



# **DEPORTE ADAPTADO: “TENIS DE MESA”**

**FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
ADAPTADO**



**CURSO 2020-2021**

**LÍNEA 1**

**ALEJANDRO RAMÍREZ RONDÁN**

**GONZALO GARCÍA GARRIDO**

**CARLOS MORALES TOLEDO**

## INDICE

1.- ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN FEDERATIVA .....	3
2.- JUEGOS PARALÍMPICOS, CAMPEONATOS INTERNACIONALES Y/O MUNDIAL EN LOS QUE PUEDE PARTICIPAR.....	3
3.- ORIGEN DEL DEPORTE ADAPTADO.....	3
4.- CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE ADAPTADO.....	4
4.1.- Población .....	4
4.2.- Desarrollo del juego.....	5
4.3.- Adaptaciones.....	6
4.4.- Características elementos necesarios para el juego.....	6
5.- REGLAMENTO BÁSICO .....	7
5.1.- N° de jugadores .....	7
5.2.- Categorías .....	7
5.3.- Equipo e instalaciones.....	8
5.4.- Dimensiones del terreno de juego.....	8
5.5.- Reglas básicas .....	9
5.6.- Puntuación .....	10
5.7.- Penalizaciones.....	10
6.- OTRAS ACLARACIONES.....	11
7.- BIBLIOGRAFÍA.....	13

## 1.- ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN FEDERATIVA

En cuanto a las federaciones se refiere, éste deporte adaptado se rige y dirige por la federación nacional de tenis de mesa. A nivel territorial existen tantas federaciones como comunidades autónomas (17).

- A nivel nacional, nos encontramos con la real federación española de tenis de mesa, RFETM, (<http://www.rfetm.es/index.php>).
- A nivel continental, la federación que ordena es la European Table Tennis Union, ETTU, (<https://www.ettu.org/en/>)
- También nos encontramos con la federación iberoamericana de tenis de mesa, FIBE, (<http://fibetm.org/>)
- Y, por último, a nivel internacional se rige mediante la International Table Tennis Federation, ITTF (<https://www.ittf.com/>)

Estas federaciones son las que acogen tanto el tenis de mesa como el tenis de mesa adaptado.

En cuanto a Comité Olímpico distinguimos entre COE (comité olímpico español) y CPE (comité paralímpico español).

## 2.- JUEGOS PARALÍMPICOS, CAMPEONATOS INTERNACIONALES Y/O MUNDIAL EN LOS QUE PUEDE PARTICIPAR

A la hora de hablar de las competiciones en las que se puede participar a nivel internacional, son:

- Juegos paralímpicos: Son dados cada cuatro años, junto a otros deportes como el atletismo, esgrima, goalball, etc.
- Campeonatos Mundiales de Tenis de Mesa: Es la máxima competición de tenis de mesa adaptado a nivel internacional. Es organizado desde 1990, cuya sede fue Assen, de Países Bajos.
- Copa Individual Mundial: Evento que se disputa anualmente, reúne a los mejores jugadores de todo el mundo, representando así a los diferentes continentes.
- Copa Individual Regional: Dada anualmente y organizada por la ITTF Asociaciones Nacionales.
- Otros Torneos Internacionales: Así como los Másters Open celebrados en diferentes ciudades, tales como el Máster Open de Lignano, en Italia.

## 3.- ORIGEN DEL DEPORTE ADAPTADO

El tenis de mesa es un deporte que surgió **a finales del siglo XIX, como entrenamiento de las familias británicas más favorecidas.**

A principios del siglo XX, por impulso del doctor Ludwing Guttman, este deporte sirvió para veteranos de la segunda guerra mundial en la rehabilitación de lesiones en la médula espinal.

Según datos recogidos por la ITTF, el **primer campeonato de tenis de mesa** tuvo lugar en 1926, en Berlín. Celebrándose ese mismo año el primer Campeonato del Mundo en Londres, del 6 al 11 de Diciembre.

En 1948, Guttman, organizó los primeros juegos deportivos para personas con discapacidad, concretamente para personas en silla de rueda, en la ciudad de Mandeville, perteneciente a Inglaterra. Es por ello, que no hasta 1976, cuando en la ciudad de Toronto, se incluye el **tenis de mesa para personas con discapacidad intelectual como una nueva clase deportiva**, al igual que el resto de clases deportiva referentes al juego de pie.

El tenis de mesa puede considerarse el propulsor de los deportes para personas con discapacidad y se encuentra presente desde los inicios de los juegos Paralímpicos. Es por ello, que una forma de garantizar su antigüedad es con su **presencia en los primeros Juegos Paralímpicos de Roma**, disputados en 1960 y con presencia tanto de jugadores masculinos como femeninos.

La modalidad por equipos comenzó en Heidelberg 1972 y la modalidad de dobles en Barcelona 1992.

El **primer comité** se fundó en 1970 por la **International Stoke Mandeville Games Federation**, actualmente conocida como ISMWSF y solo se hacía cargo de deportistas en silla de ruedas.

Tras ello, mediante los diferentes campeonatos mundiales de tenis de mesa de todas las discapacidades, los distintos subcomités (sesgados por las diferentes patologías), deliberaron en crear un sistema que pudiese unir a todos los deportistas con discapacidad, y así posteriormente poder conformar una única entidad; la **International Paralympic Table Tennis Comité**.

## **4.- CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE ADAPTADO**

### **4.1.- Población**

El tenis de mesa adaptado está destinado para cualquier tipo de población ya tenga la diversidad que tenga, no obstante, sí que es verdad, que para realizar el deporte de forma reglada o incluso acudir a algunos campeonatos mundiales o Juegos Olímpicos hay que cumplir una serie de requisitos que comentaremos a continuación.

Si queremos participar en algunos de los programas que existen para personas con discapacidad es necesario que la discapacidad sea evaluada. Esta evaluación es realizada por un comité evaluador formado por profesionales que serán los encargados de comprobar que existe una discapacidad mínima para la práctica de este deporte en los programas correspondientes. Estos profesionales se realizarán estas tres preguntas.

#### **1.- ¿Tiene el atleta una discapacidad elegible para este deporte?**

Para tener una discapacidad elegible debe cumplir:

- Deterioro significativo de la actividad intelectual, es decir, una puntuación de 75 o inferior.
- Limitaciones significativas en la conducta adaptativa expresada en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas.
- La discapacidad intelectual debe de ser evidente en el periodo de desarrollo (desde la concepción a los 18 años de edad)

## **2.- ¿El impedimento elegible del atleta cumple con los criterios mínimos de discapacidad del deporte?**

Como sabemos un atleta puede tener una discapacidad elegible para un deporte, sin embargo para otro no. De este modo debemos de realizar diferentes pruebas

1º Parte. Se someterán a una prueba cognitiva, donde se evaluara el razonamiento, percepción visual especial, memoria cognitiva... Además de 7 pruebas psicométricas computarizadas y 2 pruebas psicométricas en mesa.

2º Parte. En esta parte se evaluará la inteligencia deportiva específica para cada deporte, tanto las habilidades de la técnica como las habilidades en competición. Para nuestro caso por ejemplo podría para evaluar las habilidades técnicas un test del servicio y para evaluar las habilidades en competición un ejemplo real de tenis de mesa.

## **3.- ¿Qué clase de deporte describe la limitación de la actividad del atleta, con mayor precisión?**

Por último dependiendo de los resultados obtenidos al atleta se le asignará una clase u otro deportiva, que estará determinada en gran medida por esa discapacidad mínima que presenta el deportista. Solamente para personas con discapacidad intelectual pueden participar en tres deportes; atletismo, natación y tenis de mesa.

### **4.2.- Desarrollo del juego**

El desarrollo del juego es similar al del tenis de mesa convencional, es decir, los partidos son dados al mejor de 5 sets y el ganador de cada uno de ellos será aquel que obtenga un total de 11 puntos en primer lugar.

Además, en caso de empate, es decir, ambos jugadores llegan a obtener 10 puntos, ganará aquel que consiga una diferencia de dos puntos sobre su rival, ej: 13-11.

Con respecto a la **continuidad del juego**, además de los intervalos legales entre los partidos, cada jugador o pareja, o su capitán o consejero en su nombre, tiene derecho a un período de tiempo de pausa de hasta 1 minuto durante un partido individual. Para ello, el jugador o encargado de pedir el tiempo muerto debe de realizar el signo de una T con las manos, y el árbitro levantará una tarjeta blanca, anunciando el “tiempo muerto”.

Es un requisito del tenis de mesa que el juego sea continuo durante todo un partido, es decir, mediante el reglamento se persigue evitar la pérdida deliberada de tiempo; botando repetidamente la pelota, realizando largas pausas antes de servir, etc.

Los jugadores tienen 2 minutos destinados al **calentamiento**, tan pronto como hayan acabado deben comenzar a jugar.

#### 4.3.- Adaptaciones

Con respecto a las adaptaciones, no hay ninguna excepción a las reglas del tenis de mesa para los jugadores de pie con una discapacidad. Es decir, todos jugarán según el Reglamento de la ITTF.

#### 4.4.- Características elementos necesarios para el juego.

Los elementos necesarios para el juego son varios:

- Terreno de juego: Se abordará con mayor profundidad en uno de los puntos dados más adelante, se hablará de dimensiones, líneas que lo conforman, material, etc.
- Pelota: Es deber del árbitro asegurarse de que la pelota utilizada para cada partido sea de la marca y el color especificado para la competición. Debe de ser esférica, con un diámetro de 40mm, ha de pesar 2,7g y debe de ser de un material plástico, blanca y mate.



Figura 1 “Pelota de tenis de mesa”

- Pala: Puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, pero la hora deberá ser plana y rígida. Además, puede estar reforzada en su interior con una capa adhesiva de un material fibroso. Con respecto al lado con el que se golpea la pelota, estará cubierto con goma de picos o goma de sándwich. Ésta será siempre examinada por el árbitro del partido y el contrincante, siempre que cambie de raqueta durante el partido o comience el partido.



Figura 2 “Pala de tenis de mesa”

## 5.- REGLAMENTO BÁSICO

### 5.1.- N° de jugadores

En el tenis de mesa existen dos modalidades;

- Por un lado, existe el **juego individual**, es decir, entre dos jugadores.
- Por otro lado, existe la modalidad **de parejas**, donde 2 jugadores se enfrentan a otros 2.



Figura 3 “Jugadores de tenis de mesa, en modalidad individual y por parejas”

### 5.2.- Categorías

En el tenis de mesa adaptado, existen varias categorías, en concreto son 11, con el objetivo de que la competencia dada sea en las máximas condiciones de igualdad:

- Los jugadores con discapacidad física o parálisis cerebral participan entre las **1-10 primeras clases**. Dándose una pequeña subdivisión dentro de ésta:
  - o Las 5 primeras clases son dadas para jugadores en silla de ruedas, son clasificados según la reducción de la funcionalidad del brazo con el que juegan o la pérdida de motricidad que puede llegar a presentar ésta. Mientras más cercana a la clase 1 esté el deportista, mayor será la reducción de funcionalidad que presente.
  - o Las 6 clases restantes son dadas para jugadores que desarrollan su juego de pie, se clasifican en función de los impedimentos que los jugadores presenten en brazos y piernas, desde los más severos (clase 6) hasta impedimentos muy leves (clase 10).
- Por otro lado, se recoge la **clase 11**, LA CORRESPONDIENTE A NUESTRO TRABAJO, pues está destinada a **jugadores con discapacidad intelectual**.

### 5.3.- Equipo e instalaciones

El tenis de mesa es dado en espacios cubiertos, es decir, es una actividad que se desarrolla en indoor. Se tratan aspectos relacionados con el suelo, la iluminación, etc.

Con respecto al **suelo**, no será de color claro, ni con brillo reflectante ni resbaladizo. Además, en competiciones para un título mundial u olímpico, el suelo deberá ser de madera o de material sintético enrollable.

El **área de juego** está delimitada, por vallas del mismo color oscuro. Además, **el fondo** en general será oscuro y no contendrá fuentes de luz brillante ni dejar pasar claridad a través de ventanas sin cubrir u otras aberturas.

Además, la **iluminación** no estará a menos de 5 metros por encima del suelo y el nivel de iluminación será el mismo para todas las áreas de juego en el caso de que se estén desarrollándose partidos en varias mesas a la vez.

En relación al **equipamiento**, consta de:

- Una mesa, donde se desarrolla el juego, cuyas medidas, superficies etc... son dadas con mayor detalle en el siguiente apartado.
- Una red, que forma parte del terreno de juego, la cual está fija a la mesa.
- Una pelota, que ha de ser esférica, de material plástico, blanca y mate.
- Las raquetas, las cuales se han mencionado anteriormente en el apartado de elementos necesarios para el juego.

### 5.4.- Dimensiones del terreno de juego

Con respecto a las dimensiones del terreno de juego, son varios los aspectos a tener en cuenta:

- La superficie de la mesa, conocida como terreno de juego, debe de ser rectangular, conformada por 2.74m de largo y 1.525m de ancho. Además debe darse en un plano horizontal, a 76cm de altura sobre el suelo.
- Haciendo referencia a las líneas de juego, presentan 2 cm de ancho, situadas a lo largo de 2.74m de largo y 1.525m de ancho.
- El terreno de juego queda dividido en 2 partes equitativas, mediante una red, que recorre de ancho a ancho el terreno de juego. Ésta presenta una altura de 15.25 cm.
- Para los partidos de dobles, el campo de cada equipo quedará dividido en 2 partes iguales, separadas por una línea blanca central, de 3mm de ancho. Será considerada como parte de cada media cancha.

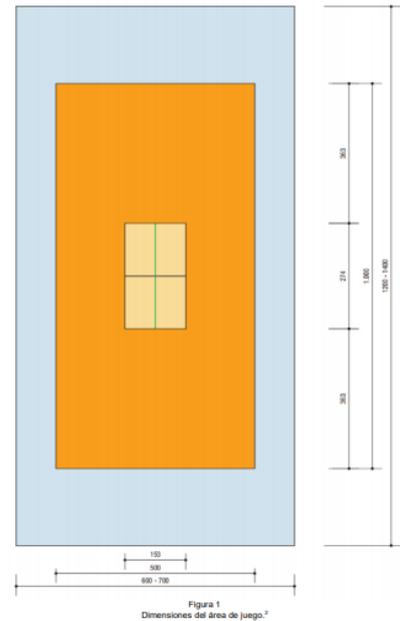
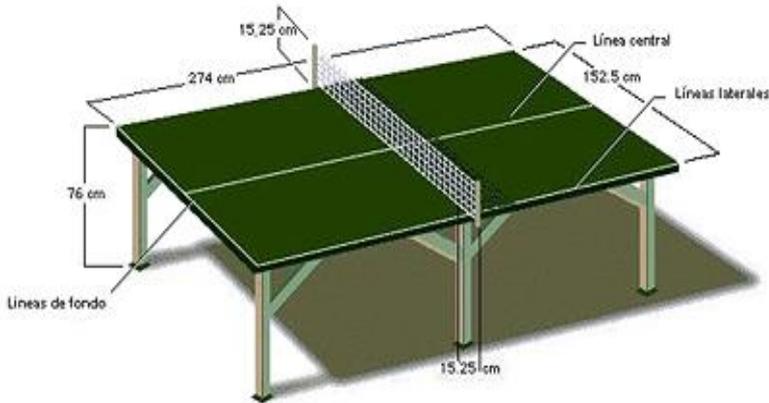


Figura 4 “Dimensiones del terreno de juego”

### 5.5.- Reglas básicas

Son varias las reglas a tener en cuenta, abarcando diversos aspectos cruciales para un adecuado desarrollo del juego.

#### En relación al golpeo de la pelota:

- Un jugador golpea la pelota si, estando ésta en juego, la toca con su raqueta empuñada con la mano, o con la misma por debajo de la muñeca
- Un jugador obstruye la pelota si él, o cualquier cosa que vista o lleve, la toca estando en juego sin que haya sobrepasado su línea de fondo, no habiendo tocado su campo desde la última vez que fue golpeada por su oponente.

#### En relación al servicio:

- Para que se dé un servicio correcto, la pelota ha de permanecer inmóvil, manteniéndose libremente sobre la palma de la mano.
- El servicio debe realizarse por detrás de la línea de fondo y por encima del nivel de la superficie de juego.
- La pelota ha de tocar primeramente su propio campo, y luego, pasando por encima de la red, el campo contrario.
- EN DOBLES la pelota deberá tocar sucesivamente el medio campo derecho del servidor y del restador.

**En relación al orden de juego:**

- En individuales, el servidor deberá servir de manera correcta, el restador la devolverá de manera correcta y en lo sucesivo, realizarán devoluciones correctas hasta que uno de ellos falle.
- En dobles, el servidor servirá correctamente para que el restador realice una devolución correcta, tras ello, el compañero del servidor devolverá la bola correctamente para que el compañero del restador devuelva correctamente. Así sucesivamente y en dicho orden, hasta que alguno realice una devolución incorrecta.

**5.6.- Puntuación**

Con respecto al sistema de puntuación, es el mismo que en el tenis de mesa convencional.

Como hemos comentado anteriormente, los partidos se dan al **mejor de 5 sets**, adjudicándose cada uno de ellos al primer equipo/jugador, que obtenga **11 puntos**.

Por otro lado, en el caso de llegar **empatados a 10** puntos en el transcurso final del set, es **necesario** que uno de los dos jugadores/equipos, obtenga una **ventaja de 2 puntos sobre su rival**.

Centrándonos en cómo los jugadores pueden obtener un punto, hay varios modos;

- La pelota da 2 o más botes en el campo contrario.
- La pelota cae fuera de la mesa sin botar previamente en el campo del rival.
- El jugador golpea la bola pero primeramente bota en su propio campo.
- La pelota es golpeada deliberadamente dos veces por el mismo jugador.

**5.7.- Penalizaciones****• JUEGO INDIVIDUAL**

Ante todo, teniendo siempre en cuenta la gravedad de lo ocurrido, el juez árbitro realizará una advertencia al jugador que ha presentando un comportamiento inaceptable. Una vez dada la advertencia formal, el árbitro le presentará una **tarjeta amarilla**, en el caso de otro mal comportamiento el árbitro incurrirá en sanciones.

Es por ello, que si el jugador que ha sido formalmente amonestado, comete una nueva infracción en el mismo partido, el árbitro otorgará **1 tanto de sanción** a su oponente. Y una tercera infracción otorgará **2 puntos** al contrario.

Si aún así, el jugador reitera dicho comportamiento, el árbitro debe **suspender el juego** inmediatamente.

- **JUEGO EN EQUIPO**

Es importante recalcar primeramente, que pueden darse, competiciones en las que hayan tantos partidos de dobles como individuales.

Es por ello que, en los partidos por equipo, las **advertencias y tarjetas mostradas se transfieren a los partidos de dobles posteriores**. Es por ello que, si un jugador ha sido advertido en un partido anterior y el otro ha incurrido en 1 punto de penalización, una primera infracción de cualquiera de ellos en el partido de dobles incurriría en 2 puntos de penalización.

Una advertencia o penalización durante un partido de dobles se aplica a la pareja durante ese partido, pero solo el jugador ofensivo lo llevará a un partido individual posterior.

## 6.- OTRAS ACLARACIONES

Un aspecto a destacar es la **vestimenta** a llevar por los jugadores, consiste en un polo de manga corta, pantalón corto o falda, calcetines y zapatillas de deporte; **NO PUEDE USARSE OTRAS PRENDAS DURANTE EL JUEGO** (por ejemplo, una parte o totalidad del chándal) a no ser que el juez árbitro lo permita.

El color de la vestimenta debe de ser claramente distinto del de la pelota utilizada, además, no podrán llevar dibujos o rótulos que pudieran resultar ofensivos o desacreditar el juego.

Además, los jugadores y parejas contrincantes deberán llevar colores lo suficientemente distintos para que los espectadores lo distingan con facilidad. Si coinciden en el color de la vestimenta, y los jugadores no se ponen de acuerdo para cambiarse, la decisión se tomará por sorteo.



Figura 5: “Equipación selección española de tenis de mesa”

Por otro lado, no podemos dejar sin mencionar la famosa “**regla de aceleración**”, ésta es dada para evitar juegos excesivamente largos, que pueden resultar del juego negativo

por parte de jugadores o parejas. Se introduce después de 10 minutos de juego en un juego o cualquier momento anterior a petición de ambos jugadores o parejas (¡¡A menos que se hayan anotado 18 puntos en total!!).

Bajo el sistema de aceleración, el jugador o pareja de servicio tiene 13 golpes, incluyendo el servicio, para ganar el punto. Si el jugador o pareja receptora hace 13 buenas devoluciones de forma segura, gana el punto. El juego es ganado como en el juego normal, gana aquel que anota primero 11 puntos, y si se alcanza el empate a 10, ganará el que logre una ventaja de 2 puntos.

Por último, se cree conveniente resaltar el gran desempeño de nuestros deportistas españoles del tenis de mesa adaptado, concretamente de la clase 11, correspondiente a nuestro trabajo. Así como al deportista **Eduardo Cuesta**, medallista en diversos campeonatos a nivel internacional, así como en el Campeonato de Europa de 2008 celebrado en Valencia.

## 7.- BIBLIOGRAFÍA

- Discapnet. (2019, 11 Febrero). Tenis de Mesa. <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/deporte/deporte-adaptado/tenis-de-mesa>
- Manual para árbitros de Tenis de mesa, 16ª edición, Julio de 2019.
- Página Oficial del Comité Paralímpico Español (2008). Así es... el tenis de mesa paralímpico <https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/tenis-de-mesa>
- Para-Deportes. (2015, 4 Enero). Así es el tenis de mesa adaptado. <https://www.paradeportes.com/asi-es-el-tenis-de-mesa-adaptado/>
- Reglamento del Comité Internacional de Tenis de Mesa para Discapacitados. 5º edición, Enero de 2006.
- Sports-Reglas (2018, 28 Mayo). Tenis de Mesa Paralímpico [Historia, Reglas,..]. <https://sportsreglas.com/es/tenis-de-mesa-paralimpico-historia-reglas/>
- Tenis de Mesa para todos (2013, 6 Septiembre) Historia del Tenis de Mesa Adaptado [https://www.tenisdemesaparatodos.com/noticias\\_ampliar.asp?id=1111](https://www.tenisdemesaparatodos.com/noticias_ampliar.asp?id=1111)
- VSPORT Tenis de Mesa (2010). Reglamento técnico de juego de tenis de mesa. <https://vsport-tt.com/es/content/13-reglamento-tecnico-de-juego-de-tenis-de-mesa>