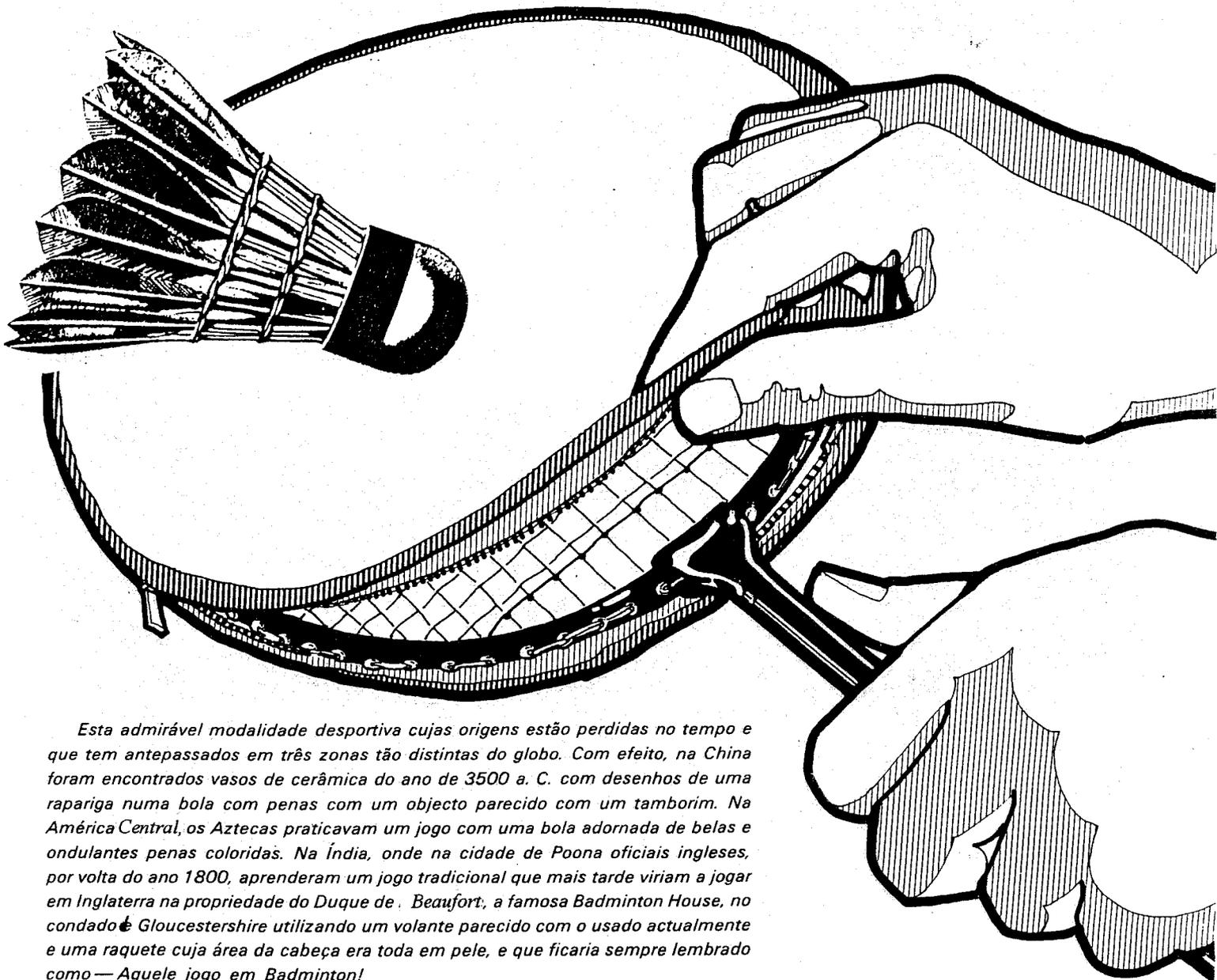


horizonte

DOSSIER vol. III, n.º 13 — maio-junho 1986

BADMINTON: introdução ao jogo

Luís Quinaz



Esta admirável modalidade desportiva cujas origens estão perdidas no tempo e que tem antepassados em três zonas tão distintas do globo. Com efeito, na China foram encontrados vasos de cerâmica do ano de 3500 a. C. com desenhos de uma rapariga numa bola com penas com um objecto parecido com um tamborim. Na América Central, os Aztecas praticavam um jogo com uma bola adornada de belas e ondulantes penas coloridas. Na Índia, onde na cidade de Poona oficiais ingleses, por volta do ano 1800, aprenderam um jogo tradicional que mais tarde viriam a jogar em Inglaterra na propriedade do Duque de Beaufort, a famosa Badminton House, no condado de Gloucestershire utilizando um volante parecido com o usado actualmente e uma raquete cuja área da cabeça era toda em pele, e que ficaria sempre lembrado como — Aquele jogo em Badminton!

CARACTERIZAÇÃO DA ACTIVIDADE

No mundo do Badminton existe uma grande variedade de pessoas com uma variedade de intenções perante a modalidade.

Qualquer que a sua prática seja num ginásio, no campo ou na praia, todos procuram uma melhoria de funções provocada por uma estimulação do organismo. Mas enquanto que uns jogam para se manterem em boa forma física, outros mantêm-se em boa forma física para poderem jogar bem. A decisão entre uma atitude e outra depende do objectivo e qualidade de jogo que cada qual pretende atingir.

Por uma observação cuidada do jogo notamos que se alternam jogadas longas com jogadas curtas, nas quais se executam batimentos ora com muita força — no caso dos remates, ora com pouca força — no caso dos «amortis», que os jogadores são obrigados a reagir num tempo mínimo com deslocações constantes à rede e ao fundo do campo onde batem o volante a três níveis de altura: acima da cabeça, ao lado do tronco e abaixo da cintura, à direita e à esquerda, para dentro das linhas do campo e fora do alcance do adversário. Como isto tudo não se aprende de um dia para o outro, este artigo pretende dar uma ajuda de ordem prática propondo situações de exercícios elementares com objectivos orientados para as acções que são vividas no jogo formal.

ESTRUTURA DA APRENDIZAGEM DO JOGO

O processo Ensino — Aprendizagem do Badminton poderá tornar-se mais compreensivo e ser mais facilitado tanto para quem pretende ensinar como para quem aprende se ao analisarmos a modalidade conseguirmo-nos abstrair inicialmente dos pormenores técnicos da execução de cada batimento e apercebermo-nos de uma estrutura que demarca a progressão das aquisições motoras das mais simples para as mais complexas.

Assim, pela nossa experiência fizemos uma tentativa por delinear as etapas evolutivas pelas quais passariam os praticantes.

I. HABILIDADE EM ACERTAR NO VOLANTE.

Cordenação Óculo-Manual e Espaço-Temporal

A aquisição desta conduta motora terá que passar forçosamente pela assimilação de várias capacidades perceptivas tais como:

- Percepção de trajectórias
- Ponto de queda do volante
- Avaliação de distâncias
- Localização de um objecto em movimento
- Variação da força do batimento
- Integração no espaço do jogo (campo). Estruturação Espacial.

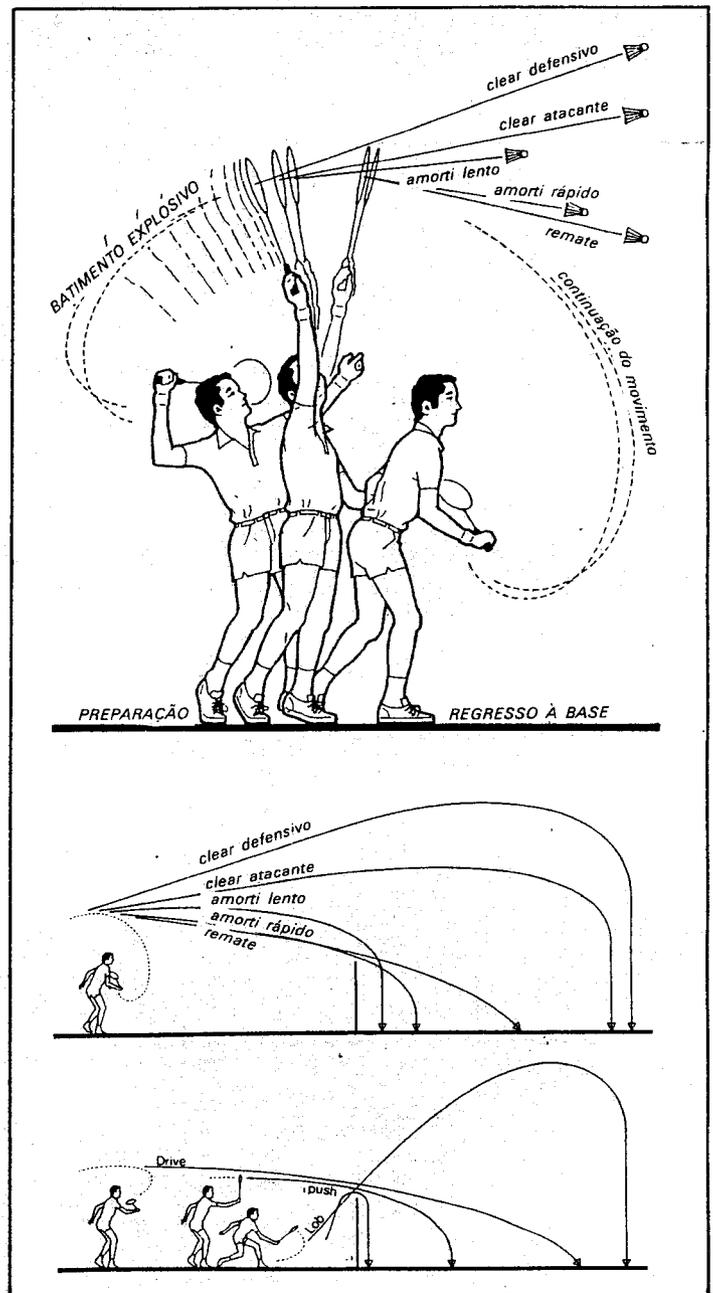
II. PRECISÃO NA COLOCAÇÃO DO VOLANTE

Depois do principiante conseguir com relativo «à vontade» acertar no volante há necessidade de desenvolver um sentido de direcção e colocação do volante num local preciso como forma de explorar todo o espaço de jogo. Os batimentos são repetidos para zonas definidas por papel, giz, caixas ou cadeiras, etc.

III. AUMENTO DO REPORTÓRIO DE BATIMENTOS

Capacidade em executar toda a variedade de batimentos com a máxima precisão, que é conseguido por:

- repetição dos batimentos por ENSAIO e ERRO, isto é o praticante executa, analisa e auto-corrige-se se algum erro tiver sido detectado. Para que isto se verifique há necessidade de conhecer as características dos batimentos, de forma a haver comparação entre o Executado e o Modelo correcto (Medida do Erro). O Modelo Correcto é dado por meio de observação em vídeo, fotografias ou outro Jogador.



IV. VELOCIDADE DE EXECUÇÃO

Esta característica irá determinar a intensidade do jogo. A forma de conseguir esta qualidade será pela utilização de seqüências que obriguem ao «Regresso à BASE» imediatamente após o batimento. As seqüências são feitas pelo sistema 2:1 com 1 ou vários volantes, constituindo um treino intervalado mobilizando as diferentes fontes de energia.

V. AS FINTAS

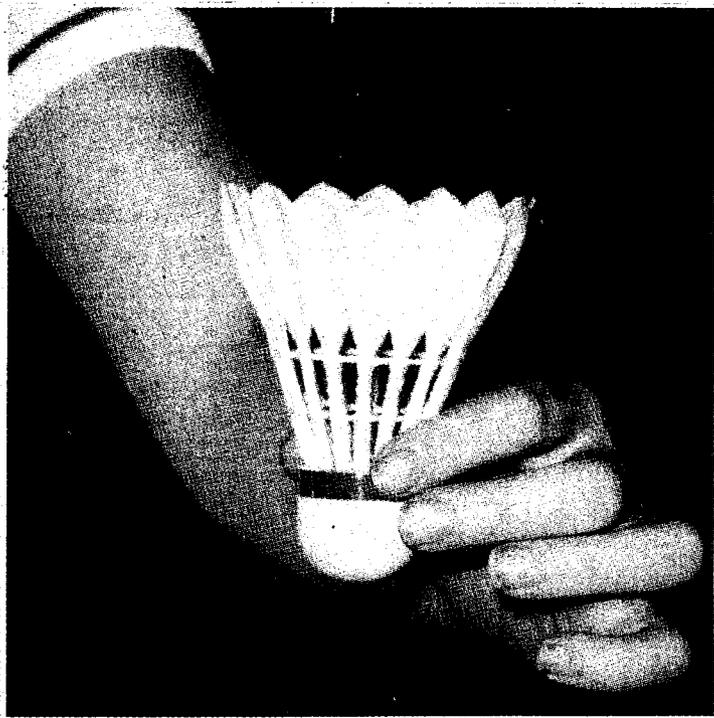
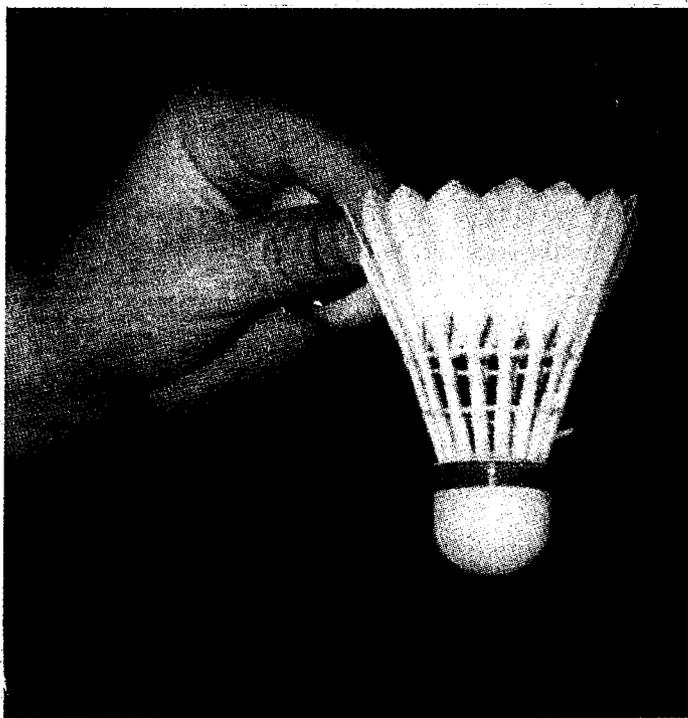
- A finta de pulso ou dissimulação
- A finta de corpo

A um nível de jogo elevado no qual a preparação física e o repertório de batimentos por jogadores está o mais aperfeiçoado possível, o elemento que poderá decidir o sucesso num jogo será a CRIATIVIDADE. As fintas são treinadas pelo uso de sequências que dão a escolher entre dois ou mais batimentos possíveis.

COMPONENTES DO JOGO

A — QUAIS SÃO OS ELEMENTOS DO JOGO?

- O volante
- A raquete
- As linhas ou limites do campo com a rede
- O jogador
- As regras
- O opositor



Duas maneiras correctas de segurar o volante para o serviço.

B — QUAL É A DINÂMICA DO JOGO?

- (1) O volante é atirado para o ar com uma *raquete*
- (2) O volante anda no ar segundo *trajectórias* diferentes (elípticas, ovais, rectilíneas)

- elípticas velocidade rápida
- ovais velocidade lenta
- rectilíneas ... velocidade muito rápida

- (3) O volante é atirado para dentro dos *limites* do campo
- (4) O volante é afastado para longe do alcance do *opositor*.

C — QUE QUALIDADES DEVE POSSUIR O JOGADOR PARA DAR EXECUÇÃO À DINÂMICA DE JOGO?

1 — QUALIDADES MOTORAS:

— ORGÂNICAS:

- Resistência Aeróbia
- Resistência Anaeróbia

(Capacidade de realizar jogadas longas, *sem dívida* ou *com dívida* de Oxigénio).

— MUSCULARES:

- Força Explosiva
- Velocidade de Reacção
- Souplesse Articular

Força Explosiva — realizar batimentos — remates, clears, «drives».

Velocidade de Reacção Motora — no Badminton será realizar a acção do deslocamento do corpo ou a acção do batimento num mínimo de tempo, em função das devoluções do adversário e da sua colocação.

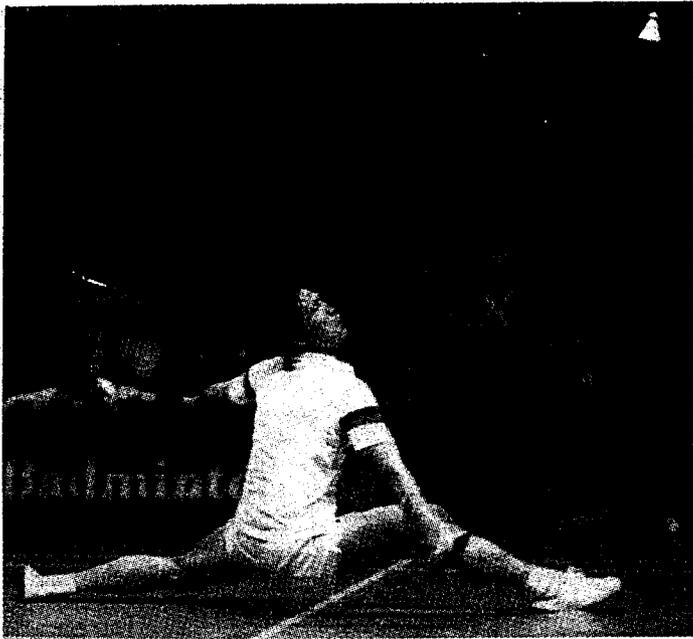
O deslocamento do corpo — em direcção ao volante e no retorno à base — exige *velocidade de deslocação*.

A acção do batimento — exige *velocidade de execução* (velocidade de movimentos segmentares).

A Velocidade de Reacção é uma qualidade motora que tem uma importância extraordinariamente grande na maior parte das modalidades desportivas.

No Badminton essa qualidade é posta em evidência logo a partir do 1.º serviço do jogo. A deslocação rápida para o volante com o objectivo de pressionar o adversário mantendo o ataque é uma constante.

Devemos ter presente que a velocidade de reacção é sempre e substancialmente melhorada, desde que haja um comportamento racional durante o período que precede a reacção, e isto passa por:



1. Uma atenção devidamente concentrada nos estímulos desencadeados da acção — *movimentação do adversário e colocação do volante*.
2. Uma leve tensão existente como consequência do estado de total vigia — *posição do corpo e raquete e na preparação para o ARRANQUE*.
3. Uma perfeita estabilização e optimização do gesto a realizar — *estar apto a responder como qualquer batimento*. (Ex.: Devolução deficiente de esquerda e preparação para resposta aos serviços).

É neste ponto que residem as grandes possibilidades e efeitos do Treino, pelo:

- desenvolvimento de disponibilidade motora e
- alargamento do repertório de respostas que possam a todo o momento ser executadas com correcta e perfeita eficácia.

«SOUPLESSE»:

- capacidade de controlo tónico (relaxamento): jogo de rede; serviços curtos e compridos (Menor/Maior contracção muscular — Menor/Maior dispêndio de energia);
- contraste contracção/descontracção; remates «amortis», «clears» e «amortis»;
- acção do pulso (pronação do antebraço e flexão do pulso).

2 — QUALIDADES PERCEPTIVAS

- *Coordenação óculo segmentar* (neste caso — manual). Ponto (1) da dinâmica do jogo.

Relação entre objecto em movimento (volante) e a manipulação de um engenho, extensão do próprio corpo (raquete).

Exige: Apreciação de trajectórias, alturas e precisão (para um tempo de acção, «timing», correcto).

A estruturação espacial pressupõe uma boa educação do esquema corporal.

- *Coordenação espaço-temporal*.

Ponto (3) da dinâmica do jogo.

Passa por uma *Percepção e Estruturação do Espaço*.

Esta organização Espacial é formada em 2 fases:

1.ª Fase — Percepção directa do espaço próximo em relação a si próprio. A atenção é centrada nos objectos que estão mais próximos e exigem acção imediata. (Volante «Pingo-de-chuva» — volante «rebuçado» — e volante «mosca»).

O principiante toma cuidado de maneira a acertar no volante quando este está ao pé de si. Preocupa-se mais com o volante que com o adversário ou os espaços abertos, por este deixados.

Exemplo: Quando se diz à criança para não atirar para «aqui» e sim para «ali», mesmo que seja preciso empregar pouca força, ela não consegue porque quer é *acertar* no volante e não *colocar* como deve ser no sítio tacticamente mais correcto porque está ainda nesta 1.ª fase da percepção do espaço e realização de tarefas nesse espaço próximo.

Para a execução de um batimento nestas circunstâncias (1.ª fase da estruturação Espacial — Percepção dos Objectos) é necessário receber informações dos mesmos (volante) como sejam: (2) da dinâmica do jogo:

- Apreciação das direcções, orientação no espaço
- Apreciação das distâncias
- Localização de um objecto em movimento

apreciação da trajectória

apreciação da sua velocidade

encontro do ponto de queda do volante

2.ª Fase — Representação mental. A referência já não é o próprio corpo mas um objecto exterior, ou outra pessoa.

Adversário e linhas do campo — **ESPAÇOS ABERTOS**.

Exercícios: No início o aluno atira o volante para onde o Treinador se desloca (à rede, fundo do campo, à direita, à esquerda) para mais tarde atirar para onde aquele não está — percebeu a localização do opositor e começa a integrar os objectivos do jogo. (3) e (4) da dinâmica do jogo.

3 — RELAÇÃO ENTRE OS FACTORES PERCEPTIVOS E OS MOTORES

A resposta motora resultante de uma percepção da situação e de uma elaboração mental prévia deverá ser apoiada por uma boa coordenação geral que tem como factores determinantes:

- a Agilidade
- a Destreza
- o Equilíbrio e o Ritmo.

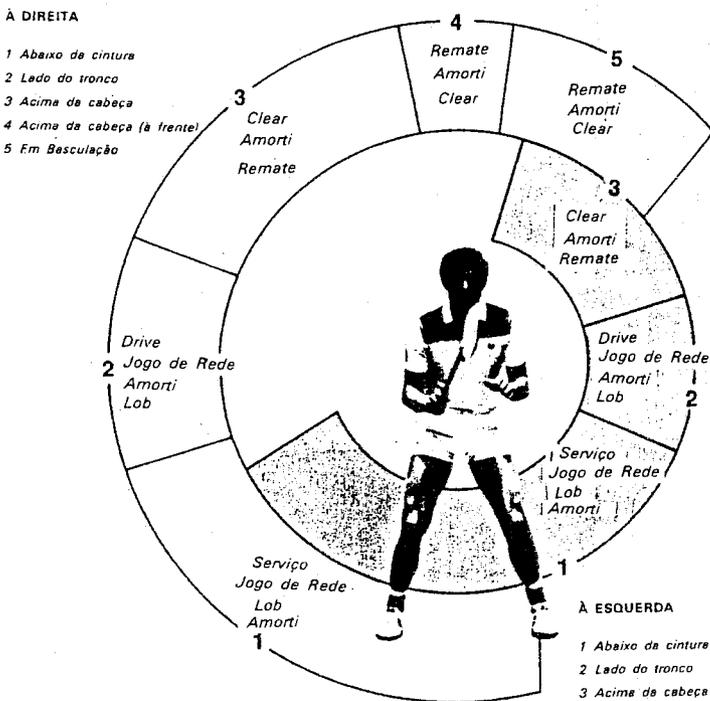
Contribuindo para:

- Capacidade de reacção rápida a sinais diversos (deslocação do volante).
- Capacidade de execução rápida e precisa de batimentos.
- Capacidade de adaptação a situações inabituais.

METODOLOGIA DA APRENDIZAGEM DO BADMINTON

Vimos, pela 1.ª fase da Estruturação Espacial, que o principiante concentra a sua atenção nos objectos que estão no seu espaço próximo e lhe exigem acção imediata.

Ora, nesta altura, o objecto que chega mais próximo dele e ao qual dá mais importância é o Volante. A sua primeira preocupação é acertar-lhe, despachá-lo dali sem se importar muito com o local onde ele vai cair e, uma vez que o volante não vem sempre da mesma maneira, vai experimentando acertar-lhe a vários níveis, acima da cabeça ou abaixo da cintura, ao nível do tronco, do lado direito ou do lado esquerdo do seu corpo.



À medida que vai obtendo sucesso neste seu desejo de não falhar, a percepção sobre o que o rodeia vai-se alargando e começa então a tentar colocar o volante em tal ou tal sítio, mais alto ou mais baixo, mais longe ou mais perto, à direita ou à esquerda de quem o atira. Entra na 2.ª fase da Organização Espacial na qual já dá atenção à movimentação do adversário, às linhas do campo e aos espaços abertos deixados por este.

Assim, a intenção de quem ensina ao proporcionar o maior número de experiências dentro de cada actividade, será dirigida para a dinâmica do jogo e para um melhor manuseamento dos seus elementos.

Estabelecendo etapas de aprendizagem vamos progressivamente introduzindo esses elementos de forma que o principiante os utilize da melhor maneira e chegue ao jogo na sua globalidade.

Como proposta metodológica apresenta uma variedade de tarefas que vão ao encontro da melhoria das qualidades perceptivas.

1. RELAÇÃO CORPO-VOLANTE

Objectivo: Percepção do ponto de queda.

1) Como o elemento do jogo que permite um diálogo entre os intervenientes, o volante, é um objecto em movimento e

temos que reconhecer que o encontro do seu ponto de queda em relação à posição do corpo é fundamental, uma vez que é para lá que nos vamos deslocar.

1.1. «O VOLANTE PINGO-DE-CHUVA»

- Cada aluno tem um volante que atira ao ar e vai deixar cair na zona do corpo que o treinador indicar. Pode ser executado parado, ou em movimento. Também podem ser formados grupos de 2, nos quais um dos elementos diz qual a zona que deve ser colocada no ponto de queda do volante.

NOTA: Entre outras as seguintes zonas devem ser sempre indicadas:

- testa, peito, palma e costas das mãos.

A sua indicação ajudará a compreender que qualquer batimento deve, sempre que possível e idealmente, ser executado com o corpo atrás do volante de forma que se o Jogador falhar um «clear» ou um remate, o volante deveria cair-lhe na testa ou no peito. A palma e costas das mãos servirão de referência para a frente e costas da raquete na execução dos batimentos à direita e à esquerda do corpo.

Para os escalões de iniciação entre os 9-10 e 12 anos é importante que sejam proporcionadas estas vivências uma vez que ajudam na formação do *Esquema Corporal* da criança.

2. RELAÇÃO COM O OUTRO

Objectivo: Colocação do corpo para o lançamento do volante. Percepção de trajectórias curvas e tensas.

O volante viaja pelo ar segundo as mais variadas trajectórias, consoante a força com que for imprimido. A colocação das pernas e a inclinação do corpo determinantes dessa força devem ser apreendidos desde o princípio.

Assim como quando se quer lançar uma pinha para longe, se coloca uma perna à frente da outra (direita à frente para os esquerdinos e vice-versa), o tronco de lado com inclinação atrás e o braço cuja mão agarra a pinha em extensão posterior, também quando se lança o volante sem raquete ou depois quando se faz um batimento com a raquete na mão, o Jogador deve posicionar-se de maneira semelhante a fim de transmitir todo o impulso o resultante do balanço do corpo de trás para a frente na «chicotada» final do seu pulso.

2.1. O «VOLANTE - REBUCADO»

— Grupos de dois, espalhados pelo Ginásio, atirar o «rebuçado» de um para o outro:

- a) por cima da cabeça
- b) entre o ombro e a cintura
- c) abaixo da cintura

Deve ser atirado com:
mão direita
mão esquerda

Deve ser apanhado com:
mão direita
mão esquerda
duas mãos (não deixar cair no chão)

Para onde?

- Todo o espaço circundante do corpo do parceiro, de cima a baixo para a direita e esquerda.
- Primeiro parados, depois em movimento.
- Variar a distância entre os dois executantes.

3. RELAÇÃO VOLANTE — RAQUETE

Objectivo: Coordenação espacio-temporal
Coordenação óculo-manual

3.1. O «VOLANTE - MOSCA»

3.1.1 — Grupos de dois, um atira a «mosca» volante com a mão, para todo o espaço que rodeia o corpo do parceiro, e aquele que tem a raquete vai fazer por lhe acertar.

O Lançador deve correr para apanhar o volante antes deste cair no chão.

Considerações Pedagógicas:

Atenção à posição do corpo de quem bate o volante. Deve ir sendo corrigida até se tornar num movimento natural de balancear o corpo de trás para a frente.

3.1.2 — Grupos de dois, um atira a «mosca» ao ar e o parceiro que tem a raquete vai apará-la com:

- a) a frente da raquete
- b) as costas da raquete

e de seguida bater o volante para o ar.

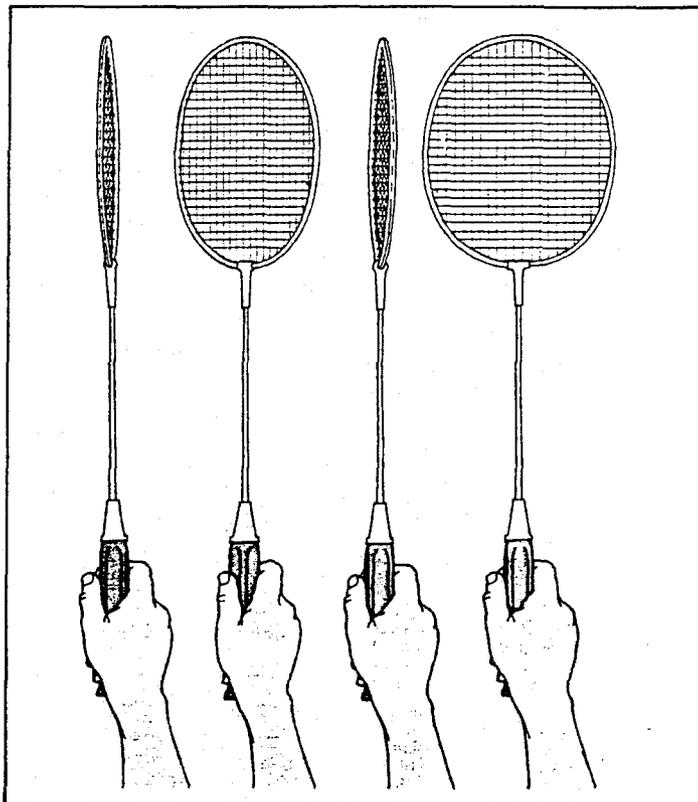
Considerações Pedagógicas:

a) e b) correspondem à colocação da palma e costas da mão para cima e começará a dar noção das faces da raquete com que se executam os batimentos à direita e à esquerda do corpo, com pega de direita e pega de esquerda, respectivamente.

3.1.3 — Individualmente bater o volante de um lado para o outro do corpo fazendo-o passar em arco por cima da cabeça e obrigando a batimentos à direita e à esquerda com a frente e as costas da raquete.

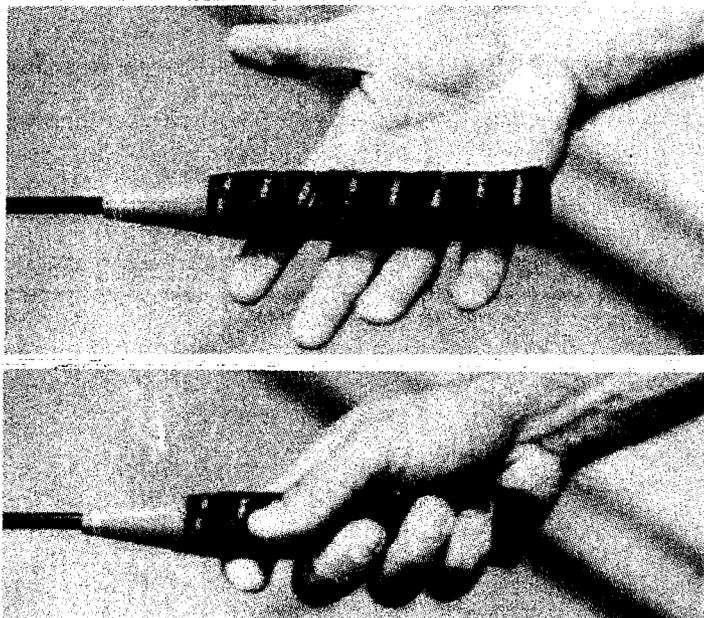
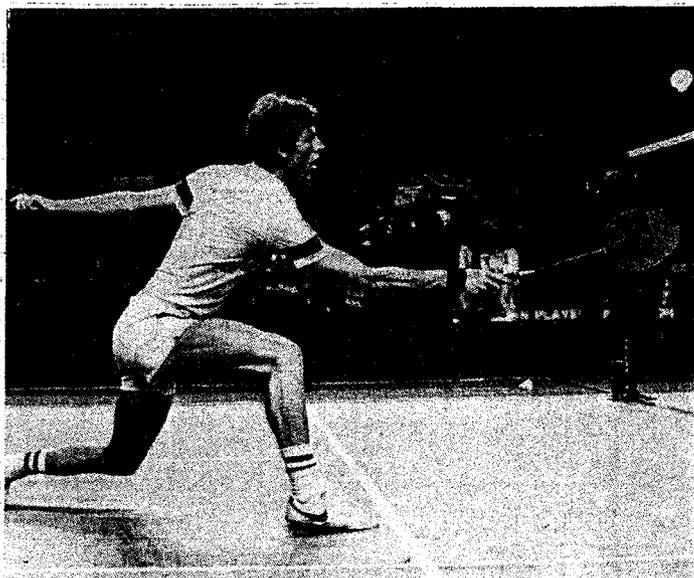
3.2. AS PEGAS

Nesta altura podem ser ensinados os tipos de pegas que se usam conforme as várias situações de batimentos. Informações sobre a sua utilização podem ser dadas mais tarde em situação de jogo no campo, se verificarmos que os principiantes estão naturalmente a utilizar boas pegas.

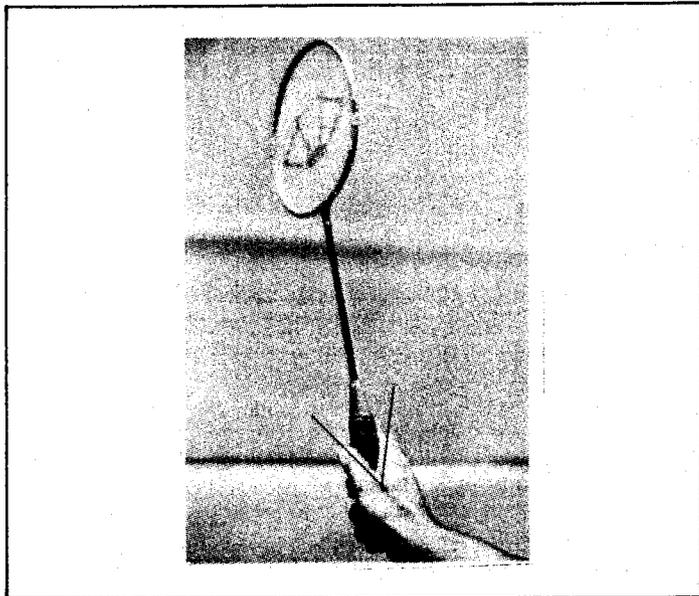


3.2.1 — PEGA DE DIREITA

- a) Apontando a cabeça da raquete de perfil, para a frente e para baixo, segundo uma linha prolongamento do braço, os dedos envolvem o cabo da raquete sobre a diagonal, com o indicador por baixo e o polegar ao lado.



Imagine-se que se está a cumprimentar uma pessoa e não a pegar num martelo. A face que fica no cimo do cabo da raquete deverá estar a meio do ângulo formado pelos dois dedos indicador e polegar.



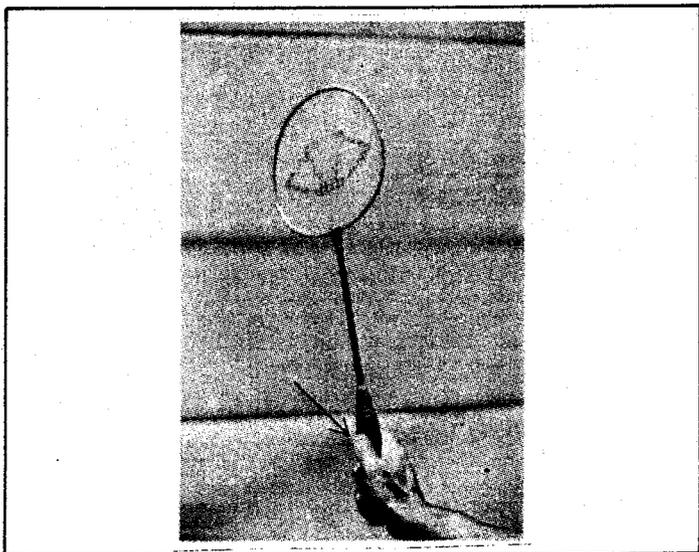
- b) Segurando a raquete, de perfil, pela cabeça e apontando o cabo para nós se encostarmos a palma da outra mão às cortas da raquete e a fizermos deslizar pelo braço até ao cabo bastará rodear este com os dedos para encontrarmos a pega correcta.

Utilização: Todos os batimentos sobre o lado direito do corpo e os batimentos à esquerda acima da cabeça em basculação.

NOTA: Qualquer pega não deve ser feita nem com muita nem com pouca força. Se a pega não for feita com muita força a contracção muscular da mão bloqueia a articulação do pulso e não permite a sua flexão, que na gíria do badminton se chama de «chicotada». Se for feita com pouca força a raquete foge da mão, como é óbvio.

3.2.2 — PEGA DE ESQUERDA

- a) Pegando na raquete como explicado na alínea a) da pega de direita, se a rodarmos ligeiramente para fora sobre o dedo indicador ficamos com uma das faces mais largas do cabo da raquete voltada para cima, sobre essa face colocamos o polegar.



Para tornar ainda mais firme esta pega acabamos por «aconchegá-lo» o cabo à mão. Desta forma, a face da cabeça da raquete que ficou para baixo será a utilizada nos batimentos à esquerda.

- b) Levantar a raquete pelo braço com o cabo para baixo e a cabeça de frente. Com a outra mão pegar no cabo da raquete pressionando o dedo polegar contra a face mais larga que ficou voltada para nós. A face da cabeça da raquete com que iremos fazer os batimentos à esquerda será a que ficou para a frente.
- c) Segurando a raquete pela cabeça e colocando-a horizontalmente à altura dos nossos olhos vamos apoiar o cabo sobre a polpa do dedo polegar, os outros dedos irão rodeá-lo e finalmente fechar mais a mão à sua volta. Os batimentos à esquerda serão executados com a face da cabeça da raquete que fica para cima.

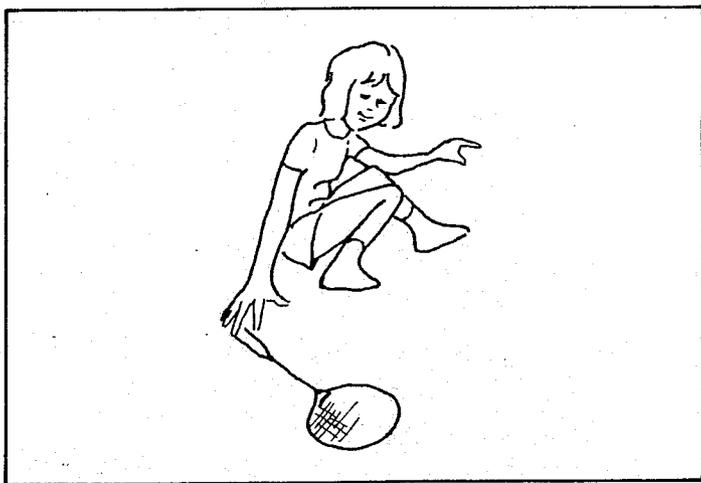
Utilização: Todos os batimentos sobre o lado esquerdo do corpo e as defesas de remates para a direita abaixo da cintura.

3.2.3 — PEGA DE FRIGIDEIRA

- a) Partindo da pega de direita, basta rodar levemente o cabo da raquete para dentro, tomando como referência a face mais estreita do cabo que deve ficar, desta vez, a meio entre o indicador e o polegar.

É importante que se sinta a base do dedo indicador (extremidade superior do metacarpo) a tocar a face mais larga do cabo, permitindo uma flexão do pulso para a frente de pequena amplitude mas bastante forte.

- b) Outra maneira de aprender será colocando a raquete no chão e de seguida apanhá-la colocando a base do dedo indicador sobre a face mais larga do cabo da raquete que ficou para cima, e os dedos que começaram por tocar as faces laterais acabam por rodeá-lo. A face da raquete que ficou para a frente será a utilizada.



Utilização:

- bloqueios do volante à rede;
- algumas devoluções de serviços curtos;
- defesas de remates acima da cabeça com a posição — base avançada; ⁽¹⁾
- defesa de «drives» (trajectória do volante rectilínea, paralela ao chão e muito perto do nível da rede).

⁽¹⁾ Esta posição-base avançada utiliza-se mais nos jogos de pares quando da defesa-em-triângulo, isto é, quando o Jogador, do par que defende, que está diagonalmente oposto ao Jogador que vai rematar, do par que ataca, avança em relação ao seu parceiro e se prepara para defender o remate com a raquete levantada acima da cabeça e com pernas em grande flexão.

Considerações sobre as Pegas

Com a preocupação de não falhar o batimento e supondo que dará maior precisão ou mais força, é frequente observar-se no principiante os seguintes erros:

1. Indicador esticado ao longo do cabo sobre uma das suas faces. Mais notado na pega de direita, o apoio da raquete sobre este dedo não dá mais força nem ajuda a dominar a raquete. Pelo contrário, na pega de esquerda o polegar já pode exercer pressão sobre a face do cabo.
2. Pega alta.

Deve ter-se o cuidado de não se pegar no cabo demasiado acima, isto é, perto do braço da raquete, senão a extremidade inferior desta tocará no antebraço quando houver a flexão do pulso. A pega deve ser feita sobre a metade inferior do cabo.

3. Utilização indevida da pega de frigideira nos batimentos altos para o fundo do campo.

Como a cabeça da raquete deve estar de frente na altura do impacto com o volante, o principiante tem a tendência de rodar a raquete na mão continuando com o eixo transversal do pulso de perfil, quando o que realmente se passa e constitui o movimento correcto é uma rotação do pulso para dentro (por pronação do antebraço) o que colocará a palma da mão virada para a frente permitindo a sua flexão, «chicotada», como movimento final explosivo do batimento.

- Concluindo, todo o jogador deverá desenvolver a sua habilidade manual de forma a adquirir rapidamente a pega adequada ao batimento que pretende executar.
- À medida que o principiante for compreendendo e evoluindo na dinâmica a que o jogo obriga sentirá que cada tipo de pega é realmente mais eficaz nas situações de jogo que elas justificam serem utilizadas.

«FECHA OS OLHOS E GIRA A RAQUETE»

Uma maneira de verificarmos se foram bem entendidas as diversas formas de pegar na raquete de forma correcta, é dizendo ao principiante que rode a raquete, pelo cabo, com os olhos fechados e de seguida apresente a pega que nós lhe pedirmos.

Geralmente, com uma classe, agrupam-se os alunos aos pares fazendo um o pedido e o outro executando. Desta forma corrigem-se mutuamente.

3.3. HABILIDADES INDIVIDUAIS FACILITADORAS DA MANIPULAÇÃO DA RAQUETE

A prática do Badminton vai-se tornando mais agradável e interessante à medida que o jogador for sentindo maior facilidade na execução de qualquer batimento. Esta facilidade de batimento será tanto maior quanto melhor for o nível de *destreza manual* adquirido pela utilização da raquete nas mais variadas situações.

Assim, será uma atribuição importante do Treinador proporcionar ao principiante tarefas que solicitem ao máximo as suas possibilidades de invenção em vez de lhe fornecer soluções pré-determinadas por referência à experiência de outros.

Será pela sua própria prática, pela sua própria exploração, por tentativas e erros que o principiante compreenderá as movimentações necessárias para cada nova situação.

Estas verdadeiras «apalpadelas experimentais» irão contribuir para a formação de um *esquema mental de acção* (Esquema Motor) que se pretende ter de uma plasticidade de ajustamento, ou seja, que depois de cada execução se proceda a

uma reorganização de informações ajudando à adaptação das destrezas motoras a sucessivas novas situações (Estereotipos Dinâmicos).

Mais uma vez, o papel do treinador não será o de apresentar ao principiante a resposta ideal, fechando-o logo de início em estereotipos rígidos que só servem para refrear o seu progresso. Estes serão evitados se variarmos o mais possível as condições de execução de uma dada tarefa, por outras palavras, é necessário fazer com que o principiante viva diversas situações concretas correspondendo à mesma estrutura motora de forma que só as características comuns sejam fixadas.

Os exercícios que se seguem são um contributo para que essas situações diversas sejam exploradas de forma agradável e visando condutas motoras variadas que são parte integrante da dinâmica do jogo, e que a um nível mais aperfeiçoado irão ajudar na resolução técnico-táctica dos batimentos.

3.3.1. «DAR TOQUES»

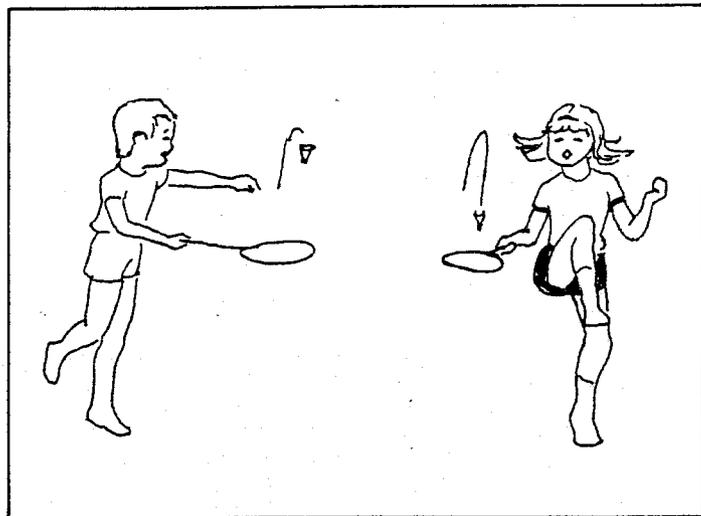
Material: 1 raquete e 1 volante para cada aluno.

Descrição: Fazer batimentos sucessivos de baixo para cima de forma que o volante suba o mais alto possível.

Pedir para serem contados os toques e saber quem dá mais.

OBJECTIVOS

- Exploração das pegas de direita e esquerda.
- Alternância da sua utilização.
- Modulação da força do batimento.
- Adaptação a uma tensão do braço.



Variante 1: Os toques devem ser baixos, sem ultrapassar a altura do Aluno.

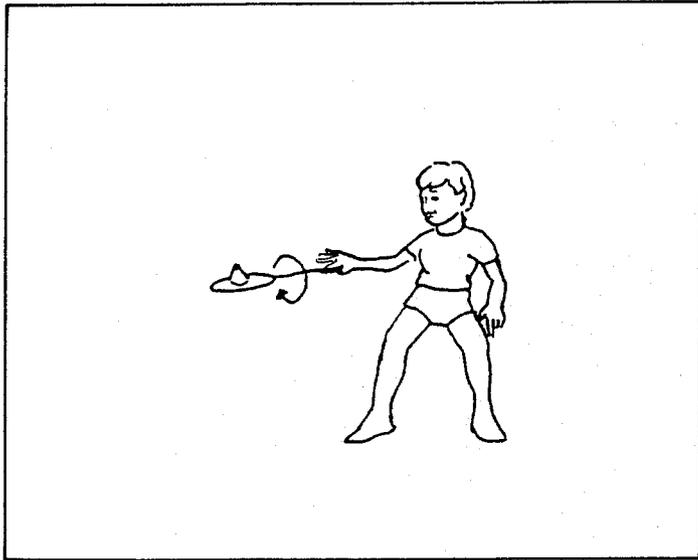
Variante 2: Os toques devem ser alternados, altos e baixos.

Importante: Os batimentos são feitos ora com a frente da raquete, pega de direita, ora com as costas, pega de esquerda, em fases distintas.

Considerações Pedagógicas:

A contagem dos toques vai contribuir para que os alunos tenham mais cuidado na execução, se corrigam e aperfeiçoem:

Tomar em atenção à amplitude do movimento do braço, que poderá ir de um grande arco para os toques altos, a uma pequena mobilização do antebraço e pulso para os toques baixos.

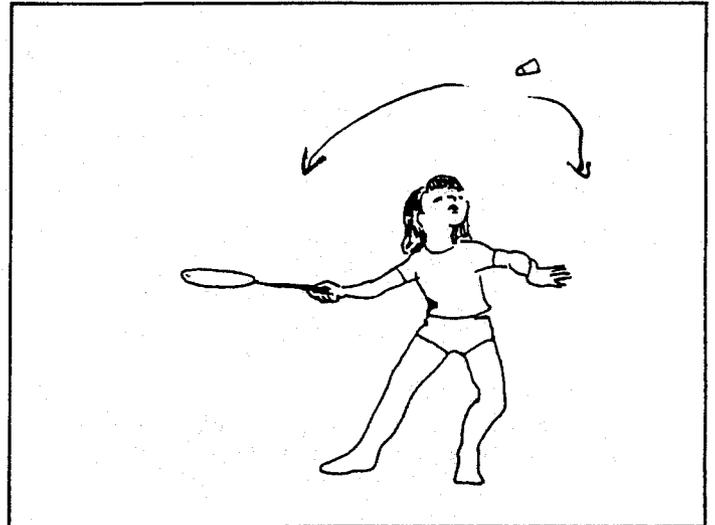


«A PONTE»

Material: O mesmo.

Descrição: Bater o volante da direita para a esquerda do corpo de forma a fazê-lo passar em arco por cima da cabeça. Os batimentos do lado direito são feitos com pega de direita, os batimentos do lado esquerdo com pega de esquerda.

- Manipulação da raquete (pegas de direita e esquerda).



«ENROLAR» O VOLANTE

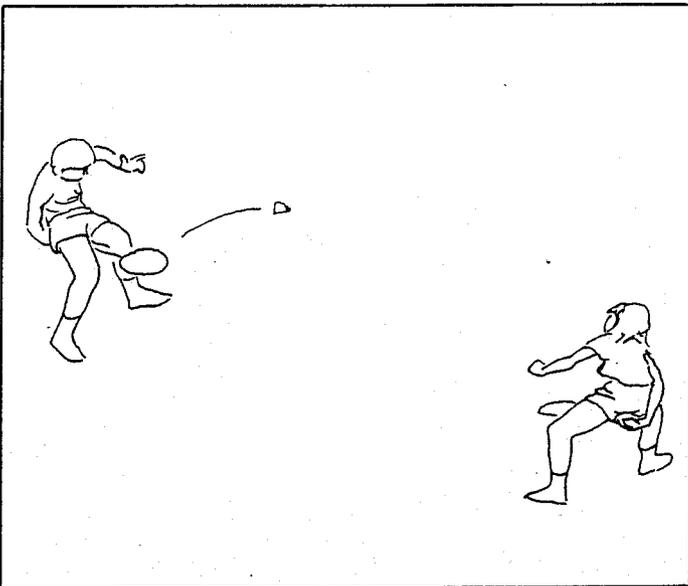
Material: 1 raquete e 1 volante para cada aluno.

Descrição: Bater o volante para o ar com toques baixos fazendo um movimento de cortar o volante, isto é, na altura do impacto desloca-se a raquete para a direita ou para a esquerda de forma que o volante enrole.

Os batimentos devem ser feitos com a frente e as costas da raquete.

OBJECTIVOS

- Manipulação rápida da raquete para utilização das pegas de direita e esquerda.



«OLÉ»

Material: O mesmo.

Descrição: Dar toques à direita e à esquerda por:

- baixo das pernas e
- atrás das costas, etc.
- amortecer o volante com a raquete depois de o lançar ao ar.

- Melhoria das destrezas.
- Aumento da disponibilidade motora.

Material: 1 raquete e 1 volante para cada aluno ou, na falta de raquetes e para não se estragarem muitos volantes, 3 raquetes e 3 volantes para cada fila.

- Velocidade de Reacção ao estímulo óptico e acústico.

OBJECTIVOS

- Cálculo do ponto de queda do volante.

Disposição dos alunos: 4 filas de 4 ou 6 elementos lado a lado num dos topos do ginásio.

Um Monitor ou um aluno que tenha um bom batimento, ao lado e ligeiramente à frente do 1.º aluno de cada fila.

Descrição: Os monitores ou alunos executam um «lob», batimento de serviço comprido, com força para o ar e para a frente, os elementos da frente de cada coluna ARRANCAM rapidamente e tentam aparar o volante com a raquete sem que aquele caia no chão. Voltam para o fim da coluna e, se necessário, entregam a raquete e o volante ao colega que precisar. Todos os alunos executam entre 3 a 5 vezes.

Variante: O Monitor coloca-se ATRÁS do elemento que vai ARRANCAR e bate o volante também para a frente com a força necessária para que o aluno consiga fazer um sprint e aparar o volante com a raquete.

- Velocidade de reacção ao estímulo acústico.

4.5. EXERCÍCIOS EM GRUPOS DE DOIS

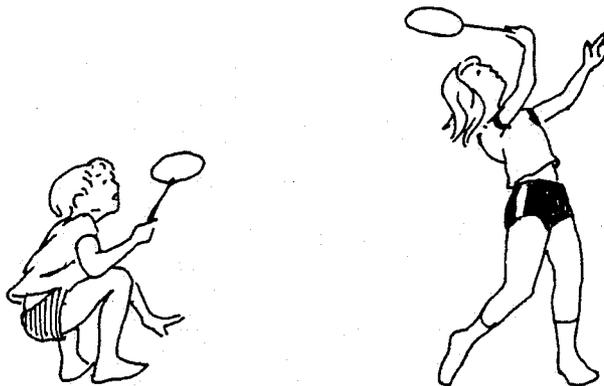
4.1. O «VAI-DEM» SPACE-SHUTTLE

Em inglês, volante diz-se «shuttle», assim à semelhança do vai-vem espacial, temos um exercício muito simples que irá solicitar força no batimento.

Descrição: cada aluno com sua raquete, bate o volante conseguir imprimir ao batimento verificando qual dos dois consegue lançá-lo mais alto.

dois consegue lançá-lo mais alto.

Deverão ser experimentados batimentos com pega de direita e de esquerda.



4.2. O «HARMÓNIO»

Descrição: Os alunos colocam-se frente a frente afastados um do outro com uma distância que lhes permita trocarem o volante entre si com batimentos:

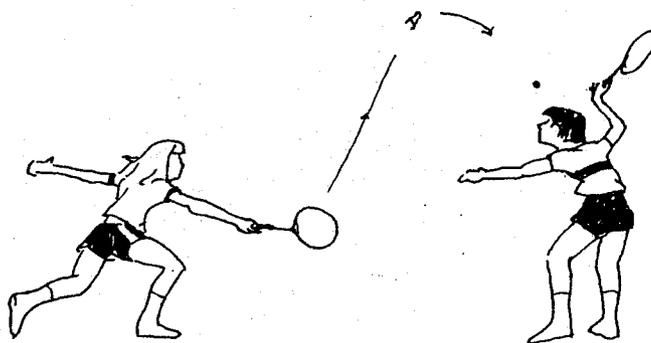
- abaixo da cintura
- acima da cabeça
- à direita e à esquerda

de seguida vão-se APROXIMANDO e AFASTANDO tentando não deixar cair o volante. Podem, também, tentar trocar de posições sempre que se aproximarem.

Considerações Pedagógicas:

Este exercício permite uma variação da força dos batimentos, que é uma constante do jogo de Badminton, e uma modulação da tonicidade muscular.

Quando os executantes se encontram afastados exercitam movimentos dos «clears» e dos «lobs» quando se aproximam fazem movimentos semelhantes aos do jogo de rede.

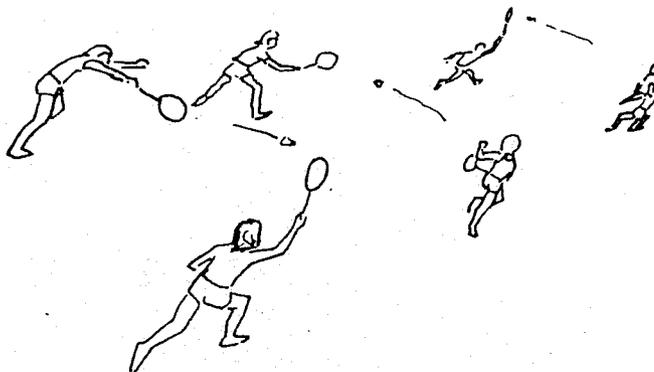


4.3. O «TÚNEL»

Descrição: Os alunos colocam-se de lado e afastam-se um do outro entre 6 a 9 metros, depois vão correndo lentamente para a frente e fazendo batimentos altos. Ao chegarem ao fundo do Ginásio (geralmente este exercício faz-se num percurso de 20-30 metros) aproximam-se um dos outros e voltam para trás fazendo batimentos curtos e baixos.

Importante: Aquele que faz o percurso do lado direito faz batimentos com pega de direita, o que fica do lado esquerdo utiliza a pega de esquerda.

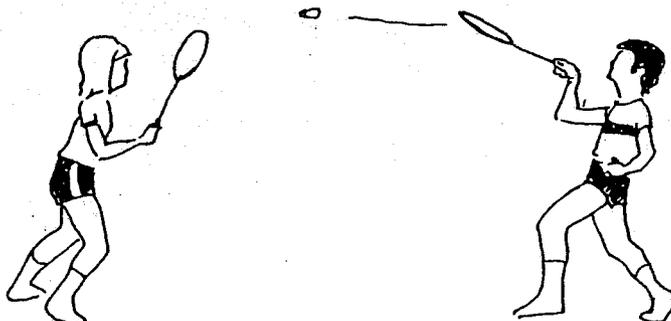
Objectivo: Quando estão afastados treinam os movimentos do clear, quando se aproximam treinam os do jogo de rede (Spins).



4.4. A «MÁQUINA DE ESCREVER»

Descrição: Alunos frente a frente afastados entre 4 a 6 metros, vão fazer batimentos rápidos acima da cabeça, obrigando o volante a ter uma trajectória rectilínea, ao mesmo tempo que se deslocam lateralmente com as pernas semi-flectidas.

Objectivo: Proporcionar a vivência de batimentos rápidos tipo devolução do serviço de pares, ataque à rede e defesas altas de remate.

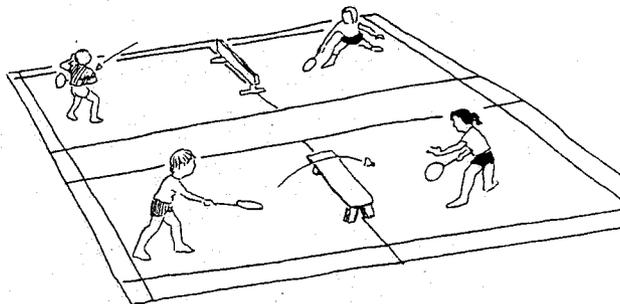


VAMOS COMEÇAR A JOGAR NO CAMPO

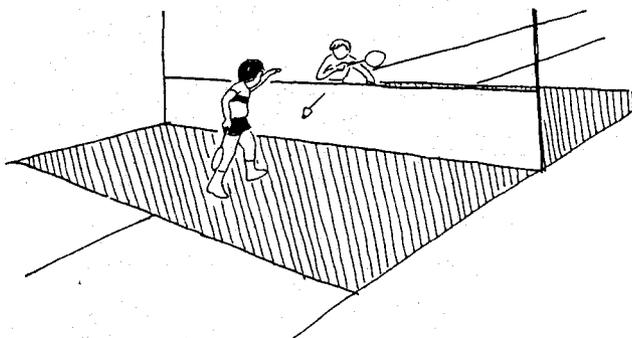
Até aqui todas as acções de batimento foram experimentadas fora das linhas do campo. Não deixemos que cresça mais água na boca aos nossos miúdos e passemos a introduzir um elemento que de certo modo poderá constituir um obstáculo na realização do jogo formal, a rede. Assim, desde a sua omissão até à altura oficial ela poderá tomar vários aspectos.

1. Utilização de bancos suecos, traves, fasquias, etc., sobre a linha que divide o campo em metades direita e esquerda.

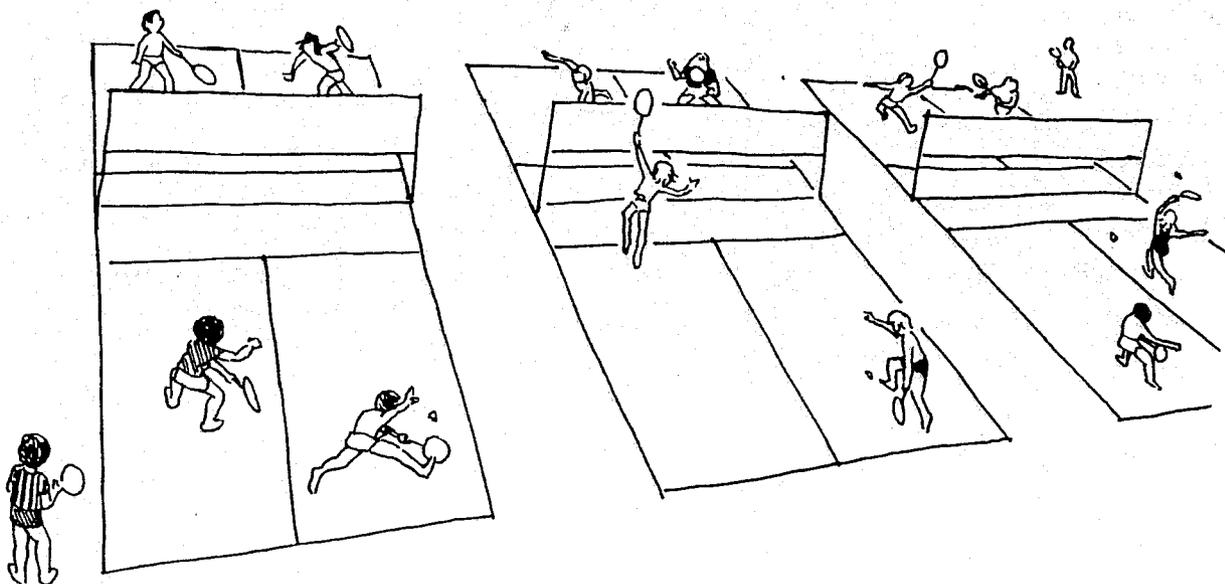
O campo fica mais largo que comprido, a visualização dos espaços abertos à direita e à esquerda do opositor começarão a ser integrados nos esquemas tácticos dos principiantes.



2. A rede a uma altura mais baixa e a área do jogo entre as linhas de serviço curto vai estimular o jogo de rede, exigindo batimentos mais leves, um manuseamento da raquete mais rápido e até permitindo as fintas de pulso para colocações do volante mais precisas.



3. A utilização do «clean» e do «amorti» para a exploração dos espaços ao fundo e à rede pode ser proposta pelos jogos nas metades direita e esquerda do campo, com contagem por pontos ou por períodos de 3 ou 5 minutos findo os quais os alunos rodam pela direita e acabam por jogar todos contra todos.



4. O JOGO DA CARROÇA

Este jogo costuma ser do agrado da generalidade dos intervenientes pela movimentação que exige, rapidez de reflexos e cuidados nos batimentos, também porque utilizando apenas um campo e um volante se põem 12 alunos a jogar.

Inicia-se com uma equipe de seis jogadores em fila ao fundo de cada metade do campo, fora das linhas. O 1.º jogador de cada coluna avança para dentro do campo e inicia o jogo com um serviço (que será sempre com batimento abaixo da cintura e ligeiramente atrás da linha de serviço curto). Imediatamente após o batimento do serviço, o jogador que o executou corre PELA DIREITA e passa ao lado da rede para o fim da coluna do outro lado. O mesmo acontecendo com todos os outros jogadores após realizarem APENAS UM BATIMENTO para qualquer espaço aberto do outro lado da rede. O volante deverá ser mantido sempre no ar jogável, uma vez que assim que um aluno fugir pela direita, o que lhe segue na fila entra no campo para executar o seu batimento.

Quem falhar, atirar para a rede ou para fora, terá que sair e aguardar o próximo jogo.

Cada jogada é iniciada sempre com um serviço ora do lado direito ora do lado esquerdo e SEMPRE EM DIAGONAL (regra do Serviço).

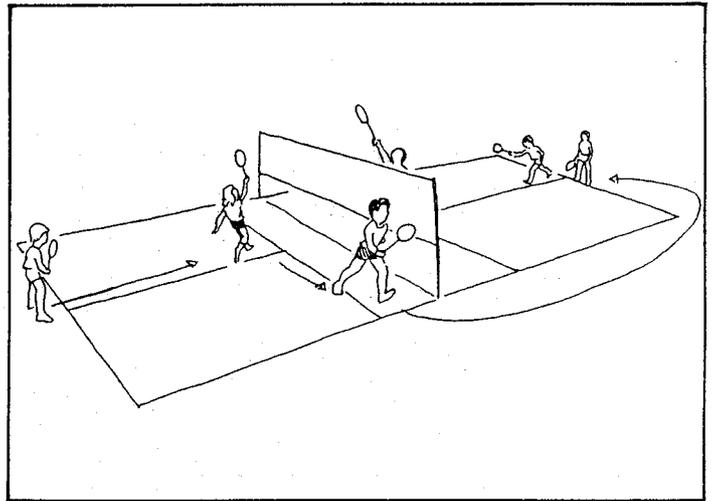
Quando restarem apenas três jogadores o serviço é feito do campo que tem dois jogadores.

Quando ficarem dois jogadores, realizam um jogo até aos 5 pontos e apura-se assim o vencedor.

VARIANTE: Em vez dos alunos passarem para o outro lado da rede, passam para a mesma coluna que constitui a sua equipe.

E, em vez de saírem quando falharem continuam em jogo mas a sua equipe vai perdendo pontos. Introduce-se também desta forma a aprendizagem da pontuação do jogo de singulares.

E... boas jogadas!



ELEMENTOS EDUCATIVOS A CONSIDERAR NA APRENDIZAGEM

- O tempo de duração dos exercícios em cada sessão é relativo, depende do interesse da classe e do seu nível de execução.
- Os exercícios serão repetidos em todas as sessões ou, então, serão escolhidos grupos de exercícios para sessões determinadas.
- Deve ser atendido o grau de progresso dos Alunos, devendo os exercícios serem mantidos enquanto se justificar a sua prática, visando o seu aperfeiçoamento.
- A progressão deve ser feita dos exercícios mais simples para os mais complexos, normalmente os exercícios executados em deslocação são mais difíceis que os executados parados.
- A escolha de uma situação deve ter em conta a experiência anterior do aluno e as suas motivações. Assim, a apreensão de uma situação só é possível se esta for suficientemente rica.

