

PING PONG

PER ALLENARE CORPO E MENTE

Aumenta la resistenza fisica e la prontezza di riflessi. Ecco perché ti conviene provare. A qualunque età

di Claudio Gervasoni

Un tavolo, una rete, due racchette e una pallina: non serve altro per giocare a ping pong. Un'attività considerata da molti solo un divertente passatempo, che in realtà può allenare corpo e mente in modo efficace. Lo psichiatra di fama mondiale Daniel Amen lo ha addirittura definito la migliore disciplina per il cervello. Sabrina Moretti, ex atleta azzurra, ora allenatrice al centro olimpico di tennistavolo di Senigallia (Ancona) e giocatrice in serie A2 a Coccaglio (BS), ce ne svela i segreti.

i muscoli diventano più forti e reattivi

Scatti, balzi, piegamenti e scambi serrati: giocare a tennistavolo (è questo il nome tecnico del ping pong) può essere anche molto faticoso e "fit". «È uno sport che richiede rapidità, esplosività, forza nelle gambe e resistenza», spiega la nostra esperta. Tutto, però, in sicurezza: se praticato per tenersi in forma, è privo di rischi di infortunio e indicato a ogni età, tanto che vengono organizzati addirittura dei campionati per gli over 90. Certo, non è un'attività particolarmente intensa e bruciagrassi, ma secondo le ricerche può arrivare a farti consumare ogni ora circa 4 calorie per chilo di peso (che fanno 280 calorie per una persona di circa 70 kg).



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

Sabrina Moretti
giocatrice e allenatrice di
tennistavolo, a Senigallia
(AN) e Coccaglio (BS).
Tel. 02-70300159
4 novembre, ore 13-15

il gioco stimola la coordinazione

Fra te e il tuo avversario ci sono appena 274 cm, la pallina ci mette pochi millesimi di secondo per andare da una parte all'altra e, in quel frangente devi capire come rispondere: «Il ping pong richiede grande coordinazione tra ciò che vedi e ciò che fai: devi immaginare traiettorie ed effetti e poi rispondere maneggiando con destrezza la racchetta. Inoltre hai a che fare con altri 3 oggetti: la rete, il tavolo e la pallina, caso quasi unico negli sport», spiega Moretti. Questi fattori contribuiscono a mantenere la mente sveglia



e attiva: uno studio giapponese ha addirittura dimostrato che giocare a ping pong aumenta l'afflusso di sangue al cervello, contribuendo così a prevenire problemi come demenza senile e Alzheimer. Inoltre, è utile anche per sviluppare concentrazione e pensiero tattico: «Mentre giochi la mente è focalizzata al massimo, e dopo ogni scambio sei portata a pensare ai colpi dell'avversario e come contrastarli», aggiunge l'esperta.

si impara velocemente

Proprio per i suoi benefici non mancano scuole, associazioni e lezioni di tennistavolo, anche individuali, per adulti. «I miei consigli? Seguire il ritmo della pallina, non cominciare con una racchetta speciale per gli effetti e lavorare sulla concentrazione», dice Sabrina Moretti. Per trovare la squadra più vicina a te puoi fare riferimento alla Fitet (Federazione italiana tennistavolo: sul sito fitet.org c'è la funzione "cerca società", con tutte le informazioni di contatto divise per provincia). I costi sono variabili ma generalmente un mese di corso si aggira intorno ai 30-40 €, mentre le lezioni private di perfezionamento con un maestro possono partire anche dai 20 € l'una.