PADEL al Máximo
by Máximo Castellote

Curso de:

Monitor de pádel

Nivel I

ASOCIACIÓN PADEL ARGENTINO

PÁDEL AL MÁXIMO METHODOLOGY

varlion CLASSIC

A quién va dirigido

Este curso está orientado a las personas que quieren dar sus primeros pasos en la enseñanza del deporte y a los monitores o entrenadores que quieren aprender nuevas técnicas de trabajo que los enriquezca como profesionales, como también, nuevos sistemas de entrenamiento que les ayuden con sus alumnos de competición.

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 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 envíen en vídeo una mini-clase, como la del examen del curso, o bien, una secuencia de lanzamientos específica.
A los alumnos que hayan completado y aprobado el curso, se les otorgará el título oficial de la A.P.A. (Asociación de Pádel Argentino), entidad que está reconocida 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 250 ejercicios
- Libro "Pádel, un gran deporte

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

550 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

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
- La importancia de moverse bien
- La pirámide de los golpes

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

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
  - 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

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

- 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 ritmo de la clase
- 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 volear
  - 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

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

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 psicosomáticas
  - 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 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



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