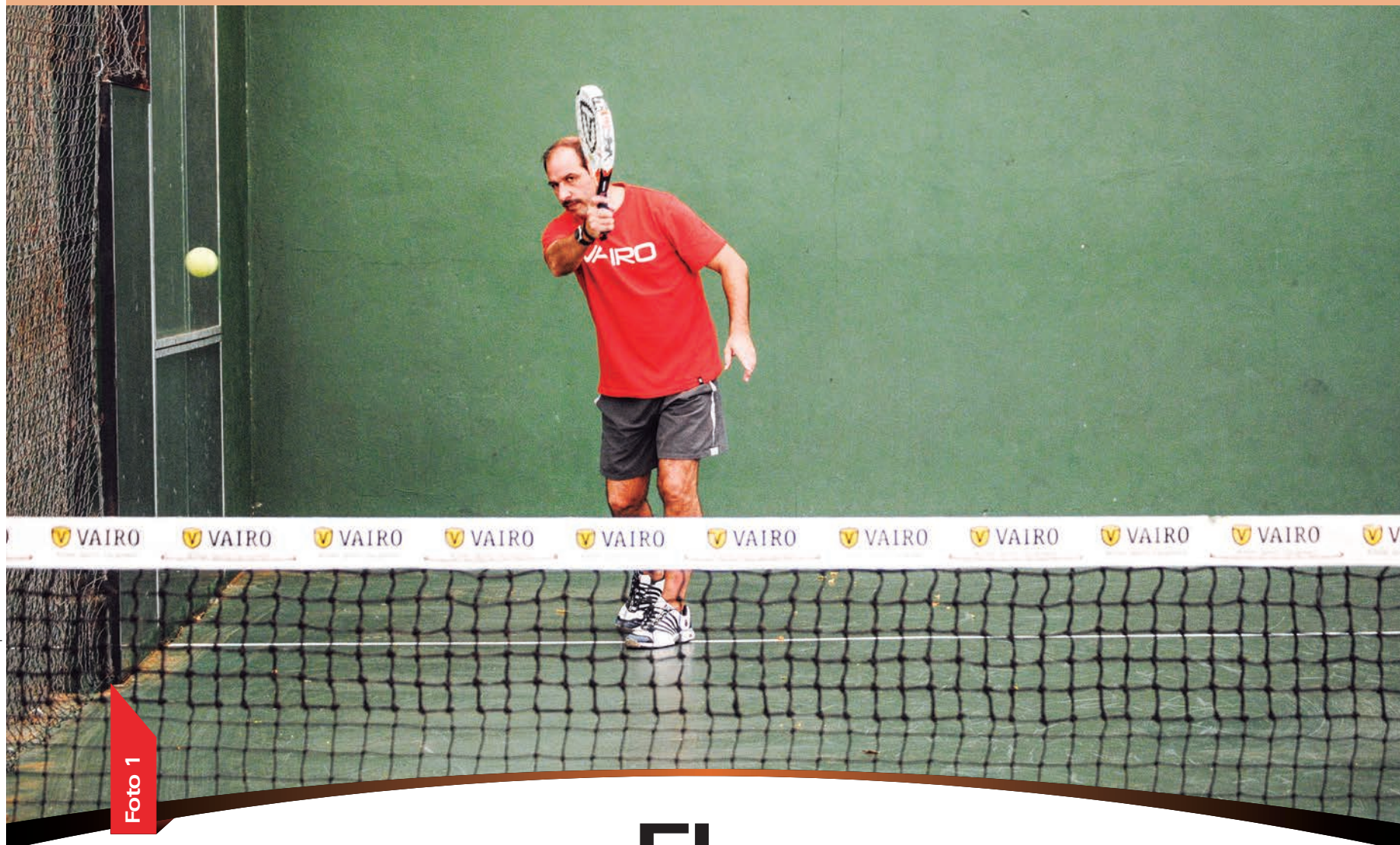


# top padel clase teórica

EL EMPUJE DE LOS GOLPES



## EL EMPÚJE DE LOS GOLPES

Una buena técnica nos garantizará poder realizar el traspaso de las fuerzas hacia delante, siendo más efectivo y "cargando" a la bola el mayor peso posible. Es importante tener en cuenta que la pelota pesa 65 gramos, pero cuando realizamos, por ejemplo, una bajada de pared con potencia, el rival recibirá la bola con un peso sobre su pala de entre 30 y 40 kilos.



## por Jorge Nicolini

Profesor de pádel desde 1983. Profesional desde 1984.  
Presentador del programa de televisión "Pádel para Todos".



Foto 2



**Obviamente, a mejor técnica, mayor empuje hacia adelante y por ende, más dificultad para el rival.** Imaginen que quien recibe esa pelota, no contacta con el centro sino con el borde de la pala. Lo que ocurre es que seguramente se quedará pegada la bola y no saldrá, seguramente le ocurrió alguna vez. Si quien nos envía la pelota, no tiene una gran técnica, su tiro no tendrá peso y será fácil de neutralizar.

### Empuje hacia "adelante"

Generalmente todos los golpes están basados en la física. Existe un problema básico, que el golpe tiende a enroscarse en el cuerpo. Es decir, que el cuerpo actúa como un eje y el golpe, por fuerza centrífuga hace un movimiento circular. Por ello decíamos tener la sensación de **empujar para adelante**, realizar el golpe de atrás hacia adelante, imaginando golpear un trenecito de 4 pelotas seguidas. O bien la imagen de tirar un barreño con agua. Esta última imagen es la más clara sin dudas. Si al hacer el movimiento envolviendo al cuerpo, el agua se desparrama, en cambio, si la fuerza de lanzamiento de ese barreño se hace hacia delante, todos los litros de agua van hacia el frente. Lo mismo que ocurre con el golpe, por ello, se habla que un jugador tiene un golpe "pesado" ya que toda la fuerza se ejerce de atrás hacia adelante. Miren también los jugadores de baloncesto, cuando lanzan al aro, como continúan haciendo la fuerza en



Foto 4



esa dirección una vez despedida la pelota de la mano. Recuerde que la dirección del tiro en el pádel, la dará la línea imaginaria que pasa por la punta de ambos pies, cuando logran perfilarse (*ver foto 1*) y la terminación es apuntando con la pala hacia donde jugó la bola (*ver foto 2*). Esto le garantizará el empuje hacia delante.

### La preparación de los golpes

Todo golpe se compone básicamente de tres partes, la preparación, el punto de contacto y la terminación. Cada una de ellas le aportará al golpe, distintos resultados. A mayor preparación (*ver foto 3*), seguramente mayor será la velocidad, ya que deberá desarrollar rápidamente esa porción para llegar al contacto a tiempo.

El contacto con la pelota dará al golpe la dirección (*ver foto 4*), es decir, que si contactamos muy atrás el golpe saldrá muy abierto, y si por el contrario, contactamos muy adelante, el tiro saldrá cruzado.

La terminación, es la encargada de darle profundidad al tiro.

Foto 2



# top pádel clase teórica

EL EMPUJE DE LOS GOLPES

Foto 5



Foto 6



En el próximo ejemplo quedará claro... Un "drop" o "dejada" no tiene velocidad, por lo tanto no tiene preparación. El mismo golpe tampoco tiene profundidad, por lo tanto este golpe es solo un punto de contacto. La preparación en el pádel, para los golpes de fondo es con no más de 4 dedos de separación entre el codo y el cuerpo (*ver foto 5*), para la bandeja, es armar una "W" con los brazos y la cabeza (*ver foto 6*) y para el smash de potencia es colgando la paleta para tener mayor preparación y por lo tanto mayor velocidad (*ver foto 7*).

"dejada" que no tiene potencia, el brazo contrario, al hacer menos fuerza no quedará tan estirado (*ver foto 8*).

Por ello, el problema para quienes juegan a dos manos no sería inconveniente, pero en la bajada de pared con potencia sería ideal que en ese tiro, sí lo hicieran con una sola mano ya que podrá imprimirle mayor potencia.

## La importancia del "otro brazo" en el revés

Los golpes están diseñados para poder empujar hacia delante decíamos, partiendo en velocidad cero (equilibrio) y terminando del mismo modo. En el caso del revés hay una particularidad, que el contacto, a diferencia de la derecha, es mucho más adelante, ya que el hombro está adelante en el momento de contactar la pelota.

Esto quiere decir que si golpeamos de revés por fuerza centrífuga el golpe tiende a enroscarse en el cuerpo que actúa como un eje.

Por ello, la manera de compensar dicho giro, es efectuando una misma fuerza hacia atrás para equilibrar la acción y la reacción, con el otro brazo.

Si el jugador intenta un golpe de revés con mucha potencia, deberá ejercer la misma potencia hacia atrás con el brazo contrario. En cambio si intenta un "drop" o

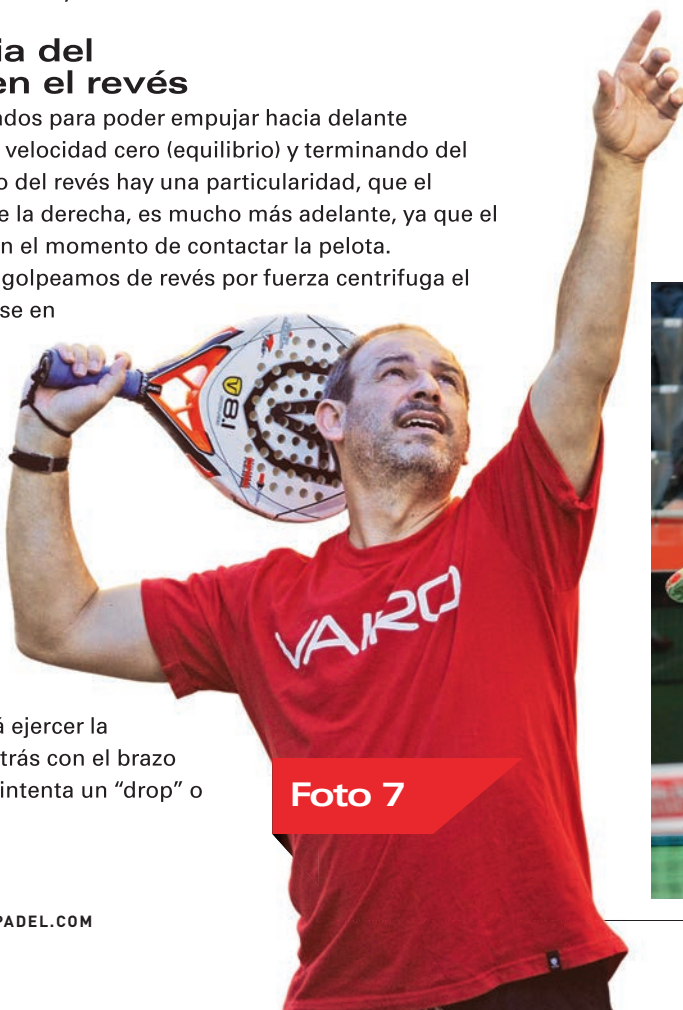


Foto 7

Foto 8



