

In forma divertendoti



PICKLEBALL

LO SPORT ALLA PORTATA DI TUTTI

Si impara facilmente, stimola l'attività cardio e dà una marcia in più ai muscoli delle gambe. Nato negli Stati Uniti, oggi si sta facendo conoscere (e apprezzare) anche in Italia

di Gerardo Antonelli

Il mondo delle discipline con la racchetta, in Italia, è in continuo fermento, sempre aperto a ogni novità. E dopo il padel, diventato ormai un must, ora è il momento del pickleball, sport che combina elementi presi da tennis, badminton e ping pong. «Da mesi stiamo registrando una crescita continua, sia d'interesse sia di praticanti», afferma Zelindo Di Giulio, già presidente dell'Associazione Italiana Pickleball e oggi coordinatore del Comitato Nazionale Pickleball della Federazione Italiana Tennis e Padel.

Dagli Usa all'Abruzzo

Nato nel 1965 negli Stati Uniti, il pickleball è sbarcato nel nostro Paese a luglio 2017, quando a Tocco da Casauria (Pescara) si è disputata la prima partita. «Si gioca sia in doppio sia in singolare», afferma Di Giulio. «Il campo ha una superficie dura (quindi niente erba o terra), presenta le stesse dimensioni di quello da badminton (13,41 m di lunghezza, 6,10 m di larghezza) e, come nel tennis, è diviso da una rete (alta 91,44 cm sui



Una caratteristica del pickleball è la "zona di non-volée" (che corrisponde al rettangolo verde all'interno del campo, nella foto). Gli "attrezzi del mestiere" sono racchette con un piatto solido e una pallina forata (in basso).



pali e 86,36 cm al centro)». Si pratica utilizzando una racchetta chiamata "paddle": priva di corde, ha il piatto in materiali come grafite e fibra di carbonio, per esempio, e un'anima interna a nido d'ape che la rende leggera. La palla, invece, ha un diametro di circa 7 cm ed è in plastica dura, forata; ne esistono due tipi: «Una dotata di 40 piccoli fori, utilizzata per le partite outdoor; l'altra, con 26 buchi, più grandi, impiegata nei match al chiuso», continua il presidente.

Il servizio si conquista

Il regolamento del pickleball presenta due caratteristiche proprie. La prima è la "zona di non-volée": si tratta di un'area rettangolare che si trova vicino alla rete; se un giocatore entra in questa zona non può, contemporaneamente, colpire al volo la palla. La seconda è il "doppio rimbalzo": chi riceve il servizio deve lasciare che la sfera tocchi il suolo prima di rispondere. E, allo stesso modo, nel colpo successivo occorre che il battitore o il compagno di doppio la

facciano rimbalzare a terra prima di colpirla nuovamente. Solo da questo momento diventa possibile prendere la pallina al volo. «Vince chi raggiunge prima quota 11 (il formato più comune), 15 o 21 punti, che si conquistano come nel tennis», chiarisce Di Giulio. Ma attenzione: i punti vengono assegnati soltanto a chi si aggiudica lo scambio quando è al servizio. In caso contrario viene assegnato un cambio di battuta, proprio come accadeva in passato durante i match di pallavolo. →

IL NOSTRO ESPERTO



Zelindo Di Giulio
 Coordinatore
 Nazionale Fitp
 Pickleball,
 Tocco da Casauria
 (Pescara)



In alto: la ventiduenne Alex Walker, del team canadese Rocky Mountain Rush; sotto, Tyson McGuffin (33 anni): fra i top player mondiali di pickleball.

In forma divertendoti

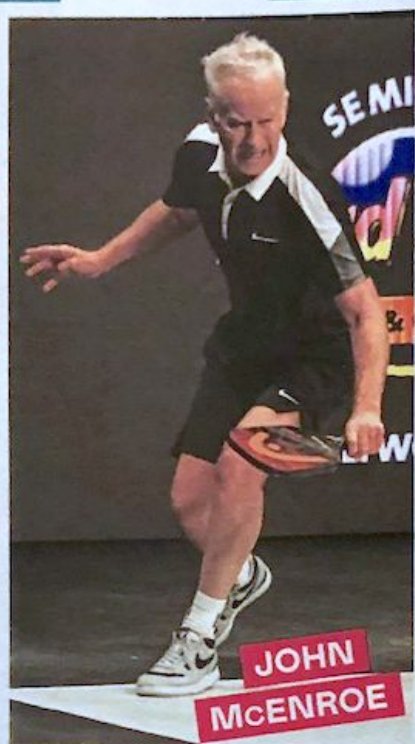


KELLY ROWLAND

PIACE ANCHE AI VIP



EMMA WATSON



JOHN McENROE



MADISON PETTIS

Sono diversi, come mostrano le foto in alto e a destra, i personaggi dello spettacolo e dello sport che giocano a pickleball. Il segreto di questa disciplina: ci si diverte fin da subito, anche se non si è al top della forma.

→ Si serve dal basso

Ogni scambio inizia con la battuta, che si esegue tenendo i piedi dietro la linea di fondo. Può venire effettuata sia al volo sia dopo aver fatto rimbalzare la palla a terra, che deve essere indirizzata nell'area di servizio opposta, in diagonale, con un movimento dal basso verso l'alto, oltrepassando la linea di non-volée. Al momento dell'impatto, il polso deve trovarsi sotto il bacino ed è necessario che la parte alta della racchetta non sia al di sopra dell'articolazione della mano.

Per gambe e cuore al top

«Il pickleball è uno sport di facile accesso; 15-20 minuti di scambi con un compagno più esperto, che conosce il gioco, sono già sufficienti per riuscire a fare una partita», afferma Zelindo Di Giulio, che continua: «Le dimensioni del campo sono ridotte rispetto a quelle del tennis; questo aspetto consente di divertirsi anche a chi non ha una for-

ma atletica particolarmente brillante e rende il pickleball ideale per gli sportivi over 70», rassicura il presidente. «Allo stesso tempo, questa disciplina permette di praticare un'intensa attività cardio senza però sovraccaricare il ritmo cardiaco, poiché prevede movimenti brevi e veloci». E c'è spazio anche per la tonificazione muscolare. «Si lavora molto con le gambe. La pallina in plastica, infatti, rimbalza poco. Perciò per colpirla occorre piegarsi sulle ginocchia tantissime volte, un gesto che stimola in modo particolare i muscoli degli arti inferiori», conclude l'esperto. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PER SEGUIRE IL VIDEO SU STARBENE.IT INQUADRA IL QR CODE A SINISTRA

DOVE SI PUÒ GIOCARE

In Italia si stima che i circoli dove poter praticare pickleball siano intorno a 80 per un totale di circa 150 campi, concentrati maggiormente in Abruzzo, Puglia, Lombardia e a Roma. Oggi, fa sapere Zelindo Di Giulio, non è ancora disponibile una lista ufficiale di luoghi dove giocare, ma sulla pagina Facebook FITP - Pickleball Italy puoi trovare un album fotografico di molti posti dove metterti alla prova. E se vuoi scoprire qual è il campo più vicino a casa tua, puoi inviare un'e-mail a pickleball@fitp.it