Ayuntamiento Valle de Aranguren
Aranguren Ibarreko Udala

PÁDEL

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN

La actividad de pádel municipal para jóvenes y personas adultas (a partir de 16 años) ofrece clases semanales (formato una sesión / semana de 60 minutos para 4 personas del mismo nivel) diseñadas para todos los niveles, desde principiantes hasta avanzados/as. Bajo la supervisión de un monitor/a cualificado/a, se aprenderán las técnicas y estrategias del pádel, se mejorará la condición física y se disfrutará en un entorno social y dinámico. Las sesiones incluyen ejercicios prácticos, juegos y partidos para desarrollar las habilidades y disfrutar del deporte en equipo. Una excelente oportunidad para mantenerse activo/a, conocer nuevas personas y disfrutar de esta disciplina hecha para todos/as. ¡Ven, aprende, disfruta y únete a la diversión!

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Mejora Técnica: dominar los golpes básicos del pádel (bandeja, volea, smash, drive, revés) y perfeccionar la técnica de cada uno.
- Comprensión Táctica: enseñar estrategias de juego específicas del pádel, como el posicionamiento en la cancha y el trabajo en equipo.
- Desarrollo Físico: mejorar la resistencia, velocidad, agilidad y fuerza, adaptadas a las demandas del pádel.
- Coordinación y Habilidades Motoras: desarrollar la coordinación ojo-mano y la agilidad, esenciales para el movimiento rápido y preciso en la cancha.

- Preparación Mental: fortalecer la concentración, la toma de decisiones rápidas y el manejo del estrés.
- Trabajo en Equipo: fomentar la colaboración y la comunicación efectiva con el compañero/a de juego, crucial en el pádel.
- Rendimiento Competitivo: preparar al alumnado para participar en partidos, mejorando su rendimiento y confianza.
- Promoción de Valores: promover valores como la disciplina, el respeto, la deportividad y la perseverancia dentro y fuera de la cancha.
- Diversión y Motivación: asegurar que las clases sean entretenidas y motivadoras, manteniendo al alumnado motivado y comprometido con el aprendizaje.

- Progreso Individual: adaptar las clases a las necesidades y ritmo de progreso de cada alumno/a, asegurando una mejora continua y personalizada.

RECOMENDACIONES

- Acudir a las clases con ropa y calzado deportivo
- Adaptar la ropa a la climatología
- Llevar un botellín de agua para hidratarse
- Ser constantes en la práctica para ver los progresos
- Comunicar al monitor/a cualquier tipo de molestia o lesión para que pueda adaptar los ejercicios.