

 padelmba



Plan de estudios

ENTRENAMIENTO EN PÁDEL

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



CONTENIDOS JORNADAS

1. ¿Entrenas como se compite? Análisis de las acciones de juego en pádel profesional
2. Análisis del rendimiento en pádel. Aspectos clave para el entrenamiento y la competición
3. Pádel y táctica. Entrena con sentido
4. Pádel infantil. Estudio y desarrollo de las etapas de formación
5. Pádel infantil y contenidos durante la temporada
6. Rutina entre puntos. Cómo gestionar el tiempo entre puntos y mantener la atención sostenida durante los partidos
7. Padeltrain. Equipo multidisciplinar en busca de la profesionalización del pádel y su formación

2.1. INTRODUCCIÓN AL PÁDEL. CONCEPTOS BÁSICOS

1. Presentación
2. Normas de etiqueta
3. Material para principiantes
4. Accesorios importantes para el jugador
5. Empuñadura continental
6. Empuñadura este de derecha
7. Empuñadura este de revés
8. Cambios de empuñaduras, tipos de agarre y revés a dos manos

2.2. ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS PARA EL COMIENZO DEL JUEGO DE PÁDEL

1. El pádel: resumen rápido antes de empezar
2. Cómo pasar del tenis al pádel rápidamente
3. Conceptos fundamentales sobre el pádel
4. Estrategias básicas: Empezando a comprender el juego
5. Los rebotes de pared
6. Estrategias de contraataque
7. Las voleas
8. El juego aéreo
9. Estrategias de ataque
10. El saque y el resto
11. Cómo planificar un partido

2.3. ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS PARA EL COMIENZO DEL JUEGO DE PÁDEL II

1. Claves para golpear mejor los tiros sin pared desde el fondo de la pista
2. Mejora tus golpes de fondo sin pared
3. Tres aspectos olvidados, mirar la bola, usar la mano no dominante y la actitud
4. Cómo colocarte en pista: ataque, defensa y transiciones
5. Tipos de pala y recomendaciones para elegir las
6. Cómo la empuñadura puede condicionar tu juego
7. Claves para golpear mejor el globo
8. Cómo agarrar la pala, empuñaduras y recomendaciones

3.1. ANÁLISIS TÉCNICO DE LOS GOLPES DE FONDO Y DE PARED EN PÁDEL

1. Análisis del golpe de derecha
2. Ejercicios para corregir el golpe de derecha
3. Análisis del golpe de revés sin pared
4. Ejercicios para corregir el revés sin pared
5. Análisis del golpe de pared lateral
6. Ejercicios para corregir la pared lateral
7. Análisis del golpe de pared de fondo
8. Ejercicios para corregir el golpe de pared de fondo
9. Análisis del golpe de pared que abre
10. Ejercicios para corregir el golpe de doble pared que abre
11. Análisis de la doble pared que cierra
12. Ejercicios para corregir la doble pared que cierra
13. Análisis del saque
14. Análisis del resto
15. Análisis del globo
16. Consejos para leer y golpear mejor los tiros sin pared desde el fondo de la pista
17. Detalles técnicos para que mejores los rebotes de pared
18. Cómo puedes reconocer las dobles paredes
19. Cómo recuperar el remate de tu rival
20. Claves técnicas para ejecutar la bajada de pared
21. Cómo moverte con tu pareja en el fondo de la pista, desplazamientos y basculaciones
22. El juego de pies durante el juego y cómo debes usar las piernas

3.2. ANÁLISIS TÉCNICO DE LOS GOLPES DE RED EN PÁDEL

1. Análisis del golpe de volea de derecha
2. Análisis del golpe de volea de revés
3. Ejercicios para corregir los golpes de volea de derecha y revés
4. Análisis de la bandeja a pared de fondo
5. Ejercicios para corregir la bandeja a pared de fondo
6. Análisis de la bandeja a pared lateral
7. Ejercicios para corregir la bandeja a pared lateral
8. Análisis del remate
9. Ejercicios para corregir el remate
10. Cómo volear de revés en ambos lados de la pista
11. El armado y el punto de contacto en la volea: claves técnicas
12. Cómo colocar los pies en la volea
13. Claves técnicas para aplastar la pelota en la volea
14. La dejada: claves técnicas y tácticas para que la utilices
15. El juego sobre la reja, cómo puedes defender y atacar sobre ella
16. Cómo volear de derecha en ambos lados de la pista
17. Cómo debes colocarte en la red, distancias y basculaciones
18. Claves técnicas para ejecutar tu bandeja
19. El remate por tres: claves técnicas y tácticas para que sepas ejecutarlo
20. Trucos para sacarla por cuatro en partido
21. Cómo hacer que tu remate vuelva alto
22. La bandeja con salto
23. Referencias técnicas para golpear la víbora
24. El remate a la reja o rulo
25. Consejos tácticos para mejorar tu bandeja

3.3. ANÁLISIS TÉCNICO DEL SAQUE Y RESTO EN PÁDEL

1. Cómo hacer el sorteo del saque y un buen calentamiento
2. Claves técnicas para mejorar tu saque
3. Claves técnicas para mejorar tu resto
4. Claves tácticas para sacar mejor
5. Claves tácticas para restar mejor
6. Aprende a jugar con modo australiana
7. Cómo elegir tu lado de juego en función a tus características
8. El saque estático o dinámico, botar o dejar caer la pelota

3.4. LA LATERALIDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA EN PÁDEL

1. ¿Qué son las lateralidades?
2. Influencia de la lateralidad en el juego
3. Influencia de la lateralidad en el juego II
4. Caso I. Jugador cruzado en el lado izquierdo
5. Caso II. Jugador homogéneo en el lado izquierdo
6. Caso III. Jugador cruzado en el lado derecho
7. Caso IV. Jugador homogéneo en el lado derecho

4.1. ASPECTOS TÁCTICOS DEL PÁDEL

1. Conceptos tácticos básicos
2. Tácticas básicas de inicio de punto
3. Tácticas básicas en el fondo
4. Tácticas básicas en la red
5. Tácticas básicas cuando se pierde la red
6. Tácticas básicas para jugar en la red
7. La nevera
8. Situaciones externas al partido
9. La colocación en la pista con la técnica del semáforo
10. Opciones para dirigir el saque
11. Hacia donde restar en función de la variante de saque
12. Errores y correcciones del resto
13. Donde jugar la primera volea en función de la situación
14. Errores y corrección de la volea
15. Jugadas con golpes aéreos
16. Errores y correcciones de la bandeja y el smash
17. Cómo jugar con y contra un compañero zurdo
18. Cómo recuperar buenas sensaciones cuando estás jugando mal
19. Cómo ganar a jugadores defensivos
20. Cómo ganar a jugadores muy agresivos
21. Aprendiendo a jugar en equipo: tips para que seas buen compañero
22. Cómo puedes salir de la nevera
23. Cómo evaluar los puntos débiles de tus rivales durante el partido
24. Cómo comunicarte con tu compañero, vocabulario universal
25. El saque
26. El resto
27. El globo
28. El contraataque
29. Dónde volar después de sacar
30. Posición en pista correcta cuando el adversario nos ataca con la bajada de pared
31. Juego aéreo
32. Posicionamiento en pista cuando nos rematan

4.2. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO EN PÁDEL

LANZAMIENTO Y PLANIFICACIÓN

1. El feedback
2. El lanzamiento desde la cesta
3. El lanzamiento libre
4. Alternativas de lanzamiento y recursos especiales
5. Las clases individuales
6. Las clases grupales
7. La entrada en calor
8. Cómo hacer una planificación de base según el nivel del jugador:
nivel principiante

METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA EN PÁDEL

1. Metodología basada en el juego
2. Metodología analítica
3. Uso mixto o modelo comprensivo
4. Tipos de alumno y cómo elegir metodología y objetivos
5. Analizar, localizar y seleccionar objetivos
6. Construir ejercicios con metodología analítica
7. Construir ejercicios con metodología basada en el juego
8. Construir ejercicios de control

5.1. GESTIÓN DE CLUBES DE PÁDEL

1. Clubes de padel; tipos y análisis del negocio
2. Puntos clave en la planificación y análisis de un Club de Pádel
3. Escuela; diseño, organización, promo y medición
4. Partidos organizados (con Manuel Ozamiz de Padel Indoor Center)
5. Servicios secundarios en un Club de Pádel (con Gonzalo Pérez de Padel 2.0)
6. Alquiler de pistas; variantes
7. Competiciones
8. Partners

5.2. RECURSOS PARA LA OPTIMIZACIÓN DE CLUBES DE PÁDEL

1. El uso de las redes sociales para el entrenador de pádel
2. Herramientas tecnológicas: video análisis en las clases
3. Selección del monitor y cómo contratarlo
4. Organigrama de un club y comunicación
5. Tipos de contrato para tu empresa
6. Caso de éxito 1: club Padel Training
7. Caso de éxito 2: club Vita10

6.1. PREPARACIÓN FÍSICA EN PÁDEL

1. El entrenamiento funcional
2. Las demandas físicas del pádel
3. Conoce las capacidades físicas para el pádel
4. Cómo entrenar el core en el pádel. Parte 1
5. Ejercicios de core para el pádel. Parte 1
6. Cómo entrenar el core en el pádel. Parte 2
7. Ejercicios de core para el pádel. Parte 2
8. Cómo realizar un buen calentamiento
9. La fuerza
10. El trabajo básico de la fuerza
11. La velocidad
12. La resistencia
13. La coordinación
14. El equilibrio
15. La flexibilidad
16. La agilidad
17. Cómo aumentar tu movilidad
18. Cómo mejorar tu aceleración
19. Cómo mejorar tus saltos
20. Cómo cambiar mejor de dirección
21. Mejora tu fuerza
22. Mejora tu velocidad
23. Mejora tu coordinación
24. Aprende a transferir tu fuerza

6.2. LESIONES EN PÁDEL

1. Fortalecer los tobillos
2. Cómo prevenir el dolor de rodilla
3. Fortalecer la cadera
4. Prevenir el dolor lumbar
5. Fortalecer el hombro
6. Cómo prevenir el dolor de codo

7.1. PÁDEL INFANTIL

1. Teoría y ejemplos para niños 4-5 años (Parte I)
2. Teoría y ejemplos para niños 4-5 años (Parte II)
3. Teoría y ejemplos para niños 5-6 años (Parte I)
4. Teoría y ejemplos para niños 5-6 años (Parte II)
5. Teoría y ejemplos para niños 7-8 años (Parte I)
6. Teoría y ejemplos para niños 7-8 años (Parte II)
7. Teoría y ejemplos para niños 9-10 años (Parte I)
8. Teoría y ejemplos para niños 9-10 años (Parte II)
9. Teoría y ejemplos para niños 11-12 años (Parte I)
10. Teoría y ejemplos para niños 11-12 años (Parte II)
11. Capacidades físicas aplicadas al pádel
12. Ejercicios de preparación física
13. Pádel infantil
14. Ejercicios de Pádel Infantil

7.2. PSICOLOGÍA APLICADA AL PÁDEL

1. La influencia de tu mente en tu deporte
2. Claves de la fortaleza mental y nivel de activación
3. Tus creencias impulsan tu rendimiento
4. Impulsa tu motivación mediante la planificación de objetivos
5. Auto-diálogo y Priming deportivo
6. Imaginería mental y rutinas precompetitivas
7. Toma de decisiones
8. Atención y concentración en la práctica deportiva

8.1. INVESTIGACIÓN EN PÁDEL

1. Introducción a la investigación en pádel
2. Investigación en Análisis del Rendimiento I. Estructura temporal del pádel
3. Investigación en Análisis del Rendimiento I. Acciones de juego en pádel
4. Investigación en Análisis del Rendimiento I. Movimientos de los jugadores de pádel
5. Investigación en Ciencias de la Salud I. Características fisiológicas del pádel
6. Investigación en Ciencias de la Salud II. Condición física en pádel y lesiones en pádel
7. Investigación en Ciencias Sociales I. Análisis técnico y biomecánica en pádel
8. Investigación en Ciencias Sociales II. Otras áreas de investigación en pádel

8.2. REGISTRO, ANÁLISIS Y APLICACIÓN DE ESTADÍSTICAS Y DATOS EN PÁDEL AL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN EN PÁDEL

1. Definición de los indicadores de rendimiento en pádel
2. Protocolo de registro de datos a través de la aplicación PadelTrain
3. Análisis de datos y diseño de gráficos y figuras para jugadores. Ejemplos prácticos
4. Elaboración de informes a jugadores basadas en las estadísticas de competición. Plantillas y ejemplos prácticos

 padelmba

