



Rispetto al tennis, il padel ha un numero di scambi maggiore, essendo praticato in un campo più piccolo: per questo bisogna prestare attenzione ai numerosi e veloci cambi di posizione

FERRERO, DS DEL PADEL CLUB MONVISO

«Una squadra di A si prepara così»

Che tipo di approccio serve? «Allenamenti non solo sull'intensità: sono importanti anche l'esplosività e la resistenza aerobica»

Roberto Ferrero è il direttore sportivo del Monviso Padel Club, fondato nel 2016. La squadra è giunta ormai al quarto campionato consecutivo in Serie A, protagonista anche alle Final Four.

doppio. Tatticamente cambia molto se giochi a destra o a sinistra. Ce n'è uno che difende e uno che attacca. L'allenamento non è basato solo sull'intensità. Sono importanti anche esplosività e resistenza aerobica. Inoltre è fondamentale l'aspetto mentale».

Come si allena fisicamente una squadra di padel di alto livello?

«Il tipo di approccio ricalca quello del tennis. Non c'è una preparazione di gruppo, si fa attività individuale e di coppia. Parliamo ormai di atleti di alto livello, che fanno una vita da atleti. Altro che in campo con la pancetta... Noi, ad esempio, siamo composti da giocatori italiani, da tre oriundi italo-argentini e da uno spagnolo. Questi ultimi quattro sono professionisti nel World Padel Tour e si gestiscono in autonomia, perché vivono a Madrid e Cadice. Gli altri nostri giocatori - ne abbiamo tre di base, sono cresciuti nel vivaio: nati tennisticamente, poi diventati padelisti - sono seguiti dalla Monviso Padel School. Tra i coach c'è anche German Tamame, che è stato numero 18 al mondo».

Consigli per gli amatori?

«Premessa: il padel engancia, come dicono in Spagna, perché è estremamente più generoso del tennis. Basta centrare la palla e giochi, ti diverti subito, all'inizio migliori facilmente. Dunque avvicina un sacco di gente che non praticava attività sportiva, e questo è positivo. Ma il rovescio della medaglia è che sei portato a strafare. E quindi poi se esageri ti strappi il polpaccio, ti fai venire l'epicondilita, ti fai venire male alla spalla... Quindi il consiglio per chi si avvicina al padel, se non è allenato, è di partire dolcemente e prendere qualche lezione per imparare i fondamentali. Come in tutte le discipline sportive: eseguire gesti sbagliati porta a problemi che possono diventare anche cronici».

Differenze col tennis?

«Il tennis è singolo, il padel è di

fa.ri.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PERLE QUEEN CHARLOTTE LE ALLEATE DEGLI ATLETI



OMEGA 3 e ASTAXANTINA NATURALMENTE INSIEME

L'olio di Salmone Rosso Sockeye prodotto dalla Queen Charlotte è un Olio puro al 100% ricco di sostanze nutritive naturali biodisponibili

- La purezza dell'Olio è dovuta alla sua estrazione per premitura meccanica dalla Testa del Salmone, che contiene il cervello e suoi grassi nobili, protetti dalla barriera emato encefalica che ostacola il deposito di metalli pesanti
- All'Olio non sono state addizionate sostanze naturali, sintetiche, conservanti o antiossidanti
- Inoltre l'alimentazione del Salmone Rosso Sockeye, che è in prevalenza a base di alghe, piccoli crostacei e zooplankton, contiene il più potente antiossidante naturale l'Astaxantina, che gli conferisce l'inconfondibile colore rosso
- La lunga permanenza allo stato selvaggio in laghi incontaminati gli conferisce qualità nutrizionali uniche e ne conferma la sua purezza.
- I componenti naturali dell'Olio Sockeye sono Nutrienti Essenziali che il nostro organismo deve introdurre con l'alimentazione perché non è in grado di sintetizzarli: acidi grassi polinsaturi, vitamine A, E, Astaxantina, indispensabili per la prevenzione e la cura della salute - benessere



DOSE RACCOMANDATA PER UN APPORTO OTTIMALE

Una confezione (120 capsule) è sufficiente per 30-60 giorni di integrazione



IN FARMACIA OPPURE SUL NOSTRO SHOP ON LINE



ESTRATTO ESCLUSIVAMENTE DALLA PREMISTURA MECCANICA DELLA TESTA DEL SALMONE



SISTEMA CARDIACO



SISTEMA NERVOSO



SISTEMA MUSCOLO SCHELETRICO



SISTEMA IMMUNITARIO



NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE



IMPIEGO DERMATOLOGICO



IMPIEGO IN GRAVIDANZA



IMPIEGO IN OCULISTICA



IMPIEGO IN VETERINARIA

SCOPRI I BENEFICI E TUTTI I CAMPI DI UTILIZZO www.queencharlotteomega3.it

Importato e distribuito da: Queen Charlotte Italia s.r.l. Genova (GE) - Tel. 010 565731 - info@queencharlotte.it