

Tenis de Mesa en la Escuela Pía Balmes

Hace aproximadamente un año propuse a la Escuela Pía Balmes, a través de su responsable de actividades extraescolares, de volver a ofrecer a sus alumnos la posibilidad de practicar el Tenis de Mesa. Desgraciadamente, la propuesta llegó demasiado tarde, y falta de información para que se consolidara. Con este pequeño dossier querría convencer a los responsables para que, como mínimo, se plantearan formalmente incluir este deporte en el abanico de actividades extraescolares que se ofrecen en la Escuela.

He hecho un resumen de los puntos que creo que pueden resultar interesantes para una Escuela y ahora os los presento. Antes de seguir leyendo solo os pido que si tenéis alguna pregunta, comentario o duda, os dirijáis a mi o a las instituciones que figuran en la parte final de estas hojas.

¿Por qué el Tenis de Mesa?

Los escolares deberían de poder descubrir en los centros educativos toda clase de actividades que les permitan relacionarse mejor con los demás y con ellos mismos. El deporte puede ser en la escuela un medio más para desarrollar tanto como sea posible el potencial y las capacidades de los alumnos. Podemos destacar para estos fines los deportes colectivos, las actividades físicas individuales y los deportes duales (como el Tenis de Mesa).

El Tenis de Mesa permite desarrollar diversas competencias:

- En el apartado **motor**, su práctica mejora la destreza, la coordinación, los reflejos, la velocidad y la precisión en los gestos.

Ejemplo de carta de presentación del Tenis de Mesa a las Escuelas

Autor: Miquel Juncosa
Traducido del catalán por: Joan Arnau

- En lo que concierne al aspecto **cognitivo**, el alumno progresará en su capacidad de toma de decisiones, de anticipación, de análisis del juego y de elaboración de una estrategia. El alumno que aprenda a jugar a ping-pong habrá de captar diversas informaciones rápidamente y decodificarlas, procesarlas, escoger y tomar una decisión, y finalmente ejecutarla: todo en un lapso de tiempo muy breve. Así, se le inducirá a anticiparse más a medida que sea mayor su nivel de experiencia.
- Por último, el desarrollo de recursos **afectivos** es eficaz en el plano de la motivación, de persistencia en la lucha, de la cooperación y del dominio de uno mismo. Efectivamente, el TM estimula en gran medida el autocontrol y mejora el carácter de muchas personas en formación. Sobre todo el TM mejora la capacidad de concentración y en competición, aumenta la resistencia a la presión externa. Es sabido además que el TM permite la socialización de chicos y chicas excesivamente individualistas o segregados de un grupo (por ejemplo, la clase). Una de las cosas que deja más claras este deporte es que solo no se puede jugar.

El Tenis de Mesa es un deporte con un riesgo bajo de lesiones y sin contacto físico. No se arriesga la salud del alumno en ningún momento y permite liberarle de muchas tensiones propias de su condición.

Se ha de destacar en este punto que a muchos niveles el ping-pong es un deporte sin barreras en lo que respecta a la edad y al sexo. Se puede practicar desde los 7 años hasta los 80 a un buen nivel, y niños y niñas (o chicos y chicas) pueden jugar juntos en los mismos equipos sin discriminaciones. En este sentido el TM es una buena herramienta para profundizar en la coeducación en la escuela.

El Tenis de Mesa es un juego ideal para iniciar a la práctica deportiva a alumnos con disminuciones físicas. Estos jugadores pueden participar en un entrenamiento con otros alumnos sin ninguna desventaja.

Ejemplo de carta de presentación del Tenis de Mesa a las Escuelas

Autor: Miquel Juncosa
Traducido del catalán por: Joan Arnau

El Tenis de Mesa aún conserva un cierto ambiente de *fair-play* sobre todo entre los jugadores, pero también entre la gran mayoría de padres que acompañan a los hijos en su práctica. Este no es en ningún modo un tema menor. Muchos padres rehuyen inscribir a sus hijos en ciertas actividades físicas (o se arrepienten una vez inscritos) al conocer el ambiente de “sobrepresión”, por decirlo de alguna manera, que existe en muchos campos de deporte. Quizás por ser un deporte minoritario o quizás por las mismas características de la gente que lo practica, no es nada extraño encontrarse con jugadores que comparten preocupaciones y colaboran para solucionarlas, aún siendo de equipos diferentes.

¿Donde?

El gimnasio de la escuela es el lugar idóneo. Ya hay mesas que actualmente no se utilizan y además, en el **anexo I** encontrareis una carta de la Federació Catalana de Tennis de Taula y del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEB) donde se comprometen a dejar en préstamo una mesa por cada 15 jugadores (aproximadamente) que participen en competiciones CEEB. También la Generalitat convoca anualmente ayudas para la promoción deportiva en centros educativos de primaria y secundaria.

¿Como (se empieza)? ¿Cuantos?

Sería conveniente informar a los alumnos de manera adecuada al comienzo del curso, pero sobre todo es necesario animarlos a participar de la nova actividad. Para hacerlo, un medio excelente podría ser ofrecer una o más exhibiciones de jugadores expertos: tanto Josep Ma Palés (antiguo entrenador de tenis de mesa de la Escuela Pía Balmes y nueve veces campeón de España) como Li Qi (actualmente jugando en la liga alemana) han realizado demostraciones de este tipo en otros centros. En el

Ejemplo de carta de presentación del Tenis de Mesa a las Escuelas

Autor: Miquel Juncosa
Traducido del catalán por: Joan Arnau

anexo II podéis encontrar una iniciativa idéntica que dio buenos resultados en Sabadell.

El número de participantes en Tenis de Mesa va lógicamente muy ligado al número de mesas, al presupuesto y al espacio del que disponga el centro. En una mesa lo ideal es que jueguen 2 palistas o, como a máximo, cuatro. En el **anexo III** podemos encontrar un listado de actividades deportivas y participantes en la Escuela de La Salle Bonanova de Barcelona, donde vemos que justo acabando de empezar consiguen 7 participantes. Mientras, en la vecina Escola de l'Eixample, Sant Miquel con más años de actividad, ya son 16.

¿Con quién?

El Tenis de Mesa ya se había practicado en la Escuela Pía Balmes durante un par de años, siendo una actividad a cargo de Josep Maria Palés. Si hay la voluntad de hacerlo seguro que se encontraran chicos y chicas que quieran participar. La Representación Territorial de la Federació Catalana de Tennis de Taula a Barcelona (RTBTT) y la Federació Catalana se han comprometido a mejorar la situación de este deporte en la escuela (**anexo IV**). Estas entidades también se encargan de encontrar instructores adecuados para las escuelas.

Aparte de las dos escuelas mencionadas anteriormente, otros centros de Gràcia que cuentan con el TM como actividad extraescolar son: la Escola de les Teresianes (Nàpols / Travessera) y la Escola Projecte (en la Avenida Tibidabo). De Escuelas Pías que ya participan en las ligas CEEB, hay dos: la de Roger de Llúria y la de Sant Antoni. También encontramos la Escola Nostra Senyora de Lourdes, l'Escola Jesús i Maria de Badalona, los Sagrats Cors de Sarrià, el IES L'Alzina, los Maristes Sant Joan, y la Escola Sant Marc, el Col·legi Arrels, l'IES Emperador Carles, el CEIP Dolors Monserda, el Sagrat Cor de Diputació y la Escola Itaca, entre otras.

Ejemplo de carta de presentación del Tenis de Mesa a las Escuelas

Autor: Miquel Juncosa
Traducido del catalán por: Joan Arnau

¿Cuanto cuesta?

Un entrenador de TM cobra 15 €/hora. En función de los alumnos inscritos y de la disponibilidad de las instalaciones, se podrían hacer grupos de 8-10 alumnos que podrían practicar el deporte un par de veces por semana, por ejemplo, 2 horas en total cada grupo. Esto da un coste directo de unos 15 €/alumno al mes, en la peor de las combinaciones. Hay que añadir el coste de luz, de agua y pelotas (aparte de otro material que sea necesario renovar: redes, etc.). No hace falta nada más. Un coste por alumno de **20 €/mes** daría suficiente para arrancar con una nueva actividad extraescolar. Hay que tener en cuenta además las ayudas mencionadas anteriormente, tanto a nivel federativo como a nivel de la Generalitat.

El espacio disponible, las características del juego, el bajo coste y la tradición en la escuela hacen que el Tenis de Mesa sea un nuevo deporte perfecto para ofrecer a los alumnos de la Escuela Pía Balmes.

Direcciones y teléfonos de interés.

- **Miquel Juncosa:** quel@arrakis.es .
- **Representación Territorial de la Federació Catalana de Tennis de Taula a Barcelona:**
C/Duquessa d'Orleans, 29 interior. 08034. Barcelona.
Tel: 932802738 i Fax: 932046482
Correo electrónico: rtb@fctt.org
Página web: <http://www.rtbtt.com/>
- **Federació Catalana de Tennis de Taula:**
c/ Duquessa d'Orleans, 29. 08034 Barcelona.
Tel. 932800300 i Fax 932803542
Correo electrónico: fctt@fctt.orgnmmb.

**Ejemplo de
carta de presentación del Tenis de Mesa a las Escuelas**

Autor: Miquel Juncosa
Traducido del catalán por: Joan Arnau

Página web: <http://www.fut.es/~fctt/>

- **Consell de l'Esport Escolar de Barcelona:**
Tel. 93 219 32 16 y Fax: 932193554.
Correo electrónico: ceeb@ceeb.org
Página web: <http://www.ceeb.org> .

* Este modelo de carta nos ha sido cedido muy amablemente por el Sr. Miquel Juncosa para su libre publicación con el objetivo de que pueda ser utilizado como ejemplo por aquellas personas que consideren que les puede servir para argumentar las ventajas de introducir el ping-pong en la escuela ante quién tenga la responsabilidad de la toma de decisiones.