

CURSO

MONITOR DE PÁDEL



FSU024

- DIPLOMA CERTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer la introducción al pádel, el equipamiento, las técnicas y golpes básicos, las jugadas especiales, el reglamento básico del pádel, el análisis de los golpes y de los partidos, la preparación física en el pádel, las lesiones en el pádel, los estilos de juegos, tácticas y estrategias en el pádel, la psicología deportiva, el monitor de pádel, la didáctica para las clases, los ejemplos de ejercicios para las clases, el pádel adaptado, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado, entre otros. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
200H 

MODALIDAD
ONLINE 
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACIÓN
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1920 €~~
VALOR ACTUAL: 480 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE PÁDEL**”, de Sports Universitas.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Esta formación deportiva no conduce a la obtención de un título oficial.*

CONTENIDO FORMATIVO

PÁDEL

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL PÁDEL?

1. Origen y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. JUEGO EN PAREJA

1. Rol de cada jugador
2. ¿En qué posición jugar?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARACTERÍSTICAS DE LA PISTA DE PÁDEL

1. Dimensiones y forma de la pista
2. Superficie de la pista
3. Elementos de la pista
 - Red
 - Paredes
 - Líneas
 - Accesos
4. Zonas de la pista y su importancia en el juego
5. Iluminación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. EQUIPAMIENTO EN EL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PALA

1. Características de la pala
 - Peso y tamaño
 - Forma
 - Material
 - Balance
 - Núcleo
 - Dureza
2. Cuidado y mantenimiento de la pala

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PELOTA

1. Características de la pelota
2. Tipos de pelotas
 - Dureza
 - Presión
 - Durabilidad
3. Cuidados y almacenamiento de las pelotas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CALZADO

1. Características del calzado
 - Agarre
 - Amortiguación
 - Transpirabilidad
2. Mantenimiento del calzado

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ROPA

1. Tipos de ropa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. OTROS ACCESORIOS

1. Overgrips y grips de la pala
2. Protector para la pala
3. Paletero

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. TÉCNICA Y GOLPES BÁSICOS EN EL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EMPUÑADURA Y AGARRE DE LA PALA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. POSTURA Y POSICIÓN EN LA PISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GOLPES BÁSICOS

1. Saque o servicio
 - Tipos
 - Faltas
2. Revés
3. Drive
4. Volea
5. Smash o remate
6. Globo
7. Salidas de pared y doble pared

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. JUGADAS DE PÁDEL ESPECIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EFECTO EN LOS jo GOLPES

1. Golpes planos
2. Golpes cortados
3. Golpes liftados

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTRAPARED

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BANDEJA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VÍBORA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DEJADA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. REGLAMENTO BÁSICO DE PÁDEL I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FAIR PLAY

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ZONAS DE JUEGO Y ZONAS PROHIBIDAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INICIO DEL JUEGO

1. Elección del campo y del servicio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SAQUE O SERVICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RESTO O DEVOLUCIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. REGLAMENTO BÁSICO DE PÁDEL II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

1. Juego, set y partido
2. Ventaja y desventaja

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CAMBIOS DE CAMPO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIEMPOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TIE BREAK

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FALTAS

1. Sanciones, expulsiones e interferencia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. ANÁLISIS DE LOS GOLPES Y DE LOS PARTIDOS DE PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS DE LOS GOLPES Y DE LOS PARTIDOS EN EL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPALES HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS

1. Vídeos
2. Registros estadísticos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS Y MEJORA TRAS EL ANÁLISIS

1. Factores que pueden influir en los resultados
2. Implementación de mejoras y nuevas estrategias tras el análisis

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJEMPLOS REALES DE ESTUDIO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. PREPARACIÓN FÍSICA EN EL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

1. Planificación y regularidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO

1. Trabajo de la fuerza
2. Trabajo de la resistencia
3. Trabajo de la flexibilidad
4. Trabajo de la velocidad
5. Trabajo de la coordinación
6. Trabajo de la anticipación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RECUPERACIÓN Y ENFRIAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJEMPLO DE PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTROS ASPECTOS IMPORTANTES EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

1. Hidratación
2. Alimentación
3. Descanso

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. LESIONES EN EL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES QUE FAVORECEN LAS LESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES MÁS FRECUENTES DE LOS JUGADORES DE PÁDEL

1. Epicondilitis
2. Tendinitis del manguito rotador
3. Lumbalgia
4. Esguinces de tobillo y rodilla
5. Contracturas musculares
6. Fascitis plantar

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. ESTILOS DE JUEGO, TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS EN EL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOS DE JUGADORES

1. Jugadores ofensivos
2. Jugadores defensivos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓMO ATACAR Y CÓMO DEFENDER

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS JUGADORES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANIFICACIÓN Y VARIACIONES DURANTE EL JUEGO

1. Cambios de ritmo
2. Análisis de los oponentes
3. Adaptación a las condiciones de juego
4. Recomendaciones en caso de nevera

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DE LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS

1. Motivación
2. Confianza y autoestima
3. Concentración y enfoque
4. Resiliencia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. MONITOR DE PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERFIL DEL MONITOR DE PÁDEL

1. Funciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES DEL MONITOR DE PÁDEL

1. Habilidades técnicas
2. Habilidades pedagógicas
3. Habilidades sociales y comunicativas
4. Habilidades organizativas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE EVENTOS DE PÁDEL

1. Gestión deportiva
2. Gestión logística
3. Gestión económica
4. Gestión de marketing

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. DIDÁCTICA PARA LAS CLASES DE PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORGANIZACIÓN ESTRUCTURAL DE LAS SESIONES

1. Calentamiento previo
2. Juegos o peloteo
3. Ejercicios
4. Estiramiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

1. Demostración y explicación
2. Enseñanza gradual en función del nivel
3. Corrección y feedback
4. Práctica repetitiva
5. Visualización con materiales didácticos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA LAS CLASES DE PÁDEL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIOS DE PRECISIÓN

1. Golpear la pelota en áreas específicas de la pista
2. Controlar la altura del golpe
3. Golpear la pelota con diferentes efectos
4. Golpear la pelota en diferentes direcciones
5. Golpear la pelota con diferentes potencias

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS DE CONTROL DE LA PROFUNDIDAD

1. Controlar la profundidad en la zona del saque
2. Controlar la profundidad en el juego de dobles

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE ESTRATEGIA

1. Variar el ritmo de juego
2. Jugar con restricciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. OTROS EJEMPLOS DE EJERCICIOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. PÁDEL ADAPTADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE PÁDEL ADAPTADO

1. Objetivos
2. Beneficios

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS DE LAS SILLAS DE RUEDAS

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPALES ADAPTACIONES DEL
REGLAMENTO**

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA