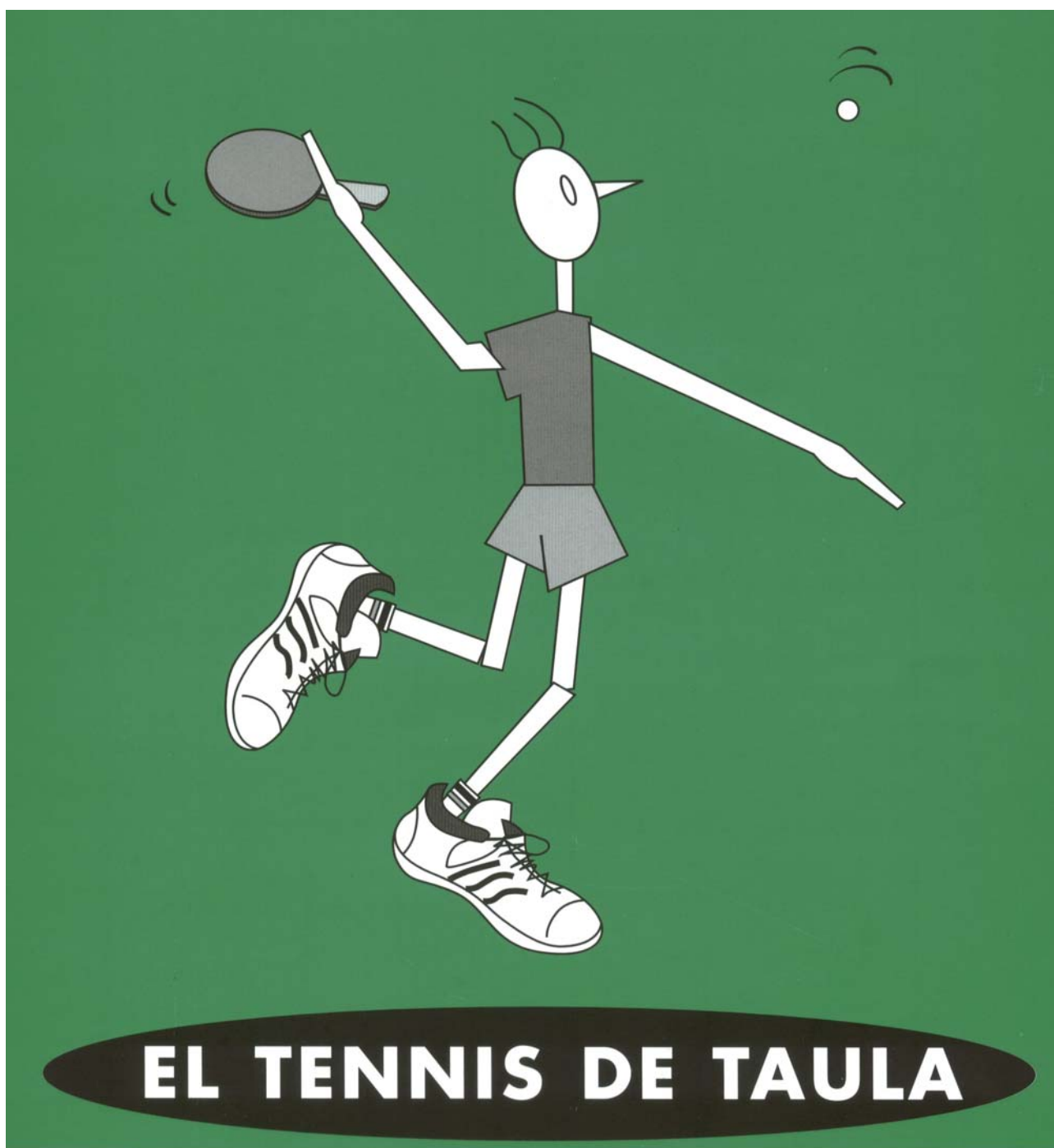


## Dossier de Tenis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

# EL TENIS DE MESA



## Dossier de Tenis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

# EL TENIS DE MESA

## INTRODUCCIÓN

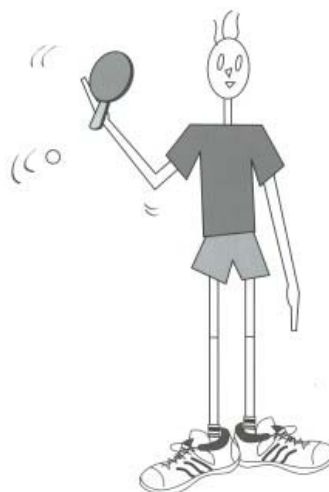
---

A continuación os presentamos un deporte para jugarlo individualmente, en dobles y por equipos: el Tenis de Mesa.

Históricamente, el Tenis de Mesa surgió el 1870 en Inglaterra como alternativa al tenis de campo los días de lluvia.

En nuestro país, se cree que se empezó a practicar hacia los años 20 del siglo pasado, celebrándose el primer campeonato oficioso de Catalunya el 1931. La Federació Catalana de Ping-Pong fue fundada el año 1935, y fue la primera del Estado Español.

Actualmente, el Tenis de Mesa es un deporte olímpico (desde los Juegos Olímpicos de Seúl el año 1988) y convive con el juego del ping-pong, el cual practica una gran masa de aficionados.



A continuación os explicaremos como es el material que se utiliza, como se juega, cual es el reglamento y otras cosas que os pueden interesar.

### **Indumentaria:**

## Dossier de Tennis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

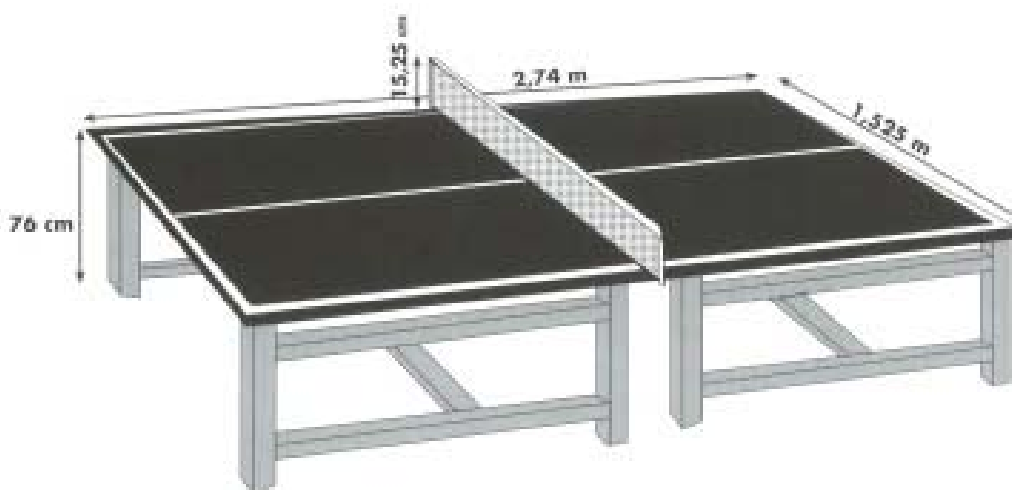
Consta de una camiseta de manga corta y pantalones cortos o falda, calcetines y zapatillas de deporte, el color principal de los cuales ha de ser diferente al de la pelota utilizada.

### La mesa:

La superficie de juego es rectangular, con 2,74 m de largo por 1,525 m. de ancho, y ha de estar situada en un plano horizontal a 76 cm. del suelo. Ha de ser de un color oscuro y mate, y ha de estar limitada por los cuatro costados por una línea blanca de 2 cm. de anchura.

La mesa puede estar hecha de cualquier material, pero ha de ser completamente plana y proporcionar un bote de 23 cm. cuando se deja caer una pelota reglamentaria desde una altura de 30 cm.

Para el juego de dobles, la superficie de juego estará dividida en dos medios campos iguales por una línea blanca de 3 mm. de ancho, paralela a las líneas laterales.



## Dossier de Tennis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

### La red:

El conjunto de la red está formado por la red, su suspensión y los palos de soporte. La parte superior de la red ha de estar a 15,25 cm. por encima de la superficie de juego. La parte inferior de la red ha de estar lo más cerca posible de la superficie de juego.

### La pelota:

Ha de ser esférica, con un diámetro de 40 mm. y un peso de 2,7 g. Ha de ser de celuloide o de una materia plástica o similar, de color blanco o naranja, y mate.

Una pilota puede llegar a alcanzar una velocidad de 200 Km./hora y puede girar sobre si misma hasta llegar a las 3000 vueltas/minuto.

### La pala:

Puede ser de cualquier dimensión, forma o peso, pero su hoja ha de ser plana, rígida y de madera. El lado de la hoja que se utiliza para golpear la pelota ha de estar recubierto de goma, con un grosor total de no más de 4 mm. incluido el grosor del adhesivo, y la debe de recubrir en su totalidad pero sin sobresalir de las esquinas.



## Dossier de Tennis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

### COMO SE JUEGA

---

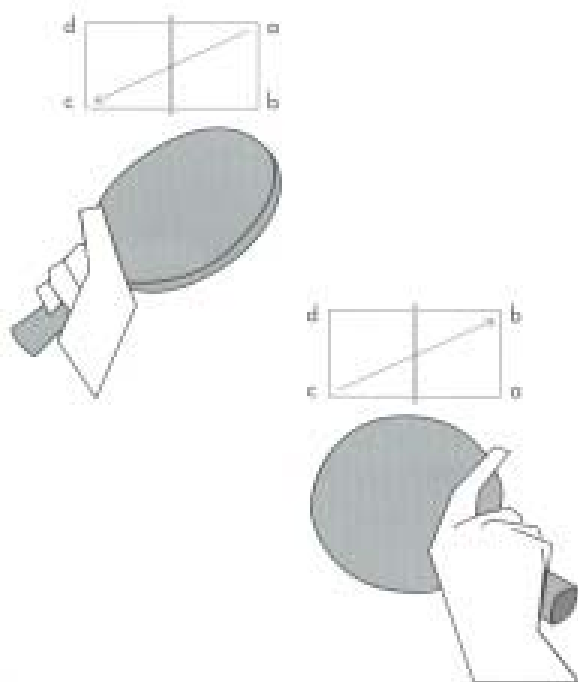
El objetivo principal del juego es ganar el punto.

El primer golpe que se realiza es el servicio, que consiste en poner la pelota en juego.

La pelota ha de botar primero en el campo del servidor (que es quien pone la pelota en juego), y después en el campo del restador (que es quien devuelve la pelota), pasando por encima de la red.

Si la pelota toca la red en el momento del servicio, este se ha de repetir.

En el juego de dobles, el servicio se ha de hacer obligatoriamente en diagonal (a) desde la parte derecha de la mesa y en cada cambio de servicio se intercambian las posiciones de la pareja de jugadores que acaba de servir: el compañero del servidor (b) se convierte en restador y el restador anterior (c) se convierte en servidor.



## Dossier de Tenis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

El jugador o pareja que consigue primero 11 puntos, gana un juego excepto cuando ambos consiguen 10 puntos. Entonces, el juego lo gana el que haga dos puntos más que el adversario.

Los partidos tanto de individuales como de dobles, se juegan al mejor de 5 o 7 juegos de 11 puntos cada uno.

Los partidos por equipos se pueden disputar según diferentes sistemas de juego. Destacan entre ellos el **Corbillon** y el **Swaythling** reducido.

En el sistema **Corbillon** pueden jugarlo un mínimo de 2 jugadores y un máximo de 4, y consta de dos partidos individuales, uno de dobles y dos más de individuales. Vence el equipo que consigue ganar 3 partidos.

En el sistema **Swaythling** reducido pueden jugarlo un mínimo de 3 jugadores y un máximo de 5, y consta de tres partidos individuales, uno de dobles y tres más de individuales. Vence el equipo que consigue ganar 4 partidos.

## LA EMPUÑADURA DE LA PALA

---

Hay tres maneras diferentes para coger correctamente la pala: la china, la japonesa y la europea. Para nuestra cultura, la que se utiliza mayoritariamente es la europea que es muy parecida a un apretón de manos. Esta manera de coger la pala permite jugar de derecha o de revés.

La pala no se ha de coger muy fuerte (pero sin que se escape) para permitir el máximo de sensibilidad en los dedos índice y pulgar.



## Dossier de Tennis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

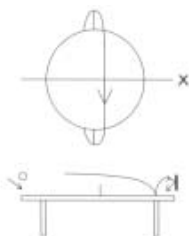
Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

## LOS EFECTOS

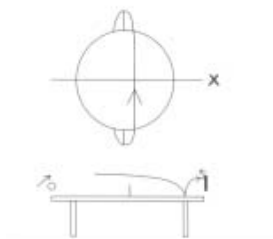
---

El efecto es la capacidad de la pelota de girar sobre su eje de rotación. Podemos diferenciar 4 tipos de efectos según como esté situado el eje y la dirección de la rotación de la pelota:

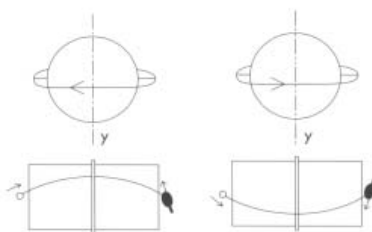
**Cortado.** Cuando el eje de rotación se sitúa en el ecuador de la pelota (x) y la dirección de la rotación se da con un golpe por debajo del ecuador.



**Liftado.** Cuando el eje de rotación se sitúa en el ecuador de la pelota (x) y la dirección de la rotación se da con un golpe por encima del ecuador.



**Lateral.** Cuando el eje de rotación se sitúa vertical a la mesa de juego (y) y la dirección de la rotación se da con un golpe, por un costado de la pelota.

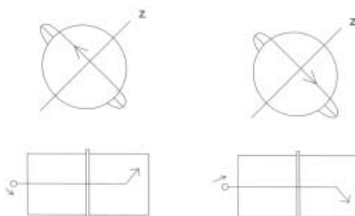


## Dossier de Tennis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

**Helicoidal.** Cuando el eje de rotación coincide con la dirección de la pelota (z) y la dirección de la rotación de da con un golpe por debajo del eje de rotación de la pelota. Se utiliza básicamente para realizar el servicio llamado desviado.



## LOS GOLPES TÉCNICOS BÁSICOS

---

**El servicio.** Hay muchos tipos de servicios, utilizando los diferentes efectos. Es un arma importante para empezar a tener ventaja en el desarrollo del punto. Se utiliza mucho el movimiento de muñeca para realizarlos.



## Dossier de Tenis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

**La restada.** Golpe muy preciso para contrarrestar el servicio. Como en el servicio, la restada es de vital importancia en el tenis de mesa actual para el desarrollo final del punto.

**Los golpes de ataque.** Golpes ofensivos para ganar el punto o coger la “iniciativa” (situación ofensiva ventajosa). Los golpes de ataque básicos son:

**La picada:** golpe pleno que se utiliza para rematar una situación ventajosa.

**El top-spin:** golpe con efecto liftado.

**El flip:** es el ataque de pelotas cortas.

**Los golpes defensivos.** Golpes que sirven para controlar el ataque del contrario. Los golpes defensivos básicos son:

**La cortada:** Golpe con efecto cortado. S3 utiliza para devolver la pelota cuando no se coge la iniciativa. También se utiliza lejos de la mesa en el caso de los jugadores defensivos.

**El bloqueo:** Sirve para controlar el ataque del contrario. Puede ser amortiguado, con el fin de quitarle rapidez a la pelota, o bien ofensivo, para aprovechar la rapidez de la pelota.

**Los globos:** Pelota alta que se realiza cuando el oponente obliga a jugar lejos de la mesa.

**La dejada:** Consiste en enviar la pelota al campo contrario lo más cerca posible de la red.

Antes de entrar en el aprendizaje de los golpes técnicos es bueno familiarizarse con la capacidad de control de la pelota con la pala.

Para facilitar este dominio es interesante proponer juegos fuera de la mesa.



### 10 CONSIGNAS BÁSICAS A SEGUIR

---

**Siempre se ha de seguir la pelota con la mirada.**

- 1. La pala se ha de aproximar a la pelota antes de empezar el golpe.**
- 2. La aceleración del golpe con la pala se produce justo antes y durante el contacto con la pilota.**
- 3. La pelota se ha de tocar siempre por delante del cuerpo.**
- 4. Las pelotes que van al cuerpo se han de jugar mejor de derecha que de revés.**
- 5. La pelota se ha de tocar preferiblemente en el punto más alto de su trayectoria.**
- 6. Se han de conocer, realizar y controlar los efectos.**
- 7. En los desplazamientos, primero se mueven las piernas y después el brazo, i no al revés.**
- 8. Se ha de coger la iniciativa cuanto antes mejor y con seguridad.**
- 9. Se ha de intentar colocar la pelota allá donde al contrario le sea difícil devolverla.**
- 10. Se ha de intentar colocar la pelota allá donde al contrario le sea difícil devolverla.**



## Dossier de Tenis de Mesa para Escuelas

Autores: **Òscar Ferrer i Valls i Toni Hortal i Martínez**  
Traducción del catalán de: **Joan Arnau i Canalias**

Colaboración de:  
Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació Catalana de Tennis de Taula

## VARIANTES

---

Como alternativa a la vertiente competitiva, existe el **ping-pong**, considerado un juego recreativo ampliamente practicado por todo el mundo, faltado de la rigurosidad técnica y reglamentaria del Tenis de Mesa.

Actualmente se ha introducido en Catalunya una nueva modalidad, denominada **miniping-pong**, que se juega en mesas de dimensiones más reducidas, y se está extendiendo rápidamente en las escuelas.

## PARA ACABAR...

---

El jugador de Tenis de Mesa ha de coordinar correctamente sus conocimientos técnicos, físicos y psíquicos para conseguir un resultado positivo.

**Óscar Ferrer i Valls**  
**Antoni Hortal i Martínez**  
**Escola Catalana d'Entrenadors de Tennis de Taula**  
**Federació Catalana de Tennis de Taula**

