

Un percorso agonistico nel padel richiede un approccio strutturato che unisca preparazione tecnica, fisica, mentale e organizzativa. Ecco i punti fondamentali:

1. Formazione tecnica e tattica

- Lezioni con un maestro qualificato: serve per costruire solide basi tecniche (bandeja, vibora, volée, uscita di parete, ecc.).
- Allenamento tattico: imparare a leggere il gioco, muoversi in coppia, scegliere i colpi giusti in base alla posizione in campo e all'avversario.
- Analisi video e feedback: rivedere le partite per correggere errori e migliorare le decisioni di gioco.

2. Preparazione fisica specifica

- Forza e potenza: in particolare gambe e spalle, per migliorare stabilità e velocità di esecuzione.
- Resistenza e rapidità: il padel è esplosivo; servono esercizi su scatti, cambi di direzione e recupero veloce.
- Prevenzione infortuni: mobilità articolare, stretching e lavoro propriocettivo per limitare stress a ginocchia e gomiti.

3. Allenamento mentale

- Gestione della pressione: saper mantenere concentrazione durante punti chiave o situazioni difficili.
- Routine pre-partita e in gara: serve per entrare nel “focus” giusto.
- Lavoro su obiettivi e motivazione: fissare tappe realistiche (ranking, tornei, miglioramenti tecnici).

4. Parte agonistica e pianificazione gare

- Scelta dei tornei: iniziare da circuiti locali o federali minori (FIP, FITP) e salire di livello gradualmente.
- Gestione della coppia: costruire un'intesa stabile con il compagno è decisivo.
- Analisi dei risultati: ogni torneo diventa occasione per misurare progressi e definire il passo successivo.

5. Supporto professionale e contorno

- Team di supporto: coach tecnico, preparatore atletico, eventualmente mental coach o fisioterapista.
- Alimentazione e recupero: cura del sonno, idratazione e dieta equilibrata.
- Materiale e sponsor: racchetta, scarpe e abbigliamento adatti al proprio stile di gioco; con l'avanzare del livello possono arrivare sostegni economici o tecnici.

Un buon percorso agonistico nel padel non è solo “giocare tanto”, ma allenarsi con metodo, monitorare i progressi e mantenere equilibrio tra intensità e recupero.

Vuoi che ti prepari un esempio concreto di *programma annuale* per un giocatore che vuole iniziare a competere?