

¡ AGARRALA COMO PUEDas !



Cómo (y por qué) elegir la empuñadura de tu pala
4 trucos y un consejo que te ayudarán a conseguir el *grip* ideal

Por Jaime Camps.

Una mala elección del *grip* te puede llevar a sufrir algún tipo de molestia muscular o incluso convertirse en una lesión crónica, afectar positiva –y negativamente– a tu control, a tu potencia en el golpeo de bola...

Una de las cosas que más me preguntan en los cursos de formación que imparto se refiere a este asunto. Voy a tratar de ayudarte a seleccionar el grosor más adecuado, así como la longitud del puño.

Grosos de grip

1. El *grip* grueso

Es recomendable para jugadores que le sacan partido a la potencia de su juego, ya que permite tener más superficie *de sujeción de la pala*. Así es menos probable que se nos mueva la pala en los golpes descentrados. Por el contrario, perderás algo de maniobrabilidad, con lo que puedes notar que no tienes un tacto y control tan refinados.

En cuanto a las lesiones... Si tienes molestias en el codo, el llevar un *grip* algo más grueso te puede ir bien, ya que al cerrar menos el puño, los tendones quedan menos tirantes, con lo que sufren menos. Por otro lado, debes tener cuidado de no pasarte con el grosor, ya que una empuñadura excesivamente gruesa puede hacer que se te abra la muñeca en un mal golpe de sujeción de una bola que venga con mucho peso.

El truco...

Si tu pala te parece algo pesada, puedes aumentar el grosor del puño añadiéndole un *overgrip* a la empuñadura. Así mejorarás el balance de la pala, sentirás inmediatamente menos peso a la vez que mantienes los beneficios de una pala con peso.

El *grip* fino

Es el preferido por los jugadores que basan su juego en la buena colocación de bola, de aquellos de los que se dice que tienen una muñeca prodigiosa. Con este tipo de grosor ganaremos en maniobrabilidad, sensación de golpeo y sobre todo, tendremos el toque necesario para una buena colocación de bola. Es ideal para jugadores con buena salida de pared y que tengan un control óptimo de las medidas de la pista.

Ten cuidado si... Con este tipo de empuñadura sufrirás cuando las bolas vengan con mucha potencia ya que si no tienes la técnica necesaria para centrar tus golpes, la bola se te quedará ‘muerta’ en la pala –sobre todo en la volea y en aquellos remates que no ejecutemos perfectamente–.

Ten en cuenta que... Un *grip* excesivamente fino te obligará a jugar con una pala más ligera. De lo contrario, notarás que la pala cabecea y correrás el riesgo de lesionarte en la muñeca y sobre todo en el codo, ya que tirarás demasiado del tendón epicóndilo –lo que te puede llegar a provocar una epicondilitis o ‘codo de tenista’–.

El truco...

En zonas secas y con altura –y sobre todo en verano– puedes restar un poco el grosor del puño quitándole un *Overgrip* o poniéndole un *grip* original de menor grosor. para mejorar tu control y maniobrabilidad en el juego. En invierno, a nivel del mar, o con lluvia y bolas pesadas, es mejor que le añadas un poco de grosor para poder sujetar mejor la bola. Así notarás que, al final de los partidos, no se te ha cargado tanto el brazo.

:Y la longitud?

No es muy habitual que nos paremos a pensar en este aspecto de la pala, pero la longitud del puño puede marcar la diferencia en la respuesta de una pala ya que baja o sube el 'punto dulce' de la zona de golpeo, afectando a nuestro juego, así como al balance y a las diferentes sensaciones de peso en la pala.

El puño largo

Normalmente, un puño de este tipo hará que el punto dulce suba, lo que aumenta la palanca del golpe, sobre todo en el remate. Además, consigue un efecto extra, ya que confiere más altura a la bola en su salida del rebote con la pared. Es ideal en jugadores que basan su juego en la potencia.

A tener en cuenta... El balance de la pala se aleja de la mano, lo que da una sensación de pala pesada. Éste es un aspecto a tener en cuenta para practicantes con molestias por sobrecarga en el hombro.

El truco...

Puedes bajar el balance de la pala sacando el taco del *grip* y cortando unos milímetros el final de la pala. Así ganarás en control sin necesidad de cambiar de pala.

El puño corto

Hay jugadores que se han acostumbrado a este tipo de empuñaduras, y disfrutan tanto del control y divertimento que ofrecen, que no hay quien les cambie de pala. En este caso, el punto dulce se encuentra más bajo y cerca de la mano, con lo que echan en falta un poco más de potencia, pero puestos a elegir...

A tener en cuenta... La fórmula para este tipo de puños *es aplicar en el núcleo una goma extra blanda o de 'Polyethylene Quore', aunque esto es algo solo accesible en el proceso de fabricación*, para conseguir más elasticidad en la zona de golpeo y subsanar la posible falta de potencia por encontrarse el punto dulce más bajo y cerca de la mano.

El truco...

Si te fijas en la pala de algunos profesionales, te darás cuenta de que, en ocasiones, le ponen el *overgrip* casi envolviendo el corazón de la pala para alargar la empuñadura. Así conseguirás mejor sujeción de la pala y podrás agrandar el grosor del puño.

El consejo

Recuerda que si aprietas con fuerza el *grip*, sólo vas a conseguir que el brazo se te cargue, sin por ello llegar a tener más potencia o control. Más que agarrar la pala, trata de sujetarla con cariño y, el buen juego y disfrute te vendrá de golpear a la bola delante del cuerpo sin realizar un *BACKSWING (movimiento de preparación del golpe)* excesivo. Mantén la pala bien delante del cuerpo independientemente de la longitud, grosor o peso. Así conseguirás unas décimas de segundo extra en la reacción de tus golpes que beneficiará a tu juego y te ayudará a prevenir las posibles lesiones por golpear tarde a la bola.

Cómo agarrar la pala

Por lo general, vamos a partir de la base de la que la forma más correcta de coger la pala es con la empuñadura continental o de 'martillo'. Sujétala con la misma fuerza que si sostuvieses un pájaro vivo en tus manos; no debes llegar a cerrar por completo la mano. Es decir, la uña del dedo anular debe quedar a un par de centímetros del muslo del dedo pulgar. Si apretases con fuerza, el puño no ha de quedar nunca completamente cerrado.

Bueno, para finalizar ya sabéis que en todos los artículos que escribo, mi principal objetivo es ayudar y haceros pensar en las coincidencias y diferencias que os puedan surgir de estas apreciaciones. Pero éstas nunca deben sentar cátedra; el pádel es un juego que permite todo tipo de formas y maneras de jugar, y las sensaciones se pueden percibir de diferentes formas en cada jugador, con diferentes formas de juego, empuñaduras, complexión física, sexo, edad, zona geográfica donde se juega...