

# TENIS de MESA

El tenis de mesa es un excelente deporte para todas las personas con discapacidad. Para aquellas con parálisis cerebral ofrece una gran variedad de beneficios; desde la simple búsqueda de tiempo de ocio a partidos competitivos, y tiene la virtud de favorecer el interés social, un medio de comunicación y amistad valioso para todos.

Al igual que otros deportes, la práctica del juego exige dedicación y muchas horas de práctica, poniendo en acción movimientos aprendidos mientras que al mismo tiempo se asegura la confianza para relajarse y aprender a jugar el juego al más alto nivel.

Ser capaz de alcanzar esto supone un mayor logro en concentración y técnica. Además, otros elementos significantes dentro del juego en sí, tales como la táctica en el juego, proveen una oportunidad excelente para los jugadores de disfrutar el juego. Cualquier referencia del juego y las normas del mismo están determinadas por la Asociación Internacional de Tenis Mesa (ITTA).

