



O TÊNIS DE MESA E SEU AUXÍLIO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR NO ÂMBITO ESCOLAR

BEZERRA, Gabriel Pereira¹

DAMATTO, Ricardo Luiz²

¹Acadêmico do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

²Docente do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

O tênis de mesa é cientificamente comprovado como o segundo esporte do mundo que mais faz uso das faculdades cerebrais como raciocínio lógico, intuitivo e criativo necessitando também um grau elevado de concentração do praticante. Não só fazendo uso das faculdades cerebrais, o tênis de mesa também tem seu fator importantíssimo no desenvolvimento motor pois exige de seus atletas uma grande e constante movimentação como deslocamentos para atingir a bolinha em um movimento preciso, se faz necessário também rotação, flexão, extensão entre outros. Exigindo adaptações de equilíbrio e posturas corporais durante as constantes alterações do centro de gravidade durante o treinamento ou jogo. Por estas constantes movimentações e pelo desvio de postura ocasionados o tênis de mesa pode gerar varias lesões, sendo desta maneira e de suma importância iniciar a pratica na infância ou pré-adolescência em um primeiro momento abordando a parte lúdica e performance atlética em seguida. Também recomendado para os fins de semana e férias, investir nesta modalidade também significa qualidade de vida em todos os aspectos podendo desenvolver em seus adeptos a motricidade fina e a grossa dando também noção de tempo, espaço, velocidade, antecipação entre muitos outros benefícios.

Palavras-Chave: Tênis de mesa, Desenvolvimento motor



ABSTRACT

The table tennis is scientifically proven as the second sport in the world that makes the most use of the faculties are celebrating as logical, intuitive and creative thinking also requiring a high degree of concentration of the practitioner. Not only making use of are celebrating colleges, table tennis also plays a very important factor in engine development because it requires of its athletes a great and constant movement as offsets to reach the ball in a precise movement, is also necessary rotation, flexion, extension among others. Requiring balance adjustments and body postures during the constant changes the center of gravity during training or game. For these constant movements and posture caused by deviation table tennis can generate various lesions, and thus of paramount importance to start the practice in childhood or early teens at first addressing the playful part and athletic performance then. Also recommended for weekends and holidays, invest in this mode also means quality of life in all aspects can develop on their adept at fine motor and gross also giving sense of time, space, speed, anticipation among many other.

Keywords: Table tennis, Motor development

1. INTRODUÇÃO

Segundo a confederação brasileira de tênis de mesa CBTM (2013) o tênis de mesa é um esporte capaz de fascinar aqueles que o praticam pois basicamente esta firmado em velocidade e raciocínio rápido, agindo assim de maneira favorável em aspectos psicológicos, cognitivos, sociais entre outros, podendo promover uma sensação enorme de bem estar nos praticantes desta modalidade que vem se destacando-se em nossos dias atuais.

Atualmente tornou-se notória a pratica desta modalidade esportiva nas escolas, e o numero de praticantes vem a cada dia crescendo e destacando-se como um esporte promotor do prazer no brincar da criança (GHIZI, 2002).

Não só no brincar como também na parte motora como é na grande maioria dos esportes segundo Gallahue e Ozmum (2001), o desenvolvimento motor é um processo continuo que se inicia desde o nascimento até a morte. A palavra desenvolvimento em si significa mudanças comportamentais. Já o processo de desenvolvimento motor revela-se por alterações no comportamento motor que



podem e são diretamente afetadas por praticas esportivas a tal que gera no praticante constantes alterações no comportamento.

São grandes as possibilidades e benefícios da pratica do tênis de mesa dentro de escolas brasileiras, podendo ser uma importante ferramenta no meio escolar, assim como o bem sucedido projeto de xadrez que vem envolvendo municípios ao redor de todo pais, o tênis de mesa poderia ser vistos com olhos diferentes pelos órgãos públicos (VILANI, 2004).

2. O TÊNIS DE MESA

O tênis de mesa dependendo da fonte que se procura tem diferenciação na versão a respeito de sua origem. No entanto a mais esclarecida que temos é de que este esporte surgiu na Inglaterra onde ele cresceu e se desenvolveu na metade do século XIX, o tênis de mesa foi uma diminuição do tênis de campo esporte que era praticado tanto ao ar livre quanto em ambientes fechados (GHIZI, 2002).

Este esporte denominado tênis de mesa também é chamado de pingue-pongue nome este dado pelo atleta Gibb que ao ouvir o som “pingue” quando a bolinha batia na mesa atrelou o som ao nome pingue-pongue este nome que ganhou até mesmo mais popularidade que o nome tênis de mesa, pode-se fazer um teste rápido com uma criança lhe fazendo uma pergunta se ela conhece o tênis de mesa, possivelmente ira responder que não e se disser pingue-pongue saberá de qual esporte se trata (PEREIRA, 2005).

O pingue-pongue evoluiu, as suas regra passaram por alterações, com o intuito deste esporte, ter mais aceitação pelo seus adeptos. Já em 1926 o tênis de mesa teve seu divisor de águas pois foi fundada a I.T.T.F (Federação Internacional de tênis de mesa), e tornando-se oficial o nome tênis de mesa (GHIZI, 2002).

Em 1977, o comitê olímpico passou a reconhecer o tênis de mesa como esporte olímpico, e foi introduzido, nos jogos olímpicos de moscou de 1980, ainda só a caráter de exibição. Na olimpíada de Seul 1988, em Seul foi oficializado, começando a distribuir medalhas (COB, TRSC, 2005).



Para a prática deste como em outros é necessário que se respeite suas regras primordiais a respeito de saque, pontos, sets, materiais a ser utilizados entre outros. A partir de 2000, tem se estabelecido as regras desta modalidade esportiva (TRSC, 2005).



3. TÊNIS DE MESA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA NO ÂMBITO ESCOLAR

Uma das características marcantes do tênis de mesa é de ser um esporte de disputa individual em um confronto onde a disputa de um ponto dura em média de 3 a 5 segundos, não podendo haver interferência do professor na disputa do ponto ou sets, deste modo o aluno terá de achar meios durante uma partida de aplicar o que foi orientado pelo professor podendo ter variáveis e sempre buscando caminhos alternativos durante os sets (TSRC, 2005).

Por esses motivos e por outros podemos entender que o tênis de mesa é uma combinação de raciocínio e velocidade, comparado a um xadrez em velocidade máxima, a exemplo de como ocorre no xadrez o aluno deve compreender as diversas alternativas de jogada e as possíveis respostas dos adversários (VILANI, 2004).

Este esporte exige muito de quem o pratica por suas constantes adaptações durante o jogo, sua velocidade, precisão, cortes com deslocamentos, havendo uma necessidade gigantesca de raciocínio rápido em meio a velocidades dos pontos que normalmente são de 3 a 5 segundos como já dito anteriormente, se o aluno não prestar a devida atenção ao jogo dificilmente conseguira desenvolver um bom jogo (MORAES, 2012).

Logo podemos dizer que o desvio de atenção para sinais irrelevantes ou seja momentos em que o aluno venha a ter uma desconcentração, acarretará em erros no desempenho durante um jogo ou treino, a importância de ser manter concentrado é reforçada nesta perspectiva (MORAES, 2012, p. 21).

Esporte capaz de exigir também de seus praticantes, uma grande e constante movimentação como, rotação, flexão entre outras. Exigindo adaptação de equilíbrio e de estruturas corporais devido as constantes alterações do centro de gravidade durante um treinamento ou jogo (CTBM, 2013).

Por essas constantes mudanças posturais passivas requerem uma compensação nas forças motoras que se opõe a gravidade para restaurar um constante ponto de equilíbrio e qualquer mudança ativa na produção motora requer



uma mudança de postura que produz um novo ponto de equilíbrio (ROSEMEIER, 1999).

Pelas constantes mudanças posturais o tênis de mesa pode proporcionar varias lesões como, encurtamentos nos ossos, desvios de postura, encurtamento da cadeia posterior, evidenciado por pés planos, hiperextensão de joelhos, encurtamento de ísquios e desnível da cintura escapular, logo podemos observar os malefícios provenientes deste esporte (CTBM, 2013).

É de suma importância que se aborde este esporte ou inicie-se sua pratica esportiva ainda na infância ou pré-adolescência utilizando o lúdico e o lado recreativo do tênis de mesa, e em seguida performance atlética nesta idade os benefícios são maiores e a aprendizagem é facilitada (CBTM, 2013).

Dentre os benefícios que o tênis de mesa ocasiona no desenvolvimento motor são, percepção, equilíbrio, lateralidade, imagem do corpo, auto-imagem, associação visual motora, coordenação motora grossa, coordenação motora fina, movimentação de locomoção, movimentos uniformes, orientação espacial, senso direcional, coordenação entre mãos e olhos, coordenação entre olhos e pés, mira ocular, sinestesia, habilidade de percepção motora, explosão do movimento e educação do movimento, além do reconhecimento das direções em relação a direita e esquerda, dentro e fora, para cima e para baixo, a projeção da pessoa no espaço e avaliação das distancias entre objetos (SILVA; GIULIANI, 2012).

Como já visto o tênis de mesa é um dos esportes que mais faz uso das atividades cerebrais, provocando uma melhora na circulação sanguínea, desenvolvendo a disciplina e coordenação, extremamente necessários em um âmbito escolar para a melhora das percepções em varias fazes do educando, provocando também a queima calórica, visto que a obesidade infantil tem aumentado em nossos dias atuais pela falta de pratica esportiva (SILVA; GIULIANI, 2012).

As aulas de educação física têm limitado-se somente a quatro modalidades tradicionais, acarretando no desinteresse em alguns casos da pratica esportiva do educando, é necessário um leque mais amplo de praticas esportivas alternativas no âmbito escolar, modalidade alternativa esta na qual o tênis de mesa seria muito bem



visto por seus benefícios motores e sua influencia na qualidade de vida do praticante (VILANI, 2005).



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste estudo foi possível analisar o tênis de mesa como meios alternativos e como pratica esportiva em aulas de educação física, pois os valores que este esporte agrega são muito importantes em um âmbito educacional.

Valores este que são trabalho em equipe, respeito ao próximo, dando também ao aluno noção de tempo espaço, equilíbrio, noções de lateralidade, direita e esquerda além dos vários benefícios motores ocasionados por esta pratica esportiva.

Esporte este que potencializa as individualidades do praticante, mesmo quando a instruções do professor (treinador), para mudanças durante o jogo o jogador tentara adéqua isto no ato do jogo, podendo ter constantes variáveis e ele estará sempre buscando um caminho alternativo.

5. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Maicon. **Avaliando a motivação no esporte**. Disponível em: <http://www.bang.com.br/arq_enviados\avaliando_a_motivação_no_esporte.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2015.

GALLAHUE, Ozmun. **Compreendendo o desenvolvimento motor, bebês, crianças, adolescentes e adultos**. [S.l.: s.n.]. Acesso em: 28 jul. 2015.

GHIZI, Alexandre. **A contribuição do projeto de tênis de mesa na comunidade do bairro ceará do município de Criciúma**. Disponível em: <http://www.fcatm.com.br/2010_06_22_cienti_fico_alexandre_guizi_2002.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2015.

MARTINS, Marles; CAMARGO, A. **Aprendendo tênis de mesa brincando**. [S.l.: s.n.]. Acesso em: 28 jul. 2015.

MORAES, Alex. **O desenvolvimento psicomotor em deficientes intelectuais fundamentado na pratica do tênis de mesa**. Disponível em: <http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1687_33.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2015.



NAKASHIMA, Alice Hitomi. **Pingue-pongue x tênis de mesa: a importância da conscientização do tênis de mesa como modalidade desportiva na cidade de JoinvilleSC.** Disponível em: <<http://mojo.winexam.com.br/>>. Acesso em :30 jun. 2015.

PEREIRA, Vanderlei. **Atividades lúdicas como fator motivador nos treinamentos de tênis de mesa do projeto jovem cidadão de Joinville.** Disponível em: <http://www.fcatm.com.br/2010_06_22_cienti_fico_vander_lei_2005.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2015.

VILANI, Luiz. **Tênis de mesa nas escolas.** Disponível em: <<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br>>. Acesso em: 30 jul. 2015.