PADEL

MIZUNO

WAVE EXCEED SL 2

LEGGERA, VELOCE E REATTIVA

La Wave Exceed SL 2 è una calzatura completamente nuova, adatta ai giocatori di Padel che cercano leggerezza, reattività e ammortizzazione. La tomaia in mesh garantisce un ottima vestibilità e flessibilità mentre la suola ammortizzata, insieme ad un fit di calzata precisa, aumentano il comfort durante il gioco.

SCOPRI DI PIÙ

@MIZUNO.IT MIZUNO ITALIA MIZUNO.COM

PADELCLUB

MARCELA FERRARI

ROAD TO QATAR!

IN COLLABORAZIONE CON

MARCELA FERRARI

EMPAT IA & MOTIVAZIONE

ECCO LA MIA RICETTA PER ENTRARE IN SINTONIA CON CHI ALLENO

di Carlo Ferrara e Marco Oddino

Marcela Ferrari Castro, 40 anni argentina vive da sempre a Barcellona, ha allenato diverse stelle del World Padel Tour, tra cui il più forte giocatore di padel di tutti i tempi, Fernando Belasteguin. E' la selezionatrice della nazionale italiana di padel e gettonatissima dagli appassionati che vogliono migliorare il logo gioco, attraverso la Academy che porta il suo nome, presente all'interno del Club Esportiu Laietà, circolo con 13 campi a pochi passi dal Camp Nou, di cui dirige anche la scuola padel.
Ecco cosa ha raccontato a Padel Club.

Abbiamo ben 8 italiane tra le prime 100 nel ranking WPT (anche se tutte dal 50esimo posto in poi), siamo dopo Spagna e Argentina, le nazioni con più giocatrici. Si attendeva una crescita delle nostre ragazze in cosi poco tempo?

Sono molto felice per i miglioramenti fatti in così poco tempo dalle ragazze; all'inizio dopo averle conosciute ho visto da subito un grande potenziale, dall'altra ero preoccupata dato che partecipare ad un circuito internazionale è complicato e bisogna saper coniugare la propria quotidianità e vita lavorativa con gli allenamenti, le trasferte ed i tornei.

Nei prossimi 2/3 anni crede che vedremo delle italiane tra le prime 30 al mondo oppure è ancora troppo presto?

Si sta lavorando per questo e tutte le ragazze hanno una voglia incredibile di scalare posizioni nel ranking e chissà chi sarà la prima…c'è forte empatia tra noi.

Diverse italiane si sono trasferite e giocano in Spagna (Orsi, Casali, Vano) e hanno come compagne di gioco spesso giocatrici spagno-

le; per lei che allena la nazionale può essere un elemento vincente di crescita per le nostre atlete oppure è preferibile far giocare una coppia tutta italiana per migliorare l'affiatamento tra le azzurre?
Partecipare ai circuiti internazionali come FIP e WPT ed incrociarsi con diverse giocatrici di altri paesi è sempre un'ottima cosa e spesso fa anche la differenza, permettendo alla giocatrice di crescere e imparare più velocemente; quindi sono molto favorevole ed è importante per me che lo continuino a fare.

Che obiettivo si da per i prossimi mondiali in Qatar dopo il quarto posto ottenuto nel 2018?
Sarà una competizione molto difficile e tutti i paesi arriveranno ben preparati. Noi abbiamo lo spirito giusto e siamo pronte, ma passare le varie eliminatorie non sarà facile, ma lotteremo fino all'ultimo punto per arrivare più lontano possibile.

Come va la tua Academy, sappiamo che lavorate in particolare con gruppi di italiani...
Sinceramente sono super felice di riprendere a pieno regime, dopo questo periodo di pandemia, difficile per tutti. La passione per il padel è sempre di più e si vede dai tanti italiani che vengono a trovarci per frequentare i nostri corsi, ma anche solo per una clinic durante un week end. Siamo in uno del club più noti di Barcellona e più belli della Spagna (nel 2022 festeggierà 100 anni) con ben 13 campi dove giocare ed uno staff molto preparato e soprattutto con voi italiani ci sentiamo in famiglia ed anche con i bambini che ci vengono a trovare per provare già dai 5 anni in su.

Hai origini italiane e come è iniziato il legame tra il padel ed il nostro paese?
Il mio bisnonno era italiano, non mi ricordo di quale paese esattamente, adoro l'Italia. Fu Andrea Balducci che mi introdusse in Italia, quando andai a rappresentare ed giocare per un club, il Canottieri Roma, ma in verità mi sento molto più allenatrice che giocatrice.
Poi ho sviluppato vari contatti, fino al giorno che mi hanno offerto di diventare la selezionatrice della nazionale italiana, cosa di cui sono onorata e che spero duri ancora tanto a lungo.

Pensi anno dopo anno stia cambiando il gioco del padel?
Sì, ma quello che sto notando maggiormente è come sta cambiando la preparazione dei giocatori e non solo a livello tecnico ma anche per quanto attiene quello fisico, mentale e alimentare. Poi dipende anche dal tipo di campo, palle, racchette… le varianti sono tante e sempre in aggiornamento, attraverso le divisioni di ricerca e sviluppo delle varie aziende che operano nel padel. Infine, il livello dei tornei che è cresciuto molto ed anche qui un cambiamento c'è stato e si vede se analizziamo le diverse partite e la forte concorrenza e competitività che c'è tra le coppie.

EXCLUSIVE

Padel Cup

TORNEO AMATORIALE
LIMITATO ALLE CATEGORIE NC - 4NC

ROMA	MILANO
16 - 17 OTTOBRE	23 - 24 OTTOBRE
EMPIRE PADEL PARADISE	ASPRIA HARBOUR CLUB MILANO
6 - 7 NOVEMBRE	13 - 14 NOVEMBRE
BAILEY PADEL CLUB	COUNTRY SPORT VILLAGE
20 - 21 NOVEMBRE	27 - 28 NOVEMBRE
FLAMINIA PADEL CENTER	PADEL CLUB MILANO
MASTER FINALE	MASTER FINALE
18 - 19 DICEMBRE	11 - 12 DICEMBRE
VILLA PAMPHILI PADEL CLUB	QUANTA CLUB

Iscrizioni
roma@exclusivepadelcup.com milano@exclusivepadelcup.com

REGOLAMENTO
EXCLUSIVEPADELCUP.COM

MAIN SPONSOR INTESA SANPAOLO
TECHNICAL SPONSOR DUNLOP
ORGANIZING COMMITTEE

VACCINO.
PUÒ AVERE EFFETTI DESIDERATI.

Vacciniamoci tutti,
torniamo alla normalità.

#LazioSiVaccina

Credit photo: Leonardo Miranda

Per tutte le info vai su **salutelazio.it**

SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

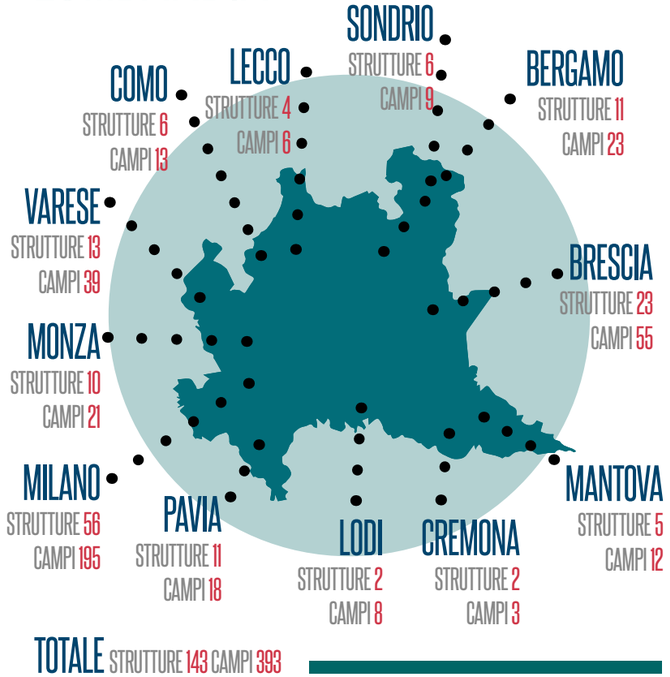
REGIONE
LAZIO

QUOTA 4.000 CAMPI IN VISTA!

+ 130% IN ITALIA IN 12 MESI

La crescita del numero dei campi da padel in Italia a distanza di un anno è stata notevole. Rispetto a fine settembre 2020 è continuata a ritmi vertiginosi la nascita di nuovi Club o l'installazione di campi da Padel in tutta Italia che sono più che raddoppiati!

di Carlo Ferrara



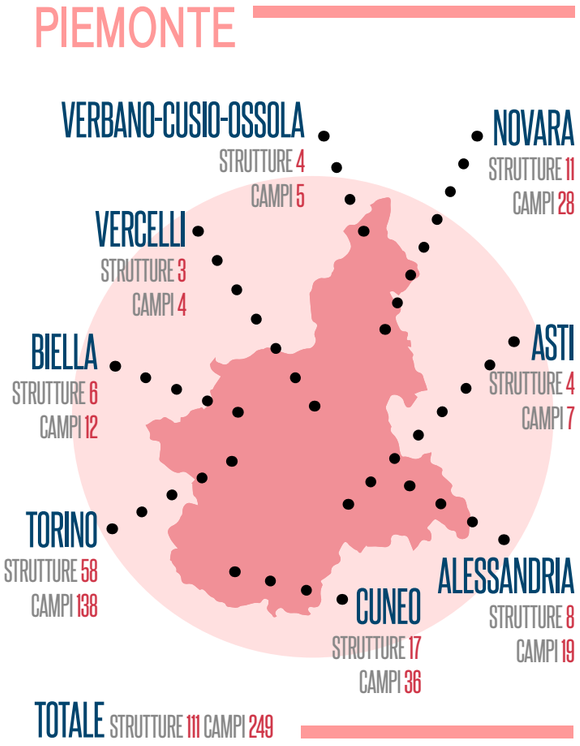
Secondo l'analisi curata dall'osservatorio-sito Mr Padel Paddle siamo davanti ad un boom impressionante che negli ultimi anni non ha uguali nello sport italiano, occorre infatti tornare indietro al boom del calcio a 5 degli anni '90. Ogni giorno nascono club dedicati al padel o aumenta l'offerta dei campi su circoli con strutture già esistenti, avere una mappatura esaustiva risulta quindi sempre più complicato in quanto non è possibile mappare oggettivamente tutte le strutture in Italia.

CLUB E CAMPI

Le strutture (club dedicati al padel, circoli multisport, strutture ricettive) sono 1.565 in tutta la penisola di cui 401 con almeno un campo indoor. Il numero dei campi è di 3.865 di cui 1.029 Indoor (triplicati rispetto a 12 mesi fa).
A settembre dell'anno scorso le strutture erano meno della metà (760) e i campi 1.700 con un incremento del 130% in 12 mesi.
Rispetto ad appena tre anni fa i campi da padel sono addirittura 6 volte tanto!
Il 90% delle strutture sono club o circoli sportivi per un totale di 3.607 campi, senza contare le 145 strutture ricettive (hotel, resort, villaggi, stabilimenti balneari, agriturismo) che possono dotarsi di 258 campi da padel.
Il 27% dei campi è quindi al chiuso (per "campi al chiuso" si intendono anche quelli scoperti d'estate , ma che tornano coperti d'inverno), una percentuale in deciso aumento rispetto all'anno scorso che era pari al 22%. Club di padel esistono in tutte e 20 le regioni italiane, vi è la presenza di campi su ben 106 province e 747 comuni. La media dei campi per singolo club è salita a 2,5 (era 2,2 l'anno scorso) ancora indietro però rispetto alla media dei campi in spagna che è di 4,5 (con punte di 6,4 e 5,0 in alcuni territori strategici come l'area metropolitana di Madrid o la Catalogna).

REGIONI CON PIÙ DI 100 CAMPI

A livello regionale dopo il Lazio, che ha il 30% di tutti i campi d'Italia (1.139 campi su 379 strutture) abbiamo altre 4 regioni con più di 200 campi; la Lombardia (393 campi su 143 strutture), la Sicilia (373 campi su 156 strutture), il Piemonte (249 su 111), l'Emilia Romagna (249 campi su 108 club) e altre 9 con più di 100 campi. La Lombardia è la regione con il maggior numero di strutture indoor, 86 per 246 campi coperti pari al 63% di tutti i campi presenti nella Regione, segue il Lazio con 240 (21% dei campi),l'Emilia Romagna con 105 e il Piemonte con 100.
La Basilicata non è più il fanalino di coda in questa classifica perché grazie alle ultime installazioni è arrivata a 5 strutture e 9 campi scavalcando la Valle d'Aosta che chiude la classifica.

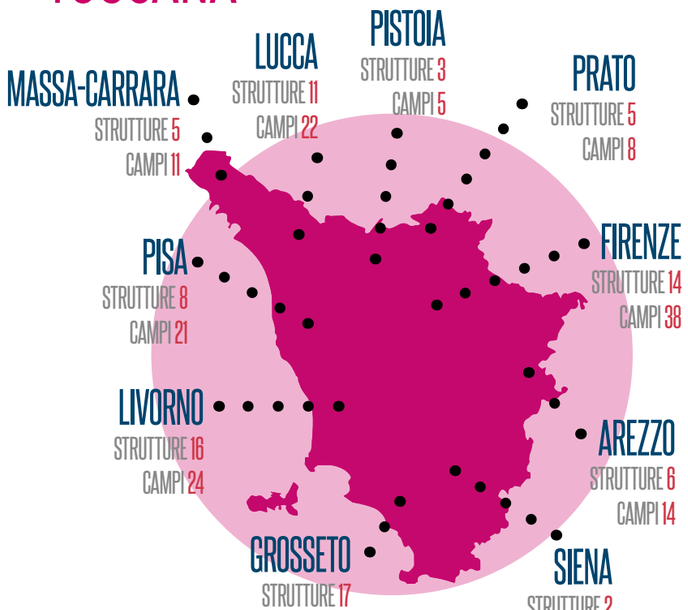


PROVINCE E COMUNI TOP

Roma è di gran lunga la provincia con il maggior numero di campi (891 su 268 strutture), seguita a forte distanza da Milano (195 su 56 strutture) e da Torino (138 su 58). Seguono, sempre con più di 100 campi Latina (135 su 58), Napoli (128s su 62) e Palermo. Anche le province di Catania e Perugia si confermano appassionate di questo sport con più di 90 campi. Vi sono diverse province che hanno una media di campi per struttura superiore a 3 come Milano (3,5), Roma (3,3) e Catania (3,3). A livello comunale dopo Roma con 621 campi, è Palermo la seconda città con 78 campi, seguita da Milano (72), Napoli (61) e Latina (58).

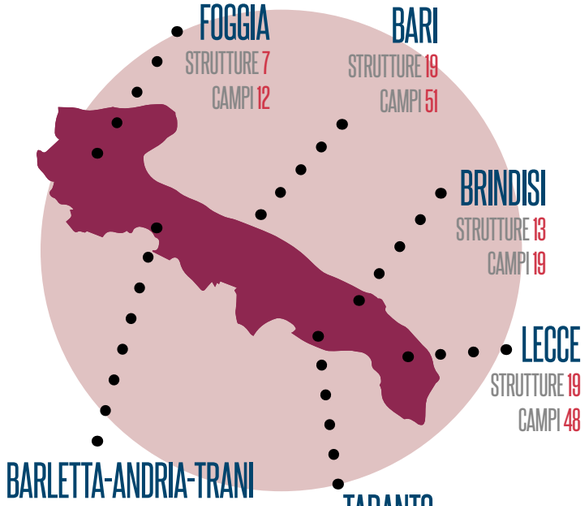
I primi comuni non capoluoghi di provincia con più campi sono Fiumicino (n°27) e Pomezia (n°26) in provincia di Roma e con 22 campi Montesilvano che ha curiosamente un numero di campi superiore al suo capoluogo di provincia Pescara.

TOSCANA



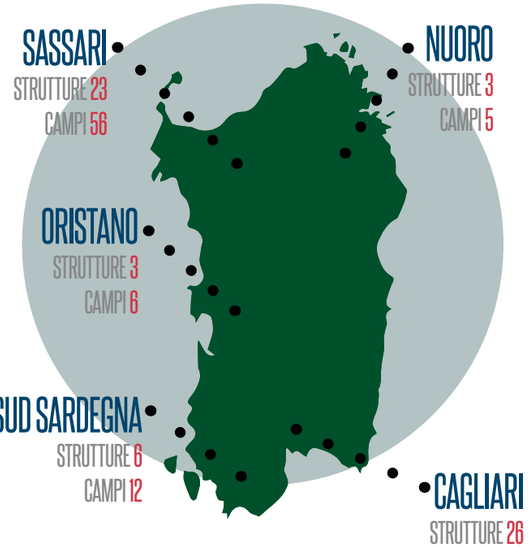
TOTALE STRUTTURE 87 CAMPI 185

PUGLIA



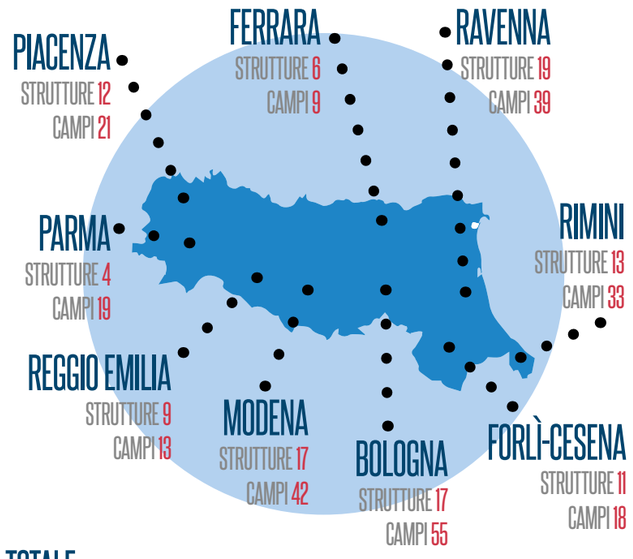
TOTALE STRUTTURE 73 CAMPI 171

SARDEGNA



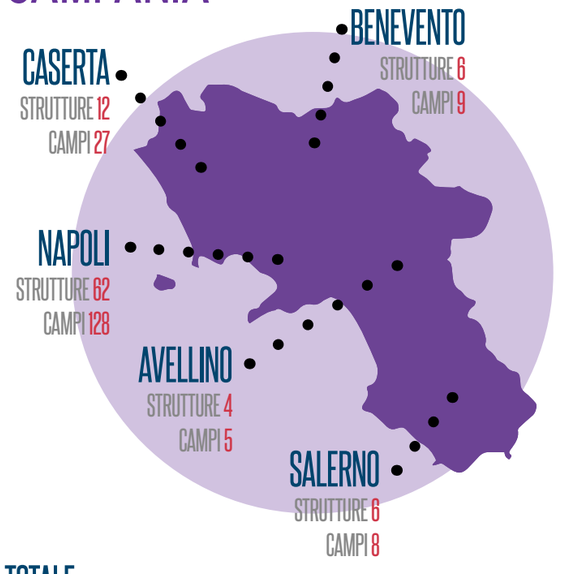
TOTALE STRUTTURE 61 CAMPI 144

EMILIA ROMAGNA



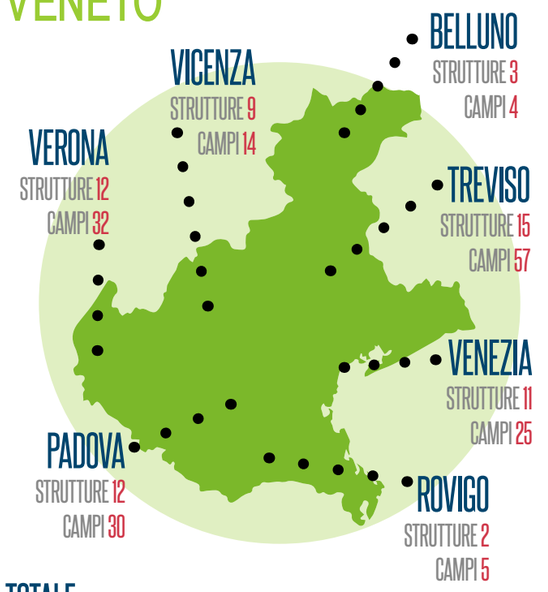
TOTALE STRUTTURE 108 CAMPI 249

CAMPANIA



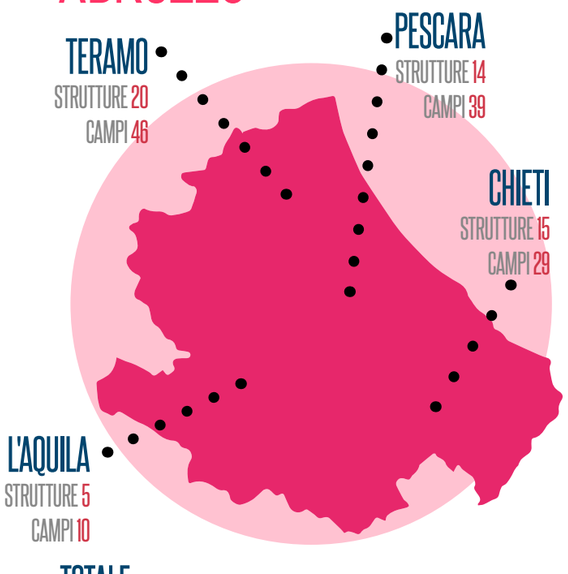
TOTALE STRUTTURE 90 CAMPI 177

VENETO



TOTALE STRUTTURE 64 CAMPI 167

ABRUZZO



TOTALE STRUTTURE 54 CAMPI 124

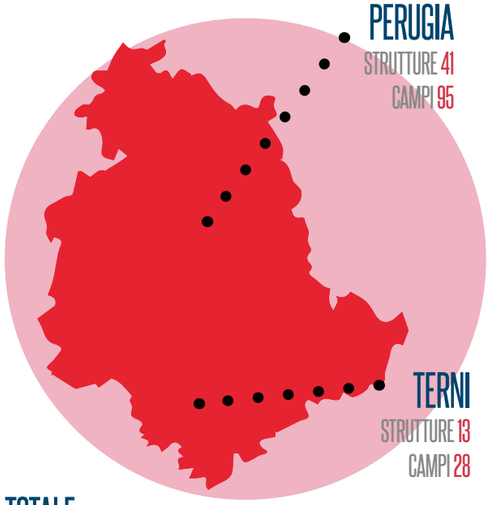
NUMERO DEGLI APPASSIONATI

Gli atleti tesserati FIT quest'anno sono 60.000 ma l'aspetto più significativo è il numero degli "amateur" che è stimano sopra i 500.000. Questo successo è confermato anche dal numero delle prenotazioni in questo sport. Secondo l'App Playtomic (ex Prenota un Campo), leader del settore delle prenotazioni, con oltre il 50% dei club di padel in Italia, nel primo semestre del 2021, si sono registrate circa 2.300.000 prenotazioni di cui 900.00 online, mentre il numero dei giocatori registrati alla piattaforma, è stato di 145.000.

WEB E SOCIAL

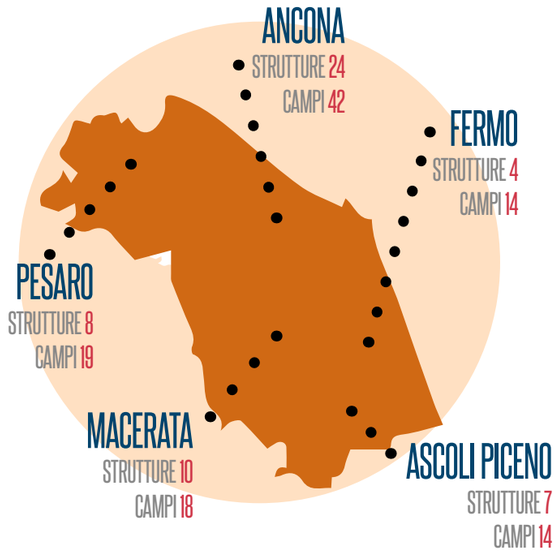
Da una nostra indagine sul web, effettuata su un campione di 410.000 utenti italiani, i maggiori appassionati di padel che seguono le notizie di questo sport sono i romani (33% del campione), al secondo posto troviamo i milanesi (13%) e di seguito gli abitanti di Torino, Napoli e Catania, tutti con una quota superiore al 3%.

UMBRIA



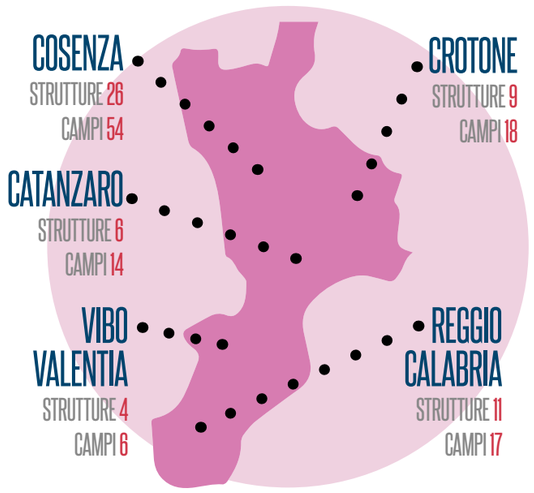
TOTALE STRUTTURE 54 CAMPI 123

MARCHE



TOTALE STRUTTURE 53 CAMPI 107

CALABRIA



TOTALE STRUTTURE 56 CAMPI 109

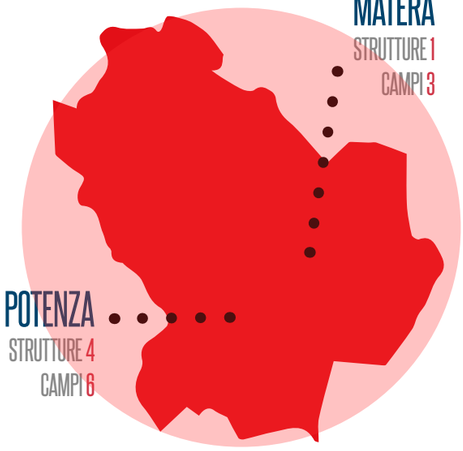
LIGURIA

TOTALE STRUTTURE 43 CAMPI 86

FRIULI V. GIULIA

TOTALE STRUTTURE 8 CAMPI 20

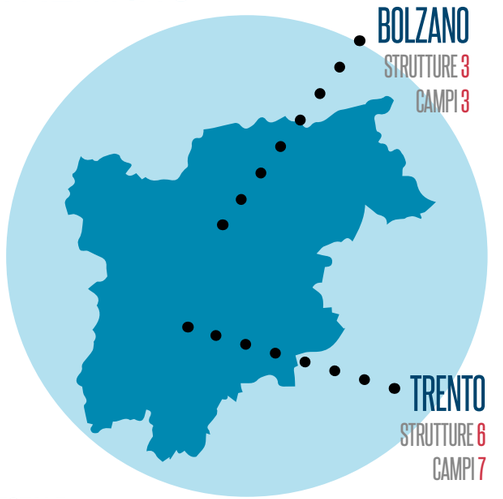
BASILICATA



TOTALE STRUTTURE 5 CAMPI 9

Un quarto del campione è formato dalle donne. Se segmentiamo gli addicts di questo sport per fasce di età, la categoria principale è quella compresa nel range d'età 25-34 (28% del campione), seguita da quella 35-44 (25%) e 18-24 con il 20% (nel 2020 era solo l'11% e ciò dimostra la forte crescita che ha avuto il padel tra i giovani).
Infine, a valle di un'analisi a livello regionale svolta anche sui social ed in particolare su instagram (60.000 utenti oggetto d'indagine) il Lazio si conferma la prima regione come followers (24,7%) seguito da Lombardia (11,3%), Sicilia (10,7%), Piemonte (6,5) e dalla Puglia (6%).

TRENTINO

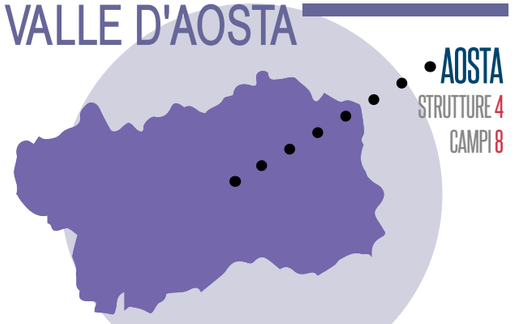


TOTALE STRUTTURE 9 CAMPI 10

MOLISE

TOTALE STRUTTURE 6 CAMPI 12

VALLE D'AOSTA



TOTALE STRUTTURE 4 CAMPI 8

COME STA CAMBIANDO TATTICAMENTE IL PADEL

Si è da poco concluso l'Open di Lugo, 13esima tappa del World Padel Tour che ha visto chiudersi il matrimonio sportivo tra Bela e Gutierrez; stessa cosa per altre coppie che si sono divise, le quali che movimenteranno la corsa al Master finale 2021.

Abbiamo già accennato di come la scelta di Bela avesse una logica strategica forse non così efficace, ma vogliamo entrare un po' più nel merito del cambio epocale che sta vivendo il padel grazie al gioco di Lebron e Galan perché, presto o tardi, cambierà il modo di giocare a padel anche per noi amatoriali. Va evidenziato come la coppia Bela-Sanyo fosse valida sulla carta, grazie all'esperienza e alle singole capacità di ognuno, ma di fatto, abbia mostrato dei grandi limiti, proprio collegati alle peculiarità di questi due mostri del padel. Nello specifico, abbiamo fatto riferimento alla mancanza di un bombardiere che giocasse a ogni occasione palle alte, con tentativi di smash e por trés. Di fatto questa modalità non era così necessaria fino ad un paio di anni fa. I ruoli come giocatore di destra e di sinistra erano molto più definiti, e come caratteristica tra le principali, il padel si contraddistingueva come uno sport per persone pazienti, che sanno costruire, mettere in difficoltà gli avversari fino a indurli in errore o approfittare di una risposta facile, per chiudere con un bel vincente. Il binomio Galan-Lebron ha mischiato nel 2020 le carte, sconvolgendo tutto ciò che era stato il padel fino a quel momento. Una tendenza a scambi molto corti, molto rapidi e una potenza di fuoco sempre pronta per essere esplosa. Non solo… in modo particolare ha messo in crisi gli avversari la capacità di entrambi i giocatori di essere così esplosivi; in ogni momento, da ogni lato e da ogni punto del campo. Fino allo scorso anno, era una caratteristica che poteva essere più attribuibile ad una coppia destro/mancino anche se, spesso, in queste coppie poteva essere più incisivo il "giocatore di sinistra" il mancino, facendo fare il grande lavoro di costruzione e di tessitore al giocatore destrorso. In questo un classico esempio è stato Belasteguin e i suoi storici compagni Martin Diaz e Pablo Lima. Nel 2020 è stato complicato per gli avversari riuscire a tamponare l'esuberanza di Lebron e Galan e il loro dominio è stato il risultato inevitabile di una doppia possibilità di fare male su qualsiasi palla alta (per dovere di cronaca, stiamo evitando di parlare di doti in difesa ma va ricordato che questi giocatori sono bravissimi anche quando difendono). Ed è affascinante come il mondo professionistico, nel 2021 abbia fatto il possibile per correre ai ripari e adeguarsi a questo profondo cambiamento… lo avete notato? Beh, noi stiamo seguendo il World Padel Tour di gara in gara e osserviamo sempre con attenzione i giocatori, gli equilibri e gli squilibri e abbiamo notato alcuni dettagli interessanti. Intanto il primo dato davvero particolare, in campo maschile, è notare quanti mancini sono presenti nel ranking delle squadre TOP 20! L'anno scorso vi erano solo 2 zurdi (Lima,Ruiz) in coppia con giocatori TOP 20, mentre ora se ne contano 5 :Lima, Capra, Ruiz, Rico, Coello (ndr: ricordiamo che i mancini sono solo il 10% della popolazione mondiale). Si sa, il giocatore mancino rende una squadra più di attacco in generale e aiuta favorevolmente giocatori di sinistra che giocano più alla "vecchia maniera", azzardando le palle alte quando hanno una moderata certezza che possa essere un vincente (come succede a Bela, ci viene in mente anche Stupa con questa caratteristica. In coppia con Sanyo erano efficaci nella costruzione e nella difesa, ma con giocatori molto forti in attacco non mettevano la stessa continuità sulle palle alte). È vero anche che se il giocatore di sinistra è forte in attacco (come Sanchez, che non a caso è soprannominato "el tiburon") e si abbina ad un mancino, riesce a creare un binomio capace di attaccare a 360 gradi. È stato il caso di Maxi Sanchez con Lucio Capra, di Gonzalez con Rico, di Lamperti con Coello, sulla carta avrebbe potuto esserlo anche per Lima con Tapia (che hanno comunque raccolto buoni risultati vincendo due tornei). Quindi vuol dire che è necessario giocare con un mancino? Beh, si è scritto che giocare in una coppia del genere semplifica tanti aspetti nel padel ma ricordiamo che i numeri uno del ranking sono due destrorsi… che sanno entrambi giocare benissimo a sinistra. L'abilità di Lebron e la rivoluzione che sta mettendo in campo in questi anni, è la sua capacità di stravolgere il ruolo del giocatore di destra, con braccio dominante destro, per renderlo più di attacco e ugualmente efficace anche se, nella teoria delle traiettorie, non dovrebbe essere naturale per un destrorso. Tant'è che possiamo osservare un dettaglio davvero importante. Oltre a Lebron, nella top 10 dei giocatori, di destra troviamo un solo mancino, Pablo Lima. Restano oltre a Lebron, Sanyo, Di Nenno e Chingotto e come detto, Sanyo si è appena separato da Belasteguin. Di Nenno e Chingotto sono ottimi giocatori di destra che, fino alla fine del 2020, hanno giocato in modo abbastanza puro, alla vecchia maniera. Se avete osservato le partite del 2021, avrete sicuramente notato come hanno iniziato a crescere in modo sempre più incisivo su smash e por trés. Ad un certo punto della stagione, abbiamo iniziato a vederli fare dei colpi che normalmente non gli appartenevano (non è un caso se Chingotto è passato da una pala tonda ad una diamante). Hanno osato e sperimentato, nonostante alla loro sinistra hanno Navarro e Tello che sono dei bombardatori di spessore. Era necessario? Per mettersi in campo contro Lebron e Galan… si!! Di certo male non fa. In ambito femminile non siamo ancora a questo cambio epocale, principalmente perché ci sono ancora poche giocatrici così esplosive (per esempio Triay, Gonzalez, Josemaria) ma possiamo ugualmente notare come questa caratteristica diventa di partita in partita più importante. Gemma Triay in coppia con Lucia Sainz era devastante, abituata a prendersi il campo ad ogni occasione, picchiando sempre la pallina. La coppia rivale formata da Ari Sanchez e la Salazar invece aveva un gioco più di costruzione, con una divisione più equa delle palle alte, approfittando anche dei vincenti di Alejandra che contribuivano a generare punti in assenza di esplosività di Ari. Quando Gemma ha iniziato a giocare con Alejandra, per buona parte del circuito 2021 ha evitato di "invadere" lo spazio aereo della compagna, mostrando risultati spesso sotto tono. Negli ultimi tornei ha invece ricominciato a giocare al suo modo (con la complicità della Salazar che le lascia palle che lei era abituata a gestire) e i risultati sono arrivati piuttosto schiaccianti.

Di contro, Ari Sanchez affiancata da Paula è diventata una coppia molto più offensiva di quanto non era con la Salazar lo scorso anno. Questo ci insegna che, sia che scegliamo di giocare a destra o sinistra, è fondamentale nella nostra formazione diventare abili e incisivi nel gestire tutti i colpi, senza tirarci indietro su quelle palle che, all'origine dei tempi del padel, erano prerogativa del giocatore di sinistra!

Ci insegna anche che è importante prendere confidenza con la posizione più a rete e con la gestione degli smash nelle varie forme… perché è vero che se sono destro non ho la traiettoria favorevole. È pur vero che se anche una sola persona ci riesce, vuol dire che si può fare!!

Ti è mai successo di avere un calo di concentrazione durante la partita, e magari di perdere uno o più game senza nemmeno rendertene conto?

SCOPRI COME RIMANERE CONCENTRATO PER TUTTA LA PARTITA

di Cristina Molinari – Padel Mental Coach

Il Padel non perdona la distrazione, e succede frequentemente di passare da una situazione di vantaggio ad una di svantaggio in tempi brevi. La concentrazione è un'abilità fondamentale per essere campioni, saperla gestire influisce direttamente sulla prestazione e spesso fa la differenza tra vincere o perdere: ma che cosa succede realmente quando abbiamo un calo di concentrazione o la perdiamo? Quando parliamo di concentrazione, di solito associamo al concetto verbi come perdere o trovare, oppure avere un calo: un po' come se la concentrazione fosse qualcosa di esterno che dobbiamo scovare in luoghi reconditi oppure una sorta di carburante con cui riempire un serbatoio.
La verità è che la concentrazione non cala, e non va cercata in giro, essa è una nostra risorsa e noi abbiamo l'abilità di spostarla dove desideriamo: se non usiamo consapevolmente questa abilità, la utilizziamo in modo inconsapevole e posizioniamo la concentrazione dove non serve o, nel peggiore dei casi, dove proprio non dovrebbe essere.
Anche se ti può sembrare una questione semantica, fai attenzione perché questo passaggio è fondamentale per un miglioramento immediato della tua performance. Puoi immaginare la tua concentrazione come il fascio di luce dell'occhio di bue a teatro: tu hai la capacità di direzionare l'occhio di bue sul protagonista del momento, se non la usi in modo consapevole ti ritroverai con il protagonista che recita al buio e un angolo vuoto del palcoscenico ben illuminato. La tua capacità di indirizzare la concentrazione su qualcosa è il FOCUS. Dunque quando in campo ti rendi conto di non essere concentrato sulla partita, o sul gesto tecnico, o sul momento presente, la soluzione non è aumentare la concentrazione o andare a cercarla: la soluzione è spostare il focus su ciò che ti serve.

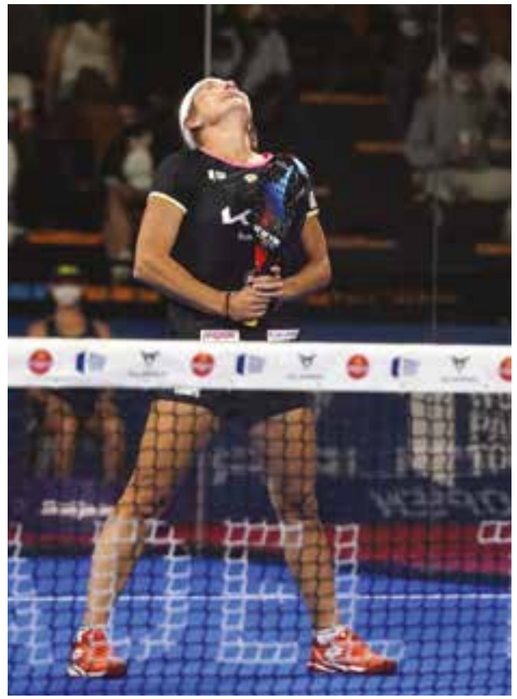
Un esempio classico è il seguente:

- stai giocando e fai un errore, ma non un errore qualsiasi, uno di quelli che proprio non avresti dovuto fare.
- mentre il gioco procede, il tuo focus rimane sull'errore: immagina quindi questo potente faro che illumina l'errore nei dettagli e nel farlo lascia il campo completamente al buio
- a quel punto continui a giocare "alla cieca" mentre i dettagli dell'errore che hai fatto ti sono sempre più chiari.

Qual è l'immediata conseguenza?
Sì, penso che tu abbia indovinato: probabilmente farai un altro errore e poi un altro ancora… e il motivo non sarà che non hai mantenuto la concentrazione, ma che l'hai mantenuta sulla cosa meno produttiva in assoluto, cioè l'errore. Ti è capitato qualcosa di simile? O lo hai visto succedere in campo al tuo compagno? La buona notizia è che il FOCUS si può allenare, esattamente come si allena un gesto tecnico: vediamo insieme come fare. Per assicurarti di saper spostare il tuo FOCUS dove desideri durante la partita, è utile che ti alleni a farlo FUORI dal campo, fino a quando la ripetizione e la pratica ti renderanno abile e veloce a gestire il focus durante la partita. Per farlo utilizzeremo un esercizio particolare: il RICHIAMO DI CONSAPEVOLEZZA. Stabilisci 2 orari della giornata in cui far suonare una sveglia, un allarme o un promemoria: quando senti il suono, interrompi per qualche istante qualsiasi cosa tu stia facendo, fai un respiro profondo e porta la tua attenzione sul momento presente facendoti 3 domande:

1. A che cosa sto pensando?
2. Che cosa sto facendo?
3. Qual è la principale sensazione che provo?

Dopo 1 settimana, passa a 3 momenti della giornata in cui fare lo stesso esercizio.
Forse ti stai chiedendo: ma che cosa c'entra questo con il Padel? C'entra tantissimo: il beneficio principale di questo esercizio è che alleni la tua mente a spostarsi velocemente dove tu desideri, e più ti alleni a farlo, più sarà semplice farlo durante la tua partita.



WPT

A MENORCA REGNA NO I NUMERI 1

L'Estrella Damm Menorca Open WPT conferma l'egemonia dei n°1 al mondo sia nel maschile che nel femminile

È stato un week end spettacolare alle Baleari con il Menorca Open WPT, quattordicesima tappa del circuito internazionale World Padel Tour. Dopo la pausa di una settimana con il Challenger Tau Cerámica Albacete (vinto tra le donne dalla coppia portoghese Araujo-Noguiera e tra gli uomini dagli spagnoli Javier Garrido e Mike Yanguas) è ripartito il grande padel con tutti i big a contendersi la vittoria.

SUPER GALAN E LEBRON

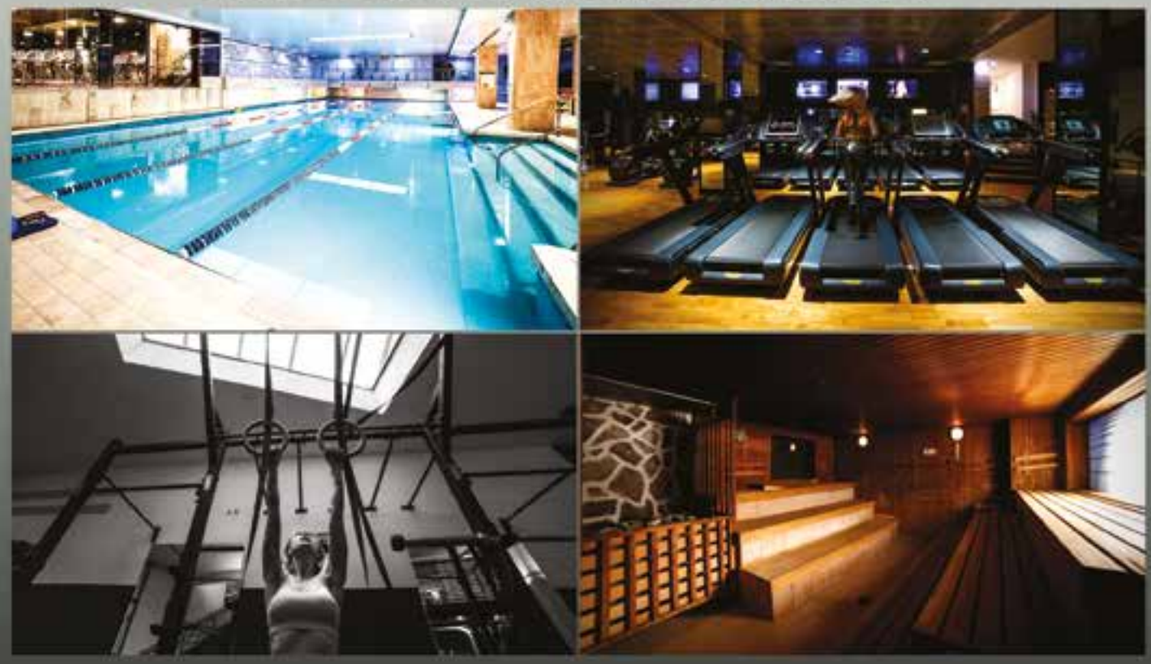
Doveva essere la rivincita di Lugo quella tra la coppia n°1 al mondo Ale Galan e Juan Lebron contro Paquito Navarro e l'argentino Martin Di Nenno, vincitori del Master di Barcellona e coppia più in forma del momento (sempre in finale negli ultimi 4 tornei) ma così non è stata. I n°1 del ranking WPT hanno vinto in due set per 6-3/6-4 dando una grande dimostrazione di forza in tutto il torneo senza perdere nemmeno un set e portando il loro score per quest'anno al sesto torneo vinto nel circuito, dopo gli Open di Alicante, Santander e Lugo ed i Master di Marbella e Cascais. Il torneo ha visto anche in scena due nuove super coppie, quella formata da Belasteguin e Coello uscita subito ai sedicesimi di finale contro Gonzalez-Rico e Gutierrez-Tapia sconfitti in semifinale da Galan-Lebron.

SETTEBELLO PER SALAZAR-TRIAY

Il torneo femminile aveva registrato in partenza due importanti forfait a causa di alcuni infortuni: una delle gemelle Alayeto (Mapi) al ginocchio mentre nella coppia Josemaria-Sanchez, è stata Ariana ad avere la peggio con un problema all'adduttore.
C'era anche molta curiosità nel vedere le nuove coppie che si erano formate, quali Marrero-Sainz e Gonzalez-Ortega che si sono scontrate in semifinale con la vittoria delle prime. E' stata una grande finale in quanto le teste di serie n°1 Gemma Triay e Alejandra Salazar, che si erano sbarazzate nell'altra semifinale della ostica coppia ispanico-argentina Icardo-Brea, hanno faticato più di 2 ore per avere la meglio al terzo set, sulle teste di serie n°2, le esperte Marrero-Sainz per 4-6/6-4/6-3.
Per Gemma e Ale si tratta del quinto torneo vinto negli ultimi 6 disputati e del settimo da inizio anno, davvero dei numeri impressionanti.

SOMALIA
SPORT CLUB
Il tuo club a Roma

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



NUOTO
FUNZIONALE
PESISTICA
POSTURALE
ACQUAGYM
BAGNO TURCO
SCUOLA NUOTO
BABY NUOTO
PILATES
SAUNA
YOGA
SPINNING

SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA 60 - 00199 ROMA
TEL 06 32460770
INFO@SOMALIASPORTCLUB.IT
WWW.SOMALIASPORTCLUB.IT

WWW.SOMALIASPORTCLUB.IT

SEGUICI SU

IL CAMMINO DELLE ITALIANE

Mentre tra gli uomini non era iscritto nessun italiano nella categoria femminile avevamo ben 5 coppie con 8 azzurre che hanno partecipato al torneo. Il bilancio è stato positivo in quanto abbiamo avuto due coppie (Tommasi-Stellato e Vano-Castillon) che si sono fermate al 2° turno di pre previa, una coppia Orsi-Sussarello al primo turno di previa (sconfitta inattesa contro Martinez-Ruiz) e le altre due coppie al 2° turno di previa (Marchetti-Pappacena e Casali-Hernandez). La Casali con la compagna ha ottenuto un Lucky Loser ed è passata al Cuadro final ma non ha avuto fortuna contro le fortissime giovani spagnole Carmen Goenaga (n°32 WPT) e Beatriz Caldera (anch'essa al n°32).
Dopo la tappa con il Challenger di Tau Cerámica Alfafar finita in questi giorni, dal 17 ottobre scatterà l'Open di Cordoba.

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

MSP

LA COPPA DEI CLUB MSP RIMANE NEL LAZIO

di Marco Calabresi

Dopo il trionfo del 2020 del Colli Portuensi, ecco quello del Latina Padel Club, che aveva conquistato anche la fase regionale e si è ripetuta in quella nazionale. All'Arena Padel Green House di Santa Maria delle Mole (Roma), la squadra pontina si è quindi aggiudicata la sesta edizione del campionato amatoriale a squadre organizzato da MSP Italia, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.
Davide Di Cesare è stato il capitano che ha alzato la coppa: assieme a lui, sono scesi in campo Gianpiero Terenzi, Raffaele D'Amato, Cesare Castaldi, Gianmarco Bellardini, Gino Destro, Roberta Conti, Consuelo De Cesaris, Maura Martello, Valerio Volpe, Vanessa Turetta, Marianna Ausiello, Gianluca Maccotta, Andrea Petrucci, Giovanni D'Alessandro, Giovanni Comuzzi, Alessandro Percoco. «Lo sognavamo e lo speravamo, ma vedere cucito addosso questo scudetto fa un grande effetto – le parole del vicepresidente Stefano Scala –. Ci abbiamo creduto dall'inizio ma non bastano i grandi nomi per essere sicuri della vittoria. Questo successo è infatti figlio di tanta organizzazione, di un gruppo fantastico che si è creato, ma anche di una programmazione che solo un club strutturato poteva mettere in atto. Siamo felici di aver portato lontano il nome della nostra città e speriamo che questo trionfo faccia da volano per la crescita di un movimento che sta letteralmente esplodendo in provincia. Lo dedichiamo a noi, a chi ci sostiene, ai nostri sponsor e a tutti gli amici del Latina Padel Club».
Nel weekend finale (con le gare trasmesse sulla pagina Facebook Padel Social Club grazie alla partnership con MYSP), il Latina Padel Club ha vinto tutte le partite lasciando un solo incontro agli avversari: 4-0 nei quarti al Padel Villanuova, 4-0 in semifinale alla Ternana Padel e 3-1 in finale al Pro Parma Padel Academy. Al terzo posto si è invece piazzato il TC Break Point di Nettuno (Roma), che ha conquistato il podio vincendo la finale per il bronzo contro la Ternana Padel, che era stata in precedenza protagonista del match più elettrizzante della finale nazionale, quello contro i sardi dell'Ossigeno Padel, durato ben sette ore. Una partita terminata 3-2 per gli umbri con ben tre incontri su cinque decisi al long tie-break. Alle finali ha preso parte anche il Padelmania di Pescara, che ha potuto contare sulla presenza in campo di Gigi Di Biagio, ex centrocampistra tra le altre di Roma e Inter ed ex allenatore della Nazionale Under 21. "Vorrei ringraziare tutte le squadre che hanno partecipato alle fasi regionali e alla finale nazionale – le parole di Claudio Briganti, responsabile nazionale padel MSP Italia –, e ovviamente complimenti al Latina Padel Club per la vittoria. I numeri testimoniano la nostra crescita sul territorio italiano, con oltre 4.000 tra giocatori e giocatrici che hanno preso parte alla Coppa dei Club. Ma non ci fermiamo qui. Stiamo già lavorando all'edizione 2022 perché siamo convinti che questo sport abbia ancora ampi margini di crescita". Oltre al main sponsor Corriere dello Sport (co-organizzatore dell'evento), la finale nazionale 2021 ha avuto come partner tecnici Cisalfa Sport, Wilson Padel e Acqua Smeraldina.

MSP

CON EXCLUSIVE PADEL CUP INTESA SANPAOLO ENTRA NEL MONDO DEL PADEL AMATORIALE

EXCLUSIVE

Padel Cup

La t.shirt ufficiale omaggiata a tutti i partecipanti

Al via il circuito targato MSP Italia con 8 tappe su Roma e Milano

Tenetevi forte, per gli appassionati di padel di Roma e Milano sta per iniziare un'altra straordinaria stagione. Per la prima volta MSP Italia, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, leader nei tornei di padel amatoriali, organizzerà nelle due città un circuito firmato da Exclusive, la prestigiosa carta di credito che il Gruppo Intesa Sanpaolo riserva alla sua migliore clientela, con servizio concierge dedicato h24, servizi lifestyle distintivi e privilegi unici.
"Abbiamo accolto con entusiasmo l'opportunità di sostenere questo torneo di padel, disciplina sportiva che sta vivendo un vero e proprio boom di crescita - dichiara Andrea Lecce, Responsabile Direzione Sales & Marketing Privati e Aziende Retail di Intesa Sanpaolo – La nostra presenza alla manifestazione conferma l'impegno e la passione che il Gruppo riserva al mondo dello sport, a tutti i livelli, nella convinzione che sia un bene comune, portatore di valori, idee, inclusione e aggregazione. Impegno e passione che mettiamo ogni giorno anche nella cura dei nostri clienti, per soddisfare ogni loro esigenza, e che ha ispirato la realizzazione di Exclusive: non solo una carta con ampia libertà di spesa, ma un ecosistema di servizi di caring, benefit ed esperienze in continua evoluzione. Un approccio completo, con cui puntiamo a migliorare benessere e qualità di vita delle persone.»
"Siamo orgogliosi che un gruppo così importante come Intesa Sanpaolo abbia deciso di affiancarci in questa nuova avventura - ha spiegato Claudio Briganti, Responsabile Nazionale Settore Padel MSP Italia e Presidente di MSP Roma. Una partnership, quella dedicata a Exclusive, che ci spinge a fare ancora meglio, nel regalare un'esperienza agli appassionati che decideranno di iscriversi al circuito".
"Finalmente abbiamo un nostro torneo amatoriale anche su Milano – commenta entusiasta Noemi Albergo, Presidente di MSP Milano – il padel è ormai esploso anche nella nostra città e si sta sostituendo in parte al tennis tradizionale; quindi organizzare un circuito amatoriale a Milano e con un partner così prestigioso come Intesa Sanpaolo, ci darà la possibilità di promuovere ancor di più questa disciplina"

IL CALENDARIO. Saranno otto le tappe in programma: si parte nel weekend del 16 e 17 ottobre al Empire Padel Paradise di Roma, per proseguire poi con gli altri appuntamenti quali: Aspria Harbour Club (Milano, 23-24 ottobre), Bailey Padel Club (Roma, 6-7 novembre), Country Sport Village (Milano, 13-14 novembre), Flaminia Padel Center (Roma, 20-21 novembre), Padel Club Milano (Milano, 27-28 novembre), per terminare con i 2 Master finali, che si svolgeranno nei giorni 11 e 12 dicembre al Quanta Club di Milano e al Villa Pamphili Padel Club di Roma, il 18 e 19 dicembre.

I PREMI. Ad ogni tappa saranno offerti da Dunlop, sponsor tecnico e palla ufficiale del torneo, tra cui una racchetta per i secondi classificati dei due master finali.
Sarà infine Exclusive di Intesa Sanpaolo a firmare il premio dei vincitori, che riguarderà un paio di cuffie MONTBLANC Wireless MB01 che verranno consegnate ai 12 vincitori delle 3 categorie di Roma e Milano.

ISCRIZIONI
exclusivepadelcup.com

zeus EnergyGroup

I NOSTRI OBBIETTIVI SONO I TUOI.
NON PERDERE TEMPO, NON SPRECARE ENERGIA!

I nostri risultati sono garantiti. Metti nel bilancio 2018 il risparmio energetico e scopri come usufruire di credito fiscale e altri strumenti.

Non serve cambiare operatore, basta saper analizzare come consuma il tuo centro. Noi siamo qui per questo , consulenti per la tua energia. **Richiedi una valutazione GRATUITA di monitoraggio e controllo per un mese** e e ti mostreremo come poter arrivare a risparmiare fino al 20% sulla tua spesa annuale.

LA CORSA AL RISPARMIO
INIZIA DA NOI.

Viale America 111 - 00144 Roma
Tel. 06 81153986
info@zeusenergygroup.com

zeusenergygroup.com