

FORMACIONS 2021

Àrea de Docència



TEMÀTICA / TÍTOL	DATA	PROFESSORAT	CONTINGUTS
TÈCNICA El treball de la defensa	21 abril	Iciar Montes (Teòric i Pràctic)	Jugar des del fons en ambdós costats de la pista La importància dels girs a l'hora de mantenir la posició a la defensa El globus: cop estructural, múltiples usos Baixades de paret: la importància del centre. Variants i percentatges Defensa/ Contraatac. El que et demana la pilota. Quan jugar amb paret i quan no
PSICOLOGIA 1 Psicologia aplicada a l'arbitratge	28 abril	Oriol Mercade (Teòric)	Habilitats comunicatives i persuasives per a la gestió de conflictes
PREPARACIÓ FÍSICA La preparació física a les escoles base	7 maig	Quim Oriol (Teòric i Pràctic)	Conceptes bàsics sobre la preparació física en jugadors iniciació Com realitzar un escalfament? Proposta d'exercicis Pràctica d'estiraments
PSICOLOGIA 2 Entrenament visual i atencional a pista	21 maig	Mar Rovira (Teòric i Pràctic)	La importància de la visió en el pàdel. Característiques. Test ull dominant. Aplicació als jugadors. Exercicis a pista per treballar les diferents qualitats de la visió. La importància de l'atenció al pàdel. Exercicis a pista per treballar l'atenció-concentració
GESTIÓ ESPORTIVA L'àrea de gestió en els clubs de pàdel	4 juny	Àlex Ponsetti (Teòric)	Aspectes per ser un bon coordinador i director esportiu Mètriques clau per la valoració d'un club Com avaluar les xifres que tens al teu club
NUTRICIÓ Nutrició esportiva aplicada al pàdel	Per determinar	Miriam Fons (Teòric)	Conceptes bàsics sobre nutrició esportiva La nutrició d'un jugador/a de pàdel segons la seva edat, nivell de joc, temporada... La importància de la hidratació Consells pràctics i planificació de menús. Prevenió mals hàbits alimentaris