

4 IDEES QUE ET PERMETRAN POTENCIAR LES HABILITATS VISUALS I MILLORAR EL TEU JOC EN EL PÀDEL:

1. Treballar la **visualització** et permetrà millorar la percepció de trajectòries, alçades i temps, i situar-te al lloc de la pista més adient per rebre la pilota.

EXERCICI

Practicar quatre cops de globus o “chiqueta”. Seguidament, **fer-ho 4 vegades visualitzant** el moviment de la pilota i del cos mentalment (amb els ulls oberts o tancats) sense executar l'acció i, **finalment**, repetir el cop **novament**.

2. Desenvolupar la **visió perifèrica** et permetrà localitzar al teu contrincant en qualsevol lloc de la pista i escollir el cop més adequat.

EXERCICI

Mirant un panell amb lletres o números de dos colors col·locats en forma radial i aleatòriament (com més allunyats estan del centre han de ser de mida més gran) **s'han d'anomenar** els números o les lletres **sense desviar la mirada del punt central**. Alhora, s'han d'anar **encistellant pilotes** de frontennis o de pàdel tot fent-les rebotar a terra, en dos recipients situats sota del panell (els cistells han de ser dels mateixos colors que les lletres, per exemple vermell i blau).



3. Potenciar la integració viso-motora, en aquest cas la coordinació ull-mà, permet encertar millor a la pilota cada cop que facis un cop.

EXERCICI

Mirant dos tirs (1x10) de rodones de dos colors (o de 10 fileres x 10 columnes), per ex. vermell i blau, amb números a dins, has d'anomenar els números **alternant la mirada** entre les columnes, separades uns 25 cm, **ahora que llences la pilota** de frontenis a les rodones situades als laterals (blava i vermella i de mida 15x15cm), rebota i la reculls sense perdre-la. Ho pots complicar mantenint-te en constant moviment (alternant el peu que es recolza a terra).



4. Un **bon temps de reacció**, et permetrà respondre al cop o a un rebot inesperat amb el menor temps possible i amb la major eficàcia.

EXERCICI

Dos companys se situen cara a cara, un subjecta dos pilotes de frontenis a l'alçada de les espatlles i l'altre té les mans damunt de les seves, sense recolzar-s'hi. **El company que subjecta les pilotes en deixarà caure una i l'altra persona l'ha de recollir i evitar que arribi a terra.**

