

SUMÁRIO

I.	POR QUE ESTE DOCUMENTO?	02
II.	CARÊNCIAS ATUAIS DO TÊNIS DE MESA FRANCÊS	04
III.	QUAL ORGANIZAÇÃO ADOTAR?	06
IV.	O JOGO DE ALTO NÍVEL	07
V.	AS QUALIDADES DO JOGADOR DE ALTO NÍVEL	10
	1. A <i>ADAPTABILIDADE</i>	11
	2. A <i>VELOCIDADE</i>	12
	3. A <i>PRECISÃO</i>	16
	4. A <i>ANTICIPAÇÃO</i>	18
	5. A <i>CONCENTRAÇÃO</i>	19
VI.	A DESTREZA	21
VII.	DETERMINAR CATEGORIAS DE IDADE DE TREINAMENTO	22
	QUADRO 1 : FASE 1 INICIAÇÃO	25
	QUADRO 2 : FASE 1 APRENDIZAGEM	26
	QUADRO 3 : FASE 1 APERFEIÇOAMENTO	27
	QUADRO 4 : FASE 2 INDIVIDUALIZAÇÃO	28
	QUADRO 5 : FASE 3 RENTABILIZAÇÃO	29
	MODELO DA PERFORMANCE	30
	A ESTRADA DO ALTO NÍVEL DE JEAN PHILIPPE GATIEN	31
	LÉXICO	32
	BIBLIOGRAFIA	33
	AGRADECIMENTOS	33

I. POR QUE ESTE DOCUMENTO ?

O treinamento de tênis de mesa, como quase todas as atividades humanas, não atende sempre a princípios de implementação muito racionais e objetivos.

Ele é sensível aos efeitos da moda. Que um campeão de exceção surja, e não é raro que seu sistema de jogo, até seus métodos de treinamento, sejam copiados e aplicados a muitos, sem que seja colocada a questão de saber se sua eficácia não corresponde simplesmente em sua perfeita adaptação às características individuais (e, portanto, pessoais) deste jogador.

Ele é submetido também à evolução tecnológica, inevitável para qualquer esporte moderno que se respeite.

Nossa modalidade, nestes últimos anos, teve que se adaptar às várias modificações tomadas pela federação internacional (bolas de 40 mm, sets de 11 pontos, nova regra para os serviços).

Além do mais, nosso esporte é ainda muitas vezes o objeto de controvérsias quanto à utilização de um método de treinamento em vez de outro. Acontece até que se incensa um conceito que tínhamos rejeitado alguns anos mais cedo.

A diferença de opinião sobre estes conceitos só simboliza o caractere descontínuo e caótico que qualquer abordagem é necessariamente voltada a « vida » e que tende a progredir.

Mas falar da formação, às vezes irracional do treinamento, não deve nos conduzir por tanto à renunciar a colocar em evidência princípios de eficácia no setor.

Ao contrário, esta atitude nos parece ser a única capaz de induzir uma abordagem realmente construtiva para aqueles que são responsáveis pela sua execução.

O objetivo do treinador é o de conseguir estabelecer o melhor compromisso entre todos os parâmetros que podem influenciar a performance.

Ele não deve rejeitar sistematicamente qualquer apoio teórico externo não mais que ele não deve aplicar passivamente seus conhecimentos.

O treinador é um homem de campo e um ator integral da relação « base de alto-nível », mencionada tantas vezes e utilizada tão pouco.

De fato, como não levar em consideração o tênis de mesa praticado por nossos campeões.

É o alto nível que deve servir de referência ao iniciante, levando em conta as limitações relacionadas com a base.

Além disso, quando elaborou o plano de política esportiva federal, o DTN Michel GADAL apresentou claramente os problemas atuais do tênis de mesa francês, bem como as orientações a serem tomadas para os anos seguintes:

Constatações :

- A equipe de França não tem integrado novos jogadores desde os anos de 1990.
- A equipe feminina não é competitiva no mundo.

Podemos constatar que o nível médio de nossos atletas progrediu, mas nosso filão de alto nível não é praticamente mais campeões.

Além disso, Michel Gadat destacou uma série de deficiências detectadas na estratégia e nas partes interessadas:

- Falta de padronização entre os diferentes responsáveis dos setores envolvidos,
- **O nível de referencia para a maioria dos setores envolvidos a referencia é o nível nacional.**
- Nossas ações devem ser avaliadas em relação aos nossos concorrentes.
- Dificuldade em fazer evoluir o existente.
- Os jogadores e sua evolução não são sempre o nível de referência.
- **O pensamento orientado para o futuro é inadequado e limita a velocidade do progresso.**

Além disso, podemos notar que, em geral, o nível dos jovens Europeus é relativamente fraco.

A estes problemas, registrados e levantados pelo DTN, devemos enfatizar as deficiências atuais do tênis de mesa francês.

II. CARÊNCIAS ATUAIS DO TÊNIS DE MESA FRANCÊS

- **Falta de uma pluralidade dos sistemas de jogo**

A maioria de nossos jogadores utilizam um sistema de jogo baseado em top spins.

Esta uniformidade do jogo conduz a travar o desenvolvimento da habilidade ⁽¹⁾, para a adaptabilidade de nossos jogadores. De fato, não jogar regularmente contra defensores ou bloqueadores vai impedir desenvolvimento e a progressão do jogador.

Além do mais, nós estamos atualmente com jogadores que jogam com um sistema de jogo que não lhes convêm.

- **A tática**

De forma geral, podemos notar uma grande pobreza nesta área.

A maioridade de nossos jogadores não tem um sentido do jogo.

As armas técnicas necessárias para resolver os problemas colocados pelo adversário não são suficientes.

Falta de conhecimentos sobre as conseqüências dos lances jogados (jogar com a intenção de jogar o jogo).

Nas competições, nossos jogadores são mais concentrados em si mesmos do que em seus adversários.

- **Os serviços**

Nos últimos anos, podemos notar que alguns serviços foram desvalorizados.

Queremos falar mais particularmente dos serviços do reverso – backhand (lateral direito e lateral esquerdo), bem como dos serviços "martelo" e "pára-brisa".

Os serviços do reverso são, entretanto, ricos de possibilidades de aprendizagem muitas vezes mais fácil que certos serviços de forehand.

Eles são também a garantia de um bom equilíbrio do jogo e uma facilitação da aprendizagem e do aperfeiçoamento do top spin de backhand.

Esperamos que a nova regulamentação dos serviços, em vigor desde setembro de 2002, vai permitir um justo retorno destes serviços, até a aparição de novidades nesta área.

- **As variações de recepções**

Todas as possibilidades de variações de recepção não são suficientemente exploradas.

Como disse recentemente Jean-Philippe GATIEN: "...no mais alto nível, a utilização do flip FH e BH é cada vez mais freqüente e, variada. Isto é, que ele é utilizado sob todas suas formas : batido, por baixo, lateral, por cima, etc."

Podemos até acrescentar que esta análise de Jean-Philippe diz respeito a todas as outras variedades da recepção.

Esta parêntese, faz-nos perceber o interesse de aumentar sensivelmente o tempo de trabalho neste área de jogo. Devemos poder abordar e rentabilizar todas as possibilidades oferecidas pela recepção.

Não esquecer que os retornos de serviços vão condicionar favoravelmente ou não o prosseguimento da troca.

- **Os deslocamentos.**

Embora a versatilidade dos jogos atuais, com um melhor equilíbrio entre o Forehand e o Backhand, permite uma certa economia de deslocamentos, o fato é que a qualidade do jogo de pernas permanece primordial e que ela permanece como uma fraqueza crônica nos jogadores franceses. É provável um trabalho insuficiente neste domínio, mais também na utilização incorreta ou imperfeita dos apoios.

III. QUAL ORGANIZAÇÃO ADOPTAR?

Todas estas constatações, juntamente com a evolução do tênis de mesa nos últimos anos, nos obrigam a reagir rapidamente e eficazmente, se quisermos ser atores do tênis de mesa de amanhã e não meros espectadores.

Com isso em mente que estamos firmemente, com a ambição de propor e oferecer a todos os treinadores, um primeiro documento visando a unidade das nossas ações e, sobretudo, aperfeiçoar o desempenho com base no existente, mas também tendo uma visão do tênis de mesa orientado para o futuro.

A preocupação que nos motiva de querer ser útil diretamente, e em prioridade aos treinadores que são os responsáveis pela formação diária ou que o terão no futuro, nos obriga a priorizar e a simplificar este documento.

Deveremos, portanto, ir até o essencial a fim de estabelecer as bases dos princípios e elementos essenciais na área do tênis de mesa.

Em primeiro lugar, tentaremos dar uma imagem do jogo de alto nível praticado pelos campeões e campeãs atuais.

A partir desta análise do jogo, faremos um inventário das qualidades do jogador de alto nível.

Em seguida, estas qualidades nos servirão de **ponto de partida** para a realização das tabelas de listagens das diferentes faixas etárias de treinamento, com para cada uma delas, com objetivos de trabalho no plano técnico/tático, físico e mental.

Finalmente, deveremos propor volumes de treinamento, bem como níveis de jogo ou resultados desejados em função da categoria de idade em questão.

IV. O JOGO DE ALTO NÍVEL

Como mencionamos anteriormente, o alto nível deve servir de referência e ser o postulado de base para qualquer abordagem visando treinar os iniciantes.

Esta referência não deve nunca deixar a reflexão do treinador e deve ditar sua conduta a execução dos treinamentos, da competição e da programação (planejamento).

O tênis de mesa tem desde alguns anos atingido um nível técnico que a diferença se faz agora muitas vezes sobre **qualidades essenciais desenvolvidas muito cedo e mantidas ao longo dos anos de treinamentos.**

Hoje em dia, os jogadores de alto nível dispõem de um leque de lances técnicos cada vez mais numerosos, precisos, rápidos, que lhes permite ter soluções táticas numerosas e adaptadas ao adversário.

Se nós estudarmos cuidadosamente os diferentes campeões e campeões atuais, os vencedores de hoje de grandes campeonatos dos últimos anos, mas também campeões que virão, podemos retirar certo número de parâmetros técnicos, táticos, físicos e psicológicos:

- **Uma alta tecnologia.**

Definimos por alta tecnologia o domínio « adaptados » de quase todas as técnicas. Adaptar significa que esta técnica significa que esta técnica pode atingir diferentes movimentos técnicos sobre o meso tipo de bola e também permite a possibilidade de fazer o mesmo movimento contra bolas de diferentes tipos.

A técnica é flexível e plástica

Além disso, na maioria dos casos, a realização técnica dos movimentos está associada a uma intenção de jogar (tática).

Esta reflexão permite entender um pouco melhor que a técnica deve ser uma ferramenta para a sensibilidade.

Podemos acrescentar que a técnica é recurso, uma falsa cultura, mas que ela é **essencial.**

É preciso apenas que ela não se torne obsessiva e alienante.

É preciso, portanto, a possuir para melhor a esquecer.

- **Um jogo equilibrado.**

O FH e o BH são desenvolvidos de forma harmoniosa. A maioria destes jogadores conservam um golpe privilegiado (golpe FH ou BH), mas o outro lado não é mais um ponto fraco.

Encontramos muitas vezes este equilíbrio para os serviços. Os serviços de BH são cada vez mais freqüentes (Zoran PRIMORAC, Vladimir SAMSUNOV , KONG Linghui, Timo BOLL, KIM Taek Soo, Tamara BOROS, WANG Nan, NIU Jianfeng, etc.).

Uma nuance, entretanto, que podemos destacar mais especificamente aos jogadores "canetas" a meia-distância que continuam a privilegiar os lances fortes de FH, mesmo se eles têm progredido imensamente do lado BH desde alguns anos. Eles têm, entretanto, e desde longo tempo integrado os serviços de BH e dispõem de um jogo de pernas impressionante.

- **A velocidade.**

Em nosso esporte, esta qualidade, a velocidade é um parâmetro fundamental e primordial para pretende chegar ao mais alto nível.

A velocidade é a essência do nosso esporte e foi uma das maiores evoluções dos últimos anos vinte anos. Os campeões atuais são capazes, com um nível significativo de desempenho, **aumentar a velocidade**, seja por uma tomada de bola mais cedo sobre a trajetória, seja com uma execução gestual mais rápida, seja ainda, graças a uma melhor antecipação, com tempo de reação mais curto.

Esta velocidade deve ser associada à variação de efeitos e à colocação da bola.
--

Observação: um ponto que nos parece importante mencionar, é estar ciente que a velocidade diz respeito a todos os jogadores de alto nível, sejam eles atacantes ou defensivos. A diferença se situa unicamente no percentual de utilização que é feito dele.

Por exemplo, o defensor, que muitas vezes, chamamos, de jogador « lento », se quer competir no alto nível, deve dominar a velocidade da bola adversa, mas também, integrar a noção de velocidade em seu jogo. Ele deve saber defender bolas afastadas e tocar a bola em momentos diferentes da trajetória. Ele deve também ser capaz de variar a velocidade de execução dos diferentes golpes que ele vai utilizar a fim de alterar as ações sobre a bola (variação) e dispor de um notável deslocamento.

Esta reflexão deve nos fazer perceber a importância da definição de velocidade independente do sistema de jogo praticado.

- **Pouca ou nenhuma falta de ritmo** ⁽²⁾.

O jogador de alto nível raramente passa (devolve) a bola.

Ele não praticamente nunca "corta" (faz back spin).

Além disso, todas as ações são executadas na bola com exatidão, precisão e variação.

- **A dosagem** ⁽³⁾.

Este parâmetro torna-se cada vez mais difundido. Nos últimos anos, o jogador de alto nível é capaz de utilizar uma « dosagem fina » sobre praticamente todos os golpes técnicos realizados. É assim que ele vai utilizar todos os intermediários possíveis entre a maior velocidade e a menor velocidade (podemos provocar o erro do adversário jogando a bola um pouco menos rápida que a anterior ou com um pouco menos efeito back spin).

Em resumo, não se joga apenas nos extremos, mas somos capazes de explorar todas as variações a nossa disposição.

- **Capacidade em jogar afastado da mesa (a uma distancia preferida de 1m a 2m)**

Cada jogador tem sua distancia preferida da mesa de 1 a 2 metros. Mas, o jogador precisar ser capaz jogar em zonas diferentes em função das bolas recebidas a fim de quebrar o ritmo da partida e procurar novas variações de bolas.

- **O domínio do « jogo com iniciativa » e do « jogo contra iniciativa ».**

Em primeiro lugar, isso significa que você está executando serviços, mas também realizando recepções.

Dependendo da hora do jogo ou do adversário encontrado, o jogador é capaz de mudar o envio da bola e assim, de obrigar seu adversário a uma nova adaptação.

No jogo contra iniciativa, deve-se notar que há algum tempo, a versatilidade dos jogadores e principalmente sua capacidade de adaptação, lhes permite realizar ações sobre a bola cada vez mais variadas e eficazes. Assim o jogador de alto nível não se contenta apenas com o controle da bola, ele vai de vez em quando (como numerosos jogadores chineses) repassar acima desta a fim de pegá-la (block spin com rotação) e assim, efetuar golpes e variações de bola sem parar diferentes locais constantemente.

Com a iniciativa, estes jogadores vão fazer bom uso de cada oportunidade para as variações e de colocações de bolas para os arranques.

- **Físico adaptado ao sistema de jogo.**

Mesmo se pudemos identificarmos incontornáveis trabalhos para todos os atletas, está se tornando cada vez mais importante individualizar uma parte do treinamento físico em função do sistema de jogo adotado pelo jogador.

De fato, não se treina um defensor como um jogador que joga perto da mesa.

- **Psiquismo (Mente) adaptado ao alto nível.**

Tenha prazer em gerenciar as situações tensas.

V. AS QUALIDADES DO JOGADOR DE ALTO NÍVEL

As qualidades dos campeões nos últimos anos embora elas não mudaram muito- se afinaram consideravelmente e elas foram rentabilizadas.

Até o início dos anos 90, era ainda possível conseguir ao mais alto nível com um lance relativamente fraco. Não é mais o caso hoje. A maioria dos atletas que dominam as competições hoje são jogadores completos. Isso lhes permite combinar **eficácia e a economia energética**.

As seguintes qualidades se tornaram inevitáveis e representam a condição sine qua non do sucesso:

- 1. Adaptabilidade;**
- 2. Velocidade (associada com a precisão);**
- 3. Precisão (associada com a velocidade);**
- 4. Antecipação;**
- 5. Concentração.**

1. ADAPTABILIDADE

Esta qualidade é essencial para nosso esporte.

Ela pode ser definida como a habilidade de jogar com um bom nível de eficiência em situações instabilidade: incerteza do ambiente (meio).

O atleta de alto nível, ao contrário do jogador de nível inferior, raramente repete as mesmas falhas. **Ele se adapta rapidamente.**

Está é a regra de ouro se você deseja lidar com as incertezas do Tênis de Mesa.

Algumas instruções para desenvolver a adaptabilidade:

• **Diversificar os parceiros de treinamento**

É muito importante ter um estímulo de qualidades diferentes de bolas necessitando uma adaptação permanente dos jogadores que estão treinando.

Sinta-se livre em fazer vir regularmente parceiros externos ou multiplicar os encontros com os clubes vizinhos.

Além disso, é muito importante jogar regularmente contra diferentes materiais (estilos de jogo) , bem como tentar pessoalmente diferentes materiais (borrachas).

Para a maioria destes motivos, a **competição é fundamental**. Ela é a melhor fonte de progresso no domínio da adaptação.

Portanto, durante o treinamento, não hesite em realizar partidas regulares.

• **Variar a organização das sessões**

Muitas vezes é comum organizar as sessões de treinamento de acordo com uma cronologia: aquecimento, e trabalho dos deslocamentos para terminar sobre jogo livre enquanto o meio da sessão é geralmente dedicado ao domínio técnico e ao trabalho de ligações de BH e FH, de ataques e de controle.

Se esta organização não for para ser criticada, o fato é que ela não é única. É efetivamente importante romper os costumes e ser apto a propor uma organização de sessão que seja radicalmente diferente. Propondo por exemplo exercícios de concentração no início de uma sessão e terminar com exercícios de deslocamentos.

Além de « quebrar a rotina », esta nova organização irá ajudá-lo a descobrir algumas informações interessantes dos jogadores em reagir a novas situações.

• **Variar a duração das sessões**

Este aspecto da duração é muito importante porque participa ativamente no desenvolvimento da adaptabilidade. No Tênis de Mesa, são muitas vezes as sessões com duração constante independente da idade dos participantes ou da competição preparada. Mesmo que seja mais sensato e eficaz adaptar a duração das sessões em função da idade dos jogadores, mais também em função da qualidade da sessão e da competição eventualmente preparada.

• **Variar os procedimentos de treinamento e o conteúdo das sessões**

Parece muito importante aplicar procedimentos de treinamento numerosos e variados e utilizar todos os métodos conhecidos para o desenvolvimento de um esporte.

- **o método global** : a pessoa é confrontada à totalidade do exercício;
- **o método auto adaptativo** : mesmo sendo guiado, o sujeito procura ele mesmo uma resposta;
- **o método analítico** : sucessão de seqüências gestuais.

2. A VELOCIDADE

Como diz Michel PRADET* : « a velocidade é traduzida habitualmente como a distância percorrida durante a unidade de tempo. Esta abordagem tem um valor relativo quando se trata do conceito de esporte. A velocidade « humana » de um jogador de Tênis de Mesa é o resultado de um complexo conjunto de contrações musculares, de deslocamentos de alavancas ósseas, de percepção de sinais, de processamento da informação etc., que não pode se satisfazer de uma definição que permanece unicamente mecânica ».

É preferível apresentá-la como a capacidade de executar ações motoras provocando o deslocamento do corpo ou de suas partes com a maior rapidez possível.

Observação: Uma das características da velocidade é de ser constituída por parâmetros relativamente independentes uns dos outros. O que implica um desenvolvimento global passando pela **utilização de procedimentos muito variados**. Da mesma forma, chegar a realização de uma técnica ou um deslocamento muito rápido não significa que estamos aptos a sustentar essa velocidade por um período constante.

Para a prática de nossa disciplina, podemos observar uma série de tipos de velocidade que devemos trabalhar :

- 1. O momento do contato raquete-bola;**
- 2. Comunicar velocidade à bola;**
- 3. Os gestos de frequência, ou seja, a capacidade de acompanhar rapidamente os lances;**
- 4. A velocidade de reação;**
- 5. A velocidade dos deslocamentos.**

1. O momento do contato raquete-bola.

É o elemento chave do Tênis de Mesa. Ele é determinante, decisivo. Ele irá permitir que o adversário terá mais ou menos tempo, para se organizar, com o entendimento que quanto mais cedo a bola for jogada, menos tempo o adversário terá para reagir e jogar o ponto de uma forma eficaz.

2. Comunicar (ligar) velocidade à bola.

Para fazer progressos nesta área, é muito importante estar atento a situações de jogo. Ela deve refletir a realidade do jogador e de suas potenciais possibilidades e se a uma taxa de sucesso de seu interessante.

Para fazer isso, devemos nos concentrar em:

- uso adequado de elementos básicos necessários para a execução de movimentos e técnica diferentes, na medida do possível, eliminar os movimentos indesejáveis para promover o relaxamento,
- levar em consideração também a qualidade de bola jogada pelo adversário;
- jogar em função de uma intenção de jogo (qual ação sobre a bola quero realizar e qual colocação de bola quero ter sucesso?).

* Michel PRADET: "Preparação Física" Publicação: I.N.S.E.P.

Qual escolha biomecânica devemos utilizar?

Isto dependerá, é claro, do momento de tocar a bola e da maneira de como desejamos realizar. No entanto, podemos dizer que os segmentos mais próximos do corpo vão comunicar potência à bola, enquanto os segmentos mais afastados do corpo vão facilitar a busca da velocidade e da precisão.

No Tênis de Mesa, precisamos, sobretudo, de velocidade associada à precisão, de onde a necessidade em privilegiar os golpes curtos.

Para os atacantes: a mão e o pulso para o reverso e o antebraço para o lance direito.

Para os defensores: o antebraço e a mão para a defesa do lance direito e do reverso.

Durante a aprendizagem, os objetivos devem ser os seguintes:

- aprender a usar os segmentos em sua maioria rápidos e precisos;
- aprender a sua utilização, independentemente da posição do corpo (porque temos menos tempo para reagir e, portanto, a ser idealmente colocado);
- aprender a usar o melhor compromisso baseado na biomecânica, tempo disponível, a natureza da bola e adversário da realização desejado;
- aprender a progressão do **lento ao rápido** ;
- Aprender a tocar a bola em diferentes momentos de sua trajetória.

3. A frequência gestual.

Podemos definir a frequência gestual como a capacidade de repetir uma ação nos menores prazos possíveis.

No tênis de mesa, precisamos trabalhar a frequência para a seqüência dos diferentes lances, mais também de velocidade nos deslocamentos.

Podemos progredir no domínio da frequência trabalhando frequentemente em "sobre-velocidade".

Este trabalho de sobre-velocidade pode ser realizado com lançamentos de bolas.

4. A velocidade de reação (período de latência da reação motora)

Ela vai caracterizar a capacidade do jogador em perceber, analisar e processar no menor tempo possível, o sinal disparando a ação, a fim de fazer começar esta com um mínimo de perda de tempo.

Entendemos bem que esta faculdade, levada por elementos essencialmente bio-informação seja primordial em uma série de exercícios de velocidade.

Por muito tempo pensou que a capacidade de « reagir rapidamente » era uma característica « genética » e que suas possibilidades de evolução eram, por este motivo, muito limitadas.

Observação de que era particularmente desencorajadora que muitos esportes, onde a qualidade é fundamental. Mas, felizmente, esta crença se provou falsa.

No Tênis de mesa, situações que exigem decisões rápidas vão colaborar para melhorar as taxas da velocidade de reação pura.

Por exemplo, exercícios que envolvem momentos de ruptura ou jogo livre irão forçar o atleta a um esforço de concentração lhe permitindo captar dados preciosos sobre seu adversário. Estas informações irão lhe permitir modificar favoravelmente a antecipação e assim participar ativamente à redução do tempo de reação.

Repetidos regularmente, estes exercícios vão contribuir a desenvolver a velocidade de reação.

5. A velocidade de deslocamentos

Em comparação com os jogadores asiáticos e principalmente os chineses e os sul-coreanos, muitos jogadores franceses estão lutando para se mover corretamente na extremidade da mesa.

Como mencionamos anteriormente, acreditamos que os deslocamentos são insuficientemente trabalhados (especialmente nos jovens jogadores) e que a boa utilização dos apoios não é suficientemente marcada.

No Tênis de Mesa, os deslocamentos solicitam por parte dos jogadores as mesmas qualidades que as necessárias para a velocidade do braço. A saber : **Explosivo e velocidade.**

Além disso, muitos jogadores não sabem colocar os pés no chão. A maioria saltam, enquanto toda a energia do pé se situa nas pontas dos pés.

A primeira coisa a ensinar para nossos jogadores é, a posição correta dos pés no chão e seu uso na exploração das qualidades explosivas nesta zona.

- **Apoio / tonicidade**

Ao nível técnico, o apoio deve ser feito na frente e ligeiramente para dentro dos pés. A concentração deve ser ótima a fim de participar ativamente às sensações quanto à mobilidade.

- **Flexão das pernas**

Sabemos que muita flexão vai provocar um peso e provocar uma utilização exagerada dos quadríceps, gerando uma perda de tempo e uma fadiga muscular desnecessário.

Por outro lado, uma flexão insuficiente não permite utilizar os músculos de maneira racional e eficaz.

Portanto, você deve tentar (levando em consideração a morfologia do jogador) determinar a "boa flexão", o bom compromisso, que permitirá a melhor tonicidade (explosão).

- **Espaçamento das pernas**

Atenção deve ser dada uma medida justa das pernas. Uma abertura em demasia e as pernas se tornam rígidas impedindo sua disponibilidade, enquanto uma fraca abertura impede uma boa distribuição do peso do corpo e a falta de equilíbrio.

- **Distribuição do peso do corpo**

Muito importante para o equilíbrio e evitar as rupturas nos deslocamentos e as recolocações.

- **Revestimento da bacia**

O correto revestimento da bacia vai permitir uma melhor utilização dos membros inferiores, mas também e, sobretudo, dos membros superiores permitindo assim uma mais justa ação do lance a efetuar.

Além do mais, o revestimento da bacia vai autorizar o jogador a não se arquear quando dos deslocamentos (notadamente no pleno forehand direito).

Algumas orientações sobre o treinamento da velocidade:

- Treinar num nível de competição máxima.
Não adianta nada jogar nenhum ponto em uma velocidade menor. O trabalho teria progresso.
- Trabalhar freqüentemente em « excesso de velocidade ». É uma maneira eficaz para uma tomada de consciência das capacidades insuspeitas de velocidade que temos.
- Este trabalho também permite que excesso de velocidade, para fazer o "Tênis de Mesa real" mais fácil.
- Colocar este trabalho de velocidade no início de sessão de treinamento (após um longo aquecimento, a fim de evitar os lesões). O frescor físico tem um impacto positivo para a melhoria deste parâmetro.
- Variar os procedimentos de trabalho relativamente aos diferentes parâmetros da velocidade. Não esquecer, como mencionado anteriormente, que todos os parâmetros de incorporação da velocidade são independentes uns dos outros.

3. A PRECISÃO

É a precisão em ação. Esta definição do "Petit Larousse" mostra a importância desta qualidade para jogar Tênis de Mesa.

Um jogador de Tênis de Mesa preciso é aquele que age com **precisão e rigor**.

Ele vai jogar a bola de preferência onde o adversário não se encontra.

Este trabalho de precisão vai ser feito através de duas equações facilmente identificáveis.

- A precisão da colocação das bolas na mesa.
- A direção ou trajetória da bola sobre a metade de mesa adversa.

De fato, jogadores como Timo Boll, Jan-Ove Waldner, Vladimir Samsonov, WANG Liqin, Khong Linhui, Damien Eloi, Patrick Chila nossos rapazes mas também, WANG Nan, ZHANG Yining, Mihaela STEFF entre as femininas são uma perfeita ilustração da utilização de toda a mesa. Estes jogadores são capazes de utilizar corretamente o barriga-cotovelo e os pequenos lados.

Estes tipos de colocação aumentam as dificuldades para o adversário e diminuem fortemente suas capacidades de controle.

Para o exercício de nossa disciplina, podemos apontar vários pontos -menos visíveis- mas também importantes no campo da precisão e que se situam em prioridade no domínio da ação sobre a bola :

1. **Precisão do toque**
2. **Precisão da direção da raquete**
3. **Precisão do ritmo do golpe**

1. Precisão do toque

Esta precisão vai permitir tocar a bola mais ou menos fina e assim, dar a oportunidade de variar a quantidade e a qualidade de efeitos e de velocidade. É a **sensação** ⁽⁴⁾ de toque fino (acariciar a bola) ou de toque duro (chocar da bola).

A imagem que podemos dar desta qualidade de precisão é de variar a quantidade de toque com velocidade de braço constante.

Esta habilidade dada ou futura deve ser trabalhada muitas vezes pelo intermediário da cesta de bolas cujas possibilidades de repetições vão permitir uma progressão interessante.

Durante o trabalho desta habilidade, não se deve hesitar em ser teimoso sobre as instruções dadas e proceder regularmente a uma ida-volta entre as sensações do jogador e a percepção do treinador.

2. Precisão da direção da raquete

Parece óbvio que quando queremos dar direção à bola, a raquete deva ir nessa direção. No entanto, muitas vezes, esquecem esta verdade óbvia e a direção é dada por uma mudança da posição do corpo (linha dos ombros ou posição das pernas, etc.). Este não é o melhor quando parece direito de obter economia e precisão, dando uma direção correta para a raquete.

Dois pontos cruciais para a precisão da direção da raquete : a **atenção** (concentração) e a **mão**.

A mão é a melhor ferramenta para garantir a precisão da trajetória.

O uso da mão permitirá que como um retorno sobre o uso de efeitos colaterais **laterais**.

Cada vez mais freqüente, os melhores jogadores não se contentam em jogar na extensão da mesa. Eles procuram as trajetórias de bola que desloquem totalmente o adversário. É assim, que quando você olhar jogar um jogador como Jan-Ove WALDNER da Suécia, ou Damien ELOI da França, assim como muitos jogadores asiáticos você perceberá que há cada vez menos trajetórias acadêmicas. Os efeitos laterais são amplamente utilizados. Na posição de pivô, (top spin) a bola é friccionada da direita para a esquerda e de baixo para cima (para os destros). Do pleno lance direito, a bola é esfregada da direita para a esquerda (sede-spin) e de baixo pra cima (para os direitistas).

A dificuldade dos movimentos que são muito eficazes e, certamente se desenvolverão nos próximos anos, está na utilização e na dosagem do pulso. Muitos erros são devidos ao esquecimento do eixo vertical que leva muitas bolas na rede como a falta de avanço na bola que não permite que a velocidade seja suficiente para que a bola passe a rede.

3. Precisão do ritmo do lance

O ritmo do lance é um dos fatores mais importantes para a justa realização deste.

Na maioria dos casos, ele se materializa pela passagem do **lento ao rápido**.

É preciso agora encontrar a zona de precisão (zona de habilidade) de cada jogador.

Esta zona de precisão é própria a cada jogador. Ela representa o lugar onde o jogador de Tênis de Mesa poderá produzir sua aceleração tendo ao mesmo tempo um nível de precisão máximo.

Certos jogadores serão precisos com uma tomada de impulso importante e uma aceleração precoce, enquanto outros o serão com um impulso reduzido e uma aceleração tardia.

É preciso sublinhar também que, desde o advento da cola dita "rápida", a tomada de impulso e a aceleração foram reduzidas.

Algumas instruções para melhorar a precisão :

- Trabalhar a precisão da colocação da bola com alvos materializados sobre a mesa em função dos objetivos.
- Dar instruções para exercícios onde a prioridade está em encontrar os lados curtos ou da barriga-cotovelo.

4. A ANTECIPAÇÃO

É a capacidade de prever, de supor o que vai acontecer, e de adaptar seu comportamento com antecedência.

Ela é muitas vezes o progresso de pensamentos diferentes. Por exemplo, ela pode ser a resultante de um lance jogado (é esperada uma resposta em relação a um lance técnico jogado forte na diagonal).

Ela pode ser também a resposta a uma informação dada pelo adversário : inclinação de sua raquete, posição de seu corpo, conhecimento de seu jogo, portanto, do adversário etc.

A antecipação é uma qualidade que deve se trabalhar regularmente.

O período 10 a 16 anos é o mais adequado para este tipo de trabalho. Efetivamente, as capacidades de processamento da informação são muito melhores durante esta faixa de idade.

Entretanto, nos parece importante começar a desenvolver esta característica muito antes deste período e continuar muito tempo depois.

Algumas instruções para desenvolver esta qualidade:

- Aprenda a jogar levando em conta as conseqüências do movimento. É uma maneira eficaz de fornecer, as possíveis respostas de seu adversário e, assim, melhor preparar o lance seguinte;
- Trabalhar muitas vezes exercícios com momentos de ruptura. O momento de ruptura é o momento em que o exercício se torna livre após ter sido imposto/acusado;
- Jogue no treinamento como se joga na competição. Os exercícios devem ser coerentes em relação à atividade e ao jogador. Exceção feita para certos objetivos visando um trabalho muito específico (trabalho em velocidade excessiva, por exemplo);
- Jogar regularmente contra adversários diferentes a fim de enriquecer sua experiência e, portanto, seus conhecimentos.

Observação: Sinta-se livre para parar o jogador com freqüência sempre necessária para reformular o objetivo do exercício e, especialmente, auxiliá-lo a analisar as conseqüências dos golpes que ele acaba de jogar e garantir que ele observa alguma coisa (**que é muito comum encontrar jogadores que ignoram o que está acontecendo do outro lado da rede**).

5. A CONCENTRAÇÃO

Se concentrar, é a habilidade de focar a atenção sobre a tarefa a ser cumprida, ignorando tudo que é externo a este objetivo.

É também a opção de manter este estado de vigilância durante toda a duração da prova ou do treinamento.

A concentração é a primeira qualidade que permitirá o atleta a se desenvolver, de assimilar e de rentabilizar as diferentes características exigidas para a prática do Tênis de Mesa de alto nível.

Nosso esporte é caracterizado pela velocidade, pela precisão e pela sutileza. Por isto, a aprendizagem exige um alto nível de concentração.

Sem concentração, não há grandes campeões.

Um dos meios para conseguir alcançar a concentração é ser/estar **calmo**.

Ser calmo/estar calmo, é demonstrar controle de suas emoções e, portanto, gerir melhor os momentos-chaves dos jogos, bem como manter a distância, notadamente quando das provas de longa duração (resistência psicológica).

Para a prática do Tênis de Mesa, precisamos trabalhar a concentração sobre dois aspectos prioritários.

- **Focar o adversário.**

É a condição para observá-lo e o entender.

A oposição proposta pelo adversário deve ser a preocupação prioritária do jogador.

O Tênis de Mesa é um duelo e toda nossa atenção deve ser dirigida ao adversário.

Essa é a grande diferença com o treinamento que oferece frequentemente situações de parceria. É uma ida e volta o entre você e o oponente.

- **Encontrar o estado de ativação ao qual o jogador será o mais eficaz.**

A ativação, para o que nos diz respeito, é a **exaltação** das qualidades pessoais de um jogador.

Nós praticamos um esporte individual e parece claro que o estado de ativação varia dependendo do indivíduo.

Para alguns, é perigoso ser muito quieto, enquanto para outros o contrário será prejudicial.

Algumas instruções para aumentar a concentração:

- Durante as fases de aprendizagem, a concentração do jogador pode ser **centrada sobre ele mesmo**.

De fato, aprender um gesto demanda uma avaliação permanente entre a percepção (sensação) recebida durante a execução e o resultado.

A concentração do jogador centrado sobre ele mesmo vai lhe permitir encontrar os marcos benéficos para adquirir um máximo de sucesso na realização técnica que ele está aprendendo.

- Trabalhar com um alto nível de repetição para conseguir chegar a um resultado. O trabalho de multi-bolas é, então, muito importante.

No entanto, devemos ajustar a taxa de distribuição para o objetivo. Uma taxa muito elevada impede o jogador de analisar corretamente a execução do gesto e não lhe permite encontrar as pistas necessárias

para fazer um progresso rápido. Além disso, não hesite, na ocasião, para diminuir ao ritmo da distribuição ou até interromper o jogo para ajudar a corrigir os erros cometidos.

- Outro fator importante, a série de sucesso ou de erro na realização do objetivo ou ganho dos pontos.

Lembramos que os melhores jogadores raramente repetem várias vezes o mesmo erro.

O treinador deve, portanto, verificar rapidamente estas boas ou estas menos boas séries.

Ele deve dirigir sua atenção aos elementos primordiais que geram estes resultados.

É preciso ajudar o jogador a certificar suas passagens boas ou ruins.

Em última análise, é preciso conseguir antecipar as séries ruins a fim de eliminá-las e detectar as boas séries a fim de prolongá-las o maior tempo possível.

VI. A DESTREZA

Todas as qualidades encontradas no campeão (adaptabilidade, velocidade, precisão, antecipação, concentração), serão estreitamente associadas à qualidade essencial de nosso esporte: A DESTREZA.

A destreza é afinal, a grande família de todas as qualidades que mencionamos acima.

Definição da destreza: É aprender rapidamente um gesto novo, executá-lo com descontração (relaxamento), flexibilidade e precisão. Utilizar assim somente o mínimo de energia muscular para efetuar uma tarefa motora qualquer.

Estes são todos diferentes e aspectos e complementares permitindo ilustrar a qualidade física da destreza.

Para ser mais preciso, podemos acrescentar que a destreza é a capacidade de executar, com velocidade e eficiência, um movimento intencional para resolver uma tarefa concreta.

Pois, finalmente, ser eficaz (e, portanto, habilidoso) é "chegar rapidamente aos resultados esperados" ou ainda "produzir resultados úteis" (Larousse)

Esta noção de eficácia traduz corretamente o conjunto dos componentes devendo ser dominados a fim de conseguir dispor desta qualidade básica.

Conjunto dos componentes a ser dominados:

- **A coordenação motora:** atender às exigências de coordenação impostas por uma tarefa.
- **A precisão motora:** dominar com uma precisão gestual as características espaciais, temporais e dinâmicas do movimento.
- **A economia de energia:** utilizar o mínimo necessário para atingir um melhor controle da ação procurada.
- **A confiabilidade da execução motora:** capacidade de reproduzir a resposta motora apropriada com uma alta taxa de êxito.
- **A velocidade de aquisição motora:** capacidade de aprender rapidamente.

Algumas instruções relativas ao treinamento da destreza:

- **A precocidade:** é necessário abordar o desenvolvimento da destreza o mais cedo possível e fazer dela uma prioridade para a aquisição das qualidades fundamentais do jogador de Tênis de Mesa. É um pré-requisito para atingir o mais alto nível.
- **A continuidade:** esta qualidade, que se desenvolve cedo, deve continuar ao longo do processo de treinamento (formação). De fato, uma interrupção demasiadamente prolongada deste trabalho faz estagnar as possibilidades de evolução, portanto, de progressão.
- **A variedade:** a fim de se constituir uma bagagem técnica a mais completa possível, é necessário utilizar um leque de procedimentos de desenvolvimento o mais amplo possível.

Podemos acrescentar também que o desenvolvimento desta qualidade essencial de destreza permite, por sua diversidade das formas de trabalho, *romper a monotonia* e *manter a motivação* do jogador.

Depois de ler tudo o que acaba de ser escrito sobre a destreza e também sobre os meios para trabalhá-la, é fácil ver a importância do desenvolvimento desta qualidade e a necessidade de manter ou melhorá-la.

Nosso objetivo, como treinador, deve ser de formar jogadores HABILIDOSOS.

VII. DETERMINAR CATEGORIAS DE IDADE DE TREINAMENTO

Após identificar e desenvolver um resumo das características e as qualidades do jogador de alto nível quer abordar, sob a forma de quadros, as metas de treinamentos para faixas etárias específicas. Estas categorias de idade representam os principais períodos correspondentes à formação do jogador, tendo em conta as recentes orientações do alto nível e das exigências que levam à excelência. Dentro de cada quadro, oferecemos objetivos no plano técnico/tático, mental e físico.

Cinco quadros recapitulam as três principais fases de treinamento:

QUADRO 1 (bom começo)
1ª fase : 6 a 12 anos
Iniciação: 6-7 anos

QUADRO 2 (as bases)
1ª fase : 6 a 12 anos
Aprendizagem: 7-9 anos

QUADRO 3 (reforçar as bases)
1ª fase : 6 a 12 anos
Aperfeiçoamento: 9-12 anos.

QUADRO 4 (aprender a autonomia)
2ª fase: 13 a 17 anos
Individualização

QUADRO 5 (utilizar com proveito)
3ª fase: 18 a X anos.
Rentabilização

Por outro lado, a fim de completar nossa abordagem, produzimos um: "**MODELO DA PERFORMANCE**" visando determinar volumes de treinamento, bem como resultados ou níveis de jogo desejados.

E a fim de ilustrar nossos dizeres, apresentamos um resumo de: "**O CAMINHO PARA O ALTO NÍVEL DE JEAN-PHILIPHE GATIEN.**"

Algumas observações sobre a leitura destes diferentes quadros:

- A primeira faixa de idade (6 a 12 anos) é dividida em **3 etapas essenciais e determinantes** para o prosseguimento da carreira esportiva do jogador. De fato, as qualidades essenciais do jogador de tênis de mesa de alto nível devem ser compreendidas e desenvolvidas neste momento se nós quisermos trabalhar com a realidade e dar todas as chances ao jogador de praticar o « verdadeiro » tênis de mesa.
- Temos voluntariamente reunido a **técnica e a tática** numa mesma coluna. Nos parece importante, então que a tática é uma das fraquezas do jogo francês, de não dissociar a aprendizagem gestual de uma intenção de jogo e de uma resposta a uma bola recebida.
- Praticamos um esporte ajustar os objetivos e demonstrar **adaptação** em função da progressão do jogador.
- O volume de treinamento e os níveis desejados de jogo são indicativos. Mas, aqui também, eles são o reflexo de uma realidade de terreno de onde, a necessidade de tomar consciência da utilidade de **começar cedo a prática de nossa modalidade e de aumentar sensivelmente o volume de treinamento.**

Para informação e reflexão, os quadros abaixo sintetizam, em termos de resultados, a jovem carreira do jogador alemão **Timo BOLL** e a da croata **Tamara BOROS**, melhor jogadora europeia do momento.

TIMO BOLL NASCEU EM 08/03/1981 E COMEÇOU O TÊNIS DE MESA COM 4 ANOS. ELE É NÚMERO 1 MUNDIAL NA CLASSIFICAÇÃO DE JANEIRO DE 2003.		
PRÊMIOS	IDADE ANO	CLASSIFICAÇÃO MUNDIAL
TOP 12 Europeu: <i>Vencedor em simples homens.</i>	22 anos (2003)	número 1
Campeonatos da Europa (Zagreb) : <i>Vencedor em simples e dupla homens.</i> TOP 12 Europeu : <i>Vencedor em simples homens.</i> Copa do Mundo (Jinan) : <i>Vencedor em simples homens.</i>	21 anos (2002)	número 3
Campeonatos do Mundo (Osaka) : <i>1/8 de final simples homens.</i> Pro Tour no Brasil : <i>Vencedor em simples homens.</i>	20 anos (2001)	número 15
Jogos Olímpicos (Sydney) : <i>1/8 de final em simples homens.</i> Campeonatos do Mundo (Kuala Lumpur) : <i>1/16 de final em simples homens.</i>	19 anos (2000)	número 34
Campeonatos do Mundo (Eindhoven) : <i>1/16 de final em simples homens.</i> Pro Tour na China : <i>1/2 final em simples homens.</i>	18 anos (1999)	número 40
Campeonatos da Europa Júniores : <i>Vencedor em simples e dupla homens.</i>	17 anos (1998)	número 99
Campeonatos do Mundo Seniors (Manchester) : <i>1/64 de final em simples homens.</i> Campeonatos da Europa Júniores : <i>Vencedor em simples homens.</i>	16 anos (1997)	número 154
Campeonatos da Europa Júniores : <i>Finalista em simples homens.</i>	15 anos (1996)	número 224
Campeonatos da Europa « Cadets » : <i>Vencedor em simples e dupla homens.</i>	14 anos (1995)	

**TAMARA BOROS NASCEU EM 19/12/1977 E COMEÇOU O TÊNIS DE MESA COM 8 ANOS.
ELA É NÚMERO 5 MUNDIAL NA CLASSIFICAÇÃO DE JANEIRO DE 2003.**

PRÊMIOS	IDADE ANO	CLASSIFICAÇÃO MUNDIAL
	26 anos (2003)	número 5
TOP 12 Europeu : <i>Vencedora do simples mulheres.</i> Pro Tour Alemanha : <i>Vencedora em simples mulheres.</i> Campeonatos da Europa (Zagreb) : <i>1/2 final em simples mulheres.</i> <i>Vencedora em dupla mulheres.</i>	25 anos (2002)	número 3
Campeonatos do Mundo (Osaka) : <i>1/16 de final em simples mulheres.</i> <i>1/4 de final em dupla mulheres.</i>	24 anos (2001)	número 4
Jogos Olímpicos (Sydney) : <i>1/16 de final em simples mulheres.</i> <i>1/4 de final em dupla mulheres.</i> Campeonatos do Mundo (Kuala Lumpur) : <i>1/32 de final em simples mulheres.</i> Campeonatos da Europa (Brème) : <i>1/2 final em simples mulheres.</i>	23 anos (2000)	número 7
Campeonatos do Mundo (Eindhoven) : <i>1/32 de final em simples mulheres.</i> Pro Tour da Croácia : <i>Vencedora em simples mulheres.</i>	22 anos (1999)	número 4
Campeonatos da Europa (Eindhoven) : <i>Finalista em simples mulheres.</i>	21 anos (1998)	número 19
Campeonatos do Mundo (Manchester) : <i>1/16 de final em simples mulheres.</i>	20 anos (1997)	número 40
Qualificada para os Jogos Olímpicos de Atlanta.	19 anos (1996)	número 59
Campeonatos do Mundo (Tianjin) : <i>1/64 de final em simples mulheres.</i> Campeonatos da Europa Júniores : <i>Vencedora em simples.</i>	18 anos (1995)	número 73
Campeonatos da Europa Júniores : <i>1/8 de final em simples.</i> TOP 12 europeu Júniores : <i>Vencedora em simples.</i>	17 anos (1994)	número 128
Campeonatos da Europa Júniores : <i>Derrota no 2º turno em simples.</i>	16 anos (1993)	número 180
Campeonatos de Europa « Cadettes » : <i>Vencedora por equipe.</i>	13 anos (1990)	

QUADRO 1

FASE 1 : 6 a 12 ANOS
INICIAÇÃO (PARTIR BOM COMEÇO)
DURAÇÃO APROXIMADA: 6 MESES À 1 ANO
IDADE ACONSELHADA (6 À 7 ANOS)

	TÉCNICA – TÁTICA	MENTAL	FÍSICO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Descoberta da atividade.• Cultivar o lado "esperto" e "combativo" do jogador.• Procura da zona de habilidade⁽⁵⁾.• Utilizar as colocações de bola.• Retornar a bola jogando em diferentes momentos da trajetória.• Identificar o espaço de jogo em lance direito e o espaço de jogo em reverso.	<ul style="list-style-type: none">• Atenção focalizada.• Prazer do jogo.• Aprender a se concentrar.	<ul style="list-style-type: none">• Mobilidade na mesa.• Aquecimento baseado sobre os jogos de perseguição e de oposição.• Propriocepção⁽⁶⁾: descoberta
OBSERVAÇÕES	Cuidar da qualidade do material. Vigilância para uma raquete de boa aderência Cuidar para jogar a bola do lado forehand e backhand na sua frente.	Sessões curtas com pausas. Exercícios de curtos duração : aproximadamente 5' Jogar com calma e no silêncio.	Garantir a segurança dos praticantes.
VOLUME	2 a 3 sessões por semana de 45' a 1 h 15.		

QUADRO 2

FASE 1 : 6 à 12 ANOS

APRENDIZAGEM (CONSTRUIR AS BASES)

DURAÇÃO APROXIMATIVA : 1 À 2 ANOS

IDADE ACONSELHADA (7 À 9 ANOS)

	TÉCNICA – TÁTICA	MENTAL	FÍSICO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as ações sobre a bola : -levar, bater, amortecer, raspar • Abordar a aprendizagem dos lances técnicos. • Equilíbrio FH e BH. • Domínio e identificação dos efeitos. • Controle de bola. • Consciência tática⁽⁷⁾. • Jogar sobre diferentes linhas de solo.* • Utilização da mão⁽⁸⁾. • Momento do impacto e ritmo da raquete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentração aumentada. • Aprendizagem da competição. • Amar a competição. • A criança está envolvida em seu treinamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gosto do esforço. • Entender a importância da preparação física. • Flexibilidade. • Coordenação. • Proprioceptividade (educativos).
NOTAS	Variar as sessões de treinamento. Variar os parceiros de treinamento.	Sessões mais numerosas. Duração dos exercícios em função da concentração.	Flexibilização. Coordenação. Relaxamento muscular.
VOLUME	4 a 5 sessões por semana de 1 h 15 a 1 h 45.		

QUADRO 3

FASE 1 : 6 a 12 ANOS
APERFEIÇOAMENTO (REFORÇAR AS BASES)
DURAÇÃO APROXIMATIVA : 2 A 3 ANOS
IDADE ACONSELHADA (9-10 À 12 ANOS)

	TÉCNICA – TÁTICA	MENTAL	FÍSICO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar todos os lances do tênis de mesa em situação de oposição. • Trabalho de adaptabilidade. • Trabalho importante de todos os deslocamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser positivo. • Manter a concentração mais e mais • Analisar seus serviços/participação em competição. • Desenvolver as capacidades de concentração. • Desenvolver o gosto do esforço associado ao divertimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Começar a trabalhar certas qualidades exigidas para a prática do tênis de mesa: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>velocidade</i> <input type="checkbox"/> <i>flexibilidade</i> <input type="checkbox"/> <i>revestimento</i> • Concientização muscular.
OBSERVAÇÕES	<p>Trabalho em tempo tempo de trabalho :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>do forehand e do backhand.</i> <input type="checkbox"/> <i>dos lances "com" e "contra iniciativa".</i> <p>Trabalho dos diferentes sistemas de jogo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>ofensivos (ataque, topspin, etc.).</i> <input type="checkbox"/> <i>defensivos (defesa cortada, defesa levantou, etc.).</i> <p>Para todos os lances, cuidar :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>do ritmo ;</i> <input type="checkbox"/> <i>do momento do impacto ;</i> <input type="checkbox"/> <i>da utilização da mão.</i> <p>Descoberta (iniciação) por seqüência dos diferentes materiais específicos e da cola rápida.</p> <p>Jogar regularmente contra jogadores de nível superior.</p> <p>Aulas particulares.</p> <p>Cesto de bolas.</p>	<p>Competição:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>antes do jogo ;</i> <input type="checkbox"/> <i>gestão psicológica do jogo ;</i> <input type="checkbox"/> <i>após o jogo.</i> <p>Aprendizagem dos fundamentos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Saber se descontrair ;</i> <input type="checkbox"/> <i>Saber visualizar.</i> 	<p>Trabalho da velocidade.</p> <p>Melhorar o tempo de reação.</p> <p>Flexibilização (procura de grande amplitude).</p> <p>Alongamento (recuperação muscular).</p> <p>Trabalho da postura.</p>
VOLUME	<p>5 a 6 sessões por semana de 1 h 30 a 2 horas.</p> <p>Aproveitar as férias escolares para aumentar sensivelmente o volume de treinamento.</p>		

QUADRO 4

FASE 2 : 13 A 17 ANOS

INDIVIDUALIZAÇÃO (APRENDER A AUTONOMIA)

DURAÇÃO APROXIMADA : 5 ANOS

IDADE ACONSELHADA (CATÉGORIA « INFANTIL » E JUVENIL)

	TÉCNICA – TÁTICA	MENTAL	FÍSICO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Individualização do treinamento. • Utilização da técnica como uma ferramenta. • Desenvolver o trabalho das funções antecipatórias. • Começar a desenvolver sua própria técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento de si e do outro. • Desenvolver sua própria filosofia do jogo. • Treinar como se você joga na competição. 	<ul style="list-style-type: none"> • Boa base de resistência. • Excelente flexibilidade. • Explosivo. • Individualização em função do sistema de jogo. • Propriocepção : trabalho dos apoios. • Trabalho postural : reforço e revestimento (notadamente da bacia). • Treinamento de força : (aprendizagem do gesto).
OBSERVAÇÕES	<p>Faixa de trabalho (repetições). Técnica específica. Parâmetros da bola :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Efeito ;</i> <input type="checkbox"/> <i>Velocidade ;</i> <input type="checkbox"/> <i>Colocação/direção ;</i> <input type="checkbox"/> <i>Altura.</i> <p>Capacidade de variar. Técnica para diferentes zona/áreas de jogo. Antecipação. Adaptabilidade.</p>	<p>Preparação dos jogos. Concentração. Gerenciando o tempo de inatividade. Gerenciar situações estressantes. Controlar o nível de ativação. Aprender com derrotas. Deninir metas.</p>	<p>Conhecimento de periodização do treinamento. Conceitos de nutrição. Trabalho de velocidade e sobre a velocidade. Potência das pernas. Potência e resistência muscular. Resistência. Alongamento fazendo parte do treinamento. (tomada de consciência). Musculação : do bastão com carga moderada (pequenos halteres – barra de musculação 10 a 15 kilo máximo).</p>
VOLUME	<p>7 a 12 sessões de treinamento por semana de 1 h 30 a 2 h 30. Aproveitar as férias escolares para aumentar sensivelmente o volume de treinamento.</p>		

QUADRO 5

FASE 3 : 18 A X ANOS RENTABILIZAÇÃO (UTILIZAR COM PROVEITO) IDADE ACONSELHADA (CATÉGORIA ADULTAS)

	TÉCNICA – TÁTICA	MENTAL	FÍSICO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aprofundar sua técnica pessoal. • Desenvolver estratégias relacionada ao conhecimento dos adversários e da evolução do jogo. • Continuar a melhoria das funções antecipatórias. • Obter êxito em suas competições. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento de si. • Conhecimento dos adversários. • Ter projetos pessoais (além do Tênis de Mesa). • Desenvolver sua própria preparação mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualização conforme necessário. • Manutenção e aperfeiçoamento de todas as qualidades pessoais de base. • Alongamento e fortalecimento de recuperação postural.
OBSERVAÇÕES	<p>Continuar o trabalho técnico efetuado quando da fase anterior rentabilizando todos os parâmetros da bola.</p> <p>Trabalhar freqüentemente contra adversários diferentes.</p> <p>Trabalhar a partir de sua zona de habilidade.</p> <p>Busca frequente das colocações estratégicas e da direção e/ou trajetória da bola sobre a metade da mesa adversa :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ <i>barriga – cotovelo ;</i> ❑ <i>lados curtos.</i> 	<p>Planejamento e programação.</p> <p>Metas individuais.</p> <p>Analisar seus oponentes mentalmente.</p>	<p>Conhecimento de si.</p> <p>Conhecimento das regras de dietética.</p> <p>Alto nível das diversas qualidades exigidas para a prática do tênis de mesa.</p> <p>Higiene de vida/estilo de vida.</p>
VOLUME	10 a 12 sessões por semana de 2 h a 2 h 30. Estágios regulares.		

MODELO DA PERFORMANCE

VOLUME ANUAL DE TREINAMENTO COMPETIÇÕES			NÍVEL DE JOGO RESULTADOS	
Aproximadamente 800 horas/ano 14 – 16 horas/semana Estágios regulares Competições no local do treinamento	22 anos e mais	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; transform: rotate(-90deg); transform-origin: center;"> Classificação mundial </div>	Vencedor de grandes provas Entre os 30 primeiros do Mundo
Aproximadamente 1000 horas/ano 20 – 25 horas/semana Estágios regulares Importância da competição	18 – 21 anos	30		Capaz de vencer jogadores os 30 primeiros mundiais Pertencer ao grupo da França Adulto
Aproximadamente 900 horas/ano 18 – 20 horas/semana Estágios regulares durante as férias Competições de referência	15 – 17 anos	80		Capaz de vencer jogadores os 150 primeiros mundiais Top 20 Adulto na França Pódios europeus na categoria
Aproximadamente 800 horas/ano 14 – 16 horas/semana Retorno nos finais de semana e férias escolares Competições de referência	13 – 14 anos		Nível francês : 300 primeiros adulto para os rapazes e 100 primeiras para as moças Grupo France « infantil » - « cadettes » Pódios europeus na categoria	
Aproximadamente 500 horas/ano 10 – 12 horas/semana Rentabilizar fim de semana e férias escolares 1 competição a cada 3 semanas aproximadamente	9 – 12 anos		Mirim 2 : classificado 35 a 25 Mirim 1 : classificado 45 a 35 Pré-Mirim : classificado 70 a 45 Grupo França detecção	
Entre 150 e 300 horas/ano Muitas sessões curtas Amar a competição	Menos de 9 anos		Constar entre os melhores de sua categoria ao nível da área	

O CAMINHO DO ALTO NÍVEL DE JEAN PHILIPPE GATIEN

VOLUME DE TREINAMENTO COMPETIÇÕES	IDADE	CLASSIFICAÇÃO MUNDIAL			PRINCIPAIS RESULTADOS
Aproximadamente 800 horas/ano. 16 – 18 horas/semana. Trabalho diário durante as férias de verão (1 x 3 semanas).	22 anos e mais	Número 1 (1992)	1	Classificação mundial	Campeão do Mundo simples homens (1993) Medalha de prata simples homens nos J.O. (1992) Medalha de bronze dupla homens nos J.O (2000) Vencedor da Copa do Mundo (1994) Vencedor do TOP 12 Europeu (1997) Campeão da Europa dupla homens (2000)
Aproximadamente 1000 horas/ano. 20 – 22 horas/semana. Estágios longo ou média duração (China – Suécia - Coreia do Sul – Taiwan). Estágios "Equipe da França" uma semana/mês fora do I' I.N.S.E.P. Trabalho diário durante as férias de verão (2 x 15 dias). <i>Ida ao clube de Levallois (1986).</i>	18 – 21 anos	Número 13 (1989) Número 29 (1988) Número 30 (1987) Número 56 (1986)	30 80		Campeonatos de Europa Sêniores (1990) : <i>Medalha de bronze em simples homens.</i> <i>Medalha de Ouro em dupla mista.</i> Campeonatos da França Adulto (1988) : <i>Vencedor em simples homens,</i> <i>dupla homens e dupla mista.</i> Open dos U.S.A : <i>Vencedor em simples homens.</i>
Aproximadamente 900 horas/ano. 18 – 20 horas/semana. Estágios durante as férias: treinos freqüentes com nações estrangeiras (China – Suécia etc.). Competição em todos os lugares. <i>Troca do clube da S.S.S.S. Tours (1983).</i>	15 – 17 anos	Entrada nos 100 primeiros (1985)			Campeonatos da Europa Sêniores (1986) : <i>Medalha de prata por equipe.</i> Campeonatos de Europa Júniores (1986) : <i>Medalha de prata por equipe.</i> Campeão da França Júniores (1985). Euro-Ásia : <i>Vitória contra TENG YI (Chine)</i> <i>número 5 mundial.</i>
Aproximadamente 900 horas/ano 18 - 20 horas/semana. Entrada no I' I.N.S.E.P. em setembro de 1981. Estágios durante as férias (início dos treinamentos com as nações estrangeiras). Competição em todos os lugares.	13 – 14 anos				Campeonatos da Europa « Cadets » : <i>Medalha de bronze por equipe.</i> <i>Medalha de bronze em dupla homens.</i> Campeão da França Júniores (1983). Campeonatos da França « Cadets » : <i>Numerosos pódios nas diferentes categorias (simples e dupla).</i>
2 sessões por semana no <i>clube de Salindres</i> . 1 sessão por semana com o técnico regional (treinamento individualizado). Desafios e jogos a noite em casa. Estágios durante todas as férias escolares. Numerosas competições (torneios, campeonatos/equipe etc.).	9 – 12 anos				Campeonatos da France menores : <i>Medalha de bronze em simples.</i> <i>Vencedor do Primeiro Passo Jogador de tênis de mesa Regional.</i>
2 sessões por semana no <i>clube de Salindres</i> . Numerosas sessões curtas com seu irmão e seu pai (quase todos os dias, sob a forma de jogo, de desafios e de jogos).	Menos de 9 anos				

GLOSSÁRIO TÉCNICO

(1) Habilidade :	<p>Capacidade a ser hábil/inteligente. Isto é, que age com destreza/habilidade. No esporte, se fala muitas vezes de habilidade fechada e de habilidade aberta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Habilidade fechada</u> : diz respeito a uma destreza não comportando qualquer incerteza (todos os parâmetros são conhecidos e fixos). • <u>Habilidade aberta</u> : diz respeito a uma destreza comportando incertezas (a maioria dos parâmetros são variados).
(2) Ritmo :	<p>Estar no ritmo (podemos também falar de "tempo"), é coordenar com precisão, em função de uma intenção de jogar, o <u>ritmo do lance</u> com o deslocamento da bola na troca.</p> <p>No Tênis de Mesa, o <u>ritmo do golpe</u> é muitas vezes a passagem do lento ao rápido.</p>
(3) Dosagem :	<p>Ajuste preciso do toque de bola.</p> <p>Utilização de todas as nuances possíveis entre um mínimo e um máximo de ação (rotação, velocidade, trajetória, colocação, controle).</p>
(4) Sensação :	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sensações extéroceptivas</u> : no Tênis de Mesa, a visão, o toque, o ouvido. • <u>Sensações propioceptivas</u> : informações tomadas internamente. <p>Exemplo : é sentir que minha aceleração é justa sem visualizar meu braço. É globalmente a percepção que temos das coisas.</p>
(5) Zona de habilidade :	<p>No Tênis de Mesa, a zona de habilidade (ou zona de precisão) é o espaço virtual no qual o jogador se sente eficaz para tocar/bater a bola.</p> <p>Para a realização dos golpes técnicos, é importante organizar seus movimentos em função desta zona.</p>
(6) Proprioceptividade :	<p>Técnica de trabalho que diz respeito à <u>propriocepção</u>. É um trabalho de reprogramação neuromuscular na luta contra a instabilidade articular.</p> <p><u>Propriocepção</u> : sensações do corpo que fornecem informações sobre a atitude do equilíbrio e dos movimentos.</p>
(7) Consciência tática :	<p>É jogar com uma intenção de jogo.</p> <p>É jogar em função de seu adversário (da bola recebida).</p>
(8) Utilização da mão :	<p>No Tênis de Mesa, a utilização da mão é essencial. Ela permite grande velocidade e precisão.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel dos dedos na sensação do toque de bola ; • Flexibilidade do pulso ; • Nível de preensão da raquete.
(9) I.N.S.E.P :	<p>Instituto Nacional dos Esportes e da Educação Física ; lugar de formação e de treinamento para as equipes da França de diferentes esportes.</p>

BIBLIOGRAFIA

Fernandez Luis. (1988) *Savoir Gagner. La réussite en compétition.* Amphora. Collection *Savoir faire sportif.*

FFTT.DTN (1998) *La Méthode Française.* Paris. Edité par la Fédération Française de Tennis de Table.

FFTT.DTN (2000) *Tennis de Table. Entraînement et compétition.*

Gadal Michel (1996) *Tennis de Table. La route du succès.* Edisport.

Gatien Jean-Philippe/Breton Olivier(1992) *Tennis de Table.* Editions Robert Laffont.

Martin Christian (1986) *La défense n'est pas...défendue !.* Mémoire BEES 2^{ème} degré spécifique.

Molodzoff Philippe (1996) *Le tennis de table en tête.* Paris. Edité par la Fédération Française de Tennis de Table.

Pradet Michel (1996) *La préparation physique.* Collection entraînement. Edité par INSEP- Publications.