

COME SCEGLIERE LA RACCHETTA DA PADEL

Che tu sia un esperto o un giocatore alle prime armi, poco importa. È importante che tu sappia le differenze sostanziali che hanno le racchette da padel.

LA FORMA DELLE RACCHETTE DA PADEL

Un primo fattore che ti potrebbe dar una mano, su come scegliere una racchetta da padel, sono le tre **tipologie di forma**.

ROTONDA

Questa tipologia (rotonda o in inglese Round) è quella più raccomandata ai **principianti**, perché avendo un bilanciamento basso (verso il manico), ti consente di avere una **presa migliore** e un **controllo maggiore nei colpi**. Tieni conto che solitamente questa tipologia di racchetta, viene scelta da molti giocatori esperti proprio perché permette un controllo più stabile.

A GOCCIA

La forma a goccia o meglio definita Tear Drop, permette di avere un ottimo rapporto tra **potenza e controllo**. A tal proposito questa racchetta è ideale per i giocatori intermedi, infatti come potrai notare dall'immagine, il bilanciamento è superiore rispetto a quella a forma rotonda, e inferiore rispetto a quella a diamante che ti presenteremo a breve.

A DIAMANTE

La forma a diamante è una racchetta padel indicata a chi è a un **livello esperto** o abbastanza avanzato da aver pieno controllo di essa. Ovviamente la scelta della racchetta è individuale, anche se sei un principiante puoi optare per questa a diamante. Di contro, il controllo è più difficile, infatti è consigliabile l'acquisto, solo per chi ha già un livello avanzato in cui sa maneggiare la racchetta.



IL PESO

Come scegliere una racchetta da padel in base al peso? Questo è un punto a cui dovrai fare molta attenzione, il suo peso cambia a seconda del materiale utilizzato. Il telaio generalmente parte da un **minimo di 350 grammi** fino arrivare ai **390 grammi**.

Tieni in mente che **il peso globale non dipende dal bilanciamento**, infatti se una racchetta è più pesante di un'altra, ma il suo bilanciamento è spostato verso il manico, essa risulterà più facile da maneggiare rispetto ad un'altra con caratteristiche opposte.

La scelta del peso della racchetta varia a seconda della tua costituzione fisica, in base ad essa potrai stabilire quale racchetta utilizzare. Ma fai attenzione, racchette troppo leggere, a volte possono portarti ad infiammazioni del braccio come l'epicondilita. Quest'ultimo infortunio, può dipendere anche da come la racchetta assorbe le vibrazioni, esse variano in base ai materiali e da come è costruita la racchetta da padel. La scelta del peso quindi è molto importante, perché anche una troppo pesante potrebbe causarti lesioni al gomito, polso o alla spalla.

In linea di massima:

Per un uomo il peso ideale della racchetta potrebbe essere dai 370 ai 390 grammi;

Per una donna il peso ideale della racchetta potrebbe essere dai 350 fino ai 370 grammi.

OCCHIO AL GRIP

Un altro fattore determinante è l'**overgrip**, ovvero il nastro che si applica all'impugnatura del manico. Infatti bisogna cambiarlo molto spesso per avere un'ottima presa. C'è da considerare anche che l'**overgrip** inciderà leggermente sul bilanciamento e sul peso della racchetta da padel.

Come scegliere il grip o overgrip giusto? Anche in questo caso tutto dipende da te, se ad esempio la sudorazione delle tue mani è eccessiva, ti consigliamo di scegliere un grip o un overgrip di cotone, oppure ancora puoi optare per un materiale più gommoso in grado di generare attrito e con una qualità nettamente superiore. In alternativa, vieni a trovarci in negozio e sapremo consigliarti in maniera approfondita.

FACCIA o PIATTO

Ultimo fattore ma non per importanza, è il profilo della tua racchetta da padel. Esso definito come faccia o piatto, rappresenta la superficie simmetrica posta al lato della racchetta. Questo profilo varia a seconda della tipologia e della forma della racchetta, è importante in quanto ti consente una gestione differente nell'esecuzione dei colpi.

Solitamente i piatti di una racchetta possono essere lisci o rugosi, ciò permetterà di dare più o meno effetto alla palla. Il materiale si distingue solitamente in fibra di vetro o carbonio. Tieni conto che nonostante quest'ultimo sia un materiale leggero, è molto più resistente e performante rispetto a un piatto in fibra di vetro. Una caratteristica importante dei piatti in fibra di vetro è che essendo meno rigido, consente alla racchetta di essere più malleabile e attutire il colpo in modo diverso quando la pallina colpisce la racchetta.