



Paulo Eduardo Wargas

TÊNIS DE MESA
IMPORTANTES CONSIDERAÇÕES PARA A INICIAÇÃO E O
TREINAMENTO DE ALTO NIVEL

Monografia apresentada para
conclusão do Curso de Educação
Física, modalidade treinamento
esportivo, sob orientação do Prof.
Dr. Miguel de Arruda.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2002



Paulo Eduardo Wargas

TÊNIS DE MESA
IMPORTANTES CONSIDERAÇÕES PARA A INICIAÇÃO E O
TREINAMENTO DE ALTO NÍVEL

Monografia apresentada para conclusão do Curso de Educação Física, modalidade treinamento esportivo, sob orientação do Prof. Dr. Miguel de Arruda.


Prof. Dr. Miguel de Arruda
Orientador

Prof.
Analista Externo

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. Aguinaldo Gonçalves

2002

SUMÁRIO

1. A ORIGEM DO TÊNIS DE MESA
2. GLOSSÁRIO
3. MÉTODOS DE INICIAÇÃO
 - 3.1 Método Japonês
 - 3.2 Método Alemão
 - 3.3 Método Sueco
4. INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA
 - 4.1 Aspectos Fundamentais para o Desenvolvimento Motor
 - 4.1.1 Percepção
 - 4.1.2 Equilíbrio
 - 4.1.3 Lateralidade
 - 4.1.4 Imagem do Corpo e Orientação Espacial
 - 4.1.5 Posição Fundamental
 - 4.2 Aspectos Fundamentais para o Desenvolvimento Técnico
 - 4.2.1 Forehand
 - 4.2.2 Backhand
 - 4.2.3 Bloqueio
 - 4.2.4 Chop (kato)
 - 4.2.5 Drive
 - 4.2.6 Lob
 - 4.2.7 Loop
 - 4.2.8 Cortada
 - 4.2.9 Cozinhar/Cozinhada
 - 4.2.10 Saque/serviço
 - 4.2.11 Recepção
 - 4.2.12 Anti-efeito (anti-spin)
 - 4.3 Considerações sobre os golpes técnicos
 - 4.4 Composição das Aulas
 - 4.5 Competições internas e externas

4.6 Brincadeiras Técnicas

4.6.1 Brincadeira Técnica Cabeça Pong

4.6.2 Brincadeira Técnica Ping Cesta

4.6.3 Brincadeira Técnica Pontos por Minuto

4.6.4 Brincadeira Técnica Alvos de Efeito

4.6.5 Brincadeira Técnica Sobe-Desce

4.6.6 Brincadeira Técnica Manda.

5. TREINAMENTO PARA ATLETAS DE ALTO NÍVEL

5.1 Consciência específica do Tênis de Mesa

5.1.1 Pensamento Científico

5.1.2 Trabalho

5.1.3 Firmeza de Propósitos

5.1.4 Olhar sempre para a bola

5.1.5 Recuperação Rápida

5.1.6 Jogo de Pernas

5.1.7 Combinação de Golpes e Curvas

5.1.8 Relação tempo espaço

5.1.9 Capacidade de ajustar golpes

5.1.10 Diferenças entre tipos de golpes

5.1.11 Precaução tática/técnica

5.1.12 Atenção à combinação de golpes

5.1.13 Memorização de um jogo

5.1.14 Adaptação à situações variáveis

5.1.15 Variação do ritmo de jogo

5.1.16 Defesa e contra-ataque

5.1.17 Assegurar suas vantagens sobre o jogo do adversário

5.1.18 Atenção com a velocidade

5.1.19 Combinação de velocidade e regularidade

5.1.20 Assimilação da importância da teoria

6. A IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO DO TREINAMENTO

6.1 Periodização

6.2 Acompanhamento de resultados

7. CONCLUSÃO

BIBLIOGRAFIA

RESUMO

Este trabalho monográfico não é um manual para treinamento de Tênis de Mesa. É um trabalho descritivo, contendo importantes considerações, geralmente esquecidas, ou até mesmo desconhecidas, pelos técnicos dessa modalidade. Apresenta os principais aspectos que um treinador deve ter em mente quando for trabalhar o desenvolvimento técnico e motor, de seus jogadores. Encontrar-se-ão aqui sugestões de aulas e brincadeiras que podem ser utilizadas para auxiliar no aprendizado das crianças, durante o seu período de iniciação.

Para os jogadores de alto nível, trás não só o que deve ser treinado, mas principalmente, a importância da consciência específica dos princípios do Tênis de Mesa, a importância do conhecimento teórico, para conseguir bons resultados na prática. Trás ainda um método de acompanhamento do atleta, que deve auxiliar o técnico, apontando as deficiências e virtudes de seus jogadores.

Dessa maneira o treinador pode prescrever um treinamento individualizado, mesmo que tenha um grupo grande de atletas. Os técnicos devem fazer um melhor aproveitamento do que se treina, pois o atleta pode treinar por horas e horas, diariamente, e mesmo assim não conseguir o rendimento esperado, porque pode estar treinando da maneira errada. Porém se esse treinamento for adequado as necessidades de cada atleta, visando, ao mesmo tempo, desenvolver seus pontos fortes, e corrigir suas deficiências, o atleta terá condições de alcançar seus objetivos, obtendo assim melhores resultados.

1. A ORIGEM DO TÊNIS DE MESA

Informações retiradas do site da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa. (www.cbtm.org.br).

Três dos modernos jogos populares de raquete descendem diretamente do antigo jogo medieval de “Tênis”, que costumava ser jogado tanto ao ar livre quanto em espaços fechados. Todos nasceram e evoluíram na Inglaterra durante a Segunda metade do Século XIX. São eles, o Tênis de Campo, o Tênis de Mesa e o Badminton. Todos esportes atléticos que exigem rapidez e destreza.

Os primeiros registros do Tênis de Mesa revelam um jogo rude iniciado por estudantes universitários com livros dispostos no lugar de uma rede. Raquetes podiam ser de madeira, papelão ou tripa animal, e as bolas de cortiça ou borracha. Ainda no final do séc passado, se introduziu ao jogo, bolas de celulóide, que as ouvindo serem golpeadas por raquetes de madeira, associou-se o som produzido com as palavras *ping-pong*.

Somente após a Segunda guerra mundial, o *ping-pong* transformou-se no jogo que atualmente é chamado de Tênis de Mesa, para isso foi necessária a unificação das diversas regras utilizadas pelos jogadores de *ping-pong* por todo o mundo.

Hoje o Tênis de Mesa é um dos esportes mais praticados no mundo, afinal, quem nunca jogou uma partida de “*ping-pong*”. Atualmente a Federação Chinesa de Tênis de Mesa é considerada a maior associação esportiva do mundo, com mais de um milhão de atletas filiados.

2. GLOSSÁRIO

Os termos, e suas definições foram retirados do site da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (www.cbtm.org.br).

Ângulo aberto - um ângulo da raquete que permite que a bola retorne à mesa do oponente em um trajetória mais alta.

Ângulo fechado - é o ângulo da raquete disposto de tal forma que permite que a bola retorne baixa à mesa do oponente.

Anti-efeito (ou ant-spin) - um tipo de borracha que elimina ou reduz o efeito e a velocidade da bola, devolvendo à mesa do oponente uma bola "morta" (com pouco ou nada de efeito e velocidade).

Backhand - um golpe realizado em frente ao corpo, tanto para caneteiros como para classistas, onde as costas da mão da raquete fica de frente para o oponente.

Bloqueio - golpe defensivo executado contra bolas de ataque, onde a raquete está disposta em ângulo tal que a bola retorne à mesa do oponente.

Bola morta - uma bola retornada com pouco ou nada de efeito e/ou velocidade.

Borrachas com pinos internos - borracha cuja a superfície é lisa e proporciona ou não efeito quando entra em contato com a bola.

Borrachas com pinos externos - borracha cuja a superfície é composta por pinos/hastes. Podem proporcionar mais velocidade ou mudanças de efeito de acordo com o tamanho destes pinos/hastes.

Borracha invertida - borracha cuja a superfície é lisa e proporciona ou não efeito quando entra em contato com a bola.

Caneteiro - empunhadura da raquete onde o jogador a segura de forma que se pareça com o manusear uma caneta ao escrever.

Chop (kato) - golpe defensivo à base de efeito para baixo executado estando o jogador mais afastado ou mais próximo da mesa de jogo.

Clássico - empunhadura onde a raquete é empunhada de maneira a parecer-se com um aperto de mãos, onde o indicador repousa sobre uma das borrachas.

Cortada - um golpe ofensivo, com muita velocidade, usado para golpear bolas altas com o objetivo de finalizar a disputa pelo ponto.

Cozinhar/Cozinhada - golpe defensivo à base de efeito para baixo executado perto da mesa para responder golpes à base de efeito para baixo.

Deixadinha - um golpe de surpresa, onde a bola é colocada precisamente perto da rede.

Duplas - formação no Tênis de Mesa onde 2 pessoas podem jogar em cada lado da mesa e devem alternar-se para golpear a bola.

Drive - golpe ofensivo usado para a disputa ou finalização do ponto, onde a bola é golpeada com a raquete em um ângulo fechado, executado mais próximo ou mais afastado da mesa.

Efeito lateral - tipos de efeito resultantes do atrito da superfície da borracha com a bola, sendo que a raquete deve viajar do lado direito para o esquerdo ou do lado esquerdo para o direito do sacador.

Efeito para cima - um tipo de efeito resultado do atrito da superfície da borracha com a bola, sendo que a raquete viaja verticalmente para cima ou paralelamente à mesa, lançando a bola em direção ao lado do oponente.

Efeito para baixo - um tipo de rotação na bola (ação de raspar na bola de cima para baixo) onde a tendência da trajetória da bola quando tocar a raquete do oponente é a de não superar a rede.

Forehand - um golpe feito ao lado ou na frente do corpo com a palma da mão da raquete de frente para o oponente.

ITTF - Federação Internacional de Tênis de Mesa - é o órgão internacional que regulamenta o esporte Tênis de Mesa

Lob - golpe defensivo usado contra bolas com muita velocidade (cortada por exemplo) onde a bola é retornada na mesa do oponente com ou sem efeito em uma trajetória muito alta, causando um grau elevado de dificuldade para ser golpeada novamente.

Loop - golpe ofensivo à base de muito efeito para cima (top spin)

Partida - uma forma de competição com o ganhador tendo que ganhar 3 de 5 sets ou 5 de 7 sets.

Pino longo - um tipo de borracha onde a superfície é composta de pinos longos e que, quando usada, pode inverter ou anular o efeito da bola. Por si só, esta borracha produz muito pouco efeito.

Queimada - parada no jogo quando ocorre um toque da bola na parte superior da rede em sua trajetória da mesa do sacador em direção à mesa do recebedor. O sacador tem o direito de sacar novamente.

Recepção - retorno do serviço à mesa do oponente, geralmente usado taticamente e evitar um ataque.

Saque/serviço - primeiro golpe no início de um ponto onde o atleta sacador golpeará a bola em direção ao campo do oponente mas antes fazendo com ela toque o seu próprio campo.

Sistema de Aceleração - depois que um tempo limite de 10 minutos de jogo durante um set se esgota, o recebedor automaticamente ganha os próximos pontos se ele retornar com sucesso a bola 13 vezes na sequência. Os serviços a partir de então ficam alternados (um para cada jogador). Isto forçará o sacador a estar mudando a sua estratégia de jogo para ganhar o ponto.

3. MÉTODOS DE INICIAÇÃO.

Para uma melhor compreensão de como se treina o Tênis de Mesa fora do Brasil, segue uma breve descrição, e uma crítica, dos métodos de iniciação mais utilizados no mundo.

As informações foram retiradas do livro *"Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando"* de Francisco Eduardo Bueno de Camargo (Técnico da Seleção Brasileira desde 1986) e Marles Sergio Martins (Técnico da Seleção Brasileira Feminina e de Novos).

3.1. Método Japonês

O método japonês é baseado na repetição, na disciplina, na técnica absolutamente correta, numa evolução lenta e gradual. Este método (foi o mais aplicado no Brasil nos últimos 25 anos) mais se parece a uma linha de montagem de uma grande empresa nipônica. As crianças e jovens copiam e obedecem a tudo o que o treinador/professor ordena, tudo dentro de uma disciplina "militar". Assim, todos são muito parecidos quando executam seus movimentos técnicos. As jogadas e estilos seguem a mesma tendência.

Baseado nos resultados sobre a motivação e estímulo despertados nas crianças com a aplicação deste método, chegamos à conclusão de que este não é um método recomendado para a massificação do esporte, já que as crianças são obrigadas a seguir num só caminho, sendo tolhidas da possibilidade de desenvolver um jogo habilidoso e criativo (aliás, mais afeito ao temperamento brasileiro).

Uma prova de que este método está ultrapassado são os resultados obtidos pelo Japão, no cenário internacional. O Japão que já foi várias vezes campeão Mundial e dominou a modalidade nos anos 50 e 60, tem caído muito de rendimento.

3.2. Método Alemão

Outro método de iniciação muito usado em todo o mundo é o método alemão. Ele é baseado no desenvolvimento dos sentidos e coordenação das crianças e jovens. Segue um programa preestabelecido, rígido na parte técnica, mas os exercícios são variados, em forma

de mini competições e muita movimentação. Fisicamente as crianças são estimuladas a experimentar várias situações diferentes, ganhando uma boa consciência corporal.

Apesar de seus pontos fortes nos aspectos de motivação e instrumentos pedagógicos e lúdicos, o método alemão peca no seu aspecto técnico, já que também limita muita a experimentação das crianças/alunos por ser demasiado rígido.

3.3. Método Sueco

Foi fundamentado em seu método de iniciação criativo e harmonioso que os suecos chegaram a dominar o Tênis de Mesa mundial. A Suécia foi tri-campeã mundial por equipes (89, 91 e 93).

O método dá liberdade de experimentação técnica às crianças/iniciantes, aliada ao desenvolvimento da percepção motora. O resultado desse trabalho é o aparecimento de jogadores considerados gênios, como:

- Jan Ove Waldner – vice-campeão mundial em 87, Nova Dehli/Índia e em 91, Chiba/Japão; campeão mundial individual em 89, Dortmund/Alemanha; campeão olímpico em Barcelona 92; tri-campeão mundial por equipes, etc.
- Jorgen Persson – vice-campeão mundial em 89, Dortmund/Alemanha; campeão mundial individual em 91, Chiba/Japão; tri-campeão mundial por equipes, etc.
- Michael Appelgren – tri-campeão mundial por equipes; três vezes campeão europeu individual; campeão mundial em duplas, etc.
- Stelan Bengtsson – campeão mundial por equipes em 73 e individual em 71, etc.

Como um país com pouco menos de 20 mil jogadores filiados consegue formar/descobrir tantos gênios/talentos, enquanto os chineses contam com aproximadamente 10 milhões de jogadores e não conseguem alguns tão expressivos? A resposta está no método de iniciação do esporte em questão. Dar liberdade para os jovens iniciantes descobrirem seus golpes preferidos (perto ou longe da mesa de jogo, com muito efeito ou com velocidade, acelerando ou desacelerando a bola). Os professores/treinadores suecos estimulam seus alunos a variarem, a experimentarem as mais diversas situações técnicas e táticas, criando as chances necessárias para os jovens descobrirem seus próprios caminhos.

Um fator importante no método sueco é a facilidade que os jovens daquele país têm em assistir bons jogos e treinamentos. Isto cria na criança a vontade de copiar os melhores jogadores, a realizar e experimentar suas jogadas e golpes, facilitando em muito o aprendizado técnico e comportamentos táticos.

4. INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA

Este capítulo é reservado para a iniciação, nele falaremos do desenvolvimento técnico e motor, tão importantes no aprendizado, para que os futuros jogadores possam desenvolver seu jogo, sem que falhas no seu aprendizado venham limitar suas potencialidades.

4.1. Aspectos Fundamentais para o desenvolvimento motor

A seguir, serão listados os aspectos fundamentais para o desenvolvimento motor para que se tenha uma idéia da sua importância no desenvolvimento da criança.

Esses aspectos priorizam o desenvolvimento da coordenação motora grossa, e estão mais intimamente ligados à aprendizagem, ao processo de iniciação do Tênis de Mesa, porem é de fácil identificação quando um atleta, mesmo de alto nível, apresenta alguma deficiência em qualquer um desses itens, quando detectada essa deficiência deve-se trabalhar para corrigi-la o mais rápido possível. Para isso deve utilizar jogos e exercícios pedagógicos que auxiliem no desenvolvimento motor do atleta. *As definições são do Dr Jack Capon, no seu livro "Atividades Motoras" (1983).*

4.1.1 Percepção

Percepção é a habilidade do indivíduo de ligar significados aos objetos acontecimentos e situações. Ato de adquirir conhecimento por meio dos sentidos.

No Tênis de Mesa o desenvolvimento da percepção é muito importante, pois um bom mesatenista baseia-se em mais de um sentido para desenvolver seu jogo. Por exemplo, é obvia a importância da visão, porem é comum que as crianças não olhem para a bola o tempo todo, fazendo com que errem muitas bolas fáceis, isso é um erro e deve ser corrigido pelo professor o mais cedo possível.

Outro sentido muito importante é a audição, no alto nível, um jogador chega a perceber com que lado da raquete o adversário golpeou a bola apenas pelo som do golpe, e isso é importante, pois este pode estar usando duas borrachas diferentes.

Há ainda o tato, esse é mais importante para o aprendizado, existem raquetes desenvolvidas para transmitir a sensibilidade do impacto da bola com a raquete para a mão do

jogador, assim ele deve assimilar com maior facilidade a eficiência do golpe ou caso tenha errado, pode consertar o erro na próxima bola.

4.1.2 Equilíbrio

Equilíbrio é a habilidade de assumir e manter qualquer posição contra a ação da gravidade. A continuidade do equilíbrio resulta da interação dos músculos que trabalham para manter o corpo sobre sua base. Equilíbrio pode também ser definido como harmonia.

Para o Tênis de Mesa, tão importante quanto o equilíbrio é a consciência de sua importância, por exemplo, para golpear uma bola com precisão, o ideal é seqüenciar os seguintes atos; deslocar-se, posicionar-se a uma distância adequada de onde a bola será golpeada, preparar o golpe e realiza-lo. Deve ser passada para o aluno a necessidade de um deslocamento rápido, antes do golpe, para que se possa realizar o golpe com o corpo equilibrado, de maneira harmoniosa, e evitar o golpe em deslocamento, esse só deve ser realizado quando não é possível realizar o deslocamento primeiro.

4.1.3 Lateralidade

Lateralidade é a interiorização da noção da diferença entre direita e esquerda. É a habilidade de controlar os dois lados do corpo juntos ou separadamente e é a base motora dos conceitos de espaço.

Apesar de ser um esporte onde só se usa uma das mãos para segurar a raquete, as noções de direita e esquerda estão presentes o tempo todo. Tanto nos golpes de direita (forehand) ou esquerda (backhand), para jogadores destros e o contrario para canhotos. Quando para os deslocamentos de pernas, este deve ter uma atenção especial, é muito importante “entrar na bola” com a perna certa, isso proporciona equilíbrio ao movimento e também beneficia a recuperação após o golpe.

4.1.4 Imagem do Corpo e Orientação Espacial

A imagem do corpo é o conceito que o indivíduo tem de seu próprio corpo e suas partes. Tal conceito envolve o conhecimento de:

- a) a estrutura física do corpo e suas partes;*
- b) os movimentos e funções do corpo e de suas partes;*

A Orientação Espacial é a consciência da posição do corpo e suas partes em relação umas às outras partes e aos outros objetos.

Esse conceito é importante para a criança conhecer os movimentos que ela é capaz de realizar, por exemplo, uma bola em que deverá deslocar-se para golpear-la, com quantos passos fará esse deslocamento, com que perna deverá terminar o deslocamento, a que distância deverá posicionar-se da bola. Ou mesmo sem deslocamento, qual o comprimento do seu braço, o comprimento de sua passada, a que distância ficar da mesa, isso tudo depende da consciência que o aluno de seu próprio corpo.

A orientação espacial diz respeito à habilidade de escolher um ponto de referência para estabilizar funções e organizar objetos numa perspectiva correta. Envolve o conhecimento do corpo e sua posição, bem como as posições das outras pessoas e objetos em relação a um determinado corpo no espaço.

4.1.5 Posição Fundamental

A posição fundamental é a base corporal para todos os golpes/movimentos realizados por um jogador no Tênis de Mesa. Portanto, é um fator muito importante de assimilação por parte do aluno.

O mais importante a ser treinado, quanto a posição fundamental, além da sua perfeita postura, é o retorno a ela, após realizar um golpe é importante que se retorne a posição fundamental o mais rápido possível.

4.2 Aspectos Fundamentais Para o Desenvolvimento Técnico

Esses aspectos estão relacionados ao treinamento técnico, aqui passamos a priorizar os golpes técnicos, nesse ponto passa a ser mais importante o desenvolvimento da coordenação

motora fina. As definições dos golpes foram extraídas do site da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (www.cbtm.org.br)

Golpe defensivo usado contra bolas com muita velocidade (cortada por exemplo)

4.2.1 Forehand *armada na mesa do oponente com ou sem efeito em uma trajetória muito*

alta, causando um grau elevado de dificuldade para ser golpeada novamente.

Golpe feito ao lado ou na frente do corpo com a palma da mão da raquete de frente para o oponente, é o movimento que golpeia a bola do lado direito para o destro, e na esquerda para o canhoto.

Golpe ofensivo à base de muito efeito para cima (top spin). É também um golpe de

4.2.2 Backhand *ataque mais poderoso.*

Golpe realizado em frente ao corpo, tanto para caneteiros como para classistas, onde a palma da mão fica voltada para traz, é o movimento que golpeia a bola do lado esquerdo para o destro, e na direita para o canhoto. No Tênis esse golpe é popularmente chamado de revés.

4.2.3 Bloqueio *Cozinha*

Golpe defensivo executado contra bolas de ataque, onde a raquete está disposta em ângulo tal que a bola retorne à mesa do oponente. Pode ser passivo, quando esse bloqueio é realizado com a raquete parada, utilizando a velocidade da bola para que ela retorne à mesa do adversário. Ou ativo, quando o jogador impõe, através de um deslocamento da raquete, ainda mais velocidade à bola.

4.2.4 Chop *iro golpe no início de um ponto onde o atleta sacador golpeará a bola em*

direção ao campo do oponente mas antes fazendo com ela toque o seu próprio campo. Pode

ser um golpe defensivo à base de efeito para baixo executado estando o jogador mais afastado ou mais próximo da mesa de jogo. e para direita.

4.2.5 Drive *ção*

Golpe ofensivo usado para a disputa ou finalização do ponto, onde a bola é golpeada com a raquete em um ângulo fechado, executado mais próximo ou mais afastado da mesa.

sacador realizar um mau saque.

4.2.6 Lob

Golpe defensivo usado contra bolas com muita velocidade (cortada por exemplo) onde a bola é retornada na mesa do oponente com ou sem efeito em uma trajetória muito alta, causando um grau elevado de dificuldade para ser golpeada novamente.

4.2.7 Loop

Golpe ofensivo à base de muito efeito para cima (top spin). É também um golpe de preparação para um ataque mais poderoso.

4.2.8 Cortada

Um golpe ofensivo, com muita velocidade, usado para golpear bolas altas com o objetivo de finalizar a disputa pelo ponto.

4.2.9 Cozinhar/Cozinhada

Golpe defensivo à base de efeito para baixo executado perto da mesa para responder golpes à base de efeito para baixo. É utilizado para manter a bola em jogo sem que o adversário possa realizar um ataque.

4.2.10 Saque/serviço

Primeiro golpe no início de um ponto onde o atleta sacador golpeará a bola em direção ao campo do oponente mas antes fazendo com ela toque o seu próprio campo. Pode ser longo, curto ou médio; com efeito para baixo, para cima, para a direita ou esquerda; ou ainda com efeito combinado, ex; para baixo e para direita.

4.2.11 Recepção

Retorno do serviço à mesa do oponente, tem como objetivo manter a bola em jogo e ainda evitar um ataque. A recepção pode ser feita com um ataque, mas isso só é possível se o sacador realizar um mau saque.

4.2.12 Anti-efeito (anti-spin)

Este aquecimento deverá ocupar no máximo 10 minutos, e deverá ser feito no início de cada aula.

Um tipo de borracha que elimina ou reduz o efeito e a velocidade da bola, devolvendo à mesa do oponente uma bola "morta" (com pouco ou nada de efeito e velocidade).

4.3 Considerações sobre os golpes técnicos

No desenvolvimento estão incluídas todas as atividades físicas e técnicas. Deve durar entre 15 e 20 minutos.

Na fase de iniciação todos os golpes descritos acima devem ser treinados separadamente. Com a evolução técnica deve-se combinar diferentes golpes numa mesma seqüência de treino, isso é aconselhado, pois permite que se treine mais próximo a uma situação que será encontrada durante uma partida. Essa etapa do desenvolvimento técnico, ainda fica restrita ao Método Japonês, pois há necessidade de muita repetição dos golpes. Cabe ao professor intercalar jogos e brincadeiras para que o treino não fique demasiadamente cansativo.

Quanto ao anti-efeito ou anti spin, quando enfrenta um adversário que joga com esse tipo de material, o aluno não deve sentir grande dificuldade, o que pode acontecer quando um adversário usa duas borrachas diferentes, uma lisa comum, e outra de pino ou anti-efeito, nesse caso o aluno deve estar preparado para e recepcionar as duas possibilidades, e estar atento para a raquete do adversário para identificar com que borracha ele golpeou a bola.

4.3.3 Competições Internas e Externas

4.4 Composição das Aulas

Temos as competições que ocorrem na forma de brincadeiras em cada aula, no caso, a 1ª aula.

Está é uma sugestão para organização de aula, mais adequada a iniciação, pois leva em conta o tempo médio que a criança consegue manter o interesse pela aula, para isso o professor deve utilizar além dos movimentos técnicos, algumas brincadeiras, com o objetivo de manter a criança motivada.

A maior dificuldade encontrada com as crianças no aprendizado, é que elas só querem jogar, disputar entre si, e não gostam dos movimentos repetitivos e limitantes necessários para o aprendizado dos golpes técnicos. O professor pode através das brincadeiras conseguir um desenvolvimento satisfatório, para a criança, e assim ela se sentirá mais motivada para realizar os golpes técnicos.

Aquecimento.

Este aquecimento deverá ocupar no máximo 10 minutos, e deverá ser feito no início de cada aula. Às vezes poderemos utilizar espaços externos para realizarmos o aquecimento, variando o ambiente de preparação para as atividades do Estágio.

Desenvolvimento

No desenvolvimento estão incluídas todas as atividades motoras e técnicas. Deve durar entre 25 e 30 minutos. As aulas devem ser muito dinâmicas e motivadas a ponto de chamar a atenção das crianças/alunos de tal maneira que tenham um bom motivo para estar na sala de Tênis de Mesa.

O tempo físico destinado às atividades do desenvolvimento será dividido entre:

- Brincadeiras Motoras;
- Brincadeiras Técnicas;
- Circuitos.

Desfecho

Pela ordem das aulas, no período do desfecho serão aplicadas as brincadeiras técnicas Sobe Desce, Manda e Torneio Relâmpago.

4.5 As Competições Internas e Externas

Temos as competições que ocorrem na forma de brincadeiras em cada aula; no caso, a Brincadeira Técnica Sobe Desce, Brincadeira Técnica Torneio Relâmpago e Brincadeira Técnica Manda, são brincadeiras sem muita complexidade, dinâmicas e divertidas onde o clima e as situações de jogo são introduzidas de formas mais amenas, sem muita complexidade, se encaixando perfeitamente com o desenvolvimento diário da criança.

Porém, essas atividades não são suficientes para manter as crianças motivadas, por isso devemos realizar torneios internos entre os integrantes da turma, o Clube tem uma Olimpíada interna anual, além de alguns torneios específicos.

Participamos também de um torneio externo a por mês. A participação em torneios, é um grande estímulo para que as crianças se interessem pelas regras de arbitragem

4.6 Brincadeiras utilizadas nas aulas

Segue abaixo a descrição de algumas brincadeiras que podem ser utilizadas nas aulas, elas podem ajudar no aquecimento antes do treino ou mesmo visando o desenvolvimento motor na turma de iniciação. *As brincadeiras Técnicas, foram extraídas do livro "Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando" de Francisco Eduardo Bueno de Camargo e Marles Sergio Martins.*

4.6.1 Brincadeira Técnica Cabeça "Pong"

O professor leva seus alunos à mesa para a demonstração da brincadeira. É uma brincadeira importante para introduzir de forma mais fácil as regras de Tênis de Mesa.

O procedimento é simples e parecido com o jogo normal:

- saque: o aluno bate na bola com a raquete para cima e a golpeia com a cabeça, fazendo com que a bola pingue no seu campo antes de ir para a mesa adversária.

- golpes: após o quique da bola no seu campo, o aluno que se encontrava do outro lado mesa esperando para receber o saque, golpeia-a para cima com a raquete e em seguida atinge-a com a cabeça diretamente para a mesa adversária.

- decorrer do jogo: o ponto só é lavrado quando um dos alunos deixar de fazer a bola quicar na mesa adversária por algum motivo (ou bola ser atirada para fora ou a bola não transpor a rede). Quem for fazendo os pontos, vai permanecendo com o direito de sacar.

O professor pode aconselhar os seus alunos que quando forem golpear a bola com a raquete que tenham em mente jogar nas laterais mais próximo possível da rede para que os golpes com a cabeça sejam executados com maior facilidade.

O professor pode executar pequenas competições entre os alunos, como por exemplo, a aplicação da Brincadeira Técnica Sobe Desce, com o objetivo de chegar a uma classificação final pelos resultados dos alunos para anexar ao Quadro de Recordes.

4.6.2 Brincadeira Técnica "Ping" Cesta

O professor dividirá a turma de alunos em duas equipes. Todos componentes da equipe devem estar munidos de suas raquetes. Dentro do próprio local de treinamento, o professor deverá demarcar uma área (campo de jogo) de dividi-lo em duas partes, cada qual com um alvo (que pode ser uma cesta ou balde, etc.).

O objetivo é que as equipes, usando somente a raquete para golpear e conduzir a bola, possam fazer o maior número de pontos/cestas possíveis. Um aluno poderá ficar em poder da bola ou passar a bola para o companheiro, desde que use sempre balões para o passe.

Caso a bola caia no chão, continua-se o jogo independente da equipe que estiver com a posse da bola. Não será permitido tocar a bola com as mãos. Isso só poderá ser feito com a raquete (exceto quando for marcada alguma falta).

É permitido ao adversário tentar a posse da bola, desde que durante a disputa da posse, não atinja o corpo ou a raquete do aluno da equipe em poder da bola. Se por ventura o toque vir a acontecer, será marcada uma falta. O jogo será interrompido e recomeçado pela equipe que sofreu a falta, no mesmo local onde foi marcada a infração, com a saída (reinício do jogo) livre de marcação.

Não será permitido que nenhum jogador da equipe que está defendendo o seu gol (alvo) fique a uma distância menor que dois metros da cesta.

Serão realizados dois tempos de 5 minutos cada e vence a equipe com maior número de cestas/pontos.

4.6.3 Brincadeira Técnica Pontos por Minuto

O professor irá desenhar em um dos lados da mesa alvos de diversos tamanhos. Cada alvo terá uma pontuação específica e diferenciada dos demais. Do lado da mesa, oposto ao desenho dos alvos irá estar posicionado o aluno (o lado sem nenhum desenho). Em uma cadeira do lado da mesa, ele irá colocar um recipiente com uma boa quantidade de bolas.

Durante um minuto ele vai lançar bolas para o aluno posicionado do outro lado da mesa. O objetivo do aluno é de fazer o maior número de pontos possível em um minuto.

Esta brincadeira dá ao professor a possibilidade de ser trabalhada a colocação das bolas em diferentes lugares da mesa, de acordo com a programação prévia das aulas (observar o requerimento específico para cada aula com a aplicação desta brincadeira).

Portanto, se o professor tem por objetivo que o aluno acerte mais bolas curtas ele deve colocar os alvos que estão próximos à rede com o maior número de pontos. Pode inclusive escolher o golpe técnico a ser trabalhado, logicamente de acordo com o estágio técnico em que o aluno se encontra.

Se o aluno se encontra no Primeiro Estágio Técnico, será trabalhado mais a colocação das bolas, sem a preocupação de golpes específicos. Se o aluno estiver cursando o a partir do

Segundo Estágio Técnico em diante, poderá ser trabalhado os golpes mais específicos, uma vez que farão parte do conteúdo programático específico do estágio vigente.

Se o professor tiver tempo disponível, o ideal seria que cada aluno realizasse esta brincadeira técnica duas vezes.

Uma observação muito importante: o professor deverá apenas mostrar aos seus alunos os alvos na mesa e propor o objetivo (que seria o de fazer o maior número de pontos em um minuto). O professor não deve mencionar maneiras, nem indicar os alvos que farão mais pontos, já que os pontos estarão escritos no próprio alvo. A percepção do aluno estará desafiada. O aluno que perceber a melhor maneira de fazer mais pontos e possuir recursos técnicos para consolidar o fato se destacará na brincadeira.

Ao final da brincadeira técnica o professor fará a classificação final dos alunos e a anexará ao Quadro de Recordes.

4.6.4 Brincadeira Técnica Alvos de Efeito

O professor deverá colocar um alvo sobre a superfície de uma mesa. Na seqüência de preparativos para esta brincadeira técnica, repetirá o procedimento em mais três mesas. Os alvos posicionados nestas quatro mesas, devem estar posicionados em lugares diferentes de mesa para mesa.

Distante da mesa do professor colocará no chão um recipiente com uma boa quantia de bolas.

O partir daí, o aluno vai se posicionar atrás do recipiente com as bolas e as golpeará 20 bolas como objetivo de acertar o alvo. A partir daí, a execução da brincadeira passa a ser como a de um circuito: um aluno abre o circuito na primeira mesa golpeando 20 bolas em direção ao alvo; na seqüência passa para a segunda mesa e golpeia mais 20 bolas em direção ao alvo enquanto outro aluno entra na primeira mesa e inicia o circuito; passa para terceira mesa e segue-se o mesmo procedimento e por último a quarta mesa com o mesmo procedimento. Após sair do circuito, o aluno passa a recolher bolas lançadas pelos alunos que estão realizando o circuito até que chegue a sua vez de iniciar novamente. Este rodízio vai se repetindo nas quatro mesas, permitindo assim que a aula fique dinâmica e que todos os alunos realizem a brincadeira sem ter que esperar por muito tempo. Cada aluno deve passar pelo circuito pelo menos duas vezes.

O professor vai estipular as regras de lançamento das bolas aos alvos: na primeira mesa serão usados efeitos laterais para a direita, na segunda mesa serão usados efeitos laterais

para direita, na terceira mesa serão usados efeitos para cima e na quarta mesa serão usados efeitos para baixo.

A distância da mesa vai variar de acordo com a repetição da brincadeira, assim como poderá ser encontrada descrita a distância na programação da aula. Mesmo assim, a distância irá variar de aplicação a aplicação podendo ser de 5 a 6 metros do final da mesa, 3 a 4 metros do final da mesa, 1 metro do final da mesa e variações que estarão sugeridas na descrição das aulas.

Por ocasião do Primeiro Estágio Técnico, os alunos talvez não apresentem a noção correta dos efeitos a serem feitos. O objetivo do professor com esta brincadeira, é de justamente fornecer esta noção, a princípio de uma maneira sutil, sem usar termos técnicos para definir os efeitos. De modo contrário, o professor irá usar o método de imitação por parte dos alunos, demonstrando como se realizar os golpes para fazer os efeitos simples solicitados. O restante é por parte do aluno, procurando descobrir suas próprias possibilidades de movimentos e efeitos. Caso o professor perceba um erro muito grotesco, o professor poderá intervir demonstrando mais uma vez a aplicação do efeito até a assimilação por parte do aluno.

Nos demais estágios restantes, a noção de efeito do aluno já estará bem solidificada e ficará mais fácil executar a brincadeira técnica.

4.6.5 Brincadeira Técnica Sobe-Desce

Esta é uma brincadeira com fins competitivos, onde são usadas claramente as principais regras do Tênis de Mesa. Em sua grande aplicação, esta brincadeira será usada na parte a que se destina o Desfecho das aulas, promovendo um estímulo competitivo como introdução aos sistemas competitivos do Tênis de Mesa sem contudo causar algum tipo de barreira ou pressão ao aluno (já que funciona como um brincadeira).

Os alunos vão para as mesas com seus respectivos parceiros para um rápido jogo. Há um sorteio para ver quem começará com os saques e se iniciará o jogo, que pode ser nos padrões que estão programados para as aulas como segue:

- um set , iniciando a contagem diretamente no placar 15 a 15, com um serviço alternado para cada jogador até que o set seja concluído;

- um set, iniciando a contagem no placar 0 a 0, com uma serviço alternado para cada aluno e um minuto de tempo cronometrado pelo professor, ganhando o aluno que possuir o maior número de pontos quando o tempo acabar;

- um set, iniciando a contagem diretamente no placar 10 a 10, com cinco serviços alternados para cada jogador, ganhando o aluno que conseguir fechar o set primeiro. A mesa que finalizar o jogo primeiro deverá anunciar o fato em voz alta e clara, parando automaticamente todos os jogos. Vence quem estiver em vantagem na contagem dos pontos.

O professor colocará uma numeração em seqüência das mesas sendo a número 1 a mais importante. Quem ganhou o jogo na sua mesa, passa para a mesa seguinte em direção à mesa número 1. Quem perdeu o jogo na sua mesa passa para a mesa de baixo, em direção à última mesa. Daí porque o nome da brincadeira técnica é sobe desce; quem ganhou "sobe" em direção à mesa número 1 e quem perdeu "desce" em direção à última mesa.

Quem estiver na mesa número 1 e ganhar o jogo, tem o direito de permanecer na mesa e quem estiver na última mesa e perder o jogo, poderá sair por uma rodada caso tenha mais alguém para entrar em seu lugar (alguém que estava de fora esperando a próxima rodada) ou permanecer na mesa caso não haja quem entre. O campeão é aquele que ganhar o jogo na mesa número 1 na última rodada.

4.6.6 Brincadeira Técnica Manda.

É um tipo de mini torneio, próprio para ser disputado em espaços e quantidade de mesas reduzidos. Em sua grande aplicação, esta brincadeira técnica será usada na parte que se destina ao Desfecho das aulas, promovendo um estímulo competitivo como introdução aos sistemas competitivos do Tênis de mesa, de uma maneira sutil e dinâmica. O funcionamento do torneio é simples. O professor divide a turma em dois grupos, um de cada lado de uma mesa. Inicia-se a disputa de um ponto somente com um aluno representante de um grupo jogando contra o representante de outro somente um ponto. Quem ganhar, permanece na mesa com direito a sacar e o que perder, cede o seu lugar para o próximo do seu grupo disputar.

Se porventura um mesmo jogador de um grupo ganhar de todos os integrantes do outro grupo e mais uma vez, automaticamente o último jogador da fila de seu próprio grupo passará para o outro lado, o do grupo perdedor.

O aluno ganhador é o que obtiver maior número de vitórias ou o que permanecer sozinho de um lado da mesa enviando todos os seus parceiros de equipe para o lado adversário.

5. TREINAMENTO PARA ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Este capítulo é dedicado aos atletas de alto nível, ou que almejem jogar um bom Tênis de Mesa, ele traz importantes considerações sobre o que o jogador deve ter em mente durante uma partida ou mesmo os conhecimentos teóricos que ele deve adquirir. É importante salientar que, apesar dos golpes técnicos estarem incluídos na iniciação, eles jamais deixarão de ser treinados, porém para os jogadores de alto nível serão treinados com uma intensidade muito maior, pois esses jogadores apresentam mais potência e regularidade.

5.1 Consciência específica do Tênis de Mesa

O que é preciso para se tornar um bom jogador de Tênis de Mesa?

O diferencial entre um mestre da raquete e um jogador medíocre, é que o primeiro sabe o que está fazendo.

Consideremos dois jovens atletas, ambos com as mesmas oportunidades, mesmas características, mesma força de vontade, e o mais importante que ambos sintam o mesmo prazer ao praticar o esporte. Agora vamos ignorar qualquer outra variável que possa influenciar no desempenho de cada um. A única diferença considerável entre os dois, é que apenas um deles desenvolveu a consciência específica do Tênis de Mesa.

Por consciência específica do Tênis de Mesa, devemos entender, a consciência mental das atividades de um jogador de Tênis de Mesa, durante o treinamento e durante as competições, são atividades que tem direção e objetivos definidos.

As definições são de Piren Su, em seu artigo "*Discussão Sobre a Consciência específica dos Jogadores de Tenis de Mesa.*"

5.1.1 Pensamento Científico

Qualquer pessoa pode jogar Tênis de Mesa, porém poucos chegarão a jogar um bom Tênis de Mesa. Para alcançar esse objetivo, o jogador deve adaptar sua conduta física e mental e seguir algumas regras, caminhos específicos da modalidade. Deve realizar esforços incessantes para agregar sua própria experiência à de outros jogadores, em treinos que possibilitem um desenvolvimento físico e mental. Deve desenvolver um pensamento científico, que possibilite a compreensão das leis da física que estão presentes no Tênis de Mesa; força

da gravidade, atrito, aceleração, desaceleração, rotação, deslocamento, velocidade, dimensões da área de jogo, etc...

5.1.2 Trabalho

Não há perfeição sem trabalho, é nem todos que estão dispostos a trabalhar duro chegarão a se tornar excelentes jogadores, e não há garantias de sucesso, porem o que se pode fazer para garantir um melhor aproveitamento, é trabalhar da maneira certa. Trabalhar duro sem utilizar a cabeça, não fará de ninguém um bom jogador, porem o trabalho consiste na mais básica lei do treinamento.

5.1.3 Firmeza de Propósitos

O propósito é uma força que gera uma forte vontade e animo que conduz a ações práticas. A menos que um (a) jogador (a) tenha firmeza de propósitos, é impossível para ele ou ela apresentar forte vontade, e animo. As crianças normalmente aprendem a jogar Tênis de Mesa apenas por diversão, com o tempo alguns irão desenvolver a vontade de praticar o Tênis de Mesa de uma forma mais competitiva, participarão de campeonatos, e se tornarão bons mesatenistas. Outros se darão por satisfeitos apenas por praticarem o esporte de maneira lúdica nos finais de semana, assim o professor deve sempre respeitar as aspirações de cada um.

5.1.4 Olhar sempre para a bola

Este é um dos princípios fundamentais do Tênis de Mesa. No momento do saque, do adversário, o jogador deve olhar atentamente para a bola, principalmente no momento de impacto com a mesa, pois nesse momento é possível identificar, através do desvio, aceleração ou desaceleração, qual a direção do efeito imposto à bola pelo adversário. O momento da recepção de saque, a observação da bola tem grande importância, porem o jogador deve ter consciência que isso deve ser feito durante todo o tempo.

5.1.5 Recuperação Rápida

Depois de realizar um golpe, o jogador deve rapidamente ajustar o centro de gravidade de seu corpo, encontrando uma postura de equilíbrio, e voltar à posição fundamental o mais rápido possível.

5.1.6 Jogo de Pernas

Considerando que a bola de Tênis de Mesa pode gerar mil e uma formas, com diferentes combinações e variados ritmos, é necessário que o jogador se mova rapidamente para se posicionar onde possa desferir seu golpe com melhor desempenho. Por exemplo, em alguns casos, o jogador pode se deslocar para a esquerda para realizar um golpe de Forehand para finalizar um ponto, pois este é seu golpe mais eficiente, mesmo que pela posição da bola na mesa fosse mais fácil realizar um Backhand.

5.1.7 Combinação de Golpes e Curvas

Uma das maneiras básicas de aplicar velocidade à bola, é golpear-la com a raquete plana, dessa forma a energia aplicada não será revertida em efeito, como aconteceria um golpe com o ângulo da raquete mais fechado. O jogador deverá saber alternar bolas de efeito e bolas de velocidade.

Porém, é importante lembrar que a mudança de bola com efeito, para bola com velocidade não se dá na forma de um salto, e sim de maneira gradual, assim há entre elas infinitas variações, e somente após experimentar inúmeras situações, é que o jogador passa a familiarizar-se com elas, e passa a escolher como deve golpear a bola com o máximo de eficiência.

5.1.8 Relação tempo espaço

A execução de um golpe se realiza em tempos diferentes, de acordo com o tipo de bola que se pretende golpear. Por exemplo, uma bola de ataque com pouco efeito, deve ser golpeada no ponto mais alto possível, em contrapartida, uma bola de preparação que terá mais efeito do que velocidade, será golpeada quando estiver perdendo altura. Para isso o

jogador deverá estar preparado para as diferentes situações e saber adiantar ou atrasar o golpe, dependendo do seu objetivo.

5.1.9 Capacidade de ajustar golpes

Não importa qual o estilo de jogo praticado, todo jogador deve conscientemente ajustar seus movimentos de acordo com o tipo de cada golpe a ser realizado.

- Força
- Ângulo de Raquete
- Balanço
- Ajuste de dedos
- Direção do golpe

5.1.10 Diferenças entre tipos de golpes

Alguns jogadores, mesmo que tenham alcançado um bom nível técnico, encontram dificuldade ao enfrentar um jogador diferente, isso ocorre porque as sessões de treino são sempre realizadas com o mesmo grupo. Para superar esse problema o jogador deverá participar do maior número de torneios possíveis, realizar partidas amistosas, e até realizar uma espécie de intercambio indo treinar em outros clubes.

5.1.11 Precaução tática/técnica

Deverá ter consciência de como aproveita suas habilidades, para a partir delas montar sua estratégia de jogo, levando-se em conta também os pontos fracos do adversário. O importante é nunca tentar uma estratégia suicida, o jogador deverá fazer no jogo aquilo que foi treinado, dando ênfase para os seus pontos fortes.

5.1.12 Atenção à combinação de golpes

Isto é particularmente importante em competições. Geralmente os tiros angulados, na direção do corpo, deixadas e tiros profundos podem causar alguns problemas. Porém

diferentes jogadores deverão encontrar mais dificuldade em um ou outro tipo de bola, nesses casos deverá dar mais ênfase em treinar seus pontos fracos.

5.1.13 Memorização de um jogo

Durante uma partida, deve-se conscientemente memorizar as táticas do jogador adversário, como que tipo de serviço ele mais utiliza, como se devolve, e como ele procura dar continuidade a disputa, se é um jogador de terceira bola, ou não. Fazendo isso o jogador melhorará consideravelmente sua consciência tática do jogo.

5.1.14 Adaptações a situações variáveis

Durante uma partida, deve-se ler cuidadosamente os movimentos táticos do adversário e rapidamente mudar suas próprias táticas. No decorrer da partida cada jogador pode mudar sua estratégia varias vezes com o intuito de conquistar a vitória. Essa variação deve ser feita no limite de suas capacidades, e aproveitando as variações que foram treinadas.

5.1.15 Variação do ritmo de jogo

Este é tão importante quanto a variação do tipo de golpe. Depois de realizados uma série de rápidos ataques, por exemplo, pode encontrar seu adversário despreparado para uma bola de top-spin alto com muito efeito, que ira cair rapidamente.

5.1.16 Defesa e contra-ataque

Quando não é possível atacar, ou quando o adversário está em vantagem para atacar, o jogador deve preocupar-se em defender-se de uma maneira que possa evitar um novo ataque e buscar uma brecha para passar de defensor para atacante.

5.1.17 Assegurar suas vantagens sobre o jogo do adversário

Em um torneio, onde encontramos muitos jogadores com um bom nível técnico, devemos estar preparados para enfrentar adversários numa situação de equilíbrio, nesses

casos levará vantagem aquele que conseguir fazer com que prevaleça seus pontos fortes sobre os pontos fracos do adversário.

5.1.18 Atenção com a velocidade

É de conhecimento geral, que a velocidade é a base do estilo chinês, e também é responsável pelo bom desempenho desses jogadores frente aos adversários de outros países. Deve-se trabalhar a velocidade de deslocamento, através das pernas e também a velocidade da bola, para isso, devemos desenvolver a força explosiva para pulso e dedos.

5.1.19 Combinação de velocidade e regularidade

Há uma grande variedade de estilos de jogo, cada um com suas próprias características. A velocidade está presente em todos os estilos que apresentam resultados satisfatórios, porém o jogador deve ter consciência da possibilidade de uma bola acertar a mesa ou não. Muitas vezes é preferível diminuir um pouco a força, e manter a bola em jogo, esperando um momento mais adequado para realizar o ataque com mais velocidade.

5.1.20 Assimilação da importância da teoria

Os jogadores devem compreender totalmente que o conhecimento e compreensão da teoria, leva ao melhor desenvolvimento técnico. Deve-se conscientemente estudar as teorias do Tênis de Mesa e para conseguir coloca-las em prática.

6. A IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO DO TREINAMENTO

Grande parte dos mesatenistas, não conseguem o desenvolvimento esperado, devido ao despreparo de seus técnicos. Hoje, menos de dez por cento dos técnicos de Tênis de Mesa do Brasil são formandos em Educação Física, e como conseqüência disso, as aulas de iniciação não contem elementos pedagógicos necessários para “prender” a criança na aula e fazer com que ela desenvolva o prazer de praticar o Tênis de Mesa.

Para os atletas de alto nível, o problema é ainda maior pois os técnicos, na sua maioria ex-jogadores, não tem um planejamento para o desenvolvimento do atleta, no geral falta desde o conhecimento teórico, até a montagem de uma periodização visando priorizar as competições mais importantes. Mesmo assim devemos respeitar o trabalho desses técnicos, que por amor ao esporte, na sua grande maioria não recebem nada por esse trabalho, estão divulgando sua pratica, e tornando-o cada vez mais popular no Brasil

6.1 Periodização

Este é um exemplo de uma periodização, desenvolvida para um mesatenista da região, visando um melhor rendimento em dois momentos distintos. O primeiro em Julho, para os jogos Regionais, e o segundo, para os meses de Novembro e Dezembro, para os últimos torneios da Liga Paulista. Esta periodização foi incluída neste trabalho, para demonstrar a importância desse tipo de controle sobre a preparação de um atleta, seria um erro toma-la como uma periodização ideal para o treinamento de tênis de mesa, pois ela foi construída para um atleta específico, e para um determinado momento, onde o calendário de competições já estava definido.

	PPE	PPC	PC	T	PPE	PPC	PC	T
desen. geral	Des. espe.		Cl. ch e pe	R. RA	Des. espe.		Cl. ch e pe ch e pe	

Tabela 1 Fases da Periodização

Índice

PP - PERÍODO PREPARATÓRIO -- Período longo, que precede o período competitivo, é destinado à preparação do atleta, nesse período, podem ser corrigidas algumas deficiências do atleta. No segundo Macro ciclo, este período é mais curto, podendo ser aproveitado para manutenção ou recuperação da forma física

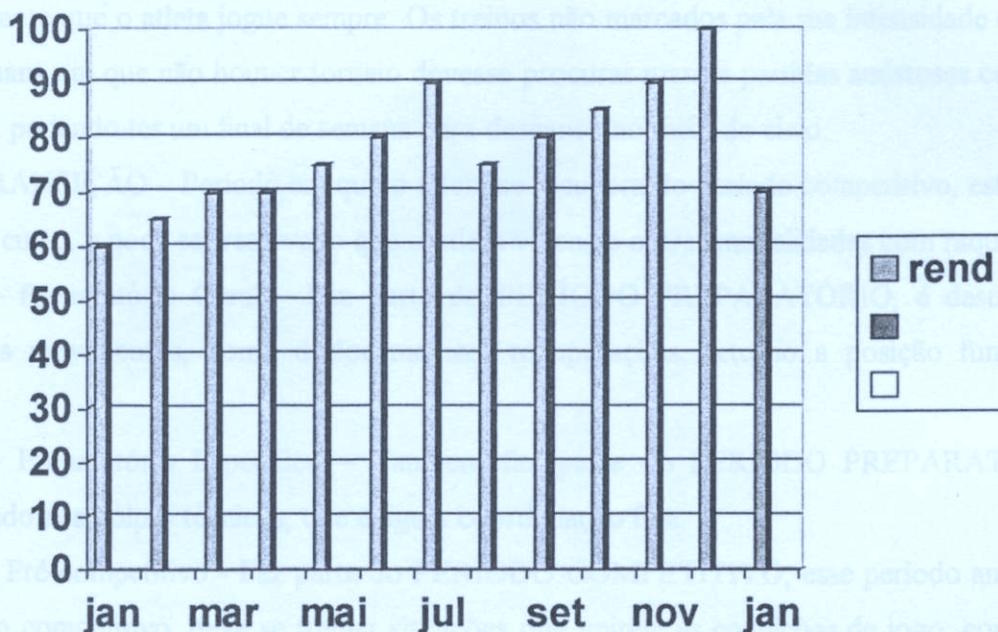


Gráfico 1: Rendimento esperado $(x, y) = (\text{meses}, \text{rendimento em porcentagem})$

Fases da Periodização

É importante que em cada fase da periodização se treine com a intensidade própria para aquele período, normalmente nos clubes onde se pratica o tênis de mesa, treina-se todos os dias com a mesma intensidade, não se preocupando com datas das competições, fazendo com que o atleta não tenha períodos de recuperação, dessa maneira os treinadores impedem que seus atletas alcancem o máximo de rendimento possível.

fev	Mar	abr	mai	jun	jul	agos	set	Out	nov	dez
PP			PC			T	PP	PC		T
PPG		PPE	PPC	PC	T	PPE	PPC	PC		T
desen geral		Des espc		Ch ch e pc	R RA	Des espc		Ch ch e pc ch e pc		

Tabela 1 Fases da Periodização

Índice

PP - PERÍODO PREPARATÓRIO – Período longo, que precede o período competitivo, é destinado à preparação do atleta, nesse período, podem ser corrigidas algumas deficiências do atleta. No segundo Macro ciclo, este período é mais curto, podendo ser aproveitado para manutenção ou recuperação da forma física.

PC – PERÍODO COMPETITIVO – Esse período é dominado pelas competições, sendo importante que o atleta jogue sempre. Os treinos não marcados pela sua intensidade e os finais de semana em que não houver torneio devesse procurar marcar partidas amistosas com outros clubes, podendo ter um final de semana para descanso no meio do ciclo.

T – TRANSIÇÃO – Período em que o atleta se recupera do período competitivo, este período é mais curto, e pode ser reservado que o atleta vivencie outras modalidades com raquete.

PPG – Preparatório Geral – Faz parte do PERÍODO PREPARATÓRIO, é destinado aos grandes movimentos, como deslocamentos, recuperações, retorno a posição fundamental, etc...

PPE – Preparatório Específico – Também faz parte do PERÍODO PREPARATÓRIO, é destinado aos golpes técnicos, que exigem coordenação fina.

PPC – Pré-competitivo - Faz parte do PERÍODO COMPETITIVO, esse período antecede ao período competitivo, deve se treinar situações que imitem as condições de jogo, como quinta bola por exemplo.

PC – Competitivo - Também faz parte do PERÍODO COMPETITIVO, nesse período deve se treinar com mais intensidade, como lançamento de bola, com top-spin.

dg – desenvolvimento geral – compõe o período preparatório geral.

de – desenvolvimento específico – compõe o período preparatório específico.

pc – controle – período de treino com moderada intensidade

ch – choque – período de treinos com alta intensidade.

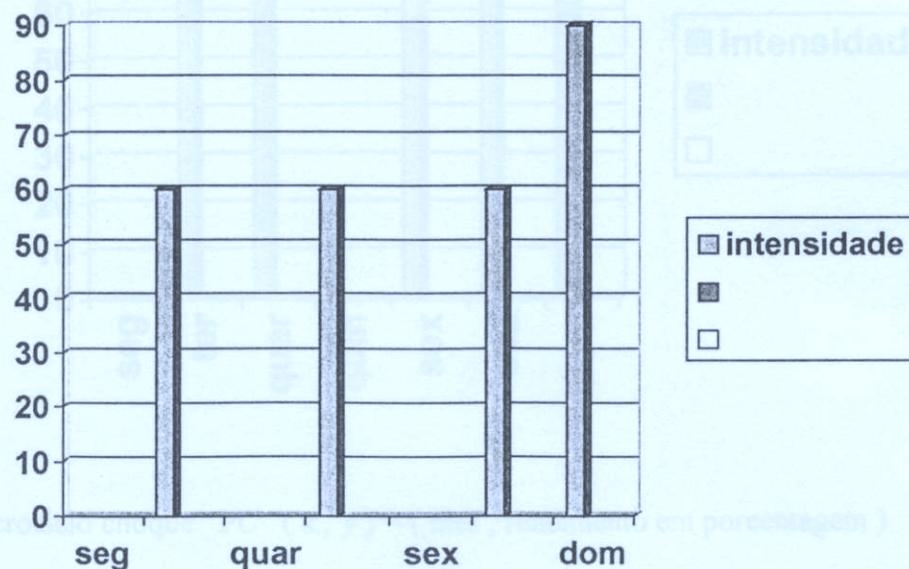


Gráfico 2; Microciclo desenvolvimento geral (x , y) = (dias , rendimento em porcentagem)

6.2 Acompanhamento de Resultados

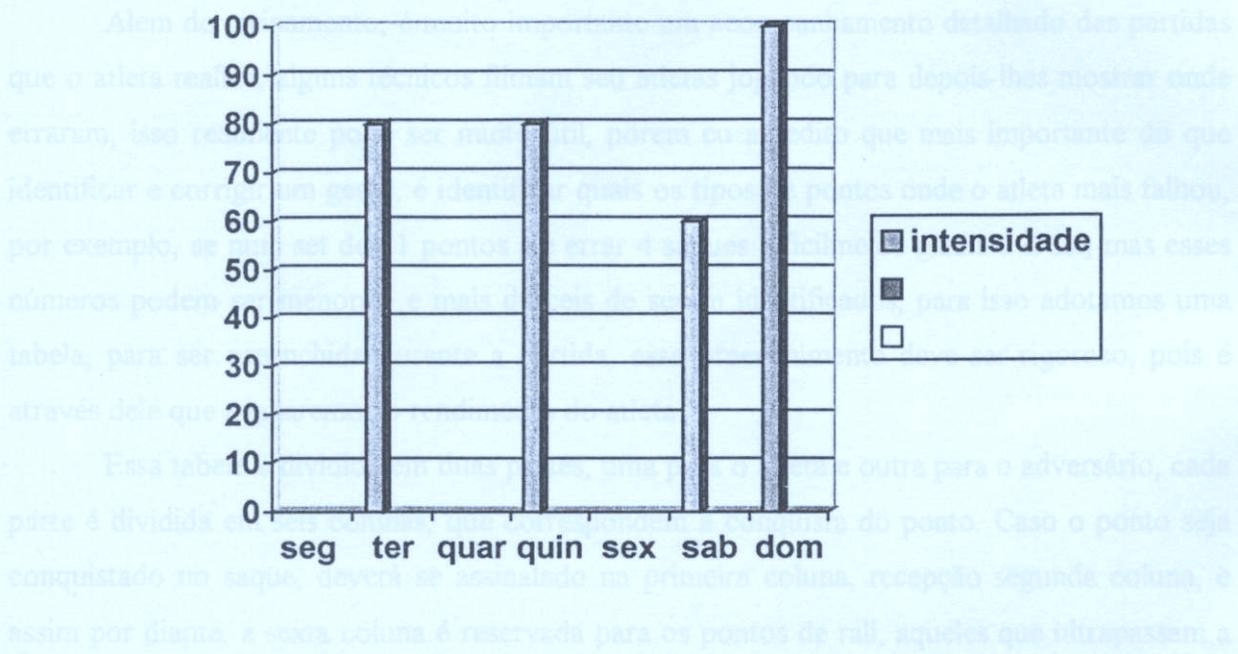


Gráfico 3: Microciclo desenvolvimento específico $(x, y) = (\text{dias}, \text{rendimento em porcentagem})$

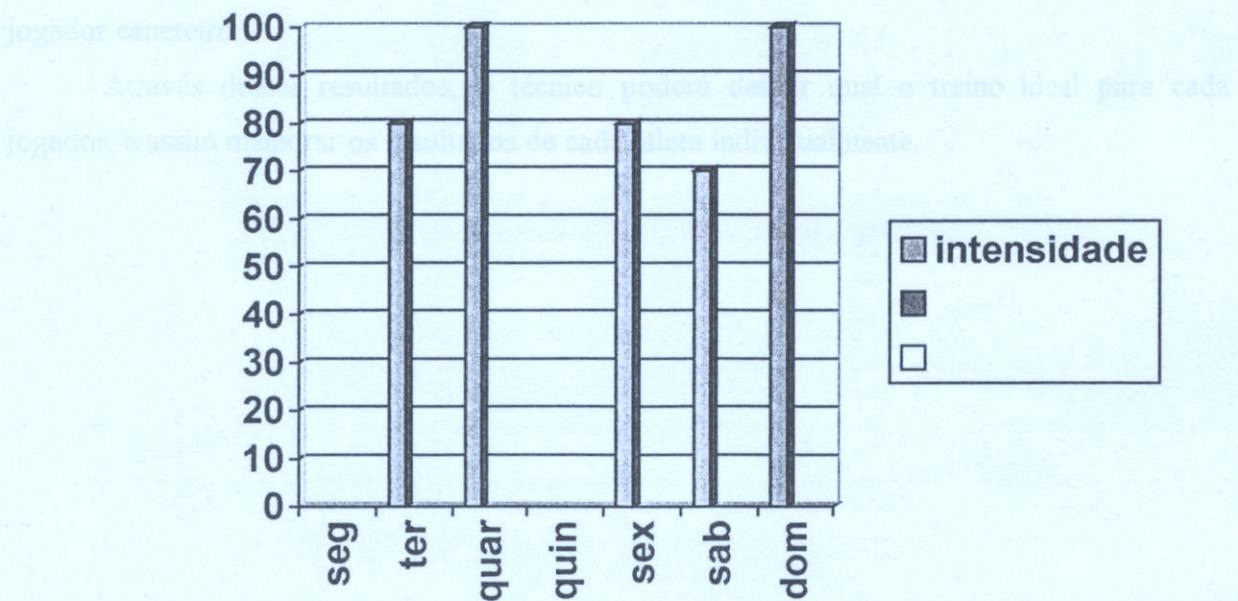


Gráfico 4: Microciclo choque PC $(x, y) = (\text{dias}, \text{rendimento em porcentagem})$

6.2 Acompanhamento de Resultados

Alem do treinamento, é muito importante um acompanhamento detalhado das partidas que o atleta realiza, alguns técnicos filmam seu atletas jogando para depois lhes mostrar onde erraram, isso realmente pode ser muito útil, porem eu acredito que mais importante do que identificar e corrigir um gesto, é identificar quais os tipos de pontos onde o atleta mais falhou, por exemplo, se num set de 11 pontos ele errar 4 saques dificilmente ganhará o set, mas esses números podem ser menores, e mais difíceis de serem identificados, para isso adotamos uma tabela, para ser preenchida durante a partida, esse preenchimento deve ser rigoroso, pois é através dele que avaliaremos o rendimento do atleta.

Essa tabela é dividida em duas partes, uma para o atleta e outra para o adversário, cada parte é dividida em seis colunas, que correspondem a conquista do ponto. Caso o ponto seja conquistado no saque, deverá se assinalado na primeira coluna, recepção segunda coluna, e assim por diante, a sexta coluna é reservada para os pontos de rali, aqueles que ultrapassam a quinta bola. Também deve ser anotado quem realizou o saque.

Com esses resultados podemos fazer uma análise detalhada da performance do atleta em cada um dos itens analisados, como quantos pontos conquistou no saque, ou quantos saques errou, quantos pontos conquistou com a terceira bola, item importantissimo para um jogador caneteiro.

Através desses resultados, o técnico poderá definir qual o treino ideal para cada jogador, e assim melhorar os resultados de cada atleta individualmente.

Data ___ / ___ / ___ Adversário _____ Competição _____

Posição no Ranking _____ Estilo _____ Empunhadura _____

Borracha _____ Destro () Canhoto (). Primeiro Set

	1	2	3	4	5	R		1	2	3	4	5	R
1							1						
2							2						
3							3						
4							4						
5							5						
6							6						
7							7						
8							8						
9							9						
10							10						
11							11						
12							12						
13							13						
14							14						
15							15						
16							16						
17							17						

	Pontos Pró		Pontos contra
Saque		Recepção	
3 bola		3 bola	
5 bola		5 bola	
Rali		Rali	
Erro adversário		Erro não forçado	

Tabela 2

Tabela 3

Data ___ / ___ / ___ Adversário _____ Competição _____

Posição no Ranking _____ Estilo _____ Empunhadura _____

Borracha _____ Destro () Canhoto (). Segundo Set

	1	2	3	4	5	R		1	2	3	4	5	R
1							1						
2							2						
3							3						
4							4						
5							5						
6							6						
7							7						
8							8						
9							9						
10							10						
11							11						
12							12						
13							13						
14							14						
15							15						
16							16						
17							17						

	Pontos Pró		Pontos contra
Saque		Recepção	
3 bola		3 bola	
5 bola		5 bola	
Rali		Rali	
Erro adversário		Erro não forçado	

Tabela 3

7. CONCLUSÃO

É bom salientar que nunca é tarde para iniciar a prática do Tênis de Mesa. Pode-se começar com qualquer idade e chegar a sentir a satisfação de jogar um bom mesatenismo. Para ser um campeão é algo um pouco mais complicado. É preciso começar cedo, treinar muito, dominar com maestria as técnicas e contar com o respaldo de bons técnicos e jogadores.

Infelizmente, no Brasil, são raras as oportunidades para a correta iniciação no Tênis de Mesa. Faltam profissionais especializados (treinadores e monitores) capazes de encaminhar os interessados, principalmente as crianças.

As crianças que se iniciam no mesatenismo brasileiro quase sempre são incentivadas pelos pais, que um dia tiveram a oportunidade de praticá-lo de alguma forma (na Escola, no Clube, no Centro Comunitário, casa de amigos, na Universidade, etc). É bastante comum um garoto dizer que gosta de praticar o Tênis de Mesa e que seu pai foi campeão de algum evento no passado.

Partindo-se do princípio de que o esporte é importante instrumento pedagógico, de integração e desenvolvimento social (Medina, 1993; Freire, 1992), o Tênis de Mesa passou a ser o foco de estudo de uma metodologia de ensino baseado no que a criança brasileira mais precisa: um método dinâmico, prático, eficiente, facilmente adaptável a qualquer situação, altamente pedagógico em todos os princípios e aproveitando o que nossas crianças melhor sabem fazer: brincar.

Assim, o método de iniciação mais adequado para o Brasil, deve apresentar características altamente lúdicas para ensinar o Tênis de Mesa, com o princípio de educar as crianças como um ser humano completo e bem integrado à sociedade, usando a motivação dos jogos e brincadeiras como força motriz da aprendizagem pela experimentação e vivência.

Para o alto nível, se faz necessária uma capacitação dos profissionais que estão atuando nessa área, pois só assim poderá ser levado o conhecimento científico para os mesatenistas. Esse conhecimento em muitos momentos se faz necessário, pois só assim o atleta poderá definir que jogada é mais adequada, e ter capacidade de mudar seu esquema de jogo durante uma partida para melhorar sua performance diante de um adversário superior tecnicamente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Piren Su. **Discussão Sobre a Consciência específica dos Jogadores de Tênis de Mesa.**
Universidade de Educação física de Beijing, Beijing 100084. www.deportes.com
- CAMARGO, Francisco E, B.; MARTINS, Marles S. **Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando;** Piracicaba, SP 1999
- CAPON, J.L. **Atividades Motoras.** São Paulo. Ed Malone. 1983
- CBTM. **Confederação Brasileira de Tênis de Mesa:** www.cbtm.org.br
- FREIRE, J.B. **Educação de corpo inteiro:** teoria e prática da educação física. Editora Scipione. 1992.
- MEDINA, J.P.S. **A educação física cuida do corpo... e "mente":** bases para a renovação e transformação da educação física. 11ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 1993.
- WEINECK, J. **Manual do treinamento esportivo;** tradução: Maria Ermantina Galvão Gomes Ferreira; Rosemary Costhek Abilio; Erandy Lopes; Ana Maria Iziqie Galuban. São Paulo. Editora Manole Ltda. 1989.