

Tennistavolo: Un gioco per tutti e per ogni stagione

Il tennis da tavolo è un'attività fisica molto ludica che aiuta a migliorare la coordinazione motoria. Può essere praticata in squadra, non solo individualmente, e sia all'esterno che all'interno. È davvero uno sport per ogni stagione!



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 a ogni età e soprattutto in ogni dove: all'esterno come all'interno.

Si tratta di uno sport che aiuta a migliorare la mobilità articolare, l'equilibrio, la reazione e la velocità di movimento. Il rischio di infortunarsi – rispetto a molte altre discipline – è inoltre molto ridotto perché non prevede alcun contatto fisico.

Uno sport individuale e di squadra

Si può giocare a tennistavolo sia individualmente sia in 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.

Da conoscere

- [Le regole](#)

- [Aspetti tecnici](#)

Esercizi per migliorare la tecnica

- [Tiri di diritto](#)
- [Tiri di rovescio](#)
- [La schiacciata](#)
- [Topspin](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO