

TÊNIS DE MESA PARALÍMPICO

A ORIGEM DO TÊNIS DE MESA

Três dos modernos jogos populares descendem diretamente do antigo jogo medieval de tênis, que costumava ser praticado tanto ao ar livre quanto em espaços fechados. Todos nasceram e se desenvolveram na Inglaterra durante a segunda metade do século XIX: o tênis de campo, praticado com uma bola mais macia (borracha coberta de feltro) em terrenos gramados; o tênis de mesa (do mesmo modo, um passatempo social) em salas comuns; e o badminton, no qual se usa uma peteca no lugar da bola. Os três atualmente são esportes que exigem rapidez e destreza.

As primeiras lembranças registradas do tênis de mesa revelam um jogo rude, iniciado por estudantes universitários, com livros dispostos no lugar da rede e por militares que o praticavam com equipamentos improvisados no país e no Exterior. De madeira, papelão ou tripa de animal, as raquetes podiam ser cobertas algumas vezes por cortiça, lixa ou tecido; bolas de cortiça ou borracha, redes de diferentes alturas (algumas vezes consistindo de apenas um simples fio). Mesas de diferentes tamanhos, partidas com contagens de 10 ou 100 pontos, saques com quique inicial na metade da mesa do sacador (atual sistema) ou diretamente na outra metade de encontro a um espaço limitado ou não, porém com a obrigatoriedade de o sacador estar afastado da linha de fundo da mesa.

Desde a sua criação, foram várias as adaptações nas regras e nos materiais/equipamentos usados (raquetes, borrachas etc.), até que em 1926 oficializou-se a modalidade com a fundação da ITTF (International Table Tennis Federation), órgão que dirige o tênis de mesa mundial, com regras oficialmente estabelecidas.

A INTRODUÇÃO NO BRASIL

Os iniciantes da prática do tênis de mesa no Brasil foram turistas ingleses, que, por volta de 1905, começaram a implantá-lo em São Paulo. O nome deveria ser ping-pong, o mesmo utilizado em Londres, derivado do barulho que a bolinha fazia ao bater na mesa. Quanto às regras, eram as mais diversas possíveis. A mesa possuía a dimensão que os seus praticantes tinham à disposição e a contagem era a mesma adotada na Inglaterra, bem como o saque diretamente por cima da rede. Em seguida, o tênis de mesa brasileiro marchou atrasado em relação ao mundial até 1940, por falta de contato.

Com a criação de ligas e associações nos Estados de São Paulo e Rio de Janeiro, pode-se fixar o ano de 1912 como o início das atividades organizadas do tênis de mesa, pois, até então, o esporte era praticado em casas particulares e clubes. O tênis de mesa no Brasil é gerenciado em nível nacional pela CBTM (Confederação Brasileira de Tênis de Mesa), fundada em 1979, e regionalmente pelas federações estaduais.

INTRODUÇÃO NO MOVIMENTO PARAOLÍMPICO INTERNACIONAL

O tênis de mesa é um dos mais tradicionais esportes paraolímpicos. A partir dos Jogos Paraolímpicos de Roma, a bolinha não parou tanto no masculino quanto no feminino. Todas as edições das Paraolimpíadas tiveram jogos da modalidade. Com o passar dos anos, ocorreu mudança no sistema de disputa. Entre Roma (1960) e Tel Aviv (1968), houve partidas no individual e em duplas. Em Heidelberg (1972), foi acrescentado o torneio por equipes. Em Toronto (1976) e em Arnhem (1980), só ocorreram jogos de simples e por equipes. Nos Jogos de 1984 (Nova Iorque / Stoke Mandeville) e em Seul, Coréia, o open (categoria única envolvendo todas as classes andantes ou cadeirantes) entrou no calendário paraolímpico oficial. A partir de Barcelona (1992), as disputas passaram a ser apenas no individual e por equipes.

INTRODUÇÃO DO TÊNIS DE MESA NO MOVIMENTO

PARAOLÍMPICO BRASILEIRO E INTERNACIONAL

As primeiras competições regionais e nacionais de tênis de mesa para portadores de deficiência física foram promovidas na década de 70 pela ANDE (Associação Nacional de Desporto para Deficientes), fundada em 1975. Dois anos após a sua fundação, a ANDE realizou os Jogos Parapan-americanos no Rio de Janeiro. Nessa competição, o tênis de mesa fez-se presente com alguns atletas, entre eles, Terezinha Izabel Souto Rocha, mesa-tenista com 71 anos, ainda em atividade no circuito para-desportivo.

O desenvolvimento do para-desporto nacional e o aumento expressivo do número de atletas exigiram que novas associações fossem criadas: Abradecar (Associação Brasileira de Desporto em Cadeira de Rodas) e a ABDC (Associação Brasileira de Desporto para Cegos). E mais tarde, em 1990, fundou-se a ABDA (Associação Brasileira de Desporto para Amputados) e a Abdem (Associação Brasileira de Desporto para Deficientes Mentais).

Por meio dos campeonatos realizados por essas associações, formava-se a seleção brasileira as modalidades que disputavam os Jogos Parapan-americanos e Jogos Paraolímpicos. Os mesa-tenistas adaptados participam dos Jogos Parapan-americanos desde a década de 70, enquanto a estreia brasileira em Jogos Paraolímpicos foi em Seul (1988) com os atletas Mário Lúcio Câmara Pires, Paulo Fernandes Marinho e Keike Shimomaebara. Em 1992 (Barcelona), o Brasil foi representado pelo atleta Keike Shimomaebara.

A partir de 1995, com a criação do Comitê Paraolímpico Brasileiro (CPB), os paratletas de tênis de mesa participam de todas as competições internacionais sob a responsabilidade do Comitê. Os mesa-tenistas que participaram de Jogos Paraolímpicos:

Atlanta (1996): Maria Luiza Pereira Passos, Francisco Eugênio Braga e Luiz Algacir Vergílio da Silva.

Sydney (2000): Carlo Michel di Franco, Luiz Algacir Vergílio da Silva, Lucas Maciel e Anita Sutil.

Atenas (2004): Iranildo Conceição Espíndola, Luiz Algacir Vergílio da Silva, Ivanildo Pessoa de Freitas, Cristóvan Jaques Pereira Lima, Roberto Pereira Alves e Lucas Maciel.

O TÊNIS DE MESA PARAOLÍMPICO

Os praticantes do tênis de mesa paraolímpico são divididos de duas formas: andantes (jogam em pé) e cadeirantes (em cadeira de rodas). Atletas com paralisia cerebral, amputados ou deficientes físicos e mentais disputam os torneios do esporte. Os jogos podem ser individuais, em duplas ou por equipe. A entidade responsável pelo gerenciamento da modalidade é o Comitê de Tênis de Mesa Paraolímpico Internacional (IPTTC). Mais de 80 nações praticam o esporte. As regras estabelecidas pela Federação Internacional de Tênis de Mesa (ITTF) são aplicadas às competições paraolímpicas do esporte, com sutis adaptações feitas pelo IPTTC para os atletas em cadeira de rodas. A entidade responsável em nosso país é a Confederação Brasileira de Tênis de Mesa Adaptado (CBTMA), fundada em 2000, tendo oito federações regionais: Paraná, São Paulo, Goiás, Rio Grande do Norte, Distrito Federal, Rondônia, Rio Grande do Sul, Ceará, filiadas a ela.

2. CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

O tênis de mesa adaptado é dividido em 11 classes distintas: cinco classes (I, II, III, IV, V) para atletas cadeirantes e cinco classes (VI, VII, VIII, IX, X) para atletas andantes, sendo a classe XI destinada aos atletas andantes com deficiência mental.

Os atletas são considerados elegíveis para a participação se estiverem enquadrados numa das 11 classes existentes, após uma bateria de testes e exames realizados por uma equipe de classificadores credenciados que verificam a funcionalidade da capacidade motora do atleta. Quanto à capacidade mental, normalmente é avaliada por exames de quociente intelectual (QI) e pelo quociente social do atleta.

2.1 – Classes para cadeirantes

2.1.1 – Classe I (Tetraplégico): atleta com grave redução da atividade no braço que joga, afetando a ação de agarrar, a flexão do pulso e a extensão do cotovelo. O músculo tríceps não é funcional.

2.1.2 – Classe II (Tetraplégico): atleta com redução da atividade no braço que joga, afetando a ação de agarrar e a função da mão (músculos do pulso). O músculo tríceps é funcional.

2.1.3 – Classe III (Paraplégico): atleta com insuficiente equilíbrio quando sentado ereto numa cadeira de rodas sem suporte de um encosto; músculos abdominais e das costas não são funcionais para controlar a parte superior do tronco e fixar a posição lombar. (vide foto 1)



Foto 1

2.1.4 – Classe IV (Paraplégico): atleta com suficiente equilíbrio quando sentado ereto; sem movimento deliberado no tronco nos planos sagital e frontal devido à falta dos músculos funcionais do quadril e da coxa.

2.1.5 – Classe V (Paraplégico): atleta com bom equilíbrio quando sentado ereto e com a musculatura do tronco e abdome funcionais; amputação em uma das pernas com capacidade funcional de caminhar (vide foto 02).



Foto 2

2.2 – Classes para andantes

2.2.1 – Classe VI: atleta com a combinação de deficiências no braço que joga e nos membros inferiores (vide foto 03).



Foto 3

2.2.2 – Classe VII: atleta com amputação simples (braço que joga) ou dupla, acima ou abaixo do cotovelo, ou a combinação de ambos; atleta com ambos os membros inferiores afetados.

2.2.3 – Classe VIII: atleta com amputação simples acima ou dupla abaixo do joelho; atleta com grave deficiência em um ou dois membros inferiores (vide foto 04).



Foto 4

2.2.4 – Classe IX: atleta com amputação simples abaixo do joelho, mas bom equilíbrio dinâmico e deficiência mínima em uma perna.

2.2.5 – Classe X: atleta com amputação de 1/3 do antebraço do braço livre, com função normal do braço que joga; deficiência muscular mínima em uma das pernas (vide foto 05).



Foto 5

2.2.6 – Classe XI: atleta com deficiência mental.

3. REGRAS OFICIAIS

As regras oficiais para as classes dos andantes (de VI a X) e classe XI (deficientes mentais) são as mesmas estabelecidas pela ITTF, à exceção do saque, nos casos de alguns atletas com o braço livre amputado ou com alguma deficiência que não lhes permite estender totalmente a palma da mão. No caso dos cadeirantes (classe de I a V), existem algumas diferenças: O saque deve ultrapassar a linha de fundo da mesa adversária. Saques que saem pela linha lateral da mesa oponente são repetidos; Nas partidas de duplas, o atleta pode rebater a bola duas ou mais vezes consecutivas desde que a roda da cadeira não ultrapasse a linha central imaginária da mesa.

4. INICIAÇÃO AO ESPORTE

A iniciação do aluno ao tênis de mesa adaptado é facilitada por uma série de fatores como condições climáticas, material/equipamento de custo acessível, número mínimo reduzido de alunos para sua prática independente de características físicas individuais, ausência de contato físico, regras e prática de fácil aprendizagem etc.

4.1 – Equipamentos necessários para sua prática

4.1.1 – **Mesa:** retangular de madeira com 2,74 m de comprimento, 1,525 m de largura e 0,76 m de altura.

4.1.2 – **Rede:** de tecido ou similar com 15,25 cm de altura e 1,83 m de comprimento.

4.1.3 – **Bola:** esférica, de celulóide ou similar com 40 mm de diâmetro.

4.1.4 – **Raquete:** de madeira (85% no mínimo), de qualquer formato e tamanho.

4.1.5 – **Borracha:** cobertura ou revestimento da raquete.

4.2 – Material adaptado quando necessário

4.2.1 – Faixa ou bandagem para fixar a mão que joga com a raquete (vide foto 06).

4.2.2 – Extensor (aumento) do cabo da raquete (vide foto 06).

4.2.3 – Tênis com salto.

4.2.4 – Almofadas (assento) mais altas.

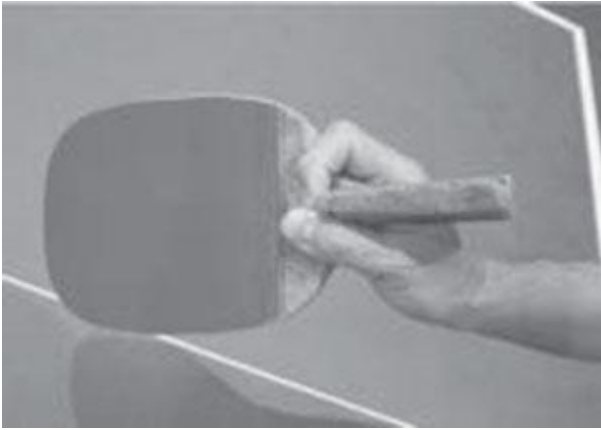
4.2.5 – Rodas com raio maior ou menor.

4.2.6 – Muletas e próteses (vide foto 07).

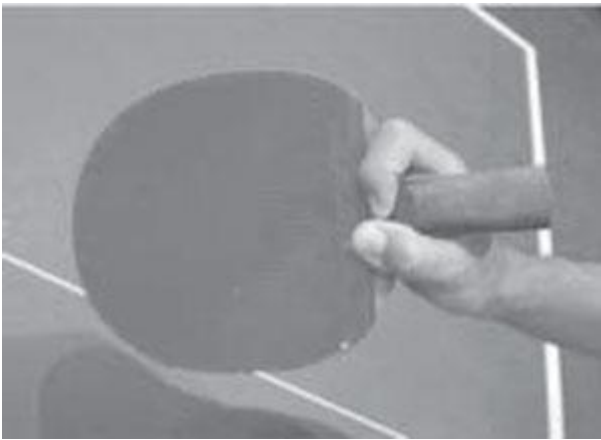


5. TIPOS DE EMPUNHADURAS

5.1 - **Estilo Caneta:** segura-se a raquete como se fosse uma caneta, ou seja, a falanginha e a falange do dedo indicador, assim como a falange do polegar, assentam sobre a mesma face da raquete (a que está revestida de borracha), enquanto a falangeta do dedo médio fica repousada na outra face junta ou separada dos dois dedos restantes. Também chamado de estilo pen holder. Variações nessa empunhadura: chinesa, japonesa e classineta.



Empunhadura caneta (japonesa)



Empunhadura caneta (chinesa/classineta)

5.2 - Estilo Clássico: segura-se a raquete como se fosse cumprimentar alguém, deixando o dedo polegar e o indicador paralelos, cada um em um lado da raquete, em contato com ela, enquanto o restante dos dedos envolvem o cabo da raquete com firmeza. Também chamado de estilo shake hand.



Empunhadura clássica

6. PRIMEIRO CONTATO COM A BOLINHA

Consiste numa série de exercícios progressivos, fazendo com que o aluno familiarize-se com a bolinha, a raquete e a mesa. Nos primeiros exercícios, pode-se utilizar bexiga no lugar da bolinha para facilitar a adaptação.

6.1 - Equilibrar a bolinha sobre a raquete com ambas as faces alternadamente.

6.2 - Bater a bolinha seguidamente com a face direita da raquete (face em que encontra o polegar), no caso dos classistas. Para os caneteiros, bater com a face da borracha.

6.3 - Bater a bolinha seguidamente com a face esquerda da raquete (face em que encontra o indicador), no caso dos classistas. Para os caneteiros, bater com a face de madeira.

6.4 - Para treinar a agilidade do pulso, alternar as batidas da bolinha sobre as faces direita e esquerda da raquete.

6.5 - Para melhorar a sensibilidade do pulso, alternar uma batida baixa e uma alta com ambas as faces da raquete.

6.6 - Repetir os mesmos exercícios de 6.1 a 6.5 em movimento, andando e depois correndo.

6.7 - Bater com ambas as faces, alternadamente a bolinha contra a parede, deixando-a tocar uma vez no chão.

6.8 - Bater com ambas as faces, alternadamente, a bolinha contra a parede, sem deixá-la tocar no chão.

6.9 - Para exercitar a precisão das batidas, bater a bolinha contra uma área limitada na parede sem deixá-la tocar no chão.

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

6.11 - Para treinar a velocidade e o reflexo, diminui-se a distância (de 2m a 5m), e batem a bolinha um para o outro sem deixá-la tocar no chão.

6.12 - Para obter uma melhor noção da mesa, sua altura, dimensões e o seu quique, cada aluno coloca-se a mais ou menos três metros da linha de fundo de cada lado da mesa, sem rede, batem a bolinha um para o outro, deixando-a tocar uma vez na mesa e outra no chão.

7. POSIÇÃO FUNDAMENTAL

7.1 - Andantes (vide foto 08).

7.1.1 - O aluno deverá estar de frente para a bola. Seus pés deverão ter uma abertura que não seja muito grande (dificultando a mobilidade/equilíbrio), mais ou menos na largura dos ombros. O peso do corpo deve-se concentrar na parte da frente dos pés, ou com os calcanhares quase que levantados, deixando o aluno em posição para agir instantaneamente.

7.1.2 - Os joelhos deverão estar semiflexionados.

7.1.3 - O corpo inclinado ligeiramente à frente (aproximadamente 45°).

7.1.4 - O aluno deverá posicionar-se a um braço de distância da mesa, sempre deixando dois terços livres para os golpes de direita (forehand) e um terço para os golpes de esquerda (backhand). A raquete deve estar sempre na altura da mesa.

7.1.5 - Ambos os braços devem formar um ângulo reto (90°) com os cotovelos próximos ao corpo.

7.1.6 - Os olhos devem estar fixos e concentrados na bola.

7.2 - Cadeirantes (vide foto 09)

7.2.1 - A cadeira deverá estar posicionada de frente para a mesa, com as rodas perpendiculares à linha de fundo da mesma.

7.2.2 - O corpo ligeiramente inclinado para a frente (classe IV e V) ou com o tronco apoiado no encosto da cadeira (classe I, II, III), pronto para uma ação, e não numa posição de repouso.

7.2.3 - O aluno deverá posicionar-se a mais ou menos um antebraço da mesa, sem encostar a barriga.

7.2.4 - A perna do lado do braço que joga deve alinhar-se com a linha central da mesa.

7.2.5 - O braço que joga deve estar flexionado e o outro apoiado na roda para um rápido movimento, se necessário. A raquete deve estar sempre ao nível da mesa.

7.2.6 - Os olhos devem estar fixos e concentrados na bola.



Foto 8



Foto 9

8. SAQUE OU SERVIÇO

O saque é a colocação da bolinha em jogo. A bolinha é assentada na palma da mão livre, que deve estar aberta e na horizontal, com os dedos unidos e o polegar afastado. Há casos em que, conforme a deficiência do aluno, a bolinha pode ser assentada e depois projetada com a mesma mão que joga. No momento do saque, a mão deve estar acima do nível da superfície de jogo, mas fora da mesa e atrás da linha de fundo ou no seu prolongamento imaginário.

Depois de ter atingido o pico máximo de sua trajetória, a bolinha volta a descer (descendente) e é nesse momento que o jogador deve batê-la de maneira que ela toque primeiro em seu próprio campo e depois no do adversário, após ter passado por cima da rede ou tê-la contornado.

9. NOÇÕES DE EFEITO

O efeito é uma reação da bola ao contato da superfície da borracha/raquete quando o mesa-tenista roça forte a bola. O golpe com efeito é o mais difícil do tênis de mesa, devido à maior precisão que ele exige. Trata-se de um golpe fino, de ajuste preciso, em que por milímetros acontecem falhas. Sendo assim, o efeito deve receber uma atenção especial dos alunos e professores. A direção que a raquete / borracha toca a bola, no momento da ação, determina o tipo de efeito resultante.

9.1 - Efeito para direita: roçando a bola da esquerda indo para a direita, o resultado será um efeito para direita.

9.2 - Efeito para esquerda: roçando a bola da direita indo para a esquerda, o resultado será um efeito para esquerda.

9.3 - Efeito para cima: roçando a bola de baixo indo para cima, o resultado será um efeito para cima.

9.4 - Efeito para baixo: roçando a bola de cima indo para baixo, o resultado será um efeito para baixo.

9.5 - Efeitos combinados: efeito para cima e para direita; efeito para cima e para esquerda; efeito para baixo e para direita; efeito para baixo e para esquerda.

10. FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

10.1 - Forehand (golpe de direita): movimento realizado com a face direita da raquete (do dedo polegar para o estilo clássico). Durante o movimento preparatório, o braço que executa o golpe balanceia para trás e para baixo na altura da cintura mais ou menos (andantes) e um pouco abaixo da superfície da mesa (cadeirantes), ao mesmo tempo em que se dá o giro do tronco e mantendo a raquete em posição fechada (face direita voltada para baixo). O movimento do golpe se dá de trás/baixo para frente/cima; a bola será golpeada ligeiramente acima da altura da mesa, pouco antes de alcançar a linha do corpo ou dos ombros,

após quicar na mesa; a seguir, o braço balanceará para frente e para o alto, até aproximadamente à altura dos olhos. Para os caneteiros o movimento é idêntico.



Forehand Andante



Forehand Cadeirante

10.1.1 - Drive: variante do forehand, mas imprimindo um pouco de efeito para frente, porém prevalecendo a velocidade. O movimento do braço que executa esse golpe é praticamente horizontal (de trás para frente). Golpe de finalização de jogada.

10.1.2 - Topspin: variante do forehand, prevalecendo o efeito para frente em relação à velocidade. O movimento do braço que executa esse golpe é praticamente vertical (de baixo para cima). Golpe de preparação para a finalização de jogada.

10.1.3 - Smash ou cortada: também variante do forehand, com um movimento chapado forte. O movimento do braço que executa esse golpe é de cima para baixo. Golpe de finalização de jogada.

10.2 - Backhand (golpe de esquerda): movimento realizado com a face esquerda (do dedo indicador para o estilo clássico). A bola é rebatida por meio de um movimento curto de pulso para frente, imediatamente após a bola tocar a mesa, prolongando o movimento do antebraço e ficando a face da raquete levemente perpendicular e acima da superfície da mesa. No caso dos caneteiros, denominados de choto ou push, o movimento é idêntico, porém com a mesma face da raquete do golpe de direita (forehand).



Backhand Cadeirante



Backhand Cadeirante

10.2.1 - Variantes do backhand: similares as variantes do forehand, ou seja, backhand drive (mais velocidade que efeito); backspin (mais efeito que velocidade); backhand smash (movimento chapado). Também utilizado no caso dos caneteiros.

10.3 - Chop (underspin, slice cut, tsutsuki, cozinhada ou mesinha): golpe considerado defensivo e, em algumas ocasiões, de preparação para a finalização. O aluno deve entrar com a raquete na parte inferior da bola, roçando-a para imprimir o efeito por baixo.



Chop de Backhand



Chop de Forehand

11. BRINCADEIRAS E JOGOS DE INICIAÇÃO

11.1 - Corrida por equipes: divide-se a turma em dois grupos, dispostos em duas colunas, uma ao lado da outra. O primeiro aluno realiza o exercício proposto pelo professor (equilibrar a bolinha numa das faces da raquete, quicar a bolinha na raquete, bater a bolinha contra a parede etc.), caminha ou corre até um ponto determinado e retorna à sua coluna, entregando a raquete/bolinha para o próximo aluno, que executa

o mesmo exercício e entrega ao próximo e assim sucessivamente até o último aluno da coluna. Vence a equipe que realizar primeiro a tarefa com todos os seus componentes.

11.2 - Minivôlei: desenha-se no chão uma miniquadra de vôlei, separados por aparadores de bola que servem como rede. Os alunos, empunhando suas raquetes, serão divididos em duas turmas e colocados um em cada campo desta miniquadra. A bola do jogo é a própria bolinha de tênis de mesa ou uma bexiga cheia de ar. São permitidos quantos toques quiser desde que executados com a raquete. É considerado ponto quando uma das equipes deixar que a bolinha ou bexiga toque o solo em seu lado ou rebata a bolinha/bexiga para fora da quadra adversária. Vence a equipe que primeiro atingir o número de pontos estipulados pelo professor.

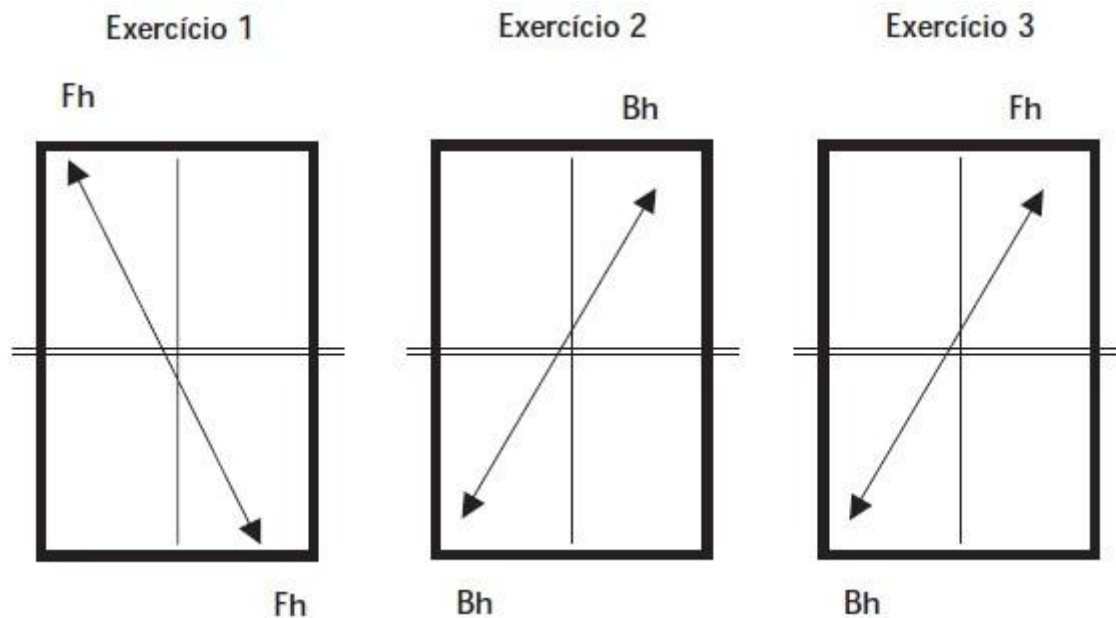
11.3 - Quem erra sai: os alunos ficam em uma coluna de um lado da mesa, enquanto o professor fica do outro. O primeiro aluno rebata a bolinha de acordo com o fundamento combinado (forehand, backhand, kato etc.) e corre para o final da coluna; o próximo aluno realiza o mesmo exercício do primeiro, correndo também para o final da coluna e assim sucessivamente. O aluno que errar duas vezes sai da coluna e fica na torcida pelos demais. Vence o aluno que for o último a cometer os dois erros.

11.4 - Família: o professor divide a turma em dois grupos, um de cada lado da mesa. Inicia-se o jogo de um ponto somente, com um aluno representante de um grupo jogando contra o representante do outro. Quem fizer o ponto permanece na mesa com direito de sacar e o perdedor cede o seu lugar para o próximo do seu grupo. Se, porventura, um mesmo aluno de um grupo ganhar de forma consecutiva de todos os integrantes do outro, automaticamente o próximo aluno de seu próprio grupo passa para o outro lado da mesa. Vence o aluno que conseguir enviar todos os integrantes do seu grupo para o outro lado.

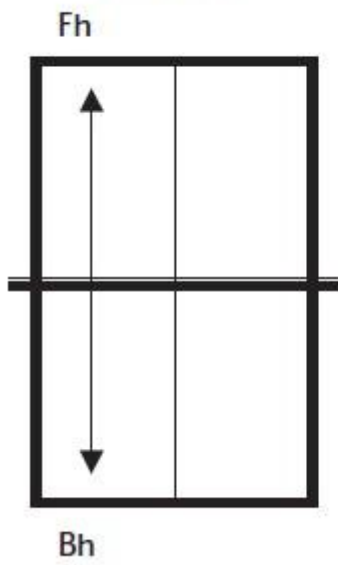
12. TREINAMENTO ESPORTIVO

Princípios básicos de treinamento que podem ser aplicados pelos professores nas escolas. Aplicam-se, nesses treinos, os fundamentos técnicos básicos vistos anteriormente: forehand (Fh), backhand (Bh) ou choto (Ch) etc., variando os golpes entre si.

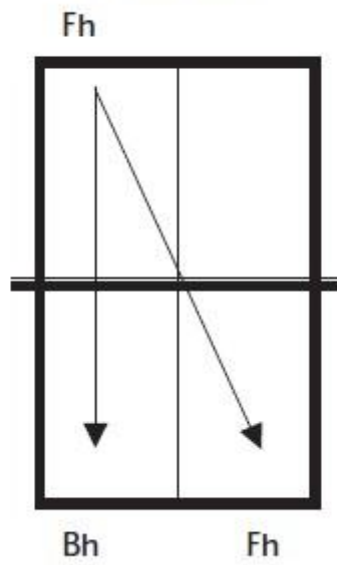
12.1. Tipos de exercícios utilizados em treinamentos



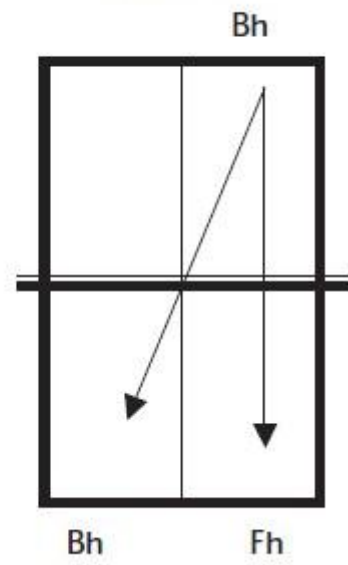
Exercício 4



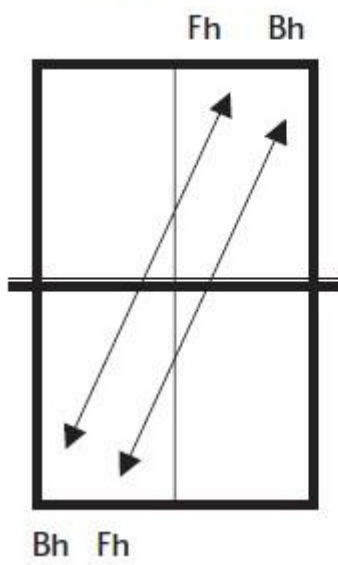
Exercício 5



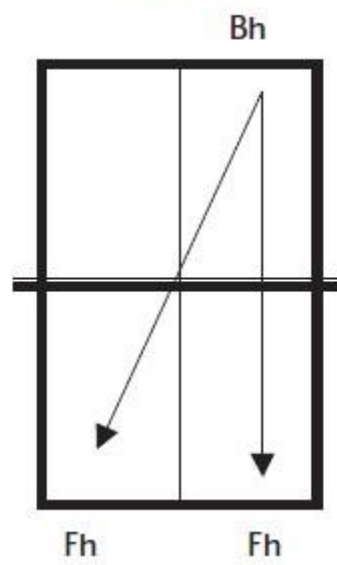
Exercício 6



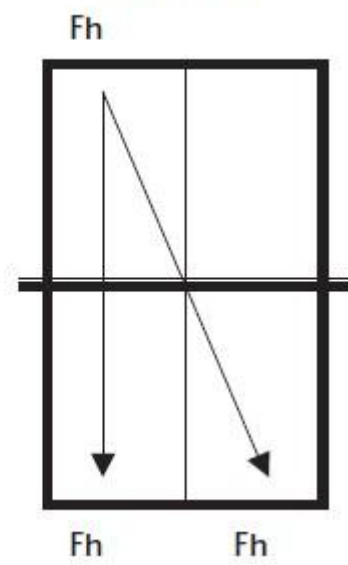
Exercício 7

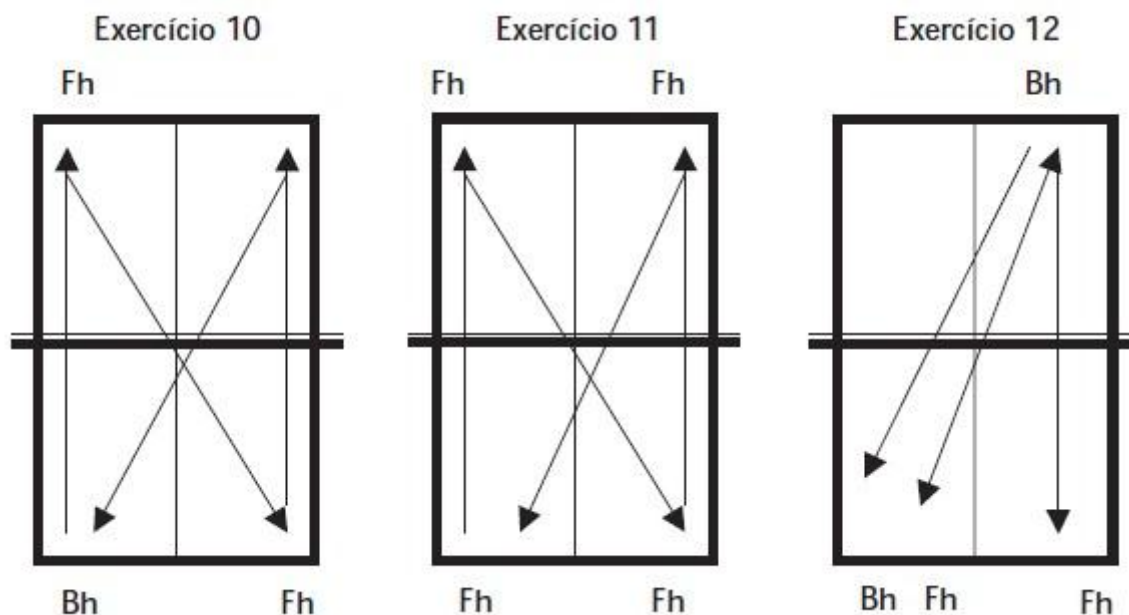


Exercício 8



Exercício 9





12.1.1- Observações

- Os exercícios e as atividades citados estão descritos para alunos destros de estilo clássico.
- Para alunos de estilo caneta, troca-se o modo da empunhadura na raquete. E, em vez de backhand, executa-se o choto.
- Para alunos sinistros ou canhoteiros, inverte-se o lado de posicionar-se na mesa, ou seja, onde estiver descrito forehand (Fh) realiza-se backhand (Bh) e vice-versa.
- Os exercícios têm a duração de cinco a dez minutos para cada um, ou conforme a necessidade do aluno.
- Pela prática destes exercícios, o aluno adquire habilidades técnicas, aperfeiçoando-se gradativamente e obtendo maior precisão nos golpes.

13. PRINCIPAIS RESULTADOS ALCANÇADOS PELOS

MESA-TENISTAS PARAOLÍMPICOS DO BRASIL:

13.1 – Jogos Parapan-americanos

13.1.1 – Carlo Di Franco Michell – Campeão individual da classe VI, em 1999/México.

13.1.2 – Lucas Maciel – Campeão individual da classe XI, em 1999/México.

13.1.3 – Anita Sutil – Campeã individual da classe XI, em 1999/México.

13.1.4 – Iranildo Conceição Espíndola – Campeão individual da classe II, em 2003/Brasil.

13.1.5 – Luiz Algacir Vergílio da Silva - Campeão individual da classe III, em 2003/Brasil.

13.1.6 – Ivanildo Pessoa de Freitas – Campeão individual da classe IV, em 2003/Brasil.

13.1.7 – Cristóvan Jaques Pereira Lima – Campeão individual da classe VII, em 2003/Brasil.

13.2 – Circuito mundial

13.2.1 – Luiz Algacir Vergílio da Silva – Campeão individual do Campeonato Aberto da Holanda – Emmen/2004.

13.3 – Campeonato Brasileiro – Goiânia/2005

13.3.1 – Iranildo Conceição Espíndola – Campeão individual da Classe II.

13.3.2 – Carlos Henrique Bueno – Campeão Individual da Classe III.

13.3.3 – Ezequiel Babes – Campeão individual da Classe IV.

13.3.4 – Roberto Pereira Alves – Campeão individual da Classe V.

13.3.5 – Carlos Di Franco Michell – Campeão individual da Classe VI.

13.3.6 – Cristóvan Jaques Pereira Lima – Campeão Individual da Classe VII.

13.3.7 – Mario Lucio Câmara Pires – Campeão Individual da Classe VIII.

- 13.3.8 – Edimilson Pinheiro Matias – Campeão Individual da Classe IX.
 13.3.9 – Basílio Fernando P. Oliveira- Campeão Individual da Classe X.
 13.3.10 – Carla Maia Limp de Azevedo – Campeã Individual da Classe II.
 13.3.11 – Elza Aparecida de Sá - Campeã Individual da Classe III.
 13.3.12 – Auzeni Pereira da Silva – Campeã Individual da Classe IV.
 13.3.13 – Sonia Maria de Oliveira – Campeã Individual da Classe V.
 13.3.14 – Rosimeire da Silva Albertoni – Campeã individual da Classe VI
 13.3.15 – Jane Karla Rodrigues – Campeã Individual da Classe VIII.
 13.3.16 – Carolina Maldonado – Campeã Individual da Classe IX.
 13.3.17 – Antonilza Ricken – Campeã individual da Classe X.

14. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERGERT, Claude; GUETZOYAN, Pussy. O Tênis de Mesa em 10 lições. [s.l.] Publicações Europa-América. 1981.
 CAMARGO, Francisco; MARTINS, Marles. Aprendendo o tênis de mesa brincando: a grande sacada. CBTM. Rio de Janeiro.
 CAMARGO, Francisco. CBTM, cursos para formação de técnicos de tênis de mesa. Estágio I. 1994 – 1996. Rio de Janeiro.
 GRUMBACH, Manfred. Tênis de mesa: Ensino básico para colégios e clubes. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1984.
 HOPPE, Janaína Deon. O ensino do tênis de mesa para crianças de primeira a quarta série (7 a 10 anos). Projeto de conclusão de curso de graduação em Educação Física. 2000.
 NAKASHIMA, Alice Hitomi Suzuque. Pingue-pongue X Tênis de Mesa - A importância da conscientização do tênis de mesa como modalidade desportiva na cidade de Joinville. Monografia apresentada para conclusão do curso de Pós-graduação. Joinville-SC. 1991.
 NAKASHIMA, Celso Toshimi. Tênis de Mesa: uma proposta de iniciação desportiva nas aulas de Educação Física em Joinville. Monografia apresentada para conclusão do curso de Pós-graduação. Joinville-SC. 1991.
 Revistas Table Tennis Player, Federação Paulista de Tênis de Mesa. São Paulo: Design Office.
 Sites utilizados: www.cpb.org.br; www.abradecar.org.br; www.tenisdemesaparaolimpico.cjb.net
 Colaboradores: Terezinha Isabel Souto Rocha (mesa-tenista paraolímpica de 1976); Mário Lúcio Câmara Pires (mesa-tenista participante dos Jogos Paraolímpicos de Seul); Benedito Rodrigues (técnico da Seleção Brasileira desde 1995); Elton Shiraishi (técnico da seleção brasileira).

Fonte: informacao.srv.br