

¿Cómo elegir la pala de pádel adecuada?

¿Quieres comprarte una pala de pádel y no sabes por dónde empezar? Hoy en día existen una gran variedad de palas con formas y tamaños diferentes, por lo que es importante saber elegir aquella que se ajuste a tu estilo de juego y que te aporte comodidad y confianza en la pista, evitando así frustraciones y posibles lesiones.

Contenido:

- [¿Cómo elegir tu pala de pádel?](#)
 - [¿Quieres competir con tu nueva pala?](#)
- [Cómo elegir la mejor pala de pádel: factores importantes a tener en cuenta](#)
 - [1. Forma de la pala](#)
 - [2. Peso de la pala](#)
 - [3. Nivel de juego](#)
 - [4. Materiales](#)
 - [5. Grosor del marco](#)
 - [6. Tipo de goma](#)
 - [7. Puente de la pala](#)
 - [8. Balance de la pala](#)
 - [9. Diseño y estética](#)
 - [10. Busca opiniones o asesoramiento](#)

¿Cómo elegir tu pala de pádel?

A continuación, te mostramos los 6 factores más importantes a tener en cuenta para elegir tu pala de forma correcta para competir mejor:

- **Frecuencia:** No es necesario invertir en una raqueta de pádel cara si juegas ocasionalmente. Cuanto más juegues, mejor debe ser el material que compres.
- **Peso:** Cuanto menos peso mayor sensación de ligereza y, por tanto, de control, en cambio, a mayor peso disminuimos control, pero ganamos en potencia.
- **Forma:** Las palas tienen tres formas:
 - Las palas con forma de diamante tienen más potencia y menos control. Están más orientadas a jugadores con experiencia.
 - Las palas con forma de lágrima tienen potencia y control. Están orientadas a jugadores de nivel intermedio-avanzado.

- Las palas con forma redonda tienen más control y poca potencia. Perfectas para jugadores de iniciación.
 - **Equilibrio:** Las raquetas de pádel tienen un balance bajo o un balance alto, hay que tenerlo en cuenta.
 - **Grosor:** Según la reglamentación actual, una pala no debe superar un grosor mayor a 38 milímetros.
 - **Precio:** Lo ideal es hacerse con una pala que tenga una gran relación calidad-precio, teniendo en cuenta la durabilidad de cada una.
-

Cómo elegir la mejor pala de pádel: factores importantes a tener en cuenta

Elegir la pala de pádel adecuada puede marcar una gran diferencia en tu juego. Ya sea que seas un principiante o un jugador avanzado, aquí te presentamos los factores más importantes a tener en cuenta al elegir una pala de pádel.

1. Forma de la pala

La forma de la pala de pádel es una de las consideraciones más importantes al momento de elegir una. Hay tres formas principales: redonda, diamante y lágrima. Cada una de ellas tiene sus propias características y se adapta a diferentes estilos de juego.

- La **pala redonda** tiene un punto dulce más grande, lo que la hace ideal para principiantes que buscan mayor control y precisión.
- La **pala diamante** tiene un punto dulce más pequeño, lo que la hace ideal para jugadores más experimentados que buscan mayor potencia y efecto.
- La **pala lágrima** combina las características de las palas redondas y diamantes, y es ideal para jugadores intermedios que buscan un equilibrio entre control y potencia.

2. Peso de la pala

El peso de la pala es otro factor importante a tener en cuenta. Una pala más pesada puede proporcionar mayor potencia, pero también puede cansar más rápido a los jugadores. Por otro lado, una pala más ligera proporciona mayor control, pero puede ser menos potente. En general, se recomienda elegir una pala que tenga un peso entre **350 y 380 gramos**.

3. Nivel de juego

El nivel de juego es otro factor importante a considerar al elegir una pala de pádel.

- Los jugadores principiantes deben buscar palas con **forma redonda** y un balance bajo,
- mientras que los jugadores más avanzados pueden optar por palas con **formas más lágrimas o diamantes con un balance medio o alto**.

4. Materiales

La mayoría de las palas de pádel están hechas de fibra de vidrio o carbono. Las palas de fibra de vidrio son más económicas, pero también son menos resistentes que las palas de carbono. Las palas de carbono son más caras, pero también son ligeras, más duraderas y proporcionan mayor potencia y efecto.

5. Grosor del marco

El grosor del marco también es un factor importante a considerar. Los marcos más gruesos proporcionan mayor durabilidad, pero también pueden hacer que la pala sea más pesada. Los marcos más delgados proporcionan mayor maniobrabilidad y control, pero también son menos duraderos.

6. Tipo de goma

La goma es el material que se encuentra en el interior de la pala. Existen tres tipos principales: goma EVA blanda, goma EVA dura y goma Foam.

- La goma EVA blanda proporciona mayor control y precisión, pero también es menos potente.
- La goma EVA dura proporciona mayor potencia, pero puede ser más difícil de controlar.

- La goma Foam es una opción intermedia entre la goma EVA blanda y la goma EVA dura.

7. Puente de la pala

El puente es la parte media de la pala. Los palas de pádel pueden tener puentes abiertos o cerrados. Los puentes cerrados proporcionan mayor control y precisión (ampliando la zona de punto dulce?), mientras que los puentes abiertos proporcionan mayor potencia y efecto.

8. Balance de la pala

El balance de la pala se refiere a la distribución del peso de la pala. Existen tres tipos principales: balance bajo, balance medio y balance alto.

- Una pala con balance bajo proporciona mayor control y precisión,
- mientras que una pala con balance alto proporciona mayor potencia y efecto.

09. Diseño y estética

Por último, el diseño y la estética de la pala también son importantes. La elección del diseño es totalmente subjetiva, pero se recomienda elegir una pala que tenga un diseño y estética que te gusten y te hagan sentir cómodo al jugar.

10. Busca opiniones o asesoramiento

Dentro de PadelStar encontrarás la categoría con mis opiniones sobre palas de pádel.

[OPINIONES sobre palas](#)

Además, desde el foro de PadelStar se ha creado una comunidad en la que intentamos orientar a los jugadores en la elección de su pala de pádel.

[FORO PadelStar](#)

En conclusión, elegir la pala de pádel adecuada puede marcar una gran diferencia en tu juego. Es importante considerar factores como la forma de la pala, el peso, el nivel de juego, los materiales, el grosor del marco, el tipo de goma, el puente, el balance, el tamaño y el diseño. Con estos factores en mente, podrás elegir la pala de pádel que mejor se adapte a tu estilo de juego y nivel de habilidad. ¡Que disfrutes de tus partidos de pádel!

CÓMO ELEGIR UNA PALA DE PÁDEL

Os explicamos las claves para saber cómo elegir la pala de pádel adecuada en relación a sus características. Es la gran pregunta que se hace todo jugador de pádel que empieza: ¿cuál es mi pala de pádel perfecta?

*Es la gran pregunta que se hace todo jugador amateur: ¿cuál es mi pala ideal? ¿cómo se que pala tengo que elegir? Os damos las **claves para elegir las palas de pádel** adecuadas en relación a sus características.*

Esperamos que con estas sencillas pautas y sabiendo el nivel de juego que tienes, seas capaz de elegir tu pala de pádel avanzada.

Tabla de Contenidos

- [Cómo elegir la pala de pádel perfecta](#)
- [La forma de la pala de pádel](#)
- [El peso de la pala](#)
- [Tipos de gomas en una pala de pádel, ¿goma EVA o FOAM?](#)
- [Punto dulce y balance de las palas de pádel](#)
- [Dureza, ¿Pala blanda o dura?](#)
- [Tecnologías de la pala](#)
- [Frecuencia de juego](#)
- [Materiales de fabricación](#)
- [¿Qué marca de pala elegir?](#)
- [Recomendación de una pala de pádel](#)

Cómo elegir la pala de pádel perfecta

Lo primero de todo antes de comprar cualquier pala es **tener claro cuál es nuestro nivel de pádel**. Si acabamos de empezar a jugar al pádel, podemos comprar una pala de potencia para ser los más chulos de la pista, pero es muy probable que no sea la pala ideal para nosotros, ya que será *incontrolable*.

Saber en qué nivel de juego estamos, es más sencillo, pero ¿cómo conocer nuestro estilo de juego? Para ello, debemos tener cierta experiencia en la pista.

- ¿Se nos da mejor atacar, defender o nos comportamos de forma equilibrada en ambas facetas?
- ¿En qué tipo de golpes somos más letales: remates, voleas, globos?
- ¿Me gusta tener mucho control, hacer dejadas?
- ¿Acabo de empezar o tengo un nivel alto?

Una vez que tengamos claro nuestro nivel y estilo de juego, podemos saber que tipo de pala necesitamos para nuestro tipo de juego.

La forma de la pala de pádel

Una de los **claves a la hora de elegir pala es la forma de la misma**. En el mercado existen tres tipologías básicas de pala según su forma:

Formas palas de padel

- **Palas con forma de Diamante:** es una pala indicada para los jugadores potentes, ofensivos y con cierta experiencia. El punto dulce es reducido y el balance es alto, lo que significa que no es fácil de controlar para jugadores inexpertos. Debemos depurar nuestra técnica antes de llegar a esta pala. Es una forma de pala muy habitual entre jugadores

profesionales . Si quieres descubrir el [catálogo de palas de potencia](#) visita nuestra tienda.

- **Palas con forma de Lágrima:** es la forma más habitual en la actualidad ya que ofrece un equilibrio entre potencia y control, por lo que puede ser usada por jugadores de estilo y experiencia diversa. El punto dulce es más amplio y el balance más equilibrado. Ver [catálogo de palas polivalentes](#) .
- **Palas con forma Redonda:** es la forma que beneficia a los jugadores que buscan control. El punto dulce es amplio y el balance bajo. Es de fácil manejo. Es perfecta para jugadores que se inician en el pádel o para padelistas que prefieren sacrificar la potencia por un mayor control y eficacia en el golpeo. Ver [catálogo de palas de control](#) .

El peso de la pala

Es un factor que a veces pasa desapercibido pero que debemos tener en cuenta, saber [elegir el peso](#) es muy importante:

- A mayor peso, mayor fuerza cobrarán nuestros golpesos.
- Una pala ligera, por el contrario, es más manejable y permite una mayor sutileza en el juego.
- En general, para un hombre el **peso recomendado de una pala de pádel estaría entre los 360 y 370 gramos**.

Para evitar sobrepeso en el caso que pongamos varios overgrips o protectores, en el caso de las mujeres 350-360 es lo normal, en función de estos peso y de si tenemos un juego más agresivo y contundente podemos subir el peso.

Tipos de gomas en una pala de pádel, ¿goma EVA o FOAM?

Núcleo: los **dos materiales más usados para el núcleo de la pala son la goma EVA y el foam**. La goma EVA es dura, menos flexible y

también dificulta la salida de la bola, pero su durabilidad es mayor, además la principales **características de las raquetas de pádel** son el control y la potencia, la mayoría de fabricantes las usan.

El **FOAM** tiene las características totalmente contrarias a la goma EVA, es blanda, tiene un **control medio, potencia media y una salida de bola espectacular**, por contra, la durabilidad es inferior, el sonido de estas palas es característico.

También hay un tercer tipo de núcleo que combina ambos.

Tipos de gomas en el núcleo de las palas de Adidas Se denomina 'hybrid' y es una goma blanda pero resistente, que se compone de un núcleo foam con bordes exteriores de goma EVA, **Nox** lo ha incorporado en las últimas palas.

Híbrido es la mezcla de las dos anteriores. Su característica principal es que aumenta la estabilidad de la pala y al mismo tiempo reduce las vibraciones.

Este compuesto se dejó de utilizar tras la aparición de la goma EVA Soft. Es un material compuesto de EVA pero con mejor densidad para que el tacto sea más blando, así que sus características podría situarse entre el foam y la eva.

Punto dulce y balance de las palas de pádel

Son dos variables a las que nos hemos referido más arriba y sobre las que siempre estamos hablando en deportes como el pádel. El punto dulce es el lugar idóneo para el golpeo de la bola, ese espacio de la pala en el que el golpeo es más fuerte y preciso. Cuanto más nos alejemos del punto dulce, menor precisión y fuerza.

Por su parte, **el balance se determina según donde tenga la pala su centro de gravedad**. Un balance cercano al mango favorece el control y un balance más cercano a la cabeza favorece el smash o la volea.

Tipos de palas y su balance

El balance por norma general está directamente relacionado con la forma de la pala, si cogiéramos la pala por el centro y la pusiéramos en una balanza sabríamos **si la pala tiende hacia el mango, balance bajo**, o hacia la parte contraria, **la cabeza, balance alto**.

Un **balance alto** se da por norma general en las palas con forma de diamante y produce que la pala tenga una **mayor potencia y pierda control**, una **pala con balance bajo** produce que la pala tenga mucho **control**.

Dureza, ¿Pala blanda o dura?

La dureza de la superficie de impacto beneficia un tipo de juego y sacrifica otro. Las palas de pádel que son blandas, ofrecen mayor potencia y dificultan el control, es decir, te ayudan a defenderte en el fondo y dan mayor potencia en la red.

Hay que tener en cuenta que cuanto más blanda es la pala, es probable que su vida útil se vea reducida. En el caso de las palas de pádel duras ocurre lo opuesto. Así que, si no tienes problema en potenciar la bola al máximo, una pala dura te aportará mayor control sobre los golpes sobre todo en la red.

1. **Palas Blandas.** Las **palas de pádel blandas** tienen **mayor salida de bola** pero, esto no significa que tengan mayor potencia que las palas que son duras. Lo que consiguen las blandas es que la bola salga despedida con mayor rebote. Podemos **defendernos mejor** y el tacto es más agradable.

Este tipo de palas son las preferidas por los jugadores que están empezando por ser palas mejores de controlar. Otra de las ventajas es que **producen menos vibraciones** y evitan posibles lesiones como la epicondilitis.

2. **Palas Duras.** No ofrecen tanto rebote y tienen menos salida que una pala blanda. Sin embargo, **aportan más potencia** en los remates, ya que al golpear con toda nuestra fuerza la pelota saldrá despedida a una mayor velocidad. Como ventaja, las palas duras tienen una **mayor resistencia** y se suelen romper menos.

Tecnologías de la pala

Es verdad que a veces nos suenan a chino por sus complicadas denominaciones y definiciones, pero nunca está de más conocer bien las tecnologías que posee cada pala y seleccionar si nos vienen bien en relación a nuestro estilo de juego.

Las marcas gastan mucho dinero en diseñar sus palas y marcar la diferencia. Nosotros tenemos la ‘obligación’ de saber qué nos están vendiendo en cada modelo.

Frecuencia de juego

*¿Cuándo vas a jugar a pádel, quedas todas los sábados con los amigos o tienes una rutina semanal, con entrenador incluido? **Cuanto mayor sea tu frecuencia de juego, mayor será tu nivel de exigencia.** Es simple, cuanto más juegues, mejor deberá ser tu pala.*

Materiales de fabricación

*El **material con el que se fabrica una pala de pádel** es resistente pero, dependiendo de cuán duro o blando sea, se verá modificada su vida útil. Un **material blando dará mayor potencia pero menos control**, mientras que un **material duro proporciona un mayor control en el golpeo**, pero una menor potencia.*

Los materiales que componen una pala de pádel son: fibra de carbono (o de vidrio), goma EVA, foam, titanio, grafito, etc. Hay que relacionar las propiedades de cada material con lo que el jugador busca.

- **Fibra de vidrio.** Es el material más utilizado en las palas y es más económico. Es cierto que poco a poco está siendo desbancada por la fibra de carbono pero la fibra de vidrio es más común encontrarla en palas de gama baja. Las palas con fibra de vidrio suelen ser más económicas que las palas de fibra de carbono o grafeno.
Sus ventajas son que son más flexibles, elásticas y despiden más que las de carbono pero como inconveniente, hay que remarcar que son menos resistentes y un poco más pesadas.
- **Fibra de carbono.** La fibra de carbono es más característica de palas de gama alta. Los fabricantes utilizan el carbono para revestir los marcos de las palas y en la mayoría de casos las caras también.
La mayoría de palas 'top' están fabricadas con un 90% de carbono y un 10% de fibra de vidrio. Las propiedades de la fibra de carbono son: gran **flexibilidad, mayor resistencia, ligereza y tolerancia a las altas temperaturas**.
- **Grafeno.** El grafeno «graphene», se ha incluido recientemente en la fabricación de palas también de alta gama. Es el **material más fuerte que existe** y beneficia el rendimiento de una pala de pádel bastante. Al mismo tiempo que es un material muy resistente, también lo es flexible y elástico de ahí que las marcas de pádel fabriquen sus palas premium con grafeno.

Cómo elegir la pala de pádel adecuada: La guía definitiva

Descubre todo lo que necesitas saber para elegir tu pala de pádel y empezar a jugar esta temporada.

Summary

1.

1

Forma: Cómo encontrar tu ajuste

2.

2

Peso: Potencia vs maniobrabilidad

3.

3

Equilibrio: Adapta tu estilo de juego

4.

4

Tamaño y longitud de la empuñadura: Comodidad y control

5.

5

Materiales: Impacto en el rendimiento y la durabilidad

6.

6

Textura de la superficie: Mejorar el efecto y el control

7.

7

Las palas de pádel utilizadas por los mejores jugadores del mundo

La pala es la pieza más importante del equipamiento para mejorar y disfrutar del pádel. Tanto si eres un principiante que acaba de empezar a jugar al pádel como si eres un jugador muy avanzado que ya está intentando emular a los mejores jugadores de la [Premier Padel](#), la elección de tu pala de pádel influirá mucho en tu rendimiento y sensaciones en la pista.

“La elección de la pala es muy relativa. Depende del peso del jugador, de su estilo de juego... Hay muchos factores a tener en cuenta. Obviamente, siempre recomiendo elegir alta calidad y buenos materiales”, afirma [Ale Galán](#), uno de los mejores jugadores de pádel del mundo.

Con una amplia variedad de opciones disponibles, es esencial entender cómo diferentes factores como la forma, el peso, el equilibrio, el tamaño y la longitud del mango, los materiales y la textura de la superficie afectan a tu rendimiento, ayudan a tu juego y reducen el riesgo de lesiones. Esta guía te ayudará a tomar una decisión informada y a elegir la pala de pádel que se adapte a tu estilo y preferencias.

Forma: Cómo encontrar tu ajuste

Inicialmente, las diferencias más aparentes y visibles entre las palas de pádel se reducen a sus formas. Redonda, lágrima y diamante son las principales variedades de formas que verás, con importantes diferencias entre ellas:

- **Forma redonda:** Esta forma ofrece un punto dulce más amplio (la superficie en la que la pala golpea la pelota en condiciones óptimas), lo que facilita los golpes precisos, aunque no se golpee la pelota a la perfección. Es ideal para principiantes o jugadores defensivos que priorizan el control sobre la potencia. El punto dulce más grande garantiza que los errores se minimicen, permitiendo una experiencia más indulgente en la pista.
- **Forma de lágrima:** Las palas con forma de lágrima, también llamadas palas híbridas, proporcionan un equilibrio entre vigor y precisión. El punto dulce está ligeramente más arriba en la pala, ofreciendo una mezcla entre la precisión de una forma redonda y la potencia de una forma de diamante. Esto la convierte en una opción versátil para los jugadores de nivel intermedio que están desarrollando tanto sus habilidades defensivas como ofensivas.
- **Forma de diamante:** Las palas con forma de diamante están diseñadas para jugadores avanzados que buscan la máxima potencia. El punto dulce es más pequeño y está situado más arriba en la raqueta, lo que exige más precisión y habilidad para golpear con eficacia, pero también ofrece más intensidad si los golpes se ejecutan correctamente. Estas palas suelen ser utilizadas por jugadores agresivos a los que les gusta golpear con frecuencia smashes y voleas potentes.

Peso: Potencia vs maniobrabilidad

Aunque las palas de pádel deben ajustarse a ciertas medidas para cumplir con las reglas oficiales, el peso puede variar entre modelos e influir significativamente en su rendimiento y adaptación a los diferentes jugadores, especialmente en lo que respecta a la potencia y la maniobrabilidad (la capacidad de mover fácilmente la pala en diferentes direcciones).

- **Palas ligeras (350-360 g):** Estas raquetas más ligeras son más fáciles de manejar, ofrecen una maniobrabilidad rápida y suave y menos tensión en la muñeca y el brazo del jugador. Las raquetas ligeras son perfectas para principiantes o jugadores que confían en la velocidad y las reacciones rápidas. Sin embargo, pueden carecer de la fuerza necesaria para los golpes fuertes y de ataque.
- **Palas de peso medio (360-370 g):** Ofrecen un equilibrio entre potencia y control. Proporcionan el peso suficiente para ejecutar golpes potentes sin dejar de ser manejables para la mayoría de los jugadores. Los jugadores de nivel intermedio suelen preferir este rango de peso, ya que les permite desarrollar su juego de forma completa y versátil.
- **Palas pesadas (370-380 g):** Las palas más pesadas son las preferidas por los jugadores avanzados, fuertes y en buena forma que pueden soportar el peso añadido. Ofrecen mayor potencia y estabilidad, lo que beneficia a los jugadores agresivos que dominan con golpes contundentes. Sin embargo, requieren una buena técnica y fuerza para maniobrar con eficacia.

03

Equilibrio: Adapta tu estilo de juego

Más allá de la forma, el equilibrio es otro factor crítico que influye en el rendimiento de una pala. El equilibrio se refiere a cómo se distribuye el peso en la pala, y puede afectar drásticamente a tu

estilo de juego. Si el peso se concentra en la cabeza, en el mango o se distribuye uniformemente, cada configuración ofrece ventajas únicas.

- **Equilibrio cabeza-peso:** Las palas con un equilibrio cabeza-peso proporcionan más potencia, por lo que son ideales para los jugadores agresivos que se centran en los golpes aéreos decisivos. El peso añadido en la cabeza aumenta el impulso durante los swings, generando más fuerza detrás de cada golpe. Sin embargo, pueden ser más difíciles de controlar, especialmente en situaciones defensivas.
- **Equilibrio cabeza-ligero:** Estas raquetas son más fáciles de maniobrar y ofrecen una mayor precisión y rapidez de respuesta. Las raquetas de cabeza ligera son muy adecuadas para los jugadores defensivos que confían en la velocidad y la precisión para superar a sus oponentes. Aunque sacrifican potencia, también permiten voleas y reacciones más rápidas en la red.
- **Equilibrio uniforme:** Las palas de equilibrio uniforme ofrecen un término medio, proporcionando una mezcla de energía y control. Este equilibrio es adecuado para jugadores polivalentes que no se especializan en un estilo concreto, sino que se adaptan a diferentes situaciones en la pista. Es una opción versátil para aquellos que buscan mejorar su juego en general.

04

Tamaño y longitud de la empuñadura: Comodidad y control

Aunque a menudo se pasa por alto, el tamaño y la longitud del mango de una pala de pádel son fundamentales para determinar los niveles de comodidad y precisión y para ayudar a reducir el riesgo de lesiones, principalmente en la muñeca, el antebrazo, el codo y el hombro. Las dimensiones correctas del mango pueden

mejorar el agarre, reducir la tensión y mejorar la maniobrabilidad, dependiendo de tus preferencias.

- **Tamaño estándar del mango:** Una gran mayoría de las raquetas de pádel vienen en un tamaño de mango estándar que se adapta a la mayoría de los jugadores. Este tamaño ofrece un buen equilibrio entre comodidad y control, por lo que es adecuado para una amplia gama de jugadores. Proporciona suficiente agarre para permitir un control preciso de la raqueta tanto en los golpes de ataque en la red como en los golpes defensivos cerca de la pared de fondo.
- **Mangos más gruesos:** Algunos jugadores, especialmente los que tienen las manos más grandes, prefieren un mango más grueso que se sienta más apretado y cerca de la palma y los dedos. Los mangos pueden engrosarse añadiendo sobregrrips, "capas" adicionales que aumentan el grosor del mango y proporcionan amortiguación extra. Un mango más grueso puede ofrecer más estabilidad y reducir la tensión de la muñeca durante los golpes potentes. Sin embargo, puede reducir la capacidad de realizar ajustes rápidos, por lo que es más adecuado para jugadores que confían en golpes potentes y firmes que en movimientos rápidos y ágiles.
- **Mangos más largos:** Algunas raquetas vienen con un mango ligeramente más largo, que puede ofrecer una mejor palanca para los golpes de revés a dos manos, así como más alcance y un poco de potencia extra. Esta característica es especialmente útil para los jugadores que prefieren golpear ocasionalmente con ambas manos o necesitan un alcance extra para cubrir la pista. Sin embargo, también puede hacer que la raqueta resulte menos maniobrable y más pesada, por lo que normalmente la prefieren los jugadores avanzados. Aquellos jugadores en transición desde el tenis probablemente también se beneficiarán de contar con un mango más largo que se asemeje más a los de las raquetas de tenis.

Materiales: Impacto en el rendimiento y la durabilidad



Juan Lebrón se eleva para hacer contacto

© Premier Padel/Red Bull Content Pool

Los materiales utilizados en una pala de pádel influyen en su peso, durabilidad y rendimiento, entre otras características. Excluyendo otros materiales menos frecuentes, existen dos tipos principales de materiales que componen las palas de pádel, tanto a nivel más superficial como en el interior de su núcleo.

- **Fibra de carbono:** Las palas fabricadas con fibra de carbono son ligeras a la vez que resistentes, ofreciendo una excelente potencia y precisión. Son más rígidas, lo que significa que transfieren más energía a la pelota, por lo que son ideales para jugadores avanzados que necesitan la máxima potencia y precisión. Sin embargo, debido a su rigidez, perdonan menos los errores. La fibra de carbono ofrece la ventaja

añadida de aumentar la durabilidad de la raqueta, ya que es un material rígido que resiste con firmeza los golpes.

- **Fibra de vidrio:** Las palas de fibra de vidrio son más blandas y flexibles, lo que proporciona mayor comodidad y control a los principiantes. Este material es más tolerante, por lo que resulta más fácil golpear con consistencia, aunque el contacto se produzca lejos del punto dulce. Los jugadores principiantes o de nivel intermedio suelen preferir las raquetas de fibra de vidrio por su tacto más suave y su mayor facilidad para tocar la pelota. A pesar de estas ventajas, la fibra de vidrio suele ser menos duradera y más frágil que la fibra de carbono.
- **Materiales del núcleo (espuma EVA frente a espuma blanda):** El núcleo de la raqueta puede ser de espuma EVA (etilvinilacetato) o de espuma blanda. La goma EVA es más firme, más resistente y ofrece un buen equilibrio entre potencia y finura, por lo que es adecuada para la mayoría de los jugadores. La espuma blanda proporciona más comodidad y absorción de impactos, reduciendo las vibraciones y facilitando el brazo, lo que es beneficioso para los jugadores principiantes o propensos a las lesiones, pero sacrifica la durabilidad.

06

Textura de la superficie: Mejorar el efecto y el control

Otro aspecto sutil pero significativo de una pala de pádel es la textura de su superficie. La textura puede potenciar su capacidad para impartir efectos a la pelota, afectando a cómo se comporta después de hacer contacto con la pala. Desde superficies lisas a rugosas, la textura puede darte una ventaja en la ejecución de golpes avanzados.

- **Superficie lisa:** Una superficie lisa proporciona una trayectoria de la pelota más consistente y predecible, facilitando el control de los golpes. Este tipo de superficie

suele ser la preferida por los principiantes que necesitan estabilidad y precisión sin la complejidad añadida del efecto.

- **Superficie rugosa (papel de lija o patrones 3D):** Una superficie rugosa permite un mayor potencial de spin, dando a los jugadores avanzados más precisión sobre la trayectoria y el rebote de la pelota. Esto es particularmente útil para ejecutar golpes avanzados como slices, drop shots o topspin smashes. El agarre adicional de la pelota ayuda a crear efectos más efectivos, lo que puede ser un factor decisivo en el juego de alto nivel.

CÓMO ELEGIR UNA PALA DE PÁDEL: GUÍA ESPECIALIZADA

El mundo del pádel es apasionante, lleno de movimientos rápidos, estrategias de juego y la emoción de un golpe perfecto. Y, en todo ello, ocupa un lugar central la pala. Así que sí, elegir la pala ideal puede cambiarlo todo. Tanto si estás empezando e intentando cogerle el truco a este deporte como si ya tienes experiencia y aspiras a la perfección, la pala adecuada puede marcar la diferencia. En esta guía, veremos en detalle **cómo elegir una pala de pádel** adecuada para tu estilo, tus competencias y tus aspiraciones.

DETERMINAR EL NIVEL DE COMPETENCIA Y LA FRECUENCIA DE JUEGO

Cada uno vive su propio proceso en el mundo del pádel. Tanto si estás dando los primeros pasos como si ya llevas años practicando este deporte, hay una pala perfecta para ti. Reconocer tu nivel es el primer paso para encontrar la pala ideal. Veamos cómo **elegir una pala de pádel** según tu nivel.

PRINCIPIANTE

Como principiante, tu mayor objetivo es aprender y disfrutar: construir una base, comprender los matices del juego y cultivar tu pasión por este deporte. Una **pala de pádel de principiante** debería ser tu aliada de confianza, capaz de perdonarte los errores y mejorar tus primeras experiencias.

Busca una pala ligera y con un punto dulce más amplio, para conseguir una mayor constancia en el golpeo de la bola. Da prioridad al confort y la facilidad de uso, pues de este modo la curva de aprendizaje será suave y disfrutarás más. Recuerda que, en esta fase, lo fundamental es adquirir confianza.

INTERMEDIO

Si tienes un nivel intermedio, ya conoces la emoción del juego. Has celebrado victorias, has aprendido de las derrotas y ahora te has propuesto perfeccionar tu juego. Una **pala de pádel intermedia** te abre las puertas a mayores retos. Ofrece equilibrio entre potencia y control, lo que te permite experimentar con distintos tiros y estrategias, así como descubrir tu estilo de juego particular.

En esta fase, empiezas a conocer tus puntos fuertes y débiles y en qué aspectos necesitas mejorar. Tu pala debería acompañarte en este proceso, potenciando tus puntos fuertes y mitigando los débiles.

Nuestra mejor opción para jugadores de nivel intermedio: pala de pádel Leonidas. Esta pala combina una potencia formidable con un control de la bola preciso. Si quieras una pala con el mismo alto rendimiento pero un peso un poco más ligero para disfrutar de mayor confort.

AVANZADO

Para los maestros del pádel, el campo es un lienzo y la pala, el pincel. Cada partido es una obra maestra, una demostración de habilidad, estrategia y pasión. Una **pala de pádel avanzada** debería reflejar tu pericia, potenciando tus puntos fuertes y complementando tu juego.

Como jugador avanzado, deberías conocer bien tu estilo de juego. Elige una pala con características adecuadas para tu estrategia, que ofrezca el equilibrio perfecto de potencia, control y precisión.

FRECUENCIA DE JUEGO

Tanto si juegas al pádel solo los fines de semana como si para ti este deporte es un rito diario, tu pala debería seguirte el ritmo para que estés siempre listo para lanzarte al campo.

- **Pocas veces:** Para los jugadores ocasionales, la durabilidad es clave. La pala debería resistir al paso del tiempo, para que siempre esté ahí cuando surja un partido.
- **De vez en cuando:** ¿Juegas al pádel de vez en cuando? En ese caso, necesitas una pala versátil, que se adapte a distintos estilos de juego y rivales.
- **Habitualmente:** Para los apasionados del pádel que juegan de forma habitual, el confort es fundamental. La pala debería tener un diseño ergonómico que reduzca la fatiga y el riesgo de lesiones.
- **Mucha frecuencia:** Los «pros» y quienes aspiren a serlo necesitan lo mejor de lo mejor. Es crucial que la pala presente características avanzadas, que esté hecha con materiales de vanguardia y que tenga un diseño adecuado para un juego agresivo.

ATRIBUTOS FÍSICOS Y SENSACIÓN

Los atributos físicos de una pala desempeñan un papel crucial a la hora de determinar su rendimiento y su forma de complementar tu juego. Es imprescindible conocer estos aspectos para elegir la pala de pádel ideal con conocimiento de causa.

TAMAÑO DE LA EMPUÑADURA DE LA PALA DE PÁDEL

La empuñadura es el lugar donde comienza tu conexión con la pala. Es el punto de contacto, que influye en cada golpe y cada movimiento. Es imprescindible dar con **una pala de pádel con un tamaño de empuñadura** con el que el agarre resulte natural, ni demasiado estrecho ni demasiado ancho. Con un agarre cómodo, conseguirás un control óptimo que permitirá movimientos ágiles y tiros potentes, además de reducir el riesgo de lesiones. A la hora de elegir la pala, ten en cuenta factores como la absorción del sudor, la textura del agarre, la amortiguación y la durabilidad. Asimismo, al elegir el tamaño de la empuñadura, considera también la dimensión de la palma de tu mano, la longitud de tus dedos y tu estilo de agarre preferido.

PESO

El peso es un factor que define el rendimiento de una pala. Influye en la potencia, la velocidad, la manejabilidad y el confort. El **peso típico de una pala de pádel** oscila entre los 340 y los 375 gramos. En general, un mayor peso brinda más potencia, lo que convencerá a los jugadores agresivos a quienes les guste dominar con tiros fuertes. En cambio, una **pala más ligera** ofrece velocidad y agilidad, lo ideal para un juego defensivo y para una mayor rapidez de reflejos. La distribución del peso (balance hacia la cabeza, balance intermedio o balance hacia la empuñadura) también puede influir en el rendimiento de la pala. Para elegir el peso de la pala, ten en cuenta factores como la fuerza del brazo, la resistencia y la duración del juego. Es fundamental dar con un equilibrio que garantice un rendimiento óptimo sin forzar el brazo y sin poner en peligro la calidad del golpe.

FORMAS DE PALA DE PÁDEL

La forma es el alma de una pala de pádel, e influye en su rendimiento, en su punto dulce y en el estilo de juego. Cada **forma** tiene un punto dulce (el lugar perfecto con el que golpear la bola) diferente. Cuando se golpea la pelota en este lugar específico, aumentan tanto el control como la potencia, con lo que los tiros serán más precisos y eficaces.

- **Redonda:** Las **palas de pádel redondas**, conocidas por el control y la precisión que brindan, son ideales para los jugadores que confían en la estrategia más que en la fuerza bruta. Resultan adecuadas para quienes se concentran en la precisión del golpe, la técnica y las tácticas para mostrar más destreza que sus rivales en el campo, pero también están indicadas para todo tipo de jugadores, especialmente los principiantes. El punto dulce se encuentra en una posición central, lo cual brinda un rendimiento constante y precisión de tiro.
- **Diamante:** Las palas en forma de diamante, centradas en la potencia y la agresividad, son para aquellos que disfrutan dominando con tiros fuertes. Están más indicadas para jugadores con experiencia que buscan una mayor potencia al golpear la pelota. El punto dulce se encuentra en una posición más alta, lo que proporciona más potencia e impulso a cada tiro.
- **Lágrima:** Las palas en forma de lágrima, con una combinación armoniosa de potencia y control, son perfectas para jugadores versátiles. Se recomiendan para quienes tienen algo de experiencia y un estilo de juego completo. El punto dulce es moderado, lo cual se traduce en un buen equilibrio entre potencia y precisión.

BALANCE: CONTROL FRENTE A POTENCIA

El **balance de una pala de pádel** puede influir en su rendimiento. Marca la sutil diferencia entre un golpe bueno y uno excelente.

PALA DE CONTROL

Las **palas de pádel de control** se han diseñado pensando en los estrategas: jugadores que dan prioridad a la precisión por encima de la potencia. La precisión que ofrecen permite colocar la pelota exactamente donde quieras. Este tipo de pala también es ideal para los jugadores defensivos. Si te identificas con esta descripción, lo ideal sería elegir una pala de pádel redonda con un punto de balance bajo.

PALA DE POTENCIA

Las **palas de pádel de potencia** se han concebido para los jugadores agresivos que buscan potencia para sus tiros. Aportan fuerza y velocidad a cada golpe. Si lo que quieres es potencia, elige una **pala de pádel en forma de diamante** con un punto de balance alto.

PALA POLIVALENTE

Las **palas de pádel polivalentes** ofrecen una mezcla de potencia y control que resulta adecuada para los jugadores versátiles. Si este es tu caso, lo ideal para ti es una **pala en forma de lágrima**.

MATERIALES Y ELABORACIÓN DE LAS PALAS DE PÁDEL

Los materiales son lo que da vida a una pala. Definen su carácter, así como sus puntos fuertes y débiles.

EMPUÑADURA DE LA PALA

La empuñadura de la pala suele estar hecha con materiales como la fibra de carbono y la fibra de vidrio. La fibra de carbono se caracteriza por su rigidez, lo que hace posible un mayor control, mientras que la fibra de vidrio ofrece flexibilidad y potencia, lo ideal para lograr golpes potentes. El material elegido puede influir en la vibración, la amortiguación y el confort general de la pala. Una empuñadura bien construida reduce el riesgo de lesiones y te ayuda a jugar durante más tiempo sin fatiga.

CORAZÓN, TAMBIÉN DENOMINADO «CUELLO»

El corazón o cuello es la parte central, donde se encuentran la empuñadura y el marco, e influye en el balance de la pala y la sensación que brinda. Suele estar hecho de materiales ligeros y duraderos como la fibra de carbono, la fibra de vidrio y el grafito, lo que aporta estabilidad y fuerza sin añadir peso a la pala. Cada fabricante puede combinar estos materiales de forma diferente para lograr el tipo de rendimiento deseado.

CABEZA Y SUPERFICIE DE GOLPEO

La cabeza es la parte superior de la pala, que abarca el marco y la superficie de golpeo. La superficie de golpeo es la parte de la cabeza con la que entra en contacto la pelota. Está hecha de materiales compuestos especializados diseñados para el agarre, el control y la potencia de la bola. El marco suele ser de materiales como fibra de carbono o grafito, para dar a la pala soporte y estabilidad estructural.

NÚCLEO

El núcleo de una pala de pádel es el material interior que se encuentra entre la superficie de golpeo y el marco. Suele estar hecho de materiales como la espuma EVA o la espuma de caucho. El núcleo absorbe la vibración, lo que afecta al modo en que la pala responde a la pelota y a la sensación general. Cada tipo de núcleo se ajusta a distintas preferencias y estilos de juego.

¿Qué pala de pádel elegir si tengo epicondilitis?

La epicondilitis, o codo de tenista, es una de las [lesiones más frecuentes en el pádel](#). En este artículo veremos cómo se reproduce esta lesión y te daremos algunos consejos para saber elegir bien qué tipo de pala te viene mejor.

Contenidos [ocultar](#)

[La epicondilitis o lesión del codo de tenista](#)

[¿Qué peso debe tener mi pala?](#)

[¿Cuál es el balance apropiado?](#)

[¿Qué goma es la adecuada?](#)

La epicondilitis o lesión del codo de tenista

Definida como una inflamación de los tendones epicondíleos (tendones que unen la mano, el antebrazo, y la parte externa del codo), esta lesión provoca un dolor agudo en la zona externa del codo, especialmente cuando hacemos el movimiento de cerrar la mano o cuando agarramos algo.

La epicondilitis, una lesión muy habitual en el pádel (Foto: Ortopedia Plus)

La epicondilitis aparece cuando realizamos golpes con mala técnica. Concretamente, el golpe más propenso a provocarnos epicondilitis es el golpe de revés y el remate.

Existe otro gran culpable de la epicondilitis, y es tu pala de pádel. [Elegir una pala de pádel](#) adecuada es muy importante para poder prevenir y

curar esta lesión. ¿Quieres saber cómo hacerlo? En los próximos párrafos te lo contamos.

¿Qué peso debe tener mi pala?

Una de las funciones principales de una pala es la de absorber las vibraciones que se generan al golpear la bola. Por ello, escoger una pala con un peso demasiado bajo puede hacer que no absorba las suficientes vibraciones y, por tanto, empecemos a tener problemas en el codo.

De la misma forma, elegir una pala demasiado pesada hará que no la podamos mover con facilidad o, lo que es lo mismo, que realicemos los golpes con una técnica incorrecta. Como hemos visto anteriormente, esto puede dar lugar a la aparición de la epicondilitis.

Nuestra recomendación es optar por **palas con un peso intermedio o intermedio/bajo**. Como regla general, nunca recomendaremos a un jugador con epicondilitis una pala con un peso superior a los 370 gramos, ni con un peso inferior a los 355 gramos.

¿Cuál es el balance apropiado?

Íntimamente relacionado con el punto anterior, el balance determina la distribución del peso de una pala.

Si sufrimos epicondilitis, lo que debemos buscar es una **pala manejable que nos permita ejecutar la técnica de manera correcta**. Por lo tanto, deberemos optar siempre por palas con el balance hacia el puño, con el balance intermedio, ya que son aquellas que nos darán una mayor maniobrabilidad y menos nos cargarán el brazo.

Las palas con el balance alto tienden a cabecear, lo que provocaría extensiones innecesarias en los tendones, las cuales pueden dar lugar a la aparición de la epicondilitis.

¿Qué goma es la adecuada?

La elección del tipo de goma determinará la dureza que tendrá la pala.

Si optamos por una goma dura, la pala no amortiguará la pelota, lo que se traducirá en mayores vibraciones para el brazo. Además, una goma dura implica menor salida de bola o, lo que es lo mismo, tener que hacer mayor esfuerzo para pasar la bola al otro campo. Cuanto mayor esfuerzo tengamos que hacer, peor será nuestra técnica, lo que nos hará más propensos a caer en la epicondilitis o a no salir de ella.

Por lo tanto, un jugador con epicondilitis debería optar siempre por **palas con goma blanda o goma intermedia**. Concretamente, las gomas que debería buscar serían la goma foam (o goma polietileno), y la goma EVA Soft.

Esperamos que estos consejos os ayuden a prevenir la epicondilitis jugando al pádel, o a recuperarse de ella aquellos que ya la padecen. Si tenéis algún tipo de duda o queréis saber algo más, no dudéis en dejar un comentario, os atenderemos con mucho gusto.