



Rassegna Stampa

domenica 26 gennaio 2025

Rassegna Stampa

26-01-2025

FITET

| | | | | |
|----------------------------|------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| NAZIONE MASSA E CARRARA | 26/01/2025 | 77 | Apuania al primo e al secondo posto con le sue 2 squadre <i>Redazione</i> | 3 |
| STAMPA SAVONA | 26/01/2025 | 61 | Tennis da tavolo il Toirano ko in C1 con il Villaggio Sport <i>Roberto Pizzorno</i> | 4 |
| STARBENE | 26/01/2025 | 76 | Fai vincere la salute a colpi di ping pong <i>Redazione</i> | 5 |
| STARBENE | 26/01/2025 | 78 | Come cura <i>Redazione</i> | 8 |

FITET

4 articoli

- Apuania al primo e al secondo posto con le sue 2 squadre
- Tennis da tavolo il Toirano ko in C1 con il Villaggio Sport
- Fai vincere la salute a colpi di ping pong
- Come cura

Tennistavolo: la serie C1 parla carrarese

Apuania al primo e al secondo posto con le sue 2 squadre

Parla carrarese il girone I del campionato nazionale di C1 di tennistavolo. Dopo nove turni (ma le due squadre hanno giocato anche l'anticipo del derby di ritorno valido per la sesta giornata), le due formazioni della Apuania Tennistavolo (A e B) sono al primo e secondo posto della classifica, avendo vinto rispettivamente 2-5 a Pisa e 4-5 a Cascina. Per la formazione A, tre punti sono firmati da Soto Miguel Molina (0-3, 0-3, 0-3), uno da Lorenzo Cammarano (3-0, 0-3), uno da Emanuele Falchi (3-1, 0-3). Il conto dei set è di 6-16, quello dei punti 148-221. Per la formazione B tre punti sono firmati da Luca Della Rosa (0-3, 1-3, 1-3), due da Kristzina Nagy

(3-2, 0-3, 3-2), uno da Alessandro Romano (3-2, 1-3), nessun punto per Stefano Di Rienzo (3-2). I set sono 15-23 per i gialloazzurri, i punti 334-376. Classifica: Apuania Carrara A 18 punti; Apuania Carrara B e Livorno 12; Physis Casciana e Lucca 10; Pulcini Cascina 6; La Spezia e Pisa 4. La formula prevede la promozione in B2 per la prima.

ma.mu.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La squadra A di serie C1 dell'Apuania Tennistavolo che guida la classifica



Peso:14%

Tennis da tavolo il Toirano ko in C1 con il Villaggio Sport

ROBERTO PIZZORNO

Nel campionato di C1 di tennis Tavolo quinta sconfitta per Toirano. La compagine savonese è stata battuta per 5-1 nella sfida casalinga contro la seconda della Villaggio Sport. Fra i protagonisti Walter Lepra che ha vinto una partita evitando così il passivo più pesante. Prosegue la serie positiva invece per quanto riguarda le formazioni di D2. Il Toirano "B" ha centrato il nono successo in altrettanti incontri giocati; in trasferta a Sanremo ha avuto la meglio sul Baragallo per 5-2. Questa volta è stato Edoardo Fiorillo a conquistare l'in-

tera posta in palio con due singoli vinti e il doppio con coppia con Federico Ocelli; quest'ultimo e Christian Galfrè hanno realizzato un punto a testa. Il Toirano "A" ha portato a quattro la striscia di vittorie consecutive, imponendosi per 4 a 3 nella palestra del Tennistavolo Savona. Al solito apporto positivo di Riccardo Besaggio, vincitore dei due singoli e in doppio, si è unito il contributo di Nello Pruiti, vincente in doppio e in un singolare. La formazione toiranesa era completata da Enrico Bessone. —



Peso:7%

FAI VINCERE LA SALUTE A COLPI DI PING

Non è solo divertimento, questo sport. Diversi studi hanno sottolineato i suoi effetti terapeutici a 360 gradi. Come viene spiegato qui

Alzi la mano chi non ha mai giocato a ping pong. Ebbene, alla luce delle evidenze degli ultimi studi scientifici, vi tornerà la voglia di riprendere in mano racchetta e pallina! Già, perché il tennistavolo (questo il nome ufficiale della disciplina) combatte la sedentarietà, allena la rapidità dei riflessi e rafforza la socialità. Ma c'è di più. Adatto a tutte le età, è studiato e praticato come strumento di prevenzione e gestione di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. Basti pensare che durante l'ITTF World Masters Table Tennis Championships tenutosi l'estate scorsa a Roma era presente una squadra composta da due atleti con il Parkinson, Agnes Jan e Steve Morley. Mentre a fine ottobre si sono svolti in Francia i Campionati Mondiali di Tennis Tavolo Alzheimer & Parkinson, dove ha partecipato anche una squadra italiana. Del resto, già da anni si sta studiando questo sport per rallentare l'evoluzione della malattia con risultati sorprendenti (vedi box a pag. 78). E in ottica di prevenzione e gestione delle malattie o, più semplicemente, come strumento di ginnastica fisica e mentale praticare costantemente il ping pong porta numerosi benefici. Abbiamo chiesto a Domenico Ferrara, formatore FITET

- **Federazione italiana Tennistavolo** di spiegarci quali.

Quali sono i benefici fisici?

Dal punto di vista corporeo, il tennistavolo è un'attività a basso impatto che, rispetto ad altre discipline da racchetta, presenta rischi minori a carico delle articolazioni visto il peso ridotto sia dell'attrezzo che della pallina. Le caratteristiche dei materiali, le dimensioni e la velocità della sfera e il livello di precisione richiesti nel gioco lo rendono, inoltre, estremamente efficace per migliorare la coordinazione, stimolando allo stesso tempo la forza sia negli arti superiori che inferiori. Oltre a ciò, aiuta a mantenere il metabolismo attivo, favorendo il controllo del peso. Queste caratteristiche permettono al ping pong di contribuire al rafforzamento muscolare, alla flessibilità e al miglioramento dell'equilibrio. Praticato regolarmente come disciplina sportiva, è particolarmente indicato per prevenire l'obesità nei bambini migliorandone anche la salute cardiovascolare. Inoltre, poiché aiuta a preservare la densità ossea, può essere un prezioso alleato contro l'osteoporosi.

→ E quelli mentali?

La rapidità del gioco e la necessità di elaborare strategie e informazioni in breve tempo sollecitano le funzioni cognitive come memoria, attenzione e capacità decisionali. Queste sue caratteristiche aiutano a migliorare la gestione dello stress e l'umore, come evidenziato da studi su bambini e adolescenti. Per esempio, ragazzi con disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) che praticano tennistavolo mostrano miglioramenti significativi nella concentrazione e nella gestione degli impulsi.

Dal punto di vista sociale, che vantaggi offre?

Il ping pong è perfetto per creare connessioni. Che si giochi in un'associazione sportiva, in vacanza o semplicemente a casa, infatti, favorisce la socializzazione. Diventa una piacevole occasione per stringere amicizie, condividere momenti di leggerezza e rompere la routine. Inoltre, è uno sport intergenerazionale: puoi giocare con le tue amiche, i tuoi figli o



persino i tuoi genitori. Infine, insegna il rispetto delle regole e stimola il lavoro di squadra.

È adatto a tutte le età?

Assolutamente sì, questo sport è inclusivo proprio perché accessibile a tutti, indipendentemente dall'età o dalla forma fisica. Può essere infatti praticato anche da chi ha difficoltà motorie o vuole approcciare l'esercizio fisico in modo graduale. Per le persone in età adulta è una soluzione pratica per restare attive senza sovraccaricare le

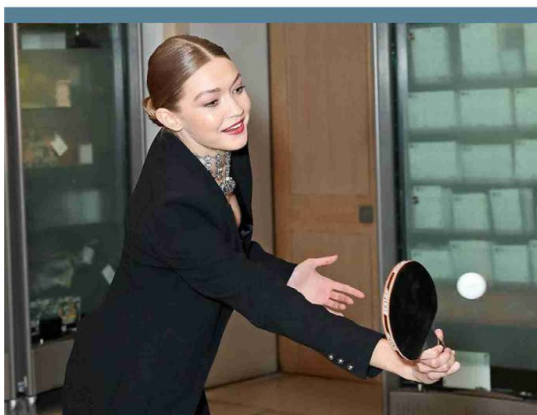
articolazioni e non richiede necessariamente lunghe sessioni di allenamento. Per quelle mature è un alleato prezioso contro il declino fisico e mentale perché allena l'equilibrio, riducendo così il rischio di cadute, e mantiene la mente vivace grazie alla necessità di pensare velocemente.



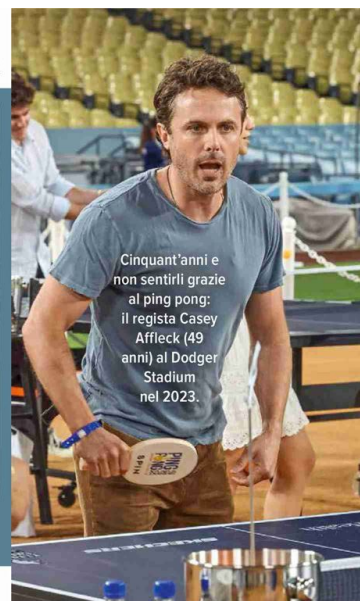
IDENTIKIT Allena le nuove leve

Domenico Ferrara è responsabile delle attività di formazione della Federazione Italiana Tennistavolo. Nato a Colferro (Roma), svolge la professione a Terni presso il centro tecnico federale. Il suo percorso sportivo, con qualifica di Tecnico di Quarto livello Europeo (il più alto grado previsto dal Sistema delle qualifiche dei tecnici sportivi), lo porta ad allenare le squadre nazionali giovanili di Tennistavolo, fino a diventare responsabile della formazione.

di Alessandra Sessa



Anche in abiti eleganti la top model Gigi Hadid, 29 anni, gioca a ping pong, come testimonial del Flagship Store di Stuart Weitzman, a Londra.



Cinquant'anni e non sentirli grazie al ping pong: il regista Casey Affleck (49 anni) al Dodger Stadium nel 2023.

Coppia d'oro a Hollywood, nella vita... e nel ping pong: gli attori Mila Kunis (41 anni) e Ashton Kutcher (46 anni) a un evento di beneficenza (Clayton Kershaw's 6th Annual Ping Pong 4 Purpose).



Un'icona di stile e una passione per il tennistavolo: in visita al Bacon's College, Kate Middleton, 43 anni, si concede qualche tiro.





Un'inossidabile (e divertita) Susan Sarandon, 78 anni, con la racchetta in mano inaugura lo SPiN Standard Ping Pong Social Club di Los Angeles.



Il tennistavolo è uno sport regale: qui, Camilla, regina consorte del Regno Unito, durante una visita al Villaggio degli atleti dei Giochi del Commonwealth sulla Gold Coast, in Australia, nel 2018.



COME CURA

All'origine della "ping pong-terapia" ci sono studi recenti come quello condotto dal ricercatore Kenichi Inoue della Fukuoka University. La ricerca giapponese ha coinvolto 12 persone affette da morbo di Parkinson a diversi livelli di età e gravità dei sintomi. Ai soggetti è stato chiesto di praticare il tennistavolo una volta a settimana per cinque ore consecutive lungo un periodo di 6 mesi. Ebbene, i risultati sono stati incoraggianti. Tutti i partecipanti, sottoposti a un'attenta valutazione dei sintomi alla fine della sessione, mostravano un'aumentata capacità di svol-

gere azioni quotidiane come vestirsi, scrivere, alzarsi dal letto e parlare. Anche il tremore e la rigidità dei movimenti, tipici di questa malattia, sono risultati in netto miglioramento. Il motivo? «Il ping pong è una forma di esercizio aerobico che migliora la coordinazione occhi-mani, affina i riflessi e stimola il cervello», ha commentato l'autore dello studio. Non a caso quando si gioca tennistavolo si attivano simultaneamente ben 5 regioni del cervello. E, a proposito di attività mentale connessa al ping pong, lo studio di un team di ricercatori cinesi del 2024, condotto dal dottor Zheng, ha sottoposto a scansioni cerebrali i par-

tecipanti, divisi in giocatori abituali e non. Il risultato? Il primo gruppo ha mostrato (mediante risonanza magnetica) maggiore connettività cerebrale rispetto al secondo e un'aumentata velocità di elaborazione cognitiva.



Peso: 23%