

DOBLARSE O NO DOBLARSE POR LA MITAD

“Doblarse por la mitad” quiere decir doblar el cuerpo hacia adelante por la cintura. Es la posición más normal en los atacantes (48). De hecho, una buena flexión puede demostrar, antes que nada, que el rematador ha golpeado la pelota con todas sus fuerzas. Esta flexión también puede demostrar la fuerza... ¡que no ha sido dada la pelota!

Según la tercera ley de Newton sobre el movimiento, existe para cada desplazamiento una reacción igual y opuesta. Aplicada al ataque, esta ley se traduce así: cuanto más fuerte golpea la pelota el rematador, más inmóvil debe quedar su cuerpo en el momento del impacto.*

Dicho de otro modo, el atacante cuyo cuerpo se inmoviliza totalmente cuando contacta con el balón, ha dado toda su fuerza (49). El atacante que “se dobla por la mitad” es incapaz.

¿Cómo evitar doblarse? ¿Cómo equilibra el atacante fuerza e inmovilidad del cuerpo?

1. El rematador debe sincronizar perfectamente los movimientos de su cuerpo en el momento de utilizar el brazo y la mano: el movimiento es natural, como el de un látigo.
2. El balón se golpea cuando el cuerpo está totalmente recto.*

Golpear el balón con el cuerpo absolutamente recto, es primordial para transmitirle toda su fuerza. Pero es difícil de conseguir. La base está en las caderas: durante el salto deben estar avanzadas a los hombros, después es demasiado tarde para corregir una posición errónea.

¿Cómo avanzar las caderas y tirar los hombros hacia atrás? El mejor modo es realizar un movimiento del brazo totalmente sincronizado —el brazo debe colocarse muy avanzado y por encima de la cabeza—. Este movimiento del brazo se ve a menudo camuflado ya que da que hablar sobre el poder del atacante. En fin, es la base de un buen “remate”.

(*) Para más explicaciones, ver el anexo al capítulo III al final del libro.



94a

b

c

El golpeo

El sacador dirige el codo hacia el balón (a). El movimiento se ralentiza permitiendo al antebrazo acelerar (b).

El antebrazo continúa acelerando hasta golpear. El brazo no se endereza completamente –para realizar el remate– antes de finalizar el movimiento (c). En este momento el brazo no se mueve: la energía ha sido transferida al balón.



EL PASE DE ANTEBRAZOS

El pase de antebrazos es una técnica para defender un ataque fuerte, la mayoría de las veces con los antebrazos (111).

La expresión, según la tradición, proviene del volei de playa: salvar una pelota complicada que se había clavado en la arena de la playa. Este pase de antebrazos se hacía con uno o dos antebrazos.

España

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona
Tel.: 00 34 93 323 33 11
Fax: 00 34 93 453 50 33
www.paidotribo.com
paidotribo@paidotribo.com

Argentina

Editorial Paidotribo Argentina
Adolfo Alsina, 1537
C1088 AAM Buenos Aires
Tel.: 00 54 11 4383 64 54
Fax: 00 54 11 4383 64 54
www.paidotribo.com.ar
paidotribo.argentina@paidotribo.com

México

Editorial Paidotribo México
Lago Viedma, 81
Col. Argentina
11270 Delegación Miguel Hidalgo
México D.F.
Tel.: 00 52 55 55 23 96 70
Fax: 00 52 55 55 23 96 70
www.paidotribo.com.mx
paidotribo.mexico@paidotribo.com

Título original de la obra: *Pass, Set, Crush*
Copyright de la edición original: © Euclid Northwest Publications

Revisor: Hermipio Romero Largo

Diseño de cubierta: Rafael Soria

© 2009, Jeff Lucas

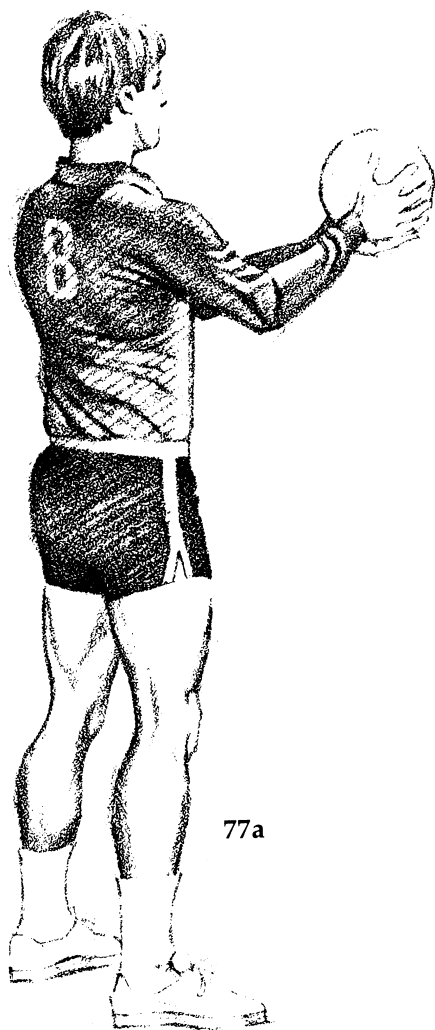
Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
<http://www.paidotribo-ebooks.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

1ª reimpresión de la 7ª edición
ISBN: 978-84-8647-560-4

Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por Novagràfik, S.L.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



77a

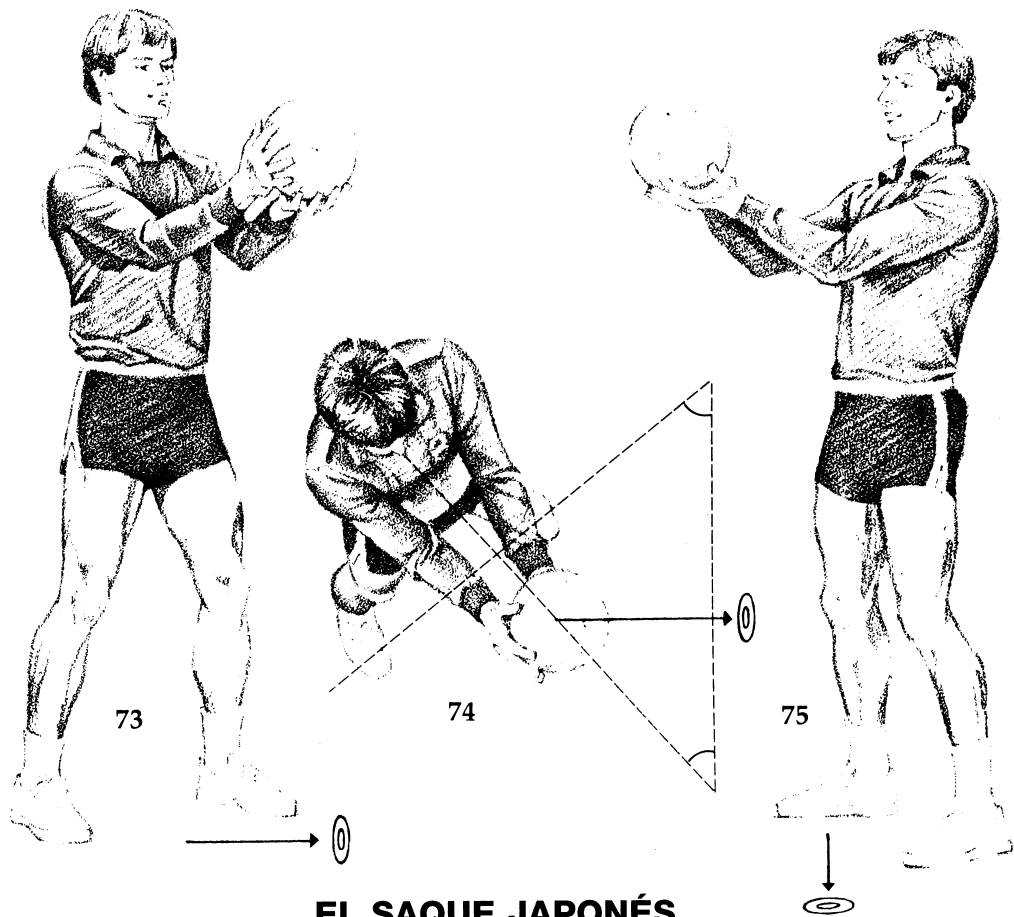


b

La mano derecha

La mano derecha del sacador se separa de la pelota cuando la mano izquierda la levanta (**a**, **b**). El brazo está extendido mientras que la mano va hacia atrás (**c**).

El brazo continua hacia atrás hasta que se ve bloqueado por el hombro (**d**). La mano ha sobrepasado las caderas una decena de centímetros. Los hombros han efectuado una rotación hasta el bloqueo del tronco (**d**). El pecho forma un ángulo de 90 grados con la derecha del objetivo.



EL SAQUE JAPONÉS

PREPARACIÓN

En principio, el sacador está inmóvil y quieto (73). Los pies se colocan planos sobre el suelo, alineados, separados aproximadamente el ancho de los hombros. El cuerpo se gira unos 45 grados en relación al objetivo (74).* Los pies también giran 45 grados. El peso del cuerpo está equilibrado, las rodillas se flexionan ligeramente y la espalda está recta (73, 75).

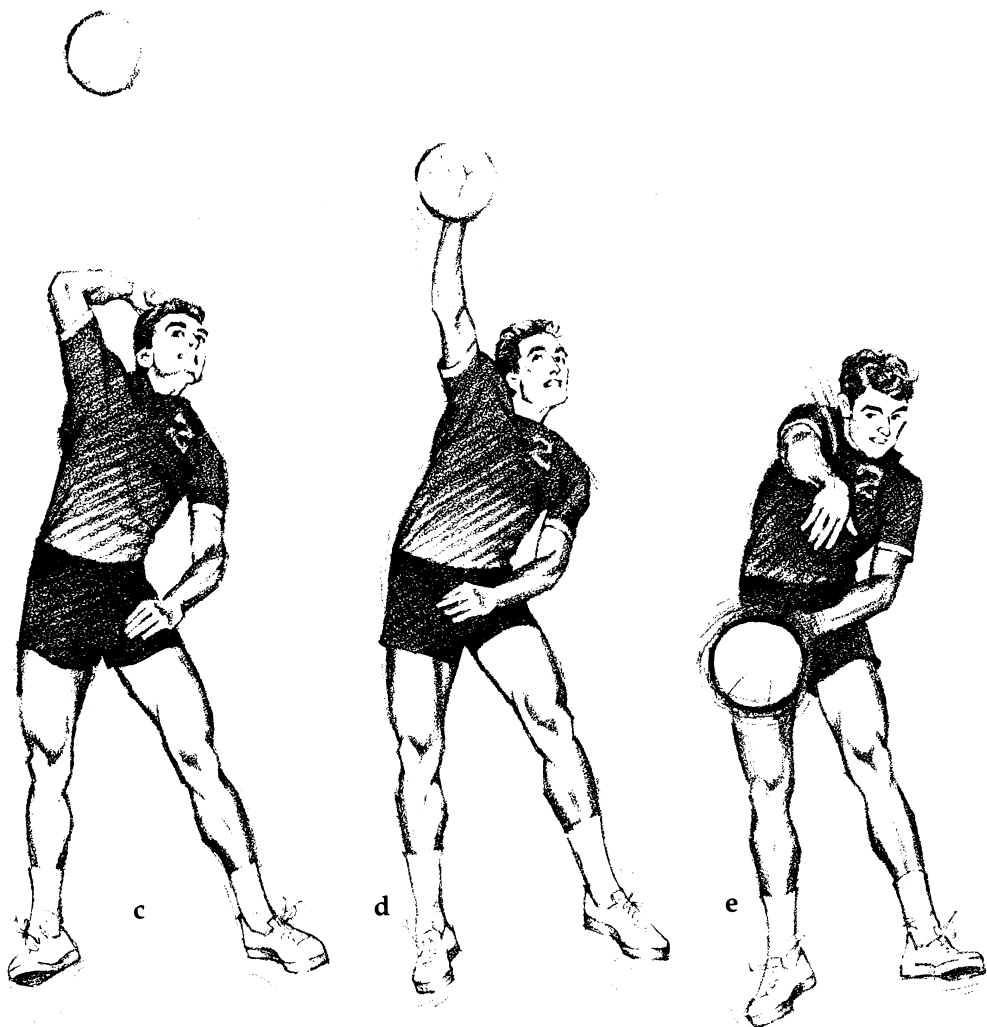
La base del balón se coloca delante del esternón (73, 74, 75). La mano izquierda (o la derecha para un zurdo) su-

jeta el balón por abajo sin apretarlo. El interior de los dedos sopesa la pelota, buscando el mejor equilibrio. La mano derecha descansa ligeramente sobre la parte posterior del balón (73, 74).** El codo izquierdo baja (75). No está demasiado flexionado ya que no debe tocar los lados, colocándose una decena de centímetros delante del cuerpo (74). Esta posición del codo es muy importante ya que determina la colocación del balón: éste puede subir bien recto. El codo derecho también está flexionado (73). El sacador fija la pelota.

(*) Colocarse frente a la derecha del objetivo con un ángulo de 45 grados permite al sacador girar el cuerpo hacia adelante en el momento de golpear la pelota, lo que garantiza una fuerza máxima

(**) Iniciar el movimiento con la mano derecha descansando sobre el balón ayuda al sacador a favorecer su visión. Esto ayuda también a la sincronización ya que en esta posición las dos manos pueden moverse inmediatamente.

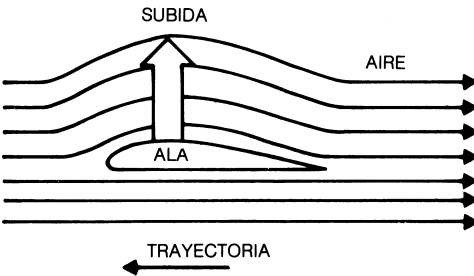
Observe la rotación del atacante (a, b), la elevación del codo hacia la pelota (c), el fuerte movimiento del hombro en el momento de golpearla (e) y la continuación del movimiento del brazo hacia adelante hasta que finaliza el gesto (e).



Un saque sin rotación cambia de dirección durante la trayectoria (70). Toda la astucia reside en estas desviaciones inhabituales. Un golpe violento sobre un lado del balón puede disminuir la presión del aire contenido en su membrana. La pelota es atraída hacia la dirección de esta "baja presión" del mismo modo que el ala de un avión le ayuda a despegar (69). Una pelota sin rotar se mueve de izquierda a derecha, de arriba a abajo siguiendo el sentido del golpe. La pelota que gira lentamente sobre si misma puede ir hacia la izquierda, hacia la derecha, volver sobre la izquierda...

(La situación de la válvula en el momento de golpear no influye. Las corrientes de aire o el viento pueden modificar la trayectoria de un saque, pero en una única dirección: una corriente de aire no ejerce ninguna influencia sobre un servicio flotante).

Cuanto más fuerte se saca más nos acercamos a un servicio rematado. Pero el saque sin rotar no requiere un golpe violento para que tome esta trayectoria imprevisible. Es por esto que este servicio sin rotar, llamado a menudo "servicio flotante" es el más frecuente a todos los niveles.



69

70



PREPARACIÓN

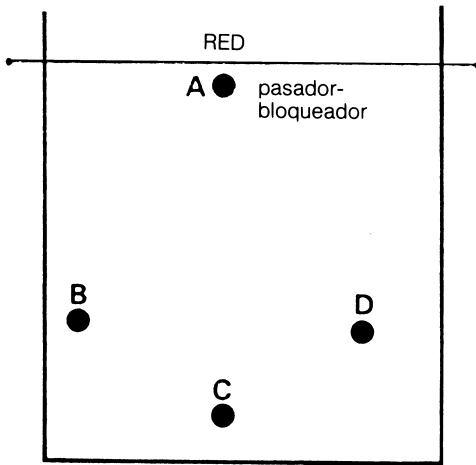
La correcta posición para esperar el saque es erguido y relajado (4): una posición inclinada o baja es cansada e impide una buena movilidad.

La mejor es una posición "compacta": el receptor coloca las manos sobre o cerca del cuerpo. Los pies están alineados y sin exagerar. Las rodillas están ligeramente flexionadas.

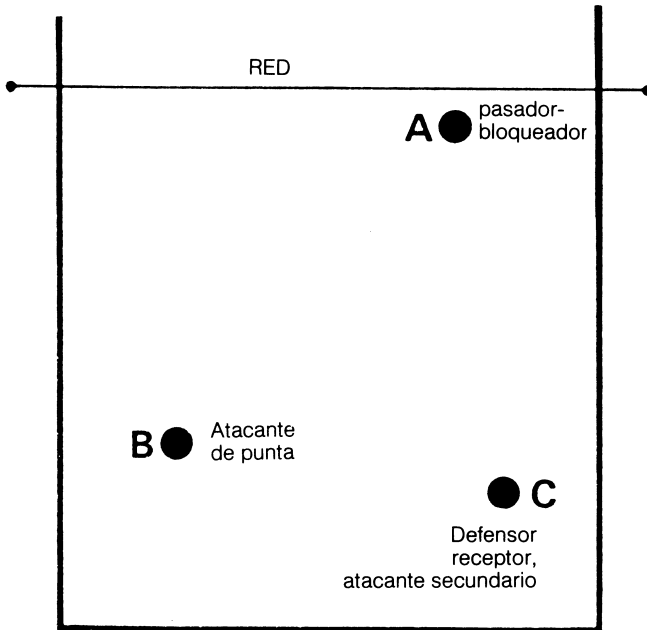
Todo se centra en el equilibrio: el receptor que posee un perfecto equili-

brio en el momento de sacar, cuenta con un arranque rápido y controlado.

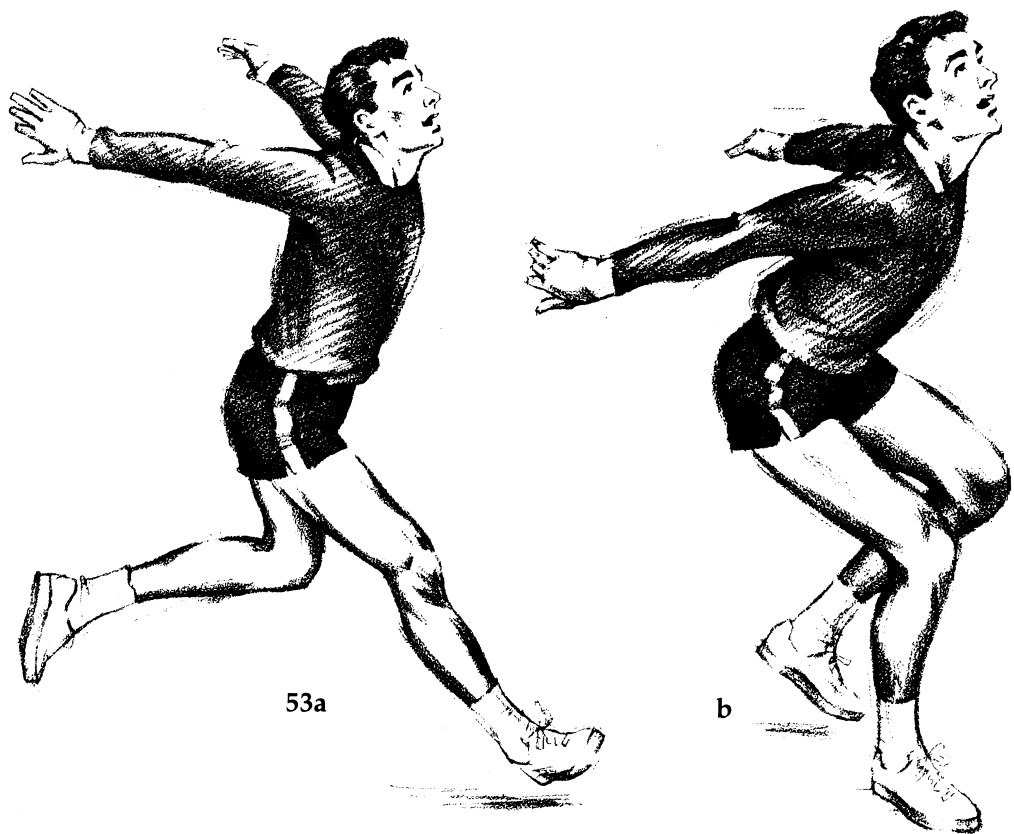
El peso del cuerpo recae sobre el metatarso (de modo que el receptor se empuja con los dedos de los pies). Las caderas se pueden situar un poco hacia atrás. Un ligero desplazamiento del cuerpo sobre cada pie o un ligero balanceo del tronco de adelante hacia atrás ayuda a obtener este equilibrio.



Posición de un 4 x 4 simple.



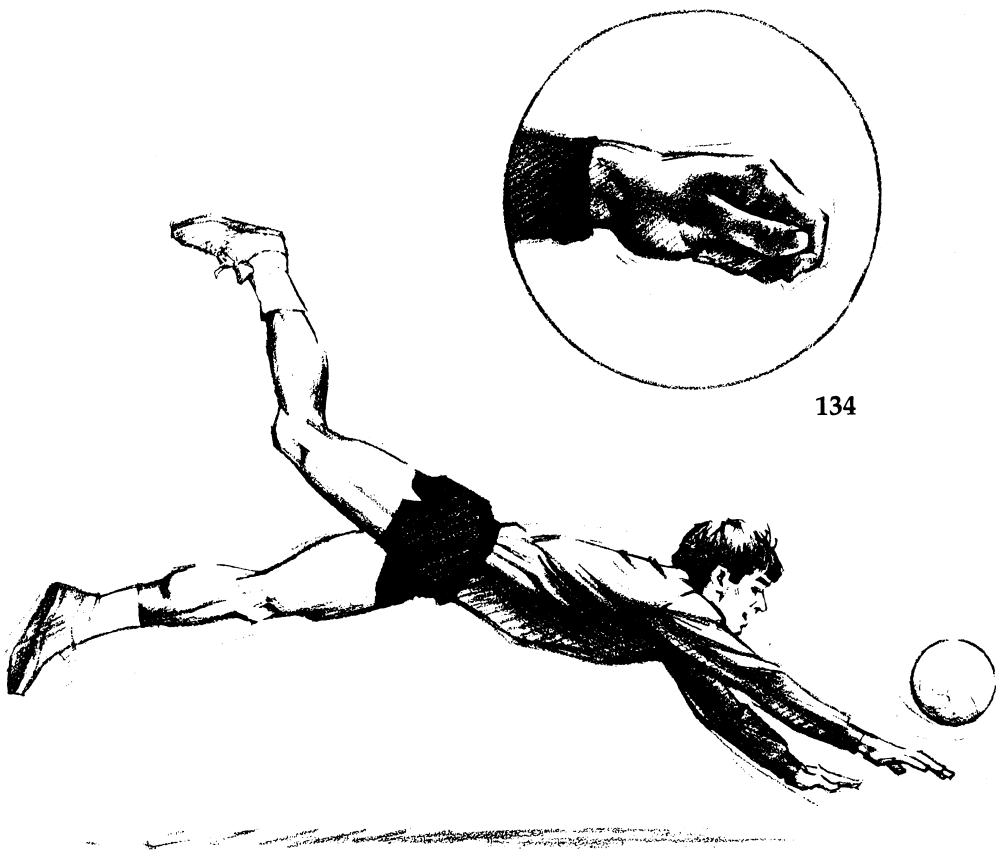
Posición de defensa y formación de un 3 x 3 clásico



El desplazamiento de los pies

El movimiento de los brazos sirve para inclinar la parte superior del cuerpo –colocando las caderas hacia adelante y los hombros hacia atrás–. Todo finaliza con el movimiento de los pies: éstos “ruedan sobre el suelo como si el rodillo del pastelero –del talón hacia los dedos (**a, b, c, d**)–. Este movimiento lleva las rodillas hacia adelante y con ellas las caderas.

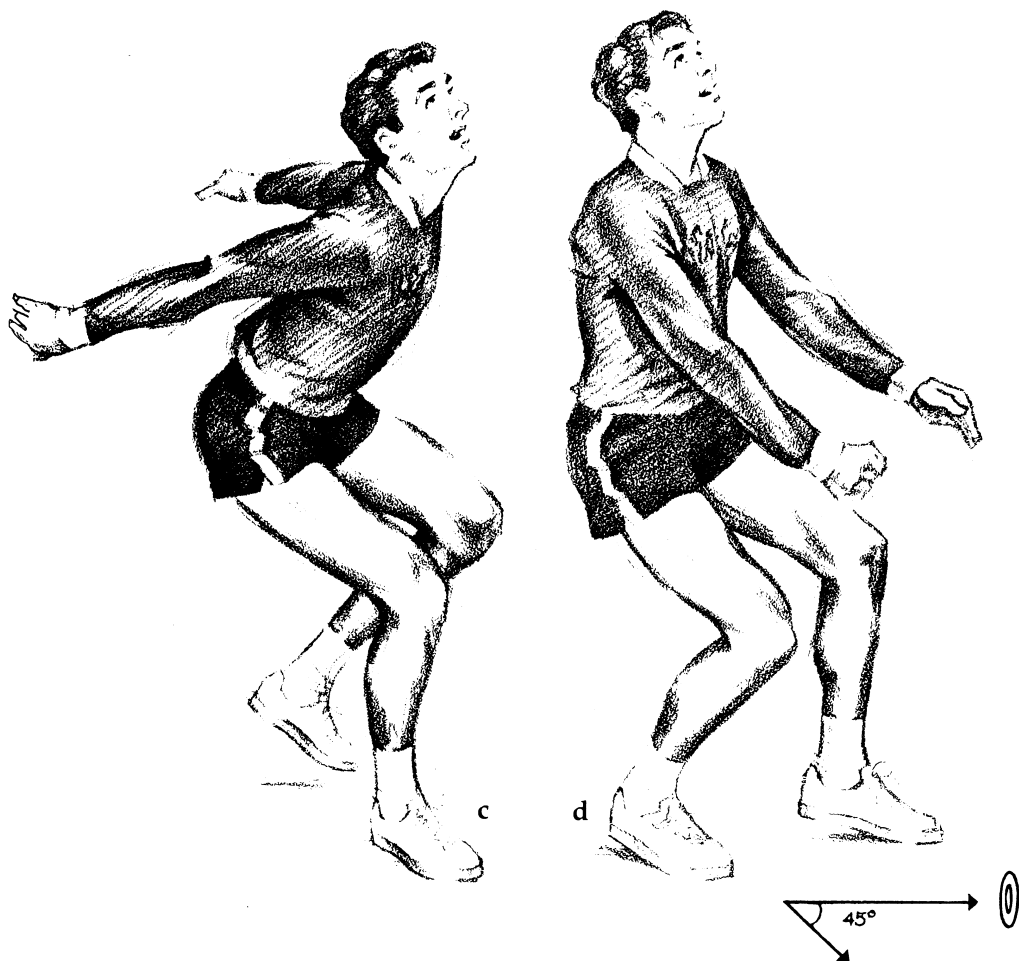
Primero, el talón debe golpear el suelo (**a**), seguido de la punta del pie derecho (**b**). El talón se levanta del suelo para proseguir su “rodar” (**c**). El pie izquierdo se coloca ahora a su misma altura, con la punta en el suelo (**c**). Durante este tiempo, el balanceo de los brazos ha llevado las rodillas lo bastante hacia adelante para que *sólo los dedos del pie izquierdo* permanezcan en contacto con el suelo. El talón izquierdo nunca toca el suelo (**c**).



c

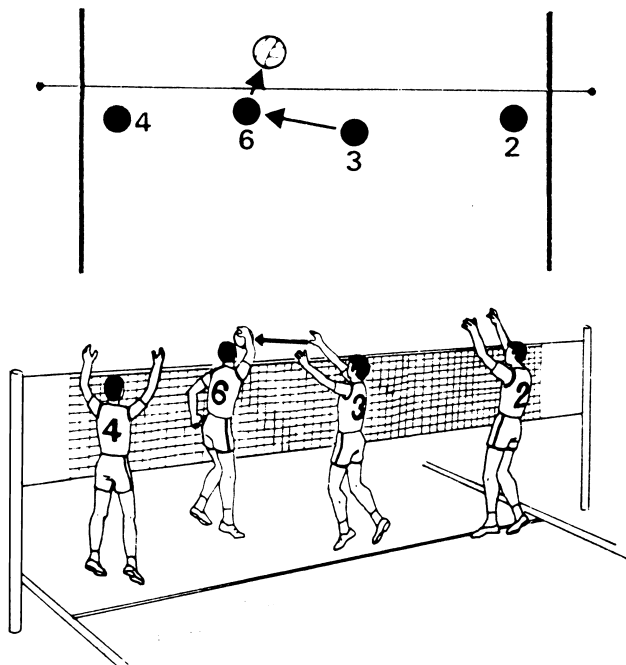
jugador se separa del suelo, levanta sus piernas en el aire, llevando el cuerpo a la horizontal (c).

La espalda está arqueada y la cabeza levantada. Si la pelota está muy lejos la golpea con el dorso de la mano (c). Si no está demasiado lejana tiene tiempo de juntar las manos y defender en pase de antebrazos, que es más preciso. Si debe dirigir el balón hacia el lado o hacia atrás, utiliza el pulgar y el índice juntos (134).



Los pasos nº 3 y 4 alinean los pies del jugador. Sus pies se orientan unos 45 grados, a la derecha del objetivo (d).

El cuerpo también se gira hacia la derecha, hacia el brazo de ataque. Esta rotación es importante: el atacante conserva con sus caderas este ángulo de 45 grados cuando está en el aire.



EL PASE CORTO

Generalmente, se realiza en el centro; el colocador, en suspensión, apenas hace rebotar el balón en sus manos.

El atacante salta al mismo tiempo que el colocador, a veces antes. Remata la pelota cuando sólo ha sobrepasado 30 centímetros la red. Durante este tiempo, los dos atacantes que no sirven a los extremos han iniciado su avance y han soltado cuidando su gesto de ataque. Indeciso, el bloqueo adverso está obligado a saltar delante de ellos, no sabiendo si éstos serán o no servidos. Por otro lado, esta técnica de ataque se encuentra en todas las combinaciones. Sólo se trata de conseguir velocidad.

En el fútbol americano, el receptor tiene más posibilidades de atrapar la pelota si permanece inmóvil, que si está a punto de correr. Esperar la pelota no gusta a nadie, es cierto, pero, por otra parte, es menos arriesgado.

En el pase de antebrazos, tanto el receptor como el que toca, pueden saltar hacia la pelota si es necesario. Permanecer inmóvil permite una puesta en marcha más rápida y hacia cualquier dirección.

Por último, el jugador de campo de beisbol no intenta jamás sincronizar su carrera con la trayectoria de la pelota para llegar en el momento en que ésta cae. Corre velozmente hacia el lugar de caída, verifica su posición y, sólo entonces, atrapa la pelota, con el cuerpo prácticamente inmóvil.

Esta inmovilidad, esta calma,* permiten al jugador situarse según los acontecimientos. Todo el entorno sirve de punto de referencia. En este momento, la visión ofrece su máximo rendimiento.

* * * * *

Las posiciones de espera se descubren a menudo eliminadoras de todo movimiento rápido. Extender los brazos hacia el que saca, da un aire falso de determinación: de todos modos, el que recibe, para moverse, debe llevar sus brazos hacia atrás. Por tanto, extender los brazos es del todo inútil.

(*) Inmóvil no quiere decir "rígido" o "crispado". La inmovilidad no es una inhibición.

Anexo al capítulo III

"Cuanto más fuerte el atacante golpea su balón, más inmóvil permanece su cuerpo en el momento de golpearlo". Esto parece contradictorio.

Esperaremos a que la mano continúe su carrera más rápida.

Pero la pelota y el atacante se encuentran ambos en el aire. El contacto entre los dos debe notarse como una colisión entre dos cuerpos, no teniendo, uno de ellos, ningún soporte.

La mejor manera de entender lo que pasa en esta "colisión", es estableciendo una comparación. Imagínese un halcón golpeando una pelota de voleibol. El halcón resistiría el impacto si volara a 8 km/h. Pero si su velocidad fuese de 160 km/h, entonces sufriría un violento impacto. Su velocidad disminuiría considerablemente en el momento del impacto. La mano y el cuerpo del atacante reaccionan del mismo

EL SAQUE TENIS



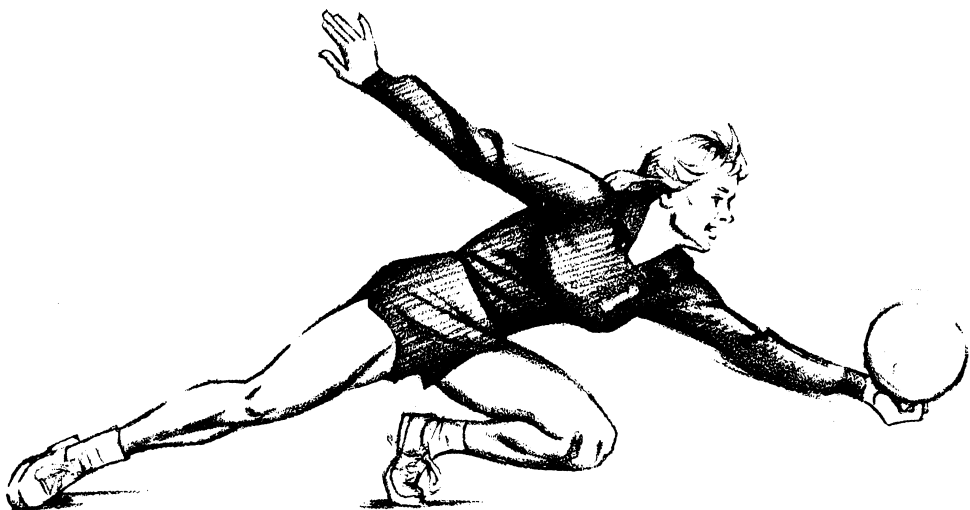
El saque tenis se parece mucho al saque japonés.

La sincronización –de principio a fin– es exactamente la misma. El lanzamiento del balón es idéntico. También los movimientos de las piernas y la transferencia de peso del cuerpo.

La mano y la muñeca realizan el mismo trabajo y el golpe se da en el mismo sitio del balón. La diferencia más grande se encuentra en la flexión del codo y el hombro (**86**). Ésta pide más esfuerzo... y conlleva un riesgo de fracaso.



109



c

El defensor cae hacia la pelota (c). El peso del cuerpo se lleva más allá de la pierna anterior. La rodilla anterior se gira hacia el interior para evitar golpear el suelo. El contacto con la pelota se realiza con el interior de la muñeca, con el dorso de la mano o con el lomo del pulgar y del índice de la mano izquierda.



Cuando la pelota no se golpea directamente sobre el defensor, ésta se desplaza para recibirla de cara (116). Así, ve bien la pelota y prepara mejor su pase de antebrazos. Pero en un ataque fuerte nuestro defensor no tiene tiempo de desplazarse. Entonces, pivota sobre el pie más próximo al balón y gira los hombros (117). Esto conlleva un balanceo de los brazos hacia la trayectoria del balón.



Durante este balanceo los brazos permanecen unidos: es indispensable para mantener el control de la pelota (117). Pero si la pelota llega muy rápida y parece realmente fuera del alcance, los brazos se separan (118). Realmente, el control es más difícil pero un brazo se desplaza más rápido que los dos juntos, incluso si lo ideal es siempre mantener los brazos unidos y colocados delante del cuerpo.



59



60

El objetivo es golpear el balón lo más alto posible (59). En consecuencia, el brazo se encuentra prácticamente vertical en el momento de golpear.

¿Cómo puede permanecer el brazo vertical y rematar escogiendo diferentes ángulos? Simplemente, modificando el lugar del "golpe de látigo" (60): una variación de 2 ó 3 centímetros hacia adelante o hacia atrás no varía casi nada la posición vertical del brazo. Pero puede modificar considerablemente el ángulo de tiro...