

Curso intensivo Físico-Táctico

OCIPADEL

Daniel López;Raúl Sánchez;Natalia Castro

2021-2022



¿Quién imparte el curso?

Este curso dispone de 3 profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte, especializados en pádel. A continuación encontramos una breve presentación de cada uno de ellos con sus respectivas formaciones y experiencias.



- **Daniel López:**

Técnico de Pádel Nivel I de la Federación Catalana de Pádel.

Formado como Monitor de Pádel en Academia Pablo Aymá.

Especializado en diferentes Monográficos de la Federación Catalana de Pádel: preparación física específica de pádel, técnica y táctica y psicología deportiva.



- **Raúl Sánchez:**

Técnico de Pádel Nivel I de la Federación Catalana de Pádel.

Formado como Monitor de Pádel en Academia Pablo Aymá.

Titulado en Ciclo Superior de Animación de Actividades Físicas y Deportiva en el Centro de Estudios Joan XXIII.

Cursando Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Escuela Superior de Ciencias de la Salud del TecnoCampus.



- **Natalia Castro:**

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC Barcelona – Universidad de Barcelona).

Preparadora física de Enefe 24/training.

Coordinadora y entrenadora de gimnasia rítmica en AE Bellsport.

¿Qué objetivos se pretenden alcanzar durante el curso?

Objetivo general del curso:

- Conseguir una base física y táctica de pádel que aumente el nivel del jugador/a en competición.

Objetivos específicos de cada sesión:

Sesión nº1:

- Efectuar técnicas de **defensa** y de **contraataque**.

Sesión nº2:

- Trabajar de manera específica el **ataque de contención**.

Sesión nº3:

- Desarrollar los métodos necesarios para realizar **ataques agresivos**.

Sesión nº4:

- Reproducir correctamente los diferentes **saques y restos**.

¿Qué requisitos se necesitan para poder apuntarse?

Es muy importante cumplir con los diferentes requisitos tanto físicos como técnicos, ya que para poder trabajar la táctica, se necesita una base física y técnica que permitirá mejorar nuestro nivel como jugadores y sobretodo en el ámbito competitivo.

Requisitos físicos:

- Practicar deporte habitualmente (entre 2-3 veces por semana).
- Tener resistencia suficiente para aguantar un partido de pádel de alta intensidad.

Requisitos técnicos:

- Poseer un nivel de jugador/a de pádel de mínimo 3,5 – 4.
- Ser capaz de realizar golpes con buen control en la dirección y desarrollando efectos y velocidades.
- Dominar los golpes específicos del pádel (bandeja, remate, bajada de pared y chiquitas).

¿Cómo estarán organizadas las sesiones?

Las sesiones se realizarán en grupos de 4 personas y estarán divididas generalmente en tres grandes partes, una primera de preparación física ligada a las capacidades físicas más importantes a desarrollar en pádel, una segunda parte de técnica donde se trabajarán diferentes golpes desde una perspectiva tanto física como táctica, y por último, la parte más importante donde se desarrollará el trabajo específico enfocado a la táctica y a las diferentes situaciones de juego.

BREVE EXPLICACIÓN DE TODA LA SESIÓN	5'
PREPARACIÓN FÍSICA	35'
Calentamiento general del cuerpo	5'
Trabajo de las diferentes capacidades físicas que se desarrollan en pádel.	25'
Prevención de lesiones para el resto de la sesión.	5'
TÉCNICA	30'
Calentamiento con implemento entre jugadores	10'
Circuito físico-técnicos	10'
Técnica específica	5'
Formas jugadas con técnicos	5'
TÁCTICA	50'
Explicación breve de la táctica	5'
Partido con correcciones	10'
Partido	30'
ESTIRAMIENTOS Y FEEDBACK FINAL	5'

¿En qué días y horarios se realizará el curso?

Las sesiones estarán divididas en el periodo de tiempo de un mes, y se realizará una sesión de 2h por semana, por tanto el curso constará de 4 sesiones y 8h en total.

Las franjas horarias disponibles para realizar el curso son las siguientes:

- **Grupo 1:** Lunes de 10.30 a 12.30
- **Grupo 2:** Jueves de 10.30 a 12.30
- **Grupo 3:** Viernes de 20.00 a 22.00

El curso se iniciará la semana del 18 al 24 de Octubre y finalizará la semana del 08 al 14 de Noviembre de 2021. En el caso del Grupo 1, se deberá llegar a un acuerdo entre realizar la sesión el día 01/11 o realizarla otro día, debido a que el festivo 01 de Noviembre coincide con una de las sesiones.

El calendario completo diferenciado por las fechas de cada grupo, es el siguiente:

oct-21

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

nov-21

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

¿Qué precio tiene el curso?

El precio del curso es de **150€**, donde se incluyen las cuatro sesiones de 2h con los tres monitores especializados y **¡CAMISETA DE REGALO!**