

Inserto pratico 43: Tennistavolo

È uno dei pochi sport indicato per tutte le fasce di età. Si tratta di un'attività fisica molto ludica che aiuta a migliorare la coordinazione motoria, è poco costosa e soprattutto scevra di pericoli. Parliamo del ping-pong.

Non sono molti gli sport che si rivolgono ad un target eterogeneo e che possono essere praticati in luoghi e contesti così diversi. Il tennistavolo è un'attività che può essere svolta al mare, in piscina, in palestra, nel tempo libero, da tutta la famiglia o da persone disabili. Questo sport aiuta a migliorare la coordinazione motoria e favorisce pure il processo di integrazione all'interno del gruppo o della classe.



Il tennistavolo è uno sport sia individuale sia di squadra. Il giocatore può quindi raggiungere degli obiettivi personali e contemporaneamente confrontarsi e vivere delle esperienze di gruppo, ciò che agevola lo sviluppo delle competenze sociali soprattutto nei bambini e nei giovani.

Oltre i 100 km/h

Il tennistavolo è uno degli sport più veloci al mondo. Dal pongista si richiede una buona capacità di coordinare un insieme di movimenti, a volte quasi impercettibili. Si tratta di uno sport che sviluppa anche la mobilità articolare, l'equilibrio, la reazione e la velocità di movimento. Il rischio di infortunarsi – rispetto a molte altre discipline – è molto ridotto perché non prevede alcun contatto fisico. Se inoltre si opta per un buon riscaldamento, anche il rischio di distorsioni alle caviglie – che rappresenta il pericolo maggiore – si attenua di molto. Per tutte queste ragioni si consiglia anche alle persone anziane di praticarlo.

Gli esercizi presentati in questo inserto pratico permettono soprattutto di familiarizzarsi con la racchetta. Dopo la descrizione di alcuni esercizi di coordinazione nelle prime due pagine, sono descritte alcune forme di gioco in cui l'accento è posto sulla tattica, seguite da diverse sequenze di gioco (servizio, risposta e passaggio) e da forme ludiche a punti. La parte finale è invece dedicata ad alcune modalità di organizzazione di giochi che si prestano ad arricchire il programma della lezione di educazione fisica.

[Inserto pratico 43: Tennistavolo](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO