



TOSPING – RED PARKINSON

C.D.B. TENIS DE MESA CIUDAD REAL
PABELLÓN QUIJOTE ARENA
CIUDAD REAL

1. INNOVACIÓN

El tenis de mesa aplicado al Parkinson representa una innovación en varios niveles:

Investigación clínica en España:

El Hospital Universitario de La Princesa (Madrid) ha iniciado el primer estudio nacional para evaluar cómo el tenis de mesa mejora la calidad de vida en pacientes con Parkinson. El proyecto Pimpón Park involucra a 24 pacientes que realizan dos sesiones semanales durante seis meses, bajo supervisión de neurólogos y entrenadores especializados. Este enfoque integra deporte y medicina, situando al tenis de mesa como terapia complementaria dentro del sistema público de salud.

Fundación Red Parkinson:

Creada en 2025, organiza entrenamientos adaptados en Madrid y otras ciudades, con el lema Muévete contra el Parkinson. Su objetivo es mejorar bienestar físico y emocional mediante el tenis de mesa. La fundación ha logrado alianzas con clubes y federaciones, generando un modelo replicable.

Innovación internacional:

El proyecto europeo SWAN (Spin for Well-being), coordinado por Alzheimer León junto a entidades de 7 países, aplica tenis de mesa terapéutico en Parkinson y Alzheimer, buscando estandarizarlo como tratamiento no farmacológico. Además, países como Japón y Alemania han realizado estudios piloto que muestran mejoras en equilibrio y coordinación tras programas de seis meses.

Club Tenis de Mesa Ciudad Real

El club Tenis de Mesa Ciudad Real y la Asociación de Parkinson Virgen del Prado de Ciudad Real colaboran en un proyecto conjunto desde 2024, cuenta con 6 jugadores de edades comprendidas entre 49 y 71 años, no dependientes, 3 de los cuales realizan 2 jornadas a la semana de 75 minutos de duración aproximadamente (no federados), y los 3 restantes entrenan 3 días a la semana en su condición de federados con licencia nacional, aplicando criterios de entrenamiento acordes al grado de la enfermedad en cada uno de sus jugadores.

2. REPERCUSIÓN POSITIVA

Los beneficios del tenis de mesa en Parkinson son múltiples y documentados:

Motor:

Mejora movilidad, coordinación ojo-mano, reflejos y equilibrio dinámico. Los movimientos rápidos y repetidos ayudan a reducir rigidez muscular y bradicinesia.

Cognitivo:

Estimula memoria, concentración y procesamiento visoespacial. Neurólogos españoles lo recomiendan por ser un deporte rápido y aeróbico que exige atención sostenida.

Psico-social:

Incrementa motivación, autoestima y sensación de pertenencia. Testimonios de jugadores en España destacan el tenis de mesa como "medicina divertida" que ralentiza síntomas y mejora calidad de vida.

Clínico:

Estudios internacionales muestran que el tenis de mesa puede retrasar la progresión de síntomas motores y mejorar adherencia a programas de ejercicio. En España, el estudio del Hospital La Princesa busca confirmar estos efectos con metodología científica.

A nivel local, los jugadores del club nos expresan sus avances a nivel cognitivo, menos o nulos temblores y debido a la actividad física una mejora sustancial en el sueño, por supuesto día a día su nivel técnico-estratégico aumenta debido al entrenamiento diario.



Jugadores del Club Tenis de Mesa Ciudad Real en un partido de Liga Castilla La Mancha.

3. RELACIÓN CON EL DEPORTE

El tenis de mesa se adapta de forma natural a las necesidades de personas con Parkinson:

Accesibilidad:

Es un deporte de bajo impacto, con reglas simples y posibilidad de ajustar intensidad. Esto permite que personas con diferentes grados de afectación participen sin riesgo elevado.

Características terapéuticas:

Alta frecuencia de estímulos visuales y motores.

Cambios rápidos de foco atencional.

Feedback inmediato en cada golpe.

Estas propiedades lo convierten en un ejercicio ideal para trabajar coordinación, ritmo y ejercicio físico.

Ejemplo en España:

En Jaén, la asociación Muévete por el Parkinson colabora con el club Hujase (Super-división Nacional femenino) para ofrecer programas de tenis de mesa como "medicina divertida", combinando ocio y salud.

Comparación con otros deportes:

A diferencia de actividades más intensas (fútbol, baloncesto, etc), el tenis de mesa permite sesiones cortas, controladas y adaptables, con beneficios comparables a terapias de fisioterapia o entrenamiento cognitivo, evitando contacto físico con el resto de oponentes.



Tomas Moreno en el Campeonato de España de Parkinson 2025 celebrado en Alcobendas.
(Lezama Demoliciones Temesa C.R.)

4. LOGROS OBTENIDOS

Los avances en España y fuera son notables:

Competitivos:

En el Campeonato de España de Parkinson (Alcobendas 2025), participaron más de 80 deportistas, consolidando el torneo dentro del calendario oficial RFETM, Nuevas pruebas como el Campeonato Estatal incluido en el calendario de competiciones de la RFETM, donde se reúnen los 40 mejores jugadores de cada categoría, incluida la que nos ocupa. En el Mundial de Helsingborg (Suecia, 2025), España obtuvo medallas de oro, plata y bronce en distintas disciplinas.

Campeonatos autonómicos propuestos por las federaciones regionales, incluido en los calendarios de la temporada 2025/2026.

Comunitarios:

Torneos locales, visibilizan la enfermedad y fomentan inclusión. Asociaciones regionales han multiplicado actividades y alianzas con clubes.

Clínicos:

El estudio Pimpón Park marca un hito al pasar de observaciones anecdóticas a evidencia científica, midiendo impacto en calidad de vida.

Internacionales:

España participa activamente en proyectos europeos como SWAN, que busca estandarizar el tenis de mesa terapéutico en varios países. Jugadores españoles y de clubes de Castilla La Mancha consiguen pódium en distintos campeonatos tanto a nivel nacional como internacional.

Club Tenis de Mesa Ciudad Real

Nuestros jugadores han conseguido competir de tú a tú con oponentes sin ninguna restricción de otros clubes de Castilla La Mancha participando en la 3ª división de Tenis Mesa denominada Liga Castilla La Mancha y donde disfrutaban de una competición federada. En este contexto participarán en el próximo Estatal (inscripción por ranking), donde se darán cita casi 800 jugadores en todas las modalidades en su condición de los 40 mejores de dicho ranking, otra de las competiciones que ya tienen aseguradas es el próximo Campeonato de España a celebrar durante el mes de Marzo de 2026 en la ciudad de Antequera (Málaga).

5. POSIBILIDAD DE REPLICAR EL FORMATO EN OTROS CONTEXTO

El modelo de intervención (sesiones estructuradas, progresión técnica, evaluación ligera) puede aplicarse a:

Otros deportes: bádminton, petanca, ajedrez activo.

Artes escénicas: teatro (memoria de texto, improvisación).

Artes plásticas: talleres de pintura (control fino, creatividad).

La clave es mantener estructura, progresión y comunidad.

6. IGUALDAD CON RESTO DE JUGADORES FEDERADOS

La inclusión en el calendario oficial RFETM garantiza:

Acceso a licencias, arbitraje y reglamento.

Visibilidad mediática y federativa.

Reconocimiento de derechos deportivos equivalentes, evitando segregación.

Competir en una liga federada con jugadores sin ninguna limitación.

7. PARTICIPACION EN COMPETICIONES OFICIALES

Local: Torneos de sensibilización ,

Regional: Liga federada Castilla La Mancha.

Campeonato Regional para pacientes con Parkinson e igualdad en la inscripción de los Campeonatos Absolutos.

Nacional: Campeonato de España de Parkinson, con continuidad anual.

Campeonato Estatal de Parkinson (40 mejores del Ranking) dentro de calendario anual de forma permanente.

Internacional: Mundial de Helsingborg, con más de 200 jugadores de 23 países, continuidad anual y creciendo en inscripciones.

La participación española, regional y local a través del Club de Tenis de Mesa Ciudad Real no es testimonial, sino competitiva y creciente.



Los Campeonatos de España de Parkinson no diferencia categoría por edad ni sexo fomentado así mayor participación.

8. CONCLUSIONES

El tenis de mesa se consolida como herramienta innovadora y eficaz en la mejora de calidad de vida de personas con Parkinson.

España lidera iniciativas clínicas y federativas, mientras que la evidencia internacional refuerza su impacto. El formato es replicable en otros deportes y artes, siempre que se mantenga la estructura de progresión y comunidad.

Desde el club Tenis de Mesa Ciudad Real, seguiremos con el objetivo propuesto desde el inicio del proyecto, mejorando las sensaciones de nuestros jugadores a nivel físico, psíquico y social, promoviendo la integración en las competiciones propuestas por las distintas federaciones y compitiendo en ligas regulares contra oponentes de distintos niveles.



9. CÓMO ORGANIZAMOS UNA SEMANA DE ENTRENAMIENTO Y PARTIDO EN JUGADORES DIAGNOSTICADOS CON LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

Vamos a presentar los días previos al encuentro de liga del fin de semana:

Teniendo en cuenta que las jornadas de la Liga Castilla La Mancha se juegan por concentración se pueden presentar distintos partidos en un solo día.

Martes:

entrenamiento con jugadores federados y no federados afectados por Parkinson y resto de jugadores del club, (fomenta el compañerismo entre todos los miembros del club, independientemente del nivel técnico del jugador o diferencia de edad).

Jueves:

entrenamiento solo de jugadores con Parkinson, (entrenamiento específico adaptado)

Viernes:

entrenamiento de jugadores federados con Parkinson y resto de jugadores del Club, posteriormente se confeccionan los equipos para los encuentros del fin semana donde dentro del mismo conjunto intercalan jugadores afectados con Parkinson con jugadores sin ninguna limitación, favoreciendo la integración y el sentimiento de equipo.

Domingo:

día de partido, a disfrutar de lo aprendido en una sana competición con equipos de la región, por supuesto no exenta de competitividad.

10. REFERENCIAS

Hospital Universitario de La Princesa, proyecto Pimpón Park.

RFETM, Campeonato de España de Parkinson.

World Parkinson Table Tennis Championships, Helsingborg, (Suecia)

Proyecto Europeo SWAN (Spin for Well-being).

Estudios piloto en Alemania y Japón sobre ejercicio adaptado en Parkinson.

Club Tenis de Mesa de Ciudad Real.

Asociación de Parkinson Virgen del Prado de Ciudad Real