

CURSO DE ENTRENADORES DE PÁDEL

“Título Oficial de la Asociación de Pádel Argentino”



DIRIGIDO A:

Este curso está dirigido a las personas que quieren dedicarse al entrenamiento para competición, a los monitores que quieren perfeccionarse y aprender nuevas técnicas de trabajo que los enriquezca como profesionales, y a los jugadores que buscan progresar en los aspectos técnicos, tácticos y mentales, aprendiendo nuevos sistemas de entrenamiento que les ayuden a mejorar su rendimiento en las competiciones.

CONDICIONES PARA REALIZAR EL CURSO

- Tener el título de Monitor de Pádel
- Tener un buen nivel de juego
- Poseer una buena forma física
- Mucha conducta y disciplina

TEMARIO

1. Pista, materiales y normas

- La pista
- La raqueta
 - Nuestra raqueta ideal
 - Principales características físicas de las palas
 - Principales características propias del jugador
 - Principales aspectos del juego
 - Características físicas
 - Tabla de nivel de influencia
 - Selector de la raqueta ideal
 - La evolución en las raquetas de pádel
- La bola
- Normas de etiqueta y conducta

2. Conocimientos técnicos

- Las empuñaduras
- Las posiciones de juego
- Los efectos: Cuando aplicar cada uno.
 - Plano
 - Cortado o con slice

CURSO DE ENTRENADORES DE PÁDEL – ASOCIACIÓN DE PÁDEL ARGENTINO

- Liftado o con top – spin
- Los desplazamientos en el pádel: Técnica y lectura de la bola.
 - Desplazamiento lateral
 - Desplazamiento frontal
 - Desplazamiento para atrás (en retroceso)
- La importancia de moverse bien
- La pirámide de los golpes

3. Técnica de los golpes

- El saque: objetivo, tipo, realización.
- El resto: con y sin pared, objetivo, tipo, realización.
- Rebotes: en paredes laterales y de fondo. Rebotes altos y bajos. Dos paredes.
- La volea: neutra y ofensiva; realización y objetivos.
 - Introducción
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
- El giro
 - Introducción
 - Las ventajas de girar
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
- El remate: Ofensivo y defensivo. Variantes y efectos
 - Introducción
 - La bandeja
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
 - La víbora
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
 - Smash cortado
 - Historia
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
 - Remates de definición: Introducción
 - Remate plano
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
 - Remate liftado
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
- Los tiros de aproximación
 - Ventajas y desventajas del golpe
 - Cuando ejecutarlo y cuando no ejecutarlo
 - Formas de ejecución

4. Didáctica de la enseñanza

- Introducción
 - Cestos o canastéo
 - Intercambio de bolas entre jugadores
- División de zonas "el semáforo"
 - Pista completa
 - En defensa
 - En ataque
- Objetivos generales del deporte
- Recomendaciones para entrenadores
- Los entrenamientos
 - Entrenamientos con el compañero
 - Entrenamientos individuales
 - Entrenamientos con más de tres jugadores
- Planificación trimestral: Nivel Competición

5. Estrategia y táctica en el pádel

- Introducción
- Tácticas básicas
 - Definición del propio juego
 - Evaluación del juego del rival
 - Qué hacer cuando no sale nada
 - Cómo recibir más juego o que lo reciba el compañero
 - El cambio de ritmo
 - Cómo pasar la presión del juego a los rivales
 - La importancia de saber jugar sin la bola
 - Cómo jugar de acuerdo al marcador
 - Cómo comunicarse con el compañero
 - Cómo jugar los puntos bajo presión
 - El saque sin cambiar la posición: Australiana
 - Cómo cerrar los ángulos en la red y en defensa
 - El globo defensivo y ofensivo
 - Hacia dónde debo volar
 - Qué remate debo jugar
 - Hacia dónde restar
- Tácticas especiales
 - Cuatro formas de robar la red

6. Entrenamiento y sistemas de trabajo

- Cómo formar una pareja
- La relación entre los jugadores
- La relación con los padres
- La saturación "Quemarse"
- Elementos a tener en cuenta en los entrenamientos
- Cuando corregir
- El orden de las correcciones
- El control de bola
 - Entrenamiento bajo presión
- La intensidad en el entrenamiento
- Cómo abrir espacios en la defensa rival

CURSO DE ENTRENADORES DE PÁDEL – ASOCIACIÓN DE PÁDEL ARGENTINO

- Orden y concepto de los ejercicios
 - Regularidad
 - Dirección
 - Profundidad
 - Precisión
 - Velocidad
- Entrenamientos tácticos
- Cómo se anticipa un golpe:
 - Por técnica
 - Por táctica
 - Por geometría
 - Por costumbre
- La motivación
- Preparación de los partidos
- Preparación de un torneo importante
- Que hacer el día del partido
- El descanso-recuperación
- El coaching
- Estadísticas de un partido

7. Teoría del entrenamiento

- Introducción
- Análisis multidimensional de la performance deportiva
 - Objetivos del entrenamiento
- Factores que intervienen en el entrenamiento
- Planificación del entrenamiento deportivo
 - Período preparatorio
 - Período de competición
 - Período transitorio
- Principios del entrenamiento deportivo
 - De individualidad
 - De adaptación
 - De sobrecarga
 - De progresión
 - De la especificidad
 - De la variación
 - Del calentamiento y vuelta a la calma
 - De entrenamiento a largo plazo
 - De acción inversa
- Planificación o programación del entrenamiento
 - Características
 - Componentes del plan de entrenamiento
 - Requisitos generales de la planificación
- Fases de la planificación del entrenamiento
- Períodos anuales del entrenamiento
- Fases de la planificación a largo plazo
 - Etapa pre – deportiva
 - Etapa de perfeccionamiento deportivo
 - Etapa de alto rendimiento deportivo

CURSO DE ENTRENADORES DE PÁDEL – ASOCIACIÓN DE PÁDEL ARGENTINO

- Etapa de máximo rendimiento
- El calentamiento
 - El calentamiento de entrenamiento
 - El calentamiento de competición
 - Calentamiento general
 - Calentamiento específico
 - Métodos de calentamiento para condiciones especiales
- Cualidades físicas

8. Psicología deportiva aplicada al pádel

- Tenacidad
- El clima emocional ideal para competir
- Jugando con el marcador
- La comunicación verbal y no verbal en el pádel
- Test de los 16 ''
- Cómo fortalecer la pareja a través de la comunicación verbal
- Definiendo la química
- Perfil de la personalidad de la pareja
- El entrenamiento mental en el pádel
- Los altos y bajos emocionales
- Energía positiva Vs. Energía negativa
- No se descuelgue de su raqueta
- Peligro. Punto importante
- Cómo respirar para conseguir un máximo rendimiento

9. Marketing y promoción en el pádel

- El monitor desde el punto de vista del marketing

10. Nutrición y suplementación en el pádel

- La importancia y función de:
 - Carbohidratos
 - Proteínas
 - Grasas
 - Agua
 - Vitaminas
 - Minerales
- La comida de pre – competición
- La comida de post – competición
- La recuperación física tras el ejercicio prolongado
- Los 10 mandamientos de los primeros auxilios

11. Principios básicos de la medicina deportiva

- La prevención de lesiones
- Lesiones más frecuentes. Tratamiento

12. Planificación de entrenamiento anual: PPT 2007

- Calendario
- Período preparatorio
- Período competitivo
- Período transitorio