

Básico em Tênis de Mesa

 Cursoslivres



A história do tênis de mesa remonta ao século XIX, quando o jogo começou como uma forma de entretenimento em salões aristocráticos na Inglaterra. Conhecido inicialmente como "ping pong", a atividade consistia em bater uma bolinha de uma extremidade da mesa para a outra, usando pequenas raquetes improvisadas. No entanto, o termo "ping pong" já era uma marca registrada de um fabricante de brinquedos, o que levou à adoção do termo "tênis de mesa".

Com o passar do tempo, o tênis de mesa ganhou popularidade e se espalhou para outros países, incluindo Ásia e Europa. Em 1926, a Federação Internacional de Tênis de Mesa (ITTF) foi fundada, estabelecendo regras padronizadas e promovendo o esporte internacionalmente. O esporte continuou a evoluir, com o desenvolvimento de raquetes e bolas especializadas para o jogo.

O tênis de mesa foi introduzido como esporte olímpico nos Jogos de Seul em 1988, marcando um momento significativo em sua história. A inclusão nas Olimpíadas trouxe maior visibilidade ao esporte, permitindo que atletas de todo o mundo competissem no mais alto nível. Desde então, o tênis de mesa tem sido uma parte constante do programa olímpico, destacando a rapidez, agilidade e precisão exigidas dos jogadores.

A jornada do tênis de mesa, desde suas humildes origens como um jogo de salão até sua posição como um esporte internacional e olímpico respeitado, reflete a capacidade dos seres humanos de transformar atividades recreativas em desafios atléticos de alto nível. Sua história nos lembra da importância de preservar tradições enquanto abraçamos o potencial de crescimento e inovação esportiva.

Dominar as regras básicas do tênis de mesa é o primeiro passo para se tornar um jogador habilidoso. No jogo, os pontos são marcados quando a bola é rebatida sobre a rede e cai na área de jogo do adversário. A partida é dividida em sets, com um jogador ou dupla alcançando 11 pontos primeiro (com uma diferença mínima de 2 pontos) vencendo o set. Geralmente, as partidas são disputadas em melhor de 5 ou 7 sets.

O saque é uma parte crucial do jogo. O jogador deve segurar a bola na palma da mão aberta e lançá-la para o ar, acertando-a na sua metade da mesa e fazendo-a quicar sobre a mesa do adversário. A bola deve atravessar a rede e tocar na área de recepção do oponente.

A sequência de jogadas segue uma ordem específica de saque, recepção, trocas de bola e pontos marcados. A bola deve quicar uma vez de cada lado da mesa após o saque e, depois disso, os jogadores podem acertá-la diretamente no ar. Cada jogador tem direito a um saque por vez, e a sequência de saque alterna entre os jogadores a cada dois pontos.

As dimensões da mesa são padronizadas. A mesa tem 2,74 metros de comprimento, 1,525 metros de largura e 76 centímetros de altura. A rede é suspensa no meio da mesa e deve ter 15,25 centímetros de altura. Essas medidas garantem um jogo equilibrado e justo, com espaço adequado para os jogadores se moverem e competirem.

Compreender essas regras fundamentais é essencial para desfrutar do tênis de mesa e competir de maneira justa. A precisão, a técnica e o conhecimento das regras trabalham juntos para criar um jogo dinâmico e emocionante, tanto para jogadores quanto para espectadores.