



Curso de:

Monitor de pádel

A P A



Asociación Padel Argentino



A quién va dirigido

Este curso está orientado a las personas que quieren dar sus primeros pasos en la enseñanza de éste deporte, a los monitores y entrenadores que quieren perfeccionarse y aprender nuevas técnicas de trabajo que los enriquezca como profesionales, y a los jugadores que buscan progresar técnicamente y aprender nuevos sistemas de entrenamiento que les ayude a mejorar su rendimiento en las competiciones.

Condiciones para realizar el curso

- Tener un nivel medio de juego.
- Conocer el reglamento oficial.
- Encontrarse en una buena forma física.
- Espíritu de grupo y colaboración.

Desarrollo del curso

El curso será teórico-práctico (50%), por lo que se recomienda a los participantes contar con una buena preparación.

El curso se desarrollará durante 3 (tres) días y se otorgará el título oficial de la A.P.A. (Asociación de Pádel Argentino), que está avalado por la F.I.P. (Federación Internacional de Pádel), el C.O.A. (Comité Olímpico Argentino) y la Secretaría de Deportes de la Nación.

Material que se entrega

- Certificado de asistencia.
- Manual de trabajo.
- Cuadernillo práctico con 500 ejercicios.
- Cuaderno psicología deportiva aplicada al pádel.
- Camiseta de regalo.

Inscripción

Para realizar la pre-inscripción se deberá enviar los siguientes datos a la dirección de correo electrónico cursos@padelalmaximo.es.

- Nombre completo.
- Dirección.
- DNI.
- Número de móvil.

Una vez aceptada la inscripción, se realizará un ingreso de 200 euros en concepto de señal en la cuenta de La Caixa con código IBAN ES4021008665920200022978 (BIC/SWIFT CAIXESBB). El resto del pago se realizará el mismo fin de semana en el club.

Precio

510 euros.

Horario

Viernes y sábado de 9:00 a 19:00.

Domingo de 9:00 a 14:00.

Contacto e inscripciones

Máximo Castellote.

www.padelalmaximo.es

cursos@padelalmaximo.es

Teléfono: +34 663987570.



La historia del pádel

- Origen.
- Descubrimiento y creación.
- Expansión y evolución.
- Consolidación como deporte.

La pista, la raqueta y la pelota

- La pista.
 - La evolución de las pistas de pádel.
- La raqueta.
 - La evolución en las raquetas de pádel.
- La pelota.

Normas para obtener éxito como monitor

- Consideraciones generales para el monitor.
 - Antes de la clase.
 - Durante la clase.
 - Después de la clase.

Las clases

- Introducción.
 - Alumnos de iniciación.
 - Alumnos avanzados.
 - Clases individuales.
 - Clases con dos alumnos.
 - Clases con tres o más alumnos.

- Pronóstico y nuevas técnicas de trabajo.
 - Introducción al trabajo con grupos.
 - Clasificación de las personalidades de los alumnos.
 - Los diferentes grupos en clase.
- Planificación de las primeras 8 horas de clase.
- Consideraciones para las clases.
- Cuándo corregir.
- El orden en las correcciones.
- Planificación de 40 horas de clase.
- Planillas de control y seguimiento de los alumnos.
 - Control y evolución de la escuela.
 - Plan de seguimiento y búsqueda de talentos.

Conocimientos técnicos

- Las empuñaduras.
- Las posiciones de juego.
- Los efectos.
 - Plano.
 - Cortado o con slice.
 - Liftado o con top-spin.
- Los desplazamientos en el pádel.
 - Desplazamiento lateral.
 - Desplazamiento frontal.
 - Desplazamiento hacia atrás (en retroceso).
- La importancia de moverse bien.
- La pirámide de los golpes.

Didáctica de la enseñanza

- Introducción.
 - Cestos o canasteo.
 - Intercambio de bolas con el monitor.
 - Intercambio de bolas entre alumnos o jugadores.
- División de zonas: el semáforo.
- Pista completa.
- En defensa.

Técnica y progresiones de los golpes

- La volea: baja, alta y bloqueo.
 - Introducción.
 - Técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
- La derecha o drive.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
 - Correcciones.
- El revés o back-hand.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
 - Correcciones.
- El saque o servicio.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
- El resto.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
- El globo.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
- La salida de pared.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
- La contrapared.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
- El giro.
 - Introducción y técnica.
 - Las ventajas de girar.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
- El remate.
 - Introducción.
 - La bandeja.
 - Técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.
 - La víbora.
 - Técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.

- Remate plano de definición.
 - Introducción y técnica.
 - Errores más frecuentes.
 - Metodología de la enseñanza.

Errores y correcciones

- Golpe de derecha o drive.
- Golpe de revés o back-hand.
- La volea.
- La bandeja.
- El remate.
- El saque o servicio.
- El globo.

Ejercicios y sistemas de trabajo

- Cómo formar una pareja.
- Uso y concepto de los ejercicios.
- El control de bola.
- El entrenamiento bajo presión.
- La intensidad en el entrenamiento.
- Entrenamientos tácticos.

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 sacar al rival de la red.
- 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: las 4 formas de ganar la red.

Psicología deportiva aplicada al pádel

- Los ocho puntos de la fortaleza mental.
- El clima emocional ideal para competir.
- Jugando con el marcador.
- La comunicación verbal y no verbal.
- El método 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.

Pádel en edad escolar

- Principios de desarrollo y educación.
- Consideraciones importantes para la enseñanza
- Plan de clase. Organización.
 - Composición de una lección.
 - Nivel de los niños.
 - Espacio y reglas.
 - Tiempo de la clase.
 - Materiales para el juego. Equipamiento.
- Metodología de la enseñanza: progresiones.
 - Pre-pádel: 5-6 años.
 - Mini-pádel: 7-9 años.
 - Juego adaptado: "vale todo".
 - Variantes de ejercicios para pre y mini pádel.
- Planificaciones trimestrales.
 - Nivel iniciación.
 - Nivel intermedio y avanzado.
 - Nivel competición.
- Características del desarrollo en la niñez.
- Edad del acostumbramiento (5-7 años).
 - Características del niño.
 - Retrato psicológico.
 - Características psicósomáticas.
 - Ejercicios físicos.
 - Actividad padelística.
 - Finalidad de la etapa.
- Edad de los fundamentos (7-9 años)
- Edad de los fundamentos: 2ª etapa (9-12 años).
- Edad del rendimiento y perfeccionamiento (12-14 años).

- Edad del rendimiento y perfeccionamiento: 2ª etapa (14-16 años).
- Edad del rendimiento máximo (más de 16 años).

Entrenamiento físico

- El calentamiento.
 - Calentamiento general.
 - Calentamiento específico.
- Cualidades físicas.
 - Fuerza.
 - Velocidad.
 - Resistencia.
 - Flexibilidad.
 - Coordinación.
 - Ritmo.

Marketing y promoción en el pádel

- El monitor desde el punto de vista del marketing.

