



# PROGRAMA DEPORTIVO

## Escuela de Pádel GolfCanal



**GolfCanal**

*Golf, Pádel y Fútbol en el centro de Madrid*

## PROGRAMA DEPORTIVO ESCUELA DE PADEL

La Escuela de Pádel Golfcanal, **dirigida por la jugadora de pádel profesional Lilian Ramos**, pretende ofrecer un servicio de enseñanza con alto nivel de calidad y profesionalidad, una adecuada planificación de actividades y un trato cercano para nuestros alumnos.

Nuestro sistema de trabajo, tiene como objetivo la progresión del alumno hacia una correcta técnica de golpes, desplazamientos, movilidad, y el manejo de los conceptos de un partido. Entender que es lo que tenemos que hacer dentro de la pista, qué golpes son efectivos y dónde nos tenemos que colocar, para una correcta ejecución de los golpes.

Mediante un programa de trabajo, creamos objetivos con el fin de mejorar el nivel de juego, con un seguimiento del profesor. Es muy importante complementar la enseñanza con la práctica, por lo cual contamos con organización de partidos, torneos internos y Ranking organizados por niveles, que tienen como finalidad entrenar lo aprendido, competir, y por supuesto divertirse y estar en un buen ambiente deportivo.

La escuela de adultos se dividirá en Cuatro Grupos, que en función de su nivel trabajarán a lo largo del curso unos objetivos:

- I. Iniciación
- II. Nivel Medio
- III. Nivel Avanzado
- IV. Nivel Competición para Federados.

Para todos ellos contaremos con monitores titulados y cualificados, que serán los encargados de seguir un plan de actuación diseñado para cada grupo con una evaluación final.

### I. NIVEL INICIACION

**Descripción:** Grupos de alumnos que nunca han jugado a Pádel y grupos con alumnos que ocasionalmente juegan o lo han practicado alguna vez.

**Objetivos:** conocimiento del Reglamento, y de todos los golpes básicos del Pádel (derecha, revés, volea de derecha, volea de revés, rebotes en una y dos paredes y remate), la colocación dentro de la pista (ubicación de defensa y ataque) y la orientación del juego, concepto de movimiento continuo en función de la dirección de la bola.

## II. NIVEL MEDIO

**Descripción:** Grupos que juegan partidos, con cierta continuidad de bola, que conocen los conceptos básicos del pádel y mantienen una colocación en pista.

**Objetivos:** Depurar la técnica de los golpes básicos del Pádel (derecha, revés, voleas y salidas de pared). Mejorar los conceptos de las jugadas básicas del pádel, como sacar y subir a volear, buscar profundidad en los golpes, tener dirección de la bola, colocación en pista y practica de jugadas en equipo, con el compañero. Saber mantener una regularidad y un peloteo, control de velocidad de bola, y poder seguir un ejercicio con situaciones de juego.

## III. NIVEL AVANZADO

**Descripción:** Grupos que juegan con continuidad de partidos, con una regularidad, con control de bola, que pueden aplicar una estrategia y poseen dirección de bola y control de golpes.

**Objetivos:** Mejorar de los golpes adquiridos, la depuración de su técnica y la práctica de golpes más específicos del pádel (bandeja, smash, víbora, bajadas de pared de derecha y de revés, contraataque, aproach de derecha y de revés, contrapared, globos defensivos y ofensivos), y la entrada en pista (cómo calentar, cómo definir una estrategia, cómo cambiarla si no funciona, y el perfeccionamiento de su colocación y la de su compañero, control, regularidad, dirección, profundidad, precisión, velocidad, efectos). Saber seguir un ejercicio de situaciones de juego más específicos.

## IV. NIVEL COMPETICION

**Descripción:** Grupo de alumnos que participan en torneos federados de manera regular, controlan la técnica de los golpes específicos del Pádel, saben mantener una estrategia de juego, son capaces de hacer jugadas en equipo con su compañero.

**Objetivos:** Se trabajará de manera exhaustiva la estrategia, y cómo corregirla o mantenerla en función del resultado. Análisis de posibilidades de jugadas de acuerdo a la posición del rival en pista, como cerrar los ángulos en el fondo de la pista y en la red, como jugar para recibir siempre la pelota o para que el juego lo reciba el compañero, juego de porcentaje, jugar con el score, como jugar contra buenos voleadores, como jugar contra buenos jugadores que defiendan bien, como jugar contra jugadores que tiren muchos globos, como jugar contra pegadores, como ganarle la red al rival, como relevarse y moverse en tándem dentro de la pista, como ir a por el globo, cambios de ritmo en el juego, como jugar cuando nuestros mejores golpes no salen, puntos bajo presión.

Para ello contaremos con un jugador profesional reconocido, que será el encargado de seguir un plan de actuación diseñado para cada grupo con una evaluación final.

## ESCUELA INFANTIL

La Escuela Infantil de Golfcanal, esta enfocada a niños entre 6 y 18 años, y esta dirigida a todos los niveles, desde iniciación, perfeccionamiento y competición. Los grupos están divididos según edad, nivel y tienen un máximo de 6 alumnos para menores de 11 años y un máximo de 4 alumnos mayores a 12 años.

Los objetivos generales de la escuela son:

- Que se diviertan, se familiaricen con el deporte y aprendan los valores de un deporte en equipo.
- Potenciar la coordinación y motricidad en pista. Desarrollo cualidades perceptivo motrices básicas.
- Aprendizaje de los fundamentos técnico – tácticos del pádel en función de la edad del alumno.
- Perfeccionamiento de los golpes y ejercicios con situaciones de juego.
- Grupos Especiales para Alumnos Federados de alta competición. Se trabajara detalladamente aspectos tácticos -estratégicos y jugadas en equipo

## CONOCE UN POCO MÁS SOBRE EL PÁDEL

REGLAMENTO DEL PADEL: <http://www.padelfederacion.es/Paginas/Normativa.html>

### INDUMENTARIA DEL PÁDEL:

La indumentaria de pádel es similar a la de tenis, pero con calzado específico para pádel.

Llevar unas zapatillas que no sean adecuadas pueden causarnos molestias e incluso lesiones.

Las suelas tienen que agarrarse a la pista cuando arrancas, deslizar cuando te estiras para llegar a la bola y que te permitan realizar giros con facilidad. La zapatilla también debe sujetar correctamente el pie en cada movimiento.

En una pista de pádel de césped artificial, la suela tendrá dibujo suficiente para no patinar cuando arrancamos. Por tanto, lo importante es que las suelas tengan esta mínima profundidad en el dibujo, y por eso las zapatillas más adecuadas son las suelas Omni o de puntitos. En segundo lugar, las suelas en espiga también se utilizan en Tenis de tierra batida y son muy válidas y duraderas para pádel.

### LA PALA:

Para elegir qué pala se ajusta a tu nivel de juego debes tener en consideración algunos aspectos como la forma de la pala, el peso, la dureza de su superficie y las condiciones del propio jugador.

**Forma de Pala:** Existen tres formas diferentes de palas de pádel:

**FORMA DE DIAMANTE.** Estas palas se caracterizan por tener la parte superior achatada. En este tipo de pala, el punto dulce (lugar óptimo de impacto sobre la bola) es más pequeño y son menos maniobrables. Sin embargo, el jugador con suficiente nivel y fuerza consigue una potencia mucho mayor. Por lo tanto, sería recomendable para jugadores de nivel avanzado que buscan potencia.

- **FORMA DE LÁGRIMA.** Este tipo de pala está a medio camino entre la forma de diamante y la redonda. El balance es algo menor que en las de forma de diamante por lo que también son más manejables. Se trata del grupo de palas más polifacéticas con una buena relación entre potencia y control.

- **FORMA REDONDA.** El equilibrio en este tipo de pala es bajo, el peso está distribuido hacia el puño, por lo que son muy manejables. La manejabilidad de la pala es un aspecto fundamental para el jugador que se inicia y necesita mover la pala con facilidad para aprender a realizar correctamente cada golpe. Esto no quiere decir que los jugadores de nivel alto no elijan este tipo de pala ni mucho menos, ya que es ideal para los jugadores de nivel alto que buscan manejabilidad y control.

### **Peso de la Pala:**

No existe un peso adecuado para las palas de pádel sino el peso adecuado para cada jugador atendiendo a una serie de factores y características. Las palas más livianas permiten moverlas con mayor velocidad proporcionándonos una mejor respuesta en la red a la hora de volear. Las palas de pádel más pesadas son más difíciles de mover pero nos dan más potencia a la hora de impactar la bola, siempre y cuando el jugador sea capaz de moverla con la suficiente velocidad.

Ten en cuenta que el balance de la pala está relacionado con el peso de la misma. Una pala con balance alto (forma diamante) dará sensación de mayor peso y por el contrario una pala con balance bajo (redonda) dará menor sensación de peso.

Consejo: Trata de jugar con el peso más alto en el que te encuentres cómodo. Cuanta más masa sujete el golpe, menos tendrá que soportar tu brazo.

### **Dureza de la Superficie:**

La dureza de la superficie de impacto te facilitará determinado tipo de juego y te perjudicará otro. Las palas de pádel blandas, te darán mayor potencia y te dificultarán el control, es decir, te ayudarán a defenderte en el fondo y te darán potencia en la red. También debes tener en cuenta que cuanto más blandas sean las palas posiblemente su vida útil será menor. En el caso de las palas de pádel duras ocurrirá lo contrario. Por tanto si por tu condición física no tienes problemas para aportar potencia a la bola, una pala de pádel dura te aportará un control mucho mayor en tus golpes, sobre todo voleando en la red.