

Il tennis è... al tavolo!

Un gioco tra sport e passatempo che aiuta a muoversi e stimola la concentrazione, la velocità, la prontezza di riflessi e la sensibilità

Si può fare all'aperto, in estate, oppure al chiuso, e giocare anche se fa freddo o se piove. Il tennis tavolo, familiarmente chiamato ping-pong, è adatto a tutte le età e a chiunque, in ogni situazione (unica controindicazione: soffrire di gravi patologie articolari).

Basta avere uno spazio sufficiente a muoversi intorno al tavolo da gioco, che misura 275 centimetri per 152,5 di larghezza e 76 di altezza. Una rete alta 15,25 centimetri lo divide a metà, creando così i due "campi da gioco": uno o due giocatori per lato si scontrano cercando di battere la pallina (40 millimetri di diametro per 2,7 grammi di peso) con la loro racchetta in modo da non farla cadere fuori dal tavolo, e magari da non permettere all'avversario di colpirla a sua volta. Nessuna regola limita dimensioni e forma delle racchette.

Oltre al tavolo completo di rete, alle palline e alle racchette non occorre altro per giocare. A parte un paio di scarpe da tennis da tavolo e una tuta o un abbigliamento comodo.



Tanti benefici

C'è chi lo pratica a livello agonistico (il Coni lo riconosce come sport dal 1979) e chi lo usa per divertirsi con gli amici. A tutti questo sport offre grandi vantaggi per il corpo e anche per la mente:

- ★ favorisce un'ampia mobilità articolare, l'agilità e la tonicità muscolare generale, poiché spinge a muovere molto le gambe, la schiena, le braccia, le spalle e i polsi;
- ★ fa bene al cuore e alla circolazione perché è uno sport aerobico;
- ★ mantiene efficiente la vista, perché richiede un continuo adattamento alla visione da lontano e da vicino per poter seguire la pallina;
- ★ combatte lo stress, perché battere con la racchetta aiuta a scaricare aggressività e tensioni;
- ★ incoraggia il controllo emotivo e lo sviluppo della capacità di prendere decisioni velocemente, perché è necessario rispondere in fretta all'avversario ma mai in modo impulsivo;
- ★ stimola la prontezza di riflessi e la sensibilità, perché bisogna intuire in anticipo le mosse del rivale;
- ★ rappresenta un mezzo divertente e non stressante per l'addestramento dell'attenzione e della capacità di concentrazione.

Come allenarsi

Giocare, giocare, giocare! Senza dubbio è la pratica il miglior allenamento, perlomeno per quanto riguarda la tecnica. Ma siccome tutto il corpo è sollecitato da questo gioco, sarebbe meglio prepararsi adeguatamente per evitare di arrivare senza fiato e legati nei movimenti al momento della partita. Almeno due volte alla settimana, si dovrebbe dedicare un'ora all'allenamento di resistenza, velocità, coordinazione e agilità.

Riscaldamento: 10-15 minuti di corsa a passo lento e ritmato.

Velocità: quindi si continua con una serie di scatti brevi e veloci cambiando direzione e velocità di continuo, almeno per 5 minuti. Si passa poi a qualche esercizio per mobilizzare e sciogliere le varie parti del corpo.

Collo: rotazioni. In piedi, con le braccia lungo il corpo, la schiena dritta e le spalle rilassate, girare il collo per cinque volte in senso orario e altre cinque in senso antiorario, inspirando mentre si porta la testa indietro ed espirando mentre si torna col capo in avanti.

Spalle: in piedi ben dritti, portare le mani alle spalle piegando i gomiti, quindi stendere le braccia in avanti tenendole parallele al suolo e con le mani rivolte verso l'alto, riportarle alle spalle, poi sollevare le braccia verso l'alto ai lati della testa, poi tornare con le mani alle spalle, infine allargare le braccia ai lati sempre tenendole parallele al terreno, come a formare una croce con il corpo, e riportarle sulle spalle. Inspirare ogni volta che si tendono le braccia ed espirare mentre si riportano le mani sulle spalle. Ripetere la sequenza per cinque volte.

Busto: in piedi, busto eretto, mani sui fianchi, inspirando ruotare il busto a destra seguendo il movimento con la testa, espirando tornare nella posizione di partenza, ripetere dal lato sinistro e fare l'intera sequenza per otto volte. Quindi fare dieci flessioni piegando il busto verso terra, espirando, tenendo le gambe dritte e lasciando che le braccia pendano

verso il suolo, risalire lentamente inspirando.

Gambe: salire e scendere una rampa di scale saltando a piedi uniti da un gradino all'altro.

Conclusione: terminare con dieci minuti di corsa lenta, defaticante. Si può aumentare sia la durata del riscaldamento sia le ripetizioni degli esercizi man mano che ci si allena. Forte stanchezza e dolori muscolari devono dare la misura: quando compaiono questi segnali è bene non insistere, e rimandare l'ampliamento del riscaldamento alle volte successive.

Per perfezionare i colpi

Chi dispone di un tavolo da ping-pong per allenarsi può aprirlo solo a metà, appoggiarlo alla parete e palleggiare contro il muro. Ancora, per perfezionare i colpi è utile aprire tutto il tavolo, mettere una rivista nel campo avversario e cercare di colpirla con la pallina: spostando la rivista vicino o lontano dalla rete, al centro o ai lati del campo, si migliora la capacità di dare la direzione voluta ai propri colpi.

La forza del colpo si può invece affinare mettendo degli oggetti sul fondo del campo avversario (non fragili: si possono usare dei piccoli contenitori di plastica) riempiendoli gradualmente con sabbia in modo da renderli sempre più pesanti. Gli oggetti vanno colpiti con la pallina in modo da farli cadere dal tavolo, possibilmente in fase di rimbalzo, cioè subito dopo che la pallina ha toccato il tavolo. In questo modo ci si allena ad eseguire colpi potenti e lunghi, ma che non escono dal campo.