

EL PESO Y BALANCE DE LAS PALAS

¡¡¡ Quítate un “peso” de encima...



¿Cual es el peso adecuado para una pala de padel?...curiosamente es una de las preguntas más habituales que se hacen los aficionados en el mundo del padel.

Después de más de 20 años jugando a todos los niveles e impartiendo miles de clases particulares, voy a empezar contestando que NO EXISTE el peso adecuado para una pala de padel sino el **PESO ADECUADO PARA CADA JUGADOR** de padel, individualmente, atendiendo a una serie de factores y características muy particulares y sin olvidarnos del **BALANCE** que es casi o más importante que el peso en si mismo.

Vamos a tratar en pocas líneas de darte una ligera idea del peso más aproximado con respecto al balance. Lo que voy a hacer es explicaros las sensaciones que podéis tener con “pesos pesados” y “pesos súper ligeros” sin entrar en el mundo personal de cada jugador o aficionado, ya que la decisión final será siempre de cada uno en particular y dependiendo de lo que quiera obtener de su juego.

NIVEL DE JUEGO:

Es el aspecto personal más importante a examinar.

El nivel de juego es directamente proporcional a la velocidad de bola y al peso que la bola trae de nuestro oponente.

Cuanto mayor es tu nivel de juego, más tendrás que ir subiendo el peso de tu pala.

Nota. Mi primera lesión de codo fue consecuencia de la disminución del peso de pala jugando en el mismo nivel de juego. Tenía que apretar más la pala para sujetar los golpes siendo el brazo el que sufría la falta de masa que sujetaba las bolas que venían con potencia.

BALANCE:

Selecciona una pala que esté bien balanceada y ganarás en control y descanso para tu muñeca.

Si el Balance está desplazado hacia la cabeza de la pala (perfil progresivo tipo “bate de béisbol”) ganarás en potencia, pero cuando lleves más de media hora jugando empezarás a notar que ya no “tiras” con la misma fuerza de muñeca y mandarás bolas directas al muro por llegar tarde al punto ideal de impacto con la bola. Puedes sentir sobrecarga en la muñeca.

Cuando el balance está desplazado hacia el puño (perfil variable decreciente), notarás un control y maniobrabilidad superiores y si eres jugador de toque y colocación estarás encantado, aunque puedes notar que en determinados golpes de sujeción como la bolea pierdes algo de consistencia, siendo en los momentos bajo presión y con el brazo encogido donde echarás en falta algo más de peso ya que no utilizarás la muñeca con tanta precisión.

En el caso del balance neutro (perfil constante) se nivelan mucho el control y la potencia siendo una opción muy agradable para el juego en general en todas sus facetas.

El secreto para las marcas de padel está en desarrollar palas que combinen lo mejor de todos estos puntos en un mismo modelo de pala

CLIMA:

Si juegas en zonas húmedas o a nivel del mar en las que la bola se pone “pelona” y húmeda, trata de coger más peso, sujetaras mucho mejor la bola y con menos esfuerzo ya que de lo contrario y con el paso del tiempo terminarás con sobrecarga en antebrazo y codo.

Si por el contrario juegas habitualmente en zonas altas lejos del nivel del mar puedes seleccionar menor peso en tu pala porque las bolas van mucho más rápidas y ligeras, pudiendo ser un peso excesivo el posible causante de un descontrol de bola muy apreciable.

SEXO, EDAD:

Generalizando y con excepciones con arreglo a los puntos anteriores, podemos decir que las mujeres se encontrarán mas cómodas jugando en pesos comprendidos entre 350 y 380 gramos, y los hombres entre 370 y 400 gramos.

Los niños entre 5 y 10 años estarán cómodos entre 280 y 340 gramos, siendo importantísimo su nivel de juego y constitución física.

IMPORTANTE: Un niño con un peso y empuñadura inadecuada es una cuna de lesiones futuras.

La articulación de la muñeca de un niño no culmina su desarrollo completo hasta la adolescencia.

Posiblemente cuando uno lea estas líneas esté enfocando su caso personal, y dentro de cada caso en particular haya varios matices a tener en cuenta.

Yo desde mi experiencia personal os puedo decir que he probado en tenis y en padel durante más de 25 años todo tipo de pesos y palas (**aún sigo trabajando exhaustivamente en ello**)

En estos últimos años ha bajado mi nivel y potencia de juego, por razones evidentes de la edad y, he ido disminuyendo progresivamente el peso de mis palas de 405 gr. a 385 gr. siendo mi estatura de 1,80cm.

Creo que después de cinco operaciones quirúrgicas en muñeca y codo, dos roturas de radio y cubito, tendinitis en hombro y muñeca y desgaste en la articulación del codo además de un sin fin de lesiones pasajeras, con 41 años sigo jugando casi a diario...

Creo que la experiencia en mi mismo me ha hecho conocedor de la importancia del peso y tamaño de empuñadura adecuados para sacar el máximo rendimiento al juego sin provocarse lesiones. Pero los conocimientos y experiencia que me han ido dando los años no me los transmitió nadie cuando empuñé por primera vez una raqueta de tenis a los 6 años...

Las personas que afirman con autoridad cual es el peso ideal generalizando, es que no saben demasiado de padel, incluso hay afirmaciones que hago en estas líneas que pueden percibirse de diferente forma en unos jugadores y otros, pero lo que trato en este artículo en definitiva **es ayudar** a que cada uno saque sus propias conclusiones...en ningún caso sentar cátedra o crear polémica.

Por experiencia personal me tomo demasiado en serio el tema del peso en las palas como para frivolarizar con el tema.

Expreso de antemano mi respeto por los lectores que se brinden a indagar en estas conclusiones.

Recuerda que la elección final es tuya y espero que estas líneas te inviten a pensar en tu juego y las posibles consecuencias que el peso ha tenido en el desarrollo del mismo.

Escrito por **Jaime Camps** : Gerente – promotor de la marca **PADDLE COACH** (Eurorackets SPAIN). Ex-jugador del circuito nacional y profesor altamente cualificado en tenis y Padel por las mejores instituciones de los Estados Unidos, España, Canadá y Argentina

CONSEJO: trata de jugar con el peso mas alto con el que te encuentres cómodo. Cuanta más masa sujete el golpe, menos tendrá que soportar tu brazo.

CONSEJO: Si el balance y perfil es progresivo (peso desplazado a la cabeza de la pala) selecciona menos peso y, si por el contrario es decreciente(peso cerca del puño o en la zona de los brazos) puedes coger mas peso.

Cuando el perfil y balance es constante (peso nivelado) no peses la pala, solo siéntela empuñándola de canto y realiza un par de movimientos verticales realizando el gesto que hacemos al estrechar la mano a un amigo. El balance y peso lo sentirás tu mismo seleccionando la comodidad y maniobrabilidad.

CONSEJO: No te obsesiones demasiado con un peso definitivo para siempre.

Ejem: Si pasas de una pala de perfil progresivo y ligera y seleccionas una pala con perfil constante del mismo peso que la anterior, perderás potencia en tu juego y más aun si te cambias a un perfil decreciente.

Nota: el peso de una pala (en un mismo modelo) es directamente proporcional a la duración de la misma. Si eres buen jugador y entrenas con asiduidad utilizando una pala muy ligera, pensar que la pala te va a durar una vida es complicado.

TRUCO: Puedes guiarte de tu estatura y ajustar el peso de la pala entre 5 gramos por debajo o por encima de la misma. Ejem. Si mides 1.80 cm puedes moverte en una “orquilla” de entre 375gr y 385gr. La complexión física, nivel y forma de juego determinarán que te inclines en utilizar mas o menos peso...



PERFIL PROGRESIVO



PERFIL CONSTANTE



PERFIL DECRECIENTE