Jornadas de tecnificación menores

pādel
federación c.valenciana

Preparatorias para Campeonato de España

ALICANTE - 23, 24 y 25 Agosto SPORTCLUB ALICANTE y PADELTRON ARENA (Se incorporarán nuevos clubes, según nº inscritos)

El Objetivo Principal de las Jornadas es preparar a los menores ante el inminente Campeonato de España, aprovechando los recursos humanos y de conocimiento que permite la estancia del Circuito World Pádel Tour en la ciudad de Alicante, para que la tecnificación de la FPCV se realice conjuntamente con la competición profesional.

Queremos ofrecer de forma conjunta entre la FPCV, FEP y WPT, la posibilidad de asistir a estas jornadas a cualquier menor inscrito al Campeonato de España de Menores por Parejas.

personal docente

Coordinador
JAVIER SÁNCHEZ
Director Tecnificación FPCV

Colaborador
JON GARCÍA-ARIÑO
Seleccionador Nacional FEP

Equipo de Tecnificación de la Federación de Pádel de la Comunitat Valenciana

MARIANA PÉREZ

XAVI SELLÉS

JOSÉ LUIS GARCÍA

MARTA CAMPO

PALOMA CERDÁ

NACHO ESTRUCH

MARC JOVER

ÓSCAR RUIZ

objetivos

-Mejorar la respuesta ante situaciones específicas que se dan en competición.
-Mejorar el rendimiento individual y en pareja.
-Conocer los diferentes modelos de juego y tácticas fundamentales a desarrollar en un partido de pádel.
-Adquirir hábitos fundamentales que complementen el entrenamiento técnico: nutrición, descanso, preparación de partidos, recuperación
-Aumentar la confianza y la fuerza mental
-Compartir vivencias y experiencias de competición con jugadores y entrenadores

precios

	3 DÍAS de ENTRENAMIENTO (comidas incluidas)		
JORNADAS	Jugadores inscritos al CE 100 €	Jugadores con Licencia FPCV 80 €	Jugadores programa Tecnificación FPCV 60 €

	3 DÍAS EN ALBERGUE* con MEDIA PENSIÓN y TRASLADOS AL CLUB
ALOJAMIENTO Y TRASLADOS	Jugadores FEP, FPCV y Tecnificación 75 €

*** ALBERGUE JUVENIL LA FLORIDA - Av. de Orihuela, 59 - ALICANTE**

Los familiares podrán alojarse junto a los niños en el Albergue a un coste de 17€/día, en régimen de media pensión. Pero no podrán usar el servicio de traslados, sólo para jugadores.

inscripciones

A través de la web www.padelcv.com
Plazas limitadas a los 100 primeros inscritos
Fecha tope inscripción: Viernes 18 de Agosto

tecnificacion@padelcv.com
656984173 (Javi Sánchez)

planning

MIÉRCOLES 23

10:00 -13:00 → WPT. Visita al Open de Alicante. Análisis de partidos con fichas, con el foco puesto en saque, resto, y primeras bolas de los puntos: consistencia.

13:00- 14:00 → MOTIVACIÓN. Charla con **jugadores/as WPT** consagrados en el circuito, Con una larga y exitosa trayectoria, y transmisores de unos valores fundamentales tanto dentro como fuera de la pista.
Su experiencia y punto de vista sobre este deporte y la competición. El día a día, los consejos que sirvan a los menores en su crecimiento personal y deportivo, etc...
(*Pendientes de confirmar en función de los cuadros y horarios del WPT Alicante)

14:30 -15:30 → Comida en el club.

15:30 -16:30 → Descanso.

16:30 - 17:30 → PREPARACIÓN FÍSICA. Sesión de sala con **Ricardo Miralles.**
La planificación física una semana antes de la competición. Calentamientos y estiramientos, ejercicios para prevenir lesiones, etc...

RICARDO MIRALLES
Lic. en Ciencias Act.Fisic.Dep
Preparador Físico de Matías Nicoletti y Salva Oria.
Preparador Físico en Dectra

17:30 - 20:00 → ENTRENAMIENTO táctico en pista. Situaciones reales o condicionadas al saque, el resto, y poner la bola en juego en cada punto con garantías.

JUEVES 24

10:00 - 11:00 → EXPERIENCIA. Charla con **jóvenes jugadores/as WPT** que cerraron con éxito su etapa base, consiguiendo victorias en Campeonatos de España de menores.
Sus experiencias en los distintos Campeonatos de España, su manera de preparar y afrontar la competición, como fue el salto al circuito profesional, etc..
(*Pendientes de confirmar en función de los cuadros y horarios del WPT Alicante)

11:00 -13:30 → ENTRENAMIENTO táctico en pista. Aspectos tácticos y técnicos en defensa, con situaciones reales o condicionadas preparatorias para la competición.

14:30 -15:30 → Comida en el club.

15:30 -16:30 → Descanso.

16:30 - 17:30 → PSICOLOGÍA DEPORTIVA. Sesión de Sala con los psicólogos **José Carrascosa y Paula Muiños.**
"Jugar con confianza, jugar bien". Competir con confianza en uno mismo y en su equipo, gestión de las emociones y los errores. Cómo jugar los puntos importantes, etc...

JOSÉ CARRASCOSA
Psicólogo Deportivo

PAULA MUIÑOS
Psicólogo Deportivo

Sabercompetir.com - Entrenamiento emocional

17:30 -20:00 → WPT. Visita al Open de Alicante. Análisis de partidos con fichas, enfocado a los aspectos defensivos del juego.

VIERNES 25

10:00 -13:00 → WPT. Visita al Open de Alicante. Análisis de partidos con fichas, enfocado a aspectos de ataque y contraataque.

13:00 -14:00 → PLANIFICACIÓN táctica de la competición. Charla con **Severino Lezzi.**
Cómo preparar un partido tácticamente. Qué tácticas son las más utilizadas en el pádel de menores. Cómo desarrollar dicha táctica. Cómo buscar un "plan B", etc...

SEVERINO LEZZI
Entrenador WPT de la pareja n3 del mundo. Matías Díaz y Maxi Sánchez.

14:30 -15:30 → Comida en el club.

15:30 -16:30 → Descanso.

16:30 - 17:30 → NUTRICIÓN. Sesión de sala con la nutricionista **Andrea Ferrandis**.
Cómo alimentarme antes, durante y después de la competición. Entender los alimentos y cómo inciden en nuestro rendimiento, etc...

ANDREA FERRANDIS
Diplomada nutrición humana y dietética.
Máster nut. deportiva.
Sanusvitae.es

17:30 – 20:00 → ENTRENAMIENTO táctico en pista. Aspectos tácticos y técnicos en ataque y contraataque, con situaciones reales o condicionadas preparatorias para la competición.

federación pádel c.valenciana

Con la colaboración de:

fep

WORLD PADEL TOUR

XXXV

SPORTCLUB ALICANTE

PADELYTRON arena