



Regioni & Città - Frascati (Rm), Villa Mercede Padel Club, Mattioli e il protocollo di allenamento: "Riscaldamento fondamentale"

Roma - 28 feb 2023 (Prima Notizia 24) **"La cura del corpo è fondamentale per prevenire infortuni muscolari e articolari che sono sempre dietro l'angolo".**

Il Villa Mercede Padel Club cura i dettagli. Per farlo, si è affidato a uno staff di prim'ordine guidato dal direttore tecnico Saverio Palmieri e composto da Chiara Pappacena (attuale atleta numero uno d'Italia) e da altri istruttori di spessore come Michele Mattioli, Lorenzo Manieri e Nikolas Oss Cech (oltre a Mauro Zuarò che si occuperà più da vicino della parte dei progetti federali come "Racchette in classe" e "Over 65"). "Abbiamo studiato una sorta di protocollo di allenamento e tutti i maestri utilizzano una linea comune – spiega Mattioli – Solitamente le lezioni durano un'ora, ma noi vogliamo inculcare una cultura del riscaldamento nelle persone che frequentano il nostro circolo. Sono ex agonista e maestro terzo dan di judo, oltre ad essere preparatore atletico, quindi so quanto è importante una fase di attivazione prima di passare all'allenamento sul campo o alla partita. La cura del corpo è fondamentale per prevenire infortuni muscolari e articolari che sono sempre dietro l'angolo. A tal proposito, ho realizzato dei video di "esempi" di riscaldamento di routine da portare avanti sia nella nostra palestra (a disposizione di tutti coloro che verranno a fare lezione, ndr), sia in campo: questi verranno pubblicati sui nostri canali informativi e anche "in loop" sugli schermi che prossimamente verranno installati ai bordi dei campi. D'altronde – prosegue Mattioli - il padel è uno sport molto dinamico, con cambi di direzione repentini e lunghi momenti in cui l'atleta è in posizione "squat": le gambe sono sottoposte a molte sollecitazioni inconsuete. La lezione, quindi, non è semplicemente tecnico-tattica, ma nel corso della stessa (che dura un'ora e mezzo circa senza costi aggiuntivi, ndr) andiamo a trattare anche le basi del regolamento del gioco, consigliamo la corretta impugnatura della racchetta, parliamo della giusta posizione in battuta o dell'utilizzo delle pareti. Solo successivamente si passa all'ora di lezione che ovviamente viene adattata a seconda del livello e della fascia d'età dell'atleta".

(Prima Notizia 24) Martedì 28 Febbraio 2023