

Compartilhando Experiências: II Treinamento no Exterior Feminino 2025



Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

Rua Henrique de Novaes, 190 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
CEP 22281-050

 +55 21 2579-0650
 cbtm@cbtm.org.br
 www.cbtm.org.br

Sumário

Introdução:.....	3
Autoria do documento:.....	4
Cronograma de Treinamento	5
Dia 01 – 02 de setembro de 2025	5
Dia 02 – 03 de setembro de 2025	6
Dia 03 – 04 de setembro de 2025	7
Dia 04 – 05 de setembro de 2025	7
Dia 05 – 06 de setembro de 2025	8
Dia 06 – 07 de setembro de 2025	9
Dia 07 – 08 de setembro de 2025	9
Dia 08 – 09 de setembro de 2025	10
Considerações finais.....	11

Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

Rua Henrique de Novaes, 190 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
CEP 22281-050

 +55 21 2579-0650
 cbtn@cbtn.org.br
 www.cbtn.org.br

Introdução:

O II Treinamento no Exterior Feminino 2025 fez parte do plano de desenvolvimento de atletas integrantes do projeto Rota Olímpica e teve como finalidade o treinamento internacional e participação em competições, visando dar continuidade ao plano de desenvolvimento das atletas envolvidas.

- Período: 01/09/2025 a 10/09/2025
- Local: Terni – Itália
- Programação:

Período	Atividade	Local
31/08/2025	Embarque	Aeroporto de GRU
01 a 10/09/2025	Treinamento Feminino	Terni, Itália
11 a 15/09/2025	WTT Feeder Istambul	Istambul, Turquia
16 a 20/09/2025	WTT Feeder Cappadocia II	Capadocia, Turquia
21/09/2025	Retorno	Brasil, França e Itália

- Delegação participante:

Nome	Função
Jorge Luiz Fanck Junior	Treinador
Emanuele Dreveck	Treinadora
Giulia Takahashi	Atleta
Laura Watanabe	Atleta
Karina Shiray	Atleta
Victoria Strassburger	Atleta

Autoria do documento:

O conteúdo presente neste documento foi estruturado e elaborado pelo Treinador Jorge Luiz Fanck Júnior e pela Treinadora Emanuele Gonçalves Dreveck.

Jorge Fanck é treinador da Seleção Feminina adulta de Tênis de Mesa da CBTM desde 2023. Também atuou como treinador da Seleção de Base da CBTM entre 2015 e 2023.

Como formação, Fanck tem graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS).



Fonte: Flickr ITTF Americas

Emanuele Dreveck é treinadora da Seleção Feminina de base de Tênis de Mesa da CBTM desde 2024. Também atua como mentora e formadora de treinadores/as da UniTM-CBTM.

Como formação, Emanuele tem graduação em Educação Física pelo Centro Universitário Autônomo do Brasil (UNIBRASIL) e especialização em Pedagogia do Esporte pelo Centro Universitário Internacional (UNINTER).



Fonte: Flickr CBTM

Este material foi organizado e disponibilizado pela Universidade do Tênis de Mesa, da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa em outubro/2025.

Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

Rua Henrique de Novaes, 190 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
CEP 22281-050

+55 21 2579-0650
cbtm@cbtm.org.br
www.cbtm.org.br

Cronograma de Treinamento

Abaixo estão apresentados os dias de treinamento e um resumo dos exercícios e atividades propostos. A linguagem utilizada para apresentação do exercício está baseada no que é usualmente utilizado pelos treinadores/as envolvidos com o Tênis de Mesa, podendo haver viés no entendimento de alguns termos.

Dia 01 – 02 de setembro de 2025

Horário	Atividade
09h00 às 09h30	Aquecimento com movimentação e corrida, estafeta
09h30 às 10h00	Aquecimento livre na mesa
10h00 às 11h30	1. 3 pontas atacando só na paralela – quem ataca faz só forehand, chegou na 7ª bola livre 2. 2 sets só um lado saca – recepção longa no forehand, ataca paralela, bloqueia livre 3. 4 saques curtos cada – recepção de chiquita ou haral para o backhand, faz backhand x backhand até dar paralela ou abrir de forehand e segue livre (terminou com 1 set) 4. Exercício individual (terminou com 5x5) 5. 2 sets livres 6. Um exercício livre, focado em alguma técnica
15h30 às 16h00	Aquecimento cognitivo, 5 estações com exercícios coordenativos e de reação
16h00 às 16h15	Aquecimento livre na mesa
16h15 às 18h00	1. 1 set drive x drive diagonal forehand 2. 1 set drive x drive diagonal backhand 3. Ataca 2 ou 3 no backhand, uma na direita. Na direita contra-atacar. 3 minutos fechado, depois após a segunda bola no forehand segue livre (terminou 3x3) 4. Terceira bola de backhand na diagonal, depois ataca meio ou paralela e segue livre (terminou 4x4) 5. 1 set livre 6. Robô - livre

Obs: todos os dias serão finalizados com 15 minutos de robô com o mesmo exercício ou algo específico que queira fazer. O objetivo é evoluir e solidificar aquela situação.

Dia 02 – 03 de setembro de 2025

Horário	Atividade
09h00 às 09h30	Aquecimento com várias estações com exercícios coordenativos
09h30 às 10h00	Aquecimento livre na mesa
10h00 às 11h30	1. Cozinhada curta livre 2. Cozinhada livre e abre de chiquita ou haral quando quiser (não disputa o ponto livre, basta bloquear a chiquita para ganhar o ponto, se não bloquear é ponto do outro) 3. Ponta meio só de forehand, vai colocando a do meio cada vez mais para o backhand, pouco a pouco, quando não conseguir mais dar forehand, faz backhand e segue livre (terminou 3x3) 4. Bloqueia livre e quando põe duas no meio segue livre. Três minutos sem saque, três minutos com saque (terminou 7x7) 5. Saca lateral para direita curto na direita, recebe fazendo algo diferente do meio pra esquerda e segue livre (terminou 5x5) 6. Exercício Livre, 2 saques pra cada Obs: exercício 3 muito bom para os atletas forçarem seus limites, aguentarem uma a mais de forehand mesa toda e perceber quando não é mais possível e usar o backhand para ir para o jogo livre. Gostei bastante!
15h30 às 15h50	Aquecimento livre
15h50 às 16h00	Aquecimento em equipe com blazepod, trabalhando reação e velocidade
16h00 às 16h15	Aquecimento livre na mesa
16h15 às 18h00	1. Ataca Drive de forehand qualquer lugar 50% de potência, bloqueia média distância, quando o atacante der dropshot segue livre. Uma vez cada uma (terminou com 1 set) 2. 5 bolas - Ataca de backhand - ponta (1), meio (2), paralela (3), o bloqueador contra-ataca cruzado, atacante põe um forehand cruzado (4), um paralelo (5) e segue livre (terminou 4x4) 3. Saque curto, recepção curta, estica no backhand e segue livre; depois de três minutos, pode encurtar ou alongar a terceira bola e segue livre. 4. Jogo melhor de 3

5. Robô Livre - mesmo exercício todos os dias

Dia 03 – 04 de setembro de 2025

Horário	Atividade
09h00 às 09h30	Corrida e depois circuito com atividades coordenativas e de reação
09h30 às 09h50	Aquecimento livre na mesa
09h50 às 11h30	1 set um fazendo pivô e o outro bloqueando - quem saca ataca - Esquerda, meio, esquerda, direita (com bloqueador fazendo variações no bloqueio), depois de 4 minutos, com saque e faz 1 ou 2 no backhand, meio, 1 ou 2 no backhand, direita segue livre (fechou com 1 set) - Saque curto, recepção longa livre, 3ª bola na paralela ou meio (não pode diagonal) e segue livre (terminou 4x4) - Sobe e desce (8x8; 7x7; 5x5; 3x3; 0x0) Terminou 2 sets, se ficar 1x1, o 3º começa 8x8
15h30 às 16h00	Aquecimento livre, cada uma fez sua sequência
16h00 às 16h15	Aquecimento livre na mesa
16h15 às 18h00	- Começou com 3 a 3 fazendo a última situação do aquecimento - Individual, o treinador da Itália passou um exercício diferente para cada atleta italiana: exercício 1 - 2 ou 3 na direita, bloqueia no backhand, daí o atacante faz 2 ou 3 na esquerda e põe na paralela segue livre; exercício 2 - 1, 2 ou 3 na esquerda, meio ou direita, 1, 2 ou 3 na esquerda, meio ou direita e segue livre - Livre de novo: exercício 1 - saque livre, recebe no backhand, fica atacando diagonal, atacou paralela segue livre; exercício 2 - saque curto na direita ou longo na esquerda e segue livre; - Jogo melhor de 3 - Brasil 2 x 1 Itália.

Dia 04 – 05 de setembro de 2025

Horário	Atividade
09h00 às 09h30	Estações com jogos variados e depois duas estações de agilidade e reação

Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

Rua Henrique de Novaes, 190 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
CEP 22281-050

+55 21 2579-0650
cibt@cibt.org.br
www.cibt.org.br

09h40 às 10h00	Aquecimento livre, terminou com um set drive x drive
10h00 às 11h30	1. 2x2 de forehand, os dois juntos (terminou com 1 set) 2. Ponta, ponta, começando com recepção de saque no meio, bloqueou no meio segue livre (terminou 8x8) 3. Brasil x Itália - Melhor de 3 sets, se ficar 1 a 1 começa 10 a 10. Cada set é um ponto pro time. Todas contra todas FINAL BRASIL 26 X 14 ITÁLIA
15h40 às 16h00	Saque
16h00 às 16h20	Aquecimento livre na mesa
16h20 às 18h00	1. 3 pontas passando pelo meio sempre, 60% da intensidade; segunda parte com maior intensidade 2. Saca curto, recepção livre e faz 3ª bola na paralela, fica atacando só paralela até o bloqueador mudar o lado e segue atacando paralela e continua assim, sem ficar livre 3. Saque curto na direita ou longo do meio para a esquerda e segue livre 4. Última parte livre, fazer a situação que escolheram para terminar todos os dias

Dia 05 – 06 de setembro de 2025

Horário	Atividade
09h00 às 09h30	Corrida para aquecer e depois várias estações com exercícios em duplas, desenvolvendo agilidade, coordenação, explosão e força
09h45 às 10h00	Aquecimento livre na mesa
10h00 às 11h30	1. Só de forehand, um faz drive meia distância mirando no meio, o outro ataca em cima perto da mesa; depois de 3 minutos, quem tá perto da mesa pode dar backhand ou forehand 2. Direita, meio, direita esquerda os dois juntos 3. Saque curto, recebe curto, daí alonga no backhand ou meio; segunda parte; pode alongar ou dar curta na direita e segue livre (terminou 3x3) 4. Exercício livre - 2 saques pra cada 5. Finalizamos fazendo robô para a Giulia e Laura, a Karina sacou pra Vicky recepcionar
15h30 às 16h00	Aquecimento fora da mesa livre
16h00 às 16h20	Aquecimento livre na mesa

Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

Rua Henrique de Novaes, 190 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
CEP 22281-050

+55 21 2579-0650
cbtm@cbtm.org.br
www.cbtm.org.br

	2 jogos completos melhor de 5 sets. BRASIL 4 X 2 ITÁLIA
--	--

Dia 06 – 07 de setembro de 2025

Descanso para todos.

Dia 07 – 08 de setembro de 2025

Horário	Atividade
09h00 às 09h30	Exercícios com várias estações, agilidade, potência, isométrico, intercalando com movimentos na mesa
09h40 às 10h00	Aquecimento livre na mesa
10h00 às 11h30	3' - Backhand e meio; 3' 1 ou 2 no backhand, 1 ou 2 no meio; 3' 1 ou 2, 1 ou 2 duas vezes e segue livre (terminou 5x5) (na segunda parte terminou 5x3 para quem está atacando) - Esquerda, meio ou direita, começando com saque e terceira bola no backhand, quando bloquear duas no backhand segue livre (terminou 8 a 8) - Saque curto ou longo no backhand, recepção ativa, fica na troca de backhand, quem sacou pode mudar pra paralela e segue livre 2 saques de cada livre - Robô livre, cada uma utilizando seus exercícios
15h30 às 16h00	Aquecimento livre
16h00 às 16h15	Aquecimento livre na mesa
	Terminou com 1 set até 11 drive x drive
16h15 às 18h00	- Ataca a partir do meio na média distância, mirando ponta, ponta, o outro lado contra-ataca sempre para o meio, quando quem está a meia distância ataca duas do mesmo lado segue livre (terminou 3 a 3) - Saque curto, recepção curta na direita, média ou longa no meio (terminou 0 a 0) - Dois saques de cada, saque curto na direita ou longo qualquer lugar só com efeito para a direita e segue livre (terminou 0 a 0) - Cato de backhand (terminou 0 a 0, 2x um da cato, 2x o outro da cato, quando bloquear ou contra-atacar segue livre)

Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

Rua Henrique de Novaes, 190 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
CEP 22281-050

+55 21 2579-0650
cbtm@cbtm.org.br
www.cbtm.org.br

	5. Livre para fazer o que quiser
--	----------------------------------

Dia 08 – 09 de setembro de 2025

Horário	Atividade
09h00 às 09h30	Corrida direcionada para aquecer, depois várias estações de 30 segundos
09h45 às 10h00	Aquecimento livre
10h00 às 11h00	Jogos FINAL BRASIL 4 X 2 ITÁLIA
11h00 às 11h30	Robô livre
15h30 às 16h00	Aquecimento livre
16h00 às 16h20	Aquecimento na mesa
16h20 às 18h00	1. Terminou o aquecimento com Drive X drive - colocou paralela segue livre - 1 set 2. Backhand, pivo, meio os dois juntos, 4 minutos; segunda parte pode bloquear na direita depois do meio e segue livre (terminou 1 set 0 a 0) 3. Forehand na paralela, quando o bloqueador trocar o lado, ele começa a atacar e o outro a bloquear, 4 minutos; segunda parte contra-atacou de backhand na troca de lado segue livre (terminou 5 a 5) 4. Começa com saque e terceira bola na esquerda (esq), meio (meio), esquerda (esq), direita (meio), 4 minutos; segunda parte quando atacar a direita aberta para a lateral segue livre (terminou 6 a 6) 5. Um exercício individual de jogada 6. Um set até 15 fazendo 2x1 - quem ganha o ponto ataca, quem perde o ponto bloqueia

Obs: todos os dias pela manhã ficávamos até meio dia, fazíamos algumas situações específicas dentro do objetivo que cada uma tinha para aprimorar.

Obs 2: Organizamos o cronograma com cada atleta treinando cinco períodos para um de descanso. A Laura por já estar lá e a Karina por chegar depois, folgavam em períodos distintos da Vicky e da Giulia.

Considerações finais

Este material tem como objetivo compartilhar experiências, informações e aprendizados produzidos por treinadores e treinadoras que atuam em parceria com a Confederação Brasileira de Tênis de Mesa. O conteúdo aqui apresentado não representa um modelo único a ser seguido, mas sim uma referência que deve ser analisada e adaptada conforme a realidade e o contexto de cada atleta.

A Universidade do Tênis de Mesa é responsável pela organização e sistematização deste documento, contando com a colaboração dos treinadores, treinadoras e da equipe de Seleções na elaboração e execução dos exercícios apresentados.

Confederação Brasileira de Tênis de Mesa

Rua Henrique de Novaes, 190 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
CEP 22281-050

 +55 21 2579-0650
 cbtm@cbtm.org.br
 www.cbtm.org.br