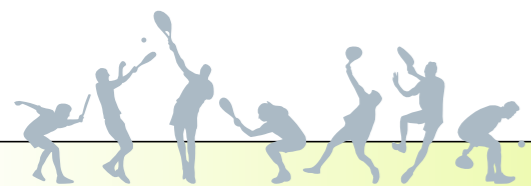


Como se forma una pareja



EJERCICIO 1

El jugador al revés vuela sobre el centro de la pista, entrando en el área de juego de su compañero.

Muchas veces nos hacemos la pregunta ¿de qué lado de la pista debería jugar yo? La mayoría de las veces encontramos la respuesta rápidamente, como por ejemplo, decimos que es más divertido jugar del lado del revés porque entramos más en juego, cubrimos más metros de pista o porque podemos pegarle más fuerte a la bola desde ese lado.



EN VERDAD ESTAS AFIRMACIONES NO ESTÁN EQUIVOCADAS, sólo que hay unas cuantas cosas más a las que deberíamos prestarles atención a la hora de decidir de qué lado nos convendría jugar.

Para comenzar, vamos a nombrar las tres áreas por las que podremos definir de qué lado se debe jugar, aunque tomaremos como ejemplo a dos jugadores diestros: Área técnica, Área física y Área mental.

ÁREA TÉCNICA

En ésta área vamos a tener en cuenta los remates de los dos jugadores:

- Mejor smash de potencia, al revés.
- Mejor bandeja, a la derecha.

En cuanto al smash de definición, tomamos en cuenta que el jugador al revés va a golpear con su brazo hábil más sobre el cen-





mejora tu técnica

EJERCICIO 3

El jugador define de derecha voleando y jugando una bandeja.



tro de la pista en relación a su compañero.

ÁREA FÍSICA

En este caso colocaremos al revés al jugador que cuenta con una mejor condición física, ya que le tocará cubrir una mayor superficie de pista que su compañero. Como vemos en el gráfico de la página anterior, el jugador de derecha se mueve más en línea recta hacia adelante y hacia atrás; mientras que el jugador de revés se mueve describiendo un triángulo por tener la obligación de cubrir todo el centro de la pista, ya sea con la volea o con alguno de los remates.

ÁREA MENTAL

Este aspecto es muy importante, por lo que le daremos la responsabilidad de jugar al revés, al jugador de la pareja que sea más fuerte mentalmente. Esto se va a deber fundamentalmente a que este jugador tendrá en sus manos cuando reste las ventajas y desventajas. Aunque algunos no le den la importancia necesaria a este momento, tengamos en cuenta que este jugador será el que toque primero la bola en esta situación de mucha presión. Con estas tres áreas, podremos definir qué lado de la pista tendría que ocupar un jugador. Ahora bien, si nos encontramos con dos jugadores que tienen similares características, lo que va a prevalecer para tomar la decisión

siempre será "el aspecto mental".

Para esclarecer un poco más estas afirmaciones, vamos a tomar una a una las parejas que están arriba en el ranking del circuito profesional, aunque quitaremos a los número 1, por tratarse de un diestro y un zurdo... de lo que ya hablaremos en otro momento.

Pareja 2 PPT

Sebastián Nerone y Cristian Gutiérrez.

Pareja 3 PPT:

Hernán Auguste y Gabriel Reca.

Pareja 4 PPT:

Miguel Lamperti y Matías Díaz.

Pareja 5 PPT:

Agustín Gómez Silingo y Maximiliano Grabiél.

Como vemos en estas cuatro parejas de jugadores profesionales, se dan bastante las características que mencionamos.

1? Aspecto técnico:

Mejores smash de definición: Nerone, Auguste, Lamperti y Gomez Silingo.

Mejores bandejas: Gutiérrez, Reca,

Díaz y Grabiél.

En este caso tenemos a cuatro jugadores de derecha que probablemente cuenten con las mejores bandejas del circuito, y a su vez a los cuatro jugadores de revés que más duro le dan a la bola.

2? Aspecto físico:

En esta área, los cuatro jugadores de revés cuentan con un mayor despliegue físico que sus compañeros, lo que no quita que los jugadores de derecha tengan una condición física muy buena y que realicen un gran desgaste durante los juegos.

3? Aspecto mental:

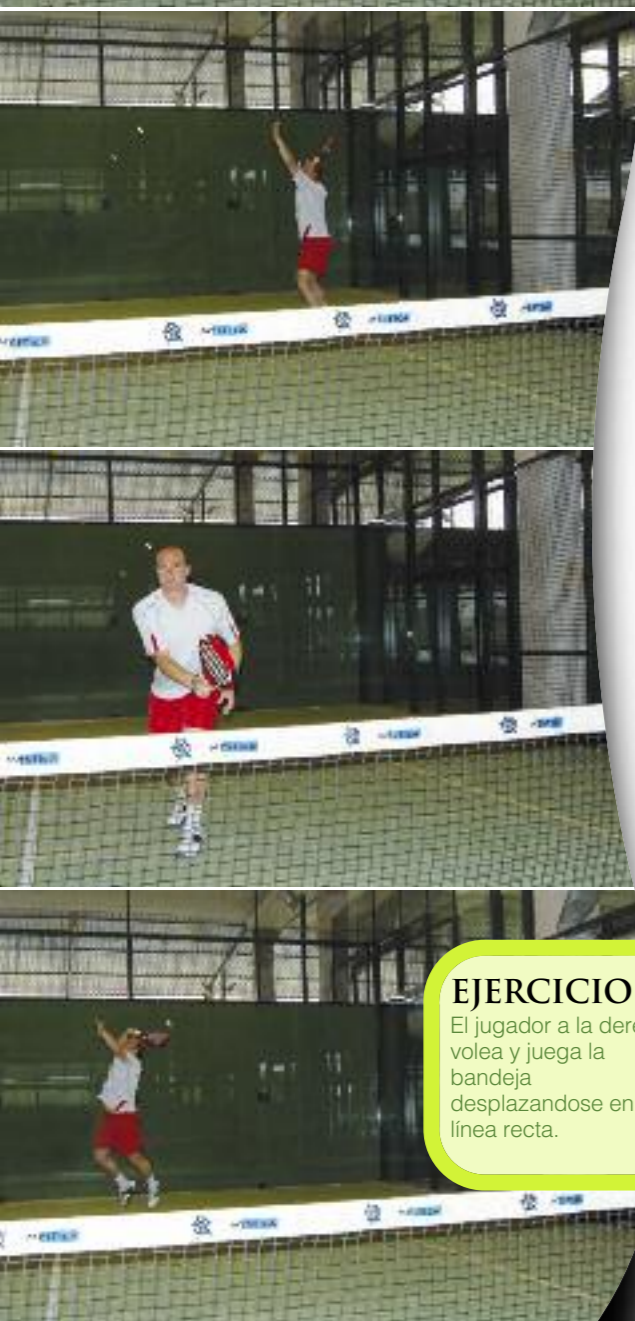
Si bien a este nivel todos los jugadores cuentan con una gran fortaleza mental, los cuatro jugadores de revés que nombramos tienen una gran fortaleza para afrontar los momentos de gran presión en el partido. n



MÁXIMO CASTELLOTE

EJERCICIO 2

El jugador a la derecha volea y juega la bandeja desplazándose en línea recta.



EJERCICIO 4

El jugador al revés busca la bola en defensa que esta sobre el centro de la pista.



EJERCICIO 5

El jugador de revés ejecuta un smash de definición.