



técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE



La mejora promesa: PAQUITO NAVARRO

En los siguientes números de la revista cambiaremos un poco la sección técnica, haremos una "radiografía" de varios jugadores profesionales, en donde ellos nos mostrarán todos sus golpes, nos contarán como los ejecutan, cuáles tienen como favoritos y que "golpe mágico" no quieren que se descubra.



PARA COMENZAR, DECIDIMOS ENTREVISTAR A QUIÉN PROBABLEMENTE SEA en poco tiempo uno de los grandes jugadores del pádel español: **Francisco "Paquito" Navarro**. Sevillano de 21 años, ha decidido venir a vivir a Madrid para dedicarse de lleno al pádel profesional. Es jugador de la Selección Española y ya hace unos años que está llamado a ser más que una promesa. Aquí están sus golpes:

LA DEFENSA

Intento jugar bien agachado para poder defender mejor y así estar preparado para poder contragolpear. Me gusta anticipar mucho la bola con mi revés, para evitar que tenga que replegarme y golpear cerca del fondo de la pista.

EL GLOBO

Como este golpe es tan importante hoy en día, trato de replegarme rápido con las piernas separadas para dejar pasar la bola, preparo rápido la raqueta con la cara más abierta y voy en busca de la bola ayudado por todo el cuerpo.

EL GIRO

Como soy un jugador de la "nueva escuela", prefiero girar.

La velocidad con que vienen las bolas y el poco rebote que dan, hoy en día obligan a realizar este movimiento ya que de otra manera sería imposible poder devolverlas con calidad.

Intento moverme con los pies separados para bajar bien mi centro de grave-





At the

EL GLOBO



LA DEFENSA



LA VOLEA

EL GIRO

dad, enseguida armo el golpe para no perder tiempo y si la bola está muy baja, cambio la empuñadura para poder colocar la raqueta debajo de la misma.



LA VOLEA

Considero que cada vez este golpe va tomando más importancia, ya que si la jugamos mal o damos mucho rebote, enseguida nos sacan de la red con un buen globo o nos contragolpean con alguna bola sobre los pies. Para la volea baja flexiono bien las piernas y abro un poco la cara de la pala para jugar una bola "neutra" sobre los pies del rival o si es posible, hacia el centro de la pista.

La volea alta es un tiro que me gusta mucho y le llamo "la canina" ... armo más atrás y arriba imprimiéndole mucha aceleración al brazo. Como le entro con la cara de la raqueta un poquito abierta, le imprimo un efecto "cortado" a la bola que hace que se aplaste al tocar el suelo y salga bien baja luego del contacto con el vidrio de fondo.

Y la bola al cuerpo, siempre me la quito de encima de revés. Aquí realizo un bloqueo con la muñeca bien firme para que la bola no flote.





LA PROMESA



LA BANDEJA



SMASH



“PAQUITO NAVARRO PROBABLEMENTE SEA EN POCO TIEMPO UNO DE LOS GRANDES JUGADORES DEL PÁDEL ESPAÑOL”

LA BANDEJA

Cuando el globo viene pasado, me desplazo por la derecha hacia atrás armando rápidamente el golpe. Intento ponerme la bola al costado del cuerpo y abriendo la cara de la raqueta, impacto cortado para dar poco rebote.....aunque la verdad es un golpe que utilizo muy poco.

En el caso de que el globo sea muy profundo, realizo la bandeja en salto para evitar perder la red. Es un golpe más arriesgado, ya que por lo

general da más rebote y se demora más en llegar a la red.

LA VÍBORA

Este golpe sí que me gusta más ... Siempre y cuando no le pueda pegar duro.

Lo que hago aquí, es armar detrás de la cabeza para obtener más aceleración y separo más las piernas para aplastar más la bola. Me desplazo para que la bola me quede siempre a la derecha y cuando la tengo más baja, suelto el brazo como un "latigazo" impactando al costado de la bola.

SMASH DE DEFINICIÓN PLANO

Aunque no lo utilizo mucho, cuando quiero golpear plano para traerme la bola a mi campo, busco impactar lo más arriba posible. Golpeo bien atrás de la bola y le apunto más o menos un metro antes de la línea de saque. Este golpe lo utilizo cuando juego en pistas con malla de 4 metros en los laterales.

EL LUJO





EL LIFTADO

EL LIFTADO

Este golpe sí que me gusta ... lo que hago es desplazarme rápido para ponerme debajo de la bola arqueando bien el cuerpo. Cuelgo la raqueta atrás, y cuando la bola está bien arriba a la altura de mi hombro izquierdo, comienzo el movimiento ascendente para imprimirle el efecto liftado. Golpeo con empuñadura de revés y termino el golpe con una pronación del antebrazo, lo que provoca que la bola abra más cuando toca el vidrio de fondo y salga por el lateral.



EL LUJO

La contrapared de espaldas

En verdad es un golpe divertido y lo realizo cuando no tengo otra opción, ya que no siempre sale la bola a donde uno quiere.

Cuando la bola me sorprende y se me mete atrás del cuerpo, y ante la imposibilidad de hacer otra cosa, la de

EL SECRETO



bajar bien con las piernas flexionadas y golpear por atrás ayudado con una extensión rápida del cuerpo... un lujito.

EL SECRETO

La bajada de pared

De este golpe no voy a dar muchos detalles, sólo digo que armo tipo smash

con la raqueta atrás de la cabeza, de

dejo salir bien la bola y suelto el brazo con todo lo que tengo.

Aunque la verdad, no se los recomiendo, puede ser perjudicial para su salud.

Un saludo y hasta la próxima. ■

MÁXIMO CASTELLOTE

PAQUITO NAVARRO



PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

CURSOS DE ENTRENADORES
• 28, 29 Y 30 DE MAYO - MADRID

CURSO DE MONITORES
• 25, 26 Y 27 DE JUNIO - MADRID

INTENSIVO NIVEL 2
• 6 DE JUNIO EN MADRID.
MÁXIMO Y PAQUITO NAVARRO

Contacto:

663987570
cursos@padelalmaximo.com



CURSO ENTRENADORES PADEL
CIUDAD... RAQUETA
28,29,30 Mayo
C/ de Calles de Aragón
C/ de Calles de Aragón
C/ de Calles de Aragón
www.cursospadel.com

Jorge Nicolini
Máximo Castelletote

Madrid: 607988024 / 617297022
Málaga: Castelletote / cursos@padelalmaximo.com / 663987570

másinfoen

Información: www.padelalmaximo.com

