

## Paddle tennis: come iniziare a giocare, i benefici, le regole.

Se parliamo di **Paddle tennis, come iniziare a giocare** è davvero semplice. E soprattutto è divertente e benefico per il corpo. Lo sport che sta fra il tennis, lo squash e 'racchettone' sta riscuotendo sempre più successo proprio per questi motivi. Ha regole che tutti bene o male hanno già digerito e **si impara facilmente** anche se non sei un tennista. Ha una componente **creativa e competitiva** che dà molte soddisfazioni a chi lo pratica e non è un caso che atleti di altre discipline lo giochino e che si parli di renderlo una disciplina olimpica nonostante il boom sia solo recente. È anche uno sport abbastanza economico (anche se c'è carenza di strutture in Italia e potrebbe diventarlo anche di più).

### Paddle tennis, come iniziare a giocare

Nella nostra guida raccontiamo come iniziare a giocare a paddle tennis e perché vale al pena farlo. Spiegando

- Che cos'è il paddle tennis
- Da dove arriva
- Le regole
- Chi gioca a paddle
- Chi può giocare
- I benefici
- Dove giocare
- Quanto costa

### Che cos'è il padel tennis?

Tecnicamente il padel o paddle tennis è uno sport che si pratica con **una racchetta a piatto pieno e una palla**. Ha le stesse regole del tennis, ma si gioca in un campo di 20 metri per 10 con **pareti solide** su cui si può far rimbalzare la palla, dunque una via di mezzo fra **tennis e squash**. Ma anche con componenti che derivano da raquetball e dal **calcetto** (le sponde).

### Si dice padel o paddle o cosa?

Il termine originario, usato dalla federazione, è paddle, o paddle tennis, ma poi in Spagna si è trasformato in padel. Oggi **i termini sono equivalenti** (anche se in Italia il termine usato dalla federazione è paddle).

## Da dove arriva il paddle tennis? La storia di uno sport nato per errore

Il padel ha un successo molto recente ma **origini antiche**. Venne giocato la prima volta in Argentina nel 1898 dallo statunitense Frank Beal con una racchetta a piatto pieno. Lo sport si è diffuso in **Argentina** che oggi è il paese dove è più popolare e praticato (circa 5 milioni di giocatori) e dove giocano i migliori.

Poi la sua fama si è allargata agli altri **paesi di lingua latina**, come il Messico e la **Spagna**. Proprio in Messico il paddle venne codificato per come è oggi da Enrique Corcuera nel 1969. La leggenda narra che il padel moderno nacque per errore: il messicano voleva costruirsi un campo da tennis in giardino ma non aveva abbastanza spazio, così il campo non poteva che essere a ridosso delle pareti esterne della casa; così cominciò a giocare e a entusiasmarci.

## Perché iniziare a giocare a paddle

La padel mania che si sta diffondendo nei centri urbani come Milano e Roma è... ben riposta. Il padel ha innumerevoli benefici, è **facile da imparare e da giocare**, è divertente e non ha i costi del tennis. Si può praticare al livello che si preferisce, scegliendo i compagni giusti.

Chi lo prova di solito si appassiona proprio per la facilità di apprendimento, che ti permette di **raggiungere un buon livello in poco tempo**. Anche senza avere un passato da tennista.

## Chi può giocare a paddle?

Tutti possono giocare a padel, **dai bambini agli anziani**. Ci sono tornei per tutti. Non serve avere un passato nel tennis (anche se aiuta) né una forma fisica da ironman.

## I benefici del paddle

I benefici di questo sport sono tanti. Il padel è un esercizio dinamico e aerobico che allena il corpo dal punto di vista **aerobico, della forza e dell'elasticità**. Aiuta nel problem solving e nel lavoro di squadra. Tonifica le braccia e **rassoda glutei e punti critici**. Se praticato con costanza **aiuta a dimagrire**. Gambe, addominali e braccia vengono allenati senza che ci si renda conto.

E della **creatività**, essendo uno sport con la palla.

La sua componente creativa rende il padel anche **un antistress** molto piacevole e divertente: la componente competitiva c'è ma la si riesce a dosare a seconda delle proprie esigenze.

## Paddle tennis, come si gioca

Il padel è **molto simile, nella sua impostazione, al tennis**. Ne riprende le fattezze del campo, il punteggio e molte regole. Ecco cosa c'è da sapere.

## Quali sono le regole del paddle tennis?

Il **servizio** si effettua in diagonale, ma **dal basso verso l'alto**.

La Federazione spiega le regole del padel specificando che una squadra perde il punto se:

- La palla rimbalza due volte sul campo prima di essere respinta
- Un giocatore colpisce la palla al volo prima che questa abbia oltrepassato la rete e raggiunto il proprio campo: è la regola dell'invasione
- Un giocatore colpisce la palla e questa tocca le maglie o il pavimento del suo campo
- La palla in gioco tocca il giocatore oppure qualsiasi cosa egli porti o usi, ad eccezione della racchetta
- Un giocatore restituisce la palla in maniera tale da colpire al volo qualsiasi parete del campo contrario oppure la maglia metallica, o qualsiasi elemento estraneo al campo: la rete, i paletti di supporto, la cinghia centrale o la fascia e poi cade sul campo avversario
- Un giocatore tocca o colpisce la palla più di una volta nella risposta
- Entrambi i giocatori, simultaneamente o consecutivamente, colpiscono la palla

## Com'è il punteggio del paddle?

Il punteggio del padel è **lo stesso del tennis classico**, con punti, game e set, tie break e vantaggi.