

- BLOQUE 1: Asesoramiento básico e inicial del deporte del pádel.
- BLOQUE 2: Estrategias de conexión pedagógicas y metodología de enseñanza.
- BLOQUE 3: Profesionalización del monitor.
- BLOQUE 4: Herramientas de seguimiento al alumno.
- BLOQUE 5: Plan de estudios y plan de marketing.

Desglose del temario del curso

Introducción.

I. La historia del pádel:

- Nacimiento e historia.
- Evolución del deporte.
- Implantación en la actualidad.
- Estadísticas de crecimiento.



II. La pista de pádel: Características.

- Dimensiones.
- La red.
- Cerramiento. Tipos.
- Suelo.
- Césped. Tipos y características.
- Accesos y exteriores.
- Iluminación.

III. Indumentaria del monitor:

- La pala.
- Vestimenta.
- Accesorios.
- Material didáctico.
- Kit de primeros auxilios.

IV. Reglamento y normativas básicas:

- La pista.
- La pala.
- La pelota.
- Puntuación.
- Los tiempos.
- Posición de los jugadores.
- El saque.
- Puntualidad
- Indumentaria.
- Conducta disciplinaria.

V. Análisis del perfil del alumno en base al su nivel:

- Requisitos del alumno.
- Objetivo profesional.
- Dificultades que presenta.
- Solución a esas dificultades.



VI. Estrategias de conexión pedagógicas con el alumno:

- La pedagogía.
- Guión de asesoramiento.
- El trato al alumno.
- Tipos de estrategias de conexión:
 - Verbal.
 - Ocular.
 - Contacto.
 - No verbal.
- Interacción
- Feedback

VII. Metodología de enseñanza aplicada según el nivel del alumno.

- Conceptos a aplicar en alumnos de Nivel I y II:
 - a. Conceptos técnicos-básicos:
 - La importancia de la técnica.
 - Cuerda de la pala.
 - Empuñadura. Tipos.
 - Posición de espera.
 - 5 premisas del golpe.
 - b. Conceptos del golpeo:
 - Swing.
 - Timing.
 - Sistema de ejecución.
 - Transiciones.
 - Mecanización.
 - Errores comunes.
 - c. Desplazamientos:
 - Laterales y frontales.
 - Coordinación.
 - Sincronización.
 - Distancia y punto de impacto.



d. Tipos de golpes en el pádel:

- Golpes Prácticos. Análisis, objetivo y finalidad de cada uno de ellos.
- Golpes de pared. Análisis, objetivo y finalidad de cada uno de ellos.

e. Procesos de avances de conceptos:

- Mecanización.
- Desplazamientos.
- Control.
- Juego real.

f. DOSSIER DE GOLPES. Sesión de video-análisis.

- Conceptos a aplicar en alumnos de Nivel Avanzado – Perfeccionamiento.

a. Asesoramiento genérico:

- “Vicios”.
- Consejos vitales.
- Añadidos.
- Errores comunes.
- Finalidad del golpe.
- Trabajo específico del golpe.

b. Conceptos básicos, técnicos y perfección

- Orientación corporal.
- Rotación de caderas.
- Preparación en tiempo y en altura.
- Retrocesos y avances.
- Sincronización simultánea.

c. Efectos:

- Tipos de efectos.
- Preparaciones.
- Terminaciones.
- Función del cuerpo.



d. Conceptos tácticos:

- Zonas de la pista
- Ubicaciones reales
- Conceptos pádel real
- Criterios del juego.
- Elección del tiro.
- Administración de las velocidades.

e. DOSSIER DE EJERCICIOS. Sesión de video-análisis.

VIII. Profesionalización del monitor.

a. Premisas técnicas:

- o El lanzamiento.
- o Imagen y presencia.
- o Conducta profesional.
- o Capacidad de trabajo.
- o Instalaciones de trabajo.
- o Material didáctico en pista.
- o Material didáctico fuera de pista.
- o Puntualidad.
- o Higiene.

b. Actitudes profesionales del monitor:

- o Método de trabajo.
- o Planificación de las sesiones de clases. Estructuras de las 10 primeras sesiones.
- o Clases grupales e individuales.
- o Clases de adultos y niños.
- o Asesoramiento continuo.
- o Vínculo con el alumno.

c. Premisas físicas:

- o El calentamiento.
- o Los estiramientos.
- o Prevención de lesiones.
- o Alimentación.
- o Hidratación.
- o Suplementación.



d. Premisas mentales y psicológicas:

- Motivación.
- El reto.
- Actitud.
- Palabras claves.
- Disciplina.
- Compromiso.
- Diversión.

IX. Control del seguimiento al alumno.

- La importancia de los objetivos.
- Implantación de objetivos.
- Cuestionario del alumno.

X. Software CGR. Cada alumno podrá disponer del CGR durante 3 meses gratuitamente para aplicar la herramienta en sus alumnos.

- Conocimientos básicos sobre el CGR.
- Alta en el CGR.
- Presentación del monitor al alumno.
- Protocolo de conducta.
- Metodología de enseñanza. Niveles.

- Alta de los alumnos.
- Creación de grupos.
- Gestión del planificador.
- Implantación de objetivos.
- Diario del alumno.
- Informes mensuales.
- Gestión de los alumnos.

XI. Plan de Estudios:

- Fijar objetivos.
- Días de trabajo.
- Horas de estudio.
- Plan de estudio:
 - Gobernar la metodología.
 - Conocer todos los golpes.
 - Estudiar los video – análisis.
 - Perfección del lanzamiento.



- Analizar el comportamiento en pista.
- Gobernar los contenidos.

XII. Plan de marketing para el monitor de pádel:

- Importancia del marketing para el monitor.
- Diseñar marca personal.
- Creación de BB.DD.
- Dossier profesional.
- Web site.
- Estrategias RR.SS.
- Tipos de proyectos

XIII. Guía de 50 ejercicios: Dossier gráfico de los ejercicios.

- Ejercicios de coordinación reducida:
 1. C.R. derecha y revés.
 2. C.R. derecha y revés alternos.
 3. C.R. distancia corta y larga.
 4. C.R. avanzando.
 5. C.R. revés y derecha en retroceso.
- Ejercicios de coordinación en aplicación real:
 1. Coordinación + desplazamientos derecha y revés.
 2. Coordinación + desplazamientos voleas de derecha y revés.
 3. Coordinación golpe de fondo + golpe en la red.
 4. Coordinación volea + smach.
 5. Coordinación avance y retroceso.
- Ejercicios de sincronización:
 1. Sincronización individual lateral derecha y revés.
 2. Sincronización individual lateral voleas de derecha y revés.
 3. Sincronización individual lateral alterna derecha y revés.
 4. Sincronización conjunta.
 5. Sincronización conjunta con variedad de golpes.



- Ejercicios alternos de pared:
 1. Pared recta de derecha + revés en desplazamiento.
 2. Pared lateral de derecha + revés + pared lateral de derecha + desplazamiento.
 3. Paredes oblicuas + revés + derecha.
 4. Sincronización con retroceso de pared de derecha + pared de revés.
 5. Doble pared + golpe práctico + paredes oblicuas.

- Ejercicios de aplicación real:
 1. Conceptos sin ángulos:

Pared recta de derecha + revés + pared recta de revés + volea de derecha + smach (bandeja) + volea de revés + smach (bandeja).
 2. Conceptos con ángulos:

Derecha + revés de fondo + pared oblicua + pared lateral de derecha + doble pared de derecha que abre + derecha a media pista + voleas alternas de derecha y de revés.
 3. Aplicación de conceptos en juego real:

Saque + volea, saque + voleas alternas, saque + volea con bola real.

- Ejercicios de control:
 1. Control de golpe de derecha con dirección paralela.
 2. Control de volea de derecha con dirección paralela.
 3. Control de smach (bandeja) + volea paralela y/o cruzada.
 4. Golpes de fondo + voleas si no hay error en el golpe de fondo.
 5. Mantener la bola sin error con objetivos.



- Ejercicios de conceptos íntegros:
 1. Revés media pista + pared de derecha.
 2. Smach (bandeja) + volea de derecha.
 3. Smach (bandeja) + voleas alternas en progresión.
 4. Bajadas de pared de derecha y revés alterna.
 5. Bajada de pared de derecha + volea de derecha.

- Ejercicios de conceptos tácticos:
 1. Smach (bandeja) + volea de revés + smach (víbora) + volea de derecha.
 2. Doble smach (bandeja) + voleas alternas + doble smach (víboras), volea de revés al centro con dos botes en el césped + Smach (Pegada por 3 metros).
 3. Doble smach (bandejas) + volea de revés a la malla + smach (bandeja) a la malla + volea de revés + smach (pegada por 3 metros o paralelo).
 4. Saque + volea de revés a la malla + smach (bandeja) a la malla + voleas de derecha y de revés + smach (pegada por 3 metros o paralelo).
 5. Volea de revés a la malla + smach (bandeja) + bajada de pared de derecha al centro (perforar) + volea de derecha paralela de aceleración.
 6. Smach (Bandeja) a la malla + volea de revés al centro con dos botes + smach (bandeja) + bajada de pared de revés paralela + volea de revés.
 7. Bajada de pared de derecha al centro (perforar) + bajada de pared de revés + volea de derecha al centro con dos botes en el césped + smach (pegada por 3 metros).
 8. Bajada de pared de derecha al centro (perforar) + volea de derecha + bajada de pared de revés paralela + volea de revés a la mala + bajada de pared de derecha + voleas alternas.
 9. Derecha delante de la línea de saque + pared oblicua de revés + revés delante de la línea de saque + pared oblicua de derecha (aplicando giros si es preciso).
 10. Pared recta de derecha con achique de pista + salida de pared de derecha rápida + globo de pared de revés.



11. Salida de globo de derecha y de revés con un retroceso de 5 metros.
12. Pared recta de derecha con desplazamientos al 80 %.
13. Pared recta de revés con desplazamientos al 80%.
14. Salidas en globo con giros de derecha y de revés. Ciclos de 30 bolas.
15. Defensa libre con pared.

XIV. Biblioteca audio - visual. Contenidos de los DVD:

- Cuerda.
- Empuñadura.
- Posición de espera.
- Premisas del golpe (Metología)
- Conceptos del golpe: Swing y timing.
- Modelo de ejecución.
- Transiciones.
- Mecanización real.
- Desplazamientos.
- Coordinación y sincronización.
- Distancia con respecto a la bola.
- Punto de impacto en el centro.
- Tipos de golpes.
- Desglose del proceso técnico de enseñanza de todos los golpes:
 1. Saque.
 2. Derecha de fondo.
 3. Revés de fondo.
 4. Volea de derecha.
 5. Volea de revés.
 6. Smach
 7. Pared recta de derecha.
 8. Pared recta de revés.
 9. Pared de derecha oblicua que cierra.
 10. Pared de revés oblicua que cierra.
 11. Pared de derecha oblicuo con giro.
 12. Pared de revés oblicuo que cierra.
 13. Pared de derecha oblicuo que abre.
 14. Pared de revés oblicuo con giro.
 15. Pared lateral de derecha.



16. Pared lateral de revés.
17. Doble pared de derecha que abre.
18. Doble pared de revés que cierra.
19. Doble pared de revés que abre.
20. Doble pared de derecha que cierra.
21. Doble pared con giro de derecha que abre.
22. Doble pared con giro de revés que cierra.
23. Doble pared con giro de derecha que cierra.
24. Doble pared con giro de revés que abre.
25. Bajadas de pared.
26. Contra pared.

