

EL TENIS DE MESA COMO UN CAMINO DE SALUD PARA TODAS/OS

En la mente de todas/os las/os responsables sociales está el concepto de vida saludable, y como la actividad física es una de las herramientas más importantes para conseguirlo.

El tenis de mesa es uno de los deporte que más beneficios aporta a las/os que lo practican, no solo desde el punto de vista físico, sino desde muchos otros puntos de vista. (Se adjuntan varios artículos al respecto)

Socialmente es un deporte de integración y en las que los problemas de género han sido superados hace mucho tiempo. En la mayor parte de las competiciones y en los entrenamientos participan personas sin límites de edad, género o capacidad física. Es un deporte que puede ser practicado por todas las personas, sin límites de edad. Hay campeonatos nacionales y mundiales de veteranos en los que participan personas con más de 90 años.

Desde la Federación Vizcaína de Tenis de Mesa, y dentro de nuestro Plan Estratégico, nos hemos propuesto fomentar nuestro deporte como una actividad física a la que pueda acceder un gran número de personas de todas las edades.

Por desgracia es un deporte, que en este momento en Bilbao, es muy difícil de practicar. No hay instalaciones adecuadas (la mayor parte de la mesas están en espacios exteriores que limitan su uso) y, por lo tanto, no hay cursos ni actividades programadas vinculadas al Tenis de Mesa.

Nuestro objetivo es el siguiente:

1. Dotar a los Polideportivos de mesas (mesas plegables) que se puedan instalar en espacios, normalmente polivalentes, que tengan las características dimensionales suficientes para la práctica del Tenis de Mesa.

Una mesa plegable suficientemente robusta cuesta 350€ (oferta Decathlon) y una red 30€, es decir que con una inversión de 380€ se tiene lo necesario para comenzar a jugar.

El espacio mínimo para jugar es de 7,5m por 4m con una altura de 2,5m.

2. Si se dota a los Polideportivos de mesas se abre una amplia gama de posibilidades de uso:
 - a. Alquiler de la instalación para la práctica deportiva. Estos espacios pueden ser utilizados por personas discapacitadas, lo que supone incrementar la oferta deportiva para este segmento de la población.
 - b. Programación de Cursos de Iniciación para todas las edades. La federación asesoraría a los monitores para la organización y realización de los cursos en función de los rangos de edad y capacidad física a los que vayan dirigidos.
 - c. Utilización de estos espacios para actividades de la tercera edad. Es un ejercicio físico muy adecuado para este segmento de la población y que además es muy entretenido.
 - d. Servirían como punto de arranque de Escuelas Municipales.

- e. Servirían para la organización de Jornadas de Presentación del Tenis de mesa a las/as niñas/os de los centros educativos del entorno.

(experiencia en Sestao: aprovechando que la federación había trasladado al Polideportivo de la Benedicta, en Sestao, unas mesas para la celebración de los Juegos Escolares de Bizkaia, se organizaron una jornadas de presentación por las que pasaron en cuatro días 227 niñas/os de 3º a 6º de primaria. Ha sido una experiencia en la que tanto las/os monitoras/es como las/os alumnas/os han quedado gratamente satisfechas/os y han descubierto un deporte con una amplia gama de valores. Esto está moviendo a las/os responsables municipales a plantearse la creación de una Escuela Municipal que sirva como punto de iniciación de nuevos Clubs)

- f. Organización de Jornadas para personas con enfermedades discapacitantes. Se tiene la experiencia la organización de Jornadas con personas con Síndrome de Down.
- g. Pueden ser el punto de partida para la creación de Clubs de Tenis de Mesa que canalicen a los practicantes de este deporte hacia la su práctica federada.

Nuestro objetivo es que sea posible que nuestro deporte crezca como una actividad de ocio, pero de un ocio dentro del concepto de vida saludable para todas las personas sin limitaciones de ningún tipo.