

TÊNIS DE MESA



Pós-Graduação em “Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor”

Atividade Física e Desporto Adaptado

Ano letivo 2016/2017

Docente: Dr. Jorge de Carvalho

Discente: Teresa Cabral

ÍNDICE

Introdução.....	3
Manual de Ténis de Mesa	5
• Aprendizagem	5
• Classificação Desportiva	6
Classe 1 e 2	6
Classe 3 e classe 4	6
Classe 5.....	6
Classe 6 e 7	7
Classe 8.....	7
Classe 9.....	7
Classe 10.....	7
Classe 11.....	7
• Regras e Regulamento	8
• Equipamentos	8
• Condições de jogo	9
• Jogo em cadeira de rodas.....	9
• Próteses.....	9
• Canadianas e bengalas	9
• Estratégias de Intervenção.....	10
• Planeamento Tático	10
• Táticas e Técnicas.....	10
• Jogadores de pé	10
• Movimentos Técnicos	11

• Serviço	11
Proposta para Ténis de Mesa Adaptado em Angola	11
Bibliografia	13
Créditos Fotográficos	14
Anexos	14

INTRODUÇÃO

O Desporto Adaptado surgiu no início do Século XX, dirigindo-se as primeiras atividades às pessoas portadoras de deficiência visual e auditiva. No entanto, este desporto só começou oficialmente depois da Segunda Guerra Mundial, com o retorno dos soldados da guerra. A partir de 1960, surgiram os Jogos Paralímpicos, decorrendo alguns dias depois, na mesma sede dos Jogos Olímpicos convencionais.

A Constituição da República Portuguesa de 1976 consagra no seu Artigo 79º, o Direito ao Desporto para Todos, que assume como um fator indispensável à formação da pessoa e ao desenvolvimento da sociedade.

De igual modo, a Lei de Bases da Prevenção e da Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência, Lei N.º 38/2004, faz referência ao valor da prática desportiva para os cidadãos portadores de deficiência, como medida de habilitação e reabilitação. Confere também ao Estado a adoção de medidas específicas para assegurar o direito da pessoa com deficiência à prática do desporto e recreação, incluindo o acesso ao desporto de alta competição.

O universo do desporto subdivide-se em várias vertentes, como, a educativa, recreativa, terapêutica e a competitiva, todas elas promotoras da integração social, e aplicáveis às pessoas especiais. O objetivo é fomentar a aprendizagem e o desenvolvimento das suas aptidões, permitindo o desenvolvimento da sua autonomia, para se alcançar uma melhor qualidade de vida.

Nos países de Língua oficial portuguesa, CPLP, os Jogos desportivos foram instituídos em 1990, ao abrigo de um acordo Multilateral de Cooperação, reconhecendo o Desporto como um fator cultural e indispensável ao desenvolvimento da pessoa e da sociedade, sendo um dos mais importantes instrumentos de Cooperação na Comunidade Lusófona. Além de Portugal, Angola, Cabo Verde, Brasil e Moçambique, são países que se fazem representar na modalidade de Atletismo Adaptado, nos Jogos Desportivos da Comunidade dos Países da CPLP.

Angola é um país que viveu muito tempo em guerra e têm um elevado número de vítimas de minas antipessoais, e deste modo, a estratégia é dinamizar a prática de desportos para pessoas portadoras de deficiência. Assim, o objetivo deste trabalho será o desenvolvimento do desporto adaptado na modalidade de Ténis de Mesa, como recreação e ocupação dos tempos livres. Penso dirigir esta atividade a crianças e jovens portadores de Deficiência Motora, residentes em Benguela, porque é urgente a defesa da sua dignidade, direitos e bem-estar.

MANUAL DE TÊNIS DE MESA

O objetivo deste trabalho é a produção de ferramentas necessárias à Inclusão pelo Desporto, de pessoas portadoras de Deficiência Motora, com a sensibilização para a Diferença, e a conceção de um manual para a modalidade desportiva de Ténis de Mesa.

Através do Desporto Adaptado há possibilidades de oportunidades para Todos, permitindo casos de sucesso em competições mundiais, como já foi comprovado na modalidade de Ténis de Mesa, com a atleta Natalia Partika e em Portugal, José Carlos Pires e João Eusébio, entre outros.

Vários estudos atestam que a prática da atividade física desenvolve a satisfação do indivíduo, que ao adquirir habilidades, torna-se mais confiante e sente-se valorizado. Assim, o grau de deficiência não impede a prática do desporto, e o problema que as pessoas com deficiência enfrentam são as diversas barreiras a ultrapassar, como a falta de equipamentos de apoio, a falta de transportes, além do estigma do meio social, que prejudica a sua inserção social.

As crianças devem desde cedo iniciar a prática desportiva para a interiorizar, melhorar a coordenação motora e o controle postural. Além do objetivo da competição, na atividade desportiva os jogadores desenvolvem a interação e o convívio social, e com o auxílio de profissionais podem aprender diversas modalidades, e ver surgir o prazer da vitória.

- Aprendizagem

Para a aprendizagem e a prática da modalidade desportiva de Ténis de Mesa, os jogadores precisam de dominar os seus reflexos, e de aumentar o sentido de velocidade de reação e de antecipação.

Será também preciso um treinador, que terá uma formação, e a aquisição de competências técnicas, com o objetivo de dinamizar a prática desta modalidade. O estilo de jogo dos atletas varia consoante as suas dificuldades, seja defensivo ou de ataque, devendo o treinador considerar em primeiro lugar os comportamentos corretos que se devem sobrepor aos do rendimento.

Em 1982, realizou-se o primeiro Campeonato Mundial de Ténis de Mesa, para atletas com deficiência.

- Classificação Desportiva

Numa competição o Sistema de Classificação separa os jogadores em 11 classes. As dez primeiras correspondem à deficiência motora e a classe 11, à deficiência intelectual. Na deficiência motora, as primeiras cinco correspondem aos atletas em cadeiras de rodas, sendo a classe 1, relativa a lesões mais graves e as outras cinco às menos graves.

Classe 1 e 2

Inclui jogadores em cadeiras de rodas, com deficiência grave e não há movimentos rápidos. Estes jogadores geralmente realizam movimentos curtos, devido aos seus problemas de equilíbrio e há uma restrição severa do braço de jogo e outra do tronco e dos membros inferiores.

Classe 3 e classe 4

Na classe 3 e na classe 4, estão incluídos jogadores em cadeiras de rodas com deficiência moderada. Os movimentos são mais variados, existindo no entanto, ainda pequenos distúrbios, a nível de equilíbrio. Os jogadores têm necessidade de se situarem junto à mesa, o que impede a execução de movimentos ofensivos. Contudo, podem-se encontrar jogadores com alguma capacidade atacante.

Classe 5

A classe 5 inclui tipicamente jogadores em cadeiras de rodas, com deficiência ligeira. Esta classe caracteriza-se por uma maior amplitude de movimentos e os jogadores são capazes de fazer gestos técnicos. O estilo destes jogadores é o mais ofensivo de todas as classes em cadeira de rodas. A restrição é moderada a severa dos membros inferiores.

Classe 6 e 7

Esta classe inclui jogadores de pé com deficiência grave. Devido á sua mobilidade reduzida, estes jogadores jogam muito perto da mesa, e os movimentos rápidos podem levar a um desequilíbrio. Por vezes, podem existir problemas de deslocação lateral para um dos lados. Há uma restrição severa dos membros inferiores e uma restrição severa do braço do jogo.

Classe 8

Esta classe inclui jogadores de pé, com deficiência moderada, mas com restrição severa de um dos membros inferiores, ou moderada dos dois membros inferiores.

Há ainda jogadores com Paralisia cerebral e aplica-se o mesmo critério que aos jogadores com problemas nas pernas, desta classe.

Classe 9

Nesta classe há jogadores de pé, com deficiência ligeira. Encontra-se uma restrição moderada de um dos membros inferiores, restrição moderada do braço de jogo e alguma incapacidade similar. Inclui jogadores com Paralisia cerebral, aplicando-se o mesmo critério dos jogadores desta modalidade, com problemas nas pernas.

Classe 10

Esta classe inclui tipicamente jogadores de pé, com deficiência ligeira mínima, e inclui restrição ligeira de um dos membros inferiores, restrição ligeira do braço de jogo e alguma incapacidade similar. Não têm dificuldades na execução de gestos técnicos e pode existir um distúrbio mínimo no equilíbrio, durante a competição. São jogadores ofensivos.

Classe 11

A esta classe pertencem os jogadores com deficiência Intelectual, com uma resposta igual aos atletas convencionais, dependendo do seu nível de compreensão.

- Regras e Regulamento

Na modalidade de Ténis de Mesa poderão participar indivíduos de ambos os sexos com deficiências motoras, pessoas com Paralisia cerebral e amputados, para além de pessoas com deficiência Intelectual.

Os jogos podem ser individuais ou a pares e as partidas consistem num parcial à melhor de cinco sets, sendo que cada um deles é disputado até que um dos jogadores atinja 11 pontos. Em caso de empate em 10 a 10, vence quem primeiro obtiver dois pontos de vantagem.

A Instituição responsável pela modalidade é o Comité Internacional de Ténis de Mesa Paralímpico, com a supervisão da Federação Internacional de Ténis de Mesa.

Relativamente às Regras do Ténis de Mesa convencional, podem-se fazer algumas adaptações como, a permissão para que o atleta se apoie na mesa, para recuperar uma perda de equilíbrio, desde que a mesa não se mova. As diferenças nesta modalidade adaptada centram-se principalmente no serviço, cujos requisitos podem ser atenuados devido à incapacidade física dos jogadores.

- Equipamentos

A área de jogo será retangular e não deverá ter menos de 14 metros de comprimento, 7 de largura e 5 de altura, mas para as provas em cadeira de rodas, a área de jogo pode ser reduzida.

No caso de jogadores em cadeira de rodas, os pés da mesa devem estar, pelo menos a 40 cm da linha de fundo da mesa. A altura na cadeira de rodas em relação à mesa vai influenciar a eficácia das técnicas executadas pelo jogador, uma altura maior ajuda em técnicas junto à mesa, nomeadamente bolas curtas, e uma altura menor ajuda na execução dos movimentos. Para ajudar no equilíbrio, as cadeiras de rodas normalmente possuem um suporte lombar alto e apoios para o braço. Em algumas situações retira-se o apoio do braço da mão da raquete, para uma maior mobilidade, ficando travada a cadeira.

O pavimento não pode ser de cor clara, nem brilhante e a sua superfície não pode ser escorregadia, nem de cerâmica ou cimento. No entanto, para as competições em cadeiras de rodas, o pavimento pode ser de cimento.

- Condições de jogo

Os jogadores durante os intervalos deixarão a sua raquete em cima da mesa de jogo, mas se a raquete estiver presa à mão do jogador, o árbitro permitirá que ele fique com ela.

- Jogo em cadeira de rodas

Se o recetor estiver numa cadeira de rodas devido a uma incapacidade física, a jogada será nula se a bola parar na metade do campo de quem a recebe, ou se a bola voltar em direção à rede sem ser batida pelo recetor. As características necessárias das cadeiras de rodas podem ser modificadas para o seu melhor desempenho, devendo-se ter como prioridade a segurança do atleta.

- Próteses

As próteses podem ser utilizadas nas classes 6 a 10. Na classe 6 referente a atletas com graves problemas de equilíbrio, normalmente utilizam-se próteses num ou nos dois membros inferiores. Nesta classe, os atletas que possuam uma deficiência grave no braço da mão que suporta a raquete, poderão utilizar uma faixa em torno da mão ou braço, para a manter segura.

- Canadianas e bengalas

Dependendo de cada caso, relativamente às restrições físicas específicas, cada atleta pode ter necessidade de utilizar canadianas para manter o equilíbrio sustentável, enquanto outros necessitam de um apoio menor de sustentação, como por exemplo, bengalas.

- Estratégias de Intervenção

Nos pavilhões desportivos, a sinalética é muito importante para a autonomia dos atletas. As rampas devem ter uma inclinação adequada, as portas de acesso suficientemente largas para a passagem das cadeiras de rodas, e um corrimão de suporte para os atletas com problemas motores. As casas de banho devem também ter uma entrada larga, e um espaço interior amplo, que permita fazer circular as cadeiras de rodas, além de barras de apoio.

- Planeamento Tático

O planeamento tático é definido pelas estratégias durante a competição. O treinador deve planejar uma tática respeitando sempre as características do jogador, e fazendo a sua evolução à medida que o praticante vai adquirindo novas habilidades motoras. A velocidade, a coordenação, a orientação e o ritmo, assim como a relação com os adversários determinam a ordem das ações técnicas.

O treinador deverá sempre otimizar e valorizar os pontos fortes, como a velocidade, a destreza, agilidade, força e resistência do seu atleta, e tentar minimizar os gestos técnicos menos bons, através de uma observação direta e fichas com critérios de avaliação.

- Tácticas e Técnicas

Pega da Raquete – Uma pega firme é importante para a execução de uma variedade ampla de técnicas e efeitos, e os atletas com problemas de firmeza podem utilizar faixas elásticas para a prender. Na pega clássica a raquete é segurada na palma da mão, e as posições da raquete podem ser: Posição Aberta, Neutra e Fechada.

- Jogadores de pé

Para os jogadores de pé, a posição base deve ser com os pés a uma distância paralela aos ombros, corpo ligeiramente inclinado para a frente, para dar estabilidade, mas tratando-se de jogadores com maior restrição de movimentos, é necessário ajustar a posição do atleta em relação à mesa e ao seu estilo de jogo.

- Movimentos Técnicos

O Batimento da direita e o Batimento da esquerda variam conforme o jogador, podendo ser destro ou esquerdino, devendo os atletas ter atenção quando se refere ao lado direito ou esquerdo, pois trata-se do lado da raquete.

- Serviço

O Serviço pode ser lançado com efeito cortado, com efeito lateral e Serviço de esquerda com rotação lateral. Antes do contacto, o jogador deve colocar-se de frente para a mesa, com a linha dos ombros paralela à mesma, lançar a bola no ar, devendo a trajetória ser vertical, formar com o membro superior da raquete um ângulo cerca de 90 graus, entre o antebraço e o braço, bater a bola a meio da trajetória, e continuar/terminar o movimento da raquete.

PROPOSTA PARA TÊNIS DE MESA ADAPTADO EM ANGOLA

Em Angola, a Lei da Pessoa com Deficiência estabelece o regime jurídico aplicável à prevenção, habilitação e participação das pessoas portadoras de deficiência na vida social, e segundo a secretária de Estado angolana da Reinserção Social, está em curso a elaboração de uma proposta da Lei de Acessibilidades.

A implementação em Angola da prática de Desporto Adaptado remonta a dois de janeiro de 1994, sendo instituído em 2000 o Comité Paralímpico Angolano, CPA, com a primeira representação nacional nos Jogos Paralímpicos de Atlanta, em 1996, seguindo-se outras conquistas.

Apesar de estarem reconhecidos alguns progressos consideráveis, ainda existe em África a discriminação ao deficiente, que muitas vezes são abandonados pelas famílias e recolhidos por Lares Missionários, sendo necessário ultrapassar as barreiras do preconceito, porque levam esta população a perder a autoestima e a desvalorizar-se.

A modalidade escolhida para o presente trabalho, o Ténis de Mesa Adaptado, poderá ser praticada com os atletas sentados no chão, ou em cima de uma

mesa, em virtude da falta de recursos e de equipamentos de apoio, no espaço angolano. As raquetes serão criadas pelos participantes, com o material existente no meio ambiente. A vertente recreativa desta modalidade não permitirá o uso de um Sistema de Classificação Desportiva, adaptando-se esta atividade ao espaço, e às capacidades individuais de cada jogador.

Poderão participar jogadores de ambos os sexos, amputados, ou com deficiência motora grave, portadores de cadeiras de rodas rudimentares. Estes jogadores participarão na atividade sentados na mesa de jogo, e devido ao seu problema de equilíbrio, o seu estilo será normalmente defensivo. Terão igualmente acesso as pessoas com deficiência motora moderada e restrições nos membros inferiores, que jogarão de pé, a pares. Estes jogadores poderão apoiar-se nas suas muletas, podendo-se observar algum desequilíbrio, se existir uma deslocação lateral.

Para o desenrolar desta atividade será necessário um treinador, cabendo-lhe as funções de orientar os participantes no seu desenvolvimento formativo e educativo, de forma a acompanhá-los a nível pessoal e social, motivando-os para esta prática desportiva.

Desta forma, iremos apostar na participação da pessoa portadora de deficiência no desporto, e investir na promoção da sua valorização. Para tal, pretendo contactar os responsáveis dos Lares Missionários em Benguela, como o Lar do “Anjo da Guarda”, ou a “Missão da Nazaré”, com sessenta crianças e jovens residentes, vítimas de poliomielite. Podem também ter acesso às atividades desportivas a população adulta vítima de minas antipessoais.

O espaço desportivo será aproveitado das instalações do Lar, de preferência ao ar livre, o pavimento poderá ser de cimento, e a mesa adaptada aos recursos existentes, porque a prioridade será o desenvolvimento da atividade física, e do autoconceito do jogador, no prazer de alcançar a vitória.

Para motivar ao desporto, este grupo de pessoas específico, como forma de desenvolvimento pessoal, penso ainda divulgar a Obra bibliográfica sobre a vida do velocista Paralímpico, José Armando Sayovo. Este atleta nasceu na província do Bié, Angola e depois de ingressar no exército, foi vítima das minas terrestres,

ficando invisível. Do hospital foi levado para o Atletismo pelo Comité Paralímpico Angolano, em 1999, e de homem desiludido, tornou-se um atleta de referência nacional e internacional, chegando a ficar no pódio dos Jogos Paralímpicos. Segundo Leonel da Rocha Pinto, presidente do Comité Paralímpico angolano, *Sayovo “é um cidadão que mostrou ao país que a Deficiência não inibe ninguém de dar a sua contribuição ao desporto. É um símbolo da reintegração do deficiente na sociedade angolana”*.¹

Imagem 2



¹ O prefácio da obra de 111 páginas é assinado pelo presidente de direcção do Comité Paralímpico Angolano, Leonel da Rocha Pinto. *José Sayovo com obra biográfica que fala sobre a sua vida “O Céu Pode Esperar”*. (10 de agosto de 2016)

BIBLIOGRAFIA

A força do desporto cabo verdeano. (Janeiro/Fevereiro de 2016). *Estratégia*.

ANGOP. (19 de outubro de 2014). *Benguela: Associação Zacangola doa bens ao lar Anjo da Guarda*. Obtido de http://www.angop.ao/angola/pt_pt/noticias/sociedade/2014/9/42/Benguela-Associacao-Zacangola-doa-bens-lar-Anjo-Guarda,240861a1-7908-48e4-b5da-48d8bbae08b1.html

José Sayovo com obra biográfica que fala sobre a sua vida “O Céu Pode Esperar”. (10 de agosto de 2016). Obtido de <https://angorussia.com/cultura/literatura/jose-sayovo-obra-biografica-fala-vida-ceu-pode-esperar/>

Teófilo, F., & Eusébio, J. (2016). *Desporto com Sentido - Ténis de Mesa*. Seixal: APCAS.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Imagem da capa

http://www.dw.com/image/15846629_303.jpg, retirada a 21/01/2017

Imagem 2

<http://www.pordentrodaafrica.com/wp-content/uploads/2016/09/2012-London-Paralympics-Day-10-Athletics-XCjRn-E6ozvl.jpg>, retirado a 21/01/2017.

ANEXOS