

## PLANES DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA CURSO 2022/23

### FEDERACIÓN DE PÁDEL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

#### CONVOCATORIA DE PRUEBAS DE ACCESO A LAS BECAS ACÁDEMICO DEPORTIVAS DE PÁDEL EN EL COMPLEJO EDUCATIVO DE CHESTE

##### PLAZAS CONVOCADAS

Los planes de especialización deportiva van dirigidos a alumnos deportistas en los siguientes cursos académicos:

- Alumnos que cumplen los 12 años durante el año de la convocatoria y que vayan a cursar 1º de ESO (nacidos en 2010).
- Alumnos que cumplen los 13 años durante el año de la convocatoria que vayan a cursar 2º de ESO (nacidos en 2009).
- Alumnos que cumplen los 14 años durante el año de la convocatoria que vayan a cursar 3º de ESO (nacidos en 2008).
- Alumnos que cumplen los 15 años durante el año de la convocatoria que vayan a cursar 4º de ESO (nacidos en 2007).
- Alumnos que cumplen los 16 años durante el año de la convocatoria que vayan a cursar 1º de Bachillerato, modalidad 3 años (nacidos en 2006).
- **Se convocan 2 plazas entre los cursos de 1º de E.S.O. y 4º de E.S.O y 1º de Bachillerato.**
- Si los candidatos no reúnen todas las condiciones técnico-deportivas solicitadas no se ocuparán la totalidad de las plazas.
- Se creará una lista de reservas de aquellos alumnos que cumplan los requisitos académico-deportivos con el objetivo de cubrir posibles bajas.
- La oferta de plazas educativas va dirigida exclusivamente a alumnos en régimen de internado.

## PLAZO DE SOLICITUD

La presentación de la solicitud (según el modelo del anexo I) se realizará vía mail al siguiente correo electrónico: [tecnificación@padelcv.com](mailto:tecnificación@padelcv.com). **El plazo finalizará el 21 de marzo de 2022 a las 15.00 horas.**

## CRITERIOS DE SELECCIÓN DE ALUMNOS

### ➤ ACADÉMICOS

- En el caso de deportistas que soliciten su incorporación en el curso de 1º de Enseñanza Secundaria Obligatoria, deben haber superado en su totalidad todas las asignaturas del curso anterior correspondiente y acreditar, en su caso, el nivel de competencias básicas correspondiente a 6º de Primaria.
- En el caso de deportistas que soliciten su incorporación en los cursos de 2º, 3º y 4º de la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria, deben estar en condiciones de promocionar a dichos cursos una vez realizada la prueba extraordinaria y acreditar, en su caso, el nivel de competencias básicas correspondiente al último curso superado.
- En el caso de alumnos/as que soliciten su incorporación al curso de 1º de la etapa de bachillerato deben estar en condiciones de promocionar a dicho curso una vez realizada la prueba de la convocatoria extraordinaria (expedición del título de graduado en enseñanza secundaria obligatoria). Los alumnos/as deportistas de la etapa de bachillerato deberán acogerse a las modalidades y optativas que se oferten a los grupos de deportistas en bachillerato a 3 años.
- No se podrán seleccionar deportistas si en las notas de una de las evaluaciones del curso que acaba de finalizar presentan más de seis insuficientes o si en las notas del curso anterior presenta doce insuficientes o más sumando las asignaturas suspendidas en dos evaluaciones y en alguna de las evaluaciones del curso actual ha suspendido más de cuatro asignaturas.
- En la selección de los deportistas tendrán preferencia y se seleccionarán, en primer lugar, aquellos que estén en condiciones de promocionar al curso siguiente en la convocatoria ordinaria. Los alumnos que estén en condiciones de promocionar al curso siguiente una vez realizada la prueba extraordinaria de final de junio, solo podrán ser seleccionados en el caso de que queden plazas vacantes.

## ➤ REQUISITOS DE APTITUD

El Centro de Medicina Deportiva de Cheste llamará a los deportistas seleccionados que deberán pasar un reconocimiento médico de aptitud para la práctica deportiva y una prueba psicotécnica antes de su admisión definitiva en los Planes de Especialización Deportiva. En la misma cita se les entregará la documentación necesaria para la matrícula y se les informará del funcionamiento de los Planes.

## ➤ DEPORTIVOS

Todos los candidatos deben superar las siguientes pruebas:

### A) Pruebas físicas:

#### 1. Test de Fuerza

##### - Abalakov Jump (APK)

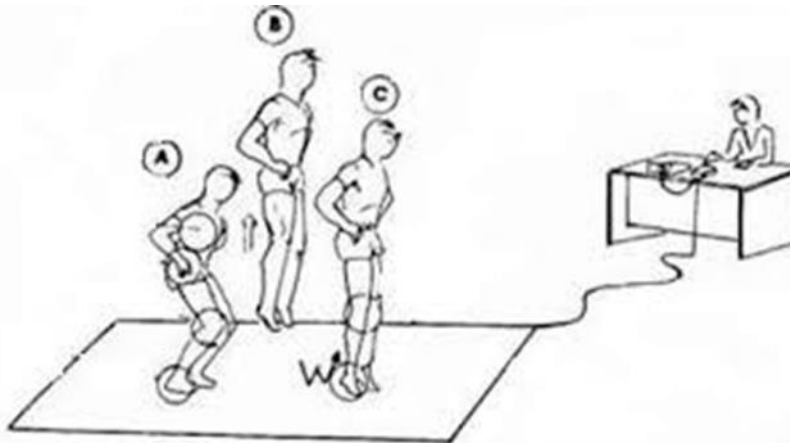
Descripción: Se realiza partiendo el deportista desde una posición erecta, y se debe tener las manos y brazos libres con el fin de ser utilizadas de forma coordinada y sincronizada con la acción de fleco-extensión de las piernas.

##### - Squat Jump (SJ)

Descripción: Consiste en la realización de un salto partiendo de una flexión de rodillas de 90°, evitando un contra movimiento con el fin de que no se acumule energía elástica. El tronco debe estar recto y las manos deben situarse en las caderas durante la ejecución del test evitando que estas se separen del cuerpo. El sujeto en la fase de vuelo debe mantener el cuerpo erguido, las piernas extendidas y pies en flexión plantar efectuando la caída en el mismo lugar de inicio.

##### - Counter movement jump (CMJ)

Descripción: Se realiza partiendo el sujeto desde una posición erguida y con las manos en las caderas. A continuación se realiza un salto hacia arriba por medio de una flexión seguida lo más rápidamente de una extensión de piernas. La flexión de las rodillas debe llegar hasta un ángulo de 90° y hay que evitar que el tronco efectúe una flexión con el fin de eliminar cualquier influencia positiva al salto que no provenga de las extremidades inferiores. Las piernas durante la fase de vuelo deben estar extendidas y los pies en el momento de contacto con la plataforma siguen las mismas pautas que en el salto de Squat Jump.



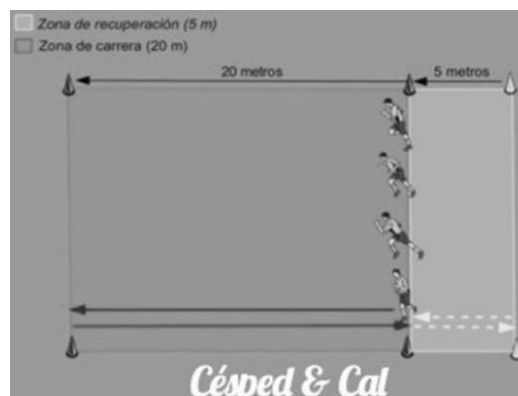
## 2. Test de resistencia

### - Test de resistencia "The Yo-Yo Intermittent Recovery Test"

Tiene como objetivo medir el consumo máximo de oxígeno de forma progresiva (aumenta su dificultad en el tiempo) y maximal (termina cuando el atleta ya no puede continuar con la prueba). El test consiste en realizar carreras de ida y vuelta sobre un tramo de 20 metros, a una velocidad que aumenta progresivamente, hasta alcanzar el agotamiento. Estos 20 metros suelen estar demarcados por dos líneas rectas y paralelas que los deportistas deben tocar al momento de escuchar la señal sonora.

Una de las características del Yo-Yo test es el empleo de una cinta que emite una serie de "beeps" a intervalos regulares, marcando el ritmo de la carrera. A medida que la carrera se vuelve más rápida y agobiante, los deportistas comienzan la prueba.

Yo-Yo Intermittent Recovery Test (recuperación intermitente) mide la capacidad de recuperación ante esfuerzos intermitentes progresivos. Se deben realizar carreras de ida y vuelta de 20 metros con 10 segundos de descanso entre ellas.



### 3. Evaluación de rangos de movilidad articular (valoración 1,2,3).

- Ankle test
- Single leg squat
- Hurdle step test
- Over head squat
- Rotación externa de cadera flexionada
- Rotación interna de cadera flexionada
- Rotación externa hombro
- Rotación interna hombro
- ASLR test
- Rotación torácica cuadrupedia

Baremos y puntuaciones de corte de cada una de las pruebas:

#### Femenino acceso 1º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>400 m	<400 m
Counter movement jump (CMJ)	>19 cm	<19 cm
Abalakov Jump (APK)	>21,9 cm	<21,9 cm
Squat Jump (SJ)	>18 cm	<18 cm

#### Masculino acceso 1º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>600 m	<600 m
Counter movement jump (CMJ)	>19,3 cm	<19,3 cm
Abalakov Jump (APK)	>23,8 cm	<23,8 cm
Squat Jump (SJ)	>18,6 cm	<18,6 cm

#### Femenino acceso 2º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>500 m	<500 m
Counter movement jump (CMJ)	>23 cm	<23 cm
Abalakov Jump (APK)	>24 cm	<24 cm
Squat Jump (SJ)	>19 cm	<19 cm

### Masculino acceso 2º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>800	<800
Counter movement jump (CMJ)	>25 cm	<25 cm
Abalakov Jump (APK)	>26 cm	<26 cm
Squat Jump (SJ)	>19,6 cm	<19,6 cm

### Femenino acceso 3º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>800 m	<800 m
Counter movement jump (CMJ)	>25 cm	<25 cm
Abalakov Jump (APK)	>27 cm	<27 cm
Squat Jump (SJ)	>20 cm	<20 cm

### Masculino acceso 3º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>1000	<1000
Counter movement jump (CMJ)	>26 cm	<26 cm
Abalakov Jump (APK)	>28 cm	<28 cm
Squat Jump (SJ)	>20,6 cm	<20,6 cm

### Femenino acceso 4º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>1000 m	<1000 m
Counter movement jump (CMJ)	>25 cm	<25 cm
Abalakov Jump (APK)	>27 cm	<27 cm
Squat Jump (SJ)	>20 cm	<20 cm

### Masculino acceso 4º ESO

PUNTUACIÓN	APTO	NO APTO
The Yo-Yo Intermittent Recovery Test	>1500	<1500
Counter movement jump (CMJ)	>26 cm	<26 cm
Abalakov Jump (APK)	>28 cm	<28 cm
Squat Jump (SJ)	>20,6 cm	<20,6 cm

B) Pruebas técnicas

1. Técnica

	ACIERTOS				TÉCNICA						
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	
Derecha liftada											
Bajada pared revés											
Giro dcha simple-cierra											
Giro revés doble-abre											
Bajada pared derecha											
Revés liftado											
Giro dcha doble-abre											
Giro Revés simple-cierra											
Volea cortada derecha											
Volea Cortada revés											
Volea bloqueo dcha											
Volea bloqueo revés											
Volea dejada D-R											
Volea acelerada dcha											
Volea alta de revés											
Remate traer											
Remate x4											
Víbora											
Remate liftado											
Remate x3											

-La prueba consta de 20 ejecuciones técnicas.

-En total son 80 golpes.

-Para superar la prueba es necesario:

- Tener al menos 48 aciertos y no tener ningún 0.
- En técnica sacar al menos una valoración de 72 puntos y no tener notas igual o inferiores a 2 puntos.
- En los ejercicios marcados en amarillo se pedirá que al pelota bote profunda, corta, que vuelva a nuestro lado de la pista o que salga de la misma.
- En la víbora (marca en verde) se pedirá que la bola toque la pared de fondo y después la latera.
- En los ejercicios marcados en rojo, se pedirá que la bola toque la reja.

-Los criterios de valoración técnica serán los siguientes:

- Empuñadura, posición de espera y unidad de giro, preparación. En esta fase suelen tener su origen el 80% de los errores técnicos en los golpes.
- Juego de pies y posicionamiento del cuerpo.
- Movimiento de la pala y del cuerpo buscando el punto de impacto.
- Punto de impacto y limpieza del golpe.
- Acompañamiento de la pala tras el golpeo, terminación, transferencia del peso y equilibrio.
- Potencia, peso y efecto de la pelota

## 2. Mantenimiento de bola en juego

EJERCICIO	BOLAS	LOGRA	TÉCNICA	APTO
Fondo-fondo paralelo cristal	5			
Red-Fondo volea paralela al cristal	5			
Fondo-red paralelo	5			
Red-fondo bandeja paralela cristal	5			
Fondo-red globo paralelo	5			
Red-fondo remate cruzado desde dcha	5			
Fondo-red globo cruzado desde dcha	5			
Red-fondo remate cruzado desde revés	5			
Fondo-red globo cruzado desde revés	5			

-La prueba consta de 9 ejecuciones técnicas.

-En total son 45 golpes.

-Para superar la prueba es necesario:

- Sólo se puede fallar en uno de los ejercicios.
  - En técnica sacar al menos una valoración de 36 puntos y no tener notas igual o inferiores a 2 puntos.
  - Si un jugador/a no supera la prueba a consecuencia de un compañero podrá repetir la prueba con otro compañero y si vuelve a pasar, con un profesor del curso.
- Los criterios de valoración técnica serán los siguientes:
- Empuñadura, posición de espera y unidad de giro, preparación.
  - En esta fase suelen tener su origen el 80% de los errores técnicos en los golpes.



- Juego de pies y posicionamiento del cuerpo.
- Movimiento de la pala y del cuerpo buscando el punto de impacto.
- Punto de impacto y limpieza del golpe.
- Acompañamiento de la pala tras el golpeo, terminación, transferencia del peso y equilibrio.
- Potencia, peso y efecto de la pelota

## FECHA Y LUGAR DE REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS

Las pruebas se realizarán el sábado 26 de marzo a partir de las 10:00 horas en las instalaciones del Complejo Educativo de Cheste (Ctra. CV-378, Km.0,300, 46380 Cheste, Valencia).

Será necesario llevar ropa deportiva y pala necesaria para poder realizar las pruebas y los participantes podrán ducharse una vez finalizadas.

## INFORMACIÓN, INSCRIPCIÓN Y PRESENTACIÓN DE DOCUMENTACIÓN

### FEDERACIÓN DE PÁDEL DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Calle: Llano de Zaidía nº 7. 1º CP 46009. VALENCIA

Teléfono: 962054167

Horario de atención al público: 10:00 a 14:00

Contacto: Javier Sánchez González

Web: [padelcv.com](http://padelcv.com) Email: [tecnificacion@padelcv.com](mailto:tecnificacion@padelcv.com)

Se realizará una reunión presencial informativa para padres previa la fecha de las pruebas de acceso.

### ASPECTOS QUE CUBRE LA BECA

- Plaza escolar en el Complejo Educativo de Cheste en un grupo específico de deportistas y con un horario especial de clases.
- Alojamiento en pensión completa durante el Curso Escolar.
- Inclusión en el programa específico de entrenamiento dirigido por técnicos de la Federación en las instalaciones del Complejo Educativo de Cheste.

## **DOTACIONES DEL CENTRO**

### INSTALACIONES GENERALES

- 2 residencias.
- 1 comedor.
- Centro Sanitario.
- Salón de actos.
- 3 cafeterías.
- 140 aulas y 16 laboratorios y talleres.

### INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Piscina cubierta de 25 metros y 6 calles.
- Piscina de 50 metros (temporada).
- 2 salas de musculación.
- Pabellón cubierto.
- Gimnasios.
- Sala de Fisioterapia.

## **PERSONAL TECNICO QUE PARTICIPA EN LOS PLANES**

- Coordinación Proyecto en el Complejo Educativo de Cheste (Coordinador Planes)
- Coordinación aspectos académicos (Inspector y director de I.E.S. nº 1)
- Coordinación Dirección Técnica FPCV

## **CURSOS ESPECIFICOS DE DEPORTISTAS**

Todos los deportistas se encuentran distribuidos en cursos específicos en la E.S.O., con un número de alumnos que oscila entre los 16 a 25 por grupo.

## **RESIDENCIAS**

Los deportistas están distribuidos en cinco colegios o residencias exclusivamente para ellos. Son tres residencias de chicos y dos de chicas.

## OBJETIVOS GENERALES Y DEPORTIVOS

- El objetivo fundamental de este plan es favorecer la FORMACION INTEGRAL de los deportistas, permitiendo compaginar adecuadamente el desarrollo de su actividad académica con las exigencias que implica la preparación para el deporte de ALTO NIVEL.
- Ampliar la base de preparación física e iniciación a la preparación específica propia de pádel, creando una base sólida donde cimentar el futuro con mayores garantías de éxito.
- Mejorar y perfeccionar aspectos técnicos.
- Introducir y concienciar a los grupos en una dinámica de trabajo continua a lo largo de toda la temporada, que persigue la mejora en los diferentes aspectos del deportista.
- Conseguir los mejores resultados posibles en las competiciones en las que participen, sin mermar el objetivo prioritario de los planes, que es la obtención de resultados a largo plazo.
- Seguimiento y control profundo del entrenamiento.
- Mejora de las condiciones materiales.
- Proseguir con la labor de formación longitudinal iniciada en los Clubes.

## ENTRENAMIENTOS CON EL CLUB

Será un requisito indispensable para la permanencia en el Programa de Tecnificación, que el deportista realice todos aquellos entrenamientos que, de acuerdo con el entrenador del centro y del club, pueda realizar, por horario y distancia, además de los realizados en el Complejo Educativo de Cheste (por ejemplo: viernes y sábados). Así como los entrenamientos correspondientes a los periodos no lectivos (p.e.: Navidad, Pascua, puentes, etc.)

## CAMBIOS DE CLUB

Será un requisito indispensable para la permanencia en el Programa de Tecnificación, que el deportista se mantenga en el club por el que solicita su inclusión en los Planes de Especialización. No podrá cambiar de club mientras se encuentre becado, debiendo renunciar a la beca en caso de querer cambiar de club. Y teniendo que volver a esperar una temporada para solicitar de nuevo su inscripción en los Planes de Especialización.