

fitness

IL TEMPO DEI GIOCHI

Gli italiani scoprono la passione per il *paddle* (o *padel*), disciplina che è un mix tra *tennis* e *squash* con risvolti positivi su *fisico* e *umore*.
Ma si preparano anche a divertenti sfide sul *bagnasciuga*

di ANTONIA MATARRESE



OLTRE 4 MILA tesserati nei primi quattro mesi del 2018. Seicento club con campi dedicati su tutto il territorio italiano. Trenta per cento di presenze femminili nei tornei. Sono alcuni numeri che raccontano il boom del *paddle* o *padel*, un mix fra tennis e squash che sta conquistando sempre più appassionati. Nata in Messico negli anni '70, questa disciplina si è diffusa inizialmente in Sudamerica, soprattutto in Argentina, per poi approdare in Spagna e Francia. Solo nel 2008, viene riconosciuta dal Coni come sport e inserita all'interno della Federazione Italiana Tennis.

Il campo ha dimensioni più ridotte rispetto a quello da tennis, è generalmente in erba sintetica, chiuso da pareti in vetro o plexiglass e ospita quattro giocatori. Le racchette? Ricordano

i racchettoni da spiaggia: leggere, forate, in grado di assorbire i colpi delle palline. Che sono le stesse utilizzate nel tennis.

«Ci sono tornei organizzati dai circoli, gli slam che si disputano in tutta Italia e danno diritto alla partecipazione a un master finale e i campionati a squadre. Negli ultimi tre anni il numero totale di squadre è passato da 24 a 210, in rappresentanza di 18 regioni», spiega Gianfranco Nirdaci, presidente della Federazione Paddle Italia e appassionato giocatore del Circolo Canottieri Aniene di Roma. «La Federazione ha investito tantissimo, dando spazi e fondi per promuovere

il paddle che, da disciplina minore si è trasformato in vero e proprio →



La racchetta del paddle è una "pagaia" solida e forata in modo da essere più leggera. Le palline, invece, sono le stesse utilizzate nel tennis.

fitness

SPORTIVE DA SPIAGGIA

In principio erano i racchettoni: sagomati, in legno di betulla multistrato, vere star della riviera adriatica e valida alternativa al beach volley. Si acquistavano in botteghe di artigiani, ormai scomparse. Correavano i primi anni '70: niente regole, divertimento puro, improvvisazione. Alle soglie del Duemila si comincia a parlare di vero beach tennis, soprattutto sulle spiagge del Lazio e dell'Emilia Romagna. Scenario naturale gli stabilimenti balneari da Terracina a Milano Marittima. E non è un caso che la catena di Family Resort Ricci Hotels di Cesenatico organizzi per i propri ospiti seguitissimi tornei. Per gli appassionati, si segnalano un paio di date estive da mettere in agenda: il Campionato italiano non agonisti outdoor a Cervia (27-29 luglio) e il Campionato Italiano 2a e 3a categoria a Riccione (24-26 agosto).

1_ La protezione pocket si attiva su pelle bagnata e si applica anche sul make-up: Clear Stick Uv Protector Spf 50+ di Shiseido (30 euro).
2_ Con tecnologia "Protection in Motion", difende e rinfresca la cute durante l'attività fisica: Sun Sport Roll-On Sun Fluid Spf 30 di Lancaster (25 euro).
3_ Deodorante con microcapsule che rilasciano il profumo gradualmente: Active Odor-Converter Roll-On

di Borotalco (3,69 euro).
4_ Il make up delle sportive per dare colore a labbra e zigomi: Lip + Cheek Flush di Clinique Fit (24 euro).
5_ Difende dagli Uv mentre attenua il senso di calore durante l'allenamento: Sport Addicted Sun Care Spray Solare Invisibile Spf 50+ di Pupa (22 euro).
6_ Resiste ad acqua, cloro e salsedine:

CHI FA SPORT ALL'APERTO, IN SPIAGGIA COME AL PARCO, NON PUÒ DIMENTICARE LA PROTEZIONE SOLARE

→ sport. E ha conquistato anche personaggi noti come Francesco Totti o il nuovo allenatore della nazionale italiana di calcio Roberto Mancini, di cui ricordo una memorabile partita al Foro Italico. Ma anche Max Gazzè, Fiorello e Paolo Bonolis».

E proprio a Roma e nel Lazio il paddle sta ottenendo i maggiori successi: «Nella Capitale si contano oltre 400 campi e una sessantina di circoli e ci sono anche strutture dedicate ai più piccoli. È una disciplina sportiva che avvicina alla racchetta anche chi non ha mai giocato a tennis, compresa la fascia over 60. Il prezzo medio di una racchetta va dai 60 ai 100 euro ma quelle top di gamma arrivano fino ai 500 euro», sottolinea Beppe Governale, imprenditore che gioca quotidianamente al Due Ponti Sporting Club e partecipa ogni primavera alle "Circoliadi", una sorta di piccola Olimpiade sportiva della città di Roma.

L'esplosione della paddle-mania si deve soprattutto a due fattori: immediatezza e socialità. Da un lato, la facilità della tecnica permette di imparare a giocare in tempi brevi, dall'altro, coinvolgendo necessariamente due coppie, favorisce l'aggregazione. E poi ci sono i benefici per corpo e mente: «Sicuramente la strategia di gioco e il vantaggio di coniugare più discipline quali tennis, squash, racchettoni, ping pong, rendono il paddle meno rigido del tennis. Essendo uno sport ciclico, con alternanza di lavoro aerobico e anaerobico, scatti esplosivi e di potenza, favorisce la tonicità dei muscoli, permette di correre e quindi di bruciare calorie. Unica controindicazione: non giova a chi ha problemi di schiena», dice Daniela Trandafilo, terapeuta posturale e insegnante di scienze motorie, folgorata due anni fa sulla via del paddle. «C'è poi l'elemento ludico da non sottovalutare: è un gioco divertente».

Antonia Matarrese

Solarium Sun Good Crema Solare Viso Anti-Age e Anti-Macchie Spf 50 di Alfaparf (30 euro, in istituto).
7_ Detergente due in uno per pelle e capelli con ingredienti bio: The Organic Cleanser Hair and Body di My.Organics (19,90 euro, su qvc.it).
8_ L'ideale per chi si allena outdoor, schermata i raggi e uniforma il colorito: Anthelios Pigmentation Crème Teintée di La Roche-Posay (25 euro, in farmacia).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.