



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

mejora

¿Cómo mejorar



la puntería?





En Técnica



EMPUÑADURA



En éste número veremos cómo podemos mejorar la “calidad” de nuestros golpes, a partir de las correcciones. Como todos sabemos, el pádel es un deporte de porcentajes, es decir, el que más bolas mete en el campo contrario “gana”.

TENIENDO EN CUENTA ESTO, VAMOS A VER COMO CONOCIENDO LAS COSAS A CORREGIR y el orden correcto de dichas correcciones, vamos a conseguir mucha más efectividad en nuestros tiros de fondo.

LA EMPUÑADURA

Para comenzar vamos a prestarle atención a la forma como empuñamos la raqueta. Si tenemos en cuenta que a nivel de enseñanza, se permite que los alumnos iniciantes jueguen con empuñaduras de derecha para golpear el “drive” y de revés para el “revés” durante los 3 ó 4 primeros meses, a partir de allí de-



beríamos comenzar a trabajar sobre la empuñadura “continental o intermedia”.

Una vez que tenemos claro con que empuñadura estamos golpeando, podremos comenzar con las correcciones.

PREPARACIÓN

Es la que le da la velocidad a los golpes, por lo que si armamos muy atrás (back-swing), le pegaremos tarde a la bola.



CONTACTO

Es el que define la dirección del tiro. Si golpeamos atrasado (jugador diestro) la bola saldrá hacia la derecha, y si golpeamos muy adelante, la





CÓMO MEJORAR LA PUNTERÍA



PREPARACIÓN-CONTACTO-TERMINACIÓN

bola saldrá hacia la izquierda. Debemos tener en cuenta que el punto de contacto ideal, es entre la rodilla de la pierna adelantada y la cadera.

TERMINACIÓN

Es la que le da la profundidad a los golpes, es decir, que si necesitamos que la bola "viaje mucho" debemos hacer la terminación más larga. Si frenamos el golpe después del contacto, la bola saldrá corta y sin buena dirección.

PIES

Si tenemos en cuenta, que la línea imaginaria que pasa por la punta de nuestros pies, es la que va a marcar la dirección del golpe, podremos tener una buena referencia para comenzar la corrección.

Mirando entonces la posición de nuestros pies, podremos saber el porque de la dirección de nuestro tiro.

CADERA

Muchas veces golpeamos con los pies bien colocados, y sin embargo mantenemos nuestra cadera de frente, con lo cual no conseguimos la dirección deseada en el golpe. El esperar la bola de frente nos da una mayor visión y seguridad para recibir la bola, aunque como decíamos anteriormente, a la hora de realizar nuestro golpe, la bola saldrá dirigida hacia la izquierda, a no ser que corrijamos quebrando la muñeca.

HOMBROS

Debemos reparar si en el momento de golpear tenemos el hombro adelantado muy levantado. Se debe tener como referencia, que el jugador apunte a la bola con este hombro y no que apunte hacia arriba.

Resumiendo, podríamos decir que para comenzar con las correcciones de nuestros tiros de fondo, comenzaremos en el siguiente orden:

1 Empuñadura: conocer si se utiliza la empuñadura continental, de derecha o de revés.

2 Preparación del golpe: saber que si se arma el golpe muy atrás, lo más probable es que se golpee atrasado.

3 Punto de contacto: debemos conocer que para golpear plano, el punto de contacto debe ser

CONSEJO TOP-PÁDEL

Conociendo las cosas a corregir y su orden correcto, conseguiremos mucha más efectividad en nuestros golpes



Artes de



PIES

Posición correcta de los pies.



Giro natural de la cadera durante el golpe.

CADERA

delante de la línea del cuerpo, y para golpear cortado, el impacto se realiza sobre el eje del cuerpo.

4 Terminación: Para golpear profundo se debe acompañar más la bola alargando la terminación, y para golpear más corto se debe acortar la misma. Lo que debemos evitar siempre, es frenar el golpe luego del impacto.

5 Pies: deben estar separados, haciendo que la línea imaginaria que marca la punta de los pies, nos marque la dirección del golpe.

6 Cadera: debemos mantener la cadera de lado de la forma natural que marcan los pies.

7 Hombros: no levantar el hombro adelantado, para evitar que el peso del cuerpo esté volcado hacia atrás. Esto puede provocar que tiro salga hacia arriba, por golpear atrasado.

Espero que con estas correcciones podamos saber porque no conseguimos regularidad con nuestros golpes de derecha y revés. Seguramente que ahora podremos mejorar la puntería. ■

MÁXIMO CASTELLOTE



HOMBROS

Error común en la preparación de los golpes... esperar la bola con el hombro adelantado apuntando hacia arriba.



CÓMO MEJORAR LA PUNTERÍA

