



# PLANTILLA DE JUEGO Y VALORES DE LA FPCV

Área de Tecnificación de la FPCV



## PLANTILLA DE JUEGO (Área de Tecnificación FPCV)

Torneo, Ronda y Fecha:

Mi nombre y el de mi compañero:

Nombre de los contrincantes:

### ANTES DE LA COMPETICIÓN

1. ¿He calentado y estirado?	<b>SÍ / NO</b>
2. ¿He hablado con mi entrenador sobre como plantear el partido (patrón de juego) y las posibles alternativas?:	<b>SÍ / NO</b>
Patrón de Juego:	
3. ¿He dedicado tiempo para realizar los ejercicios de concentración y visualizar el patrón de juego?:	<b>SÍ / NO</b>
4. ¿He preparado en mi paletero el material necesario para competir (palas, grips, muñequera, bebida isotónica, agua, gorra, 2º equipaje, toalla partido y toalla ducha, bolígrafo, etc)?:	<b>SÍ / NO</b>

### DURANTE LA COMPETICIÓN

1. ¿He utilizado los 90 segundos de cambio de pista para beber, recuperarme, confirmar el patrón de juego establecido y valorar las variables externas con mi compañero (viento, sol, etc)?:	<b>SÍ / NO</b>
2. ¿He necesitado realizar ejercicios de relajación? ¿He realizado estos ejercicios de relajación?	<b>SÍ / NO</b>

3. ¿He jugado todo el partido "punto a punto" sin pensar más allá?. ¿He jugado cada punto "a tope" sin pensar en el anterior ni en el siguiente?	<b>SÍ / NO</b>
4. ¿Hemos buscado alternativas a las diferentes situaciones por las que ha pasado el partido?	<b>SÍ / NO</b>
5. ¿He llevado el mismo ritmo que en los entrenamientos sin importarme el marcador?:	<b>SÍ / NO</b>
6. ¿He mantenido la actitud positiva (sin protestas) y con la cabeza alta en todo momento?	<b>SÍ / NO</b>
7. ¿He estado concentrado todo el tiempo en el partido?	<b>%</b>
8. ¿Hemos funcionado mi compañero y yo como un equipo?	<b>SÍ / NO</b>
9. ¿He ayudado al 100% a mi compañero en el juego y en la actitud positiva?	<b>SÍ / NO</b>
10.¿He dado el máximo que he podido durante todo el partido?	<b>SÍ / NO</b>

### **DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN**

1. ¿He estirado y me he duchado?:	<b>SÍ / NO</b>
2. ¿He comentado el partido con mi compañero y con el entrenador?:	<b>SÍ / NO</b>
3. ¿He escrito la información que debo recordar de lo que nos ha funcionado en el partido y de lo que no?	<b>SÍ / NO</b>
<p>Información de los contrincantes (Patrón de juego Post-partido):</p>	

## INTRODUCCIÓN A LOS VALORES

Estos valores de la FPCV son tanto valores deportivos, que se muestran de forma directa cuando los federados están entrenando o compitiendo en representación de la Federación de Pádel de la Comunitat Valenciana, como valores personales en la vida cotidiana y que luego tienen sus repercusiones de forma indirecta en el comportamiento de los federados en la pista de pádel.

## LOS VALORES

### RESPECTO A LA PERSONA, INTEGRACIÓN Y DIVERSIDAD

El respeto por los demás es uno de los valores más importantes de la federación. La diversidad como valor va referido a la persona que respeta a otras personas sin importarle su procedencia, sexo, estatus social, aspecto físico ...

### AFÁN DE SUPERACIÓN

El afán de superación como valor va referido a la persona que lucha por mejorar.

### PERSEVERANCIA

La perseverancia como valor va referido a la persona que sigue luchando día tras día de forma constante por el logro de una tarea, un objetivo, un fin, una meta ...

### TRABAJO EN EQUIPO (COOPERACIÓN)

Este valor muestra la capacidad de realizar alguna tarea juntamente con otro para lograr un mismo fin común. Este valor permite conseguir que la suma de 1+1 sea superior a 2.

### HUMILDAD

Este valor consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento.

Es un valor propio de una persona modesta, que no se siente más importante o mejor que los demás pese a sus logros.

### CONFIANZA

La confianza como valor va referido a la persona que tiene una fuerte convicción en sí mismo para conseguir el objetivo

### HONRADEZ Y HONESTIDAD

La honradez como valor va referido a la cualidad con la cual se designa a aquella persona que se muestra, tanto en lo que hace como en su manera de pensar, como justa, recta e íntegra.

La honestidad como valor va referido a la persona que dice la verdad.

### LEALTAD

Se aplica este valor a la persona que merece confianza porque es firme en sus afectos e ideas y no engaña ni traiciona.