

PICKLEBALL

UN DEPORTE PARA TODAS LAS PERSONAS.



Autores:

Juan Leandro Cerezuela Ruiz
María Jesús Lirola Manzano
Adolfo Javier Cangas Díaz

Juan Leandro Cerezuela Ruiz,
María Jesús Lirola Manzano,
Adolfo Javier Cangas Díaz

Pickleball

un deporte para
todas las personas

Colección Horizontes

Título: *Pickleball: un deporte para todas las personas*

Primera edición: mayo de 2023

© Juan Leandro Cerezuela Ruiz, María Jesús Lirola Manzano, Adolfo Javier Cangas Díaz

© De las ilustraciones: Gabriel Garrido Moreno

© De esta edición:

Ediciones Octaedro, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 – Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com – octaedro@octaedro.com

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

ISBN: 978-84-19690-11-1

Diseño y realización: Octaedro Editorial

Índice

Prólogo	6
¿Qué es el pickleball?	9
Origen del juego	9
El nombre del juego	10
Un juego para todos	11
Características del juego	13
Pala y pelota	13
Pista	13
Reglas del juego	15
Variaciones del reglamento para jugadores con silla de ruedas	16
Puntuaciones	16
¿Cómo jugar?	18
Posición base	18
Empuñadura	19
Dink	20
Golpes	21
1. Golpe de Derecha	22
2. Golpe de Revés	23
3. Volea	24
4. Remate	25
5. Globo	26
Actividades	27
Ejercicios para practicar el dink	27
Ejercicios para practicar la distancia de media pista	32
Ejercicios para practicar la volea	37
Ejercicios para trabajar desde el fondo de la pista	42
Combinando distancias: dink y media pista	47
Combinando distancias: dink y fondo de pista	54

Combinando distancias: Volea y dink	61
Combinando distancias: Volea y media pista.	63
Combinando distancia: Volea y fondo de pista.....	65
Combinando distancia con 4 jugadores en pista: Volea y media pista.	67
Combinando distancia con 4 jugadores en pista: Volea y fondo de pista.	71
Ejercicios para trabajar el globo	75
Ejercicios de remate.....	81
Ejercicios de saque	83
Ejercicios grupales	89
Ejercicios de recorrido de la red.....	95
Ejercicios con conos.....	97
Ejercicios de Aros	118
Planificación del entrenamiento	127
Sesión	127
Plan de trabajo.....	128
Ficha de entrenamiento.....	129
Enlaces de interés	131

Prólogo

En 1965, no se cocía nada bueno en Washington. La guerra de Vietnam estaba en su apogeo; el napalm corría ya más que la pólvora; Martin Luther King sufría el recrudecimiento violento del racismo; el Ku klux klan hacía estragos; se aceleraba la carrera espacial entre rusos y americanos y Nevada servía como sitio para pruebas atómicas.

Pero, el bombazo, de verdad, lo dio un tal Joel Pritchard, que volvía a casa con su amigo Bill Bell, después de jugar al golf, y encontraron a sus familias sumidas en el hastío vespertino de un sábado cualquiera. El congresista Pritchard y su *compadre*, no se apuntaron a un *bombardeo* y mataron el aburrimiento «inventando» el pickleball. Desde entonces, este nuevo deporte no ha dejado de crecer en Norteamérica y ha llegado a Europa con fuerza.

Si el epicentro del pickleball parece situarse en el patio – muy particular- de una casa adosada de la Isla de Bainbridge, su filosofía es netamente *griega*, por su búsqueda del eclecticismo.

Sus reglas, su forma de jugar, su nomenclatura, su cancha, la red, las palas, las bolas y hasta sus trucos para sumar tantos... es una armoniosa mezcla de lo mejor del bádminton, el tenis de mesa, el tenis y el pádel.

Éste es, sin duda, uno de sus atractivos: su simpleza en las reglas y su facilidad para instalar, en pocos minutos, una pista reglamentaria. Es como un ping pong que no necesita mesa; un bádminton sin volantes; un pádel sin paredes o un tenis sin tierra batida. Ni siquiera tiene connotaciones peyorativas, como el resto: los niños y niñas «*en ping pong*», son los que sufren mensajes contradictorios de sus progenitores; estar contra la pared ya se sabe; la dolorosa epicondilitis es el codo del tenista y el deporte de la onubense Carolina Marín, tiene plumas (comentario proclive a lo homófobo, en el argot macho alfa).

Es decir, se trata de un deporte, qué como la navaja de Ockham, propugna que la mejor explicación de las cosas es la más simple.

Un deporte para disfrutar y dónde cualquiera puede coronarse como líder del ATP, sólo por su astucia e interés. Apto para cualquier edad, personas mayores y niños y niñas; personas acostumbradas a ejercicios vigorosos o moderados; a deportistas experimentados o iniciáticos; con vocación competitiva o personas apasionadas de lo lúdico; con posibilidades de adquirir material deportivo o las más limitaditas en gastos económicos...y

también, y no menos importante, una actividad física muy ajustada a las personas con diversidad funcional consecutiva a un problema de salud mental.

El pickleball es como un *centro de baja exigencia y alta tolerancia*, pues se ajusta a las preferencias y deseos de la persona usuaria, y no al revés. Supone *aceptación y compromiso* con un comedido esfuerzo físico, que aporta satisfacción y sana competencia. Se le coge *apego*. Se practica solo o acompañado. Single o con pareja. Con uno o tres «jugones» más y sin necesidad del VAR, ni foto finish, ni ojo del halcón. Solo se necesitan ganas, una pala y una bola agujereada para distanciarse del exigente «ganar, ganar y ganar...» del malogrado Luis Aragonés, y apostar por el de «jugar, jugar y jugar», que ya Winnicott señalaba que jugar «era hacer». Hacer para tener subjetividad y fomentar la imaginación y creatividad...siendo objetivo, he de decir que como en las voleas del Pickleball.

No podemos olvidar, los inherentes beneficios que la actividad física y el deporte pueden proporcionar a todas las personas, comenzando por mejoras físicas (capacidad pulmonar, fuerza, flexibilidad, etc.), bienestar personal (reducción del estrés, ayuda en el estado anímico, etc.), además de ser una manera lúdica de favorecer la inclusión social y participación ciudadana de todas las personas en actividades grupales.

En este sentido, el libro que tiene el lector en sus manos es un buen ejemplo de estos elementos. Se trata de un «deporte para jugar» o «un juego para hacer deporte» que se está introduciendo a pasos agigantados en España, y especialmente en los deportistas que presentan problemas de salud mental.

Aunque es reciente su práctica en este sector, las iniciativas desarrolladas en campeonatos deportivos organizados por la Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental (Faisem) y la Universidad de Almería, están siendo muy esperanzadoras. Posiblemente por todo lo apuntado anteriormente, y porque cuando se debuta en este deporte, siempre vienen a colación los recuerdos de nuestra infancia.

—*Pues a mí me recuerda a las palas en las playas del cabo de gata*, se suele escuchar.

— *A mí, los tantos interminables del tenis «artístico» de Santana y Nastase*, para los más nostálgicos y añosos.

Entró, entró... el recuerdo que sentencia que la verdadera patria de cada persona, lo constituye la infancia.

Felicito encarecidamente a los autores por esta iniciativa y por «regalarnos» este ne-

cesario Manual, que parece enriquecerse con las virtudes del pickleball. Atractivo, ameno, sencillo, ilustrativo e incitador para pasar «al acto».

Un material específico que no disponíamos en castellano, que facilita lo esencial para su práctica y para planificar sesiones de entrenamiento. Sin agobios, sin rankings, sin control antidoping, sin prisas... pero cargado de buenos recuerdos... como si estuviésemos en nuestro patio, un sábado cualquiera y con las mejores de nuestras amistades. Así, descubrirá al pickleball.

ANDRÉS LÓPEZ PARDO

Psiquiatra FAISEM

Presidente de la Asociación Española Deportiva para la Inclusión Social y la Recuperación.

¿Qué es el pickleball?

El pickleball es un juego de raqueta muy divertido, ideal para jugar con amigos y amigas. Puede ser disfrutado por todas las edades y niveles de habilidad. Las reglas son sencillas y el juego es fácil de aprender para los principiantes. No obstante, puede convertirse en un juego rápido y competitivo para los jugadores que vayan ganando experiencia.

Este deporte se juega en una pista del tamaño del bádminton y una red de tenis ligeramente modificada. Con unas palas lisas y una pelota de plástico agujereada. Por lo que se puede decir que combina muchos elementos del tenis, ping-pong y bádminton. Puede ser jugado tanto en interior como en exterior. Se juega en dobles principalmente, pero también en individual.

Origen del juego

El pickleball surge de una idea puesta en escena por el congresista del Estado de Washington, Joel Pritchard, junto con su amigo Bill Bell y Barney McCallum en 1965. Esto ocurre la tarde de un sábado en la que Pritchard y Bell regresan a la casa de Pritchard en Bainbridge Island, tras jugar al golf. Al llegar a casa, las familias de ambos se encontraban sentadas sin hacer nada. Ante tal escena, Pritchard y Bell, improvisaron un juego en una vieja pista de bádminton, utilizando palas de ping-pong y una pelota de plástico que estaba perforada. En un inicio, comenzaron a jugar con la red a la altura del bádminton con el objetivo de volear la pelota. Conforme pasaba el tiempo, observaron que la pelota votaba adecuadamente sobre el suelo de asfalto. Este hecho hizo que decidieran bajar la red a una altura de 36 pulgadas (91,44 cm).

Barney McCallum comenzó a participar con ellos una semana después. Juntos crearon las reglas iniciales del juego, manteniendo un objetivo claro: un juego al que pudiera jugar toda la familia.

Desde este punto, el pickleball comenzó a coger popularidad, pasando de ser un deporte practicado en casas y fincas familiares, a un deporte con reglamento y torneos oficiales. En 1984 nace la Asociación Americana de Pickleball (U.S.A.P.A), para velar por el crecimiento de este juego a nivel nacional. En 2015 se funda la Federación Internacional de Pickleball (I.F.P) gracias al desarrollo de este deporte en diferentes estados. España cuenta con la presencia de la Asociación española de pickleball luchando por afinar este deporte y garantizar su expansión a nivel nacional.

El nombre del juego

Alrededor del nombre pickleball, encontramos dos historias que buscan darle origen al título de este juego. Por un lado, encontramos la que parece la historia oficial, que es la versión transmitida por la familia Pritchard. Esta versión cuenta que el nombre pickleball proviene de «Pickle boat», término utilizado en las carreras de barcos para hacer alusión al último navío en llegar a la meta. Idea aportada por la mujer de Prichard, antigua competidora de remo, a la cual este juego, le recordó el concepto.

Por otro lado, encontramos la que la versión más asentada entre la cultura popular, la historia de un perrito. Esta segunda versión cuenta que en la familia Pritchard, vivía un perro de la raza Cocker Spaniel, cuyo nombre era Pickle. Cuando se encontraban jugando al juego, este perrito demostró un gran afán por recoger la pelota y salir corriendo, con los dueños tras de sí gritando ¡Pickle! ¡The ball! Y de ahí vendría el término pickleball. No obstante, a pesar de que la historia suena interesante, la propia familia Pritchard afirmaría que la mascota llegaría a casa años después de establecer este nuevo juego.

Un juego para todos

Jugar a pickleball es sencillo y muy divertido debido a sus características y filosofía inclusiva. Se trata de un juego para todos, no importa la edad, el género o las cualidades físicas o psicológicas. Cualquiera persona con una raqueta dispuesta a entrar en pista es bien recibida ¡Si puedes golpear la pelota con la raqueta, ya estás más que capacitado para empezar a jugar a este increíble juego! Desde que fuera concebido por Joel Pritchard, este deporte ha sufrido un crecimiento exponencial en cuanto al número de jugadores que lo practican. Ha resultado ser un juego especialmente popular para las personas mayores, pues el pickleball presenta una serie de ventajas en comparación con otros deportes de raqueta. Por un lado, resulta muy sencillo de practicar y la demanda física que requiere de nuestro cuerpo, no es muy elevada para practicarlo a niveles de iniciación. Siempre, manteniendo un nivel de desafío adecuado para el nivel del practicante, con una curva de aprendizaje sencilla. Por otro lado, el riesgo de lesión es muy inferior al de otras actividades físicas, lo que aporta mayor seguridad a los jugadores y una garantía de poder iniciarse en este juego sin miedo a sufrir un accidente. Es importante tener en cuenta también, la accesibilidad económica que encontramos al poner en marcha este juego. Los materiales son muy baratos y sencillos de instalar en cualquier parte. La pista no es de un gran tamaño y casi cualquier superficie dura puede servir para jugar. Si tuviéramos que hacer una comparación, en el tamaño que normalmente se necesita para instalar una pista de tenis... ¡podemos montar cuatro pistas de pickleball!

Partiendo de estos motivos, encontramos un juego capaz de romper barreras para las personas que menor tasa de adherencia a un deporte. Como resultado, nos encontramos ante un deporte muy social, muy agradable, que da cobijo a cualquier persona que esté dispuesto a coger la raqueta. El propio reglamento de este juego, está preparado para permitir a jugadores en silla de ruedas, participar con total naturalidad, sin sufrir apenas modificaciones. Lo que una vez más, resalta el potencial carácter inclusivo de este juego. Las pistas son accesibles para todo el mundo, permitiendo un juego mixto. En partidos de pickleball podemos encontrar a jugadores en silla de ruedas, haciendo equipo con jugadores que no las necesiten. En casos así, cada uno juega teniendo en cuenta los detalles que la normativa recoge para estos casos, como puede ser el número de botes que puede dar para cada jugador.

En definitiva, el pickleball es un juego para todos. Donde es totalmente natural encontrar a jugadores de todas las edades, tamaños, géneros y características personales.

Personas que tengan cualquier tipo de discapacidad o personas con problemas de salud mental, pueden encontrar en este deporte, una actividad lúdica, increíblemente divertida, de carácter social; que permite a cualquiera disfrutar de los placeres de practicar actividad física y deportiva con los demás, con amigos y amigas; mejorando la sensación de realización personal y la motivación, que la práctica de este deporte, pueda proporcionarnos.

Características del juego

De forma a similar a otros deportes de raqueta, la premisa del pickleball es golpear una pelota con nuestra raqueta o pala para que pase por encima de una red al campo contrario, donde se haya nuestro contrincante cuyo objetivo es devolver esa pelota antes de que de dos botes con su pala a nuestro campo. ¿Fácil, ¿verdad? Pero a diferencia de otros juegos como el tenis o el pádel, pickleball alberga una serie de características que lo hacen único e inigualable.

Nota: De ahora en adelante a fin de evitar confusiones en este manual, se utilizará el término *pala* en lugar de *raqueta*.

Pala y pelota

El instrumento de juego básico, la pala es la herramienta indispensable para jugar a este juego, junto con la pelota propia de pickleball. Las palas de este juego son planas y no están agujereadas, con una altura media de 40 cm x 20 cm de ancho. Son bastante ligeras, con un peso que suele oscilar entre los 200 y 225 gramos, aunque se pueden encontrar palas más ligeras y más pesadas. Una pala más ligera ayudará a controlar más la pelota, por lo contrario, una pala pesada, imprimirá una mayor potencia en los golpesos.

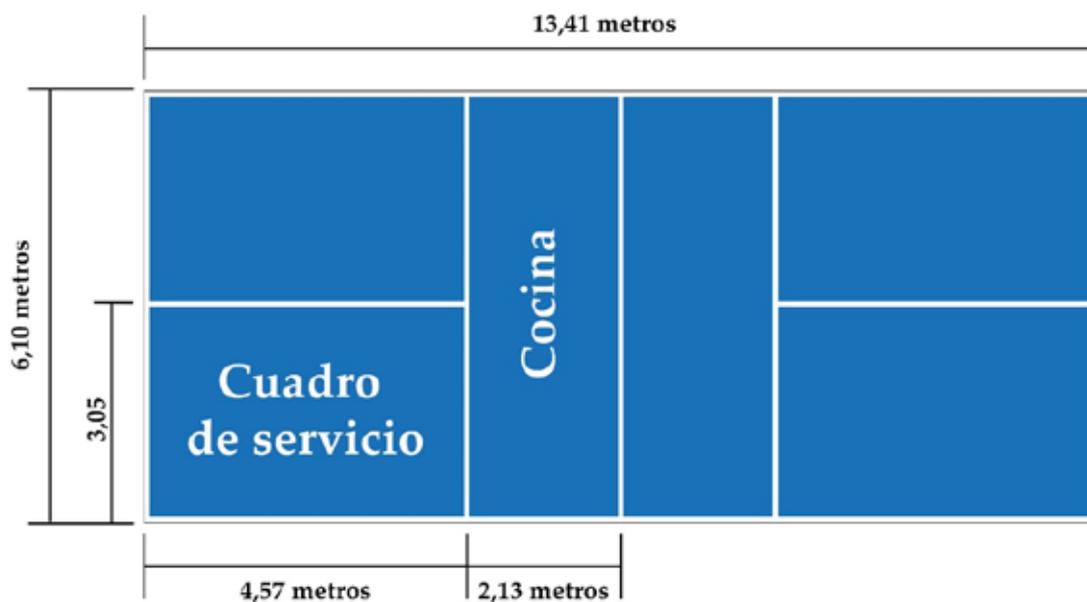
La pelota está fabricada de plástico, pesa entre 22 y 26 gramos y está perforada. El número de agujeros oscila entre 26 y 40, dependiendo de si son pelotas para interior (menor número de agujeros) que para exterior (mayor número de agujeros). A diferencia de otros juegos de raqueta, estas pelotas no alcanzan velocidades muy altas, por lo que permiten peloteos más largos y duraderos, permitiendo a los jugadores disfrutar más tiempo del juego.

Pista

La pista de pickleball es otra de las características principales de este juego. En apariencia puede resultar una especie de pista de tenis en tamaño reducido, pero con las áreas de servicio invertidas.



La pista mide 13,41 m de largo y 6,1 m de ancho. Justo en el centro, con una longitud de 6,71 m se encuentra la red, que divide la pista en dos. La altura de la red es de 0,86 m en el centro y 0,91 m en los postes. A cada lado de la red, encontramos la zona de no volea, también llamada cocina. Esta zona está delimitada por una línea que se encuentra a 2,13 m de la red. Tras la zona de no volea se encuentran los cuadros de servicio.



Nota: Para simplificar el lenguaje, en este manual nos referiremos a la zona de no volea como cocina de ahora en adelante.

Reglas del juego

1. La meta principal del pickleball es llegar a 11 puntos, con una ventaja de 2 puntos. Solo se puede puntuar cuando los jugadores se encuentran en posesión de saque o servicio. De ganar un peloteo siendo restador, no se puntúa, pero se recupera el saque.
2. Existen dos formas de sacar principalmente, saque con bote y saque sin bote. En el saque con bote dejaremos caer la pelota con la mano hacia el suelo sin darle ningún tipo de impulso para luego golpear con la pala. En el saque sin bote, se golpea la pelota con la pala por debajo de la cintura.
3. Al comienzo del saque, ambos pies deben estar detrás de la línea de fondo. El saque se realiza en diagonal a través de la pista, debe pasar la cocina y caer en el cuadro de servicio del equipo contrario. Si la pelota golpea la cocina o la línea de la cocina, el saque es una falta. Todas las demás líneas son buenas en todo momento.
4. A diferencia del tenis o del pádel donde hay dos oportunidades de servicio, en pickleball solo se permite un intento de saque. Si la pelota toca la red en el saque, y cae en el campo de servicio adecuado, se considera válida y se continúa con el juego.
5. Existe la regla del doble bote. Cuando se efectúa el servicio, la pelota debe tocar una vez en el campo del equipo que resta y nuevamente debe tocar en el campo del equipo que realiza el servicio antes de poder volear la pelota (golpearla en el aire sin dejarla botar primero). Si el equipo que saca, subiera a volear la pelota nada más sacar, se considera falta. Esto elimina la ventaja del saque y la volea y prolonga los peloteos.
6. No se permite volear dentro de la cocina. Al volear la pelota, el jugador no puede pisar o sobrepasar la línea. Es una falta si el impulso del jugador hace que éste o cualquier cosa que lleve puesta toque la cocina (Ej: piso la zona tras volear o se me cae la gorra en la zona al golpear). Es una falta incluso si el balón se declara muerto antes de que el jugador toque la zona. No obstante, los jugadores pueden estar colocados dentro de la cocina cuando quieran, siempre que no se toque la pelota antes de botar.
7. Los peloteos se pierden por no devolver la pelota al campo del adversario antes del segundo bote, por entrar en la cocina y volear la pelota, o por infringir la regla del doble rebote. Si la pelota golpea cualquier parte del cuerpo de un jugador, este pierde el peloteo.
8. El equipo que comience sacando se encontrará en posesión de un servicio que mantendrá hasta perder un peloteo. A partir de ese momento, los equipos realizarán el

servicio con los dos miembros de cada equipo, que sacarán y cometerán una falta antes de que la pelota se entregue al equipo contrario. Siempre sacando en primer lugar el jugador que se encuentre en el lado derecho.

Esto quiere decir, que comienza sacando el jugador del lado derecho hasta fallar el punto. Cuando ocurra esto, la pelota pasa a su compañero que continuará sirviendo para el equipo. Al fallar nuevamente el peloteo, la pelota pasa al equipo rival, que tendrá dos servicios para jugar. Uno por cada miembro de la pareja. Esto se realiza así para no dar ventaja al primer equipo en servir.

9. Juego individual: El servidor sirve desde el lado derecho cuando su puntuación es par y desde el lado izquierdo cuando su puntuación es impar.

Variaciones del reglamento para jugadores con silla de ruedas

1. La superficie de juego recomendada para juego en silla de ruedas es de 13,41 m de ancho y 22,55 m de largo. El tamaño para el juego en silla de ruedas en un estadio es de 15,24 m de ancho por 24,38 m de largo.
2. Los jugadores que utilizan sillas de ruedas pueden dejar que el balón rebote dos veces antes de devolver el balón. El segundo rebote puede ser en cualquier lugar en la superficie de juego. Por lo tanto, se considera fallo, si la pelota llega a botar en el suelo tres veces.
3. Para sacar, las dos ruedas traseras deben estar en la superficie de juego detrás de la línea de fondo y no pueden tocar la pista en o dentro de la línea de fondo o fuera de las extensiones imaginarias de la línea de banda o la línea central.
4. Finalmente, a la hora de realizar la volea; las ruedas delanteras (más pequeñas) pueden tocar la cocina. Si las ruedas traseras hubieran tocado la cocina por cualquier motivo, el jugador que utiliza una silla de ruedas no puede volear una devolución hasta que ambas ruedas traseras hayan hecho contacto con la superficie de juego fuera de la cocina.

Puntuaciones

1. Solo se puntúa durante el saque. El equipo restador no puede puntuar. Al anotar un punto, el equipo que realiza el servicio rota, alternando entre lado derecho e izquierdo por cada punto marcado. Mientras el sacador mantenga su servicio, seguirá sacando y rotando.

2. Salvo en la ronda inicial del juego, donde solo hay un servicio. Cuando el primer sacador pierde el peloteo, el saque pasa al compañero (segundo sacador). Si el segundo sacador pierde el punto, el saque pasa al otro equipo y el jugador de la derecha sirve primero. Este patrón continúa durante todo el partido.
3. Los puntos se enumeran en el siguiente orden: en primer lugar, la puntuación del equipo que sirve. En segundo lugar, la puntuación del equipo que resta. Finalmente se nombra si es el primer sacador o el segundo. Por ejemplo, si un equipo va ganado 5 puntos a 1 y le toca sacar al segundo sacador pues su compañero ha perdido su servicio, se diría 5-1-2. Los equipos deben anunciar las puntuaciones antes de sacar, de no ser así se considera falta.
4. El sacador 1 será aquel jugador que, al recuperar el servicio, se encuentre en el lado derecho de su campo. Esto puede cambiar en la siguiente ronda. Los jugadores no mantienen el mismo orden para sacar durante todo el partido.
5. Al inicio del juego, se establecen los sacadores iniciales, que son aquellos jugadores que realizarán el primer saque de su equipo. Esta figura se utiliza como referencia para saber si las posiciones y las puntuaciones son correctas a lo largo del partido.
6. Cuando el equipo que sirve gana un punto, el servidor se mueve al otro cuadro de servicio. Si la rotación del saque se realiza correctamente, la puntuación del equipo de saque siempre será par cuando el sacador inicial esté en el lado derecho e impar cuando ese jugador esté en el lado izquierdo.
7. Juego individual: La puntuación es muy similar, excepto que no hay un segundo servidor. El saque se realiza siempre desde el lado derecho cuando la puntuación del servidor es par y desde el lado izquierdo cuando la puntuación del servidor es impar.

Resumiendo: En pickleball se gana al llegar a 11 puntos, solo se puede ganar puntos cuando toca sacar. El primer equipo en sacar solo tiene un servicio hasta el fallo, de aquí en adelante se realiza un servicio por cada miembro de la pareja. Al ganar punto, se rota de lado. Se debe tener en cuenta la regla de los dos botes, al sacar se debe esperar a que la pelota que viene de vuelta, bote antes de poder golpearla y comenzar a volar. No podemos volar dentro de la cocina. Se anuncia la puntuación previa al servicio y consta de 3 números: la puntuación del equipo que realiza el saque, la puntuación del equipo que resta y el sacador.

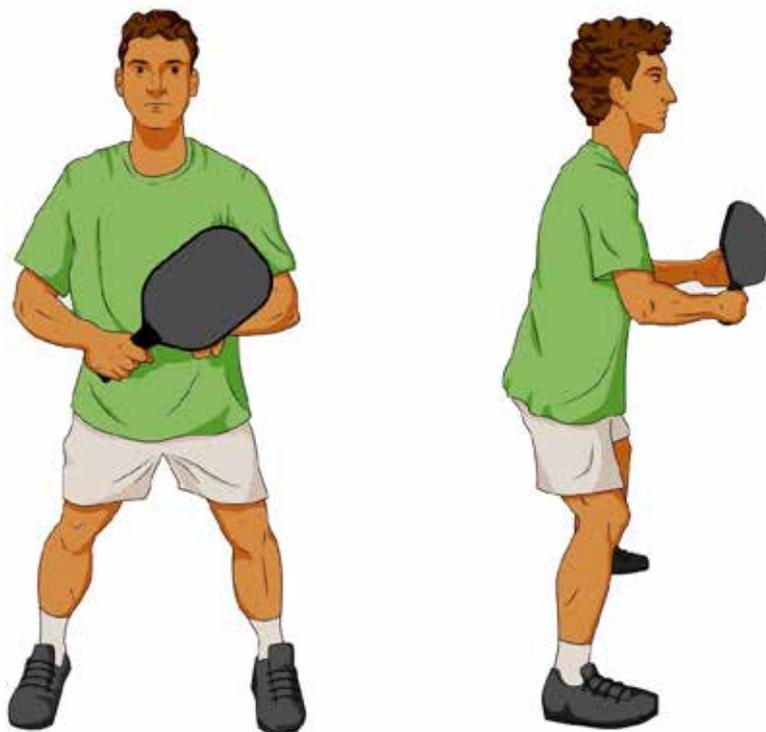
¿Cómo jugar?

Una vez que tenemos el material, la pista y sabemos las normas de juego, ¡solo nos falta jugar! Jugar a pickleball es muy sencillo. No requiere gran técnica para desarrollar un peloteo satisfactorio, no obstante, es recomendable practicar e ir adquiriendo una serie de habilidades básicas para un mejor desempeño en este juego. Saber cómo golpear la pelota, como colocarnos y algunas estrategias pueden ayudarnos a mejorar e incrementar la diversión e intensidad durante nuestro juego.

Posición base

Se considera posición de base, a la posición que adquieren los jugadores mientras esperan la pelota. Esta posición facilita el desplazamiento por la pista y reaccionar adecuadamente a la pelota para golpear de forma cómoda y sencilla. Al mismo tiempo educamos al cuerpo a posicionarse adecuadamente evitando riesgo de lesiones o caídas inesperadas.

Cuando un jugador se encuentra en esta posición, se encuentra mirando a la red. Los pies se colocan a la anchura de los hombros y las rodillas semiflexionadas. El cuerpo ligeramente inclinado hacia delante con la cabeza recta mirando al frente. Las manos delante del cuerpo sujetando la raqueta con un poco de separación. La raqueta se sujeta con la mano dominante por la empuñadura, mientras que la otra mano la sujeta por la cara de la pala.



Pickleball es un deporte de moda en varios países, como Estados Unidos, donde pueden jugar personas de todas las edades y condición física. Las reglas son sencillas de aprender, incluso y fácil de iniciarse donde, desde el primer minuto, el jugador sentirá como si llevase tiempo practicándolo. El material es también económico y sencillo de instalar, pudiéndose jugar tanto en interior como en exterior. Se trata así de un deporte para todos, donde cualquier persona con una raqueta dispuesta a entrar en pista es bien recibida ¡Si puedes golpear la pelota con la raqueta, ya estás más que capacitado para empezar a jugar a este increíble juego!

Hasta el momento no existía en castellano apenas literatura sobre este deporte, pero con el presente manual, *Pickleball: un deporte para todas las personas*, el lector podrá disponer de información actualizada sobre el origen, reglamento y características técnicas de este deporte. Asimismo, dispondrá de gran cantidad de actividades y ejercicios ilustrados que le permitirá desarrollar sesiones de entrenamiento de forma rápida y accesible. En cualquier lugar y con cualquier persona, será fácil iniciarse en esta nueva modalidad físico-deportiva.



Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:

www.octaedro.com