



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 ayuden 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](mailto: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](http://www.padelalmaximo.es)

[cursos@padelalmaximo.es](mailto: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 acostumbamiento (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.

