Ayuntamiento Valle de Aranguren
Aranguren Ibarreko Udala

# PADELA

# GAZTEAK/HELDUAK

## DESKRIBAPENA

Gazte eta helduendako udal padel jarduera 16 urtetik aurrerakoentzat da eta asteroko eskolak eskaintzen ditu (60 minutuko saio bat astean maila bereko 4 lagunendako), maila guztietarako pentsatuak: hasiberriak, aurreratuak... Irakasle gaitu batek gainbegiraturik, padelaren teknikak eta estrategiak ikasi, sasoi fisikoa hobetu, eta ingurune sozial eta dinamikoaz gozatuko da. Saioen baitan, ariketa praktikoak, jokoak eta partiduak eginen dira, trebeziak garatzeko eta kirolaz taldean gozatzeko. Horra, beraz, aukera paregabea ekinean aritzeko, jende berria ezagutzeko eta guztiendako egina dagoen kirol horretaz gozatzeko. Zatoz, ikasi, gozatu eta egizu bat jostetarekin!

## JARDUERAREN HELBURUAK

- Teknika Hobetzea: Padelaren oinarrizko kolpeak menderatzea (bandeja, bolea, smash, drive, errebesa) eta norberaren teknika hobetzea.
- Taktika Ulertzea: Padelaren berezko joko estrategiak irakastea, hala nola kantxan hartu beharreko lekua eta talde lana.
- Garapen Fisikoa: erresistentzia, abiadura, arintasuna eta indarra hobetzea, padelaren beharretara egokituta.
- Mugimendu Koordinazioa eta Trebeziak: begi-esku koordinazioa eta arintasuna hobetzea, funtsezkoak baitira kantxan azkar eta zehatz mugitzeko.
- Buru Prestakuntza: kontzentrazioa, erabakiak azkar hartzea eta estresaren kudeaketa sendotzea.
- Talde Lana: joko-kidearekiko elkarlana eta komunikazio eraginkorra sustatzea, hori funtsezkoa baita padelean.
- Lehiaketa Errendimendua: ikasleak partiduetan aritzeko prestatzea, haien errendimendua eta konfiantza hobetuta.
- Balioak Sustatzea: balioak sustatzea, hala nola diziplina, errespetua, kiroltasuna eta irmotasuna kantxa barnean eta kanpoan.
- Josteta eta Motibazioa: saioak jostagarriak eta motibagarriak izan daitezela ziurtatzea, ikasleak ikaskuntzarekin motibaturik eta konprometiturik mantenduta.
- Norberaren Garapena: Saioak ikasle bakoitzaren behar eta aurrerapen erritmora egokitzea, hobekuntza etengabea eta pertsonalizatua ziurtatuta.

## GOMENDIOAK

- Saioetara kirol arropa eta oinetakoekin joatea
- Arropa eguraldira egokitzea
- Ur botilatxoa eramatea gorputza hidratatzeko
- Kirol jardunean irmoa izatea aurrerapenak ikusteko.
- Irakasleari edozein min edo lesio jakinaraztea ariketak egokitze aldera.