

**E** se questa estate cominciassi a giocare a ping pong? È lo sport nazionale dei cinesi, che ne vanno matti, ma è molto praticato in tutto il mondo, perché è facile e fa bene, al fisico e alla mente. È così divertente che sulle spiagge di tavoli ce ne sono veramente tanti ma considerarlo uno sport da vacanza sarebbe riduttivo. Il tennistavolo (è questo il suo nome ufficiale) è sport olimpico e durante le competizioni si gioca al chiuso, perché la pallina è così leggera che il vento potrebbe influenzarne gli spostamenti. La Federazione italiana conta 23 mila tesserati, di cui il 20% sono donne. Noi abbiamo trovato nove validi motivi per farti prendere in mano la racchetta. Scommettiamo che ti sorprenderà?

**1. CI SI BATTE ALLA PARI** «Le donne giocano contro gli uomini. Anzi, la sfida si fa più interessante, perché se i maschi in genere hanno più forza, noi spesso li battiamo in velocità» spiega Rossella Scardigno, atleta e tecnico della Federazione italiana tennistavolo (fitet.org).

**2. SI PRATICA DA 0 A 100 ANNI** Ai Campionati italiani, che si sono appena conclusi è scesa in campo addirittura la categoria over 80. «In tanti si avvicinano tardi al tennistavolo e iniziano a giocare dopo la mezza età» continua l'esperta.

**3. ALLENA TUTTI I MUSCOLI** Se pensi che sia uno sport statico, ti dovrai ricredere: il ping pong infatti richiede movimenti veloci ma calibrati e l'azione di intercettare il colpo dell'avversario e rispondere coinvolge tutto il corpo. A partire dalle gambe, fino a glutei, addominali, braccia e spalle. «Diversamente dal tennis, lo spazio di gioco è ridotto ed è per questo che la velocità di reazione è fondamentale» sottolinea Scardigno. L'effetto tonificante è assicurato!

**4. AIUTA A DIMAGRIRE** Lo sforzo cardiovascolare è moderato ma il ping pong alterna momenti di attività aerobica (quindi bassa fatica, ma prolungata nel tempo) e anaerobica (sforzo intenso ma veloce). Così migliori il metabolismo e bruci più grassi. Durante un incontro, che dura in genere sui 15 minuti, si possono bruciare fino a 250 calorie.

**5. MIGLIORA LA PRONTEZZA DI RIFLESSI** Se la velocità di reazione al colpo dell'avversario è impor-

## QUI PUOI PRENDERE LEZIONE

Su [fitet.org](http://fitet.org) trovi l'elenco dei circoli e delle società sportive affiliate (sono 650 in tutta Italia) che organizzano corsi riconosciuti per i loro tesserati con tecnici che hanno seguito corsi ad hoc. Di solito, si fa lezione in piccoli gruppi, da 4 a 6 persone che giocano su 2 o 3 tavoli, e si è divisi per livello, da principiante a esperto. Una lezione singola costa tra i 10 e i 15 euro, ma se fai un abbonamento il prezzo è più conveniente. Ognuno deve portare la sua racchetta, ma meglio farsi consigliare dall'istruttore sull'acquisto, perché il modello cambia in base allo stile e alla scelta di gioco.

tante, lo sono altrettanto coordinazione ed equilibrio. Per questo, il ping pong è uno sport davvero completo, che, per esempio, riduce il rischio cadute.

**6. METTE KO LO STRESS** Il ping pong è paragonabile a un'arte marziale per il suo effetto antistress. Mentre giochi, infatti, la concentrazione è alta perché devi mettere in atto una tattica e cercare di rispondere più velocemente possibile. «Per questo, va allenata anche la respirazione. In tanti, quando il gioco si fa veloce, tendono a restare in apnea. E invece, il respiro deve essere cadenzato e in sintonia con il movimento del corpo» dice l'esperta. «Tra i giocatori, il mantra preferito è: il tennistavolo è come giocare a scacchi correndo i 100 metri, perché, oltre allo sforzo fisico, serve una strategia per sorprendere l'avversario».

**7. SI IMPARA FACILMENTE** Le regole sono poche e alcuni termini tecnici richiamano il tennis. Ma non lasciarti intimorire, perché con un po' di pratica, puoi padroneggiare le basi del ping pong senza difficoltà. Sarà ancora più immediato se, per migliorare tecnica e strategia di gioco, deciderai di prendere qualche lezione (ti diamo le informazioni qui a sinistra). Per un pongista principiante (sì, si chiama proprio così il giocatore di questo sport) sono sufficienti 3-4 ore a settimana, durante le quali si inizia con una serie di esercizi di attivazione muscolare e riscaldamento fuori dal tavolo, poi ci si sposta sul campo di gioco dove si cura l'impostazione tecnica e si lavora sulla precisione dei movimenti. Gli ultimi dieci minuti in genere sono dedicati a una breve partita. Su YouTube trovi diversi video, dedicati a regole, mosse e tecnica di impugnatura (guarda questo: [bit.ly/3xt38Zr](http://bit.ly/3xt38Zr)).

**8. È UN ANTI AGE PER IL CERVELLO** La conferma arriva dalla scienza: secondo uno studio della New York University, il ping pong tiene allenato anche il cervello, stimolando il flusso sanguigno verso il capo e aiutando così a prevenire malattie neurodegenerative, come demenza senile e Alzheimer.

**9. È AL PASSO CON I TEMPI** Dal 1884, anno in cui nasce in Inghilterra, a oggi, il tennistavolo ne ha fatta di strada. Ma la sua evoluzione non si è ancora fermata. Conosci il TTX? È un format nuovissimo che in Italia si gioca solo dal 2020 (txtpingpong-tour.it). «Racchette e palline sono diverse rispetto al ping pong classico, così puoi giocare dappertutto e usare qualsiasi tavolo. Le prime non hanno il rivestimento in gomma, le seconde sono più grandi, così non rischiano di essere spostate dal vento. In più, la partita si gioca a tempo, e non a punti» conclude l'esperta.