



PÁDEL

FUNDAMENTACIÓN

El pádel es un deporte de cooperación-oposición, caracterizado por la presencia de jugadores compañeros que colaboran para conseguir un resultado común, ante el antagonismo de unos adversarios que, teniendo los mismos recursos, persiguen el fin opuesto.

Es un deporte que requiere de una gran técnica y estado físico y es un deporte sumamente joven practicado desde los años noventa.

Se juega en parejas y consta con tres elementos materiales fundamentales para su desarrollo: la pelota, la pala o paleta y el campo de juego o pista

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de pádel son:

- Desarrollo de las cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad, cualidades coordinativas y movilidad articular.
- Conocer los fundamentos de la técnica del pádel.
- Conocer los fundamentos de la táctica del pádel.
- Mejorar, en lo posible, la ejecución técnica de los golpes básicos.
- Conocer la metodología de cada uno de golpes.
- Saber ejecutar y demostrar cada uno de los golpes.
- Dominar las técnicas de lanzamiento.
- Conocer el juego de pies y equilibrio.
- Control de la raqueta y la pelota.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.



Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollarán los ejercicios y actividades propias de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de practicantes.

La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir *feedback*, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será de 10 minutos.