



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad resistencia flexibilidad fuerza natacion natacion habilidad motor recuperación pilates fatiga frecuencia cardiaca violencia

## La importancia de la sensibilidad en el tenis de mesa

Jugador y entrenador de Tenis de Mesa  
Psicólogo y psicoterapeuta  
(Francia)

**Didier Lauterborn**  
[lauterborndidier@minitel.net](mailto:lauterborndidier@minitel.net)  
(Argentina)

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2002

1 / 1

Se puede considerar al Tenis de Mesa como un deporte completo, no solo por lo que nos dice el sentido común, sino por la utilización de los dos hemisferios cerebrales.

El hemisferio izquierdo que comanda al parte derecha del cuerpo, pone el individuo frente a su parte racional (analiza, reflexiona e intelectualiza). El hemisferio derecho que comanda al parte izquierda del cuerpo, generalmente es el menos utilizado, brinda al individuo una intuición y una cierta creatividad (instinto - sensibilidad - creatividad).

En el Tenis de Mesa, cuatro de los cinco sentidos se ponen en juego (excepto el olfato) con enorme compromiso. Este factor pone en relieve la necesidad de la utilización consciente o inconsciente del lado "izquierdo". La técnica del deporte es también muy importante con la noción de sensibilidad, o llamada en el mundo del tenis de Mesa "el toque de pelota".

El **ruido** de la pelota, ligado con el oído, es el primer estímulo que recibe el principiante. No debemos olvidar el nombre "Ping-Pong", expresión popular del deporte.

La **vista** o percepción visual se desarrolla meses con la frecuencia de los entrenamientos y con la posibilidad de jugar a mayor velocidad. En general, los deportistas que necesitan enorme concentración y percepción visual (tiro, deportes mecánicos y deportes de combate) pueden encontrar un gran beneficio en la práctica del Tenis de Mesa.

Considero a la **sensibilidad** como uno de los elementos esenciales en la practica de competición o profesional. La misma está directamente determinada por el sistema nervioso. El "toque de pelota" es un indicador esencial para determinar el nivel que ha alcanzado un determinado jugador.

El atleta puede desarrollar su capacidad física, pero esta no es la cualidad esencial del jugador de Tenis de Mesa. Jugando al Tenis de Mesa desarrolla inevitablemente los aspectos intuitivos y sensitivos.

En este deporte, podemos hablar de "reflejo", como la capacidad que permite adaptarse de la alta velocidad de los cambios y que nos permite llegar a analizar la situación. La respuesta está gobernada por los aspectos intuitivos.


Por otro lado, la paleta se adapta al relieve de la mano, y pone el jugador frente a su propia sensibilidad o a las devoluciones del oponente. Los mejores jugadores del mundo tienen un toque de pelota excepcional, verdadera "columna vertebral" de su de juego.

Toda la sutileza del Tenis de Mesa se vincula al equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales y sobre todo a la conciencia de su utilización.

Finalmente, no hay que olvidar este sentido que da valor de las competiciones: *el gusto de la victoria*.

Otros artículos sobre [Tenis de Mesa](#)

Recomienda este sitio

	<a href="http://www.efdeportes.com/">http://www.efdeportes.com/</a> · FreeFind
	<input type="text"/> <input type="button" value="Buscar"/>
revista digital · Año 8 · N° 45   Buenos Aires, Febrero de 2002 © 1997-2002 Derechos reservados	