

Leo Arata
Brazilian Champion - Pips & Antispin



ANTISPIN ACADEMY · EBOOK

PINOS COMO FERRAMENTA ESTRATÉGICA

no tênis de mesa

Introdução ao Sistema Estratégico do Jogador Diferente

por Leonardo Arata

Anti Spin ACADEMY

ANTES DE COMEÇAR

ESSE EBOOK É PARA VOCÊ SE...

01 Você **joga de pino** e sente que devolve a bola no automático.

02 Você **joga contra pino** e perde sem entender por quê.

03 Você é **treinador** e tem aluno de pino na turma.

O CAMINHO DESTE EBOOK

PARTE 1 · MINHA HISTÓRIA
De "tira o pino" a referência em pinos. Por que eu escolhi jogar diferente.

PARTE 2 · O QUE O PINO FAZ
Como o pino reage ao efeito. Curto, médio e longo de verdade.

PARTE 3 · DA LEITURA À DECISÃO
Autoavaliação, treinadores, pino curado e o próximo passo.

JOGAR DIFERENTE É UMA ESCOLHA

PINO NÃO É ATALHO. NEM TRUQUE. NEM MÁGICA.



SE VOCÊ JOGA COM PINO

Pino não é escudo para esconder deficiência técnica. Não é "só colocar a raquete" sem ler o efeito, empurrar qualquer bola e esperar o adversário errar sozinho. Quem usa pino sem entender o efeito que está vindo joga no automático. E jogador automático não evolui. **Se você não sabe o que está devolvendo, o problema não é o material.**

SE VOCÊ JOGA CONTRA PINO

Pare de usar o pino como **desculpa.** Devolver bola pesada com qualidade usando pino exige técnica, sensibilidade e precisão. O que mais vejo no nível intermediário é jogador perdendo ponto porque menospreza o adversário, relaxa na execução, força além da conta e perde a paciência.



Leo Arata
@leoarata

O pino não ganha o ponto sozinho. Quem perde é quem não respeita o jogo.



PARTE 1 · MINHA HISTÓRIA

EU FUI O JOGADOR QUE NINGUÉM QUERIA TREINAR.

Se você já ouviu que pino é para quem não sabe jogar, essa parte é para você. Eu ouvi isso a vida inteira.

ONDE TUDO COMEÇOU

DESDE OS 7 ANOS, EU QUERIA ENTENDER.



Eu jogo tênis de mesa desde os 7 anos.

- Sempre fui competitivo.
- Sempre fui inquieto.
- Sempre precisei explorar novas possibilidades dentro do jogo.

Enquanto muitos repetiam o padrão, eu queria entender o que acontecia quando mudava o material. Meu pai sempre me incentivou a experimentar: **borracha diferente, madeira diferente, sensação diferente.**

E eu tinha facilidade para isso. Me adaptava rápido, encontrava soluções e jogava bem com materiais alternativos.

Mas havia um obstáculo.

O QUE EU OUVIA

NENHUM TREINADOR GOSTAVA.

> *"Pino é para quem não sabe jogar."*

> *"Pino é para idoso que não consegue se mexer."*

> *"Pino é para quem não sabe ler efeito."*

Em todos os lugares onde eu tentava treinar, a condição era clara:

> *"Você pode treinar aqui... mas precisa tirar o pino e jogar com duas lisas."*

Assim, desde cedo, fui direcionado ao estilo convencional.

Não porque era minha escolha.
Mas porque era o único caminho.



QUANDO DECIDI NÃO ME ENCAIXAR

EU TREINAVA.
MAS NÃO ERA EU.

Mesmo treinando no estilo convencional, algo sempre parecia fora do lugar.

Eu competia. Eu treinava. Eu evoluía.

Mas eu não me reconhecia naquele jogo.

Entre idas e vindas, **parei de jogar diversas vezes** por não me sentir feliz jogando. Eu tentava me adaptar ao modelo que esperavam de mim.



Eu e Liu Song, jogador de pino longo da Argentina. Buenos Aires, 2001.

ATÉ QUE, AOS 17 ANOS...

EU VOLTEI AO PINO.
DESSA VEZ NÃO ERA PARA TESTAR.
ERA PARA ASSUMIR MINHA IDENTIDADE.

ATACANDO DE PINO LONGO

QUANDO COMECEI A ATACAR DE PINO LONGO, A REAÇÃO VEIO RÁPIDO.

> *"Se vai jogar assim, joga de lisa."*

> *"Não dá para atacar com pino longo."*

> *"Nenhum jogador top do mundo joga de pino."*

Não era análise técnica.
Era limitação de visão.

Naquela época, não existia o acesso que temos hoje para assistir jogadores do mundo todo. Não havia referências fáceis. Não havia exemplos claros. Se eu quisesse jogar diferente, teria que enfrentar resistência.

Então eu entendi algo importante:

SE NÃO EXISTIA UMA REFERÊNCIA, EU IA CONSTRUIR A MINHA.

JOGANDO DO MEU JEITO

TODO MUNDO QUERIA CONSERTAR MEU BACKHAND.

Desde criança, meu jogo sempre teve dois pilares muito claros:

01	02
MEU SAQUE	**MEU FOREHAND**

Era ali que eu me sentia forte. Era ali que eu ganhava ponto. Era ali que eu tinha confiança. Mas em todo lugar onde eu treinava, o foco era outro:

> *"Precisamos melhorar seu backhand."*

> *"Sem backhand você não vai ganhar de ninguém."*

E eu **treinava**. Horas. Meses. Repetições infinitas.

Só que tinha um detalhe: nos momentos decisivos, eu não usava o backhand. Eu sacava e tentava atacar de forehand a mesa inteira. E ele não estava tão forte quanto poderia, porque eu tinha gastado energia demais tentando encaixar meu jogo num modelo que não era o meu.



AOS 17 ANOS

NÃO FOI PARA PEGAR SAQUE. FOI ESTRATÉGIA.

Quando optei pelo pino, não foi porque meu backhand era ruim. Com o pino, eu obrigava o adversário a passar a bola, a atacar mais fraco, a levantar, a desacelerar. **Eu quebrava o ritmo.** E aí eu entrava com meu melhor fundamento: o forehand.

1 · O PINO

QUEBRA O RITMO

devolve o efeito de um jeito diferente

→

2 · O ADVERSÁRIO

passa a bola
ataca mais fraco
levanta
desacelera

→

3 · O PONTO FORTE

FOREHAND FINALIZA

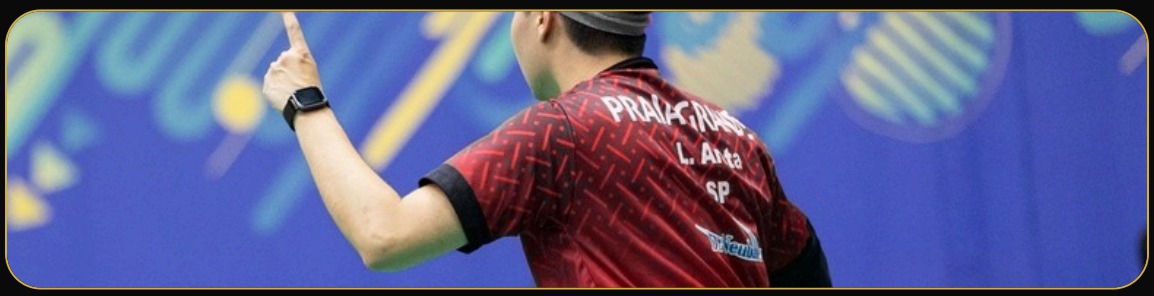
meu melhor fundamento

O pino prepara. O ponto forte finaliza.



Leo Arata ✓
@leoarata

Eu não precisava fortalecer meu ponto mediano. Eu precisava potencializar meu ponto forte. E o pino virou a ferramenta que tornou isso possível.



IDENTIDADE CONSOLIDADA

JOGUEI COM PROPÓSITO. MAS A VIDA COBROU.

Depois que encontrei meu estilo, minha identidade dentro do tênis de mesa ficou clara. Passei a competir com convicção e com alegria.

Campeão paulista e campeão brasileiro, em equipes, duplas e individual.

Não jogava mais tentando me encaixar.
Jogava com propósito.

Mas a realidade no Brasil é dura para quem sonha em viver do esporte. Seguir como jogador profissional exigia uma estrutura que simplesmente não existia ao meu redor. Então eu fiz o que muitos jovens atletas precisam fazer:

FUI ESTUDAR.
FIZ FACULDADE.
TRABALHEI.

Mas nunca abandonei o tênis de mesa.



DE JOGADOR DIFERENTE A REFERÊNCIA

ENSINANDO QUEM EU AMO, VIREI ESPECIALISTA.

Depois de encontrar meu estilo, eu tinha encontrado algo maior: **o jogo que eu amava jogar.** Voltei a competir graças às circunstâncias da vida.

Conheci a mulher da minha vida, mãe da minha filha, jogando tênis de mesa. A Mika jogava de pino longo no backhand e lisa no forehand.

Ao ajudá-la a evoluir, comecei a estudar pinos de forma técnica. **Não como curiosidade. Como especialização.**



21	<1	3ª
anos quando a Mika começou a jogar	ano de campeonato até o Absoluto A	melhor dupla mista do Brasil em 2022

Em 2022 fomos a 3ª melhor dupla mista do Brasil: **eu de lisa + antispin, ela de pino curto + pino longo.**



UM SONHO DE CRIANÇA

"VOCÊS PODEM VALIDAR AS MINHAS TÉCNICAS?"

Passei a treinar jogadores de pino, criar métodos, testar variações. Sem ter tido um mentor específico para isso. Sem ninguém que tivesse me ensinado o "caminho correto". **Eu estava construindo meu método na prática.**

Depois dos 30 anos, veio um marco: fui patrocinado pela **Dr. Neubauer**, marca reconhecida no mundo todo pelo desenvolvimento de pinos e antispin. E a primeira coisa que eu pedi foi:

> *"Vocês poderiam validar as minhas técnicas de pino? Estou treinando pessoas, criando métodos, mas nunca tive alguém para confirmar se estou no caminho certo."*

Essa validação não só veio, como virou parceria. Hoje são **mais de 5 anos** dando feedback sobre pinos, antispins e madeiras em desenvolvimento.



Não foi atalho.
Foi estudo, teste e prática real.

O CAMINHO ATÉ AQUI

DE "TIRA O PINO" A QUEM TESTA OS PINOS.

7 ANOS
Começo a jogar e testar materiais
Meu pai incentivava: borracha, madeira, sensação diferente.

INFÂNCIA
"Pode treinar aqui, mas tira o pino."
Nenhum treinador aceitava. Fui para o estilo convencional.

ADOLESCÊNCIA
Treino backhand e não me reconheço
Paro de jogar várias vezes.

17 ANOS
Volto para o pino. Dessa vez, como estratégia.
O pino prepara, o forehand finaliza.

TÍTULOS
Campeão paulista e brasileiro
Equipes, duplas e individual.

ESTUDO E TRABALHO
Faculdade, trabalho e a raquete na mochila
Nunca abandonei o tênis de mesa.

MIKA
Estudo pinos como especialização
2022: 3ª melhor dupla mista do Brasil.

DEPOIS DOS 30
Patrocinado pela Dr. Neubauer
Validação que virou parceria: mais de 5 anos testando materiais.

HOJE
Antispin Academy
O lugar que eu não tive: para quem quer jogar diferente.

JOGAR COM PROPÓSITO

PINO NÃO LIMITA NINGUÉM.



Durante anos, ouvi que pino não era jogo de alto nível. Que não tinha técnica. Que não era competitivo.



Leo Arata
@leoarata

Material alternativo não limita ninguém. O que limita é a forma de pensar o jogo.

Hoje meu propósito é claro: ser referência para quem quer construir um estilo próprio com pinos e antispin. Mostrar que dá para competir em alto nível com estratégia, vencer com identidade e jogar diferente sendo um jogador forte.

Este ebook não é só sobre pinos.
É sobre assumir o seu jogo.



PARTE 2 · O QUE O PINO FAZ

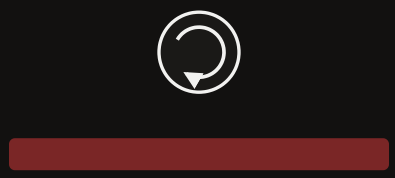
ENTENDER ANTES DE JOGAR.

Você não precisa decorar tabela de borracha. Precisa entender o que acontece com a bola quando ela encosta no seu pino.

O PRINCÍPIO

A LISA CRIA. O PINO REAGE.

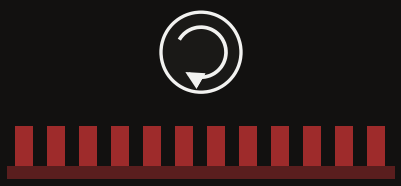
BORRACHA LISA



AGARRA E IMPÕE

a lisa cria a rotação

PINO



RECEBE E DEVOLVE

pouco atrito: trabalha com o efeito que chega

Diferente da borracha lisa, o pino não gera efeito: **ele reage ao efeito que está vindo.** Como o contato na superfície do pino é diferente, a devolução também vai ser. Por isso o pino muda três coisas no jogo:

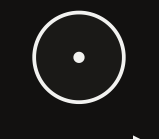
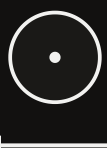
01 **A RESPOSTA AO EFEITO RECEBIDO**

02 **O RITMO DA BOLA**

03 **A PREVISIBILIDADE PARA O ADVERSÁRIO**

Mas atenção: sem a técnica correta, o ângulo correto e a leitura de efeito, o pino vira desvantagem.

O QUE VEM, O QUE VOLTA.

O ADVERSÁRIO MANDA		O PINO LONGO DEVOLVE
 TOPSPIN	bloqueio	 BOLA CAVADA
 CAVADA	bloqueio passivo	 FLUTUA, LEVE TOPSPIN
 SEM EFEITO	bloqueio passivo	 SEM EFEITO

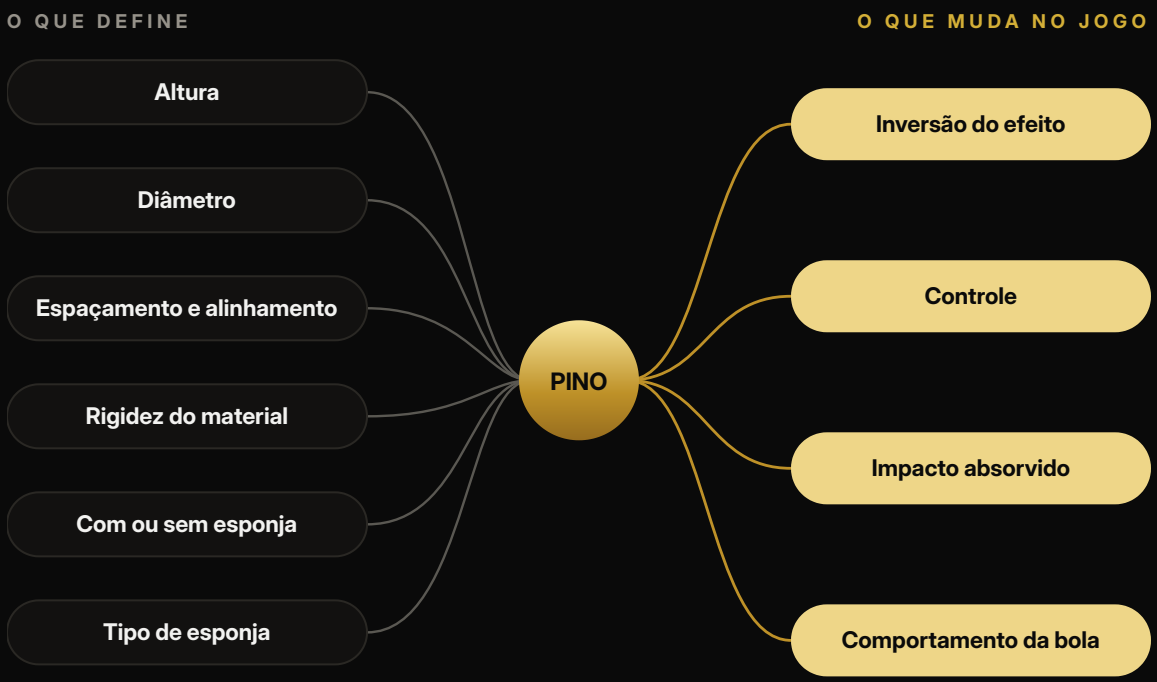
Repare: a seta de rotação é a mesma dos dois lados. Só a direção da bola muda.

O pino mantém o **sentido de rotação** da bola. O que muda é o **sentido da bola**. Por isso o efeito "inverte" para quem recebe. Quanto mais efeito chega, mais você pode usar a seu favor.

CURTO, MÉDIO E LONGO

NÃO É SÓ O TAMANHO DO PINO.

Quando falamos em pino curto, médio ou longo, não estamos falando só do tamanho visível. É sobre como o material influencia o **ritmo** e o **tempo** do jogo.



BAIXO E RÍGIDO
Contato mais direto.

ALTO E FLEXÍVEL
Mais tempo de contato com a bola.

PINO CURTO: QUEM IMPÕE O RITMO.







O pino curto tem estrutura mais baixa e rígida. Isso gera:

- Contato mais firme
- Mais efeito próprio do que os outros tipos de pino
- Menor inversão do efeito
- Bolas menos tortas do que os outros pinos

Ele inverte pouco e sofre menos com o efeito do adversário, então dá para bater através do spin. E devolve bolas com mais velocidade. Isso significa uma coisa: **o jogador precisa ser ativo.**

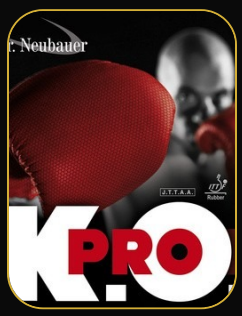
FAVORECE

Bloqueio firme · ataque rápido na subida · contra-ataque agressivo · jogo colado na mesa

Não é material de esperar o adversário errar.
É material de impor ritmo e velocidade.

PINO MÉDIO: O DESCONFORTO CONSTANTE.





O pino médio ocupa um espaço intermediário. A estrutura dele permite:

- Bolas mais tortas que as do pino curto
- Alteração sutil de rotação, tanto para gerar efeito quanto para inverter
- Mudança leve de trajetória, com ritmo irregular
- Mais facilidade com bolas mortas do que o pino longo

Ele não gera a mesma inversão forte do pino longo. Mas cria bolas "estranhas": **bolas que parecem normais, mas não se comportam como o adversário espera.**

IDEAL PARA QUEM GOSTA DE

Quebrar ritmo · ter um jogo mais controlador e bloqueador, sem sofrer tanto com bolas mortas e sem velocidade.

PINO LONGO: QUEM CONSTRÓI A JOGADA.







O pino longo tem mais altura e mais flexibilidade. Isso permite:

- Bolas mais tortas
- Mais quebra de ritmo, deixando curtas até as bolas dos ataques mais potentes
- A maior inversão de efeito entre todos os tipos de pino
- Trajetória mais imprevisível

Quanto mais efeito entra, mais ele pode ser usado a seu favor. **Mas o pino longo não é automático.** Sem ajuste de ângulo, sem leitura correta, sem controle de profundidade, ele fica vulnerável.



Leo Arata
@leoarata

O pino longo não é o golpe final. Ele prepara o golpe final.

COMPARATIVO

LADO A LADO.



	CURTO	MÉDIO	LONGO
Inversão do efeito	●○○	●●○	●●●
Velocidade	●●●	●●○	●○○
Contra bola morta	●●●	●●○	●○○
Papel tático	Impor ritmo	Quebrar ritmo	Construir a jogada

Quanto mais bolinhas cheias, mais forte a característica.

Nenhum é melhor que o outro.
Cada um serve a um plano de jogo.

SEJA SINCERO COM VOCÊ.

Antes de avançar, responda com sinceridade:

- [ ] Você sabe explicar tecnicamente por que o seu pino funciona?
- [ ] Você conseguiria escolher outro pino hoje, buscando pelas características físicas e pelos fundamentos?
- [ ] Você entende a física por trás do seu erro?
- [ ] Você constrói o ponto com intenção ou apenas reage?
- [ ] Seu material potencializa seu ponto forte, ou compensa sua fraqueza?

Se você hesitou em alguma resposta, você ainda usa o pino de forma limitada. **Entender o material é importante. Mas dominar o jogo exige estrutura.**

E estrutura começa com consciência.



Leo Arata
@leoarata

Pino ou antispin deve ser usado para criar vantagem, e não para esconder fraqueza.

PARA TREINADORES

TREINADOR, PINO É ESTRUTURA DE JOGO.

Você sabe adaptar o treino quando existem alunos com pino na sua turma? Treinar pino como se fosse lisa é ignorar a lógica estratégica que sustenta o material. **O erro não está no pino. Está na ausência de planejamento tático.**

JOGADORES DE PINO PRECISAM DE

- **CONSTRUÇÃO DE PONTO**
- **LEITURA E MUDANÇA DE RITMO**
- **INTEGRAÇÃO COM O MELHOR FUNDAMENTO**
- **DECISÃO CLARA**

ANTES DE MEXER NO MATERIAL, RESPONDA

1. Qual é o ponto mais forte do seu aluno?
2. Que bola ele precisa receber para usar essa arma?
3. Que devolução de pino provoca essa bola?

Ex.: a arma é o forehand. O bloqueio de pino no topspin adversário volta cavado. Ele precisa levantar, a bola vem mais lenta e alta, e aí entra o forehand.

Material alternativo não complica o treino.
A falta de metodologia complica.

UM NÍVEL QUE QUASE NINGUÉM ENTENDE

QUANDO O ATRITO DESAPARECE.

Dentro da categoria dos pinos longos, existiu um tipo específico: **o pino curado, ou frictionless.** Pino modificado, praticamente sem atrito na superfície.

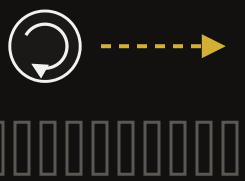
PINO LONGO LEGALIZADO



A BOLA AGARRA UM POUCO

inverte, com controle e ativação

PINO CURADO



A BOLA DESLIZA

inversão extrema do efeito

Na prática, isso significa:

- A bola desliza em vez de "agarrar" no pino
- A inversão do efeito é extremamente alta
- Quanto mais efeito o adversário manda, mais efeito volta
- O jogador precisa de pouca ação ativa (a mecânica do chop block) para gerar inversão

Com a técnica correta, o curado chega a "adicionar" ainda mais rotação contrária. Porém, depois de treinar ou jogar uma vez contra ele, o comportamento da bola fica relativamente previsível para quem já entende o material.

PINO CURADO · O PONTO POUCO FALADO

SEM EFEITO, ELE NÃO TEM ARMA.

Por escorregar demais, esse tipo de pino sofre muito mais contra **bolas lentas e sem efeito.** Sem rotação para inverter, o controle fica mais limitado. É um material que depende fortemente do efeito do adversário.

Pela inversão extrema e pela baixa exigência de controle de ângulo e ativação, os pinos frictionless foram **proibidos em competições oficiais da ITTF.**



O QUE DIZ A REGRA

The ITTF Quality Programme for Racket Coverings, 2024 · página 10

> 0,50

coeficiente mínimo de atrito entre pino (curto e longo) e bola, medido com força de 50 mN

≤ 1,10

limite da proporção entre altura e diâmetro do pino

Ou seja: todo pino precisa passar pelo teste de atrito. E isso já chegou aqui. **No Brasileiro de dezembro de 2026 vai ter teste de pinos curados**, e muito pineiro está trocando para o pino legalizado.

Mesmo que você nunca use um pino curado, entender a lógica dele muda sua leitura de jogo.

O QUE EU ACREDITO

O JOGO NÃO É DECIDIDO PELA BORRACHA.



Eu acredito que o tênis de mesa é um dos esportes mais ricos em diversidade de materiais.

BORRACHAS TENSIONADAS | BORRACHAS BOOSTADAS | PINOS | ANTISPINS

Cada jogador deveria poder escolher o material que mais combina com o seu estilo. No final do dia, o melhor jogador sempre vai vencer. Quem domina leitura de efeito, adaptação e estratégia consegue jogar contra qualquer material.

É decidido pela capacidade técnica, física e mental de quem está segurando a raquete.

E AGORA?

ISSO É SÓ O COMEÇO.



Se você chegou até aqui, já entendeu: **pinos não são truques. São ferramentas.** Mas ferramenta sem entendimento não cria vantagem. Cria confusão.

A maioria dos jogadores até entende o material... mas continua jogando no automático dentro da mesa. Porque no jogo real a bola vem diferente, o efeito muda e a decisão precisa ser rápida. E por isso:

- erra bolas simples
- não sabe o que esperar da jogada
- nunca consegue jogar com confiança

Isso tem um custo: o custo de não evoluir.

O PRÓXIMO PASSO

JOGUE COM LÓGICA.
JOGUE CONTRA O EFEITO.

Você entendeu a lógica. O próximo passo é levar isso para a mesa, com alguém olhando o seu jogo.

Na Antispin Academy, você escolhe quanto contato quer ter comigo:

OS PLANOS

ROOKIE
Plano de treino a cada 15 dias, montado pelo método. Sem contato direto.

PRO
Eu reviso o seu plano e analiso um jogo seu por mês.

LEGEND
Acompanhamento direto comigo: calls, WhatsApp, 2 jogos por mês e cada torneio.

COM PINO, CONTRA PINO OU COM DUAS LISAS

Planos de 3, 6 ou 12 meses

APONTE A CÂMERA

leoarata.com/mentoria

CONHECER OS PLANOS

TODA JOGADA TEM UM PROPÓSITO

VOCÊ NÃO PERDE PARA O PINO OU PARA A ANTISPIN. VOCÊ PERDE PARA O QUE VOCÊ NÃO ENTENDE.

> Pino ou antispin deve ser usado para criar vantagem,
> e não para esconder fraqueza.
>
> *Toda jogada deve ter um propósito.*



Leo Arata
Brazilian Champion - Pips & Antispin

Anti Spin ACADEMY