

Tennistavolo sport per tutti, aiuta concentrazione bimbi

Istituto Medicina sport del Coni, ottimo rimedio contro lo stress!



in foto l'atleta Trentino Stefano Tomasi campione italiano 2011

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 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.**

Antonio Spataro



Cardiologo dell'Istituto di scienza dello Sport del Coni di Roma e medico dello sport della nazionale italiana alle olimpiadi e alle paralimpiadi.

Cardiologo dell'Istituto di scienza dello Sport del Coni di Roma e medico della nazionale italiana di canottaggio. Nato a Partanna (Trapani) nel 1953, si è laureato in medicina nel 1977, si è specializzato in cardiologia nel 1980 e in medicina dello sport nel 1984. È professore a contratto di "semeiotica strumentale e funzionale" presso la scuola di specializzazione in medicina dello sport dell'Università Statale dell'Aquila. È stato medico ufficiale della squadra italiana ai giochi olimpici di Sidney 2000, Atene 2004, Pechino 2008 e Londra 2012, e ai giochi paralimpici di Pechino 2010 e Londra 2012.