

La historia del pádel

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

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.

- Cuando 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.
- 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.
- 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 ritmo de la clase.
- El control de bola.
- 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 con el 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.
 - Características del niño.
 - Retrato psicológico.
 - Características psicósomáticas.
 - Ejercicios físicos.
 - Actividad padelística.
 - Finalidad de la etapa.
 - Metodología de la enseñanza: progresiones.
 - Pre-pádel: 5-6 años.
 - Mini-pádel: 7-8 años.
 - Pádel infantil: + 8 años.
 - Juego adaptado: "vale todo".
 - Variantes de ejercicios para pre y mini pádel.
- Características del desarrollo en la niñez.
 - Edad del acostumbramiento (5-7 años).
 - Edad de los fundamentos: 1ª etapa (7-9 años)
 - Edad de los fundamentos: 2ª etapa (9-12 años).
 - Edad del perfeccionamiento y rendimiento (12-14 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.

