



---

## **CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE PÁDEL: Nivel II**

### **OBJETIVOS**

Se busca en este curso la optimización del rendimiento de los participantes desde un punto de vista práctico. A diferencia de otros cursos existentes, consistirá en un 75% de prácticas, donde rotarán constantemente los roles de los participantes.

### **DIRIGIDO A:**

**Jugadores** de pádel de un nivel avanzado, que busquen progresar y obtener un sistema de entrenamiento que les dará resultado a corto plazo, y a los **monitores** que buscan perfeccionarse y aprender nuevas técnicas de trabajo.

### **CONDICIONES PARA REALIZAR EL CURSO**

- Tener un buen nivel de juego
- Conocer las tácticas básicas de juego
- Tener alguna experiencia en competiciones
- Encontrarse en una buena forma física
- Espíritu de grupo y colaboración
- Entrega en el entrenamiento

### **DESARROLLO DEL CURSO**

El 75% del curso será práctico y se desarrollará durante un día, con una carga de 9 horas de trabajo, desde las 10.00 hs hasta las 19.00 hs..

Los ejercicios de entrenamiento que se realizarán durante el curso, son de situaciones habituales de juego en la competición de alto nivel.

### **MATERIAL QUE SE ENTREGARA:**

- Diploma de participación
- Libro: "Pádel, un gran deporte" (Autor: Máximo Castellote)
- Cuaderno con ejercicios de sistemas de entrenamiento (pistas)

### **CONTENIDOS:**

#### **Detección de errores y correcciones**

Éste curso intenta trabajar sobre los errores propios y ajenos, la forma de detectarlos, las correcciones adecuadas y los ejercicios de prácticas para su mejora.

#### **Sistemas de entrenamiento**

Se trabajará sobre diferentes sistemas de entrenamiento, de acuerdo a las diferentes categorías y capacidades técnicas de los jugadores, y también sobre uno de los problemas con que cuenta éste deporte: "la gran diversificación de niveles de juego". Mediante el concepto de "colaboración" por parte de los jugadores y un sistema de "nivelación", los participantes podrán compartir la pista de entrenamiento, logrando un óptimo rendimiento y un gran beneficio para su propio juego.

## **PROGRAMA DE TRABAJO**

### **10.00 HS: Presentación del curso. Práctico**

#### **Preparación Física: Su importancia**

- La entrada en calor
- Diferentes formas de entrenamiento

**Desplazamientos: La importancia de saber moverse bien.**

- Lectura de la pelota del rival. Cómo anticipar una jugada.

**Golpes básicos: Derecha y revés: cortados-planos-liftados**

- “En qué momento aplicar cada uno”

**Golpes especiales: El smash de definición y la dejada.**

- “Definición y desarrollo, momento de empleo y técnica”

**Nociones de estrategia para cada golpe:**

**- El saque: “Cómo sorprender al rival”**

Importancia y objetivo.

**- El resto: “Variantes de acuerdo a cada tipo de saque”**

Cómo realizarlo correctamente para disminuir el porcentaje de errores

**- La aproximación a la red de derecha y de revés.**

Cómo y cuando conviene realizarla.

**- La volea: ofensiva – defensiva – de absorción**

Hacia donde y a que velocidad dirigir la bola

**- El remate: Bandeja, víbora, cortado y de definición.**

Cómo y cuando realizar cada uno. Hacia donde dirigirlos.

**- El globo: ofensivo y defensivo.**

En que momento utilizarlos. Contra qué tipo de jugadores.

**- Los rebotes: En una y en dos paredes. Rebotes altos y bajos.**

Cómo saber cuándo dejar 1 ó 2 rebotes, la ayuda del compañero y cuando

Contragolpear.

**- La contra-pared: cuando y cómo usarla.**

Cuando evitarla y hacia donde dirigirla.

**14.00 HS: Almuerzo**

**15.30 HS: Teórico y video – análisis**

**16.00 HS: Práctico**

**PILARES DE LA ESTRATEGIA DE JUEGO**

- Elección del lado a jugar de acuerdo al: físico, técnica, temperamento, etc.
- Estudio del rival: cómo planear el juego.
- Cómo cerrar los ángulos en el fondo de la cancha y en la red.
- Cómo jugar para recibir más la bola o para que el juego lo reciba el compañero.
- Ventajas del saque sin cambiar de posición: Australiana
- Jugar con el marcador.
- Cómo jugar contra buenos voleadores
- Cómo jugar contra los que dominan los rebotes
- Cómo jugar contra buenos lanzadores de globos
- Cómo jugar contra los buenos rematadores
- Cómo ganarle la red al rival
- Cambios de ritmo en el juego.
- Cómo alentar al compañero
- Qué hacer en los cambios de lado
- Cómo jugar cuando nuestros mejores golpes no salen
- Saber jugar sin la bola
- Importancia de memorizar el partido
- Cómo jugar los puntos bajo presión.

**ENTRENAMIENTO DE JUGADORES**

- Entrenamiento de alta competición
- Diferentes tipos de entrenamiento de acuerdo a las necesidades
- Diferentes tipos de entrenamiento de acuerdo a las posibilidades (colaboración)
- Preparación de un torneo importante
- Qué hacer el día del partido
- El descanso-recuperación

**MÁXIMO CASTELLOTE**