

Desglose de los bloques del temario del curso

Composición del Staff de competición:

- Conferencia de pádel: “Análisis de la evolución del pádel profesional desde que nació hasta la actualidad”:
 - Épocas del pádel.
 - El cambio.
 - Análisis del pádel:
 - ¿Cómo se entrena?:
 - Conceptos a trabajar.
 - Prioridades de entrenamiento.
 - Códigos de conducta.
 - Implantación de objetivos.
 - Planificación de los entrenos.
 - La figura del entrenador profesional de pádel:
 - ¿Cómo actúa un entrenador ante jugadores de primer nivel?
 - Diferencias de niveles entre los jugadores profesionales.
 - ¿Cómo compiten?
 - El jugador profesional de pádel.
 - Definición del juego del pádel actual.
 - Armas indispensables para competir.
 - Test de preguntas.
- Entrenamientos en pista: Durante 3 horas los ponentes – entrenadores del curso, entrenarán a todos los jugadores del curso con entrenamientos por grupos y por objetivos.

Introducción.

BLOQUE 1: El entrenador profesional de pádel.

- I. La figura del entrenador profesional:
 - Perfil
 - Conducta
 - Implicación
 - Profesionalidad



*

- Objetivos

- II. Valores de un entrenador:
 - Pedagogía
 - Paciencia
 - Ilusión
 - Estratega
 - Control

- III. Estrategias integrales:
 - El compromiso
 - El reto
 - Sentido común
 - Los objetivos

BLOQUE 2: Las herramientas de trabajo del entrenador profesional.

- IV. Herramientas de trabajo:
 - Entrevista personal
 - Dossier de metodología
 - Ficha personalizada
 - Cuestionarios del jugador
 - Valoraciones generales
 - Implantación de objetivos
 - Control de ITEMS
 - Presentar proyectos

BLOQUE 3: Sistemas de entrenamientos profesionales en pista.

- V. Sistemas de entrenamientos:
 - Calentamiento. Introducción:

 - Tipos de golpes:
 - b.1 – Contención
 - b.2 – Aceleración
 - b.3 – Definición



*

- Tipos de impactos:
 - c.1 – Plano
 - c.2 – Cortado
 - c.3 – Liftado

- Comportamiento del jugador:
 - d.1 – Posición de espera
 - d.2 - Movilidad
 - d.3 - Reubicación
 - d.4 - Dinámica
 - d.5 - Intensidad
 - d.6 – Respeto
 - d.7- Motivación

VI. Conceptos a trabajar:

- e.1 – Conceptos técnicos:
 - e.1.1 – Preparaciones
 - e.1.2 - Anticipación al punto de impacto
 - e.1.3 - Terminaciones
 - e.1.4 - Amplitudes
 - e.1.5 - Procesos genérico

- e.2 – Conceptos tácticos:
 - e.2.1 – Elección del tiro
 - e.2.2 – Precisión sobre la bola
 - e.2.3 – Administración de las velocidades
 - e.2.4 – El tiempo
 - e.2.5 – Reconstrucción del punto
 - e.2.6 – Acciones y responsabilidades según lado de juego:
 1. Entender el lado de derecha. Requisitos



*

2. Entender el lado de revés. Requisitos

- Situación en pista:
 1. Juego de fondo jugador de derecha y de revés
 2. Juego en la red jugador de derecha y de revés
- Estudiar y realizar el ANÁLISIS TEDR. Funciones y objetivos

- e.3 – Conceptos físicos:
 - e.3.1 – Introducción a la preparación física:
 1. Objetivos del jugador de pádel:
 - Mejora del nivel de juego
 - Previsión de lesiones
 - Diversión y salud
 - Aspectos psicológicos
 2. Producción de energía:
 - Vías de obtención de energía:
 - Sistema APC-PC
 - Sistema glucolítico
 - Sistema Oxidativo
 3. Vía aeróbica y anaeróbica:
 - Vía aeróbica.
 - Vía Anaeróbica:
 - Aláctico
 - Láctico
 4. Características fisiológicas del pádel.
 5. Comprendiendo las demandas fisiológicas.
 6. Metodología de entrenamiento.
 7. Principales músculos y articulaciones implicadas en el deporte del pádel.

 - e.3.2 – Definición de las cualidades:
 - Resistencia general
 - Resistencia muscular
 - Flexibilidad
 - Fuerza (Potencia)
 - Velocidad



*

- Agilidad
- e.3.3 – Tipos de entrenamientos:
 1. Entrenamiento de Fuerza:
 - Entrada en calor
 - Preparación articular
 - Preparación neuromuscular
 - Máxima activación neuromuscular
 - Búsqueda del peso muerto
 2. Entrenamiento de Resistencia:
 - Resistencia aeróbica. Métodos de resistencia aeróbica:
 - Métodos continuos
 - Métodos fraccionados
 - Métodos mixtos
 - Método combinado
 - Método competitivo
 - Resistencia anaeróbica
 - Cargas, intensidad y volumen
- e.4 – Conceptos psicológicos:
 - e.4.1 – Introducción.
 - e.4.2 - La psicología en el deporte.
 - e.4.3 - El pádel: Un deporte absolutamente de cabeza.
 - e.4.4 - Aspectos a tratar: Ejercicios para afrontarlos:
 - ¿Cómo aceptar al compañero?, ¿por qué aceptar la situación?
 - ¿Cómo y porqué gestionar la paciencia?
 - ¿Cómo mantener el equilibrio mental durante un partido? No salirse del partido.
 - ¿Cómo salir de las situaciones negativas?
 - ¿Cómo canalizar los errores del compañero? Reconducción.
 - Aceptar nuestros errores. Reconducción propia.
 - Administración de las sensaciones negativas.
 - Dosificación de las sensaciones positivas.
 - Capacidad de mejora, capacidad de respuesta.



*

- Visualización de las situaciones y de los golpes.
- Como controlar los impulsos negativos.

BLOQUE 4: El crecimiento como entrenador profesional:

VII. El crecimiento como entrenador profesional:

- Análisis de la docencia del pádel:
 - Situación actual del sector.
 - Las necesidades del sector de docencia.
 - Perfil del entrenador profesional de pádel.
- Análisis de valoraciones del entrenador profesional.
- La necesidad de adaptarse:
 - Ser profesional.
 - Necesidades del alumno.
 - Responsabilidad profesional.
 - Empatizar en situaciones.
- Protocolo interno.
- Sistema de entrenamiento:
 - ¿En qué se basa el método de enseñanza?
 - ¿Cuáles son los objetivos del método?
 - Unificación de criterios.
 - ¿Qué valoren transmiten?
- Diagnóstico del alumno.
- Propuesta profesional.
- Software CGR:
 - ¿Qué es el CGR? ¿Qué aportará a vuestra escuela o academia de pádel?
 - ¿Cuáles son los objetivos del CGR?.
 - ¿Cuáles son las principales funciones del CGR?:
 - Sistema de gestión interno.
 - Metodología de enseñanza.
 - Niveles de enseñanza.
 - Base de datos. Alta de alumnos.



*

- Ficha del alumno. Historial.
- Organización de grupos. Crear grupos.
- Planificador.
- Seguimiento al alumno:
 - ¿Cómo se lleva a cabo el seguimiento del alumno?
 - ¿Cómo se realizan los informes?
 - ¿Cómo se entregan los informes a los alumnos?
- Control financiero de la escuela o academia de pádel:
 - ¿Cómo se controlan los cobros a los alumnos?
 - ¿Cómo se controlan los datos financieros de la escuela?
 - Historial financiero.
- Características del CGR.
- Alta en el CGR.

BLOQUE 5: Planificación de la temporada en función del calendario de competición.

VIII. Protocolo del entrenador.

a. Pretemporada:

- a.1 – Valoraciones iniciales
- a.2 – Implantación de los MESO-CICLOS
- a.3 – Objetivos. Establecer fechas
- a.4 – Diario de entrenamientos (estudio de sensaciones)

b. Temporada:

- b.1 - Diseño de las sesiones según época del año
- b.2 – Diseño de las sesiones en función del torneo
- b.3 – Objetivos del torneo
- b.4 – Informe de las sesiones del torneo
- b.5 – Soluciones a esas sensaciones
- b.6 – Planificación en función de esas sensaciones

IX. Cómo estructurar las sesiones de entrenamientos:

- a. Mentalización y motivación
- b. Establecer objetivos puntuales a trabajar con trabajo complementario
- c. Calentamiento
- d. Establecer parámetros de conducta
- e. Implantar % de intensidad y dinámica



*

- f. Sensaciones
- g. Estiramientos
- h. Informes de progresión

X. Seguimiento al jugador: a través del CGR.

XI. Consejos fundamentales para ser un buen entrenador:

- a. Constante implicación
- b. Exigir al máximo
- c. Mantener el compromiso diario
- d. Trabajar diariamente por y para el jugador
- e. No es un amigo, es un asesor
- f. Valores humanos
- g. Control emocional
- h. Material didáctico

BLOQUE 6: El marketing para el entrenador profesional de pádel:

XII. El marketing para el entrenador profesional de pádel:

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

BLOQUE 7: Parte práctica del curso de entrenador profesional de pádel:

Ejercicios a realizar:

1. Calentamiento sin pelota
2. Calentamiento con pelota
3. Ejercicios de control
4. Ejercicios integrales
5. Ejercicios con objetivos
6. Ejercicios de competición con objetivos



*

7. Ejercicios de competición en función del resultado

Conceptos a trabajar:

1. Análisis inicial del perfil del entrenador:
 - a. Conducta
 - b. Implicación
 - c. Profesionalidad
 - d. Movilidad

2. Capacidad fonética:
 - a. Como se expresa
 - b. Vocabulario
 - c. Palabras claves
 - d. Como vocaliza
 - e. Tonalidades

3. Análisis de asesoramiento:
 - a. Qué tipo de pedagogía aplica
 - b. Referencias mentales que utiliza
 - c. Estrategias que aplica
 - d. Cómo controla la situación
 - e. Tipo de conexión
 - f. Asesoramiento aspectos técnicos, tácticos, físicos
 - g. Analizar conceptos psicológicos

4. Análisis grupal:
 - a. Control de la dinámica del grupo
 - b. Manejo del grupo (reagrupar)
 - c. Motivación grupal e individual
 - d. Tipos de reto
 - e. Controlar la conducta y el comportamiento
 - f. Regular la intensidad
 - g. Análisis de las sensaciones y situaciones



*

5. Planificación de una sesión de entrenamiento:

- a. Charla de motivación al grupo
- b. Establecer un objetivo prioritario y otro complementario
- c. Realizar el calentamiento
- d. Establecer unos parámetros de conducta
- e. Implantar un % de intensidad y de dinámica
- f. TODO DURANTE LA REALIZACIÓN DE UN EJERCICIOS (elegir)
- g. Estiramientos
- h. Análisis de sensaciones

BLOQUE 8: Contenidos de los DVD's.

DVD entrenamientos en pistas: Aplicación de la metodología en pistas.

Introducción a la biblioteca de entrenamientos:

- I. Calentamiento:
 1. Genérico sin contacto con la pelota
 2. Específico con contacto con la pelota

- II. Entrenamientos técnicos de control:
 1. De fondo con pared (2x1 jugadores)
 2. De fondo sin pared (2x1 jugadores)
 3. Firmeza en las voleas
 4. Volea + bandeja
 5. Progresiones (fondo + volea + retrocesos)
 6. De fondo + red (2 voleas + 1 bandeja)

- III. Entrenamientos integrales (físico-técnico) por tiempo:
 1. Desplazamiento con globo + voleas
 2. Desplazamientos con voleas + fondo



*

3. Multisaltos con bajadas de pared + volea
 4. Multisaltos con voleas + defensa
 5. Circuito de escalera + defensa
 6. Circuito de escalera + voleas
- IV. Entrenamientos de competición con objetivos:
1. Puntos por bajo (2 jugadores volean y 1 defiende)
 2. Puntos por bajo (2 jugadores defienden y 1 volea)
 3. Puntos con objetivos (2 jugadores contra 1 tras el globo achique obligatorio)
 4. Puntos con objetivos (2 jugadores contra 1 tras el globo + bloqueo)
 5. Puntos libres (2 en el fondo + 1 jugador en la red) ataca los jugadores de fondo
 6. Puntos libres (2 en la red + 1 jugador en el fondo) ataca el jugador de fondo
- V. Entrenamientos por objetivos:
1. Obligatoria volea de revés a la malla
 2. Prohibido pegar
 3. Obligatorio pegar
 4. Todo a la malla
 5. Todo al centro con 2 botes en el césped
 6. Prohibido ganar el punto (buscar el amor del rival)
- VI. Situación real en partido:
1. Tie-break
 2. Todo sobre el jugador de revés
 3. Todo sobre el jugador de derecha
 4. Todo globo
 5. Todo por bajo y al centro
 6. Todo paralelo
- VII. Entrenamientos según con el resultado:
1. Set – 15/40 – siempre saca el mismo jugador
 2. Set – 40/15 – siempre saca el mismo jugador
 3. 3-0 para el que resta
 4. Primer juego para empezar quebrando



*

5. 2-0 y resto
6. Set y contar errores NO forzados

DVD Físico: Ejercicios de preparación física:

a. ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS: Desarrollo, gráfico y audio-visual.

- Tipos de entrenamientos:
 1. ACONDICIONAMIENTO
 2. RESISTENCIA
 3. FUERZA
 4. VELOCIDAD
 5. POTENCIA
 6. EXPLOSIVIDAD
- Tipos de ejercicios: Biblioteca de entrenamiento

1. EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO:

a. Ejercicios zona abdominal:

- Crunch manos en el pecho
- Codo a rodilla alterno
- Cruce alterno de los pies
- Rodillas a pecho
- Extensión de tronco con bola (Lumbares)

b. Ejercicios cuádriceps:

- 1.2.1 Sentadillas (sentadillas con peso, con balón medicinal, con fitball,...)
- 1.2.1 Zancadas (con peso, con salto,...)
- 1.2.3 Extensiones de cuádriceps (en máquina, con pesas,...)
- 1.2.4 Caminar a 4 patas



*

- 1.2.5 Burpees con salto

c. Ejercicios Femoral y gemelos:

- 1.3.1 Curl de piernas acostado
- 1.3.2 puentes con balón medicinal
- 1.3.3 Flexión de rodilla con pierna contraria extendida sobre fitball
- 1.3.4 Elevación de talones (libre, con pesas,...)
- 1.3.5 Elevación de pantorrillas con barra sentados

d. Ejercicios Bíceps y Tríceps:

- 1.4.1 Curl de bíceps (con barra, goma elástica, pesas,...)
- 1.4.2 Curl concentrado
- 1.4.3 Dominadas supinadas
- 1.4.4 Fondos
- 1.4.5 Press con agarre cerrado
- 1.4.6 Patada de tríceps
- 1.4.7 Tríceps en poleas

a. Ejercicios espalda, pectoral y hombros:

- 1.5.1 Flexiones de brazos (con altura, manos juntas, abiertas, con salto...)
- 1.5.2 Press de banca
- 1.5.3 Remo al cuello con barra
- 1.5.4 Elevaciones laterales
- 1.5.5 Flexiones hindú
- 1.5.6 Jalones tras nuca
- 1.5.7 Hombros press mancuernas



2. EJERCICIOS DE RESISTENCIA:

2.1 Test de Rockport o de la milla

2.2 Sistemas de entrenamiento de la resistencia aeróbica:

- Sistema Uniforme Corto (UC): Ritmo uniforme, no varía.
- Sistema uniforme Largo (UL): El ritmo no varía.
- Sistema variable corto: VC: El ritmo varía entre las intensidades marcadas.
- 2.2.4 Sistema variable largo: VL: El ritmo varía entre las intensidades marcadas durante un tiempo mayor y a una intensidad ligeramente inferior al anterior.

2.3 Sistemas de entrenamiento de la resistencia anaeróbica:

- El interval training
- Ejercicios en gimnasio de resistencia anaeróbica
- Levantamiento de pesa con movilidad de piernas a máxima velocidad
- Desplazamiento lateral sobre un step
- Desplazamiento alrededor de un step
- Ejercicios en pista de resistencia aeróbica
- Carrera de máxima velocidad a media pista
- Carrera de máxima velocidad lateral
- Carrera de máxima velocidad en circuito de conos

3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA: Ejercicios para desarrollar la fuerza explosiva y fuerza máxima en el pádel.

- Sentadillas
- Sentadillas con salto
- cargadas
- Cargadas sobre una pierna
- pases de pecho con balón medicinal
- crunch con balón medicinal
- Core training
- Boca bajo levantar pies y brazos a la vez
- Flexiones con saltitos

- Press de banca

*

- dominadas
- Remo al mentón
- Jalones
- Extensiones de cuádriceps
- Ejercicios con bosu para piernas
- Ejercicio de acción de golpe de volea con bola de pesa
- Ejercicio de acción de golpe de bandeja con bola de peso
- Ejercicio de secuencia integradora del pádel con bola de peso y pesas en los pies

4. EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y COORDINACIÓN:

- 4.1 Trabajo de velocidad con escalera
- 4.2 Trabajo de velocidad con conos
- 4.3 Trabajo de velocidad con conos y gestos técnicos
- 4.4 Ejercicios con multisaltos laterales
- 4.5 Lastrados con elástico
- 4.6 Trabajo con plataforma de inestabilidad recibiendo balón medicinal
- 4.7 Trabajo de coordinación y velocidad de piernas con conos
- Trabajo de velocidad de reacción: Sprint para poder coger pelota de tenis
- trabajo de velocidad de reacción: Multisalto en el sitio y sprint

5. EJERCICIOS DE POTENCIA (PLIOMETRÍA):

- 5.1 Ejercicios con balón medicinal
- 5.1 Lanzamientos con dos manos sin bote a pared
- 5.2 Lanzamientos con dos manos por detrás de la cabeza y con bote
- 5.3 Lanzamientos con una mano sin bote
- 5.4 Lanzamiento con el cuerpo en posición lateral
- 5.5 Lanzamientos con dos manos con bote colocándonos de puntillas
- 5.6 flexiones con salto y apoyo en varias alturas
- 5.7 Flexiones con apertura y cierre de piernas y desplazamiento lateral.
- 5.8 Multisaltos en la escalera (Diferentes tipos de multisaltos)
- 5.9 Salto desde altura + salto a altura superior



*

- 5.10 Entrenamiento pliométrico intermitente (diferentes circuitos con diferentes materiales)
- 5.11 Ejercicios de acción de golpe lastrados
- 5.12 Ejercicios con goma elástica a gran velocidad
- 5.13 Cargadas de potencia con salto

b. ENTRENAMIENTOS EN TRANSFERENCIA: Desarrollo, gráfico y audio-visual.

- Tipos de entrenamientos:

1. Circuito físico en pista

- Tipos de ejercicios: Biblioteca de entrenamiento

Circuito 1: Isometría sentadillas+ velocidad + gesto específico de pádel

Circuito 2: Velocidad con lastre + velocidad en excéntrico + multilanzamientos.

Circuito 3: Equilibrio + multisaltos + recepción

Circuito 4: Lanzamientos + tiempo de reacción

Circuito 5: Gesto específico + pliometría piernas + pliometría brazos + gesto específico

Circuito 6: Zona Core + trabajo de potencia (cuerdas) + multisaltos monopodales

Circuito 7: Escalera coordinativa + gesto específico de ataque + circuito + gesto específico de defensa.

Circuito 8: Trabajo propioceptivo + gesto específico de pádel



DVD Táctico: Jugadas y conceptos tácticos:

1. Concepto del pádel.
2. Modelo de juego:
 - Táctica.
 - Estrategia.
3. Jugador de derecha:
 - Características.
 - Funciones.
 - Responsabilidades.

4. Jugador de revés:
 - Características.
 - Funciones.
 - Responsabilidades.
5. Elección del golpe:
 - Jugador de derecha:
 - En la red.
 - En el Fondo.

 - Jugador de revés:
 - En la red.
 - En el Fondo.

6. Administración de las velocidades:
 - Juego lento.
 - Juego rápido.
 - Firmeza.
 - Aceleración.
 - Contra – ataque.
 - Definición.

7. Conceptos tácticos:
 - Saque y 1ª volea.
 - Juego a la malla.



*

- El choque.
- El cruce.
- Bajadas de pared.
- El resto.
- Invadir el campo del compañero.
- Pegada por 3 metros y paralela.

8. Valoraciones tácticas:

- Puntos fuertes de los rivales.
- Imprecisiones de los rivales.
- Nuestros puntos fuertes.
- Malas sensaciones.
- Condiciones climatológicas.
- El globo. Tipos.

9. Conceptos prohibidos:

- Bolas a media altura.
- Bola lenta sobre ángulos abiertos.
- Globos con mucha salida.
- Bandeja al centro con mucho rebote.
- Bola lenta delante del rival.

10. Tipos de errores:

- Error forzado.
- Acierto del rival.
- Error no forzado.

DVD Psicológico: 11 ITEMS por Patricia Ramírez.

1. ¿Cómo aceptar al compañero?, ¿por qué aceptar la situación?
2. ¿Cómo y porqué gestionar la paciencia?
3. ¿Cómo mantener el equilibrio mental durante un partido? No salirse del partido.
4. ¿Cómo salir de las situaciones negativas?
5. ¿Cómo canalizar los errores del compañero? Reconducción.
6. Aceptar nuestros errores. Reconducción propia.
7. Administración de las sensaciones negativas.
8. Dosificación de las sensaciones positivas.
9. Capacidad de mejora, capacidad de respuesta.



*

10. Visualización de las situaciones y de los golpes.
11. Como controlar los impulsos negativos.

BLOQUE 9: Exámenes en pista:

- A cada alumno se le entrega una ficha de la sesión de entrenamiento.
- Tienen que diseñar su entrenamiento en pista para un grupo de 3 jugadores.
- Deben aplicar los conceptos de la ficha elaborada durante 25 minutos en pista.

BLOQUE 10: Bases del proyecto a realizar por el alumno.

- Fichas a cumplimentar.
- Objetivos del proyecto.
- Seguimiento de 3 jugadores en el CGR.
- Proyecto real de guía.

