

BENEFICIOS DEL TENIS DE MESA

✚ Para el cerebro

La mayoría de los niños que lo practican, alcanzan un mejor rendimiento intelectual que los demás:

- Es motivador y desarrolla la inteligencia.
- Favorece el desarrollo del pensamiento y la inteligencia.
- Desarrolla la habilidad de procesar la información.
- Desarrolla la capacidad de atención y concentración.
- Ayuda a aprender a pensar y a “aprender a aprender”.
- Favorece la resolución de problemas (percepción, análisis y toma de decisión).

✚ Para la salud

- Mejora los reflejos y la coordinación óculo-manual.
- Es un ejercicio completo para el crecimiento sano y equilibrado en los niños.
- Mejora los hábitos higiénicos.
- Disminuye lesiones y caídas.
- Mejora la condición física.
- Activa el impulso nervioso neuronal.
- Mejora el flujo sanguíneo.
- Favorece la reducción del colesterol.
- Aumenta el tono muscular.
- Facilita la resolución de problemas.
- Aumenta la capacidad aeróbica.
- Mejora la capacidad de reacción (reflejos).
- Aporta resistencia a los medios inferiores.
- Desarrolla la motricidad fina de la mano (sensibilidad de la mano).
- Desarrolla la visión (coordinación ojo-pelota).
- Estimula la concentración.
- Mejora el desarrollo psicomotriz del niño.
- Estimula la coordinación.
- Estimula la toma de decisiones rápidas.
- Mejora la movilidad, circulación y oxigenación.

✚ Para la vida social

- Favorece el comportamiento ético.
- Desarrolla capacidades y herramientas de socialización (en estos tiempos caracterizados por el individualismo).
- Combate el sedentarismo y evita la obesidad.
- Favorece la autoestima.
- Mejora la salud física y psíquica aumentando nuestra calidad de vida.
- Mejora la comunicación y las relaciones con independencia de la edad, el sexo, raza,...

✚ Como tratamiento

Se usa como tratamiento de enfermedades cardíacas y de discapacitados motores y asmáticos.

Para los mayores:

- Estimula el cerebro y la conciencia
- Ralentiza los efectos de la demencia y el Alzheimer.
- Como terapia para pacientes con Alzheimer.
- Para mantener el cerebro ágil y evitar la demencia y depresión.

Grandes ventajas del Tenis Mesa

- Apenas se producen lesiones.
- Se puede practicar toda la vida.
- Al no haber contacto físico puede jugar cada uno con quien quiera
- Puede considerarse: el deporte de la familia.

Características

- A nivel de competición, según la NASA, es el deporte técnicamente más difícil. hay que tomar decisiones en centésimas, en milésimas de segundo.
- La velocidad de la pelota puede oscilar entre los 25 y 190 km por hora.
- Para dar lugar a la intervención de los reflejos, la mesa debería tener una largura de cerca de los 12 m.
- Es olímpico desde el 1988 (Olimpiadas de Seúl).

El tenis de mesa

- Uno de los 10 deportes más completos que se pueden practicar.
- Es el 2º deporte más sano que se puede practicar.
- Está comprobado que practicando tenis de mesa no solo se hace deporte sino que se ejercita el cerebro y la vista, retrasando los efectos seniles en las personas mayores.
- Un estudio de la NASA determinó que era el deporte más difícil (a nivel de élite) y era la tercera actividad deportiva más complicada.
- Para llegar a ser un jugador de élite hay que entrenar al menos 10.000 horas.
- Es el 2º deporte (quizás ya el 1º) con más practicantes federados en el mundo.
- Es el deporte físico que antes rompe a sudar (según la NASA).
- Una serie de estudios han podido demostrar que la mayoría de los niños que practican este deporte alcanzan un mejor rendimiento intelectual que los demás.
- El tenis de mesa es el mejor deporte para el cerebro (según estudios del doctor Daniel Amen). activa varias partes del cerebro de forma simultánea:
 - Aumenta la concentración y la lucidez.
 - Estimula las funciones cerebrales.
 - Desarrolla habilidades de pensamiento táctico.
 - Desarrolla la coordinación ojo-mano (óculo-manual).
 - Aporta ejercicio aeróbico.
- Da la oportunidad de tener una interacción recreacional y social.
- Ofrece:
 - Velocidad visual triple al promedio.
 - Reflejos mejores al promedio.
 - Aumento en el trabajo neuronal que hace que tomes mejores decisiones en menos tiempo.
 - Conocimientos de física lógica y entendimiento de variables tridimensional.
 - Es el deporte más completo y más rápido al mismo tiempo (a nivel de élite).
 - Da mucha resistencia y velocidad en las piernas.

Si practicas el tenis de mesa, siéntete orgulloso

- La Práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños (puede practicarse desde los 6 años).
- Dada la abundancia de golpes en la práctica, el tenis de mesa provee mayor interacción con esta técnica psicomotriz que cualquier otro deporte, en un ambiente seguro y divertido. (John B. Allen, profesor de Educación Física y practicante de tenis de mesa, entrenado en China y Japón).
- El tenis de mesa inspiró el primer video-juego, el “Pong”.