



Curso de Preparador Físico de Pádel



<https://g-se.com/curso-preparador-fisico-padel-t-M5e6b46ea0e59a>





Curso de Preparador Físico de Pádel

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*



<https://g-se.com/curso-preparador-fisico-padel-t-M5e6b46ea0e59a>





Curso de Preparador Físico de Pádel

Sobre el Curso



Instituto Deporte y Vida

Este curso consta de un programa **eminente práctico** en el que se pretende dotar al alumno de las mejores herramientas para optimizar la programación de sus deportistas durante una temporada en relación a la preparación física del Pádel. Para ello el curso cuenta con los siguientes docentes del más alto nivel mundial:

D. Toni Martínez, actual **preparador físico y recuperador de lesiones** del mejor jugador de Pádel de la historia: **Fernando Belasteguí**, número uno del mundo durante 14 años y con el que lleva trabajando desde el 2007. Además, durante su trayectoria profesional, también ha trabajado con muchos jugadores de Pádel de la elite mundial como son: **Pablo Lima, Agustín Tapia, Juan Martín Díaz, Martín Sánchez Piñeiro, Ariadna Sánchez, Gerard Company, Marc Quílez, Guille Casal, etc.**

También, durante su larga trayectoria ha compaginado su trabajo en Pádel con tenistas profesionales, algunos de ellos de los mejores tenistas de la historia de España: **Garbiñe Muguruza, Tommy Robredo, Pablo Andújar, Sergi Bruguera, Félix Mantilla, Carla Suárez, etc.**

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con todos los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con muchísima experiencia en el entrenamiento deportivo y con una valoración media de satisfacción del alumnado en todos sus cursos de 4,8 sobre 5, y de 5 sobre 5 en el presente curso.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

1. Pensamiento crítico, organizado y sistemático sobre el proceso de entrenamiento en el Pádel.
2. Amplia fundamentación teórica y práctica basada en las últimas evidencias científicas para poder aplicarla de manera práctica, real e inmediata con su grupo de trabajo
3. Capacidad para diseñar programas de acondicionamiento físico específico al estilo de juego del jugador y de la pareja.



OBJETIVOS:

- Conocer las demandas fisiológicas y biomecánicas en el Pádel de alta competición.
- Aprender las últimas evidencias científicas sobre la metodología del entrenamiento de las diferentes capacidades determinantes en el jugador de Pádel.
- Conocer las últimas propuestas en planificación del entrenamiento en jugadores profesionales.
- Diseñar programas de acondicionamiento físico específico al estilo de juego del jugador.
- Experimentar los procedimientos de control, valoración y cuantificación de la carga de entrenamiento del jugador, tanto de campo como de laboratorio.
- Analizar la fatiga del jugador de Pádel y establecer procedimientos necesarios para evitarla o reducirla



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Preparadores físicos
- Técnicos deportivos



Curso de Preparador Físico de Pádel

Docentes



TONI MARTINEZ GONZALEZ
Preparación Física en Alto Rendimiento



Curso de Preparador Físico de Pádel

Programa académico (253 Horas cátedra)

Módulo 1

1.- Análisis y características desde el punto de vista de la preparación física del Pádel.

Analizaremos las características físicas del pádel, para saber que tipo de deporte es, que capacidades son más importantes y que tipos de movimientos son más frecuentes entre otros aspectos.

2.- Calentamiento y vuelta a la calma.

Conocer las diferentes fases que tenemos que hacer para realizar un buen calentamiento. Saber cómo calientan los profesionales del pádel y que medidas utilizan para recuperarse lo antes posible.

3.- Diseño de la pretemporada.

Diseñar una buena pretemporada es fundamental para que sea la base física para todo el periodo competitivo. conoceremos las diferentes fases y qué contenidos tenemos que trabajar en cada una de ellas.

4.- La capacidad condicional: La fuerza I.

La fuerza es la gran capacidad condicional y es la base de la preparación física actual. Conoceremos las distintas manifestaciones de la fuerza que se necesitan en el pádel.

5.- La capacidad condicional. la fuerza II.

Conoceremos para qué necesitamos la fuerza en el pádel y que tipo de propuestas de ejercicios podemos



Curso de Preparador Físico de Pádel

Programa académico (253 Horas cátedra)

plantear para cada una de las diferentes manifestaciones de la fuerza.

6.- Las capacidades físicas resultantes: la velocidad.

Las acciones explosivas expresadas en la velocidad son las acciones determinantes para el desarrollo del juego. ver los diferentes tipos de velocidad y cómo podemos entrenarlos



Curso de Preparador Físico de Pádel

Programa académico (253 Horas cátedra)

Módulo 2

7.- Las capacidades físicas resultantes: La resistencia.

El poder mantener un nivel alto de prestaciones durante todo el partido es fundamental para el rendimiento. conoceremos cómo trabajar la resistencia desde propuestas más generales hasta las más específicas.

8.- Las lesiones del Pádel y su prevención I.

Es fundamental conocer los mecanismos lesionales más reincidentes en el pádel, para poder proponer programas específicos de prevención y así evitar posibles lesiones .

9.- Las lesiones del Pádel y su prevención II.

Es fundamental conocer los mecanismos lesionales más reincidentes en el pádel para poder proponer programas específicos de prevención y así evitar posibles lesiones .

10.- Integración de la preparación física en las sesiones de Pádel.

Muchos entrenadores de pádel tienen un interés para poder introducir contenidos de preparación física en sus clases de pádel. un mayor nivel de preparación física repercutirá en una mejora de la técnica.

11.- Evaluación y valoración del estado físico del jugador de Pádel.

En esta asignatura explicaremos los diferentes test que utilizamos para valorar el estado de forma de los deportistas y ver la evolución de la condición física a lo largo de la temporada



Curso de Preparador Físico de Pádel

Programa académico (253 Horas cátedra)

12.- Preguntas abiertas al experto.

Sesión pensada para que los alumnos planteen dudas y preguntas al experto, sobre temas de su interés o sobre conceptos del curso que no hayan quedado bien expresados.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso de Preparador Físico de Pádel

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos





Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text '¿Qué?'. Below it is a question card titled 'Pregunta' dated '27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with a sub-label 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 notification, and a menu. Below the question is an answer card titled 'Respuesta' dated '27 may 2021 · 11:29' by user 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer card are up/down vote icons and a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com