

CURSO DE ENTRENADORES DE PÁDEL **"ALTA COMPETICIÓN"**



TEMARIO 2012

Pista, materiales y normas

- 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
- Normas de etiqueta y conducta

Conocimientos técnicos

- Las empuñaduras
- Las posiciones de juego
- Los efectos: Cuando aplicar cada uno.
 - Plano
 - Cortado o con slice
 - Liftado o con top – spin
- Los desplazamientos en el pádel: Técnica y lectura de la bola.
 - Desplazamiento lateral
 - Desplazamiento frontal
 - Desplazamiento para atrás (en retroceso)
- La importancia de moverse bien

Técnica de los golpes

- El saque: objetivo, tipo, realización.
- El resto: con y sin pared, objetivo, tipo, realización.
- Rebotes: en paredes laterales y de fondo. Rebotes altos y bajos. Dos paredes.
- La volea: neutra y ofensiva; realización y objetivos.
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
- El giro
 - Las ventajas de girar
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
- El remate: Ofensivo y defensivo. Variantes y efectos
 - La bandeja
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
- La víbora
 - Técnica
 - Errores más frecuentes

- Smash cortado
 - Historia
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
- Remates de definición: Introducción
 - Remate plano
 - Técnica
 - Errores más frecuentes
 - Remate liftado
 - Técnica
 - 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
 - Cestos o canastéo
 - Intercambio de bolas entre jugadores
- Objetivos generales del deporte
- Recomendaciones para entrenadores
- Los entrenamientos
 - Entrenamientos con el compañero
 - Entrenamientos individuales
 - Entrenamientos con más de tres jugadores
- Planificación trimestral: Nivel Competición

Estrategia y táctica en el pádel

- Introducción
- Tácticas básicas

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 a tener en cuenta en los entrenamientos
- Cuando corregir
- El orden de las correcciones
- El control de bola: Orden y concepto de los ejercicios
 - Regularidad
 - Dirección
 - Profundidad
 - Precisión
 - Velocidad
- Entrenamiento bajo presión
- La intensidad en el entrenamiento
- Entrenamientos tácticos

- La anticipación del golpe
- El coaching
- Estadísticas de juego (Prof. Amadeo Althaus)

La evolución del deporte

- Los cambios de los últimos años
 - La pirámide de los golpes
- Últimas novedades técnicas, tácticas y físicas
 - La velocidad en el juego: los golpes nuevos
 - La defensa: cómo se defiende actualmente
 - El contragolpe: tácticas especiales
 - Las 4 formas de robar la red
 - Tácticas alternativas
- El ataque: cómo abrir espacios en la defensa rival

Teoría del entrenamiento

- Introducción
- Análisis multidimensional de la performance deportiva
 - Objetivos del entrenamiento
- Factores que intervienen en el entrenamiento
- Planificación del entrenamiento deportivo
 - Período preparatorio
 - Período de competición
 - Período transitorio
- Principios del entrenamiento deportivo
- Planificación o programación del entrenamiento
- Fases de la planificación del entrenamiento
- Períodos anuales del entrenamiento
- Fases de la planificación 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

Marketing y promoción en el pádel

- El entrenador desde el punto de vista del marketing

Nutrición y suplementación en el pádel

- La importancia y función de:
 - Carbohidratos
 - Proteínas
 - Grasas
 - Agua
 - Vitaminas
 - Minerales
- La comida de pre – competición
- La comida de post – competición
- La recuperación física tras el ejercicio prolongado
- La importancia del agua
- Recomendaciones alimenticias

Principios básicos de la medicina deportiva

- La prevención de lesiones
- Lesiones más frecuentes

Planificación de entrenamiento anual: Circuito PPT

- Calendario
- Período preparatorio
- Período competitivo
- Período transitorio