

## INFORMACIÓN GENERAL

La Federación Española, en su plan de Formación Continua y en colaboración con Boost Academy, presenta el lanzamiento del Ciclo Inicial de Cursos de Preparación Física, “Preparación Física Bronce”, el primero de una ambiciosa programación de tres cursos diseñados para elevar los estándares en la formación de profesionales de la preparación física en el pádel.

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Pueden acceder al curso Licenciados y Graduados en CAFYD (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), Diplomados o Graduados en Magisterio Especialistas en Educación Física o Monitores y Entrenadores de Pádel que cuenten con **licencia federativa de pádel en vigor**. Se trata de un programa de capacitación que responde a las necesidades cambiantes del campo de la preparación física.

### PROGRAMA DE TRES CURSOS

El Ciclo Inicial de Cursos de Preparación Física es solo el comienzo. Este programa comprenderá tres cursos progresivos: Bronce, Plata y Oro. Cada curso ha sido diseñado para proporcionar a los participantes un nivel creciente de conocimientos y habilidades, permitiéndoles avanzar en su carrera de manera estructurada y eficiente, desde la preparación física más básica al alto rendimiento.

### PRECIO:

- 200€ para Monitores y Entrenadores de Pádel con licencia federativa de técnico en vigor.
- 230€ para jugadores de Pádel con licencia federativa de jugador en vigor y con alguna de las siguientes titulaciones:
  - Licenciados y Graduados en CAFYD (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte)
  - Diplomados o Graduados en Magisterio Especialistas en Educación Física.

### DEVOLUCIÓN DE LA INSCRIPCIÓN Y NORMAS ACADÉMICAS

Los alumnos que con diez días de antelación a la fecha prevista de inicio del curso avisen de su no asistencia al mismo tendrán derecho a la devolución de su inscripción (en caso de avisar con un tiempo de antelación menor, la FEP se reserva el derecho a no devolver la inscripción).

En caso de no realizarse el curso se devolverá el importe o se podrá elegir en trasladar la inscripción a un curso posterior.

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

### Profesorado:

Este ciclo de cursos ha sido diseñado y preparado por el Área de Preparación Física de Boost Academy. En él podemos encontrar a profesionales de primer nivel, con estudios Universitarios y diversos Másteres en Especialización dentro de la actividad física y el alto rendimiento.

Para esta convocatoria concreta, contaremos con la presencia de: David Ayuela, Marcos López y Hugo Álvarez Asorey.

### Objetivos:

- 1. Explicar la influencia de la pliometría en la mejora del jugador.
- 2. Exponer diferentes tipos de desplazamientos eficientes para mejorar el rendimiento en la pista y ayudar a minimizar el riesgo de lesiones.
- 3. Mejorar nuestros rangos articulares.
- 4. Mejorar la técnica de nuestros golpes, a través de la preparación física.
- 5. Conocer los diferentes tipos de resistencia.
- 6. Exponer y explicar los diferentes tipos de trabajo de fuerza y cuales son los más adecuados para el pádel.
- 7. Mejorar nuestro rendimiento físico.

### Contenidos:

- 1. Pliometría y sus variantes aplicadas al pádel.
- 2. Desplazamientos y cómo mejorarlos en la pista.
- 3. Conocimiento de los diferentes tipos del trabajo de la flexibilidad.
- 4. Los métodos más eficientes para el trabajo de la resistencia.
- 5. La importancia de la velocidad y sus variantes en el pádel.
- 6. La fuerza y métodos de trabajo.

## INFORMACIÓN ESPECÍFICA CURSO

### PLAZO INSCRIPCIÓN

Hasta el **11 de abril a las 12:00h.** a través de la web ([www.padelfederacion.es](http://www.padelfederacion.es)). Para realizar la inscripción es necesario leer detalladamente el apartado “precio del curso e inscripción”

El curso está limitado a un máximo de **30 plazas**.

El plazo de inscripción se mantendrá abierto mientras haya plazas disponibles, una vez se hayan completado se cerrará aunque sea antes del 11 de abril.

### LUGAR Y SEDE DEL CURSO

Parte no presencial a distancia.

Parte presencial: Campus 23, San Sebastián de los Reyes, Madrid

### FECHAS DEL CURSO

- **A distancia:** del 15 al 21 de abril.
- **Presencial:** 26 y 27 de abril.

## PARTES DEL CURSO

### FASE A DISTANCIA

En esta fase los/as alumnos/as recibirán todo el material del curso tras el cierre de inscripciones.

En la semana del 15 al 19 de abril se habilitarán 2 horas de tutoría con cada uno de los profesores para la resolución de dudas y consultas que puedan surgir.

### PARTE PRESENCIAL

Los días 26 y 27 de abril se desarrollará la parte práctica así como los exámenes del curso en la sede del curso (Campus 23).

### PRECIO DEL CURSO E INSCRIPCIÓN

La inscripción se debe formalizar a través de la web incluyendo:

- Ficha- solicitud de inscripción (a través de la web).
- Fotocopia del justificante de pago en la cuenta de la FEP. Número de cuenta: **ES04 2100 9055 1522 0086 0752 (CAIXABANK)**. Se debe indicar el nombre y apellidos del alumno e inscripción Curso Preparación Física
- 1 copia escaneada (o foto clara) del DNI.
- 1 copia escaneada (o foto clara) del título académico.

Las plazas se cubrirán por riguroso orden de llegada. Una vez realizada la inscripción, la FEP confirmará la plaza a través del e-mail. En caso de no haber recibido la confirmación 3 días después de enviar la solicitud, se deberá llamar a la FEP para la ratificación de la admisión en el curso.