

Per creare un percorso agonistico di padel per ragazzi, serve una struttura che unisca formazione tecnica, sviluppo fisico e crescita mentale in modo progressivo. Ecco una guida pratica, suddivisa per fasi:

1. Fase di avviamento (8–10 anni)

Obiettivo: divertimento, coordinazione, basi tecniche.

- Allenamenti: 2 volte a settimana, 60–75 minuti.
- Contenuti principali:
 - Esercizi di coordinazione e motricità di base (salti, scatti, equilibrio).
 - Prime tecniche di dritto, rovescio e volée.
 - Giochi a tema per apprendere le regole e la posizione in campo.
- Competizioni: circuiti promozionali o mini tornei interni non competitivi.

2. Fase di sviluppo tecnico (11–13 anni)

Obiettivo: consolidare la tecnica e introdurre la tattica.

- Allenamenti: 3 volte a settimana (2 tecnici + 1 fisico).
- Contenuti principali:
 - Analisi e correzione dei colpi principali, uso corretto delle pareti.
 - Introduzione a tattiche semplici: attacco, difesa, uscita dalla parete.
 - Lavoro su resistenza, velocità, agilità.
- Competizioni: primi tornei giovanili provinciali o regionali.
 - Focus sull'esperienza, non sul risultato.

3. Fase pre-agonistica (14–16 anni)

Obiettivo: formare un giocatore completo e autonomo.

- Allenamenti: 4–5 volte a settimana (3 tecnici, 1 fisico, 1 match play).
- Contenuti principali:

- Sviluppo tattico avanzato (variazione ritmi, anticipazione visiva).
- Preparazione atletica specifica: forza funzionale, prevenzione infortuni.
- Mental training leggero: gestione dell'errore, concentrazione, routine pre-gara.
- Competizioni: circuito giovanile nazionale o FIP Junior.

4. Fase agonistica avanzata (17–18 anni)

Obiettivo: competere ad alto livello e gestire la stagione sportiva.

- Allenamenti: 5–6 sessioni settimanali integrate.
- Contenuti principali:
 - Allenamento tecnico-tattico di alto livello (strategie contro diversi tipi di avversari).
 - Pianificazione della stagione: periodizzazione e analisi post-match.
 - Preparazione mentale approfondita (focus, resilienza, gestione della pressione).
- Competizioni: tornei federali, Open, competizioni internazionali giovanili.

Aspetti trasversali importanti

- Valutazioni periodiche: test tecnici, fisici e mentali ogni 3–4 mesi.
- Staff tecnico: allenatore di padel, preparatore atletico, fisioterapista, mental coach.
- Educazione sportiva: equilibrio tra scuola e sport, rispetto, fair play.

Un club ben organizzato spesso struttura anche accademie giovanili, dove i ragazzi allenano tecnica, fisico e mente con un piano di crescita triennale.