PADEL EN FEMENINO

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

OBJETIVO DE LAS JORNADAS

La Federación Española de pádel, en su compromiso con la mujer y el pádel, organiza tres jornadas para acercar este joven y atractivo deporte a un nicho de la sociedad que en las últimas décadas está creciendo exponencialmente en práctica deportiva.

La actividad es de carácter totalmente gratuito y será exclusiva para mujeres que no tengan licencia federativa.

En esta jornada se dará a conocer el pádel a través de diversos bloques de actividades dirigidas por técnicos y que englobarán la enseñanza, competición, actividad física y juegos.

A mitad de la jornada se ofrecerá un desayuno/aperitivo, en el que tendrán la oportunidad de conocer al resto de mujeres asistentes.

FECHA Y LUGAR DE LA CELEBRACIÓN

Se celebrarán tres jornadas, de cuatro horas de duración cada una:

- **Jornada I:** Sábado 30 de septiembre (matinal)
  Horario, de 10 a 14 horas.
  Plazas limitadas (32 plazas)

- **Jornada II:** Sábado 30 de septiembre (tarde)
  Horario, de 16 a 20 horas.
  Plazas limitadas (32 plazas)

- **Jornada III:** Domingo 1 de octubre (matinal)
  Horario, de 10 a 14 horas.
  Plazas limitadas (32 plazas)

Lugar: Instalaciones del Parque Deportivo Puerta de Hierro.
Dirección: Carretera de la Coruña, km 7, 28040, Madrid
La instalación dispone de parking gratuito.

INSCRIPCIÓN

La inscripción es **GRATUITA y DIRIGIDA a jugadora sin licencia federativa.** .

Al tener cada jornada plazas limitadas (32), se ocuparán por orden de inscripción.

En caso de recibir una solicitud para una jornada cuyas plazas ya se hayan cubierto pero sigan quedando plazas disponibles para alguno de los otros dos turnos, se intentará contactar telefónicamente con la interesada para ofrecerle la/s alternativa/s.

Si no se consiguiese contactar con la interesada de esta forma, se saltaría a la siguiente solicitud recibida realizando el mismo procedimiento, y así hasta cubrir todas las plazas.

Todas las solicitudes recibirán respuesta por correo electrónico, bien confirmando la plaza o informando a la interesada que todas las plazas han sido ya cubiertas.

La inscripción podrá realizarse enviando un correo electrónico a **secretariadeportiva@fmpadel.com** antes de las **12 horas** del **miércoles 27 de septiembre**.
En el e-mail, será imprescindible indicar los siguientes datos:

- NOMBRE Y APELLIDOS

- TELÉFONO y CORREO ELECTRÓNICO

- FECHA DE NACIMIENTO

- JORNADA A LA QUE DESEA INSCRIBIRSE (Sábado matinal, Sábado tarde, Domingo matinal)

- TIEMPO QUE LLEVA PRACTICANDO PADEL Y NIVEL APROXIMADO.

- INDICAR SI NECESITARÁ PALA DURANTE LA JORNADA.

CONTENIDO DE LA JORNADA

1. **ACREDITACION PARTICIPANTES.-**
   Recepción de las jugadoras. Se entregará una etiqueta con un número personal identificativo a cada asistente, que deberán poner en su indumentaria deportiva. Se entregará una pala a aquellas que la necesiten.
   Presentación del Equipo Técnico y comienzo de la JORNADA.

2. **ACTIVIDAD EN PISTA.-**
   Las técnicos enseñarán golpes básicos del pádel que las asistentes podrán poner posteriormente en práctica.
   Duración aproximada: 1 hora 30 minutos.
   Estará compuesta por 3 estaciones:
   - Zona de golpes de fondo
   - Zona de golpes de ataque y puesta en juego.
   - Zona de prácticas.

3. **ACTIVIDAD FISCA PARA EVITAR LESIONES.-**
   Las asistentes realizarán estiramientos y ejercicios dirigidos para recuperar el estado de reposo. El propósito es volver a la calma tras la actividad física realizada.
   Duración aproximada: 15 minutos.

4. **DESAYUNO / APERITIVO**
   Las asistentes podrán disfrutar de un pequeño descanso en la actividad en el que se ofrecerá alguna bebida y aperitivo reconstituyente, momento en el que podrán aprovechar para conocer a otras mujeres de características deportivas similares.

5. **COLOQUIO.-**
   Se tratarán diversos tema, entre ellos: La evolución del pádel hasta nuestros días, profesionalización del deporte femenino, variables a tener en cuenta en el juego (aire, sol…), aspecto social del pádel, etc.
   Las asistentes podrán interactuar con dudas y preguntas durante el coloquio.
   Duración aproximada: 30 minutos.

6. **ACTIVIDAD FISICA.-**
   El objetivo es dar a conocer la importancia de la activación del cuerpo con el fin de evitar lesiones.
   Para ello, se realizarán ejercicios y desplazamientos específicos para entrar en calor de forma progresiva, y así estar en perfectas condiciones a la hora del comienzo del juego.
   Duración aproximada: 30 minutos.

7. **COMPETICIÓN.-**
   Se organizarán partidos entre asistentes de niveles similares.
   Duración aproximada: 30 minutos.

8. **DESPEDIDA**

STAFF Y RECURSOS PARA LA JORNADA

- STAFF/RECURSOS HUMANOS.-

Directora del proyecto:

Araceli Montero

Apoyo técnico:

Ruth Maria Mendoza Mendoza

Nuria Gil Pérez

Silvia Mayoral Blaya