PADEL al Máximo
by Máximo Castellote

Curso de:

Entrenador de pádel

Nivel II

ASOCIACIÓN PADEL ARGENTINO

PÁDEL AL MÁXIMO METHODOLOGY

varlion CLASSIC

A quién va dirigido

Este curso está dirigido a los monitores de pádel, a los jugadores que ya se encuentran impartiendo clases y que quieren ampliar sus conocimientos, así como también a los jugadores de competición que buscan progresar y obtener información sobre nuevos sistemas de entrenamientos que los puedan ayudar a mejorar su nivel de juego. El estudio de los errores y correcciones (propios como ajenos) es un beneficio en primer lugar para quienes se dedican a la enseñanza, pero muy importante también para jugadores a los que, aunque no se dediquen al aspecto didáctico, les servirá para la detección de sus propios errores técnicos y los de sus rivales para poder leer mejor los partidos y así elaborar la táctica correcta.

Condiciones para realizar el curso

- Ser monitor de pádel o justificar, al menos, haber impartido clases durante 1 año.
- Tener un buen nivel de juego.
- Poseer 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 reconocido por la F.I.P. (Federación Internacional de Pádel), el C.O.A. (Comité Olímpico Argentino) y la Secretaría de Deportes de la Nación. El examen práctico, será realizado por los alumnos el mismo domingo del curso por la mañana, y consistirá en una "mini-clase" de 30 minutos. Finalizado el curso, y en caso de ser necesario, los alumnos deberán realizar 100 horas de prácticas en un club a determinar, y éstas deberán estar controladas y justificadas por el responsable de pádel del club. En caso de ser necesario, se les pedirá a algunos alumnos que vuelvan a repetir el curso.

Material que se entrega

- Certificado de asistencia al curso.
- Manual de trabajo.
- Cuadernillo de psicología deportiva aplicada al pádel.
- Cuaderno práctico con 250 ejercicios.

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

600 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.

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
- E 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. Objetivos
  -Técnica
  - Errores más frecuentes
- El giro
  - Las ventajas de girar
  - Técnica
  - Errores másfrecuentes
- Los remates: Variantes y efectos
- La bandeja
  - Técnica y direcciones
  - Errores más frecuente
  - El “gancho”
- La víbora
  - Técnica y direcciones
  - Errores más frecuentes
  - Diferencias entre bandeja y víbora
- El remate cortado
  - Historia
  - Técnica y direcciones
  - Errores másfrecuentes
  - 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 de golpe
  - Cuando ejecutarlo y cuando no
  - Formas de ejecución

Didáctica de la enseñanza

- Introducción
  - Cestos o canasteo
  - Intercambio de bolas entre jugadores (bola viva)
- Objetivos generales del deporte
- Recomendaciones para entrenadores
- Los entrenamientos
  - Con el compañero
  - Individuales
  - Con más de 3 jugadores
- El trabajo personalizado “en grupo”

www.padelalmaximo.es
cursos@padelalmaximo.es
Tel. +34 663987570

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 dónde jugar
- Métodología 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 (rallies)
  - 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: nuevos golpes
  - La defensa hoy en día
  - El contragolpe: su importancia hoy en día
  - 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
  - Periodo preparativo
  - Periodo de competición
  - Periodo 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

www.padelalmaximo.es
cursos@padelalmaximo.es
Tel. +34 663987570

- 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 ideal para competir
- Jugando con el marcador
- La comunicación verbal y no verba 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 bajor emocionales
- Energía positiva vs. energía negativa
- No "descolgarse" de la raqueta
- Peligro. Punto importante
- Cómo respirar para conseguir un máximo rendimmiento
- Los miedos
- El paso al profesionalismo y la decisión de la retirada

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

Planificación de entrenamiento anual (ejemplo)

- Calendario
- Periodo preparatorio
- Periodo competitivo
- Periodo transitorio



www.padelalmaximo.es
cursos@padelalmaximo.es
Tel. +34 663987570