ASPRESSO

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!

SCAN QUI

PADELCLUB

LUGLIO/AGOSTO 2026

COPPA DEI CLUB MAXIBON MSP

COLLI PORTUENSI CAMPIONE NAZIONALE

IN COLLABORAZIONE CON

Sei anni dopo il trionfo del 2020, il Padel Colli Portuensi è di nuovo campione nazionale della Coppa dei Club Maxibon MSP Italia di padel. Il circolo romano, dopo aver conquistato il titolo provinciale che valeva come qualificazione alla fase nazionale, si è aggiudicato anche il titolo nazionale battendo in finale i romagnoli del Russi.

COLLI PORTUENSI CAMPIONE

IL TITOLO NAZIONALE DELLA COPPA DEI CLUB RESTA NELLA CAPITALE

di Luca Parmigiani

Il Colli Portuensi succede a un'altra squadra romana, l'Eschilo, e arricchisce un palmares di grande prestigio che ora recita: due titoli nazionali, tre titoli provinciali, un titolo della Regione Lazio e cinque partecipazioni alla finale nazionale. La finale nazionale della Coppa dei Club Maxibon MSP ha visto impegnate dal 26 al 28 giugno, presso il Circolo 747 di Aprilia, 15 squadre per il tabellone gold, provenienti da dieci regioni d'Italia (Lazio, Emilia Romagna, Marche, Abruzzo, Molise, Sardegna, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Toscana Umbria). Accanto al tabellone principale, spazio anche al tabellone silver, vinto dal Moma ABCoach (Lazio).

PADEL MIXTO

Le finali nazionali della Coppa dei Club Maxibon sono state però anche nel segno dell'inclusione, con due eventi di padel mixto sostenuti da Entain Italia, uno dei quali internazionale con la presenza di sei ex calciatori che sono scesi in campo con un atleta con disabilità motoria. La coppia formata dagli spagnoli David Lopez Moreno e Marcos Cambronero si è aggiudicata l'evento internazionale di padel mixto: Lopez, ex calciatore dell'Athletic Bilbao, e Cambronero, campione del mondo e tre volte campione d'Europa di padel in carrozzina, hanno battuto in finale la Francia, che vedeva in campo l'ex romanista Vincent Candela e il campione nazionale transalpino Dorian Navarro. Si è fermata invece in semifinale l'avventura di Dario Marcolin, talent di punta di DAZN, e Gigi Di Biagio, attuale allenatore dell'Arabia Saudita Under 23, in coppia rispettivamente con Roberto Punzo e con Andrea D'Agostini. A completare il

quadro dell'evento internazionale, l'olandese Gerald Sibon, ex di Ajax e Sheffield Wednesday, insieme a Robin Amerlame (medaglia d'oro in doppio alle Paralimpiadi di Sydney nel 2000 e in singolare ad Atene nel 2004) e la coppia svizzera formata dall'ex Lazio Guerino Gottardi con Luca Taramelli, che in coppia con Ludovica Renzoni si è comunque aggiudicato la finale nazionale di padel mixto, che ha visto la partecipazione di 12 coppie provenienti da tutta Italia.

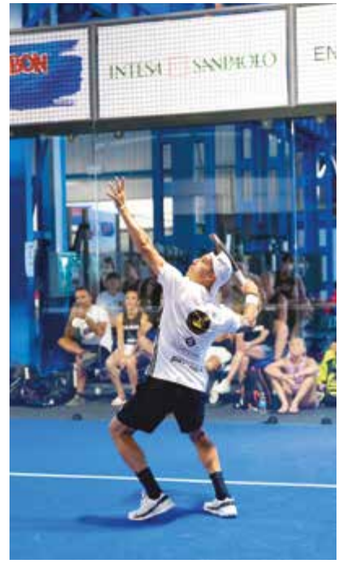
DICHIARAZIONI

REGIONE LAZIO: "Un evento straordinario, complimenti a MSP Italia, questa manifestazione presenta tutti i valori dello sport, inclusione, rispetto, partecipazione, il sacrificio di fare sport – le parole di Mario Luciano Crea, presidente della commissione cultura, spettacolo, sport e turismo della Regione Lazio -. La Coppa dei Club è una manifestazione importante per diffusione e promozione della cultura sportiva a tutti i livelli. Abbiamo, come istituzione, il compito di promuovere e sostenere la cultura dello sport, mettendo a terra risorse finanziare importanti, sia per l'impiantistica che per la promozione dello sport".

FRONERI: "Maxibon è stata orgogliosa di sostenere una realtà che rappresenta un importante punto di riferimento per l'intero movimento del padel – ha sottolineato Antonio Mazzesi, country head sales trade mktg & customer service Froneri Italia -. Crediamo fortemente nei valori dello sport, nel rispetto, nello spirito di squadra e nella crescita educativa che il padel può offrire a tutti gli appassionati di questo sport. Per questo abbiamo scelto di affiancare la Coppa

dei Club nel suo percorso, riconoscendo l'impegno quotidiano di MSP Italia nel promuovere il padel amatoriale come strumento di socializzazione e aggregazione. Sostenere iniziative come questa, significa investire nel futuro del padel trovando sempre più spazi da dedicare all'intera comunità appassionata di questo straordinario sport".

ENTAIN ITALIA: “Fare sport insieme non è più l’eccezionalità ma la normalità, è l’obiettivo che ci eravamo prefissati – conclude Giuliano Guinci, Public Affairs & Sustainability Director di Entain Italia -. La Coppa dei Club si giudica da sola, è un movimento splendido, ragazze e ragazzi si confrontano per un anno, questa manifestazione incarna i veri valori dello sport, lo stare insieme non solo per fare agonismo ma per la bellezza di stare insieme”.



PARTNER

Oltre alla titolazione del torneo targato Maxibon, la Coppa dei Club ha potuto contare su importanti main sponsor come Intesa Sanpaolo, TAP Air Portugal, Engel & Völkers, Hertz, Cisalfa Sport, Sepinia, Goccia Blu e Tor dell’Elmo. Tra i sustainability partner confermata la presenza di Entain Italia, mentre la copertura mediatica è stata garantita da Corriere dello Sport, Tuttosport, Primapress, Today, Sportclub Magazine e Mr Padel Paddle.

MARTÍN DI NENNO
CON PAQUITO RITORNO AL PASSATO

Martín Di Nenno nasce a Ezeiza il 18 marzo 1997. Campione del mondo nel 2022 a Dubai con la nazionale argentina, è considerato uno dei migliori giocatori di destra.

Attuale n.12 del ranking, ha iniziato la stagione con Momo Gonzalez, ma purtroppo non è andata come tutti speravamo, e così circa un mese fa è tornato a fare coppia con Paquito Navarro, con cui già in passato si era tolto molte soddisfazioni.

Un primo bilancio di questa metà stagione?

A dirti il vero non sono contento ed è evidente. Con Momo all'inizio avevamo altre ambizioni ed eravamo molto entusiasti, avendo dedicato al progetto molte ore, ma alla fine la morale è che abbiamo sempre faticato a tradurlo in risultati e così dopo l'ennesima delusione in Egitto abbiamo deciso di separarci.

Un parere sullo Star Point?

Mi piace a metà. Il "punto de oro" mi è sempre piaciuto, dato che aggiunge molto pathos al gioco, sia per il giocatore che per lo spettatore. Quello che non mi convince è la questione dei vantaggi che francamente è un po' complicata da capire e da mettere in pratica. Pensate che anche durante gli allenamenti, capita che ci confondiamo e ogni tanto ci chiediamo se si tratti del vantaggio 1 oppure del 2 (ride).

Lo scorso anno Miami, quest'anno Londra e Pretoria. Che ne pensa di questa espansione in Premier?

Credo ci vorranno ancora molti anni. Per fortuna si continua a crescere, ma nei mercati più importanti non ha ancora fatto il suo ingresso come dovrebbe. Di una cosa però sono certo, tra qualche anno sarà uno sport straordinario e migliore di quello che è oggi.

C'è una città in cui sogna di giocare?

Ezeiza, dove sono nato, ma so che sarà molto difficile che ciò accada; tuttavia a Buenos Aires o in un'altra provincia argentina, giocare è sempre speciale per noi del posto.

Ritiene che i punti nelle varie tipologie dei tornei di Premier e CUPRA FIP Tour, siano equamente distribuiti?

A me non piace il sistema attuale. Credo che si possano apportare modifiche per migliorare questo aspetto. Anche se come detto, il padel sta crescendo e ci sono molte cose che si stanno sperimentando per capire cosa funzioni e cosa no. Oggi bisogna adattarsi a ciò che c'è e cercare di fare del nostro meglio. Speriamo che per il prossimo anno questo aspetto venga rivisto.

Quest'anno 25 tappe di Premier Padel e più di 230 tornei nel CUPRA FIP Tour. Non è troppo faticoso?

Con qualche torneo in meno sarebbe l'ideale, ma in ogni caso mi piace che ci siano sempre più tornei e che lo sport diventi sempre più internazionale. L'unico "lato negativo" è che i viaggi sono più lunghi, ma se vogliamo che il padel trovi presto la sua consacrazione globale, questo è lo sforzo che bisogna fare.

Quali rivelazioni vede per il 2026?

Mi piace Maxi Sánchez Blasco, spero che sia lui a emergere nel maschile. Mentre nel femminile adoro il modo di giocare di Martina Calvo.

Qual è stato il torneo di questa stagione con la migliore organizzazione?

Per ora credo Bruxelles, ogni anno è sempre più bello.

Ci parla della sua racchetta?

Gioco con la Bullpadel Xplo. È una racchetta fantastica, che spero di riuscire a sfruttare al meglio, dato che oltretutto, essendo una racchetta completa, quando perdo non posso dare di certo la colpa a lei (ride).

DALLA FORMULA 1 AI CAMPI DA PADEL

Giancarlo Fisichella è uno dei tanti ex campioni dello sport che si sono lasciati conquistare dalla racchetta e dalla "gabbia". Un amore nato quasi per caso e diventato negli anni una passione sempre più forte.

di Luca Parmigiani

"Ho conosciuto il padel tramite amici circa cinque anni fa – racconta Fisichella –. All'inizio ho provato qualche partita e qualche scambio. Mi era piaciuto, ma non mi aveva entusiasmato subito. Poi, con il tempo, ho capito meglio come dialogare con vetri e sponde e ho iniziato a giocare sempre di più". Il segreto del successo di questa disciplina, secondo l'ex pilota romano, sta nella sua capacità di coinvolgere tutti. "Mi piace perché mi porta a divertirmi, a ritrovarmi con gli amici e a cercare costantemente di migliorarmi. È uno sport in cui servono anche intelligenza e strategia, non solo tecnica. Questo mi ha coinvolto sempre di più". Quando ha iniziato, però, non immaginava un'esplosione così rapida. "Sinceramente non mi aspettavo una crescita del genere. È stato un boom pazzesco. Sta piacendo a tutti perché è uno sport trasversale: bambini, giovani e anziani possono giocare insieme e divertirsi anche con livelli simili". Non sorprende quindi la presenza di tanti ex professionisti. "Gli ex calciatori, ad esempio, imparano quasi subito e molti giocano davvero bene. Il padel ti porta a sfidarti continuamente e a cercare di migliorare". Giancarlo Fisichella non ha dubbi nemmeno sul futuro internazionale della disciplina. "Penso proprio che meriti di diventare sport olimpico - le sue parole - Ormai è diffuso a livello mondiale, in Europa e fuori dall'Europa. E quando guardi le partite dei professionisti capisci quanta differenza ci sia tra un amatore e un campione: è davvero uno spettacolo". Tra compagni e avversari illustri, l'ex ferrarista ha accumulato tante esperienze. "Ho giocato con diversi ex calciatori. Il più bravo? Sicuramente Vincent Candela. Mi diverto molto anche con Jimmy Ghione e gioco spesso con Silenzi e Dell'Anno. Ho sfidato anche altri piloti provenienti dal mondo dell'Endurance, ma non della Formula 1". Una passione nata per gioco e diventata ormai un appuntamento fisso per l'ex pilota della Ferrari, convinto che questo sport sia soprattutto divertimento, amicizia e voglia di migliorarsi.

PAPA LEONE XIV RICEVE IL PRESIDENTE CARRARO

E PAQUITO NAVARRO IN VATICANO

Il Presidente della Federazione Internazionale Padel (FIP), Luigi Carraro, e Paquito Navarro sono stati ricevuti da Papa Leone XIV in occasione del BNL Italy Major Premier Padel di Roma che si sono disputati al Foro Italico.

Un incontro promosso da Athletica Vaticana, l'associazione polisportiva ufficiale della Santa Sede che, dal 2022, è riconosciuta ufficialmente dalla FIP. Nel corso dell'udienza, Carraro ha donato al Pontefice la racchetta ufficiale del Major di Roma, quale simbolo di uno sport che negli ultimi anni ha saputo conquistare milioni di praticanti nel mondo grazie alla sua capacità di favorire l'incontro, la condivisione e la partecipazione, al di là di età, provenienza e cultura. L'incontro assume un significato particolare alla luce del recente messaggio con cui Papa Leone XIV ha dedicato la propria intenzione di preghiera del mese di giugno allo sport, diffondendo un pensiero pubblicato lunedì scorso sulla rete mondiale di preghiera di Sua Santità, nell'ambito della campagna 'Prega con il Papa'. "Lo sport sia sempre una scuola di fraternità e non di sterile rivalità, uno spazio d'incontro e non di esclusione, una via di pace e non di violenza", ha detto Papa Leone XIV, ringraziando poi per il dono dello sport "per coloro che glorificano Dio con l'esercizio del corpo, per le amicizie che nascono sul campo e per la gioia di giocare in squadra". "È stato un grande onore poter incontrare Sua Santità e consegnargli la racchetta da Padel ufficiale del torneo di Roma, simbolo di uno sport che promuove amicizia, rispetto e inclusione", ha dichiarato il presidente della FIP Luigi Carraro. "Le parole di Papa Leone XIV rappresentano un messaggio importante per il mondo dello sport e richiamano valori che il Padel vive quotidianamente sui campi di ogni singolo Paese. Lealtà, socializzazione, autentico spirito sportivo, scambio di esperienze tra persone di culture e lingue differenti, sono i principi che ritroviamo nel Major di Roma e in ogni evento organizzato e promosso dalla FIP". Seguendo le parole del Pontefice, la racchetta donata dal presidente Carraro non vuole essere semplice omaggio istituzionale, ma simbolo concreto di uno sport inclusivo e relazionale perfettamente coerente con il messaggio di Leone XIV. La presenza di Paquito Navarro, giocatore simbolo per il pubblico del Major di Roma e tra gli atleti più rappresentativi e apprezzati del circuito internazionale, ha ulteriormente sottolineato il valore educativo dello sport e il ruolo degli atleti come ambasciatori di correttezza, impegno e rispetto reciproco. All'udienza hanno partecipato anche il Deputy CEO di Premier Padel, David Serrahima, e il CEO di Bullpadel, Alfredo Peñalver.

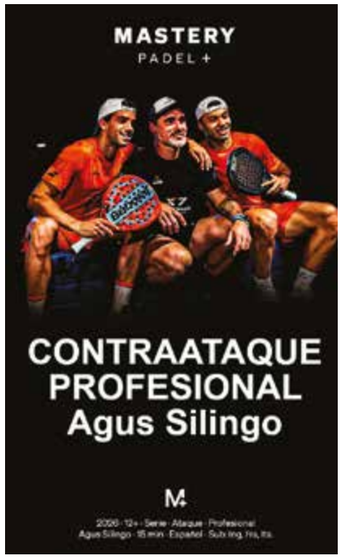
IL REAL MADRID POTREBBE COSTRUIRE

UNO DEI PIÙ GRANDI PADEL CLUB AL MONDO

Enrique Riquelme, candidato alla presidenza del Real Madrid, ha presentato un gigantesco progetto che darebbe lustro anche al nostro sport. Basterà per scalzare Florentino Perez dalla poltrona su cui siede dal 2009?

Tutto ciò che contribuisce allo sviluppo del nostro sport in giro per il mondo merita un approfondimento. La storia di oggi riguarda Enrique Riquelme, che è l'avversario di Florentino Perez nell'ambito delle elezioni presidenziali del Real Madrid. Il club più blasonato al mondo è reduce da due stagioni di magra, con diversi cambi di allenatore in corsa e qualche problema di troppo nella gestione dello spogliatoio. Florentino non era mai stato così in difficoltà e a 79 anni potrebbe essere giunto il momento di abdicare, se si considera che è in carica dal 2009 (oltre ad essere già stato presidente fra il 2000 e il 2006) Vi starete chiedendo: cosa c'entra tutto questo con il padel? Un paio di giorni fa, il 37enne Riquelme – che ha accusato Perez di voler privatizzare il club – ha presentato un gigantesco progetto finalizzato a trasformare il centro di Valdebebas nella futura 'Ciudad del Socio'. In poche parole, l'obiettivo è quello di creare il più grande complesso sportivo e sociale del mondo per i soci e le famiglie del club madrileno. Il piano di Riquelme comprende un hotel esclusivo, piscine, palestre, campi da basket, campi da calcio, oltre a 41 campi da padel e tennis. Secondo le prime indiscrezioni, circa 15.450 m² saranno riservati agli sport con la racchetta. Per il momento, il candidato presidente non ha ancora rivelato quanto costerebbe un'opera del genere e ha glissato anche sulla provenienza del denaro necessario. "Negli anni '50, il Real Madrid era un club fondato sui soci. I membri si sentivano parte attiva di un qualcosa di più grande e sapevano di esserne responsabili. Tra il 2004 e il 2026, la nostra società ha perso quell'essenza e i soci non hanno più avuto alcuna rilevanza" – ha attaccato Riquelme, che spera di fare il colpaccio per cambiare le sorti di un Real in crisi di identità. Per quanto ci riguarda, il suddetto progetto testimonia ancora una volta l'impatto sempre crescente del padel. Se un complesso simile venisse davvero alla luce, attirerebbe un numero elevatissimo di persone fino a diventare uno strumento per il 'turismo sportivo'. Potrebbe essere utilizzato anche per lo svolgimento di corsi di formazione internazionali ed eventi privati durante l'anno. Al giorno d'oggi, sono 5 i club che rappresentano il fiore all'occhiello a livello internazionale per numero di campi da padel: El Estudiante Club a Madrid con 40 campi, Padel Casa in Finlandia con 33 campi, Sportcity a Valencia con 30 campi, Centro PDL Frihamnen a Stoccolma e Ultra Padel Club a Miami con 28 campi.

MASTERY PADEL + IL NETFLIX DEL PADEL CHE PORTA I CAMPIONI DENTRO IL TUO ALLENAMENTO



MASTERY PADEL + è una storia perfetta per il pubblico italiano perché unisce tre leve fortissime: crescita del padel, fame di formazione e fascino dei campioni. Non è un archivio di tutorial: è accesso alla cultura del padel professionale

MASTERY PADEL + è una piattaforma premium che nasce per trasformare l'apprendimento del nostro sport in un'esperienza editoriale e sportiva. Non è un caso che tale piattaforma sia già stata ribattezzata il 'Netflix del padel', vista la presenza al suo interno di video-lezioni, documentari, analisi e contenuti esclusivi, con il fondamentale contributo di un ex campione e oggi stimato coach come Juani Mieres. Ogni contenuto è basato su una situazione di gioco specifica: volée, smash, contrattacco, tattica, decision making e tanto altro. Inoltre, il ritmo dei contenuti, le grafiche e le logiche attraverso cui è stata sviluppata questa piattaforma la rendono simile a Netflix, Apple TV e alle piattaforme sportive globali. Oltre a fornire consigli utili per la crescita del giocatore, viene mostrato come un numero 1, un coach di un top player o una giocatrice professionista lavorano su un colpo e cosa si nasconde dietro ad ogni scelta tattica. I contenuti sono stati realizzati da figure che hanno raggiunto la vetta del circuito mondiale e possono trasmettere la loro esperienza a tutti coloro che vogliono apprendere. Formarsi è cruciale se si vuole salire di livello e una piattaforma del genere fa al caso vostro, essendo in grado di soddisfare esigenze di tutti i tipi. MASTERY PADEL + è rivolta ad una community abbastanza ampia, formata da giocatori che si divertono in campo ogni settimana e desiderano migliorare gradualmente il loro livello seguendo gli insegnamenti di personalità illustri del settore. L'accesso mensile alla piattaforma premium costa 3.99 euro, mentre l'opzione annuale ammonta a 29 euro. Perché questa piattaforma può avere un grande impatto in Italia? Il motivo risiede nel fatto che unisce tre elementi importanti: crescita del padel, fame di formazione e fascino dei campioni. Non si tratta semplicemente di un prodotto digitale, bensì di un modo innovativo di imparare la cultura tecnica di questo sport.

VIENI A CONOSCERE IL MONDO DI
SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA, 60 (QUARTIERE AFRICANO)
06 32460770

NUOTO
POSTURALE
SCUOLA NUOTO
FLYOGA
FUNZIONALE
ACQUAGYM
PILATES REFORMER
SAUNA
PESISTICA
PANCA RAGGI®
BAGNO TURCO
INDOOR CYCLING

WWW.SOMALIASPORTCLUB.IT

5 ERRORI DA EVITARE ASSOLUTAMENTE QUANDO SI INIZIA A GIOCARE A PADEL

Commettere certi errori quando si inizia a giocare a padel può avere conseguenze negative sia sul piano fisico che economico. Seguendo alcuni consigli utili, i principianti hanno la chance di partire con il piede giusto.

Il padel ha visto aumentare ulteriormente la sua popolarità negli ultimi anni ed è importante non commettere certi errori quando si inizia a giocare. Senza i consigli giusti, si rischia di fare scelte sbagliate che possono avere conseguenze molto negative sia sul piano economico che fisico (andando incontro ad infortuni di vario genere). All'interno del canale YouTube 'Mejora Tu Padel', il notissimo coach Manu Martin ha elencato i 5 errori che i principianti devono assolutamente evitare per iniziare con il piede giusto.

1. LA SCELTA DELLA PALA

Nella maggior parte dei casi, i principianti hanno come priorità quella di acquistare una buona pala. Non avendo esperienza nel settore, tendono ad affidarsi ai consigli di qualche amico oppure comprano quella del loro giocatore preferito. Non esitano a spendere cifre importanti, nella convinzione che un prezzo elevato sia garanzia di qualità. A tal proposito, è opportuno aspettare un po' di tempo prima di procedere all'acquisto della pala, in modo da fare esperienza e capire che tipo di giocatore si è. Ci si può far prestare l'attrezzo da qualcuno all'interno del club all'inizio, così da farsi un'idea e poi scegliere la pala in base alle proprie caratteristiche. Il consiglio di Martin è quello di non sborsare troppo denaro all'inizio, concentrandosi piuttosto sull'analisi del proprio stile di gioco.

2. PRIVILEGIA IL MIGLIORAMENTO TECNICO E TATTICO

Invece di spendere cifre esose per i materiali, è molto più utile un pacchetto di lezioni incentrate sul miglioramento tecnico e tattico. Quasi tutti gli amatori cominciano a giocare a padel facendo partite con i loro amici, ma il lavoro specifico sulle basi del gioco è fondamentale se si vuole salire di livello. Ricevere consigli ed essere corretti da un maestro è un aspetto troppo sottovalutato dai giocatori di club, la cui evoluzione tecnico-tattica è spesso minima nonostante ore sul campo e anni di partite.

3. LE SCARPE E LE PALLINE SONO IMPORTANTI TANTO QUANTO LA PALA

Avere una palla adatta alle proprie caratteristiche è importante, ma ce ne possiamo far prestare un'altra sul momento in caso di problemi. Viceversa, è assai improbabile che qualcuno ci presti le sue scarpe e potremmo trovarci in difficoltà. Quando si inizia a giocare a padel, è consigliabile spendere qualche soldo in più per acquistare buone scarpe rispetto ad avere per forza la miglior pala sul mercato. Ricordatevi che scarpe non adeguate possono causare infortuni, così come l'utilizzo di palline di bassa qualità. Queste vanno cambiate regolarmente sia per migliorare la qualità del gioco che per non sollecitare troppo le articolazioni.

4. BISOGNA SAPERE LE REGOLE

Non conoscere bene le regole è spesso fonte di discussioni o di veri e propri litigi con gli altri giocatori. Si può consultare il regolamento sul sito ufficiale della FIP o della FITP, senza contare che ci sono una miriade di video sul web che illustrano nel dettaglio tutti i casi possibili. Non è corretto scendere in campo senza sapere nemmeno le regole basiche, un fenomeno più frequente di quanto si possa pensare.

5. NON DIMENTICARE IL RISCALDAMENTO

Effettuare esercizi funzionali al padel è importantissimo per ridurre il rischio di lesioni, così come lo stretching al termine della partita. Cominciare a giocare senza aver preparato il proprio corpo allo sforzo è un errore gravissimo, che troppo spesso viene commesso dai giocatori di club, anche per questioni di tempo. Arrivare al circolo con qualche minuto di anticipo e svolgere degli esercizi fa tutta la differenza del mondo per la vostra integrità fisica.

L'ALIMENTAZIONE INCIDE SULLA PRESTAZIONE COSA MANGIARE IL GIORNO DELLA PARTITA

Una corretta alimentazione è fondamentale prima, durante e dopo la prestazione. Serve per preparare l'organismo allo sforzo, a non avere cali di energia nel bel mezzo dell'incontro ed è altrettanto importante nella fase di recupero.
La maggior parte degli amatori tende a sottovalutare questo aspetto, commettendo errori di diverso tipo che incidono in modo negativo sul rendimento e impediscono di performare al meglio delle proprie possibilità. Attraverso un report abbastanza dettagliato, il 'Mundo Deportivo' ha fornito una serie di consigli utili su come gestire l'alimentazione nel giorno della partita.
Prima di scendere in campo, l'obiettivo principale è quello di garantire al nostro corpo la necessaria energia senza pregiudicare la stabilità metabolica. Il padel è uno sport caratterizzato da picchi di intensità notevoli, motivo per cui avere alte riserve di energie è cruciale per non perdere precisione tecnica e velocità di reazione. Mangiare prima dello sforzo è fortemente consigliato e i cibi da consumare variano a seconda del tempo che si ha disposizione.
Se abbiamo un lasso di 2-3 ore, è possibile effettuare un pasto completo ingerendo soprattutto carboidrati e proteine a basso carico di grassi per facilitare la digestione. In tal senso, vanno benissimo piatti come riso con pollo, pasta con tonno o uovo con un po' di pane. Se invece abbiamo a disposizione meno tempo, l'assunzione di cibo deve essere più leggera e facilmente digeribile. Lo scopo diventa quello di non sentirsi troppo pesanti, ecco perché si consigliano cibi come frutta, pane tostato o anche una bevanda ricca di carboidrati.

L'alimentazione è un aspetto troppo spesso sottovalutato dagli amatori, che commettono errori di ogni tipo e non riescono a performare al meglio delle proprie possibilità. Mangiare bene prima, durante e dopo lo sforzo è cruciale per sfoderare una grande prestazione.

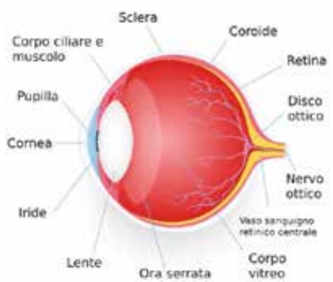
Nel corso della partita, l'alimentazione va dosata in base alla durata e all'intensità dello sforzo. A tal proposito, è opportuno introdurre nel nostro corpo piccole quantità di carboidrati e liquidi al fine di rallentare l'insorgenza della stanchezza. Un improvviso calo di energie ci farà perdere precisione nell'esecuzione dei colpi e pregiudicherà la nostra capacità di fare le scelte giuste, alimentando la nostra frustrazione.
Al termine del match, bisogna recuperare nel miglior modo possibile e l'alimentazione svolge un ruolo importantissimo. Non mangiare dopo aver giocato allunga la durata dello stato metabolico, con conseguenze dannose anche per la partita successiva.
Il mix di carboidrati e proteine è fondamentale per reintegrare il glicogeno, riparare il tessuto muscolare e ripristinare l'equilibrio idrico ed elettrolitico. Si può mangiare riso con pesce, giusto per fare un esempio, o anche un frullato che combini entrambi i macro-nutrienti (carboidrati e proteine). Da non sottovalutare il fattore tempo: prima si mangia dopo lo sforzo, migliore sarà la qualità del recupero.

L'AUMENTO PREOCCUPANTE DEI TRAUMI OCULARI

"INDOSSATE OCCHIALI PROTETTIVI" QUESTA LA RACCOMANDAZIONE DEGLI OCULISTI QUANDO SI GIOCA A PADEL

Il padel è lo sport che ha avuto il maggior incremento degli ultimi anni a livello mondiale, oramai la parola 'padel' è entrata di diritto nel lessico quotidiano anche nel Bel Paese. Solo in Italia il padel ha raggiunto l'impressionante cifra di 2.200.000 praticanti.

a cura di Jacopo Savagnone

Ma diamo un po' di numeri per spiegare più in dettaglio il costante successo di questo sport. Nell'ultimo report della fine del 2025, il World Padel Report, realizzato dalla FIP (International Padel Federation) guidata dal presidente Luigi Carraro, si evidenzia che nel mondo ci sono oltre 24.600 strutture distribuite in 150 paesi, di questi 87 sono affiliati alla FIP, per un totale di circa 80.000 campi da gioco. I giocatori sono oltre 38 milioni e di questi circa il 47% sono giocatrici. Questa la 'fotografia' ferma al 2025 e nel 2026 la crescita non sembra fermarsi. In Italia nel 2026 i campi hanno raggiunto l'importante cifra di 10.352, di questi circa il 50% indoor (5.150 campi) e 3.840 club complessivi. La regione con più strutture è il Lazio con 612 club e 2.040 campi, segue la Lombardia con 456 club e 1.450 campi - dei quali 1.150 indoor, questo numero la rende leader dei campi coperti. A Roma si arriva a 1.570 campi, di questi solo 600 coperti. Roma è la terza città del mondo, dopo Madrid e Barcellona per numero di campi. Il gioco del padel ha portato con sé anche qualche aspetto meno piacevole da un punto di vista fisico. I numerosi cambi di direzione e l'uso intenso della racchetta, comportano stress ripetitivi sull'apparato muscolo-scheletrico e articolare. Diversi recenti studi hanno inoltre evidenziato il forte incremento delle lesioni oculari tra coloro che giocano a padel. Molti i traumi contusivi diretti, ossia il corpo contundente che colpisce direttamente l'occhio, o i traumi contusivi indiretti, qui viene interessata la struttura vicina al bulbo oculare. Bisogna considerare che la palla ha un peso di circa 50 grammi ed una dimensione corrispondente all'apertura della cavità oculare, la velocità della palla può raggiungere i 130 km orari e impattando con l'occhio può danneggiarlo più o meno seriamente. La protezione degli occhi è diventata quindi una priorità necessaria, soprattutto in alcuni sport, fra questi appunto il padel. Per comprendere meglio la necessità, secondo gli oculisti,

dell'uso e dell'utilità di indossare gli occhiali protettivi proviamo ad analizzare alcuni dati. I 'traumatismi da padel' agli occhi hanno avuto un incremento preoccupante negli ultimi anni. Uno studio del 'Department of Biomedical and Clinical Sciences' della Linkoping University, Svezia, dal titolo: 'Padel una causa crescente di lesioni agli occhi legate allo sport in Svezia', ha evidenziato dati che devono far riflettere. Lo studio portato avanti dai ricercatori Tomas Bro e Teresa Kasiga, durato 5 anni, segnala l'aumento del 20% di traumi oculari e da questa percentuale il 4% presentava gravi conseguenze con un rischio imminente. Nel 2021 le lesioni causate dal padel sono state dominanti rispetto agli altri sport analizzati. Le conclusioni di questa analisi consigliano l'importanza di indossare sempre occhiali protettivi durante le partite. Fra le prime aziende che hanno raccolto questo 'grido di allarme' c'è Lotto Eyewear. Il forte impegno dell'azienda nella ricerca e nello sviluppo ha dato vita ad una gamma di occhiali protettivi, dedicati proprio al padel, capaci di combinare robustezza, leggerezza, efficacia, qualità e stile. L'evoluzione incessante delle più moderne tecnologie e lo studio dei materiali all'avanguardia ha reso possibile la realizzazione di un prodotto certificato e garantito. Lotto Eyewear ha siglato un accordo di collaborazione con il produttore di lenti Color Boost per il costante e continuo sviluppo. La particolarità delle lenti Color Boost è quella di massimizzare la percezione dei colori, rendendo la visione una esperienza unica. La Lotto Eyewear ha come principale porta bandiera Carolina Orsi, la numero uno italiana e 30esima nel ranking mondiale. Carolina ha scelto Lotto Eyewear perché convinta dell'importanza di veicolare questo importante messaggio. Indossare gli occhiali protettivi riduce in maniera importante i possibili danni da urto diretto al bulbo oculare.