

# **MANUAL DE TÊNIS DE MESA ESCOLAR**

Material Didático para as aulas de Educação Física Escolar

Mônica Cristina Batista de Melo

Severino Antonio da Silva Junior

2019

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

M528m Melo, Mônica Cristina Batista de

Manual de tênis de mesa escolar: material didático para as aulas de Educação Física escolar. / Mônica Cristina Batista de Melo, Severino Antonio da Silva Junior. – Recife: Do Autor, 2019.  
44 f.: il.  
ISBN: 978-65-87018-08-9

Material didático e instrucional, 2019.

1. Tênis de mesa. 2. Educação física. 3. Educação escolar. I. Silva Junior, Severino Antonio da. II. Título.

CDU 796.3(035)

---

## ÍNDICE

	<b>Pagina</b>
<b>APRESENTAÇÃO</b>	04
<b>HISTÓRIA DO TÊNIS DE MESA NO MUNDO</b>	04
<b>HISTÓRIA DO TÊNIS DE MESA NO BRASIL</b>	08
<b>O TÊNIS DE MESA</b>	08
<b>CONHECENDO OS MESATENISTAS BRASILEIROS DESTAQUES</b>	10
<b>PASSADO</b>	10
<b>PRESENTE</b>	12
<b>EQUIPAMENTOS DO TÊNIS DE MESA</b>	16
<b>FUNDAMENTOS BÁSICOS DO TÊNIS DE MESA</b>	18
<b>PRINCIPAIS GOLPES DO TÊNIS DE MESA</b>	22
<b>ESTRATÉGIAS DE ENSINO DO TÊNIS DE MESA NAS ESCOLAS</b>	31
<b>TÊNIS DE MESA PARALIMPICO</b>	39
<b>REGRAS SIMPLIFICADAS DO TÊNIS DE MESA</b>	40
<b>REFERÊNCIAS</b>	45

## HISTÓRIA DO TÊNIS DE MESA NO MUNDO

Sobre a origem do tênis de mesa temos duas vertentes. Uma diz que foi na Inglaterra e outra na Índia. Por volta da segunda metade do século XIX, o Tênis de mesa começava a nascer através de estudantes universitários e também por militares ingleses. Praticando de maneira improvisada, as redes poderiam ser com os livros que os universitários estudavam bem como uma raquete feita de papel ou vísceras de animal usada pelos militares em guerra principalmente na Índia que na época era colônia da Inglaterra. Este era um jogo do qual podiam passar o tempo e também não dependiam do clima para praticarem o tênis, esporte do qual originou o tênis de mesa. No final do século XIX, no ano de 1898, um atleta aposentado inglês, chamado, James Gibb, ao retornar de uma viagem de negócios dos Estados Unidos, trouxe em sua bagagem, para a Inglaterra, bolinhas de celuloide de brinquedo supondo que com estas bolas, o antigo jogo de Gossima poderia ganhar um algo a mais. <sup>1,2</sup>

O barulho da bola sendo golpeada por raquetes ocas, de cabo longo e feita de pergaminho (pele de carneiro), os sons produzidos pela bola na raquete e na mesa foi associado com as palavras pingue-pongue. O “pingue” é o som que emitia a mesa quando a bolinha quicava (som mais aberto), o “pongue” (som mais fechado) era o som produzido quando a bolinha batia na raquete. James Gibb passou esse nome ao seu amigo, John Jacques, empresário de produtos de esporte da Groydon. Jacques registrou então o nome do esporte e mais tarde os direitos foram vendidos para a empresa Parker Bros. Esta empresa passou então a fabricar em larga escala o equipamento do jogo e, com isso, o pingue-pongue virou mania na virada do século XIX. <sup>3</sup>

No ano de 1922, na Inglaterra, através dos veteranos de J. J. Payne, da cidade de Luton, Percival Bronfield, da cidade de Beckenham, F. Carris, da cidade de Manchester, formaram uma Associação de pingue-pongue. Todavia, eles estavam impedidos de usar este nome (pingue-pongue) pelo fato de que já era registrado como uma marca pela empresa Parker Bros. Foi então que no mesmo dia desta tentativa de criar a Associação, decidiram chamar o esporte por outro nome, Tênis de Mesa. Tomando todos os cuidados, Payne e companhia, redigiram com cuidado um código de regras do jogo para que fossem aceitas nacionalmente por todos os adeptos. Também estimularam a criação e venda de equipamentos de primeira linha. O sistema de jogo de duplas foi adotado na época, na cidade de Manchester, na Inglaterra, e quatro anos mais tarde as regras foram aceitas internacionalmente. Pouco tempo depois o esporte já era praticado em simples também.<sup>4</sup>

Um momento importante para o tênis de mesa se firma no cenário esportivo mundial aconteceu no ano de 1926, era criada a ITTF (International Table Tennis Federation / Federação Internacional de Tênis de Mesa), em Berlim, na Alemanha, entidade que é a responsável pela modalidade até hoje.<sup>5</sup>

Com o surgimento da Federação Internacional de Tênis de Mesa, em 1926, o esporte passaria por algumas transformações a partir do código de regras lançado por Payne e a Associação de Tênis de mesa em 1922. Um fato importante para ser lembrado é que antes da unificação das regras em 1926, existiam inúmeras regras espalhadas na Inglaterra e no mundo o que causava tremenda confusão entre os praticantes, pois, um atleta poderia ser campeão em uma competição e outra a regras poderiam ser totalmente diferentes. O primeiro campeonato mundial de tênis de mesa aconteceu em Londres, na Inglaterra, em 1926, mesmo ano de fundação da ITTF, acontecendo todo os anos.

Somente em 1953 o campeonato mundial foi realizado fora da Europa, sendo realizada na cidade de Bobaim, na Índia em 1952. <sup>6</sup>

Um ponto marcante nessa competição foi a participação de países asiáticos que iniciavam sua participação em competições internacionais. Após um período inicial de supremacia europeia o Japão inicia uma hegemonia que durou até o final da década de 70. No ano de 1977, a ITTF recebia do COI (Comitê Olímpico Internacional), o reconhecimento do Tênis de mesa como modalidade esportiva. <sup>7</sup>

Um momento especial para o tênis de mesa foi a introdução no programa Olímpico Em 1988 (Seul, Korea), onze anos após ser reconhecido pelo COI, o Tênis de mesa entrava. Fato que contribuiu para a massificação da modalidade no mundo o esporte, pela importância dos jogos olímpicos e seus ideais olímpicos e também pela grande vinculação na mídia durante os jogos. Atualmente, as Federações Internacionais de Tênis de mesa têm mais de 124 Associações filiadas em todo o mundo. <sup>8</sup>

Apesar de ter conquistado a primeira medalha de ouro no campeonato mundial de 1959 na cidade de Dortmund, na Alemanha. Somente na década de 80 a China começa a se tornar uma potência mundial na modalidade, tendo somente como concorrente direto a Suécia que na década de 80 e 90 disputava os eventos internacionais com igual força com os chineses. Porém nos anos 2000 a China se tornou uma potência mundial no tênis de mesa conquistando as maiorias das competições internacionais em todas as disputas possíveis. Para ter uma noção da hegemonia chinesa atualmente, última vez que uma equipe venceu a seleção chinesa foi no campeonato mundial por equipe na Malásia, sendo vencida na ocasião pela seleção da Suécia. <sup>9</sup>

Uma questão importante sobre a origem e evolução do tênis de mesa enquanto modalidade esportiva, se refere a evolução dos materiais esportivos próprios da modalidade como: raquete (madeira), borrachas (que cobre a madeira), cola (usada para colar as borrachas), bolas, piso, mesas, separadores, suportes de redes e outros materiais. Como já citado que os primeiros materiais foram improvisados de livros como rede, cortiça como bola, pedaços de matérias como raquetes. Com o avanço tecnológicos o esporte teve um salto enorme nas práticas de diversos esportes, no tênis de mesa o surgimento das borrachas, madeiras mais leves e rápidas, bolas de plásticos e mesas. Além das contribuições do treinamento esportivo, fisiologia do exercício, nutrição esportiva, soft de análise de desempenho. Com essas mudanças, o tênis de mesa é tido como o segundo esporte de raquete mais rápido do mundo, com uma velocidade máxima de 160 km/h e 90 giros por segundo, ficando atrás apenas do badminton e o de maior potencialidade em dar rotação à bola com a raquete dentre os esportes dessa natureza. O mesmo é tido como o segundo esporte mais inteligente do mundo sendo o título do esporte mais intelectual dado ao xadrez.<sup>10,11,12</sup>

## **HISTÓRIA DO TÊNIS DE MESA NO BRASIL**

A Confederação Brasileira de Tênis de Mesa instituição esportiva responsável por desenvolver o esporte em todo o território nacional, possui o histórico dos primeiros momentos do tênis de mesa no Brasil. São Paulo sendo pioneiro nos primeiros campeonatos em clubes paulistas com influência de turistas ingleses, posteriormente o estado do Rio de Janeiro iniciou com a prática do esporte, conseguintemente os demais estados. A Confederação brasileira de tênis de mesa (CBTM) foi criada em 20 de janeiro de 1986. Atualmente, todos os estados do Brasil possuem federações da modalidade, num total de 20.000 atletas no país. A missão da confederação brasileira de tênis de mesa (CBTM) é de aumentar a prática do tênis de mesa no Brasil em todas as suas manifestações (performance, educação e participação), melhorar a qualidade de todas atividades envolvidas no tênis de mesa e desempenhar seu papel social.<sup>13</sup>

## **O TÊNIS DE MESA**

Caracteriza-se por um jogo de disputa de simples ou duplas, realizado, preferencialmente, em locais fechados. Os jogadores utilizam suas próprias raquetes, as quais são utilizadas pelos mesmos para se golpear a bola para o lado da mesa do adversário, realizando golpes para que o oponente tenha dificuldade de repetir a mesma ação. O jogo acontece em uma mesa, dividida em duas partes iguais por uma rede, a qual a bola deve passar sobre ou no entorno da mesma.<sup>14</sup>

A ação em jogo tem que ser multicoordenada, pois ocorre em um contexto de inúmeras variáveis. Somado a isso se observa um tempo ínfima para tomada de decisões, alta precisão e baixa predição nas ações dos adversários. Com base no exposto, observa-se que as tarefas dos mesatenistas são complexas e variáveis em todo transcorrer do jogo, o que exige dos atletas um alto conteúdo emocional e cognitivo. o tênis de mesa como



um jogo repleto de conflitos e tensão psicológica, descrito em um contexto de interpretação das ações do adversário, em um esforço contínuo para se tomar a iniciativa da disputa.<sup>15</sup>

O ténis de mesa se caracteriza por uma modalidade a qual o atleta possui pouco tempo para a tomada de decisão. o tempo que separa o início da aceleração final da ponta do efectora a partir do momento de contacto com a bola é frequentemente inferior a 200 milésimos de segundo, o que necessita principalmente de automatização, mas demonstra também que as demais competências devam auxiliar ao mesatenista, não apenas em sua preparação, mas também em seu desempenho desportivo.<sup>15</sup>

As formas de disputas no ténis de mesa são:

I – Individual feminino

II – Individual Masculino

III – Dupla Feminina

IV – Dupla Masculino

V – Dupla Mista

VI – Equipe feminina

VII – Equipe Masculina

## CONHECENDO OS MESATENITAS BRASILEIROS DESTAQUES

### PASSADO

#### Ubiraci Rodrigues da Costa, o Biriba,

Uma lenda do tênis de mesa brasileiro completa 70 anos nesta sexta-feira (26): Ubiraci Rodrigues da Costa, o Biriba, teve uma carreira curta, mas meteórica, atingindo feitos até hoje nunca igualados. Não à toa, chegou a dividir as atenções do esporte nacional com ícones como Pelé e a ex-tenista Maria Esther Bueno. Mesmo distante das competições, sua relação com o tênis de mesa segue viva, movida pela paixão que guarda pela modalidade.<sup>16</sup>

Biriba começou a brilhar logo aos 11 anos, quando conquistou seu primeiro título sul-americano. No entanto, os olhos do mundo se abriram para ele em 1958. Em meio às comemorações dos 50 anos da imigração japonesa no Brasil, dois bicampeões mundiais, Ichiro Ogimura (1954 e 1956) e Toshiaki Tanaka (1955 e 1957), vieram ao país para uma série de exhibições. Do outro lado da mesa, estava o jovem prodígio do tênis de mesa brasileiro, que surpreendeu a todos.<sup>16</sup>

#### Cláudio Mitsuhiro Kano (in memoriam)

Foi um jogador de tênis de mesa brasileiro de empunhadura caneta canhota. Tinha como destaque em seu jogo sua grande habilidade nos saques e seu shoto.<sup>16</sup>

Cláudio Kano deteve o recorde de 12 medalhas no Jogos Pan-americanos, marca só superada nas edições seguintes por Hugo Hoyama, seu companheiro de esporte, que possui 13 medalhas, e pelo nadador Gustavo Borges, que tem 18 medalhas. Ele também detém o terceiro maior número de medalhas de ouro do Brasil, com sete conquistas, duas a menos do que Hoyama e uma a menos que Gustavo.<sup>16</sup>

Kano **morreu** um dia antes de embarcar para a Jogos Olímpicos de Atlanta, em consequência de um acidente de motocicleta ocorrido na cidade de São Paulo.<sup>16</sup>

### **Hugo Hoyama.**

Comecei minha carreira de mesatenista aos setes anos de idade. Na verdade, começou como uma brincadeira na escola que estudava em São Bernardo do Campo, minha cidade Natal. No intervalo jogávamos a famosa “família”, que era somente um ponto. Quem ganhasse continuava na mesa e se perdesse iria para o final da fila. Como sempre perdia, comecei a ficar bravo. <sup>16</sup>

Queria aprender a sacar com efeito, dar cortadas, como o César, um dos meus amigos. Então, ele me convidou para ir no clube. Quando abri a porta do salão, vi aqueles jogadores treinando, fazendo belas jogadas e foi como uma paixão à primeira vista! Cheguei em casa todo empolgado e pedi para os meus pais me deixarem treinar lá. O técnico na época era o Maurício Kobayashi – que foi e é um dos grandes treinadores de tênis de mesa do país. Comecei a treinar, e logo o Maurício percebeu que eu tinha certa facilidade e habilidade para aprender. <sup>16</sup>

- **Participei de 6 Jogos Olímpicos** : 1992 Barcelona, 1996 Atlanta, 2000 Sidney, 2004 Atenas, 2008 Pequim e 2012 Londres;
- **7 Jogos Pan-americanos** : 1987 Indianápolis, 1991 Havana, 1995 Mar del Plata, 1999 Winnipeg, 2003 Santo Domingo, 2007 Rio de Janeiro e 2011 Guadalajara;
- **Foram 15 medalhas em Jogos Pan-americanos** : 10 de Ouro, 1 de Prata e 4 de Bronze;
- **18 Campeonatos Mundiais**;
- **Hexa-campeão Latino-americano**: 1988, 1992, 1994, 1996, 2000 e 2004.

### **Lígia Santos da Silva**

Lígia começou a treinar tênis de mesa aos 13 anos, na Vila Olímpica da cidade. O esporte não era a primeira opção; ela iria se inscrever nas aulas de natação, mas como o professor havia faltado, foi parar na escolinha de tênis de mesa. Mudou-se para Santos aos 17 anos, para se aperfeiçoar, quando foi convocada para a Seleção Brasileira Juvenil. <sup>16</sup>

Participou de três Olimpíadas: Sydney 2000 (fez história ao se tornar a primeira mulher do país a disputar o torneio individual olímpico), Atenas 2004, Londres 2012. Integrou a seleção brasileira de tênis de mesa que participou dos Jogos Pan-Americanos de 1999 em Winnipeg, Jogos Pan-Americanos de 2003 em Santo Domingo, Jogos Pan-Americanos de 2007, no Rio de Janeiro e a que foi aos Jogos Pan-Americanos de 2011 em Guadalajara. Nos Jogos Pan-Americanos de 2015, juntamente com Caroline Kumahara e Gui Lin, conquistou a medalha de prata, ao serem derrotadas pela seleção estadunidense. <sup>16</sup>

## **PRESENTE**

**Hugo Marinho Borges Calderano**, empunhadura clássica destra

Em 2015, foi indicado pela primeira vez ao ITTF Star Awards, a mais importante premiação do Tênis de mesa, como atleta revelação do ano. <sup>16</sup>

Em 2018, tornou-se o primeiro brasileiro finalista de uma etapa platinum do Circuito Mundial, no Aberto do Catar, e o primeiro latino americano a figurar no Top-10 Mundial. Seus bons resultados neste ano fizeram com que a Federação Internacional de Tênis de Mesa indicasse seu nome ao ITTF Star Awards como melhor mesatenista masculino do mundo no ano.<sup>16</sup>

- Hugo é tricampeão latino-americano e atual campeão pan-americano.
- Desde agosto de 2014, Hugo defende a equipe de Ochsenhausen, na primeira divisão da Bundesliga alemã

Em outubro de 2019, Hugo alcançou a 06ª colocação no Ranking Mundial, melhor colocação de um Latino Americano. <sup>16</sup>

## **Gustavo Tsuboi**

Já em 2002 Tsuboi mostrou seu talento ao ganhar uma etapa do Circuito Mundial Júnior em Lima, Peru. Em 2003, ganhou uma etapa no Cairo, Egito e foi vice na etapa de São Paulo. <sup>16</sup>

Juntamente com Thiago Monteiro e Hugo Hoyama formou a equipe campeã do tênis de mesa nos Jogos Pan-Americanos de 2007 e 2011. Em 2011, Gustavo Tsuboi foi campeão da Copa Intercontinental, a vitória mais importante neste torneio foi sobre o russo Alexey Smirnov (na época o russo era o 23º no ranking mundial). Também conquistou a Copa Intercontinental por equipes em 2011 junto com Hugo Hoyama, Cazu Matsumoto e Thiago Monteiro. <sup>16</sup>

Estas conquistas fizeram com que Tsuboi alcançasse a 89ª posição no ranking mundial de dezembro/2011 e além de conseguir o feito de ser o nº 1 do Brasil, Gustavo também foi o nº 1 das Américas, ultrapassando o chinês naturalizado argentino Liu Song (95º do ranking mundial) e o chinês naturalizado dominicano Lin Ju (101º do ranking mundial). <sup>16</sup>

Em outubro de 2019, Gustavo Tsuboi alcançou a 28ª colocação no Ranking Mundial. <sup>16</sup>

### **Cazu Matsumoto**

Em 2013, ele se tornou o primeiro latino-americano a vencer uma etapa do Circuito Mundial de Tênis de Mesa. <sup>16</sup>

Em 2009, ele conquistou três medalhas de ouro no Campeonato Latino-Americano de Tênis de Mesa (campeão individual, campeão por equipes e campeão em duplas). <sup>16</sup>

Em abril de 2013, Cazu entrou no top 50 do tênis de mesa mundial, na 45ª colocação do ranking elaborado pela Federação Internacional de Tênis de Mesa (ITTF), a melhor posição atingida por um brasileiro até então no site da ITTF -- posteriormente, Hugo Calderano entraria para o top 20. Reza a lenda que o mesatista Cláudio Kano teria chegado à 41ª colocação, porém não se pode confirmar esse dado, pois só estão disponíveis rankings até janeiro de 2001 no site da federação internacional. <sup>16</sup>

### **Thiago Farias Monte Monteiro ,**

Thiago foi influenciado pelo pai a entrar no tênis de mesa. Seu pai era treinador da modalidade em Fortaleza e até os 12 anos de idade dividia sua atenção com o futebol de salão tendo chegado a ser bicampeão cearense de futsal. Ao obter seu primeiro título brasileiro no tênis de mesa em 1993, Thiago optou por se dedicar exclusivamente a este esporte. <sup>16</sup>

A conquista levou o cearense ao Campeonato Sul-Americano de 1995, quando surpreendeu a todos e ficou com o título individual e posteriormente ingressou na seleção brasileira em 1998. Às vésperas dos Jogos Olímpicos de Verão de 2000 de Sydney, Monteiro embarcou para a Suécia em sua primeira temporada na Europa, fazendo seus planos de participar das Olimpíadas fracassarem. Thiago ainda jogaria mais um ano na Suécia antes de ir para a França, onde passaria a jogar pelo Bayard Argentan. Foi um dos destaques brasileiros nos Jogos Sul-Americanos de 2002, conquistando quatro medalhas de ouro. Nos Jogos Pan-Americanos de 2003, em Santo Domingo, foi ouro nas duplas e prata no torneio individual. <sup>16</sup>

Thiago participou dos Jogos Olímpicos de Verão de 2004 em Atenas, na Grécia, chegando a segunda fase do torneio individual perdendo por 4 - 1 para Li Ching de Hong Kong. Participou também dos Jogos Olímpicos de Verão de 2008 tanto por equipes como no individual sem ter passado das fases iniciais. <sup>16</sup>

### **Bruna Yumi Takahashi**

Começou muito cedo no clube japonês ACREPA ainda no bairro da Paulicéia em São Bernardo do Campo. Iniciou seu treinamento com a ex-atleta olímpica Monica Doti na ACREPA e depois começou a treinar mais vezes por semana em São Caetano do Sul, clube que atua até hoje e onde também treinava atletas da seleção brasileira de Tênis de Mesa como Gustavo Tsuboi, Hugo Calderano, Caroline Kumahara entre outros. <sup>16</sup>

Representou o Brasil nos Jogos Olímpicos de Verão de 2016 na competição por equipes femininas do tênis de mesa. A equipe viria a ser eliminada pela China na primeira fase. Takahashi perdeu a segunda partida de simples para Li Xiaoxia por 3 games a 0 (8-11, 7-11, 1-11). Foi a primeira latino-americana a ganhar o desafio de

cadetes em 2015, torneio disputado no Egito. Também foi a primeira brasileira a ganhar um circuito ITTF na Europa (República Checa, 2015).<sup>16</sup>

### **Bruna Costa Alexandre**

Conquistou duas medalhas de bronze nos Jogos Paralímpicos de Verão de 2016 no Rio de Janeiro, representando seu país nas categorias classe 10 individual e classes 6-10 por equipes.<sup>16</sup>

Devido a uma trombose (coágulo de vaso sanguíneo) a uma vacina que tomou quando tinha apenas três meses de idade, a atleta Bruna Alexandre teve o braço direito amputado. Porém isso não a impediu de ter uma carreira meteórica, indo participar dos Jogos Paralímpicos de Londres antes mesmo de completar 18 anos. Nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro 2016, conquistou duas medalhas de bronze: no individual classe 10 feminina, e por equipes classes 06-10 feminina, juntamente com Danielle Rauen e Jennyfer Parinos. Foi também campeã mundial por equipes em 2017, na Eslováquia.<sup>16</sup>

### **Israel Stroh**

Israel sofreu uma paralisia cerebral por falta de oxigênio durante o parto, mas só foi descobrir que o comprometimento dos movimentos o possibilitaria de participar de torneios paralímpicos aos 25 anos de idade, quando se candidatou a uma vaga de emprego em um jornal. Depois disso, passou pela classificação funcional e começou sua trajetória no esporte paralímpico. Em 2015, foi prata nos Parapan de Toronto, e no Rio 2016 faturou sua primeira medalha paralímpica ao ficar com a prata na classe 7. O paulista tornou-se, ao lado de Bruna Alexandre, o primeiro atleta do país a conquistar uma medalha individual no tênis de mesa nos Jogos Paralímpicos.<sup>16</sup>

## EQUIPAMENTOS DO TÊNIS DE MESA

### MESA

Têm 2,74m de comprimento e 1,525m de largura e 76cm de altura. Pode ser feita de qualquer material, na cor escura e fosca, produzindo um pique uniforme de bola padrão oficial (aprovada pela ITTF); tendo uma linha branca de 2cm de largura em toda a sua volta. Para os jogos de duplas, ela é dividida em duas partes iguais por uma linha branca de 3mm de largura, no sentido do comprimento. O tampo de placas de madeira refibrada prensadas e revestidas com uma camada mais lisa, de pouco atrito. Em geral é verde ou azul escura para dar visibilidade à bola, realçando-a por contraste. <sup>17</sup>



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

### REDE

A rede que separa as quadras deve manter a altura e tensão ao longo de seus 1,83 m e 15,25cm de altura. <sup>17</sup>



## **AREÁ DE COMPETIÇÃO**

Espaço destinado para a disputas em competições oficiais que requerem medidas mínimas e equipamentos específicos para o tênis de mesa. <sup>17</sup>

## **RAQUETE**

Em madeira e coberta com camadas de borracha texturizada, que provoca efeitos nos golpes. Um lado deve ser preto, e outro, vermelho. Podem ser de qualquer forma, peso ou tamanho. Porém, há um modelo consensual. As camadas de borracha podem ter no máximo 4 mm. <sup>17</sup>

## **BOLA**

Feita de plástico, é leve (pesa 2,7 g) com uma circunferência de 4 cm. A cor oficial é a branca. <sup>17</sup>

## FUNDAMENTOS BÁSICOS DO TÊNIS DE MESA

### POSICIONAMENTO FUNDAMENTAL

Posicionamento do corpo é importante para a realização de todos os fundamentos do tênis de mesa. Um correto Posicionamento proporcionará ao atleta maior equilíbrio e estabilidade do corpo, dando maior precisão e controle em seus movimentos, melhora o campo visual da área de jogo (altura da rede, noção do espaço da mesa), além de facilitar o trabalho de perna e a movimentação do corpo inteiro.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## EMPUNHADURA

A empunhadura ou forma de segurar a raquete no tênis de mesa é uma das primeiras técnicas que aprendemos, não existe nenhuma regra relacionada à empunhadura o que permite o atleta segurar a raquete da forma que quiser. Podemos citar as três formas mais utilizadas no tênis de mesa mundial: Clássica, Caneta e Classineta.

### Clássica

Segura-se na raquete como se fosse apertar a mão de alguém: coloca-se o cabo da raquete na palma da mão, com os dedos polegar e indicador paralelamente sobre a extremidade da borracha e os outros três dedos seguram o cabo da raquete para dar estabilidade. O lado sobre o qual fica o dedo polegar é chamado de forehand; enquanto o lado do indicador, de backhand



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## Caneta

Segura-se na raquete como uma caneta: os dedos polegar e indicador envolvem o cabo do lado superior, enquanto os outros três dedos localizam-se na superfície inferior da raquete.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## Classineta

Uma das principais variações da empunhadura caneta é o surgimento de um novo estilo são os Classinetas. Essa empunhadura é uma evolução do estilo caneta (penholder), a forma de segurar é semelhante à empunhadura caneta com a vantagem de utilizar a parte de trás da raquete para realizar fundamentos de backhand. Portanto usasse a raquete com o formato redondo e duas borrachas, uma na parte da frente e outra na parte de trás “costas” da raquete.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## PRINCIPAIS GOLPES DO TÊNIS DE MESA

### Forehand (Batida De Direita)

O Golpe na bola de Forehand é quando o mesatenista rebate a bola com a mão que está pegando a raquete, e a mão que não segura a raquete está à frente do corpo. O forehand é uma arma poderosa, é o golpe mais utilizado no tênis de mesa, pois, a maioria dos pontos são definidos com um bom golpe de forehand.

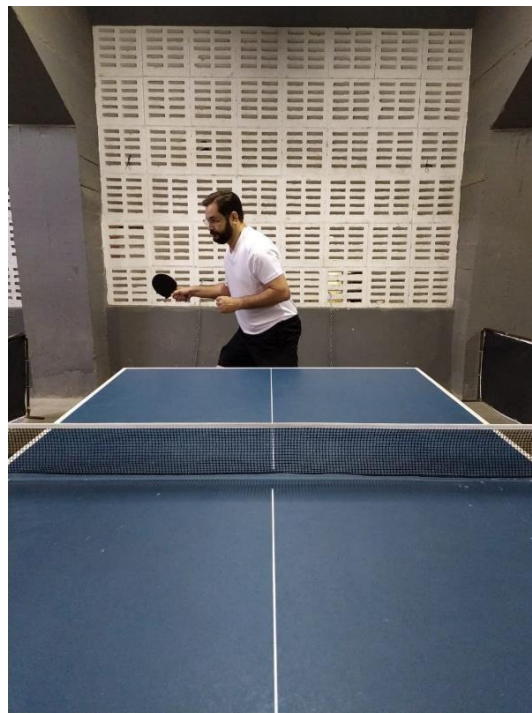


Imagem: foto de arquivo do pesquisador

### **Backhand (Batida De Esquerda)**

Para a maioria dos mesatenistas, é um golpe mais fraco do que o forehand. Contudo, é uma arma poderosa, quando bem dominada.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

### **Drive de forehand**

É um golpe que utiliza uma angulação mais fechada da raquete e a rotação do quadril no momento do golpe gerando mais velocidade. Utilizando a parte da frente da raquete.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador



### Drive de backhand

É um golpe que utiliza uma angulação mais fechada da raquete no momento do golpe gerando mais velocidade. Utilizando a parte das costas da raquete.

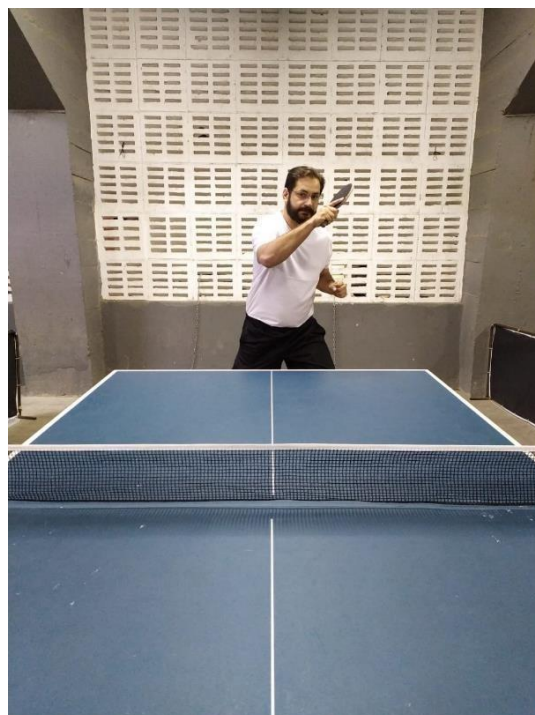


Imagem: foto de arquivo do pesquisador

### **Forehand Slice / cavada**

Golpe defensivo utilizando a angulação da raquete aberta e empurra a bola gerando uma rotação caracterizando o efeito que bem utilizado tornar-se um golpe muito eficiente. Geralmente utilizando em bolas curtas dentro da mesa. Utilizando a parte externa da raquete



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

**Backhand Slice / cavada**

Golpe defensivo utilizando a angulação da raquete aberta e empurra a bola gerando uma rotação caracterizando o efeito que bem utilizado tornar-se um golpe muito eficiente. Geralmente utilizando em bolas curtas dentro da mesa. Utilizando a parte interna da raquete



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## Saque

É um dos movimentos mais importantes do tênis de mesa. É quase impossível ganhar uma partida sem um bom saque. É importante conhecer as regras oficiais, para não cometer faltas.

- 1 - Pegue a bola na palma da mão aberta
- 2 - Mantenha a bola acima do nível da mesa e atrás da linha de saque
- 3 - Lance a bolinha cerca de 15 cm para o alto
- 4 - Golpee a bola enquanto ela estiver caindo
- 5 - Faça a bola quicar do seu lado antes de passar para o outro
- 6 - Direcione em qualquer parte do lado do oponente
- 7 - Direcione na região diagonal oposta quando estiver jogando em duplas



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

### **Bloqueio**

Golpe utilizando para neutralizar o ataque adversário, a angulação da raquete deverá ficar no ângulo de  $90^\circ$  ou inferior dependendo do ataque do adversário, se o ataque for com uma bola com efeito deverá fechar o ângulo da raquete e se o ataque só somente com velocidade deverá bloquear com a raquete no ângulo de  $90^\circ$



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

### Top spin

Golpe muito complexo que requer um tempo de treinamento para ser executar, é realizado gerando efeito na bola em um movimento de baixo para cima em diagonal projetando a bola em parábola.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## **ESTRATÉGIAS DE ENSINO DO TÊNIS DE MESA NAS ESCOLAS**

Proporcione os alunos um espaço de convivência através de um ambiente seguro e agradável, a escola é um local de aprendizado e transmita para os alunos uma vivência do tênis de mesa sempre apresentando fundamentação dos movimentos e atividades realizadas.

Como sugestão coloque em sua sala cartazes com movimentos básicos do tênis de mesa e imagens de jogos com os mesatenistas destaques brasileiros para criar uma atmosfera de incentivo ao tênis de mesa.

No primeiro contato do aluno com a raquete, bola e a mesa não corrija os movimentos dos alunos, deixe ele gostar do tênis de mesa e dos novos amigos, do local, se o aluno se interessa pelo tênis de mesa, aí sim, será o momento de interagir com o aluno e proporcionar novos conhecimentos.

Como sugestão de introdução ao tênis de mesa nas escolas, sugerimos 06 situações de aprendizado para o desenvolvimento do tênis de mesa.

## **1 – SALA INCLUSIVA**

Crie um ambiente de inclusão para todas as crianças e adolescentes se sentirem parte do processo de ensino aprendizagem. O tênis de mesa é um esporte em que a criança ou adolescente com deficiência poderá participar das atividades e também de competições escolares



## 2 – CONTROLANDO A BOLA

Nessa atividade o aluno iniciara o contato com o tênis de mesa e o primeiro obstáculo é a dificuldade em manipula a bola, por ser muito leve, o aluno terá dificuldade em colocar a força necessária para golpear a bola e manter a bola em jogo.

Atividades de controle da bola com diversas bolas de outros esportes como: basquete, vôlei, futsal, handebol, futebol americano e tênis de quadra ajudara ao aluno a sentir os pesos e trabalhar as habilidades motoras para melhor compreender o uso da força no rebatida da bola de tênis de mesa.

O professor terá liberdade para escolher as atividades que melhor atender seus alunos, podendo junto com os mesmos escolherem as atividades de controle de bolas com materiais recicláveis ou reaproveitando os materiais esportivos da escola.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

### 3 – PAREDÃO

Atividade em que o aluno terá o contato com a raquete e bola de tênis de mesa em uma atividade lúdica só ou em dupla. Rebatendo a bola em uma parede ou na mesa adaptado. Nessa atividade o aluno começara a ter a vivencia com o peso da bola e com sua noção espacial para aprimoramento das técnicas do tênis de mesa.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

#### 4 – TÊNIS DE MESA GIGANTE

Atividade lúdica que envolverá uma área maior e uma divisória caracterizando uma rede de tênis.

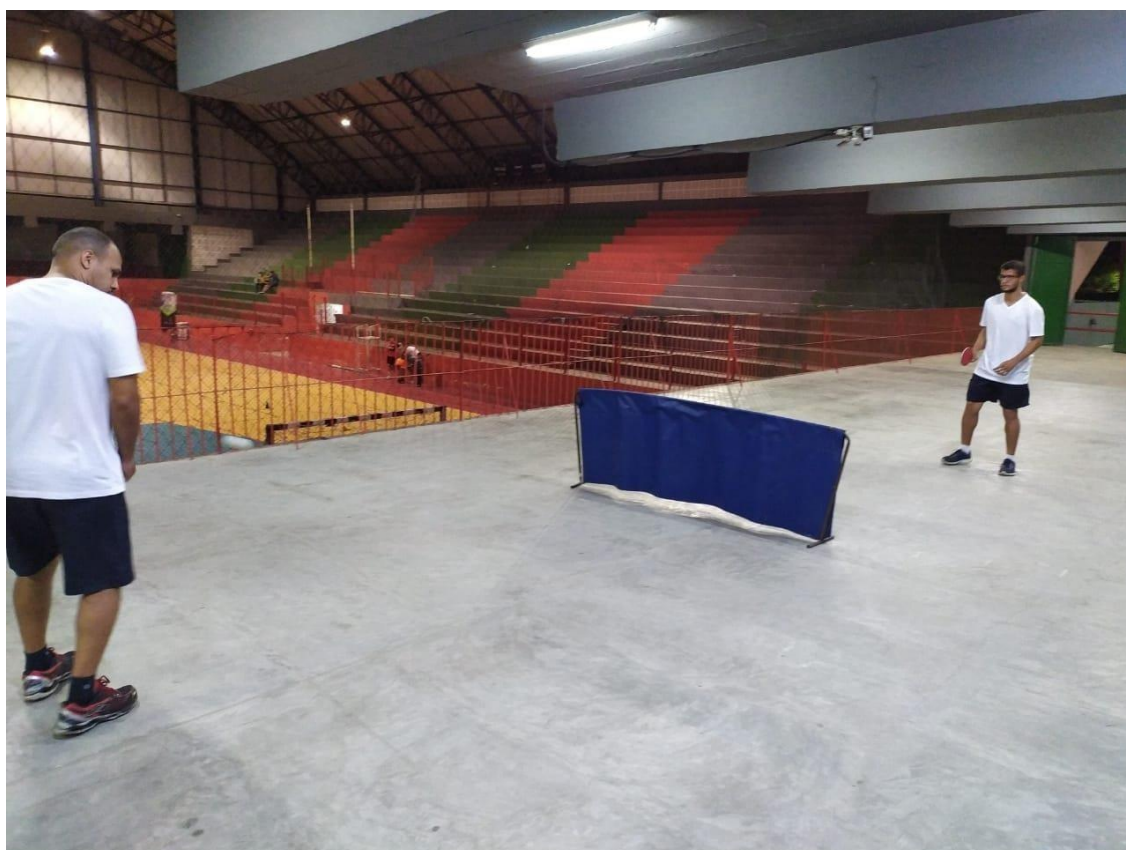


Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## 5 – TIRO AO ALVO

Essa atividade já requer um grau de conhecimento técnico dos movimentos de forehand e backhand e será aprofundado nessa atividade a noção de espaço e direcionamento da bola em jogo. É um exercício com certo grau de dificuldade, porém, muito lúdica e proporcionar um momento muito agradável.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## 6- MINI MESA

Atividade que em à mesa de tênis de mesa será dividida em duas partes e os alunos estarão jogando com uma área reduzida, possibilitando o desenvolvimento de habilidades motoras com bolas curtas.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## 7 - LANÇAMENTO DE BOLAS

Nessa atividade o importante é a variação que o professor realizar na execução da atividade, nessa atividade poderá ter a participação de mais alunos criando um momento de interação com todos os alunos.



Imagem: foto de arquivo do pesquisador

## **TÊNIS DE MESA PARALIMPICO**

A história e a evolução do tênis de mesa se confundem com as Paraolimpíadas. A modalidade está presente nos Jogos desde a primeira edição, em Roma-1960. Até chegar no formato atual de disputa, com medalhas nas categorias individual e por equipes tanto no masculino quanto no feminino, o tênis de mesa passou por diversas experiências.<sup>18</sup>

Em Roma-1960, os atletas competiram em jogos de simples e duplas, no masculino e no feminino. E foi assim até os Jogos de Heidelberg-1972, quando entraram em cena a competição por equipes. Em Arnhem-1980, por exemplo, os atletas só disputaram partidas no individual e por equipes, deixando de fora as duplas. Em 1984 e 1988 entrou no programa o open. Em 1992, em Barcelona, voltaram apenas as disputas individuais e por equipes. Mas em Atenas-2004, houve novamente partidas de duplas.<sup>18</sup>

### **Classificação**

Os atletas são divididos em onze classes distintas. Mais uma vez, segue a lógica de que quanto maior o número da classe, menor é o comprometimento físico-motor do atleta. A classificação é realizada a partir da mensuração do alcance de movimentos de cada atleta, sua força muscular, restrições locomotoras, equilíbrio na cadeira de rodas e a habilidade de segurar a raquete.<sup>18</sup>

### **CLASES**

Atletas Cadeirantes: Classes 1, 2, 3, 4 e 5

Atletas andantes: Classes 6,7, 8, 9 e 10

Atletas com deficiência intelectual: Classe 11

## **REGRAS SIMPLIFICADAS DO TÊNIS DE MESA**

Tênis de mesa e pingue-pongue têm regras semelhantes, sendo que o primeiro se constitui em algo organizado e mais competitivo, enquanto o segundo é o esporte mais descontraído. É a brincadeira, o lazer. <sup>19</sup>

### **A MESA**

Tem 2,74m de comprimento, 1,525m de largura e 76cm de altura. Pode ser feita de qualquer material, na cor escura e fosca, produzindo um pique uniforme de bola padrão oficial (aprovada pela ITTF), e tendo uma linha branca de 2cm de largura em toda a sua volta. Para os jogos de duplas, ela é dividida em duas partes iguais por uma linha branca de 3mm de largura, no sentido do comprimento. <sup>19</sup>

### **A REDE**

A rede estende-se por 15,25cm além das bordas laterais da mesa e tem 15,25cm de altura, devendo ser de cor escura e possuir a sua parte superior branca e as malhas maiores do que 7,5mm quadrados até no máximo 12mm quadrados. <sup>19</sup>

### **A BOLA**

Deve ser feita de celulósido ou plástico similar, nas cores branca ou laranja e fosca, pesar 2,7g e ter diâmetro de 40mm. <sup>19</sup>

### **A RAQUETE**

- A raquete pode ser de qualquer tamanho, forma ou peso e constituída de madeira natural em 85% do material. <sup>19</sup>
- O lado usado para bater na bola deve ser coberto com borracha com pinos para fora tendo uma espessura máxima de 2mm, ou por uma borracha "sanduíche" com pinos para fora ou para dentro, tendo uma espessura máxima de 4mm. <sup>19</sup>



- O lado não usado para bater na bola deve ser manchado de cor diferente da borracha e só deve ser vermelho vivo ou preto. <sup>19</sup>
- A raquete tem que ter duas cores diferentes, para ser usada, e essas cores só podem ser preto e vermelho vivo. <sup>19</sup>
- Não é permitido jogar com o lado de madeira. <sup>19</sup>

## **A PARTIDA**

1. Constitui-se de sets de 11 pontos. Pode ser jogada em qualquer número de sets ímpares (um, três, cinco, sete, nove etc). No caso de empate em dez pontos, o vencedor será o que fizer dois pontos consecutivos primeiro. <sup>19</sup>
2. O atleta que atua o primeiro set num lado é obrigado a atuar no lado contrário no set seguinte. <sup>19</sup>
3. Na partida quando houver "negra" – 1 a 1, 2 a 2 ou 3 a 3 –, os atletas devem mudar de lado logo que um deles consiga cinco pontos. <sup>19</sup>

## **O SAQUE**

1. A bola deve ser lançada para cima (16cm no mínimo), da palma da mão livre na vertical e, na descida, deve ser batida de forma que ela toque primeiro no campo do sacador, passe sobre a rede sem tocá-la e toque no campo do recebedor. <sup>19</sup>
2. O saque deve ser dado atrás da linha de fundo ou numa extensão imaginária desta. <sup>19</sup>
3. Cada atleta tem direito a dois saques, mudando sempre quando a soma dos pontos seja dois ou seus múltiplos. <sup>19</sup>
4. Com o placar 10/10, a sequência de sacar e receber devem ser a mesma, mas cada atleta deve produzir somente um saque até o fim do set. <sup>19</sup>
5. O direito de sacar ou receber primeiro ou escolher o lado deve ser decidido por sorteio (ficha de duas cores), sendo que o atleta que começou a sacar no primeiro set começará recebendo no segundo set e assim sucessivamente. <sup>19</sup>
6. O sacador deverá sacar de forma que o adversário possa ver a bola desde o momento em que ela sai da mão até ser batida com raquete. <sup>19</sup>

### **UMA OBSTRUÇÃO (NÃO VALE PONTO)**

A partida deve ser interrompida quando: <sup>19</sup>

1. O saque "queimar" a rede.
2. O adversário não estiver preparado para receber o saque (e desde que não tenha tentado rebater a bola).
3. Houver um erro na ordem do saque, recebimento ou lado.
4. As condições de jogo forem perturbadas (barulho, por exemplo).

### **UM PONTO**

A não ser que a partida sofra obstrução (não vale ponto), um atleta perde um ponto quando: <sup>19</sup>

1. Errar o saque.
2. Errar a resposta.
3. Tocar na bola duas vezes consecutivas intencionalmente.
4. A bola tocar em seu campo duas vezes consecutivas.
5. Bater com o lado de madeira da raquete.
6. Movimentar a mesa de jogo.
7. Ele ou a raquete tocar a rede ou seus suportes.
8. Sua mão livre (que não está segurando a raquete) tocar a superfície da mesa, durante a sequência.

### **CORREÇÃO DA ORDEM DE SACAR, RECEBER OU LADO**

Se um atleta der um ou mais saques além dos dois de direito, a ordem será restabelecida assim que for notado, tendo o adversário que completar o múltiplo de dois. A contagem será aquela mesma de quando a sequência foi interrompida. <sup>19</sup>

Se, no último set possível, os atletas não trocarem de lado quando deveriam fazê-lo, devem trocar, imediatamente, assim que se percebe o erro. A contagem será aquela mesma de quando a sequência foi interrompida. <sup>19</sup>

Em hipótese alguma haverá volta de pontos. Todos os pontos contados antes da descoberta do erro deverão ser confirmados. <sup>19</sup>

## **JOGOS DE DUPLAS**

Valem as mesmas regras, sendo que: <sup>19</sup>

1. O saque tem que ser feito do lado direito do sacador para o lado direito do recebedor.
2. Cada atleta só pode bater uma só vez na bola.
3. A ordem do saque é estabelecida no início do jogo e a sequência será natural:
  - Atleta A saca para o X
  - Atleta X saca para o B
  - Atleta B saca para o Y
  - Atleta Y saca para o A que, saca para o X e assim, sucessivamente, cada atleta vai dando dois saques.
  - No empate 10/10, cada um só dá 1 saque por vez.
4. Se a bola do saque tocar a rede (queimar), e cair no lado esquerdo do recebedor - além da linha central -, o sacador deverá perder o ponto.

## **VESTIMENTA**

Camisa, shorts e saias podem ser de qualquer cor ou cores exceto que, quando uma bola branca está em uso, somente gola e as mangas da camisa podem ser brancas, e, quando uma bola laranja está em uso, somente aquelas partes podem ser de cor laranja. <sup>19</sup>

## **SISTEMAS DE JOGOS**

Existem três sistemas de jogos para a disputa de equipes: Corbillon (igual ao usado nas disputas da Taça Davis de tênis de campo), Swaythling e Swaythling Modificado.<sup>19</sup>

Para as competições individuais os sistemas mais usados são: Grupos e Eliminatória Simples (melhor de cinco sets e melhor de sete sets).<sup>19</sup>

## REFERÊNCIAS

1. Hodges, L. Table Tennis Tactics for Thinkers. USA Table Tennis. 2013
2. Hodges, L. Table Tennis / Steps to Success. Steps to Success Activity Series. USA Table Tennis. 1993.
3. Marinovic, W.; Iizuka, C. A.; Nagaoka, K. T. Tênis de mesa: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 2006.
4. Costa, D. G. ET AL. Tênis de mesa vai à escola. Porto: Porto Editora, 2013.
5. Machado, NL. Método de Ensino de Tênis de Mesa: para professores, colégios e escolas. São Paulo: Imprensa Marília, 2007.
6. Davids K, Araújo D, Hristovski R, Passos P, Chow JY. Ecological dynamics and motor learning design in sport. In: Williams AM, Hodges NJ, editors. Skill acquisition in sport: Research, theory & practice. London: : Routledge; p. 112-30. 2012.
7. Priestley, S; Larcombe, B. Expert In A Year: The Ultimate Table Tennis Challenge Kindle Edition. 2014.
8. Peter A. Table Tennis. The Royal Marine. England, 1999.
9. Li, Z.. Technal index of an Olympic table tennis gold medal winnwe. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 3(3), 151-153.1996
10. Tang, H. P., Mizoguchi, M., & Toyoshima, S. Speed and spin characteristics of the 40mm table tennis ball. *Int J Tazle Tennis Sci*, 1, 278-84.2002.
11. Tepper, G. *Manual de Entrenamiento Nivel 1*. International Table Tennis Federation, Lausanne. 2003
12. Larissa Rafaela Galatti, João Cláudio Machado, Mairin Del Corto Motta, Milton Shoiti Misuta, Taisa Belli. Nonlinear Pedagogy and the implications for teaching and training in table tennis. *Motriz, Rio Claro*, v.25, Issue 1, e101999. 2019.
13. Confederação Brasileira De Tênis De Mesa. Guia Prático do Tênis de Mesa, RIO DE JANEIRO, RJ, 2018.
14. Billi,U. Tennis Tavolo: Fondamenti Tecnici, Teoria e Metodologia, Roma; CONI, 1984.
15. Nizetich, H.. El papel de las características personales del jugador de tenis de mesa en proporcionar eficiencia y estabilidad durante las competencias.( acesso em 27 de nov 2019) Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd6/hen6/htm>
16. Confederação Brasileira De Tênis De Mesa [homepage na internet] Atletas da seleção brasileira de tênis de mesa [acesso em 20 nov 2019]. Disponível em: <http://www.cbtm.gov.br>.
17. Confederação Brasileira De Tênis De Mesa [homepage na internet] Equipamentos do tênis de mesa [acesso em 20 nov 2019]. Disponível em: <http://www.cbtm.gov.br>.
18. Confederação Brasileira De Tênis De Mesa [homepage na internet] tênis de mesa paralímpico [acesso em 20 nov 2019]. Disponível em: <http://www.cbtm.gov.br>.
19. Confederação Brasileira De Tênis De Mesa [homepage na internet] regras simplificadas do tênis de mesa paralímpico [acesso em 20 nov 2019]. Disponível em: <http://www.cbtm.gov.br>.