

DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES DE TÊNIS DE MESA: INICIAÇÃO ESPORTIVA

Taisa Belli e Larissa Rafaela Galatti

Taisa Belli
Larissa Rafaela Galatti

DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES DE TÊNIS DE MESA: INICIAÇÃO ESPORTIVA

Biblioteca/Unicamp
Campinas, 2021

Elaboração da ficha catalográfica

Renata Eleuterio da Silva

Diagramação e acabamento

Karen Cristina Saji

Tiragem

Ebook

Fotografia

Daniel Zappe

Revisão textual e bibliográfica

Responsabilidade das autoras

Revisão Técnica

André de Moura Soares

Registro do ISBN

Biblioteca Central - UNICAMP

Catálogo na Publicação (CIP)

B417d Belli, Taisa, 1980-
Desenvolvimento de treinadores de tênis de mesa : iniciação
esportiva [recurso eletrônico] / Taisa Belli, Larissa Rafaela
Galatti. - Campinas, SP : BCCL/Unicamp, 2021.
Recurso digital (112 p.): il.

ISBN: 978-65-88816-07-3
Publicação digital (e-book) no formato PDF.

1. Tênis de mesa - Treinadores. 2. Iniciação esportiva. 3. Jogos
olímpicos. 4. Jogos paralímpicos. I. Galatti, Larissa Rafaela, 1981-
II. Título.

CDD 796.346

Bibliotecário responsável: Renata Eleuterio da Silva - CRB 8/9281



Este trabalho está licenciado com uma Licença
Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional

SOBRE A AUTORIA

Este documento “*Desenvolvimento de Treinadores de Tênis de Mesa: Iniciação Esportiva*” consiste em um esforço conjunto da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM) e da Faculdade de Ciências Aplicadas – Universidade Estadual de Campinas (FCA-UNICAMP), tendo como autoras as professoras doutoras Taisa Belli e Larissa Rafaela Galatti.



TAISA BELLI

Líder da Universidade do Tênis de Mesa na Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM). Professora colaboradora da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas (FCA/UNICAMP), atuando no curso de graduação em Ciências do Esporte, no Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição e do Esporte e Metabolismo e como líder do Grupo Interdisciplinar de Pesquisa em Esportes de Raquete (GRIPER). Pesquisadora nas áreas de Fisiologia e Treinamento Desportivo. Graduada em Educação Física e Mestre em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), Doutora em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista (UNESP-Rio Claro) e com Pós-doutorado em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP).



LARISSA RAFAELA GALATTI

Doutora. Pesquisadora do Grupo de Estudos em Pedagogia do Esporte (LEPE), docente e coordenadora associada do Curso de Ciências do Esporte da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas (FCA/UNICAMP). Credenciada ao Programa de Pós Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação Física da FEF/UNICAMP. Suas pesquisas são centradas na Pedagogia do Esporte, em especial nas modalidades coletivas, desenvolvimento de atletas e de treinadoras e treinadores esportivos. É parecerista e membro de corpo editorial em diferentes países. É membro do Comitê Científico do *International Council for Coaching Excellence* (ICCE). Tem formação como *International Master Coach Developer* pela *Nippon Coach Developer Academy* (NCDA, Tóquio, Japão). Tem experiência como professora visitante, palestrante e formadora de treinadores/as em países das Américas, Europa, África e Ásia.



SUMÁRIO

MENSAGEM DO PRESIDENTE DA CBTM	06
APRESENTAÇÃO	07

MÓDULO 1 _____ **11**

CAPÍTULO 1 - A Iniciação Esportiva ao Tênis de Mesa	14
1.1 Visão: o que buscamos com a Iniciação Esportiva?	15
1.2 Iniciação Esportiva ao Tênis de Mesa: Para quem?	18
1.2.1 Para crianças...	18
1.2.2 Para adultos e idosos...	19
1.2.3 Para pessoas com deficiência...	20
1.3 E em quais locais podem acontecer a Iniciação Esportiva ao Tênis de Mesa?	21
1.4 E diante de tudo que discutimos até agora, como podemos definir Iniciação Esportiva?	22
1.5 Treinadores/as em ação!	23
CAPÍTULO 2 - E o Tênis de Mesa? O que é?	24
2.1 Vamos começar pela vivência de um jogo representativo de Tênis de Mesa?	25
2.2 O jogo de Tênis de Mesa	28
2.2.1 Estrutura temporal da partida de Tênis de Mesa	29
2.2.2 Princípios de ação/Fases do jogo de Tênis de Mesa	30
2.2.3 Imprevisibilidade e subjetividade	32
2.2.4 A lógica do jogo de Tênis de Mesa	32
2.3 Treinadores/as em ação!	33
CAPÍTULO 3 - Referenciais que sustentam os procedimentos pedagógicos de ensino-treino do Tênis de Mesa	34
3.1 Treinadores/as em ação!	38
CAPÍTULO 4 - Quiz: Vamos aprofundar nossos conhecimentos sobre as regras do Tênis de Mesa Olímpico e Paralímpico?	39
CAPÍTULO 5 - Avaliação formativa I	41

MÓDULO 2

43

CAPÍTULO 6 - Organização de conteúdos na Iniciação ao Tênis de Mesa: O que ensinar?	45
6.1 Treinadores/as em ação!	48
6.2 Os elementos táticos e técnicos	49
6.2.1 A estratégia, a tática e a técnica	49
6.2.2 A seleção dos elementos táticos	50
6.2.3 A seleção dos elementos técnicos	52
6.3 Currículo de formação de jogadores na Iniciação ao Tênis de Mesa	65
CAPÍTULO 7 - Sistematização dos conteúdos na Iniciação ao Tênis de Mesa: Como ensinar?	66
7.1 Treinadores/as em ação!	68
CAPÍTULO 8 - Comunicação eficaz para treinadores/as de Tênis de Mesa	69
8.1 Treinadores/as em ação!	74
CAPÍTULO 9 - Avaliação formativa II	75

MÓDULO 3

78

CAPÍTULO 10 - Planos de aula	80
10.1 Treinadores/as em ação!	84
CAPÍTULO 11 - As Competições no Tênis de Mesa	85
11.1 Treinadores/as em ação!	92
CAPÍTULO 12 - Conhecimentos e competências do Treinador/a	93
12.1 Treinadores/as em ação!	94
CAPÍTULO 13 - Avaliação final	97
REFERÊNCIAS	100
ANEXO	109

MENSAGEM DO PRESIDENTE DA CBTM

Aos amigos e amigas do tênis de mesa! Entregamos, neste ato, um de nossos primeiros esforços relacionados com a disseminação de conhecimento sobre a nossa modalidade. Realizamos aqui um processo interno bastante robusto, que uniu prática e ciência, sendo esta uma combinação essencial para o desenvolvimento do esporte no país.

Com o convênio firmado com a Unicamp, a partir do Grupo Interdisciplinar de Pesquisa em Esportes de Raquete, e com a anuência do Comitê Paralímpico Brasileiro e do Comitê Olímpico do Brasil, começamos a construir um escopo integrado, visando melhorias e sistematização na formação de treinadores, árbitros e gestores.

Para a CBTM está claro que, para nos mantermos no topo em termos competitivos nos segmentos olímpico e paralímpico, precisaremos superar o nível de conhecimento existente sobre o tênis de mesa em todo o mundo. Muito por isso, o modelo que passamos a adotar está totalmente em linha com o que a ITTF está preconizando em termos formativos, o que reforça as escolhas e os pontos de convergência deste grandioso projeto.

Com isto, esperamos a máxima adesão de Federações Estaduais, Ligas Regionais, Clubes, Associações e Academias, possibilitando a indicação e a orientação para a especialização e aprofundamento de seus profissionais. A evolução do tênis de mesa brasileiro depende de todos nós!



Alair Azevedo

APRESENTAÇÃO

A Universidade do Tênis de Mesa é um programa da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM) que tem o objetivo principal de abrigar um programa completo de capacitações para o desenvolvimento de treinadores, árbitros e gestores do Tênis de Mesa brasileiro. A Escola de Treinadores compõe um de seus pilares, sendo constituída por cursos de certificação nacional e internacional, cursos aplicados ao Tênis de Mesa nas diferentes áreas do conhecimento bem como ações formativas não-certificadas (CBTM, 2016). A certificação nacional ou Programa de Desenvolvimento de Treinadores está delineada por meio de três cursos, a saber: Iniciação ao Tênis de Mesa, Formação de Atletas e Alto-Rendimento. Focaremos neste documento no material descritivo do curso Iniciação ao Tênis de Mesa, evidenciando escopo integrado do Tênis de Mesa olímpico e paralímpico e incluindo a estrutura teórico-prática para o seu oferecimento junto à comunidade de treinadores.

Nosso ponto de partida para delinear o Programa de Desenvolvimento de Treinadores, e iniciar a sua produção por meio do curso Iniciação ao Tênis de Mesa, foi estabelecer os seus valores. Para tanto, nos sustentamos em três princípios norteadores: **a)** o ensino centrado no treinador, considerando seus conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais; **b)** o desenvolvimento de atletas, de praticantes recreacionais e o desenvolvimento pessoal e **c)** o ensino baseado no jogo e centrado no jogador.

Tradicionalmente os cursos de certificação de treinadores são caracterizados pela transferência de conhecimentos dos formadores para os treinadores. Nas últimas décadas, a comunidade científica tem evidenciado uma baixa efetividade desse modelo no desenvolvimento de treinadores e, em muitos casos, uma percepção negativa dos próprios treinadores sobre suas experiências nesses cursos. E tem proposto uma transição para um modelo de ensino centrado no treinador, conheci-

do como *Learner-Centered Coach Education*. Estar centrado no treinador significa valorizar as suas experiências e perspectivas e tratá-lo como corresponsável pela sua própria aprendizagem e pela aprendizagem dos seus pares. É uma perspectiva que foca tanto no treinador como também em seu processo de aprendizagem, ou seja, nas ações de ensino-aprendizagem que sejam mais efetivas para promover a atletas o mais alto grau de motivação, aprendizado, desenvolvimento e resultado. Esta perspectiva considera, portanto, a aprendizagem como o resultado da interação entre formadores e treinadores para construção de conhecimentos e competências que sejam aplicados ao campo de atuação desse treinador (NSSU, ICCE, 2016-2017; PAQUETTE e TRUDEL, 2018; CIAMPOLINI et al., 2019). Esse princípio permeia todo delineamento do Programa de Desenvolvimento de Treinadores, a exemplo dos tópicos *“Treinadores/as em ação!”*, e terá papel fundamental no seu oferecimento bem como no desenvolvimento dos futuros formadores que atuarão ao redor do Brasil.

Já o desenvolvimento de atletas, de praticantes recreacionais e o desenvolvimento pessoal são oportunizados por modelos de desenvolvimento esportivo em longo prazo (CÔTÉ e ERICKSON, 2015; CÔTÉ et al., 2017). Diante disso, apresentamos logo no início do curso de Iniciação ao Tênis de Mesa uma integração de duas propostas que atendem esse modelo, uma do Tênis de Mesa: a Rota do Alto Nível (GADAL, 2011) e outra mais geral: o Modelo de Desenvolvimento de Participação no Esporte (DMSP) (CÔTÉ, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009). Entendemos como fundamental que o treinador tenha clareza desse modelo integrado para promover a formação esportiva tanto para participação como para o máximo desempenho esportivo, promovendo ainda o desenvolvimento pessoal desse mesatenista.

Por fim, mas não menos importante, assumimos como terceiro princípio norteador o ensino baseado no jogo e centrado no jogador. Evidenciamos o ensino do Tênis de Mesa baseado no seu ambiente competitivo, ou seja, na totalidade do seu jogo. Por sua vez, estar centrado no jogador significa promover um ambiente de ensino em que este jogador

assuma um protagonismo em seu processo de aprendizagem. E, para tanto, evidenciamos um papel fundamental do treinador/a como um mediador/problematicador desse processo (GALATTI, et al., 2019). De acordo com Gadál (2011), essa perspectiva atende ao ensino do ‘verdadeiro’ Tênis de Mesa e se soma à perspectiva tradicional para a diversificação de métodos de ensino no desenvolvimento da modalidade. Esse princípio aparece evidenciado ao longo do curso de Iniciação ao Tênis de Mesa, tendo entre suas bases a Pedagogia Não-Linear (GALATTI, et al., 2019) e os referenciais da Pedagogia do Esporte (MACHADO, GALATTI, PAES, 2015).

Uma vez apresentados nossos princípios norteadores, focaremos agora na apresentação do desenho e estrutura do curso Iniciação ao Tênis de Mesa, desenvolvido por meio de três etapas (Figura 1). Este é composto por:

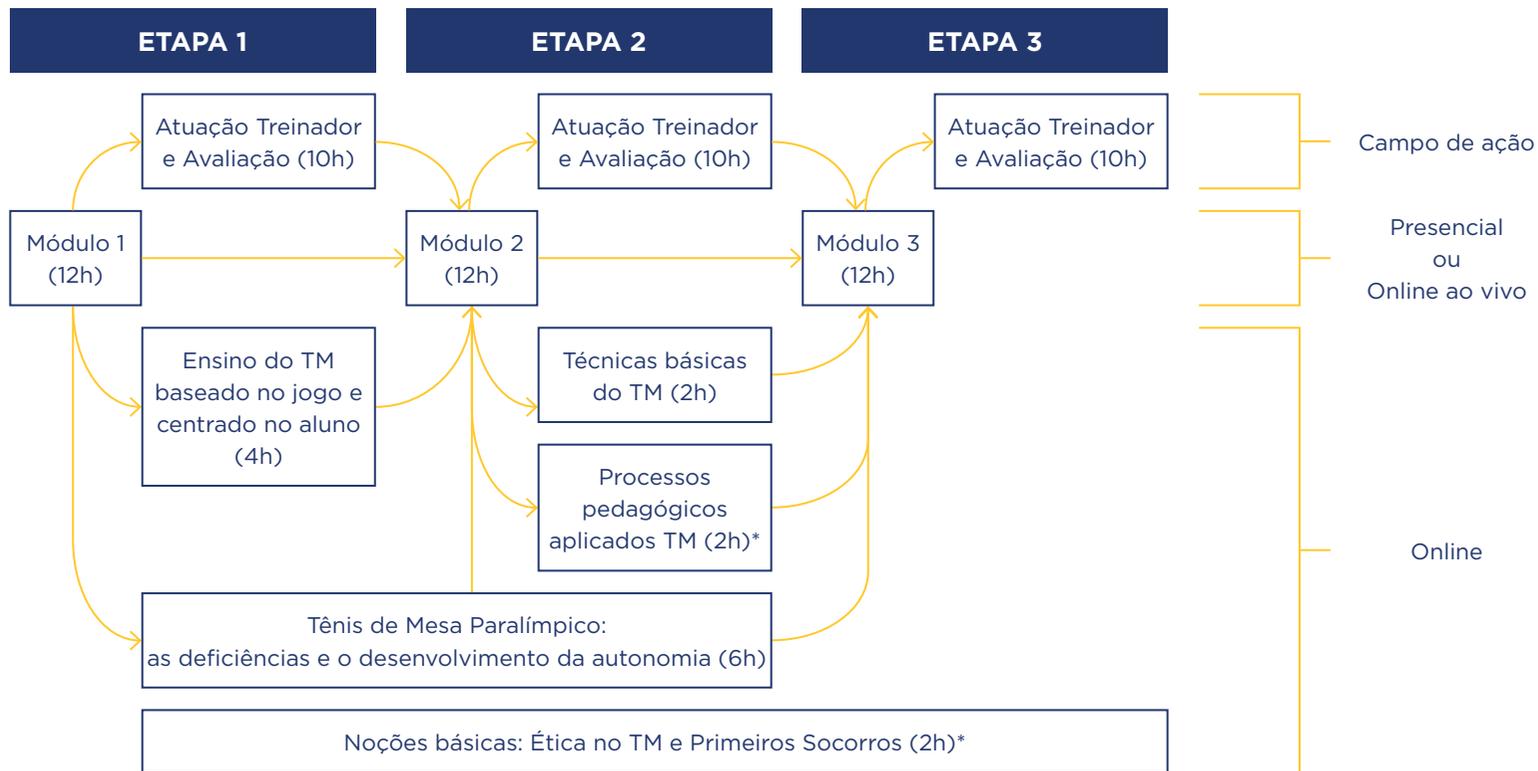
- Três módulos desenvolvidos de maneira presencial ou online síncrona (ao vivo), totalizando carga horária de 36h.
- Três cursos online assíncronos, a saber: “Ensino do Tênis de Mesa baseado no jogo e centrado no aluno”, “Tênis

de Mesa Paralímpico: as deficiências e o desenvolvimento da autonomia” e “Técnicas Básicas do Tênis de Mesa”, totalizando carga horária de 12h. Estes cursos são obrigatórios para todos os participantes do curso.

- Dois cursos online assíncronos, a saber: “Processos pedagógicos aplicados ao Tênis de Mesa” e “Noções básicas: Ética no Tênis de Mesa e Primeiros Socorros”, totalizando carga horária de 4h. Estes cursos são obrigatórios para não-profissionais e desejáveis para profissionais de Educação Física e Esporte.
- Três momentos de atuação como treinador associado a avaliação do curso, totalizando 30h de carga horária.

As três etapas podem ser oferecidas ao longo de três semanas consecutivas ou pode-se distribuir o oferecimento de uma etapa por mês, por exemplo. Neste segundo formato, oportuniza-se um tempo maior para os participantes realizarem os “Cursos online” e o momento de “Atuação como treinador/a e Avaliação” previstos para aquela etapa e estarem aptos a iniciar a etapa seguinte.

Figura 1: Desenho e estrutura do Curso Iniciação ao Tênis de Mesa



Fonte: elaborada pelas autoras

E AI, TREINADORES/AS, VAMOS COMEÇAR ESSA JORNADA DE DESENVOLVIMENTO?



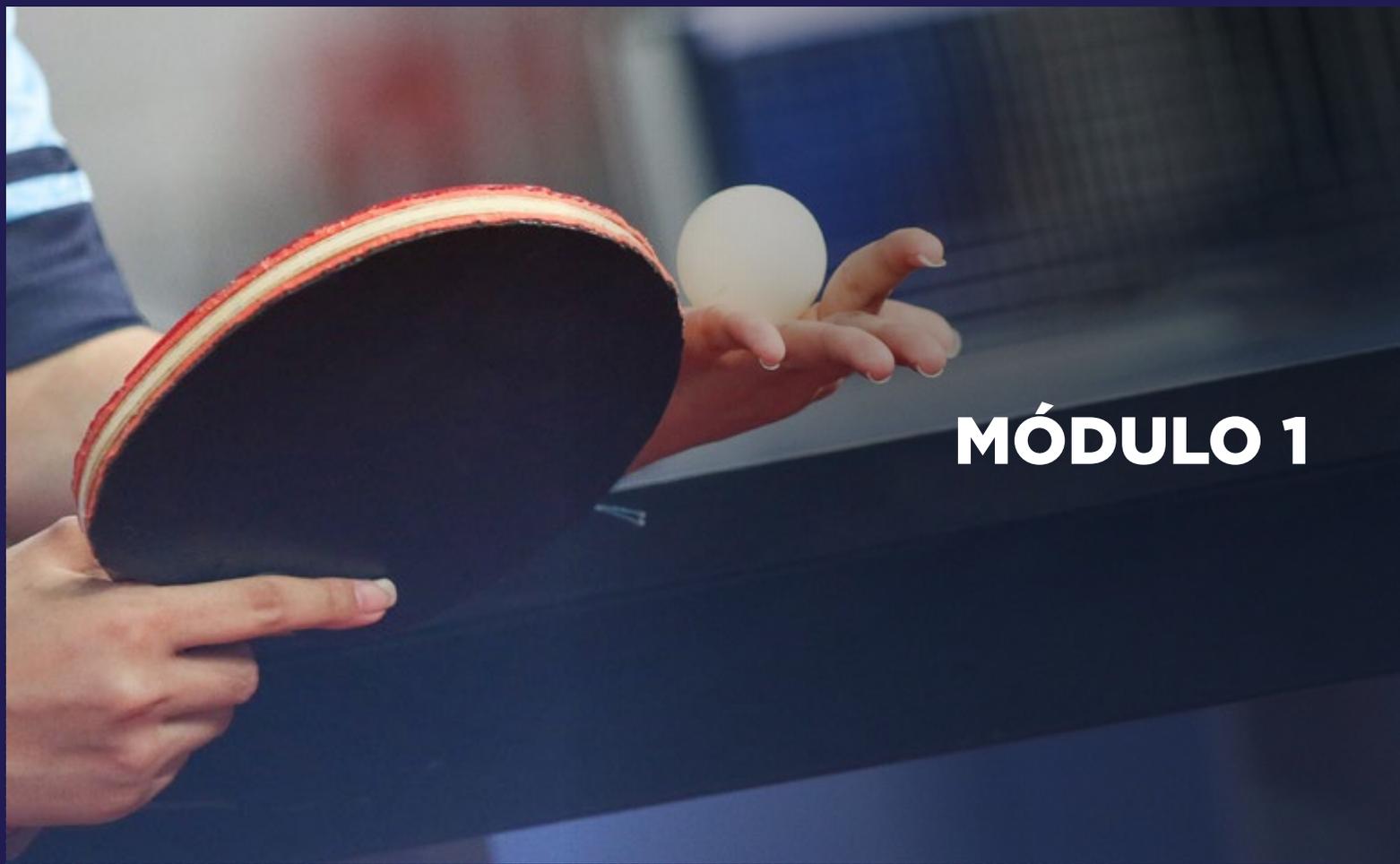
MÓDULO 1



MÓDULO 2



MÓDULO 3

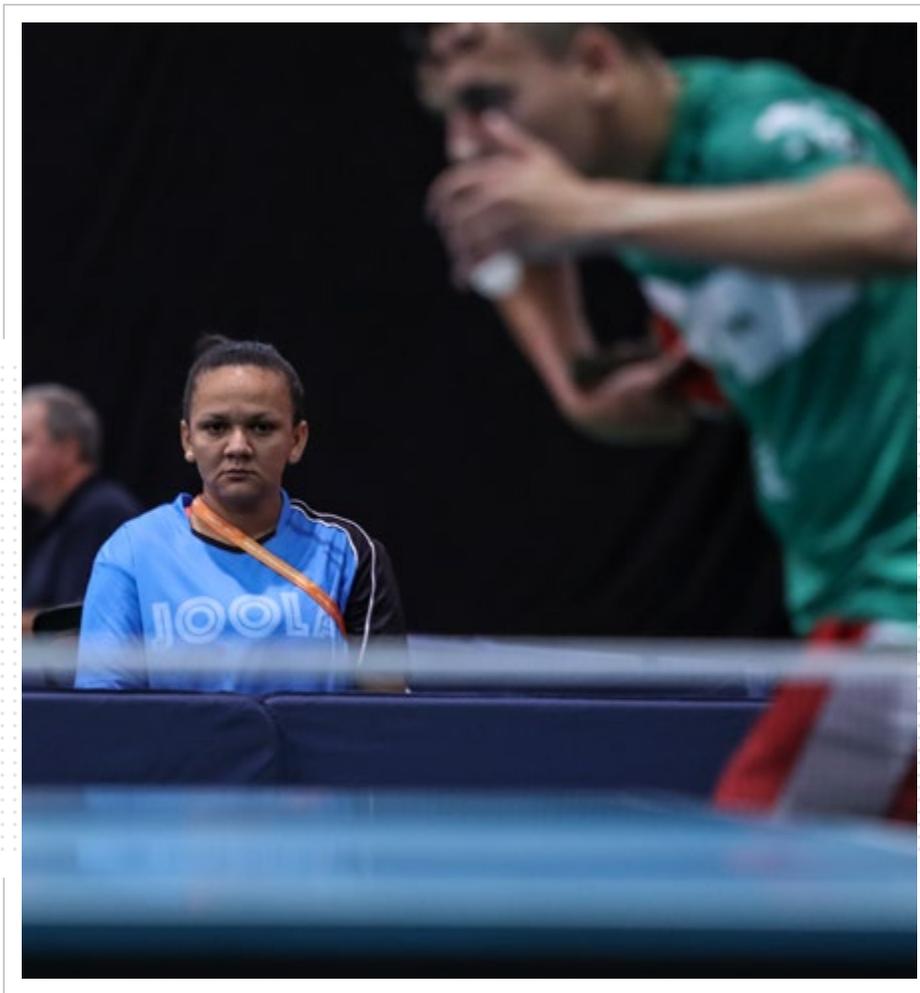


MÓDULO 1

RESULTADO

Ao final desse módulo, os participantes serão capazes de:

- Compreender o contexto da Iniciação Esportiva ao Tênis de Mesa;
- Refletir e discutir acerca dos conhecimentos e competências para atuar como Treinador/a na Iniciação ao Tênis de Mesa;
- Compreender o jogo de Tênis de Mesa: sua lógica interna, sua estrutura temporal, suas fases de jogos e suas regras;
- Compreender os referenciais que sustentam os procedimentos pedagógicos de ensino-treino do TM e visualizar caminhos de como desenvolvê-los;
- Estabelecer vínculo com a turma de Treinadores de Tênis de Mesa.



APRESENTAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Propomos que a apresentação dos participantes seja breve, interativa e dinâmica. Propomos ainda que se registre as turmas de treinadores/as do curso “Iniciação ao Tênis de Mesa” como Turma 1, Turma 2, e assim sucessivamente, a cada oferecimento do curso.



capítulo 1

A INICIAÇÃO ESPORTIVA AO TÊNIS DE MESA



VISÃO: O QUE BUSCAMOS COM A INICIAÇÃO ESPORTIVA?

A Iniciação Esportiva é uma das etapas dentro de um processo em longo prazo de Desenvolvimento Esportivo. Logo, para responder ‘o que buscamos com a Iniciação Esportiva?’ devemos ter clareza do modelo de desenvolvimento esportivo em que ela está inserida.

Na Figura 2 podemos observar a integração de duas propostas, uma do Tênis de Mesa e outra mais geral. À esquerda está a Rota do Alto Nível (GADAL, 2011). Ao lado, está o *Modelo de Desenvolvimento de Participação no Esporte (DMSP)* (CÔTÉ, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009).

Olhando a primeira etapa do DMSP, vemos dois caminhos distintos na iniciação esportiva: um deles propõe uma fase em que haja prazer do jogo, divertimento, em que o aluno experimente muitos jogos e brincadeiras, com pouca prática deliberada e vivência diversificada de esportes. O outro caminho é o da especialização, focando em apenas um esporte em específico, com a presença de poucos jogos e brincadeiras e muita prática deliberada.

O desenvolvimento de atletas/mesatenistas de elite pode ser alcançado pelos dois caminhos: não há uma receita que dará certo com qualquer praticante. Entretanto, o de-

seenvolvimento pessoal e o desenvolvimento de praticantes recreacionais encontram-se diminuídos seguindo a perspectiva da especialização precoce. Além disso, este último caminho está associado a altas taxas de abandono esportivo. Isso pode explicar porque o modelo específico para o Tênis de Mesa de Gadal (2011) defende que a primeira etapa esteja associada ao prazer pelo JOGO, esforço e DIVERTIMENTO.

Nossa visão segue, portanto, o caminho da diversificação. Logo, partimos da premissa da Iniciação Esportiva como uma fase de diversificação de modalidades e de práticas, com o jogo sendo priorizado diante de outras estratégias de ensino mais fechadas, e que contemple a fase inicial tanto da formação esportiva para participação como para a especialização e alto desempenho.

Figura 2: Modelo em longo prazo de desenvolvimento esportivo integrando a ‘Rota do Alto Nível’ e o ‘Modelo de Desenvolvimento de Participação no Esporte’.

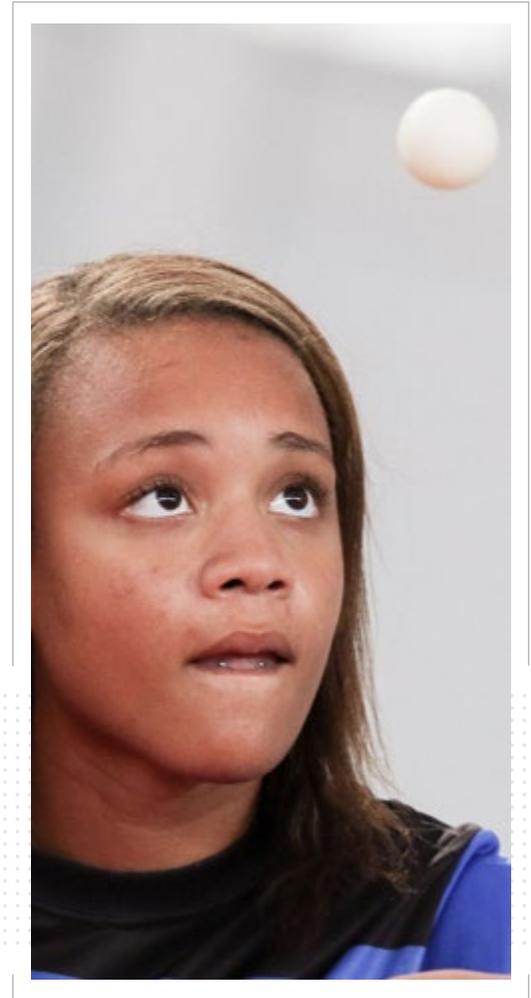


Fonte: adaptado de Côté, Baker, Abernethy, 2007; Côté Fraser-Thomas, 2007; Côté, et al., 2009 e Gadal, 2011.

Os autores do DMSP investigaram a trajetória esportiva de centenas de atletas de várias modalidades e, ao defenderem um modelo de desenvolvimento em longo prazo pelo esporte baseado em evidências, indicam que a formação esportiva tanto para a participação como para o máximo desempenho é potencializada quando baseada na diversificação de experiências esportivas durante a infância, assim como em um amplo volume de jogos. Logo, a diversidade de modalidades e a diversidade de atividades e prática em uma mesma modalidade são bases fundamentais na promoção de um contexto diversificado favorável ao engajamento pessoal (CÔTÉ, ERICKSON, 2015; CÔTÉ et al., 2017).

Dessa maneira, a Iniciação Esportiva ao Tênis de Mesa será a base para o desenvolvimento de mesatenistas que estarão aptos a compor os programas apresentados no Planejamento Estratégico da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, a saber: “Elite Nacional”, “Elite Internacional e Talentos Internacionais” e “Praticantes de Lazer” (CBTM, 2016).

Olhando novamente para a Figura, podemos observar ainda que a fase de Iniciação Esportiva está contemplada dentro desses modelos entre as faixas etárias de 6 a 12 anos. Mas a Iniciação Esportiva atende exclusivamente esse público?



INICIAÇÃO ESPORTIVA AO TÊNIS DE MESA: PARA QUEM?

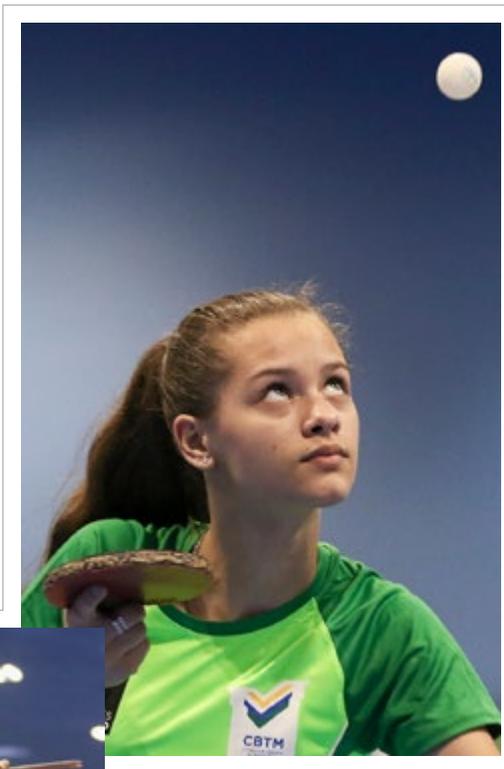
Para toda e qualquer pessoa que queira aprender a modalidade!

1.2.1 PARA CRIANÇAS...

Em geral, a Iniciação ao Tênis de Mesa é realmente direcionada para as crianças, a exemplo do Curso Nível I ITTF para treinadores (vigente até 2020) (TEPPER, 2007) e do conjunto de planos de aula para tênis de mesa apresentadas por Ginciene e Deprá (2014), nos quais as brincadeiras, os jogos e o divertimento estão contemplados.

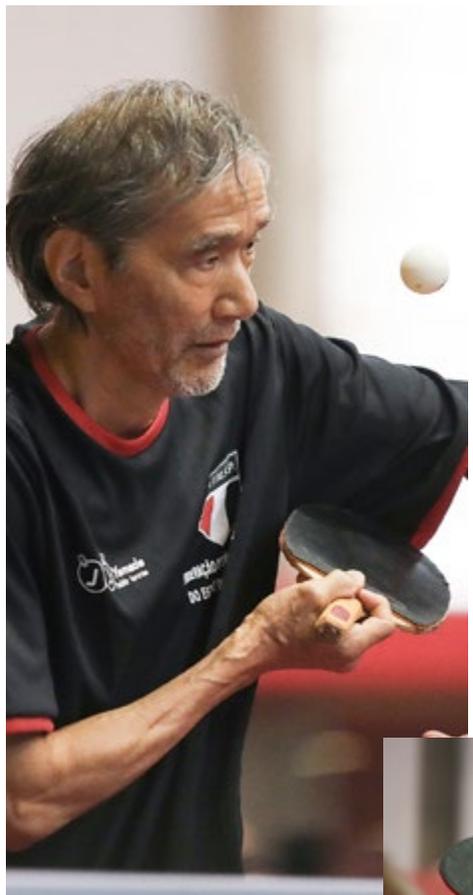
E você, treinador/a, tem experiência em trabalhar com crianças? Quais características mais desafiadoras em trabalhar com esse público?

Crianças e jovens que nasceram a partir de 1996 são consideradas a primeira geração que cresceu de maneira totalmente digital. E seus treinadores têm relatado que embora essa geração seja altamente educada e apresente excelentes habilidades para lidar com tecnologia, ela também apresenta características como: altas expectativas para o sucesso, períodos curtos de atenção, habilidade pobre para comunicação e incapacidade de lidar com adversidades. Treinadores relataram ainda a dificuldade para encontrar maneiras de se conectar com esses alunos (GOLD, NALEPA, MIGNANO, 2020).



Diante desse cenário, alguns aspectos são apontados como relevantes pelos treinadores para o trabalho com essa geração, como: motivar os alunos, comunicar-se efetivamente, trabalhar a capacidade de atenção, definir expectativas, desenvolver alunos independentes, construir resiliência e individualizar o ensino (GOLD, NALEPA, MIGNANO, 2020).

Destacamos, entretanto, que os jogadores do estudo acima eram norte-americanos. No Brasil, nossa realidade pode ser mais diversa e podemos encontrar outros perfis de crianças e jovens dessa geração. De toda maneira, acreditamos que o comportamento mais digital e com menos experiências corporais e motoras tem se tornado cada vez mais frequente. Diante desse cenário, temos realmente que pensar em oferecer uma exploração mais ampla e básica de movimentos, brincadeiras e jogos e que resgatem o valor de esforço corporal, a exemplo do que é proposto nos modelos de desenvolvimento esportivo apresentados ao início do nosso curso (CÔTÉ, ERICKSON, 2015; CÔTÉ et al., 2017, GADAL, 2011).



1.2.2 PARA ADULTOS E IDOSOS...

A Iniciação Esportiva também pode acontecer na fase adulta, processo denominado de Iniciação Esportiva Tardia (PIMENTEL, GALATTI, PAES, 2010). E nos últimos anos, estudos têm evidenciado as potencialidades do ensino do Tênis de Mesa por meio de jogos e centrado no aluno em ações incluindo adultos jovens (ZHANG et al., 2012; BELLI et al., 2017 e GALATTI et al., 2019).

A Iniciação Tardia ao Tênis de Mesa também pode ser vivenciada por idosos. Alunos de 60 a 79 anos relataram que esta prática melhora sua saúde, sua autoestima, sua condição física e seus aspectos cognitivos. Além disso, a valorização da atividade tênis de mesa como multiplicador de elementos socioeducativos de valorização do idoso também foi evidenciada nesse estudo (SILVA, OLIVEIRA, 2019).

1.2.3 PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA...

A Iniciação aos Esportes de Raquete para pessoas com deficiência pode acontecer na infância, mas é comum que ela ocorra na fase tardia, especialmente quando a deficiência é adquirida. Em linhas gerais, é importante conhecer as deficiências, garantir um ambiente seguro de prática (cuidando para não ter uma postura superprotetora e, sobretudo, buscando maximizar as potencialidades dos alunos/as com deficiência), conhecer as adaptações (nos locais, equipamentos, materiais e/ou regras) e as estratégias de ensino, incluindo brincadeiras e jogos. É também importante estimular o envolvimento da família junto ao desenvolvimento das aulas, em especial quando o praticante necessita de suporte para deslocamento e outras atividades cotidianas (STRAPASSON, LOPES, no prelo).

Especificamente no Tênis de Mesa Paralímpico, os jogadores com deficiência são divididos em 11 classes, são elas: 5 classes para cadeirantes (classes 1 a 5), 5 classes de andantes (classes 6 a 10) e 1 classe para deficientes intelectuais (classe 11), seguindo a lógica de quanto maior o número da classe, menor é o comprometimento físico-motor do para-atleta (ITTF, 2018).

O curso online “Tênis de Mesa Paralímpico: deficiências e desenvolvimento do autonomia” (Partes 1 e 2)* apresenta um aprofundamento do conhecimento acerca das categorias e classes de deficiências bem como acerca dos critérios mínimos de elegibilidade na classificação funcional no Tênis de Mesa Paralímpico.



* O oferecimento do curso Iniciação ao Tênis de Mesa como um todo, incluindo todos os módulos e cursos online mencionados nesse documento está disponível pela plataforma de cursos da Universidade do Tênis de Mesa (<https://unitm.cbtm.org.br/>).

E EM QUAIS LOCAIS PODEM ACONTECER A INICIAÇÃO ESPORTIVA AO TÊNIS DE MESA?

Tradicionalmente a prática do Tênis de Mesa ocorre em clubes e associações, e podemos observar esse cenário ao verificar as entidades filiadas a CBTM ao redor do Brasil (CBTM, 2020a).

Entretanto, o esporte como um todo é um fenômeno sociocultural que ocorre em múltiplos cenários, como nos complexos esportivos, nos clubes e associações, nas escolas (inclusive as inclusivas e especiais) e Universidades, nas academias, nas instituições de reabilitação, nas Organizações Não-Governamentais (ONGs), nas empresas e também nas ruas as pessoas praticam esportes (GALLATI et al., 2018).

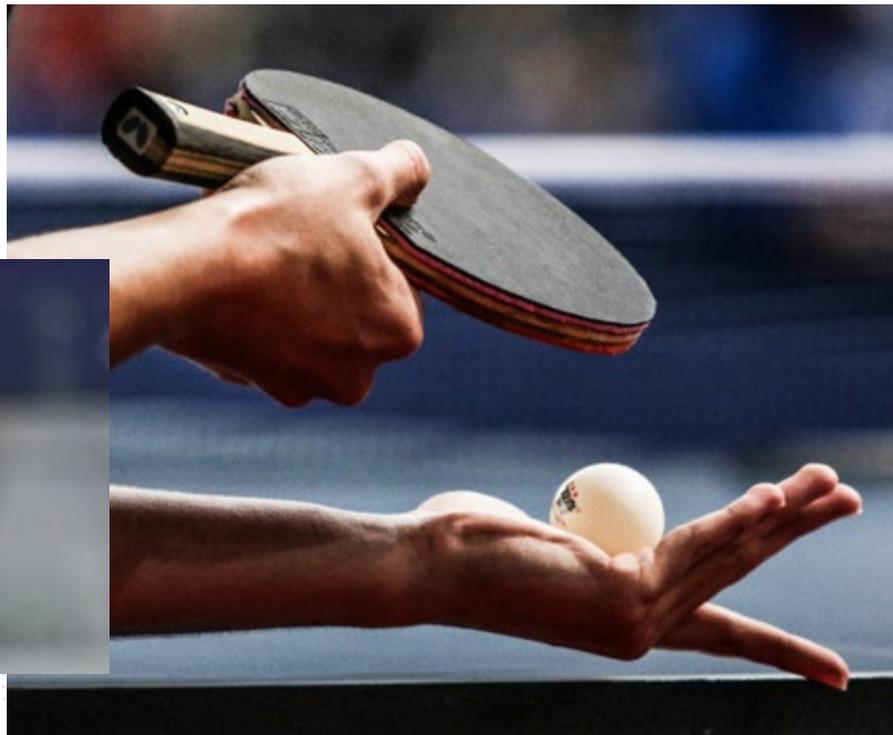
Visualizar essa multiplicidade de cenários pode nos trazer novos contextos para a Iniciação ao Tênis de Mesa, como mais recentemente em academias que se constituíram especificamente para sua prática e vem crescendo no cenário nacional (CBTM, 2019) e de projetos previstos no Planejamento Estratégico da CBTM que preveem sua inserção em diferentes contextos de prática (por ex: “Escolas Tênis de Mesa” e “Tênis de Mesa Urbano”) (CBTM, 2016).



1.4

E DIANTE DE TUDO QUE DISCUTIMOS ATÉ AGORA, **COMO PODEMOS DEFINIR INICIAÇÃO ESPORTIVA?**

Neste programa, vamos tratar por Iniciação Esportiva o primeiro contato sistematizado com a modalidade, mediada por um/a treinador/a, com a finalidade de que o aluno tenha domínio básico e autonomia para a prática esportiva (GALATTI et al., 2017a).



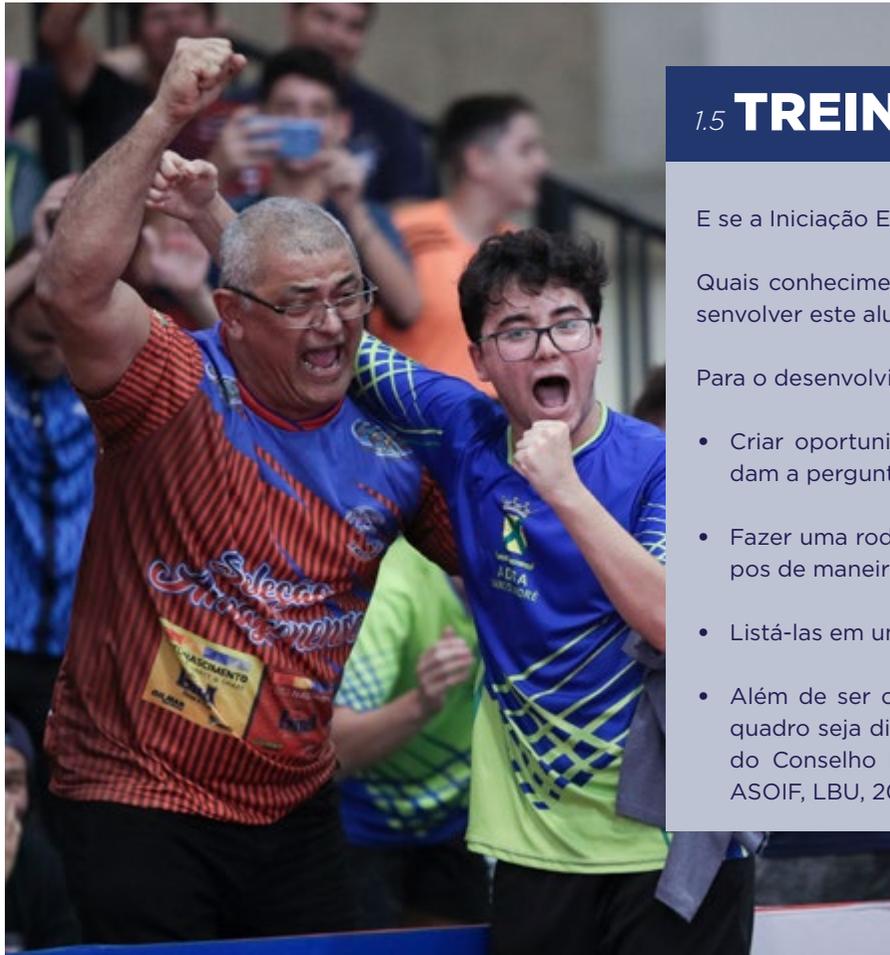
1.5 TREINADORES/AS EM AÇÃO!

E se a Iniciação Esportiva é mediada por um/uma treinador/a...

Quais conhecimentos e/ou competências o treinador/a deve ter para desenvolver este aluno?

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, sugere-se como estratégia:

- Criar oportunidades estruturadas para que os treinadores/as respondam a pergunta com um colega ou em um pequeno grupo.
- Fazer uma roda de conversa e discutir as respostas dos pequenos grupos de maneira coletiva.
- Listá-las em um quadro para ser consultado ao longo do curso.
- Além de ser consultado ao longo de todo curso, propõe-se que este quadro seja discutido em comparação com o quadro de competências do Conselho Internacional para Excelência de Treinadores/as (ICCE, ASOIF, LBU, 2013) no módulo 3 do curso.



capítulo 2

E O TÊNIS DE MESA? O QUE É?



E se a Iniciação Esportiva tem por finalidade que o aluno tenha domínio básico e autonomia para a prática do Tênis de Mesa, precisamos entender bem o que é o Tênis de Mesa...

2.1

VAMOS COMEÇAR PELA **VIVÊNCIA DE UM JOGO REPRESENTATIVO DE TÊNIS DE MESA?**

Seguindo a linha de uma abordagem denominada Pedagogia Não Linear (PNL), vamos considerar que a aprendizagem dos padrões de movimento funcional (ou seja, capacidade de resolver problemas de jogo usando diferentes padrões de movimento) emerge através da interação de indivíduos, ambiente de treino e potenciais/restrições de tarefa (ou seja, limites que moldam nossos comportamentos e decisões). Assim, quando montamos tarefas de treino para iniciação ao Tênis de Mesa, o JOGO ganha protagonismo, facilitando o desenho de tarefas REPRESENTATIVAS, que são aquelas em que trazem o conjunto de elementos do jogo formal e do ambiente competitivo (GALLATI et al., 2019).

Logo, treinadores e treinadoras devem ser reflexivos e cuidadosos ao desenhar as atividades, observando: as instruções que pretende oferecer, tamanho da bola e peso, tamanho da mesa, alvos auxiliares, etc, para encorajar iniciantes a explorar e encontrar padrões de movimento que lhes permitam atingir os objetivos das tarefas.

O curso online “Ensino-Treino do Tênis de Mesa baseado no jogo e centrado no aluno” apresenta um aprofundamento desse assunto (Parte 1) e exemplos de jogos representativos do Tênis de Mesa (Parte 2).

Vamos vivenciar um desses jogos?

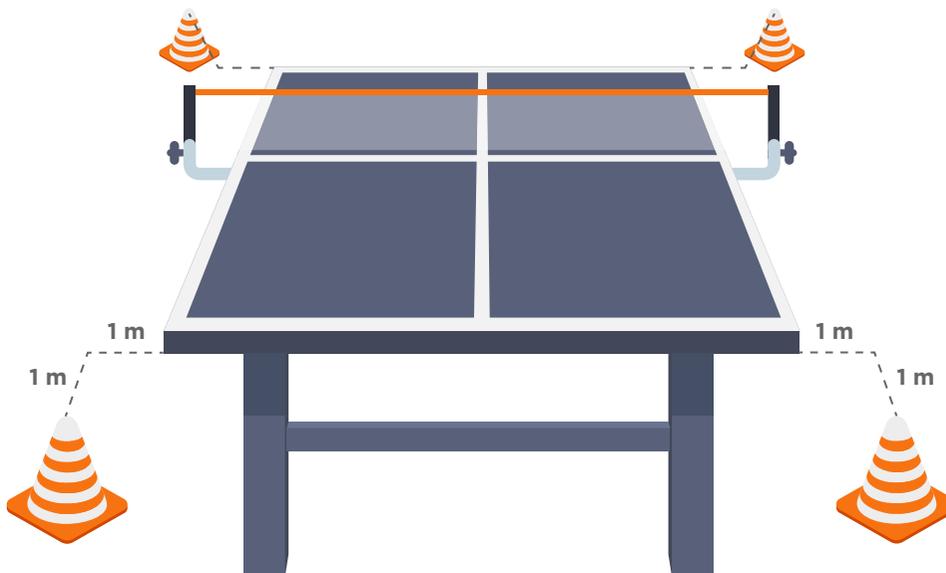
JOGO: PONTO DE REFERÊNCIA

Objetivos do jogo

- Deslocamentos (*footwork*) do jogador e do oponente.
- Leitura do posicionamento do oponente.
- Posicionar a bola de acordo com sua tomada de decisão durante o jogo a fim de ganhar o ponto.

Descrição e regras do jogo

- Jogo 1 contra 1, até 11 pontos com regras oficiais do tênis de mesa.
- Antes de cada rebatida, o jogador deve encostar a mão em um dos dois cones, os quais estão posicionados à 1 m da linha de fundo da mesa e de cada linha lateral da mesa. Os cones são posicionados de ambos os lados da mesa. Observe desenho representativo à direita de um dos lados.
- O jogador pode escolher qual dos cones tocar, antes de sua próxima rebatida.
- Se o jogador não encostar a mão em um dos cones o ponto é do adversário.



Gestão do jogo (Gestão de regras e procedimentos pedagógicos)

- Questionar os jogadores acerca de como estão fazendo o deslocamento lateral, enfatizando o elemento técnico do jogo. Questionar os jogadores acerca da leitura do posicionamento do oponente para subsequente posicionamento de bola, enfatizando o elemento tático do jogo.
- Aumentar ou diminuir a distância dos cones em relação à linha lateral, a fim de aumentar ou diminuir a complexidade tática do jogo.
- Posicionar os cones em diferentes zonas de jogo. Na descrição inicial, os cones estão dispostos a 1 m da linha de fundo. O/a treinador/a pode também explorar mini-cones/marcações posicionados sobre a mesa e próximos à rede, ou ainda, cones posicionados no

chão entre 1 - 2 m ou há 2 m ou mais de distância da linha de fundo da mesa. Estas zonas de jogo estão descritas no trabalho de Munivrana, Furjan-Mandic, Kondric (2015). Dessa forma, o jogador estará sendo exposto a diferentes situações de jogo, que necessitarão de diferentes tipos de deslocamentos (lateral, frente/trás, etc...), mas tendo o elemento tático em comum (ou seja, ler o deslocamento do oponente e posicionar a bola fora de seu alcance).



O JOGO DE TÊNIS DE MESA

Em linhas gerais, a partida oficial de Tênis de Mesa é disputada em 5 ou 7 *sets*, sendo vencedor aquele que vencer 3 ou 4 *sets* em cada um dos formatos, respectivamente. O jogador deve totalizar 11 pontos para vencer cada *set*, sendo que cada jogador tem direito a dois saques de maneira alternada (ITTF, 2020).

Mas, além dessas regras bem básicas...

- Qual a estrutura temporal dessa partida?
- Quais os princípios de ação/fases de jogo?
- A partida acontece de maneira previsível e objetiva?
- E, por fim, mas não menos importante:
- Qual a lógica do jogo de Tênis de Mesa?

Diante dessas perguntas, você pode estar se questionando: mas esse conhecimento é necessário para treinadores/as de Iniciação ao Tênis de Mesa?

De acordo com Gadal (2011), a análise do jogo de alto nível é o ponto de partida para a organização dos conteúdos para o ensino do Tênis de Mesa desde a Iniciação, se almejamos trabalhar com a realidade e oferecer todas as chances ao jogador de praticar o 'verdadeiro' Tênis de Mesa.

Vamos para a análise do jogo...



2.2.1 ESTRUTURA TEMPORAL DA PARTIDA DE TÊNIS DE MESA

- Quanto tempo dura um ponto/um rali para jogadores nacionais e internacionais de Tênis de Mesa?

Em média 3,3s. E podemos destacar ainda que 90% dos pontos/rallies duram de 1,5 a 5,5 s, sendo: 33% de 1,5 a 2,5 s; 30% de 2,5 a 3,5 s; 18% de 3,5 a 4,5 s e 8% de 4,5 a 5,5 s. (ZAGATTO, MOREL, GOBATTO, 2010)

- E para os para-atletas, quanto tempo dura um rali?

Para as classes 1, 2, 4 e 5 dos para-atletas cadeirantes, a duração do rali corresponde em média a 3,4; 4,2; 4,5 e 5,2 segundos (Silva e Reina, 2017a). Já para as classes 6, 7 e 8 a duração do rali corresponde a 4,6; 5,4 e 4,6 segundos (SILVA, REINA, 2017b).

- E quantos golpes são realizados dentro de cada ponto/rali?

Em média, de 1 a 12 golpes. (ZAGATTO, MOREL, GOBATTO, 2010)

- E quanto tempo os jogadores descansam/pausam entre os pontos/rallies?

Os jogadores nacionais têm tempos médios de pausa de 8,1s, enquanto os jogadores internacionais têm tempos médios de pausa de 18,3s. (ZAGATTO, MOREL, GOBATTO, 2010; LEITE et al. 2017).

- E por que essa diferença no tempo de pausa entre jogadores nacionais e internacionais?

Provavelmente os jogadores internacionais utilizam mais tempo para uma reflexão estratégico/tática entre os pontos/rallies. (LEITE et al. 2017)

- E para os para-atletas, quanto tempo dura uma pausa entre os rallies?

Para as classes 1, 2, 4 e 5, a duração das pausas corresponde em média a 13,8; 14,0; 13,3 e 12,3 segundos (SILVA, REINA, 2017a). Já para as classes 6, 7 e 8, a duração da pausa corresponde em média a 12,4; 12,6 e 11,3 segundos (SILVA, REINA, 2017b).

- E as fases da competição, podem influenciar essas características?

Nas semi-finais e finais, o mesatenista permanece um tempo maior na pausa, provavelmente devido a um maior tempo de planejamento do próximo rali, ou mesmo, para diminuir o ritmo do jogo em um momento que o adversário está mais ofensivo (LEITE et al. 2017).

- E qual é o tempo total da partida de Tênis de Mesa?

Varia de 20 a 70 min (LEITE et al. 2017).

2.2.2 PRINCÍPIOS DE AÇÃO/FASES DO JOGO DE TÊNIS DE MESA

Durante uma partida de Tênis de Mesa, podemos observar momentos de ataque, de defesa, de contra-ataque, assim como momentos em que o jogador busca estabelecer uma posição favorável entre as trocas de bola para vencer aquele ponto.

Munivrana, Furjan-Mandic, Kondric (2015) caracterizam 4 possíveis fases de jogo do Tênis de Mesa, a saber:

1. Fase ofensiva/Ataque: Golpes ofensivos realizados a partir de bolas defensivas.
2. Fase defensiva passiva/Defesa: Golpes defensivos a partir de bolas ofensivas.



3. Fase defensiva ativa/Contra-ataque: Golpes ofensivos a partir de bolas ofensivas.
4. Fase de preparação própria e desativação do ataque do adversário: Golpes que não têm um elemento defensivo ou ofensivo claramente pronunciado, mas são utilizados para preparar uma situação de jogo favorável para executar seu próprio ataque ou para desativar um ataque bem sucedido do oponente.

Contreras Jordan, et al. (2007) ao abordarem os esportes de raquete como um todo, assumem que enquanto no ataque o atleta toma a iniciativa do jogo para alcançar seu objetivo, na defesa ele busca recuperar a iniciativa de jogo, a fim de evitar que o oponente alcance o objetivo.

E Cardoso et al. (no prelo), em uma proposta mais recente também aplicada aos esportes de raquete, nos apresentam que

o ataque pode ser composto por dois conceitos ofensivos, a saber: construir espaços e tentar marcar o ponto; que a defesa é caracterizada pela ação de se defender de um possível ataque, mas que um ataque pode também ser respondido por meio de um contra-ataque; e que entre a realização de ações ofensivas e defensivas, o/a jogador/a procura estabelecer posição, se posicionando no melhor espaço de jogo para realização da ação subsequente.



2.2.3 IMPREVISIBILIDADE E SUBJETIVIDADE

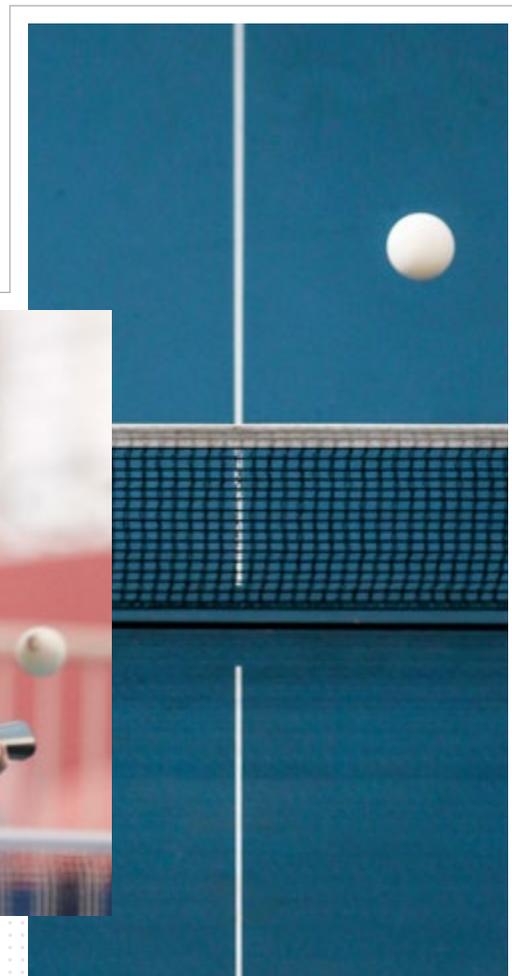
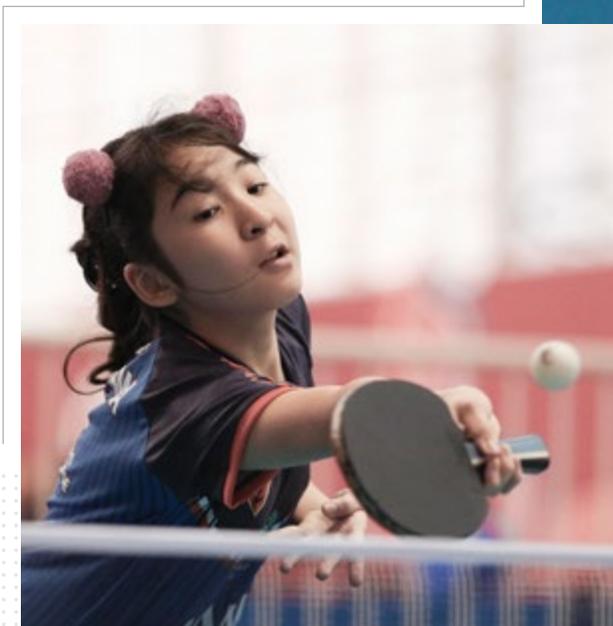
Quando buscamos responder se uma partida de Tênis de Mesa é realmente imprevisível e subjetiva, Gadál (2011) nos dá algumas pistas ao abordar o conceito de adaptabilidade.

Para o autor, a adaptabilidade é uma qualidade essencial e está entre as condições *sine qua non* para o sucesso no Tênis de Mesa. O autor a define como “a habilidade de jogar com um bom nível de eficiência em situações de instabilidade: incerteza do ambiente (meio).” E acrescenta: “Esta é a regra de ouro se você deseja lidar com as incertezas do Tênis de Mesa.”

Se há incertezas e situações de instabilidade e se a habilidade de lidar com essas demandas depende do jogador, podemos assumir que estamos diante de um cenário imprevisível e subjetivo.

2.2.4 A LÓGICA DO JOGO DE TÊNIS DE MESA

A lógica do jogo de Tênis de Mesa se encaixa na mesma dos esportes de raquete/rede divisória, que é: passar a bola para o outro lado da rede, de forma que o adversário não consiga devolver (BELLI, et al., 2017).





2.3

TREINADORES/AS EM AÇÃO!

E ai, treinadores/as...

Quais jogos/exercícios/atividades vocês realizam em suas aulas que dialogam com o jogo de Tênis de Mesa?

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, sugere-se como estratégia:

- Criar oportunidades estruturadas para que eles respondam à pergunta com um colega ou em um pequeno grupo.
- Solicitar que cada dupla ou pequeno grupo selecione um jogo/exercício/atividade para vivenciarem de maneira coletiva durante esse momento do curso.

capítulo 3

REFERENCIAIS QUE SUSTENTAM OS PROCEDIMENTOS PEDAGÓGICOS DE ENSINO-TREINO DO TÊNIS DE MESA



Quando pensamos na aprendizagem do Tênis de Mesa, muitas vezes já pensamos nos fundamentos/técnicas deste esporte, o que é correto, mas é pouco!

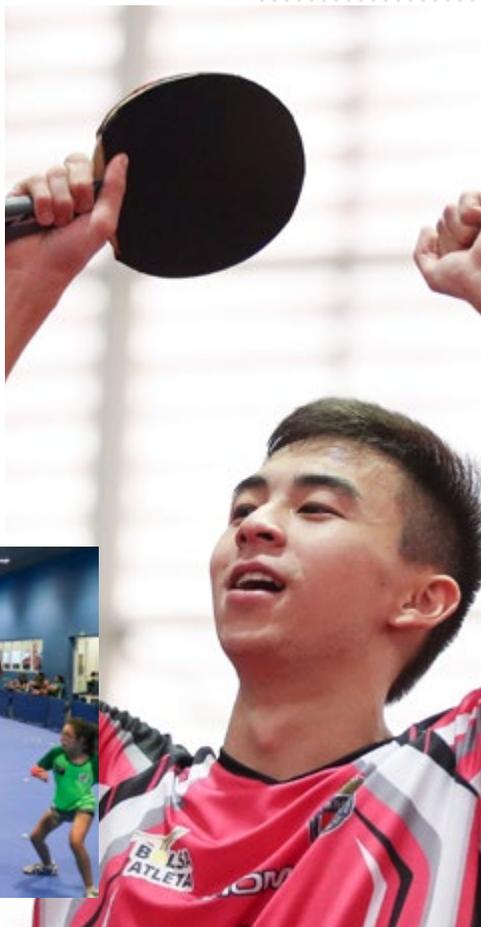
“Processos de ensino, vivência, aprendizagem ou treinamento do esporte, em qualquer modalidade, devem ser contextualizados em um determinado cenário, de acordo com os personagens e os significados atribuídos. Independentemente do contexto, (...) três referenciais que devem balizar a prática pedagógica com o esporte, sendo eles: ” (GALATTI et al. 2017b)

- o tático-técnico: este referencial se associa a questões estratégicas, táticas, motoras, físicas, movimentações e fundamentos de cada modalidade. Para Paes (1996), quem inaugurou essa proposta, esse referencial deve nos levar a responder quanto aos elementos táticos-técnicos e físico-motores do tênis

de mesa: O que ensinar? Quando ensinar? Como ensinar? Note que optamos por tático-técnico e não técnico-tático, visto que as decisões técnicas são decorrentes de ações táticas, considerando a imprevisibilidade do esporte e a interação com adversário e espaço de jogo (GALATTI et al., 2017a);



- o socioeducativo: este referencial remete a atributos pessoais e sociais, valores e modos de comportamento que podem ser construídos e compartilhados na prática do esporte. Galatti (2006) afirma que, por ser o esporte um fenômeno de múltiplas possibilidades, promove não somente a aprendizagem das questões técnicas e táticas, mas também pode promover e discutir valores. O trato com valores e modos de comportamento no processo de ensino, vivência, aprendizagem e treinamento esportivo é o que denominamos como referencial socioeducativo (MACHADO, GALATTI, PAES, 2014).



- o histórico-cultural: este referencial engloba as regras, história, personagens e fatos marcantes sobre o esporte ao redor do mundo e no contexto específico em que a praticante se insere (MACHADO, GALATTI, PAES, 2015). Ao contemplar este referencial, aumentamos a chance de influenciar positivamente a apreciação do esporte. O gosto pelo esporte está associado ao conhecer profundamente a modalidade, à resignificação de práticas a partir do conhecimento de seu surgimento, sua trajetória, evolução, de eventos esportivos nacionais, internacionais, de atletas representativos (MACHADO, GALATTI, PAES, 2014). É importante também estimular o conhecer a apreciar a história e cultura local do tênis de mesa: no seu clube, escola ou projeto, na sua cidade: quem são as pessoas e instituições que podem ser referência para praticantes de tênis de mesa? (GALATTI et al., 2016).

O quadro 1 sintetiza essa proposta.

Quadro 1: Referenciais da Pedagogia do Esporte

REFERENCIAIS

- Métodos de ensino e aprendizagem;
- Planejamento ao longo do período (mês, bimestre, semestre, ano...);
 - Organização de cada aula/treino;
- Adequação da proposta ao grupo de trabalho;

TÉCNICO-TÁTICO

- Estratégias;
- Aspectos Táticos Ofensivos;
- Defensivos e de Transição;
- Habilidades Motoras Gerais
- Fundamentos Especializados;
 - Capacidades biomotoras

SÓCIOEDUCATIVO

- Promover a discussão de princípios, valores e modos de comportamento;
- Propor a troca de papéis (colocar-se no lugar do outro);
 - Promover a participação, inclusão, diversificação, a coeducação e a autonomia;
- Construir um ambiente favorável para desenvolvimento de relações intrapessoais e interpessoais (coletivas);
 - Estabelecer relações entre o que acontece na aula de esportes com a vida em comunidade.

HISTÓRICO-CULTURAL

- História das modalidades esportivas;
 - Evolução das modalidades;
- Regras e contexto de suas alterações;
- Principais competições em nível local, regional, nacional e internacional;
- Personalidades de cada modalidade;
- Outros saberes necessários para a compreensão da modalidade.

Fonte: Machado, Galatti, Paes, (2015).



3.1

TREINADORES/AS EM AÇÃO!

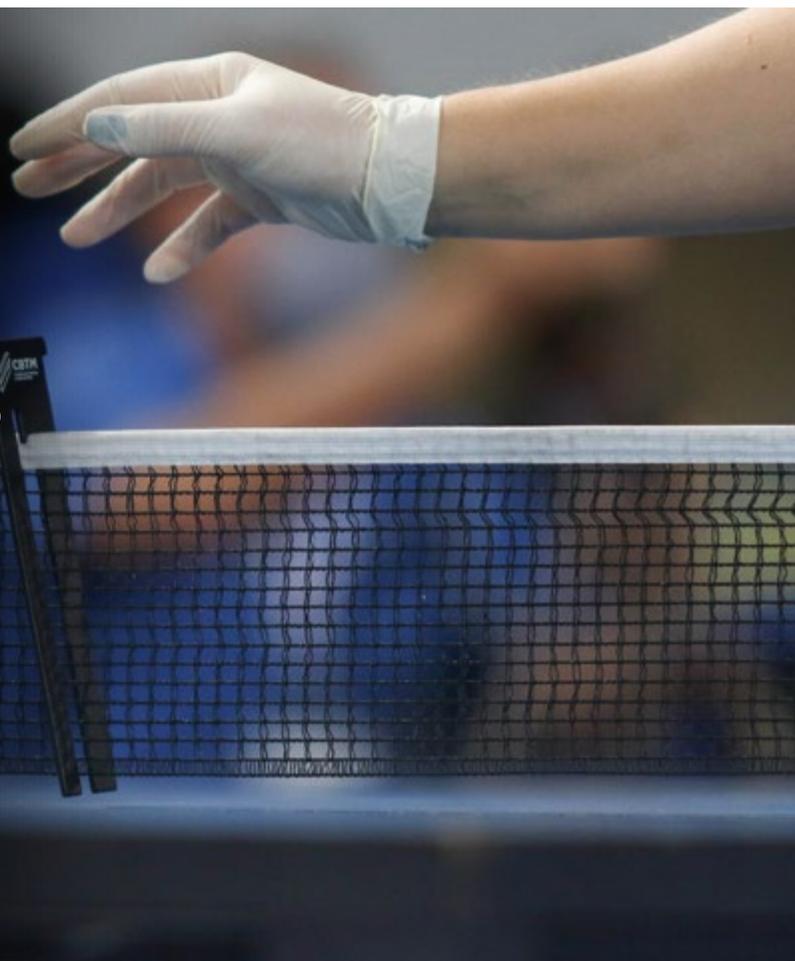
Como desenvolver os referenciais ao longo de atividades em aula?

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, sugere-se como estratégia:

- Criar oportunidades estruturadas para que os treinadores/as respondam as perguntas e desenvolvam a atividade com um colega ou em um pequeno grupo.
- Vivenciar as atividades propostas no grupo como um todo.

capítulo 4

QUIZ: VAMOS APROFUNDAR NOSSOS CONHECIMENTOS SOBRE AS REGRAS DO TÊNIS DE MESA OLÍMPICO E PARALÍMPICO?



O Quiz proposto é composto por 10 afirmações que podem ser verdadeiras ou falsas. (NAKASHIMA, 2012; ITTF, 2020). E aí treinadores/as, vamos testar seus conhecimentos sobre as regras do Tênis de Mesa?

1. Para as classes dos andantes (classes 6 a 10) do Tênis de Mesa Paralímpico, o saque deve ultrapassar a linha do fundo da mesa adversária. Saques que saem pela linha lateral da mesa do oponente são repetidos.

2. Nas partidas de duplas, os atletas das classes 1 a 5 do Tênis de Mesa Paralímpico podem rebater a bola duas ou mais vezes consecutivas desde que a roda de sua cadeira não invada a área do seu parceiro.

3. O sacador deve projetar a bola verticalmente para cima, sem imprimir qualquer giro na bola, de modo que a bola se eleve por pelo menos 16 cm após deixar a palma da mão livre. A bola deve ser golpeada na descendente e não pode tocar em nada antes de ser atingida pela raquete do sacador.

4. No saque do jogo de duplas, a bola deve tocar sucessivamente na metade da mesa do lado esquerdo do atleta que está sacando e do atleta que está recebendo.

5. Em caso de empate em 10 a 10 durante a realização de um *set*, ganha quem conseguir abrir dois pontos de vantagem. Neste caso, os saques são alternados a cada ponto.

6. As partidas de Tênis de Mesa são disputadas em *sets* ímpares.

7. A bola deve ser esférica, com um diâmetro de 38mm e deve pesar 2,7 g.

8. A bola deve ser feita de celulósido ou material plástico similar e deve ser branca ou laranja, e fosca.

9. Após bater na bola, é permitido que os atletas das classes 1 a 5 do Tênis de Mesa Paralímpico se apoiem na mesa para que possa retornar à cadeira;

10. Regra com efeito a partir de 1º de outubro de 2021: as raquetes terão borrachas pretas de um lado, e de uma outra cor que se distingue claramente do preto e da cor da bola sobre o outro lado.

Como parte final dessa etapa do Quiz, propõe-se a realização de uma roda de conversa entre todos os participantes do curso, a fim de fomentar um aprofundamento e esclarecimentos de dúvidas acerca das regras do Tênis de Mesa Olímpico e Paralímpico.

RESPOSTAS:

1. Falso. Na verdade essa regra se aplica às classes dos cadeirantes (classes 1 a 5) e não dos andantes (classes 6 a 10). **2.** Verdadeiro. **3.** Verdadeiro. **4.** Falso. Na verdade, a bola deve tocar sucessivamente na metade da mesa do lado direito da dupla que está sacando e da dupla que está recebendo. **5.** Verdadeiro. **6.** Verdadeiro. **7.** Falso. Na verdade a bola de Tênis de Mesa já teve 38 mm no passado, atualmente ela deve ter 40mm. **8.** Verdadeiro. **9.** Verdadeiro. **10.** Verdadeiro

capítulo 5

AVALIAÇÃO FORMATIVA I

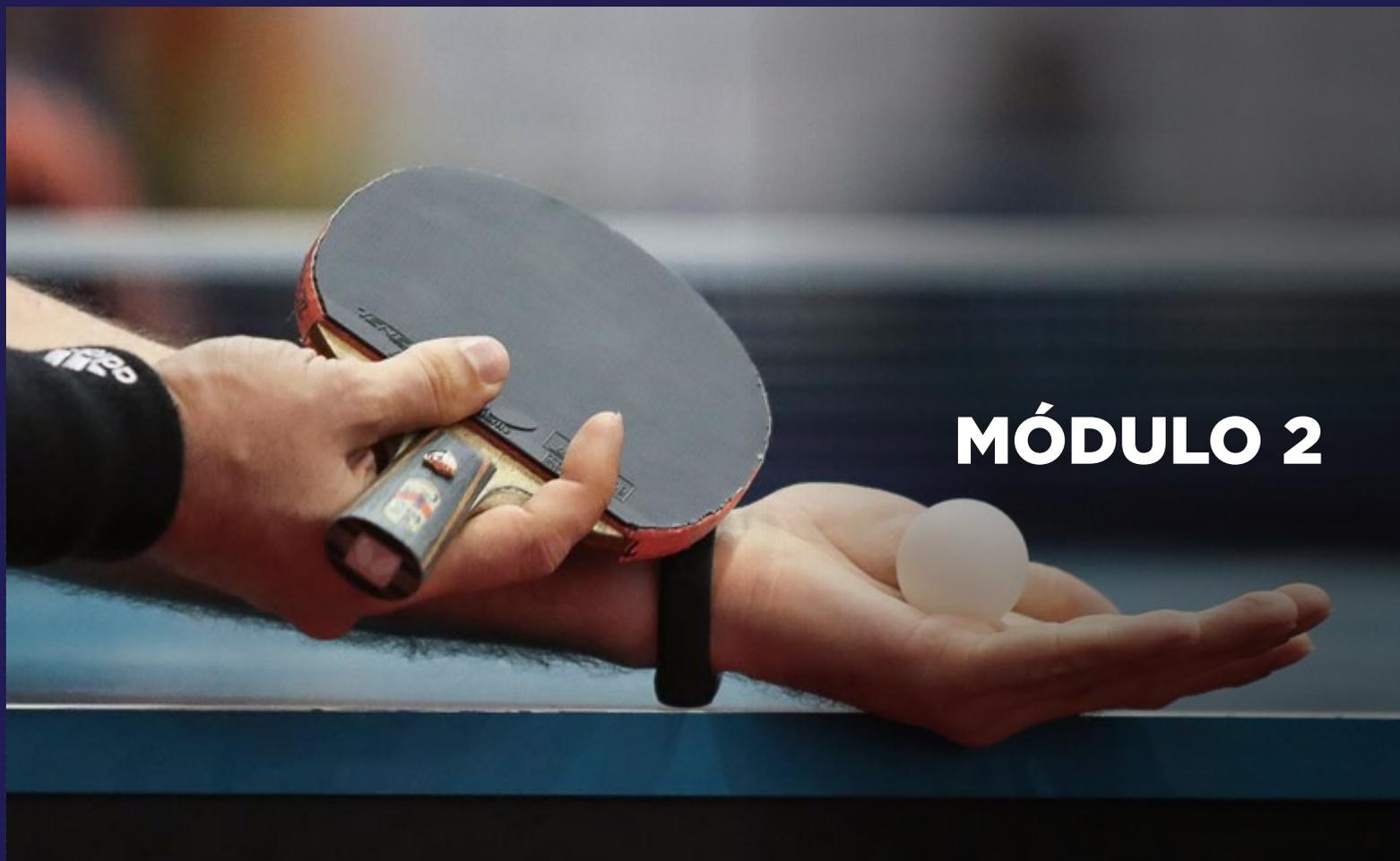


Dentre as competências que listamos no curso, qual competência devo melhorar? Como?

Desenvolver essa avaliação durante as 10h de atuação como treinador/a que deverá ser realizada após esse módulo, por meio de um amigo crítico, e apresentar um relato ao início do próximo módulo.

Um amigo crítico, como o nome sugere, é uma pessoa de confiança que faz perguntas provocativas, analisa as respostas por meio de outro olhar e oferece críticas ao trabalho de uma pessoa como amigo. O amigo crítico é um defensor do sucesso desse trabalho (COSTA, KALLICK, 1993).

Em nossa proposta, o amigo crítico pode ser um treinador/a que atua no mesmo local ou próximo ao local de trabalho do treinador/a que está cursando o Curso de Iniciação ao Tênis de Mesa.



MÓDULO 2

RESULTADO

Ao final desse módulo, os participantes serão capazes de:

- Compreender acerca da organização de conteúdos para Iniciação ao Tênis de Mesa;
- Compreender a sistematização de procedimentos pedagógicos para Iniciação ao Tênis de Mesa;
- Refletir, conhecer e discutir acerca da aplicação de conteúdos e procedimentos pedagógicos com foco em comunicação eficaz como uma competência para atuar como Treinador/a na Iniciação ao Tênis de Mesa;
- Avaliar por meio da auto-reflexão e troca entre os pares a inserção dos componentes deste módulo ao longo de 10h de atuação como treinador/a;
- Fortalecer o vínculo com a turma de Treinadores/as de Tênis de Mesa, estabelecendo uma rede de troca de conhecimentos e procedimentos.



capítulo 6

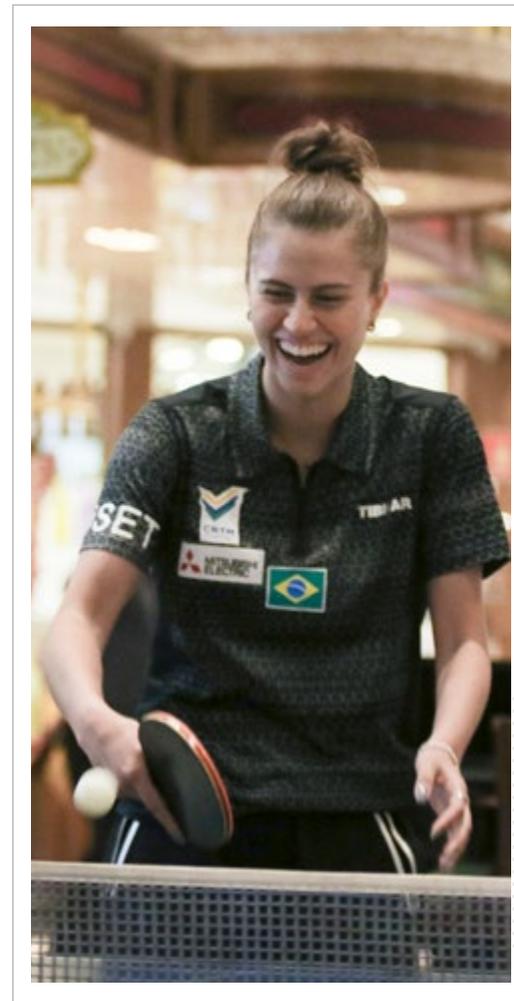
ORGANIZAÇÃO DE CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA: O QUE ENSINAR?

A organização compõe o primeiro dos quatro processos pedagógicos que devem sustentar o ensino-treino de modalidades esportivas, seguida da sistematização, aplicação e avaliação de conteúdos e procedimentos pedagógicos. É fundamental que treinadores saibam organizar e sistematizar sua prática pedagógica para que a aplicação dos conteúdos esteja alinhada com o programa esportivo, e que a avaliação forneça subsídios para reflexão e melhoria contínua de sua prática pedagógica (GALATTI et al., 2017b).

O que ensinar na Iniciação ao Tênis de Mesa? Pensar em organização dos conteúdos e procedimentos pedagógicos nos remete a responder essa pergunta. E o módulo 1 de nosso curso nos traz um pontapé inicial para essa resposta. Primeiro, nossa visão de Iniciação Esportiva segue o caminho da diversificação (CÔTE, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009). Segundo, os conteúdos devem contemplar os três referenciais da pedag-

ogia do esporte, a saber: histórico-cultural, socioeducativo e tático-técnico (MACHADO, GALATTI E PAES, 2014; MACHADO, GALATTI E PAES, 2015). E por fim, devemos ter o jogo de Tênis de Mesa de alto nível como ponto de partida para organização de conteúdos e procedimentos pedagógicos relativos ao referencial tático-técnico (GADAL, 2011).

Dessa forma, o levantamento do que vai ser ensinado deve incluir conteúdos que remetam a atividades e práticas diversificadas dentro do Tênis de Mesa e também pode incluir conteúdos que remeta a outras modalidades esportivas com maior ou menor aproximação com o Tênis de Mesa. Além disso, conteúdos que remetam a divertimento e prazer pelo jogo devem ser priorizados. Por fim, a participação em outras modalidades esportivas também deve ser estimulada em outros contextos de prática. Isso tende a aumentar o engajamento de praticantes no esporte em geral e, por consequência, no Tênis de Mesa.



Já para elencar conteúdos relativos aos referenciais histórico-culturais e socioeducativos, podemos nos guiar inicialmente por perguntas como: “Quais aspectos históricos e da atualidade da modalidade são relevantes?”; “Quais os valores e modos de comportamento que esse conteúdo pode envolver?” (GALATTI et al., 2017b). As escolhas aqui podem remeter a conteúdos que abordem as principais referências do Tênis de Mesa no Brasil e no mundo, à mudança de regras que houve na modalidade ao longo dos anos e o impacto causado no jogo, à evolução do Tênis de Mesa brasileiro na última década; ao desenvolvimento da inclusão, da autonomia e da coeducação, bem como ao estabelecimento de conexões entre o que ocorre na aula de Tênis de Mesa com a vida desse aluno em comunidade. Indicamos a [galeria da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa no “eMuseu do Esporte”](#) e o início da parte 1 do curso online “Tênis de Mesa Paralímpico: deficiências e desenvolvimento do autonomia” para a seleção inicial de conteúdos relativos ao referencial histórico-cultural.

E o referencial tático-técnico? Quais conteúdos selecionar para o ensino da Iniciação ao Tênis de Mesa tendo o jogo de Tênis de Mesa de alto nível como referência?

Uma visão integrada dos principais aspectos constituintes da partida de Tênis de Mesa está apresentada na Figura 3 e consideramos que esse conjunto deve ser contemplado na organização de conteúdos e procedimentos pedagógicos para a Iniciação ao Tênis de Mesa. Ao analisarmos a

partida, evidenciamos que sua lógica está relacionada a golpear a bolinha para o outro lado da mesa de maneira que o adversário/oponente não consiga devolver (BELLI et al., 2017). Além disso, as regras e materiais (ITTF, 2020), estrutura temporal (SILVA, REINA, 2017a; SILVA, REINA, 2017b; ZAGATTO et al., 2010), fases do jogo (MUNIVRANA et al., 2015) e a imprevisibilidade (GADAL, 2011) foram detalhadas no módulo 1 do nosso curso. Focaremos agora nos elementos táticos e técnicos.

Figura 3: Visão integrada dos elementos da partida de Tênis de Mesa



Fonte: elaborado pelas autoras

6.1 TREINADORES/AS EM AÇÃO!

E aí, treinadores/as...

Quais elementos táticos e técnicos estão presentes na partida de Tênis de Mesa que podemos elencar como conteúdo para Iniciação ao Tênis de Mesa?

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, são sugeridas como estratégia:

- Selecionar trechos curtos (~ 1 min) de jogos oficiais do Tênis de Mesa feminino e masculino olímpico e paralímpico de diferentes classes.
- Os treinadores/as assistem aos trechos dos jogos e respondem à pergunta norteadora com um colega ou em um pequeno grupo.
- Fazer uma roda de conversa e discutir as respostas dos pequenos grupos de maneira coletiva.
- Listá-las em um quadro para ser discutido e comparado com os conteúdos do curso.
- Promover um momento de reflexão acerca dos elementos táticos e técnicos elencados pelos treinadores para o jogo paralímpico e os conteúdos das [Parte 1 e 2 do curso online](#) “Tênis de Mesa Paralímpico: deficiências e desenvolvimento do autonomia”.

OS ELEMENTOS TÁTICOS E TÉCNICOS

6.2.1 A ESTRATÉGIA, A TÁTICA E A TÉCNICA

Compreender o que é a estratégia, a tática e a técnica nos ajuda a ter clareza necessária para empregá-los na nossa prática com os alunos no Tênis de Mesa.

De acordo com Galatti et al. (2017a) “...a *estratégia antecipa os objetivos das ações táticas, que são instantâneas e confirmarão ou readequarão as opções estratégicas; a tática, por sua vez, só se concretiza com as ações motoras especializadas, as técnicas. Assim, os três conceitos são indissociáveis, sendo a tática o fator que estabelece o elo entre a estratégia e a técnica esportiva*”.

Dessa maneira, a **estratégia** é o que está previsto anteriormente, a partir de um conjunto de dados, para balizar o conjunto de ações no jogo (GALATTI et al., 2017a). Por exemplo, o que planejamos para jogar contra determinado adversário a partir da análise de seus jogos anteriores e que irão compor nosso repertório prévio de ações para aquela partida. Podemos hipotetizar aqui o

atleta planejando explorar o lado esquerdo da mesa adversário durante a partida, por ter observado esse como ponto fraco de seu oponente em partidas passadas.

Já a **tática** corresponde à capacidade de desempenho do atleta em adaptação constante e instantânea ao adversário durante as situações de jogo, por meio de elaboração de respostas e ações motoras – as técnicas (GALATTI et al., 2017a). Por exemplo, durante a disputa do ponto uma atleta observa a intenção de sua oponente de se deslocar para a esquerda da mesa e posiciona a bola na lateral direita da mesa, adaptando sua estratégia, que previa explorar o lado esquerdo da mesa por ser uma fraqueza de sua adversária. Para essa ação tática, a atleta realiza um golpe denominado de *topspin* de *forehand*, ajustando efeito e velocidade, a fim de posicionar a bola no local preciso e com a velocidade adequada para deslocar sua oponente e ganhar o ponto.

Por fim, mas não menos importante, temos a **técnica**. Definida aqui como um conjunto de ações motoras racionais que permite elevados níveis de eficácia para alcançar um resultado – em especial quando aplicado de forma eficiente – sendo regulada pela gestão dos fatores externos, ou seja, a posição do adversário, da bola, velocidade da bola, etc. (GALATTI et al., 2017a). Dois termos importantes para conceituarmos aqui também: eficácia e eficiência. Eficácia diz respeito ao resultado da técnica realizada, independente do quão corretamente essa técnica foi realizada (O’DONOGHUE, GIRARD, REID, 2013), enquanto eficiência está relacionada ao como a técnica foi realizada, de maneira que essa execução cumpra determinados padrões para que haja o menor dispêndio energético possível (WEINECK, 1999). E diante dessa concepção de técnica, podemos visualizá-la como um elemento dinâmico durante o jogo, como o *topspin* de *forehand* mencionado acima, executado com determinada intenção tática – a partir da análise da posição do adversário, por exemplo.



6.2.2 A SELEÇÃO DOS ELEMENTOS TÁTICOS

Munivrana, Furjan-Mandic, Kondric (2015) evidenciaram que **a velocidade de bola, o posicionamento de bola e o efeito** estão entre os principais meios táticos dos jogadores de tênis de mesa para realizar suas próprias ideias táticas durante a partida. Os trabalhos de Malagoli Lanzoni, Di Michele, Merni (2011) e Qun et al. (1992) reforçam que estes são elementos importantes que os mesatenistas devem dominar para jogar a partida com sucesso. Gadal (2011 e 2020) acrescenta **a altura da bola** (em relação à rede) a esses elementos e os denomina conjuntamente de parâmetros de qualidade de bola.

Velocidades de bola mais rápidas podem trazer uma vantagem para o jogador vencer o ponto, uma vez que isso está relacionado com a diminuição do tempo necessário para a bola atravessar a mesa e, portanto, com um tempo reduzido para a reação do adversário (BELLI et al., 2019). Gadal (2011 e 2020) enfatiza que a velocidade é a essência do Tênis de Mesa, um elemento-chave do jogo, sendo um parâmetro fundamental e primordial para se chegar ao alto nível em nosso esporte.

Além disso, os mesatenistas usam o posicionamento de bola para evitar os golpes preferidos de seus adversários, para preparar uma situação de jogo favorável, ou mesmo, para atacar ou defender de maneira que eles não consigam devolver a bola (BELLI et al., 2019). *“O domínio da colocação da bola é uma das grandes diferenças entre os jogadores de alto nível e os demais. Para exemplificar, poderíamos dizer que os primeiros jogam sistematicamente nas linhas enquanto os outros jogam em todos os lugares, menos nas linhas!”* (GADAL, 2020).

Os efeitos também podem ser executados em qualquer fase do jogo e são determinados pelo próprio jogador, de acordo com a intenção tática durante os pontos (BELLI et al., 2017). Eles têm o objetivo de dificultar a devolução adversária (IINO, KOJIMA, 2009). Assim, o mesatenista pode tentar ludibriar o outro por meio das combinações de efeito bem como por meio da quantidade de efeito que aplica na bola, aumentando as chances do adversário não se adequar ao efeito e jogar a bola para fora ou não conseguir golpear-la (TANG, MIZOGUCHI, TOYOSHIMA, 2002; GADAL 2020).

“São duas as maneiras de golpear a bola: no centro ou em suas extremidades. Quando o golpe é realizado em direção ao centro, recebe o nome de ‘bola chapa-da’ (sem efeito), entretanto, quando o golpe é realizado próximo à suas extremidades, é provocado algum tipo de giro/rotação na bola, denominado de efeito. Existem diversos tipos de efeitos durante uma partida, os simples (por baixo, por cima, para a direita e para a esquerda) e a combinação entre eles (por baixo e para a direita, por cima e para a esquerda etc.).” (BELLI et al., 2017).

Destacamos dois aspectos-chave relacionados a esses três elementos táticos. Primeiro, eles estão inter-relacionados. A velocidade de bola está associada à variação de efeito e ao posicionamento de bola (GADAL, 2011). Em linhas gerais, o efeito é utilizado muitas vezes para aumentar a precisão no posicionamento de bola (QUN et al., 1992) ao passo que os golpes tornam-se menos precisos quanto mais rápidos eles são executados (FITTS, 1954). Ter essa clareza te ajudará a desenvolver esses elementos de maneira integrada com os seus alunos e alunas.

Segundo, a intensidade desses elementos pode ser modulada. Este aspecto é conhecido no Tênis de Mesa como dosagem e se refere a capacidade do mesatenista de explorar uma ampla faixa de intensidade de efeito e velocidade (GADAL, 2011). Por exemplo, golpear bolas de maneira mais lenta e com menos rotação que o adversário está habituado pode trazer ao jogador uma condição favorável para vencer o ponto. Quem nunca viu isso acontecer durante uma partida? O adversário habituado com bolas muito velozes ou com muito giro,

perder pontos consecutivos conquistados por um jogador apto a modular/dosar/explorar diferentes intensidades de efeito e velocidade. Este aspecto também deve estar contemplado no desenvolvimento de suas aulas-treinos.

E a altura da bola aparece como um quarto elemento tático, uma vez que trajetórias de bolas com diferentes alturas em relação à rede podem trazer diferentes níveis de dificuldade para o adversário golpear a bola (GADAL, 2020).



6.2.3 A SELEÇÃO DOS ELEMENTOS TÉCNICOS

Todos os golpes no Tênis de Mesa, com exceção do saque, são realizados a partir de uma bola golpeada pelo oponente, a qual pode variar em termos de velocidade, posicionamento, efeito e trajetória de voo. Logo, o jogador deve utilizar diferentes variações de uma mesma técnica para responder à bola do adversário (MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015). Essa visão de técnica rompe, portanto, com o conceito de que há apenas um único padrão de golpe ideal. E compreende as técnicas como movimentos plásticos, flexíveis (GADAL, 2011) e funcionais, que emergem da interação de jogadores, ambiente e tarefa (GALATTI et al., 2019).

Vamos conhecer agora as principais técnicas do Tênis de Mesa, que podem ser ensinadas e treinadas a partir dessa visão, as quais podemos elencar como conteúdos ao longo do processo de Iniciação ao Tênis de Mesa.

6.2.3.1 Técnicas introdutórias: Empunhadura e Posição Base

Temos 3 tipos de empunhaduras no Tênis de Mesa.

Na empunhadura clássica, o jogador segura a raquete com a palma da mão, com os dedos polegar e indicador estendidos e posicionados em paralelo sobre a extremidade inferior da borracha enquanto os outros três

dedos seguram o cabo da raquete. Quando o jogador golpeia a bola do lado em que fica o polegar, com a palma da mão voltada para frente, chamamos esse golpe de *forehand*. Já quando ele golpeia a bola do lado do indicador, com o dorso da mão voltado para frente, chamamos esse golpe de *backhand* (MARINOVIC, IIZUKA, NAGAOKA, 2006).



Na empunhadura caneta, o jogador segura a raquete como uma caneta, com os dedos polegar e indicador envolvendo o cabo da raquete do lado da raquete que apresenta borracha, enquanto os outros três dedos localizam-se do lado sem borracha da raquete (MARINOVIC, IIZUKA, NAGAOKA, 2006). Nessa empunhadura, os golpes de *forehand* e *backhand* são executados com o mesmo lado da raquete, o lado da borracha.





Já na empunhadura classineta, o jogador segura a raquete como na empunhadura caneta. No entanto, sua raquete possui borrachas dos dois lados, permitindo ao jogador golpear de *backhand* com o lado em que estão localizados os três dedos.



Já a posição base, também chamada de posição inicial ou fundamental, é aquela em que o jogador permanece para a recepção do saque adversário. Ela é considerada uma posição favorável, a partir da qual é possível golpear bolas vindas em qualquer local da mesa. É uma posição muito dinâmica, a qual o jogador vai ajustando e modificando ao longo de sua carreira (ITTT-HPD, 2020). De uma maneira geral, as pernas ficam afastadas lateralmente (i.e., abdução de quadril) estando os pés na largura dos ombros, o tronco ligeiramente flexionado, joelhos e quadril flexionados e com o peso do corpo sendo projetado para a parte anterior dos pés, a fim de garantir equilíbrio e agilidade para golpear a bola (TEPPER, 2007). Os cotovelos estão flexionados e a raquete fica posicionada de maneira neutra (i.e., com o topo voltado para frente) e, normalmente na altura da mesa.



6.2.3.2 Golpes

Serviço/Saque: golpe único no jogo, no qual a bola parte do próprio jogador, e não em resposta à bola do oponente. O jogador tem, portanto, total controle sobre como (i.e. qual efeito, combinação de efeito, velocidade e altura da bola) e onde (i.e., posicionamento de bola – saques curtos, longos, etc.) jogar a bola. No tênis de mesa paralímpico, uma vez que os rallies são mais curtos, o saque apresenta-se como um golpe ainda mais valioso (FUCHS, FABER, LAMES, 2019). As regras específicas do saque foram discutidas no Módulo 1 do nosso curso.



(Re)batida, Bola chapada: golpe de ataque/contra-ataque, de preparação do próprio ataque e/ou desativação do ataque do adversário, executado sem efeito na bola (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015).

Topspin: golpe de ataque/contra-ataque, executado com efeito por cima na bola, o qual pode ser executado a partir de uma bola defensiva com efeito por baixo (ataque) ou de uma bola ofensiva com efeito por cima do adversário (contra-ataque) (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015).

Sidespin: golpes de ataque, preparação do próprio ataque e/ou desativação do ataque do adversário, executado com efeitos laterais.





Bloqueio: golpe defensivo (bloqueio passivo) ou de contra-ataque (bloqueio ativo), realizado em resposta a um golpe de ataque (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015).

Kato: golpe de defesa, executado com efeito por baixo, em que normalmente o jogador está posicionado em zonas afastadas da mesa. Golpe característico de jogadores defensivos, os quais exploram diferentes intensidades de efeito buscando o erro do adversário (TEPPER, 2007). O jogador também pode explorar combinações de efeitos durante a execução desse golpe, a fim de dificultar a devolução adversária.

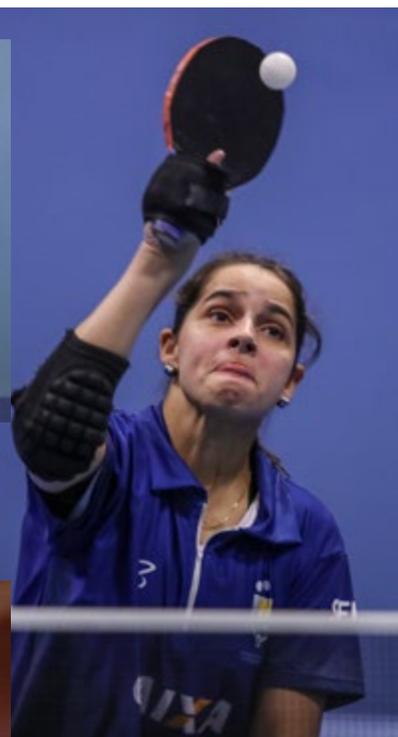
Chop, Cozinhada, Tsutsuki ou Slice: golpe de preparação do próprio ataque e/ou desativação do ataque do adversário, executado com efeito por baixo na bola (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015). A utilização de combinações de efeitos durante a execução desse golpe aumenta sua potencialidade para posicionamentos de bola nos mais variados locais da mesa adversária.

Flick, Flip, Harau: golpe de ataque, de preparação do próprio ataque e/ou desativação do ataque do adversário, realizado quando a bola quica perto da rede (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015). Uma variação desse golpe, que teve um desenvolvimento mais recente no Tênis de Mesa, consiste em executar o golpe de *backhand* com uma maior amplitude no movimento do punho, independente se a bola quicar na direita, meio ou esquerda da mesa. Essa variação é conhecida como “Chiquita” ou “Banana”.



Lop, Balão, Levantar a bola: golpe defensivo realizado quando o jogador está longe da mesa (ou próximo da mesa, para jogadores cadeirantes das classes 1 e 2), que consiste em levantar a bola a uma altura considerável (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015). O jogador pode posicionar a bola em uma zona de fundo da mesa adversária com efeito por cima, de maneira que o quique da bola mova o adversário para longe da mesa. Ou mesmo pode explorar efeitos variados para dificultar a devolução do adversário. Golpe também executado quando o jogador procura restabelecer posição na área de jogo, a fim de realizar um golpe subsequente de contra-ataque (TEPPER, 2007).

Smash: golpe de ataque executado a partir de bolas altas, caracterizado por uma trajetória linear e sem efeito na bola (MALAGOLI LANZONI, DI MICHELE, MERNI, 2013; MUNIVRANA, FURJAN-MANDIC, KONDRIC, 2015).



6.2.3.3 Deslocamentos

Os deslocamentos são importantes no Tênis de Mesa, pois permitem que o jogador esteja em uma posição favorável para golpear a bola.

Vamos conhecer os principais deslocamentos, os quais estão reunidos nos trabalhos de Malagoli Lanzoni, Di Michele, Merni (2013) e Malagoli Lanzoni et al.(2019):

Um passo: deslocamento realizado dando um pequeno passo à frente com um pé enquanto o outro pé se mantém imóvel. É um deslocamento-chave nas primeiras fases do rally, usado para recepção de saques curtos por meio de golpes como o flick e a cozinhada;

Chassé, Deslocamento Lateral: um passo lateral que consiste em deslizar lateralmente primeiro o pé oposto à direção do deslocamento, e depois o outro pé. É um deslocamento utilizado para executar um conjunto bastante variado de golpes ofensivos e defensivos.



Deslizamento: um passo lateral que consiste em primeiro deslizar lateralmente o pé correspondente à direção do deslocamento e, em seguida, o outro pé. É um deslocamento geralmente utilizado antes de golpes defensivos, em condições desfavoráveis durante o rally.

Pivô: inclui um deslocamento lateral ou deslizamento, no qual o movimento do último pé a se mover é acompanhado de uma rotação do tronco em torno do eixo vertical. Esse deslocamento é usado para reali-

zar golpes de *forehand* no canto esquerdo ou direito da mesa, para jogadores destros e canhotos, respectivamente. Deslocamento muito utilizado para golpes de *topspin* de ataque e contra-ataque.





Cruzado: um passo lateral largo realizado deslizando lateralmente primeiro o pé oposto à direção do deslocamento, e depois o outro pé. Devido à amplitude de seu deslocamento, o primeiro pé cruza a frente do segundo antes de completar o movimento. Esse deslocamento permite ao jogador se deslocar em distâncias longas no menor tempo possível.

O curso online “Técnicas Básicas do Tênis de Mesa” apresenta um detalhamento para execução dos diferentes tipos de empunhaduras, posição base, saques sem efeito e com efeito por baixo, e golpes de *forehand* e *backhand* sem efeito e de cozinhada. Além disso, apresenta o deslocamento lateral, empregado na transição entre golpes de *forehand* e *backhand*. E no vídeo do tsutsuki/cozinhada é possível visualizar ainda o deslocamento de um passo.

Além disso, podemos visualizar em detalhes os golpes de *topspin*, bloqueio e flick em vídeos produzidos pela Tibhar para o ensino-treino do Tênis de Mesa (TIBHAR ELEARNING, 2020).

Destacamos ainda quatro elementos-chave para o desenvolvimento das técnicas do Tênis de Mesa, os quais Gadal (2020) denomina como ‘coração das técnicas’. Estar relaxado, o uso da mão, o ritmo e a zona de habilidade.

Estar relaxado: os golpes no Tênis de Mesa integram vários movimentos (ex: movimento de cotovelo, punho, quadril, etc.), promovendo contrações musculares em vários segmentos corporais (ex: contração dos músculos do braço, antebraço, da pelve, etc.). Tendo em vista o tamanho da área de jogo (mesa), é importante que os níveis dessas contrações sejam adequados bem como que os músculos que não participam desses movimentos estejam relaxados, garantindo fluidez e eficácia ao golpe.

O uso da mão: esse elemento refere-se aos movimentos de punho e as potencialidades que ele traz no Tênis de Mesa, a fim de ajustar a qualidade do contato entre a bola e a raquete, mudar a direção da bola sem dar qualquer pista aos oponentes e fazer variações dificilmente perceptíveis (GADAL, 2020).

Ritmo: A disputa de cada ponto no Tênis de Mesa acontece por meio de golpes e deslocamentos sucessivos, alternando momentos de maior e menor intensidade de esforço,

o que denota a importância do ritmo no jogo. Adicionado a isso, e de maneira mais específica, podemos pensar também no ritmo relacionado ao contato com a bola. Este último é chamado de tempo de bola e constitui um aspecto crucial para a realização dos mais variados golpes ao longo de uma partida.

Zona de habilidade: Cada jogador tem uma zona de jogo onde ele é mais habilidoso. Há jogadores que realizam golpes mais eficientes e eficazes quando estão posicionados a distâncias relativamente longas e outros a distâncias muito curtas em relação a linha de fundo da mesa. Portanto, os jogadores precisam experimentar diferentes zonas de jogo e, passo a passo, encontrar aquela em que eles são mais habilidosos para jogar Tênis de Mesa (GADAL, 2020).

CURRÍCULO DE FORMAÇÃO DE JOGADORES NA INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA

Evidenciamos até aqui toda organização de conteúdo e processos pedagógicos que pode compor a fase de Iniciação ao Tênis de Mesa. Mas o que ensinar em cada faixa etária/unidade de ensino para formação desse jogador/a?

Na Rota do Alto Nível, Gadal (2011) nos apresenta um currículo de formação originalmente desenvolvido para jogadores franceses. E a etapa de Iniciação é composta por três quadros, os quais estão apresentados de maneira agrupada nesse documento (Anexo 1).

Trata-se de um currículo em que observamos grande parte do que elencamos para organização de conteúdos e processos pedagógicos a ser desenvolvido na Iniciação

ao Tênis de Mesa. Podemos observar a presença do jogo e do divertimento. E também a presença do ensino baseado no jogo de Tênis de Mesa em sua totalidade, incluindo a lógica do jogo (lidar com o oponente para buscar vencer o ponto), as fases de jogo (ataque/contra-ataque, defesa), a estrutura temporal (presente na competição), os elementos táticos (efeito e posicionamento) e mais a consciência tática, os elementos técnicos (golpes e deslocamentos) e mais o “coração das técnicas” (estar relaxado, uso da mão, ritmo e zona de habilidade) e, ainda, as demandas de lidar com imprevisibilidade (trabalho de adaptação e a própria competição). É uma valiosa referência e um excelente ponto de partida para o desenvolvimento de um currículo brasileiro para formação de atletas e para-atletas.



capítulo 7

SISTEMATIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA: COMO ENSINAR?

A sistematização é composta pela seleção da metodologia de ensino-treino a ser adotada e também pela divisão temporal dos conteúdos, incluindo o plano de ensino e o plano de aula. É importante que o currículo inclua tanto a organização como os princípios da sistematização, de maneira que ambos os processos contribuam para sustentar a prática pedagógica dos treinadores/as de forma objetiva e significativa (GALATTI et al., 2017b).

Focaremos aqui nas questões referentes à metodologia para a Iniciação ao Tênis de Mesa. O desenvolvimento de planos de aula acontecerá no próximo Módulo do nosso curso. E, entre essas duas etapas, recomendamos o curso online “**Processos pedagógicos aplicados ao Tênis de Mesa**” como conteúdo introdutório.

Como ensinar na Iniciação ao Tênis de Mesa?

Pensar na parte metodológica do processo de sistematização nos remete a responder essa pergunta. E o curso online “**Ensino-treino do Tênis de Mesa baseado no jogo e centrado no aluno**”, desenvolvido entre os Módulos 1 e 2, nos traz um aprofundamento sobre esse assunto e caminhos para essa resposta. Vamos lembrar os pontos principais discutidos no curso?

Compreendemos inicialmente que devemos diversificar os métodos de ensino-treino do Tênis de Mesa (GADAL, 2011). Para tanto, temos basicamente os princípios analítico-sintético e global-funcional. O primeiro é conhecido como tecnicista, no qual o ensino é baseado na fragmentação do jogo em partes e é centrado no treinador/a. Já o segundo, remete ao ensino baseado no jogo em sua totalidade e é centrado no aluno (GRE-

CO, BENDA, 1998). Conhecemos bem o primeiro princípio, por ser tradicional em nossos contextos de prática do Tênis de Mesa. Mas e o segundo? Para o compreendermos melhor, aprofundamos nosso olhar na Pedagogia Não-Linear enquanto uma abordagem de ensino que sustenta o desenvolvimento de aulas baseada em jogos e centradas no aluno. Nessa abordagem, o jogador assume o protagonismo em sua aprendizagem e o treinador/a tem um importante papel de mediador/problematizador. E, por fim, mas não menos importante, conhecemos princípios pedagógicos para a elaboração de exercícios em forma de jogos (i.e., tarefas representativas) para o ensino-treino de Tênis de Mesa (GALATTI et al., 2019).

Vamos agora colocar todo esse conhecimento em prática?

7.1 TREINADORES/AS EM AÇÃO!

E ai, treinadores/as...

Desafiamos vocês a desenvolverem e aplicarem jogos/tarefas representativas, tendo por base os conteúdos que elencamos para Iniciação ao Tênis de Mesa bem como sustentados pelo ensino-treino baseado no jogo e centrado no aluno. Explore jogos aplicados tanto ao Tênis de Mesa Olímpico como ao Paralímpico.

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, sugere-se como estratégia:

- Criar oportunidades estruturadas para que os treinadores/as desenvolvam um ou mais jogos com um colega ou em um pequeno grupo.
 - c.** à jogos que trazem uma menor ou maior aproximação à lógica do jogo e
 - d.** o papel do treinador na PNL.
- Solicitar que cada dupla ou pequeno grupo selecione um jogo desenvolvido e aplique com a turma.
- Promover um momento de reflexão acerca dos jogos desenvolvidos em relação conteúdos previamente desenvolvidos, a saber:
 - a.** a integração entre estratégia, tática e técnica;
 - b.** aos princípios da Pedagogia Não-Linear (PNL) e do Teaching Games for Understanding (TGfU);
- Propor uma segunda rodada de desenvolvimento e aplicação de jogos, seguindo a mesma dinâmica inicial. Nessa etapa, os treinadores deverão gravar a fase de aplicação de seus jogos. Essa gravação será utilizada para a dinâmica de Comunicação Eficaz, na sequência do curso.
- Promover uma discussão final, comparando a primeira com a segunda rodada e reforçando os conteúdos desenvolvidos.

Por fim, para você visualizar mais caminhos de como diversificar os métodos de ensino-treino do Tênis de Mesa em jogadores com deficiência, recomendamos [a Parte 3 do curso online “Tênis de Mesa Paralímpico: deficiências e desenvolvimento da autonomia”](#). Você poderá observar questões específicas de adaptações de materiais para esses jogadores, assim como o ensino baseado em habilidades motoras bem como o ensino baseado no jogo e centrado no aluno, evidenciando exemplos de jogos para a Iniciação ao Tênis de Mesa.

capítulo 8

COMUNICAÇÃO EFICAZ PARA TREINADORES/AS DE TÊNIS DE MESA



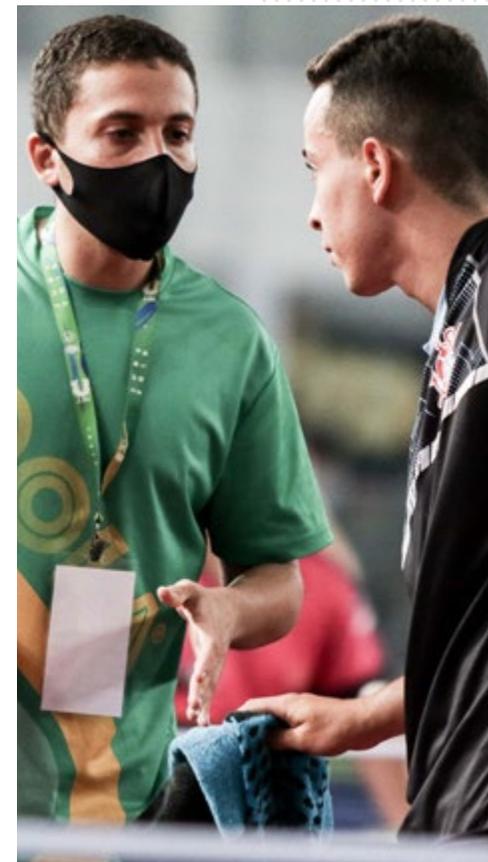
Recentemente, Costantini (ITTT-HPD, 2020) iniciou um curso na Federação Internacional de Tênis de Mesa (ITTF) evidenciando a comunicação como uma competência básica para treinadores/as de Tênis de Mesa. Destacou que uma comunicação eficaz ocorre quando a comunicação acontece de forma **clara, direta e simples**.

Em artigo também publicado recentemente, Martinent e Ansnes (2020) evidenciaram a comunicação como uma habilidade relevante para treinadores/as de Tênis de Mesa, e nos apresentaram uma lista de seis elementos importantes para uma comunicação eficaz: **ser claro, conciso, correto, completo, cortês e construtivo**. Assegure que a informação seja apresentada claramente, cuide para não perder a mensagem por deixar ela longa demais, compartilhe informações verdadeiras e não enganosas, dê toda a informação e não apenas parte dela, seja educado e não ameaçador e seja positivo (DOMINTEANU, 2014).

É importante diferenciar também a comunicação ao oferecer um *feedback*: o *feedback* motivacional é importante (“Boa!!!”), mas muitas vezes é insuficiente: o que foi bom? Muitas vezes também usamos expressões como “tá errado”, “você errou de novo”, mas não temos precisão em indicar o que está errado, nem em estimular atletas em identificar o erro e guiar na busca de formas mais adequadas de resolver o problema. Especialmente em situação de treino, o *feedback* informativo tem um papel educativo muito valioso.

Para tanto, **planejar a comunicação** antes de se comunicar com os atletas pode ser um recurso valioso. Destine um tempo para esse planejamento e considere (DOMINTEANU, 2014; HOCKEY AUSTRALIA, 2020):

- **Por que** você quer se comunicar? - Qual é o seu objetivo?
- **Com quem** você deseja se comunicar?
- **Onde e quando** a mensagem pode ser melhor compartilhada?
- **O que** você quer comunicar?
- **Como** você vai comunicar a informação?



E quando pensamos na comunicação relacionada à aprendizagem na Iniciação ao Tênis de Mesa, muitas vezes pensamos no seu potencial para sermos mais assertivos para **explicar e demonstrar** uma técnica ou mesmo para oferecer um **feedback** ao jogador durante a execução da mesma. O que é correto e muito importante, mas ainda é pouco!

“A comunicação é uma das competências mais importantes que um treinador pode ter. Não se trata apenas de ser capaz de demonstrar capacidades e conhecer as suas táticas desportivas. Trata-se de criar uma relação com a pessoa em frente de você. Saber o que faz com que elas se sintam a altura da sua sessão todas as semanas e compreender o que as motiva a continuar a aparecer.” (EDWARDS, 2015).

Na sequência, apresentamos uma série de pontos-chave para o treinador se comunicar de maneira eficaz ao explicar, demonstrar, observar, analisar e tomar decisões e fornecer *feedback* (NSSU-ICCE, s.d)*

Como explicar:

1. Planeje o que dizer com antecedência
2. Ganhe atenção antes de começar
3. Seja simples e objetivo e explique mais de uma vez
4. Verifique se todos entenderam e levante questionamentos

Como demonstrar, caso seja necessário:

1. Todos devem ver e ouvir
2. Não fale muito enquanto demonstra
3. Forneça demonstrações em diferentes ângulos, focando em 1 ou 2 fatores
4. Verifique se todos entenderam antes de irem para a prática

Destacamos aqui que a demonstração é bastante empregada quando ocorre a transmissão de informações do treinador/a para o aluno. Por outro lado, quando o ensino é centrado no jogador/a, é preciso refletir se a demonstração é mesmo necessária. Ela pode facilitar a evidenciar algo que o jogador não é capaz de fazer ou não está fazendo, mas também é um meio que oferece uma resposta, uma solução que não foi o jogador quem ofereceu. Antes de demonstrar, é importante pensar se você, como treinador/a, não consegue verbalizar de outra forma. Uma alternativa interessante é filmar (com um celular mesmo) o jogador fazendo o movimento e explorar, a partir do vídeo, outras respostas motoras melhores do que aquelas observadas no vídeo.

*a NSSU-ICCE é uma academia internacional de Coach Developers, sediada no Japão pela Nippon Coach Developer Academy em parceria com o ICCE (Internacional Council for Coaching Excellence), como parte do legado olímpico de Tokyo2020. Essas ideias são apresentadas nos módulos online deste curso, desenvolvidos por Penny Crisfield, educadora do ICCE.

Como observar:

1. Observe toda a ação
2. Foque em uma parte, fase ou ponto por vez
3. Observe diferentes ângulos, o quanto necessário
4. Observe várias vezes

Como analisar e tomar decisões:

1. Após observar, decida o que reforçar, modificar ou apontar, baseado no seu planejamento.

Como fornecer *feedback*:

1. Promova autoavaliação: O que você notou sobre...?
2. Limite suas contribuições: 1 ou 2 aspectos-chaves
3. Dê informações simples e objetivas, de forma positiva
4. Confirme a compreensão: O que você vai fazer agora?



Destacamos, por fim, mais dois aspectos importantes para comunicação eficaz. Primeiro, existem três tipos de comunicação: a comunicação verbal (i.e., o conteúdo da sua mensagem: as palavras que escolher), a comunicação para-verbal (i.e., como se diz o que se diz: o tom, ritmo e volume da sua voz) e a comunicação não-verbal (i.e., sua linguagem corporal) (DOMINTEANU,

2014; HOCKEY AUSTRALIA, 2020). Todos os três tipos de comunicação devem ser usados de maneira consciente para uma comunicação eficaz. Segundo, a comunicação ocorre em uma via de mão dupla, em que é importante o falar e também o ouvir. Em relação a esse último ponto, apresentamos alguns pontos de atenção para uma escuta ativa/atenta:



- *“parar de falar (não se pode ouvir enquanto se fala);*
- *envolver-se numa conversa de cada vez, ter empatia com a pessoa que fala;*
- *fazer perguntas; não interromper; mostrar interesse, concentre-se no que está sendo dito (concentre-se ativamente nas palavras, ideias, sentimentos do orador);*
- *olhe para o orador; não tire conclusões precipitadas;*
- *controle qualquer raiva que sinta; reagir às ideias, não ao orador;*
- *partilhar a responsabilidade pela comunicação; livre-se de distrações (incluindo caneta e papel)” (HOCKEY AUSTRALIA, 2020).*

E você, já parou para pensar se, além de falar bem, você também sabe ouvir adequadamente?

8.1 TREINADORES/AS EM AÇÃO!

E aí treinadores/as:

Como vocês se comunicam com seus alunos para que ele evolua ao longo do processo e passe a ter domínio básico e autonomia para jogar Tênis de Mesa e, ao mesmo tempo, para que ele tenha motivação em continuar frequentando as suas aulas?

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, sugere-se como estratégia:

- Organizar os treinadores/as em duplas ou grupos pequenos e solicitar que eles assistam a gravação dos jogos aplicados na dinâmica anterior (item 7 .1) e analisem como ocorreu a comunicação.

- Promover um momento de reflexão coletiva acerca da comunicação observada nos jogos em relação aos conteúdos desenvolvidos, principalmente em relação aos pontos-chave para o treinador/a se comunicar de maneira eficaz ao explicar, demonstrar, observar, analisar e tomar decisões e fornecer feedback.
- Propor uma segunda rodada de aplicação de jogos com enfoque na comunicação eficaz.
- Promover uma discussão final, a fim de comparar a primeira com a segunda rodada e reforçar os conteúdos desenvolvidos.

capítulo 9

AVALIAÇÃO FORMATIVA II



Esta etapa do curso inicia com uma breve apresentação e discussão do Relato desenvolvido por cada treinador/a referente ao Módulo 1, por meio de uma Roda de Conversa.

E para avaliação do Módulo 2, propomos dois instrumentos (NSSU-ICCE, 2016-2017) para serem desenvolvidos ao longo de suas 10h de atuação como treinador/a por meio da auto-reflexão e troca com o amigo-crítico, a saber:

A. CONTINUAR, COMEÇAR E PARAR:

Refleta sobre a organização e sistematização de procedimentos pedagógicos bem como sobre a aplicação desses conteúdos, com foco em comunicação eficaz, em suas aulas de Tênis de Mesa.

E relacione:

- 1 a 2 aspectos que você acha que deve reforçar e CONTINUAR a fazer;
- 1 a 2 aspectos que você gostaria de COMEÇAR a fazer;
- 1 a 2 aspectos que você acha que não são tão efetivos para o processo de Iniciação e que você deveria PARAR de fazer.

B. VOCÊ É UM BOM OUVINTE? SUGESTÃO DE AUTOAVALIAÇÃO:

	QUANDO ALGUÉM FALA, EU...			
	SEMPRE	FREQUENTEMENTE	RARAMENTE	NUNCA
sou capaz de limpar minha mente de tudo e dar 100% de atenção ao orador				
fico pensando sobre o que eu quero dizer				
termino as frases das pessoas para elas				
interrompo enquanto o orador ainda está falando				
me preocupo com o tempo passando				
fico pensando o que vou fazer em seguida				
fico ansioso para contar logo minha experiência ou ponto de vista				

MEUS PONTOS FORTES:

MEUS PONTOS FRACOS:

MEU OBJETIVO:

MINHAS AÇÕES PARA ATINGI-LO:



MÓDULO 3

RESULTADO

Ao final desse módulo, os participantes serão capazes de:

- Desenvolver e aplicar planos de aula para Iniciação ao Tênis de Mesa bem como ser capaz de refletir e avaliar suas próprias escolhas didáticas, considerando os processos de organização, sistematização, aplicação e avaliação.
- Conhecer e desenvolver modelos de competição aplicados ao Tênis de Mesa.
- Conhecer os conhecimentos e competências estabelecidos pelo Conselho Internacional para Excelência de Treinadores/as, discutir e refletir sobre eles a partir do que foi desenvolvido ao longo de nosso curso.



capítulo 10

PLANOS DE AULA



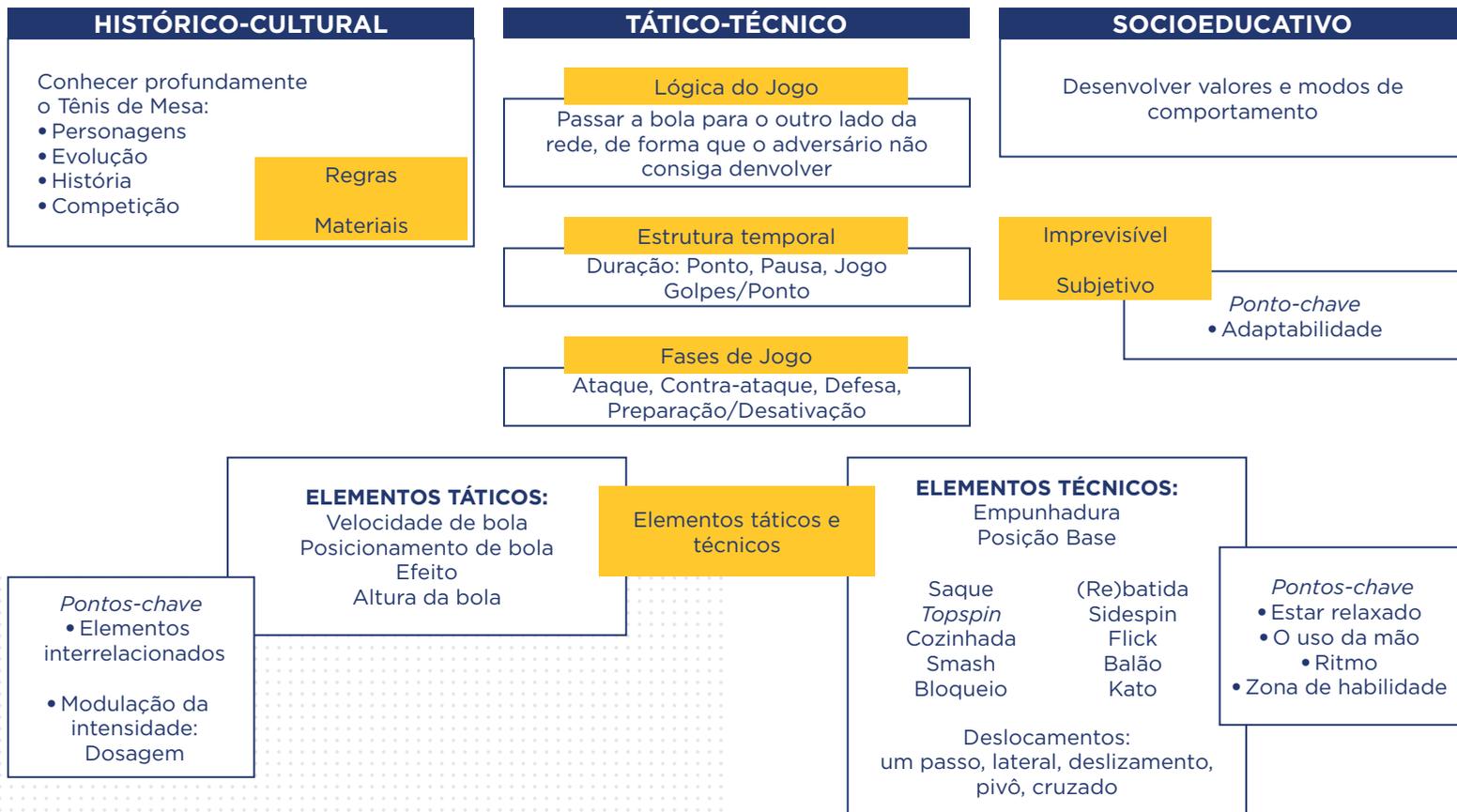
Compreendemos no Módulo 2 de nosso curso que a etapa de sistematização de conteúdos e processos pedagógicos inclui tanto a seleção da metodologia de ensino-treino como também o planejamento dos conteúdos ao longo das aulas (GALATTI et al., 2017b). Tendo em vista que já tratamos das questões relativas à parte metodológica, focaremos aqui no desenvolvimento dos **planos de aula**. Além de ser um instrumento

fundamental para distribuímos temporalmente os conteúdos elencados, os planos de aula cumprem o papel de evidenciar uma coerência com a metodologia selecionada e com a visão delineada para essa fase de desenvolvimento esportivo. Dessa maneira, os planos contribuem de maneira objetiva e significativa para a adequada aplicação e avaliação dos conteúdos e processos pedagógicos durante nossas aulas.

E para começarmos o delineamento dos planos de aula é importante termos clareza do que elencamos na etapa de organização de conteúdos e processos pedagógicos para Iniciação ao Tênis de Mesa. A Figura 4 nos apresenta uma visão integrada dos conteúdos que selecionamos para essa fase, a qual contempla os três referenciais da pedagogia do esporte e tem por base os elementos da partida de Tênis de Mesa. Pontos-chave relacionados a esses conteúdos também podem ser observados nesta Figura.



Figura 4: Visão integrada da organização de conteúdos para Iniciação ao Tênis de Mesa



Fonte: elaborado pelas autoras

E como distribuir esses conteúdos ao longo de nossas aulas? Como ponto de partida para o referencial tático-técnico, podemos nos pautar no currículo de formação de mesatenistas proposto na Rota do Alto Nível (GADAL, 2011) e apresentado no Anexo 1. Podemos observar, por exemplo, que o posicionamento/colocação de bola está alocado logo na primeira etapa deste currículo. Enquanto lidar com os efeitos e desenvolver os elementos técnicos estão dentre os conteúdos considerados na fase subsequente, assim como a consciência tática e a aprendizagem/amor à competição. Estes últimos, contemplando o desenvolvimento da lógica e estrutura temporal do jogo. Já os trabalhos de adaptabilidade, de todos os deslocamentos e das fases de jogo são exemplos de conteúdos apresentados na terceira e última fase proposta pelo autor para a Iniciação ao Tênis de Mesa.

Importante destacar que o currículo deve nos atender enquanto um parâmetro ou ponto de partida, como já mencionado, e não como um instrumento inflexível. Além

disso, precisamos ter clareza de acrescentar a esse currículo a distribuição temporal dos conteúdos relativos aos referenciais histórico-cultural e socioeducativo na Iniciação ao Tênis de Mesa.

Outro aspecto fundamental é evidenciar-mos em nossos planos de aula uma coerência com a visão e com a metodologia que foram delineadas para Iniciação ao Tênis de Mesa. As palavras-chave para sempre termos em mente relativas à nossa visão são: diversificação de práticas e modalidades, divertimento e prazer pelo jogo (CÔTÉ, BAKER, ABERNETHY, 2007; CÔTÉ, FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009; GADAL, 2011). Já em relação à metodologia selecionada, evidenciamos que devemos diversificar os métodos de ensino-treino (GADAL, 2011), somando as tendências atuais ao ensino tradicional do Tênis de Mesa. Nosso ponto de atenção aqui é ter em mente um ensino centrado no aluno e baseado em jogos que representam a partida de Tênis de Mesa, no qual o treinador assume um papel de mediador/problematizador (GALATTI et al., 2019).

Elencamos ainda mais um aspecto relevante para delinear-mos nossos planos de aula: a variação na organização das sessões de ensino-treino para além de uma sequência pré-determinada e usualmente aplicada. Por exemplo, que tal começar pelo jogo, que normalmente viria ao final de sua sessão de ensino-treino? De acordo com Gadál (2011), a variação na organização das sessões serve tanto para mudar a rotina como também para você perceber como seus jogadores lidam com uma situação nova. Esta proposta está alinhada com a abordagem não-linear de ensino, na qual você seleciona a melhor sequência de exercícios para sua sessão de ensino-treino dependendo das necessidades de seus jogadores e não por meio de uma ordem hierárquica pré-estabelecida (GALATTI et al., 2019).

E agora, vamos colocar esse conjunto de conhecimentos em prática?

10.1 TREINADORES/AS EM AÇÃO!

E ai, treinadores/as...

Desafiamos vocês a desenvolverem, refletirem e aplicarem planos de aula para Iniciação ao Tênis de Mesa Olímpico e Paralímpico.

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, sugere-se como estratégia:

- Criar oportunidades estruturadas para que os treinadores/as desenvolvam um plano de aula com um colega ou em um pequeno grupo. Distribui-se entre as duplas/grupos a meta de desenvolver planos específicos para o Tênis de Mesa olímpico ou paralímpico (com determinadas deficiências físicas ou intelectuais), ou mesmo um plano de aula unificado para os dois públicos.
- Promover um momento de reflexão acerca dos planos de aula desenvolvidos em relação a conteúdos previamente desenvolvidos, a saber:
 - a. aos conteúdos elencados bem como a visão e metodologia delineadas para a Iniciação ao Tênis de Mesa;
 - b. ao plano de aula apresentado no curso online “Processos pedagógicos aplicados ao Tênis de Mesa”;
 - c. à comunicação eficaz como uma competência para atuar como treinador/a na Iniciação ao Tênis de Mesa e
 - d. a conteúdos apresentados no curso online “Tênis de Mesa Paralímpico: as deficiências e o desenvolvimento do autonomia”.
- Solicitar que cada dupla ou pequeno grupo promova ajustes em seu plano de aula, se julgar necessário, e o apresente para a turma aplicando um trecho selecionado.
- Propor uma segunda rodada de desenvolvimento e apresentação/aplicação de planos de aula, seguindo a mesma dinâmica inicial. Nessa etapa, os treinadores/as deverão desenvolver mais dois planos de aula: um da sessão de ensino-treino anterior e outro da sessão de ensino-treino seguinte ao plano de aula inicialmente desenvolvido.
- Promover uma discussão final acerca dos três planos de aula desenvolvidos para Iniciação ao Tênis de Mesa. Discutir e refletir acerca das facilidades e dificuldades para o desenvolvimento dos planos de aula.

capítulo 11

AS COMPETIÇÕES NO TÊNIS DE MESA



No Tênis de Mesa, temos as competições individuais (feminina e masculina), em duplas (feminina, masculina e mista) e por equipes (feminina e masculina). Nos eventos nacionais, os jogadores competem distribuídos por idade (por exemplo: pré-mirim para atletas de até 9 anos até veterano 70+ para atletas de 70 anos ou mais) e por rating (A a O) nas categorias olímpicas. Já nas categorias paralímpicas, os jogadores competem de acordo com suas classes funcionais (i.e., classe 1 a 5 para cadeirantes, classes 6 a 10 para andantes e classe 11 para andantes com deficiência intelectual). Vale acrescentar que os atletas paralímpicos podem participar tanto dos eventos paralímpicos como dos olímpicos (CBTM, 2020b).



Em relação ao sistema de competição, normalmente as etapas iniciais acontecem por meio da fase de grupos seguida pela fase de eliminatórias, havendo a possibilidade de o evento ser realizado exclusivamente por uma ou outra fase. Na fase de grupos, todos jogam contra todos, em grupos compostos por 3 a 5 mesatenistas. Os melhores dos grupos seguem para fase de eliminatórias, na qual os atletas são alocados em chaves de eliminatória simples de acordo com sua colocação nos grupos. No caso de haver apenas 3 a 5 atletas inscritos em determinada categoria, esta pode ocorrer exclu-

sivamente por meio da fase de grupos. Por outro lado, por exemplo, as competições por equipes ocorrem exclusivamente por meio de eliminatória simples (CBTM, 2020b).

Nas competições por equipes, temos vários sistemas de jogos. Estes podem compreender disputas de até 3, 5, 7 e 9 jogos, incluindo exclusivamente jogos individuais ou jogos individuais e de duplas distribuídos por meio de várias configurações de ordem (CBTM, 2020b; ITTF, 2020). Para os eventos nacionais, por exemplo, a competição olímpica por equipes ocorre com disputa de até 5

jogos e a ordem das partidas segue o Sistema Corbillon: Partida 1: A versus X; Partida 2: B versus Y; Partida 3: Duplas; Partida 4: A versus Y e Partida 5: B versus X. Já a competição paralímpica por equipes ocorre com disputa de até 3 jogos e a ordem das partidas é a seguinte: Partida 1: Duplas; Partida 2: A versus X; Partida 3: B versus Y. Cada equipe, tanto na categoria olímpica como paralímpica, será composta de 2 a 4 atletas (CBTM, 2020). A escalação dos jogadores (por exemplo, jogador A, B, X, Y) deve ser feita por cada equipe antes do início da disputa e entregue ao árbitro responsável (ITTF, 2020).



Podemos observar até aqui o universo de elementos relacionados à competição que podemos explorar durante nossas aulas para Iniciação ao Tênis de Mesa. Além dos tradicionais jogos individuais, podemos propor jogos em duplas incluindo meninos e meninas na mesma partida, jogos por equipes explorando os mais variados sistemas de jogo e assim por diante. Mas esse universo é ainda mais amplo. Podemos promover, por exemplo, um formato de jogo individual, mas disputado por 3 versus 3 jogadores, de maneira que ocorra alternância obrigatória de jogadores ao longo da partida (a cada 4 pontos disputados, por exemplo).



Klering et al. (no prelo) nos apresenta mais uma série de possibilidades competitivas visando um processo de diversificação das competições formais junto aos esportes de raquete. Vamos a algumas delas:

“Competição por equipes, com alternância de participantes durante as partidas. Sem distinção de sexo. Os integrantes da equipe que não estão jogando podem atuar como técnicos, árbitros e/ou boleiros. Todos devem realizar todos os papéis.”;

“Competições de habilidades/capacidades: precisão, potência, agilidade, consistência/regularidade etc.”

“Competição com handicap. Colocar vantagens no placar e até mesmo em posições/funções (e. g. só um jogador realiza o saque em um determinado confronto).”;

“Competição com formato de mesa diferenciado (formar um Z, utilizando três mesas, duas na horizontal e uma na vertical)”.



Competições de habilidades e capacidades assim como competições em que os alunos atuam como árbitros compõem, por exemplo, o modelo competitivo do programa TT *Kidz* da Federação Inglesa de Tênis de Mesa. Este é um programa introdutório ao Tênis de Mesa para crianças de 7 a 11 anos, desenvolvido em 8 semanas em clubes e escolas da Inglaterra. O objetivo deste programa é fornecer às crianças uma primeira experiência no esporte que seja inspiradora e que promova engajamento e divertimento (TT KIDZ - TABLE TENNIS ENGLAND, 2020). E a opção por uma diversificação das competições tem papel bastante relevante para alcançar esses objetivos.

Para embasar melhor essas ideias, apresentaremos duas propostas de modelos que remetem a diversificação e participação competitiva, os quais visam proporcionar um desenvolvimento positivo de crianças e jovens no esporte.

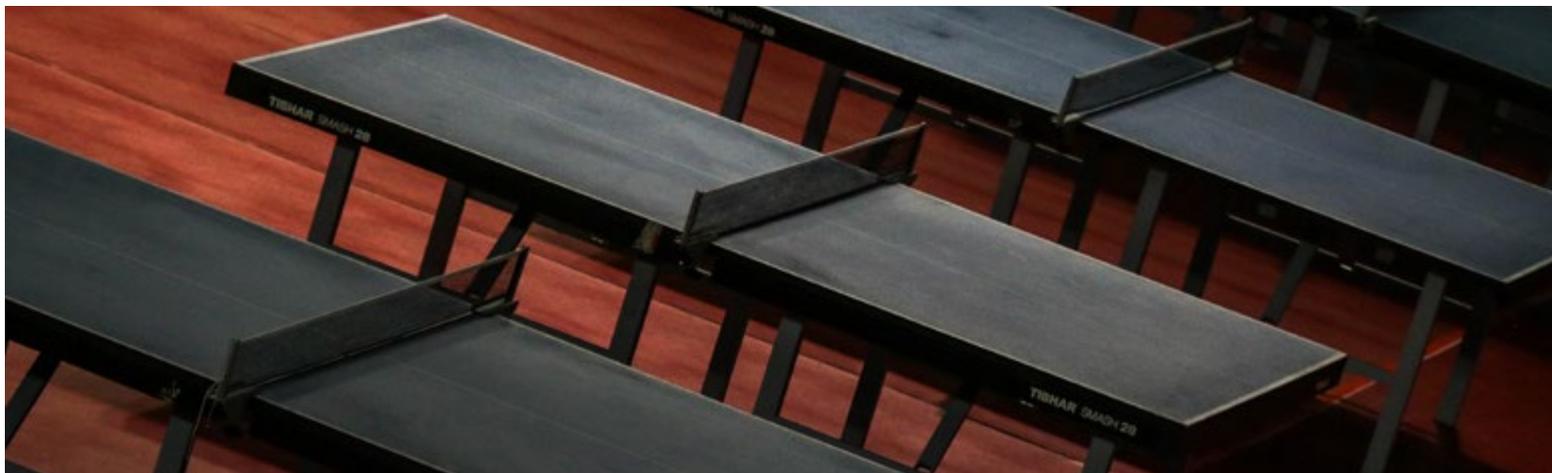
A primeira proposta são os “Modelos Competitivos Diversificados”, apresentado por Klering et al. (no prelo) com foco nos esportes de raquetes. Esta inclui um ciclo que não tem a competição como um fim, mas como um elemento estruturante do processo de desenvolvimento esportivo e cidadão de crianças e jovens. Neste ciclo, as crianças devem ser partícipes do processo de criação das atividades competitivas, propondo modelos e formatos de disputa. Cabe aos árbitros, treinadores e pais o papel de mediadores e condutores das propostas advindas dos jogadores. Essa contribuição por parte dos alunos é fundamental para o desenvolvimento da motivação intrínseca bem como para o exercício de sua autonomia. Além de que as crianças vivenciam vitórias, derrotas, alegrias e frustrações inerentes a toda competição esportiva. Os autores denotam ainda que esse processo construtivo pode gerar aprendizagem e desenvolvimento significativos relativos a aspectos multidimensionais (i.e., cognitivo, psicomotor, social, afetivo, moral) e oportunizar também momentos de reflexão acerca da competição vivenciada.

Já a segunda proposta é o “Modelo de Participação Competitiva”, apresentado por Leonardo, Galatti e Scaglia (2017) para os esportes em geral. Este modelo é sustentado por uma relação entre o Modelo de Desenvolvimento de Participação Esportiva (CÔTÉ, BAKER, & ABERNETHY, 2007; CÔTÉ & FRASER-THOMAS, 2007; CÔTE et al., 2009) e o Sistema de Classificação para Programas Esportivos de Jovens, este último baseado em 4 níveis competitivos (WIERSMA, 2005). Diante desta integração, os autores propõem que o processo de participação competitiva deve partir de

propostas de competição similares aos níveis 1 e 2 nos anos de experimentação (6 a 12 anos de idade). E à medida que se aproximam os anos de investimento esportivo (15 a 17-18 anos de idade), gradativamente maior será a participação dos jogadores em competições dos níveis 3 e 4. Mas como esses níveis são caracterizados?

O nível 1 se caracteriza pela ausência de competição formal, com modificações de equipamentos/ambientes sendo conduzidas em função de baixos níveis de habilidade momentânea. No nível 2 já temos a presen-

ça de um formato organizado com placares, tabelas e resultados (vitórias e derrotas), típicas de um ambiente competitivo formal. No entanto, nossa ênfase deve ser mantida no processo, ou seja, no desenvolvimento de competências para o esporte. Já o nível 3 é marcado pela temporada competitiva e pela ênfase nos jogadores de maior habilidade, com a presença de viagens e seleção de atletas. E, por fim, o nível 4 é caracterizado pelo compromisso com competições anuais, visando ao longo dos anos a conquista de realizações no esporte (LEONARDO, GALATTI, SCAGLIA, 2017).



Habitualmente pensamos na competição como um fim ou, ainda, como uma ferramenta avaliativa do processo de ensino-aprendizagem dos jogadores. Momento no qual é possível observar se o treino está promovendo o desenvolvimento dos mesatenistas, por meio da análise de seus resultados competitivos. Por outro lado, o que pouco pensamos e como vimos nos exemplos e modelos aqui apresentados, é que a competição compõe parte do processo de ensino-aprendizagem (KLERING, et al., no prelo). E ter essa clareza, esse olhar ampliado em relação aos modelos competitivos, pode ser decisivo para explorarmos de maneira assertiva toda sua potencialidade em nossas sessões de ensino-treino.

Leonardo, Galatti e Scaglia (2017) destacam ainda a relevância das condutas de treinadores/as estarem alinhadas a um desenvolvimento positivo de crianças e jovens no contexto competitivo, evitando o conceito de vitória a qualquer custo e promovendo um ambiente que promova valores sociais como empatia, sentimento de justiça, co-

operação e competição saudável na busca da vitória. E nos apresenta ainda uma série de disposições para que o treinador/a possa ampliar o cenário competitivo sem descharacterizar a competição, transformando-a num conteúdo integrante do processo de formação esportiva do jovem. Dentre elas, destacamos a promoção de competições internas, de amistosos, de festivais e de eventos que reúnam jogadores em diferentes níveis competitivos.

“É por meio da íntima relação entre as funções do treinador e as mudanças possíveis ao cenário competitivo que se pode desenvolver um novo conceito de competição, extrapolando sua compreensão enquanto uma finalidade, conforme a visão tradicional, e elevando o ato de competir a um conteúdo de formação esportiva, de modo a transformar a competição em mais um importante referencial da aprendizagem, assim como referenciais técnico-táticos, socioeducativos e histórico-culturais.” (LEONARDO, GALATTI, SCAGLIA, 2017).



11.1 TREINADORES/AS EM AÇÃO!

E ai, treinadores/as...

Desafiamos vocês a proporem competições que possam ser aplicadas em suas sessões de ensino-treino de Iniciação ao Tênis de Mesa. E a oportunizarem caminhos para essas competições serem unificadas, integrando atletas e para-atletas.

Para o desenvolvimento dessa etapa do curso, sugere-se como estratégia:

- Criar oportunidades estruturadas para que os treinadores/as desenvolvam as competições com um colega ou em um pequeno grupo.
- Solicitar que cada dupla ou pequeno grupo apresente a proposta de competição para a turma de treinadores/as.
- Promover um momento de reflexão acerca das competições desenvolvidas em relação a conteúdos previamente desenvolvidos, a saber:
 - a. às categoriais e aos sistemas de competição;
 - b. aos jogos em duplas e por equipe (vários sistemas de jogos) e
 - c. aos modelos que remetem a diversificação e participação competitiva.
- Promover uma reflexão final acerca da relevância da comunicação eficaz no contexto competitivo. Como você se comunica com seu jogador na competição?



capítulo 12

CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS DO TREINADOR/A





12.1 TREINADORES/AS EM AÇÃO!

No Módulo 1 de nosso curso, vocês desenvolveram um quadro de conhecimentos e competências que o treinador/a deve ter para atuar na Iniciação ao Tênis de Mesa.

Teremos duas metas agora:

- a. discutir o quadro de vocês em comparação com o quadro de competências do Conselho Internacional para Excelência de Treinadores/as (ICCE, ASOIF, LBU, 2013). (Quadro 2)
- b. elencar e refletir acerca dos conhecimentos e competências que desenvolvemos ao longo de todo nosso curso.

Quadro 2: Quadro de competências do Conselho Internacional para Excelência de Treinadores/as

FUNÇÕES PRIMÁRIAS	COMPETÊNCIAS
DEFINIR VISÃO E ESTRATÉGIA	Compreender o contexto de prática; Analisar as necessidades dos atletas/praticantes; Definir os objetivos do trabalho de acordo com o contexto e os atletas/praticantes;
MOLDAR O AMBIENTE	Organizar um ambiente seguro de treino; Criar planos de ação; Definir critérios de êxito de atletas/praticantes;
CONSTRUIR RELAÇÕES	Liderar e influenciar; Comunicar-se de maneira eficaz; Gerir pessoas;
CONDUZIR PRÁTICAS	Conduzir atletas/praticantes em treino e competição; Empregar diferentes metodologias de treino de acordo com o contexto e atletas/praticantes; Organizar competições;
LER E RESPONDER AO CAMPO DE AÇÃO	Avaliar o treino e a competição; Analisar o rendimento de atletas/praticantes e equipes; Fazer ajustamentos no processo de treino e de competição;
APRENDER E REFLETIR	Desenvolver a filosofia de treinador; Aprender de forma contínua; Refletir e autoavaliar-se

Fonte: ICCE, ASOIF, LBU (2013)

Na primeira coluna do Quadro 2 estão listadas seis funções primárias/principais ligadas à prática de treinadores/as. Podemos observar que as funções elencadas dialogam com os processos pedagógicos evidenciados ao longo de nosso curso. 'Definir visão e estratégia' e 'Moldar o ambiente' estão associadas com as etapas de Organização e Sistematização, respectivamente. Já 'Construir relações' e 'Conduzir práticas' refletem a etapa de Aplicação enquanto 'Ler e responder ao campo de ação' e 'Aprender e refletir' estão associadas com a etapa de Avaliação.

Para serem eficazes na sua atuação, são requeridas competências a treinadores/as, que podem ser desenvolvidas ao longo de sua trajetória pessoal e profissional: para cada uma das seis funções principais, a segunda coluna do quadro do ICCE sugere competências específicas, que são sustentadas por três áreas de conhecimento: o conhecimento profissional, o conhecimento interpessoal e o conhecimento intrapessoal. O conhecimento profissional está associado aos conteúdos específicos de uma modalidade esportiva

(como tática, técnica), assim como as ciências básicas que as sustentam (pedagogia, fisiologia, biomecânica, sociologia etc); o conhecimento interpessoal está relacionado com a capacidade de estabelecer relações e conexões com pessoas (primariamente atletas, mas também com familiares, comissão técnica, gestores/as, árbitros/as, investidores/as etc) estando intimamente relacionado com a inteligência emocional; e o conhecimento intrapessoal está mais associado a si mesmo/a, ao treinador/a, e se dá a partir da experiência, do autoconhecimento, sendo fortemente sustentado pela capacidade de reflexão (ICCE, ASOIF, LBU, 2013).

Propostas como esta representada no quadro do ICCE são muito valiosas e nos ajudam a organizar nossa compreensão sobre temas complexos, como funções e competências de treinadores/as. No entanto, considerando sobretudo o denominado conhecimento interpessoal, temos que compreender que é uma proposta global e mais generalista: é preciso que você, treinador/a, possa estabelecer ao longo de sua atuação e trajetória os conhecimentos que domina e aqueles nos quais precisa avançar;

as competências que reconhece em você e gostaria de fortalecer; e aquelas que você precisa investir mais e buscar suporte para desenvolver melhor.

Lembre-se também que sua atuação e a manifestação dessas competências são contextuais: tomando por exemplo apenas a competência de "Conduzir atletas/praticantes em treino e competição", a forma como isso se dá com uma criança em processo de iniciação esportiva ou um adulto na mesma etapa podem ser muito diferentes. Mais ainda se compararmos o contexto da iniciação esportiva com o contexto do alto rendimento: se na iniciação queremos engajar praticantes de maneira divertida e com aprendizado que aumente a competência para o jogo, no alto rendimento há obrigatoriedade de busca do melhor resultado e máximo desempenho; logo, treinadores/as conduzem praticantes em treino e competição de maneiras muito diferentes nos dois contextos, e nesta última etapa do curso de formação de treinadores/as para a Iniciação ao Tênis de Mesa isso precisa estar muito claro pra todos nós.

capítulo 13

AVALIAÇÃO FINAL



Esta etapa do curso inicia com a apresentação e discussão do Relato de Avaliação desenvolvido por cada treinador/a referente ao Módulo 2. Para tanto, os treinadores/as serão divididos em grupos menores. Se houver possibilidade, incluir um facilitador para fazer a mediação dos grupos. Após ocorrer a apresentação e discussão do Relato dentro dos grupos, um representante de cada grupo deverá elencar os principais aspectos discutidos e trazer para o momento de reflexão final. Este último ocorrerá por meio de uma Roda de Conversa reunindo a turma como um todo.

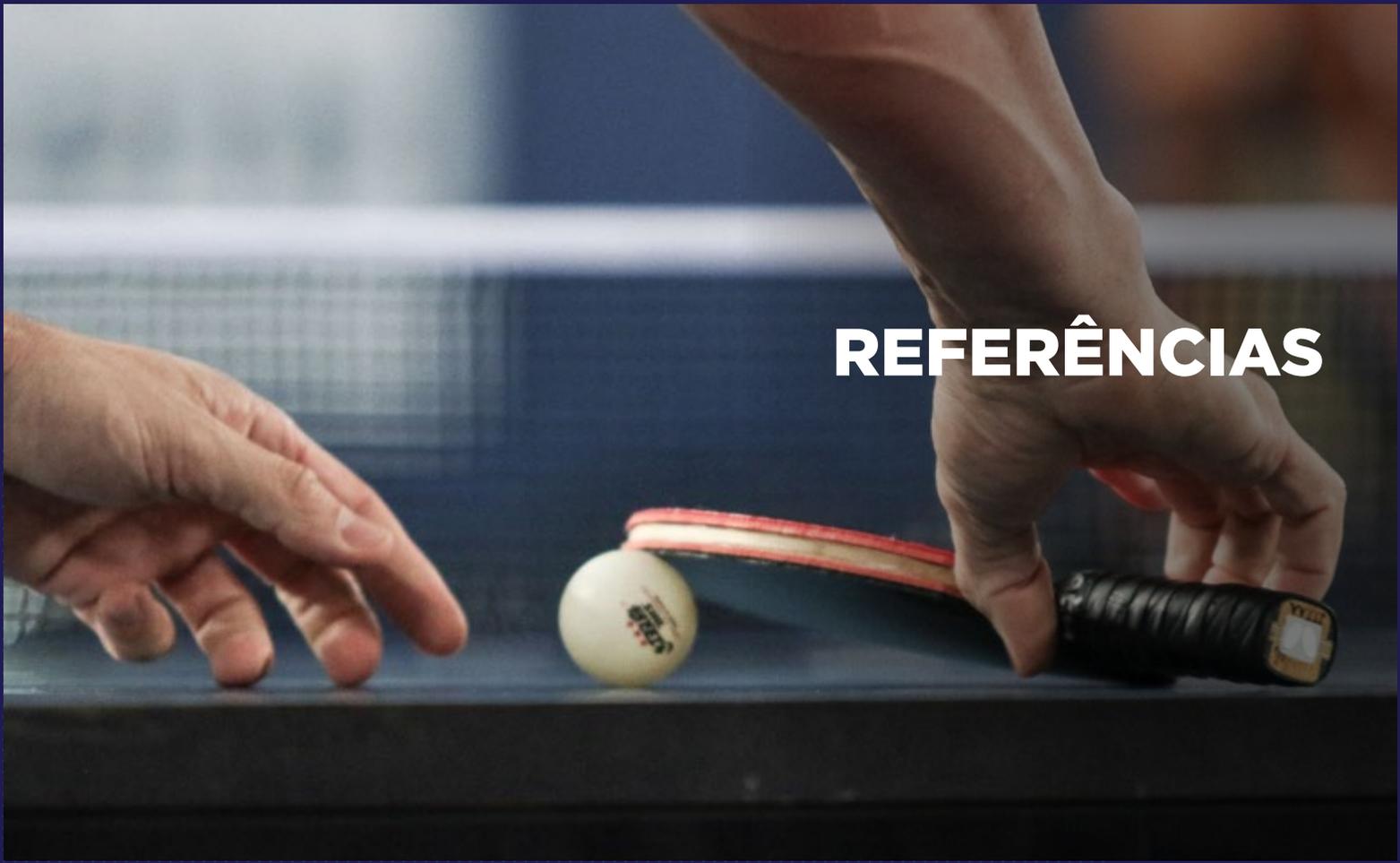
E para avaliação do Módulo 3, são propostas as atividades:

- a.** o desenvolvimento de quatro planos de aula para Iniciação ao Tênis de Mesa, compostos por uma sequência de dois planos para o Tênis de Mesa olímpico e uma sequência de dois planos para o Tênis de Mesa paralímpico. Lembre-se de especificar categorias e/ou classes de deficiências contempladas.
- b.** a aplicação dos planos desenvolvidos ao longo de suas 10h de atuação como treinador/a.
- c.** neste estágio final de 10h de atuação, aproveite cada uma das aulas para preencher ao final o Cartão Reflexivo para Treinadores/as (Quadro 3). Aqui o propósito é de promover uma avaliação de como foi o desempenho dos seus alunos, o seu próprio desempenho e aspectos a melhorar no desenvolvimento do próximo plano de aula: lembre-se, não só em relação às competências ligadas à base de conhecimento profissional, mas também no interpessoal e intrapessoal. O cartão apresentado no Quadro 3 é um exemplo, é fundamental que você eleja os pontos a serem observados que fazem sentido para a sua sessão de treino, para os/as atletas envolvidos e para seu próprio crescimento como treinador/a.
- d.** elaborar um Relatório de Avaliação a ser entregue ao final deste processo incluindo os planos de aula desenvolvidos, uma síntese das reflexões feitas na aplicação dos planos de aula (a partir dos cartões reflexivos) e suas considerações finais. O Relatório poderá ser apresentado por meio de um material escrito, de um vídeo ou de uma apresentação de slides, sendo acordado entre formadores/as e treinadores/as o modelo que melhor atende cada turma a cada oferecimento do curso. Serão oferecidos exemplos de cada um desses formatos de apresentação. O Relatório será entregue pelos treinadores/as de maneira online. O formador/a daquela turma será responsável por analisar os Relatórios entregues e fornecer feedback online aos treinadores/as do curso.

Quadro 3: Cartão Reflexivo para Treinadores/as.

CARTÃO REFLEXIVO												
Data ____/____/____												
DESEMPENHO DOS ATLETAS						MEU DESEMPENHO COMO TREINADOR/A						
	Ruim	Regular	Bom	Muito bom	Excelente		Ruim	Regular	Bom	Muito bom	Excelente	
Empatia	1	2	3	4	5	Observação	1	2	3	4	5	
Execução	1	2	3	4	5	Comunicação	1	2	3	4	5	
Tática	1	2	3	4	5	Julgamento	1	2	3	4	5	
Técnica	1	2	3	4	5	Trabalho em equipe	1	2	3	4	5	
QUAL É O FOCO PRINCIPAL DE HOJE?												
Como eu me senti? Sentimentos e emoções												
Como foi o desempenho dos jogadores?												
Os comportamentos dos jogadores e meus comportamentos, foram coerentes?												
O que foi desafiador?												
Essa sessão deve ser repetida?						Sim		ou		Não		
O que devo fazer na próxima?												

Fonte: adaptado de Rodrigue e Trudel (2018)



REFERÊNCIAS

BELLI, T.; GINCIENE, G.; CASTRO, L. B.; SOATI, K. C.; MISUTA, M. S.; GALATTI, L. R. Pedagogia do esporte e tênis de mesa: novas perspectivas no ensino-treino do efeito na iniciação esportiva tardia. **Pensar a Prática**. v. 20, p. 420-429, 2017.

BELLI, T.; MISUTA, M. S.; MOURA, P. P. R. de; TAVARES, T. dos S.; RIBEIRO, R. A.; SANTOS, Y. Y. S. dos; SARRO, K. J.; GALATTI, L. R. Reproducibility and Validity of a Stroke Effectiveness Test in Table Tennis Based on the Temporal Game Structure. **Front Psychol**, v. 10, Article 427, 2019.

CARDOSO, C.; MOTTA, M. D. C.; BELLI, T. GINCIENE, G.; GALATTI, L. R. Por uma proposta comum de ensino dos esportes de raquete: O que sabemos e o que precisamos construir. In: CHIMINAZZO, J.G. E BELLI, T. **Esportes de Raquete**. Editora Manole. (No prelo). 2021.

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Clubes federados**. 2020a Disponível em <https://www.cbtm.org.br/federacao/index/1?Estado=> Acesso em 10 de setembro de 2020.

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Planejamento Estratégico CBTM - 2016**. <https://www.cbtm.org.br/upload/download/17798676735044e38b54c2df86d36650.pdf> Acesso em 16 de setembro de 2020.

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Notícia: Segunda unidade da Academia FitPong de Tênis de Mesa é inaugurada em Londrina-PR. 2019** Disponível em <https://www.cbtm.org.br/noticia/detalhe/92092>. Acesso em 10 de setembro de 2020.

CBTM - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **MANUAL TÊNIS DE MESA BRASIL 2020b**. Disponível em <https://www.cbtm.org.br/upload/download/b222ee70edf44c17a1874d52db409882.pdf>. Acesso em 10 de dezembro de 2020.

CIAMPOLINI, V.; MILISTETD, M.; RYNNE, S. B.; BRASIL, V. Z.; DO NASCIMENTO, J. V. Research review on coaches' perceptions regarding the teaching strategies experienced in coach education programs. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 14, n. 2, p. 216-228. 2019.

CONTRERAS JORDÁN, O. R. C.; LÓPEZ, L. M. G.; DEL CAMPO, D. G. D.; DÍAZ, S. V.; RUBIO, R. M. A. **Iniciación a los deportes de raqueta. La enzeñanza de los deportes de red y muro desde um enfoque constructivista**. Editorial Paidotribo. 1ª ed., 2007.

COSTA, A. L.; KALLICK, B., Through the lens of a critical friend. **Educational Leadership**, v. 51, n. 2, p. 49-51. 1993.

CÔTÉ, J.; ERICKSON, K. Diversification and deliberate play during the sampling years. In: BAKER, J.; FARROW, D. **Routledge Handbook of Sport Expertise. London and New York: Routledge Handbook of Sport Expertise**; p. 305-317, 2015.

CÔTÉ, J. et al. Quadro teórico para o desenvolvimento de valores pessoais no processo dinâmico de desenvolvimento pelo esporte. In: GALATTI, L. R.; et al. **Múltiplos Cenários da Prática Esportiva: Pedagogia do Esporte**. Campinas: Editora da Unicamp, 2017.

CÔTÉ, J.; FRASER-THOMAS, J. Youth involvement in sport. **Sport Psychology: A Canadian Perspective**, p. 270-298, 2007.

CÔTÉ, J.; BAKER, J.; ABERNETHY, B. Practice and play in the development of sport expertise. **Handbook of Sport Psychology**, v. 3, p. 184-202, 2007.

COTÉ, J., HORTON, S., MACDONALD, D., & WILKES, S. The benefits of sampling sports during childhood. **Physical & Health Education Journal**, v. 74, n.4, p. 6, 2009.

DOMINTEANU, T. The significance of the coach-athlete relationship. **Indian Journal of Applied Research**, v. 4, p. 512-513, 2011.

EDWARDS, A. **Quick Guide: sports coach UK, NDCS and UK Deaf Sport**. Designed and produced by Coachwise Limited. Disponível em: https://www.ukcoaching.org/UKCoaching/media/coaching-images/Entity%20base/Guides/Quick_Guide_Effective-Communication.pdf. Acesso em 13 de outubro de 2020.

FITTS, P. M. The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement. **J. Exp. Psychol.** v. 47, p. 381-391, 1954.

FUCHS, M.; FABER, I. R.; LAMES, M. Game characteristics in elite para table tennis. **German Journal of Exercise and Sport Research**, v. 49, n. 3, p. 251-258, 2019.

GADAL, M. **Reflexões sobre a excelência**. Paris: TRANS FAIRE, 2020. 133p.

GADAL, M., **La route du haut niveau**. Paris: Fédération Française de Tennis de Table. 2011. 32p.

GALATTI, L.R. **Pedagogia do Esporte: o livro didático como um mediador no processo de ensino e aprendizagem de jogos esportivos coletivos**. 2006. 139f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

GALATTI, L. R.; CÔTÉ, J.; REVERDITO, R.; ALLAN, V.; SEOANE, A. M.; PAES, R.R. Fostering Elite Athlete Development and Recreational Sport Participation: a Successful Club Environment. **Motricidade**, v. 12, p. 20-31, 2016.

GALATTI, L. R.; BETTEGA, O. B.; PAES, R. R.; REVERDITO, R. S.; SEOANE, A. M.; SCAGLIA, A. J. O ensino dos jogos esportivos coletivos: avanços metodológicos dos aspectos estratégico-tático-técnicos. **Pensar a Prática**, v. 20, n.3, p. 2017a.

GALATTI, L. R.; MARTINS, I. C.; MACHADO, G. V.; SEOANE, A. M.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte e educação física escolar: uma proposta a partir das modalidades coletivas In: GALATTI, L. et al. (Orgs.). **Múltiplos cenários da prática esportiva: Pedagogia do Esporte** - vol. 2. Editora da Unicamp, 2017b.

GALATTI, L. R.; PAES, R. R.; COLLET, C.; SEOANE, A. M. Esporte contemporâneo: perspectivas para a compreensão do fenômeno. **Corpoconsciência**, v. 22, n. 3, p. 115-127, 2018.

GALATTI, L. R.; MACHADO, J. C.; MOTTA, M. C.; MISUTA, M. S.; BELLI, T. Nonlinear Pedagogy and the implications for teaching and training in table tennis. **Motriz**, Rio Claro, v. 25, n. 1, e 101999, 2019.

GINCIENE, G.; DEPRÁ, P. P. Tênis de mesa. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. DE (Ed.). **Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote**. Maringá: Eduem, p. 207-252, 2014.

GOULD, D.; NALEPA, J.; MIGNANO, M. Coaching generation Z athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 32, n. 1, p. 104-120, 2020.

GRECO, P. J.; BENDA, R. A. (Org.). **Iniciação Esportiva Universal**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

HOCKEY AUSTRALIA. **What you say matters: Communication Resource for Coaches**. Disponível em: <https://www.peakphysed.com.au/f.ashx/Hockey-Australia-Communication-Resource-What-you-say-Matters-.pdf>. Acesso em 13 de outubro de 2020.

ICCE; ASOIF; LBU - INTERNATIONAL COUNCIL FOR COACHING EXCELLENCE; ASSOCIATION OF SUMMER OLYMPIC INTERNATIONAL FEDERATIONS; LEEDS BECKETT UNIVERSITY **International Sport Coaching Framework**, version 1.2. Champaign, IL: Human Kinetics. 2013.

IINO, Y.; KOJIMA, T. Kinematics of table tennis *topspin forehands*: effects of performance level and ball spin. **Journal of Sports Sciences**, v. 27, p. 1311-1321, 2009.

ITTF - INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION. **Classification Rules for ITTF Para Table Tennis**. 2018. Disponível em: <https://www.ipttc.org/classification/Rules/ITTF-PTT%20Classification%20Rules%202018.pdf> Acesso em: 16 de setembro de 2020.

ITTF - INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION. **Handbook**. 2020. International Table Tennis Federation. 2020. Disponível em: https://www.ittf.com/wp-content/uploads/2020/04/2020ITTFHandbook_v1.pdf. Acesso em: 16 de setembro de 2020.

ITTF-HPD. INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION. HIGH PERFORMANCE & DEVELOPMENT. **FOUR Lessons with Massimo Costantini - “Beginners”**. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3sdygugh5sl&list=PLII_mJ3zK7B98_8FPU1Ei4BJQ5mQEXyPy&index=4. Acesso em 10 de agosto de 2020.

KLERING, R. T.; JUCHEM, L.; GONÇALVES, G. H. T.; BALBINOTTI, C. A. A. As Competições Formais nos Esportes de Raquete: motivos para a diversificação das práticas In: CHIMINAZZO, J.G. e BELLI, T. **Esportes de Raquete**. Editora Manole. (No prelo) 2021.

LEITE, J. V.; BARBIERI, F. A.; MIYAGI, W.; DE SOUZA MALTA, E.; ZAGATTO, A. M. Influence of Game Evolution and the Phase of Competition on Temporal Game Structure in High-Level Table Tennis Tournaments. **J Hum Kinet**, v. 55, p. 55-63, Jan 01 2017.

LEONARDO, L.; GALATTI, L. R.; SCAGLIA, A. J. Disposições preliminares sobre um modelo de participação competitiva para jovens e o papel do treinador. In: GONZALEZ, R.H., MACHADO, M.M.T. **Pedagogia do esporte: novas tendências**. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, p. 301-324, 2017.

MACHADO, G. V.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do Esporte e o Referencial Histórico-cultural: interlocução entre teoria e prática. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 414-430, jan./mar. 2014.

MACHADO, G. V.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte e projetos sociais: interlocuções sobre a prática pedagógica. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 405-18, 2015.

MALAGOLI LANZONI, I.; DI MICHELE, R.; MERNI, F. "Performance indicators in table tennis: a review of the literature," in **Proceedings of the 12th ITTF Sports Science Congress**, Rotterdam, 2011.

MALAGOLI LANZONI, I.; DI MICHELE, R.; MERNI, F. A notational analysis of shot characteristics in top-level table tennis players. **Eur. J. Sport Sci.** v. 14, p. 309-317, 2013.

MALAGOLI LANZONI, I.; KATSIKADELIS, M.; STRAUB, G.; DJOKIC, Z. Footwork technique used in elite table tennis matches. **International Journal of Racket Sports Science**, v. 1, n. 2, p. 44-48, 2019.

MARINOVIC, W.; IIZUKA, C. A.; NAGAOKA, K. T. **Tênis de mesa: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2006.

MARTINENT, G.; ANSNES, E. A Literature Review on Coach-Athlete Relationship in Table Tennis. **International Journal of Racket Sports Science**, v.2, n. 1, p. 9-21, 2020.

MUNIVRANA, G.; FURJAN-MANDIC, G.; KONDRIC, M. Determining the structure and evaluating the role of technical-tactical elements in basic table tennis playing systems. **Int. J. Sports Sci. Coach.** v. 10, p. 111-132, 2015.

NAKASHIMA, C. T. Tênis de Mesa. In: MELLO, M T.; WINCKLER, C. **Esporte Paralímpico**. São Paulo: Atheneu, p. 187-196, 2012.

NSSU-ICCE - NIPPON SPORT SCIENCE UNIVERSITY; INTERNATIONAL COUNCIL FOR COACHING EXCELLENCE **Coach Developer Programme: Facilitation Skills Handbook**, 2016-2017.

O'DONOGHUE, P.; GIRARD, O.; REID, M. "Racket sports," in MCGARRY, T., O'DONOGHUE, P., SAMPAIO, J., DE EIRA SAMPAIO A. J. **Routledge Handbook of Sports Performance Analysis**, Abingdon, OFE: Routledge, p. 404-414, 2013.

PAES, R.R. **Educação física escolar: o esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental.** Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. 1996.

PAQUETTE, K.; TRUDEL, P. Learner-centered coach education: Practical recommendations for coach development administrators. **International Sport Coaching Journal**, v. 5, n. 2, p. 169-175, 2018.

PIMENTEL, R. M.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do Esporte e iniciação esportiva tardia: perspectivas a partir da modalidade basquetebol. **Pensar a Prática**, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2010.

QUN, W. H., ZHIFENG, Q., SHAOFA, X., ENTING, X. Experimental research in table tennis spin. **International Journal of Table Tennis Science**. v.1, p. 73-78, 1992.

RODRIGUE, F.; TRUDEL, P. Reflective Practice: a Case Study of a University Football Coach Using Reflective Cards. **Reflective Practice**, v. 2, p. 39-59, 2018.

SILVA, E.J.L.; OLIVEIRA, D.J. Aspectos motivacionais para a adesão e a permanência do idoso na prática esportiva do tênis de mesa. **Mais 60 – Estudos sobre Envelhecimento**. v. 29, n. 73, p. 5: 84-99, 2019.

SILVA, W. G. F.; REINA, F. T. Analysis of the duration rally and rest time of wheelchair para table tennis at the Rio 2016 Paralympic Games. In: **Book of abstracts of The 15th ITTF Sports Science Congress**, Düsseldorf, Alemanha. p. 18. 2017a.

SILVA, W.G.F.; REINA, F.T. Analysis of the duration of rally and rest time in standing Para table tennis official tournaments. In: Proceedings **Book of the 15th ITTF Sports Science Congress**, Düsseldorf, Alemanha, p. 154-160, 2017b.

STRAPASSON, A. M.; LOPES, M. C. Esportes de Raquete Adaptados. In: CHIMINAZZO, J.G. E BELLI, T. **Esportes de Raquete**. Editora Manole. (No prelo) 2021.

TANG, H.; MIZOGUCHI, M.; TOYOSHIMA, S. Speed and spin characteristics of the 40mm table tennis ball. **International Journal of Table Tennis Science**, v. 2, n. 5, 2002.

TEPPER, G. **ITTF-PTT level 1 Coaching Manual**. International Table Tennis Federation, 2007.

TIBHAR ELEARNING. Disponível em <http://elearning.tibhar.com/> Acesso em 10 de outubro de 2020.

TT KIDZ - TABLE TENNIS ENGLAND. Disponível em <https://www.ttkidz.co.uk/> Acesso em 10 de dezembro de 2020.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Editora Manole, 1999.

WIERSMA, L. D. Reformation or reclassification? A proposal of a rating system for youth sport programs. **Quest**, v. 57, n. 4, p. 376-391, 2005.

ZAGATTO, A. M.; MOREL, E. A.; GOBATTO, C. A. Physiological responses and characteristics of table tennis matches determined in official tournaments. **J Strength Cond Res**, v. 24, n. 4, p. 942-949, Apr 2010.

ZHANG P, WARD P, LI W, SUTHERLAND S, GOODWAY J. Effects of play practice on teaching table tennis skills. **J Teach Phys Educ.**, v. 31, n. 1, p. 71-85, 2012.



ANEXO

TIBHAR SMASH 28

CURRÍCULO DE FORMAÇÃO DE JOGADORES NA INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA

	INICIAÇÃO Idade: 6 a 7 anos Duração: 6 meses a 1 ano	APRENDIZAGEM Idade: 7 a 9 anos Duração: 1 a 2 anos	APERFEIÇOAMENTO Idade: 9-10 a 12 anos Duração: 2 a 3 anos
TÉCNICA-TÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Descoberta da atividade. • Cultivar o lado “esperto” e “combativo” do jogador. • Procura da Zona de habilidade. • Utilizar as Colocações de bola. • Retornar a bola jogando em diferentes momentos da Trajetória. • Identificar o espaço de jogo em lance direito e o espaço de jogo em reverso. <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuidar da qualidade do material. • Vigilância para uma raquete de boa aderência. • Cuidar para jogar a bola do lado <i>forehand</i> e <i>backhand</i> na sua frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as ações sobre a bola: - levar, bater, amortecer, raspar. • Abordar a aprendizagem dos lances técnicos. • Equilíbrio entre os golpes de FH e BH. • Domínio e identificação dos Efeitos. • Controle de bola. • Consciência tática. • Jogar sobre diferentes linhas de solo (Zonas) • Utilização da mão. • Momento do impacto e Ritmo da raquete <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variar as sessões de treinamento. • Variar os parceiros de treinamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar todos os lances do tênis de mesa em situação de oposição. • Trabalho de adaptabilidade. • Trabalho importante de todos os deslocamentos. <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempo de trabalho: - do <i>forehand</i> e do <i>backhand</i> - dos lances “com” e “contra iniciativa” (quando está sacando e recebendo) • Trabalho dos diferentes sistemas/fases de jogo: - ofensivos (ataque, <i>topspin</i>, etc.). - defensivos (defesa cortada, defesa levantou, etc.). • Para todos os lances, cuidar: - do ritmo; - do momento do impacto; - da utilização da mão. • Jogar regularmente contra jogadores de nível superior.

	INICIAÇÃO Idade: 6 a 7 anos Duração: 6 meses a 1 ano	APRENDIZAGEM Idade: 7 a 9 anos Duração: 1 a 2 anos	APERFEIÇOAMENTO Idade: 9-10 a 12 anos Duração: 2 a 3 anos
MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção focalizada. • Prazer do jogo. • Aprender a se concentrar. <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sessões curtas com pausas. • Exercícios de curta duração: aproximadamente 5' • Jogar com calma e no silêncio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentração aumentada. • Aprendizagem da competição. • Amar a competição. • A criança está envolvida em seu treinamento. <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sessões mais numerosas. • Duração dos exercícios em função da concentração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser positivo. • Manter a concentração mais e mais • Analisar seus serviços/ participação em competição. • Desenvolver as capacidades de concentração. • Desenvolver o gosto do esforço associado ao divertimento <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competição: <ul style="list-style-type: none"> - antes do jogo; - gestão psicológica do jogo; - após o jogo. • Aprendizagem dos fundamentos: <ul style="list-style-type: none"> - Saber se descontraír; - Saber visualizar.



	INICIAÇÃO Idade: 6 a 7 anos Duração: 6 meses a 1 ano	APRENDIZAGEM Idade: 7 a 9 anos Duração: 1 a 2 anos	APERFEIÇOAMENTO Idade: 9-10 a 12 anos Duração: 2 a 3 anos
FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilidade na mesa. • Aquecimento: jogos de perseguição e de oposição. • Propriocepção: descoberta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gosto do esforço. • Entender a importância da preparação física. • Flexibilidade. • Coordenação. • Propriocepção (educativos) <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidade. • Coordenação. • Relaxamento muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Começar a trabalhar certas qualidades exigidas para a prática do tênis de mesa: <ul style="list-style-type: none"> - velocidade, - flexibilidade, - conscientização muscular. <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho da velocidade. • Melhorar o tempo de reação. • Flexibilidade • Alongamento • Trabalho da postura.

Fonte: adaptado de Gadal (2011)



UNIVERSIDADE DO
TÊNIS DE MESA
by CBTM