

# PLAN ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA



## ÍNDICE:

1. Planes de Especialización Deportiva en el Centro de Tecnificación de Cheste
  - 1.1 Información
  - 1.2 Oferta educativa
  - 1.3 Becas académico-deportivas
  - 1.4 Convocatorias de acceso
2. Proyecto Plan Especialización Deportiva de Pádel en Cheste.
  - 2.1 Filosofía
  - 2.2 Objetivos
  - 2.3 Contenidos
  - 2.4 Convocatorias de acceso/selección
  - 2.5 Situación actual y qué supondría participar en el Plan de Especialización Deportiva

### 1. Planes de Especialización Deportiva en el Centro de Tecnificación de Cheste

#### 1.1 Información

Las tendencias actuales del deporte de alta competición exigen progresivamente una más temprana detección de talentos y la obtención de prematuros rendimientos en las máximas categorías, olvidando gran parte de la formación académica del joven y restringiéndose le oportunidades laborales tras su vida deportiva.

El centro de tecnificación deportiva de Cheste nace con el propósito de evitar estas disfunciones relacionadas con la concepción de formar deportistas sin atender otros aspectos de su formación personal, académica y social, y se da un paso adelante, integrando ambas dimensiones de la formación integral de la persona, al tiempo que se vela por la promoción de oportunidades en su vida futura, tras la finalización de su carrera deportiva.

El Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste está situado en el Complejo Educativo de Cheste, próximo a la localidad de Cheste y en los alrededores del Circuito de Velocidad de la Comunidad Valenciana Ricardo Tormo.

En el Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste, se desarrollan, durante el curso escolar, 14 programas en régimen de concentración permanente, los Planes de Especialización Deportiva, en los que actualmente se integran unos 350 deportistas entre 12 y 19 años, en régimen de internado, que estudian Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato en un IES específico de alumnos deportistas.

Los entrenamientos se desarrollan entre el lunes por la tarde y el viernes por la mañana, completando en total 7 sesiones.

Los programas están planificados y dirigidos por entrenadores designados desde cada una de las federaciones deportivas implicadas, que son las responsables del proceso de selección de deportistas.

Las sesiones de entrenamiento del viernes por la tarde y el fin de semana se realizan con el respectivo club o federación autonómica en instalaciones deportivas próximas al domicilio familiar, en un intento de mantener tanto el contacto con la familia como con el club deportivo de origen.

Los planes de especialización deportiva se desarrollan entre septiembre y junio, excepto en los períodos de vacaciones escolares.

*El objetivo fundamental de estos programas es favorecer la formación integral de los deportistas, permitiendo compaginar adecuadamente el desarrollo de su actividad académica con las exigencias que implica la preparación para el deporte de rendimiento.*

## 1.2 Oferta Educativa

Los 320 alumnos que, de media, se incorporan anualmente en los Planes de Especialización Deportiva, cursan estudios en el IES núm. 1 del Complejo Educativo de Cheste y están distribuidos en grupos específicos de deportistas con un horario adaptado que les permite compaginar su actividad académica con su entrenamiento deportivo. En IES núm.1 se imparten los siguientes estudios (modalidad de Bachillerato en 3 años):

EDAD	NIVEL EDUCATIVO
12 años	1º ESO
13 años	2º ESO
14 años	3º ESO
15 años	4º ESO
16 años	1º Bachillerato
17 años	2º Bachillerato
18 años	3º Bachillerato

## Horarios generales

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00	LLEGADA	HORARIO		DESAYUNOS	
8:00	AUTOBUSES				
10:00	HORARIO ACADÉMICO	SESIONES (Todos)	MATINALES (Dep. Bachiller)	ENTRENAMIENTO (Menos 1ª y 2ª ESO)	DEPORTIVO (Todos)
12:00		HORARIO		ACADÉMICO	
14:00	HORARIO		COMIDAS		
16:00	Descanso Estudio	Estudio	Descanso Estudio	Estudio	SALIDA AUTOBUSES
18:00	SESIONES		TARDE	ENTRENAMIENTO	DEPORTIVO
20:00	HORARIO		CENAS	ENTRENAMIENTO EN CLUB	

### 1.3 Becas académico-deportivas

Los deportistas inmersos en este proyecto son todos internos y disfrutan de una beca académico-deportiva que incluye:

- Plaza escolar en el CE de Cheste en grupo específico de deportistas y con un horario especial de clases.
- Residencia y manutención.
- Inclusión en un programa específico de entrenamiento dirigido por técnicos de la correspondiente federación deportiva en las instalaciones deportivas del Complejo Educativo de Cheste.

#### **Plan educativo**

Los alumnos están distribuidos en grupos específicos de deportistas con un horario adaptado que les permite compaginar su actividad académica con su entrenamiento deportivo.

#### **Residencias de deportistas**

La totalidad de alumnos deportistas que forman parte de los Planes de Especialización Deportiva son internos y todos ellos están distribuidos en cinco colegios o residencias (tres residencias de chicos y dos de chicas).

Un equipo de docentes se responsabiliza de cada una de las residencias. Su misión fundamental consiste en impartir una formación al alumno que le haga capaz de:

- Aprender a convivir.
- Desarrollar sus hábitos personales, intelectuales y de convivencia que le facilitan la madurez adecuada como persona y le capacitan mejor para sus tareas escolares.
- Saber emplear su tiempo de estudio y su tiempo libre.

### **Programa específico de entrenamientos**

Dirigidos por el cuerpo técnico de la correspondiente federación deportiva en las instalaciones deportivas del Centro de Tecnificación de Cheste. Los entrenamientos se distribuyen entre lunes por la tarde y viernes por la mañana, realizando un total de 7 sesiones, lo que significan 14 horas de entrenamiento semanal. Los viernes por la tarde los jugadores/as volverán a su residencia familiar, y si no compiten, realizarán los entrenamientos en su club manteniendo así el contacto con su familia y su club de origen.

#### **1.4. Convocatorias de acceso**

Durante el mes de marzo se convocan las plazas para los nuevos alumnos. En cada convocatoria se especifican los deportes para los que se convocan plazas, el número de plazas convocadas y los requisitos exigidos para poder acceder a las pruebas de selección de los diferentes deportes.

Las pruebas de selección se realizan durante los meses de abril y mayo y son convocadas por las federaciones deportivas. Aunque casi todas las pruebas se realizan en el CE de Cheste, tanto la instalación como el horario dependen de la convocatoria que establezca la federación deportiva correspondiente.

Una vez realizadas las pruebas de selección, los alumnos propuestos por las federaciones deportivas pasan un reconocimiento médico de aptitud para la práctica deportiva en los servicios de apoyo al deportista de Cheste. En su visita al Centro, se informa a los nuevos alumnos ya sus padres del funcionamiento de los planes de especialización y del procedimiento para formalizar su matrícula durante el mes de julio.

A finales del mes de junio se reúne la Comisión Técnica para la admisión definitiva de los alumnos de los planes, tanto de los alumnos de nueva incorporación como los antiguos alumnos, que pueden causar baja por motivos académicos, deportivos o de comportamiento.

## 2. Proyecto Plan Especialización Deportiva de Pádel en Cheste.

### 2.1 Filosofía

La Federación de Pádel de la Comunitat Valenciana, desde sus inicios, destina un importante esfuerzo e interés en crear una estructura sólida del pádel de menores, que garantice una buena salud del Pádel en la Comunitat. Actividades de promoción como Pádel en el Cole y Menudo Pádel, el Circuito provincial y autonómico de Menores, la Tecnificación y la Formación de técnicos ejercen de columna vertebral del proyecto base.

El Programa de Tecnificación de la FPCV es pionero a nivel nacional en nuestro deporte y tiene como misión principal complementar y guiar la formación de aquellos jóvenes que proyectan una gran evolución a medio y largo plazo en el Pádel.

El pádel es un deporte joven con apenas 50 años de vida. Cuenta con gran afición en España, y ha experimentado un gran crecimiento en la última década en todo su ecosistema impulsado fundamentalmente por el circuito profesional World Pádel Tour, entre otros, que sirve como referencia para caminar hacia un deporte cada vez “profesionalizado”.

Desde hace 3 temporadas, en el Programa de Tecnificación FPCV no sólo se trabaja el aspecto técnico-táctico de los jugadores, sino que se han implementado disciplinas como la preparación física, la psicología deportiva y la nutrición, con la incorporación de personal especialista en dichas materias.

En definitiva, nuestra misión es formar jugadores de la mejor manera posible, no sólo en lo deportivo, sino también en lo personal con la adquisición de unos valores que consideramos fundamentales como son:

Respeto a la persona, integración y diversidad	Humildad
Afán de superación	Confianza
Perseverancia	Lealtad
Trabajo en equipo (cooperación)	Honradez y Honestidad

### 2.2 Objetivos

En la búsqueda de ofrecer las mejores herramientas para nuestros menores de Tecnificación, el Centro de Tecnificación de Cheste pone a disposición de los

deportistas recursos materiales y humanos para la preparación y formación integral, siempre desde un punto de vista interdisciplinario, y fomentando el apoyo y un trabajo en equipo con los entrenadores que permita desarrollar al máximo el potencial de cada deportista.

Los planes de especialización deportiva no buscan exclusivamente resultados deportivos, sino conseguir BUENOS DEPORTISTAS CON UNA FORMACIÓN ADECUADA.

El objetivo fundamental de los planes de especialización deportiva desarrollados en el Centro es favorecer la FORMACIÓN INTEGRAL de los jóvenes deportistas, permitiendo compaginar adecuadamente el desarrollo de su actividad académica con las exigencias que implica la preparación para poder alcanzar en un futuro el deporte de alto nivel.

### 2.3 Contenidos

- 14 horas de entrenamiento semanales distribuidas en 7 sesiones
- Asesoramiento diario en la formación del deportista por parte del cuerpo técnico FPCV
- Plan de estudios en el que los alumnos se distribuyen en grupos específicos de deportistas con un horario adaptado que les permite compaginar su actividad académica con su entrenamiento deportivo.
- Residencia y manutención
- Todos los aspectos incluidos en las bases generales de Tecnificación FPCV (Ver punto 1.1)

### 2.4 Convocatorias de acceso/Selección

La FPCV se adaptará al número de plazas ofertadas para el deporte del pádel dentro de los planes de especialización deportiva del CE Cheste que se publican en el mes de marzo.

Entre los meses de abril y mayo se elaborará una selección con los deportistas que disfrutarán de la beca académico-deportiva dentro del Plan de Especialización Deportiva que se desarrolla en el Centro de Tecnificación de Cheste.

### 2.5 Situación actual y qué supone participar en el Plan de Especialización Deportiva.

La Tecnificación FPCV se adapta a la realidad de la situación de pádel en nuestra Comunitat, fundamentalmente: calendario de competición, escuelas, disponibilidad de técnicos y dispersión de jugadores geográficamente.

La Tecnificación FPCV, además de sus contenidos transversales, planifica aproximadamente 15 sesiones de entrenamiento específico durante la temporada. Estas sesiones se realizan en sábado por la tarde para Benjamines, Alevines e Infantiles y de manera simultánea en dos zonas:

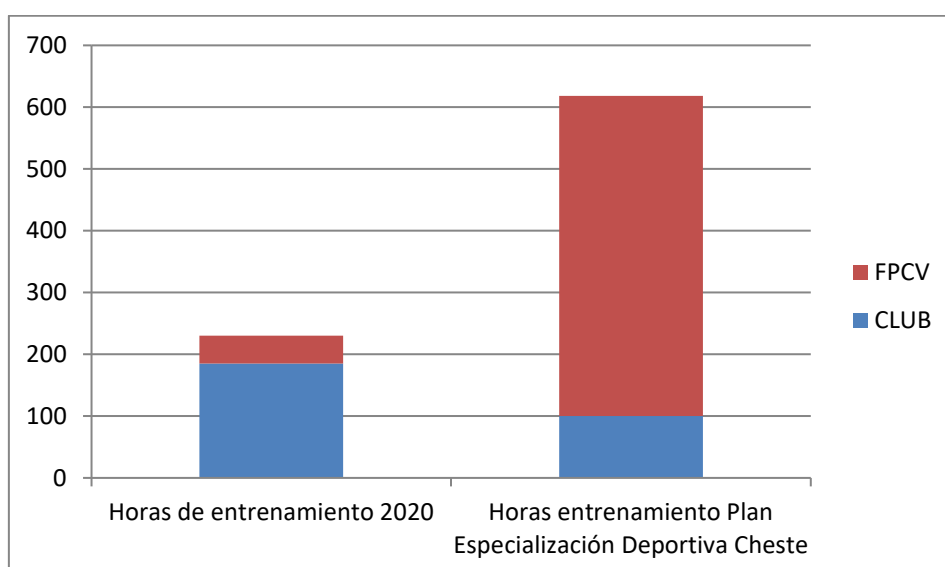
- Valencia/Castellón
- Alicante

Para los jugadores/as Cadete y Junior se planifican entrenamientos los jueves de las semanas correspondientes en sede única, alternando cada vez entre Valencia y Alicante.

Formar parte de los Planes de Especialización Deportiva de Cheste supone un incremento muy considerable de las horas de trabajo de nuestros jugadores, y además estando coordinadas y supervisadas de primera mano por el cuerpo técnico de la FPCV.

Actualmente, nuestros deportistas dedican aproximadamente 5 horas de entrenamiento semanal en su club o escuela de origen. Y la FPCV complementa su formación con su el Programa de Tecnificación, que incluye como hemos comentado 15 sesiones por temporada, con una duración de alrededor de 3 horas.

Con un plan de especialización deportiva aumenta la incidencia de la FPCV sobre los deportistas con todos los recursos humanos y materiales que ello supone, además de que se aumenta con creces el tiempo de práctica de los jugadores/as.: 14 horas semanales distribuidas en 7 sesiones, a añadir las que realicen el fin de semana en sus clubes de origen cuando la competición lo permita.





Sin lugar a duda, este incremento en la dedicación de los deportistas influirá positivamente en el desarrollo deportivo y personal de los jugadores tecnificados, facilitando así la consecución de los objetivos planteados en nuestro Programa de Tecnificación:

1. Entrenamiento Integral de los jugadores tecnificados.
2. Establecer un hábito de entrenamiento global de Escuela de Competición,
3. Mejorar el rendimiento en la competición
4. Consolidar un esquema/patrón de juego
5. Formar personas que den ejemplo en valores, actitud, competitividad, comportamiento y hábitos saludables.

Además de otros aspectos que suponen un beneficio para la formación integral como persona del deportista:

- Compaginar adecuadamente el desarrollo de su actividad académica con las exigencias que implica la preparación para poder alcanzar en un futuro el deporte de alto nivel.
- Aprender a convivir.
- Desarrollar sus hábitos personales, intelectuales y de convivencia que le facilitan la madurez adecuada como persona y le capacitan mejor para sus tareas escolares.
- Saber emplear su tiempo de estudio y su tiempo libre.

Y todo ello junto a deportistas de primer nivel de otras 14 disciplinas deportivas.