



Rassegna Stampa

03 marzo 2015

FITET

ansa.it	03/03/2015	1	Tennistavolo sport per tutti, aiuta concentrazione bimbi <i>Redazione</i>	3
ansa.it	03/03/2015	1	Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta - Sport <i>Redazione</i>	5
bebeblog.it	03/03/2015	1	Sport e bambini: il tennistavolo migliora la coordinazione e previene lo stress <i>Redazione</i>	8
corriere.it	03/03/2015	1	Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta <i>Redazione</i>	11
corrieredellosport.it	03/03/2015	1	Tennistavolo, via ai campionati italiani a Molfetta <i>Redazione</i>	13
corrieredellosport.it	03/03/2015	1	Tennistavolo, ecco i campionati italiani <i>Redazione</i>	15
corrieredellosport.it	03/03/2015	1	Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta <i>Redazione</i>	17
gds.it	03/03/2015	1	Il tennis da tavolo aiuta la concentrazione dei bambini <i>Redazione</i>	19
INFORMAZIONE DI SAN MARINO	03/03/2015	5	Fine settimana di soddisfazioni per la Juvenes Tennistavolo <i>Redazione</i>	21
it.notizie.yahoo.com	03/03/2015	1	Giocare a ping pong fa bene alla salute <i>Redazione</i>	22
MESSAGGERO VENETO	03/03/2015	60	E non chiamatelo per favore ping-pong <i>Roberto Cainero</i>	24
repubblica.it	03/03/2015	1	Aiuta bambini, anziani e combatte lo stress. Il tennistavolo sport per tutti <i>Redazione</i>	25
sferamagazine.it	03/03/2015	1	Il tennistavolo e i suoi benefici sul piano fisico e mentale <i>Redazione</i>	28
tuttosport.com	03/03/2015	1	Tennistavolo, al via i campionati italiani assoluti di Molfetta <i>Redazione</i>	31

GARE E CAMPIONATI

ALTO ADIGE	03/03/2015	44	Tennistavolo, Vivarelli e Piccolin ok agli Italiani <i>Redazione</i>	34
CORRIERE DELL'ALTO ADIGE BOLZANO	03/03/2015	10	Tennistavolo, Vivarelli ottiene tre medaglie <i>Redazione</i>	35
CORRIERE ROMAGNA DI RIMINI E SAN MARINO	03/03/2015	39	Ragni tra i primi 16 d ` Italia <i>Redazione</i>	36
ECO DI BERGAMO	03/03/2015	62	Buona la quarta di tennistavolo a Stezzano <i>Monica Armeli</i>	37
GIORNALE DI VICENZA	03/03/2015	45	Leoniana, che colpo <i>Redazione</i>	39
MESSAGGERO UMBRIA	03/03/2015	43	Spoleto - Tennis tavolo foligno bene in serie c2 <i>Redazione</i>	40
STAMPA NOVARA	03/03/2015	58	Veronica Mosconi è campionessa italiana <i>R.I.</i>	41

FITET

14 articoli

- Tennistavolo sport per tutti, aiuta concentrazione bimbi
- Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta - Sport
- Sport e bambini: il tennistavolo migliora la coordinazione e previene lo stress
- Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta
- Tennistavolo, via ai campionati italiani a Molfetta
- Tennistavolo, ecco i campionati italiani
- Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta
- Il tennis da tavolo aiuta la concentrazione dei bambini
- Fine settimana di soddisfazioni per la Juvenes Tennistavolo
- Giocare a ping pong fa bene alla salute
- E non chiamatelo per favore ping-pong
- Aiuta bambini, anziani e combatte lo stress. Il tennistavolo sport per tutti
- Il tennistavolo e i suoi benefici sul piano fisico e mentale
- Tennistavolo, al via i campionati italiani assoluti di Molfetta

ANSA.it

TORNA SU
ANSA.ITSalute&Benessere | *Bambini*

NEWS

SPECIALI ED EVENTI

VIDEO

PROFESSIONAL

SALUTE BAMBINI

65+

Primopiano | Alimentazione | Medicina | Giochi e Sicurezza | La crescita | Il Punto dell'esperto | Il libro | La voce dei genitori

ANSA > Salute Bambini > La crescita > Tennistavolo sport per tutti, aiuta concentrazione bimbi

Tennistavolo sport per tutti, aiuta concentrazione bimbi

Istituto Medicina sport del Coni, ottimo rimedio contro lo stress

23 febbraio, 17:43

◊ Indietro ◊ Stampa ◊ Invia ◊ Scrivi alla redazione ◊ Suggerisci ()



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. Durante una partita tra professionisti la pallina può raggiungere anche i cento chilometri orari di velocità. Un singolo scambio tra due giocatori professionisti avviene in un tempo medio di 3.4 millesimi di secondo. 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 (forza, velocità e resistenza) 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



NOTIZIE DAI PEDIATRI

Neonata morta: Pediatri Sip, tutela salute torni allo Stato

Sistema non riesce a garantire livelli essenziali di assistenza

VAI ALLA RUBRICA

SPECIALI ED EVENTI

Il 17 novembre monumenti illuminati per i nati prematuri

Iniziativa di informazione e visite in molti ospedali italiani

**Nati prematuri, 'open day' in 75 ospedali**

In Italia 50.000 bimbi nati pretermine l'anno, più informazione

**Telemedicina pediatrica a bordo delle navi da crociera Msc**

Prima esperienza al mondo, compagnia ha investito mezzo milione

**"Forza Azzurri", messaggio speciale dei piccoli del Bambino Gesù**

In occasione della partita Italia-Uruguay

**Puglia lancia guerra a meningite, nuovo**

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 evince 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 (sostanze speciali prodotte naturalmente dal nostro organismo) capaci di favorire il benessere e di combattere efficacemente lo stress. Giocare, infatti, aiuta a scaricare le tensioni, l'aggressività, le frustrazioni.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

◀ Indietro

condividi:

vaccino sarà gratuito[VAI ALLA RUBRICA](#) | ≡

≡ CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI



≡ LINK UTILI

- ≡ www.burlo.trieste.it
Irccs materno infantile Burlo Garofolo Trieste
- ≡ www.ospedalebambinogesu.it/
Ospedale pediatrico Bambino Gesù' Roma
- ≡ www.gaslini.org/
Ospedale pediatrico Gaslini Genova
- ≡ www.meyer.it/
Ospedale pediatrico Meyer Firenze
- ≡ www.salute.gov.it/.../centri_antiveleni.pdf
Centri antiveleni - ministero della Salute
- ≡ www.allegriallergia.org/PAGINE/centri.html
Lista dei Centri italiani specializzati in allergologia
- ≡ www.sonnomed.it/
Associazione italiana medicina del sonno
- ≡ www.aopi.it/ospedali.html
Associazione ospedali pediatrici italiani

ANSA Salute & Benessere

P.I. 00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

[ANSA.it](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Copyright](#)

EDIZIONI ANSA > Mediterraneo Europa NuovaEuropa Latina Brasil English Realestate Mobile

Seguici su:      

ANSA.it Sport



Fai la ricerca



Il mondo in Immagini



Vai alla Borsa



Vai al Meteo

Cronaca Politica Economia Regioni + Mondo Cultura Tecnologia Sport FOTO VIDEO Tutte le sezioni +

PRIMOPIANO • CALCIO • FORMULA 1 • MOTO • BASKET • TENNIS • NUOTO • ALTRI SPORT • GIOCHI & SCOMMESSE

ANSA.it > Sport > Altri Sport > **Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta**

Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta

Sciannimanico, anche musica e spettacoli per 70 anni **federazione**

Redazione ANSA

ROMA

20 febbraio 2015

14:51

NEWS

 Suggestisci Facebook Twitter Google+ Altri Stampa Scrivi alla redazione

© ANSA

CLICCA PER INGRANDIRE +

(ANSA) - ROMA, 20 FEB - I campionati italiani assoluti di tennistavolo, organizzati dalla **Federazione italiana tennistavolo (Fitet)**, si disputeranno a Molfetta dal 27 febbraio al 1 marzo presso il Palazzetto dello Sport Giosuè Poli.

La manifestazione, che radunerà i 64 migliori atleti nazionali, è stata presentata oggi nella città pugliese. All'evento sportivo - ha annunciato **Fitet** che quest'anno festeggia i 70 anni di vita - saranno abbinati spettacoli di musica e cabaret aperti alla città.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Condividi



Suggestisci

ULTIMA ORA

- 12:48 **Argentina: Newell's-Velez senza reti**
- 11:58 **Incidente d'auto per Guardiola, illeso**
- 11:52 **Marchionne, il Mondiale? Spero presto**
- 10:27 **Allegri, passo avanti, potevano essere 3**
- 10:23 **Roma: lite De Sanctis-Manolas**
- 23:49 **Ausilio, "Inter è progetto solido"**
- 23:44 **Basket: Trento-Varese 78-65**
- 23:35 **Garcia, "scudetto? Va difeso 2/o posto"**
- 23:15 **Allegri "arrabbiati,rischiato di perdere**
- 23:06 **Roma-Juve: Keita, servivano i tre punti**

> Tutte le news

+ LETTI Ultima Settimana v

212127 volte

 **Sorteggio Europa League 2015, negli Ottavi il derby Fiorentina-Roma**

61074 volte

 **Feyenoord Roma: fermi e controlli, a Rotterdam tanta tensione**

47103 volte

 **Serie A: Torino Napoli 1-0, decide Glik, Salah trascina la Fiorentina a Milano, Inter ko**

39691 volte

 **Serie A: Roma-Juventus 1-1, bianconeri restano a +9**

27186 volte

 **Serie A: Chievo-Milan 0-0, un pareggio con poche emozioni**

23755 volte

 **Europa League 2015: Fiorentina Tottenham 2-0, Inter Celtic 1-0,**

COMMENTI

italiane agli ottavi

22024 volte

Serie A: Cagliari sprofonda, Lazio, Sampdoria e Verona volano in trasferta, vince il Cesena. Pari Palermo TUTTE LE FOTO VIDEO

+ SUGGERITI Ultima Settimana ▾

24 volte

Sorteggio Europa League 2015, negli Ottavi il derby Fiorentina-Roma

19 volte

Feyenoord Roma: fermi e controlli, a Rotterdam tanta tensione

13 volte

Serie A: Torino Napoli 1-0, decide Glik, Salah trascina la Fiorentina a Milano, Inter ko

11 volte

Serie A: Chievo-Milan 0-0, un pareggio con poche emozioni

9 volte

Genoa-Parma rinviata, Lucarelli: 'Non giochiamo per colpa Fige'

8 volte

Grecia: campionato sospeso per violenza

5 volte

Mondiali 2022, in Qatar si giocherà tra novembre e dicembre

P.I. IT00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

ANSA.it

Scegli edizioni ▾

HOME

• Ultima Ora

ECONOMIA

• Borsa

REGIONI

• Abruzzo

• Molise

MONDO

• Europa

CULTURA

• Cinema

TECNOLOGIA

• Hi-Tech

SPORT

• Calcio

- Cronaca
- Politica
- Economia
- Mondo
- Cultura
- Cinema
- Tecnologia
- Sport
- Calcio
- FOTO
- VIDEO
- Magazine
- Speciali
- Meteo
- Finanza Personale
- Calcolatori
- Professioni
- Ambiente & Energia
- Motori
- Mare
- Prestiti
- Basilicata
- Calabria
- Campania
- Emilia Romagna
- Friuli Venezia Giulia
- Lazio
- Liguria
- Lombardia
- Marche
- Piemonte
- Puglia
- Sardegna
- Sicilia
- Toscana
- Trentino-Alto Adige/Suedtirolo
- Umbria
- Valle d'Aosta
- Veneto
- Nord America
- America Latina
- Africa
- Medio Oriente
- Asia
- Oceania
- Moda
- Teatro
- TV
- Musica
- Libri
- Arte
- Un Libro al giorno
- Un Film al giorno
- Internet & Social
- TLC
- Software&App
- Formula 1
- Moto
- Basket
- Tennis
- Nuoto
- Sport Vari
- Giochi & Scommesse

CANALI ANSA



AMBIENTE & ENERGIA



MARE



SCIENZA & TECNICA



SALUTE & BENESSERE



INVIAGGIO



MOTORI



TERRA & GUSTO



LIFESTYLE



REALESTATE



LEGALITÀ

PROFILO PROFESSIONALE

Giornalista
EditorPR Ufficio
Stampa
ComunicazioneContent
ManagerInvestitore
Pubblicitario

SERVIZI



Mobile



Meteo



Finanza



RSS



Cinema



Lotterie

AZIENDA

ANSA

ANSA NEL MONDO

Numero verde (valido solo per l'Italia)

800.422.433

Certificazione ottenuta da ANSA per la produzione, distribuzione e pubblicazione in formato multimediale di notizie giornalistiche

VEESIBLE
inera

Fai di ANSA.it
la tua
homepage

- Mappa
- Disclaimer
- Privacy
- Copyright

BLOGO DONNA

HOME NEWS SPORT ENTERTAINMENT LIFESTYLE TECNOLOGIA MOTORI DONNA BLOGO TV OROSCOPO



Foto Moda Sicurezza Fai da te Corredino Gravidanza Halloween

Homepage > Crescita

Sport e bambini: il tennistavolo migliora la coordinazione e previene lo stress

Scritto da: PaolaPerria - lunedì 23 febbraio 2015

Tweet



0



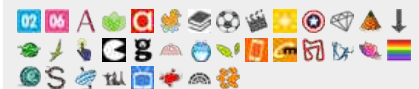
Il tennistavolo è uno sport molto adatto ai bambini perché migliora la coordinazione e la prontezza di riflessi e allo stesso tempo è un ottimo anti stress

Un tavolo da **ping pong** e il divertimento è assicurato. Per i **bambini** questo **sport** - il **tennistavolo** - da sempre associato all'idea delle vacanze e dello svago è in realtà perfetto e benefico per tante ragioni, oltre al fatto che, effettivamente, è davvero molto coinvolgente e mette di buon umore.

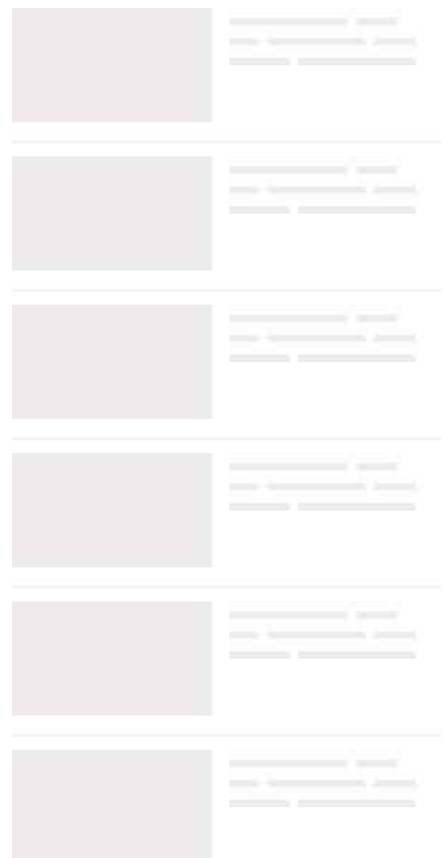
A promuovere il tennistavolo quale attività sportiva indicata già in età infantile è Antonio Spataro, Direttore sanitario dell'Istituto di Scienza dello Sport del Coni. L'esperto ci ricorda che **giocare a ping pong** comporta un notevole dispendio energetico ma per praticarlo bisogna anche avere senso della strategia, **concentrazione** e prontezza di riflessi, tutte qualità che non servono solo nello sport, ma nella vita.



I MAGAZINE DI BLOGO



SCELTI PER VOI



CATEGORIE

[Vedi tutte](#)

Categorie principali

Abbigliamento

[Archivi per mese](#)



E' come giocare a scacchi correndo i 100 metri, così definiscono il tennistavolo i campioni che lo praticano, tutt'altro che uno sport "minore"! Ma per i bambini quali sono, esattamente, i **vantaggi** del praticarlo sotto il profilo fisico e psicologico?

Secondo gli esperti del Coni chi gioca a ping pong regolarmente ne ricava dei benefici indubitabili a livello **cardiovascolare**, il cuore si tonifica e ossigena meglio il corpo, il metabolismo accelera, e soprattutto (è importante parlando di bambini), il senso della **coordinazione**, lo scatto e la rapidità dei riflessi, la capacità di concentrazione e l'equilibrio vengono stimolati e maturano prima.

Per tale ragione, proprio perché il tennistavolo è uno sport completo che **allena sia il corpo che la mente**, può essere una buona opzione per i bimbi in **età scolare** (dai 6 anni in poi), ma si può iniziare ad avviarli anche prima con i tavoli e le racchette per bambini, specialmente se il piccolo appare già interessato a questo tipo di sport.

Gli esperti del Coni, però, sottolineano un'altra qualità del ping pong che lo rende davvero utile ai bambini (e non solo): è un grande rimedio contro lo **stress**, perché durante una bella partita con tanto agonismo si possono **scaricare** energie accumulate, frustrazioni, **ansie e rabbia**, sentimenti e sensazioni che spesso affliggono anche i bambini e che vanno "smaltite".

Se quindi state pensando di iscrivere vostro figlio o vostra figlia (Il ping pong è indicato per entrambi i sessi allo stesso modo), ad **una disciplina sportiva** prendete in considerazione anche il tennistavolo.

Non dimenticate di scaricare la Blog App, per essere sempre aggiornati sui nostri contenuti. E' disponibile su [App Store](#) e su [Google Play](#) ed è gratuita.

Foto| [via Pinterest](#)

Via | [Ansa.it](#)

Vota l'articolo:
4.00 su 5.00 basato su 8 voti.

Leggi anche: [Crescita](#) [Sport](#) [Salute](#)

CONTENUTI SPONSORIZZATI



0 COMMENTI [AGGIUNGI IL TUO](#)



CHI SIAMO

CONTATTI

CONDIZIONI D'UTILIZZO



PRIVACY

ARCHIVI

CATEGORIE

© 2004-2014 Blogio.it, tutti i diritti riservati.
Per informazioni pubblicitarie e progetti speciali su
Blogio.it contattare la concessionaria esclusiva [Populis Engage](#).

Bebeblog.it fa parte del Canale Blogio Donna ed è un supplemento alla testata Blogio.it registrata presso il Tribunale di Milano n. 487/06, P. IVA 04699900967.

Servizi > | Digital Edition | Mobile | Abbonamenti | Corriere Store

HOME **CORRIERE TV** ECONOMIA SPORT CULTURA SCUOLA SPETTACOLI SALUTE SCIENZE INNOVAZIONE TECH MOTORI VIAGGI CASA CUCINA IODONNA 27ORA MODA

Mosca, le indagini e i dubbi sulla fidanzata



Il Nasdaq a 5 mila punti, come nel Duemila I



Scuola, Renzi rinuncia al decreto A rischio le



Buone notizie per i panda (ma anche per leopardi e

SPORT

Tennistavolo: camp. assoluti a Molfetta

14:51 (ANSA) - ROMA - I campionati italiani assoluti di tennistavolo, organizzati dalla **Federazione italiana tennistavolo (Fitet)**, si disputeranno a Molfetta dal 27 febbraio al 1 marzo presso il Palazzetto dello Sport Giosuè Poli. La manifestazione, che radunerà i 64 migliori atleti nazionali, è stata presentata oggi nella città pugliese. All'evento sportivo - ha annunciato **Fitet** che quest'anno festeggia i 70 anni di vita - saranno abbinati spettacoli di musica e cabaret aperti alla città.

Indietro

indice

Avanti

I PIÙ LETTI

OGGI | SETTIMANA | MESE

- 1 Forbes, la classifica dei più ricchi: fra gli italiani è prima la vedova Ferrero
- 2 Roma-Juventus, le pagelle
- 3 Star Trek, invenzioni che usiamo tutti i giorni
- 4 Il figlio di Gerry (Scotti) come Pluto. Ferilli: anche i Tapiri sbagliano. Rocco da piangere
- 5 «Rinascero fra 300 anni» speranze e certezze dei futuri ibernati italiani
- 6 I 17 trucchi che cambieranno le vostre ricerche su Google
- 7 Samsung Galaxy S6 e S6 Edge: tutto quello che dovete sapere in 18 punti
- 8 Carte di credito, la mappa dei veri costi E cinque consigli per non scottarsi
- 9 Ruby, in Messico case e ristoranti Pm: con quali soldi sono stati pagati?
- 10 Incidenti stradali: camion contro pullman scolaresca
- 1 Ecco i 10 migliori (e i peggiori) aeroporti al mondo secondo eDreams
- 2 Un mare di dati
- 3 Samsung Galaxy S6 e S6 Edge: tutto quello che dovete sapere in 18 punti
- 4 Landini, nove cose da sapere

- 5 Tra le 2 settimane e 9 mesi dopo
- Il figlio di Gerry (Scotti) come Pluto.
- 6 Ferilli: anche i Tapiri sbagliano. Rocco da piangere
- 7 Carte di credito, la mappa dei veri costi
E cinque consigli per non scottarsi
- 8 Wolverine muore, ecco Fantomelle
mutante francese e musulmana
- 9 Le 11 buone regole da seguire su
Facebook
- 10 Forbes, la classifica dei più ricchi: fra
gli italiani è prima la vedova Ferrero
- 1 Tiziano Ferro: 8
- 2 Una tazzina di caffè per bruciare tutto
- 3 Stop a liberalizzazione della vendita dei
farmaci di fascia C
- 4 Tra le 2 settimane e 9 mesi dopo
- 5 Ecco i 10 migliori (e i peggiori)
aeroporti al mondo secondo eDreams
- 6 Somnifobia
- 7 Tiziano Ferro voto: 8,5
- 8 Woolacombe Beach (Woolacombe –
Inghilterra)
- 9 Sanremo 2015 seconda serata, le
pagelle
- 10 Nek: voto 8,5

CORRIERE DELLA SERA

Gazzetta | Corriere Mobile | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli
Copyright 2014 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità: RCS MediaGroup S.p.A. - Dir. Communication Solutions
RCS MediaGroup S.p.A. - Direzione Media Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 475.134.602,10
Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326

Servizi | Scrivi | Informativa Privacy



Hamburg Declaration

LIVE CALCIO DILETTANTI MR CALCIO CUP JUNIOR CLUB STORE EDICOLA PRIME PAGINE METEO

NETWORK

CERCA

Corriere dello Sport
SEMPLICEMENTE PASSIONE**Tennis**HOME CALCIO CALCIOMERCATO F1 MOTO BASKET VOLLEY **TENNIS** ALTRI SPORT MOTORI SCOMMESSE VIDEO FOTO

Notizie Foto

giovedì 26 febbraio 2015

Tennistavolo, via ai campionati italiani a Molfetta

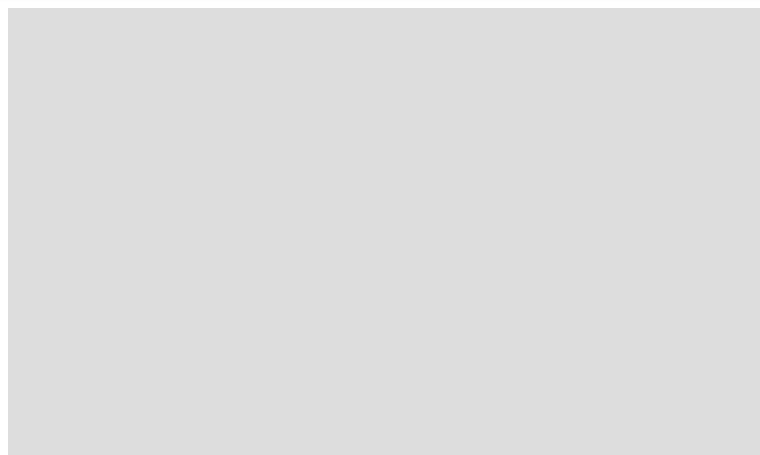
Tweet

Prendono il via a Molfetta i campionati italiani assoluti: la manifestazione che radunerà i 64 migliori atleti nazionali per la conquista di 5 titoli nazionali

ROMA - I campionati italiani assoluti di tennistavolo, organizzati dalla **Federazione Italiana Tennistavolo (Fitet)**, si disputeranno a Molfetta dal 27 febbraio al 1 marzo presso il Palazzetto dello Sport Giosuè Poli. La manifestazione radunerà i 64 migliori atleti nazionali per la conquista di cinque premi importanti (singolo maschile e femminile, doppio maschile, femminile e misto). All'evento sportivo, ha annunciato **Fitet** che quest'anno festeggia i 70 anni di vita, saranno abbinati spettacoli di musica e cabaret aperti alla città. *"Sono particolarmente felice ed orgoglioso, anche per le mie origini pugliesi, che l'organizzazione degli Assoluti contribuisca a dare lustro e prestigio alla candidatura di Molfetta come Città europea dello Sport"*, ha osservato il presidente della **Fitet**, **Franco Sciannimanico**.

VIDEO

Tennistavolo, ecco i campionati italiani

[Tutte le altre news di Tennis →](#)

Ti potrebbe interessare!

Inserisci Commento

1500 caratteri disponibili

Pubblica

COMMENTI

 **Facebook**

 **Google+**

 **Twitter**

 **YouTube**

 **Newsletter**

 **Feed RSS**

 **CdS la tua Home**

 **Bookmark**

Copyright © - P.IVA 00878311000

CALCIO

Notizie
Serie A
Classifica Serie A
Calendario Serie A
Statistiche Serie A
Serie B
Lega Pro, Serie D
Calciomercato
Champions League
Europa League
Coppa Italia
Calcio Estero
Dirette

FORMULA 1

Notizie
Piloti e Team
Classifica Piloti
Classifica Costruttori
Calendario Gare
Circuiti
Race Center

MOTO

Notizie
Classifica Piloti MotoGP
Classifica Piloti Moto2
Classifica Piloti Moto3
Calendario Gare
Circuiti Motomondiale
Race center

BASKET

Notizie
LegaA
Lega Due
Eurocup
Eurolega
NBA

ALTRI SPORT

Notizie
Volley
Rally
Ciclismo
Tennis
Sondaggi

VIDEO

Serie A
Calcio
Scommesse
Mister Calcio Cup
Basket
Tennis
Altri Sport
Curiosità
Mondiali Brasile 2014

ALTRO

Mister Calcio Cup
Edicola
Blog
Forum

SITI DEL GRUPPO

Auto Sprint
Auto
InMoto
Moto Sprint
GS - Guerin Sportivo
Sport Network
Conti Editore
Stadio

LINK UTILI

Site Map
Abbonamenti
La Redazione
Contatti
FAQ
Pubblicità
Cond. Generali di Utilizzo
Privacy - Disclaimer

Corriere dello Sport.it

NETWORK

Cerca



HOME TV

RUBRICHE ▾

CALCIO ▾

SERIE A ▾

CALCIO ESTERO ▾

SERIE B

MISTER CALCIO CUP

BASKET ▾

ALTRI SPORT

CURIOSITÀ

MOTORI

CORRELATI



TENNIS - 26/02/2015

Tennistavolo, ecco i campionati italiani

A Molfetta dal 27 febbraio al 1 marzo si disputeranno I campionati italiani assoluti di tennistavolo. Ecco il video di presentazione della manifestazione

Tweet

0

Commenti

SI

NO

Inserisci Commento

1500 caratteri disponibili

Pubblica

COMMENTI

Ti potrebbe interessare!



Corriere dallo Sport.it

Copyright © - P.IVA 00878311000

il.lil Più visti

LIVE CALCIO DILETTANTI MR CALCIO CUP JUNIOR CLUB STORE EDICOLA PRIME PAGINE METEO

NETWORK

CERCA

Corriere dello Sport
SEMPLICEMENTE PASSIONE

Altri Sport



HOME CALCIO CALCIOMERCATO F1 MOTO BASKET VOLLEY TENNIS ALTRI SPORT MOTORI SCOMMESSE VIDEO FOTO

Notizie Atletica Ciclismo Tennis Rugby Vivici   Rally Ippica Golf Maratona di Roma Granfondo Campagnolo



venerdi 20 febbraio 2015

Tennistavolo: camp. assoluti a MolfettaSciannimanico, anche musica e spettacoli per 70 anni federazione

Tweet

SI NO

(ANSA) - ROMA, 20 FEB - I campionati italiani assoluti di tennistavolo, organizzati dalla Federazione italiana tennistavolo (Fitet), si disputeranno a Molfetta dal 27 febbraio al 1 marzo presso il Palazzetto dello Sport Giosu  Poli. La manifestazione, che raduner  i 64 migliori atleti nazionali,   stata presentata oggi nella citt  pugliese. All'evento sportivo - ha annunciato Fitet che quest'anno festeggia i 70 anni di vita - saranno abbinati spettacoli di musica e cabaret aperti alla citt .



Ti potrebbe interessare!

Facebook

Google+

Twitter

YouTube

Newsletter

Feed RSS

CdS la tua Home

CALCIO

Notizie
Serie A
Classifica Serie A
Calendario Serie A
Statistiche Serie A
Serie B
Lega Pro, Serie D
Calciomercato
Champions League
Europa League
Coppa Italia
Calcio Estero
Dirette

FORMULA 1

Notizie
Piloti e Team
Classifica Piloti
Classifica Costruttori
Calendario Gare
Circuiti
Race Center

MOTO

Notizie
Classifica Piloti MotoGP
Classifica Piloti Moto2
Classifica Piloti Moto3
Calendario Gare
Circuiti Motomondiale

BASKET

Notizie
LegaA
Lega Due
Eurocup
Eurolega
NBA

ALTRI SPORT

Notizie
Volley
Rally
Ciclismo
Tennis
Sondaggi

VIDEO

Serie A
Calcio
Scommesse
Mister Calcio Cup
Basket
Tennis
Altri Sport
Curiosit 
Mondiali Brasile 2014

ALTRO

Mister Calcio Cup
Edicola
Blog
Forum

SITI DEL GRUPPO

Auto Sprint
Auto
InMoto
Moto Sprint
GS - Guerin Sportivo
Sport Network
Conti Editore
Stadio

LINK UTILI

Site Map
Abbonamenti
La Redazione
Contatti
FAQ

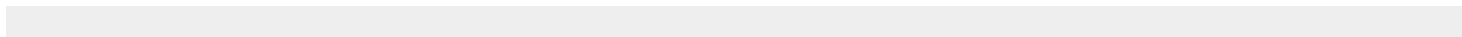


Bookmark

Copyright © - P.IVA 00878311000

Race center

Pubblicità
Cond. Generali di Utilizzo
Privacy - Disclaimer



GIORNALE DI SICILIA

SEZIONI

EDIZIONI LOCALI



ABBONAMENTI

NEWSLETTER

Cerca su GDS

**L'ALLARME**

Musica troppo alta, a rischio udito un miliardo di giovani

**TENDENZE**

Zumba e judo giocando, le palestre aprono ai bambini

**PARLA CANDELA**

Visite ed esami gratuiti, Asp in piazza a Palermo - Video



VITA

Home > Vita > Il tennis da tavolo aiuta la concentrazione dei bambini

Vita

COMMENTA

ECCO COME

Il tennis da tavolo aiuta la concentrazione dei bambini

21 Febbraio 2015



Tennis Tavolo

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. **Durante una partita tra professionisti la pallina può raggiungere anche i cento chilometri orari di velocità.** Un singolo scambio tra due giocatori professionisti avviene in un tempo medio di 3.4 millesimi di secondo. 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 (forza, velocità e resistenza) 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

Sul posto

Correlati

- Il riposo può disturbare il sonno notturno di alcuni bambini
- Asma dei ragazzi, il fattore di rischio si nasconde in casa
- Meno allergie per i bimbi se i genitori lavano i piatti a mano
- Voce e ritmo del cuore della madre: toccasana per i bimbi prematuri



211



2



1



1



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 evince 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 (sostanze speciali prodotte naturalmente dal nostro organismo) capaci di favorire il benessere e di combattere efficacemente lo stress. Giocare, infatti, aiuta a scaricare le tensioni, l'aggressività, le frustrazioni.

TAG: **bambini, Tennis**

Contribuisci alla notizia:

INVIA
FOTO O VIDEOSCRIVI
ALLA REDAZIONE

Altre notizie

I più cliccati

[Oggi](#) [Settimana](#) [Mese](#)

L'ALLARME

Musica troppo alta, a rischio udito un miliardo di giovani

99



TENDENZE

Zumba e judo giocando, le palestre aprono ai bambini

8



PARLA CANDELA

Visite ed esami gratuiti, Asp in piazza a Palermo - Video

17



SALUTE

Aids, scoperte le "tane" dove il virus Hiv si nasconde

19



IL FENOMENO

Alveari nel mirino in Sicilia: in aumento i furti di api

68



LUNEDÌ 2 MARZO

La super risonanza che "brucia" i tumori, test in Italia

7 5225



GIORNALE DI SICILIA

03 Marzo 2015, agg. 12:53

Oggi in edicola
Accadde ieri
[Agrigento](#) [Caltanissetta](#) [Catania](#) [Enna](#) [Messina](#) [Palermo](#) [Ragusa](#) [Siracusa](#) [Trapani](#)
[CRONACA](#) [POLITICA](#) [ECONOMIA](#) [SOCIETÀ](#) [MONDO](#) [OPINIONI](#) | [SPORT](#) [CULTURA](#) [VITA](#) | [METEO](#) | [FOTO](#) [VIDEO](#) | [SPECIALI](#) | [TGS](#) | [RGS](#)
[Pubblicità](#) [Legale](#) [Annunci Immobiliari](#) [Viaggi e Turismo](#)
[Abbonamenti](#)[Newsletter](#)[Contattaci](#)[Privacy](#)

C.F. e P.I. 02709770826

Capitale sociale Euro 2.600.000 i.v.

Copyright 2010

Gerenza

Legal-info

IM MEDIA

Fine settimana di soddisfazioni per la Juvenes Tennistavolo

Si sono disputati a Molfetta, dal 27 al 28 febbraio i Campionati Italiani Assoluti riservati solo ai primi 32 atleti delle classifiche nazionali FITET nel quale erano ben tre gli atleti del Centro Federale di Galazzano presenti, seguiti nella trasferta pugliese dal tecnico Claudio Stefanelli. Positiva la prova di Lorenzo Ragni che, con due vittorie ed una sconfitta nel girone iniziale, si qualifica in tabellone e dopo aver eliminato nei primi 32 il forte pongista campano n.16 d'Italia, Alessandro Di Marino, è stato sconfitto nei primi 16 dalla testa di serie n.1 dei Campionati, Niagol Stojanov. Letizia Giardi e Federico Baciocchi, opposti ad avversari di classifica superiore, non sono riusciti a passare i gironi di qualificazione.

Domenica 1° marzo, nel torneo regionale di terza e quinta categoria di Senigallia, altro successo per Gloria Moretti nel singolo femminile terza categoria, che ha sconfitto in finale Paiucchi Martina. Buon secondo posto per Gianmaria Fabbrì nel singolo terza maschile, sconfitto in finale dal veterano Enrico Macerata. Nella quinta categoria si è messo in luce Andrea Morri che, a soli 11 anni, è riuscito a passare il girone di qualificazione ed è stato eliminato nei primi 32 giocatori del torneo.



Peso: 13%

Nuovo utente? Registrati | Entra | Aiuto

Fai di Yahoo la pagina iniziale

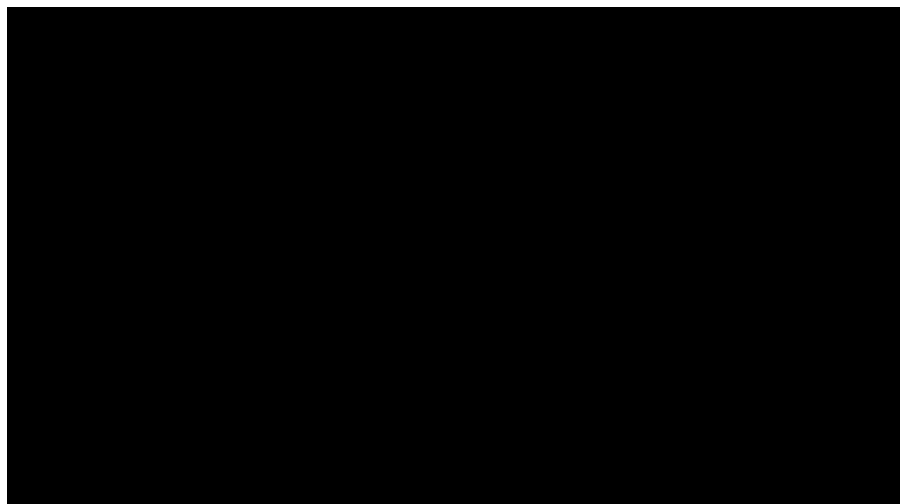
Mail | Yahoo

YAHOO! NOTIZIE ITALIA

Cerca sul web

HOME VIDEO ITALIA MONDO POLITICA ECONOMIA TECNOLOGIA SALUTE CURIOSITÀ GOSSIP SPETTACOLI METEO

X HUNTER IRRITANTE VIDEO DIVERTENTI PREVISIONI METEO



Giocare a ping pong fa bene alla salute

4 giorni fa, EsteNews

Secondo un recente studio il tennis tavolo è adatto sia per i bambini, perchè sviluppa la concentrazione, sia per gli anziani, essendo un buon esercizio anti-neurodegenerativo.



FOTO

Genova, gli angeli del fango al lavoro



FOTO

Uova contro i clienti dell'Apple store di Roma



VIDEO CORRELATI

Keita risponde a Tevez: Roma-Juve 1-1, bianconeri più vicini a scudetto

0:57

Golf, Chimenti: lottiamo per Ryder Cup 2022, Roma ce la può fare

2:41

Giovinco, che perla: il primo gol con Toronto è da ricordare

0:29

Per Balotelli si prospetta futuro negli Usa, Liverpool vuole Morata

0:58

Big match Roma-Juve: ultima chance scudetto per Totti e Garcia

1:03

Allegrì: No emergenza, Pogba e Vidal stanno abbastanza bene

1:07

Allegrì: Gara con Roma non è fondamentale, campionato lungo

1:13

Totti "capotreno" nel nuovo spot di Roma e Frecciarossa

1:07

Calcio, appello di Zola: Serve donatore midollo osseo per bimbo 6 anni

1:19

Calcio, Zola carica Cagliari: Con Verona scontro diretto, conta vincere

1:18

Pizzarotti: caso Parma calcio perché mancano regole Lega e Figc

2:03

Pizzarotti: Manenti ha "inguaiato" la squadra e la città di Parma

1:58

Calcio, Zidane pressa Real per portare Pogba a Madrid

0:59

Castrogiovanni ci scherza su: "Chi ha sciolto i cani?"

0:10

Tavecchio da Marino:
disponibili a finanziare
restauro Barcaccia

1:46

YAHOO NOTIZIE

[Home](#)

[Video](#)

[Italia](#)

[Mondo](#)

[Politica](#)

[Economia](#)

[Tecnologia](#)

[Salute](#)

[Curiosità](#)

[Gossip](#)

[Spettacoli](#)

[Meteo](#)

[Tutto Yahoo Notizie »](#)

ALTRI SERVIZI YAHOO

[Answers](#)

[Auto](#)

[Cinema](#)

[Finanza](#)

[Flickr](#)

[Giochi](#)

[Lifestyle](#)

[Mail](#)

[Celebrity](#)

[Meteo](#)

[Sport](#)

[Tv](#)

[Tutti i Servizi Yahoo »](#)

[Yahoo News Network](#) [Aiuto / Segnalazioni](#) [Privacy](#) [Condizioni](#)

E non chiamatelo per favore ping-pong

I cinquant'anni di storia dei Rangers di San Rocco Udine In Friuli sono semplicemente la casa del tennistavolo

UDINE

«Per favore, non chiamatelo ping-pong», questa la premessa della dottoressa Rosanna Palmiotto, presidente dei Rangers San Rocco dal 2003; la società udinese, da qualche mese, ha compiuto i 50 anni di vita, anni costellati da successi nazionali e internazionali, come ricorda la presidente: «Negli anni Ottanta, Mario Agarinis e Lucio Saltarini, si sono laureati campioni italiani di terza categoria a Napoli e Francesca Gambini nel 1988 è salita sul gradino più alto del podio a Orte nei Giochi della Gioventù. Dal 2005 al 2009 Chiara Miani e Sofia Schierano, hanno

fatto parte della nazionale giovanile, vincendo rispettivamente per 5 e 7 volte il campionato nazionale di categoria. Nel 2010 soddisfazioni anche dal settore maschile con l'atleta paralimpico Giuseppe Vella, pluricampione italiano che ha partecipato a Londra due anni fa alle Paralimpiadi».

«Il futuro dei Rangers – conclude la presidente Palmiotto – si chiama Eric Bertolini e Massimo Pischiutti che, assieme a Davide Bassi e Giacomo Petrani, stanno disputando un ottimo campionato di serie C1. Inoltre, la nostra società ha intrapreso un progetto di avvicinamento allo sport per persone con disabilità, in cooperazione con la Federazione italiana tennistavolo e con il supporto della Banca di Cividale».

Tutto è cominciato nel lonta-

no 15 ottobre 1964, con la disputa del 1° torneo parrocchiale nella sala della chiesa di San Rocco, con l'entusiastica partecipazione del parroco don Vittorino De Marco, coadiuvato da don Claudio Como, con Franco Fracas, vincitore del singolare, e la coppia Fabello - Bearzi, affermatasi nel doppio. Nel 1967 affiliazione con costituzione del Gs Rangers con atto notarile, con presidente il "mitico" Giovanni Gallina e altri 8 fondatori: Alberto De Colle, Roberto Tuniz, Alberto Fantoni, Mario Cerone, Fabio Sabotto, Vito Gallina, Luigino Piccini e Virgilio Fabello, quest'ultimo in carica per 36 anni come segretario dei Rangers. Tanti i tornei disputati nella piccola e angusta sala della Casa della Gioventù di via Sabbadini. Poi nel settembre 1977 i Rangers entra-

no nella palestra della scuola Lea Orlandi di via Sabbadini, attuale sede del team udinese; ancora successi e il premio Alloro sportivo e Udine Campione assegnati dal Comune di Udine ai Rangers e la Stella al merito sportivo del Coni assegnata ai presidenti Giovanni Gallina, per 12 anni al timone dei Rangers, e Sergio Driussi (24).

Ora oltre che alla C1 i Rangers partecipano anche alla D1 (Mario Agarinis, Giuliano Toneatto, Luciano Bertolini, Dennis Forgiarini e Davide Bassi Mangilli), occupando il fanalino di coda nel girone B.

Roberto Cainero



Tre immagini di mezzo secolo di storia dei Rangers San Rocco: una messe di trofei e di passione per il tennistavolo



Peso: 42%



RepubblicaSPORT



Inserisci il testo

cerca

SCOMMESSE | POKER | SEGUICI

Home | Calcio | F1 | MotoGP | Tennis | Basket | Rugby | Ciclismo | Golf | Volley | Vela | Altri Sport

Sei in: Repubblica > Sport > Altri Sport > Aiuta bambini, anziani e combatte ...

Aiuta bambini, anziani e combatte lo stress. Il tennistavolo sport per tutti

Questi i dati dell'Istituto di scienza dello sport del Coni: uno sport che aiuta cuore, muscoli e cervello. Da venerdì a domenica a Molfetta i campionati italiani assoluti

di ROBERTO MARCELLETTI

26 febbraio 2015



ROMA - Chi nella propria vita non ha giocato almeno una volta a ping pong? Oggi scopriamo, ancora di più rispetto al passato, gli effetti benefici sul piano fisico e mentale di questa disciplina. Grazie a uno studio dell'Istituto di scienza dello sport del Coni il tennistavolo, anche chiamato ping pong, non offre solo momenti di divertimento: "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".

Insomma ce n'è per tutti i gusti, gli addetti ai lavori sostengono che praticare il tennistavolo "è come giocare a scacchi correndo i 100 metri". Un'affermazione che testimonia come l'elevata dose di concentrazione richiesta dal gioco va abbinata a una fulminea velocità di movimento. Durante una partita tra professionisti, infatti, la pallina può raggiungere anche i cento chilometri orari di velocità e un singolo scambio, sempre tra due giocatori professionisti, avviene in un tempo medio di 3.4 millesimi di secondo.

A proposito di gente che con pallina e racchetta ci sa fare da venerdì a domenica il gotha italiano della disciplina si ritrova al palasport Giosuè Poli a Molfetta (in provincia di Bari) in occasione dei campionati italiani assoluti. Sarà

BLOOOOG! di Fabrizio Bocca

PARLIAMONE INSIEME 277 COMMENTI

Due brividi e via, Roma-Juve solo una mezza partitissima. Alla fine rimane tutto com'è, la Roma lo scudetto lo lascia alla Juve e controlla chi avanza da dietro. La Juve rimpiange il mancato +12, ma in Italia può stare tranquilla

CONDIVIDI

3 mesi di QUOTIDIANO & FILM a soli 19,99€

la Repubblica

M movies live

SPYCALCIO di Fulvio Bianchi

TACKLE di Alessandro Vocalelli

VISTI DALL'ALA di Massimo Mauro

TEMPO SCADUTO di Aligi Pontani

GRIP di Marco Mensurati

MONDAY'S NET di Claudio Giua

A RUOTA LIBERA di Eugenio Capodacqua

IL PULICICLONE di Angelo Carotenuto

SPORHOUSE di Paolo Rossi

PLAYBOOK di Giovanni Marino

TERZO TEMPO di Massimo Calandri

TUTTICAMPI

I RISULTATI DEL CALCIO DILETTANTISTICO E GIOVANILE

Seleziona la regione e la provincia della tua squadra

Regione

Provincia

PROSEGUI

tvzap

la social TV

Seguici su f

STASERA IN TV

Rei 1

21:15 - 23:30

una manifestazione ricca di fascino dal punto di vista sportivo, con i sessantaquattro migliori atleti in circolazione lungo lo stivale, e del divertimento, con eventi di musica e spettacoli per salutare i settantanni della federazione. "All'evento sportivo saranno abbinati spettacoli di musica e cabaret aperti alla città. Sono particolarmente felice ed orgoglioso, anche per le mie origini pugliesi, che l'organizzazione degli Assoluti contribuisca a dare lustro e prestigio alla candidatura di Molfetta come Città europea dello Sport", il saluto del presidente della **Fitet Franco Sciannimanico**.

Invece nel dare un'occhiata alla lunga lista dei benefici, studiati dall'Istituto di scienza, scopriamo che giocare a ping pong facilita l'alternanza dell'esercizio aerobico e anaerobico: comporta uno sforzo cardio-vascolare in cui si alternano il metabolismo aerobico e anaerobico apportando notevoli vantaggi a livello muscolare, migliorando forza, velocità e resistenza, e soprattutto le capacità degli arti inferiori. E ancora aumenta il metabolismo basale. In questa disciplina, vista l'alternanza di esercizio aerobico e anaerobico, i nutrienti più utilizzati sono i carboidrati semplici e complessi. Positivo anche l'intervento su concentrazione e valore educativo. Dal punto di vista psicologico, oltre alla componente di piacere e gioco, il tennistavolo apporta un aumento della concentrazione e della velocità di reazione, miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio. Inoltre ha un notevole valore educativo e formativo ed è, pertanto, di grande utilità per lo sviluppo psicofisico dei giovani. Senza dimenticare gli effetti sul cervello grazie a un'attività anti-neurodegenerativa.

Dai risultati di uno studio condotto in Giappone sulle demenze si evince che la pratica continuativa del tennistavolo migliora la vigilanza, l'equilibrio e la coordinazione. Neurologi della Mayo Clinic di Rochester, negli Stati Uniti, hanno operato un confronto tra l'impegno muscolare, articolare e cerebrale dei vari sport ammessi ai giochi olimpici da cui è risultato che l'attività sportiva aiuta il cervello: una sorta di "doping" positivo, anti-neurodegenerazione. Infine risulta un ottimo rimedio contro lo stress. L'attività fisica libera le endorfine e le encefaline (sostanze speciali prodotte naturalmente dal nostro organismo) capaci di favorire il benessere e di combattere efficacemente lo stress. Giocare, infatti, aiuta a scaricare le tensioni, l'aggressività, le frustrazioni. Ma se andiamo più indietro nel tempo scopriamo un'altra curiosità. Nel lontano 1972 proprio una partita di ping pong tra Stati Uniti e Repubblica popolare cinese (dove questo sport è davvero popolare) segnò la distensione tra i due paesi e aprì al dialogo con la prima visita ufficiale americana in Cina.

 [tennistavolo](#)

© Riproduzione riservata

26 febbraio 2015

I COMMENTI DEI LETTORI


Sfida al cielo - La Narcotici 2

21:10 - 23:45
Made in Sud - Ep. 1

79/100


21:10 - 23:50
Lo show dei record - Ep. 3


22:00 - 23:00
Arrow - Stagione 3 - Ep. 7

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE


1. Isola dei famosi

 82/100

SERIE A

SERIE B

CHAMPIONS

ESTERI

NAZIONALE

Ⓞ ULTIM'ORA

Juventus tra fiducia e rimpianti: "Un pa... Lazio, Klose e il rebus gol: è già nel c... Torino, Cairo: "Vorrei trattenere Darmia...	Serie B, salta un'altra panchina. Il Var... Serie B, Carpi, quarto 0-0 di fila. L'Av... Serie B: colpo Vicenza a Bologna. Latina...	Champions, tonfi di Atletico e Arsenal. ... Champions, Spagna incontentabile: delusi... Champions, il Barcellona batte il Manche...	Sunderland, arrestato nazionale inglese ... Spagna: il Real frena, Ancelotti fischia... Francia: Psg pareggia col Monaco, niente...	Olanda-Italia, Marino non ha dubbi: "Tav... Tifosi Feyenoord, Marino: "Amichevole Ol... Calcio, ranking Fifa: Germania al comand...	Ginevra, 12:32 F1, FERRARI, MARCHIONNE: CI SIAMO, MONDIALE PRIMA DEL 2018 Barcellona, 11:39 CALCIO, GUARDIOLA: SE TORNO AL BARCELONA DATEMI UNA MARTELLATA Houston, 11:38 BASKET, NBA: CALCIO A LEBRON JAMES, HARDEN SOSPESO PER UNA GARA Parigi, 11:36 CALCIO, DOMENECH: SOGNO DI POTER ALLENARE L'IRLANDA Buenos Aires, 11:32 CALCIO, ARGENTINA: 0-0 COL NEWELL'S, VELEZ PERDE VETTA CLASSIFICA Sydney, 11:30 CALCIO, GUANGZHOU; CANNAVARO: VOGLIO VINCERE QUI QUANTO LIPPI Rio de Janeiro, 11:23 CALCIO, BRASILE: TOLTI PUNTI AI CLUB PER STIPENDI IN RITARDO Londra, 11:16 CALCIO: MORTO SCOZZESE MC KEY, UNA DELLE LEGGENDE DEL TOTTENHAM ► Tutte le news
FORMULA UNO Formula Uno, Marchionne: "Ferrari mondia... Un altro Schumacher diventa pilota: il f... F1, Arrivabene fa il punto sulla Ferrari...	MOTOGP MotoGp, test Sepang: comanda Marquez, Ro... MotoGp, test Sepang: Marquez leader nell... MoptoGp, test Sepang: miglior tempo per ...	TENNIS Tennis, Davis; la promessa di Barazzutti... Tennis: Nadal torna a vincere e si ripre... Tennis: Nadal centra la finale a Baires,...	BASKET Basket, prima amara per Caja: Trento bat... Basket, Nba: Gallinari non basta a Denve... Basket: Milano travolge Reggio Emilia, V...	RUGBY Rugby, l'Inghilterra fa marcia indietro:... Rugby, Sei Nazioni: meta all'ultimo seco... Rugby, Sei Nazioni; Parisse punta la Sco...	
CICLISMO Ciclismo, la Tirreno-Adriatico sembra il... Ciclismo, Gp Lugano parla solo italiano.... Ciclismo, Omloop Het Nieuwsblad: capolav...	GOLF Golf, accuse di doping Woods nega tutto... Golf, avvio difficile per Molinari all'H... Golf, Ryder Cup 2016, è Davis Love III i...	VOLLEY Volley donne, Novara si gode la Coppa It... Volley donne: Coppa Italia a Novara, Mod... Volley, Superlega: Treia batte Trento, M...	ALTRI SPORT Sci, Cdm: bis della Fenninger, anche il ... Sci, Hirscher domina a Garmisch. La Fenn... Boxe, Europeo superleggeri: Di Rocco res...		

La Redazione | Aprilia | Magazine | Archivio Sfera | Pubblicità | Siti Internet | Cinema

Search in site...



Home | Aprilia | Attualità | Benessere | Cultura | Drive Zone | Moda | La Movida | Economia | Musica | Viaggi

RSS for Entries | Seguici su Twitter | Connettiti su Facebook | Guida al divertimento

Il tennistavolo e i suoi benefici sul piano fisico e mentale

febbraio 28, 2015 | Filed under: Sport | Posted by: Alessia Locicero

Giocare a tennistavolo è come giocare a scacchi correndo i 1000 metri, poiché all'alta dose di concentrazione è richiesta una fulminea velocità di movimento

Il tennistavolo, noto soprattutto col nome popolare di **ping-pong**, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed una **specialità olimpica**.

Il tennis da tavolo trae origine, come il tennis, dall'antico gioco conosciuto come Jeu de Paume o pallacorda, divenuto popolarissimo dal 1880 in Francia, Inghilterra e Stati Uniti come Lawn Tennis (tennis da prato).

Il tennistavolo è nato come gioco di svago quando l'impossibilità di giocare il tennis all'aperto nei periodi invernali fece sviluppare la moda di un tennis "casalingo" che veniva giocato dopo cena all'interno dei famosi circoli dell'alta società londinese, con materiali ed attrezzature improvvisate.

Il Tennistavolo, chiamato anche Ping Pong, fa divertire ma assicura anche molti **benefici sul piano fisico e mentale**. *"È uno sport che mette alla prova tutti i muscoli del corpo oltre 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*. *"Gli addetti ai lavori"* – aggiunge Spataro – *sostengono che giocare a tennistavolo è come giocare a scacchi correndo i 100 metri*", poiché all'elevata dose di **concentrazione** richiesta dal gioco va abbinata una fulminea **velocità di movimento**. Durante una partita tra professionisti la pallina può raggiungere anche i **cento chilometri orari** di velocità e un singolo scambio tra due giocatori professionisti avviene in un tempo medio di **3.4 millesimi di secondo**.



Quali sono i vantaggi del tennistavolo?

Secondo l'Istituto di Medicina dello sport:

- permette l'alternanza dell'esercizio aerobico e anaerobico poiché comporta uno sforzo cardiovascolare in cui si alternano sia il metabolismo aerobico che quello anaerobico,
- migliora le capacità condizionali (forza, velocità e resistenza) e coordinative,
- aumenta il metabolismo basale in quanto un incontro di tennistavolo ha una durata variabile che si aggira intorno ai 15 minuti
- allena la concentrazione, la coordinazione e l'equilibrio.

Segui Sfera Magazine su Facebook

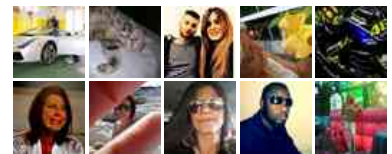
Trovaci su Facebook



Sfera Magazine

Mi piace

Sfera Magazine piace a 15.869 persone.



Plug-in sociale di Facebook

ARTICOLI

Utimi | Popolari | Commenti



Formare la Città, speciale Fontana di Piazza Roma

by Assia Manfredino - No Comment



Hanami 2015: uno squarcio del Giappone a Roma

by Assia Manfredino - No Comment



"Meglio tardi che mai": campagna informativa sulle aziende a rischio

by Assia Manfredino - No Comment



Crociere che passione: Racconti ed Emozioni a bordo

by Ferraro Marilena - No Comment



Tratta Roma-Nettuno, due treni vittime di atti vandalici

by Assia Manfredino - No Comment



Il Centro del Mondo: Tokyo!

by Ferraro Marilena - No Comment



Terremoto in Abruzzo: la scossa è stata avvertita anche nel Lazio

by Assia Manfredino - No Comment

- è un rimedio contro lo stress, in quanto l'attività fisica libera le endorfine e le encefaline (sostanze speciali prodotte naturalmente dal nostro organismo) capaci di favorire il benessere e di combattere efficacemente lo stress. Giocare, infatti, aiuta a scaricare le tensioni, l'aggressività e le frustrazioni.

Detto questo è il caso di prendere in prestito una famosa citazione per sottolineare ancora una volta **l'importanza dell'attività fisica ad ogni età**: *"L'uomo non smette di giocare perché invecchia, ma invecchia perché smette di giocare"* (J.B.S).

Alessia Locicero

Ti potrebbe anche interessare:



5° Open Golf Amateur Championship



Oasi Golf Club



Prevenire e combattere il cancro con lo sport



Sport Village Tour, sabato a Fondi



Sperlonga capitale del beach tennis



Bio



Ultimi Post

Lascia una risposta

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Nome *

Email *

Sito web

Commento

È possibile utilizzare questi tag ed attributi XHTML: <abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote cite=""> <code> <del datetime=""> <i> <q cite=""> <strike>

Commento all'articolo



Centro Commerciale Aprilia 2
by Ferraro Marilena - 7 Comments

Risparmio energetico, proroga detrazioni IRPEF

by Ferraro Marilena - 5 Comments

Discoteca Faber Beach Ostia

by Ferraro Marilena - 5 Comments

Il Turismo in difficoltà, i motivi del malessere

by Ferraro Marilena - 4 Comments

L'APRILIA MULTISERVIZI, AVVIA IL PARCHEGGIO DI CAMPOLEONE

by Ferraro Marilena - 3 Comments

Programma San Michele Aprilia

by Ferraro Marilena - 3 Comments

Il Cancro si può prevenire e sconfiggere

by Ferraro Marilena - 3 Comments



Andrea invisibile: Piazza Roma; tra macchine d'epoca e bambini in maschera



goffredo: Colto con le mani nelle motoseghe...rubate!



goffredo: Interrogazione parlamentare sulla fuga dell'assassino di Stella Manzi



Melania Orazi: Campo rom Aprilia, preoccupanti le condizioni igienico-sanitarie



Valerio Milani: Progetto Biogas, insoddisfazione sulla delibera approvata in Consiglio



Antonio Pierri: Commissariato di Polizia ad Aprilia, forse solo un'illusione



marietou: Orari Treni Roma Nettuno

La storia di Sfera Magazine - Pdf online



COLLEGAMENTI UTILI

Aprilia News

Centri Commerciali

Cinema

SEO e WEB

Facebook Ads

Google Local

Nuovo Sito Internet

LOGIN

Registrati

Accedi

Entries RSS

La Movida Guida

Siti Web eCommerce

SiteMap SferaMagazine

Vivere Roma

Sito web di Successo

News di Aprilia in tempo reale

Accedi - Angels Studio Comunicazione - Sfera Magazine online

LIVE CALCIO DILETTANTI TS LEAGUE **STORE** EDICOLA PRIME PAGINE METEO



TUTTOSPORT.COM

**PROVA GRATIS!**

inserisci il termine da cercare.. **CERCA**

HOME JUVE TORO CALCIO CALCIOMERCATO F1 MOTO MOTORI BASKET TENNIS **ALTRI SPORT** SCOMMESSE FOTO VIDEO MOBILE BLOG ALTRO

Ciclismo Rally Rugby Sport USA Olimpiadi Foto Notizie Ippica Tennis Volley

ALTRI SPORT

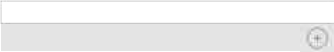
mercoledì 25 febbraio 2015

Tweet

commenti

Tennistavolo, al via i campionati italiani assoluti di Molfetta

La manifestazione, che radunerà i 64 migliori atleti nazionali, è stata presentata oggi nella città pugliese

 **TORINO** - I campionati italiani assoluti di tennistavolo, organizzati dalla **Federazione Italiana Tennistavolo (Fitet)**, si disputeranno a Molfetta dal 27 febbraio al 1 marzo presso il Palazzetto dello Sport Giosuè Poli. La manifestazione, che radunerà i 64 migliori atleti nazionali, è stata presentata oggi nella città pugliese. All'evento sportivo, ha annunciato **Fitet** che quest'anno festeggia i 70 anni di vita, saranno abbinati spettacoli di musica e cabaret aperti alla città. "Sono particolarmente felice ed orgoglioso, anche per le mie origini pugliesi, che l'organizzazione degli Assoluti contribuisca a dare lustro e prestigio alla candidatura di Molfetta come Città europea dello Sport", ha osservato il presidente della **Fitet**, **Franco Sciannimanico**.

Vai alle altre notizie di Altri Sport

 0

 0

 Invia

 Stampa

GUARDA ANCHE

Campione italiano di windsurf trovato morto a Tenerife

COMMENTI

La danza in tre D: da Torino ecco Dancemotion

COMMENTI

 **VIDEO**

Ocean Race, che rimonta di Dongfeng!

COMMENTI

Battaglia delle arance show: Imperatori più... combattivi

5 COMMENTI

Venator fighting championship: guerrieri italiani

COMMENTI

 **VIDEO**

Tennistavolo - A Baku prove generali in vista dei Giochi Europei

COMMENTI

INSERISCI COMMENTO

500 caratteri disponibili

pubblica

COMMENTI

HOME	JUVENTUS	TORO	CALCIO	FORMULA 1	MOTO	BASKET	PALLAVOLO	ALTRI SPORT
Contatti	Notizie	Notizie	Serie A TIM	Notizie	Notizie	Notizie	Notizie	Tennis
Pubblicità	Foto	Foto	Serie B	Foto	Foto	Foto	A1 Maschile	Sport USA
Privacy	La squadra	La squadra	Calciomercato	Classifica Piloti	Motomondiale	Serie A	A2 Maschile	Ciclismo
Disclaimer	La società	La società	Lega Pro - Serie D	Classifica Costruttori	SBK Superbike	EuroLega	Femminile	
RSS	Calciomercato	Calciomercato	Champions League	Calendario Gare	Race Center	NBA		
Newsletter			Europa League	Race Center	Scooter	Lega Due		
Abbonamenti			Coppa Italia			Femminile		
Edicola Web			Estero			Highlights		
Mobile			Probabili Formazioni					
iPhone			Dirette					
iGoogle								
Listino pubblicità elettorale								

TUTTOSPORT.com

inserisci il termine da cercare..

CERCA

Nuova Editoriale Sportiva S.p.A. - Tuttosport Srl - P.IVA 07125860010

GARE E CAMPIONATI

7 articoli

- Tennistavolo, Vivarelli e Piccolin ok agli Italiani
- Tennistavolo, Vivarelli ottiene tre medaglie
- Ragni tra i primi 16 d ` Italia
- Buona la quarta di tennistavolo a Stezzano
- Leoniana, che colpo
- Spoleto - Tennis tavolo foligno bene in serie c2
- Veronica Mosconi è campionessa italiana

Tennistavolo, Vivarelli e Piccolin ok agli Italiani

MOLFETTA

Si sono disputati a Molfetta i campionati italiani assoluti di tennistavolo. La pattuglia altoatesina era composta dalle due forti atlete Debora Vivarelli e Giorgia Piccolin e dal fratello Jordy, il quale purtroppo a causa di una forte forma febbrile ha dovuto rinunciare alle gare. Debora Vivarelli ha conquistato in coppia con la pongista varesina Denisa Zancaner, futura compagna di colori nell'Appiano, il titolo nel doppio femminile.

Debora Vivarelli nella prima gara disputata, quella del doppio misto, ha raggiunto la fina-

le in coppia con il giocatore modenese Paolo Bisi conquistando una medaglia d'argento anch'essa molto prestigiosa, dopo aver dapprima sconfitto in semifinale la coppia Mutti Bracco ai vantaggi del quinto set, e venendo sconfitti anche al quinto set dalla coppia Rech Colantoni che si sono laureati campioni.

Nel torneo più prestigioso quello del singolare le nostre due rappresentanti hanno entrambe vinto il proprio girone di qualificazione, più agevol-

mente Giorgia Piccolin che ha superato Cristiana Dumitrache per 3 a 0, e Rossella Scardigno e Michela Merenda per 3 a 1.

In semifinale nulla da fare per Debora la quale è stata sconfitta dalla giocatrice cinese naturalizzata italiana Wang Yu

con un netto 4 a 0. Giorgia Piccolin ha combattuto contro la più giovane Veronica Mosconi che poi si è laureata a sorpresa campionessa italiana, venendo sconfitta con il punteggio di 4 set a 2. Per le nostre due più prestigiose atlete un bilancio comunque positivo.



Giorgia Piccolin e Debora Vivarelli con le medaglie di bronzo del singolare



Peso: 14%

Brillante anche la prestazione di Zancaner

Tennistavolo, Vivarelli ottiene tre medaglie

BOLZANO I campionati italiani di tennistavolo hanno visto sotto la luce dei riflettori ancora una volta le qualità delle due atlete altoatesine, con Debora Vivarelli capace di conquistare tre medaglie. L'altoatesina ha iniziato aggiudicandosi l'argento nel mixed venerdì: Marco Rech Daldosso del Gs Aeronautica e Chiara Colantoni dello Sterilgarda Castel Goffredo hanno vinto il titolo di doppio misto. Hanno sconfitto in finale la coppia composta da Debora Vivarelli e Paolino Bisi. La 22enne di Caldaro che gareggia per l'Eppan Raiffeisen ha inanellato altre prestazioni di valore, conquistando il bronzo nella prova individuale e chiudendo la rassegna nazionale con la

medaglia d'oro nel doppio, assieme a Denisa Zancaner. Le due atlete hanno sconfitto in finale la coppia formata da Chiara Colantoni e Giulia Cavalli, con il punteggio di 11:6, 13:11, 9:11, 11:3. Giorgia Piccolin si è messa al collo la medaglia di bronzo nell'individuale, sconfitta in semifinale da Veronica Mosconi per 4:2.



Peso: 6%

Tennistavolo. Gloria Moretti vince anche a Senigallia

Ragni tra i primi 16 d'Italia

MOLFETTA (Ba). Si sono disputati a Molfetta gli assoluti di tennistavolo con tre sammarinesi al via. Positiva la prova di Lorenzo Ragni che, con due vittorie e una sconfitta nel girone iniziale si qualifica in tabellone e dopo aver eliminato nei primi 32 il forte campano Di Marino, è stato sconfitto nei primi 16 dalla testa di serie n.1 dei campioni, Niagol Stojanov. Letizia Gardi e Federico Baciocchi, opposti ad avversari di classifica superiore, non sono riusciti a passare i gironi di qualificazione. Domenica invece

nel torneo regionale di 3^a e 5^a categoria di Senigallia, altro successo per Gloria Moretti nel singolo femminile 3^a categoria. Buon secondo posto per Gianmaria Fabbri nel singolo di 3^a maschile. Nei 5^a categoria si è messo in luce Andrea Morri che a soli 11 anni è riuscito a passare il girone di qualificazione.



Gloria Moretti



Gianmaria Fabbri



Peso: 13%

Buona la quarta di tennistavolo a Stezzano

Ben organizzate dalla locale Polisportiva Oratorio le numerose prove in programma

STEZZANO

MONICA ARMELI

Si è disputata domenica, a Stezzano, la quarta prova del campionato provinciale di tennistavolo del Csi. Ad organizzare la manifestazione è stata la Polisportiva Oratorio Stezzano: una compagine guidata dal responsabile del settore Renato Bettoni presente alle gare. Buona l'adesione delle società sportive alla quarta tappa del campionato. "Gli atleti che hanno partecipato oggi sono un centinaio - dice Angelo Ferrando della Polisportiva Oratorio Stezzano -; le società sportive arrivano prevalentemente dalla Val Seriana. Siamo molto soddisfatti, essendo la prima prova che la nostra società organizza in questa disciplina". La storia del tennistavolo stezzanese è piuttosto recente: "È il secondo anno che partecipiamo al campionato provinciale del Csi. Quest'anno abbiamo tre squadre nel girone C e nel girone D e abbiamo

la presenza di una quindicina di atleti, di cui 6-7 sono molto giovani". Quanto ai risultati Ferrando spiega: "Il campionato sta andando molto bene, la squadra che partecipa al girone C è prima in classifica mentre le altre due, nel girone D, si stanno comportando bene. Anche qui con una prima in classifica e la squadra dei ragazzi è quarta attualmente". Tra i giovani atleti di tennistavolo della Polisportiva Oratorio Stezzano c'è Fabio Beltramelli: "Mi sono avvicinato a questo sport perché lo scorso anno è stato costituito questo gruppo, nato come progetto per l'oratorio. Mi alleno tre volte alla settimana. Il campionato sta andando bene, la mia squadra è prima con due punti di vantaggio sul Ponte San Pietro. Adesso inizierà la parte finale del girone e si spera di vincere".

La quarta prova del campionato ha portato numerose vittorie in casa della Vis Gazzani-

ga. Per la categoria Femminile il primo posto è stato aggiudicato da Eva Carvajal del Pradalunga, secondo posto per Laura Ospitalieri della Vis Gazzaniga, terzo posto per Mara Cortinovis del Nembro e al quarto posto troviamo la Vis Gazzaniga con Elisa Garzaroli. Negli Allievi sventa nuovamente la Vis con Nicola Dell'Angelo, seguito da Cristian Bolzoni dell'Olimpia. Al terzo posto Laura Ospitalieri della Vis e quarto Davide Cortinovis dell'Olimpia. Nell'Nc trionfa Nicola Cadamuro del Nembro, secondo posto per Guido Locatelli del Vall'Alta mentre in terza posizione troviamo Nicola Vinati del Sarnico e al quarto Angelo Ferrando dello Stezzano. Nella categoria Assoluto la Vis conquista i primi due posti: il primo con Giovanni Savoldi e il secondo con Alessio Boggiani. Terzo posto per Olexander Puyu del Dalmine e al quarto posto Paolo Preda del Ponte San Pietro. Medaglia



Peso: 32%

d'oro per la Vis Gazzaniga nel Doppio con la coppia Rondi-Boggiani.

E seconda la formazione mista Cavernago-Sarnico con Frosio-Micheli. Il terzo posto è stato vinto dalla Vis con Garzaroli-Pelliccioli mentre al quarto c'è l'Olimpia con la coppia Bolzoni-Rovetta. ■



Peso: 32%

TENNISTAVOLO. Leoniana, che colpo

È il colpaccio che vale la salvezza. L'insperata vittoria sul Termeno, conquistata nella palestra del Patronato Leone XIII nella decima giornata del girone B del campionato nazionale di B2, regala alla Leoniana due punti pesantissimi nella lotta per non retrocedere. L'assenza in casa altoatesina dell'ex seconda categoria Bertignoll rappresentava una occasione da non perdere e Gianni Coin, Michele Tonellato e Giorgio Spagnolo non se la sono lasciata scappare. Contro il sostituto di Bertignol, il modesto Miriam Satter, i padroni di casa hanno conquistato puntualmente tre punti. Gli altri due li hanno ottenuti Coin contro Mirko Ghetta e Tonellato contro Manuel Atz. Con questa vittoria, la strada che porta alla salvezza si fa adesso in discesa per la Leoniana. ANSI.

TT LEONIANA 5

ASV TRAMIN 3

Spagnolo (L) b. Sattler (T) 3-1 (12-10, 12-14, 11-7, 11-6), Atz (T) b. Coin (L) 3-2 (10-12, 5-11, 13-11, 11-7, 14-12), Ghetta (T) b. Tonellato (L) 3-1 (7-11, 12-10, 11-7, 11-3), Coin (L) b. Sattler (T) 3-0 (11-5, 11-7, 12-10), Ghetta (T) b. Spagnolo (L) 3-1 (12-10, 11-5, 10-12, 11-8), Tonellato (L) b. Atz (T) 3-1 (11-2, 12-10, 5-11, 11-6), Coin (L) b. Ghetta (T) 3-2 (11-5, 5-11, 11-8, 9-11, 11-8), Tonellato (L) b. Sattler (T) 3-0 (15-13, 11-5, 11-8).

Classifica:

Duomofolgore Treviso 20, Redentore Este, Asv Tramin e S. Bartolomeo Salzano 14, Bissuola Mestre 8, TT LEONIANA 6, S. Pancrazio Verona 4, Polisportiva Besenello 0.



Peso: 7%

TENNIS TAVOLO FOLIGNO BENE IN SERIE C2

Vittoria in trasferta per la squadra folignate nel campionato di C2. Il tennis Tavolo Foligno ha superato per 5 a 0 il Trasimeno. In D1 vittoria per 5 a 1 a Marsciano.



Peso: 1%

TENNIS TAVOLO, NOVARESE DI 16 ANNI

Veronica Mosconi è campionessa italiana

La pongista di Lumellogno Veronica Mosconi ha conquistato nel singolo il titolo nazionale assoluto di tennistavolo. Al PalaPoli di Molfetta l'atleta di 16 anni tesserata per il Tt Vallecamonica ha battuto in finale 4 a 1 la Wang Yu del Cortemaggiore. «Non ci sono stati spazi per l'avversaria - dicono dalla società bresciana -. L'allenatore Oana Copaci ha collaborato a far crescere l'azzurrina che ha le carte in regola per affermarsi anche a livello internazionale». La carriera di Veronica Mosconi è iniziata quando frequentava

la terza elementare nella scuola della frazione Lumellogno di Novara: «Per provare una disciplina sportiva - dicono i familiari - ha partecipato agli stage scolastici organizzati dal Tennistavolo Novara del presidente Giorgio De Cerce e agli allenamenti di Mauro Bertinello. In quarta elementare ha avviato con costanza la presenza sui campi da gioco. Da quattro anni è tesserata per il Tt Vallecamonica di cui difende i colori nel campionato nazionale femminile di A1».

Per raggiungere il traguardo del titolo tricolore a 16 anni, Ve-

ronica Mosconi si sottopone a un tour de force quotidiano che però le sta assicurando notevoli soddisfazioni. Nella trasferta tricolore barese oltre a primeggiare nel singolo, Veronica si è messa al collo la medaglia di bronzo nel doppio con Elisa Trotti. Un altro impegno di prestigio tiene lontana Veronica da Novara: fino all'8 marzo, stage con la nazionale e partecipazione all'Open internazionale a Lignano Sabbiadoro. [R. L.]



La novarese Veronica Mosconi



Peso: 11%