

MANUAL

**INICIAÇÃO AO
ESPORTE PARALÍMPICO**

TÊNIS DE MESA



Este manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de tênis de mesa, é um material produzido pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, e dirigido pela Academia Paralímpica Brasileira.



**ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA**



Seja bem-vindo, ilustre amigo do movimento paralímpico brasileiro, a este manual de iniciação ao universo do desporto adaptado. A equipe do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) preparou este compêndio introdutório com o intuito de reforçar a promoção e aumentar o fomento da prática esportiva para pessoas com deficiência.

Este Comitê se fia no poder transformador do esporte para formar cidadãos, moldar caracteres, proporcionar um estilo de vida mais saudável. Os benefícios da atividade física vão muito além do aspecto físico, como se percebe.

A melhor fase para fixar o conteúdo e estimular a cultura esportiva é a juventude.

Peço-lhes licença para falar em primeira pessoa neste caso específico, porque o futebol de 5 (para cegos) foi o catalisador da mudança na minha vida. Perdi a visão ainda criança, fui apresentado ao futebol de cegos na pré-adolescência e, por meio do esporte, recuperei minha autoestima e fez com que eu tivesse uma percepção diferente da minha deficiência e dos desafios que ela me imporia. Fui eleito melhor do mundo na modalidade, e bicampeão paralímpico, em Atenas-2004 e Pequim-2008.

Neste manual do tênis de mesa, profissionais de educação física especializados em trabalhar com jovens com deficiência ensinam regras, contexto, técnicas e metodologias, sempre referenciados, para auxiliar na iniciação.

Assim, além de promover a prática desportiva, como dissemos no início deste texto, aumentamos a base de atletas e multiplicamos a possibilidade de surgimento de novos campeões e ídolos do Brasil nas próximas edições dos Jogos Paralímpicos.

Mizael Conrado

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro



**COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO**



AUTORES



HUGO SUZUKI

Ex-atleta, professor em escolas e clubes, já atuou como técnico da seleção Paulista e Universitária, integra o quadro de professores da Escola de Esportes Paralímpicos desde 2017.



LUCAS BORBA

Segundo-Tenente da Reserva do Exército Brasileiro, Graduado em Educação Física, atua na formação de crianças e adolescentes da Escola de Esportes Paralímpicos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade de fazer parte deste projeto, à minha família por estar sempre junto a mim, e aos meus coordenadores e incentivadores Ramon Pereira, Elza Leão e Filipe Barboza.

INSTITUCIONAL

- Comitê Paralímpico Brasileiro,
- Academia Paralímpica.
- **Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico:** Escola de Esportes Paralímpicos e a Confederação Brasileira de tênis de mesa.

CONTRIBUIÇÃO

- **Academia Paralímpica:** Professor Décio Calegari, ProfessorIVALDO Brandão Vieira, Professor José Fernandes Filho.
- **Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico:** Escola de Esportes Paralímpicos - Professor Ramon Pereira de Souza, Professora Elza Maria Leão Pereira, Professor Filipe Lopes Barboza.
- **Celso Toshimi Nakashima:** Técnico da Seleção Paralímpica de tênis de mesa.
- As crianças da Escola de Esportes Paralímpicos.

SUMÁRIO

» Introdução	11
» História do tênis de mesa	13
» Tênis de mesa no Brasil	16
» Participação em Paralimpíadas	17
» Elegibilidade e classificação funcional.....	19
» Regras básicas	23
» Estratégias de intervenção: propostas metodológicas	
Materiais e equipamento	25
» Elementos técnicos básicos.....	28
» 1 - Empunhadura	28
» 2 - Saques	29
» 3 - Forehand.....	31
» 4 - Backhand.....	32
» 5 - Efeitos.....	33
» 6 - Atividades de iniciação à modalidade.....	34
Pontos que requerem atenção.....	36
» Sugestões de atividades	38

» Exercício 1 - Aquecimento	38
» Exercício 2 - Corrida + corrida lateral	39
» Exercício 3 - Polichinelos + tesourinha + polisapatos ..	40
» Exercício 4 - Passa bola	41
» Exercício 5 - Corrida do bambolê	42
» Exercício 6 - Cones caídos	42
» Exercício 7 - Corrida dos números	42
» Exercício 8 - Queimada	43
» Exercício 9 - Corrida de obstáculos	44
» Exercício 10 - Corrida cores dos cones.....	45
» Parte principal	46
» Exercício 1 - Equilíbrio de bexiga	46
» Exercício 2 - Equilíbrio de bola	47
» Exercício 3 - Forehand e backhand com bexigas	48
» Exercício 4 - Forehand e backhand com bolas	49
» Exercício 5 - Jogo livre	50
» Exercício 6 - Controle da bola na parede	51
» Exercício 7 - Controle da bola com colega meia mesa	52

Exercício 8 - Controle de bola no chão	53
Exercício 9 - Controle da bola no chão com raquete... ..	54
Exercício 10 - Cone pega bola	55
Exercício 11 - Acertar o alvo.....	56
Exercício 12 - Forehand multi-bolas	57
Exercício 13 - Acertar o alvo	58
Exercício 14 - Contagem até 10	59
Exercício 15 - Jogo das frutas multi-bolas.....	60
Exercício 16 - Entrar no arco	61
Exercício 17 - Toque no cone	62
Exercício 18 - Pegando bastões	63
Exercício 19 - Pega bola (cabeça, ombro, joelho)	64
Exercício 20 - Raquetão	65
Exercício 21 - Carrossel (cabeça, ombro, joelho)	66
Exercício 22 - Vôlei tênis	67
Parte principal.....	68
Exercício 1 - Relaxamento em bolas.....	68
Exercício 2 - Relaxamento	69

➤ Considerações finais	70
➤ Referências	72



INTRODUÇÃO



O tênis de mesa tem suas origens na metade do século 19, nasceu como uma brincadeira para os dias em que não era possível realizar jogos de tênis de campo, ou como uma brincadeira de forma improvisada. Em solo brasileiro, o tênis de mesa só chegaria em 1905 graças a turistas ingleses. Já a participação do tênis de mesa em paralimpíadas acontece desde sua primeira edição em Roma no ano de 1960, entretanto só tivemos atletas brasileiros disputando esta modalidade em 1976 e conquistando a primeira medalha em Pequim 2008. Atualmente já são 6 medalhas, sendo 2 pratas e 3 bronzes, além de uma prata no mundial disputado na Eslovênia em 2018. Por ser um esporte bastante abrangente, seus atletas são classificados em 11 classes diferentes, sendo compostas por cinco classes para cadeirantes, cinco para andantes e uma para deficientes intelectuais.

Os materiais são os mesmos do tênis de mesa convencional, assim como as regras, com exceção do saque para cadeirantes, no qual é necessário sair pela linha de fundo. Para ensinar o tênis de mesa, muitos materiais podem ser adaptados, e a gama de atividades para alcançar os objetivos são enormes, o importante é respeitar as individualidades, mas sempre com foco nas possibilidades e não nas limitações. O tênis de mesa propicia ao seu praticante uma grande melhora da concentração, o que pode ser de grande valia dentro do ambiente escolar, sem contar a melhora do condicionamento físico e do tempo de reação. É uma ótima ferramenta para professores aumentarem o repertório motor de seus alunos de forma divertida e dinâmica.



HISTÓRIA DO TÊNIS DE MESA

O jogo que se tornou um costume na virada do século possui suas origens na Inglaterra na metade do século 19, assim como seus irmãos (tênis de campo e badminton). Ainda que hoje o esporte seja praticado de forma mais elegante, seus primórdios apresentam relatos de um jogo mais espontâneo, realizado em dias de chuva simulando um mini tênis de campo para diversão. Começou sendo realizado pela alta classe, mas também era feito por militares e universitários, que utilizavam rolhas como bolas, livros como rede em cima de uma mesa, e variadas formas para simular a raquete, até mesmo tampas de caixas de charuto.



Crédito: Divulgação

Foto: Jovens jogando ping pong (1950).

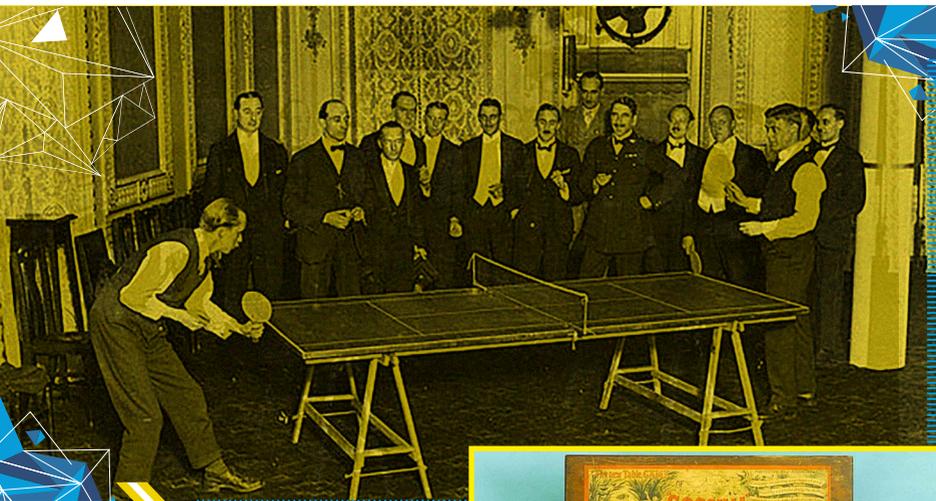


Foto acima: Partida de tênis de mesa no século XX
Foto ao lado: Bola de 50mm e raquetes de tambor de pergaminho.



Crédito: Divulgação.

Dois grandes nomes que contribuíram para a difusão do tênis de mesa são James Gibb e seu vizinho John Jaques. Gibb, ao retornar de uma de suas viagens do Estados Unidos, trouxe consigo bolas de celuloide que ele acreditava serem úteis para um jogo praticado com raquetes que era bem popular naquela época. Ao apresentar o jogo a seu vizinho, que era fabricante de produtos esportivos, este registrou o jogo, o que ajudou a difundir o até então era conhecido como “pingue-pongue”, nome dado por conta do som que a bola fazia ao se chocar com a raquete.



Foto: John Jaques

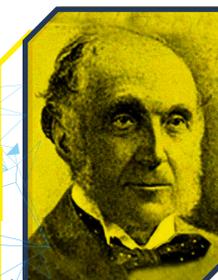


Foto: James Gibb

PERCUSORES DO TÊNIS DE MESA



Foto: Atletas na Copa do mundo de 1989.

Crédito: Divulgação.

Entretanto na mesma velocidade que o esporte cresceu, ele desapareceu, ficando adormecido por cerca de 18 anos na Grã-Bretanha. Parte dessa caída se dá por conta das variadas regras e instruções criadas para um mesmo jogo. Este cenário muda em 1926 quando é fundada a International Table Tennis Federation (ITTF) que oficializa a modalidade, estabelece regras oficiais e coordena o esporte a nível mundial (CBTM, 2018; COB, 2015; NAKASHIMA, 2006).

➤ TÊNIS DE MESA NO BRASIL

A prática do tênis de mesa em solo brasileiro se dá graças a turistas ingleses que em meados de 1905 começaram a introduzir o esporte em São Paulo. Assim como no restante do mundo, o esporte aqui era praticado de diversas formas e com regras variadas, podendo se considerar o ano de 1912 como o início de atividades reguladas, pois foi nesse ano que aconteceu o primeiro campeonato por equipes na cidade de São Paulo. Entretanto, a oficialização do tênis de mesa só se dá em 1942 quando esforços de atletas cariocas representados por De Vicenzi, A. Neves e G. Ferreira, e paulistas, representados por Bolonga, F. Nunes e W. Silva aprovaram a tradução de regras, o que levou a uma oficialização do esporte pela Confederação Brasileira de Desporto (CBD).

Hoje no Brasil existe a Confederação Brasileira de tênis de mesa (CBTM) que administra o esporte em âmbito nacional. Aliado a isso está o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) que após sua criação em 1995 é responsável pelas competições internacionais (Jogos Parapan-Americanos e Jogos Paralímpicos) que os paratletas do tênis de mesa participam (CBTM, 2018; NAKASHIMA, 2006).

Foto: Cádio Kano, atleta brasileiro de grande destaque nos anos 90, com 12 medalhas no Jogos Pan-Americanos.



Foto: Cerimônia de Abertura dos Jogos Paralímpicos - Rio 2016

PARTICIPAÇÃO EM PARALÍMPIADAS

O tênis de mesa está presente nas paralimpíadas desde sua primeira edição que aconteceu em 1960 em Roma. A primeira participação do Brasil em uma paralimpíada acontece em 1972 em Heidelberg, entretanto sem atletas no tênis de mesa. A primeira participação do tênis de Mesa aconteceria 4 anos depois em Toronto, porém a modalidade ficou fora nas paralimpíadas seguintes de 1980 em Arnhem, 1984 Nova York e Stoke Mandeville, retornando para as paralimpíadas em 1988 em Seul.

Na sequência participou das edições de Barcelona em 1992, Atlanta em 1996, Sydney em 2000, Atenas em 2004, Pequim em 2008, onde conquistou a primeira medalha na modalidade, Londres em 2012 e Rio de Janeiro em 2016, onde conquistou mais 4 pódios (REDE NACIONAL DO ESPORTE, 2016).

QUADRO DE MEDALHAS

JOGOS PARALÍMPICOS - PEQUIM (2008)

Duplas: Luiz Algacir da Silva e Welder Camargo Knaf

Prata - Classe C3

JOGOS PARALÍMPICOS DO RIO (2016)

Israel Stroh

Prata - Classe C7

Bruna Alexandre

Bronze - Classe C10

Duplas: Bruna Alexandre, Danielle Rauen, Jhenyffer Parinos

Bronze - Classe C6-C10

Equipes: Aloísio Lima, Guilherme da Costa e Iranildo Espíndola

Bronze - C1-C2

MUNDIAL DE TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO - CHINA 2014

Bruna Alexandre

Bronze - Classe C10

Duplas - Aloísio Lima e Bruno Braga

Bronze - Classe C1

Equipe: Bruna Alexandre, Jane Karla e Jennyfer Parinos

Bronze - Classe C9-C10

MUNDIAL DE TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO - ESLOVÊNIA (2018)

Cátia Oliveira

Prata - Classe SF1-2

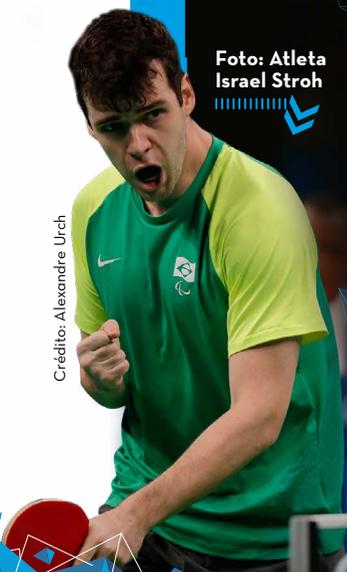
Equipe: Bruna Alexandre, Danielle Rauen e Jennyfer Parinos

Ouro - Classe C9-C10

Foto: Atleta Israel Stroh



Crédito: Alexandre Urch



ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL



Crédito: Ale Cabral/CPB.

Foto: Atleta Paulo Salmin

Por ser um esporte bastante abrangente, seus atletas são classificados em 11 classes diferentes, compostas por cinco para cadeirantes, cinco para andantes e uma para deficientes intelectuais. As classes, divididas em I, II, III, IV e V, classificam os praticantes mais comprometidos fisicamente com números menores, quanto maior a capacidade motora, mais alta a classe em que o paratleta será classificado.

Toda modalidade paradesportiva ou paralímpica tem critérios mínimos de elegibilidade que determinam as mínimas condições que o paratleta tem que apresentar para poder receber uma Classe Funcional, conforme demonstrado abaixo no **QUADRO 1**.

CRITÉRIOS

ELEGIBILIDADE DO TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO

DEFICIÊNCIA ELEGÍVEL	ACOMETIMENTO	CRITÉRIOS MÍNIMOS PARA ELEGIBILIDADE
- Comprometimento de força muscular	- Dificuldade para contrair a musculatura, se movimentar e gerar força.	- Fraqueza no braço dominante para o jogo que dificulte pegada, movimentos. - Paralisia no braço não dominante para o jogo com alguma função residual. - Perda de mais de 10 pontos no teste de força muscular em um membro inferior.
- Deficiência em membro(s)	- Inexistência total ou de parte de ossos e articulações seja por traumas ou por má formação congênita.	- Amputação de dedos no braço dominante para o jogo. - Amputação ou má-formação no braço não dominante, sendo ela abaixo do cotovelo (comprimento do coto superior a 2/3 da ulna). - Amputação ou má-formação do pé (1/3 do pé amputado).
- Diferença no comprimento de pernas	- Pernas de tamanhos desiguais.	- Diferença entre comprimento das pernas maior que 7cm.
- Baixa estatura	- Tamanho dos ossos pequenos, essa redução do tamanho se dá no tronco, membros inferiores e superiores.	- Homens: 140cm ou menos; - Mulheres: 137cm ou menos.
- Hipertonia	Aumento da rigidez da musculatura, causando limitação para estender a mesma, causada por lesões no sistema nervoso central.	- Hipertonia espástica; - Rigidez ou distonia. (Caso não apresente um dos tipos de hipertonia, a pessoa será considerada não elegível).

(CBTM, 2018)



- Ataxia	- Por conta de lesões no sistema nervoso central, ataxia gera movimentos desequilibrados.	- Dificuldade para realizar movimentos intencionais, que normalmente são claros durante uma classificação. - Para auxiliar poderão ser realizados testes.
- Atetose	- Movimentação lenta, continuada e involuntária.	- Movimentos e postura indesejada. - Movimentos involuntários. - Dificuldade em manter a postura parada. - Atetose facial não elegível para a modalidade, a não ser que tenha outras deficiências.
- Limitação de amplitude de movimento passivo	- Limitação ou falta de movimento passivo nas articulações, podendo ser uma ou mais.	- Braço dominante com punho rígido e pegada funcional, redução leve da amplitude passiva do ombro ou cotovelo. - Braço não dominante com restrições que abalem o equilíbrio. - Membros inferiores com tornozelo rígido, redução moderada da amplitude em grandes articulações. - Limitação (moderada a severa) na mobilidade de tronco.

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL PARA CADEIRANTES 01 A 05

Classe 01	- Não possui equilíbrio sentado com grande redução na mobilidade do braço dominante.
Classe 02	- Não possui equilíbrio sentado com redução na mobilidade do braço dominante.
Classe 03	- Parte superior do tronco com mobilidade, porém com pouco ou nenhum equilíbrio sentado.
Classe 04	- Possui equilíbrio sentado, entretanto ainda é baixa a sua estabilização.
Classe 05	- Possui equilíbrio sentado, com mobilidade boa a normal da musculatura do tronco.

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL PARA CADEIRANTES 06 A 10

Classe 06	- Redução na mobilidade devido a deficiência severa nos braços e nas pernas.
Classe 07	- Redução na mobilidade devido a deficiência severa nas pernas, afetando o equilíbrio estático e dinâmico. - Redução na mobilidade devido a deficiência severa no braço dominante. - Paralisia cerebral moderada hemiplegia ou diplegia (incluindo braço dominante). - Paralisia cerebral severa ou diplegia com bom braço dominante; - Combinação de deficiências em membros superiores e inferiores, mas sendo menos severo que na classe 6.
Classe 08	- Deficiência moderada dos membros inferiores. - Deficiência moderada no braço dominante. - Paralisia Cerebral moderada hemiplégica ou diplegia com bom funcionamento do braço dominante.
Classe 09	- Redução leve na mobilidade das pernas. - Redução leve na mobilidade do braço dominante. - Redução severa no braço de não jogo. - Paralisia cerebral leve com hemiparesia ou monoplegia.
Classe 10	Estar enquadrado em algum dos critérios mínimos de elegibilidade.

(CBTM, 2018)

Dentro do Centro de Formação Esportiva, as aulas são ministradas para várias classes funcionais juntas (deficientes físicos e deficientes intelectuais). Isso faz do ambiente um espaço rico em aprendizagem, pois propicia aos alunos um melhor desenvolvimento, uma predisposição para auxiliar seus pares e essa troca que ocorre na mútua ajuda na evolução de ambos. É necessário bom senso do professor para distribuir as turmas e as atividades propostas em aulas. Por vezes os desafios podem servir de incentivo, mas caso não alcancem o objetivo podem se tornar frustrantes.

REGRAS BÁSICAS

As regras e materiais (mesa, rede, bola, raquete e vestimenta) usados para jogos no paralímpico são as mesmas do olímpico, com uma única diferença para os jogos com cadeirantes, no saque as bolas devem sair pela linha de fundo da mesa (ITTF, 2019; NAKASHIMA, 2006).

Os jogos acontecem com o objetivo de fazer a bola quicar na mesa adversária e o mesmo não conseguir batê-la para a mesa contrária, ou batê-la para fora da mesa. Os jogos são disputados em sets de 11 pontos, e caso ocorra empate (10x10) aquele que fizer 2 pontos de vantagem é o vencedor do set. Para iniciar a partida, é realizado o saque, no qual o jogador deve jogar a bola para cima, e depois atingir a mesma para que pingue em sua mesa e depois pingue na mesa adversária, mas isso sem que ela toque a rede que fica no centro da mesa, ligada de uma lateral à outra.

Cada jogador tem direito a dois saques, com exceção de quando a partida chega ao empate em 10x10, neste caso cada jogador possui apenas um saque.

Crédito: Marcio Rodrigues



Foto: Atletas durante treino

Caso aconteça da bola bater na rede durante o saque, a ordem dos saques não ser respeitada, alguma perturbação que atrapalhe o bom andamento do jogo ou até mesmo o jogador adversário não esteja pronto para receber o saque, a partida é interrompida sem penalidade para o jogadores.

O jogo acontece de forma bem dinâmica e exige muita destreza e precisão de seus praticantes. Outras formas de fazer pontos, além de seu adversário não conseguir responder aos saques ou rebatidas, são quando o mesmo erra o saque, bate duas vezes na bola, permite a bola tocar duas vezes em seu campo, movimentar a mesa de jogo, tocar a rede e seus suportes, bater com o lado de madeira na bola e caso sua mão livre toque na mesa durante a sequência do jogo.

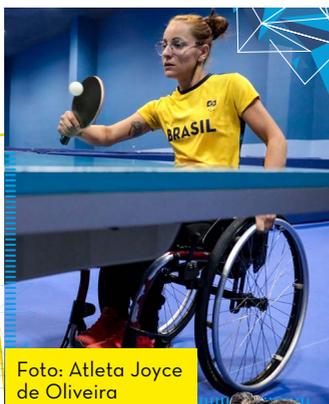


Foto: Atleta Joyce de Oliveira

Crédito: Ale Cabral/CPB.

Em partidas de duplas, as regras continuam as mesmas, com um aditivo, que é a linha que corta a mesa verticalmente dividindo a mesma em 4. Nessa situação os saques devem ser feitos cruzados, desta forma, o saque feito do lado direito vai também para o lado direito do recebedor.

Assim como no individual, caso empate a partida em 10x10, cada jogador só poderá dar um saque, saque esse que, se tocar a rede e cair no lado inverso, o sacador será penalizado com a perda do ponto (ITTF, 2019; NAKASHIMA, 2006).

Foto: Atelta Jennifer Marques Parinos

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

PROPOSTAS METODOLÓGICAS

Foto: Raquete com bola parada em cima



Materiais e equipamentos

MATERIAL	ADAPTAÇÃO (CASO NÃO TENHA)	VARIAÇÕES
Raquete	Capa de caderno, tampa de caixa	Raquete de madeira
Bolas	Bolas de desodorante roll-on	Bola de tênis
Cones	Garrafas	Cones que possuir
Cones chapéu chinês	Caixas de leite ou pequenas	Cones que possuir
Arcos	Círculo de barbante	Círculos desenhados no chão
Bandas elásticas	Câmara de pneu em tiras	Tensores
Mesa para tênis	Madeira sobre cadeiras	Junção de carteiras de aula
Cordas	Barbantes, cipós	Fios
Bastões de 1kg	Cabos de vassoura	Bastões
Medicine ball	Sacos com areia	Bolas de basquete ou similar
Bola de pilates	Bola de vinil	Bolas grandes
Bexiga	Saco plástico com ar	Bolas muito leves



Foto: Mesa com especificação de medidas (altura da rede: 15,25cm, largura: 152,5cm, Comprimento da mesa: 274cm e altura da mesa: 76cm).



Foto: Mesa adaptada e mesa oficial



Foto: Raquetes Caneta, Classineta e Clássico.

Crédito: Ale Cabral/CBPB.



Foto: raquete com bola parada em cima

Crédito: Ale Cabral/CBPB.

ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

1 EMPUNHADURA

Dentro do tênis de mesa, existe a empunhadura clássica, empunhadura tipo caneta japonesa, e tipo caneta chinesa/classineta. Essas são as mais comuns (imagens), entretanto dentro do tênis de mesa paralímpico não são todos que conseguem segurar a raquete dessa forma, nesses casos, os alunos utilizam faixas para prender a raquete, seja no coto ou em suas mãos no caso de alguma deficiência que dificulte o aluno segurar a raquete (NAKASHIMA, 2006).



Caneta



Classineta



Clássica

Crédito: Ale Cabral/CPB.

2 SAQUES

Forma como o jogo é iniciado: um dos jogadores irá lançar a bola a no mínimo 15cm de altura e bater nela. Por regra, no saque a bola deve quicar na própria mesa antes de passar para a mesa do adversário. Comumente a bola é lançada com uma mão e batida com a outra que está com a raquete, alunos que não conseguem lançar a bola com a mão livre, equilibram a bola sobre a raquete e lançam ela ao ar com a própria mão dominante (NAKASHIMA, 2006).



1



2



3



4



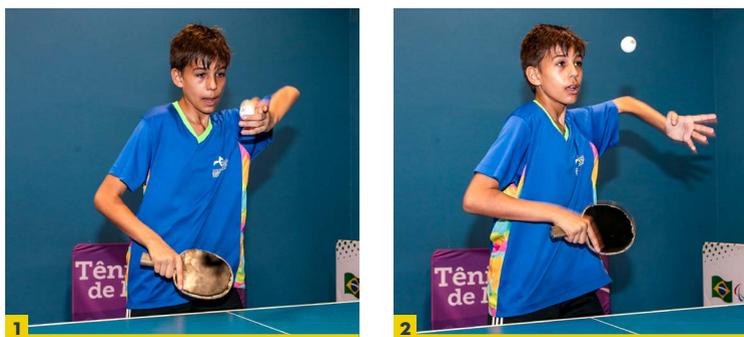
5



6

Crédito: Ale Cabral/CPB.

Fotos: Sequência de seis imagens com um aluno ao centro, posicionado atrás da mesa, segurando a raquete com sua mão direita, com a sua mão esquerda ele arremessa a bola para o alto, espera atentamente o momento certo para atingi-la, e quando ela chega na altura próximo ao da sua mão ele atinge ela com uma batida com o lado de fora da raquete (forehand), a bola então rebate na mesa e vai para o outro lado da mesa.



Fotos: Sequência de sete imagens com um aluno ao centro, posicionado atrás da mesa, segurando a raquete com sua mão direita, com a sua mão esquerda ele arremessa a bola para o alto, espera atentamente o momento certo para atingi-la, e quando ela chega na altura próximo ao da sua mão ele atinge ela com uma batida com o lado de dentro da raquete (backhand), a bola então rebote na mesa e vai para o outro lado da mesa. (Nesta página havia 7 imagens, caso vocês coloquem as 7 mantenha a descrição como está, caso mantenham 6, apenas mudem para 6 porém é preciso que consertem a numeração da sequência, pois está 1,2,3,4,6,7).

Crédito: Ale Cabral/CPB.

3

FOREHAND

Forehand é o golpe realizado com a palma da mão, que pode ser incrementado com o efeito para baixo (backspin), ou para cima para cima (topspin). Quando utilizado para atacar bolas curtas, recebe o nome de Flick de Forehand, e pode ser utilizado para defesa se apropriando desses efeitos. Quando utilizado para atacar bolas rápidas, recebe o nome de Drive de Forehand. Respeitado o tempo de aprendizagem de cada aluno, todos costumam conseguir desenvolver o forehand (MACHADO, 2007).



Fotos: Figura 1 - Aluno posicionado atrás da mesa, segurando a raquete com sua mão esquerda, aguarda o momento exato para acertar com um golpe de forehand uma bola que foi enviada para seu lado da mesa. Figura 2 - Aluno posicionado atrás da mesa, segurando a raquete com sua mão esquerda, momentos após ter acertado a bola com um golpe de forehand.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

4

BACKHAND

Backhand é o golpe realizado com as costas da mão. Assim como o forehand, também pode ser incrementado com o efeito para baixo (backspin) e para cima (topspin). Bolas curtas (flick de backhand) e rápidas (drive de bakchand) também podem ser utilizadas para defesa. Como o forehand, todos costumam conseguir desenvolver o backhand (MACHADO, 2007).



Crédito: Ale Cabral/CPB.

Fotos: Figura 1 - Aluno posicionado atrás da mesa, segurando a raquete com sua mão esquerda, aguarda o momento exato para acertar com um golpe de backhand uma bola que foi enviada para seu lado da mesa.

Figura 2 - Aluno posicionado atrás da mesa, segurando a raquete com sua mão esquerda, momentos após ter acertado a bola com um golpe de backhand.

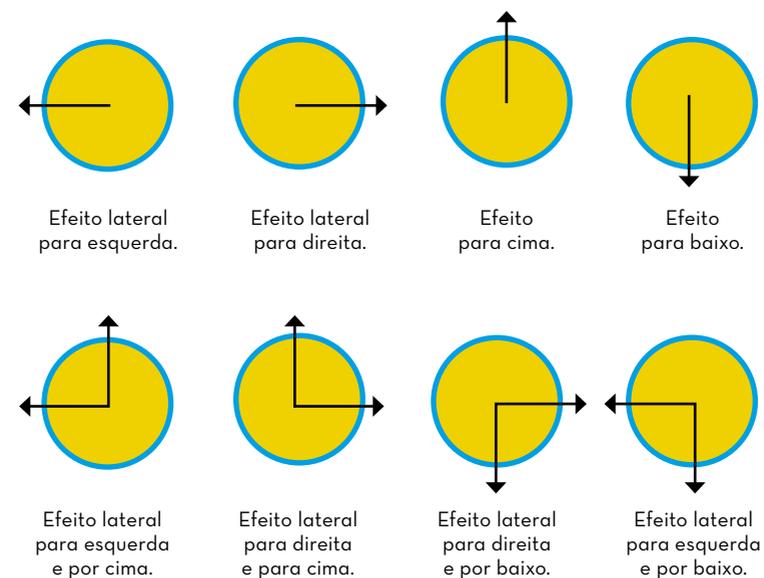
5

EFEITOS

Para colocar efeito na bola, é necessário que o aluno tenha desenvolvido os fundamentos do backhand e forehand. Entretanto com treino e paciência os alunos também costumam desenvolver essas habilidades.



Efeitos possíveis com a bola



(Nelson Machado, 2007)

6 ATIVIDADES DE INICIAÇÃO À MODALIDADE

Para a aprendizagem do tênis de mesa, é importante que se conduzam as aulas com uma abordagem plural. Nessa abordagem é preconizado que o conteúdo atinja todos os alunos, pois em um mesmo grupo de alunos teremos diversos estágios de aprendizagem. É importante que o conteúdo seja passado a todos, e que todos participem (DAOLIO, 1994).

O professor responsável deve procurar sempre desenvolver o potencial de cada aluno, ser próximo de todos e conversar com os paratletas. É importante que não se tenha pressa na evolução, cuidando para que a mesma aconteça sem erros ou vícios. O professor também deve se preocupar com o aluno como um todo (físico, mental e emocional) observando mudanças positivas e negativas, sempre procurando estimular o esforço de cada um e respeitando suas individualidades (BLONDEAL, 2013).

O primeiro passo para o ensino é entregar a raquete ao aluno e permitir que ele se familiarize com a raquete, empunhando-a da melhor forma possível. Cabe ao professor fazer as correções e instruir para que o aluno aproveite ao máximo sua capacidade de empunhar e desenvolva sua maneira de jogar. O primeiro exercício que o professor deve realizar é o controle de bexigas com a raquete. Através de exercícios simples de estabilização e controle, você poderá ter um primeiro retorno do tempo de reação, controle e força do aluno.

Sequência do primeiro contato com a bola

Equilibrar a bolinha sobre a raquete com ambas as faces em tentativas diferentes.

Bater a bolinha seguidamente com ambas as faces da raquete em tentativas diferentes.

Alternar as batidas da bolinha sobre as faces direita e esquerda da raquete.

Alternar uma batida baixa e uma alta com ambas as faces da raquete.

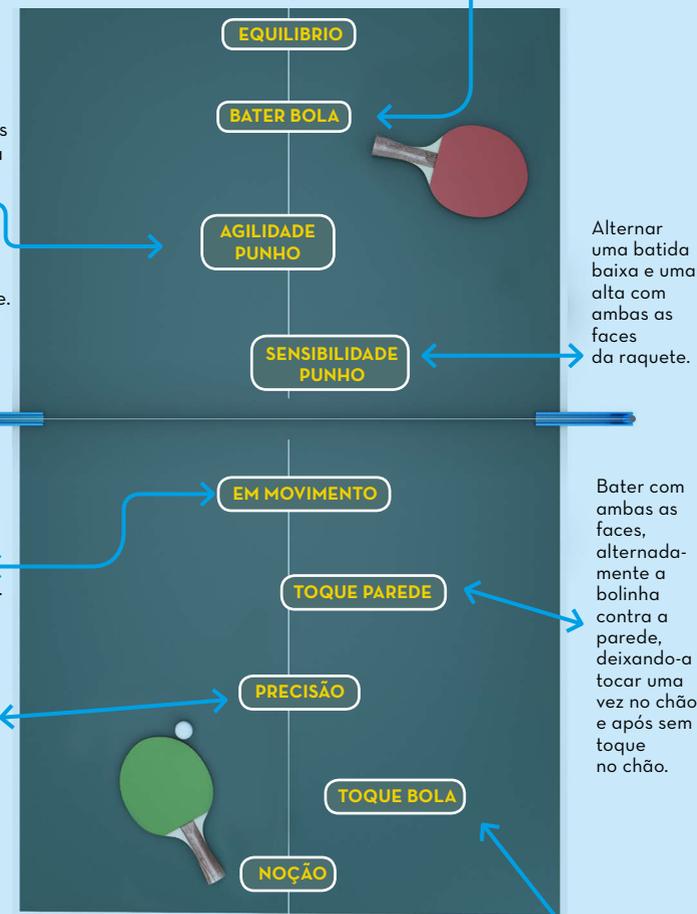
Realizar os exercícios anteriores em movimento.

Bater com ambas as faces, alternadamente a bolinha contra a parede, deixando-a tocar uma vez no chão, e após sem toque no chão.

Bater a bolinha contra uma área limitada na parede sem deixá-la tocar no chão.

Dois alunos frente a frente, afastados de 5m a 10m, batem a bolinha um para o outro, deixando-a tocar uma vez no chão.

Dois alunos frente a frente, afastados de 5m a 10m, batem a bolinha um para o outro, deixando-a tocar uma vez no chão, (ir reduzindo a distância).



(Nakashima, 2006)

Foto: Vista superior da mesa de tênis.

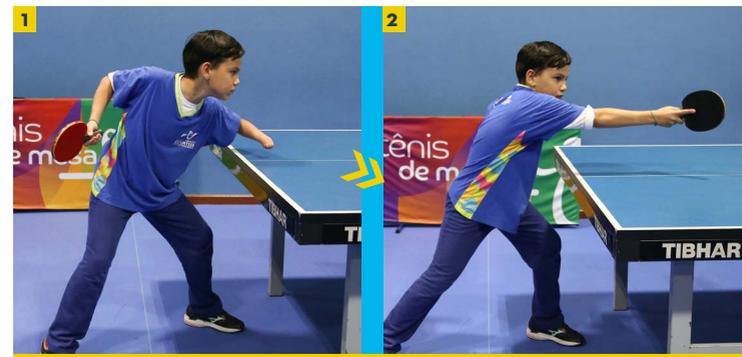
7 PONTOS QUE REQUEREM ATENÇÃO

Durante as atividades realizadas no Centro de Formação Esportiva, alguns pontos observados chamam a atenção por serem rotineiros, e acontecer com muitos alunos que estão iniciando. Quando se trabalha o tênis de mesa com deficientes, é importante não subestimar a capacidade deles. Não se prendam às limitações de seus alunos, foquem nas possibilidades, permitam que eles explorem e vivenciem o esporte. O tênis de mesa exige muita concentração e empenho para melhora no desempenho. Ao tratar disso com deficientes é importante respeitar o tempo de cada um.



- **POSICIONAMENTO**
Respeitando as limitações individuais, se preocupar em manter sempre a perna paralelas, com as pernas do mesmo lado do braço de ataque um pouco para trás. Isso dará para o aluno melhor mobilidade do corpo, pois irá aumentar sua estabilidade e ângulo para girar o tronco.

Fotos: Sequência de 4 imagens que mostram um aluno segurando a raquete com sua mão direita, suas pernas estão paralelas, com a perna do mesmo lado do braço um pouco para trás, seu tronco está levemente inclinado para frente, uma bola vem até sua direção e ele realiza um golpe de forehand.



Crédito: Marcello Zambrana.

Fotos: Figura 1 - Um aluno posicionado atrás de uma mesa, segurando a raquete com sua mão direita, o braço que segura a raquete está um pouco para trás, esperando para um possível ataque, suas pernas estão paralelas, com a perna do mesmo lado do braço um pouco para trás, seu tronco está levemente inclinado para frente assim como seu pescoço.
Figura 2 - Um aluno posicionado atrás de uma mesa, segurando a raquete com sua mão direita, o braço que segura a raquete está para frente pois ele acaba de realizar um ataque, suas pernas estão paralelas, com a perna do mesmo lado do braço um pouco para trás, seu tronco está levemente inclinado para frente assim como seu pescoço.

- **POSIÇÃO DE EXPECTATIVA:** Muitas vezes, o aluno irá manter o corpo ereto. É importante que o professor ressalte a importância da posição da expectativa com joelhos flexionados, pernas afastadas e cabeça mais baixa, mais uma vez respeitando as limitações do aluno.
- **DESLOCAMENTO:** É comum que o aluno de início cruze as pernas ou até mesmo gire o corpo para se movimentar, sem observar a importância do deslocamento lateral que está ligado diretamente com a posição de expectativa.
- **EMPUNHADURA:** É rotineiro que durante a iniciação eles troquem a raquete de mãos constantemente, se esquecendo de qual mão é a dominante. Também esquecem de observar a forma como seguram a raquete, por vezes deixando a mão muito abaixo ou muito acima, ou ainda com o posicionamento dos dedos errado (respeitar as limitações).
- **EXCESSO DE FORÇA:** alguns alunos utilizam muita força para tentar realizar as técnicas do tênis de mesa, por isso é importante lembrar que a técnica é construída com “jeito” e não com força.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Seguindo uma linha que preconiza a educação física como uma atividade para todos, segue abaixo uma proposta de construção de aulas, com sugestões de atividades que podem ser utilizadas com variadas deficiências. As atividades estão divididas em: aquecimento, parte principal da aula e volta à calma.

EXERCÍCIO 1 AQUECIMENTO

- **OBJETIVO:** Resistência geral
- **MATERIAIS:** Espaço de aula - O professor irá conduzir um aquecimento das articulações do corpo, passando as instruções de forma verbal e sensorial, caso necessário, iniciando pela articulação dos ombros, e passando por todo o corpo até chegar nos tornozelos.
- **ADAPTAÇÕES:** Para alunos que não possuem movimento de algum membro, durante o exercício estimular o alongamento para evitar atrofia, por exemplo, para cadeirantes durante o aquecimento de membros inferiores, estimular o alongamento destes.

Foto: Três crianças sendo um garoto, e duas garotas, uma das garotas é cadeirante, todos estão realizando aquecimento, elas estão com os braços estendidos para o alto e com seus dedos entrelaçados.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

EXERCÍCIO 2

CORRIDA + CORRIDA LATERAL



Crédito: Ale Cabral/CPB.

Fotos: Sequência de duas imagens com um aluno ao centro, ele realiza deslocamento lateral em uma sequência de quatro cones que estão postos em uma linha reta porém com um espaçamento, para que ele possa realizar o deslocamento lateral entre eles.

- **OBJETIVO:** Resistência geral, coordenação e agilidade.
- **MATERIAIS:** Espaço de aula - O professor ou aluno experiente demonstra como faz a corrida e os demais realizam. Pode se alternar entre corrida e corrida lateral ao sinal sonoro.
- **ADAPTAÇÕES:** Para alunos que não conseguem realizar a corrida lateral, colocar obstáculos para que façam “zig-zag” e melhorem a troca de direção.
- **POSICIONAMENTO:** Respeitando as limitações individuais, se preocupar em manter sempre as pernas paralelas, com a perna do mesmo lado do braço de ataque um pouco para trás, isso dará para o aluno melhor mobilidade do corpo, pois irá aumentar sua estabilidade e ângulo para girar o tronco.

EXERCÍCIO 3 POLICHINELOS + TESOURINHA + POLISAPATOS

- **OBJETIVO:** Resistência geral.
- **MATERIAIS:** Espaço de aula -Realizar uma sequência de exercícios multiarticulares (polichinelos, tesourinha e polisapatos) pois esses possuem ângulos similares aos em que eles utilizaram durante a aula.
- **ADAPTAÇÕES:** Implementar dificuldades para alunos que não possuem algum membro, como, por exemplo, pesos para as mãos de cadeirante durante o polichinelo.



Fotos: Figura 1 - Quatro crianças paradas, com braços e pernas unidas ao corpo, com exceção de uma que está com a perna um pouco afastada, elas estão afastadas uma da outra, e duas estão mais a frente, e duas mais atrás.

Figura 2 - Quatro crianças paradas, com braços e pernas afastadas do corpo, elas estão afastadas uma da outra, e duas estão mais a frente, e duas mais atrás, estas duas imagens mostram às crianças realizando polichinelos.



Fotos: Figura 3 - Quatro crianças com o braço esquerdo e perna direita a frente, elas estão afastadas uma da outra, e duas estão mais a frente, e duas mais atrás.

Figura 4 - Quatro crianças com o braço direito e perna esquerda a frente, elas estão afastadas uma da outra, e duas estão mais a frente, e duas mais atrás, estas duas imagens mostram às crianças realizando polisapatos.

Crédito: Marcello Zembrana.



Fotos: Figura 5 - Quatro crianças com os braços e pernas afastados do corpo, elas estão afastadas uma da outra, e duas estão mais a frente, e duas mais atrás.

Figura 6 - Quatro crianças com os braços cruzados a frente do corpo e com as pernas ainda afastadas do corpo, elas estão afastadas uma da outra, e duas estão mais a frente, e duas mais atrás, estas duas imagens mostram às crianças realizando tesourinhas.

EXERCÍCIO 4

PASSA BOLA

- **OBJETIVO:** Resistência geral, agilidade, velocidade e coordenação.
- **MATERIAIS:** Bola de basquete ou com tamanho similar.
Após serem separados em dois times, os alunos formarão uma fila e o primeiro de cada fila receberá uma bola. Com esta bola em mãos, após o sinal do professor, ele deverá passar por cima da cabeça para o seguinte da fila, e assim por diante, até que a bola chegue ao último. Após isso, após chegar a bola no último, este pega e corre para o início da fila. O jogo termina quando todos voltarem para a posição que iniciaram na fila.

O passe da bola pode ser feito por cima da cabeça, por baixo das pernas, pela lateral do corpo, quanto mais variações melhor, será mais dinâmico, mais divertido e também irá prepará-los para as próximas atividades (CUNHA, 2016).

EXERCÍCIO 5

CORRIDA DO BAMBOLÊ

- **OBJETIVO:** Resistência geral, agilidade, velocidade e coordenação.
- **MATERIAIS:** Cones e arcos - Com os alunos divididos em dois grupos e dispostos em filas, com um cone à frente (cerca de 20m) será distribuído um arco para cada aluno, que terão que correr ao sinal do professor e colocar seus arcos dentro do cone seguindo a ordem da fila. Ganha a fila em que todos colocarem os arcos e voltarem para seus lugares primeiro. Após isso pode ser feita novamente a corrida, mas agora para retirar os arcos de dentro do cone. Ir implementando dificuldades como obstáculos, outros objetos para dificultar etc (CUNHA, 2016).

EXERCÍCIO 6

CONES CAÍDOS

- **OBJETIVO:** Resistência geral, agilidade e velocidade.
- **MATERIAIS:** Cones pequenos - Após dividir a sala em dois grupos, o professor irá espalhar cones pelo espaço de aula, alguns em pé e outros caídos. Metade da sala será responsável por levantar os cones caídos e a outra metade será responsável por derrubar aqueles que estão de pé. O grupo que atingir o objetivo primeiro vence. Para esse jogo, é importante frisar bem as regras e não permitir que chutem os cones.

EXERCÍCIO 7

CORRIDA DOS NÚMEROS

- **OBJETIVO:** Resistência geral, agilidade e velocidade.
- **MATERIAIS:** Espaço de aula - Após dividir a sala em dois grupos, designar um número para cada aluno de ambos os grupos, usando os mesmos números. Sendo assim, cada dupla de aluno (de grupos diferentes) terão um mesmo número. Dispostos em filas, o professor irá chamar uma numeração aleatória que será correspondente a uma dupla de alunos, os dois terão que rapidamente se posicionar e atingir o objetivo proposto pelo professor, sendo que este pode ser correr até um ponto, chutar uma bola, rebater uma bola, acertar um alvo, tudo depende da criatividade do professor. (HONORA, 2016).

EXERCÍCIO 8

QUEIMADA

- **OBJETIVO:** Resistência geral, agilidade, velocidade e coordenação.
- **MATERIAIS:** Cones e arcos - Com os alunos divididos em dois grupos e dispostos em filas, com um cone à frente (cerca de 20m) será distribuído um arco para cada aluno, os mesmos terão que correr ao sinal do professor e colocar seus arcos dentro do cone seguindo a ordem da fila. Ganha a fila em que todos colocarem os arcos e voltarem para seus lugares primeiro.

Após isso, pode ser feita novamente a corrida, mas agora para retirar os arcos de dentro do cone. Ir implementando dificuldades com obstáculos, outros objetos para dificultar etc. (CUNHA, 2016).



1

2

Fotos: Figura 1 - Aluna arremessando uma bola com sua mão direita em dois alunos, um deles está em pé e consegue aparar a bola com sua mão, o outro está agachado atrás do que está em pé.
Figura 2 - Uma aluna segurando uma bola com sua mão direita, ameaçando arremessar a bola em dois alunos, um deles está de pé e o outro está agachado atrás do que está em pé.

EXERCÍCIO 9

CORRIDA DE OBSTÁCULOS



Foto: Imagem ampla de toda a área onde está acontecendo a corrida com obstáculos, há uma fila de crianças aguardando para fazer o percurso, um aluno está em pé aguardando para passar por baixo de uma mesa de plástico, embaixo dessa mesma mesa há um aluno passando por baixo dela, há três mesas oficiais de tênis de mesa no centro, na lateral da imagem três crianças saltam entre arcos, colocando um pé de cada vez entre eles.

● **OBJETIVO:** Resistência geral, agilidade, velocidade e coordenação.

- **MATERIAIS:** Cones, cones pequenos, arcos, aparadores, bastões de peso etc. Nessa atividade, todos os materiais são bem-vindos, aqui será montado um percurso para que eles possam prosseguir com diferentes formas de movimento, explorando saltos, mudança de movimento, rastejo, corrida baixa etc.

Podem ser usados arcos em sequência para que os alunos realizem saltos, com uma corda esticada, seja ela alta ou baixa para que eles tenham que transpor passando por cima (saltos) ou por baixo (rastejo). O professor deve brincar com a atividade para explorar ao máximo o repertório motor do aluno (HONORA, 2016).

EXERCÍCIO 10

CORRIDA CORES DOS CONES

● **OBJETIVO:** Resistência geral, agilidade e velocidade.

- **MATERIAIS:** Espaço de aula - Em dois grupos e em filas, os alunos serão dispostos de frente para cones coloridos. Ao sinal do professor o primeiro de cada fileira irá iniciar a corrida, e ao próximo sinal do professor, os alunos terão de fazer a volta por trás do cone com a cor citada durante a corrida do mesmos, estimulando a tomada de decisão e a movimentação (CUNHA, 2016).



Crédito: Marcello Zambrana.

Foto: Há um aluno realizando deslocamento lateral entre aparadores de bola de tênis de mesa, que foram improvisados para limitar a passagem das crianças, ao fundo há mais uma criança chegando para realizar esse deslocamento.

PARTE PRINCIPAL

EXERCÍCIO 1 EQUILÍBRIO DE BEXIGA



Crédito: Ale Cabral/CPB.

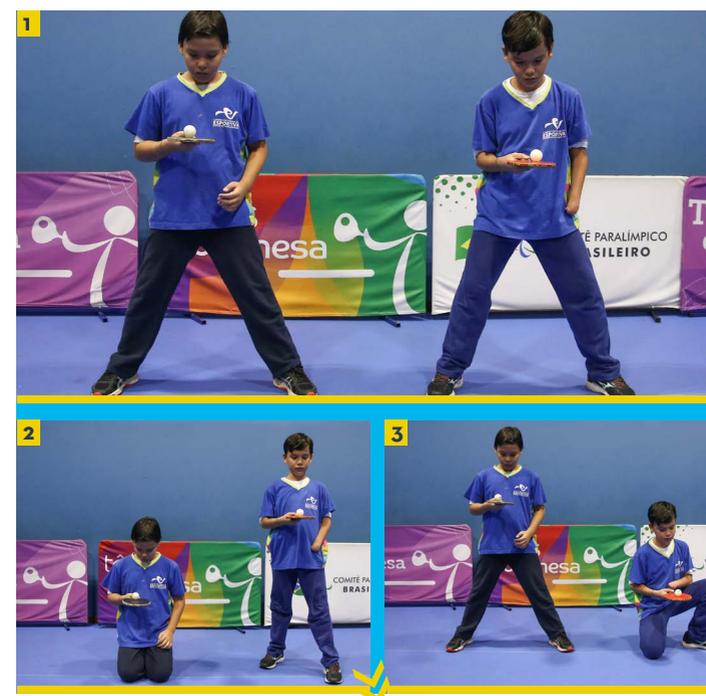
- **OBJETIVO:** Equilíbrio.
- **MATERIAIS:** Raquete e bexiga - Com bexiga e raquete em mãos, os alunos irão tentar equilibrar a bexiga na raquete sem deixar a mesma cair, e sem o auxílio das outras partes do corpo. Caso os alunos façam com facilidade, ir implementando dificuldades, como: andar até certo ponto, passar por obstáculos etc. Fazer o mesmo quicando a bexiga.
- **ADAPTAÇÕES:** Alunos com maior dificuldade, iniciar o exercício fazendo apenas com a mão

Fotos: Figura 1 - Um aluno em pé, segurando uma raquete com uma bexiga e posicionado dentro de um bambolé sobre o chão. Figura 2 - Um aluno em pé, tentando equilibrar a bexiga sobre a raquete enquanto pisa sobre dois bambóles sobre o chão.

EXERCÍCIO 2

EQUILÍBRIO DE BOLA

- **OBJETIVOS:** Equilíbrio.
- **MATERIAIS:** Raquete e bola de tênis de mesa - Para aumentar a dificuldade, os alunos com bola e raquete em mãos irão tentar equilibrar a bola na raquete sem deixar a mesma cair, e sem o auxílio das outras partes do corpo. Caso os alunos façam com facilidade, ir implementando dificuldades como: andar até certo ponto, passar por obstáculos etc. Fazer o mesmo quicando a bola.
- **ADAPTAÇÕES:** Permitir que o aluno com mais dificuldade use outras partes do corpo para ganhar confiança (NAKASHIMA, 2006).



Crédito: Marcello Zambрана.

Fotos: Figura 1 - Dois alunos em pé, segurando a raquete com a mão direita e equilibrando sobre ela uma bola de tênis de mesa, eles estão com as pernas afastadas e olhando fixamente para a bola. Figura 2 - Um aluno ajoelhado, segurando a raquete com a mão direita e equilibrando sobre ela uma bola de tênis de mesa, ele olha fixamente para a bola, ao seu lado está o outro aluno em pé, segurando a raquete com a mão direita e equilibrando sobre ela uma bola de tênis de mesa, ele também olha fixamente para a bola. Figura 3 - Um aluno em pé, segurando a raquete com a mão direita e equilibrando sobre ela uma bola de tênis de mesa, ele está com as pernas afastadas e olhando fixamente para a bola, ao seu lado está o outro aluno ajoelhado, segurando a raquete com a mão direita e equilibrando sobre ela uma bola de tênis de mesa, ele também olha fixamente para a bola.

EXERCÍCIO 3 FOREHAND E BACKHAND COM BEXIGAS

- **OBJETIVO:** Agilidade e coordenação.
- **MATERIAIS:** Bexigas - Iniciação aos movimento de backhand e forehand com bexigas para que os alunos comecem a se acostumar com a movimentação de quadris, tornozelos e posição de expectativa do tênis de mesa. Um aluno irá jogar a bola para o outro rebater com a mão, realizando assim a movimentação necessária e interação entre os mesmos (MACHADO, 2007).

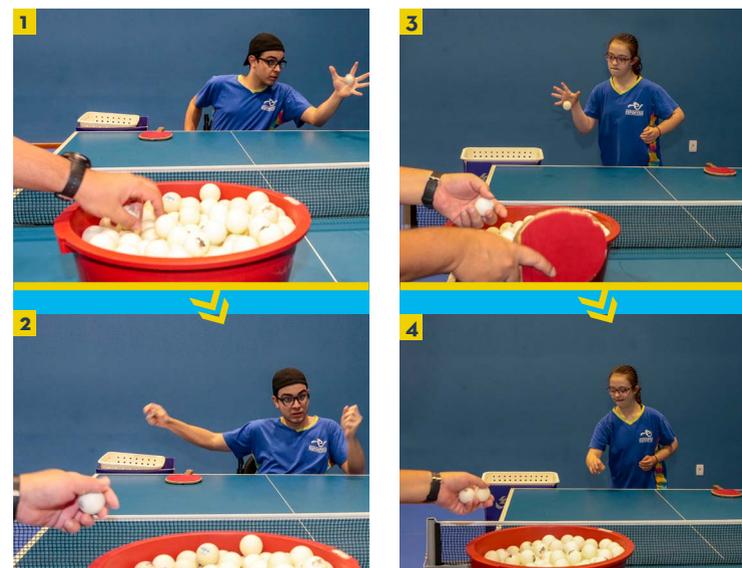


Fotos: Figura 1 - Duas alunas cadeirantes posicionadas atrás da mesa, com uma bexiga no ar entre elas, e elas observando a sua trajetória.
Figura 2 - Duas alunas cadeirantes posicionadas atrás da mesa, com a primeira batendo na bexiga com a intenção de mandá-la para o outro lado da mesa, a outra aluna observa.

Crédito: Marcello Zambrana.

EXERCÍCIO 4 FOREHAND E BACKHAND COM BOLAS

- **OBJETIVOS:** Agilidade e coordenação.
- **MATERIAIS:** Mesa e bolas de tênis de mesa. Ainda apenas com as mãos, os alunos irão tentar agarrar as bolas com as mãos conforme movimentação ensinada anteriormente. Nesse caso o professor fica como lançador para auxiliar na dinâmica da aula e controlar a velocidade das bolas de acordo com as possibilidades dos alunos.
- **ADAPTAÇÕES:** Para alunos com muita dificuldade, diminuir a velocidade de lançamento das bolas, caso ainda assim não consigam, voltar aos fundamentos com bexigas (MACHADO, 2007).



Fotos: Figura 1 - Aluno cadeirante posicionado atrás da mesa tentando pegar uma bola com a mão, ao lado dele há um cesto para que ela possa colocar as bolas, na frente da mesa há uma bacia cheia de bolas e as mãos do professor segurando uma raquete lançando essas bolas para o aluno.

Figura 2 - Aluno cadeirante posicionado atrás da mesa pegando uma bola com a mão, ao lado dele há um cesto para que ela possa colocar as bolas, na frente da mesa há uma bacia cheia de bolas e as mãos do professor segurando uma raquete lançando essas bolas para o aluno.

Figura 3 - Uma aluna posicionada atrás da mesa pegando uma bola com a mão, ao lado dela há um cesto para que ela possa colocar as bolas, na frente da mesa há uma bacia cheia de bolas e as mãos do professor segurando uma raquete lançando essas bolas para a aluna.

Figura 4 - Uma aluna posicionada atrás da mesa tentando pegar uma bola com a mão, ao lado dela há um cesto para que ela possa colocar as bolas, na frente da mesa há uma bacia cheia de bolas e as mãos do professor segurando uma raquete lançando essas bolas para a aluna.

Crédito: Marcello Zambrana.

EXERCÍCIO 5

JOGO LIVRE

- **OBJETIVOS:** Agilidade, coordenação e resistência geral.
- **MATERIAIS:** Raquete, bola, e mesa. - Ao fim das aulas recomenda-se dividir os alunos em duplas conforme o rendimento durante a aula, a fim de que as duplas formadas fiquem niveladas, de forma que eles se divirtam e consigam aplicar os fundamentos aprendidos em aula.
- **ADAPTAÇÕES:** Para alunos que não conseguirem jogar tradicionalmente, levantar as redes para que eles treinem passando a bola por baixo sem que ela caia no chão (se necessário colocar barreiras na lateral da mesa para que a bola não caia).



Crédito: Ale Cabral/CPB.

Foto: Aluna cadeirante posicionada atrás da mesa, aguarda para realizar um golpe de backhand para a colega do outro lado da mesa, a mesa está com a rede levemente levantada para que a bola possa passar por baixo, ao fundo da imagem há mais crianças realizando o mesmo jogo.

EXERCÍCIO 6

CONTROLE DA BOLA NA PAREDE

- **OBJETIVOS:** Coordenação e equilíbrio.
 - **MATERIAIS:** Raquete e bola de tênis de mesa.
- Dispostos de frente para a parede, os alunos terão que bater a bolinha na parede e, após um quique no chão, rebatê-la novamente, controlando a força e tendo maior controle sobre a raquete. Pode ser implementado que eles façam o mesmo, porém sem o quique no chão, aumentando a velocidade e a precisão com que batem a bolinha.
- **ADAPTAÇÕES:** Realizar esse exercício com uma bexiga (retirar o quique no chão) (NAKASHIMA, 2006).



Crédito: Marcelo Zembrana.



Fotos: Figura 1 - Quatro crianças em fileira, de frente para a parede, se prepararam para rebater a bola contra ela. Figura 2: Quatro crianças de costas para a foto e de frente para a parede, segurando a raquete com a mão direita, rebatem a bola contra a parede.

EXERCÍCIO 7

CONTROLE DA BOLA COM COLEGA MEIA MESA

- **OBJETIVOS:** Coordenação e equilíbrio.
- **MATERIAIS:** Mesa, bola e raquete para tênis de mesa. Após formarem duplas os alunos serão dispostos na lateral da mesa (um em cada lado de frente para o outro), com o espaço encurtado do tamanho tradicional da mesa e sem a rede, os alunos trocarão passes entre si, contribuindo para que tenham maior controle de bola e tomada de decisão.
- **ADAPTAÇÕES:** Realizar esse exercício com uma bexiga (NAKASHIMA, 2006).



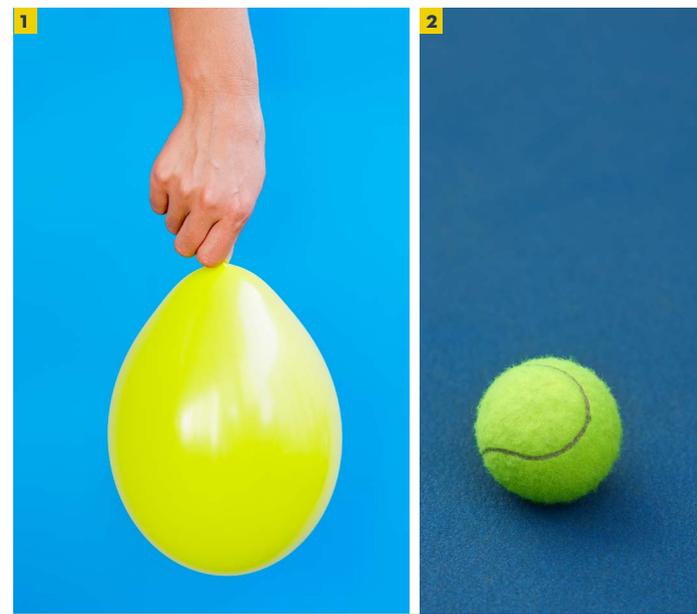
Crédito: Ale Cabral/CPB.

Foto: Quatro crianças em volta de uma mesa, duas em cada lateral de frente para mais duas na outra lateral, elas realizam toque umas para as outras em metade da mesa, na mesa ao lado, há mais quatro crianças fazendo o mesmo, e ao fundo um garoto atrás de uma mesa.

EXERCÍCIO 8

CONTROLE DE BOLA NO CHÃO

- **OBJETIVO:** Coordenação.
- **MATERIAIS:** Bola de tênis de mesa - Usando as mãos, os alunos terão que bater a bolinha no chão e, após um quique no chão, rebatê-la novamente contra o chão e assim sucessivamente, controlando a força e criando maior controle sobre a bola. Pode ser implementado que eles façam o mesmo só que agora andando e passando por obstáculos.
- **ADAPTAÇÕES:** Realizar esse exercício com uma bexiga ou bola de tênis de quadra (MACHADO, 2007).



Fotos: Figura 1 - Mão segurando uma bexiga amarela pela ponta onde se faz o nó. Figura 2 - Uma bola tradicional de tênis.

EXERCÍCIO 9

CONTROLE DA BOLA NO CHÃO COM RAQUETE

- **OBJETIVO:** Coordenação.
- **MATERIAIS:** Bola de tênis de mesa - Usando as mãos, os alunos terão que bater a bolinha no chão e, após um quique no chão, rebatê-la novamente contra o chão e assim sucessivamente.



Crédito: Ale Cabral/CPB.

Foto: Uma aluna e três alunos segurando raquetes, rebatem a mesma em direção ao chão e tentam controlá-la, enquanto se deslocam para frente.

EXERCÍCIO 10

CONE PEGA BOLA

- **OBJETIVOS:** Coordenação, agilidade e equilíbrio.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa, bolas e cones pequenos - Os alunos serão dispostos em filas atrás da mesa, o professor será responsável por lançar as bolas para que eles peguem com o fundo dos cones (primeiro com as duas mãos, depois com a mão de jogo no cone).

Para implementar dificuldade e aumentar a movimentação dos alunos, podem ser colocadas metas para cada fase da atividade, tais como: a cada bola arremessada, o aluno tem que se movimentar até certo ponto pré-estabelecido.

Para cada bola arremessada, o aluno pode realizar uma prenda, tais como agachamento, polichinelo etc.



Crédito: Ale Cabral/CPB.

- O importante é manter o aluno em movimento, acostumando o mesmo para a movimentação do tênis de mesa e deixando-o mais atento, aperfeiçoando seu tempo de reação (NAKASHIMA, 2006).

Fotos: Figura 1 - Aluna segura cone de cabeça para baixo e tentar acertar onde colocar o cone para que a bola caia dentro. Figura 2 - Aluna segura cone de cabeça para baixo e tentar acertar onde colocar o cone para que a bola caia dentro. Figura 3 - Aluno segura cone de cabeça para baixo e tenta acertar onde colocar o cone para que a bola caia dentro.

EXERCÍCIO 11

ACERTAR O ALVO



Crédito: Ale Cabral/CPB.

Foto: Aluna cadeirante, de costas para a imagem, atrás da mesa, segura a raquete com a empunhadura clássica e se prepara para rebater a bola de forma rasteira, por debaixo da rede, buscando acertar alvos, alvos esses que são super heróis impressos em papel sulfite.

- **OBJETIVOS:** Coordenação.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa e bolas de tênis de mesa - O professor irá estabelecer alvos para os alunos, de preferência coisas simples e de conhecimento de todos. Esses alvos serão postos um em cada extremidade da mesa e um ao fundo, mas central. Os alunos irão se posicionar no lado contrário da mesa e de forma rasteira (por de baixo da rede) tentarão acertar os alvos após arremesso da bola, também de forma rasteira, pelo professor. É importante que o professor controle a velocidade das bolas de acordo com o nível do aluno.

Para estimular a concentração dos alunos, podem ser propostas prendas para quem não conseguir acertar determinado número de bolas (MACHADO, 2007).

EXERCÍCIO 12

FOREHAND MULTI-BOLAS

- **OBJETIVOS:** Coordenação, agilidade e resistência geral.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa e bola para tênis de mesa. Os alunos serão dispostos em filas atrás da mesa, o professor será responsável por lançar as bolas para que eles rebatem com o fundamento Forehand. Para implementar dificuldade e aumentar a movimentação dos alunos, podem ser colocadas metas para cada fase da atividade, tais como: a cada bola arremessada, o aluno tem que se movimentar até certo ponto pré-estabelecido. Para cada bola arremessada o aluno pode realizar uma prenda, tais como agachamento, polichinelo etc.



- O importante é manter o aluno em movimento, acostumando o mesmo para a movimentação do tênis de mesa e deixando ele mais atento, aperfeiçoando seu tempo de reação (MACHADO, 2007).



Crédito: Marcello Zambrana.

Fotos: Figura 1 - Aluno na parte de trás da mesa, segura a raquete com sua mão direita com empunhadura clássica, ele está concentrado e se prepara para acertar a bola, no meio da mesa há um cesto cheio de bolas. Figura 2 - Aluno na parte de trás da mesa, segura a raquete com sua mão direita com empunhadura clássica, ele acaba de acertar a bola e seu braço está mais a frente, levemente flexionado e distante do corpo finalizando o movimento de forehand, no meio da mesa há um cesto cheio de bolas.

EXERCÍCIO 13

ACERTAR O ALVO

- **OBJETIVOS:** Coordenação.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa e bolas de tênis de mesa. O professor irá estabelecer alvos para os alunos, de preferência coisas simples e de conhecimento de todos. Esses alvos serão postos um em cada extremidade da mesa e um ao fundo, mas central.

Os alunos irão se posicionar no lado contrário da mesa e de forma rasteira (por de baixo da rede) tentarão acertar os alvos após arremesso da bola, também de forma rasteira, pelo professor. É importante que o professor controle a velocidade das bolas de acordo com o nível do aluno.

Para estimular a concentração dos alunos podem ser propostas prendas para quem não conseguir acertar determinado número de bolas (MACHADO, 2007).

Foto: Aluno na parte de trás da mesa, segura a raquete com sua mão direita com empunhadura clássica, ele acaba de acertar a bola e seu braço está mais à frente, flexionando e próximo ao corpo finalizando o movimento de backhand, no meio da mesa há um cesto cheio de bolas.



Foto: Marcello Zambrano.

EXERCÍCIO 14

CONTAGEM ATÉ 10



Crédito: Ale Cabral/CPB.

Foto: Aluna posicionada atrás da mesa com o auxílio de sua muleta, aguarda para realizar um golpe de backhand para a aluna adversária do outro lado da mesa, a mesa está com a rede levemente levantada para que a bola possa passar por baixo, ao fundo da imagem há mais crianças realizando o mesmo jogo.

- **OBJETIVOS:** Coordenação, agilidade e resistência geral.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa e bola para tênis de mesa. Os alunos serão dispostos em filas atrás da mesa. O professor será responsável por lançar as bolas para que eles rebatam com o fundamento Forehand. Para implementar dificuldade e aumentar a movimentação dos alunos, podem ser colocadas metas para cada fase da atividade, tais como: a cada bola arremessada, o aluno tem que se movimentar até certo ponto pré-estabelecido.

Para cada bola arremessada, o aluno pode realizar uma prenda, tais como agachamento, polichinelo etc.

EXERCÍCIO 15

JOGO DAS FRUTAS MULTI-BOLAS

- **OBJETIVOS:** Coordenação, agilidade e resistência geral.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa e bola para tênis de mesa. Os alunos serão dispostos em filas atrás da mesa. O professor será responsável por lançar as bolas para eles baterem. Para implementar dificuldade e o professor ter um feedback de como está a tomada de decisão do aluno, a cada bola batida, ele terá de falar o nome de uma fruta, de acordo com a velocidade do movimento e fala das frutas o professor consegue perceber o quanto o aluno ainda está pensando para realizar os movimentos. Dessa forma, é possível ver em qual estágio os alunos estão da aprendizagem motora (cognitiva, associativa ou autônoma). Caso queira aumentar a dificuldade da atividade ainda mais, o professor pode aumentar a movimentação dos alunos. Podem ser colocadas metas para cada fase da atividade, tais como: a cada bola arremessada o aluno tem que se movimentar até certo ponto pré-estabelecido.

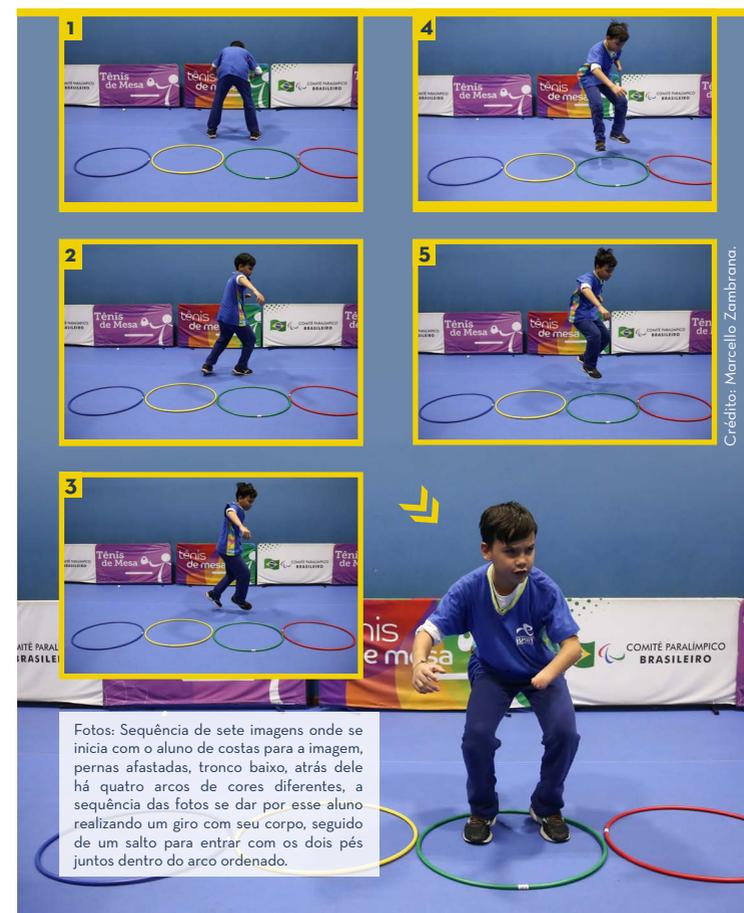
Para cada bola arremessada, o aluno pode realizar uma prenda, tais como agachamento, polichinelo etc.

Esse exercício pode ser realizado com nomes de frutas, carros, países etc, basta pré-estabelecer com o grupo o que será pedido no dia (MACHADO, 2007).

EXERCÍCIO 16

ENTRAR NO ARCO

- **OBJETIVO:** Coordenação e agilidade.
- **MATERIAIS:** Arcos coloridos - Cada aluno ficará de costas para arcos coloridos. Ao sinal do professor, terão que se virar e adentrar o arco da cor solicitada o mais rápido possível, explorando a tomada de decisão e a movimentação. O professor pode aumentar a dificuldade explorando exercícios quando a cor solicitada não existir, ao haver a cor, eles tomam a posição, e quando não houver também terão que pensar rapidamente para realizar a ação combinada.



Fotos: Sequência de sete imagens onde se inicia com o aluno de costas para a imagem, pernas afastadas, tronco baixo, atrás dele há quatro arcos de cores diferentes, a sequência das fotos se dá por esse aluno realizando um giro com seu corpo, seguido de um salto para entrar com os dois pés juntos dentro do arco ordenado.

EXERCÍCIO 17

TOQUE NO CONE



Crédito: Ale Cabral/CPE.

- **OBJETIVO:** Coordenação e agilidade.
- **MATERIAIS:** Cones chapéu chinês coloridos - Cada aluno ficará de frente para cones coloridos. Ao sinal do professor, os mesmos terão que tocar no cone da cor solicitada o mais rápido possível, explorando a tomada de decisão e a velocidade.

O professor pode aumentar a dificuldade explorando exercícios quando a cor solicitada não existir. Dessa forma ao haver a cor eles realizam o toque, e quando não houver também terão que pensar rapidamente para realizar a ação combinada (HONORA, 2016).

Fotos: Figura 1 - Duas alunas em uma metade da mesa, uma aluna está com as duas mãos sobre um dos cones, enquanto a outra parece estar esperando algum sinal para então tocar os cones que estão à sua frente sobre a mesa. Figura 2 - Quatro alunas em volta de uma mesa, sendo duas delas cadeirantes, estão todas com um cone sobre suas cabeças e cones coloridos a sua frente sobre a mesa.



EXERCÍCIO 18

PEGANDO BASTÕES



Crédito: Ale Cabral/CPE.

Foto: Sete alunos em roda, com as pernas afastadas, acabam de soltar seus bastões e se preparam para pegar o bastão do companheiro ao lado.

- **OBJETIVO:** Coordenação, agilidade, equilíbrio e resistência geral.
- **MATERIAIS:** Bastões de peso - Dispostos em grupos (duplas, trios, quartetos etc) cada aluno terá a posse de um bastão, de frente uns para os outros e equilibrando o bastão em pé apoiado no chão. Terão que soltar o seu bastão e pegar o do colega, sem permitir que ele caia no chão (todos realizam essa ação simultaneamente). Para dificultar pode-se ir se aumentando as distâncias entre os alunos (HONORA, 2016).

EXERCÍCIO 19

PEGA BOLA (CABEÇA, OMBRO, JOELHO)

- **OBJETIVO:** Coordenação e agilidade.
- **MATERIAIS:** Bola - Sentados em duplas, uns de frente para os outros, os alunos seguirão uma série aleatória de comandos do professor, até que o mesmo grite “bola”. Só com esse comando poderão pegar a mesma.
- **EXEMPLO DE COMANDOS:** mãos na cabeça, mãos na perna, mãos no joelho, mãos na nuca, mãos na cabeça, mãos na cintura, mãos no pé, mãos na cabeça, mãos na bola (HONORA, 2016).



Fotos: Figura 1 - Aluno sentado no chão com as pernas afastadas de frente para um aluno sentado no chão também com as pernas, entre eles há um pequeno cone em que eles disputam quem pegou mais rápido, ao fundo da imagem é possível ver mais alunos realizando a mesma atividade
Figura 2 - Aluna sentada no chão com as pernas afastadas de frente para um aluno sentado no chão ao lado de sua cadeira de rodas, entre eles algo que tentam pegar, ao fundo da imagem é possível ver mais alunos realizando a mesma atividade.

EXERCÍCIO 20

RAQUETÃO

- **OBJETIVO:** Coordenação e resistência geral.
- **MATERIAIS:** Raquetão, mesa e bola para tênis de mesa.
Com um material improvisado que se assemelha a uma pá de pizza, é feita uma raquete gigante. Com essa raquete apoiada sobre os ombros dos alunos, eles precisam girar o tronco para conseguir acertar as bolas batidas pelo professor. Esse movimento traz bastante amplitude e melhora do giro de tronco dos alunos, o que é ótimo para uma melhora no esporte.

As batidas na bola podem ser intercaladas com exercícios, e séries de batidas com a raquete tradicional, para facilitar o aprendizado e a assimilação do giro de tronco (NAKASHIMA, 2006).



Fotos: Figura 1 - Aluno de pé atrás de uma mesa de tênis, sobre ele há um acessório improvisado que parece uma grande raquete de tênis de mesa, ele equilibra o que seria o cabo seu trapézio, e segura com a mão e o braço para que não caia, o aluno se prepara para rebater a bola arremessada com a parte distal do acessório que é um grande círculo em madeirite revestido com uma folha de EVA colorido.

Figura 2 - Aluno de pé atrás de uma mesa de tênis, sobre ele há um acessório improvisado que parece uma grande raquete de tênis de mesa, ele equilibra o que seria o cabo seu trapézio, e segura com a mão e o braço para que não caia, o aluno acaba de rebater a bola arremessada com a parte distal do acessório que é um grande círculo em madeirite revestido com uma folha de EVA colorido.

EXERCÍCIO 21 CARROSSEL (CABEÇA, OMBRO, JOELHO)

- **OBJETIVO:** Coordenação, agilidade e resistência geral.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa e bola para tênis de mesa. Os alunos formaram uma fila atrás da mesa e, após o professor lançar a bola, eles terão que rebater e devolvê-la para o professor sem errar. Depois irão correr uma determinada distância ou simplesmente dar a volta na mesa para voltar para o fim da fila (MACHADO, 2007).



Fotos: Figura 1 - Quatro alunos em fila atrás de um dos lados da mesa, enquanto o professor bate bola com eles, alguns alunos correm para chegar no final da fila.
Figura 2 - Alunos circulando em volta da mesa, enquanto o professor bate bola com aquele que passa no outro lado da mesa, a aluna que está batendo a bola, está batendo e já se prepara para correr em volta da mesa.

EXERCÍCIO 22 VÔLEI TÊNIS

- **OBJETIVO:** Coordenação.
- **MATERIAIS:** Raquete, mesa, arcos e bexiga - Alunos divididos em duplas, com uma divisória qualquer entre eles (banco, mesa etc) os alunos terão que, com a raquete, não permitir que a bexiga caia do seu lado. Após aperfeiçoar esse movimento, para gerar mais controle, fazer o mesmo exercício, porém agora para passar a bexiga para o outro lado ela deve passar por dentro de um arco que ficará amarrado ou na mão de um terceiro aluno (MACHADO, 2007).



Foto: Uma aluna segura a raquete com sua mão esquerda, no centro um aluno segura um arco na vertical, do outro lado um aluno segurando a raquete com sua mão esquerda se prepara para rebater uma bexiga por dentro do arco para a aluna.

PARTE PRINCIPAL

EXERCÍCIO 1 RELAXAMENTO EM BOLAS

- **OBJETIVO:** Flexibilidade.
- **MATERIAIS:** Espaço de aula - O professor irá conduzir um relaxamento leve das musculaturas do corpo, de forma divertida, e aproveitando para um momento final de interação entre todos.
- **ADAPTAÇÕES:** Alunos cadeirantes participam da atividade com auxílio (mínimo possível) do professor (PADILHA, 2011).



Foto: Cinco alunos deitados de barriga para baixo, cada um deles sobre uma bola de pilates, com as mãos apoiadas no chão e os pés fora do chão (com exceção do aluno ao centro da imagem).

Crédito: Ale Cabral/CPB.

EXERCÍCIO 2

RELAXAMENTO

- **OBJETIVO:** Flexibilidade.
- **MATERIAIS:** Espaço de aula - O professor irá conduzir um relaxamento leve das musculaturas do corpo, iniciando pelo pescoço, e passando por todo o corpo até chegar às panturrilhas (PADILHA, 2011).



Foto: Quatro alunos deitados de barriga para baixo sobre um colchonete, suas mãos estão próximas aos seus ombros e seus cotovelos estendidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Crédito: Leandro Martins.

Foto: garoto em atividade com a bola na mesa de tênis de mesa

O tênis de mesa propicia ao seu praticante uma grande melhora da concentração, o que pode ser de grande valia dentro do ambiente escolar, sem contar a melhoria do condicionamento físico e do tempo de reação.

É um esporte bastante abrangente e muito conhecido como o jogo “ping-pong”. Por conta disso, a adesão e interesse por parte dos alunos será quase imediata, sendo uma ótima ferramenta para professores aumentarem o repertório motor de seus alunos de forma divertida e dinâmica.

Será nítido o envolvimento dos alunos com o novo esporte, chegando motivados para as aulas e com grandes sorrisos. Isso é o maior estímulo do professor, tanto para continuar se aplicando nas aulas do tênis de mesa Paralímpico, quanto para experimentar novas modalidades paradesportivas.

Dentro da Escola Paralímpica de Esportes é possível observar alunos atingindo objetivos, tais como: superar as dificuldades dos movimentos das pernas e dos braços, melhora da autoestima, entre outros, mas o que fica mais marcante entre os alunos é a motivação com o esporte, mesmo aqueles que não iniciam na modalidade tão à vontade, logo se soltam e gostam muito. Isso dá confiança para que eles se aventurem, não apenas em novas modalidades, mas também em atividades da vida diária.

Dessa forma, o esporte oportuniza a prática esportiva para crianças com deficiência, o que serve como uma grande ferramenta para inclusão social, pois melhora sua autoestima e as incentiva ir buscar novos caminhos, tornando-as pessoas ativas dentro da sociedade. Com isso, este livro busca disseminar as experiências vividas dentro da Escola Paralímpica de Esportes, para que elas possam ser expandidas e que mais pessoas com deficiências tenham suas vidas transformadas através do esporte e, dentro de uma sociedade heterogênea, contribuam para a diminuição da discriminação à pessoa com deficiência.



Foto: Atleta
Bruna Alexandre

Crédito: Algor Filho.

REFERÊNCIAS

CBTM. **História do tênis de mesa**. CBTM, 2018. Disponível em: <<http://cbtm.org.br/hist%C3%B3ria-do-t%C3%AAsis-de-mesa.aspx>> Acesso em: 06 de março de 2019

CBTM. Tradução do Anexo 1 do “**Classification Rules for ITTF Para Table Tennis**” (**Regras de Classificação da ITTF para o tênis de mesa paralímpico**), de janeiro de 2018. Victor Lee, 2018. Disponível em: <[http://www.cbtm.org.br/Data/Sites/1/media/classificacao_funcional/18-01-18-selpar-tradu%C3%A7%C3%A3o_manual_classifica%C3%A7%C3%A3o_ipittc_2018\(01\).pdf](http://www.cbtm.org.br/Data/Sites/1/media/classificacao_funcional/18-01-18-selpar-tradu%C3%A7%C3%A3o_manual_classifica%C3%A7%C3%A3o_ipittc_2018(01).pdf)> Acesso em: 07 de abril de 2019.

COB. **Tênis de mesa**. COB, 2015. Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/Espportes/tenis-de-mesa>> Acesso em: 11 de março de 2019.

CTB. Comitê Paralímpico Brasileiro. **Modalidades**. Disponível em: <http://www.cpb.org.br/modalidadesvisualizacao/-/asset_publisher/4O6JogZOHDhG/contente/id/22801> Acesso em 06 de março de 2019.

CUNHA, E.O. **Almanaque de brincadeiras**. 2011. Disponível em: www.profala.com/almanaquedebrincadeiras.pdf. Acesso em: 24 de junho de 2019

DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Rio de Janeiro: Papyrus. 1994. Honora, Márcia. 100 jogos para se divertir. 1. ed. - Barueri: Ciranda Cultura, 2016. 240p.

ITTF.Handbook.**International Table Tennis Federation**,2019.Disponível em: <<https://itff.cdnomega.com/eu/2019/04/2019ITTFHandbook.pdf>> Acesso em: 14 de maio de 2019.

MACHADO, Nelson. **Método de ensino de tênis de mesa**. In: BLONDEL, Michel. Características do treinador. 1.ed. - Brasil: Ed. Gáfica Brindes Viena, 2007. cap.17, p.50.

NAKASHIMA, C.T.; NAKASHIMA, A.H.S. **Manual de Orientação para Professores de Educação Física-Tênis de Mesa Paraolímpico**. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006, p. 1-30.

PADILHA, S.L.; PIETA, S.A. **A influência da atividade de volta à calma para a melhoria do aprendizado em crianças do ensino fundamental**. Paraná: UNICS, 2011.

RNE. Rede Nacional do Esporte. **O Brasil nos Jogos Paralímpicos**. Rede Nacional do Esporte, 2016. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/megaeventos/paraolimpiadas/o-brasil-nos-jogos>> Acesso em: 10 de março de 2019.

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro e da Academia Paralímpica Brasileira

Mizael Conrado

Vice-presidente

Yohansson do Nascimento

Superintendente

Nelson Hervey

Diretor Jurídico e Compliance

Paulo Losinskas

Diretor do Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro

Marcos Garcia

Diretor de Esportes de Alto Rendimento

Jonas Freire

Diretor de Desenvolvimento Esportivo

Ramon Pereira

Colaboração

José Fernandes Filho, Luciana Gobbis, Daniel Brito, Filipe Lopes Barboza, Lucas Gabriel dos Santos Borba, Silvana Cristina de Souza e Soraia Cabral

Projeto Gráfico e Diagramação

Rafaela Costa

Fotos

Arquivo CPB (Alaor Filho, Alessandra Cabral, Leandro Martins e Marcelo Zambrana) e divulgação

Revisão

Empresa responsável: TranscritoJá



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO



ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA



CBTM
Confederação Brasileira
de Tênis de Mesa

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Suzuki, Hugo

Manual iniciação ao esporte paralímpico [livro eletrônico] : tênis de mesa / Hugo Suzuki, Lucas Borba. -- São Paulo, SP : Comitê Paralímpico Brasileiro - CPB, 2021. -- (Manual iniciação ao esporte paralímpico)

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-994012-8-2

1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Esportes para pessoas com deficiência física 3. Paralimpíadas 4. Tênis de mesa I. Borba, Lucas. II. Título. III. Série.

21-88831

CDD-796.04507

Índices para catálogo sistemático:

1. Esporte paralímpico : Estudo e ensino 796.04507

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



COMITÉ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO

