



História do Ténis de Mesa

... O TÉNIS DE MESA é um dos jogos de salão mais populares em todo o Mundo. Nasceu em Inglaterra, no início do sec. XIX, adaptado do ténis de campo, em virtude de não ser possível jogar essa modalidade ao ar livre, devido às más condições atmosféricas. Adaptando a mesa da sala de jantar para treinar, em meados do sec. XIX, começaram a aparecer os primeiros entusiastas da modalidade. Depressa surgiram os clubes e em 1891, foram registadas as primeiras regras. No século XIX, os Ingleses universitários, já praticavam como passatempo o Ping Pong, utilizando bolas de cortiça e também de borracha e as raquetes em madeira, papelão e de pele de carneiro. Hoje, considerado pelo Comité Olímpico internacional um dos desportos do SÉCULO XXI, é já o desporto com maior número de praticantes em todo o mundo em campeonatos oficiais, nos cinco continentes. Um jogador deve ser exímio tanto nos golpes de esquerda como nos de direita. Deve enviar a bola com o máximo de efeito possível e conhecer a forma de contrariar os efeitos da dos adversários. Na parte ocidental do Globo, joga-se fundamentalmente com a chamada pega Clássica / Europeia ou Shake Hand. Na parte oriental do Globo (China, Japão) joga-se bastante com a pega de Caneteiro ou Pen Holder. Hoje, Portugal faz parte da I.ª divisão europeia, tendo-se sagrado campeão europeu por equipas em setembro de 2014, ao bater a Alemanha por 3-1.

Do Lazer à Competição



DESPORTO SEM CONFRONTO FÍSICO



CAMPEÕES EUROPEUS 2014

O TÉNIS DE MESA é um desporto que pode ser jogado praticamente durante toda a vida.

É aconselhável introduzi-lo numa idade bastante jovem, visto interferir duma maneira positiva no desenvolvimento do praticante.

Para além do prazer que proporciona, estimula diversas funções motoras, cognitivas e afetivas.

Melhora a circulação sanguínea, desenvolve a disciplina e coordenação, além de queimar calorias.

Permite criar o hábito da prática desportiva para toda a vida, desenvolvendo em harmonia as capacidades físicas e mentais, beneficiando a saúde e adotando um padrão de vida salutar e ativo.

O TÉNIS DE MESA é transversal à vertente desportiva, recreativa e social.

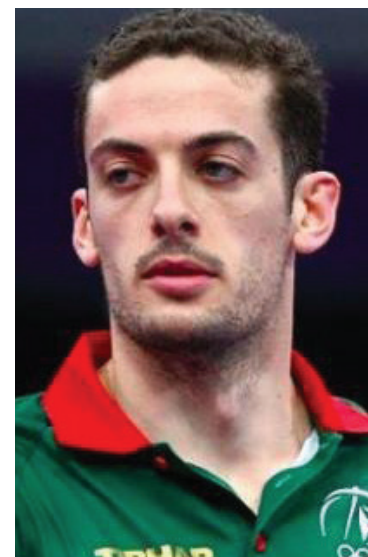
Objetivos:

» Desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordenativas, como a velocidade, a precisão, a força explosiva primária, assim como o desenvolvimento das habilidades funcionais.

» Aumentar as capacidades cognitivas do mesatenista, uma vez que este tem que estar focado, analisar o jogo, tomar decisões e elaborar permanentemente estratégias para ultrapassar as dificuldades.

» Desenvolver o espírito competitivo saudável, sem a ambição de tornar a criança num atleta profissional.

» Dentro dos principais objetivos da prática desportiva, destacamos a saúde no seu significado de bem-estar físico, mental e social como objetivo chave no processo de ensino-aprendizagem do ténis de mesa.



Vantagens do atleta

- Frequência gratuita nos treinos
- Inscrição gratuita na Federação Portuguesa de Ténis de Mesa
- Cartão de Atleta F.P.T. M. gratuito.
- Seguro de acidentes pessoal gratuito (após a conclusão do processo de inscrição).
- Ao inscrever-se na Casa do Povo, com a quota anual de 6€, tem direito ao seguro e a uma t-shirt personalizada



TÉNIS DE MESA

4.º CIRCUITO
MUNICIPAL DE TÁBUA 2017

1.º TORNEIO
11.FEV | SALA MUNIC. DE DESP. DE MIDÕES

2.º TORNEIO
15.ABR | PAV. MULTIUSOS DE TÁBUA

3.º TORNEIO
17.JUN | PAV. DESP. DE ESPARIZ

4.º TORNEIO
21.OUT | SALA MUNIC. DE DESP. DE CANDOSA

5.º TORNEIO
02.DEZ | PAV. MULTIUSOS DE TÁBUA

AS COMPETIÇÕES INDICADAS TÊM O SEU INÍCIO PROGRAMADO PARA AS 14:00H
+ INFO: WWW.CM-TABUA.PT

TREINOS DE TÊNIS DE MESA - PAVILHÃO MULTIUSOS - 2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRAS - 18H00H / 20H30M

Atividades e Eventos

O Ténis de mesa tem atividade permanente ao longo de toda a época. Esta é enquadrada por professores e treinadores de ténis de mesa e é essencialmente centrada na competição não federada.

- 4º Circuito Municipal de Ténis de Mesa
- 29 março - Torneio "Ténis de mesa vai à escola"
- 12 julho - Torneio de encerramento dos treinos 2016/2017



Onde TREINAR?

Pavilhão Multiusos de Tábua



CONTATOS

Email: desporto@cm-tabua.pt

Email: casapovotabua@sapo.pt

INSCREVE-TE JÁ



+ INFO

INSCRIÇÕES ABERTAS:
IDADES A PARTIR DOS 8 ANOS

HORÁRIO:

Segundas e Sextas- Feiras | Livre
Quartas- Feiras | Treino com Treinador ITTF
das 18h00 às 20h30.



PARTICIPA

TÉNIS DE MESA

dos 8 aos 80



O TÉNIS DE MESA DOS "8 AOS 80"