

Tennis de Taula a l'Escola Pia Balmes

Fa aproximadament un any vaig proposar a l'Escola Pia Balmes, a través del seu responsable d'activitats extraescolars, tornar a oferir als seus alumnes la possibilitat de practicar el Tennis de Taula. Desgraciadament, la proposta va arribar massa tard i mancada d'informació perquè prenguéssim cos. Amb aquest petit dossier voldria convèncer els responsables per a que, com a mínim, es plantegessin formalment incloure aquest esport en el ventall d'activitats extraescolars que s'ofereixen a l'Escola.

He fet un resum dels punts que crec que poden resultar interessants per a una Escola i ara us els presento. Abans de seguir llegint només us demano que si teniu cap pregunta, comentari o dubte, adreceu-vos a mi o a les institucions que figuren a la part final d'aquests fulls.

Per què el Tennis de Taula?

Els escolars haurien de poder descobrir als centres educatius tota mena d'activitats que els permetin relacionar-se millor amb els altres i amb ells mateixos. L'esport pot ser a l'escola un mitjà més per desenvolupar tant com es pugui el potencial i les capacitats dels alumnes. Podem destacar per a aquests fins els esports col·lectius, les activitats físiques individuals i els esports duals (com el Tennis de Taula).

El Tennis de Taula permet desenvolupar diverses competències:

- En l'apartat **motor**, la seva pràctica millora la destresa, la coordinació, els reflexes, la velocitat i la precisió en els gestos.
- Pel que fa a l'aspecte **cognitiu**, l'alumne progressarà en la seva capacitat de presa de decisions, d'anticipació, d'anàlisi del joc i d'elaboració d'una estratègia. L'alumne que

Exemple de carta de presentació del Tennis de Taula a les Escoles

Autor: Miquel Juncosa

apregui a jugar a ping-pong haurà de captar diverses informacions ràpidament i descodificar-les, processar-les, triar i prendre una decisió, i finalment executar-la: tot en un lapse de temps molt breu. Així, se l'induirà a anticipar-se més a mesura que sigui major el seu nivell d'experiència.

- Per últim, el desenvolupament de recursos **afectius** és eficaç en el pla de la motivació, de persistència en la lluita, de la cooperació i del domini d'un mateix. Efectivament, el TT estimula en gran mesura l'autocontrol i millora el caràcter de moltes persones en formació. Sobretot el TT millora la capacitat de concentració i en competició, augmenta la resistència a la pressió externa. És sabut a més a més que el TT permet la socialització de nois i noies excessivament individualistes o segregats d'un grup (per exemple, la classe). Una de les coses que deixa més clares aquest esport és que sol no es pot jugar.

El Tennis de Taula és un esport amb un risc baix de lesions i sense contacte físic. No s'arrisca la salut de l'alumne en cap moment i permet alliberar-lo de moltes tensions pròpies de la seva condició.

Cal destacar en aquest punt que a molts nivells el ping-pong és un esport sense barreres pel que fa a l'edat i al sexe. Es pot practicar des dels 7 anys fins als 80 a un bon nivell, i nens i nenes (o nois i noies) poden jugar plegats en els mateixos equips sense discriminacions. En aquest sentit el TT és una bona eina per aprofundir en la coeducació a l'escola.

El Tennis de Taula és un joc ideal per iniciar a la pràctica esportiva alumnes amb disminucions físiques. Aquests jugadors poden participar en un entrenament amb d'altres alumnes sense cap mena de desavantatge.

El Tennis de Taula encara conserva un cert ambient de *fair-play* sobretot entre els jugadors, però també entre la gran majoria de pares que acompanyen als fills en la seva pràctica. Aquest no és pas un punt menor. Molts pares defugen inscriure

Exemple de carta de presentació del Tennis de Taula a les Escoles

Autor: Miquel Juncosa

els seus fills en certes activitats físiques (o se'n penedeixen un cop inscrits) en conèixer l'ambient de sobrepressió, per dir-ho d'alguna manera, que existeix en molts camps d'esport. Potser per ser un esport minoritari o potser pel mateix tarannà de la gent que el practica, no és gens estrany trobar-se amb jugadors que comparteixen preocupacions i col·laboren per solucionar-les, tot i ser d'equips diferents.

On?

El gimnàs de l'escola és el lloc idoni. Ja hi ha taules que actualment no es fan servir i a més, en l'**annex I** trobareu una carta de la Federació Catalana de Tennis de Taula i del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEBS) on es comprometen a deixar en préstec una taula per cada 15 jugadors (aproximadament) que participin en competicions CEEBS. També la Generalitat convoca anualment ajuts per a la promoció esportiva en centres educatius de primària i secundària.

Com (es comença)? Quants?

Seria convenient informar als alumnes de manera adequada al començament de curs, però sobretot cal engrescar-los a participar de la nova activitat. Per fer-ho, un mitjà excel·lent podria ser oferir una o més exhibicions de jugadors experts: tant en Josep Ma Palés (antic entrenador de Tennis de Taula a l'Escola Pia Balmes i nou cops campió d'Espanya) com en Li Qi (actualment jugant a la lliga alemanya) han fet demostracions d'aquest tipus en altres centres. En l'**annex II** podeu trobar una iniciativa idèntica que va donar bons resultats a Sabadell.

El nombre de participants en Tennis de Taula va lògicament molt lligat al nombre de taules, al pressupost i l'espai de que disposi el centre. En una taula l'ideal és que hi juguin 2 palistes o, com a màxim, quatre. En l'**annex III** trobem un llistat d'activitats esportives i participants a l'escola La Salle Bonanova de

Exemple de carta de presentació del Tennis de Taula a les Escoles

Autor: Miquel Juncosa

Barcelona, on veiem que acabant de començar ells aconsegueixen 7 participants. Mentre, a la veïna Escola de l'Eixampla, Sant Miquel amb més anys d'activitat, ja en són 16.

Amb qui?

El Tennis de Taula ja s'havia practicat a l'Escola Pia Balmes durant un parell d'anys, essent una activitat a càrrec d'en Josep Maria Palés. Si hi ha la voluntat de fer-ho segur que es trobaran noies i nois que vulguin participar-hi. La Representació Territorial de Tennis de Taula a Barcelona (RTBTT) i la Federació Catalana s'han compromès a millorar la situació d'aquest esport a l'escola (**annex IV**). Aquestes entitats també s'encarreguen de trobar instructors adequats per a les escoles.

A part de les dues escoles esmentades anteriorment, altres centres de Gràcia que compten amb el TT com a activitat extraescolars són: la de les Teresianes (Nàpols/Travessera) i l'Escola Projecte (a l'Avinguda Tibidabo). D'Escoles Pies que ja participen en les lligues CEEB, n'hi ha dues: la de Roger de Llúria i la de Sant Antoni. També hi trobem la Escola Ntra. Senyora de Lourdes, l'Escola Jesús i Maria de Badalona, els Sagrats Cors de Sarrià, el IES L'Alzina, els Maristes Sant Joan, l'Escola Sant Marc, el Col·legi Arrels, l'IES Emperador Carles, el CEIP Dolors Monserda, el Sagrat Cor de Diputació i l'Escola Itaca, entre d'altres.

Quant costa?

Un entrenador de TT cobra 15€/hora. En funció dels alumnes inscrits i de la disponibilitat de les instal·lacions, es podrien fer grups de 8-10 alumnes que podrien practicar l'esport un parell de cops per setmana, per exemple, 2 hores en total cada grup. Això dóna un cost directe d'uns 15 €/alumne al mes, en la pitjor de les combinacions. Cal afegir el cost de llum, d'aigua i pilotes (a part d'altre material que calgui renovar: xarxes,

**Exemple de
carta de presentació del Tennis de Taula a les Escoles**

Autor: Miquel Juncosa

etc.). No cal res més. Un cost per alumne de **20€/mes** donaria prou per arrencar amb una nova activitat extraescolar. Cal tenir en compte a més els ajuts esmentats anteriorment, tant a nivell federatiu com a nivell de la Generalitat.

L'espai disponible, les característiques del joc, el baix cost i la tradició a l'escola fa que el Tennis de Taula sigui un nou esport perfecte per a oferir als alumnes de l'Escola Pia Balmes.

Adreces i telèfons d'interès.

- **Miquel Juncosa:** quel@arrakis.es .
- **Representació Territorial de la Federació Catalana de Tennis de Taula a Barcelona:**
C/Duquessa d'Orleans, 29 interior. 08034. Barcelona.
Tel: 932802738 i Fax: 932046482
Correu electrònic: rtb@fctt.org
Pàgina web: <http://www.rtbtt.com/>
- **Federació Catalana de Tennis de Taula:**
c/ Duquessa d'Orleans, 29. 08034 Barcelona.
Tel. 932800300 i Fax 932803542
Correu electrònic: fctt@fctt.orgnmnmb.
Pàgina web: <http://www.fut.es/~fctt/>
- **Consell de l'Esport Escolar de Barcelona:**
Tel. 93 219 32 16 i Fax: 932193554.
Correu electrònic: ceeb@ceeb.org
Pàgina web: <http://www.ceeb.org> .

* Aquest model de carta ens ha estat cedit molt amablement pel Sr. Miquel Juncosa per a la seva lliure publicació per tal que pugui ser utilitzat com a exemple per aquelles persones que considerin que els pot fer servei per argumentar els avantatges d'introduir el ping-pong a l'escola davant de qui tingui responsabilitat en la presa de decisions.