

**CARTILHA DO ATLETA**

BREVE HISTÓRICO

VANTAGENS DE SE PRATICAR O TÊNIS DE MESA

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO TÊNIS DE MESA

A MESA DE TÊNIS DE MESA

A BOLA DE TÊNIS DE MESA

EQUIPAMENTOS DO ATLETAS .

A VIDA DO ATLETA/PRATICANTE

REGRAS BÁSICAS

**Autor: Luiz Henrique Porto Vilani**

*Bacharel e Licenciado em Educação Física pela UFMG;*

*Coordenador de Desenvolvimento de Recursos Humanos da FMTM;*

*Coordenador da Escolinha de Tênis de Mesa da União Israelita de BH/Escola Albert Einstein - BH.*

*Técnico da Seleção Mineira Juvenil de Tênis de Mesa, 1998.*

*Professor do Colégio Anglo de Sete Lagoas.*

**1. BREVE HISTÓRICO**

Os primeiros registros da prática do Tênis de Mesa surgiram na segunda metade do Séc. XIX na Índia, em uma expedição militar inglesa, onde os oficiais com a finalidade de manter a forma física, resolveram praticar Tênis. Entretanto, o forte calor e a exposição ao sol poderia influenciar de forma negativa na preparação dos combatentes através de um desgaste excessivo. Neste sentido, os guerreiros improvisaram à sombra das árvores um novo jogo baseado no próprio Tênis. Uma mesa passou a ser o campo de jogo, ao invés da quadra, sendo ainda construídos novos implementos adaptados às novas dimensões do campo, ou seja, pequenas raquetes de madeira, uma rede menor e mais baixa e uma bolinha de cortiça. À partir de então, este novo esporte passou a ser praticado frequentemente por militares em expedições exteriores e no próprio país. Há também lembranças registradas de que estudantes universitários praticavam um jogo similar utilizando livros para substituir a rede neste mesmo século.

Neste contexto, o Tênis de Mesa foi evoluindo e constituindo suas próprias regras, características e peculiaridades específicas que o levou a ser um dos esportes mais praticados no mundo, além do reconhecimento como modalidade olímpica desde os jogos de Seul 1988.

**2. VANTAGENS DE SE PRATICAR O TÊNIS DE MESA**

Com base em pesquisas na área das Ciências dos Esportes, o Tênis de Mesa possui como características básicas, uma solicitação heterogênea de capacidades físicas, como por exemplo velocidade, coordenação geral, resistência, força e flexibilidade. Logo, a prática desta modalidade irá estimular o desenvolvimento destas capacidades como forma de adaptação demandada. No aspecto muscular, praticamente todos os grupos musculares são solicitados na prática deste esporte. Sob o ponto de vista psicológico, a prática do Tênis de Mesa irá estimular principalmente a capacidades de

## CARTILHA DO ATLETA

seleção de informações, atenção e concentração, além da reação e tomada de decisão, que poderão influenciar diretamente a vida cotidiana do atleta, uma vez que estas características não são apenas básicas para a prática do Tênis de Mesa, mas, primordiais para a carreira de um grande atleta.

### 3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO TÊNIS DE MESA

#### • **Posição de Base**

É a posição de “alerta”, ou seja, é a base de expectativa para todas as jogadas no Tênis de Mesa. É fundamental para que o atleta consiga reagir rapidamente e de forma adequada às jogadas do adversário.

Objetivos:

- Demonstrar que o atleta está preparado para responder a uma jogada do adversário;
- Permitir que o atleta reaja mais rápido;
- Permitir um deslocamento em todas as direções com mais rapidez.

#### • **Saque (Serviço)**

É o movimento que o atleta executa para colocar a bola em jogo, pode ser executado de forma simples (sem efeito), com efeito (por baixo, por cima, para a direita e para esquerda) ou com efeitos combinados (para cima e para esquerda, par cima e para direita, etc.)

Objetivos:

- Colocar a bola em jogo;
- Dificultar a recepção do adversário, evitando assim um ataque ou a colocação de uma bola difícil para sua resposta;
- Fazer diretamente o ponto.

#### • **Recepção**

É o movimento que o atleta executa para devolver o saque do adversário.

Objetivos:

- Colocar a bola na mesa do adversário;
- Devolver o saque do adversário dificultando sua ação ou finalizando o ponto;
- Atacar o saque do adversário, finalizando o ponto ou passando a dominá-lo.

#### ➤ ***Golpes sem Efeito:***

#### • **Batida**

É um movimento básico de preparação, ataque ou defesa, sem imprimir qualquer tipo efeito durante a execução. Pode ser executado pela direita (**batida de direita**), pelo meio (**choto**) ou pela esquerda (**batida de esquerda**).

Objetivos:

- Preparar a bola para a finalização do ponto (troca de bola/rally);
- Defender um ataque do adversário;
- Finalizar o ponto.

## CARTILHA DO ATLETA

### ➤ *Golpes com Efeito*

#### • **Drive**

Movimento de preparação ou ataque onde procura-se imprimir efeito para cima na bola. O nome do golpe traduzindo-se do inglês já descreve que devemos dirigir/conduzir a bola durante a execução do Golpe. Pode ser realizado pela direita (**Drive de Direita**) ou pela esquerda (**Drive de Esquerda**).

Objetivos: - Preparação ou finalização de um ponto.

#### • **Enheque (Drop Shot )**

São movimentos defensivos muito usados na recepção de saque e na preparação de jogadas ofensivas, onde imprime-se efeito por baixo. Podem ser realizados tanto de direita quanto de esquerda, sendo executados próximo à mesa.

Objetivos: - Dificultar o ataque do adversário;  
- Preparação de um ponto.

### ➤ *Golpes Especiais:*

#### • **Kato**

Movimento defensivo, onde imprime-se efeito por baixo. É executado afastado da mesa, podendo ser um golpe de direita ou esquerda.

Objetivos: - Defender um ataque adversário dificultando um novo ataque;  
- Minar a resistência do adversário em um jogo de controle defensivo;  
- Preparação de um ponto;  
- Aproximar da mesa em situações adversas para voltar a dominar a disputa do ponto.

#### • **Smash**

Movimento de ataque chapado (sem efeito) para bolas muito altas.

Objetivos: - Finalizar um ponto.

#### • **Lob**

Movimento defensivo executado afastado da mesa levantando a bola, podendo ser simples (sem efeito) e com efeito.

Objetivos: - Repor a bola na mesa após um ataque do adversário;  
- Dificultar a sequência de ataque do adversário;  
- Preparar o contra ataque.

## CARTILHA DO ATLETA

### • Drive Lateral (Sidespin)

Movimento preparatório ou de ataque, no qual imprime-se efeito lateral (para direita ou esquerda). Pode ser realizado tanto de backhand quanto de forehand.

- Objetivos:
- Preparar para finalização do ponto;
  - Dar continuidade ao efeito da bola, aumentando a velocidade do jogo;
  - Finalizar um ponto.

### 4. A MESA DE TÊNIS DE MESA

A Mesa de jogo têm forma retangular, medindo 2,74 m de comprimento, por 1,525m de largura estando a superfície a 76 cm de altura. Pode ser feita de qualquer material na cor escura e fosca, produzindo um pique uniforme de bola oficial (aprovada pela ITTF); tendo uma linha branca de 20mm de largura em toda a sua volta. Para os jogos de duplas, ela é dividida em duas partes iguais por uma linha branca de 3 mm de largura, no sentido de comprimento. É dividida por uma rede, que tem 1,83 m de comprimento e 15,25 cm de altura, devendo ser de cor escura, e possuir a sua parte superior branca e as malhas maiores do que 7,5 mm<sup>2</sup> e menores do que 12,5 mm<sup>2</sup>.

### 5. A BOLA DE TÊNIS DE MESA

A Bola Deve ser feita de celulóide (ou plástico similar), nas cores branca ou laranja, pesar 2,5 g e Ter diâmetro de 38mm.

### 6. EQUIPAMENTOS DO ATLETAS

#### A. Raquete

- A Raquete pode ser de qualquer tamanho, forma ou peso e constituída de madeira natural em 85%.
- O lado usado para bater na bola deve ser recoberto com borracha com pinos para fora tendo uma espessura máxima de 2 mm, ou por uma borracha "sanduíche" com pinos para fora ou para dentro, tendo uma espessura máxima de 4 mm.
- O lado não usado para bater na bola deve ser manchado de cor diferente da borracha e só pode ser vermelho vivo ou preto.
- A raquete tem que ter duas cores diferentes, para ser usada; e essas cores só podem ser o vermelho vivo ou o preto.
- Não é permitido jogar com o lado de madeira.

#### B. Camisa:

Costurada de modo a dar conforto e liberdade ao jogador, além de absorver bem o suor. Não deve ser muito larga, uma vez que poderá atrapalhar na hora do saque.

#### C. Calção/Bermuda/Saia

## CARTILHA DO ATLETA

Têm que ser confortável e dar liberdade ao jogador, sem prender o movimento das pernas.

### **D. Meias:**

De algodão, e atalhada na sola dos pés para absorver suor. Possui elástico no tornozelo (firmar articulação).

### **E. Tênis**

Deve ser macio, confortável, firme no pé e de solado baixo ou médio (evitar lesões no tornozelo devido à sobrecarga da movimentação).

Obs: A vestimenta pode ser de qualquer cor ou cores, exceto que, quando uma bola branca está em uso, somente a gola e as mangas da camisa, além de enfeites ao longo das costuras e perto das bordas dos shorts ou saias podem ser brancos, e, quando uma bola amarela estiver em uso, somente àquelas partes podem ser amarelas.

## 7. A VIDA DO ATLETA/PRATICANTE

### • **Alimentação:**

Comer bem não significa comer muito, e sim comer com qualidade. Por sermos esportistas podemos comer de tudo, desde que sem exageros e nas horas certas. O bom atleta abusa das frutas, verduras, legumes, vitaminas de frutas, sucos, leite e derivados, cereais, etc. Deve fazer refeições balanceada, ou seja, que contenha um pouco de tudo. Não levar a vida somente de refrigerantes, batata frita, biscoitos e sanduíches. Assim terá mais disposição e seu dia renderá muito mais, bem como seu treinamento.

Obs: “O bom atleta come para viver e não vive para comer”, portanto, não abuse!!

### • **Repouso**

É primordialmente durante o sono que nosso corpo se desenvolve e repõe as forças utilizadas durante o dia. Uma noite bem dormida repõe as energias e prepara o corpo para um dia proveitoso e lucrativo. Recomenda-se de **7 a 8 horas** de sono para um adulto e de **9 a 10 horas** para uma criança. É importante saber que o sono fora da hora (o da tarde por exemplo) não substitui o da noite. Para uma boa qualidade do sono, deve-se respeitar as seguintes regras:

- Higiene pessoal bem feita;
- Ambiente fresco, tranquilo e limpo;
- Colchão adequado;
- Bem alimentado (refeição leve e não muito próxima da hora de dormir)

### • **Comportamento**

O atleta deve cumprir suas responsabilidades da melhor maneira. Deve dividir o seu dia para

## CARTILHA DO ATLETA

cumprir suas obrigações de estudo, trabalho, esporte, lazer e repouso. Dessa maneira não terá tempo e nem interesse para besteiras fora da moda como álcool, cigarro, drogas e farras desregradas. O atleta também deve respeitar sua família, seu professor, técnico, colegas, companheiros e nunca fazer com os outros aquilo que não gosta que façam com ele. Assim sendo, ele levará uma vida saudável e atingirá o objetivo de todos nós: a FELICIDADE.

### 8. REGRAS BÁSICAS

#### **A Partida**

1 - constitui-se de sets de 21 pontos. Pode ser jogada em um único set e em melhor de três ou cinco sets. No caso de empate em 20 pontos o vencedor será o que fizer 2 pontos consecutivos primeiro.

2 - O jogador que atua o 1º set num lado é obrigado a atuar no lado contrário no set seguinte.

3 - Na partida quando houver "negra"(1 a 1 ou 2 a 2), os jogadores devem mudar de lado logo que um jogador consiga 10 pontos.

#### **O Saque**

1 - a bola deve ser lançada para cima (16cm no mínimo), na vertical e, na descida, deve ser batida de forma que ela toque primeiro no campo do sacador, passe sobre a rede sem tocá-la e toque no campo recebedor.

2 - O saque deve ser dado atrás da linha de fundo ou extensão imaginária desta.

3 - Cada jogador tem direito a 5 (cinco) saques seguidos, mudando sempre quando a soma dos pontos seja cinco ou seus múltiplos. Ex. 3 a 2 = 5 ou 6 a 9 = 15, 13 a 7 = 20.

4 - Com o placar 20-20, seqüência de sacar e receber deve ser a mesma, mas cada jogador deve produzir somente um saque até o final do jogo.

5 - O direito de sacar primeiro ou escolher o lado deve ser decidido por sorteio (cara ou coroa / par ou ímpar), sendo que o jogador que começou a sacar no 1º set começará recebendo no 2º set e assim sucessivamente.

#### **Uma obstrução (não vale ponto)**

A partida deve ser interrompida quando:

1 - O saque "queimar" a rede.

2 - O adversário não estiver preparado para receber o saque (e desde que não tenha tentado rebater a bola).

3 - Houver um erro na ordem do saque, recebimento ou lado.

4 - Forem as condições de jogo perturbadas (barulho, etc.).

#### **Um ponto**

A não ser que a partida sofra obstrução (não vale ponto) um jogador perde um ponto quando:

1 - Erra o saque.

2 - Erra a resposta.

3 - Toca na bola duas vezes consecutivas.

4 - A bola toca em seu campo duas vezes consecutivas.

5 - Bate com o lado de madeira da raquete.

6 - Movimenta a mesa de jogo.

7 - Toca a rede ou seus suportes.

8 - Ou quando sua mão livre toca a superfície da mesa durante a seqüência.

Correção da Ordem de Sacar, Receber ou Lado

Se um jogador der um ou mais saques além dos cinco de direito, a ordem será restabelecida assim que

## CARTILHA DO ATLETA

for notado, tendo o adversário que completar o múltiplo de cinco. Ex.: 14 a 11, o saque mudou em 16 a 11; o jogador que sacar terá apenas três saques. Se no último set possível, os jogadores não trocarem de lado, assim que se perceber o erro isso deve ser feito. Nesse caso, a contagem será a mesma de quando a seqüência foi interrompida. Em hipótese alguma haverá volta de pontos. Todos os pontos contados antes da descoberta do erro devem ser confirmados.

### **Jogos de Duplas**

Valem as mesmas regras sendo que:

1 – O saque tem que ser feito do lado direito do sacador para o lado direito do recebedor.

2 – Cada jogador só pode tocar uma só vez na bola.

3 – A ordem do saque é estabelecida no início do jogo a seqüência será natural:

Jogador A saca para o X

Jogador X saca para o B

Jogador B saca para o Y

Jogador Y saca para o A

E assim sucessivamente, cada jogador vai dando 5 saques. No empate 20-20, cada um só dá 1 saque por vez.

4 – Se a bola do saque tocar a rede (queimar), e cair no lado esquerdo do recebedor – além da linha central – o sacador deverá perder o ponto.