



Rassegna Stampa

22 febbraio 2015

Rassegna Stampa

GARE E CAMPIONATI

ARENA	02/22/2015	45	Bentegodi da applausi, è spettacolo E adesso si può sognare la serie A2 <i>L.m.</i>	3
GAZZETTA DEL SUD REGGIO CALABRIA	02/22/2015	45	Concentrazione e strategia tutti i benefici del ping pong <i>Paolo Zeppieri</i>	4
GAZZETTA DI MANTOVA	02/22/2015	60	Tennis tavolo A1: la Sterilgarda batte Carrara ed è primato sicuro <i>Redazione</i>	5
NUOVA DEL SUD	02/22/2015	28	Domenica a colpi di racchetta <i>Redazione</i>	6
RESTO DEL CARLINO FERRARA	02/22/2015	35	Tennistavolo Si giocherà tutto in giugno a Torino La formazione estense dei Veterani vola ai playoff per la massima serie <i>Redazione</i>	7
VOCE DI MANTOVA	02/22/2015	41	Bagnolese salva, ora punta ai play off <i>Redazione</i>	8

GARE E CAMPIONATI

6 articoli

- Bentegodi da applausi, è spettacolo E adesso si può sognare la serie A2
- Concentrazione e strategia tutti i benefici del ping pong
- Tennis tavolo A1: la Sterilgarda batte Carrara ed è primato sicuro
- Domenica a colpi di racchetta
- Tennistavolo Si giocherà tutto in giugno a Torino La formazione estense dei Veterani vola ai playoff ...
- Bagnolese salva, ora punta ai play off

TENNISTAVOLO. Licia Vignola e compagne si sono imposte nel «concentramento» di Verona

Bentegodi da applausi, è spettacolo E adesso si può sognare la serie A2

Bella impresa della squadra femminile di tennistavolo della Fondazione Bentegodi nel campionato nazionale a squadre di serie B.

La formazione composta da Michela Brunelli, Amanda Brutti, Aliona Gurita e Licia Vignola si è aggiudicata il primo posto nel proprio girone al termine della prima fase del campionato che ha visto la squadra veronese opposta a S. Giorgio Limito, Gallarate A, Borgo San Pancrazio Verona, Gallarate B, finite nell'ordine dietro alla società bentegodina.

Nella gara disputata proprio

a Verona il grande risultato della squadra è arrivato grazie a prestazioni eccellenti da parte di tutte le pongiste scaligere: «Ciascuna atleta ha fornito un importante contributo al successo finale» hanno commentato a caldo i responsabili del settore tennistavolo della Fondazione Bentegodi.

La grinta e la classe di Licia Vignola, la serietà e la professionalità dell'olimpionica Michela Brunelli, lo spirito di sacrificio di Aliona Gurita, la tecnica e la solidità di Amanda Brutti: armi decisive che hanno tutte contribuito nello stes-

so modo al raggiungimento di un risultato insperato all'inizio della stagione ottenuto anche grazie all'operato dello staff dirigenziale e tecnico della Bentegodi.

La formazione veronese acquisisce così il diritto di accedere alla fase finale ad otto del campionato, in programma a Terni a metà aprile. In palio, la promozione in A2. ●L.M.



La Bentegodi che sogna la A2



Peso: 13%

Un toccasana per giovani e anziani

Concentrazione e strategia tutti i benefici del ping pong

Sport Secondo gli addetti ai lavori è come "giocare a scacchi correndo i 100 metri": i segreti di un'attività che fa bene al cuore e al cervello

Paolo Zeppieri
ROMA

Il tennistavolo, chiamato anche ping pong, fa divertire e assicura anche molti benefici sul piano fisico e mentale. «È uno sport completo che mette alla prova tutti i muscoli del corpo oltre che l'apparato riflesso-cognitivo - afferma Antonio Spataro, direttore Sanitario dell'Istituto di Scienza dello Sport del Coni - è considerato uno sport praticabile a qualsiasi età, consigliato ai bambini perché sviluppa la capacità tattica e di concentrazione, ma anche agli anziani come buon esercizio aerobico e

anti-neurodegenerativo». Non a caso gli addetti ai lavori - aggiunge Spataro - dicono che il tennistavolo 'è come giocare a scacchi correndo i 100 metri'. All'elevata dose di concentrazione richiesta dal gioco va infatti abbinata una fulminea velocità di movimento. Ecco tutti i vantaggi rilevati a proposito del tennistavolo dall'Istituto di Medicina dello sport: permette l'alternanza dell'esercizio aerobico e anaerobico in quanto dal un punto di vista fisico comporta uno sforzo cardio-vascolare in cui si alternano sia il metabolismo aerobico che quello anaerobico che apporta notevoli benefici a livello muscolare, migliorando di conseguenza, capacità condizionali e coordinative, soprattutto degli arti inferiori; aumenta il metabolismo basale in quanto un incontro di tennistavolo ha una durata variabile ma

di solito termina dopo circa 15 minuti e secondo gli studi presenti in letteratura in un'ora vengono consumati circa 4 kcal per kg l'ora. Prendendo ad esempio un soggetto con un peso standard di 70 kg, in un'ora il dispendio energetico equivale a 280 kcal; allena la concentrazione e ha un alto valore educativo in quanto dal punto di vista psicologico, oltre alla componente di piacere e gioco il tennistavolo dimostra di apportare grandi benefici quali aumento della concentrazione e della velocità di reazione, miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio. Il tennistavolo ha un notevole valore educativo e formativo per la persona ed è, pertanto, di grande utilità per lo sviluppo psicofisico dei giovani; fa bene al cervello come dimostra uno studio condotto in Giappone sulle demenze da cui si vince

che la pratica continuativa del tennistavolo migliora la vigilanza, l'equilibrio e la coordinazione; è anche un rimedio contro lo stress, in quanto l'attività fisica libera le endorfine e le encefaline capaci di favorire il benessere e di combattere efficacemente lo stress. Giocare, infatti, aiuta a scaricare le tensioni, l'aggressività, le frustrazioni.



Educazione, psicologia e crescita fisica: il tennistavolo è un alleato

Coordinazione ed equilibrio Nei più giovani il tennistavolo contribuisce allo sviluppo motorio



Peso: 53%

Tennis tavolo A1: la Sterilgarda batte Carrara ed è primato sicuro

MANTOVA

La formazione maschile della Sterilgarda Castel Goffredo liquida con il punteggio di 4-1 l'Apuania Carrara nel big match di giornata e conquista la matematica certezza

del primo posto nella stagione regolare di serie A1 di tennis tavolo.

Grande protagonista della serata Marco Rech Daldosso, bravo a superare sia il cinese Yuansen che il giovane talento Baciocchi. Nessun problema nemmeno per Stoyanov nei suoi due incontri, nulla da fare per Seretti. A marzo

andranno in scena gli ultimi due match della prima fase contro il Marcozzi e contro il Cus Torino. (ms)

STERILGARDA	4
CARRARA	1

STERILGARDA CASTEL GOFFREDO

Rech Daldosso, Seretti, Stoyanov

All.: Giardina

APUANIA CARRARA

Baciocchi, Yao Yuansen, Pavan

All.: Merciadri

Arbitro: Cuatto

Incontri: Rech Daldosso-Baciocchi 4-11, 11-6, 11-4, 11-6 (3-1); Seretti-Yao Yuansen 10-12, 8-11, 5-11 (0-3); Stoyanov-Pavan 11-7, 12-10, 11-9 (3-0); Rech Daldosso-Yao Yuansen 11-5, 12-10, 5-11, 11-4 (3-1); Stoyanov-Baciocchi 12-10, 11-6, 10-12, 11-3 (3-1)



Peso: 8%

Tennis tavolo

Oggi il 3° Galà del tennis tavolo. In gara anche i non vedenti lucani Domenica a colpi di racchetta

POTENZA - Al via oggi il 3° Galà del tennis tavolo, promosso dal Comitato Sportivo italiano di Potenza. Una sfida a colpi di racchetta, che si terrà alla palestra Bramante, con inizio alle 9,30. All'annuale appuntamento parteciperanno molti giovani, e non solo, appartenenti alle varie parrocchie della città e numerose associazioni sportive. Di notevole interesse è la partecipazione al torneo dell'Asd Non vedenti lucani che terranno una dimostrazione di Showdown, il ping pong riservato appunto agli ipovedenti. I giocatori vengono bendati affinché non vedenti e ipovedenti gareggino nelle stesse condizioni. Si utilizzano racchette di legno (o altri materiali sintetici) di solito di forma rettangola-

re o stondata sui quattro bordi. Con queste racchette i giocatori colpiscono una palla sonora di plastica dura che, nel muoversi, produce un suono in modo tale da poterne percepire la direzione e la velocità. Lo scopo del gioco è lanciare la palla nella porta dell'avversario facendola passare prima sotto lo schermo centrale. Alle ore 10 si terrà la celebrazione della santa messa e alle 11 fischio di inizio del torneo. Seguirà un momento conviviale con la consumazione di un pranzo a sacco e la seconda fase del torneo. Al termine è prevista la premiazione. A scendere in campo, nell'intera giornata, il puro divertimento, l'abilità, la concentrazione e la rapidità dei concorrenti.



Uno scatto che illustra in cosa consiste lo showdown, il tennis tavolo per non vedenti e ipovedenti. Oggi alla palestra di via Bramante a Potenza esibizione nell'ambito del terzo Galà del tennis tavolo



Peso: 21%

Si giocherà tutto in giugno a Torino La formazione estense dei Veterani vola ai playoff per la massima serie

IL Tennistavolo Ferrara, nel campionato di serie A2 Veterani, centra la qualificazione ai playoff per il salto nella massima serie e nello spareggio in programma in giugno a Torino si giocherà tutto con l'Olimpia Bergamo, in gara unica. E' questo il verdetto del secondo concentramento della manifestazione, disputato nello scorso weekend a Caserta. Gli estensi hanno chiuso la prima fase del campiona-

to al comando della classifica con un bilancio di cinque successi e due sconfitte. I passi falsi, entrambi ininfluenti, sono giunti proprio nelle tre gare finali a Caserta (2-3 contro il Futura Ciampino e 0-3 contro i padroni di casa del San Nicola), ma il poker di vittorie conquistato nel primo round del campionato (in novembre a Casamassima) e il bellissimo 3-2 di domenica nello scontro di-

retto al vertice contro la Stella del Sud Napoli, hanno creato i presupposti per l'impresa.



TENNIS TAVOLO SERIE A1 FEMMINILE

Bagnolese salva, ora punta ai play off

BAGNOLO SAN VITO - Tutto secondo copione. La Bagnolese ha fatto il suo dovere, centrando un importante successo sulla strada che porta ai play off. Per averne la certezza dovranno non perdere in trasferta col Vallecamonica. Dopo la salvezza le ragazze della Bagnolese sono a un passo dal centrare un altro importante traguardo. Contro le altoate-

sine Yuan Yuan ha dimostrato la sua classe vincendo due gare, un successo a testa per Semenza e Ridolfi, quest'ultima ha perso il match contro Debora Vivarelli, ma va bene così: era importante vincere.



Peso: 6%