



LAS EMPUÑADURAS

LAS EMPUÑADURAS

LA IMPORTANCIA DEL AGARRE DE LA PALA

Como algunos otros aspectos de nuestro deporte, el tema de las empuñaduras se deriva de los conceptos del tenis. Sin embargo, debe prestarse especial atención a que no todos estos conceptos se pueden aplicar directamente al pádel. De hecho, en la mayoría de los casos, el agarre o empuñadura actual de los jugadores de tenis es muy distinto al recomendado para jugar al pádel. Las empuñaduras del pádel se asemejan más a las del tenis de la década del 70.

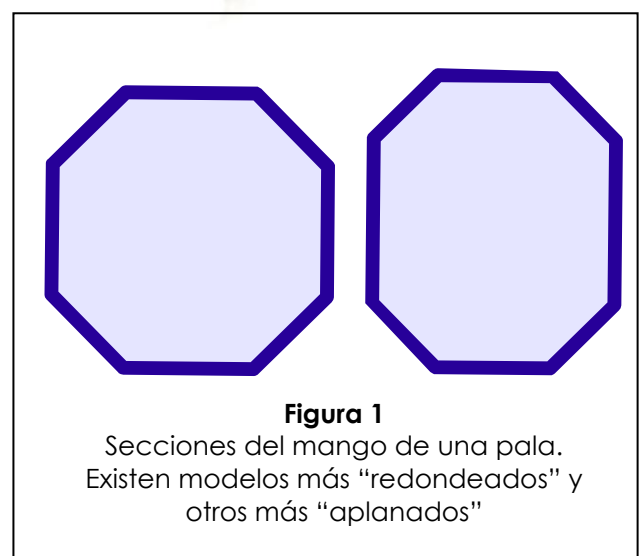
La importancia de la empuñadura es tan alta, que se puede decir que el éxito o el fracaso en la enseñanza –o aprendizaje- de un golpe estarán definidos, desde el inicio, por la manera de coger la pala. Y, por lo tanto, el desarrollo integral de un jugador de pádel dependerá de las empuñaduras que adopte al aprender sus primeros golpes.

Los cambios de empuñaduras, como parte del proceso de enseñanza, son muy difíciles de lograr. Y si fuera necesario adoptar un cambio paulatino, éste debe estar controlado permanentemente por el monitor.

Por lo tanto, es de vital importancia para un monitor conocer los aspectos más importantes relacionados con las empuñaduras.

LA ESTRUCTURA DEL PUÑO

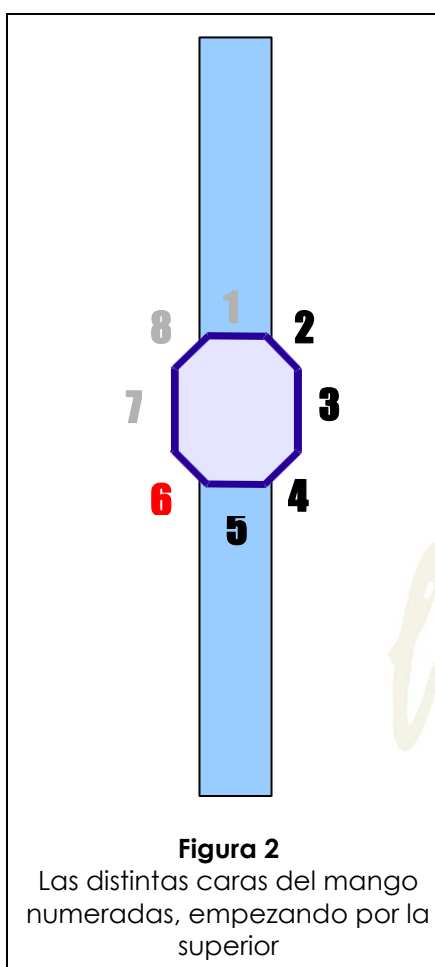
Las distintas empuñaduras que veremos se basan en la mayor o menor rotación del mango dentro de la mano, para generar una mayor o menor inclinación del plano de impacto de la pala. Y para definir las muchas veces se hace mención a las aristas del mango.



Como herencia del tenis, partimos de la base de que el mango es octogonal en su sección (tiene 8 caras), como se indica en la figura 1.

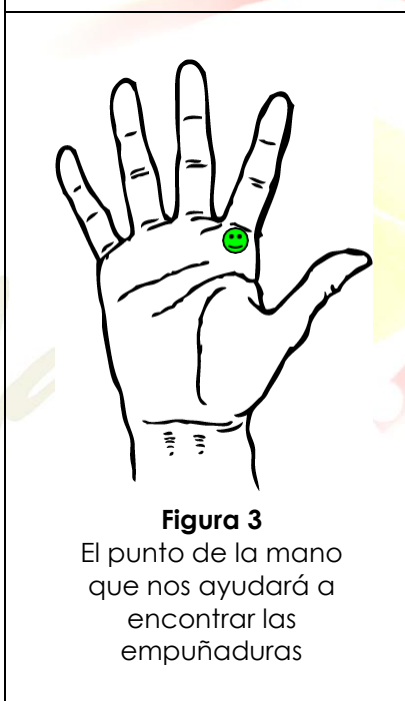
LAS DISTINTAS EMPUÑADURAS

Existen varias referencias que se pueden utilizar para lograr que nuestros alumnos adopten –o al menos entiendan- cómo llegar a la empuñadura que corresponda. Una de las más gráficas es la siguiente, que además permite al monitor referirse a varias empuñaduras con la misma referencia.



Se numeran las caras del mango, en sentido horario, comenzando por la superior, considerando el plano de impacto de la pala perpendicular al suelo (figura 2).

En la mano que empuña, se distingue un punto que



está inmediatamente debajo del nacimiento del dedo índice (figura 3).

Combinando este punto de la mano con las distintas caras numeradas del mango, podremos lograr fácilmente las empuñaduras que nos interesan.

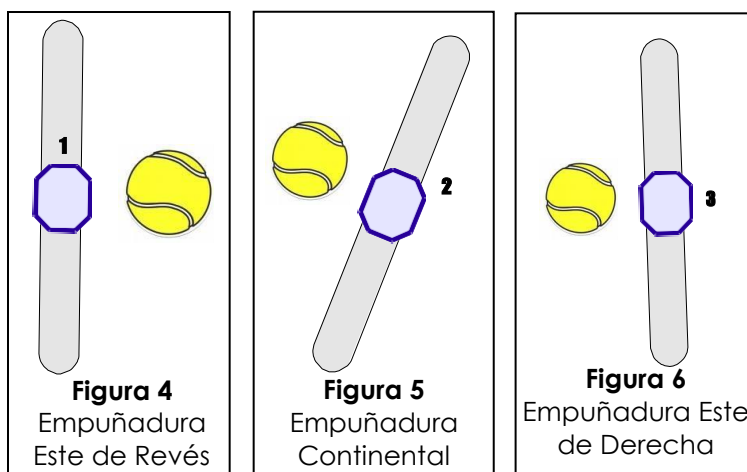
Si apoyamos el punto de la mano indicado en la figura 3 sobre la cara con el

número 1, obtendremos la empuñadura **Este de Revés** (figura 4).

Si lo apoyamos sobre la cara con el número 2, entonces lo que obtendremos será la empuñadura **Continental** (figura 5).

Y la otra empuñadura que puede ser importante para los conocimientos de un monitor de pádel es la **Este de Derecha**, que se logra apoyando el mencionado punto de la mano sobre la cara del mango que identificamos con el número 3 (figura 6).

En todo este análisis, y en los que sigan relacionados con este aspecto, se parte de la suposición de un jugador derecho. Para un zurdo sólo se debe aplicar la simetría, y numerar las caras del mango en el sentido anti-horario.



La siguiente es la Tabla 1, que muestra las principales ventajas y desventajas de las distintas empuñaduras mencionadas:

| Tabla 1 Ventajas y desventajas de las principales empuñaduras | Ventajas | Desventajas |
|--|---|--|
| Continental | Es la más adecuada para dominar todos los golpes con una única empuñadura. Mejora las posibilidades para aplicar el efecto cortado a todos los golpes. Mejora las posibilidades para rescatar pelotas en posiciones incómodas (puntos de impacto bajos o retrasados), en combinación con los movimientos de la muñeca. | Para impactar tiros planos, requiere cierta fuerza en el antebrazo para girar la muñeca (pronaciones y supinaciones) y lograr así inclinar la cara de la pala para un golpe correcto. Si el antebrazo no está preparado, puede producir frustraciones en el alumno, e incluso lesiones. Se recomienda más para niveles intermedios o avanzados. |
| Este de derecha (para los golpes a la derecha del cuerpo: servicio, derecha, volea) | Mejora las posibilidades de aprendizaje en el inicio del proceso de enseñanza, al asegurar un impacto plano y simple, y por lo tanto cómodo. Por la misma razón contribuye a mejorar la confianza del alumno en sus propias posibilidades y a mejorar su motivación, disminuyendo las posibilidades de frustración en el proceso de enseñanza. Mejora las posibilidades de éxito en impactos que requieran mayor potencia | No se recomienda para tiros cortados. Por ese motivo, el monitor debe controlar el nivel del alumno durante el proceso de enseñanza para estimar la posibilidad de cambiar hacia una empuñadura Continental, al comenzar a entrenar los efectos. No es la empuñadura ideal ante algunas situaciones habituales del juego, como en los impactos retrasados (algunas salidas de pared) o en los bajos (voleas bajas, |

| | | |
|--|--|---|
| de derecha, smash, bandeja) | (niveles iniciales). | algunos globos). Durante el juego, debe combinarse con otra empuñadura para los golpes de derecha. |
| Este de revés (para los golpes a la izquierda del cuerpo: revés, volea de revés, servicio) | Mejora las posibilidades de aprendizaje en el inicio del proceso de enseñanza, al asegurar un impacto plano y simple, y por lo tanto cómodo. Por la misma razón contribuye a mejorar la confianza del alumno en sus propias posibilidades y a mejorar su motivación, disminuyendo las posibilidades de frustración en el proceso de enseñanza, que es particularmente probable en los golpes de revés. Mejora las posibilidades de éxito en impactos que requieran mayor potencia (niveles iniciales). | No se recomienda para tiros cortados. Por ese motivo, el monitor debe controlar el nivel del alumno durante el proceso de enseñanza para estimar la posibilidad de cambiar hacia una empuñadura Continental, al comenzar a entrenar los efectos. No es la empuñadura ideal ante algunas situaciones habituales del juego, como en los impactos retrasados (algunas salidas de pared) o en los bajos (voleas bajas, algunos globos). Durante el juego, debe combinarse con otra empuñadura para los golpes de revés. |

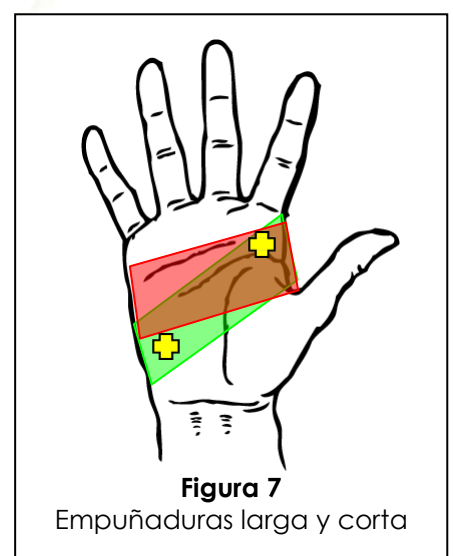
Como recurso de enseñanza, si se decidiera usar la empuñadura Este de Revés, a muchos monitores les ha resultado útil ubicar la yema del dedo pulgar en la cara número 7 del mango, para mejorar –inicialmente- las posibilidades de impacto. Con el tiempo, el pulgar pasa a rodear el mango, como el resto de los dedos.

Si se utiliza una combinación de empuñaduras para los golpes de derecha y revés, cobra mucha más importancia la Posición de Espera, que es donde la mano libre –la que no empuña el mango-, además de colaborar sosteniendo la pala, nos ayudará a hacer los giros de la pala para que la mano hábil pueda variar los agarres.

EMPUÑADURA LARGA Y EMPUÑADURA CORTA

Además del giro relativo del mango de la pala dentro de la mano, también existen dos posibilidades, considerando la inclinación del mango en relación a las líneas transversales de la palma de la mano (figura 7).

La mayoría de los jugadores utilizan la **Empuñadura Larga**, en la que el mango de la pala “recorre” la palma de la mano en diagonal, cubriendo un área mayor. Entonces, la porción de la palma de la



mano que empuña la pala es mayor, y por lo tanto es mejor el agarre. Con esta toma, la cabeza de la pala queda adelantada con respecto al antebrazo, y el dedo índice separado del corazón, en posición de “gatillo”.

La Empuñadura Larga incluye también dos apoyos muy importantes de la palma de la mano (las cruces en la figura): la base del dedo índice y el final del músculo del dedo meñique.

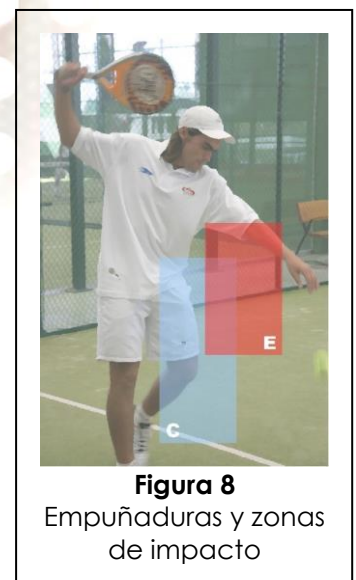
Como variante, la llamada **Empuñadura Corta**, es aquella en la que el mango de la pala cruza la palma de la mano de manera transversal. Como resultado, la pala queda elevada con respecto al antebrazo, y los dedos índice y corazón más juntos. Algunos jugadores –normalmente con manos grandes- han desarrollado buenos resultados con este agarre.

LOS PUNTOS DE IMPACTO Y LAS EMPUÑADURAS

Las distintas empuñaduras definen las características de los golpes, y la zona óptima para el impacto es una de ellas. A su vez, la zona de impacto definirá otras características de los golpes (efectos, dirección, altura).

En la figura 8 se muestran las zonas óptimas de impacto según las empuñaduras ya conocidas, para los golpes de derecha.

Con la empuñadura Continental (zona “C” en la figura), el impacto cómodo se ubicará más por detrás y por debajo, y con la empuñadura Este de Derecha (zona “E” en la figura) el impacto estará más adelantado y más elevado. Aunque, por supuesto los jugadores de mayor nivel podrán incrementar este rango de posibilidades al girar la muñeca, algo que no debemos suponer que sucederá en los niveles iniciales.



EL REVÉS A DOS MANOS

A menudo se plantea como alternativa el hecho de coger la pala con las dos manos para impactar el revés, normalmente porque el alumno nota una mayor dificultad en este golpe. Y esta dificultad en muchos casos deriva de la falta de fuerza para sostener la pala o para aplicar mayor potencia a los tiros de revés.

En cualquier caso, un buen monitor debe intentar eliminar las causas probables de frustración en sus alumnos evitando adoptar decisiones apresuradas. Si el peso de la pala no es el adecuado, disminuirlo será la solución. O bien recomendar un cambio de pala. Si lo que se busca es mayor potencia en los golpes, deben planificarse ejercicios para fortalecer el antebrazo y mejorar la aptitud del alumno en cuestión, para golpear de revés.

La siguiente es la Tabla 2, que expone las ventajas y desventajas del revés a dos manos.

| Tabla 2 – Ventajas y desventajas del revés a dos manos en el pádel | |
|--|--|
| Ventajas | Desventajas |
| <p>Mejora el control de ángulos y direcciones en los tiros (niveles inicial e intermedio).</p> <p>Mejora las posibilidades en la volea alta de revés, un golpe particularmente difícil (niveles inicial e intermedio).</p> <p>Disminuye las posibilidades de lesión por "codo de tenista".</p> <p>Mejor predisposición para bloquear tiros fuertes.</p> <p>Ayuda a sostener el peso si la pala es pesada (aunque debe destacarse que es un error grave del monitor desarrollar un proceso de enseñanza con elementos que no sean los adecuados).</p> | <p>En algunos golpes se aplican torsiones excesivas de la espalda para llegar a determinados impactos con ambas manos en la empuñadura.</p> <p>Por el motivo anterior el alcance del jugador es más reducido.</p> <p>Es difícil incorporar efectos en los reveses a dos manos porque el patrón de movimiento de los brazos no es descendente de manera natural (patrón que se requiere para cortar la bola).</p> <p>Como consecuencia de lo anterior, en niveles medios y altos la calidad de la volea no es tan alta como en los reveses a una mano.</p> <p>Las bajadas de pared no son tan efectivas y la contrapared es casi imposible.</p> <p>El balance dinámico del cuerpo puede verse</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>perjudicado, por ejemplo al tener que correr una bola y mantener ambas manos en la empuñadura.</p> |
|--|---|

El mango de las palas de pádel no está preparado para alojar cómodamente dos manos.

En conclusión decimos que, salvo casos muy particulares, debe evitarse la enseñanza del revés a dos manos, considerando que existen métodos eficientes para lograr un revés a una mano correcto, como los que veremos en este curso. Sólo tenemos que incluirlos de manera responsable dentro de nuestras sesiones y controlar la evolución de nuestros alumnos.

