

Pista y materiales

- La pista.
 - La evolución de las pistas de pádel.
- La raqueta.
 - Nuestra raqueta ideal.
 - Selector de la raqueta ideal.
 - La evolución en las raquetas de pádel.
- La pelota.

Conocimientos técnicos

- Las empuñaduras.
- Las posiciones de juego.
- Los efectos: cuándo aplicar cada uno.
 - Plano.
 - Cortado o con slice.
 - Liftado o con top-spin.
- Los desplazamientos en el pádel: técnica y lectura de la bola.
- La importancia de moverse bien.

Técnica de los golpes

- El saque: objetivo, tipo, realización.
- El resto: objetivo, tipo, realización.
- Los rebotes: en paredes laterales y de fondo.
Rebotes altos y bajos. Dos paredes.
- La volea: alta, baja y bloqueo. Realización y objetivos.
 - Técnica.
 - Errores más frecuentes.

- El giro.
 - Las ventajas de girar.
 - Técnica.
 - Errores más frecuentes.
- Los remates: Variantes y efectos.
- **La bandeja**
 - Técnica y direcciones
 - Errores más frecuentes
 - El “gancho”
- **La víbora**
 - Técnica y direcciones
 - Errores más frecuentes.
 - Diferencias entre Bandeja y víbora
- **El remate cortado**
 - Historia.
 - Técnica y direcciones
 - Errores más frecuentes
 - El “Rulo”. Diferencias con el cortado
- Remates de definición: introducción.
 - **Remate plano**
 - Técnica y direcciones
 - Errores más frecuentes
 - **Remate liftado**
 - Técnica y direcciones
 - Errores más frecuentes
- Los tiros de aproximación.
 - Ventajas y desventajas del golpe.
 - Cuando ejecutarlo y cuando no ejecutarlo.
 - Formas de ejecución.

Didáctica de la enseñanza

- Introducción.
- Las partes de un entrenamiento
 - Cestos o canasteo.
 - Intercambio de bolas entre jugadores (Bola viva)
- Objetivos generales del deporte.
- Recomendaciones para entrenadores.
- Los entrenamientos.
 - Entrenamientos con el compañero.
 - Entrenamientos individuales.
 - Entrenamientos con más de tres jugadores.
- En trabajo personalizado “en grupo”

Estrategia y táctica en el pádel

- Introducción.
- Tácticas básicas.
- Tácticas específicas: Formas de robar la red

Entrenamiento y sistemas de trabajo

- La defensa: el semáforo.
 - Qué tiros utilizar.
 - Hacia donde jugar.
- Metodología del entrenamiento de la defensa.
 - Progresiones.
- El semáforo en pista completa y en posición de ataque.
- Cómo formar una pareja.
- La relación entre los jugadores.
- La relación con los padres.

- La saturación: “quemarse”.
- Elementos para tener en cuenta en los entrenamientos.
- Las correcciones.
- El orden de las correcciones.
- **La pretemporada.**
- El orden del trabajo en competición:
 - Técnica
 - Desplazamientos
 - Control de bola
 - Táctica
 - Competición
- El control de bola:
 - Regularidad.
 - Dirección.
 - Profundidad.
 - Precisión.
 - Velocidad.
- Entrenamiento bajo presión.
- La intensidad en el entrenamiento.
- Entrenamientos tácticos.
- La anticipación de un golpe.
- **Estadísticas de juego** (Prof: Amadeo Althaus).
 - De las estadísticas al entrenamiento.
 - Cantidad de golpes (Rally)
 - Tiempos de juego
 - Pádel femenino Vs. masculino.

La evolución en el deporte

- Los cambios de los últimos años. - La pirámide de los golpes.
- Novedades técnicas, tácticas y físicas.

- La velocidad en el juego: golpes nuevos.
- La defensa hoy en día.
- El contragolpe: su importancia en el pádel moderno.
- Ataque: abrir espacios en la defensa rival.
- Cómo anticipar los golpes

Teoría del entrenamiento

- Introducción
 - Objetivos del entrenamiento.
- Factores que intervienen en el entrenamiento.
- Planificación del entrenamiento deportivo.
 - Período preparatorio.
 - Período de competición.
 - Período transitorio.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- Fases de la planificación del entrenamiento a largo plazo.
 - Etapa pre-deportiva.
 - Etapa de perfeccionamiento deportivo.
 - Etapa de alto rendimiento deportivo.
 - 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.

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.
- 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.
- Energía positiva vs. energía negativa. • No se descuelgue de su raqueta
- Peligro. Punto importante.
- Cómo respirar para conseguir un máximo rendimiento.
- Los miedos.
- El paso al profesionalismo y la decisión del retiro.

Nutrición y suplementación en el pádel

- Macronutrientes (Patricia Hernández García).
- Principios inmediatos y micronutrientes.
 - La importancia de la hidratación: antes, durante y después.
 - Bebidas y suplementos.

- La comida de pre-competición.
- La comida de post-competición.
- Recomendaciones alimenticias.

Planificación de entrenamiento anual (ejemplo)

- Calendario
- Período preparatorio • Período competitivo
- Período transitorio.

