

## Palada hacia delante. Como hacer que tu kayak se mueva (fuente: [Foro Kayak de Mar](#))

### La palada hacia delante de fuerza y la palada hacia delante de travesía

Traducción del artículo "[How to make your kayak go](#)",  
accesible en el sitio web de [Sea Kayak Chesapeake Bay](#) © Hank McComas

Cabe preguntarse si se necesita recibir instrucción para algo que parece tan sencillo. Al fin y al cabo, todo lo que haces es meter la pala en el agua y tirar ¿no? Bueno, hasta cierto punto. Pero recuerda que repetirás este movimiento una vez cada segundo, 60 veces en un minuto, 3600 en una hora y hasta 36.000 en un día de paleo prolongado. Hay ventajas en ejecutarlo de la manera más eficiente y efectiva

**La palada hacia delante** es la más común de todas y todo el mundo ha de usarla para llegar a algún sitio. Es la palada que más emplearás.

Coge la pala del modo adecuado al tipo de pala que uses. Siéntate erguido y cómodo e inclínate un poco hacia delante. Sostén la pala delante de ti con los brazos ligeramente doblados. Gira tu torso de modo que el hombro del lado en que vas a ejecutar la palada se mueva hacia delante. La cuchara anterior de la pala debe realizar la mayor parte de su desplazamiento hacia delante mediante esta rotación. Extiende casi por completo el brazo del lado de la palada, pero sin bloquear el codo. El giro del torso y la extensión del brazo deben ser simultáneos una vez adquirida práctica, pero al empezar es bueno poner énfasis en la rotación de torso ejecutándola en primer lugar y extendiendo luego el brazo. El giro de torso no debe producirse sólo a la altura de los hombros, sino también en la base de la columna vertebral y las caderas, donde nace la potencia del movimiento. De este modo se utilizan un mayor número de músculos del abdomen, caderas y piernas. Mantén el codo del brazo superior a la altura de la mano. Desliza la cuchara en el agua cerca del costado del kayak y tan delante como sea posible sin inclinarte más. Para ello, tu otro brazo habrá de elevarse hasta la altura del hombro y la pértiga formará un ángulo de menos de 45 grados con la vertical. Esta es la palada más enérgica, llamada palada de fuerza. Al meter la cuchara en el agua, hazlo como si pretendieras clavarla usando el brazo alzado en lugar de colocarla en el agua con la mano que está más baja. No comiences a tirar de la pala con esa mano hasta que la cuchara no esté sumergida por completo. De este modo mantendrás la rotación del torso hasta de que puedas ejercer la máxima fuerza con la cuchara.

Desplaza el kayak por el agua usando el brazo del lado de la palada para tirar de la cara activa (el lado cóncavo de las cucharas asimétricas) mediante un giro inverso del torso que lo devuelva a la posición neutral de inicio. Durante esta rotación el brazo más bajo debe permanecer casi extendido. Empuja con la otra mano manteniendo el codo doblado. Haz que la cuchara permanezca próxima a la banda del kayak y muévela en paralelo a su línea central. Mantener la palada en la dirección más eficiente, directamente en línea con tu rumbo, hará que la mano superior cruce la línea central del kayak. Como si estuvieras lanzando un gancho al boxear. En este momento es cuando la potencia de la rotación inversa del torso que vuelve a la posición inicial se transmite a la cuchara. Cuando este giro aproxime el torso a su posición neutral, el brazo del lado de la palada comenzará doblarse. Nunca bloquee el codo del brazo superior.

El torso comenzará ahora a girar en la dirección opuesta al inicio de la palada de fuerza en el otro lado. El brazo más bajo continúa doblándose al desplazarse la mano hacia atrás. Cuando alcance la cadera, saca la cuchara del agua elevándola en vertical mientras el torso completa su rotación hacia el otro lado. La otra mano estará alta al comienzo de la elevación de la cuchara. Al salir ésta del agua, la cuchara del otro lado iniciará su descenso para la palada en ese lado.

La potencia de la palada de fuerza procede de la rotación del torso y se transfiere al barco al presionar las piernas contra los reposapiés. Empujando sobre el reposapiés del lado opuesto a la palada se obtiene un mayor par de giro, pero la mayoría encuentra esta técnica poco natural y difícil de mantener comparada con presionar con el pié del lado de la palada. Los músculos de la pantorrilla intervienen al empujar contra el reposapiés con la almohadilla plantar y los del muslo lo hacen al flexionar y extender las piernas contra la fuerza del giro del torso. El uso de los músculos de las piernas, más grandes y fuertes, proporciona la máxima potencia a la palada y distribuye el esfuerzo entre más grupos

musculares. Debe haber tanta acción bajo cubierta como sobre ella. Es importante, sin embargo, evitar moverse tanto que el kayak cabecee o dé guiñadas, ya que esos movimientos adicionales reducen la eficiencia del casco.

**La palada hacia delante de paseo** es casi igual a la de fuerza, pero pone el énfasis en la eficiencia y sostenibilidad en lugar de la potencia a corto plazo. La diferencia principal es la posición más baja y relajada de la mano y el brazo al sacar la cuchara del agua. La rotación del torso, la fuente de energía en la palada de fuerza, sigue siendo crítica en la palada de paseo. La cuchara no se sumerge tan próxima al costado del kayak como en la palada de fuerza. Cuando el kayak se desplaza más allá de la cuchara, a ésta se le permite alejarse un poco de la banda del kayak de manera natural, en lugar de tirar de ella para mantenerla próxima al costado. De igual modo, la mano que acaba de recuperar la cuchara del otro lado del agua no se eleva tanto. Esto precisa menos esfuerzo de los músculos del hombro en el lado opuesto a la palada y produce menos fatiga durante un paleo prolongado. Para acceder a un artículo (en inglés) sobre la palada de travesía de larga distancia de Ed Gillett, el hombre que paleó desde California a Hawaii, haz click [aquí](#).

Y pensabas que era sencillo. Ahora que conoces todos los componentes de las paladas hacia delante, simplemente repites, repites, repites, repites, repites, repites, repites, repites, repites....

### **¿Sabías qué?**

La palada tiene tres partes: el ataque, donde se lleva la cuchara adelante y se la inserta en el agua, la tracción, en la que se tira del kayak hasta la cuchara y la extracción, donde se saca la cuchara del agua

Durante la tracción, la cuchara se mueve de 7 a 10 cms en el agua mientras el kayak se desplaza 60 cms o más.

El ritmo de un palista medio es de unas sesenta paladas por minuto. Los usuarios de palas groenlandesas suelen palear a frecuencias más altas de unas 80 paladas por minuto. Otros componentes de la palada cambian también para aprovechar las características especiales de una pala groenlandesa. En las carreras se emplean con frecuencia cadencias de 100 paladas por minuto y superiores.

Puedes practicar la rotación de torso paleado con los brazos extendidos por completo. Esto remarca el papel del giro del torso y muestra su importancia al eliminar el uso de los brazos en la tracción.