



ICIAR MONTES  
COACHING & HEALTH

# **Workshop** **Pádel & Coaching**

# ICIAR MONTES

Jugadora profesional durante más de dos décadas, y pareja nº1 del ranking durante doce temporadas, actualmente es la Seleccionadora Nacional Española.

Durante su larga carrera deportiva, ha participado también en multitud de eventos relacionados con otra de sus grandes pasiones, la formación. Atraída siempre por la docencia, ha añadido recientemente a su currículum los estudios de "Coaching", los cuales le permiten combinar su amplísima experiencia en la élite del pádel, con los conocimientos y herramientas para "entrenar" la mente, no sólo enfocado a este deporte, si no también a otras facetas de la vida.



# OBJETIVO DEL TALLER



Transmitir a los participantes conceptos esenciales del juego, enseñarles los golpes estructurales, para qué sirve cada uno de ellos, y cuándo y cómo es conveniente utilizarlos. Explicar la ejecución de diferentes jugadas, formas de desplazamiento y funcionamiento del juego "en equipo". Enseñarles a practicar rutinas (carros y bola viva) con las que puedan perfeccionar los aspectos básicos en pista, los cimientos del juego. Como valor añadido, a través de las charlas dinámicas (coaching), mostrarles la importancia de la mente dentro y fuera de la pista: La forma en que nuestras ideas, pensamientos y creencias afectan a nuestro juego, a la relación con nosotros mismos, así como para con el compañero de equipo.





# CHARLAS MOTIVACIONALES

## COACHING



Al ser una jornada intensiva de pádel, este apartado podría incluirse tras el descanso destinado al almuerzo o brunch de los participantes.

La duración aproximada de la charla es de entre 60 y 90 minutos, lo que cambia el reposo necesario antes de que los participantes retomen la actividad en pista, con la posibilidad de seguir mejorando aspectos del juego, fundamentalmente fuera de la misma.

Según el tema a tratar, se puede preparar incluso una pequeña presentación en power point, si el Club donde se realice el taller dispone de una pantalla. Ejemplos Ponencias Coaching:

- Valores de Equipo y Motivación en los Equipos de Pádel.
- Cómo me comunico con el compañero de juego: Inteligencia Emocional
- Manejo del Stress: previo, durante y posterior al partido.



# INFORMACIÓN ADICIONAL



Duración de la Jornada de 10h a 18h

Orden/Organización del día

Pista de 10.30 a 13h

Parada para almorzar 13 a 14h

Charla Coaching 14 a 15.30h

Pista de 15.30 a 18h

Participantes: recomendado 12/máximo 20 personas (apoyo monitor club)

Honorarios: 600€ + gastos desplazamiento (alojamiento, sólo si necesario)

● Contacto: [iciarmontes@gmail.com](mailto:iciarmontes@gmail.com)

Instagram: @iciarmontes

Fb: <https://www.facebook.com/iciarmontescoach>

Canal YouTube: <https://www.youtube.com/c/iciarmontes>

