

POSSO AIUTARTI?

PER INIZIARE USA
PALLINE UN PO'
SGONFIE: IL RITMO
SARÀ PIÙ LENTO
E IMPARERAI LA
TECNICA
PIÙ FACILMENTE



NUOVI SPORT

Tutti pazzi per il paddle

di Anna Pugliese - styling di Rossella Mazzali

A metà strada tra il tennis e lo squash, questo gioco attira sempre più persone. È divertente, veloce e, in una sola partita, riesci a bruciare 700 calorie

Condivide molte regole con il tennis, ma è spiazzante perché la pallina può rimbalzare anche sulle pareti laterali che fanno parte del campo. Ed è più facile da imparare, grazie a una racchetta piena, con dei fori che la rendono leggera e maneggevole.

IMPARA LE BASI «Il paddle, o padel, è nato in Argentina e, negli ultimi anni, è diventato una tendenza anche in Italia. Tanto che i campi sono quasi 350 e gli appassionati più di 12.000, di cui il 40% donne» spiega Laura Casanova, che insegna questa disciplina. Si gioca uno contro uno o in doppio, su campi che sono circa un terzo di quello da tennis. «Si serve diagonalmente verso l'avversario che deve far rimbalzare la palla prima di rispondere. Poi la pallina può essere respinta con una volée, quindi al volo, o dopo che ha fatto

DONNAMODERNA.COM

POSSO AIUTARTI?

un solo rimbalzo. La grande differenza con il tennis sta nel fatto che si possono colpire le pareti del proprio campo per far sì che la pallina, passando sopra la rete, arrivi nella parte avversaria» commenta l'esperta. In questo modo le traiettorie diventano difficilmente intuibili, cresce l'imprevedibilità e si lascia più spazio alla tattica.

SCOPRI I BENEFICI Così, oltre a potenziare la rapidità dei movimenti oculari e la resilienza, allenati intensamente il corpo. «Il paddle è uno sport che permette di tonificarsi in modo armonioso. E di tenere in forma cuore e polmoni perché corri di continuo. Con una partita di singolo riesci a bruciare anche 700 calorie all'ora» commenta la personal trainer Maria Lupinc. «Lavorano prima di tutto le braccia, entrambe. Perché quello senza racchetta segue i movimenti del corpo ed è fondamentale per mantenere l'equilibrio» spiega la trainer. «Poi c'è il grosso impegno delle gambe: per muoverti velocemente, in avanti, indietro ma anche di lato, devi mantenere il baricentro basso, con le ginocchia piegate e il busto leggermente flesso in avanti» aggiunge Maria Lupinc. Ma lavorano sempre anche addominali e dorsali perché ti mantengono in equilibrio durante i cambi di direzione e nelle torsioni del busto. Vedrai che ti accorgerai dei benefici del padel soprattutto misurando la circonferenza del girovita.

CONCENTRATI SULLA TECNICA Se sai già giocare a tennis iniziare sarà banale. Se, invece, non hai mai impugnato una racchetta basteranno tre o quattro lezioni per cominciare a divertirti. «Dovrai imparare i colpi base: il servizio, con cui iniziare il gioco, e il dritto, partendo con la racchetta da sopra la spalla e arrivando sino al fianco opposto, mentre si fa una rotazione del busto» spiega Laura Casanova. Dovrai poi prendere confidenza con i colpi specifici del paddle. «Il chiquita, per esempio, che si utilizza quando l'avversario è a rete: si risponde al suo colpo facendogli rimbalzare la palla tra i piedi, lanciandola molto bassa. Così per lui sarà difficilissimo rispondere» commenta la maestra. Acquisita la tecnica di base servono poi occhio e strategia. «Non è detto che le sfide con giocatori più forti fisicamente finiscano a loro vantaggio. Tirare fortissimo a paddle non serve: devi usare i muscoli, sì, ma soprattutto il cervello» conclude Laura Casanova.

LE DOTI PIÙ RICHIESTE NEL PADDLE SONO CONCENTRAZIONE E SANGUE FREDDO, PER RIUSCIRE A SFRUTTARE TUTTI GLI ERRORI DELL'AVVERSARIO



1. Tutta in carbonio, la racchetta della campionessa del mondo Marta Ortega assicura un controllo super (Adidas Adipower woman 1.8, 225 euro, www.mistertennis.com).
 2. Creata su misura per le donne, ha un profilo a forma di lacrima ed è più leggera e versatile. È molto precisa, adatta quindi alle giocatrici che hanno un'ottima sensibilità (Vibora Naya 2018, 242,25 euro, www.time2padel.com).
 3. Grazie alla tecnologia Carbon power weave enfatizza la potenza del colpo

(Wilson Drone Power, 160 euro, www.wilson.com).
 4. È particolarmente morbida, quindi precisa per chi desidera un gioco fluido e di media velocità (Asics Control Power, 199 euro, www.asics.com).
 5. La felpa corta in vita ti lascia libera nei movimenti (Sergio Tacchini, 120 euro).
 6. I colori vitaminici e la linea femminile rendono glamour questo abito (Diadora, 50 euro).
 7. Queste scarpe, grazie alla suola dentellata, non ti fanno scivolare (Decathlon, 64,99 euro).

DEANTREML/RED BULL CONTENT POOL

Codice abbonamento: 132101