



PADEL

POOL

GYM

FAMILY

**PLAY
MORE**

Aspresso ti invita a scoprire il fitness
e il divertimento in modo nuovo.

Dalla piscina al padel, dal caffè con gli
amici ai corsi da seguire con la famiglia...
ce n'è per tutti i gusti!



PADEL CLUB

FEBBRAIO 2026



SI RIPARTE!



QATAR AIRWAYS
PREMIER PADEL
TOUR

IN COLLABORAZIONE CON



SI RIPARTE ECCO LE COPPIE DEL 2026

La stagione 2025 si è conclusa con il primo Master di Arturo Coello e Agustín Tapia come coppia, e con la roboante vittoria di Bea y Claudia, in quella che è stata la loro ultima apparizione insieme. Da quelle Finals molto è cambiato: ecco come si presenta la stagione 2026 appena iniziata.

si ringrazia Padelbiz

TABELLONE FEMMINILE

Dopo oltre cinque anni, Paula e Ari si sono separate in un finale di stagione tra lacrime e abbracci. Paula Josemaría tenterà l'assalto al numero 1 del ranking con Bea González, formando un duo con una capacità offensiva forse mai vista nel panorama femminile. Il duello con Gemma Triay e Delfina Brea promette scintille. L'unica incognita sarà chi, tra due caratteri forti, si assumerà la leadership, ma se Paula e Bea andranno d'accordo saranno dolori per tutti. Il 2026 di Ari Sánchez riparte da un'altra giocatrice mancina, più acerba di Josemaría ma dal potenziale enorme. La scelta è ricaduta infatti su Andrea Ustero: faccia tosta, braccio pesante e paura di niente, ma ancora tanti errori gratuiti che la pongono naturalmente un gradino sotto le prime del circuito. L'esperienza di Ari Sanchez sarà d'aiuto per la giovane Andrea, ma basterà per portare la coppia 100% made in Barcellona stabilmente tra le prime tre? Destino beffardo per Claudia Fernández, che per il secondo anno consecutivo finisce



in crescendo, mostra progressi straordinari e viene lasciata dalla sua compagna. La Niña Maravilla cercherà di restare aggrappata al treno delle prime con Sofia Araujo. Da una parte la personalità e il carisma della portoghese, dall'altra la voglia di Claudia di dimostrare al mondo che è lei la migliore destrorsa del circuito. Partiranno a fari spenti e senza pressione, il modo migliore per giocare qualche scherzo alle coppie favorite. Il puzzle delle coppie si completa con l'interessante unione tra la classe 2008 Martina Calvo, in ascesa la scorsa stagione, e l'esperienza di Marta Ortega. Da segnalare anche il ritorno di Icardo/Jensen e Virseda/Guinart, ma soprattutto l'interessante unione tra le "Alejandras" ovvero Salazar/Alonso, con l'ex numero uno del mondo che nella sua ultima stagione proverà a trascinare un'altra giovanissima (classe 2006). Infine, occhio a Goenaga/Cal-

dera, confermate dopo un finale di stagione di altissimo livello: non ci sarà da sorprendersi se per le due giovani allieve di Gustavo Pratto alla fine dell'anno dovessero aprirsi le porte del Master.

TABELLONE MASCHILE

Tutti a caccia di Arturo Coello e Agustín Tapia. I Golden Boys hanno chiuso al comando la loro terza stagione consecutiva, nonostante i tormenti fisici del Mozart di Catamarca, e davanti a Fede Chingotto e Ale Galán. L'impressione è che anche nel 2026 sarà una lotta tra loro quattro, ma chi può insidiarli sul serio? Inutile girarci intorno, il progetto più intrigante tra tutti è quello tra Juan Lebrón e Leo Augsburger. Le prime uscite non sono state incoraggianti e hanno mostrato tutti i limiti di una coppia che, sulla carta, non avrebbe nulla da invidiare alle prime due. Ma il padel è uno sport dalla componente mentale preponderante ed entrambi lasciano qualche perplessità da questo punto di vista. Dopo la separazione con Galán, Juan Lebrón è stato travolto da quella iper competitività che spesso lo porta ad annientare la chimica di squadra, mentre dall'altra parte Augsburger (che si è definito tra i tre migliori giocatori di sinistra, forse un po' troppo presto) non sembra quel tipo di compagno a cui interessi particolarmente il parere di chi gli sta intorno. Tecnicamente non si discutono, l'incognita è se sapranno mettere da parte l'ego e i comportamenti distruttivi in favore dei risultati di squadra. Il ritorno di Franco Stupaczuk con Mike Yanguas assomiglia tanto alla ricerca di un rifugio sicuro dopo una stagione emotivamente travagliata, con il Polaquito che ha sofferto la presenza ingombrante di Lebrón alternando ottime prestazioni ad altre rivedibili. Con Yanguas formerà una coppia solida pronta ad approfittare dei pochi passi falsi dei primi quattro. Un altro grande ritorno è quello del duo Coki Nieto/Jon Sanz, con quest'ultimo che nonostante l'ottima stagione al fianco di Paquito ha optato per la serenità che un giocatore eternamente sottovalutato come Coki può dargli. Insieme hanno già vinto un Master nell'incredibile finale del 2024 contro Tapia-Coello. In una recente intervista, Martín Di Neno ha dichiarato come gli ultimi cambi di coppia che lo hanno coinvolto lo abbiano ferito, portandolo a riflettere su diversi aspetti di questo sport. Non è un caso che per il 2026 si sia rivolto a Momo González, un veterano del circuito che, sebbene non sia più nel suo prime, è sempre capace di grandi singole prestazioni. Se parliamo di scelte azzeccate sulla carta, non c'era compagno migliore di Fran Guerrero per il sempre amatissimo Paquito Navarro. Il giovane classe 2003 sta crescendo sempre di più proponendosi come uno dei prossimi giocatori di destra di nuova generazione. Con Paquito avrà

2026 QATAR AIRWAYS PREMIER PADEL TOUR		
	RIYADH SEASON P1	09-14 FEB
	ELIJON P2	02-08 MAR
	CANCUN P2	15-22 MAR
	MIAMI P1	23-29 MAR
	QATAR MAJOR	06-11 APR
	NEWGIA P2	15-18 APR
	BRUXELLES P2	20-26 APR
	BUENOS AIRES P1	11-17 MAY
	ASUNCION P2	18-24 MAY
	ITALY MAJOR	01-07 JUN
	VALENCIA P1	08-14 JUN
	VALLADOLID P2	20-26 JUN
	BORDEAUX P2	28 JUN-05 JUL
	MALAGA P1	13-19 JUL
	PRETORIA P2	27 JUL-02 AGR
	LONDON P1	03-09 AUG
	MEDITERRANEAN GAMES	24-30 AUG
	MADRID P1	31 AUG-06 SEP
	PARIS MAJOR	07-13 SEP
	EUROPE P2 (TBC)	14-20 SEP
	ROTTERDAM P2	28 SEP-04 OCT
	GERMANY P2	05-11 OCT
	MILANO P1	12-18 OCT
	KUWAIT P1	26-31 OCT
	FIP WORLD CUP	01-07 NOV
	DUBAI P1	09-15 NOV
	MEXICO MAJOR	23-29 NOV
	BARCELONA FINALS	07-13 DEC

la possibilità di apprendere come si sta in campo ad altissimo livello, offrendo in cambio tutta la difesa e l'atletismo di un ventenne, merce rara di cui il sivigliano ha bisogno in questa fase finale della carriera. Chiudiamo la nostra panoramica con l'unione tra il ritrovato Javi Garrido con quello che forse è il partner ideale per completare la sua rinascita, ovvero Lucas Bergamini. Infine, occhio a Jairo Bautista e Lucas Campagnolo, ma soprattutto all'ennesima riedizione dei "bombarderos" in formato Javi Leal/Pablo Cardona.

LE 8 MIGLIORI RACCHETTE DA PADEL DEL 2026

Nel 2026 il mercato delle racchette da padel non sta semplicemente “aggiornando” le grafiche: sta affinando una direzione precisa. Le case puntano su tre cose: personalizzazione del bilanciamento, materiali compositi sempre più specifici (carboni aluminized, 12K/18K, ibridi) e gestione più intelligente di potenza/comfort (schiume a densità differenziata, nuovi layup, vibrazioni meglio controllate). Il risultato è una generazione di pale che, più che “più potenti”, sono più mirate: ogni modello top ha un’identità netta e un target chiaro.

IL TREND CHIAVE DEL 2026: la potenza non basta più. Fino a poco tempo fa, la narrazione era semplice: “diamante = potenza”. Oggi la differenza la fanno dettagli tecnici:

NUCLEI MULTI-DENSITÀ: risposta diversa tra colpo lento (controllo) e colpo accelerato (spinta). Un esempio chiaro è il concetto “sandwich” a tre strati (Multieva) che alcune top di gamma stanno spingendo molto.

SISTEMI DI PESI REGOLABILI: non è più solo una feature da marketing; per molti agonisti è diventata la chiave per cucirsi addosso la racchetta (più testa = più inerzia e smash, più neutra = più manovrabilità).

MATERIALI “ALUMINIZED” E LAYUP PIÙ SELETTIVI: la sensazione all’impatto cambia radicalmente (più stabilità e risposta “pulita” senza dover irrigidire tutto).

Cosa sta davvero cambiando e quali sono i modelli che dominano il mercato

In pratica nel 2026 vincono le pale che ti fanno spingere forte senza perdere la palla.

I MODELLI TOP

BULLPADEL Hack 04 26
L’attacco, ma con una logica più moderna

È una delle racchette simbolo della fascia “pro”: forma e DNA restano offensivi, ma con un lavoro più raffinato su sensazioni e adattabilità. La Hack 04 26 porta in dote: nucleo Multieva a più densità (potenza quando acceleri, controllo quando tocchi, finitura ruvida 3D e impostazione pensata per un gioco aggressivo in diverse versioni e interpretazioni “comfort/ibrido” nel mercato 2026, segno che la richiesta non è solo “più rigida = più forte”.



NOX AT10 Luxury Genius 2026

La “polivalente” che continua a essere riferimento

Nel padel, “polivalente” spesso significa “non eccelle in nulla”. Qui no: la linea AT10 2026 rimane centrale perché mantiene un’identità chiara: giocabilità totale, ma con materiali e varianti più nette, inclusa la versione più leggera orientata a velocità e comfort. In più, il brand nel 2026 insiste su concetti di regolazione e bilanciamento anche nella comunicazione di collezione, segnale che la personalizzazione non è più un dettaglio.



ADIDAS Metalbone CTRL 2026

Controllo, ma con il concetto “custom”

Il 2026 di Adidas è interessante perché porta il tema “controllo = stabilità + personalizzazione”. La Metalbone CTRL 2026 viene presentata come racchetta per controllo con distribuzione del peso personalizzabile, quindi non è un “round classico”: è un round che puoi rendere più aggressivo o più neutro.



HEAD Coello Pro 2026

Potenza da tour, con estetica e storytelling “da icona”

Qui il 2026 diventa anche narrazione: Head lancia la Coello Pro 2026 come racchetta legata a Arturo Coello, e la stampa di settore la descrive come pala di potenza, con dettagli esclusivi e una direzione molto chiara. Sul sito ufficiale vengono evidenziati peso alto e stabilità/potenza, con l’avvertenza implicita: richiede tecnica. È una pala “da sopra”, per chi comanda lo scambio e vuole una racchetta che spinge anche quando la palla pesa.



WILSON Bela Pro V3

La versatilità come firma

Wilson spinge forte sul concetto di racchetta sviluppata con Fernando Belasteguín: la Bela Pro V3 viene raccontata come pala a versatilità elevata, quindi costruita per un padel “completo”, non monodirezionale. Anche i retailer sottolineano materiali e impostazione orientata a potenza/solidità, rafforzando il posizionamento premium. È una di quelle racchette che nel 2026 intercetta chi vuole un attrezzo “serio”: stabile sulle volée, affidabile sul colpo piatto, presente quando si accelera.





SIUX Electra Pro 2026

L'ibrida "di feeling" che piace ai giocatori tecnici

La Electra Pro 2026 viene spesso descritta con un'identità precisa: bilanciamento medio e materiali come carbonio 12K, con focus su potenza senza perdere maneggevolezza/controllo. Tradotto: è una pala da chi vuole "fare tutto" ma con un impatto più deciso, meno gommoso.



KUIKMA PR Power Carbon

La miglior prova che nel 2026 il budget non significa "entry-level"

Quando un modello da grande distribuzione ti dice chiaro e tondo "diamante, carbonio 12K, schiuma EVA, impostazione da potenza" e lo fa con specifiche dichiarate e prezzo accessibile, diventa automaticamente un caso. Kuikma continua a presidiare quella fascia di giocatori che vuole salire di livello senza pagare l'extra-premium del tour.

BABOLAT Technical Viper Juan Lebron 3.0 2026

Il fiore all'occhiello della collezione Babolat

Nel 2026 la gamma padel di Babolat ha visto un'evoluzione marcata nella sua proposta tecnica, soprattutto grazie alla linea ispirata al top player Juan Lebron. Tra i modelli di punta, la Technical Viper Juan Lebron 3.0 emerge come la pala più performante per chi predilige un gioco aggressivo e orientato al punto.



AMS padel

Personalizza e metti in sicurezza i tuoi campi da padel

protezioni personalizzate per porte e pali

inserimento loghi su coprinastro

personalizzazioni per vetri

banner e adesivi mono e bifacciali

consulenza grafica gratuita

AMS

AMS

AMS



personalizzazioni modulari

AMS in printing

per info e preventivi

333 3137133 - 06 7820216
www.amsinprinting.it/amstore

FERNANDO BELASTEGUIN TORNA A PARLARE DEL SUO RITIRO: "HO LASCIATO COME VOLEVO, ORA SONO SERENO"

In un'intervista rilasciata a fine gennaio, Fernando Belasteguin è tornato sul momento in cui ha detto basta e ha poi raccontato della sua attuale serenità. Ma non solo: la Leyenda ha anche condiviso alcune riflessioni sul padel di oggi e sulle sue possibili evoluzioni, parlando anche della nuova coppia Lebron/Augsburger. Ecco tutte le sue parole.

si ringrazia Padel Magazine



È ormai già passato più di un anno dall'ultima volta in cui il pubblico ha potuto vedere in campo Fernando Belasteguin, ritiratosi nel 2024 dopo quasi 30 anni ai vertici del padel mondiale. Un'assenza che ancora pesa tantissimo per gli appassionati, mentre lui stesso, oggi, sembra aver trovato un equilibrio nuovo, restando vicino all'ambiente ma lontano dalla competizione quotidiana. Il campione argentino, infatti, ha spiegato in una recente intervista di non avere rimpianti sul suo ritiro:

"Ho lasciato come volevo. Quando ho perso l'ultimo punto della mia ultima partita, a Milano, ho detto 'basta'. Il mio corpo era esausto ed è stato bellissimo così. In quest'ultimo anno ho iniziato ad apprezzare tutto ciò che ho fatto nello sport, perché fino all'ultimo giorno avevo bisogno e volevo migliorare continuamente e non ero riuscito a godermi nulla. Quando dai tutto e smetti nel momento giusto, senti una sensazione di pace". Una serenità arrivata dopo aver ottenuto praticamente tutto ciò che si può desiderare da una carriera sportiva. Non



senza difficoltà, però. "Imparare a capire che a un certo punto non potevo essere più il numero uno è stata la cosa più difficile. A 39 anni ho avuto un infortunio brutto, ma nel 2020 sono stato il numero 2 con Tapia e ho vinto il Master Final. E poi sono diventato il numero 3 con Coello a 43 anni, una grande cosa". Un finale di carriera che, più che una resa, si è dunque trasformato in un passaggio di testimone agli attuali numeri 1, Tapia e Coello appunto, che proprio accanto al Boss hanno completato il loro percorso di crescita. "A quei tempi, quando Agustin e poi Arturo giocavano insieme a me, Lebron e Galan dominavano. Ma io dicevo ad Arturo che aveva qualche anno per colmare il gap. Oggi, fisicamente, Tapia e Coello sono inarrestabili. Possono rimanere i numeri 1 per 16 anni come me? Nulla è impossibile". A patto, però, di saper mantenere stabile il rapporto di coppia nel tempo, continuando a mettere il progetto davanti all'ego personale: una lezione che Belasteguin ha applicato per tutta la sua carriera: "Per 30 anni ho fatto il professionista e spesso mi hanno detto che io ero un fenomeno, mentre il compagno che mi stava accanto sbagliava trop-

po. Invece lo sport di coppia è tutta un'altra storia, bisogna lasciare il proprio ego lontano da tutto il resto. Per questo sono durato a lungo con i miei compagni". E parlando di padel attuale, Belasteguin, dall'alto della sua autorità, ha poi risposto a uno dei più grandi interrogativi di queste settimane: Juan Lebron e Leo Augsburger potranno inserirsi nella lotta al vertice con gli stessi Coello/Tapia e Galan/Chingotto? La risposta è netta: "Parliamo di due fuoriclasse, ma ad oggi li vedo indietro rispetto ai primi quattro". Infine, non sono mancate alcune proposte per il futuro relative al regolamento: "I campi e le palle sono troppo veloci. Andrebbe modificato un po' il sistema, riducendo la pressione delle palline. Mi piacerebbe vedere tornei con condizioni di gioco più rapide, altri con condizioni più lente. Questo per fare in modo che ogni giocatore debba diventare ancora più completo". Completo proprio come è sempre stato Bela, capace di adattarsi a ogni epoca, a ogni compagno e a ogni cambiamento, lasciando un'impronta che va ben oltre i numeri e i trofei e che continua a essere ben evidente anche nel padel di oggi.

6 ERRORI COMUNI DA NON COMMITTERE

Molti giocatori, soprattutto agli inizi, tendono a ripetere piccoli errori di base che, sommati tra loro, finiscono per pesare sull'andamento delle partite. Cristian Alvarez, esperto coach spagnolo, ce ne cita sei tra i più comuni, spiegando come riconoscerli e correggerli.

Nel padel non contano solamente la tecnica e la potenza, ma anche la capacità di evitare errori di base. Molti giocatori, soprattutto all'inizio, cadono in abitudini sbagliate che rendono il loro gioco meno efficace e sicuramente più falloso, e ciò di conseguenza fa aumentare le possibilità di incorrere in sconfitte. Per questo motivo, diventa quindi fondamentale imparare a riconoscere questi sbagli e a correggerli il prima possibile. Come? Grazie all'aiuto dell'esperto coach Cristian Alvarez, che ha individuato sei errori ricorrenti e spiegato come evitarli.

1. CORRERE SENZA CRITERIO

Essere attivi non significa correre avanti e indietro senza logica. La chiave è mantenere una buona posizione in campo. In difesa, ad esempio, un buon riferimento è stare un passo dietro la linea di fondo, allineati alla giunzione tra il primo e il secondo vetro laterale, e poi da lì si può colpire rimanendo compatti e sempre pronti.



2. FERMARSI NELLA ZONA DI TRANSIZIONE

La zona tra la linea di fondo e il centro del campo è solamente una zona di passaggio. Non bisogna restarci per più di un colpo, perché è un'area pericolosa dove si rischia di perdere il punto. Quando ci si ritrova a colpire da lì, la mossa successiva deve dunque essere immediata: avanzare verso la rete se si ha tempo e spazio, oppure arretrare in difesa se si è in difficoltà.

3. FORZARE CON LA PALLA BASSA A RETE

Quando si è a rete con la palla sotto l'altezza del nastro, non si ha in mano il pallino del gioco. In questo tipo di situazione è dunque meglio evitare di forzare l'attacco e concentrarsi invece su un colpo semplice e sicuro, preferibilmente dritto. Ulteriori consigli? Abbassarsi con le gambe per riuscire a colpire meglio e non dare tagli eccessivi per evitare che la palla si alzi troppo. Solo così non ci si venderà agli avversari.

4. NON SFRUTTARE IL RIMBALZO SUL VETRO DI FONDO

Il vetro posteriore è un alleato prezioso perché permette di guadagnare tempo e cambiare ritmo ed è quindi fondamentale sfruttarlo il più possibile. In base al tipo di rimbalzo, si possono scegliere diverse soluzioni, come giocare una palla bassa e tesa, rallentare l'azione con una chiquita oppure alzare il globo per spingere indietro l'avversario. È importante ricordarsi che usare bene il vetro non significa solo difendersi, ma anche avere l'opportunità per cambiare l'inerzia del punto.

5. COLPIRE SOLO DI POTENZA DALL'ALTO

Il gioco sopra la testa non deve ridursi sempre a uno smash, bensì è necessario alternare le soluzioni. Cercare la grata laterale con una bandeja o una vibora, mirare al vetro laterale, colpire verso il corpo dell'avversario o al centro del campo: sono tutte opzioni utili per cambiare il gioco e mettere in difficoltà gli avversari. Variare è dunque la parola d'ordine per i colpi dall'alto, e solo quando si presenta l'occasione giusta si può provare a chiudere con un remate.

6. TRASCURARE LA MANO NON DOMINANTE NEI COLPI DI ROVESCIO

Nei colpi di rovescio, che siano da fondo campo o intesi come volée di rovescio, è fondamentale non trascurare la mano non dominante (la sinistra per i destrorsi e la destra per i mancini). Va infatti portata indietro mentre la mano dominante avanza per colpire la pallina: in questo modo si mantiene il corpo bilanciato e si ottiene maggiore stabilità e controllo nel colpo, come dimostrato anche da Cristian Alvarez nel reel qui sopra grazie a un'interessante metafora pratica.

IL PADEL A OCCHI CHIUSI IL POTERE DELLA VISUALIZZAZIONE

Si allenano tecnica, tattica e strategia, ma spesso è il potere della mente a fare la differenza. La tecnica della visualizzazione consiste nell'immaginare con vividezza azioni o risultati desiderati, come se fossero reali. E permette al cervello di allenarsi anche quando il corpo è a riposo, migliorando la memoria muscolare e affinando i movimenti tecnici senza nemmeno colpire fisicamente la palla.

si ringrazia Padel Magazine

Nel mondo del padel, spesso si parla di tecnica, strategia e preparazione fisica come elementi fondamentali per il successo. Tuttavia, un aspetto meno evidente, ma altrettanto cruciale, è la preparazione mentale, in particolare l'uso della visualizzazione. Questa tecnica, profondamente radicata nella psicologia dello sport, consente agli atleti di sfruttare il potere della mente per migliorare le proprie prestazioni in campo. La visualizzazione consiste nell'immaginare con vividezza azioni o risultati desiderati, come se fossero reali. Nel padel, questa tecnica può essere utilizzata per simulare colpi, strategie o addirittura l'intero andamento di una partita. L'obiettivo è creare una rappresentazione mentale dettagliata che coinvolga non solo le immagini visive, ma anche le sensazioni fisiche, il suono della palla che colpisce il vetro o la racchetta e perfino le emozioni che si potrebbero provare in quei determinati momenti. Uno dei vantaggi principali della visualizzazione è che permette al cervello di allenarsi anche quando il corpo è a riposo. Studi neuroscientifici hanno dimostrato che immaginare un movimento attiva le stesse aree cerebrali coinvolte nell'esecuzione reale di quell'azione. Questo significa che la visualizzazione può migliorare la memoria muscolare, affinando i movimenti tecnici senza nemmeno la necessità di colpire fisicamente una palla. È come se il cervello

provasse un colpo ancora prima di eseguirlo sul campo. Un altro aspetto fondamentale è il ruolo della visualizzazione nel rafforzare la fiducia in se stessi. Prima di una partita importante, immaginare ripetutamente di eseguire un colpo perfetto può aiutare a costruire una mentalità vincente. Questa pratica riduce l'ansia da prestazione, poiché il giocatore entra in campo con la sensazione di aver già vissuto e superato quelle situazioni. Inoltre, la visualizzazione può aiutare a prepararsi per affrontare gli imprevisti: immaginare come reagire a un avversario aggressivo o a un proprio errore può rendere il giocatore più resiliente e adattabile. Un altro utilizzo pratico della visualizzazione è la pianificazione strategica. I giocatori possono immaginare schemi di gioco, come utilizzare il servizio per aprirsi il campo, approfittare di un pallonetto corto o preparare un attacco efficace. Questo approccio consente di prendere decisioni più rapide e sicure durante il match, poiché il giocatore ha già provato mentalmente quelle situazioni. Provateci, ne trarrete ottimi benefici.



CINQUE CONSIGLI PER DIVENTARE UN GIOCATORE MIGLIORE

Nel padel non vince chi colpisce più forte, ma chi capisce meglio il gioco. Ogni punto nasce da una scelta, da un posizionamento, da un'intenzione precisa. Ecco 5 chiavi tattiche per migliorare nella lettura e nella costruzione del punto, aspetti fondamentali per iniziare davvero a comandare lo scambio.

si ringrazia Padel Magazine

Nel padel si parla spesso del colpo spettacolare, del winner che chiude lo scambio. Ma chi conosce davvero questo sport, sa che la maggior parte dei punti si costruisce molto prima: in una scelta intelligente, in un posizionamento corretto, in una decisione presa un secondo

prima dell'avversario. Eppure, nei club si vedono ancora tanti giocatori che giocano "a sensazione", senza comprendere davvero cosa stia accadendo nello scambio. Capire il padel significa imparare a leggere il punto, riconoscere situazioni, capire perché una scelta funziona e quando ripeterla. Solo così si può passare dal semplice "rimandare di là la palla" al comandare il gioco. Per aiutare chi vuole fare questo salto di qualità, ecco cinque concetti fondamentali by Onlyforpadel che ogni giocatore dovrebbe conoscere per leggere, costruire e migliorare il proprio padel.

1. LA VARIETÀ È LA TUA ARMA PIÙ POTENTE

Un giocatore prevedibile è facile da leggere e contrastare. Per essere più insidiosi, dunque, è fondamentale alternare il ritmo, la profondità e il tipo di colpo. Ad esempio, in attacco non tutte le palle alta vanno giocate nello stesso modo. A volte puoi cercare il x3 (per i giocatori di livello avanzato), altre provare a farla tornare nel proprio campo, altre ancora fingere il colpo o giocare un rulo o una vibora. Più variazioni hai, più rendi il tuo gioco imprevedibile e metti pressione all'avversario.

2. GIOCA DOVE NON C'È L'AVVERSARIO

È la regola d'oro del padel: colpire nello spazio libero. Eppure molti continuano a spingere forte nella direzione occupata, regalando così tempo e una palla più facile da difendere. Giocare d'istinto è reagire; giocare con intenzione è decidere dove mettere la palla per creare vantaggio. Ogni colpo deve avere un obiettivo ben preciso per indirizzare il gioco in proprio favore e avvicinarsi alla conquista del punto.

3. ALLENA LE SITUAZIONI CHE CONTANO DAVVERO

Il padel non è un insieme di gesti, ma di situazioni che si ripetono. Allenati sulle fasi più comuni della partita, come la difesa, la transizione a rete e la costruzione del punto in attacco. La partita poi funge da esame finale, per comprendere a quale livello si è arrivati.

4. AIUTA IL COMPAGNO

Ogni palla che giochi fa cambiare anche la posizione, il tempo e la difficoltà del tuo compagno. Molti rimproverano il proprio partner, ma pochi si chiedono se la scelta precedente che è stata presa lo ha messo in difficoltà. Capire il padel significa anche assumersi le responsabilità delle proprie decisioni e giocare insieme, non come due individui separati.

5. NON LIMITARTI A COLPIRE BENE

Saper spingere non basta. Il padel è un gioco di lettura, costruzione e intelligenza tattica. Molti allenamenti si riducono a colpire le palline in serie, ma il vero miglioramento arriva quando impari a pensare il punto: perché fare quel colpo, dove farlo, con quale obiettivo. Solo così la tecnica diventa utile e tu potrai fare un grosso salto di qualità.



PADEL GURUS, 4 CONSIGLI TOP: DAL PADEL PERCENTUALE AL DIA MAL

Nel padel, tattica di gioco e aspetto mentale sono spesso elementi perfino predominanti rispetto a quello tecnico. Ecco alcuni consigli da quattro autentici guru del coaching (Gus Spector, Gustavo Pratto, Jorge Martinez e Martin Canali) che potranno tornarvi utili.

si ringrazia Padel Magazine

IL PADEL PERCENTUALE

di coach Gustavo Spector

Non bisogna rischiare più di ciò che serve, altrimenti alla lunga... si perde. E ognuno deve essere abbastanza onesto da capire qual è il limite che non può superare. Così diventa fondamentale ciò che chiamiamo consistenza, cioè la capacità di giocare al ritmo più alto al quale siamo ragionevolmente sicuri di non sbagliare. Poi serve imparare a leggere i momenti della partita, per capire quando alzare o rallentare quel ritmo, quando prendere un rischio e quando giocare conservativi. Il padel è sport per persone intelligenti.

AMATEURS VS. PRO

di Martin Canali (coach Agustin Tapia)

Il giocatore amateur è concentrato nel tirare un gran colpo e così gioca una palla bene e quindici male. Non usano la tattica e giocano uguale contro tutti. I professionisti fanno il contrario, leggono i tuoi punti deboli e ti puniscono. I pro non pensano a tirare colpi vincenti ma a giocare bene. Il focus di Tapia non è tirare smash vincenti ma giocare un buon lob che lo porti a rete, perché da lì potrà tirare uno smash vincente. Però non è importante lo smash ma il lob.

UN DIA MAL

di Gustavo Pratto (coach Arturo Coello)

Allenarsi o giocare bene nei giorni in cui tutto fila liscio? Son capaci tutti. Ma il salto di qualità si vede nel dia mal, quando siamo stanchi, acciaccati, arrabbiati. In quelle situazioni i giocatori migliori fanno la differenza perché cercano di risolvere il problema o si arrangiano con quello che hanno in corpo quel giorno. Se questa capacità diventa roba normale, potrete vincere anche nei giorni di scarsa vena. Perché in due ore di partita, si vivono sempre alti e bassi...

GIOCARE, NON COLPIRE

di Jorge Martinez (coach Ale Galan)

Prima di imparare a colpire la palla, bisogna capire il gioco. Il padel è tattica, è una lettura intelligente della dinamica dello scambio e capacità di lavorare in coppia. Giocare una volée tecnicamente perfetta fuori dal contesto, non serve a nulla. Al final, la tattica non è così complicata: si tratta di una proporzione, quante volte riesco a imporre il mio gioco rispetto a quelle in cui subisco quello degli avversari. Questo definisce l'esito della partita. E quando il livello si alza e tutti dispongono di una tecnica brillante, la differenza è la capacità di leggere il gioco e ripetere le situazioni che ci avvantaggiano. La tecnica è importante, ma capire il gioco è vitale. Nel padel, la priorità non è colpire bene la palla ma capire cosa farci con quel colpo. Chiaro che serve avere una buona tecnica ma deve mettersi al servizio della tattica e allenare il pensiero di gioco, la lettura del punto, la strategia della partita.



Ci sono alcuni aspetti del gioco che sono fondamentali e spesso sono legati alla tattica di gioco e all'approccio alla partita, ancor prima che alla tecnica. Attenzione: tutti gli allenatori sono concordi che è necessario lavorare sul gesto tecnico perché saper tirare bandeja, vibora, lob, eccetera in maniera precisa sono elementi fondamentali, però non sufficienti per vincere un match. Il padel non è la ginnastica artistica, non è un esercizio di estetica e non sempre il più bello a vedersi è il più efficace sul campo. Ecco alcuni consigli di quattro autentici guru del padel, dal nostro Gustavo Spector a Gustavo Pratto (coach di Arturo Coello), da Jorge Martinez (coach di Ale Galan) a Martin Canali (coach di Agus Tapia).