

IIIº CONGRESO INTERNACIONAL DE PÁDEL

FECHA: viernes 14 y sábado 15 de diciembre del 2012

HORARIO: viernes de 9.00 a 20.30 hs y sábado de 9.00 a 14.00 hs.

LUGAR: Club Republic Space

C/ Condesa de Chinchón 107 – Boadilla del Monte - Madrid

www.republicspace.com

“El sábado por la tarde todos los participantes están invitados a La Caja Mágica a presenciar las semi-finales del Máster PPT 2012”

DIRIGIDO A: monitores, entrenadores, directores de clubes y jugadores en general.

OBJETIVOS: El objetivo principal del Congreso es mostrar a los participantes la evolución del pádel en los últimos años.

Especialistas del área física expondrán sobre las nuevas técnicas en el entrenamiento debido a los cambios que se van dando en el deporte.

Las nuevas tácticas de juego, lo último en entrenamiento de alta competición, la alimentación en el deporte y la psicología deportiva específica de pádel, tratada por especialistas en la materia

TEMARIO

Teórico

- 1- LA EVOLUCIÓN DEL DEPORTE
 - La pirámide de los golpes
 - El avance tecnológico: “Los materiales de juego”
 - Los golpes “nuevos” a entrenar según estadísticas
 - El nuevo concepto del “remate”
 - La velocidad en los giros
 - El anticipo
- 2- ULTIMAS NOVEDADES TÉCNICAS y TÁCTICAS
 - La velocidad en el juego
 - La defensa agresiva: Cómo achicar?
 - El contragolpe, nueva herramienta de presión
 - Cómo crear espacios libres en la defensa
 - La teoría del centro
- 3- PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA DE PÁDEL
 - La evolución en el trabajo a lo largo de los años
 - Las cualidades físicas a entrenar según la época del año
 - Cómo preparar a un jugador en los diferentes niveles de juego
- 4- ULTIMAS ESTADÍSTICAS DEL JUEGO: EVOLUCIÓN
 - Cuánto duraban los puntos y cuánto duran actualmente?
 - Qué cambió en el pádel actual?
- 5- NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA
 - Nutrición básica: Principios inmediatos y micronutrientes
 - Comidas antes de la competición
 - La importancia de la hidratación: antes, durante y después
 - Comidas después de la competición
 - Bebidas y suplementos

- 6- EL PÁDEL Y LA SALUD
 - La importancia de la Salud en la práctica de Actividad Física, Ejercicio y Deportes.
 - Seguridad y eficacia en la selección de Ejercicios de Entrenamiento Físico
 - Características funcionales de la Columna Vertebral como núcleo primordial de nuestra motricidad.
 - La rodilla, articulación a proteger y fortalecer adecuadamente
 - La articulación Gleno-humeral y las acciones lesivas que lo dañan.
 - Ejercicios desaconsejados. Análisis, Valoración y sustitución por alternativas saludables en los trabajos de fortalecimiento y/o de Flexibilidad.
 - Elementos Técnicos y Salud.
 - Leyendas Urbanas asociadas a la Práctica deportiva (Agujetas, Adelgazamiento, hidratación, Estiramientos).
- 7- PÁDEL EN EDAD ESCOLAR: Pre-pádel y Mini-pádel
 - División por niveles
 - Progresiones – ejercicios
 - Formación de Escuelas
 - Plan de búsqueda de talentos
 - Planes de seguimiento
 - Test de evolución
 - La relación con los padres
- 8- CÓMO RENDIR AL MÁXIMO EN UN PARTIDO DE PÁDEL: Claves psicológicas:
 - Entendiendo la psicología del rendimiento en el pádel: definamos el funcionamiento psicológico óptimo.
 - Claves externas que definen un funcionamiento psicológico en el pádel.
 - Claves internas que determinan un funcionamiento psicológico en el pádel.
 - Optimizar el funcionamiento psicológico: hacer fácil lo difícil.
- 9- ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EL ENTRENADOR DE PÁDEL
¿Cómo hacer que los jugadores rindan al máximo de sus posibilidades?
- 10- PÁDEL ADAPTADO
 - Estructura de la Asociación: Discapacitados intelectuales y físicos
 - Metodología de la enseñanza: Niveles
 - Pádel en sillas de ruedas
 - Objetivos de la Asociación

Práctico: Viernes

Los aspectos prácticos se llevan a cabo en pista y se dividen en dos módulos con cuatro temas que se dictan simultáneamente. Los módulos se realizan dos veces consecutivas cada uno, pudiendo así el participante participar en dos temas por cada modulo.

Iº Modulo

15.00 a 15.45 h

15.45 a 16.30 h

Tema 1: ENTRENAMIENTO DE LA DEFENSA (P. 1) Castellote

Tema 2: PREPARACIÓN FÍSICA BÁSICA PARA NIÑOS (P. 2) Garea

Tema 3: PÁDEL INFANTIL: PRE-PÁDEL Y MINI-PÁDEL (P. 3) Nicolini

Tema 4: ENTRENAMIENTO FÍSICO DE ALTA COMPETICIÓN 1 (P. 4) Althaus

IIº Modulo

17.00 a 17.45 h

17.45 a 18.30 h

Tema 5: TÉCNICA Y PROGRESIONES DE LOS GOLPES (P. 1) Nicolini

Tema 6: ENTRENAMIENTO FÍSICO DE ALTA COMPETICIÓN 2 (P. 2) Althaus

Tema 7: PÁDEL Y SALUD PARA ADULTOS (P. 3) Garea

Tema 8: ENTRENAMIENTO CON JUGADORES PROFESIONALES (P. 4)

ADEMAS

“Traductor de lengua inglesa y portuguesa”

Viernes 19.30 hs: Entrevista a jugadores profesionales PPT

Tema: “El pádel profesional en la actualidad y su futuro”

Sábado

10.00 hrs: DEMOSTRACIÓN

- Pádel adaptado infantil
- Pádel en silla de ruedas
- Pádel inclusivo

12.00 hs: MESA REDONDA

Tema: “El Pádel como Negocio. Su futuro”
“El pádel infantil”

INSCRIPCIÓN

- 210 euros
- 180 euros para Monitores y Entrenadores A.P.A

Incluye **gratis:**

- Entrada para asistir a las semis del Máster PPT
- Camiseta Vairo
- Camiseta SANE
- Certificado de participación
- Manual con los temas del congreso
- Libro: “Pádel: estadísticas y Preparación Física” de Amadeo Althaus
- Fotografía grupal
- Coffee Break
- Almuerzo (viernes)

ORGANIZAN
Máximo Castellote - Jorge Nicolini

EXPOSITORES Y CONFERENCISTAS

- **María de la Rocha:** Licenciada en Medicina y Cirugía. Presidenta de la Asociación Pádel para Todos.
- **Amadeo Althaus:** Profesor de Educación Física, Monitor y entrenador de pádel y Entrenador físico de jugadores profesionales.
- **David Peris Delcampo:** Psicólogo, Máster en psicología del deporte, monitor de pádel (APA) y es Director del Máster en Coaching y Liderazgo de la Universidad de Valencia y Director de www.psicologiadelpadel.com
- **José Ignacio Garea Pérez:** Licenciado en Educación Física, Postgrado en Prescripción de Actividad Física Saludable en Adultos.
- **Patricia Hernández García:** Grado superior en actividades físicas y deportivas, Certificado de entrenador personal por la NSCA-CPT (EEUU), Experta en nutrición y suplementación avanzada I.F.B.B (ESPAÑA)

INFORMACIÓN

www.padelalmaximo.com - Tel: 663987570

INSCRIPCIÓN: Hasta el día 7 de diciembre
cursos@padelalmaximo.com

PLAZAS LIMITADAS!!

Se respetará la plaza a las primeras personas que confirmen su participación.