

## **APRENDIENDO DE LOS MEJORES by HAC**

### **Muchos alumnos nos preguntan ¿cuál es la postura ideal del cuerpo para el juego?**

La postura ideal para el juego es con las piernas un poco flexionadas y con el cuerpo volcado ligeramente hacia delante, lo que les permitirá tener una buena reacción para salvar las bolas difíciles y coger mejor las fáciles.

También les dará la sensación a los rivales de tener un espíritu combativo, lo imprescindible para la competencia. (Aspecto psicológico)

Es un hábito que se adquiere con el entrenamiento.

### **EL RITUAL DE TODO BUEN JUGADOR ES:**

- SIEMPRE QUE LA BOLA ESTE EN JUEGO DEBERAN MANTENER UN REPIQUETE DE PIES (MOVERSE EN PUNTILLAS)
- EL BALANCE DEL CUERPO DEBERA ESTAR VOLCADO LIGERAMENTE HACIA DELANTE
- DEBERAN MANTENER UNA POSTURA ENCARPADA
- LOS HOMBROS LIGERAMENTE VOLCADOS HACIA DELANTE Y LA CABEZA INCLINADA HACIA EL FRENTE
- LA PUNTA DE LA PALETA LEVANTADA, CASI A LA ALTURA DE LA NARIZ
- LOS CODOS CERCA DEL CUERPO
- EL TONO MUSCULAR LIGERAMENTE TENSO (TENSION DE LOS MUSCULOS)
- LA VISTA HACIA EL FRENTE, SIEMPRE CAPTANDO LO QUE SUCEDE ALREDEDOR CON LA VISTA PERIFERICA
- MANTENER UNA POSTURA AGAZAPADA, SALVO CUANDO VIENEN BOLAS ALTAS
- LUEGO DE CADA GOLPE, REPITA EL PROCEDIMIENTO

Podemos observar en este entrenamiento a Matias Diaz “el Warrior”, su excelente postura corporal