CURSO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES DE PADEL

Nível II – Alta Competição

Curso de Formação de treinadores:

Para quem é este curso?
Este curso é destinado a instrutores de padel, jogadores que já ensinam e desejam expandir seus conhecimentos, e jogadores competitivos que buscam progredir e aprender sobre novos sistemas de treinamento que podem ajudá-los a melhorar seu jogo.
Estudar erros e correções (tanto os seus quanto os dos outros) é benéfico principalmente para quem ensina, mas também é muito importante para os jogadores que, mesmo que não ensinem, acharão útil identificar seus próprios erros técnicos e os de seus oponentes, permitindo-lhes ler melhor as partidas e desenvolver as táticas corretas.

Requisitos do Curso
• Ser instrutor de padel certificado ou ter pelo menos um ano de experiência ensinando padel.
• Ter um bom nível de jogo.
• Estar em boa condição física.
• Demonstrar espírito de equipe e colaboração.

Estrutura do Curso
O curso será 50% teórico e 50% prático, portanto, recomenda-se que os participantes tenham uma boa base no esporte.
O curso terá duração de três dias completos, totalizando 30 horas de instrução.
No último dia do curso, os alunos deverão realizar uma prova teórica e prática.
Os alunos reprovados na prova deverão praticar os tópicos designados e poderão refazer a prova em uma data previamente acordada.

Materiais fornecidos
• Caderno de exercícios.
• Manual prático com 250 exercícios.
• Camiseta de cortesia.

Equipe de trabalho
- Máximo Castellote
- Jorge Nicolini
- Luciano Rosa

Inscrição
Para se pré-inscrever, envie as seguintes informações para cursos@padelalmaximo.es:
• Nome completo
• Endereço
• Número do documento de identidade
• Número de celular

Horário
Sexta-feira, sábado e domingo, das 9 hs às 19 hs.

Contato e inscrição
Máximo Castellote
INFO: www.padelalmaximo.es
cursos@padelalmaximo.es
Luciano Rosa
lucianorosa71@gmail.com

Preço
- Valor integral: R$ 3.500,00

Forma de pagamento:
- À vista no PIX.
  ou
- Entrada de R$ 700 (matrícula) e saldo parcelado em até 4x no cartão de crédito com juros no link de pagamento.

TÓPICOS

1. Conhecimento Técnico

• Empunhaduras.
• Posições de jogo.
• Efeito: quando aplicar cada tipo.
- Efeito plano.
- Efeito slice.
- Efeito topspin.
• Movimentação no padel: técnica e leitura da bola.
• A importância de uma boa movimentação.

2. Técnica de Golpes

• O saque: objetivo, tipo, execução.
• A devolução: objetivo, tipo, execução.
• Quiques: laterais e de fundo.
Quiques altos e baixos. Golpes de duas paredes.
• O voleio: alto, baixo e bloqueio.
Execução e objetivos.
- Técnica.
- Erros comuns.
• O "giro".
- Vantagens do giro.
- Técnica.
- Erros comuns.
• Smash: Variações e efeitos.
• O golpe bandeja
- Técnica e direções
- Erros mais frequentes
- O golpe "gancho"
• O golpe víbora
- Técnica e direções
- Erros mais frequentes
- Diferenças entre o golpe bandeja e o golpe víbora
• O golpe slice
- História
- Técnica e direções
- Erros mais frequentes
- O golpe "rulo". Diferenças com o slice
• Golpes de finalização: introdução
- Golpe chapado
- Técnica e direções
- Erros mais frequentes
- Golpe com topspin
- Técnica e direções
- Erros mais frequentes
• Golpes de aproximação
- Vantagens e desvantagens do golpe
- Quando executá-lo e quando não executá-lo
- Formas de executá-lo

3. Metodologia de ensino

• Introdução
• Partes de uma sessão de treinamento
- Cestas
- Troca de bola entre jogadores (Bola viva)
• Objetivos gerais do esporte
- Recomendações para treinadores
• Sessões de treinamento
- Treinamento com um parceiro.
- Treinamento individual.
- Treinamento com mais de três jogadores.
• Treinamento em grupo personalizado.

4. Estratégia e Táticas no Padel

• Introdução.
• Táticas Básicas.
• Táticas Específicas: Maneiras de Roubar a Rede
Sistemas de Treinamento e Trabalho
• Defesa: O Sistema de Semáforo.
- Quais golpes usar.
- Onde jogar.
• Metodologia para treinar a defesa. - Progressões.

• O Sistema de Semáforo na quadra inteira e na posição de ataque.
• Como formar uma parceria.
• O relacionamento entre os jogadores.
• O relacionamento com os pais.
• Esgotamento.
• Elementos a considerar no treinamento.
• Correções.
• A ordem das correções.
• Pré-temporada.
• A ordem do trabalho em competição:
- Técnica
- Movimentação
- Controle de bola
- Táticas
- Competição
• Controle de bola:
- Consistência.
- Direção.
- Profundidade.
- Precisão.
- Velocidade.
• Treinamento sob pressão.
• Intensidade do treino.
• Treino tático.
• Antecipação de golpes.
• Estatísticas de jogo (Prof.: Amadeo Althaus).
- Da estatística ao treino.
- Número de golpes (Rally)
- Tempo de jogo
- Padel feminino vs. masculino.

5. Evolução no Esporte

• Mudanças nos últimos anos.
- A pirâmide de golpes.
• Inovações técnicas, táticas e físicas.
- Velocidade no jogo: novos golpes.
- A defesa hoje.
- O contra-ataque: sua importância no padel moderno.
- Ataque: abrindo espaços na defesa do adversário.
- Como antecipar golpes

6. Teoria do Treinamento

• Introdução
- Objetivos do treinamento.
• Fatores envolvidos no treinamento.
• Planejamento do treinamento esportivo.
- Período preparatório.
- Período competitivo.
- Período de transição.
• Princípios do treinamento esportivo.
• Fases do planejamento do treinamento a longo prazo.
- Fase pré-esportiva.
- Fase de aprimoramento esportivo.
- Fase de alto rendimento esportivo.
- Fase de pico de desempenho.
• Aquecimento.
- Aquecimento para treinamento.
- Aquecimento para competição.
- Aquecimento geral.
- Aquecimento específico.
Métodos de aquecimento para condições especiais.
Atributos físicos.

7. Psicologia do esporte aplicada ao padel.

• Tenência.
• O clima emocional ideal para a competição.
• Jogar com o placar.
• Comunicação verbal e não verbal no padel.
• A regra dos 16 segundos.
• Como fortalecer a parceria através da comunicação verbal.
• Definindo a química.

www.padelalmaximo.es
cursos@padelalmaximo.es
Tel. +34 606595143

• Perfil de personalidade do parceiro.
• Treinamento mental no padel.
• Altos e baixos emocionais.
• Energia positiva versus energia negativa.
• Manter o foco na raquete.
• Perigo. Um ponto importante.
• Como respirar para um desempenho máximo.
• Medos.
• A transição para o profissionalismo e a decisão de se aposentar.

