

Prof. Marles Sérgio Martins

## **APRENDENDO O TÊNIS DE MESA BRINCANDO**

Piracicaba, 1996

Prof. Marles Sérgio Martins

## **APRENDENDO O TÊNIS DE MESA BRINCANDO**

Trabalho Monográfico como exigência parcial para aquisição da Certificação de Técnico Nível III da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, órgão máximo do Tênis de Mesa nacional e com representatividade internacional, sob a forma de trabalho prático de ensino, endereçado à junta avaliadora da mesma entidade.

Piracicaba, 1996

### **RESUMO**

Este trabalho monográfico tem por objetivo observar e externar, bem como divulgar e exemplificar as possibilidades de serem desenvolvidas alternativas viáveis e dinâmicas de desenvolver o Esporte Olímpico Tênis de Mesa em todos os ambientes ou setores (escolas, clubes, academias – estas bem recentemente) que trabalham com iniciação desportiva.

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

Então, a Monografia Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando trata-se de uma maneira pedagógica e altamente lúdica de ensinar um Tênis de Mesa adaptável a diferentes situações sócio, político e econômicas; com o princípio de educar as crianças brasileiras como um ser humano completo e bem integrado à sociedade, usando a motivação dos jogos e brinquedos (brincadeiras) como força motriz da aprendizagem pela experimentação e vivência.

## SUMÁRIO

Introdução .....	09
------------------	----

Capítulo I. Métodos de Iniciação .....	11
I.1. Método Japonês .....	11
I.2. Método Alemão .....	11
I.3. Método Sueco .....	12
I.4. Sugestão para o desenvolvimento de um Método Nacional .....	14
Capítulo II. O Processo de Desenvolvimento de um Método Nacional: Aprendendo o Tênis de Mesa	
Brincando .....	15
II.1. Aspectos Fundamentais para o Desenvolvimento Motor .....	17
II.1.1. Percepção .....	17
II.1.2. Equilíbrio .....	17
II.1.3. Lateralidade .....	17
II.1.4. Imagem do Corpo .....	18
II.1.5. Auto Imagem .....	18
II.1.6. Associação Visual Motora .....	18
II.1.7. Coordenação .....	18
II.1.8. Coordenação Motora Grossa .....	18
II.1.9. Coordenação Motora Fina .....	19
II.1.10. Movimento de Locomoção .....	19
II.1.11. Movimentos Uniformes .....	19
II.1.12. Orientação Espacial .....	19
II.1.13. Direcionalidade .....	19

II.1.14. Coordenação Entre os Olhos e Mãos .....	20
II.1.15. Coordenação Entre Olhos e Pés .....	20
II.1.16. Mira Ocular .....	20
II.1.17. Cinestesia .....	20
II.1.18. Habilidade de Percepção Motora .....	20
II.1.19. Exploração do Movimento .....	21
II.1.20. Educação do Movimento .....	21
II.2. Aspectos Fundamentais para o Desenvolvimento Motor .....	21
II.2.1. Posição Fundamental .....	22
II.2.2. Forehand Chapado .....	22
II.2.3. Forehand Efeito .....	22
II.2.4. Backhand Puxe .....	22
II.2.5. Backhand Efeito .....	23
II.2.6. Forehand e Backhand Chop .....	23
II.2.7. Forehand e Backhand Bloqueios Passivos .....	23
II.2.8. Serviço/Saques .....	23
II.2.9. Recepção de Saques/Serviço .....	23
II.2.10. Movimento de Pernas .....	23
Capítulo III. Programa dos Estágios/Organização das Aulas .....	24
III.1. Objetivo de cada um dos Estágios Técnicos .....	24
III.2. Programação das Aulas .....	25

III.3. Composição das Aulas .....	26
III.3.1. Objetivo da Aula .....	26
III.3.2. Aquecimento .....	27
III.3.3. Desenvolvimento .....	30
III.3.4. Desfecho .....	32
III.4. Estrutura do Local de Treinamento .....	32
III.5. Material Necessário para as Aulas .....	33
Capítulo IV. Para o Bom Desenvolvimento do Programa e Aula .....	35
IV.1. Início à competitividade .....	37
IV.2. Eventos Competitivos de Tênis de Mesa .....	39
IV.2.1. Torneio Interno por turmas .....	40
IV.2.2. Torneio Interno do Estágio .....	42
IV.2.3. Torneio da Escolinha .....	44
IV.3. Formação do Ranking na Escolinha .....	46
IV.3.1. O Ranking do Estágio .....	46
IV.3.2. O Ranking Geral da Escolinha .....	48
IV.4. Aulas Especiais .....	50
IV.5. Avaliação do Método .....	52
IV.5.1. Avaliação Motora .....	53
IV.5.1.1. Procedimentos para a realização da Avaliação Motora .....	53

IV.5.2. Avaliação Física .....	53
IV.5.2.1. Procedimentos para a realização da Avaliação Física .....	54
IV.5.2.1.1. Teste de Flexibilidade “Sentar e Alcançar” (Banco de Wells) .....	55
IV.5.2.1.2. Teste de Cooper .....	56
IV.5.2.1.3. Teste de Resistência Muscular (Abdominais) .....	57
IV.5.3. Avaliação Técnica .....	59
IV.5.3.1. Procedimentos para a realização da Avaliação Técnica .....	60
IV.6. Encerrando um Estágio Técnico .....	61
IV.6.1 Confraternização .....	61
IV.6.2. Cerimônia de formatura .....	62
IV.6.2.1. Entrega dos diplomas .....	62
Capítulo V. Apêndice de Brincadeiras Motoras Utilizadas no Programa .....	63
V.1. Circuitos – Explicação .....	63
IV.1.1. Circuito Balão .....	64
V.1.1.1. Circuito balão Bolas Malucas .....	65
V.1.1.2. Circuito balão Bolas Livres .....	66
V.1.1.3. Circuito Balão Bolichão 1 .....	67

V.1.1.4. Circuito Balão Bolichão 2 .....	68
V.1.2. Circuito Raquete .....	70
V.1.2.1. Circuito Raquete Raquetão .....	71
V.1.2.2. Circuito raquete Super mira .....	72
V.1.2.3. Circuito Raquete Raquete Maluca 1 .....	73
V.1.2.4. Circuito Raquete Raquete Maluca 2 .....	73
V.1.3. Circuito Solo .....	74
V.1.3.1. Circuito Solo Velocidade Máxima .....	75
V.1.3.2. Circuito Solo Ginástica Olímpica .....	76
V.1.3.3. Circuito Solo Terremoto .....	77
V.1.3.4. Circuito Solo Ginástica Olímpica – Terremoto ...	78
V.1.3.5. Circuito Solo Velocidade Máxima - Ginástica Olímpica – Terremoto .....	79
V.1.4. Circuito Misto .....	80
V.1.4.1. Circuito Misto Raquete – Balão .....	80
V.1.4.2. Circuito Misto Raquete – Solo .....	81
V.1.4.3. Circuito Misto Balão – Solo .....	82
V.1.4.4. Circuito Misto Raquete – Balão – Solo 1 .....	83
V.1.4.5. Circuito Misto Raquete – Balão – Solo 2 .....	84
V.2. Brincadeiras para a Coordenação Motora .....	85
V.2.1. Brincadeira Motora Pega-Pega Individual .....	86

V.2.2. Brincadeira Motora Pega-Pega em Duplas .....	86	
V.2.3. Brincadeira Motora Pega-Pega de Três Pernas .....	86	
V.2.4. Brincadeira Motora Pega-Pega Segurando o Medicine Ball .....		87
V.2.5. Brincadeira Pega-Pega Ajuda/Ajuda .....	88	
V.2.6. Brincadeira Motora Cabra-cega .....	88	
V.2.7. Brincadeira Motora Descobrimdo o que é .....	89	
V.2.8. Brincadeira Motora Descobrimdo quem é .....	90	
V.2.9. Brincadeira Motora Duro Mole .....	90	
V.2.10. Brincadeira Motora Disco de Praia por Equipes .....	91	
V.2.11. Brincadeira Motora Pé de Balão .....	92	
V.2.12. Brincadeira Motora Bexigas Explosivas .....	93	
V.2.13. Brincadeira Motora Morto Vivo .....	93	
V.2.14. Brincadeira Motora Briga de Galo .....	95	
V.3. Brincadeiras Técnicas .....	96	
V.3.1. Brincadeira Técnica Cabeça Pong .....	97	
V.3.2. Brincadeira Técnica Ping Cesta .....	97	
V.3.3. Brincadeira Técnica Mexicana Técnica .....	98	
V.3.4. Brincadeira Técnica Mexicano Visando Movimentação .....	100	
V.3.5. Brincadeira Técnica Mexicana Visando Coordenação .....	101	
V.3.6. Brincadeira Técnica Mexicana com Agilidade .....	103	
V.3.7. Brincadeira Técnica Pontos por Minuto .....	104	

V.3.8. Brincadeira Técnica Alvos de Efeito .....	106
V.3.9. Brincadeira Técnica Imitando o Mestre 1 .....	107
V.3.10. Brincadeira Técnica Imitando o Mestre 2 .....	108
V.3.11. Brincadeira Técnica Mini Vôlei .....	109
V.3.12. Brincadeira Técnica Sobe Desce .....	110
V.3.13. Brincadeira Técnica Alvo Maluco .....	111
V.3.14. Brincadeira Técnica Futebol de Mesa .....	112
V.3.15. Brincadeira Técnica Manda .....	114
V.3.16. Brincadeira Técnica Torneio Relâmpago .....	114
Conclusão .....	116
Bibliografia .....	117

## **INTRODUÇÃO**

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

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

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

Nos dias atuais ainda existem algumas formas de conseguir informações, mesmo que poucas, para que a criança, jovem ou adulto, possa ingressar-se na prática do mesatenismo. As Federações de Tênis de Mesa de quase todos os Estados do Brasil contam com monitores e treinadores para ministrarem aulas. O Tênis de Mesa conta com clubes e academias (estas mais recentes) que proporcionam a oportunidade de iniciação das crianças ou qualquer outro interessado.

A Confederação Brasileira de Tênis de Mesa vem desenvolvendo um programa que visa a formação de elementos com condições de ministrar a iniciação ao Tênis de Mesa. São Cursos Básicos de Tênis de Mesa que estão sendo levados para as faculdades de Educação Física e Clínicas para Treinadores e Iniciantes de Tênis de Mesa.

A certeza da descrição deste quadro é a de que o profissional da área esportiva e especificamente do Tênis de Mesa, é o principal fator para a divulgação, popularização e desenvolvimento do nosso esporte no país. Eles são os responsáveis pela formação de jogadores. Quanto maior número de treinadores nós tivermos, mais jogadores serão iniciados e formados para a modalidade.

## **CAPÍTULO I**

### **MÉTODOS DE INICIAÇÃO**

Os longos anos de experiências teóricas e práticas no Tênis de Mesa, nos mostram que existem vários caminhos para iniciarmos as crianças e jovens na prática desta modalidade esportiva. Desenvolvemos, adaptamos e copiamos vários métodos de treinamento para a iniciação. Desde os métodos asiáticos (que eram os únicos conhecidos e aplicados no Brasil, até 1986/87, quando iniciamos um intercâmbio mais estreito com a Europa) destacando o japonês, passando pelo sueco e o alemão.

Vamos abordar e comentar alguns desses métodos.

### **I.1. Método Japonês**

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

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

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

## **I.2. Método Alemão**

Outro método de iniciação muito usado em todo o mundo é o método alemão. Ele é baseado no desenvolvimento dos sentidos e coordenação das crianças e jovens. Segue um programa preestabelecido, rígido na parte técnica, mas os exercícios/tarefas são variados, em forma de mini competições e muita movimentação. Fisicamente as crianças são estimuladas a experimentar várias situações diferentes, ganhando uma boa consciência corporal.

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

## **I.3. Método Sueco**

Foi fundamentado em seu método de iniciação criativo e harmonioso que os suecos chegaram a dominar o Tênis de Mesa mundial. A Suécia é a atual bi-campeã mundial por equipes (89 em Dortmund/Alemanha e 91 em Chiba/Japão); campeã mundial individual com Jorgen Persson,

em 91/Chiba; campeã mundial individual com Jan Ove Waldner, em 89/Dortmund; campeã mundial em duplas com Thomas Von Scheele e Peter Karlsson, em 91/Chiba.

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

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

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

mais diversas situações técnicas e táticas, criando as chances necessárias para os jovens descobrirem seus próprios caminhos.

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

#### **I.4. Sugestão para o desenvolvimento de um Método Nacional**

Aqui no Brasil, baseado em todas essas experiências e vivências dos métodos supra citados, torna-se quase imperativo chegar a um método que é a mescla de japonês, alemão e sueco. Seria necessário retirar do método japonês a importância da técnica de movimentos corretos na iniciação. Do método alemão, extrair as experiências corporais, a movimentação constante e os mini jogos/joguetes. Do método sueco, a liberdade de criação, experimentação o incentivo à habilidade.

As aulas de iniciação desse novo método deveriam ter uma duração de no máximo 50 minutos de atividades. Neste período de tempo os alunos devem movimentar-se constantemente, brincar e competir de maneira salutar; ingredientes importantes para aprenderem a dar os primeiros passos no Tênis de Mesa. Nada de aulas monótonas e mesmices (exercícios repetitivos).

## **CAPÍTULO II**

### **O PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE UM MÉTODO NACIONAL: APRENDENDO O TÊNIS DE MESA BRINCANDO**

Baseado na experiências obtidas com a aplicação e conhecimento dos métodos já mencionados neste capítulo, foi desenvolvido um programa de iniciação que obtivesse uma melhor performance/aproveitamento final. Que fosse voltado para as nossas crianças, para o temperamento brasileiro, algo que pudesse fazer com que as crianças aprendessem sempre de uma forma alegre, descontraída, com joguetes/mini competições e muitas brincadeiras.

As crianças adoram as brincadeiras, portanto, este fator deveria ser marcante dentro desse programa/método de iniciação.

Uma vez nomeado o programa ("Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando"), o mesmo foi dividido em quatro estágios técnicos distintos:

- Primeiro Estágio - para crianças da faixa dos 06 aos 09 anos de idade.
- Segundo Estágio - para crianças da faixa dos 08 aos 11 anos de idade.

- Terceiro Estágio - para crianças da faixa dos 10 aos 12 anos de idade.
- Quarto Estágio - para crianças da faixa dos 11 aos 13 anos de idade.

Na seqüência dos trabalhos de elaboração do programa, foi determinado o conteúdo programático de cada um dos quatro estágios. Deveriam conter tarefas e exercícios que preenchessem as necessidades técnicas, do desenvolvimento motor e satisfação das crianças através de brinquedos e brincadeiras.

Começamos a por em prática este método em princípio de 1989, contando com a colaboração de alguns técnicos/treinadores: Prof. Marles Sérgio Martins, Josué Massanao Otsuka, José Carlos de Campos, Prof. Sérgio de Abreu Camarda, Paulo César Bueno de Camargo, Sérgio Coradini, Alexandre Motta, Prof. Mônica Camargo Neves e Nelson Machado. Depois de algum tempo, as nossas atenções e esforços ficaram concentrados no trabalho do Prof. Marles Sérgio Martins e Josué Otsuka (Projeto Criança da Mineração Jundu S/A e Jundu Clube - Descalvado/SP) e de Prof. Sérgio Camarda (Centro de Treinamento e Desenvolvimento de Tênis de Mesa de Piracicaba).

Na primeira fase de experiências do novo programa/método foi observado que as crianças do primeiro e segundo estágios técnicos chegavam as nossas Escolinhas carentes de um trabalho de percepção motora. O pior é que este trabalho deveria estar sendo aplicado para os nossos jovens/crianças nas Escolas da rede pública e particular.

Observamos que o interesse das crianças nas aulas melhorou consideravelmente em relação aos outros métodos utilizados anteriormente e que as informações técnicas estavam sendo melhor absorvidas.

Reformulamos o programa/método, de forma que os dois primeiros estágios dessem maior ênfase ao desenvolvimento da percepção motora, acrescentando os brinquedos e as brincadeiras.

Um trabalho eficiente e bem dosado da percepção motora é fator decisivo para determinar as chances de uma criança vir a ser no futuro um grande jogador e até mesmo de vir a tornar-se um ser humano bem equilibrado. Nos meios esportivos sempre ouvimos histórias de crianças que tem habilidade para praticar qualquer tipo de modalidade (basquete, futebol, atletismo, etc.). Todos associam estas facilidades unicamente à criança, que provavelmente seria bem dotada.

Geralmente esta linha de raciocínio está errônea. Quanto mais esportes realizar (a criança vivência uma série muito grande de experiências diferentes, ganhando melhores condições psicomotoras), mais habilidades a criança terá, pelo número maior de informações que recebeu, no tocante a deslocamentos, saltos, distâncias, pique das diferentes bolas, contato físico, ajuste e precisão de movimento, etc.

## **II.1. Aspectos Fundamentais para o Desenvolvimento Motor**

A seguir, serão listados os aspectos fundamentais para o desenvolvimento da Percepção Motora para que todos tenham uma idéia da sua importância no desenvolvimento de uma criança. A definição é do Dr. Jack Cappon, no seu livro "Desenvolvimento da Percepção Motora":

### II.1.1. Percepção

Percepção é a habilidade do indivíduo de ligar significados aos objetos, acontecimentos e situações.

### II.1.2. Equilíbrio

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

### II.1.3. Lateralidade

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

### II.1.4. Imagem do Corpo

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

- a) a estrutura física do corpo e suas partes;

- b) os movimentos e funções do corpo e de suas partes;
- c) a posição do corpo e suas partes em relação umas às outras partes e aos outros objetos.

#### II.1.5. Auto Imagem

A auto imagem envolve o conceito psicológico de como a criança percebe a si própria como pessoa. É a auto avaliação de seu valor e mérito pessoal.

#### II.1.6. Associação Visual Motora

A associação visual motora diz respeito à habilidade de integrar satisfatoriamente respostas visuais e motoras na forma de uma ação física. Permite que o indivíduo controle os movimentos e desloque-se fácil e regularmente de um lugar para outro.

#### II.1.7. Coordenação

Coordenação é a habilidade do corpo de integrar a ação dos músculos de maneira a executar um movimento específico ou uma série de movimentos comuns da melhor forma possível.

#### II.1.8. Coordenação Motora Grossa

A coordenação motora grossa resulta do desenvolvimento do esqueleto ou dos grandes músculos para produzir o movimento total e eficiente do corpo.

#### II.1.9. Coordenação Motora Fina

A coordenação motora fina (uso dos pequenos músculos) é resultante do desenvolvimento dos músculos a ponto de ser possível realizar pequenos movimentos específicos (cortar, escrever, pegar, etc.).

#### II.1.10. Movimento de Locomoção

Movimentos de locomoção são os movimentos básicos executados quando nos deslocamos de um lugar para o outro (andar, correr, pular, etc.).

#### II.1.11. Movimentos Uniformes

Movimentos uniformes são habilidades motoras executadas consecutivamente por um número de vezes ou que tem continuidade por um período de tempo.

#### II.1.12. Orientação Espacial

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

#### II.1.13. Direcionalidade

Direcionalidade é a noção de espaço fora do corpo e envolve:

- a) conhecimento das direções em relação a direita e esquerda, dentro e fora e para cima e para baixo;
- b) a projeção da pessoa no espaço;
- c) a avaliação das distâncias entre os objetos.

#### II.1.14. Coordenação Entre os Olhos e Mãos

A coordenação entre os olhos e mãos se refere à habilidade de usarmos ao mesmo tempo tanto os olhos quanto as mãos para executarmos uma tarefa.

#### II.1.15. Coordenação Entre Olhos e Pés

A coordenação entre olhos e pés diz respeito à habilidade de usarmos ao mesmo tempo tanto os olhos quanto os pés para executarmos uma tarefa.

#### II.1.16. Mira Ocular

Mira ocular é a habilidade dos olhos de trabalharem juntos seguindo (localizando) um objeto em movimento ou de focalizar de um objeto a outro.

#### II.1.17. Cinestesia

Cinestesia é a noção que se tem do movimento muscular e o gasto de energia ao executarmos uma habilidade.

#### II.1.18. Habilidade de Percepção Motora

Habilidades de percepção motora ou sensório motoras são aquelas que indicam a interligação entre os processos perceptivos ou sensórios e atividade motora ou a habilidade do indivíduo de receber, interceptar e responder corretamente tanto os estímulos externos quanto internos. A aprendizagem da percepção motora envolve todos os sentidos da visão, audição, tato, paladar, olfato bem como envolve o desenvolvimento dos movimentos de cinestesia.

#### II.1.19. Exploração do Movimento

Exploração do movimento é o método de ensino de Educação Física que se vale da liderança do professor, da descoberta por parte do aluno e da resolução de problemas.

#### II.1.20. Educação do Movimento

Educação de movimentos é aquela parte do processo educativo total que resulta em respostas de movimentos humanos expressivos e eficientes. Envolve tempo, espaço, energia e fluxo, elementos básicos do movimento.

## **II.2. Aspectos Fundamentais para o Desenvolvimento Motor**

Quanto à parte técnica do programa foram introduzidas tarefas e exercícios que as crianças assimilassem as noções básicas de efeito, velocidade, conhecimento da mesa de jogo, balanço de movimentos/golpes mecânicos, controle e regularidade de batidas/golpes, sem contudo introduzir palestras e aulas teóricas maçantes. Dar o máximo de liberdade possível, para que as crianças sentissem, vivenciassem, percebessem o objetivo de cada um dos exercícios/tarefas do programa. Por exemplo: uma criança atiraria uma bola com a sua raquete, a uma certa distância da mesa, com objetivo de acertar dentro de uma caixa/alvo. Executando a tarefa a criança percebe por si só, quanta força deve colocar e a melhor maneira de controlar seu golpe.

Para despertar o interesse salutar pela disputa e tornar mais interessante os exercícios, foram introduzidos pequenas competições/joguetes entre turmas, duplas e individualmente. Os recordistas, aqueles que atingissem os melhores resultados em cada uma das tarefas/exercícios, seriam colocados num quadro de recordes/aviso, um lugar de destaque no ambiente de treinamento. Cada uma das marcas estabelecidas serviria de incentivo para as crianças de futuras turmas.

Para o Terceiro e Quarto Estágios foram deixadas as atividades mais intensas da parte técnica, já com a criança amplamente adaptada ao Tênis de Mesa e com melhor desenvoltura motora.

Os fundamentos trabalhados com maior intensidade no Terceiro e Quarto Estágios, são:

### **II.2.1. Posição Fundamental**

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

#### II.2.2. Forehand Chapado

O forehand chapado (movimento de batida) que não exige muita precisão, mas que dá oportunidades para o aluno aprender o balanço de trás para frente e vice-versa. Este balanço aparecerá em outros golpes ofensivos.

#### II.2.3. Forehand Efeito

O forehand de efeito (golpe à base de spin - muito giro da bolinha) exige muita precisão é de difícil assimilação; por esse motivo já deve ser trabalhado na iniciação.

#### II.2.4. Backhand Puxe

Também conhecido como Choto, é um golpe de fácil assimilação, executado à frente do corpo, com a raquete empurrando a bola para o lado adversário.

#### II.2.5. Backhand Efeito

O backhand de efeito é ainda mais difícil a sua assimilação, mas, também, fundamental para o futuro do aluno no Tênis de Mesa.

#### II.2.6. Forehand e Backhand Chop

São golpes defensivos e de preparação para ataque, muito usado para jogo dentro da mesa e na recepção dos saques do oponente.

#### II.2.7. Forehand e Backhand Bloqueios Passivos

Esses golpes são fundamentais para que o aluno possa se defender dos ataques de efeito do adversário.

#### II.2.8. Serviço/Saques

Com efeito simples e combinados (para a direita, esquerda, para cima e para baixo).

#### II.2.9. Recepção de Saques/Serviço

Contra bolas de efeito simples e combinados.

#### II.2.10. Movimento de Pernas

Para ataques perto na mesa de jogo.

## **CAPÍTULO III**

### **PROGRAMA DOS ESTÁGIOS/ORGANIZAÇÃO DAS AULAS**

#### **III.1. Objetivo de cada um dos Estágios Técnicos**

Cada Estágio Técnico tem um objetivo preestabelecido no programa "Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando". Vamos abordá-los:

##### **a) O Primeiro Estágio Técnico**

Como relatado, deve priorizar as atividades da percepção motora das crianças/alunos. Os exercícios/tarefas serão ministrados através de brincadeiras e mini competições. A parte técnica ficará num plano secundário neste Estágio Técnico, atingindo aproximadamente 20% das atenções e aulas.

Com este trabalho o aluno ganhará uma melhor consciência corporal, ou seja, coordenação dos seus movimentos, noção de tempo e espaço, mais equilíbrio, melhor conhecimento corporal e espacial, e outros aspectos já abordados anteriormente neste capítulo.

##### **b) O Segundo Estágio Técnico**

O objetivo ainda será a melhoria da percepção motora da criança/aluno, para ser alcançado através de exercícios de maior complexidade. Acontecerá um aumento significativo das atividades

técnicas neste Estágio, passando de 35% para 40% das atenções e aulas. A consciência corporal será trabalhada nesta etapa através dos circuitos de atividades motoras mais competitivas.

#### c) O Terceiro Estágio Técnico

As atenções e objetivos estarão centrados na aquisição da técnica, que passará a 60%. A técnica deverá ser transmitida sempre através de joguetes e brincadeiras. Não devemos deixar de trabalhar a percepção motora dos alunos, que nesta fase terá 40% das atenções e aulas.

#### d) O Quarto Estágio Técnico

Última etapa da iniciação, o objetivo continua sendo a aquisição da técnica, passando para 80% das atividades e aulas. A consciência corporal dos alunos a este nível deve estar bem formada e já pode ser trabalhada em níveis mais complexos em um menor espaço de tempo, já que as atenções estarão voltadas em sua maioria à parte técnica.

### **III.2. Programação das Aulas**

Dependendo da realidade que o professor tem para desenvolver um trabalho (academias, clubes, escolas, etc.) ele pode estabelecer horários fixos que o ajudem no bom desenvolvimento do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”.

As melhores indicações seriam as de que o professor pudesse trabalhar com cada turma pelo menos três vezes por semana, durante aulas de no máximo 50 minutos de duração.

Se o professor não dispuser de tal possibilidade de início, o Primeiro e Segundo Estágios comportam a periodicidade de duas vezes por semana. A partir do Terceiro e principalmente Quarto Estágio, há a necessidade técnica de uma maior frequência de treinamento devido à importância dos conteúdos técnicos, físicos e motivacionais, já que o aluno está por vias de completar a primeira fase de seu aprendizado no Tênis de Mesa, se preparando para uma nova fase onde a frequência e o tempo de duração de treinamentos são maiores.

É claro que está exposto o que seria o ideal. Alguns estabelecimentos de ensino e até clubes tem a flexibilidade de comportar aulas de Tênis de Mesa em um horário por semana, outros dois horários. Nosso método também se encaixa dentro deste processo pela a sua flexibilidade. Pode ser facilmente adaptado a um sistema de ensino privado (escolas particulares) ou mesmo da rede pública. Todas as aulas já estão previamente elaboradas, com um conteúdo programático estudado e testado, contendo todos os requisitos e formatos necessários para o seu bom enquadramento na proposta curricular do estabelecimento de ensino. O método tem suas aulas compostas em módulos de 45 a 50 minutos justamente para ser manejado mais facilmente dentro dos horários usualmente utilizados pelos estabelecimentos de ensino.

### **III.3. Composição das Aulas**

- a) Objetivo
- b) Aquecimento
- c) Desenvolvimento

d) Desfecho

### III.3.1. Objetivo da Aula

Já foi mostrado o desenvolvimento e os objetivos que o programa "Aprender o Tênis de Mesa Brincando" se destina (macro situação do programa). Já foi definido também os objetivos de cada um dos quatro estágios técnicos do programa.

O Objetivo da Aula é uma pequena parcela deste organograma (situação micro do programa) que contém os passos necessários para que os alunos atinjam os requisitos preestabelecidos no Estágio, conforme as indicações fornecidas anteriormente.

É durante a unidade de aula que serão trabalhados os objetivos propostos ao estágio de uma forma específica e detalhada. Para tanto, o professor poderá ver que cada aula possui uma descrição dos principais objetivos que as atividades motoras e técnicas a serem trabalhadas durante o seu transcorrer. Alguns objetivos, voltados à parte técnica e suas especialidades estarão descritos durante nas instruções de elaboração das atividades das aulas (parte técnica).

### III.3.2. Aquecimento

Devemos nos preocupar em preparar previamente os alunos para os exercícios/tarefas que serão ministrados em cada uma das nossas aulas. Portanto, o aquecimento é um fator de preparação para que os alunos estejam em condições de utilizar todos os seus grupos musculares e consigam uma rápida adaptação ao ambiente de treinamento e a ativação das suas funções mentais.

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

*a) Considerações sobre o Aquecimento.*

Partindo da premissa de que aula deve ser um sucesso em todos os sentidos (todos os objetivos bem cumpridos, um bom nível de motivação durante o desenvolvimento da aula), é muito importante que tenha um bom início. Sabemos que para as crianças, principalmente as mais novas (entre 6 e 10 anos), o aquecimento (lê-se: alongamentos e aquela corrida leve seguida do aquecimento das articulações antes do início das aulas), são algo extremamente desmotivantes e chatos.

É facilmente compreensível, pois a criança esbanja energia e qualquer coisa que a deixe impossibilidade de libertar essa energia, provocará um desestímulo direto. Ou em outras palavras, não podemos privá-las do dinamismo e da energia/alegria inerentes à natureza da criança, seguindo uma determinada seqüência de aquecimento que acreditamos ser boa e baseada cientificamente, sem levar em conta o fator motivação. Dificilmente ocorrerá uma conscientização pró aquecimento por parte do pequeno aluno e poderemos ter uma apatia ao Tênis de Mesa não pelo ato de jogar o esporte em si, mas sim pelos impedimentos provocados pelo “ritual do aquecimento”.

Por outro lado, quando falamos de alto nível no Tênis de Mesa, o aquecimento é parte de um contexto, não rotulado somente por um ritual, como foi citado acima. É um marco à etapa de concentração e preparação para um jogo ou treinamento. Novamente esbarraremos em uma palavra de ordem no Tênis de Mesa: a conscientização.

Voltando à ao nosso contexto, a conscientização de que o aquecimento deve ser imprescindível ao início de qualquer atividade esportiva e que deve ser feito não por obrigação mas por necessidade é o nosso objetivo. Mas para tanto temos que orientar e induzir as crianças a isto. Isto significa que o professor deve, no dia a dia das aulas, orientar as crianças para este caminho. Como?, poderia ser uma das perguntas.

Para respondê-la, vamos nos basear em um comportamento ditado pelo perfil psicológico/afetivo das crianças: elas tem uma grande propensão a imitar adultos que elas gostem e tenham mais afinidades.

Ligando o fato ao nosso contexto, quando a criança se ingressa no Tênis de Mesa e começa a gostar da modalidade, obviamente é por influência da maneira que o professor vai ministrando as aulas. Por um ato involuntário da criança, ela passa a se espelhar neste adulto que dirige as aulas de Tênis de Mesa, que lhe é afeito: o professor.

Agora temos idéia da poderosa arma de educação e conscientização que temos em mãos: o exemplo. Se durante aula o professor “distraidamente” (traduz-se voluntariamente) começar a fazer alguns alongamentos seguidos de alguns comentários do tipo: “Melhorou, agora está mais solto...” ou do tipo “Puxa, que bom!!” ou outros tantos comentários que demonstram satisfação, com certeza as crianças irão perceber e terão a intenção de imitar em outra ocasião, mesmo que não percebam imediatamente os benefícios. Sabemos que os alongamentos fazem bem, mas temos que destacar isto para as crianças.

Seguindo o mesmo raciocínio, o professor pode facilmente dar o seu exemplo ao fazer o aquecimento juntamente com os seus alunos ao início das aulas.

Ainda falando sobre a conscientização, uma outra idéia é levar esporadicamente alguns dos melhores jogadores do clube, escola ou academia que já estejam atuando na Equipe Principal para participar de algumas aulas. Quando as crianças virem os atletas mais fortes fazendo o aquecimento, também o tomarão por exemplo, criando um hábito salutar que deverá ser passado de geração em geração da escolinha.

Com certeza, este tipo de conscientização diária funciona e produz benefícios.

#### *b) Atividades durante o aquecimento*

Não podemos nos esquecer dos aspectos biomecânicos e fisiológicos de um aquecimento. Temos que buscar os alongamentos, o aquecimento da musculatura e articulações. Uma sugestão para conseguir atingir estes parâmetros com motivação é usar algumas Brincadeiras Motoras em substituição às corridas específicas (deslocamentos laterais, elevação dos joelhos, elevação dos calcanhares, saltos verticais e horizontais, saltos laterais, rotação dos braços e tronco, etc.). As Brincadeiras Motoras que podem ser usadas são:

- Pega-pega Individual
- Pega-pega em Duplas
- Pega-pega em três pernas
- Pega-pega segurando o Medicine ball
- Pega-pega/Ajuda ajuda

- Duro/mole
- Corrida dirigida (pelo professor)

Entretanto, à medida em que os alunos traçam a sua evolução dentro dos estágios, os fundamentos de um bom aquecimento devem ser transmitidos. No princípio, como já foi mencionado, à base de brincadeiras e um futuro, a conscientização dos fundamentos.

Este é um processo evolutivo onde o resultado final é a conscientização.

### III.3.3. Desenvolvimento

Uma vez determinado o objetivo das aulas, o desenvolvimento é o meio prático para cumpri-los.

No desenvolvimento estão incluídas todas as atividades motoras e técnicas. Deve durar entre 25 e 30 minutos.

#### *a) Considerações sobre o desenvolvimento*

Depois de termos feito um “bom aquecimento” (traduz-se dinâmico e motivado, conforme a descrição anterior), fica bem fácil manter um bom nível de ativação durante este período de tempo do desenvolvimento, uma vez que todas as atividades motoras e técnicas partem da premissa de serem bem motivantes e competitivas.

Nas considerações do aquecimento dissertamos sobre a motivação dos alunos. De igual modo o professor deverá proceder durante cada aplicação de atividade, buscando o dinamismo e a motivação da aula.

De maneira geral, a Escolinha de Tênis de Mesa é desenvolvida em clubes, escolas e academias paralelamente a outras Escolinhas de diversas modalidades esportivas (futebol, natação, voleibol, atletismo, tênis e outras). Então ocorre o fato curioso dos alunos das várias Escolinhas de Esportes se compararem em termos de energia/motivação gasta na modalidade praticada. Isto significa que, se o aluno de Tênis de Mesa não molha a camisa de suor, não sai alegre comentando sobre os acontecimentos da aula, se o Tênis de Mesa não provoca um grande gasto de energia/motivação, vai ficar difícil ganhar a concorrência com os outros esportes, principalmente os esportes ao ar livre.

As aulas do nosso esporte, então, devem ser muito dinâmicas e motivadas a ponto de chamar a atenção das crianças/alunos de tal maneira que tenham um bom motivo para estar na sala de Tênis de Mesa.

#### *b) Atividades durante o desenvolvimento*

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

- Brincadeiras Motoras;
- Brincadeiras Técnicas;
- Circuitos.

A proporção de cada atividade será determinada pelo estágio, já que há uma certa porcentagem objetivo a ser trabalhada em cada etapa.

#### III.3.4. Desfecho

Pela ordem das aulas, no período do desfecho serão aplicadas as brincadeiras técnicas Sobe Desce, Manda e Torneio Relâmpago, principalmente no Primeiro, Segundo e Terceiro Estágios. Já no Quarto Estágio, o programa prevê algumas aulas onde o tempo deve ser reservado para atividades cuja iniciativa possa ser repartida com a criatividade da criança, na medida do possível, direcionada para ações relacionadas ao Tênis de Mesa.

#### **III.4. Estrutura do Local de Treinamento**

A grande maioria dos clubes, escolas, academias e outras entidades que podem encampar o Tênis de Mesa, de forma geral não tem em suas plantas um projeto específico para uma sala ou ginásio de Tênis de Mesa. O ideal seria que houvessem salas e ginásios de treinamento exclusivos para a prática do nosso esporte.

Sendo a realidade muito diferente, o professor tem que procurar adaptar o espaço disponível ao Tênis de Mesa, tendo muitas vezes que dividir o esta estrutura e mesmo horários com outras modalidades esportivas.

De qualquer forma, o professor deve deixar o local de Tênis de Mesa (sala, galpão ou ginásio) bem atraente e propício à prática das aulas. Para tanto o professor deve “decorar” o local de treinamento com pôsteres de bons jogadores a nível nacional e internacional, deve possuir quadros de avisos onde possam ser fixadas informações sobre o Tênis de Mesa e rendimento da equipe, rankings, recordes das Brincadeiras Técnicas, Motoras e os Circuitos diversos.

O local de treinamento deve contar com um espaço interno bem organizado, limpo e harmonioso. A intenção é deixar o local bem atraente e sugestivo à prática do Tênis de Mesa. O aluno deve entrar no local de treinamento e respirar o nosso esporte. Seria algo parecido como se o local de treinamento fosse um “santuário”, um “templo” do Tênis de Mesa.

Em suma, todos os artifícios que o professor puder utilizar-se para deixar o local mais atrativo serão considerados válidos e úteis.

Logo em seguida, estaremos sugerindo aos professores alguns materiais que podem ser utilizados durante as aulas, bem como na montagem da estrutura do local de treinamento.

### **III.5. Material Necessário para as Aulas**

A seguir, estaremos colocando à disposição do professor sugestões de materiais que serão utilizados nas aulas, para o melhor aproveitamento e desenvolvimento do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”.

#### *a) Materiais Específicos do Tênis de Mesa*

- Mesas para Tênis de Mesa tamanho oficial.
- Mesas para Tênis de Mesa com 56 centímetros de altura (mais baixas 20 centímetros em relação a altura oficial) - para crianças de 6 a 9 anos de idade.
- Bolinhas de Tênis de Mesa (calculando 30 bolinhas para cada aluno).

- Raquetes com empunhadura Clássica e Caneteiro (duas raquetes por aluno) - o aluno deverá contar com vários tipos diferentes de raquetes, quanto a sua especificação técnica: efeito, velocidade, controle, ofensivas e defensivas.

- Aparadores (separadores de áreas de treinamento e jogo, anteparo de bolinhas).

- Suporte e Redes.

#### *b) Materiais Complementares*

- Cordas para pular e amarrar

- Medicine balls (de 1 a 5 quilos)

- Bambolês ou Pneus diversos (carro, bicicletas, etc.)

- Cadeiras

- Prancha de equilíbrio

- Cabos de vassouras

- Bexigas

- Tatames ou colchões

- Cavaletes

- Massas (pino de madeira, tipo peça usada como pino de boliche)

- Saquinhos de areia

- Bacias plásticas de diversos tamanhos

- Cones de trânsito

- Disco de praia

*c) Considerações sobre os Materiais.*

Se porventura o professor não possuir todos os tipos de materiais, fica a seu critério improvisar novos materiais. Maioria dos materiais acima descritos podem ser facilmente reciclados ou adaptados de outras funções.

## **CAPÍTULO IV**

### **PARA O BOM DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA E AULA**

Existem alguns procedimentos úteis para que o professor conduza a aula para um bom desenvolvimento e, conseqüentemente, o sucesso de cumprir os objetivos propostos anteriormente. Daremos a seguir alguns procedimentos gerais, que podem ser realizados independentemente da realidade em que se encontra cada professor.

*a) Os Cinco procedimentos fundamentais:*

- O professor deve preparar antecipadamente, ao início das atividades, o material a ser utilizado em sua aula do dia.

- O professor deve planejar e montar previamente os locais e áreas que serão utilizadas em cada tarefa, principalmente se houver circuitos programados para a aula.

- Manter um bom nível de motivação e ativação durante o desenvolvimento da aula;

- Após a aula, procurar avaliar se os objetivos propostos foram alcançados;

- Uma vez avaliada a performance de cada um dos integrantes da turma ou grupo de alunos, manter as atividades ou, se necessário for, repetir ou redirecionar as aulas e objetivos propostos conforme a evolução demonstrada pelos alunos, evitando a defasagem entre o conteúdo do programa preestabelecido e o aproveitamento prático de cada grupo/aluno.

*b) Alguns Conselhos úteis:*

- Elaborar um Quadro de Recordes para que o professor possa anexar a ele todos os resultados das Brincadeiras Técnicas, Brincadeiras Motoras e Circuitos que forem de âmbito competitivo. Neste quadro deve estar fixado o Ranking da Turma e o Ranking Geral da Escolinha;

- Elaborar um Quadro de Avisos para que o professor possa anexar informações úteis sobre o Tênis de Mesa ou qualquer outro tipo informações relacionados ao esporte (matérias de jornais sobre o desempenho da equipe, entrevistas de grandes jogadores, etc.);

- Providenciar um quadro negro ou branco para que o professor utilize-se deste instrumento didático para uma melhor explicação (visual) do que vai acontecer durante a aula ou sobre determinado assunto específico.

Por outro lado, estes procedimentos e quadros de informação levam ao aluno a sua realidade dentro da turma e diante aos outros alunos da escolinha. Muitas vezes acontece de o próprio aluno se desmotivar pelos seus resultados apresentados. Então, o professor deve ter muita atenção ao fato de sempre encorajar os alunos a enfrentar seus problemas e deficiências que eles próprios detectaram. O professor deve elogiar e incentivar os alunos pelas boas atitudes e bons resultados nas atividades. Os detalhes destas considerações estaremos discutindo logo abaixo (Início à Competitividade).

Podemos dizer, depois de vários anos de estudos e experiências, que o Programa "Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando" atinge muito bem os seus objetivos e propósitos. Estamos preparando melhor as crianças para uma futura especialização no mesatenismo e contribuindo de forma decisiva na boa formação de um indivíduo bem ajustado e equilibrado para a sociedade.

#### **IV.1. Início à competitividade.**

É muito importante que desde o Primeiro Estágio Técnico a criança já tenha acesso à experiências de jogos com algum grau de competitividade.

Toda a natureza do Programa "Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando" é baseada em brincadeiras e joguetes com competições entre os alunos da turma. No campo que se refere à competitividade, o objetivo do Programa é o de dar à criança as primeiras noções do ambiente de competição, utilizando como base o Tênis de Mesa e os joguetes/brincadeiras.

Fazendo-se uma análise mais profunda do comportamento psicológico/emocional da criança, chegaremos à conclusão de que ela é por natureza altamente competitiva e que adora desafios. Com esta característica operante, a criança se torna ansiosa por competições quando inclusa em um determinado grupo de convivência ou defendendo o seu grupo perante grupos diferentes. Este ambiente competitivo deve ser estimulado em seus parâmetros positivos, estimulando-se sempre o lado salutar da competição. Esta posição é benéfica e trará recompensas a longo prazo ao aluno.

A vitória nestes eventos competitivos deve sempre ser reconhecida e um ter valor maior do que a derrota. Por outro lado, a derrota também merece ser encarada com atenção e como objeto de estudo. O professor deve levar ao aluno uma maneira mais sutil e positiva de se encarar as derrotas. A derrota deve significar positivamente a possibilidade de uma segunda chance para que o aluno obtenha a auto superação, ou seja, deve significar “tentar de novo”, “em busca do acerto” ou “evolução”.

Pelo simples fato da criança ter tomado uma iniciativa, de se colocar à prova, à competição, ela já merece seus bônus. Isto deve ficar claro e consciente para o professor. Acontece, muitas vezes por falta de informação, o fato de professores tentarem reprimir uma derrota ou induzir uma vitória através de “castigos”.

O “castigo” não é bem visto pela criança que perdeu. Pode ser engraçado para os alunos que não estarão sofrendo o castigo e estarão se divertindo às custas do que terão que fazê-lo.

Devemos nos colocar no lugar de uma criança que inicia no Tênis de Mesa e imaginar como seria sua reação ao perder e, depois receber um castigo por ter perdido. É desastroso. Isto significa

perder duas vezes consecutivas, e o castigo acaba sendo um fator de inibição e introversão, um estímulo negativo chegando ao constrangimento e até mesmo a humilhação da criança que perdeu diante das demais crianças da turma que ganharam ou tiveram melhores resultados. Esta situação tornar-se-á mais aguda se o professor se deparar com crianças que apresentam altos traços de timidez e introversão.

Ao contrário desta linha de raciocínio, como já foi citado anteriormente, o professor deve sempre estimular a criança a superar as suas dificuldades, e em decorrência, obter o sucesso. Por exemplo, se uma criança não conseguiu realizar um bom tempo em um Circuito Solo Velocidade Máxima, o professor não deve colocar um castigo e sim uma nova chance ou um novo objetivo para que a criança consiga superar-se. Na maior parte das vezes, a derrota é um resultado de alguma falha da criança durante o circuito. O professor identifica a falha juntamente com a criança e logo após treina-a do modo correto de superar a falha. Em seguida a criança terá outra chance de se superar. É necessário ressaltar que extremamente importante que o professor mantenha um clima positivo com esta criança, para que ela sinta a confiança em si mesma e no seu orientador (o professor). Se for necessário uma aula extra para a fixação por parte do aluno, assim o professor deve proceder.

Resumindo então, partiremos da premissa de que o programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando” deve priorizar o indivíduo, então é objetivo primeiro do professor a superação do aluno. Ao fracasso da criança subentende-se a culpa direta do professor. Por este motivo, o professor não deve se conformar com a derrota/fracasso da criança e deve usar de todos os meios para levar a criança ao sucesso.

Este raciocínio sim deve ser seguido até o final do quarto estágio. Estimular a competitividade na criança só é bom e benéfico, se for positiva e se for particularmente ministrada individualmente. Cada criança é um ser humano diferente, com seus próprios comportamentos e suas próprias maneiras de interpretar os acontecimentos.

#### **IV.2. Eventos Competitivos de Tênis de Mesa.**

Em termos de competições e eventos voltados ao Tênis de Mesa, nos deparamos com uma situação um pouco mais delicada. Quando falamos isoladamente em Circuitos, Brincadeiras Motoras e Brincadeiras Técnicas, sabemos que o aprendizado da criança se profere de maneira mais rápida e homogênea do que em relação às técnicas específicas do Tênis de Mesa.

Mas se tratando do Tênis de Mesa, um esporte de complexos esquemas motores, os professores não podem ser tão exigentes quanto à velocidade de adaptação da criança a este novo ambiente motor. Portanto, as crianças que iniciam o Tênis de Mesa no Primeiro ou Segundo Estágio Técnico, ainda não tem uma bagagem técnica suficiente para um nível de exigência mais apurado.

É por este motivo que no decorrer do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando” podemos notar que na maioria dos Desfechos das aulas há uma Brincadeira Técnica competitiva.

No caso, a Brincadeira Técnica Sobe Desce, Brincadeira Técnica Torneio Relâmpago e Brincadeira Técnica Manda, são brincadeiras sem muita complexidade, dinâmicas e divertidas onde o clima e as situações de jogo são introduzidas de formas mais amenas, sem muita complexidade, se encaixando perfeitamente com o desenvolvimento diário da criança.

Por outro lado, se notarmos melhor, podemos perceber que a cada dez aulas dos Estágios Técnicos também há um torneio interno entre os integrantes da turma. Vamos nos detalhar a respeito da importância destes eventos competitivos durante o decorrer do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”.

#### IV.2.1. Torneio Interno por turmas.

O motivo de colocarmos um torneio a cada dez aulas é simples: preparação para futuras competições.

Como foi dito em páginas anteriores, a criança por sua natureza, almeja a competição. O Esporte Tênis de Mesa se representa através da competição. Então, não podemos desprezar a competição e somente ministrar os treinamentos. Não existem, ainda, no Tênis de Mesa os títulos de “campeões de treinamento”.

Vamos procurar imaginar a situação de uma criança que ingressou-se ao Tênis de Mesa com o intuito de aprender a jogar e fica o tempo todo somente aprendendo, treinando, praticando, sem ter nenhuma forma real de contato com a competição, o jogo em si. Com certeza também é desastroso. O desestímulo logo virá e a consequência será a desistência de um aluno em potencial do Tênis de Mesa. Em contrapartida, o que sugerimos como Torneios Internos tem por objetivo introduzir a criança no contexto da competição de Tênis de Mesa.

O conceito competição de Tênis de Mesa não está restrito somente ao jogo em si, e portanto é necessário atentar para as oportunidades que temos ao introduzir a criança no contexto da competição. Traduz-se por competição de Tênis de Mesa não somente o ato dos jogos

isoladamente, mas também a organização do evento, arbitragem, escolha do sistema de disputa, elaboração dos sorteios.

O professor, do mesmo modo em que vai organizando o Torneio Interno, vai ensinando às crianças/alunos o funcionamento e os procedimentos para se obter um bom desempenho organizacional. O professor pode usar de seus materiais didáticos (já citados anteriormente) para ensinar os procedimentos de elaboração de chaves e grupos, ensinar regras de arbitragem, etc..

À medida em que os torneios forem se realizando no decorrer do Programa, o professor assumirá um papel secundário, apenas auxiliando as crianças na organização do evento, na escolha do sistema de disputa, na arbitragem, etc..

Através de comportamentos como este, permitindo que a criança entre em situações em que ela deve tomar decisões por si mesma, assumindo responsabilidades sobre algum assunto, trabalhando em grupo para resolver os problemas, o professor estará contribuindo de forma muito significativa para o desenvolvimento sócio intelectual e psicológico da criança.

Um conselho muito útil ao professor é de ter em mente a importância de cumprir e finalizar cada evento. O Torneio Interno da Turmas deve, uma vez que começado, sempre chegar ao seu término, com a classificação final de todas as crianças participantes. Se porventura o torneio não for finalizado no mesmo dia, o professor poderá usar a próxima aula reservada ao evento para terminá-lo. Inclusive, se restarem poucos jogos, o professor poderá usar o Desfecho de outras aulas para concluir o Torneio. Somente algumas crianças estarão envolvidas com o torneio e as restantes poderão seguir a programação normal prevista para a aula. Por outro lado, lembramos que não é

nem um pouco estimulante participar de um torneio que não chega a seu fim, ninguém sabe quem foi o ganhador.

O professor pode ainda criar um Ranking Interno da turma, com objetivo de não só de estimular as crianças, mas também de informar as crianças sobre suas situações. Não devemos subestimar a capacidade de entendimento das crianças. Se observarmos as expressões e comentários das crianças quando elas virem o Ranking, poderemos notar que elas terão idéias e meios para tentar melhorar sua posição, discutirão umas com as outras a este respeito. Poderemos notar uma vontade própria de assumir objetivos de evolução. Sem informações, como estas por exemplo, ficará muito difícil ela mesma estabelecer seus próprios objetivos.

No Ranking Interno da Turma, o professor pode computar os resultados de todos os torneios realizados durante o Estágio Técnico vigente e divulgá-los através do Quadro de Recordes.

Outra maneira interessante de introduzir a criança à competitividade no Tênis de Mesa é através de Torneios Internos do Estágio. Vamos nos detalhar a respeito deste torneio.

#### IV.2.2. Torneio Interno do Estágio

O professor deve agendar a organização de um Torneio Interno do Estágio, incluindo-se todas as turmas do mesmo estágio. O torneio deve ser realizado no mínimo uma vez durante do estágio vigente.

Este Torneio Interno do Estágio já deve ter ares de torneio de grande porte. Deve ser organizado de forma semelhante a torneios feitos por federações de Tênis de Mesa locais. A intenção é a de preparar o aluno para futuras participações em eventos de maior porte, procurando

deixar ambientes e situações semelhantes àquela que ele poderia enfrentar, deixando mais remotas as possibilidades de um grande choque em relação a um grande torneio federado por exemplo.

Para tanto, é mais aconselhável que o professor escolha um final de semana para a realização do evento.

Como a organização deste torneio é uma oportunidade de apresentar às crianças um evento de categoria mais importante do Tênis de Mesa, é necessário uma boa divulgação do evento entre as próprias crianças do estágio e seus pais e familiares.

Estes procedimentos todos são ferramentas que o professor pode utilizar para criar um “clima” especial para este evento para que os alunos valorizem e sintam a importância de uma competição.

Não é necessário ressaltar que o professor precisa de sutileza para lidar com os alunos mediante um torneio de maior porte. Alguns detalhes devem ser lembrados para que sejam evitados fatores de desmotivação para o aluno.

A premiação, por exemplo, deve ser feita no estilo “festival desportivo”, ou seja, todos os participantes devem ser premiados. Logicamente, a premiação para as primeiras colocações deve ser diferenciada (medalhas um pouco maiores ou cores diferenciadas), deve receber um pouco mais de destaque e ostentação para não desprestigiar os resultados conquistados por estes alunos.

Porém, esta estratégia que funciona bem no Torneio Interno do Primeiro Estágio Técnico e no Torneio Interno do Segundo Estágio Técnico, deve mudar um pouco a partir do Terceiro Estágio Técnico. O aluno tem consciência de que está melhorando tecnicamente e em decorrência, seus anseios vão se modificando. É a hora em que o professor deve dar maior ênfase às primeiras

colocações, dando conotações especiais aos alunos que foram campeões, oferecendo troféus ou prêmios que possam dar maior destaque. Fica a critério do professor providenciar esta diferenciação, dar maior importância à conquista feita pelo campeão. Os outros alunos não classificados, assim como nos Torneios do Primeiro e Segundo Estágios deverão receber a premiação respectiva no estilo “festival desportivo”. Se não for possível dar medalhas a todos os participantes, seria muito bom providenciar no mínimo um diploma de participação.

Os Torneios Internos dos Estágios devem ser realizados com separação por sexo, isto é, com categorias masculinas e femininas.

Uma outra sugestão para a melhor estruturação da agenda do professor é a da marcação da data do evento para no máximo até o meio de cada estágio (vigésima aula).

#### IV.2.3. Torneio da Escolinha

O professor esteve organizando até agora somente eventos internos de cada estágio ou turma. Agora o professor estará preocupado em elaborar um Torneio da Escolinha, abrangendo todos os integrantes de cada estágio, independente de nível, idade ou sexo.

O Torneio será dividido em categorias de acordo com os parâmetros estabelecidos pelas Federações Estaduais de Tênis de Mesa e a Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, ou seja:

- pré-mirim - masculino e feminino: até 10 anos.
- mirim - masculino e feminino: 11 e 12 anos.
- infantil - masculino e feminino: 13 e 14 anos.
- juvenil - masculino e feminino: 15 a 17 anos.

Se porventura o professor contar com muitas crianças na faixa etária de 7 e 8 anos para o evento, ele poderá criar uma categoria (pré-pré-mirim) para este grupo de jogadores.

Este Torneio da Escolinha tem algumas particularidades. Será o maior torneio, abrangendo todas as crianças/alunos. Assim como foi realizado os Torneios Internos do Estágio, o professor deverá dar aquele “clima especial” para este evento. As crianças devem perceber o valor e a importância do evento através da divulgação que o professor irá fazer, do evento e da premiação.

Os princípios da premiação continuam os mesmos, todos recebem ou medalha ou diploma pela participação, mas as primeiras colocações devem receber troféus e brindes para destacarem mais o nível do evento.

Poderão ser escolhidos algumas crianças como revelações do evento. Por exemplo, se uma criança do Segundo Estágio Técnico tem uma boa colocação perante crianças que pertencem ao Terceiro e Quarto Estágio Técnico, merece seu prêmio de destaque.

A melhor época para se realizar este evento é no final dos estágios. Os três primeiros Estágios Técnicos tem o mesmo número de aulas, portanto a mesma duração. Já o Quarto Estágio Técnico é um pouco mais extenso. A solução é sempre marcar a data do evento tendo como parâmetro o término das aulas dos três primeiros Estágios Técnicos.

Sobre o sistema de disputa, o professor deve procurar elaborar o torneio baseado na premissa de que a criança deve jogar muitos jogos. Sabemos que o sistema de grupos (os jogadores de um grupo jogam entre eles) funciona bem, e também é aconselhável criar uma chave ou sistema de grupos de repescagem, para que os outros alunos que não se classificaram para as fases finais terem condições de continuarem jogando.

Mais uma vez, este é o maior torneio promovido pelo professor dentro da escolinha de Tênis de Mesa e deve ter proporções e dinâmica de funcionamento dos demais torneios da Federação Local e CBTM. É muito importante que à medida em que o torneio for chegando ao seu final, todas as atenções sejam voltadas à finais, pois elas são os acontecimentos mais importantes do evento.

### **IV.3. Formação do Ranking na Escolinha**

Mais uma vez, auxiliando o nosso trabalho com as crianças no tocante ao início da competitividade, temos uma apresentação de um Sistema de Ranking próprio para Escolinha de Tênis de Mesa. A primeira vista, este sistema pode parecer muito trabalhoso e complicado para o professor, mas não é.

Ele se baseia na premissa de bonificar as ações e tarefas das crianças durante o transcorrer das aulas e eventos do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”, e tem por objetivo, além de estimular a competitividade, fornecer dados precisos ao professor a respeito do rendimento e estado evolutivo de cada criança em seu respectivo estágio técnico.

Basicamente, o Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando” possui dois Sistemas de Ranking interdependentes: O Ranking do Estágio e o Ranking Geral da Escolinha.

#### **IV.3.1. O Ranking do Estágio**

Para a elaboração deste Ranking, teremos por base a bonificação das atividades internas do Estágio Técnico que a criança está cursando. Como a maioria das Brincadeiras Técnicas,

Brincadeiras Motoras são e Circuitos são competitivos, então bonificaremos os resultados obtidos a partir da classificação das crianças em suas participações durante as atividades da aula.

Contudo, a bonificação deve ser realizada de acordo com o perfil da atividade, considerando-se a natureza, se em grupo ou individual. Sendo assim, poderão ser ministradas as bonificações de atividades por equipes e atividades individuais, que representem uma pontuação padrão, que deverá ser usada posteriormente para todas as demais atividades do programa que são recompensadas com bônus em pontos .

Mas o Ranking do Estágio não se faz única e exclusivamente pela bonificação das atividades supra citadas. Levaremos em consideração outras atividades que merecem sua devida bonificação, a saber: Torneio Interno por Turmas, Torneio do Estágio e Freqüência às aulas.

Relembremos pois, do que já foi citado a respeito da importância das competições de Tênis de Mesa para a criança, na parte relativa ao Início da Competitividade e Eventos Competitivos no Tênis de Mesa. Tendo em vista tais padrões, levaremos em conta que os Eventos Competitivos de Tênis de Mesa devem receber maiores ou menores pontuações perante à sua importância dentro das atividades da Escolinha.

Detalhando o processo, em vez de montarmos uma bonificação específica para os Eventos Competitivos, o que logicamente seria muito trabalhoso, é muito mais simples que coloquemos coeficientes de acordo com a importância do evento para serem multiplicados pelos pontos cedidos às classificações supra citadas.

Então, em qualquer atividade bonificada, multiplica-se os pontos da classificação da criança pelo coeficiente de importância da atividade, a ser escolhido e padronizado.

Dentro da mesma linha de raciocínio, a freqüência às aulas também devem ser bonificadas e, de mesmo modo a ausência às aulas sem justificativa custará à criança pontos negativos. Em uma situação especial, as ausências justificadas (por algum motivo plausível) isentarão as crianças dos pontos negativos. Também, como forma de estímulo à freqüência às aulas o professor pode colocar um bônus de acordo com a freqüência da c

A partir da somatória de todos os pontos adquiridos pela criança no decorrer do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”, o professor poderá chegar então ao Ranking do Estágio.

Neste processo, a atualização do Ranking do Estágio deve ser feita até no máximo em um prazo de cada duas semanas. Duas semanas é o tempo suficiente para que todas as crianças de todas as turmas dos Estágios Técnicos possam se informar e se inteirar de sua posição no ranking, sendo que o ideal é o de que o Ranking seja atualizado semanalmente. Irá tornar-se um hábito da criança participante deste método buscar informações no quadro de avisos (onde poder á estar afixado o Ranking do Estágio), almejar melhoras de sua performance no ranking. As conseqüências deste processo são o estímulo à competitividade e o estímulo a fixar objetivos de auto superação.

#### IV.3.2. O Ranking Geral da Escolinha

O Ranking Geral é formado pela pontuação de todas as crianças participantes do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”, de todos os Estágios Técnicos de maneira conjunta.

Logicamente, deveremos estabelecer um coeficiente de pontuação para cada estágio para que não ocorra nenhum equívoco quanto ao nível técnico dos alunos incluso ao ranking.

Pela própria situação criada em outros eventos por este programa, devemos “prestigiar” aqueles alunos que estão em estágios mais avançados, que já conquistaram pontos anteriormente, que tem melhor classificação em eventos sem causar desestímulo aos demais alunos.

Esta informação inconsciente já vem sendo passada em todos os pontos do programa e o professor não deve ter dificuldade em montar o Ranking Geral da Escolinha baseado nestas premissas.

Todas as entidades que promovem o Tênis de Mesa, quer seja a nível regional, estadual, nacional e até mundial, tem um ranking que se baseia nos mesmos princípios. Então, o programa já estará preparando os alunos para um futuro mais realista e competitivo do Tênis de Mesa.

Além disso, a formação do Ranking Geral da Escolinha também está comprometida com os eventos de Tênis de Mesa que alcançam toda extensão da Escolinha, não somente interna do Estágio Técnico. Por exemplo, o Torneio Interno da Escolinha abrange a todas as crianças participantes da Escolinha independente de Estágio Técnico.

O Ranking do Estágio conta somente com eventos internos dos Estágios Técnicos, onde não existe o critério de categorias por idade, somente sexo (a respeito do Torneio Interno do Estágio).

Porém, o Ranking Geral da Escolinha vai precisar desta separação. A maioria dos eventos de Tênis de Mesa, tanto a nível de Federações Estaduais de Tênis de Mesa ou a nível de Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, como nível de Ligas Regionais e Amistosos são divididos em categorias por sexo e idade. Sendo assim, as categorias mais freqüentadas pelas

Escolinhas, divididas em Masculino e Feminino são: pré-pré-mirim (até 8 anos), pré-mirim (9 e 10 anos), mirim (11 e 12 anos), infantil (13 e 14 anos), juvenil (15, 16 e 17 anos).

Ainda com a idéia de valorizarmos os eventos de Tênis de Mesa, o Sistema de Ranking do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando” prevê a bonificação dos eventos de acordo com o seu específico grau de importância.

As bonificações de acordo com as classificações em cada atividade seguem os mesmos números que foram utilizados no Ranking do Estágio, a saber:

Em suma, as classificações no Ranking Geral das Escolinhas serão feitas com base na soma entre os pontos do aluno no Ranking do Estágio multiplicado pelo coeficiente respectivo ao estágio e os demais pontos conseguidos pela classificação em eventos a nível de Escolinha multiplicado pelo coeficiente de Importância.

Com o Ranking Geral da Escolinha formado, o professor pode promover a sua atualização de mês em mês ou logo após algum campeonato ou evento de Tênis de Mesa supra citados.

#### **IV.4. Aulas Especiais**

A maioria dos locais de treinamento do Brasil são situados em escolas ou clubes. De forma geral os clubes ou escolas tem uma boa estrutura em sua área, contando com quadras poliesportivas, salas de jogos, salas de vídeo e televisão, piscinas (no caso dos clubes). Nós podemos realizar algumas aulas especiais utilizando os espaços que podem ser cedidos pelas dependências do clube ou escola.

Mas é bom levar em consideração que, a respeito destas aulas especiais, devemos estar considerando-as como elemento de variação e estímulo para as crianças, não integrando-as à seqüência do conteúdo programático oferecido pelo Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”.

A primeira aula especial que realmente funciona como estímulo é uma aula de vídeo sobre o Tênis de Mesa. É bom que esta aula especial seja ministrada entre as primeiras aulas de cada Estágio para que a injeção de ânimo possa vir acompanhada de parâmetros e situações novas de Tênis de Mesa em que as crianças possam se basear e tomar como ‘norte’. O resultado decorrente é a evolução mais rápida da criança, tanto tecnicamente (questão, já citada, de parâmetros/espelho) quanto a nível de educação e conscientização do que é a esfera do Tênis de Mesa além das paredes da sala de treinamento do clube ou escola.

Existem boas fitas de vídeo de Tênis de Mesa que mostram desde uma noção de materiais de Tênis de Mesa à campeonatos e demonstrações do esporte. Do Primeiro Estágio Técnico ao Quarto Estágio Técnico, todas as crianças necessitam desta importante janela para o sonho de estar em um lugar como os lugares referidos nas fitas, de jogar com os melhores jogadores e, até mesmo de ser Campeão Mundial. Isto tudo é uma aspiração muito forte e poderemos notar que após a apresentação de uma fita de Tênis de Mesa no vídeo, as crianças começarão a brincar de fazer a “Final do Mundial” ou a “Final da Olimpíada” contra algum atleta famoso ou até mesmo sonhar que são elas próprias os grandes atletas de Tênis de Mesa.

Também pode ser usada uma aula especial com o objetivo de promover, além do estímulo e variação, uma maior integração e confiança no sentido aluno - professor. Não significa

necessariamente uma aula de Tênis de Mesa. Pode ser utilizado um espaço físico do clube ou escola para promover uma aula especial com outra modalidade esportiva. Por exemplo, esta aula poderá ser de futebol, que com certeza vai ser bom para os meninos e muito engraçado para as meninas. Depois do futebol, se estiverem no clube todos poderão ir para a piscina.

No caso da escola, poderão ser utilizados outras modalidades ou outros eventos que a escola possa oferecer em sua estrutura física. Este é um exemplo de como elaborar uma aula especial. Não é necessário realizar esta descrição em si. Pode e deve adequar o programa e a elaboração de outras aulas especiais de acordo com a situação específica da realidade do local em desenvolvimento da escolinha.

Finalizando, o objetivo destas aulas especiais, conforme já foi mencionado, é a estimulação e variação de ambientes e situações para a criança. Portanto, elas não devem ser repetidas constantemente a fim de não perder o seu efeito e resultados sobre as crianças. Três aulas especiais por Estágio Técnico são o ideal (no máximo quatro).

Se por ventura forem ministradas três aulas especiais, pelo menos duas delas necessitam ser de vídeo. Nesta proporção citada, estaremos balanceando melhor a disponibilidade das aulas especiais em prol do Tênis de Mesa, priorizando as informações que podem ser adquiridas nas aulas de vídeo. Não podemos esquecer que o nosso esporte é o Tênis de Mesa e temos de deixá-lo tão agradável quanto possível para que não haja migração de atletas em potencial do Tênis de Mesa para outros esportes.

## **IV.5. Avaliação do Método**

As Avaliações do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando” tem por objetivo de servir como marco ou ponto de referência para o início do estágio técnico seguinte. Como a avaliação está baseada completamente no conteúdo programático ministrado pelo professor durante o estágio, não haverá muitas dificuldades para o aluno em superar os testes, uma vez que o professor é o maior responsável pelo desenvolvimento do aluno.

As Avaliações do método estão divididas em três grupos distintos, a saber:

- Avaliação Motora: será realizada mediante a exercícios de coordenação motora e circuitos que já foram executados durante as aulas do estágio.

- Avaliação Física: será realizada mediante a coleta de dados através de testes físicos e medidas corporais.

- Avaliação Técnica: será realizada mediante a exercícios e informações técnicas que já foram ministrados durante as aulas do estágio.

Vamos ver passo a passo, como o professor pode utilizá-las.

### **IV.5.1. Avaliação Motora**

#### **IV.5.1.1. Procedimentos para a realização da Avaliação Motora.**

Os procedimentos para a realização de uma boa Avaliação Motora são simples. O avaliador deverá selecionar 3 das várias atividades físicas/exercícios (brincadeiras motoras e circuitos) que ele já realizou com os seus alunos no decorrer do estágio. As atividades físicas/exercícios devem, de preferência ter um certo grau de dificuldade já mais avançado. Para tanto, o avaliador não deverá escolher uma atividade ministrada nas primeiras unidades de aula.

Se as atividades físicas escolhidas pelo avaliador tiverem alguma computação de resultados ou algum tipo de medida (o que é mais provável que aconteça), o procedimento ideal é o de que o avaliador encontre uma média ou padrão para que sejam estipulados parâmetros para a realização da Avaliação Motora.

A critério de observação para o professor, por ocasião da Avaliação Motora, muitos alunos poderão apresentar algumas alterações de comportamento ou mesmo alterações do estado emocional, demonstrando por exemplo claros sinais de nervosismo e inquietude, que podem atrapalhá-los no desenrolar do evento. O professor deve ter a certeza de que o parâmetro escolhido para sua Avaliação possa ser devidamente cumprido pelos alunos, assim como foi feito durante as aulas. Cada aluno deverá ter 2 ou 3 chances de alcançar os parâmetros de cada avaliação, de acordo com o critério que o avaliador estipular.

#### IV.5.2. Avaliação Física

Antes de iniciarmos os procedimentos sobre a avaliação física dos alunos é interessante ressaltar que este tipo de avaliação tem o intuito de fornecer ao avaliador dados sobre as condições

físicas dos alunos, mesmo com pouca idade. Paralelo a isto, o avaliador terá a chance de fazer um acompanhamento do desenvolvimento corporal do atleta (altura, peso, etc..).

Através de uma pesquisa de parentesco do aluno, o avaliador poderá inclusive chegar a uma idéia da estatura que ele poderá atingir. Isto ajudará o professor no ensino da parte técnica, poupando tempo ministrando informações que serão melhores aproveitadas e assimiladas quando ao estilo de jogo em função do biótipo do aluno.

Os Testes de  $VO^2_{max}$  e o Teste de Resistência Muscular somente serão aplicados para alunos de ambos os sexos a partir dos 11 anos de idade. Para os alunos com idade abaixo de 11 anos, serão feitos somente as medidas biométricas já citadas acima.

#### *IV.5.2.1. Procedimentos para a realização da Avaliação Física*

Uma aula seria o suficiente para fazermos uma rápida avaliação física. Nesta aula coletaríamos alguns dados essenciais como a altura e o peso do aluno e logo após faríamos alguns testes, como segue:

##### *IV.5.2.1.1. Teste de Flexibilidade “Sentar e Alcançar” (Banco de Wells)*

De acordo com Gomes e Filho (Cross Training, Uma Abordagem Metodológica, A.P.E.F. Londrina, 1992), o teste mais adequado para a avaliação da flexibilidade é o teste de “sentar/alcançar” proposto originalmente por Wells. Neste teste podem ocorrer alguns resultados influenciados pelo comprimento de pernas e braços dos alunos testados, além da flexibilidade em

função da falta de adequação o equipamento solicitado em relação às características de cada indivíduo.

O avaliador por sua vez pode ministrar o teste da seguinte forma:

a) Equipamento necessário: uma caixa de madeira apresentando dimensões de 30,5 x 30,5 x 30,5 centímetros, tendo parte superior plana com 56,5 centímetros de comprimento, na qual é fixada a escala de medida. O valor 23 coincide com a linha onde o avaliado deverá acomodar seus pés, e o limite máximo da escala é de 50 centímetros.

b) Procedimentos: O avaliado deverá estar descalço e assumir uma posição sentada de frente para o aparelho com os pés embaixo da caixa, joelhos completamente estendidos e com os pés encostados contra a caixa. O avaliador deverá apoiar os joelhos do avaliado na tentativa de assegurar que os mesmos permaneçam estendidos durante o movimento de extensão. Os braços deverão estar estendidos sobre a superfície da caixa com as mãos colocadas uma sobre a outra. Para a realização do teste, o avaliado, com as palmas das mãos voltadas para baixo e em contato com a caixa, deverá estender-se à frente ao longo da escala de medida procurando alcançar a maior distância possível, realizando o movimento de modo lento e sem solavancos. Devem ser realizadas três tentativas, sendo que para cada uma delas a distância deverá ser mantida por aproximadamente um segundo, sendo considerado o menor valor alcançado (Pollock, 19860).

c) Precauções

- a caixa deve ser colocada em uma superfície plana.
- deve ser observado se os pés estão totalmente em contato com a superfície da caixa.
- o apoio dado nos joelhos do avaliado não pode prejudicar o seu rendimento.

- as mãos devem estar juntas com os dedos coincidindo.

d) Tabela de Análise de Dados do Teste de Flexibilidade

Referência para o Teste "Sentar e Alcançar" (Flexibilidade)	
Excelente	22 ou mais
Bom	entre 19 - 21
Médio	entre 14 - 18
Regular	entre 12 - 13
Fraco	11 ou menos

Fonte: POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. & FOX, S.M. Exercícios na saúde e na doença.  
Rio de Janeiro. MEDSI, 1986.

IV.5.2.1.2. Teste de Cooper

De acordo com Gomes e Filho (Cross Training, Uma Abordagem Metodológica, A.P.E.F. Londrina, 1992), são vários os testes que podem ser realizados para se obter a avaliação do  $VO_2^{max}$ . No caso do Programa "Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando", seria muito mais fácil para o professor realizar o teste usando o protocolo de pista, ou seja, utilizando o Teste de Cooper.

O professor pode ministrar o Teste de Cooper da seguinte forma:

a) Protocolo: Os avaliados (normalmente é utilizado para avaliação em massa) deverão percorrer a maior distância possível em 12 minutos. O teste é iniciado com um sinal sonoro (podendo-se utilizar um apito), devendo ocorrer o mesmo no término. Os avaliados devem permanecer no local, para que seja medida a distância percorrido por cada um. Para isso, sugere-se que a pista seja demarcada de 5 em 5 metros (Cooper, 1970).

O cálculo do  $VO^{2\max}$  deve seguir a seguinte fórmula:

$$VO^{2\max} = \frac{\text{Distância Percorrida} - 504,1}{44,79}$$

Sendo que o resultado do  $VO^{2\max}$  deve ser expresso em (ml/Kg/min.)

Exemplo: O avaliado percorreu uma distância de 2.440 metros durante 12 minutos. Aplicando-se a fórmula teremos:

$$VO^{2\max} = \frac{2400 - 504,1}{44,79}$$

$$VO^{2\max} = \frac{1895,9}{44,79}$$

$$VO^{2\max} = 42,32 \text{ (ml/Kg/min)}$$

Depois que o professor obteve o valor do  $VO^{2\max}$ , utiliza-se a tabela que segue para a classificação de dados.

b) Tabela de Análise de Dados do Teste de  $VO^{2\max}$ .

**VALORES REFERENCIAIS DE  $VO^{2\max}$ .**

**1. Homens**

**Consumo máximo de O<sub>2</sub> (ml/kg/min)**

Faixa Etária	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente	Superior
13-19	até 35	35,1 - 38,3	38,4 - 45,1	45,2 - 50,9	51,0 - 55,9	56,0 acima
20-29	até 33	33,1 - 36,4	36,5 - 42,4	42,5 - 46,4	46,5 - 52,4	52,5 acima
30-39	até 31,5	31,6 - 35,4	35,5 - 40,9	41,0 - 44,9	45,0 - 49,4	49,5 acima
40-49	até 30,2	30,3 - 33,5	33,6 - 38,9	39,0 - 43,7	43,8 - 48,0	48,1 acima
50-59	até 26,1	26,2 - 30,9	31,0 - 35,7	35,8 - 40,9	41,0 - 45,3	45,4 acima

60 acima	até 20,5	20,6 - 26,0	26,1 - 32,2	32,3 - 36,4	36,5 - 44,2	44,3 acima
<b>2. Mulheres</b>						
<b>Consumo máximo de O<sub>2</sub> (ml/kg/min)</b>						
Faixa Etária	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente	Superior
13 - 19	até 25,0	25,1 - 30,9	31,0 - 34,9	35,0 - 38,9	39,0 - 41,9	42,0 acima
20 - 29	até 23,6	23,7 - 28,9	29,0 - 32,9	33,0 - 36,9	37,0 - 40,9	41,0 acima
30 - 39	até 22,8	22,9 - 26,9	27,0 - 31,4	31,5 - 35,6	35,7 - 40,0	40,1 acima
40 - 49	até 21,0	21,1 - 24,4	24,5 - 28,9	29,0 - 32,8	32,9 - 36,9	37,0 acima
50 - 59	até 20,2	20,3 - 22,7	22,8 - 26,9	27,0 - 31,4	31,5 - 35,7	35,8 acima
60 acima	até 17,5	17,6 - 20,1	20,2 - 24,4	24,5 - 30,2	30,3 - 31,4	31,5 acima

Fonte: COOPER, K. The new aerobics. New York, M. Evans and company, Inc, 1970.

#### IV.5.2.1.3. Teste de Resistência Muscular (Abdominais).

De acordo com Gomes e Filho (Cross Training, Uma Abordagem Metodológica, A.P.E.F. Londrina, 1992), são vários os testes para a determinação da resistência muscular, porém, a utilização do teste de flexões abdominais em 60 segundos tem sido utilizado com frequência para a determinação deste aspecto, e um dos motivos para que isto provavelmente ocorra é o fato de se utilizar um grande grupo muscular para sua execução.

Portanto, o avaliador deve utilizar-se dos seguintes passos para a aplicação eficaz deste teste:

- a) Equipamento: um colchão fino (pode ser daqueles usados em academias) e um relógio ou cronômetro.
- b) Procedimentos: O avaliado deve deitar-se de costas, joelhos flexionados, plantas dos pés no chão, como os calcanhares afastados das nádegas aproximadamente 30 a 45 centímetros, as mãos devem estar entrelaçadas atrás do pescoço. O avaliador deve segurar os pés do avaliado de

maneira que este não tire os pés do solo. O indivíduo deve realizar quantas flexões conseguir no período de 60 segundos (Pollock, 1986).

c) Precauções:

- que o afastamento dos calcanhares em relação às nádegas seja confortável, não podendo ficar nem muito próximo e nem muito distante.

- as mãos não devem se soltar de trás do pescoço.

- os pés devem ser seguros de tal forma a não sair do solo em nenhuma das flexões executadas.

- observar que os cotovelos devem tocar os joelhos em todas as flexões.

d) Tabela de Análise de dados do Teste de Resistência Muscular (Abdominais).

**REFERÊNCIAS PARA O TESTE DE FLEXÕES ABDOMINAIS EM  
60 SEGUNDOS PARA HOMENS.**

<b>Idade</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bom</b>	<b>Médio</b>	<b>Regular</b>	<b>Fraco</b>
20 a 29	Acima de 48	43 a 47	37 a 42	33 a 36	0 a 32
30 a 39	Acima de 40	35 a 39	29 a 34	25 a 38	0 a 24
40 a 49	Acima de 35	30 a 34	24 a 29	20 a 23	0 a 19

50 a 59	Acima de 30	25 a 29	19 a 24	15 a 18	0 a 14
60 a 69	Acima de 25	20 a 24	14 a 19	10 a 13	0 a 9

Fonte: POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. & FOX, S.M. Exercícios na Saúde e na doença. Rio de Janeiro, MEDSI, 1986.

**REFERÊNCIAS PARA O TESTE DE FLEXÕES ABDOMINAIS EM  
60 SEGUNDOS PARA MULHERES.**

Idade	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
20 a 29	Acima de 44	39 a 43	33 a 38	29 a 32	0 a 28
30 a 39	Acima de 36	31 a 35	25 a 30	21 a 24	0 a 20
40 a 49	Acima de 31	26 a 30	19 a 25	16 a 18	0 a 15
50 a 59	Acima de 26	21 a 25	15 a 20	11 a 14	0 a 10
60 a 69	Acima de 21	16 a 20	10 a 15	6 a 9	0 a 5

Fonte: POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. & FOX, S.M. Exercícios na Saúde e na doença. Rio de Janeiro, MEDSI, 1986.

#### IV.5.3. Avaliação Técnica.

Partindo-se do princípio de que os alunos só serão capazes de realizar a técnica que o professor ensinou durante o estágio, a Avaliação Técnica torna-se um importante instrumento para se mensurar o quanto os alunos realmente assimilaram do conteúdo. É o retorno que o professor terá da eficácia de sua didática. Para tanto, é imprescindível que os alunos compreendam corretamente os princípios usados, mesmo que as suas individualidades não deixem os golpes técnicos do grupo, de uma maneira geral, uniformes.

Mais uma vez ressaltando o que já foi mencionado, não estamos trabalhando em uma escala de produção de alguma indústria automobilística e sim, com seres humanos individuais e diferentes entre si, capazes de pensar e raciocinar sobre conceitos e idéias, podendo estar livres

para experimentar e chegar a conclusões e respostas motoras plausíveis a estes mesmos conceitos e idéias (conhecimento).

Levando tudo isto em consideração para realizar uma Avaliação Técnica coerente, deverão ser notados alguns detalhes concernentes ao próprio Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”.

Avaliar o Primeiro Estágio Técnico no requisito técnica se torna mais fácil, uma vez que serão ministrados somente alguns fundamentos básicos de acordo com o conteúdo programático (através do processo de imitação: há uma demonstração e o aluno tenta representar o mais próximo possível a informação visual). O fator técnica não é o fator mais importante do Primeiro Estágio representando somente 20% do conteúdo programático. Da mesma forma deve ser encarada a avaliação técnica neste nível.

À medida em que os Estágios avançam, o fator técnica vai assumindo um papel mais importante do conteúdo programático chegando a representar ao final do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”, durante o Quarto Estágio Técnico cerca de 80% do conteúdo programático.

Logicamente, a avaliação que deve ser proposta para o Quarto Estágio deve obter uma maior complexidade e atenção por parte do avaliador, bem como nos demais estágios.

Tendo consciência de tais detalhes, o professor poderá realizar uma avaliação técnica coerente e de valor significativo para o acompanhamento da vida do atleta durante a sua carreira.

#### *IV.5.3.1. Procedimentos para a realização da Avaliação Técnica.*

Primeiramente, o avaliador deve escolher golpes divididos em no mínimo 5 exercícios da parte técnica que seguramente já foram ensinados durante o estágio técnico vigente. Separados os exercícios, o avaliador deve avaliar o aluno por aluno, exercício por exercício, individualmente.

## **IV.6. Encerrando um Estágio Técnico**

### **IV.6.1. Confraternização**

Na última aula de cada estágio técnico é realizada uma confraternização entre os alunos da turma e o professor. Para tanto, pode ser utilizado para a realização desta confraternização a estrutura do local de treinamento (a maioria dos locais de treinamento do Brasil estão localizados nas dependências de clubes ou escolas).

Há inúmeras possibilidades de realizar uma confraternização, como por exemplo: piqueniques com os alunos trazendo pratos e bebidas, utilização da piscina (caso o clube ou escola uma possua na sua praça recreativa e esportiva) se o estágio se findar em uma temporada dias quentes.

Enfim, assim como na escola em que estudamos quando jovens, o último dia de aula do ano (que é sempre uma festa de confraternização entre alunos e professores) fica caracterizado como um marco da mudança de nível, da ascensão de uma série para a outra superior. De igual forma e exemplo, esta confraternização que poderá ser programada para o último dia de cada estágio, também ficará como marco da mudança de nível, da ascensão de um estágio para outro superior.

Após a aplicação desta aula, para realmente por fim ao Estágio, sugestiona-se organizar um Cerimônia de Formatura e Entrega de diplomas aos alunos formandos.

#### IV.6.2. *Cerimônia de formatura*

São vários os motivos que tornam necessária a elaboração de uma Cerimônia de Formatura destes jovens atletas.

O primeiro motivo é a chance de chamar a atenção dos pais e familiares do aluno para a importância e profissionalismo do programa. Se torna uma ótima oportunidade de divulgar o trabalho que vem sendo realizado na Escolinha através de conversas e a demonstração do trabalho propriamente dita.

É uma oportunidade de convidar a imprensa local e levar o Tênis de Mesa à mídia, uma vez que o professor estará realizando um evento social.

A dúvida de como organizar uma cerimônia destas pode aparecer. Nossa experiência nos diz que não há a necessidade de ser uma cerimônia com muito glamour, pode ser simples e que envolva os pais.

##### IV.6.2.1. Entrega dos diplomas

Pode-se optar em fazer a entrega dos diplomas de uma forma mais solene, usando um anfiteatro ou outro local apropriado para fazer a entrega em tom mais solene, para tanto, convidando algum atleta de renome no Tênis de Mesa, Presidente de Clubes, Diretores de Escolas, Secretários

de Educação e Esportes da Cidade, Prefeito e Vereadores da Cidade, Jornais e Emissoras de Televisão para deixar a cerimônia com mais importância e melhor propícia à aceitação da mídia.

De mesma forma, é necessário preocupar-se com a divulgação do evento e a devida preparação para o bom andamento da cerimônia.

## **CAPÍTULO V**

### **APÊNDICE DE BRINCADEIRAS MOTORAS UTILIZADAS NO PROGRAMA**

#### V.1. Circuitos - Explicação

Os circuitos são uma forma divertida e simples de se conseguir um bom desempenho das crianças/alunos no que diz respeito à aquisição de todos os aspectos motores, aspectos cognitivos e até os aspectos afetivos.

Os circuitos são realizados procurando levar a criança/aluno a vivenciar experiências motoras e sensoriais motoras que venham a contribuir para o seu desenvolvimento como ser humano, como atleta e como criança.

Circuito balão é um circuito baseado em brincadeiras com bolas de diversos tipos e aplicações, onde a criança/aluno tem experiências motoras adquiridas com o uso destes materiais

didáticos como instrumento de educação motora, de descoberta das potencialidades pessoais individuais, de aperfeiçoamento das habilidades de percepção motora.

Para se trabalhar esses circuitos é necessário ter ao alcance, um montante de materiais que o ajude no bom decorrer do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”. Caso não seja possível conseguir os materiais necessários, pode-se improvisar e até mesmo reciclar/transformar alguns objetos em materiais úteis à sua aula. Se a escolinha de Tênis de Mesa é realizada em um clube onde há a prática de outras modalidades desportivas, ficará mais fácil conseguir materiais das outras modalidades esportivas (bolas, raquetes e outros).

Uma observação especial, que merece toda a atenção: o circuito deve ser apresentado ao aluno como uma brincadeira e não simplesmente como uma tarefa a ser executada. Esta é sem dúvida a grande arma para obter sucesso com os circuitos.

À medida em que os alunos forem se desenvolvendo no decorrer dos estágios, a conotação brincadeira passará a não surtir tanto efeito como no início da aplicação dos circuitos. Os alunos de idades mais avançadas não gostarão da apresentação do circuito como uma brincadeira. Por este motivo, a grande maioria dos circuitos pode ser feita de maneira competitiva individualmente, em duplas ou em equipes com direito a pontuação no Quadro de Recordes.

É claro que os alunos devem ser estimulados a se superarem nas atividades de circuitos que não estarão contando pontos para o Quadro de Recordes. Os alunos deve ser “desafiados” a obter bons resultados. Será uma trabalho atencioso por parte do professor uma vez que ele pode conseguir tais desempenhos pela ênfase que dá à atividade (trabalho de entonação de voz, posição corporal, etc.).

Na seqüência, colocaremos algumas descrições e subdivisões dos circuitos que serão mais usados neste trabalho monográfico, materiais necessários e algumas sugestões de como o professor poderá desenvolver o circuito.

Convém lembrar que são apenas exemplos já testados e o professor poderá desenvolver circuitos diferentes, desde que cumpram o devido objetivo proposto para as aulas.

Os circuitos voltam a ser repetidos uma ou mais vezes por estágio técnico. Então, para que o circuito não fique cansativo e repetitivo (sem estímulo) para a criança/aluno, devendo-se em todas as ocasiões aumentar o grau de dificuldade do exercício ou desafio.

Vamos aos diferentes tipos de circuito.

#### IV.1.1. *Circuito Balão*

Neste circuito, serão usados como instrumentos de educação motora todos os tipos de bolas disponíveis. Serão usados outros materiais durante a aplicação dos circuitos, mas os enfoques estarão nas informações motoras que poderão ser adquiridas através dos diferentes tipos de bolas.

Agora, colocaremos alguns exemplos de materiais que podem ser usados no circuito balão. Os materiais não necessitam ser novos (o professor pode reciclar alguns materiais velhos ou adaptá-los). Os materiais são:

- medicine ball de 1, 3 e 5 quilos
- bola de basquete (cheia)
- bola de vôlei (cheia)
- bola de futebol de salão (cheia)

- bolas de tênis de quadra
- bola de handebol (cheia)
- bolas de tênis de mesa
- bexigas cheias de água
- bexigas cheias de ar
- qualquer bola que esteja murcha
- bolas de borracha (usadas para iniciação pré desportiva e recreação)
- bolas de meia ( ou qualquer outro tecido)
- bolas de parque (bola gigante)
- peteca

Providenciados os materiais, colocaremos a seguir algumas sugestões de circuitos que podem ser realizados.

#### V.1.1.1. Circuito balão Bolas Malucas

O professor levará os alunos a formarem um círculo, deixando um braço estendido de distância entre uma e outra e se posicionará no centro do círculo com uma boa quantidade de bolas, uma diferente da outra (relação citada anteriormente). O professor explicará o que é o exercício e logo após, dará início ao circuito.

O professor passará uma bola para um aluno que deverá passar a bola para o seu companheiro e assim sucessivamente até que se complete o círculo. Sucessivamente, o professor irá, a cada volta completa, colocar mais um tipo diferente de bola no circuito.

Quando o professor quiser deixar o circuito competitivo (à medida em que for repetindo-o durante o estágio), deverá ser necessário obter-se uma classificação por resultados. Então, após algum tempo realizando o circuito, a medida em que os alunos deixarem cair as bolas no chão, irão saindo do circuito até ficarem somente os dois alunos finalistas. Com a classificação feita, o professor poderá computar os pontos no Quadro de Recordes.

Uma variação do circuito bem divertida e dinâmica: fazer um aumento de velocidade e mudanças de direção nos passes ao comando do professor à medida que se aumenta o número de bolas no circuito.

#### V.1.1.2. Circuito balão Bolas Livres

Neste circuito, as bolas devem estar espalhadas livremente por todo local de treinamento. Os alunos devem estar livres para fazerem o que quiserem com as bolas. Podem brincar sozinhos, em duplas ou em turmas.

A orientação que o professor deve dar aos seus alunos é a de brincar com o máximo de bolas possível no tempo disponível para o circuito.

Uma observação importante durante o decorrer do circuito: o professor deverá incentivar os seus alunos usarem o seu poder de criação e invenção. Quando o mesmo circuito for repetido, o professor já deve direcionar alguns exercícios, como imitação das ações dos companheiros, imitação de ações escolhidas pelo professor, criação de movimentos “novos”, ou até mesmo novos joguetes.

Quando o professor tiver necessidade de deixar o circuito competitivo (à media em que for repetindo-o durante o estágio), o professor deve procurar um meio de chegar a uma classificação final com o objetivo de computar pontos ao Quadro de Recordes.

#### V.1.1.3. Circuito Balão Bolichão 1

No local de treinamento, o professor escolherá uma determinada área onde fará uma improvisação de uma ou mais pistas de boliche. Usará como pinos de boliche algumas garrafas plásticas e latas (de refrigerante) vazias com um pouco de areia no fundo para melhorar a estabilidade e evitar que caiam facilmente, massas (pinos de boliche).

Como “bola de boliche”, o professor poderá utilizar todas as bolas citadas na lista de materiais para este circuito, com exceção às bexigas, bolas murchas e petecas.

O circuito se desenvolve de maneira simples, com cada aluno tendo direito a três séries de cinco arremessos cada. Em cada série de arremessos, o aluno terá que utilizar cinco bolas diferentes, uma para cada arremesso.

A cada arremesso, o professor irá contar o número de garrafas derrubadas e fará uma marcação de pontos. Enquanto não forem derrubadas todas as garrafas ou se esgotarem os cinco arremessos, as garrafas que já foram derrubadas não podem ser repostas. No final de todos arremessos, haverá a soma de todas as garrafas derrubadas. Se o aluno derrubar todas as garrafas com um único arremesso, dobrar-se-á o número de pontos.

Com isso, o professor pode chegar à classificação final do circuito colocá-la no Quadro de Recordes.

O professor pode e deve mudar as regras de acordo com a conveniência da situação (caso perceba que não está sendo estimulante ou proveitoso).

#### V.1.1.4. Circuito Balão Bolichão 2

Neste circuito, o professor fará uma série de estações, cada uma com um objetivo específico. O professor deve assegurar-se que os objetivos de cada estação foram bem explicados e entendidos pelos alunos.

Agora, alguns exemplos de como realizar as estações, montadas no próprio local de treinamento:

- primeira estação: coloca-se em cima de uma cadeira, uma pilha de garrafas plásticas vazias e a aproximadamente 5 metros de distância algumas bolas de meia e/ou algumas bolas de tênis de campo. O aluno terá que arremessar e derrubar o maior número de garrafas no tempo determinado pelo professor.

- segunda estação: em algum lugar mais alto (pode ser em uma parede), amarra-se um bambolê (arco) de maneira que fique suspenso no ar a aproximadamente 1,20 metros do solo. Com bolas de basquete, o aluno vai procurar acertar o maior número de vezes dentro do arco, dentro do tempo estabelecido pelo professor.

- terceira estação: amarrar um bambolê (arco) de maneira que fique suspenso no ar (como na segunda estação). Fazer o arco entrar em movimento indo da esquerda para direita e vice-versa. Com bolas escolhidas pelo professor, aluno vai procurar acertar o arco em movimento o maior número de vezes dentro do período de tempo estipulado.

- quarta estação: colocar em pé sobre uma mesa, objetos pequenos como caixas de fósforo.

O professor vai retirar a rede da mesa para que o aluno possa arremessar bolinhas de Tênis de Mesa rolando sobre a superfície para acertar e derrubar os objetos que estarão posicionados do lado oposto.

- quinta estação: O professor irá montar um mini boliche, onde o aluno deverá usar como bola alguns medicine balls de diferentes pesos. O aluno poderá arremessar as bolas durante todo o tempo determinado pelo professor para a estação.

- sexta estação: O professor deve colocar um recipiente a uma distância de dois metros de uma bexiga cheia de ar. O aluno vai procurar atingir o alvo, acertando a bexiga dentro do recipiente apenas dando um toque mais forte com uma mão ou ambas as mãos na bexiga para projetá-la ao ar. O aluno deve procurar acertar o recipiente o máximo de vezes possível durante o tempo determinado pelo professor para esta estação.

- sétima estação: durante todo o tempo da estação, o aluno irá fazer balõezinhos da maneira que achar melhor. Incentivar o aluno a inventar balõezinhos diferentes, ou fazer alguns com um grau de dificuldade maior. O aluno deve contar quantas balõezinhos conseguiu fazer durante o tempo de duração da estação.

- oitava estação: o professor desenhará alguns alvos no chão de várias formas e tamanhos. De uma distância de aproximadamente 3 metros, o aluno deverá jogar a peteca para o alvo com o objetivo de fazer o maior número de pontos, dentro do tempo estipulado pelo professor para a estação.

- nona estação: montar um mini boliche, como na quinta estação. A diferença é que os alunos não poderão usar as mãos, somente os pés. As bolas a serem usadas podem ser de borracha, futebol de campo, futebol de salão, etc.. O aluno poderá chutar as bolas durante todo o tempo que o professor estipular para a estação e contar a quantidade de garrafas que conseguir derrubar.

O professor marcará o tempo de 1 minuto para cada estação. Cada aluno deverá ocupar uma estação que escolher para o início do circuito. Caso haja mais de 9 alunos na turma, algumas estações podem começar com dois ou até três elementos.

Ao comando do professor os alunos darão início à sua atividade na estação e mudar para a seguinte quando terminar o tempo estipulado.

Observação útil ao professor: este circuito deve ser preparado com certa antecipação, pois será necessário uma boa quantia de tempo para que sejam preparadas todas as estações.

#### *V.1.2. Circuito Raquete*

Circuito raquete é um circuito que tem o seu próprio significado, mas na maioria das vezes, é feito em função de completar outros circuitos (principalmente o circuito balão). É baseado nas experiências motoras adquiridas como o uso de raquetes de diferentes tipos e tamanhos, de vários esportes. Este circuito usa também brinquedos/brincadeiras diferentes, com seus respectivos materiais ou com adaptações que levarão o aluno a descobrir seu potencial motor e a aprimorar as habilidades de percepção motora.

Agora, colocaremos alguns exemplos de materiais que podem ser usados para o bom desenvolvimento desse circuito. Os materiais não necessitam ser novos (o professor pode reciclar alguns materiais velhos ou adaptá-los). Os materiais estão descritos como segue:

- raquetes de Tênis de Mesa
- raquetes de ping-pong (só madeira)
- raquete de madeira leve com tamanho maior
- raquete de tênis de mesa em tamanho reduzido
- raquete de Tênis de Campo
- raquete de badmington
- raquete de frescobol
- bolas de Tênis de Mesa
- bolas de Tênis de Campo
- bolas de meia
- peteca
- bexigas cheias de ar

Com estes materiais em mãos, podemos usar a imaginação, baseado no princípio de que o circuito é sempre uma brincadeira, e criar circuitos raquetes estimulantes e divertidos para os alunos.

#### V.1.2.1. Circuito Raquete Raquetão

O professor utilizará um giz para desenhar pequenas áreas no chão (de preferência, as áreas devem estar dispostas a formar um grande círculo). Em cada área, o professor colocará uma ou mais raquetes e bolas. Cada área deverá conter materiais diferentes dos apresentados nas outras áreas restantes.

As bolas a serem utilizadas são bolas de tênis de mesa e tênis de quadra e bexigas. As raquetes são de todos os tipos que o professor possuir.

Com o grupo de alunos reunidos, o professor irá fazer uma explanação sobre o circuito e logo após, distribuir os alunos pelas áreas. Antes de iniciar, o professor dará o tempo em que os alunos ficarão nas áreas (o tempo pode ser de 30 segundos, 1 minuto, 2 minutos, dependendo do número de alunos). Após o término do tempo estipulado, todos deverão mudar de para a próxima área, em sentido horário e ao mesmo tempo.

Este circuito deve ser o mais dinâmico possível, com pouco tempo para as mudanças. Após o tempo total do circuito, estipulado previamente no objetivo da aula, o professor pedirá aos alunos que recolham o material usado para iniciarem a próxima tarefa.

Quando este circuito for usado pela primeira vez, o objetivo pode ficar baseado em experimentos livres por parte do aluno em cada área. Em uma segunda vez, o professor pode começar a pedir exercícios específicos, relacionados a controle, habilidade, coordenação; e assim por diante.

Nessa altura, o professor pode criar meios de chegar a uma competição, e em consequência, uma classificação final para ser afixada ao Quadro de Recordes.

#### V.1.2.2. Circuito raquete Super mira

O professor vai escolher uma determinada área do seu local de treinamento para colocar alvos leves, que possam cair a um leve toque (caixas de fósforo, latas de refrigerante vazias, garrafas plásticas vazias, etc). Cada tipo de alvo valerá uma determinada quantia de pontos a ser determinada pelo professor antes do início do circuito.

Então, o professor dividirá a turma em duas ou mais equipes (de acordo com o número de alunos na turma) e distribuirá diferentes raquetes. Cada integrante da equipe deve receber também um recipiente com uma quantidade de 30 bolas que golpeará em direção aos alvos. Os alunos da equipe que não estará com as raquetes ficará com a função de colocar os alvos em suas posições originais quando caírem em virtude dos arremessos da outra equipe e ajudando a recolher as bolas.

O professor estará a cargo de marcar a pontuação e o tempo para cada equipe. Após todas as equipes atirarem as bolas contra os alvos, o professor anunciará a equipe ganhadora.

As equipes receberão a quantia de pontos referentes à sua classificação final a serem creditados no Quadro de Recordes de sua turma.

#### V.1.2.3. Circuito Raquete Raquete Maluca 1

O professor irá iniciar este circuito encostando uma mesa de Tênis de Mesa de lado em uma parede do local de treinamento. Sobre a mesa ele colocará uma série de alvos leves (caixas de fósforo, latas de refrigerante, etc.). A uma distância de 5 metros aproximadamente da mesa, ele colocará aparadores de modo a formar um espaço vazio entre a mesa e onde ficarão posicionadas os alunos.

Então, um dos alunos ficará dentro do espaço vazio para impedir, com sua raquete, que os outros alunos da turma derrubem muitos alvos. Por outro lado, os outros alunos da turma, que estarão atrás dos aparadores (munidos de raquetes e muitas bolas), terão por missão derrubar o máximo de alvos em um tempo de 30 segundos (cronometrados pelo professor).

O professor ficará encarregado de contar quantos alvos caem. O vencedor do circuito é o aluno que deixar cair o mínimo possível de alvos.

Os alunos receberão a quantia de pontos referentes à sua classificação a ser anexada ao Quadro de Recordes.

Para posteriores realizações do circuito, seria muito interessante que o professor organizasse algumas variações, como por exemplo, uma dupla de defensores, ou ainda um defensor com duas raquetes, etc..

#### V.1.2.4. Circuito Raquete Raquete Maluca 2

Este circuito se inicia basicamente igual ao Circuito Raquete Raquete Maluca 1. O professor cercará uma mesa (já com os alvos leves) com aparadores por todos os seus lados, procurando deixar um espaço vazio de aproximadamente 3 metros ao redor da mesa. Então o professor dividirá a turma em duas ou mais equipes (dependendo do número de alunos).

Uma equipe vai iniciar o circuito defendendo os alvos dispostos na mesa ocupando o espaço vazio ao redor da mesa. A equipe defensora só poderá fazer uso da raquete para impedir que as bolas atiradas pela equipe atacante derrubem os alvos.

Por outro lado, a equipe atacante terá uma boa quantidade de bolas e 40 segundos de tempo cronometrados pelo professor para derrubar o máximo de alvos possíveis.

O professor anotará também a quantidade de pontos de cada equipe. Ganha a equipe que conseguir derrubar o maior número de alvos em 40 segundos.

### V.1.3. Circuito Solo

Circuito solo é um circuito extremamente importante para o desenvolvimento motor do aluno, principalmente no que se refere ao desenvolvimento da coordenação motora grossa e fina, da imagem do corpo, da orientação espacial, da direcionalidade, da lateralidade e das habilidades de percepção.

Outros grandes valores que este circuito possui para contribuir ao nosso esporte Tênis de mesa estão nos aspectos de coordenação entre olhos e pés, olhos e mãos e principalmente na locomoção/movimentação. Durante os vários circuitos, o aluno vai sendo induzido através de brincadeiras a se movimentar adequadamente dentro dos padrões exigidos pelo nosso esporte, ou simplesmente fornecendo vivências e experiências motoras necessários para o próprio auto conhecimento do atleta em potencial.

Como este tipo de circuito é bem dinâmico, desenvolve no aluno a velocidade e agilidade que são muito importantes para o Tênis de Mesa.

Alguns materiais específicos ajudarão no decorrer do circuito:

- tatames
- colchões

- cavaletes
- cordas
- massas
- pneus
- arcos
- garrafas plásticas vazias
- cabos de vassoura
- cadeiras
- saquinhos com areia
- cones de trânsito

#### V.1.3.1. Circuito Solo Velocidade Máxima

O professor montará um circuito da seguinte forma:

- em primeiro plano colocará as massas ou garrafas plásticas no chão em uma linha reta de 6 ou 7 metros, com 50 centímetros de distância entre elas;
- na seqüência os arcos ou bambolês separados em duas colunas paralelas (com a disposição dos arcos intercalados) com 70 centímetros de distância entre eles (serão necessários cobrir 5 metros);
- depois, saquinhos de areia ou taquinhos de madeira dispostos em linha reta e única com espaço de 15 centímetros entre eles em uma distância de três metros;

- em quarto, oito aparadores dispostos em seqüência lado a lado de modo a formar um labirinto (cada aparador deve estar a 50 centímetros de distância um do outro);

- nesta última seqüência, o professor posicionará um tatame ou colchão a uma distância de dois ou três metros dos aparadores do passo número quatro.

O aluno deverá se deslocar em corrida de velocidade, fazer um ziguezague entre as massas/garrafas plásticas, saltar intercalando entre um pé e outro em cada arco (pé direito na fila da direita e pé esquerdo na fila da esquerda), pisar com a ponta dos pés entre os pequenos espaços do taquinhos/saquinhos de areia, fazer um deslocamento lateral (corrida lateral) entre os aparadores de bola e, finalmente fazer um rolamento no tatame ou colchão. No momento em que o aluno se colocar de pé, estará acabado o circuito.

O professor vai cronometrar o tempo de cada aluno. A partir daí, o professor poderá elaborar a classificação final dos alunos que será computada no Quadro de Recordes.

Dentro do item velocidade e deslocamentos, este foi um exemplo. Nas próximas realizações deste circuito, o professor pode criar novas seqüências de velocidade e deslocamento, aumentando o grau de dificuldade das atividades motoras.

#### V.1.3.2. Circuito Solo Ginástica Olímpica

Neste circuito, o professor poderá trabalhar com Exercícios de Ginástica Olímpica. O professor usará uma arena montada de tatames para que possa desenvolver atividades de Ginástica Olímpica, obedecendo a evolução da criança/aluno. Sendo assim, dividimos o conteúdo do que poderá ser ministrado em cada estágio.

- Primeiro Estágio Técnico - desenvolver habilidades de rastejar sobre os tatames (por exemplo, com auxílio dos pés e mãos, somente auxílio dos pés, somente auxílio das mãos), engatinhar, rolar para a direita e para a esquerda, iniciar a cambalhota (acocorado, virando para frente).

- Segundo Estágio Técnico- desenvolver a cambalhota de frente (inicialmente com o aluno agachado e com o queixo encostado no peito), rolamento frontal (sobre os ombros) sobre o lado direito e o lado esquerdo, cambalhota de costas com posição inicial acocorado, cambalhota de costas com posição inicial de pé.

- Terceiro Estágio Técnico - desenvolver, além do aprimoramento das cambalhotas e rolamentos, a parada de mão com três apoios (cabeça, e mãos/antebraço), a parada de mãos com dois apoios e estrela com duas mãos para direita e esquerda e estrela com uma mão para a direita e para esquerda.

- Quarto Estágio Técnico- desenvolver, além das habilidades vistas no terceiro estágio, o mergulho frontal com amortecimento, mergulho frontal com cambalhota frontal, mergulho frontal com rolamento sobre o ombro esquerdo e direito. Todos devem ser feitos primeiramente parados e depois em movimento, ganhando velocidade à medida que se domina o exercício.

Este circuito é muito importante para o aluno no aspecto motor e além de tudo, é muito estimulante devido ao seu ambiente diferente (colchões, tatames). Essas condições “macias” proporcionam uma maior liberdade e criatividade para o aluno. Este circuito deve ser repetido mais vezes no decorrer de cada estágio.

#### V.1.3.3. Circuito Solo Terremoto

O professor montará uma área, com vários colchões ou tatames, usando alguns cavaletes ou bancos, cadeiras, medicine balls, etc. Os cavaletes ou bancos podem ser de várias alturas e devem ser cobertos pelos tatames ou colchões para criar “acidentes” no relevo da área. A idéia é criar um ambiente macio, porém irregular, com lugares mais altos e mais baixos, arredondados, quadrados, lisos, etc..

O professor dará ao aluno a possibilidade de andar sobre este terreno macio e acidentado, rolar, engatinhar, escorregar, de maneira livre. Só orientará seus alunos de maneira a evitar acidentes e que não se machuquem.

O professor deve estimular sempre seus alunos a conseguirem realizar novas habilidades e criar novos movimentos. De igual modo deve estimulá-los a compartilharem entre si novas formas descobertas se adaptar ao ambiente macio e irregular formado pelos tatames e colchões.

#### V.1.3.4. Circuito Solo Ginástica Olímpica - Terremoto

Uma das grandes vantagens do circuito solo é a de que o professor pode mesclar mais facilmente os circuitos. Então, neste circuito, o professor pode utilizar a montagem da área “macia e acidentada” do circuito Terremoto com alguns exercícios que são utilizados no circuito Ginástica Olímpica.

Para escolher os exercícios do circuito Ginástica Olímpica a serem usados neste circuito, o professor deve levar em consideração dois fatores:

- o nível técnico dos alunos (estágio técnico);

- a maneira pela qual a área está montada.

De uma forma geral dentro do Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”, o Circuito Solo Ginástica Olímpica – Terremoto ajudará em muito o professor da fixação das atividades motoras ministradas durante os Circuitos Solos Ginástica Olímpica. Por isso, na seqüência das aulas, o professor poderá reconhecer a sua aplicação sempre na seqüência da realização do Circuito Solo Ginástica Olímpica.

O professor, a cada vez que for realizar uma aula com este circuito, deve ter em mente as atividades motoras que os alunos apresentaram maior dificuldade durante as aplicações do circuito Solo Ginástica Olímpica, para adequar e montar o circuito de forma a auxiliar o professor a trabalhar novamente os pontos difíceis.

#### V.1.3.5. Circuito Solo Velocidade Máxima - Ginástica Olímpica - Terremoto

Como acontece no Circuito Solo Ginástica Olímpica – Terremoto, este circuito também é uma mescla dos circuitos solos.

Então, neste circuito, o professor pode utilizar a montagem da área “macia e acidentada” do Circuito Solo Terremoto, algumas atividades motoras que são utilizadas no Circuito Solo Ginástica Olímpica e algumas atividades de locomoção do Circuito Solo Velocidade Máxima.

Para se escolher as atividades motoras a serem usadas neste circuito solo, o professor deve levar em consideração:

- o estágio técnico em que os alunos se encontram;

- as atividades motoras que os alunos apresentaram dificuldades em realizações anteriores dos Circuitos Solos Ginástica Olímpica.

Então este circuito, além de proporcionar um reforço às atividades motoras que apresentam necessidade imediata de desenvolvimento, poderá ser mesclado com atividades que exigem o desenvolvimento de velocidade e agilidade de membros inferiores (através do Circuito Solo Velocidade Máxima).

Este tipo de circuito abre a oportunidade ao professor de torná-lo competitivo, através do estabelecimento de algum percurso que possa ser cronometrado. Com os tempos dos alunos em mãos, o professor pode chegar a uma classificação final a ser anexada ao Quadro de Recordes.

#### V.1.4. Circuito Misto

Entendemos por circuito misto, a união entre os circuitos balão, raquete ou solo, parcialmente ou totalmente com o objetivo de fornecer um inverso mais abrangente e rico das atividades motoras aos alunos da Escolinha.

É uma excelente atividade motora e tem uma imensa gama de variações e combinações de acordo com o interesse e objetivo do professor.

Não há a necessidade de materiais específicos para este circuito, uma vez que todos os materiais utilizados são provenientes dos demais circuitos, assim como o próprio circuito misto.

##### V.1.4.1. Circuito Misto Raquete – Balão

Falando a respeito de informações e vivências motoras, os circuitos Raquete e Balão tem uma influência direta sobre este domínio, assemelhando bastante as experimentações motoras de ambos em relação às experiências próprias do esporte Tênis de Mesa.

Portanto, a união de ambos os circuitos dará ao professor a condição necessária de trabalhar com os tipos de instrumentos de educação motora mais usados no Tênis de Mesa: raquetes e bolas (vários tipos diferentes).

O professor pode escolher as atividades motoras baseadas na descrição dos circuitos raquete e balão para montar o novo Circuito Misto. Para tanto, o professor, antes de elaborar o circuito, fará uma análise das condições motoras de seus alunos que podem ser diretamente ajudadas por atividades concernentes aos circuitos Raquete e Balão.

O passo seguinte é a elaboração do circuito aplicando as atividades motoras que vão ajudar o desenvolvimento das condições motoras que o professor detectou a necessidade de um reforço ou aprimoramento.

Em todo caso, o professor pode utilizar a área montada de aplicação do Circuito Balão Bolichão 1 e as estações do Circuito Balão Bolichão 2, seguindo o mesmo padrão da aplicação normal, usando a raquete para realizar a tarefa de atirar as bolas em direção aos alvos. Logicamente, onde houver atividades com o uso de medicine balls, o professor poderá substituí-las por outras bolas que se enquadrem à sua expectativa.

À medida do possível, o professor deve procurar tornar o circuito competitivo, a fim de chegar a classificações finais para serem anexadas ao Quadro de Recordes.

#### V.1.4.2. Circuito Misto Raquete – Solo

Neste tipo de Circuito Misto, o professor pode usar o desenvolvimento motor promovido pelo Circuito Solo ligado às experiências motoras do Circuito Raquete.

A união desses circuitos proporcionam ao professor a condição necessária de trabalhar com um instrumento de educação motora usado no Tênis de Mesa, a raquete; e a exploração do movimento através do Circuito Solo.

Usando o mesmo procedimento do Circuito Misto Raquete – Balão, o professor pode escolher as atividades motoras baseadas na descrição dos circuitos raquete e solo para montar este novo Circuito Misto. Para tanto, o professor, antes de elaborar o circuito, deverá fazer uma análise das condições motoras em foram detectadas a necessidade reforço ou aprimoramento.

Em todo caso, o professor poderá utilizar, por exemplo, utilizar a área montada de aplicação do Circuito Solo Ginástica Olímpica e Terremoto, seguindo os mesmos padrões de exercícios e atividades motoras, com os alunos empunhando raquetes diferenciadas, podendo ou não utilizar algumas bolas de Tênis de Mesa. A seqüência do conteúdo programático é a mesma descrita para o estágio, de preferência seguindo os padrões de informação motora passados em aulas anteriores.

De igual forma, utilizando a área montada de aplicação do Circuito Solo Velocidade Máxima, os exercícios devem ser seguidos no mesmo padrão de aplicação normal. A aluno deverá executar as tarefas empunhando raquetes, usando ou não bolas (a critério do professor).

A medida do Possível, o professor deve procurar tornar o circuito competitivo, a fim de chegar a classificações finais para serem anexadas ao Quadro de Recordes.

#### V.1.4.3. Circuito Misto Balão - Solo

Neste tipo de Circuito Misto, o professor pode usar o desenvolvimento motor promovido pelo Circuito Solo ligado às experiências motoras do Circuito Balão.

A união desses circuitos proporcionam ao professor a condição necessária de trabalhar com um instrumento de educação motora, a bola; e a exploração do movimento através do Circuito Solo.

Usando o mesmo procedimento do Circuito Misto Raquete – Balão e Circuito Misto Raquete – Solo, o professor pode escolher as atividades motoras baseadas na descrição dos circuitos raquete e solo para montar este novo Circuito Misto. Para tanto, o professor, antes de elaborar o circuito, deverá fazer uma análise das condições motoras em foram detectadas a necessidade reforço ou aprimoramento.

Em todo caso, o professor poderá utilizar, por exemplo, utilizar a área montada de aplicação do Circuito Solo Ginástica Olímpica e Terremoto, seguindo os mesmos padrões de exercícios e atividades motoras, com os alunos usando diferentes tipos de bolas. A seqüência do conteúdo programático é a mesma descrita para o estágio, de preferência seguindo os padrões de informação motora passados em aulas anteriores. No circuito solo Terremoto ficará mais fácil trabalhar com as bolas, uma vez que o circuito está baseado em movimentos mais livres e criativos por parte do aluno.

De igual forma, utilizando a área montada de aplicação do Circuito Solo Velocidade Máxima, os exercícios devem ser seguidos no mesmo padrão de aplicação normal. A aluno deverá executar as tarefas motoras utilizando bolas escolhidas pelo professor. Poderão ser aplicadas, no uso da

bola, atividades como pingar a bola no chão, rolar a bola, controle com os pés e outras tarefas que o professor estipular.

À medida do possível, o professor deve procurar tornar o circuito competitivo, a fim de chegar a classificações finais para serem anexadas ao Quadro de Recordes.

#### V.1.4.4. Circuito Misto Raquete – Balão – Solo 1

Neste tipo de Circuito Misto, o professor pode usar o desenvolvimento motor promovido pelo Circuito Solo ligado às experiências motoras do Circuito Raquete e Circuito Balão trabalhados em conjunto.

A união desses circuitos proporcionam ao professor a condição necessária de trabalhar com instrumentos de educação motora usados no Tênis de Mesa, a raquete e a bola; e a exploração do movimento através do Circuito Solo.

Para ficar mais fácil de ministrar as grandes variações proporcionadas pela junção dos circuitos, o Circuito Misto Raquete – Balão – Solo 1 será baseado em todas as atividades proporcionadas pelos circuitos raquete e balão que possam ser combinadas com as atividades motoras do Circuito Solo Ginástica Olímpica e Terremoto.

O professor poderá montar algumas estações dos circuitos Balões Bolichão 1 e Bolichão 2, montar algumas atividades de alguns dos Circuitos Raquetes, e atividades motoras ministradas durante o Circuito Solo Ginástica Olímpica (o professor montará uma área de atividades como a do Circuito Solo Ginástica Olímpica ou Terremoto).

Com certeza, o tamanho do circuito será grande e terá diversas atividades. Portanto, à medida do possível, o professor deve procurar tornar o circuito competitivo, a fim de chegar a classificações finais para serem anexadas ao Quadro de Recordes.

#### V.1.4.5. Circuito Misto Raquete – Balão – Solo 2

Neste tipo de Circuito Misto, o professor pode usar o desenvolvimento motor promovido pelo Circuito Solo ligado às experiências motoras do Circuito Raquete e Circuito Balão trabalhados em conjunto.

A união desses circuitos proporcionam ao professor a condição necessária de trabalhar com instrumentos de educação motora usados no Tênis de Mesa, a raquete e a bola; e a exploração do movimento através do Circuito Solo.

Para ficar mais fácil de ministrar as grandes variações proporcionadas pela junção dos circuitos, o Circuito Misto Raquete – Balão – Solo 2 será baseado em todas as atividades proporcionadas pelos circuitos raquete e balão que possam ser combinadas com as atividades motoras do Circuito Solo Velocidade Máxima.

No circuito Misto Raquete – Balão – Solo 2 o professor deverá priorizar a velocidade dos deslocamentos explorados através do Circuito Solo Velocidade Máxima. Velocidade e agilidade são fatores fundamentais no desenvolvimento do aluno dentro do Tênis de Mesa.

O professor poderá montar algumas estações dos circuitos Balões Bolichão 1 e Bolichão 2, montar algumas atividades de alguns dos Circuitos Raquetes, assim como no Circuito Misto Raquete

– Balão – Solo 1. A diferença está em montar as atividades que visam uma maior movimentação que estão incluídas na descrição do Circuito Solo Velocidade Máxima.

Com certeza, o tamanho do circuito será grande e terá diversas atividades. Portanto, à medida do possível, o professor deve procurar tornar o circuito competitivo, a fim de chegar a classificações finais para serem anexadas ao Quadro de Recordes.

## **V.2. Brincadeiras para a Coordenação Motora**

Foram escolhidas brincadeiras que pudessem ajudar direta ou indiretamente no desenvolvimento do aluno no Tênis de Mesa. Portanto, maioria das brincadeiras apresentam um alto grau de movimentação à base de velocidade, procurando desenvolver aspectos fundamentais como a lateralidade, direcionalidade, mudança de direção, orientação espacial, coordenação motora grossa, movimentos de locomoção, percepção além da consciência do corpo em relação ao seu espaço.

Seguramente há muitas outras brincadeiras. Estas que foram selecionadas para compor o Programa “Aprendendo o Tênis de Mesa Brincando”, porém, podem ser aplicadas em qualquer área em virtude de sua versatilidade e facilidade. Podem ser facilmente aplicadas pelo aluno em atividades fora da Escolinha de Tênis de Mesa (em casa ou na vizinhança com os seus amigos).

Estas brincadeiras não requerem um material específico que pode providenciado entre os materiais existentes na escolinha.

### *V.2.1. Brincadeira Motora Pega-Pega Individual*

O professor escolherá entre os alunos o “pegador”. O pegador é aquele que deverá correr atrás dos outros alunos até que pegue/toque alguém. Quem for tocado passará imediatamente a ser o único pegador, deixando livre o aluno que estava com a tarefa anteriormente.

A brincadeira pode ser realizada dentro do recinto de treinamento.

Esta brincadeira também pode ser usada no aquecimento da aula, assim com já foi descrito nas considerações sobre o aquecimento.

### *V.2.2. Brincadeira Motora Pega-Pega em Duplas*

O professor dividirá ou pedirá que os alunos se dividam em duplas e escolherá uma para ser a dupla pegadora. Os integrantes das duplas devem estar sempre de mãos dadas. A dupla que foi escolhida como pegadora deve correr atrás das outras duplas até que toque/pegue alguma outra. Imediatamente a dupla que foi tocada passa a ser pegadora, deixando livre a dupla que estava com esta função anteriormente.

Os integrantes das duplas que soltarem as mãos, passarão automaticamente para dupla pegadora, deixando livre a dupla que estava com esta função anteriormente.

A brincadeira pode ser realizada dentro do recinto de treinamento e pode ser usada também no aquecimento da aula, assim como já foi descrito nas considerações sobre o aquecimento.

### *V.2.3. Brincadeira Motora Pega-Pega de Três Pernas.*

O professor pedirá que aos alunos se dividam em duplas e dará uma corda (pode ser corda de pular) para que os parceiros amarrem a perna direita de um na perna esquerda do outro de modo que as pernas não se movam isoladamente. Isso forçará a sincronização dos passos (passo com as pernas amarradas e passo com a outra perna livre).

O professor escolherá uma dupla pegadora que deverá correr/andar atrás das outras duplas até que toque/pegue alguma outra. Imediatamente a dupla que foi tocada passa a ser pegadora, deixando livre a dupla com que estava com esta função anteriormente.

A brincadeira pode ser realizada dentro do recinto de treinamento e pode ser utilizada no aquecimento da aula, assim como já foi descrito nas considerações sobre o aquecimento.

### *V.2.4. Brincadeira Motora Pega-Pega Segurando o Medicine Ball.*

O professor pedirá aos seus alunos se dividam em duplas e dará um medicine ball para cada dupla formada. Os parceiros devem segurar o medicine ball com as duas mãos ao mesmo tempo, uma vez que será muito difícil segurá-lo somente com uma das mãos.

O professor escolherá uma dupla pegadora que deverá correr atrás das outras duplas até que toque/pegue alguma outra dupla. Imediatamente a dupla que foi tocada passa a ser pegadora, deixando livre a dupla que estava com esta função anteriormente. Se porventura alguma dupla que não seja a pegadora deixar o medicine ball cair no chão ou apenas um dos parceiros ficar segurando (mesmo que não chegue a cair), a dupla automaticamente passa a ser dupla pegadora.

A brincadeira pode ser realizada dentro do recinto de treinamento e pode ser utilizada no aquecimento da aula, assim como descrito nas considerações sobre o aquecimento.

#### *V.2.5. Brincadeira Pega-Pega Ajuda/Ajuda*

O professor escolherá entre os seus alunos o pegador. O pegador deverá correr atrás dos outros alunos da turma até que toque/pegue algum deles. Ao contrário da Brincadeira Pega-Pega Individual, quem for sendo tocado/pego durante a brincadeira passará a ser pegador também e irá ajudar na “captura” dos alunos restantes.

À medida em que for aumentando o número de pegadores, a brincadeira exigirá mais atenção e mais velocidade dos alunos que ainda não foram pegos.

Quando todos forem pegos/tocados, a brincadeira se reinicia. O novo pegador será o aluno que foi tocado/pego em primeiro lugar na rodada anterior.

A brincadeira pode ser realizada dentro do recinto de treinamento e pode ser utilizada no aquecimento da aula, assim como já foi descrito nas considerações sobre o aquecimento.

Nesta brincadeira, o aluno vencedor é justamente o último que foi tocado em cada rodada. Com isso, o professor pode chegar a uma classificação final que deverá ser anexada ao Quadro de Recordes da Escolinha.

#### *V.2.6. Brincadeira Motora Cabra-cega.*

O professor escolherá apontará um de seus alunos da turma para ser vendado com um lenço ou toalha de modo que não possa ver nada. Este aluno iniciará a brincadeira sendo a "cabra-cega".

O professor delineará uma pequena área plana, sem obstáculos, onde todos os outros alunos deverão ficar e respeitar os limites (não poderão ultrapassar das linhas limítrofes ditadas pelo professor).

O professor dará um tempo de 30 segundos para que a "cabra-cega" consiga tocar/pegar algum outro aluno que estarão em fuga constante dentro da área demarcada.

O professor conta quantos alunos a "cabra-cega" conseguiu tocar em 30 segundos. Todos os alunos terão a chance de serem a "cabra-cega" pelo menos uma vez.

Ao término da brincadeira motora, o professor terá condições de elaborar a classificação final através dos resultados dos alunos. A classificação deve ser anexada ao Quadro de Recordes.

A brincadeira pode ser realizada no recinto de treinamento com os devidos cuidados para evitar acidentes.

#### *V.2.7. Brincadeira Motora Descobrimo o que é.*

O professor pedirá aos seus alunos que sentem-se ao chão formando um círculo. Um dos alunos é escolhido a esmo pelo professor para iniciar a brincadeira. O aluno escolhido é vendado e levado ao centro do círculo. Neste momento, o professor colocará nas mãos do aluno uma caixa com diversos objetos que possam ser apalpadados, que possam ou não emitir sons (todos os tipos de

objetos, com a preferência para os de uso cotidiano como, por exemplo, garfo, palito, abridor de garrafas, chaveiros, diversos tipos de bola, etc.).

O aluno tem 30 segundos para descobrir o máximo possível de objetos. Todos os alunos terão a oportunidade de tentar descobrir o máximo possível de objetos.

Ao final da brincadeira, o professor, através do número de objetos descobertos por aluno, terá condição de elaborar a classificação final da brincadeira a ser anexada e pontuada no Quadro de Recordes.

À medida em que os estágios forem passando, preferencialmente a partir do Terceiro e Quarto Estágios Técnicos, o professor poderá usar materiais de Tênis de Mesa no lugar de objetos diversos. Os materiais de Tênis de Mesa podem ser borrachas com pinos longos, borrachas com pinos baixos, borrachas lisas com efeito, borrachas lisas anti-efeito (anti spin), madeiras classistas, madeiras estilo caneta chinês, madeiras estilo caneta japonês/coreano.

#### *V.2.8. Brincadeira Motora Descobrimo quem é.*

O professor pedirá aos seus alunos que sentem-se ao chão formando um círculo. No centro círculo colocará uma cadeira. Um dos alunos é escolhido a esmo pelo professor para iniciar a brincadeira. O aluno escolhido é vendado e levado ao centro do círculo, sendo posicionado em pé ao lado da cadeira.

Silenciosamente, o professor retira um aluno do círculo e a coloca sentada na cadeira. O aluno vendado terá 15 segundos e uma tentativa somente de descobri quem é o aluno da cadeira, apenas tocando com as mãos no rosto do mesmo. Se o aluno vendado descobrir quem é, o professor

retirá outro aluno do círculo e o colocará na cadeira. O aluno vendado terá mais 15 segundos para descobrir quem é.

Este procedimento vai sendo repetido até que o aluno vendado erre a identidade do aluno sentado na cadeira descubra todos os alunos da turma. Vence a brincadeira o aluno vendado que descobrir mais colegas.

É importante que o aluno que for sentar na cadeira permaneça em silêncio para não ser identificado pela voz.

Uma vez que todos os alunos tiveram a oportunidade de descobrir seus colegas, o professor fará a classificação final da brincadeira através do número de colegas descobertos pelo aluno vendado. Esta classificação deve ser anexada ao Quadro de Recordes.

#### *V.2.9. Brincadeira Motora Duro Mole*

O professor escolherá a esmo um aluno que iniciará a brincadeira como "pegador". O pegador deverá correr atrás dos outros alunos da turma até que consiga tocar/pegar algum deles. Imediatamente dirá "DURO" e o aluno tocado não poderá mais se locomover, ficando imóvel esperando o seu salvamento. O salvamento só ocorre quando outro aluno (que não seja o pegador) consegue tocá-la dizendo "MOLE".

O aluno que for pego três vezes pelo mesmo pegador, passará imediatamente a ser o novo "pegador" liberando o aluno que anteriormente estava com esta função. No caso de o aluno pegador ser muito eficiente e todos os demais alunos da turma terem sido tocados e imobilizados, o primeiro que foi tocado passa a ser o novo pegador na seqüência da brincadeira.

A brincadeira pode ser realizada no recinto de treinamento e pode ser utilizada no aquecimento da aula, assim como já foi descrito nas considerações sobre o aquecimento.

#### V.2.10. *Brincadeira Motora Disco de Praia por Equipes.*

O professor organizará uma divisão da turma em duas equipes. Então o professor dividirá um local em dois campos distintos (local que pode ser uma área interna ou externa ao seu local de treinamento). Cada lado terá um gol (que pode ser um aparador, por exemplo). Cada equipe escolhe o seu campo e nele se posiciona.

O objetivo é acertar o gol da equipe adversária com um disco de praia. Para isso, o aluno só pode dar um passo com o disco em mãos e saltar para arremessar ao gol ou para realizar um passe.

O colega de equipe que for receber o passe pode saltar para pegar o disco, aterrissar, dar um passo e saltar novamente (se quiser e for necessário) para arremessar ou passar o disco.

Será permitida a marcação por parte da equipe adversária, tendo o poder para interceptar passes. É considerado jogada faltosa qualquer tipo de contato físico que seja brusco na interpretação do professor com punição da equipe faltosa em perder a posse do disco (se estiver sob a posse do mesmo) reiniciando a jogada do local onde ocorreu a jogada faltosa; ou arremesso livre e direto ao gol do local onde ocorreu a jogada faltosa se a equipe que cometeu a infração não estiver com a posse do disco.

Se porventura, a qualquer jogador da equipe que estiver em posse do disco deixá-lo cair no chão, a posse do disco passa automaticamente para a equipe adversária com o reinício da jogada a partir do local onde o disco tocou o solo quando caiu.

Serão marcados dois tempos de 5 minutos cada e, a equipe vencedora é aquela que fizer o maior número de gols neste período de tempo.

Não será permitido às equipes que coloquem goleiros para impedirem os arremessos ao gol. O não cumprimento desta regra acarretará na mudança da posse do disco para a outra equipe com direito a arremesso direto ao gol.

O professor deverá pontuar no Quadro de Recordes a equipe que for vitoriosa neste confronto.

#### *V.2.11. Brincadeira Motora Pé de Balão*

O professor amarra no pé esquerdo de cada aluno uma linha de 20 centímetros com uma bexiga cheia de ar. Todos se espalham pelo recinto de treinamento e ao comando do professor o objetivo é de estourar a bexiga do outro colega usando para tanto somente os pés, tomando os cuidados e precauções que o aluno julgue necessárias para que sua própria bexiga não seja estourada.

Vence a brincadeira o aluno que conseguir ficar por último sem que sua bexiga seja estourada.

O professor pode ainda repetir a brincadeira uma vez mais para que ficar mais fácil elaborar a classificação final de cada aluno afim de ser anexada no Quadro de Recordes.

#### *V.2.12. Brincadeira Motora Bexigas Explosivas.*

O professor pede aos seus alunos que formem um círculo em um local aberto (de preferência fora do local de treinamento), sem obedecer um padrão de distância ou localização (cada um fica onde quiser). O professor dá uma bexiga cheia de água para um aluno que ele escolhe a esmo.

Na seqüência da brincadeira, o aluno que está com a bexiga cheia d'água a arremessará para o colega que estiver mais próximo, no sentido horário (para melhor organização). O objetivo é pegar a bexiga sem deixar que ela estoure, de maneira suave, evitando o impacto com as mãos.

À medida que os alunos forem se adaptando com a brincadeira, o professor pedirá a aumento da velocidade dos passes e simultaneamente introduzirá outras bexiga cheias de água na brincadeira.

Por ocasião da repetição desta brincadeira durante o estágio, o professor poderá instaurar um sistema competitivo. O aluno que deixar a bexiga cair no chão ou deixar que ela estoure na tentativa de receber um arremesso ficará automaticamente fora da atividade da brincadeira. Com isso, ganha a brincadeira o aluno que ficar por último respeitando a regra citada.

A partir daí o professor terá condições de elaborar a classificação final que deverá ser anexada ao Quadro de Recordes.

#### *V.2.13. Brincadeira Motora Morto Vivo*

O professor pedirá aos seus alunos que se posicionem de pé, uma do lado do outro de frente para ele. Ao comando da palavra "MORTO" (dita pelo professor), os alunos deverão agachar-se imediatamente permanecendo de cócoras até o próximo comando.

Se o professor disser a palavra "VIVO" como próximo comando, os alunos deverão voltar a ficar de pé imediatamente; se a palavra de comando for "MORTO" novamente, os alunos deverão permanecer agachados.

O professor pode escolher a ordem que achar conveniente para dizer os comandos. Não há a necessidade de seguir a alternância dos comandos.

No tocante aos alunos, deverão ser seguidos estritamente os comandos ditos pelo professor no instante imediatamente seguinte. Aqueles que, porventura demonstrarem incerteza, insegurança ao executar o comando, demorando ou não executando-o; ou mesmo dando a entender a execução do comando oposto, deverão ir saindo da brincadeira. O ganhador da brincadeira é o aluno que ficar por último sem "vacilar" durante a execução dos comandos. O professor pode elaborar 2 ou 3 rodadas da brincadeira antes de elaborar a classificação final.

À medida em que o professor for realizando a brincadeira novamente durante o decorrer do programa, pode utilizar os braços para dissimular os comandos ditos (por exemplo, o professor diz o comando "VIVO" e movimenta os seus braços para baixo, procurando enganar os alunos), com o fim de aumentar a complexidade e concentração exigida para a brincadeira. O professor pode também alternar a fonte dos comandos, usando em certas repetições da brincadeira o comando dos braços para cima e para baixo com sendo o principal e a voz para dissimular e enganar os alunos.

A brincadeira pode ser realizada no recinto de treinamento.

Em ambas as variações da brincadeira será possível chegar a uma classificação final que deverá ser anexada ao Quadro de Recordes.

#### V.2.14. *Brincadeira Motora Briga de Galo.*

O professor dividirá a turma em duas equipes com o mesmo número de alunos. Uma equipe deverá se posicionar de frente para a outra com uma distância de aproximadamente 9 metros. Os integrantes de cada equipe devem estar posicionados um do lado do outro em cima de uma linha traçada pelo professor (pode ser utilizado o giz escolar) de frente a um elemento da outra equipe (que também estará sobre uma linha).

Bem no centro do local onde as equipes estão posicionadas, o professor deve colocar uma bola pequena (de tênis de campo, por exemplo).

No campo devem ser desenhados apenas a linha onde a equipe deve ficar posicionada e um pequeno círculo no centro para realçar o local onde a bola vai ficar.

Cada aluno receberá um número estipulado secretamente pelo professor com um outro aluno com o mesmo número na equipe adversária. Uma ressalva: até que a brincadeira se inicie, os números de cada um dos alunos devem ser mantidos em segredo da outra equipe.

O professor assume uma posição ao centro da área, perto da bola e grita um número. O aluno de cada equipe correspondente ao número chamado, se desloca até o centro com o objetivo de pegar a bola. Este é o momento de maior atenção na brincadeira. O aluno que conseguir pegar a bola primeiro e passar para o outro lado da linha onde está sua equipe, sem ser pega ou tocada pelo outro aluno (equipe adversária), marcará dois pontos em prol do seu time.

Porém, se o aluno que estiver em posse da bola for pego ou tocado pelo outro antes que atravesse a linha onde se posiciona a sua equipe, não marcará ponto, enquanto quem o tocou marcará um ponto para a sua equipe.

Ao término de 10 minutos de brincadeira, ganhará a equipe que tem o maior número de pontos.

Esta brincadeira pode ser realizada no próprio local de treinamento ou em qualquer outro que o professor ache propício.

A brincadeira chama-se Briga de Galo porque os integrantes das equipes chegarão simultaneamente ao centro e então é iniciado um estudo para dissimular as ações e enganar o oponente para tomar a bola e levar para a sua linha sem ser tocado. Estas dissimulações naturais se parecem com uma briga entre dois galos. Daí o nome da brincadeira.

O professor deve computar os pontos da equipe vencedora no Quadro de Recordes.

### **V.3. Brincadeiras Técnicas**

Como já foi mencionado anteriormente, o programa foi baseado em brincadeiras, que é justamente o que as crianças gostam e mais sabem fazer.

Então, para facilitar o trabalho do professor no tocante ao ensino da parte técnica (golpes e movimentos corporais específicos), foram escolhidas brincadeiras de fácil execução onde sempre envolvam em suas atividades os materiais específicos de Tênis de Mesa: a raquete, a bola e a mesa.

Estas brincadeiras técnicas (como as chamamos) são fortes fontes de ajuda e suporte ao professor e devem receber uma especial atenção quando realizadas. São brincadeiras que envolvem o conhecimento de efeito, noção de profundidade e distâncias do corpo do aluno em relação à mesa, noções da movimentação específica ao Tênis de Mesa, imitação de golpes importantes e início à competição no nosso esporte.

#### V.3.1. *Brincadeira Técnica Cabeça Pong*

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

O procedimento é simples e parecido com o jogo normal:

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

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

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

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

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

### *V.3.2. Brincadeira Técnica Ping Cesta.*

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

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

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

É permitido ao adversário tentar a posse da bola, desde que durante a disputa da posse, não atinja o corpo ou a raquete do aluno da equipe em poder da bola. Se por ventura o toque vir a acontecer, será marcada uma falta. O jogo será interrompido e recomeçado pela equipe que sofreu

a falta, no mesmo local onde foi marcada a infração, com a saída (reinício do jogo) livre de marcação.

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

Serão realizados dois tempos de 5 minutos cada e vence a equipe com maior número de cestas/pontos. Os resultados deverão ser computados no Quadro de Recordes.

### *V.3.3. Brincadeira Técnica Mexicana Técnica.*

O professor pede aos seus alunos para formarem uma fila única de um lado da mesa. Todos devem estar com suas raquetes empunhadas. Do outro lado da mesa, o professor se posiciona com uma bacia com bastante bolas.

O professor lançará uma bola para que o primeiro aluno da fila golpee de acordo com o objetivo técnico proposto para a aula (pode ser um golpe técnico específico ou a colocação da bola em algum lugar específico da mesa).

Em seguida, o aluno que golpeou a bola deverá sair correndo pela direita e dar a volta na mesa, passando atrás do professor, chegando novamente ao final da fila.

Na seqüência, enquanto o primeiro aluno está realizando a volta, o professor já estará lançando a bola para o segundo aluno da fila, que deverá golpear e sair da mesa pela direita, dando a volta na mesa, realizando o mesmo procedimento do primeiro aluno da fila. Este procedimento deve ser aplicado para o restante dos alunos da fila.

Com o decorrer da brincadeira técnica, o professor deve estipular um número limítrofe de erros entre 3 e 5. Entende-se por erro o não cumprimento da solicitação do professor (jogar a bola no local errado, ou a bola não transpor a rede, ou a bola ser direcionada para fora da mesa).

Os alunos que forem atingindo este montante de erros deverão ir saindo da brincadeira até que se conheçam os campeões da brincadeira e se possa fazer a classificação final. O resultado deve ser anexado ao Quadro de Recordes.

O grau de complexidade dos objetivos que o professor irá propor para a turma deverá aumentar gradualmente à medida em que os alunos forem evoluindo dentro dos estágios (a cada estágio está previsto o aumento das informações e da carga técnica, dando liberdade para o professor mudar os objetivos da brincadeira constantemente).

O objetivo desta versão da brincadeira técnica está em ajudar o professor no reforço de algum golpe técnico específico ensinado ou demonstrado em aulas anteriores. Nas unidades de aula, o professor poderá encontrar previamente agendado a atividade técnica mais conveniente a ser trabalhada em virtude do bom desenvolvimento da aprendizagem do aluno.

#### *V.3.4. Brincadeira Técnica Mexicano Visando Movimentação.*

O professor pede aos seus alunos para formarem uma fila única de um lado da mesa. Todos devem estar com suas raquetes empunhadas. Do outro lado da mesa, o professor se posiciona com uma bacia com bastante bolas.

O professor lançará uma bola em qualquer lugar da mesa para que o primeiro aluno da fila golpeie. Em seguida, o aluno que golpeou a bola deverá sair correndo pela direita e dar a volta na mesa, passando atrás do professor, chegando novamente ao final da fila.

Durante esta volta, o professor deve colocar ao aluno objetivos de postura e locomoção. Por exemplo, o aluno deve procurar locomover-se lateralmente, executando uma corrida lateral alternando os lados a cada três passos, ora dando passos longos, ora passos curtos e rápidos; ora com o tronco ereto, ora com o tronco flexionado para frente (assemelhando-se à Posição Fundamental), de acordo com a programação feita e descrita nas aulas do estágio.

Na seqüência, enquanto o primeiro aluno está realizando a volta, o professor já estará lançando a bola para o segundo aluno da fila, que deverá golpear e sair da mesa pela direita, dando a volta na mesa, realizando o mesmo procedimento e atividades do primeiro aluno da fila. Este procedimento deve ser aplicado para o restante dos alunos da fila.

Com o decorrer da brincadeira técnica, o professor deve estipular um número limítrofe de erros entre 3 e 5. Entende-se por erro o não cumprimento da solicitação do professor (jogar a bola no local errado, ou a bola não transpor a rede, ou a bola ser direcionada para fora da mesa).

Os alunos que forem atingindo este montante de erros deverão ir saindo da brincadeira até que se conheçam os campeões da brincadeira e se possa fazer a classificação final. O resultado deve ser anexado ao Quadro de Recordes.

O grau de complexidade dos objetivos que o professor irá propor para a turma deverá aumentar gradualmente à medida em que os alunos forem evoluindo dentro dos estágios.

O objetivo desta versão da brincadeira técnica está em ajudar o professor, além reforço de algum golpe técnico específico ensinado ou demonstrado em aulas anteriores, na aplicação de movimentos de membros inferiores e posturas que são usados no Tênis de Mesa. Nas unidades de aula, o professor poderá encontrar previamente agendado a atividade motora de locomoção mais conveniente a ser trabalhada em virtude do bom desenvolvimento da aprendizagem do aluno.

#### *V.3.5. Brincadeira Técnica Mexicana Visando Coordenação*

O professor pede aos seus alunos para formarem uma fila única de um lado da mesa. Todos devem estar com suas raquetes empunhadas. Do outro lado da mesa, o professor se posiciona com uma bacia com bastante bolas. No chão, nos espaços vazios situados do lado da mesa, o professor colocará tatames ou colchões.

O professor lançará uma bola em qualquer lugar da mesa para que o primeiro aluno da fila golpeie. Em seguida, o aluno que golpeou a bola deverá sair correndo pela direita e dar a volta na mesa, passando atrás do professor, chegando novamente ao final da fila.

Durante esta volta, o aluno ao passar pelos tatames/colchões deve realizar alguma atividade motora indicada previamente pelo professor. Por exemplo, o aluno deve procurar executar as atividades ensinadas no Circuito Solo Ginástica Olímpica: rastejar, engatinhar, rolar para direita e para esquerda, cambalhota frontal, cambalhota de costas, rolamento sobre os ombros direito e esquerdo, estrela com duas mãos para a direita e para a esquerda, etc.), de acordo com a programação feita e descrita nas aulas do estágio corrente.

Na seqüência, enquanto o primeiro aluno está realizando a volta, o professor já estará lançando a bola para o segundo aluno da fila, que deverá golpear e sair da mesa pela direita, dando a volta na mesa, realizando o mesmo procedimento e atividades do primeiro aluno da fila. Este procedimento deve ser aplicado para o restante dos alunos da fila.

Com o decorrer da brincadeira técnica, o professor deve estipular um número limítrofe de erros entre 3 e 5. Entende-se por erro o não cumprimento da solicitação do professor (jogar a bola no local errado, ou a bola não transpor a rede, ou a bola ser direcionada para fora da mesa).

Os alunos que forem atingindo este montante de erros deverão ir saindo da brincadeira até que se conheçam os campeões da brincadeira e se possa fazer a classificação final. O resultado deve ser anexado ao Quadro de Recordes.

O grau de complexidade dos objetivos que o professor irá propor para a turma deverá aumentar gradualmente à medida em que os alunos forem evoluindo dentro dos estágios.

O objetivo desta versão da brincadeira técnica está em ajudar o professor, além reforço de algum golpe técnico específico ensinado ou demonstrado em aulas anteriores, na aplicação de movimentos que exijam além da movimentação de membros inferiores o desenvolvimento da coordenação motora grossa através de atividades concernentes ao Circuito Solo Ginástica Olímpica. Nas unidades de aula, o professor poderá encontrar previamente agendado a atividade motora de locomoção mais conveniente a ser trabalhada em virtude do bom desenvolvimento da aprendizagem do aluno.

#### *V.3.6. Brincadeira Técnica Mexicana com Agilidade.*

O professor pede aos seus alunos para formarem uma fila única de um lado da mesa. Todos devem estar com suas raquetes empunhadas. Do outro lado da mesa, o professor se posiciona com uma bacia com bastante bolas. No chão, nos espaços vazios situados do lado da mesa, o professor montará algumas atividades motoras de locomoção que possam ser trabalhadas sob velocidade.

O professor lançará uma bola em qualquer lugar da mesa para que o primeiro aluno da fila golpeie. Em seguida, o aluno que golpeou a bola deverá sair correndo pela direita e dar a volta na mesa, passando atrás do professor, chegando novamente ao final da fila.

Durante esta volta, o aluno passará pelas atividades de locomoção realizando os movimentos que foram indicados previamente pelo professor. Por exemplo, o aluno deve procurar executar as atividades ensinadas no Circuito Solo Velocidade Máxima em um tamanho reduzido: colocará as massas ou garrafas plásticas no chão em uma linha reta de 3 ou 4 metros, com 50 centímetros de distância entre elas; arcos ou bambolês separados em duas colunas paralelas (com a disposição dos arcos intercalados) com 70 centímetros de distância entre eles (serão necessários cobrir 2 ou 3 metros); saquinhos de areia ou taquinhos de madeira dispostos em linha reta e única com espaço de 15 centímetros entre eles em uma distância de 1,5 metro; aparadores dispostos em seqüência lado a lado de modo a formar um labirinto (cada aparador deve estar a 50 centímetros de distância um do outro); de acordo com a programação feita e descrita nas aulas do estágio corrente.

Na seqüência, enquanto o primeiro aluno está realizando a volta, o professor já estará lançando a bola para o segundo aluno da fila, que deverá golpear e sair da mesa pela direita, dando a volta na mesa, realizando o mesmo procedimento e atividades do primeiro aluno da fila. Este procedimento deve ser aplicado para o restante dos alunos da fila.

Com o decorrer da brincadeira técnica, o professor deve estipular um número limítrofe de erros entre 3 e 5. Entende-se por erro o não cumprimento da solicitação do professor (jogar a bola no local errado, ou a bola não transpor a rede, ou a bola ser direcionada para fora da mesa).

Os alunos que forem atingindo este montante de erros deverão ir saindo da brincadeira até que se conheçam os campeões da brincadeira e se possa fazer a classificação final. O resultado deve ser anexado ao Quadro de Recordes.

O grau de complexidade dos objetivos que o professor irá propor para a turma deverá aumentar gradualmente à medida em que os alunos forem evoluindo dentro dos estágios.

O objetivo desta versão da brincadeira técnica está em ajudar o professor, além reforço de algum golpe técnico específico ensinado ou demonstrado em aulas anteriores, na aplicação de movimentos que exijam um grau elevado de velocidade em deslocamentos, bem como agilidade de membros inferiores através de atividades concernentes ao Circuito Solo Velocidade Máxima. Nas unidades de aula, o professor poderá encontrar previamente agendado a atividade motora de locomoção mais conveniente a ser trabalhada em virtude do bom desenvolvimento da aprendizagem do aluno.

#### *V.3.7. Brincadeira Técnica Pontos por Minuto.*

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

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

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

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

Se o aluno se encontra no Primeiro Estágio Técnico, será trabalhado mais a colocação das bolas, sem a preocupação de golpes específicos. Se o aluno estiver cursando o a partir do Segundo Estágio Técnico em diante, poderá ser trabalhado os golpes mais específicos, uma vez que farão parte do conteúdo programático específico do estágio vigente.

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

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

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

#### *V.3.8. Brincadeira Técnica Alvos de Efeito.*

O professor deverá colocar um alvo sobre a superfície de uma mesa. Na seqüência de preparativos para esta brincadeira técnica, repetirá o procedimento em mais 3 mesas. Os alvos posicionados nestas 4 mesas, devem estar posicionados em lugares diferentes de mesa para mesa.

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

O partir daí, o aluno vai se posicionar atrás do recipiente com as bolas e as golpeará 20 bolas como objetivo de acertar o alvo. A partir daí, a execução da brincadeira passa a ser como a de um circuito: um aluno abre o circuito na primeira mesa golpeando 20 bolas em direção ao alvo; na seqüência passa para a segunda mesa e golpeia mais 20 bolas em direção ao alvo enquanto outro aluno entra na primeira mesa e inicia o circuito; passa para terceira mesa e segue-se o mesmo procedimento e por último a quarta mesa com o mesmo procedimento. Após sair do circuito, o aluno passa a recolher bolas lançadas pelos alunos que estão realizando o circuito até que chegue a sua vez de iniciar novamente. Este rodízio vai se repetindo nas 4 mesas, permitindo assim que a aula fique dinâmica e que todo os alunos realizem a brincadeira sem ter que esperar por muito tempo. Cada aluno deve passar pelo circuito pelo menos 2 vezes.

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

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

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

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

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

Ao final da brincadeira, o professor fará a classificação final para ser anexada ao Quadro de Recordes.

### *V.3.9. Brincadeira Técnica Imitando o Mestre 1*

O professor orientará os seus alunos a copiarem as atividades que ele vai executar da melhor maneira possível. Então o professor, o “MESTRE” da brincadeira usará algumas atividades técnicas de Tênis de Mesa como: balõezinhos altos, baixos, quicar a bola nas duas faces da raquete alternadamente, quicar a bola na quina da raquete, quicar uma vez na raquete e uma vez com a cabeça, etc..

No caso da aula estar sendo realizada no Primeiro Estágio Técnico e início do Segundo Estágio Técnico, o professor usará como instrumento didático a raquete de Tênis de Mesa e bexigas cheias de ar. À medida em que o aluno vai evoluindo dentro dos estágios, e sua habilidade e acuidade motora for aumentando o professor passará a usar as bolas de Tênis de Mesa para realizar as atividades técnicas.

Estes são apenas alguns dos exemplos do que o professor pode fazer a nível de controle da bexiga ou da bola de Tênis de Mesa. O professor vai incluir na brincadeira algumas atividades motoras, como por exemplo, andar para frente, andar para trás, andar para os lados, correr para frente, correr para trás, correr para os lados, agachar-se e levantar-se, pular, sentar-se e levantar-se, etc.

Com o passar dos estágios, o professor poderá ajustar a brincadeira de modo que os alunos da turma tenham a possibilidade de serem por alguns momentos o “MESTRE” da brincadeira.

As atividades a serem ministradas por via a aplicação desta brincadeira estarão descritas na unidade de aula.

Esta brincadeira técnica vai ajudar o professor no ensino de atividades motoras que necessitem de uma maior acuidade manual e habilidade motora. Se o aluno se desenvolve bem

dentro do universo da brincadeira, em consequência terá mais experiências motoras adquiridas com os materiais específicos de Tênis de Mesa, o que aumentará consideravelmente as chances do aluno assimilar golpes e movimentos técnicos de maior complexidade.

#### V.3.10. *Brincadeira Técnica Imitando o Mestre 2*

O objetivo desta segunda versão da Brincadeira Técnica Imitando o Mestre está baseado na aquisição de bagagem técnica específica para o aluno de Tênis de Mesa. O professor posicionará os alunos de modo que todos possam “imitar” os movimentos que ele estiver fazendo. Por exemplo: o professor faz uma pequena demonstração do golpe de forehand chapado e pede para que os alunos imitem o que ele está fazendo. O professor deve deixar a princípio, que todos os alunos realizem os golpes da maneira que eles melhor entenderam.

Neste exercício em específico, a função do professor é a de não deixar que os golpes saiam de um padrão médio de acerto.

As vantagens desta brincadeira é de dar ao aluno, mesmo que de modo sutil, os primeiros contatos com a técnica do Tênis de Mesa. Não há a necessidade de apresentar a parte técnica do Tênis de Mesa de modo estritamente mecânico. Ao contrário, procurar fornecer ao aluno a chance de vivenciar por si só os primeiros passos de aprendizado técnico, preparando-a para uma futura assimilação onde a técnica poderá ser ministrada com maior ênfase e especificação de acordo com as características individuais.

Durante o Primeiro Estágio Técnico, a brincadeira serve mais para dividir os grandes grupos de golpes do Tênis de Mesa (o lado do Forehand e o lado do Backhand) de uma maneira nenhum pouco específica e bem descontraída.

Já no Segundo Estágio Técnico em diante, a brincadeira se torna introdutória e de muita importância ao trabalho técnico específico programada geralmente para a aula seguinte à brincadeira. Tudo bem administrado de uma maneira gradativa, de acordo com o desenvolvimento do aluno no estágio.

O professor assumirá o papel de “MESTRE” durante a realização destas brincadeiras.

#### V.3.11. *Brincadeira Técnica Mini Vôlei.*

O professor construirá uma mini quadra de vôlei de aparadores de bola. A rede será um aparador que dividirá a quadra em dois campos. Os alunos, empunhando suas raquetes, serão divididas em duas turmas e colocadas uma em cada campo desta mini quadra. A bola do jogo será uma bexiga cheia de ar. Serão permitidos quantos toques quiserem, desde que executados com a raquete. Será considerado ponto quando uma das equipes deixar que a bexiga toque o solo em seu lado ou atire a bexiga para fora da quadra adversária.

O sistema de contagem dos pontos será o de "pontos corridos" (não há vantagem), sendo que a equipe que fizer o ponto tem o direito a sacar. Ganha a equipe que completar um set de 10 pontos primeiro. Se o professor possuir tempo disponível, poderá ser realizado mais um set da brincadeira.

Não é necessário uma ordem específica de rodízio para saques. Ao término da partida, o professor anexará os resultados no Quadro de Recordes.

#### V.3.12. *Brincadeira Técnica Sobe Desce.*

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

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

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

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

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

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

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

Após o término da brincadeira o professor poderá elaborar a classificação final de anexar ao Quadro de Recordes.

### V.3.13. *Brincadeira Técnica Alvo Maluco*

O professor irá espalhar alvos por todo o local de treinamento, inclusive nas mesas. Cada alvo terá uma pontuação específica, variando de 1 a 10. Os alvos postos sobre as mesas deverão ter uma pontuação bem maior que nos demais locais. Bem no centro do recinto de treinamento o professor colocará um recipiente com muitas bolas.

Os alunos serão divididas em duas turmas. Cada elemento de uma turma escolhe um elemento da outra turma para ser o seu contador/fiscal. A primeira turma a participar deve se posicionar em volta do recipiente com as bolas. Durante dois minutos essa turma deve golpear a

bola com a raquete em qualquer alvo que escolha. A cada alvo que acertar, o aluno deverá escolher e mudar automaticamente para outro alvo que ainda não acertou. Não será permitido acertar duas vezes no mesmo alvo.

Os alunos que estão de contadores/fiscais, deverão falar ao professor os alvos que o seus colegas acertaram e não deverão permitir que as bolas acabem do recipiente, ajudando a recolhê-las enquanto são golpeadas.

Acabados os dois minutos, a turma que estava na função de contador/fiscal troca com a turma que estava golpeando as bolas. O professor vai marcar mais dois minutos para a nova turma.

Cada turma repete a brincadeira duas vezes. A equipe ganhadora será aquela que, na soma de todos os pontos dos alvos derrubados pelos seus integrantes nas duas rodadas, obtiver o maior número de pontos.

Os alvos podem ser feitos de maneira bem simples, como por exemplo, desenhados com giz. De acordo com a evolução técnica e estágio do aluno, o professor poderá solicitar a execução de golpes específicos de efeito ou técnicos. Os golpes e movimentos livres e sem orientação técnica específica serão usados geralmente no Primeiro Estágio Técnico.

Ao término da brincadeira, o professor fará a classificação final e anexará os resultados ao Quadro de Recordes.

#### V.3.14. *Brincadeira Técnica Futebol de Mesa.*

O professor deverá retirar a rede de uma mesa e colocará de um lado uma alvo, de preferência uma caixa de sapato sem a tampa, com sua abertura voltada para o centro da mesa. Do outro lado oposto à caixa de sapato, o professor colocará um recipiente com bolas.

Deverá repetir o procedimento em quatro mesas, mudando apenas a disposição das caixas de sapato:

- na primeira mesa a caixa deverá estar posicionada horizontalmente à mesa, ou seja, seu lado maior deverá estar apoiado na superfície da mesa;

- na segunda mesa, a caixa deverá estar posicionada verticalmente à mesa, ou seja, seu lado menor deverá estar apoiado na superfície da mesa;

- na terceira mesa, a caixa deverá estar com sua abertura voltada para cima e colocada sobre a mesa no mesmo modo como foi colocada a caixa na primeira mesa;

- na quarta mesa, a caixa deverá estar com a abertura voltada para cima e colocada sobre a mesa de no mesmo modo como foi colocada a caixa na segunda mesa.

Em cada mesa, os alunos devem arremessar as bolas com o objetivo de fazer os "gols" nas caixas de sapato. Para o melhor conhecimento da brincadeira, a primeira realização deve ser feita somente com arremessos usando as mãos. A segunda realização já pode ser usado a raquete para arremessar a bola.

A brincadeira deve ser realizada como se fosse um circuito: o aluno arremessa 20 bolas na primeira mesa, passa para a segunda mesa e arremessa mais 20 bolas, seguindo o mesmo procedimento até a quarta mesa. Enquanto um aluno passa da primeira mesa para a Segunda, outro aluno inicia o circuito na primeira mesa. Após a quarta mesa, o aluno que terminou o circuito deverá

ajudar os demais alunos da turma a recolher bolas e não deixar faltá-las no recipiente de cada mesa até que chega novamente sua vez de iniciar o circuito. O circuito deve ser realizado duas vezes.

O professor irá anotar o número de acertos de cada aluno e no final da aula irá elaborar a classificação final a ser anexada ao Quadro de Recordes.

À medida da evolução dos alunos, o professor poderá colocar novos desafios na brincadeira, como mudar a disposição das caixas e a inclusão do uso do efeito.

#### V.3.15. *Brincadeira Técnica Manda.*

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

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

O professor poderá ficar anotando quantas vitórias cada aluno obtém para chegar a uma classificação final a ser anexada ao Quadro de Recordes. O aluno ganhador é o que obtiver maior

número de vitórias ou o que permanecer sozinho de um lado da mesa enviando todos os seus parceiros de equipe para o lado e equipe adversárias.

#### V.3.16. *Brincadeira Técnica Torneio Relâmpago*

Em sua grande aplicação, esta brincadeira técnica será usada na parte que se destina ao Desfecho das aulas, promovendo um estímulo competitivo como introdução aos sistemas competitivos do Tênis de mesa, de uma maneira sutil e dinâmica.

O professor necessitará somente de uma mesa para aplicar esta brincadeira. Anotará o nome de todos os participantes em pequenos papéis e logo após fará um sorteio dos jogos.

Os jogos serão disputados em melhor de 5 pontos, com um saques cada jogador. Então as contagens poderão ser de 3x0, 3x1 e no máximo 3x2. Os perdedores ficam de fora da competição e os ganhadores entram para um novo sorteio de parceiros e jogos para rodada seguinte. O processo vai se repetindo, eliminado-se os perdedores até chegar-se ao campeão.

A duração deste tipo de torneio está ligada ao número de participantes. Se o torneio ocorrer de forma rápida, pode ser feito um torneio de repescagem para os perdedores.

Ao final da brincadeira o professor vai elaborar a classificação final e anexar ao Quadro de Recordes.

## **CONCLUSÃO**

Depois da aplicação extensa deste método em várias cidades e clubes distintos, pudemos notar a evolução causada pelo mesmo, uma vez que realmente o fator de interesse das crianças e pais pelo Esporte Olímpico Tênis de Mesa aumentou de maneira drástica.

Isto é fator de estímulo, uma vez que o Tênis de Mesa no Brasil é um esporte que está em constante disputa com os demais esportes brasileiros, principalmente os chamados de esportes de verão, ao ar livre. Como no Brasil temos mais de 8.500 quilômetros de praias, a maior parte dos estados é ricamente abastecida por altas temperaturas e bom tempo a maior parte do ano, realmente o Tênis de Mesa tem de oferecer algo fora do normal para que o público infantil possa privar-se de todas estas condições altamente favoráveis pra ficar em um recinto fechado (para evitar o vento que atrapalha a trajetória da bola), e muitas vezes sem maiores atrativos para aprender.

Postas estas condições, aprender o Tênis de Mesa brincando torna-se uma excelente solução para este tipo de escolha do esporte pela criança, além do que, se existem mais crianças interessadas, o mercado cresce, quem ganha é o profissional da área, que terá condições de viver de Tênis de Mesa no País do Futebol.

Fica também implícita a mensagem de que todos nós envolvidos neste esporte, temos o direito e o dever de mudarmos a maneira de ver o profissionalismo intrínseco neste método. Sejamos pois mais audaciosos e mais corajosos, pois o espaço e mercado de trabalho encontram-se aí, prontos para serem conquistados.

#### BIBLIOGRAFIA

- ALLEN, J.B. **Table tennis and motor development**. Research of The International Journal of Table Tennis Sciences, Nº 3 (1996); pages 131 to134. Proceeding of 4<sup>th</sup> ITTF Sports Science Congress – ISSN 0966-9256.
- ANDERSON, B.; ANDERSON, J. **Alongue-se**. São Paulo. Summus. 1983.
- BUCHER, W.; BLUM, H. **1000 Exercices et jeux de tennis de table**. Paris. Éditions Vigot. 1994.
- CAPON, J.L. **Atividades Motoras**. Editora Manole Ltda. 1983.
- COOPER, K. **The new aerobics**. New York, M. Evans and Company, Inc. 1970.
- DAVIDOV, V. **La enseñanza escolar y el desarrollo psíquico: investigación psicológica teórica y experimental**; traducción: Ph.D. Martha Shuare. Moscu. Editorial Progreso. 1988.

- DÖBLER, E.; DÖBLER, H. **Juegos menores:** un manual para escuelas y asociaciones deportivas; traducción: Eberhard Rohwedder y Rodolfo Castillo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1975.
- DZHANGAROV, T.T.; PUNI, A.TS. **Psicología de la educación física y el deporte;** traducción: Nancy Zequeira Casanova. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1990.
- FREIRE, J.B. **Educação de corpo inteiro:** teoria e prática da educação física. Editora Scipione. 1992.
- GADAL, M. **Train to win.** Ottawa: M. Gadal, 1997.
- GOMES, A.C.; FILHO, N.P.A. **Cross training:** uma abordagem metodológica. Londrina. A.P.E.F. 1992.
- GRUMBACH, M.; DASSEL, H. **Tênis de mesa:** ensino básico para colégios e clubes. Tecnoprint S.A. 1984.
- GORBUNOV, G.D. **Psicopedagogía del deporte;** traducción: A. V. Postóev. Moscú. Vneshtorgizdat. 1988.
- HARRE, D. **Teoría del entrenamiento deportivo;** traducción: Mercedes Carreño Gallardo. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1988.
- JEU, B.; ORFEUIL, F.; BODIN, D.; WEBER, P.; DAVID, P.; BOUSIGUE, B. **Technique du tennis de table.** Montrouge. Editions France Tennis de Table. 1992.

- KONDRIC, M. **The expert system for orientation of children into a table tennis in the Republic of Slovenia.** Research of The International Journal of Table Tennis Sciences, Nº 3 (1996); pages 125 to 130. Proceeding of 4<sup>th</sup> ITTF Sports Science Congress – ISSN 0966-9256.
- MAGILL, R.A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações;** tradução: Erik Gerhard Hanitzsch, 3<sup>a</sup> ed. São Paulo: Editora Edgard Blücher, 1990.
- MEDINA, J.P.S. **A educação física cuida do corpo... e “mente”:** bases para a renovação e transformação da educação física. 11<sup>a</sup> ed. Campinas, SP: Papirus, 1993.
- MIRANDA, N. **210 jogos infantis.** Belo Horizonte. Editora Itatiaia Limitada. 1992.
- NEGRINE, A. **A coordenação psicomotora: e suas implicações.** Porto Alegre: A. Negrine, 1987.
- POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.J.; FOX, S.M. **Exercícios na saúde e na doença.** Rio de Janeiro. MEDSI. 1986.
- RAMANANTSOA, M.M.; DUREY, A.; DECRET, J.C. **Towards a stroke construtuion model.** Research of The International Journal of Table Tennis Sciences, Nº 2 (1994); pages 97 to 114. Proceeding of 3<sup>rd</sup> ITTF Sports Science Congress – ISSN 0966-9256.
- SAVIN, N.V. **Pedagogía.** La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1990.
- SINGER, R.N. **Psicologia dos Esportes: mitos e verdades;** tradução: Marina T. B. Porto Vieira. São Paulo, Harper & Row do Brasil, 1977.
- TUBINO, G. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 10<sup>a</sup> ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- ÖSTH, G.; FELLKE, J. **Tennis de table: comment être le meilleur;** traduction: Jean-Paul Weber et Oliver Radle. Paris. Éwditions Vigot. 1995.

OZOLIN, N.G. **Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo**; traducción: Félix de la Uz y

Mabel Santos Amigo. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1989.

WEINECK, J. **Manual do treinamento esportivo**; tradução: Maria Ermantina Galvão Gomes

Ferreira; Rosemary Costhek Abilio; Erandy Lopes; Ana Maria Izique Galuban. São Paulo.

Editora Manole Ltda. 1989.