



Curso online. Monitor de Pádel



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

OBJETIVOS

Sin lugar a dudas, el Pádel puede considerarse como el deporte que ha experimentado, en los últimos tiempos, un mayor crecimiento a lo largo de toda la geografía española. Debido a este gran aumento en su demanda, los monitores de Pádel empiezan a ser una figura indispensable. Su fácil accesibilidad, la inagotable diversión que proporciona y la elevada facilidad en su aprendizaje, han hecho que el pádel sea en la actualidad el deporte de moda.

CONTENIDOS

PARTE I. TEORÍA. MONITOR PÁDEL

TEMA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO HUMANO

Huesos
Músculos
Articulaciones
Tendones

TEMA 2. REACCIÓN DEL CUERPO HUMANO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

Introducción
Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
Hidratos de carbono
Lípidos
Proteínas
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

TEMA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

Introducción
Nutrición y salud
Necesidad de nutrientes
Deshidratación
Las ayudas ergogénicas
Elaboración de dietas

TEMA 4. PREPARACIÓN FÍSICA Y MENTAL

Preparación física
Preparación mental

TEMA 5. EL PÁDEL

¿Qué es el Pádel?
El origen del Pádel
Elementos del Pádel
Tipos de golpes
Otros aspectos técnico-tácticos del Pádel

TEMA 6. PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES DE PÁDEL

Introducción
Organización estructural de la sesión
¿Cómo estructuramos la explicación técnica?
Secuenciación de enseñanza-aprendizaje de los golpes
Consideraciones al marco escolar
Aspectos a tener en cuenta con respecto a la metodología
Sugerencias de enseñanza

TEMA 7. REGLAMENTO

Inicio del juego
El saque o servicio
El resto o devolución
La puntuación
Durante el juego

PARTE II. MULTIMEDIA - MONITOR DE PADEL

TEMA 1. INTRODUCCIÓN

TEMA 2. RECOMENDACIONES GENERALES

TEMA 3. GOLPES BÁSICOS

TEMA 4. ANÁLISIS DE LOS GOLPES

Derecha

Revés

Pared de fondo de derecha

Pared de fondo de revés

Pared lateral de derecha

Pared lateral de revés

Doble pared de derecha

Doble pared de revés

La contrapared

El saque

Volea de revés

Volea de revés

Remate

Bandeja

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

300 horas.

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

