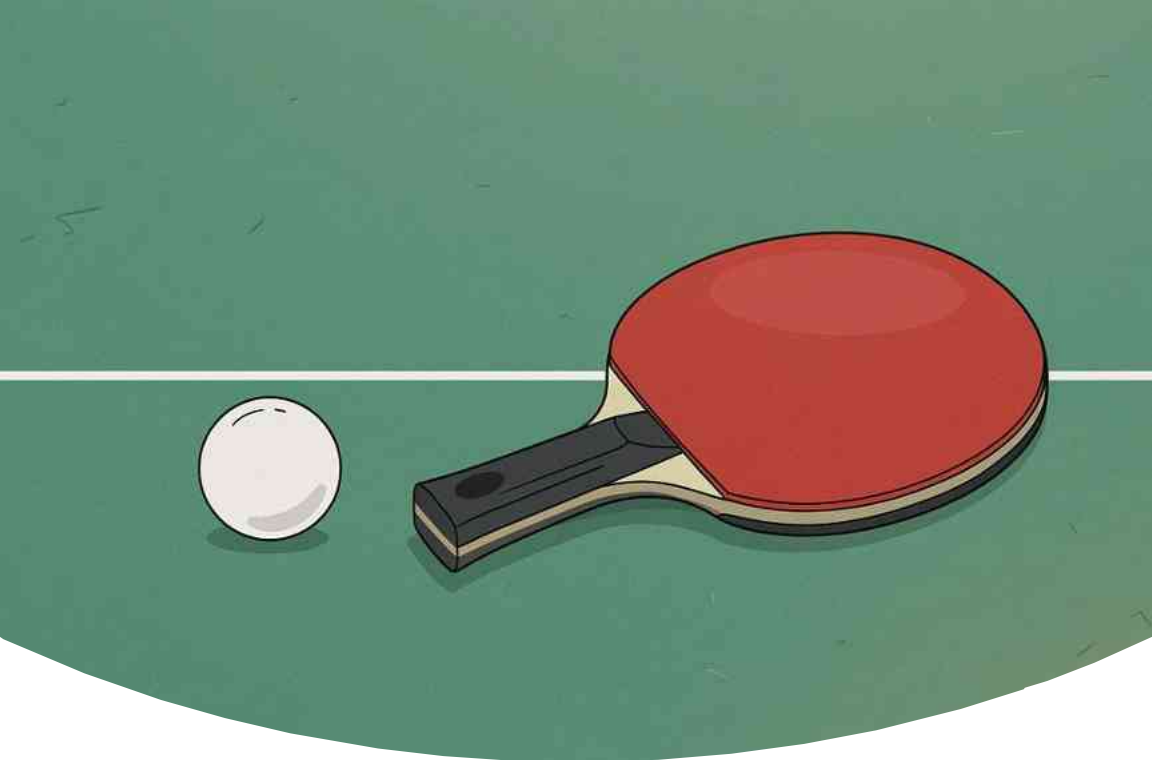




Tênis de Mesa: Do Ping-Pong à Alta Performance

Módulo 1 — Fundamentos, Equipamentos,
Pegadas e Iniciação Esportiva pela **Profec**
Cursos



Evolução Histórica

Das origens vitorianas do *Ping-Pong* ao esporte olímpico de alta performance — a ITTF e a CBTM consolidaram o tênis de mesa como modalidade profissional global.

Especificações Técnicas da Mesa

2,74m

Comprimento

1,525m

Largura

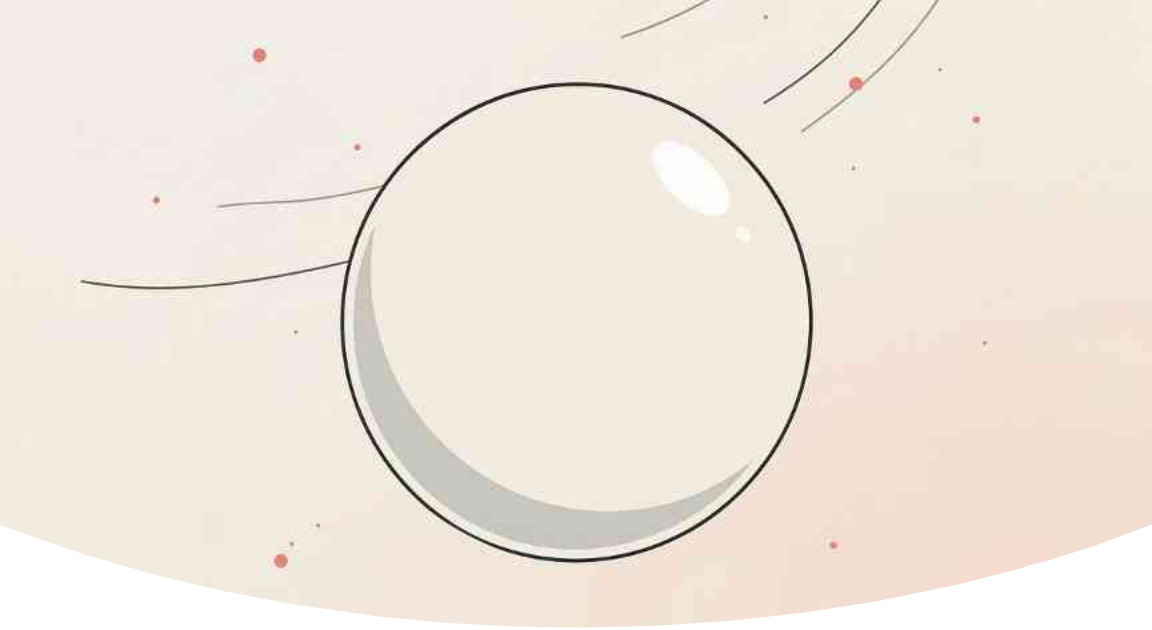
0,76m

Altura

15,25cm

Altura da Rede

Normas oficiais da **ITTF** para equipamentos homologados.



A Bola: Evolução dos Materiais

Celuloide → ABS 40+

Transição para polímero moderno com maior durabilidade.

Massa: 2,7g

Diâmetro e coeficientes de atrito influenciam diretamente as rotações.

Anatomia da Raquete



Lâmina (Blade)

Madeira
com
camadas
sintéticas:
carbono,
aramid ou
glass fiber
—
impactam
controle e
velocidade.



Borracha e Esponja

Tipos:
Inverted,
Short
Pimples,
Long
Pimples e
Anti-Spin.
Densidade
e espessura
definem o
estilo de
jogo.



EMPUNHADURA

Classista – Shakehand

Posição

Indicador no dorso; polegar e demais dedos envolvendo o cabo.

Vantagem

Excelente cobertura no backhand e maior alcance em bolas distantes.

Desafio

Ponto cego no centro do corpo exige ajuste rápido de pés.



EMPUNHADURA

Caneta — Penhold

Tradicional

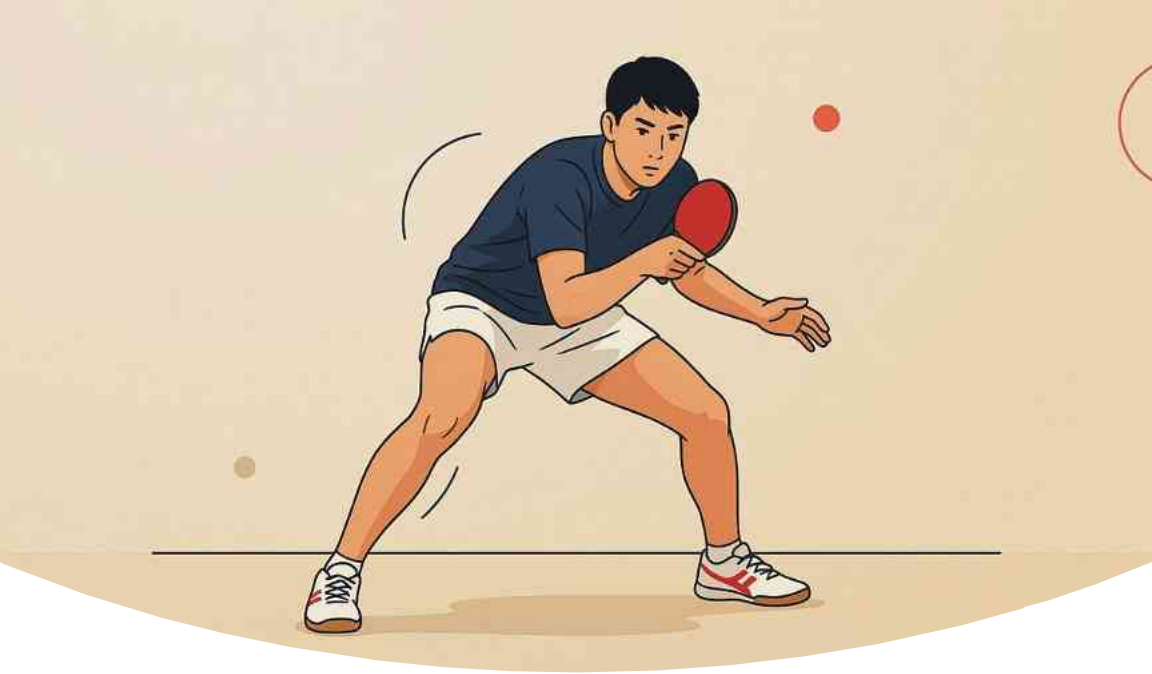
Polegar e indicador pinçam a base; alta flexibilidade de pulso para saques e forehand.

Moderno (RPB)

Usa borracha do dorso no backhand — elimina o ponto cego, mas exige transição motora complexa.

Comparativo de Empunhaduras

Estilo	Vantagem	Limitação
Shakehand	Cobertura ampla no backhand	Ponto cego central
Caneta Trad.	Pulso flexível, forehand rápido	Backhand limitado
Caneta RPB	Elimina ponto cego	Transição motora complexa



Postura de Pronto

1

Centro de gravidade baixo

Joelhos flexionados, pés afastados na largura dos ombros.

2

Tronco inclinado à frente

Braço dominante posicionado para leitura imediata da bola.

Deslocamento de Pés – **Footwork**



One-step

Passo simples para ajuste rápido.



Cross-step

Passo cruzado para grandes distâncias.



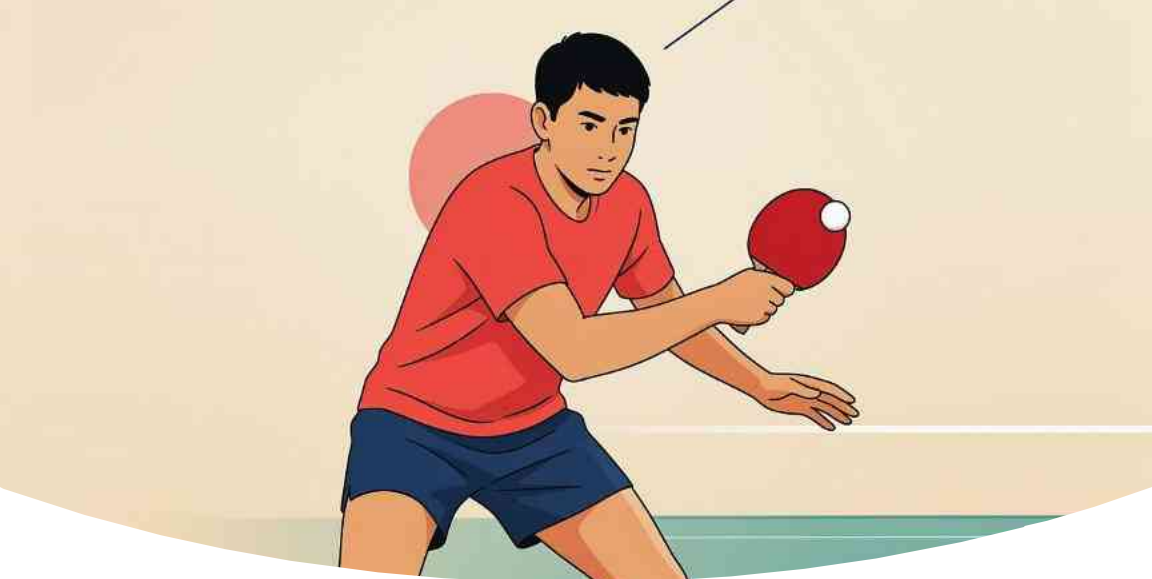
Side-step

Deslocamento lateral de curta amplitude.



Pivot

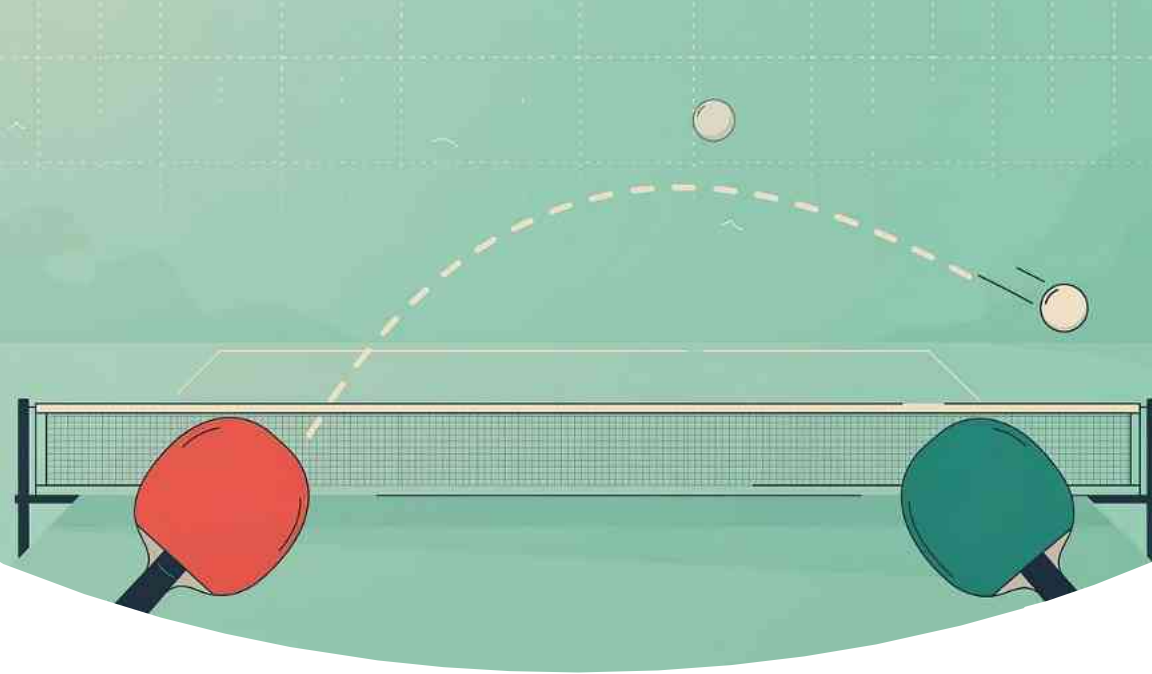
Rotação para ataque com forehand no lado do backhand.



Biomecânica da Batida

A cadeia cinética parte dos **pés e quadril**, transfere energia pelo tronco e acelera no **antebraço e pulso** no ponto de contato com a bola.





Visão e Leitura da Bola

Antecipação Visual

Leitura do ponto de contato na raquete do adversário antes do impacto.

Estimativa de Trajetória

Cálculo cognitivo da parábola, profundidade e rotação da bola em tempo real.

Pedagogia da Iniciação



Cognitiva

Compreensão dos movimentos básicos.



Associativa

Refinamento e correção de erros.



Autônoma

Execução automática e fluida.

Fases do aprendizado motor aplicadas a crianças, jovens e praticantes recreativos.



Adaptação ao Material

Embaixadas

Controle de quique na raquete para desenvolver sensibilidade.

Direcionamento em Parede

Exercícios de adaptação espacial e controle de bola.

Regras Básicas do Jogo



Pontuação

Sets de 11 pontos com diferença mínima de 2.



Saques

Alternância a cada 2 pontos entre os jogadores.



Conduta

Respeito às regras da área de jogo e fair play.



Segurança e Ergonomia



Lesões Comuns

Manguito rotador, tendinite patelar e entorses de tornozelo.



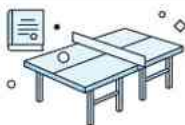
Piso Adequado

Superfície com amortecimento reduz impacto articular durante a prática.

Visão Geral do Módulo 1



1. História e ITTF



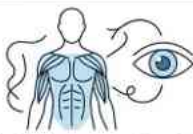
2. Equipamentos e normas



3. Empunhaduras Shakehand e Penhold



4. Postura e Footwork



5. Biomecânica e visão



6. Pedagogia e regras



"Este conteúdo da **Profec Cursos** possui caráter estritamente **informativo, teórico e educacional** — não substitui o treinamento prático supervisionado."

Do Conceito à **Prática**

01

Fundamentos teóricos

Equipamentos, normas ITTF e biomecânica.

02

Empunhaduras e postura

Shakehand, Penhold e posição de pronto.

03

Iniciação pedagógica

Fases motoras, regras e segurança.

04

Prática supervisionada

Aplicação em mesa com orientação profissional.



Pronto para o próximo nível?

Compartilhe este carrossel com quem quer aprender tênis de mesa do zero! Conteúdo desenvolvido pela **Profec Cursos**.

PROFEC CURSOS

MÓDULO 1 COMPLETO