

BWF

FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON

MANUAL DE TREINADORES



NÍVEL 1

RECONHECIMENTO

A BWF gostaria de reconhecer e agradecer as seguintes pessoas e organizações que fizeram significantes contribuições ao desenvolvimento deste recurso e de outros componentes do Curso de Educação de Treinador Nível 1 da BWF.

REDATOR DO MATERIAL

- Mike Woodward

EDITOR

- Ian Wright

TRADUTORES

- Paulo Roberto Bastianini Da Silva
- Keiko V.O. Fonseca

CONFEDERAÇÕES CONTINENTAIS

- | | |
|---------------------|--|
| • Badminton África | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Ásia | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Europa | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Pan Am | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Oceania | www.oceaniabadminton.org |



MAIORES INFORMAÇÕES

Os recursos para Treinador Nível 1 da BWF estão disponíveis em diferentes idiomas. O material pode baixado (download) a partir do website da BWF.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur
Malaysia

Tel +603 2141 7155
Fax +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org
www.bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Publicado em Outubro de 2014



SUMÁRIO

MÓDULO 1
VISÃO GERAL

01.	Estrutura de treinamento da BWF	1
02.	Conteúdo do Curso	2
03.	Vídeos	3
04.	Elementos Básicos do badminton	4
05.	Objetivo do Jogo	5
06.	Regras do Jogo	5
07.	Atrativos do badminton	5
08.	Badminton de Alto Rendimento	6
09.	Esporte olímpico	6
10.	As Origens do badminton	7
11.	Regulamentação de badminton em Nível Mundial	7
12.	Visão, Missão e Objetivos da BWF	8

MÓDULO 2
PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO

01.	Introdução	9
02.	Benefícios da prática de badminton	9
03.	Apoiando Experiências Positivas	9
04.	Papel do Treinador	10
05.	Responsabilidades dos Treinadores	10
06.	Importância de uma Filosofia de Treinamento	11
07.	Estabelecendo uma Filosofia de Treinamento	12
08.	Estilos de Treinamento	12
09.	Resumo	13
10.	Auto-Avaliação	14

MÓDULO 3
O PROCESSO DE TREINAMENTO

01.	Introdução – O processo de Treinamento	15
02.	Passo 1 - Planejar	16
	a. Por que planejar? “A falta de um plano é um plano para o fracasso.”	16
	b. Avaliação de Riscos	17
	c. Coleta de Informações sobre os Jogadores	18
	d. Cadastro	19
	e. Observação e Análise	20
	f. Definição de Objetivos	21
	g. Planejamento de Sessões de Treinamento	23
03.	Passo 2- Executar	24
	a. Sessões de Treinamento Eficazes	24

	b. Estilos de Aprendizagem	25
	c. Comunicação cara a cara	26
	d. Questionamentos	27
	e. Realimentação (feedback)	28
	f. Demonstrações	29
	g. Métodos para o Desenvolvimento de Habilidades	30
	h. Etapas da Aprendizagem Motora	31
	i. Gerenciando as práticas	32
	j. Gerenciando grupos	33
	k. Projetando Práticas Progressivas	33
	l. Habilidades de Alimentação com Petecas	35
	m. Segurando a Peteca	36
	n. Alimentação com a Mão	36
	o. Alimentação de Mão Baixa	37
	p. Alimentação Rápida e Plana	37
	q. Alimentação Sobre a Cabeça	38
	r. Alimentação com Raquete – Multi Petecas	38
	s. Alimentação com Raquete - Jogadas	38
04.	Passo 3 - Reflexão e Passo 4 - Avaliação do seu treinamento	39
05.	Resumo e Auto-Avaliação: O processo de Treinamento	41
06.	Auto-Avaliação	42

MÓDULO 4
TREINAMENTO PARA CRIANÇAS

01.	Introdução	44
02.	As crianças amadurecem em ritmos diferentes	44
03.	Importância do “Crescimento Repentino”	45
04.	Adaptando o Esporte	45
05.	Resumo	46
06.	Auto-Avaliação	46

MÓDULO 5
FATORES DO DESEMPENHO

01. Desempenho no Badminton 47
02. A Importância da "antecipação" para o Desempenho no Badminton 47
03. Fatores que Influenciam o Desempenho no Badminton 48
04. Fases de Desenvolvimento do Jogador 48
05. Auto-Avaliação 50

MÓDULO 6
FATOR DE DESEMPENHO 1:
TÉCNICA (HABILIDADES DE MOVIMENTO)

01. Introdução 51
02. Componentes de movimentos do badminton 51
03. Split Step 52
04. Aproximação e Recuperação 57
05. Movimentos e Golpes Relacionados 61
06. Padrões de Movimento 64
07. Resumo 70
08. Auto-avaliação – habilidades de movimentos 71

MÓDULO 7
FATOR DE DESEMPENHO 1- TÉCNICA (HABILIDADES DE
GOLPEAR)

01. Introdução 73
02. Introdução às Técnicas de Golpear – Crianças / Iniciantes 74
03. Princípios Biomecânicos 74
04. Lançar e Pegar 75
05. Jogos para Lançar e Pegar 76
06. Desenvolvendo Habilidades de Golpear 77
07. Golpear com a Mão 77
08. Golpear com uma Empunhadura Curta 78
09. Golpear com uma Empunhadura Longa 78
10. Golpes Básicos 84
11. Introdução ao Saque 85
a. Saque de Backhand com Flick 86
b. Saque baixo de Backhand 88
c. Saque de Forehand com Flick 90
d. Saque Baixo de Forehand 92
e. Saque Alto de Forehand 94
12. Introdução aos Golpes na Frente da Quadra 96
a. Golpe na rede de Backhand 97
b. Golpe na rede de Forehand 99

c. Levantamento de Backhand (Backhand Net Lift) 101
d. Levantamento de Forehand (Forehand Net Lift) 103
e. Finalização de Backhand na Rede (Backhand Net Lift) 105
f. Finalização de Forehand na Rede (Forehand Net Lift) 107
13. Introdução aos Golpes no Meio da Quadra 109
a. Bloqueio de Backhand (Block off the body) 110
b. Backhand Drive 112
c. Forehand Drive 114
14. Introdução aos Golpes no Fundo da Quadra 116
a. Forehand Clear 117
b. Forehand Smash (Cortada) 119
c. Forehand Dropshot 121
d. Forehand Pulled Dropshot 122
e. Backhand Clear 125
f. Backhand Pulled Dropshot 127
15. Resumo – Fator do Desempenho 1- Técnica (Habilidades de Golpear) 129
16. Auto-avaliação – Habilidades de Golpear 130

MÓDULO 8
FATOR 3 DO DESEMPENHO: TÁTICA

01. Badminton: Definições 132
02. Badminton: “Situações” 132
03. a Importância da “Antecipação” para o Desempenho no Badminton 132
04. Tática: Definições 133
05. Habilidades Relacionadas Ao Treinamento 134
06. Questionando Habilidades 134
07. Posição de Base 135
08. Táticas para Simples 136
09. Táticas para Duplas 148
10. Táticas para Duplas Mistas 170
11. Auto-avaliação 180

MÓDULO 9
FATOR 4 DO DESEMPENHO: FÍSICO

01.	Introdução	182
02.	Aptidao física	182
03.	Capacidade física	184
04.	Aquecimento (warm-up)	185
05.	Exercícios para aumentar a frequência cardíaca	186
06.	Exercícios de mobilidade	187
07.	Equilíbrio	189
08.	Rapidez/Velocidade	191
09.	Aquecimento na quadra (knock-up)	193
10.	Volta à calma (cool-down)	194
11.	Resumo	196
12.	Auto-avaliação	197

MÓDULO 10
FATOR 5 DO DESEMPENHO:PSICOLOGIA ESPORTIVA

01.	Introdução	199
02.	Psicologia do Esporte – principais áreas	200
03.	Comprometimento	201
04.	Confiança	202
05.	Controle	202
06.	Concentração	203
07.	Coesão	203
08.	Resumo	203
09.	Auto-avaliação	204

MÓDULO 11
FATOR 6 DO DESEMPENHO: ESTILO DE VIDA

01.	Introdução	205
02.	Definição de Fatores de Estilo de Vida	205
03.	Prevenção de lesões	206
04.	Controle de lesões	207
05.	R.I.C.E	207
06.	Auto-avaliação	208

MÓDULO 12
COMPETIÇÃO

01.	Introdução	209
02.	Competição de eliminação	209
03.	Competição de liga	210
04.	Sistema de escada	212
05.	Sistemas de pirâmide	213
06.	Jogos abertos de clubes (“Match-Play”)	214

FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 1 VISÃO GERAL

MÓDULO 1
VISÃO GERAL

01. Estrutura de treinamento da BWF	1
02. Conteúdo do Curso	2
03. Vídeos	3
04. Elementos Básicos do badminton	4
05. Objetivo do Jogo	5
06. Regras do Jogo	5
07. Atrativos do badminton	5
08. Badminton de Alto Rendimento	6
09. Esporte olímpico	6
10. As Origens do badminton	7
11. Regulamentação de badminton em Nível Mundial	7
12. Visão, Missão e Objetivos da BWF	8

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Publicado em Outubro de 2014



01. ESTRUTURA DE TREINAMENTO DA BWF

Bem-vindos ao Manual de Treinadores Nível 1 da BWF, estruturado para apoiar os candidatos que estão estudando para obter o título de Treinadores Nível 1 da BWF. Este título situa-se na estrutura descrita no quadro abaixo.

CURSO / TITULAÇÃO	GRUPO META	FORMATO	CONTEÚDOS	RESULTADOS / AVALIAÇÃO
CERTIFICADO DE ENSINO DE BADMINTON	Professores/ Professores de Educação Física que já exercem a profissão ou que estão em processo de formação.	Curso de 8 horas - formato de 1 dia ou 8 módulos de 1 hora.	Conhecimentos e habilidades básicas de badminton – elementos técnicos, físicos e táticos – e como dar aulas seguras e divertidas para crianças.	Os professores podem planejar e realizar atividades e sessões de badminton de maneira segura, estruturadas e divertidas. Avaliação efetuada pelos tutores do curso.
TREINADOR NÍVEL 1	Candidatos motivados com experiência e conhecimento básico de badminton; professores de Educação Física com certificado de ensino de badminton	Curso de 9 dias ou 2 cursos de 2 dias com prática de treinamento orientada entre as sessões.	Princípios básicos do treinamento. O que treinar - Nível 1 – elementos técnicos, táticos e físicos. Como treinar - Nível 1 – metodologia básica para o treinamento. Planejar e dar aulas de treinamento progressivas.	Demonstrar as habilidades básicas de um treinador ao planejar, transmitir, estudar e comentar as sessões vinculadas de treinamento. Avaliação efetuada pelos tutores do curso.
TREINADOR NÍVEL 2	Treinadores Nível 1 ou seu equivalente; jogadores com experiência nacional / internacional em badminton	No mínimo de 10 dias de atividades supervisionadas. Prática e planejamento do treinamento orientado com tarefas guiadas.	Princípios do treinamento. Como treinar - técnicas de treinamento de Nível 2. O que treinar - elementos técnicos, táticos e físicos de Nível 2 - apoiados por princípios e conhecimento científicos.	Ser capaz de formular e realizar planos anuais de treinamento e de competição. Planos individuais e programas de treinamento apoiados nos princípios de ciências do esporte. Dirigentes efetivos de grupos de jogadores até o nível de elite. Avaliação efetuada por um tutor externo do curso.
TREINADOR NÍVEL 3	Treinadores Nível 2 ou seu equivalente com um mínimo de 3 anos de experiência como treinador	No mínimo 12 meses de trabalho com um tutor, com cursos específicos na área de especialização escolhida.	Planejar e realizar programas anuais de treinamento e competição para jogadores específicos de badminton. Planejar e realizar programas para um público especializado: crianças, alto rendimento, pessoas com deficiência física, ou desenvolvimento de formação de treinadores.	Demonstrar um conhecimento profundo da área de especialização escolhida. Capaz de conduzir e integrar outros treinadores e especialistas aos planos de treinamento a se realizar dentro e fora da quadra. Avaliação efetuada por um grupo de especialistas, de acordo com a área de treinamento em questão.
TREINADOR NÍVEL 4	Treinadores muito experientes, com experiência em gerenciamento de programas	Estudos em de nível pós-graduação em temas aprovados para a especialização (no mínimo 12 meses).	Planejar, realizar e gerenciar programas de nível avançado e de longo prazo na área de especialização escolhida. A aplicação de pesquisa de ciências do esporte, inovadora e de melhor prática.	Demonstrar programas de desenvolvimento em longo prazo e planejamento, na área de especialização, que inclua pesquisa e práticas inovadoras. Tese desenvolvida na área de especialização. Avaliação efetuada por grupo externo de treinadores / especialista em ciência esportiva, com experiência em badminton.
FORMADOR DE TREINADORES - TUTORES / CAPACITADORES	Treinadores com experiência prévia em processos de capacitação de treinadores ou treinadores muito experientes, com as competências necessárias.	A duração do curso estará relacionada com o nível da titulação pretendida.	Relacionados com o nível da titulação pretendida – por exemplo: o Tutores de Badminton Escolar o Capacitadores de Badminton Escolar o Formação de Treinadores Nível 1	Capazes de dar aulas a treinadores adultos e professores de Educação Física, utilizando diferentes estilos de aprendizagem e incorporando várias técnicas de ensino / aprendizagem. Alto rendimento de habilidades de comunicação. Avaliação efetuada por um avaliador externo.

02. CONTEÚDOS DO CURSO

Os conteúdos do curso estão descritos na tabela conteúdos para o Manual de Treinadores – a tabela a seguir resume brevemente os conteúdos do curso.

MÓDULO	TÍTULO	BREVE DESCRIÇÃO
MÓDULO 1	Visão Geral	Introdução à estrutura de treinamento e ao badminton.
MÓDULO 2	Princípios do Treinamento	O papel do treinador, a filosofia e os estilos de treinamento.
MÓDULO 3	Processo de Treinamento	Planejar, transmitir, revisar e avaliar as sessões e sequências de treinamento.
MÓDULO 4	Treinamento com Crianças	Treinamento de crianças, o amadurecimento e a adaptação do esporte para crianças.
MÓDULO 5	Fatores de Desempenho	Fatores que afetam o desempenho no badminton.
MÓDULO 6	Fator de Desempenho 1: Técnica (Habilidades de Movimento)	Padrões de movimento e técnicas no badminton. Vídeos sobre Habilidades de Movimento.
MÓDULO 7	Fator de Desempenho 2: Técnica (Habilidades dos Golpes)	Todos os golpes básicos de badminton – as técnicas e os contextos de quando são mais usados. Vídeos sobre saques, golpes na parte dianteira, meio e fundo da quadra.
MÓDULO 8	Fator de Desempenho 3: Tática	A combinação dos elementos técnicos do jogo com os elementos táticos – estratégias para vencer. Vídeo sobre táticas em simples, em duplas e em duplas mistas.
MÓDULO 9	Fator de Desempenho 4: Físico	Demanda física do Badminton e preparação para o jogo. Vídeo sobre os componentes de condicionamento físico, aquecimento e relaxamento.
MÓDULO 10	Fator de Desempenho 5: Psicologia do esporte	Breve descrição da psicologia do esporte e o seu uso na preparação e na competição.
MÓDULO 11	Fator de Desempenho 6: Estilo de Vida	Fatores de estilo de vida que influenciam no desempenho em quadra.
MÓDULO 12	Competição	Principais tipos de competição – eliminação, liga, sistema de escada, sistema de pirâmide e partidas abertas de clube.

Material em vídeo está disponível para suporte ao conteúdo dos Módulos 6, 7, 8 e 9.

Estes vídeos estão disponíveis para visualização e download na página web da BWF www.bwfbadminton.org.

Os vídeos demonstram os elementos técnicos de badminton cobertos no Nível 1 – Habilidades de Movimento, Habilidades dos Golpes, Táticas, e Elementos Físicos de badminton.

03. VÍDEOS

Vídeos estão disponíveis como suporte aos conteúdos dos Módulos 6, 7, 8 e 9. A tabela a seguir é um sumário dos títulos dos 47 vídeos e o módulo e conteúdo aos quais estão vinculados.

Estes vídeos podem ser visualizados e baixados (download) de : www.bwfbadminton.org

MÓDULO / CONTEÚDOS	TÍTULO DO VÍDEO
MÓDULO 6 FATOR DE DESEMPENHO 1 TÉCNICO - HABILIDADES DE MOVIMENTO	• Introdução • Ciclo de Movimento – Fase Inicial (Movement cycle - Start phase) • Ciclo de Movimento – Fase de Aproximação (Movement cycle - Ap proach phase) • Ciclo de Movimento – Fase do Golpe (Movement cycle - Hitting phase) • Ciclo de Movimento – Fase de Recuperação (Movement cycle - Re covery phase) • Padrões de Movimento – Na frente da quadra do lado dominante (Movement patterns - Forehand forecourt) • Padrões de Movimento – Na frente da quadra do lado não-dominante (Movement patterns - Backhand forecourt) • Padrões de Movimento – No fundo da quadra do lado dominante (Movement patterns - Forehand rearcourt) • Padrões de Movimento – No fundo da quadra do lado não-dominante (Movement patterns - Backhand rearcourt)
MÓDULO 7 FATOR DE DESEMPENHO 2 TÉCNICO - HABILIDADES DOS GOLPES	• Introdução (Introduction) • Biomecânica (Biomechanics) • Empunhaduras (Grips) • Saque baixo de forehand (forehand low serve) • Saque de forehand com “flick” (forehand flick serve) • Saque alto de forehand (forehand high serve) • Saque baixo de backhand (backhand low serve) • Saque de backhand com “flick” (backhand flick serve) • Golpe de rede de forehand (forehand net shot) • Levantamento de forehand na rede (forehand net lift) • Cortada de forehand na rede (forehand net kill) • Cortada na rede de backhand (backhand net shot) • Levantamento de backhand na rede (backhand net lift) • Finalização de backhand na rede (backhand net kill) • Bloqueio de backhand (backhand block off body) • Drive de backhand (backhand drive) • Drive de forehand (forehand drive) • Clear de forehand do fundo (forehand clear) • Cortada de forehand (forehand smash) • Forehand drop shot • Forehand pulled dropshot • Clear de backhand do fundo (backhand clear) • Backhand pulled dropshot
MÓDULO 8 FATOR DE DESEMPENHO 3 TÁTICO	• Introdução à Tática (Tactics introduction) • Introdução aos simples (Singles introduction) • Saque e devolução em simples (Singles serve and return) • Jogadas em simples (Singles rallying) • Introdução a Duplas (Doubles introduction) • Saque e devolução em duplas femininas (Women's doubles serve and return) • Jogadas em duplas femininas (Women's doubles rallying) • Saque e devolução em duplas masculinas (Men's doubles serve and return) • Jogadas em duplas masculinas (Men's doubles rallying) • Introdução a duplas mistas (Mixed doubles introduction) • Saque e devolução em duplas mistas (Mixed doubles serve and return) • Jogadas em duplas mistas (Mixed doubles rallying)
MÓDULO 9 FATOR DE DESEMPENHO 4 FÍSICO	• Componentes do condicionamento físico (Components of fitness) • Aquecimento (Warm up) • Relaxamento (Cool down)

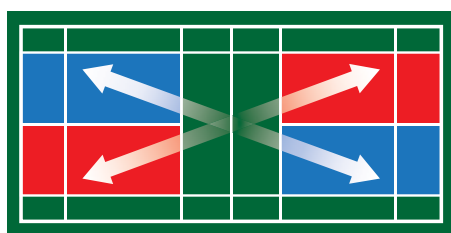
04. ELEMENTOS BÁSICOS DO BADMINTON



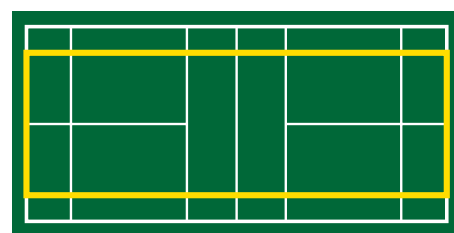
Badminton é:

- Um jogo com rede.
- Jogado em uma quadra retangular.
- Um jogo de voleio, que inicia as jogadas com um saque com o braço para baixo.
- Um jogo que tem cinco modalidades – simples (masculino e feminino) e duplas (masculino, feminino e misto).

O badminton de simples envolve um serviço para um quadrante de serviço na diagonal. Depois do saque, o jogo continua na quadra mais longa, com a borda na primeira linha lateral.

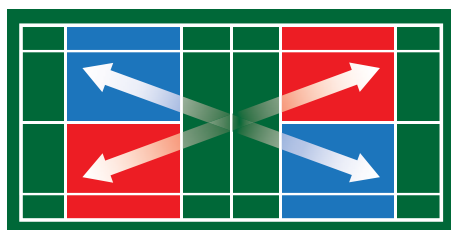


A peteca é servida diagonalmente para o “quadrante de saque” do adversário.

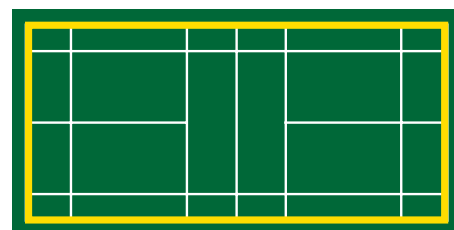


A parte em destaque indica a área de jogo para partidas de simples. A peteca que cair fora desta área significa uma perda/conquista do ponto.

O badminton de duplas envolve um serviço na diagonal para um quadrante de serviço mais curto e mais largo que a do jogo de simples. Depois do saque, o jogo continua em toda a área da quadra.



No jogo de duplas, a peteca é servida diagonalmente para um quadrante mais curto e mais largo.



Depois do saque, o jogo de duplas ocorre por toda a área da quadra.

Para os jogadores com deficiência, o tamanho da quadra se adapta de acordo com a categoria do jogador no sistema de classificação. Maiores informações sobre este tema se encontram nas Regras de badminton disponíveis para download no site da BWF.

05. OBJETIVO DO JOGO

O objetivo do jogo é fazer pontos ao:

- Fazer cair a peteca na quadra do adversário.
- Obrigar seu adversário a lançar a peteca fora da área da quadra.
- Obrigar seu adversário a lançar a peteca na rede.
- Acertar a peteca contra o corpo do seu adversário.

06. REGRAS DO JOGO

O conjunto completo de regras - Leis de Badminton e Regulamentos que regem o esporte estão disponíveis para download no site da BWF – www.bwfbadminton.org

07. ATRATIVOS DE BADMINTON

O badminton é apropriado para jogadores de qualquer idade e nível. O nível principiante proporciona satisfação desde cedo, já que facilmente se produzem jogadas sem exigir muito conhecimento técnico

Entretanto, nos níveis mais altos é um esporte muito dinâmico, onde as finalizações podem alcançar uma velocidade acima de 300 km/h e os jogadores apresentam elevados níveis atléticos.



O badminton:

- É igualmente acessível a meninos e meninas, homens e mulheres.
- É um esporte seguro e de baixo impacto para crianças e adultos.
- Ajuda a desenvolver habilidades físicas fundamentais para crianças, representa um exercício aeróbico excelente e, ao nível de elite é fisicamente muito exigente.
- É acessível a pessoas de todos os níveis, que podem desenvolver habilidades que lhes permitirá jogar badminton a vida toda.
- É acessível para pessoas com deficiência. Há regras para regulamentar para-badminton que agrupam as pessoas de acordo com seu grau de deficiência, assegurando desta maneira, uma competição justa e segura.

08. BADMINTON DE ALTO RENDIMENTO

Nos níveis mais altos de badminton, o esporte requer de uma excelente condição física, habilidade técnica, habilidades de percepção e de previsão, assim como, rapidez de reação.

Os jogadores de alto nível necessitam de habilidades físicas extraordinárias que incluem:

- resistência aeróbica
- agilidade
- força
- potência explosiva
- velocidade

Nos níveis mais altos, o badminton é um esporte muito técnico, que requer altos níveis de coordenação motora, movimentos sofisticados de raquete, e precisão quando sob pressão. Também é um jogo em que táticas e fintas são elementos muito importantes.



09. ESPORTE OLÍMPICO

Desde 1992, o badminton é um esporte olímpico. No total, 15 medalhas são distribuídas no badminton olímpico – ouro, prata e bronze para cada uma das cinco modalidades:

- Simples masculino
- Simples feminino
- Dupla masculina
- Dupla feminina
- Dupla mista

Os jogadores de badminton de cada região (Ásia, África, Europa, Oceania e as Américas) competem nos Jogos Olímpicos.

Desde 1992, jogadores da China, Coreia, Indonésia, Malásia, Dinamarca, Grã-Bretanha e Países Baixos ganharam medalhas em eventos de badminton em Jogos Olímpicos.



10. AS ORIGENS DE BADMINTON

Embora as origens exatas de badminton não sejam claras, jogos baseados em uma peteca e uma espécie de raquete eram realizados na China, Japão, Índia, Sião e Grécia, há mais de 2000 anos.

Entre 1856 e 1859, um jogo chamado “raquete e peteca” começou a evoluir para o moderno jogo de badminton, na “Badminton House”, a residência campestre do Duque de Beaufort, na Inglaterra.

Jogos similares eram jogados em Poona na Índia nessa mesma época e um código de conduta para o badminton foi estabelecido em 1877.

O objetivo do jogo de “raquete e peteca” como era jogado na “Badminton House” era manter a peteca no ar o maior tempo possível, golpeando-se a peteca entre duas ou mais pessoas. Hoje em dia é o contrário. Agora o objetivo é terminar a jogada o mais rápido possível ao ganhar pontos contra um adversário.

Em 1893, a Associação de Badminton da Inglaterra foi criada para administrar o jogo internacionalmente desde a Inglaterra.

11. REGULAMENTAÇÃO DE BADMINTON A NÍVEL MUNDIAL

A Federação Internacional de Badminton (IBF) foi criada em 1934 e contou com nove membros fundadores – associações de badminton do Canadá, Dinamarca, Inglaterra, França, Irlanda, Países Baixos, Nova Zelândia, Escócia e País de Gales.

Em 2006, a IBF mudou seu nome para Federação Mundial de Badminton (BWF).

A BWF é a entidade reguladora do esporte de badminton a nível mundial, reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI).

Os membros da BWF são, salvo as exceções, as entidades regulamentadoras de badminton em nível nacional. Estes estão organizados em cinco confederações sob o sistema do COI, com cada Confederação Continental representando um dos cinco arcos Olímpicos – África, Ásia, Europa, Oceania e as Américas.

CONFEDERAÇÕES CONTINENTAIS

- | | |
|---------------------|--|
| • Badminton África | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Ásia | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Europa | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Pan Am | www.badmintonafrika.org |
| • Badminton Oceania | www.oceaniabadminton.org |



12. VISÃO, MISSÃO E OBJETIVOS DA BWF

A BWF trabalha em estreita colaboração com as Associações Nacionais de Badminton e com as cinco Confederações Continentais de badminton para promover, apresentar, desenvolver e regulamentar o esporte a nível mundial.

VISÃO

- O badminton é um esporte global acessível a todos – líder em participação, vivência dos entusiastas, e cobertura nos meios de comunicação.

MISSÃO

- Guiar e inspirar a todos os interessados e promover eventos de nível mundial, junto com iniciativas inovadoras de desenvolvimento, para assegurar que o badminton se converta em um esporte líder em nível global.

OBJETIVOS

Os objetivos da BWF são:

- Publicar e promover os Estatutos da BWF e seus Princípios.
- Incentivar a formação de novos Membros, fortalecer os vínculos entre Membros e resolver conflitos entre Membros.
- Controlar e regulamentar o jogo, a partir de uma perspectiva internacional, em todos os países e continentes.
- Promover e popularizar o badminton a nível mundial.
- Apoiar e incentivar o desenvolvimento de badminton como um esporte para todos.
- Organizar, conduzir e apresentar eventos mundiais de badminton.
- Manter um Programa de Anti-doping e garantir a conformidade com a Agencia Mundial Anti-doping (WADA).



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 2
PRINCÍPIOS DE
TREINAMENTO

MÓDULO 2
PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO

01. Introdução 9
02. Benefícios da prática de badminton 9
03. Apoiando Experiências Positivas 9
04. Papel do Treinador 10
05. Responsabilidades dos Treinadores 10
06. Importância de uma Filosofia de Treinamento 11
07. Estabelecendo uma Filosofia de Treinamento 12
08. Estilos de Treinamento 12
09. Resumo 13
10. Auto-Avaliação 14

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:
• identificar os benefícios de praticar o badminton;
• explicar o papel do treinador na criação de uma experiência positiva com o badminton;
• enumerar os papéis e responsabilidades de um treinador da BWF;
• identificar sua própria filosofia de treinamento;
• comparar as características dos estilos autocráticos e democráticos de treinamento.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Publicado em Outubro de 2014



01. INTRODUÇÃO

O badminton tem o potencial de causar um efeito positivo em seus praticantes. Os treinadores têm um papel importante na criação de um ambiente em que tais efeitos positivos possam se desenvolver. Entretanto, para alcançá-los, os treinadores necessitam ter muito claro qual é o seu papel e quais são as suas responsabilidades.

Treinadores eficazes são conscientes de sua filosofia e estilo próprio de treinamento, porém, também podem adaptar-se, quando necessário, para satisfazer as necessidades dos participantes.



02. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE BADMINTON

O badminton oferece a oportunidade de praticar um esporte por toda a vida. Proporciona muitos benefícios que podem ser físicos, sociais, emocionais e intelectuais.

Table with 4 columns: FÍSICOS, SOCIAIS, EMOCIONAIS, INTELECTUAIS. It lists various benefits of badminton such as physical health, social interaction, emotional well-being, and intellectual development.

03. APOIO ÀS EXPERIÊNCIAS POSITIVAS

Infelizmente, como em qualquer esporte, existe a possibilidade de que o badminton tenha um efeito negativo sobre a pessoa, como por exemplo, lesões, comportamentos obsessivos, perda de confiança em si, ou um comportamento esportivo inadequado.

Embora muitos destes fatores estejam sob o controle do jogador, o treinador pode ter uma influência significativa sobre a experiência com o badminton ser positiva ou negativa.

Durante o aquecimento e o relaxamento, priorizar o desenvolvimento pessoal antes da vitória, incentivar um comportamento esportivo, criar um ambiente onde todos trabalhem juntos, são maneiras que o treinador tem para criar um efeito positivo.



04. O PAPEL DO TREINADOR

Um treinador eficiente tem que assumir uma série de funções, muitas das quais estão interligadas. O diagrama abaixo destaca funções típicas que um treinador deve cumprir.



05. AS RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES

Os treinadores se encontram em uma posição de muito poder e assumem uma grande responsabilidade. Estas responsabilidades são abrangentes e podem ser agrupadas nas seguintes categorias:

RESPEITAR OS PARTICIPANTES	CONSTRUIR E MANTER RELAÇÕES AMISTOSAS
TREINAR COM RESPONSABILIDADE	RESPEITAR O ESPORTE

RESPEITAR OS PARTICIPANTES	PRINCÍPIO
	Os treinadores devem reconhecer que cada pessoa tem o seu valor e merece respeito.
- Tratar a todos da mesma maneira, independente de seu gênero, etnia, habilidade, raça, orientação sexual, afinidade política, condição sócio-econômica, idade, deficiências, etc. - Promover os direitos dos participantes, incluindo aspectos como a confidencialidade, a tomada conjunta de decisões e a imparcialidade nos procedimentos. - Trabalhar com as pessoas de maneira que permita aos participantes manter sua dignidade. - Construir o apoio mútuo entre os treinadores, dirigentes, jogadores, professores e familiares.	

TREINAR COM RESPONSABILIDADE	PRINCÍPIO
	Os treinadores devem adotar atividades que maximizem os benefícios e que minimizem os riscos à sociedade em geral e aos jogadores em particular.
- Atuar em prol do desenvolvimento do atleta como pessoa em sua totalidade. - Reconhecer o poder inerente do seu papel como treinador. - Estar ciente dos seus valores pessoais e como os mesmos podem afetar sua prática de treinamento. - Reconhecer as próprias limitações. - Aceitar a responsabilidade de trabalhar em conjunto com outros treinadores e profissionais do esporte. - Comprometer-se com o desenvolvimento profissional contínuo para manter suas práticas de treinamento em dia. - Desenvolver a profissão de treinador através do intercâmbio de conhecimentos e experiências com outros profissionais do esporte.	
CONSTRUIR E MANTER RELAÇÕES AMISTOSAS	PRINCÍPIO
	Os Treinadores devem construir e manter relações cordiais.
- Refletir sobre a sua própria filosofia e como esta influencia suas interações com os outros no esporte. - Comunicar-se de forma honesta e aberta com os jogadores, participantes, familiares, professores e outros treinadores. - Honrar os compromissos estabelecidos. - Evitar explorar as relações, de tal forma que restrinja sua habilidade para atuar pelos interesses dos demais. - Declarar os conflitos de interesses, buscando administrá-los de forma a respeitar os interesses dos envolvidos. - Incentivar os jogadores a construir e manter relações cordiais com os demais.	
RESPEITAR O ESPORTE	PRINCÍPIO
	Os treinadores devem reconhecer, atuar sobre e promover o valor de badminton para os jogadores e para a sociedade em geral.
- Manter os mais altos padrões de apresentação pessoal e de conduta. - Desestimular o uso de drogas, tanto para diversão, como para melhorar o desempenho. - Agir e promover os valores positivos relacionados com o treinamento em geral e com o badminton especificamente, tais como o jogo limpo, a autodisciplina, a integridade e o desenvolvimento pessoal, desafiando a si próprio. - Respeitar tanto o texto como o espírito das leis que regem o badminton e promover o mesmo posicionamento de respeito entre os jogadores, familiares, professores e outros treinadores. - Mostrar respeito para com dirigentes e com outros treinadores.	

06. A IMPORTÂNCIA DE UMA FILOSOFIA DE TREINAMENTO

Uma filosofia de treinamento pode ser definida como:

“o conjunto de princípios e crenças pessoais em que se fundamenta sua maneira de treinar”

Por exemplo, um princípio pessoal que fundamenta sua maneira de treinar deve ser a honestidade.

Todo treinador tem sua filosofia de treinamento, princípios e crenças pessoais formados como resultado da sua personalidade, criação, educação e experiências de vida.



Para muitos treinadores, esta filosofia de treinamento existe de maneira inconsciente. Está ali, mas o treinador não se dá conta de como ela influencia sua forma de treinar – em outras palavras, o treinador tem pouca “autoconsciência”. As questões que se referem a isto são:

- Ao treinador lhe falta autoconsciência e, portanto, provavelmente, desconhece suas qualidades e pontos fracos como treinador.

Isto significa que eles estão menos propensos a utilizar ao máximo suas qualidades como treinador, ou que procurem resolver suas deficiências.

- Um treinador não terá a capacidade de tomar decisões conscientes para adaptar seu estilo. Isto é um ponto fraco, uma vez que nem todos os jogadores, familiares e treinadores estão envolvidos no badminton pelas mesmas razões. O treinador tem de ser capaz de adaptar-se para satisfazer as necessidades dos outros envolvidos no esporte, principalmente os jogadores!

Ter um tempo para definir sua própria filosofia de treinamento, o ajudará a:

- aumentar sua própria autoconsciência;
- valorizar as qualidades e desenvolver os pontos fracos;
- adaptar a forma de treinar de acordo com as diferentes necessidades dos jogadores.

Tudo isto pode o ajudar a ser um treinador melhor.



07. ESTABELECENDO UMA FILOSOFIA DE TREINAMENTO

Responder as seguintes perguntas e tarefas pode o ajudar a estabelecer com clareza a sua própria filosofia de treinamento.

- Descrever os princípios e crenças pessoais pelos quais você vive.
- Como descreveria o seu estilo de treinamento e como você é influenciado por seus princípios e crenças pessoais?
- O que dizem os outros sobre seus princípios pessoais/seu estilo de treinamento?
- Como você comunica sua filosofia de treinamento a outros dentro do esporte (por exemplo: jogadores, pais, etc.)?
- Quais das suas qualidades pessoais o ajudam como treinador?
- Quais são as suas deficiências como treinador e o que você está fazendo para melhorar?
- Quais são as necessidades dos seus atletas – quer dizer, o que eles esperam do badminton?
- Como você adapta seus princípios pessoais e seu estilo de treinamento para satisfazer as necessidades dos outros?

08. ESTILOS DE TREINAMENTO

Há diferentes estilos de treinamento que podem ser aplicados, porém todos tendem a cair entre os dois extremos de estilos de treinamento: autocráticos e democráticos.

No estilo autocrático de treinamento, o treinador define o que tem que ser feito e como deve ser feito. O treinador diz o que tem que fazer e o jogador não se envolve no processo de tomada de decisões. As vantagens deste método para o treinador são que o controle é mais fácil e geralmente mais rápido. As desvantagens para o jogador são que este método não desenvolve habilidades de resolução de problemas nem de tomada de decisões.



O estilo democrático é aquele que o treinador permite que o jogador se adapte mais à sua necessidade e como alcançá-lo. A vantagem deste método é que desenvolve a autonomia dos jogadores, fomenta a resolução de problemas e a tomada de decisões. A desvantagem é que pode ser um processo mais lento e mais difícil de ser gerenciado pelo treinador, por ser um método mais flexível e com um maior uso de formulação de perguntas.

Diferentes estilos podem ser utilizados dependendo do tamanho do grupo, da experiência dos jogadores e da situação.

09. RESUMO

O badminton pode oferecer uma ampla gama de benefícios a jogadores de todas as idades. Os treinadores desempenham um papel importante ao ajudar a estabelecer e manter um ambiente positivo no badminton.

Para ajudar na criação deste ambiente positivo, os treinadores BWF devem seguir o Código de Conduta para Treinadores BWF, cujo conteúdo é compatível com as funções e responsabilidades apresentadas neste documento.

A fim de melhorar, os treinadores BWF devem:

- estar ciente dos diferentes estilos de treinamento;
- desenvolver sua autoconsciência ao examinar sua filosofia pessoal;
- adaptar seu estilo de treinamento de acordo com as necessidades dos diferentes participantes, dentro de badminton.



10. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Os benefícios sociais que podem ser alcançados através de badminton são:	Confiança em si	
		Amizade, troca de experiências, trabalho em grupo	
		Saúde e condicionamento físico	
		Diversão	
2	Marque três das seguintes opções, que descrevem as áreas de responsabilidade para um treinador.	Mostrar respeito aos participantes	
		Treinar de forma responsável	
		Mostrar respeito ao esporte	
		Promover a vitória a todo custo	
3	Marque três das seguintes opções, que descrevem os benefícios de definir uma filosofia de treinamento.	Identificação das suas qualidades particulares para o treinamento	
		Comunicar aos jogadores suas exigências	
		Identificar os seus pontos fracos para o treinamento	
		Melhora do autoconhecimento.	
4	Marque um benefício de um estilo democrático de treinamento.	O treinador controla tudo.	
		Os jogadores desenvolvem sua autonomia.	
		O treinador diz aos jogadores o que deve ser feito.	
		O treinador controla como alcançar os objetivos pleiteados.	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 3
PROCESSO DE
TREINAMENTO

MÓDULO 3
O PROCESSO DE TREINAMENTO

01.	Introdução – O processo de Treinamento	15
02.	Passo 1 - Planejar	16
	a. Por que planejar? “A falta de um plano é um plano para o fracasso.”	16
	b. Avaliação de Riscos	17
	c. Coleta de Informações sobre os Jogadores	18
	d. Cadastro	19
	e. Observação e Análise	20
	f. Definição de Objetivos	21
	g. Planejamento de Sessões de Treinamento	23
03.	Passo 2- Executar	24
	a. Sessões de Treinamento Eficazes	24
	b. Estilos de Aprendizagem	25
	c. Comunicação cara a cara	26
	d. Questionamentos	27
	e. Realimentação (feedback)	28
	f. Demonstrações	29
	g. Métodos para o Desenvolvimento de Habilidades	30
	h. Etapas da Aprendizagem Motora	31
	i. Gerenciando as práticas	32
	j. Gerenciando grupos	33
	k. Projetando Práticas Progressivas	33
	l. Habilidades de Alimentação com Petecas	35
	m. Segurando a Peteca	36
	n. Alimentação com a Mão	36
	o. Alimentação de Mão Baixa	37
	p. Alimentação Rápida e Plana	37
	q. Alimentação Sobre a Cabeça	38
	r. Alimentação com Raquete – Multi Petecas	38
	s. Alimentação com Raquete - Jogadas	38
04.	Passo 3 - Reflexão e Passo 4 - Avaliação do seu treinamento	39
05.	Resumo e Auto-Avaliação: O processo de Treinamento	41
06.	Auto-Avaliação	42

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:

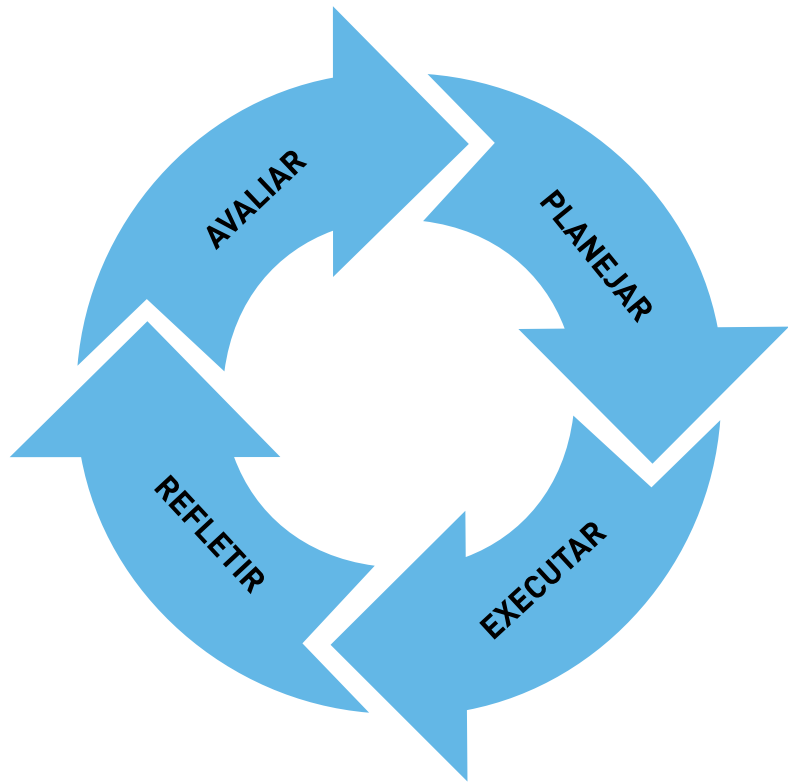
- explicar a finalidade do modelo do processo de treinamento;
- enumerar em ordem os elementos do modelo do processo de treinamento;
- descrever as habilidades utilizadas em cada elemento do modelo do processo de treinamento.



01. INTRODUÇÃO – O PROCESSO DE TREINAMENTO

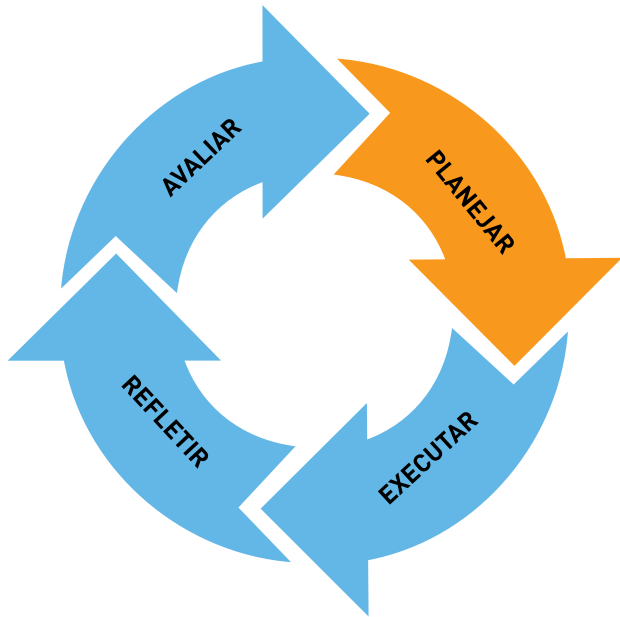
O processo de treinamento é um modelo de quatro fases que auxilia os treinadores a:

- Planejar sessões de treinamento eficazes.
- Executar sessões de treinamento eficazes.
- Rever o que foi realizado durante o treinamento.
- Avaliar a qualidade do processo de treinamento.



Este método é relevante para o treinamento de todos os jogadores incluindo as pessoas com deficiência.

02. PASSO 1 - PLANEJAR



a. Por que planejar? “A falta de um plano é um plano para o fracasso.”

Um bom plano oferece as seguintes vantagens:

- Estabelece os objetivos pelos quais a eficácia de uma sessão de treinamento/série de sessões possa ser avaliada.
- Identifica os recursos necessários para ser bem sucedido.
- Melhora a gestão do tempo da sessão de treinamento.
- Oferece alternativas.
- Melhora a segurança.
- Pode ser usado por outros treinadores.

b. Avaliação de Riscos

Uma avaliação de riscos é, basicamente, uma análise cuidadosa daquilo que pode vir a causar danos às pessoas, de modo que se possa decidir se foram tomadas todas as precauções ou, se é necessário fazer mais para prevenir danos.

A Avaliação de Riscos consiste em cinco etapas simples e deve ser realizada nos locais onde ocorrem os treinamentos. Desde que as instalações não mudem regularmente seus procedimentos, avaliações de risco a cada seis meses devem ser suficientes.

LOCAL:	Passo 1 Quais são os perigos?	Passo 2 Quem poderia ser ferido e como?	Passo 3 Qual o nível de risco (1 = muito baixo, 5 = muito algo)?	AVALIAÇÃO REALIZADA POR:	Passo 4 Passo 5 O que está sendo feito? O que mais pode ser feito?	Passo 6 Como a avaliação será transformada em ação?		
						Ação por quem	Ação quando	Concluído

c. Coleta de Informações sobre os Jogadores

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO (JOGADORES)		Nome do clube/grupo				
Sobrenomes		Nome(s)		Sr./Sra./ Srt.	M/F	Data de nascimento
Endereço residencial		Telefone (Casa)				
		Telefone (Celular)				
		Telefone de contato de emergência				
Correio eletrônico (email):						
Eu descreveria minha condição de saúde como:						
Algum médico já lhe disse que você tem problemas cardíacos e que só deve praticar atividade física com autorização médica?						Sim Não
Alguma vez sentiu dor no peito ao fazer atividade física?						Sim Não
Alguma vez sentiu dor no peito quando não está praticando atividade física?						Sim Não
Alguma vez desmaiou ou sentiu enjôo/tontura?						Sim Não
Você possui algum problema nas articulações que possa piorar ao praticar exercícios?						Sim Não
Você é hipertenso?						Sim Não
Atualmente você está tomando algum medicamento que o seu treinador deva saber? Se sim, qual?						Sim Não
Você está grávida ou deu a luz nos últimos 6 meses?						Sim Não
Existe alguma outra razão que o impeça de praticar atividade física? Se sim, qual?						Sim Não
Você se considera possuidor de alguma deficiência física ou déficit de aprendizagem? Se sim, por favor, forneça maiores detalhes.				Sim Não		
Se você respondeu sim a qualquer uma das perguntas anteriores, entre em contato com seu médico antes de participar e siga suas orientações.		Se você respondeu que não a todas as perguntas anteriores, pode sentir-se razoavelmente seguro/a para começar a praticar o badminton, porém, deve aumentar gradualmente o nível de atividade se não estiver acostumado a fazer exercício físico.		Se houver qualquer alteração na sua saúde, de modo que alguma das respostas acima seja alterada para sim, avisar imediatamente ao seu treinador e/ou médico.		
Li, compreendi e completei a informação solicitada neste formulário.		Assinatura				
Contato de Emergência: os jogadores com menos de 16 anos devem completar as informações abaixo.						
Nome completo		Relação com o/a jogador(a)				
Endereço (Se diferente do informado anteriormente)		Telefone (Casa)				
		Telefone (Celular)				
Correio eletrônico (email)						

d. Cadastro

Um cadastro é necessário por diversas razões, entre elas:

- Segurança (no caso de uma evacuação em um incêndio, por exemplo, deve haver um cadastro das pessoas que se encontravam no local).
- Seleção (se for baseada na participação nos treinamentos).
- Financeiro (pode-se usar o cadastro para controlar o pagamento das mensalidades)

Observe a coluna marcada com (***) – esta pode ser usada para indicar, discretamente, aqueles jogadores que apresentem problemas médicos.

[illegible]

e. Observação e Análise

As primeiras sessões de treinamento com um (a) jogador (a) ou um grupo são principalmente voltadas para dar ao treinador uma oportunidade de observar os jogadores e analisar o seu desempenho. O quadro a seguir oferece sugestões sobre como usar a observação e a análise de forma eficaz para ajudar a decidir qual a melhor forma de auxiliar no desenvolvimento dos jogadores em futuras sessões de treinamento.

OBSERVAÇÃO				ANÁLISE
• Usar uma combinação de práticas previsíveis e jogos. • Ter um sistema de observação para poder focar um aspecto por vez (por exemplo, trabalho de pés, postura e equilíbrio, habilidades com a raquete, consciência tática e tomada de decisões). • Observar de diferentes pontos para ter uma perspectiva completa do que está ocorrendo. • Acostumar-se a somente observar, sem fazer julgamentos de certo ou errado.				Compare o que você observa, com o "modelo tático ideal" e escolha os aspectos mais importantes a serem trabalhados.
NOME DO JOGADOR (A)	DESLOCAMENTO NA QUADRA (FOOTWORK)	POSTURA E EQUILÍBRIO	HABILIDADES COM A RAQUETE	HABILIDADES TÁTICAS

Ao final do período de treinamento, o jogador deverá ser capaz de:

f. Definição de Objetivos

Tendo observado e analisado o desempenho do jogador, será necessário priorizar o que trabalhar e definir os objetivos. A Definição de Objetivos é importante porque ajuda a:

- Manter o foco no treinamento
 - Monitorar o progresso
- Motivar os participantes
 - Monitorar a eficácia do treinamento

Duas orientações úteis no estabelecimento de objetivos eficazes são:

- Iniciar cada objetivo escrevendo “Até o final de [indicar data/hora] o jogador deverá ser capaz de”
- Assegurar que seu objetivo utilize uma palavra de “ação” como demonstrar, efetuar, explicar, comparar, selecionar, construir, etc.

Objetivos úteis tendem a ter as características descritas diagrama abaixo.



O quadro da página seguinte inclui alguns objetivos típicos formulados com base em uma avaliação de um jogador. Ao se fixar objetivos para um grupo, terão que ser priorizados objetivos que beneficiem o grupo como um todo.

OBSERVAÇÃO				ANÁLISE
• Usar uma combinação de práticas previsíveis e jogos. • Ter um sistema de observação para poder focar um aspecto por vez (por exemplo, trabalho de pés, postura e equilíbrio, habilidades com a raquete, consciência tática e tomada de decisões). • Observar de diferentes ângulos, para ter uma perspectiva completa do que está ocorrendo. • Acostumar-se a somente observar, sem fazer julgamentos de certo ou errado.				Compare o que você observa, com o “modelo tático ideal” e escolha os aspectos mais importantes para serem trabalhados. • Faz deslocamentos com o joelho/pés alinhados – melhorar a postura da parte superior do corpo e a posição do braço • Desenvolver mais opções de ataque em simples
NOME DO JOGADOR(A)	DESLOCAMENTO NA QUADRA (FOOTWORK)	POSTURA E EQUILÍBRIO	HABILIDADES COM A RAQUETE	HABILIDADES TÁTICAS
Pedro Silva	• Movimenta-se com split step • Usa muito os Passos chassé • Deslocamento em backhand na rede “desequilibrado”	• Mantem os braços junto ao corpo durante o deslocamento • Corpo muito ereto no split step • Tronco abaixa durante o deslocamento	• Executa grande variedade de golpes sobre a cabeça • Usa um swing longo nos golpes próximos ao corpo	• Joga de forma defensiva em partidas de simples, reagindo às decisões do adversário
Ao final do período de treinamento, Pedro deverá ser capaz de: • executar de forma consistente um deslocamento estável para a rede, com alinhamento correto de joelho/pés em um rali previsível. • executar de forma consistente um deslocamento estável para a rede, com uma postura relaxada, mas controlada, da parte superior do corpo em um rali previsível. • reconhecer e explorar as oportunidades para pressionar o adversário, reduzindo a altura dos golpes no fundo da quadra em uma partida.				

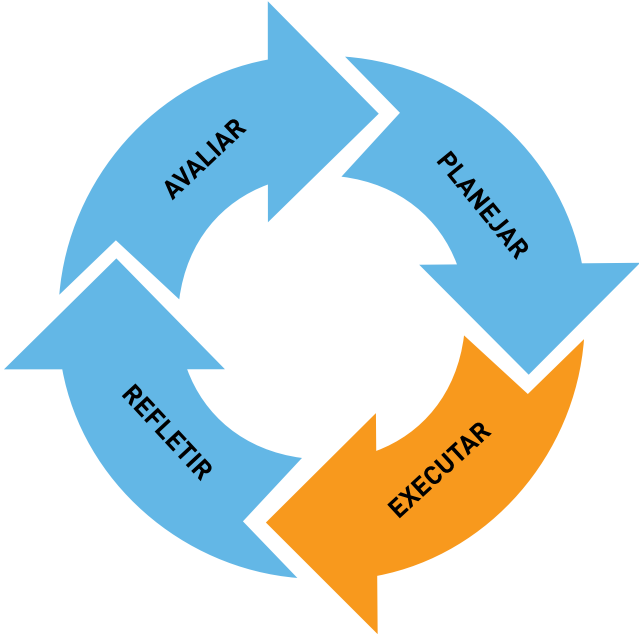
g. Planejamento de Sessões de Treinamento

Depois de decidir sobre o objetivo ou objetivos a serem trabalhados, precisamos definir como podemos atingir estes objetivos. Isto se fará através de sessões de planejamento.

Logo abaixo se apresenta um modelo de planejamento de sessão. O plano deve ser bem detalhado a fim de que outro treinador possa usar este plano. Os objetivos fixados para cada sessão devem ajudar o jogador a trabalhar para atingir os objetivos estabelecidos para o período de treinamento.

LOCAL	Clube Esportivo de Badminton, Vila Alegre	DATA: HORA: DURAÇÃO	23/02/25: 19.00: 1 hora
GRUPO/ CLUBE/ INDIVIDUAL	Individual	EQUIPAMENTOS ADICIONAIS	
CHECAGEM DE SEGURANÇA (ANOTAR QUALQUER ACONTECIMENTO)	Sem problemas		
OBJETIVOS PARA A SESSÃO Ao final do período de treinamento, o jogador deverá ser capaz de: - Avançar de forma consistente e estável com uma posição correta de joelho/posição do pé,ao golpear uma peteca lançada com a mão. - Aproveitar a altura para criar oportunidades de ataque ao levantar a peteca da rede para o lado em backhand revés.			
NOME	DESCRIÇÃO	META #	TEMPO
Aquecimento	Breve série de corrida/chasse/Passo cruzado por trás. Agachamentos com aumento gradual da profundidade, progredindo para deslocamentos, equilibrando uma peteca na cabeça para melhorar a postura.	1	5m
Levantamento de backhand com enfoque no deslocamento	Levantamento de backhand com petecas lançadas com a mão, promovendo um bom alinhamento de joelho/pés. Aumentar gradualmente a variedade de movimentos, mantendo a qualidade do deslocamento.	1	15m
Levantamento de backhand – altura do levantamento	O parceiro lança petecas com a mão da parte da frente da quadra, o jogador levanta (mantendo uma boa posição de deslocamento). O alimentador corre para trás para apanhar a peteca no fundo da quadra. Aos poucos, o jogador diminui a altura para tornar mais difícil ao alimentador apanhá-la.	2	15m
Levantamento de backhand – conclusão da jogada	Os jogadores jogam na rede entre si (não muito perto). O jogador que efetua os golpes de backhand decide quando levantar a peteca (paralelo ou cruzado) – uma vez feito o levantamento finaliza-se a jogada. O jogador que levantou marca 3 pontos se ganha o rally dentro de seus próximos dois golpes. Discutir as vantagens/desvantagens dos levantamentos em diferentes alturas.	2	15m
Volta à calma e resumo	Trotar e alongar os braços. Alongar as pernas sentados no chão enquanto se discute o treinamento.		10m
REFLEXÃO	- O alongamento foi mais longo (10m) - A linguagem corporal dos jogadores foi positiva. - A realimentação sobre a atividade de finalizar o ponto foi positivo		
AValiação	- Fazer rodízio de parceiros com mais frequência, para melhorar o trabalho em conjunto. - Fazer perguntas mais abertas para incentivar os jogadores a pensar por si mesmos.		

03. PASSO 2- EXECUTAR



a. Sessões de Treinamento Eficazes

Oferecer sessões eficazes de treinamento implica a aplicação de uma ampla gama de habilidades do treinador, incluindo:

- Considerar os estilos de aprendizagem dos jogadores
- Habilidades de comunicação
- Realimentação (Feedback)
- Habilidades de questionamento
- Desenvolvimento de habilidades
- Gerenciamento de tempo
- Gerenciamento de grupos
- Habilidades de alimentação

Um treinador eficiente utilizará estas habilidades para atender às necessidades dos jogadores, independentemente da capacidade física ou mental destes jogadores.

b. Estilos de Aprendizagem

Se pretendemos ser eficazes como treinadores é importante considerar o estilo de aprendizagem preferido dos jogadores. Existem vários modelos de estilo de aprendizagem, porém um modelo simples que pode ser aplicado facilmente ao esporte é o “VAK”, que inclui:

• Aprendizizes Visuais	• Aprendizizes Auditivos	• Aprendizizes Cinestésicos
------------------------	--------------------------	-----------------------------

Ver no quadro abaixo mais informações e características:

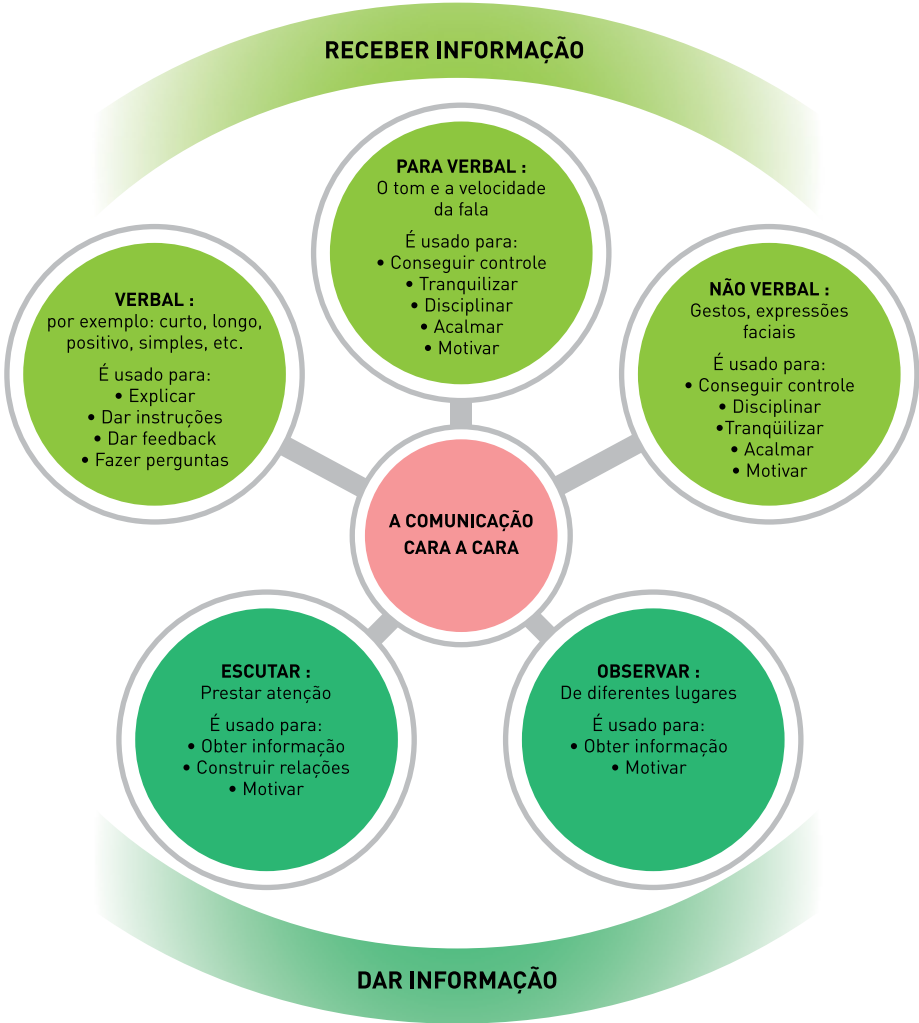
		CARACTERÍSTICAS	APLICAÇÃO NO TREINAMENTO
APRENDIZ CINESTÉSICO		• Aprende fazendo • Gosta de movimentar-se • São atraídos pelo esporte	• Fornecer oportunidades de fazer • Estimular a experimentação prática
APRENDIZ AUDITIVO		• Responde bem a instrução verbal • Gostam e respondem bem às explicações	• Dar explicações breves, porém precisas • Associar palavras chave com habilidades • Associar uma boa técnica com o som de um golpe na peteca • Usar a técnica de perguntas e respostas • Incentivar a discussão
APRENDIZ VISUAL		• Aprendem observando os outros • São bons em visualizar a si mesmo executando uma habilidade	• Facilitar demonstrações precisas • Executar demonstrações silenciosas • Incentivar a assistir vídeos • Utilizar imagens para reforçar aspectos de treinamento • Incentivar aos jogadores a visualizar-se executando uma habilidade • Utilizar espelhos na medida do possível • Excluir outras distrações visuais

SUGESTÃO DE INCLUSÃO

Estudar como as pessoas aprendem é igualmente relevante para jogadores com deficiência. Trabalhe duro para descobrir a melhor maneira de ajudar as pessoas a aprender. Pergunte o que preferem e adapte seu treinamento conforme as necessidades do jogador com deficiência.

c. Comunicação cara a cara

As habilidades de comunicação cara a cara fornecem a base sobre a qual uma sessão eficaz de treinamento é construída. A comunicação é um processo de duas vias. O diagrama abaixo detalha as diferentes habilidades de comunicação que podem ser utilizadas, juntamente com sugestões sobre como usar estas habilidades efetivamente.



SUGESTÃO DE INCLUSÃO

Para satisfazer as necessidades dos jogadores surdos, falar normalmente, garantindo que possam ver o treinador dando a explicação, assim eles podem:

- ler os lábios;
- observar as expressões faciais e a linguagem corporal;
- observar a demonstração das técnicas.

d. Questionamentos

Fazer perguntas (questionar) é uma habilidade muito importante para os treinadores, uma vez que:

- incentiva os jogadores a pensar por si só;
- proporciona uma aprendizagem permanente;
- estimula a discussão.

Os questionamentos podem ser divididos, em perguntas fechadas e abertas.

DEFINIÇÃO	CARACTERÍSTICAS	COMEÇAM COM	EM QUAIS SITUAÇÕES SÃO ÚTEIS	EXEMPLO
PERGUNTAS FECHADAS	Perguntas que: • podem ser respondidas com uma só palavra ou uma resposta curta • as respostas são provenientes de um número limitado de possíveis respostas	• Fáceis de responder • Rápidas de responder • Fornecem informação • Quem faz as perguntas, controla a situação.	• Verbos • Poder • Querer • Estar (sim ou não)	Estão prontos para começar o treinamento?
				Então, quer treinar finalização?
				Pode concentrar-se totalmente?
				Então, está pronto para concentrar-se no treinamento agora?
PERGUNTAS ABERTAS	Uma pergunta aberta sugere: • respostas mais longas • uma grande variedade de possíveis respostas	• Faz o respondente pensar mais sobre sua resposta • Resulta na expressão de opiniões e sentimentos • O respondente tem o controle	• Que? • Por quê? • Como?	Quais golpes podem ser utilizados desta posição?
				Como lidar com a situação?
				Que tipo de práticas podem ser usadas para melhorar este golpe?
				Que outros métodos podem ser usados para praticar este golpe?

Usar questionamentos eficientes requer muita prática que se adquire com tempo. Entretanto, uma vez que o treinador domine esta habilidade fundamental, os resultados em termos de desenvolvimento de jogadores que pensam, resolvem problemas e aprendem mais rapidamente são muito gratificantes.

e. Realimentação (feedback)

Pode-se definir a realimentação como:

“Fornecer informações sobre o resultado de um processo ou atividade.”

A importância do feedback no treinamento pode ser entendida no contexto de um princípio bem conhecido “sem feedback não há aprendizagem”.

O feedback pode ser obtido de duas maneiras – intrínseca e extrínseca.

FEEDBACK INTRÍNSECO	Uma vez que o jogador tenha algum conhecimento básico sobre uma habilidade, ele poderá fazer uma imagem visual de como a ação deve ser vista e sentida. Suas próprias tentativas de executar a habilidade são naturalmente comparadas com o “modelo ideal” – o que se vê e sente. O mais rápido possível os treinadores devem ajudar aos jogadores a utilizar esse feedback para se corrigirem. Isto incentiva os jogadores a se desenvolverem e tornarem-se independentes do treinador. O aspecto fundamental deste exemplo é que o papel do treinador é o de ajudar o jogador a desenvolver a capacidade de se auto-corrigir, ao invés de simplesmente dizer-lhe tudo.
FEEDBACK EXTRÍNSECO	Este feedback é externo porque não parte do jogador. Apesar de ser preferível construir a habilidade dos jogadores para desenvolver seu próprio uso de feedback interno, há momentos em que se faz necessário que o treinador forneça um feedback externo adicional. Pode-se citar como exemplo um jogador novato que não tem o modelo mental de como se vê e se sente uma determinada técnica correta, e, portanto, tem poucos critérios para comparar seu próprio desempenho. Para fornecer um feedback externo eficaz deve-se: • Observar a prática de várias posições diferentes. • Dar um tempo para que os jogadores utilizem primeiro seu próprio feedback interno. • Fazer perguntas para incentivar o jogador a usar primeiro o seu feedback interno. • Limitar o feedback a 1-2 aspectos simples e específicos. • Dar o feedback de forma positiva, como por exemplo: - o Fazendo uma afirmação positiva (Ex.: “está chegando muito bem”) - o Dando um feedback construtivo (Ex.: “se fizer rotação de antebraço, será capaz devgolpear com mais força) - o Fazendo uma afirmação positiva (“continue elevando o braço assim porque você já fez muito progresso nesta área”).

f. Demonstrações

Como o aprendizado também se faz por meios visuais, as demonstrações precisam por parte do treinador não devem ser subestimadas.

DEMONSTRAÇÕES	USADAS PARA	FONTES PARA DEMONSTRAÇÃO	DICAS E SUGESTÕES PARA A DEMONSTRAÇÃO
Execução visual de uma determinada habilidade prática.	- Dar aos jogadores uma imagem mental correta de uma técnica/tática com a qual podem comparar seu próprio desempenho. - Ressaltar um elemento específico da técnica ou da tática. - Motivar os jogadores.	- Um jogador habilidoso - O treinador - Vídeos - Fotos	- Planejar as demonstrações. - Assegurar que os jogadores possam prestar total atenção (sem distrações). - Fazer demonstrações específicas direto ao ponto que você deseja mostrar. - Permitir que os jogadores observem principalmente do lado da raquete, porém fazer observações de diferentes ângulos. - Demonstrar em silêncio para permitir que a informação visual funcione sem interferência. - Fazer demonstrações com a peteca para que os jogadores possam observar o voo da mesma. - Em seguida executar sem a peteca para que os jogadores observem a execução do golpe. - Demonstrar a prática que os jogadores devem executar. - Depois da demonstração reforçar de forma verbal 1-2 pontos fundamentais e fazer perguntas. - Abrir sessão de perguntas. - Durante a sessão fazer pequenas demonstrações de reforço para aqueles jogadores que necessitem.

g. Métodos para o Desenvolvimento de Habilidades

Há muitos métodos de treinamento que podem ser utilizados para desenvolver habilidades. No quadro abaixo estão descritos alguns dos métodos mais usados.

MÉTODO DE TREINAMENTO	DESCRIÇÃO	EXEMPLO	VANTAGEM	DESVANTAGEM
GLOBAL	- Os jogadores vêem a técnica inteira e depois tentam executá-la. - O treinador orienta os ajustes mas permite que o jogador execute o movimento completo.	- O treinador demonstra um golpe de backhand sobre a cabeça. - O jogador tenta fazer igual. - O treinador orienta o jogador a usar a rotação do braço/ antebraço para a execução do golpe.	Mantém a fluidez da habilidade como um todo. É útil quando os elementos da habilidade estão tão ligados e se afastar muito dos elementos poderia interromper tal fluidez.	Pode sobrecarregar o jogador com muitas coisas na cabeça ao mesmo tempo.
GLOBAL-PARCIAL-GLOBAL	- Os jogadores vêem a técnica inteira e depois tentam executá-la. - O treinador escolhe um elemento da habilidade para que seja praticado. - Os jogadores praticam somente o elemento escolhido. - Os elementos são incorporados novamente na habilidade completa. - Os jogadores tentam executar a habilidade completa.	- O treinador faz uma demonstração de split-step, chassé, deslocamento com chassé como exemplo de como entrar e sair da parte da frente da quadra de forehand. Os jogadores tentam executar. - O treinador isola o movimento de chassé e o pratica com os jogadores. - Pratica-se novamente a habilidade como um todo.	Permite que os jogadores se concentrem em um elemento específico.	Se os diferentes elementos da habilidade são muito interligados a continuidade pode ser interrompida.
MISTO	Mostra-se aos jogadores a técnica básica e então são adicionados elementos da habilidade, progressivamente e em uma sequência lógica.	- O golpe de forehand sobre a cabeça é ensinado destacando-se somente a ação do braço. - Depois se adiciona a posição lateral. - A isto se soma a transferência do peso. - O movimento para trás para iniciar o golpe é então adicionado. - Inclui-se o movimento para frente para finalizar o golpe.	É uma maneira útil de integrar habilidades de movimento sobre a ação de golpear.	Se os diferentes elementos da habilidade são muito interligados, a continuidade pode ser interrompida.

h. Etapas da Aprendizagem Motora

A atividade motora pode ser definida como “o processo mediante o qual a pessoa adquire habilidades de movimento”.

Existem muitas teorias sobre como as pessoas adquirem habilidades de movimento. Conhecer estas teorias pode ser útil para os treinadores uma vez que eles podem adaptar o treinamento para satisfazer as necessidades de aprendizagem do jogador.

Um modelo básico que descreve as etapas da aprendizagem motora foi proposta por Fitts e Posner (1967). Eles dividiram a aprendizagem de novas tarefas motoras em 3 etapas. Estas etapas estão descritas no quadro abaixo, junto com exemplos de como o treinamento pode ser adaptado para jogadores em diferentes etapas de aprendizagem.

NOME DA ETAPA	DESCRIÇÃO DA ETAPA	INFORMAÇÃO RELEVANTE PARA O TREINAMENTO
COGNITIVA	- A etapa de “principiante”. - Uma curta etapa de aprendizagem. - O jogador está decifrando “o que fazer” em sua mente. - A etapa finaliza quando: - o jogador estabelece uma imagem mental da habilidade; - o jogador está apto a executar uma versão básica da habilidade.	- Não complicar as coisas. - Fornecer demonstrações precisas. - Usar elementos mínimos de ensino – apenas o necessário. - Dar explicações breves e precisas. - Oferecer feedback positivo.
ASSOCIATIVA	- Etapa intermediária. - A etapa de aprendizagem mais longa. - O jogador está construindo a sua imagem mental da habilidade, centrado em melhorar a forma e a fluidez da habilidade básica recém-adquirida.	- Estruturar práticas progressivas que aumentem gradualmente sua complexidade e velocidade. - Somente progredir com as práticas se a qualidade da produção de habilidades for mantida. - Incentivar os jogadores a avaliar seu próprio desempenho (feedback interno), com feedback externo adicional do treinador quando necessário.
AUTÔNOMA	- A etapa avançada. - A tarefa pode ser realizada sem muita atenção. - O jogador pode focar sua atenção em outros aspectos, como o posicionamento de seu adversário ao executar a habilidade.	- Proporcionar práticas desafiadoras produzidas com habilidades: - o em práticas de jogo; - o com velocidade.

Referência:
FITTS, P.M. y POSNER, M.I. (1967) HUMAN PERFORMANCE.
Oxford, England: Brooks & Cole

i. Gerenciando as práticas

Existem muitas maneiras de se conduzir uma prática. Como ponto de partida, pode-se começar seguindo a estrutura sugerida no quadro abaixo e então experimentar à medida que vai ficando mais experiente e confiante.

	SEÇÃO	CONTEÚDOS	EXEMPLO
I	INTRODUÇÃO	Uma breve introdução às habilidades geralmente pouco mais que simplesmente citá-la.	“Vamos ver como se joga um golpe de backhand na rede.”
D	DEMONSTRAÇÃO	Fazer uma demonstração precisa e silenciosa do golpe usando uma peteca.	Demonstrar (treinador, jogador de nível ou vídeo) um golpe de backhand na rede para que os jogadores tenham oportunidade de ver a trajetória da peteca.
		Fazer uma demonstração precisa e silenciosa do golpe, desta vez de sombra.	O treinador ou um jogador competente executa um golpe de backhand na rede, de sombra para que os jogadores façam uma imagem mental da forma do golpe.
E	EXPLICAÇÃO	Explicar brevemente ressaltando 1-2 pontos fundamentais e em seguida, certificar-se que os jogadores compreenderam o que devem fazer.	“Foquem no thumb grip e no movimento de empurrar.” “Trabalhem em duplas – um alimenta com a mão e o outro golpeia”. “Quais são os 2 pontos que vocês estão focando?”
A	ATIVIDADE	- Inicia-se a atividade. - O treinador observa. - O treinador avalia. - Faz-se um feedback individual ou do grupo. - O treinador ajusta as práticas – mais fáceis ou mais difíceis – de acordo com a necessidade.	- O treinador reforça os pontos ao: o pedir a dois jogadores que repitam dois pontos chaves do exercício; o fazer uma demonstração de sombra para algum jogador. - Ajusta a prática para quatro dos melhores jogadores para que pratiquem os golpes no contexto de uma jogada.
S	SÍNTESE	O treinador reúne o grupo para conversar sobre a prática.	O treinador faz perguntas aos jogadores: - Quais eram os pontos principais do exercício? - Quais outras coisas que experimentaram que foi útil? - Se você fosse fazer esta prática novamente, o que faria diferente?

j. Gerenciando grupos

As orientações a seguir ajudarão a desenvolver um trabalho com grupos da forma mais eficaz possível.

PREPARAÇÃO Uma sessão de treinamento bem preparada pode ajudar a manter o grupo atento
REGRAS DO GRUPO Estabelecer um conjunto de regras para que os jogadores tenham claro quais são os limites para um comportamento aceitável e não aceitável. Deve-se dar especial atenção a: • Segurança • Respeito para todos • Jogo limpo e comportamento desportivo • 100% de esforço Certifique-se que os jogadores compreenderam as consequências de violar o código de conduta (por exemplo, um “tempo fora” ao lado da quadra).
REUNINDO O GRUPO • Estabelecer um local onde o grupo possa se reunir para conversar. • Ressaltar a importância de reunir-se rapidamente para não perder tempo – efetuar uma prática para enfatizá-lo. • Reunir o grupo somente quando tiver uma mensagem comum a ser transmitida.
DEMONSTRAÇÕES • Posicionar ao grupo de maneira que não se distraiam ao ver as demonstrações. • Quando se trata de habilidades de raquete, tentar posicionar o grupo ao lado da raquete (sem esquecer de que pode ser interessante que os jogadores possam observar de ângulos diferentes).
ESTAR ATENTO AOS ESTILOS DE APRENDIZAGEM DENTRO DO GRUPO • Lembrar que no grupo haverá jogadores com preferências para a aprendizagem visual, auditiva e cinestésico. • Enfatizar o ver e fazer.
A DINÂMICA DE GRUPO • Mudar as duplas regularmente para que o grupo se acostume a se ajudar mutuamente. • Se algum jogador tem habilidades particulares, usá-lo para demonstrações. Isto aumenta a segurança dos demais e motiva ao grupo (“Se eles podem fazê-lo, eu também posso”). • Pensar em dar mais responsabilidade às crianças que costumam causar problemas. • Promover a inclusão – integrar aos jogadores com deficiência nas atividades.
EQUILIBRANDO AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS/GRUPOS • Dar a mesma atenção a todos os jogadores dentro do grupo. • Ajudar os jogadores a trabalhar em diferentes níveis.

k. Projetando Práticas Progressivas

As práticas de badminton devem sempre se desenvolver em um contexto tático. Com isso, queremos dizer que quando se ensina uma habilidade aos jogadores deve existir um vínculo claro entre o que estão aprendendo e como isto pode ser aplicado ao jogo. Isso aumenta a compreensão dos jogadores, assim como a motivação. Um contexto tático pode ser proporcionado por meio de:

- Explicação
- Demonstração
- Experimentação

As práticas progressivas devem ser concebidas a partir de:

• Simples a complexas	• Lentas a rápidas	• Previsíveis a imprevisíveis
-----------------------	--------------------	-------------------------------

A lista a seguir oferece uma variedade de idéias sobre como desenvolver uma habilidade de forma progressiva.

Contexto Tático				
Contexto tático	Progressão	Previsível	Lento	Simples
	Fazer golpe de sombra imitando ao treinador.			
	Fazer golpe de sombra sem imitar ao treinador.			
	Praticar o golpe usando uma peteca suspensa.			
	Praticar o golpe rebatendo uma peteca alimentada com a mão.			
	Praticar o golpe rebatendo uma peteca alimentada com raquete.			
	Com uma peteca alimentada com raquete, aumentar pouco a pouco a quantidade de movimentos para iniciar e terminar o golpe.			
	Incorporar o golpe em uma jogada simples e previsível.			
	Incorporar o golpe em uma jogada imprevisível em que o jogador não sabe em que momento terá que aplicá-lo.			
	Executar uma prática em que um rally é jogado até que determinado golpe seja realizado – o rally é então finalizado.			
	Durante uma partida dar pontos extras quando o golpe for usado com êxito, tanto por ganhar quanto para armar a jogada.			
Progressão	Imprevisível	Rápido	Complexo	
Contexto tático				

A rapidez com que os jogadores progridem depende da rapidez do aprendizado. O segredo é não seguir adiante com a prática até que estejam razoavelmente bons em cada nível.

Observe também que quando treinando um grupo, um treinador habilidoso conduzirá o grupo a um ponto onde estejam trabalhando na mesma habilidade e alguns jogadores estarão usando diferentes níveis de prática dependendo do seu nível de habilidade. Isto é conhecido como diferenciação.

I. Habilidades de Alimentação com Petecas

A alimentação com petecas pode ser definida como:

“a capacidade de fazer a peteca chegar ao jogador de maneira que lhe dê uma oportunidade de prática realista”

A alimentação pode implicar:

- Alimentação com a mão
- Alimentação com raquete - multipetecas
- Alimentação com raquete - ralis

Seja qual for o tipo de alimentação utilizada, deve-se considerar o seguinte.

SEGURANÇA Para evitar lesões, principalmente nos olhos, certifique-se de realizar a alimentação a partir de uma posição segura. Isto, às vezes significa que terá que ajustar um pouco a posição ideal para a alimentação.
TRAJETÓRIA DA PETECA Tentar que a trajetória da peteca na alimentação, seja a mais semelhante possível às condições de jogo. Por exemplo, lançar a peteca sobre a cabeça do fundo da quadra para frente, para simular a trajetória de um dropshot.
VELOCIDADE É impossível lançar uma peteca com a mão com a mesma velocidade que uma peteca golpeada com uma raquete. Então, para dar mais velocidade à peteca deve-se incorporar a alimentação com raquete o mais rápido possível.
TEMPO DE VOO Verificar se o tempo de voo da alimentação é suficiente para que os jogadores pratiquem a habilidade. Por exemplo, quando um jogador está se movendo mais para o golpe de rede, o alimentador terá que deslocar-se um pouco para trás para dar-lhe tempo enquanto aprendem a habilidade.
RITMO DE ALIMENTAÇÃO Assegurar que o ritmo de alimentação seja o suficientemente lento para que os jogadores tenham tempo para: • refletir sobre a tentativa anterior; • preparar-se adequadamente para a próxima tentativa.
O PODER DA ALIMENTAÇÃO O alimentador tem a peteca em seu poder a qual o que o jogador está ansioso para golpeá-la. O alimentador pode ajudar a reforçar o treino não lançando a peteca até que um determinado aspecto da técnica seja demonstrado (por exemplo, uma boa empunhadura, uma boa posição da raquete). O alimentador fixar o olhar onde está o “problema”, pode ser uma boa maneira de incentivar o jogador a corrigir-se.

m. Segurando a Peteca

A maneira correta de segurar muitas petecas é apoiá-las no braço não dominante, como se mostra na figura à direita. Observem que as petecas são mantidas com a cortiça apontando para baixo.	
A peteca pode ser lançada com a mão por baixo dela. Neste caso, deve-se assegurar que os dedos apoiem a peteca inteira (inclusive a cortiça) para dar mais controle.	
Também se pode lançar a peteca com a mão por cima dela.	

n. Alimentação com a Mão

VANTAGENS DA ALIMENTAÇÃO COM A MÃO	DESVANTAGENS DA ALIMENTAÇÃO COM A MÃO
• Normalmente é mais fácil que a alimentação com raquete. • Pode oferecer ao jogador muitas oportunidades de prática em um curto espaço de tempo. • Podem-se simular golpes para baixo (lançando sobre o ombro) e golpes para cima (lançando com a mão baixa). • Com alguma instrução, os jogadores podem realizar uma boa alimentação. • Lançar (alimentar) sobre a cabeça também favorece a ação de golpear sobre a cabeça.	• É difícil conseguir a velocidade adequada da peteca. • O jogador não tem a oportunidade de perceber a peteca saindo de uma raquete. • É bastante difícil conseguir uma boa precisão na alimentação com a mão ao se praticar um golpe sobre a cabeça. • A alimentação com a mão para se praticar um golpe sobre a cabeça não oferece muita oportunidade para o jogador interpretar o voo da peteca. • Pode requerer o acesso a muitas petecas.

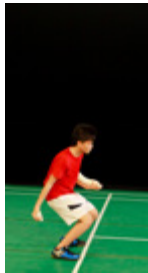
o. Alimentação de Mão Baixa

Efetuar a alimentação de mão baixa executando um movimento longo de braço.



Para conseguir altura e precisão para práticas de golpes sobre a cabeça:

- Ficar em pé com os pés separados.
- Flexionar os joelhos, e em seguida estender-se.
- Lançar desde o ombro, com um movimento longo de backswing.
- Lançar a peteca no ar.
- Terminar com a mão para cima.



p. Alimentação Rápida e Plana

A alimentação rápida e plana geralmente é mais fácil de executar com a mão posicionada pelo lado de cima da peteca.



q. Alimentação Sobre a Cabeça

Empregar a alimentação sobre a cabeça para simular os golpes sobre a cabeça.

Aproveitar a alimentação sobre a cabeça para ajudar no desenvolvimento de bons hábitos nos movimentos dos golpes sobre a cabeça, como:

- Posição lateral.
- Peso na perna de trás.
- Troca do peso da perna de trás para a perna da frente (movimento de quadril para frente).
- Braço estendido para o alto ao lançar.



r. Alimentação com Raquete – Multi Petecas

Segurar as petecas como descrito anteriormente.

Sacar a primeira peteca pela cortiça, utilizando o polegar e o dedo indicador.

Colocar a peteca na frente/ao lado do corpo. Flexionar o punho.

Golpear a peteca.

s. Alimentação com Raquete - Jogadas

Enquanto o uso de multi-petecas possa ser produtivo no treinamento, o esporte se joga com apenas uma peteca, portanto é importante que uma boa parte do treinamento se realize com apenas uma peteca.

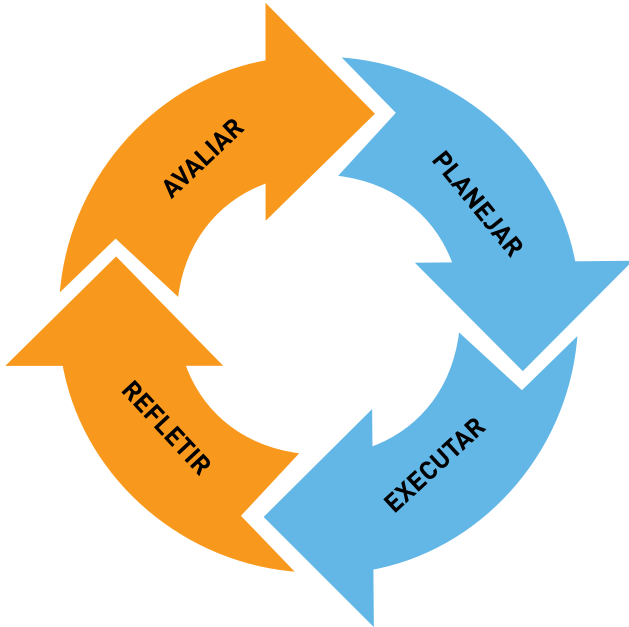
Variar a velocidade segundo a etapa de aprendizagem do jogador, por exemplo, ao aprender a defender um smash no corpo.

Variar a altura da alimentação, por exemplo, para dar mais tempo a um jogador que está aprendendo um novo movimento de pés.

Lentamente introduzir um elemento de dúvida. Por exemplo:

- O jogador levanta a peteca na paralela.
- O treinador faz um dropshot na paralela.
- Continuar assim até que o treinador jogue um clear.
- O jogador responde com um clear.
- Continuar com dropshots e levantamentos até que o treinador jogue o próximo clear.

04. PASSO 3 - REFLEXÃO E PASSO 4 - AVALIAÇÃO DO SEU TREINAMENTO



A reflexão e avaliação compreendem uma grande parte do desenvolvimento de um treinador já que o ajudam a aprender quais aspectos se desenvolvem bem e o que pode ser melhorado.

Isto ajuda os treinadores a dar treinamentos cada vez mais eficazes conforme vão ficando mais experientes. A reflexão e avaliação podem ser realizadas ao final de uma sessão ou ao final de um programa de treinamento.

REFLEXÃO

Sugestões para uma revisão eficaz incluem:

- Simplesmente descrever o que aconteceu na sessão sem fazer julgamentos se as coisas foram boas, ruins, etc.
- Concentrar os comentários no que:
 - o Efetivamente foi dado.
 - o Fizeram os jogadores.
 - o Você fez como treinador.
- Escrever breves comentários no quadro de revisão ao final de cada sessão.

AVALIAÇÃO

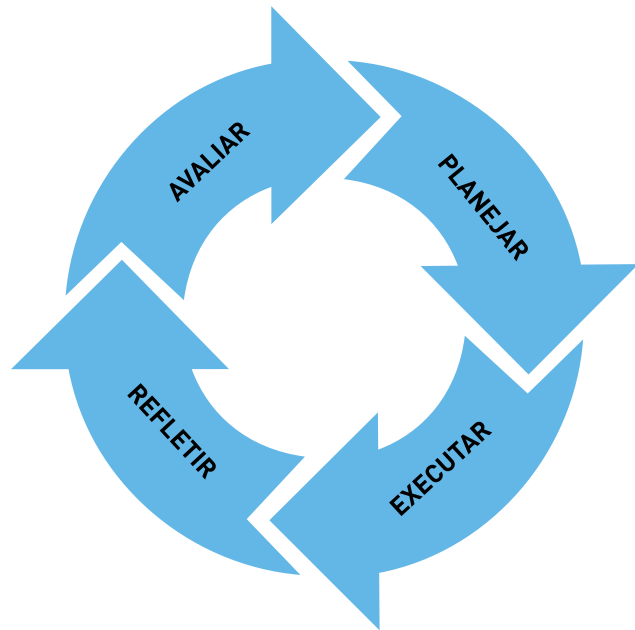
Sugestões para uma avaliação eficaz incluem:

- Os objetivos para a sessão foram alcançados?
- Como você modificaria o conteúdo da sessão no futuro?
- Que mudanças faria na sua prática como treinador?
- Evitar comentários como “ruim”, “bom”, “pobre”, “excelente”, que não dão realmente nenhuma informação útil.

EXEMPLO DE REVISÃO E AVALIAÇÃO AO FINAL DE UMA SESSÃO

LOCAL	Clube Esportivo de Badminton, Vila Alegre	DATA: HORA: DURAÇÃO	23/02/25: 19.00: 1 hora
GRUPO / CLUBE /	Individual	EQUIPAMENTOS ADICIONAIS	
INDIVIDUAL CHECAGEM DE SEGURANÇA (ANOTAR QUALQUER ACONTECIMENTO)	Sem problemas		
OBJETIVOS PARA A SESSÃO Ao final do período de treinamento, o jogador será capaz de:			
• Avançar de forma consistente e estável com uma posição correta de joelho/posição do pé ao golpear uma peteca lançada com a mão. • Aproveitar o uso da altura para criar oportunidades de ataque ao levantar a peteca da rede para o lado em backhand			
NOME	DESCRIÇÃO	META #	TEMPO
Aquecimento	Breve série de corrida/chasse/Passo cruzado por trás. Agachamentos com aumento gradual da profundidade, progredindo para deslocamentos, equilibrando uma peteca na cabeça para melhorar a postura.	1	5m
Levantamento de backhand com enfoque no deslocamento	Levantamento de backhand com petecas lançadas com a mão, promovendo um bom alinhamento de joelho/pés. Aumentar gradualmente a variedade de movimento mantendo a qualidade do deslocamento.	1	15m
Levantamento de backhand – altura do levantamento	O parceiro lança petecas com a mão da parte da frente da quadra, o jogador levanta (mantendo uma boa posição de deslocamento). O alimentador corre para trás para apanhar a peteca no fundo da quadra. Aos poucos, o jogador diminui a altura para tornar mais difícil ao alimentador apanhá-la.	2	15m
Levantamento de backhand – conclusão da jogada	Os jogadores jogam na rede, entre si (não muito perto). O jogador que efetua os golpes de backhand decide quando levantar a peteca (paralelo ou cruzado) – uma vez feito o levantamento, finaliza-se a jogada. O jogador que levantou marca 3 pontos se ganha o rally dentro de seus próximos dois golpes. Discutir as vantagens/desvantagens dos levantamentos em diferentes alturas.	2	15m
Volta a calma e resumo	Trotar e alongar os braços. Alongar as pernas sentados no chão enquanto se discute a sessão de treinamento.		10m
REFLEXÃO	• O alongamento foi mais longo (10m) • A linguagem corporal dos jogadores foi positiva. • A realimentação sobre a atividade de finalizar o ponto foi positivo		
AVALIAÇÃO	• Fazer rodízio de parceiros com mais frequência para melhorar o trabalho em conjunto. • Fazer perguntas mais abertas para incentivar os jogadores a pensar por si mesmos.		

05. RESUMO E AUTO-AVALIAÇÃO: O PROCESSO DE TREINAMENTO



O processo de treinamento é um procedimento de quatro etapas que consiste em ‘planejar’, ‘executar’, ‘refletir’ e ‘avaliar’. Empregado de forma correta este processo ajudará aos treinadores a:

- Elaborar sessões de treinamento progressivas que ajudem na melhoria dos jogadores.
- Aprender e melhorar a sua própria prática de treinamento.

Cada etapa implica que os treinadores usem as diferentes habilidades, resumidas no quadro abaixo:

PLANEJAR	EXECUTAR	REFLETIR	AVALIAR
• Avaliação de riscos • Coleta de informações sobre os jogadores • Criação de um cadastro • Processo de planejamento • Observação e análise • Definição de objetivos • Planejamento de sessões	• Estilos de aprendizagem • Habilidades de comunicação • Técnicas para elaborar perguntas • Feedback • Demonstração • Desenvolvimento de habilidades • Gerenciamento das práticas • Elaboração de práticas progressivas • Gerenciamento de grupos • Habilidades de alimentação	Recordar a sessão e descrever o que ocorreu: • Conteúdo da sessão • O que os jogadores fizeram • O que o treinador fez	Decidir: • Se os objetivos foram alcançados
			• Como modificaria o conteúdo da sessão?
			• Que mudanças faria na sua prática como treinador?

Um bom processo de treinamento está baseado em satisfazer as necessidades dos jogadores. Os treinadores devem aplicar este princípio a todos os jogadores, inclusive aqueles com deficiência, adaptando sua prática de treinamento de acordo com a necessidade.

06. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Os 4 componentes do processo de treinamento, na ordem correta são :	Planejar, executar, avaliar e refletir	
		Refletir, planejar, executar e avaliar	
		Executar, refletir, planejar e avaliar	
		Planejar, executar, refletir e avaliar	
2	Os 3 tipos principais de aprendizagens são:	Visual, cinestésico e copiando	
		Auditivo, visual e cinestésico	
		Fazendo, olhando e cinestésico	
		Auditivo, escutando e fazendo	
3	As mensagens costumam ser repassadas através de:	Comunicação não-verbal	
		Comunicação para-verbal	
		Comunicação verbal	
		Todas as anteriores	
4	As perguntas abertas tendem a:	Incentivar somente respostas “sim”	
		Incentivar uma ampla gama de possíveis respostas	
		Incentivar somente respostas “não”	
		Incentivar respostas de “sim” ou “não”	
5	As habilidades se desenvolvem melhor de... a	Simples-complexas, lentas-rápidas, previsíveis-imprevisíveis	
		Complexas-simples, lentas-rápidas, previsíveis-imprevisíveis	
		Simples-complexas, rápidas-lentas, previsíveis-imprevisíveis	
		Simples-complexas, lentas-rápidas, imprevisíveis-previsíveis	
6	“O poder da alimentação” trata de:	Incrementar a velocidade da alimentação para fazer os jogadores trabalharem mais	
		Segurar a peteca com o polegar dentro	
		Diminuir o ritmo da alimentação	
		Postergar a alimentação até que um ponto técnico tenha sido executado corretamente	
7	Um treinador que incentiva aos jogadores a aproveitar seu próprio feedback intrínseco:	Está ajudando o jogador a pensar por si próprio	
		Dá ao jogador muita instrução verbal	
		Diz ao jogador o que deve fazer	
		Explica muito	

8	A etapa autônoma de aprendizagem:	É a etapa avançada de aprendizagem	
		É a etapa principiante de aprendizagem	
		Requer que o jogador preste muita atenção em como executar o golpe	
		É a etapa intermediária de aprendizagem	
9	A reflexão sobre uma sessão implica:	Fazer uma lista do que aconteceu de bom na sessão	
		Descrever o que aconteceu durante a sessão sem julgamentos	
		Decidir o que faria diferente da próxima vez	
		Fazer uma lista do que aconteceu de ruim durante a sessão	
10	A avaliação sobre uma sessão implica:	Fazer uma lista do que aconteceu de bom na sessão	
		Descrever o que aconteceu durante a sessão sem julgamentos	
		Decidir o que faria diferente da próxima vez	
		Fazer uma lista do que aconteceu de ruim na durante a sessão	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 4
TREINAMENTO PARA
CRIANÇAS

MÓDULO 4

TREINAMENTO PARA CRIANÇAS

01. Introdução	44
02. As crianças amadurecem em ritmos diferentes	44
03. Importância do “Crescimento Repentino”	45
04. Adaptando o Esporte	45
05. Resumo	46
06. Auto-Avaliação	46

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:

- apreciar a influência que os treinadores podem ter sobre o desenvolvimento de uma criança;
- reconhecer as potenciais diferenças entre crianças que amadurecem em ritmos diferentes;
- considerar a importância do “crescimento repentino” no desenvolvimento de uma criança.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Publicado em Outubro de 2014



01. INTRODUÇÃO

Ao trabalhar com crianças é importante reconhecer a posição de poder que o treinador ocupa. O treinador deve usar o badminton para provocar um impacto positivo nas crianças, ajudando-as a se desenvolver fisicamente, emocionalmente, socialmente e intelectualmente. O treinador pode ter uma forte influência no desenvolvimento de badminton.

AREA DO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	EXEMPLO APLICADO AO BADMINTON
FÍSICO	O badminton pode ser usado para ajudar as crianças a cuidar de sua saúde e forma física, ao estabelecer bons hábitos que os preparem bem para a vida adulta.
EMOCIONAL	O badminton pode ajudar no desenvolvimento da auto-estima, segurança e auto-disciplina.
SOCIAL	As crianças podem desenvolver amizades, habilidades de trabalho em equipe e um comportamento esportivo através de badminton.
INTELECTUAL	As habilidades de resolução de problemas podem desenvolver-se facilmente mediante os aspectos táticos de badminton.

02. AS CRIANÇAS APRESENTAM MATURAÇÃO EM RITMOS DIFERENTES

Os treinadores devem estar conscientes de que as crianças amadurecem em ritmos diferentes e que isto deve influenciar como treiná-las. Por exemplo, o quadro a seguir mostra dois jogadores da mesma idade em diferentes etapas de desenvolvimento físico, intelectual, emocional e social. Observe também a inclusão de uma “idade de treinamento”.



	JOGADOR A	JOGADOR B
IDADE VERDADEIRA	12	12
IDADE FÍSICA	Os pais do Jogador A estão acima da média de altura porém o Jogador A é muito pequeno em comparação com a média; e não é particularmente forte.	O Jogador B está crescendo rapidamente e é alto, embora não particularmente bem equilibrado.
IDADE INTELECTUAL	O jogador A é mais inteligente do que muitos de sua faixa etária.	O jogador B tem uma inteligência similar a de outras crianças de 12 anos.
IDADE EMOCIONAL	O jogador A é emocionalmente imaturo. Fica facilmente aborrecido quando não consegue dominar rapidamente as habilidades.	O jogador B é emocionalmente maduro, demonstra boa auto-confiança e auto-controle tanto competindo quanto treinando.
IDADE SOCIAL	O jogador A é socialmente bastante maduro – desenvolve-se bem dentro de um grupo pequeno de amigos e, com persuasão, demonstra uma atitude positiva ao trabalho com outros de fora de seu grupo.	O jogador B é socialmente muito maduro, faz amigos facilmente e coopera bem em todo tipo de grupos.
IDADE DE TREINAMENTO	O jogador A esteve treinando regularmente por um ano.	O jogador B esteve treinando regularmente por três anos.

É um exercício interessante ver o perfil destas crianças e analisar sobre como esta informação pode afetar a forma como você treina cada criança de maneira diferente.

03. A IMPORTÂNCIA DO “CRESCIMENTO REPENTINO”

Entre as idades de 10 e 16 anos, as crianças vão experimentar um período de crescimento rápido. Isto é conhecido como “Estirão do crescimento”. Dados importantes que podem influenciar o treinamento são:

- Algumas crianças iniciam este período mais cedo (aos 10 anos), e outros mais tarde (aos 14 anos seria tarde).
- As meninas tendem a experimentar o “estirão de crescimento” mais cedo que os meninos.
- Os 2-3 anos antes do período de crescimento repentino é um período onde grandes melhorias podem ser feitas no desenvolvimento de habilidades esportivas devido à relativa estabilidade do corpo e o amadurecimento do seu sistema nervoso.
- Durante este período de crescimento, os jogadores podem experimentar desafios em seu equilíbrio e coordenação. É importante destacar que esta fase temporária é necessária.
- As crianças ficam mais vulneráveis a lesões durante o período de crescimento repentino devido a:
 - o Diminuição do equilíbrio e coordenação possibilita quedas ou técnica incorreta;
 - o Placas de crescimento dos ossos formadas de cartilagem mais macia são pontos potenciais de lesão;
 - o Perda de flexibilidade.



Os treinadores podem ajudar aos jogadores durante este período:

- sendo paciente;
- incentivando a boa técnica;
- evitando a repetição excessiva de exercícios que possam provocar lesões por sobrecarga
- incentivar a flexibilidade;
- jogar, na medida do possível, em superfícies adequadas.

04. ADAPTANDO O ESPORTE

Uma maneira onde as crianças se divertem quando se iniciam em um novo esporte é ao experimentar o êxito. Isto não se refere necessariamente ao êxito de ganhar, senão ao êxito de aprender uma nova habilidade de forma eficaz.

Há diferentes maneiras em que o badminton pode ser adaptado para ajudar as crianças pequenas a aprender as habilidades de forma eficiente, como detalhado a seguir:

ADAPTAÇÃO	VANTAGENS
RAQUETES MAIS CURTAS	• É mais fácil controlar um cabo mais curto. • O objeto a ser golpeado não se encontra tão distante da linha média do corpo o que facilita o acerto por parte da criança.
UMA REDE MAIS BAIXA	• Os golpes próximos da rede podem ser efetuados da mesma forma que os faria um adulto (por exemplo, os golpes na rede na altura do ombro). • As crianças tem a tendência de atingir mais baixo.
DIMINUIR A VELOCIDADE DO OBJETO A SER GOLPEADO	• Nas etapas iniciais, golpear um balão permite às crianças experimentar o êxito e ter tempo para pensar na empunhadura, as mudanças de empunhadura e a forma dos golpes (por exemplo, a rotação do antebraço).
MODIFICAR AS REGRAS	• Às vezes, uma modificação nas regras pode ajudar aos jogadores a adquirir uma habilidade de forma mais eficaz. Por exemplo: - o alternar saques para que duas crianças tenham as mesmas oportunidades para praticar seu saque em uma partida; - o permitir-lhes um segundo saque para que as crianças possam ter “outra tentativa”, se não se saem bem na primeira; - o dar pontos extras por vencer uma jogada com um determinado golpe.

05. RESUMO

- No treinamento de crianças é importante reconhecer que o treinador tem um papel de muita responsabilidade. O treinador de badminton pode ter uma contribuição positiva no desenvolvimento físico, emocional, intelectual e social da criança.
- As crianças amadurecem em diferentes ritmos; é importante levar isto em consideração e adaptar seu treinamento de acordo.
- As crianças mais velhas passam por um período de crescimento repentino que pode afetar tanto sua diversão como seu progresso. Uma atenção especial por parte do treinador pode ajudar ao jogador a manter o nível de diversão, reduzir as probabilidades de lesão e apoiar seu desenvolvimento futuro.



06. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Resolver um desafio tático em simples é um exemplo de que tipo de habilidade através de badminton?	Física	
		Social	
		Emocional	
		Intelectual	
2	Qual das seguintes afirmações é falsa?	Os meninos geralmente amadurecem antes que as meninas.	
		O crescimento repentino pode causar uma perda de flexibilidade.	
		O equilíbrio pode ser afetado durante o crescimento repentino.	
3	As placas de crescimento que são potenciais pontos para lesões durante um período de crescimento repentino são de:	Excesso e repetição de exercícios podem causar lesões por sobrecarga.	
		Músculo	
		Osso	
		Ligamento	
		Cartilagem	
4	A idade emocional de uma criança leva em consideração:	O quão inteligente é se comparado a crianças de idade similar	
		O quão alto é se comparado a crianças de idade similar	
		Quanto tempo está treinando	
		Seu temperamento, mudanças de humor, etc., se comparado a crianças de idade similar	
5	O badminton pode ser adaptado para apoiar a aprendizagem de crianças ao:	Usar raquetes mais curtas	
		Abaixar a rede	
		Modificar as regras	
		Todas as anteriores	

FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 5 FATORES DO DESEMPENHO

MÓDULO 5
FATORES DO DESEMPENHO

01. Desempenho no Badminton	47
02. A Importância da antecipação para o Desempenho no Badminton	47
03. Fatores que Influenciam o Desempenho no Badminton	48
04. Fases de Desenvolvimento do Jogador	48
05. Auto-Avaliação	50

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

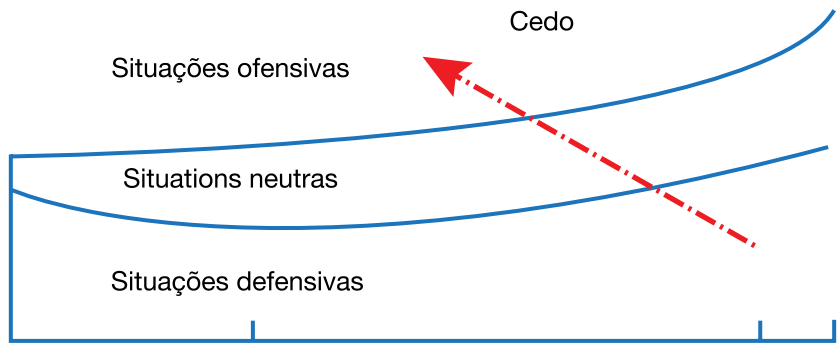
- Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:
- definir os cinco fatores do desempenho que garantem uma participação bem sucedida no badminton;
 - identificar as diferentes fases de desenvolvimento dos jogadores.

01. DESEMPENHO NO BADMINTON

Para um bom desempenho no badminton os jogadores têm que lidar com três tipos de situações que se classificam em:

- Ofensivas
- Neutras
- Defensivas

Estas situações estão relacionados com o quão alto está a peteca no momento que for golpeada. Estas situações são representadas na figura abaixo:



02. A IMPORTÂNCIA DE “CEDO” PARA O DESEMPENHO NO BADMINTON

Golpeando ‘cedo’ (antecipação) a peteca, tanto em termos de altura quanto de proximidade com a rede, significa que o jogador irá:

- encontrar-se com mais frequência em situações ofensivas, com mais oportunidades de atacar a peteca para a quadra do adversário;
- ser capaz de exercer mais pressão sobre o seu adversário, dando-lhe menos tempo;
- ter mais opções quanto ao tipo de golpe que pode realizar.



03. FATORES QUE INFLUENCIAM O DESEMPENHO NO BADMINTON

Dentro do badminton, os fatores do desempenho podem ser definidos como:

“os elementos do treinamento que influenciam na capacidade de um jogador para executar de forma eficaz”

Para desenvolver-se da melhor maneira, um jogador necessita trabalhar cinco fatores fundamentais para o desempenho.

FATOR DO DESEMPENHO	EXEMPLOS
TÉCNICA	Como deslocar-se e golpear a peteca.
TÁTICA	Tomada de decisões, de acordo com sua consciência da situação.
FÍSICO	Força, velocidade, resistência, flexibilidade, etc.
PSICOLÓGICO	Auto-suficiência, confiança, controle, concentração, compromisso.
ESTILO DE VIDA	Equilíbrio nas atividades, gestão de tempo, família, nutrição, gestão de lesões.

Apesar de organizar as informações de treinamento sob estas cinco categorias separadas, na verdade elas estão interligadas. Por exemplo:

- Ter resistência para aguentar uma longa partida (fator físico) requer uma alimentação correta (fator de estilo de vida).
- Melhorar o movimento e os golpes (fator técnico) aumenta as opções de ataque (fator tático).
- Adaptar-se aos golpes do adversário (fator tático) requer de concentração e tranquilidade sob pressão (fator psicológico).

04. FASES DE DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR

Para desenvolver-se tanto quanto possível, temos que levar em conta os cinco fatores de desempenho, além de considerar as fases de desenvolvimento do jogador. Um modelo que considera não somente os cinco fatores de desempenho, mas também a fase de desenvolvimento do jogador será demonstrado a seguir.

Este documento é útil para o treinador porque identifica quais fatores devem ser enfatizados em quais etapas para ajudar os jogadores em seu desenvolvimento.

	TÉCNICO	TÁTICO	FÍSICO	PSICOLÓGICO	ESTILO DE VIDA
INFANTIL INTERMEDIÁRIO • 6 – 9 M • 6 – 8 F	• Movimentos (split-step, mobilidade, deslocamento, salto) • Habilidades de pegar (ênfase na rotação do antebraço) – mão baixa e mão alta	• Introdução a jogos modificados (quadra pequena, sem rede – rede baixa, petecas modificadas). • Jogos de simples. • Consciência espacial (alcance).	• Ênfase na agilidade, equilíbrio, coordenação + velocidade. • Aquecimento e relaxamento como formas de controlar o grupo.	Introdução: • às regras básicas do jogo • à ética do jogo	• Ênfase na família – introdução às regras básicas e à ética do esporte
APRENDER A JOGAR • 9 – 12 M • 8 – 11 F	• Vincular movimentos para criar diferentes padrões específicos do esporte. • Criar técnicas para executar golpes variados e com finta.	• Transição de jogos modificados para a quadra toda. • Focar em partidas de simples e introduzir gradualmente as duplas masculino e feminino. • Introdução planejada e gradual à competição. • Consciência espacial (altura, largura e profundidade) para apoiar a tomada de decisões. • Ênfase na resolução de problemas com jogos condicionados.	• Introdução básica ao condicionamento físico (mas sem programas formais). • Introdução gradual ao aquecimento e relaxamento, nas etapas posteriores do período.	Desenvolver uma atitude positiva para: • si próprio; • com os outros dentro do esporte; • com o esporte.	• Programa de educação para os pais (por exemplo, plano de longo prazo, o papel dos pais, treinadores, jogadores, comunicação, etc.)
TREINANDO PARA TREINAR • 12-16 M • 11-15 F	• Produção consistente de padrões de movimento e execução de golpes sob condições imprevisíveis no treinamento e na competição com os colegas. • Trabalhar aspectos de desenvolvimento pessoal.	• Consciência espacial de si mesmo, do adversário e do parceiro, para apoiar a tomada de decisões. • Focar na resolução de problemas com jogos condicionados. • Focar em simples com o desenvolvimento de táticas específica de duplas (misturado nos últimos estágios do período).	• Introdução ao desenvolvimento da resistência, velocidade, flexibilidade e força. • Transição gradual a programas formais de treinamento físico uma vez que estejam emocionalmente maduros.	• Treinamento mental incorporado de forma implícita nas práticas. • Ênfase no desenvolvimento de auto-persistência. • Suporte com os 4 “C”: - o Controle - o Confiança - o Compromisso	• Aumento nas expectativas de que o jogador se responsabilize de suas próprias decisões sobre estilo de vida e controle (transição dos pais para o jogador).
TREINANDO PARA COMPETIR • 16 -18 M • 15 – 17 F	• Produção consistente de padrões de movimento e formas de golpes em competições com parceiros (com velocidades mais altas). • Trabalhar aspectos de desenvolvimento pessoal. • Introdução ao treinamento técnico programado.	• Jogo de pré-planejamento. • Análise pós-jogo. • Análise de vídeos. • Implementação de planos de jogo contra adversários específicos. • Introduzir a abordagem programada ao treinamento tático. • Trabalhar com os treinadores em eventos.	• Incrementar o treinamento físico programado. • Programa individualizado de treinamento. • Participação de especialistas para melhorar a força e o condicionamento.	• Exposição gradual a um treinamento psicológico mais explícito, possivelmente sob a orientação de especialistas.	• O jogador assume um papel central em suas decisões e gestão do estilo de vida (dieta, gestão de tempo, equilíbrio entre educação e treinamento, diário de treinamento, plano de torneios, equipamentos, etc.)
TREINANDO PARA GANHAR • 18 + M • 17 + F	• Planos programados e individualizados de treinamento.				

05. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Quantos são os fatores que influenciam o desempenho no badminton?	4	
		6	
		5	
		3	
2	Qual é a ordem das fases de desenvolvimento? Ordene-as de 1 a 4.	Treinar para Ganhar	
		Treinar para Competir	
		Aprender a Jogar	
		Treinar para treinar	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 6
FATOR 1 DO DESEMPENHO:
TÉCNICA (HABILIDADES DE
MOVIMENTO)

MÓDULO 6
FATOR DE DESEMPENHO 1:
TÉCNICA (HABILIDADES DE MOVIMENTO)

01. Introdução	51
02. Componentes de movimentos do badminton	51
03. Split Step	53
04. Aproximação e Recuperação	57
05. Movimentos e Golpes Relacionados	61
06. Padrões de Movimento	64
07. Resumo	70
08. Auto-avaliação – habilidades de movimentos	71

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:

- listar os componentes de movimentos eficazes de badminton;
- organizar os componentes de movimentos eficazes usando o modelo de ciclo de movimento;
- descrever as práticas para treinar os componentes de movimentos do badminton;
- vincular os componentes de movimentos do badminton a padrões reconhecidos;
- descrever métodos para treinamento de padrões de movimento.

01. INTRODUÇÃO

O badminton é um esporte de alta velocidade jogado em uma quadra relativamente pequena contra um adversário que, entre outras coisas, estará tentando forçá-lo a sair de equilíbrio e posição. Por estas razões, os jogadores de badminton precisam ser capazes de se mover de rapidamente e eficientemente se quiserem para competir bem neste esporte.

02. COMPONENTES DE MOVIMENTOS DO BADMINTON

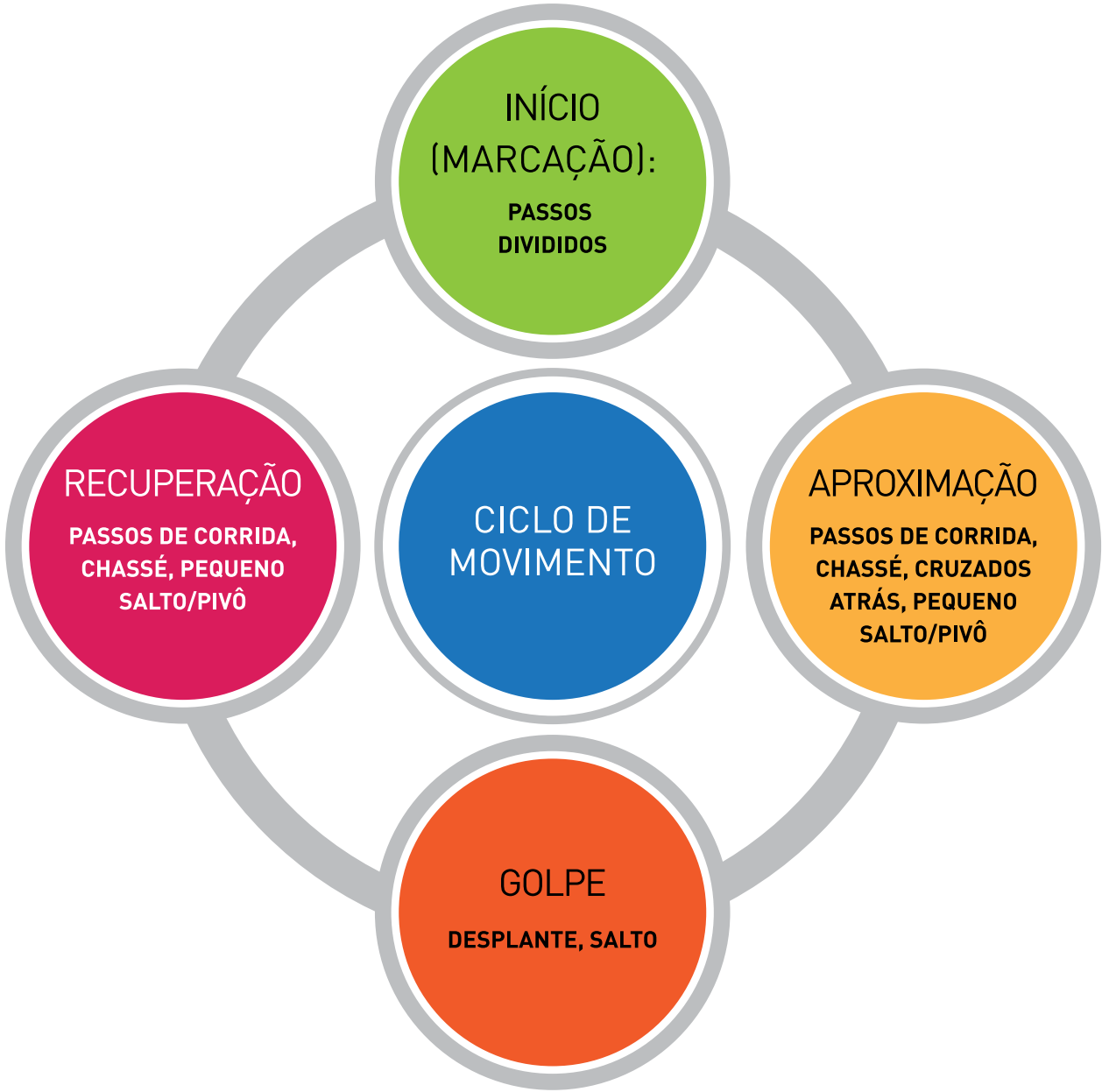
Se você assistir a uma partida de badminton de alto nível e se fixar nos movimentos realizados pelos jogadores, verá que os mesmos movimentos se repetem várias vezes. Estes movimentos são:

- Split step
- Passos de corrida
- Chassé
- Passo cruzado por trás
- Salto em um pé/pivô
- Investida (deslocamento na direção do golpe)
- Salto
- Aterrissagem

Treinar estes movimentos de forma isolada é útil, porém necessariamente eles devem ser integrados tal que os jogadores possam movimentar-se eficazmente pela quadra. Uma maneira útil para juntar estes componentes é usar o modelo conhecido como “ciclo de movimento” (demonstrado na página seguinte). O ciclo de movimento consiste em quatro etapas:

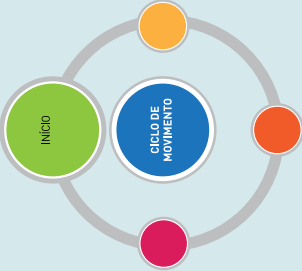
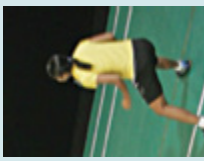
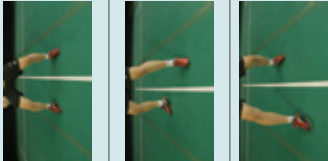
- INÍCIO (START) - ocorre em resposta ao golpe do seu adversário e lhe permite mover-se em direção à peteca;
- APROXIMAÇÃO (APPROACH) - inclui os métodos que são usados para deslocar-se por toda a quadra em direção à peteca;
- GOLPE (HITTING) - ou mais precisamente, os movimentos que o corpo executa durante o golpe;
- RECUPERAÇÃO (RECOVERY) - compreende os métodos que são usados para deslocar-se a uma direção que antecipa a resposta do seu oponente.

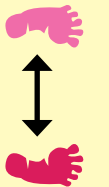
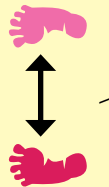
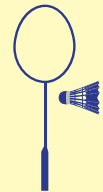


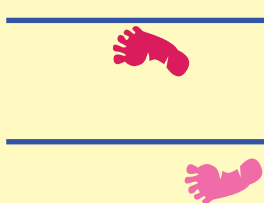
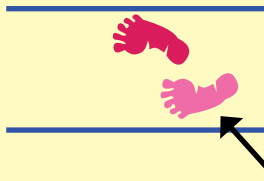
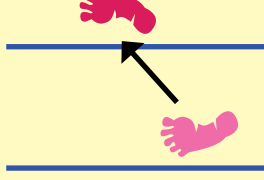
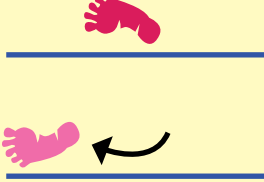
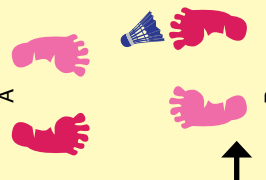


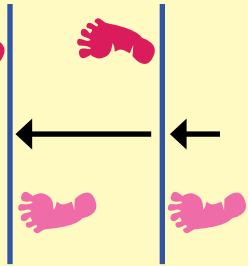
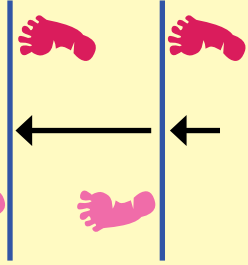
Notem que a APROXIMAÇÃO e a RECUPERAÇÃO têm movimentos em comum.
Nota do tradutor: desplante- postura do corpo em que o peso deste cai sobre a perna esquerda.

03. SPLIT STEP

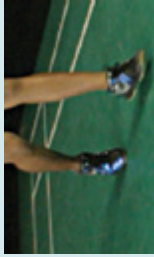
O QUE TREINAR	DESCRIÇÃO DO MOVIMENTO	ILUSTRAÇÃO	SUGESTÕES DE TREINAMENTO
Split step  O split step é usado para ajudar a: - integrar os diferentes movimentos; - mudar de direção; - sair rapidamente em resposta ao golpe do seu adversário.	É um pequeno salto, um pouco antes do seu adversário bater na peteca. Isto permite seu corpo rebater no chão e mover-se seja mais rápido após a aterrissagem.		Correr na largura da quadra executando um split step a intervalos determinados. Utilizar as linhas para guiar seu split step. Para manter o equilíbrio é melhor treinar o split step com uma aterrissagem nos dois pés. Na realidade porém, um pé quase toca o chão antes que o outro. O pé que tocar o chão primeiro vai determinar em qual direção o jogador irá deslocar-se. - Se o pé esquerdo toca o chão primeiro, o jogador vai para a direita. - Se o pé direito toca o chão primeiro, o jogador vai para a esquerda. - Se o pé da frente toca o chão primeiro, o jogador vai para trás. - Se o pé de trás toca o chão primeiro, o jogador vai para frente.
	A ampliação da base e flexão dos joelhos na aterrissagem. Estas duas ações ajudam ao jogador a manter o equilíbrio. A aterrissagem ocorre durante ou depois que do adversário ter golpeado a peteca.		
	A parte superior do corpo relaxada e entre os pés com uma leve inclinação à frente do quadril. Manter o corpo encaixado entre os pés ajuda a manter o equilíbrio. Use uma saída explosiva ao aterrissar e fique pouco tempo em contato com o solo para mover-se rapidamente.		
	Os split steps podem ser usados em qualquer ponto da quadra já que depende de onde você está e quando seu adversário golpeia a peteca.		
	O split step pode ser executado com os pés lado a lado; Com o pé esquerdo na frente. Com o pé direito na frente.		É importante ressaltar que não existe um split step que ao ser executado permita ao jogador deslocar-se da mesma maneira em qualquer direção. Com a experiência os jogadores aprendem a aterrissar com o split step de maneira que lhes permita cobrir as respostas mais prováveis.

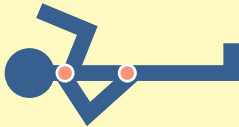
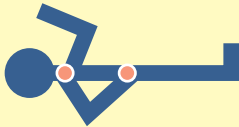
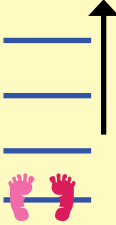
COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA O SPLIT STEP						
PRÁTICA	ILUSTRAÇÕES				SUGESTÕES DE TREINAMENTO	
Split step no mesmo lugar.	O treinador marcha. 	O treinador faz um split step (lado a lado). 	O treinador faz um split step (com um pé à frente). 	O treinador faz um split step (outro pé à frente). 	Oferecer aos jogadores a oportunidade de conduzir o exercício para um parceiro ou para o grupo, ao invés do treinador.	
	O jogador marcha. 	O jogador faz um split step (lado a lado). 	O jogador faz um split step (um pé à frente). 	O jogador faz um split step (outro pé à frente). 		
Split step em resposta a um golpe de peteca.	O treinador segura uma raquete e uma peteca. 	O treinador joga a peteca para frente. 	O treinador joga a peteca para um lado. 	O treinador joga a peteca para o outro lado. 	Isto poderá ser melhor trabalhado se os jogadores fizerem a marcação depois de ter efetuado o split step.	
	O jogador marcha. 	O jogador faz um split step (lado a lado). 	O jogador faz um split step (pé direito à frente). 	O jogador faz um split step (pé esquerdo à frente). 		
	O grupo marcha no lugar, com o treinador de frente segurando uma raquete e uma peteca.	Quando o treinador joga a peteca com a raquete diretamente a frente, os jogadores executam um split step abrindo os pés para os lados.	Se o treinador joga do lado esquerdo, os jogadores executam o split step com o pé direito para frente.	Se o treinador joga do lado direito, os jogadores executam o split step com o pé esquerdo para frente.		

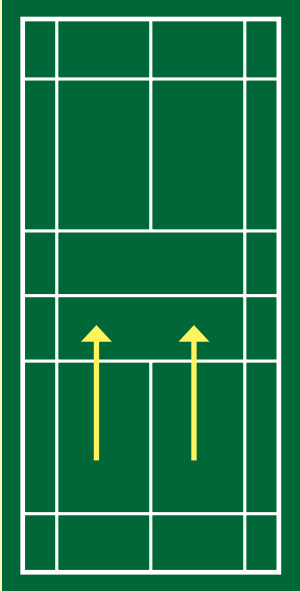
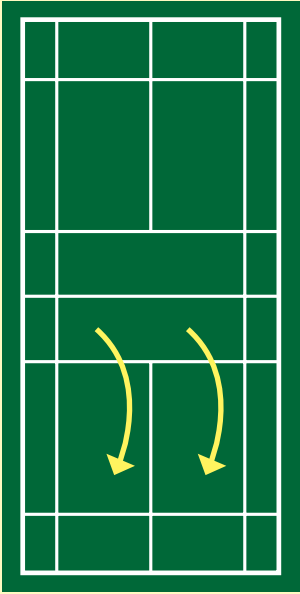
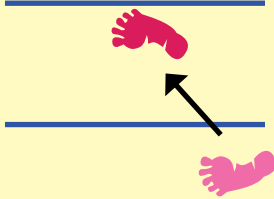
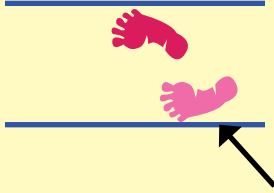
COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA O SPLIT STEP									
PRÁTICA	ILUSTRAÇÕES					SUGESTÕES DE TREINAMENTO			
Split step usando as linhas de trás.	1		2		3		4		- Embora isto deva ser feito lentamente, para começar, incentivar os jogadores a executá-lo o mais rápido possível. - Imaginar que o chão está quente serve para incentivar os jogadores a diminuir o tempo em contato com o solo. - Os jogadores devem aprender a executá-lo para frente e para trás. - Trabalhando em duplas, um jogador pode gritar "mudar" ou bater palma quando quiser que o outro mude de direção.
	Split step com o pé direito à frente e que aterrisse entre as linhas de trás. Obrigar aos jogadores a manter-se dentro da sua base de apoio e dar o impulso com a perna de trás.		Dar o impulso com o pé esquerdo e aterrisar entre as linhas de trás próximo ao pé direito.		Mover o pé direito para fora da linha.		Dar um salto baixo e fazer o (pivô), para conseguir um novo split step com o pé esquerdo entre as linhas de trás.		
Split step e pegar a peteca	A		B		A		B		- Pegar a peteca com as mãos em frente ao corpo, incentiva os jogadores a não inclinar-se e a usar as pernas para chegar rapidamente na posição. - Isto pode ser convertido em um exercício de pegar com uma mão, porém deve-se garantir que: o se mantenha o split step; o não se incline excessivamente o tronco.
	O Jogador A se posiciona em frente o Jogador B. O Jogador A segura uma peteca na mão		O Jogador A lança a peteca com a mão baixa ao lado do jogador B. O Jogador B faz o split step e dá um impulso para pegar a peteca.		O Jogador B usa um chassé para se posicionar.		O Jogador B pega a peteca com as mãos em –frente ao corpo.		

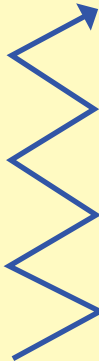
COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA O SPLIT STEP		
PRÁTICA	ILUSTRAÇÕES	SUGESTÕES DE TREINAMENTO
Split step na largura da quadra	 	Reduzir gradualmente o tempo gasto na posição de split step, incentivando um contato breve com o solo e uma saída rápida.

04. APROXIMAÇÃO E RECUPERAÇÃO

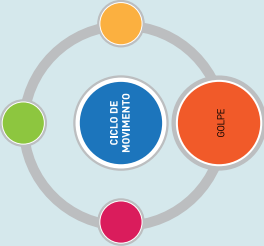
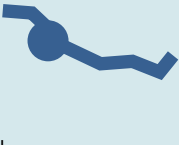
O QUE TREINAR	DESCRIÇÃO DO MOVIMENTO	ILUSTRAÇÃO	SUGESTÕES DE TREINAMENTO
RECUPERAÇÃO CICLO DE MOVIMENTO APROXIMAÇÃO Muitos movimentos usados para aproximar-se da peteca são os mesmos usados para recuperação depois do golpe. É útil executar os movimentos para frente, para trás e para os lados.	Passos de Corrida.	 	- Quando correr para frente: - o o contato do pé com o chão deve ocorrer primeiro com o calcanhar depois a planta do pé; - o as passadas tendem a ser mais longas. - Quando correr para trás: - o manter-se na ponta dos pés; - o as passadas tendem a ser rápidas e curtas.
	Chassé - Um pé persegue o outro mas nunca consegue alcançá-lo. - O chassé pode ser executado com os pés a 90° entre si. - O chassé pode ser executado com os pés paralelos entre si (passos laterais) - Se os passos são bem executados o jogador deslizará rapidamente sobre a superfície.		- Imaginar que o chão está quente, serve para incentivar os jogadores a diminuir o tempo em contato com o solo. - Escolher um ponto fixo na parede para se concentrar. Se o ponto se mantém "fixo", a cabeça do jogador se mantém no mesmo nível ajudando o jogador a deslizar sobre o solo. - O chassé pode ser usado individualmente ou em pares, de modo que é importante lembrar-se disso quando se pratica. O uso do chassé para cobrir longas distâncias (por exemplo, as diagonais da quadra) é um método lento e deve ser desencorajado.
	Passo cruzado por trás A perna não-dominante passa por trás da dominante.		Não é comum que se execute mais de um passo cruzado por trás de cada vez.
	Salto em um pé (Salto/Pivô) São pequenos saltos em que o salto e a aterrissagem são feitos em um só pé. Muitas vezes no badminton são combinados com um movimento de pivô.	  	Estes pequenos saltos podem ser usados para alcançar mais altura, no entanto, são muitas vezes utilizados para cobrir distâncias especialmente quando se combina um salto em um pé, um pivô.

COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA A APROXIMAÇÃO E A RECUPERAÇÃO			
Todos os exercícios abaixo podem ser incorporados à etapa de aquecimento.			
PRÁTICA	ILUSTRAÇÕES		SUGESTÕES DE TREINAMENTO
Ação do braço ao correr			Embora seja pouco comum usar muitos "passos de corrida" seguidos, se necessário devem ser o mais eficazes possível. Um movimento de braço bem executado contribui para a sua efetividade.
	• Trabalhar parado no lugar. • Manter as mãos de maneira que os braços estejam dobrados a 90°. • As palmas das mãos voltadas para dentro. • Ombros relaxados • Alternar os braços, primeiro um, depois o outro. • Manter o cotovelo com um ângulo de 90°. • A mão da frente sobe até a altura dos olhos. • O backhand termina na altura do quadril.	Este exercício também pode ser executado sentado.	
Levantamento rápido de joelhos			Isto proporciona uma rápida e acentuada elevação do joelho que é importante durante a etapa de aceleração ao correr. É muito relevante para o badminton onde as saídas explosivas são cruciais.
	• Neste exercício os pés passam por cima de um obstáculo que deve estar abaixo dele. Ou seja, ambos os pés se movem de modo que um pé fique sobre o obstáculo e o outro ao lado do mesmo. • Andar para frente. • Depois de dar três passos, levantar um joelho rapidamente no ar a 45°. A mão oposta também deve subir ao mesmo tempo.	• Correr ao lado de um conjunto de obstáculos pequenos. • Um pé passa ao lado dos obstáculos. • Um pé passa por cima dos obstáculos. • Realizar rápidas elevações com os joelhos e movimentar os braços com força. • Retornar no sentido contrário para trabalhar os dois pés.	• Correr passando por cima de uma série de pequenos obstáculos. • Realizar rápidas elevações de joelhos e movimentar os braços com força. • Sair com a mesma perna durante todo o trajeto (a mesma perna sempre passa primeiro por cima do obstáculo) • Repetir o exercício saindo com a outra perna.

COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA A APROXIMAÇÃO E A RECUPERAÇÃO			
Todos os exercícios abaixo podem ser incorporados à etapa de aquecimento.			
PRÁTICA	ILUSTRAÇÕES		SUGESTÕES DE TREINAMENTO
Correr para frente e para trás.			• Correr para frente proporciona passadas mais longas do que correr para trás.
	• Posicionar-se nas linhas de fundo em posição lateral. • Correr para a linha de serviço.	• Correr para trás para retornar às linhas de fundo. • Correr em curva para chegar a posição lateral.	
Chassé pelas linhas de fundo.			• Embora isto deva ser executado lentamente, para começar deve-se incentivar os jogadores a executar o mais rápido que puderem e o mais cedo possível. • Imaginar que o chão está quente às vezes ajuda os jogadores a ter um contato mais breve com o piso. • Os jogadores devem aprender a executar isto para frente e para trás. • Trabalhando em duplas, um jogador grita "mudar" ou bate uma palma quando quiser que o outro mude de direção.
	Split step, com o pé direito na frente cair entre as linhas do fundo. Orientar os jogadores a manter o corpo dentro de sua base de apoio.	Dar um impulso com o pé esquerdo e cair entre as linhas de fundo ao lado do pé direito.	Executar um salto baixo com pivô, começando um novo split step com o pé esquerdo entre as linhas de fundo.
		Chassé	

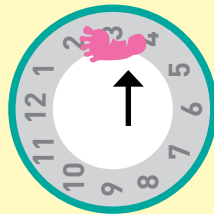
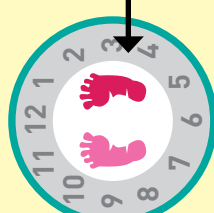
COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA A APROXIMAÇÃO E A RECUPERAÇÃO			
Todos os exercícios abaixo podem ser incorporados à etapa de aquecimento.			
PRÁTICA	ILUSTRAÇÕES		SUGESTÕES DE TREINAMENTO
Passo cruzado por trás			- Se for usado de frente para a rede, manter o olhar fixo na fita a fim de manter a cabeça imóvel. - Praticar este movimento tanto para frente como para trás. - Embora em um rali é quase sempre a perna dominante que cruza por trás, no treinamento e aquecimento é aconselhável trabalhar ambos os lados.
	Trabalhe um caminho ao longo da quadra executando uma série de movimentos em forma de "Z" usando passos cruzados por trás.		
Pivô/ Pequeno salto			- Pode se converter em uma corrida contra outros jogadores. - Se trabalhados em grupos de 3, as petecas podem ser passadas ao invés de recolhidas do chão. - É importante saber realizar o pivô com ambas as pernas e em ambos os sentidos (horário e anti-horário).
	- Posicionar um pé sobre um ponto marcado (representado pelo círculo verde). - Colocar três petecas no chão, a uma distância que possa ser alcançada ao executar uma investida. - Estender a mão e pegar uma peteca, em seguida executar um pivô/salto em torno do pé que está sobre o ponto marcado.	- Colocar a peteca no chão. - Regressar de pivô para pegar a próxima peteca. - Repetir até que as três petecas estejam do outro lado.	

05. MOVIMENTOS RELACIONADOS AOS GOLPES

O QUE TREINAR	DESCRIÇÃO	ILUSTRAÇÃO				SUGESTÕES DE TREINAMENTO
Movimentos Relacionados aos Golpes. 	INVESTIDA (LUNGING) - A investida é basicamente uma passada longa. As fotos à direita mostram onde e quando se usa a investida na quadra. - A maioria das investidas são executados com a perna dominante (da raquete) , porém, pode ocorrer com a perna não-dominante.					- O pé da frente sinaliza a direção da peteca. - Manter o joelho da perna dominante e o ponto de contato do pé na mesma direção, para proteger as articulações de joelho e tornozelo. - Girar o pé de trás para fora, para ajudar com o equilíbrio e variedades de movimentos. - Flexionar o joelho de trás para reduzir a tensão no joelho. - Estender o braço para trás para melhorar o equilíbrio.
	FUNDAMENTOS DO SALTO O salto pode ser definido como um movimento que envolve uma fase de voo estendida onde ambos os pés estão fora do chão. Os saltos são divididos em etapas de preparação, voo e queda.	1 	2 	3 	4 	- Vale a pena aprender a realizar corretamente o agachamento, visto que ajuda a melhorar a técnica do salto. - Durante todo o processo os pés devem estar voltados para frente e os calcanhares assentados no chão. - Sentar-se, flexionando tornozelos, joelhos e quadril. - Manter o tronco ereto. - Manter as costas e as pernas paralelas.
VARIÁÇÕES DO SALTO Além do salto básico que consiste em levantar e cair há outras variações que podem ser executadas.	- Flexionar os tornozelos, joelhos e quadril para pré-alongamento dos músculos das pernas e ajudar a produzir força. - Ao mesmo tempo, balançar os braços para baixo e para trás. - Manter o tronco ereto.	- Balançar os braços para frente e para cima. - Alongar quadris, joelhos e tornozelos. - Direcionar a força para baixo, para o chão.	Alongar totalmente todas as articulações.	- Cair primeiro na ponta dos pés. - Flexionar tornozelos, joelhos e quadril ao cair, para absorver o impacto. - Manter o tronco ereto.		Todos os saltos podem ser realizados em três direções: - De lado a lado; - Para frente e para trás; - Rodando.
		De dois pés a dois pés.	De dois pés a um pé.	De um pé a dois pés.	De um pé a um pé (saltos no mesmo pé).	

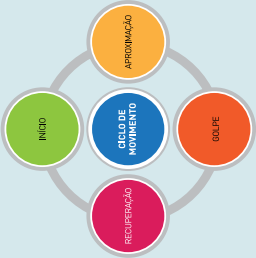
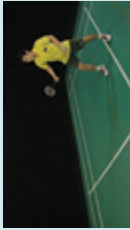
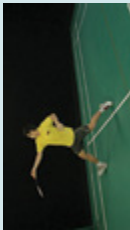
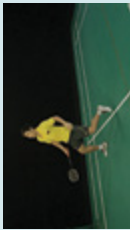
¹Lunging se refere ao deslocamento (investida) realizado na esgrima em uma estocada

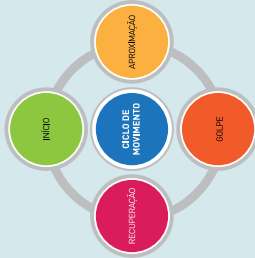
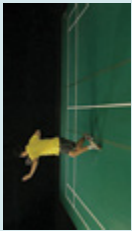
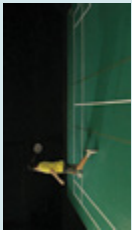
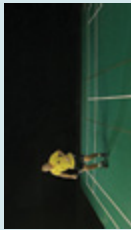
COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA INVESTIDAS (LUNGES)					SUGESTÕES DE TREINAMENTO	
PRÁTICA	DESCRIÇÕES					
Criar uma forma de deslocamento.	- Adotar uma base ampla. - Os dedos do pé da frente contra a parede. - O pé de trás a 90° do pé da frente. - Braço de trás estendido para ajudar no equilíbrio.	- Abaixar, flexionando os joelhos. - Calcanhar de trás um pouco levantado.	Para uma investida mais avançada, começar com os pés lado a lado e dar um passo para executar a investida, em seguida voltar à posição inicial.		- Usar uma parede para evitar estender demais o Joelho. - Fazer três vezes com uma perna e em seguida com a outra perna.	
Investida com uma postura adequada.	- Posicionar-se ereto com os pés juntos. - Equilibrar uma peteca sobre a cabeça.	- Dar um passo para frente em posição de investida. - Manter a peteca na cabeça.	- Regressar à posição inicial. - Manter a peteca na cabeça.		- É um exercício divertido. - Equilibrar a peteca sobre a cabeça ajuda o jogador a manter o tronco ereto. - Quando estiver na posição de investida, tentar o exercício de perna estendida.	
Investida com alongamento de braço	Posicionar-se em frente a um parceiro com uma peteca na mão.	Os dois fazem uma investida para frente e vão passando a peteca de um para o outro.	Regressar à posição inicial e repetir com a outra perna.		- Executar uma boa variedade de movimentos. - Manter o tronco ereto - Manter o braço de trás estendido para melhorar o equilíbrio.	
Investida com golpe.	- O jogador se posiciona com os pés a 90°. - O parceiro fica de frente com uma peteca na mão.	- Lança-se a peteca suavemente. - O jogador executa uma investida para frente para golpear a peteca.	- O jogador pega a peteca. - O jogador regressa à posição inicial.		- Este exercício pode ser executado de backhand e de forehand. - Pode ser usado para praticar as investidas para frente ou para o lado. - Pode ser executado na quadra passando a peteca por cima da rede.	

COMO TREINAR: PRÁTICAS PARA SALTOS					SUGESTÕES DE TREINAMENTO	
PRÁTICA	DESCRIÇÕES					
Saltos de relógio.				- Há muitas variações possíveis. - Experimentar com diferentes combinações de um ou dois pés. - Os jogadores podem ficar sempre de frente ou girar no meio do salto. - Os jogadores podem trabalhar em duplas ou em pequenos grupos.		
	- Posicionar-se no centro de um relógio imaginário/desenhado. - Abaixar-se em posição de agachamento preparando-se para o salto.	- O treinador grita um horário (por exemplo, 3 horas). - O jogador salta nesta direção.	- O treinador grita “centro”. - O jogador salta para o centro do relógio.			
Saltos nas linhas.					- Experimentar com diferentes combinações de um ou dois pés. - Para dificultar usar as linhas do fundo da quadra.	
	- Posicionar-se frente a frente com um parceiro ao lado das linhas laterais da quadra. - Abaixar-se em posição de agachamento preparando-se para o salto.	- Os dois jogadores executam um salto lateral pelas linhas. - Usar adequadamente os braços.	- Cair na ponta dos pés. - Flexionar tornozelos, joelhos e quadril para ter um maior controle durante a aterrissagem.			
Saltar e pegar.	- Dois jogadores se posicionam um de frente ao outro. - Um deles segura a peteca.	O jogador lança a peteca alta para que o parceiro, com um salto, agarre a peteca com as mãos.	- Cair primeiro na ponta dos pés. - Flexionar tornozelos, joelhos e quadril para ter um maior controle durante a queda.		- Experimentar com diferentes combinações de um ou dois pés. - Fazer primeiro uma jogada previsível e depois com padrões imprevisíveis.	
Saltar e fazer pivô.	O jogador se posiciona entre as linhas do fundo, voltado para a rede com os pés juntos.	- Dar um passo para trás para transferir o peso para a perna de trás. - O pé de trás a 90° do pé da frente.	- Saltar e girar no ar. - Os pés mudam de lugar.		Para que o exercício fique mais interessante, um jogador lança uma bola ao parceiro ou contra uma parede.	

06. PADRÕES DE MOVIMENTO

O QUE TREINAR	DESCRIÇÃO	ILUSTRAÇÃO				SUGESTÕES DE TREINAMENTO
PADRÕES DE MOVIMENTO Para poder deslocar-se adequadamente pela quadra, é necessário juntar os diversos movimentos em padrões específicos. Tais padrões podem ser muito pessoais e costumam depender de uma dada situação. Esta seção, portanto, descreve alguns padrões comuns mas não todos os que podem ocorrer. INÍCIO RECUPERAÇÃO ATAQUE DE MOVIMENTO APROXIMAÇÃO QUEBRE	Mover-se para a parte da frente da quadra de backhand.					- Tentar reduzir o tempo de contato com o solo no chassé. - Assegurar que a investida tenha uma boa amplitude de movimento, com uma fase em que a perna da frente esteja em linha reta. - Manter boa postura do tronco.
		Split step	Chassé	Investida	Passo para trás ou chassé para trás	
		Split step	Passo de corrida	Investida	Chassé/passo para trás	
		Saída com a perna não-dominante	Salto/pivô na perna não-dominante	Investida	Chassé/passo para trás	

O QUE TREINAR	DESCRIÇÃO	ILUSTRÇÃO				SUGESTÕES DE TREINAMENTO
PADRÕES DE MOVIMENTO Para poder deslocar-se adequadamente pela quadra, é necessário juntar os diversos movimentos em padrões específicos. Tais padrões podem ser muito pessoais e costumam depender de uma dada situação. Esta seção, portanto, descreve alguns padrões comuns, mas não todos os que podem ocorrer. 	Movimento de forehand na frente da quadra					• Promover a redução do tempo de contato com o solo no chassé. • Assegura que a investida tenha uma boa amplitude de movimento, com uma fase em que a perna da frente esteja em linha reta. • Manter uma boa postura do tronco.
		Split step Saída com a perna dominante	Chassé	Investida	Chassé e/ou passo para trás (apresentado)	
						
		Split step	Passo de corrida	Investida	Chassé e/ou passo para trás	
		Split step Saída com a perna dominante	Passo cruzado por trás	Investida	Chassé e/ou passo para trás	

O QUE TREINAR	DESCRIÇÃO	ILUSTRÇÃO				SUGESTÕES DE TREINAMENTO
PADRÕES DE MOVIMENTO Para poder deslocar-se adequadamente pela quadra, é necessário juntar os diversos movimentos em padrões específicos. Tais padrões podem ser muito pessoais e costumam depender de uma dada situação. Esta seção, portanto, descreve alguns padrões comuns, mas não todos os que podem ocorrer. 	Movimento de forehand no fundo da quadra					• Quanto mais sobre pressão você estiver, mais profundo o passo longo se torna quando você estiver atingindo a peteca
		Split step	Passo cruzado por trás	Investida	Chassé (apresentado) ou pivô	
						• Tende a ser um movimento em linha reta, movendo-se de forehand diretamente para o canto do fundo da quadra.
		Split step	Chassé	Saltar no ar – golpear a peteca quando ainda esteja no ar.	Chassé	
		Split step	Chassé para trás	Saltar e girar no ar – golpear a peteca quando ainda esteja no ar.	Chassé/passos de corrida	• O split step e o chassé tendem a traçar um arco que permite ao jogador buscar uma posição lateral em relação à peteca.

COMO TREINAR: PADRÕES DE MOVIMENTO					
As práticas de movimentos anteriores estavam dirigidas para trabalhar tipos específicos de movimentos (split step, saltos, chassé) de forma isolada. Este quadro apresenta algumas sugestões sobre como ensinar estes padrões de movimento vinculando diferentes tipos. Devido ao tamanho e complexidade deste tema, não é viável detalhar cada padrão de movimento neste curso. No entanto, o “encadeamento” sugerido abaixo pode ser igualmente aplicado no treinamento de padrões de movimento em qualquer área da quadra. Basicamente, supõe-se iniciar com o golpe e gradualmente ligar os movimentos para entrar e sair do golpe.					
PRÁTICA	DESCRIÇÃO			SUGESTÕES DE TREINAMENTO	
Investida.	• Posicionar-se logo atrás da linha de saque curto e dar um passo para a investida.	• Chassé. • O pé da frente faz a investida.	• Executar um golpe de forehand na rede com uma peteca lançada com a mão.		• Incentivar uma boa variedade de movimentos na investida. • Cuidar para que o joelho e o pé da perna dianteira apontem na mesma direção (para o provável ponto de impacto com a peteca).
Chassé e investida.	• Posicionar-se com as pernas separadas, o pé da frente logo atrás da linha de saque curto.		• Terminar a investida executando um golpe de forehand na rede, na finalização.	• Promover o chassé como um movimento rápido com pouco tempo de contato com o solo.	
Split step, chassé e investida.	• Caminhar para a frente da quadra.	• Split step saindo com o pé dominante.	• Chassé • O pé da frente dá um passo para a investida.	• Terminar a investida executando um golpe de forehand na rede para finalizar.	• Caminhar para executar o split step torna o movimento mais real para o jogo. • Executar o split step como um movimento explosivo com pouco tempo de contato com o solo. • Manter uma postura relaxada porém ereta.
Split step, chassé, investida e recuperação com chassé.	• Caminhar para a parte da frente da quadra.	• Split step saindo com o pé dominante.	• Chassé • O pé da frente dá um passo para a investida.	• Terminar a investida, executando um golpe de forehand na rede para finalizar.	• Manter uma boa postura na recuperação.

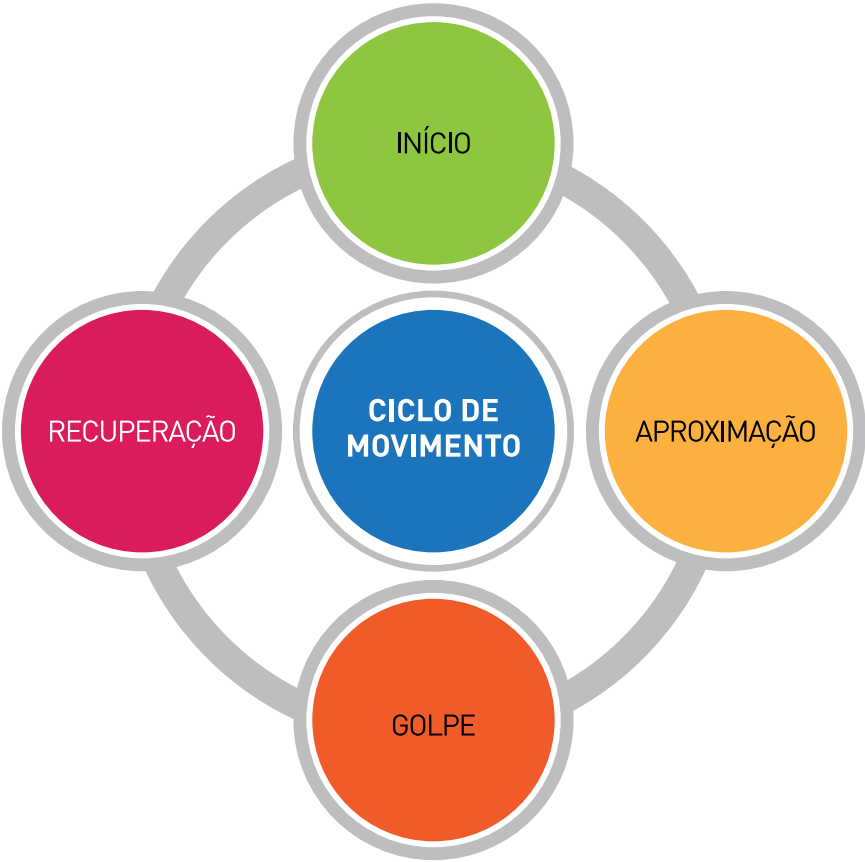
COMO TREINAR: PADRÕES DE MOVIMENTO		
Com grupos mais experientes, uma abordagem alternativa para o encadeamento de movimentos é copiar todo um ciclo de movimento.		
PRÁTICA	DESCRIÇÃO	SUGESTÕES DE TREINAMENTO
Executar um ciclo inteiro de movimento.	O treinador demonstra um padrão de movimento e os jogadores observam.	• Permitir que o grupo observe a partir de diferentes posições.
	O treinador conduz um padrão de movimento e os jogadores o imitam.	• Ficar de costas para o grupo torna mais fácil copiar os movimentos. • Correções e ajustes ocorrerão na próxima fase. • Os jogadores canhotos podem ficar de frente para que possam espelhar os movimentos.
	Os jogadores executam um padrão de movimento sem a demonstração do treinador.	
	Os jogadores executam um padrão de movimento e golpeiam uma peteca suspensa no ar.	Muito útil para os golpes sobre a cabeça.
	Os jogadores executam um padrão de movimento e golpeiam uma peteca lançada.	Dar a mesma atenção para a qualidade da recuperação.
Integrar ciclos de movimento.	Pode-se evoluir o exercício integrando vários padrões de movimento, seja através de movimentos de sombra na quadra ou ao executar práticas com peteca.	

07. RESUMO

Os tipos de movimento utilizados no badminton são:

- Split step
- Passos de corrida
- Chassé
- Passo cruzado por trás
- Salto/pivô
- Investida
- Salto
- Aterrissagem

Estes podem ser organizados em um ciclo de movimento, ilustrado a seguir:



Cada ciclo de movimento se inicia quando o oponente golpeia a peteca.

Existem várias formas em que os jogadores podem reunir os diferentes tipos. Este material sugere vários ciclos de movimentos que oferecem um bom ponto de partida.

Os movimentos de badminton podem ser treinados ao:

- trabalhar cada tipo de movimento de forma isolada;
- formar encadeamentos de tipos para que possam ser vinculados a um ciclo completo de movimento;
- trabalhar em um ciclo de movimento como um todo;
- integrar vários ciclos de movimento.

08. AUTO-AVALIAÇÃO

1	O ciclo de movimento é composto por quatro elementos listados em que ordem?	Golpe – Aproximação – Início - Recuperação	
		Início - Golpe - Aproximação - Recuperação	
		Recuperação - Aproximação - Golpe - Início	
		Início - Aproximação - Golpe - Recuperação	
2	As duas fases do ciclo de movimento que contém movimentos similares são:	Aproximação e Recuperação	
		Golpe e Início	
		Início e Recuperação	
		Golpe e Aproximação	
3	Qual movimento não é utilizado para aproximar-se da parte dianteira com forehand da quadra?	Passos de corrida	
		Chassé	
		Pivô com o pé não dominante	
		Passo cruzado por trás	
4	Uma investida pode ocorrer ao golpear a peteca:	No fundo da quadra	
		Na frente da quadra	
		No meio da quadra	
		Todas as anteriores	
5	Uma forma adequada de fazer o agachamento significa em:	Costas e pernas paralelas	
		Calcanhares sem contato com o solo	
		Peso canalizado pelos dedos dos pés	
		Cabeça voltada para baixo	
6	Um split step:	Requer uma base de apoio ampla	
		Ajuda a integrar movimentos	
		Ajuda a dar impulso na saída	
		Todas as anteriores	
7	“Um pé persegue ao outro, mas nunca consegue alcançá-lo” é a descrição de:	Chassé	
		Passo de corrida	
		Passo cruzado por trás	
		Pequeno salto	

8	O equilíbrio na execução de uma investida à rede pode ser melhorado se:	Esticar o braço de trás	
		Encurtar o espaço entre o pé da frente e o de trás	
		Inclinar o corpo para frente	
		Manter os dois pés apontados para frente	
9	Pode-se melhorar a técnica de salto se:	Manter os braços ao lado do corpo durante a execução do salto	
		Manter os braços estendidos sobre a cabeça durante todo o salto	
		Levar os braços para baixo e para trás e em seguida estendê-los sobre a cabeça	
		Manter os braços cruzados durante a execução do salto	
10	A etapa de aproximação para um golpe de backhand sobre a cabeça contempla:	Um salto/pivô em volta da perna não-dominante	
		Passos de corrida para trás	
		Uma investida	
		Um split step	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 7
FATOR DO DESEMPENHO 1:
TÉCNICA (HABILIDADES DE
GOLPEAR)

MÓDULO 7
FATOR DE DESEMPENHO 1- TÉCNICA (HABILIDADES DE GOLPEAR)

01. Introdução	73
02. Introdução às Técnicas de Golpear – Crianças / Iniciantes	74
03. Princípios Biomecânicos	74
04. Lançar e Pegar	75
05. Jogos para Lançar e Pegar	76
06. Desenvolvendo Habilidades de Golpear	77
07. Golpear com a Mão	77
08. Golpear com uma Empunhadura Curta	78
09. Golpear com uma Empunhadura Longa	78
10. Golpes Básicos	84
11. Introdução ao Saque	85
a. Saque de Backhand com Flick	86
b. Saque baixo de Backhand	88
c. Saque de Forehand com Flick	90
d. Saque Baixo de Forehand	92
e. Saque Alto de Forehand	94
12. Introdução aos Golpes na Frente da Quadra	96
a. Golpe na rede de Backhand	97
b. Golpe na rede de Forehand	99
c. Levantamento de Backhand (Backhand Net Lift)	101
d. Levantamento de Forehand (Forehand Net Lift)	103
e. Finalização de Backhand na Rede (Backhand Net Lift)	105
f. Finalização de Forehand na Rede (Forehand Net Lift)	107
13. Introdução aos Golpes no Meio da Quadra	109
a. Bloqueio de Backhand (Block off the body)	110
b. Backhand Drive	112
c. Forehand Drive	114
14. Introdução aos Golpes no Fundo da Quadra	116
a. Forehand Clear	117
b. Forehand Smash (Cortada)	119
c. Forehand Dropshot	121
d. Forehand Pulled Dropshot	122
e. Backhand Clear	125
f. Backhand Pulled Dropshot	127
15. Resumo – Fator do Desempenho 1- Técnica (Habilidades de Golpear)	129
16. Auto-avaliação – Habilidades de Golpear	130

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:
- citar os princípios biomecânicos básicos de golpear/atingir a peteca de maneira eficaz;
 - descrever práticas para desenvolver habilidades de lançar e pegar;
 - enumerar os diferentes tipos de empunhadura que se utilizam no badminton e descrever atividades/práticas para realizá-los;
 - descrever os diferentes golpes do badminton, incluindo:
 - o onde são usados;
 - o quando são usados;
 - o porque são usados;
 - o como são vistos;
 - o como praticá-los.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Publicado em Outubro de 2014



01. INTRODUÇÃO

Este módulo tratará de:

Princípios biomecânicos.

Descreve a importância da flexão e da extensão, rotação e geração de força ao se golpear a peteca de badminton.

HABILIDADE DE LANÇAR, PEGAR E GOLPEAR

Antes de aprender como golpear uma peteca as crianças necessitam adquirir habilidade de pegar, lançar e golpear. Isto lhes permitirá desenvolver:

- habilidades efetivas de noção espacial (ao observar um objeto que se aproxima);
- coordenação óculo-manual que lhes permitirá escolher como pegar com sucesso;
- vivências de lançamento que formarão a base das habilidades dos golpes que se desenvolverão posteriormente;
- habilidades de golpear com a mão.

EMPUNHADURA

Uma vez que as habilidades básicas de lançar e receber estejam estabelecidas, a introdução da raquete significa que as crianças devem aprender a segurar a raquete corretamente em várias situações diferentes.

GOLPES

Nesta seção será apresentada uma ampla gama de golpes usados no badminton. Para cada golpe, haverá orientação quanto a:

- onde e até onde se aplica o golpe;
- quando se usa o golpe;
- porquê se usa o golpe;
- como se vê o golpe;
- como praticar o golpe.

Para cada golpe o objetivo deverá ser:

- assegurar que os jogadores apreciem a utilidade tática do golpe;
- promover uma técnica correta;
- oferecer diferentes possibilidades de prática para os jogadores independentemente do seu nível de jogo;
- oferecer práticas que sejam divertidas e motivadoras.

02. INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE GOLPEAR – CRIANÇAS / INICIANTES

Embora não exista uma forma absoluta e definitiva de como ensinar os golpes, as seguintes sugestões podem ser úteis para os treinadores ao trabalhar com crianças/iniciantes.

1. Saque de backhand.
2. Golpes de backhand na frente da quadra incluindo levantadas, finalização na rede e golpes curtos na rede (net shots).
3. Golpes de forehand na frente da quadra incluindo levantadas, finalização na rede e golpes curtos na rede (net shots).
4. Saque alto de forehand.
5. Golpes de backhand no meio da quadra (drives, bloqueios e conduzir/empurrar).
6. Golpes de forehand no meio da quadra (drives, bloqueios e conduzir/empurrar).
7. Golpes de forehand sobre a cabeça.
8. Dropshots puxados (pulled dropshots) de forehand e backhand sobre a cabeça.

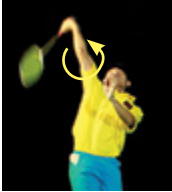
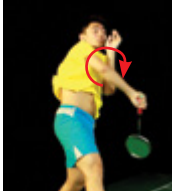
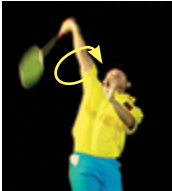
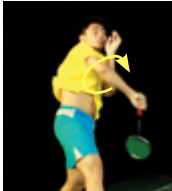
A lógica por trás da ordem sugerida é:

- Tende-se a enfatizar primeiro os golpes de backhand onde, geralmente, os movimentos são curtos e mais fáceis de sincronizar.
- Os golpes na frente da quadra geralmente são abaixo da axila (de mão baixa) que é o ponto de partida mais fácil e, além disto, prepara os jogadores para a prática de golpes sobre a cabeça.

03. PRINCÍPIOS BIOMECÂNICOS

Existem quatro áreas-chave em que se fundamentam as habilidades de golpear no badminton:

MOVIMENTO PARA TRÁS		
Para gerar uma força considerável os golpes requerem de um movimento para trás (backswing). Os movimentos para trás (backswing) alongam os músculos. Logo, estes mesmos músculos se contraem rapidamente em resposta ao alongamento, adicionando força ao movimento para frente no golpe.		
COORDENAÇÃO: DOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES PARA OS MENORES		
Golpear a peteca no badminton é resultado de uma força muscular produzida por uma série de movimentos coordenados do corpo. A força gerada ao final é maior quando iniciamos nos grandes grupos musculares e terminamos nos músculos menores.		
ROTAÇÃO		
Rotação do corpo inteiro.		

Rotação do braço		
	Rotação Externa	Rotação Interna
Rotação do antebraço.		
	Antebraço: supinação (rotação externa)	Antebraço: pronação (rotação interna)
FLEXÃO E EXTENSÃO		
Flexionar e estender as articulações são ações importantes para a realização de um golpe. A ação de flexionar faz parte do movimento para trás e a de estender faz parte do movimento para frente ao estirar-se para atingir a peteca.		
	Braço flexionado	Braço estendido

04. LANÇAR E PEGAR

O exercício de lançar e pegar ajuda as crianças a desenvolverem habilidades para:

- Observar atentamente um objeto em voo;
- Posicionar seu corpo e suas mãos na posição adequada para interceptá-la.

Estas habilidades são a base do desenvolvimento eventual das habilidades de golpear. A tabela a seguir explica várias práticas que se podem empregar para desenvolver as habilidades de lançar e pegar.

ROLAR E PARAR	As crianças menores podem rolar uma bola uma para a outra já que: • Ajuda-lhes a aprender a importância de observar um objeto vindo em sua direção e como isso pode ajudá-las a pegar o objeto com sucesso. • Permite-lhes experimentar diversos graus de força para conseguir que a bola chegue a diferentes distâncias sucessivamente.
ARREMESSAR DE MÃO BAIXA	• Lançar objetos de diferentes tipos e pesos. • Experimentar a sensação de empurrar, bater e lançar objetos, entre eles petecas, para comparar os diferentes níveis de controles e trajetórias que podem ser alcançadas. • Tentar lançamentos tanto de forehand (com a palma da mão) como de backhand (com as costas da mão). • Criar jogos que envolvam o lançamento de mão baixa como por exemplo, um jogo de golfe de lançamento de mão baixa em que vários movimentos são usados para fazer com que a peteca chegue a um alvo (como por exemplo, um aro).

PEGAR DE MÃO BAIXA	Treinar a observação da aproximação de um objeto e pegá-lo com os braços para frente, as palmas das mãos abaixadas com os dedos juntos. Iniciar com movimentos em frente ao corpo e depois progredir para: • Pegar de ambos os lado do corpo; • Pegar com uma mão.
ARREMESSAR SOBRE A CABEÇA	É muito importante ensinar às crianças técnicas efetivas de arremesso sobre a cabeça já que tal ação é a base para os golpes de forehand sobre a cabeça. Realizar estas habilidades trabalhando em duplas e arremessando: • Sentados e com as pernas cruzadas; • ajoelhados sobre os dois joelhos e com as nádegas encostadas nos calcanhares; • ajoelhados sobre os dois joelhos sem encostar as nádegas nos calcanhares; • ajoelhados sobre um joelho (joelho direito se o jogador é destro); • parados de frente; • parados em posição lateral com os pés juntos; • parados em posição lateral com os pés separados; • parados com os pés juntos dar um passo para trás e usar a impulsão da perna de trás para ajudar a arremessar; • parados com os pés juntos dar um passo para trás e usar a aceleração da perna de trás para ajudar a arremessar. Concluir o passo após completar o arremesso; • parados com os pés juntos dar um passo para trás e usar o impulso da perna de trás para ajudar a arremessar. Impulsionar-se no ar, efetuar o lançamento, girando e caindo ao solo. Esta sequência de exercícios ensina as crianças como usar seu corpo para ganhar força para arremessar.
PEGAR SOBRE A CABEÇA	Estimular o movimento de pegar com as mãos para cima (como os polegares juntos). Iniciar com movimentos em frente ao corpo e depois progredir para: • Pegar de ambos os lado do corpo; • Pegar com uma mão.

05. JOGOS PARA LANÇAR E PEGAR

Estes são jogos divertidos que estimulam o desenvolvimento de habilidades de arremessar e pegar.

JOGOS DE INTERCEPTAÇÃO	• Dividir um grupo em duas equipes de no máximo 5 (cinco) pessoas. • Trabalhando dentro de uma área definida, cada equipe tenta manter a posse de uma peteca com peso. • Não será permitido contato entre os jogadores e uma vez que um jogador pegue o objeto, não poderá movimentar-se até que tenha lançado o objeto a outro membro de sua equipe. • Este jogo poderá ser utilizado para melhorar o arremesso sobre a cabeça ao estabelecer regras que estimulam uma boa técnica. Por exemplo, perde-se a posse do objeto se aquele que arremessa sobre a cabeça não assume uma posição lateral antes de arremessar.
LANÇARMINTON	• Dois jogadores podem competir entre si usando uma peteca com peso em meia quadra. • A peteca é arremessada de um lado a outro da rede com o objetivo de fazer com que ela caia na quadra do adversário e obrigue-o a cometer um erro. • Uma vez que se pega a peteca, deve-se devolver do mesmo ponto onde foi apanhada. • Se a peteca está na metade anterior da quadra, deve-se devolver com um lançamento de mão baixa. Se estiver no fundo da quadra, a peteca deve ser lançada sobre a cabeça. • Este jogo pode ser utilizado para melhorar o arremesso sobre a cabeça ao estabelecer regras que estimulam uma boa técnica. Por exemplo, ao arremessar sobre a cabeça o jogador deve girar no ar ao arremessar (chutando). Senão, perde o ponto. • Outras versões deste jogo podem ser criadas pelos jogadores, por exemplo, usando toda a quadra.

06. O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES DE GOLPEAR

As ações de pegar e arremessar implicam que as mãos interajam diretamente com o objeto. O golpear com raquete requer que o jogador faça os ajustes necessários para que o objeto a ser golpeado interaja com a face da raquete que se encontra a certa distância da mão. Portanto, praticar ajudará o jogador a fazer esta transição.

07. GOLPEAR COM A MÃO

Golpear com a mão é uma extensão de lançar e pegar. Requer que se observe atentamente o objeto voador e o posicionamento dos pés e das mãos para que a mão possa golpear corretamente o objeto.

Trabalhando sozinho e utilizando a palma da mão, bater em um balão no ar. Experimentar bater com uma mão só, depois com a outra e finalmente dar uma batida com cada mão. Procurar manter o objeto no ar fazendo brincadeiras (por exemplo, abaixar ao chão e levantar-se novamente).	
Trabalhando sozinho e utilizando as costas da mão, golpear um balão no ar. Tentar bater com uma mão só, depois com a outra e finalmente dar uma batida com cada mão. Procurar manter o objeto no ar fazendo brincadeiras (por exemplo, abaixar ao chão e levantar-se novamente).	
Sozinho tentar manter um balão no ar intercalando a palma e as costas das mãos. Procurar improvisar uma sequência de truques.	
Tentar manter um balão de ar sobre a cabeça, subir a outra mão e girar o braço de maneira que se possa ver a palma. Logo, utilizar a palma da mão para golpear o balão de maneira que caia na outra mão. Acompanhar o movimento para que o jogador termine vendo a parte posterior da sua mão (antebraço pronado).	
Utilizando um balão de ar, jogar com outra pessoa utilizando a palma e as costas da mão. Este exercício pode ser feito sentado ou em pé.	

08. GOLPEAR COM UMA EMPUNHADURA MUITO CURTA

Golpear com uma empunhadura muito curta ajuda aos jogadores a ter êxito uma vez que o objeto está relativamente perto da mão no momento do golpe.

		
• Segurar a raquete perto do “T” com as costas da mão para cima, backhand.	• Manter um balão ou uma peteca no ar fazendo uma rotação do antebraço.	
		
• Segurar a raquete perto do “T” com o dedo indicador por baixo de e ao longo da cabeça da raquete.	• Manter um balão ou uma peteca no ar com uma rotação do antebraço.	
		
• Segurar a raquete perto do “T” como dedo indicador por baixo de e ao longo da moldura da raquete. Jogar uma peteca com as cordas da raquete.	• Jogar a cabeça da raquete para trás usando uma rotação do antebraço.	• Golpear a peteca usando uma rotação do antebraço (o jogador pode ver as costas da sua mão).

09. GOLPEAR COM EMPUNHADURA LONGA

Para exercícios de treinamento com empunhadura longa, referir-se à seção de “empunhaduras”.

EMPUNHADURAS - INTRODUÇÃO

Para jogar badminton corretamente é essencial saber segurar a raquete de maneira adequada nas mais diversas situações. As orientações abaixo serão úteis para treinamentos do uso das empunhaduras no badminton:

- A empunhadura deve ser relaxada, solta. As vantagens de uma empunhadura mais solta incluem maior facilidade de troca empunhadura, melhor potência, menos cansaço e maiores possibilidades de fazer fintas.

- É natural que se pressione a empunhadura no momento do impacto. Esta tensão se notará mais facilmente nos golpes fortes (como drives) do que como em golpes suaves (como golpes na rede).
- É necessário ajustar constantemente a empunhadura dependendo se a peteca se encontra:
 - o em frente, ao lado, ou atrás do jogador;
 - o ao lado direito ou contrário.
- As empunhaduras podem ser longas ou curtas:
 - o As empunhaduras longas são melhores enquanto ao alcance e potência. Por exemplo, para a maioria dos golpes no fundo da quadra usa-se uma empunhadura longa. Ao usar a empunhadura longa, a base da mão se encontra junto à base do grip da raquete que tem um formato mais largo para evitar que a mão escorregue.



- o As empunhaduras mais curtas são usadas normalmente para executar movimentos rápidos ou quando se requer mais controle.



A) GRIP BÁSICO (EMPUNHADURA BÁSICA)- O QUE TREINAR

Utiliza-se a empunhadura básica para efetuar golpes quando a peteca está ao nível do jogador, tanto do lado direito quanto do esquerdo.

O dedo polegar e o indicador da mão formam um “V” no grip da raquete. A posição da parte inferior do “V” é importante e é demonstrada nas ilustrações abaixo.

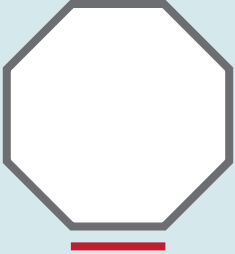
GRIP BÁSICO: AO NÍVEL DO JOGADOR	GRIP BÁSICO: VISTO DE PERTO	GRIP BÁSICO: A POSIÇÃO DA PARTE INFERIOR DO “V”

PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA A EMPUNHADURA EM “V”– COMO TREINAR

- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com a palma da mão voltada para cima.
- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com a palma da mão voltada para cima. Entre os golpes, passar a raquete ao redor do corpo – uma, duas ou até três vezes.
- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com a palma da mão voltada para cima. Entre os golpes, passar a raquete:
 - o por baixo de uma perna;
 - o por baixo de uma e outra perna.
- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com a palma da mão voltada para cima. Golpear a peteca por baixo de uma perna, por baixo da outra perna ou por trás das costas.
- Em duplas, manter a peteca no ar quantas vezes for possível com a palma da mão voltada para cima. Os jogadores se alternam para rebater a peteca.
- Em duplas, golpear a peteca de um lado para o outro conduzindo com a palma da mão.
- Golpear um objeto suspenso (um balão, uma bola de pelúcia ou uma peteca) sobre a cabeça usando a empunhadura básica. Lançar o objeto e tentar golpear-lo por cima do ombro dominante (o ombro direito para um jogador destro).

B) GRIP DO DEDÃO (EMPUNHADURA DO POLEGAR) – O QUE TREINAR

A empunhadura do dedo polegar é utilizada para efetuar golpes básicos de backhand em frente ao corpo. Como por exemplo: golpes na rede (net shots), levantadas na rede, finalizações na rede, saque de backhand e o golpe de backhand drive (quando o golpe é efetuado em frente ao corpo). O dedo polegar exerce pressão contra a parte posterior do grip da raquete com um pequeno espaço entre a mão e o grip da raquete.

GRIP DO DEDÃO: VISTA DE LADO	GRIP DO DEDÃO: VISTA DE PERTO	GRIP DO DEDÃO: POSIÇÃO DO DEDO POLEGAR
		

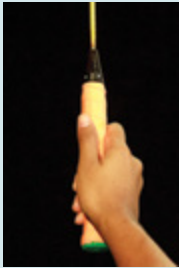
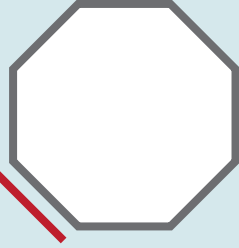
EMPUNHADURA DO DEDO POLEGAR – COMO TREINAR

PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA A EMPUNHADURA DO DEDO POLEGAR

- Posicionar o dedo polegar na borda superior do grip da raquete.
- Girar a mão para que as falanges das articulações dos dedos fiquem para cima.
- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com as costas da mão voltada para cima (e o dedo polegar firmemente posicionado no lado de baixo do grip da raquete).
- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com as costas da mão voltada para cima (e o dedo polegar firmemente posicionado no lado de baixo do grip da raquete). Entre golpes passar a raquete ao redor do corpo – uma, duas ou até três vezes.
- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com as costas da mão voltada para cima (e o dedo polegar firmemente posicionado no lado de baixo do grip da raquete). Entre golpes passar a raquete:
 - o Por baixo de uma perna;
 - o Por baixo de uma e outra perna.
- Manter a peteca no ar quantas vezes for possível com as costas da mão voltada para cima (e o dedo polegar firmemente posicionado no lado de baixo do grip da raquete). Entre golpes ajoelhar-se sobre um joelho, depois o outro, sentar, deitar e em seguida levantar.
- Em duplas, manter a peteca no ar quantas vezes for possível com as costas da mão voltada para cima o dedo polegar firmemente posicionado no lado de baixo do grip da raquete). Os jogadores se alternam para golpear a peteca.
- Em duplas, golpear a peteca de um lado ao outro conduzindo com as costas da mão (dedo polegar por baixo do grip da raquete).

C) CORNER GRIP (EMPUNHADURA LATERAL) – O QUE TREINAR

A empunhadura lateral é uma alternativa que se usa para golpes de backhand quando a peteca está ao nível de, ou, ligeiramente atrás do jogador. Estes golpes incluem backhand drives e backhand blocks (quando a peteca está ao lado do corpo), backhand clears, backhand dropshots e backhand smashes.

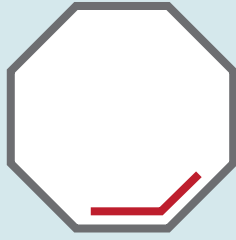
CORNER GRIP: VISTA DE LADO	CORNER GRIP: VISTA DE PERTO	CORNER GRIP: POSIÇÃO DO POLEGAR
		

PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA A EMPUNHADURA LATERAL – COMO TREINAR

- De costas para a rede, golpear um objeto suspenso ligeiramente atrás do corpo que esteja próximo à altura dos ombros ou sobre a cabeça.
- De costas para a rede, golpear uma peteca, lançada manualmente por trás do jogador próximo à altura dos ombros ou sobre a cabeça.
- Lançar uma peteca com raquete para que o jogador possa rebater a peteca bem próxima e atrás do corpo, com as costas voltadas para a rede.

D) PANHANDLE GRIP (EMPUNHADURA CABO DE PANELA) O QUE TREINAR

- A empunhadura cabo de panela, frigideira ou panelão, frigideira ou panelão é utilizada para:
- Backhands quando a peteca se encontra logo atrás do jogador (por exemplo, backhands dropshots);
 - Forehands quando a peteca se encontra em frente ao jogador (por exemplo, net kills).

GRIP CABO DE PANELA: VISTA DE LADO	GRIP CABO DE PANELA: VISTA DE PERTO	GRIP CABO DE PANELA: POSIÇÃO DA PARTE INFERIOR DO “V” ONDE SE JUNTAM OS DEDOS POLEGAR E INDICADOR
		

PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O GRIP CABO DE PANELA – COMO TREINAR

Para práticas de Panhandle grip na rede (forehand) ver as práticas para finalizações na rede (net kills).

Para práticas de Panhandle grip em backhand no fundo da quadra consultar a seção de dropshot “empurrados” de backhand.

E) PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA TROCAS DE EMPUNHADURA – COMO TREINAR

Manter uma peteca no ar durante 5 golpes usando a empunhadura básica (forehand) e depois outras 5 vezes usando o thumb grip. Diminuir gradativamente a 4, 3 e 2 golpes e terminar alternando a empunhadura a cada golpe.

Golpear uma peteca lançada com a mão devolvendo ao parceiro de treino. Repetir 5 (cinco) vezes como mais 5 vezes como thumb grip. Diminuir gradativamente a 4, 3 e 2 golpes e terminar alternando a empunhadura a cada golpe.

Utilizar a empunhadura básica sobre a cabeça para golpear uma peteca suspensa no ar, então correr para frente para golpear uma peteca lançada com a mão usando o thumb grip.

Utilizar a empunhadura básica sobre a cabeça para golpear uma peteca suspensa no ar, então girar e utilizar o corner grip para golpear a peteca com um backhand sobre a cabeça.

Utilizar Panhandle grip para atacar uma peteca lançada com a mão próxima à rede (forehand net kill). Mudar para thumb grip e atacar outra peteca lançada com a mão próxima à rede (backhand net kill).

10. GOLPES BÁSICOS

Esta seção apresenta uma série de golpes utilizados na prática do badminton. Para cada golpe oferecer-se-á orientações sobre:

- de onde e até onde se executa o golpe;
- quando se usa o golpe;
- porque se usa o golpe;
- como se vê o golpe (incluindo a fase preparatória, movimento para trás, movimento para frente e fase final);
- como praticá-los;
- dicas, sugestões e variações (incluindo efeitos, slices e fintas).

Em toda a seção que trata sobre os golpes é usada uma tabela codificada por cores.

PARA ONDE VAI		QUANDO SE USA	PORQUE SE USA
COMO SE VÊ			
FASE PREPARATÓRIA	MOVIMENTO PARA TRÁS (backswing)	MOVIMENTO PARA FRENTE (swing)	FASE FINAL
COMO INTRODUIZIR OS GOLPES			
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES.			

A) FINTAS

Ser capaz de surpreender é uma parte importante do Badminton. Sempre que possível, os golpes devem ser realizados tal que pareçam os mesmos que outros golpes relacionados e assim manter o seu oponente na dúvida. Isto se refletirá na informação técnica fornecida a seguir.

B) GOLPES E MOVIMENTO

Embora esta seção concentre-se basicamente em como golpear a peteca, é importante integrar o movimento aos exercícios o mais cedo possível. Refira-se à seção de Desenvolvimento de habilidades para buscar idéias sobre como integrar movimentos e golpes, com especial atenção ao uso de encadeamento.

C) GOLPES PARALELOS E CRUZADOS

Os golpes podem ser efetuados de forma paralela ou cruzada. Utiliza-se o golpe cruzado para:

- golpear a peteca em frente ao corpo;
- trocar a empunhadura para mudar a posição da face da raquete;
- flexionar o punho para mudar a posição da face da raquete;
- cortar a peteca (atacar).

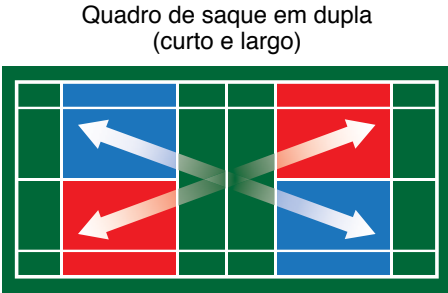
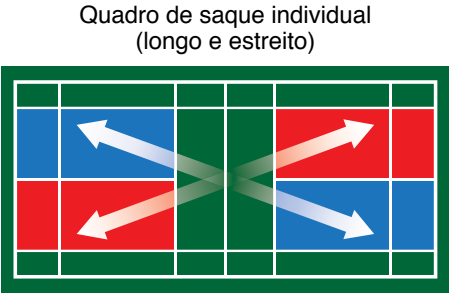
11. INTRODUÇÃO AO SAQUE

Devido às regras do jogo, o servidor tem que observar certas restrições no que diz respeito ao que pode fazer ao efetuar o saque. As regras para execução de um saque válido estão descritas a seguir:

Os treinadores devem estar atentos a qualquer eventual mudança nas regras de jogo através da página web da BWF.

Saque correto:

- Uma vez que o servidor e o receptor estejam prontos nenhum dos lados deve atrasar intencionalmente o saque. Com o movimento para trás da cabeça da raquete do servidor, qualquer atraso no início do serviço será considerado injustificado.
- O servidor e o receptor devem estar posicionados dentro dos quadrantes de saque diagonalmente opostos sem pisar nas linhas que os delimitam.



- Alguma parte de ambos os pés, tanto do servidor como do receptor deve estar em contato com a superfície da quadra em uma posição estática do início ao final do saque.
- A raquete do servidor deve golpear inicialmente a base da peteca.
- A peteca inteira deverá estar abaixo da linha da cintura do servidor no instante de ser atingida pela raquete. Considera-se “linha da cintura” uma linha imaginária ao redor do corpo, em nível com a parte mais baixa da última costela (costela mais baixa).
- A cabeça da raquete do servidor no momento em que atinge a peteca deve estar apontada para baixo.
- Uma vez iniciado o movimento de saque este deve ser executado para frente sem interrupções.
- O voo da peteca deve projetar-se por cima da raquete do servidor para que passe por cima da rede tal que, se não interceptada, ela deve cair no quadrante de saque do receptor (quer dizer, dentro de, ou nas linhas) e na tentativa de sacar o servidor não deve deixar de atingir a peteca.

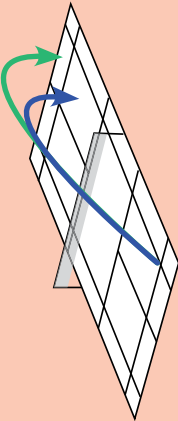
Uma vez que os jogadores estejam prontos para o serviço, o primeiro movimento para frente da cabeça da raquete do servidor é o início do saque.

Uma vez iniciado, o serviço é considerado entregue quando a peteca é golpeada pela raquete do servidor ou quando ao tentar sacar, o sacador não atingir a peteca.

O servidor não deve sacar antes que o receptor esteja pronto. Porém, o receptor será considerado como estado pronto se houver uma tentativa de retornar o saque.

No jogo de duplas, os jogadores podem situar-se em qualquer posição desde que esta não impeça a visão do servidor nem do receptor oposto.

a. O saque de Backhand com “Flick”

PARA ONDE VAI A PETECA	QUANDO USAMOS	POR QUE O USAMOS
Para atender as regras do jogo, a peteca deve cruzar de um quadrante de serviço ao quadrante contrário em diagonal. O saque de flick de partida individual pode ir até a linha do fundo da quadra. O saque flick para partidas em dupla deve cair dentro da linha interior do fundo da quadra. 	Usa-se para iniciar uma jogada para golpes defensivos-neutros.	A intenção é obrigar o adversário a ir para trás e perder o equilíbrio, fazendo-o pensar que você efetuará um saque baixo.
O QUE TREINAR		
		
FASE PREPARATÓRIA • A posição pode variar, porém a mais comum é com o pé dominante à frente próximo do “T”. • Utilizar uma empunhadura curta do polegar relaxado para duplas. • Colocar a raquete na frente do corpo. • Colocar a peteca sobre a raquete.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Acelerar a cabeça da raquete para frente. • Atinja a peteca com “Flick” para sair da mão.	FASE FINAL • O impulso da raquete dá continuidade à rotação do braço.
	MOVIMENTO PARA TRÁS • Dobrar o punho e girar ligeiramente o antebraço. • Mover a raquete um pouco para trás. • Abrir a face da raquete.	

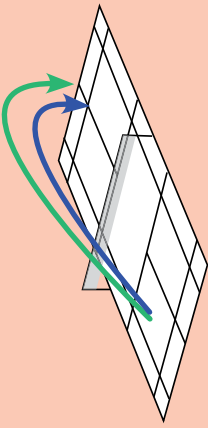
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O SAQUE DE BACKHAND COM “FLICK”	
Golpear a peteca com a mão para uma área meta (aro, balde, etc.) sem rede. Garantir que a distância seja suficiente como para se encorajar a execução de um “flick”.	
Em pequenos grupos, utilizar a técnica do flick de backhand para sacar em direção a alvos de diferentes tamanhos onde cada um tem uma pontuação diferente (por exemplo: um ponto = alvo grande, 5 pontos = alvo médio, 10 pontos = alvo pequeno). Depois de golpear a peteca, correr para frente, recolher a peteca e passar para o final da fila. Cada jogador deve comparar sua pontuação com a dos companheiros ou pode-se somar os pontos com os da equipe para comparar com as outras equipes, após um tempo previamente definido (por exemplo, 3 minutos). Assegurar que a distância seja suficiente para executar um movimento de flick.	
Dois jogadores posicionam-se em lados opostos da rede. Coloca-se um alvo perto da linha de fundo de um dos quadrantes de saque. Os dois jogadores alternam saques de backhand com flick, pontuando cada vez que se acerta o alvo. Depois de um tempo estabelecido (por exemplo, 3 minutos), verifica-se a pontuação para ver quem ganhou. Em caso de empate, lançar a peteca no ar e o jogador que for apontado pela peteca será o ganhador. Os jogadores que ganham a partida avançam e os jogadores que perdem abaixam uma posição tal que todos tenham um novo adversário.	
Realizar um jogo em que só se permitem saque de backhand com flick.	
Considerar: • permitir aos jogadores duas tentativas, pois caso errem o primeiro saque tenham outra oportunidade; • fazer rotação dos sacadores para que todos tenham as mesmas oportunidades de sacar; • colocar o receptor em diversas posições bem como segurar a raquete de diferentes maneiras. Aquele que saca tem que planejar onde colocar seu saque com flick (por exemplo, ao lado, ao centro, etc.).	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES. • Fazer um saque com flick dando a entender que será um saque curto para confundir o seu adversário. • Em partida de simples, o saque de backhand com flick pode ser executado com uma empunhadura mais longa e chegar mais longe no fundo da quadra.	

b. Saque baixo de backhand

PARA ONDE VAI A PETECA	QUANDO USAMOS	POR QUE USAMOS
Para atender as regras do jogo, a peteca deve cruzar do quadrante de serviço ao quadrante contrário e em diagonal. O saque baixo de backhand deve passar o mais próximo possível da rede e cair na parte anterior do quadrante contrário e em diagonal.	Usa-se em partidas de duplas e individuais masculinas para iniciar a jogada desde uma situação defensiva/neutra.	• Para restringir a oportunidade de ataque do adversário. • Para criar oportunidades de ataque para si mesmo.
O QUE TREINAR		
		
FASE PREPARATÓRIA • A posição pode variar, porém a mais comum é com o pé dominante para frente perto do “T”. • Utilizar uma empunhadura curta do polegar relaxado para duplas. • Colocar a raquete em frente ao corpo. • Colocar a peteca sobre a raquete.	MOVIMENTOPARA TRÁS • Mover a raquete um pouco para trás. • Abrir ligeiramente a face da raquete.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Empurrar a peteca em movimento. • Acertar a peteca que está na mão.
		FASE FINAL • Seguir com a ação de empurrar. • Levantar a raquete para ameaçar a devolução do saque.

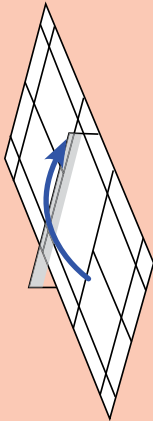
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O SAQUE BAIXO DE BACKHAND	
Golpear a peteca para um alvo (aro, balde, etc.) sem rede.	
Em pequenos grupos, utilizar a técnica do saque baixo de backhand para sacar em direção aos alvos, cada alvo tem uma pontuação diferente (por exemplo: um ponto = alvo grande, 5 pontos = alvo médio, 10 pontos = alvo pequeno). Depois de golpear, correr para frente para recolher a peteca e passar ao final da fila. Cada jogador deve comparar sua pontuação com a dos companheiros ou pode-se somar os pontos com os da equipe, para comparar com as outras equipes após um tempo previamente definido (por exemplo, 3 minutos).	
Dois jogadores posicionam-se em lados opostos da rede. Coloca-se um alvo perto da linha de saque curto no seu quadrante de serviço. Os dois jogadores alternam saques de backhand pontuando cada vez que acerta o alvo. Depois de um tempo estabelecido (por exemplo, 3 minutos) verifica-se a pontuação para ver quem ganhou. Em caso de empate, lançar a peteca no ar e o jogador que for apontado pela peteca será o ganhador. Os jogadores que ganham a partida avançam e os jogadores que perdem abaixam uma posição tal que todos tenham um novo adversário.	
Realizar um jogo onde só se permitem saques baixo de backhand.	
Considerar:	
• permitir aos jogadores duas tentativas, pois caso errem o primeiro saque tenham outra oportunidade; • fazer rotação dos sacadores para que todos tenham as mesmas oportunidades de sacar; • colocar o receptor em diversas posições bem como segurar a raquete de diferentes maneiras. Aquele que saca tem que planejar onde colocar seu saque baixo (por exemplo: ao lado, ao centro, etc.).	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES	
• Fazer que o saque baixo se pareça com um saque flick para confundir ao seu adversário. • Sacar principalmente para o centro em duplas para poder cobrir as devoluções da mesma maneira dos dois lados. Entretanto, também é importante desenvolver a habilidade de variar os saques por toda a linha de saque curto para que seu adversário fique em dúvida e não lhe permitir que use suas devoluções preferidas. • Em partidas de simples, efetuar saques mais longos para reduzir a possibilidade do adversário executar golpes muito próximos à rede. • Em partidas de simples, o saque baixo de backhand pode ser executado com uma empunhadura mais longa para atingir o fundo da quadra.	

c. O saque de Forehand com Flick

PARA ONDE VAI A PETECA	O QUE TREINAR		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Para seguir as regras do jogo, a peteca deve cruzar de um quadrante de serviço ao quadrante contrário na diagonal. Os saques de flick em partidas simples podem chegar até a linha do fundo da quadra.			Usa-se para iniciar uma jogada quando se encontra em uma situação defensiva/neutra. Usados principalmente em partidas simples feminina, porém pode-se usar em qualquer situação.	Tenta-se forçar o adversário a ir para trás e perder o equilíbrio, ao fazê-lo pensar que você vai efetuar um saque baixo.
				
FASE PREPARATÓRIA	MOVIMENTO PARA TRÁS	MOVIMENTO PARA FRENTE	FASE FINAL	
• Posição lateral dentro do quadrante de serviço. • Empunhadura básica • Raquete e peteca em posição elevada • Apoio na perna de trás.	• Iniciar transferindo o apoio para frente. • Deixar cair a peteca ao lado/a frente • Baixar a raquete. • Flexionar o punho e supinar o antebraço.	• Continuar com o apoio a frente. • Mover a raquete para frente. • Acelerar a cabeça da raquete ao pronar o antebraço e endireitar o punho. • Golpear fortemente a peteca, em frente e ao lado do corpo.	• O impulso ajuda a realizar um movimento alto e longo.	

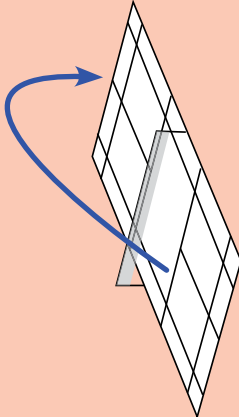
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O SAQUE DE FOREHAND COM FLICK	
Os saques de forehand são um pouco mais difíceis que os de backhand, uma vez que se deve golpear a peteca em um movimento descendente. As práticas para vencer este desafio estão descritas a seguir:	
Para conseguir rapidamente:	• Incentivar aos jogadores a utilizar a empunhadura básica; • Colocar a peteca sobre as cordas da raquete (para conseguir, o jogador terá que inclinar-se ligeiramente para frente); • realizar um movimento curto para trás ao flexionar o punho; • golpear a peteca com um movimento de “flick”.
• Em pequenos grupos (de 3, por exemplo), cada jogador pega uma peteca com a sua mão não-dominante e espera trás da linha de fundo. • Um por vez, os jogadores correm para frente onde haverá um tubo para petecas colocado na quadra. De pé, erguidos, os jogadores tentam deixar cair a peteca no tubo. • Se a peteca não cair no tubo, o jogador recolhe a peteca e retorna para o final da fila. Uma vez que todas as petecas estejam no tubo, este é esvaziado e a equipe continua tentando melhorar sua pontuação. • O jogo termina no tempo previamente estipulado.	
Juntando as duas práticas anteriores, os jogadores tentam gradualmente:	• aumentar a distância do qual se deixa cair a peteca; • aumentar o comprimento do movimento para frente; • aumentar a transferência de peso.
Dois jogadores se colocam a lados opostos da rede. Coloca-se um alvo perto da linha de saque do fundo no seu quadrante de serviço. Os dois jogadores alternam saques de backhand com flick contando quantas vezes acertam o alvo. Depois de um tempo estabelecido (por exemplo, 3 minutos) comparam-se as pontuações para determinar quem ganhou. Em caso de empate, lançar a peteca no ar e o jogador que for apontado pela peteca será o ganhador. Os jogadores que ganham a partida avançam e os jogadores que perdem abaixam uma posição tal que todos tenham um novo adversário.	
Realizar um jogo onde só se permitem saques de forehand com flick. Considerar:	• permitir aos jogadores duas tentativas, pois caso errem o primeiro saque tenham outra oportunidade; • fazer rotação dos sacadores, para que todos tenham as mesmas oportunidades de sacar; • colocar o receptor em diversas posições bem como segurar a raquete de diferentes maneiras. Aquela que saca tem que planejar onde colocar seu saque com flick (por exemplo: ao lado, ao centro, etc.).
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES	• Fazer que seu saque com flick e seu saque baixo sejam parecidos para confundir seu adversário e fazê-lo perder o equilíbrio.

d. Saque Baixo de Forehand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Para atender as regras do jogo, a peteca deve cruzar de um quadrante de serviço ao quadrante contrário na diagonal. Os saques baixos devem ir para frente do quadrante de serviço do adversário.		Usa-se principalmente em partidas de simples feminino para iniciar a jogada a partir de uma situação defensiva/neutra.	Para restringir a oportunidade do adversário para atacar. Para criar oportunidades de ataque.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Posição lateral dentro do quadrante de serviço. • Empunhadura básica. • Manter a raquete e peteca em posição elevada. • Apoio na perna de trás.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Começar transferindo o apoio para frente. • Deixar cair a peteca ao lado/em frente. • Baixar a raquete. • Flexionar o punho e supinar o antebraço.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Mover a raquete para frente. • Manter o punho flexionado. • Golpear a peteca por baixo/ao lado. • Empurrar a peteca acompanhando o movimento.	FASE FINAL • Trazer a raquete para a posição básica.

COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O SAQUE BAIXO DE FOREHAND	
Os saques de forehand são um pouco mais difíceis que os de backhand, uma vez que se deve golpear a peteca em um movimento descendente. As práticas para vencer este desafio estão descritas a seguir:	
- Para obter um resultado mais rápido, recomenda-se aos jogadores que utilizem a empunhadura básica colocando a peteca sobre as cordas da raquete. Para conseguir, o jogador terá que inclinar-se ligeiramente para frente. - Realizar um movimento curto para trás ao flexionar o punho e supinar o antebraço. - Manter o punho em posição flexionada e empurrar a peteca acompanhando o movimento. - Em pequenos grupos (de 3, por exemplo), cada jogador segura uma peteca com sua mão não dominante e espera atrás da linha de fundo. - Um por vez, os jogadores correm para frente da quadra onde estará um tubo para petecas. Em pé, os jogadores tentam acertar a peteca dentro do tubo. - Se a peteca não cair no tubo, o jogador pega a peteca e regressa ao final da fila. - Uma vez que todas as petecas estejam dentro do tubo, esvazia-se o tubo e a equipe continua treinando para melhorar sua pontuação. O jogo termina ao expirar o tempo previamente estipulado.	
Juntando as duas práticas anteriores, os jogadores devem gradualmente: - aumentar a distância de lançamento da peteca; - aumentar o comprimento do movimento para frente.	
Para melhorar a transferência de peso, empurrar o quadril de trás para frente seguido por um movimento contínuo da raquete para frente.	
Práticas de pontaria - Utilizando a ação descrita acima, lançar a peteca para alvos colocados entre 4 e 6 metros de distância. Sem utilizar a rede. - Dois jogadores colocam-se em lados opostos da rede. - Colocar um alvo perto da linha de saque curto em seu quadrante de serviço. - Os dois jogadores alternam saques baixos de forehand, contando quantas vezes acertam o alvo.	
Depois de um tempo estabelecido (por exemplo, 3 minutos) verifica-se o placar para ver quem ganhou. No caso de empate, lançar uma peteca para o alto e o jogador que for apontado pela peteca será o ganhador. Os jogadores que ganham a partida avançam e os jogadores que perdem abaixam uma posição, de forma que todos tenham um novo adversário.	
Realizar uma partida em que só é permitido o uso de saques baixos de forehand. Considerar: - permitir aos jogadores duas tentativas, caso errem o primeiro saque tenham outra oportunidade; - fazer rodízio dos sacadores para que todos tenham as mesmas oportunidades de sacar; - colocar o receptor em diversas posições bem como segurar a raquete de diferentes maneiras. Aquele que saca tem que planejar onde colocar seu saque com flick (por exemplo: ao lado, ao centro, etc.).	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES - Fazer com que seu saque com flick, seu saque baixo e seu saque alto sejam parecidos para confundir o seu adversário. - Variar para onde saca, para aumentar o desafio para o adversário. - Em partidas de simples, efetuar um saque mais longo para restringir a oportunidade do adversário rebater com golpes muito próximos à rede.	

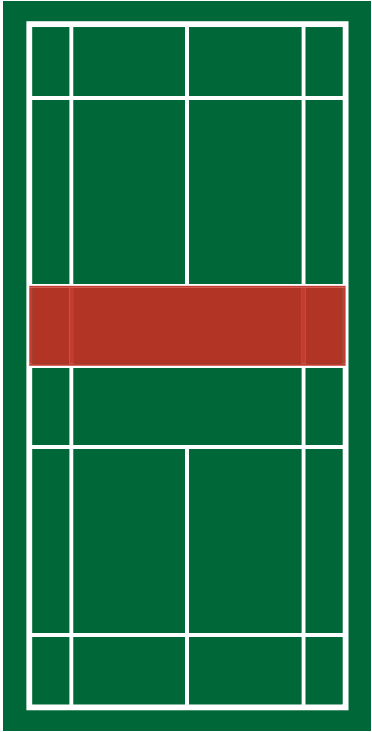
e. Saque alto de Forehand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Para atender as regras do jogo, a peteca deve cruzar de um quadrante de serviço ao quadrante contrário na diagonal. O saque alto cruza a parte posterior do quadrante de serviço do adversário e cai na vertical. Os saques altos tendem a ir para o centro da quadra, restringindo os ângulos de devolução que o recebedor pode empregar.		Utiliza-se o saque alto de forehand em partidas de simples para iniciar a jogada a partir de uma posição neutra/defensiva. Os saques altos de forehand são mais utilizados em partidas de simples femininas e eventualmente, em partidas de simples masculinas.	- Como uma variação (criando um desafio diferente ao do saque baixo com flick). - Obriga ao outro jogador a olhar mais para o alto, ficando menos consciente da posição do servidor.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA - Assumir uma posição lateral dentro do quadrante de serviço. - Empunhadura básica. - Raquete e peteca em posição elevada. - Apoio na perna de trás.	MOVIMENTO PARA TRÁS - Começar apoiando-se no pé da frente. - Deixar a peteca cair ao lado/na frente. - Abaixar a raquete. - Flexionar o punho e supinar o antebraço.	MOVIMENTO PARA FRENTE - Começar apoiando-se no pé da frente. - Mover a raquete para frente. - Acelerar a cabeça da raquete ao pronar o antebraço e indireitar o punho. - Golpear a peteca por baixo – forte, a frente e ao lado do corpo.	FASE FINAL O impulso leva a raquete a um movimento alto e longo.

COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS – SAQUE ALTO DE FOREHAND	
Para executar o saque alto de forehand, recomenda-se primeiro aprender o saque com flick e a realizar um movimento mais longo de braço golpeando por baixo da peteca.	
Para aprender mais rapidamente, orientar os jogadores a utilizar empunhadura básica e colocar a peteca sobre as cordas da raquete. O jogador terá que inclinar-se ligeiramente para frente para conseguir. Efetuar um movimento curto para trás ao flexionar o punho e depois, mantendo esta posição golpear a peteca com um movimento de “flick”.	
- Em pequenos grupos (de 3, por exemplo), cada jogador segura uma peteca com sua mão não dominante e espera atrás da linha de fundo. - Um por vez, os jogadores correm para frente da quadra onde estará um tubo para petecas. Em pé, os jogadores tentam acertar a peteca dentro do tubo. - Se a peteca não cair no tubo, o jogador pega a peteca e regressa ao final da fila. - Uma vez que todas as petecas estejam dentro do tubo, esvazia-se o tubo e a equipe continua treinando para melhorar sua pontuação. O jogo termina ao expirar o tempo previamente estipulado.	
Juntando as duas práticas anteriores, os jogadores devem tentar de forma gradual: - aumentar a distância de lançamento da peteca; - aumentar o comprimento do movimento para frente. Muitos jogadores em algum momento iniciarão seu swing com a raquete em uma posição alta; - fazer a transferência de peso da perna dominante para a outra com uma leve rotação do quadril.	
- Colocar alvos no fundo da quadra. - Usar alvos maiores para os jogadores mais fracos e alvos menores para os jogadores de nível mais elevado.	
Realizar uma partida em que só é permitido o uso de saques altos de forehand. Considerar: - permitir aos jogadores duas tentativas, pois caso errem o primeiro saque tenham outra oportunidade; - fazer rodízio dos sacadores para que todos tenham as mesmas oportunidades de sacar;	
O saque deve alcançar uma determinada altura pré-determinada. Se o saque não alcançar a altura estipulada, perde-se o ponto.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES. Alguns jogadores não necessitam usar uma posição tão alta da raquete no início e preferem começar com a raquete mais para trás com o punho flexionado e o antebraço supinado.	

12. INTRODUÇÃO AOS GOLPES NA FRENTE DA QUADRA

Os golpes na frente da quadra definem-se como aqueles que são executados entre a rede e a linha do saque curto, como se pode verificar na área destacada em vermelho, no diagrama abaixo. O jogador do lado direito desta quadra executará os golpes dentro desta zona.

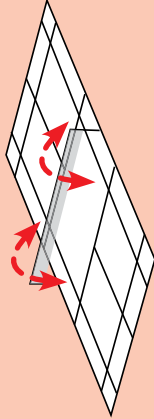


Os golpes na frente da quadra incluem:

- Levantamentos de forehand e de backhand na rede que podem ser opções ofensivas, defensivas ou neutras (para construção da jogada).
- Golpes de rede, de forehand e de backhand que tendem a ser mais ofensivos.
- Finalizações na rede, de forehand e de backhand que definitivamente são opções mais ofensivas.

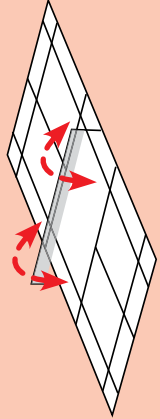
É claro que há momentos em que se podem usar estes golpes de outras partes da quadra, por exemplo: levantamentos e golpes de rede (net shots) do meio da quadra, porém, se o jogador ou treinador for iniciante é melhor organizar os golpes dentro da categoria de “golpes na frente da quadra” para dar uma estrutura de início para sua execução. Esta seção dá ênfase na versão básica paralela destes golpes. Entretanto, as versões cruzadas podem ser desenvolvidas através da aplicação dos princípios descritos na seção sobre como efetuar golpes cruzados.

a. Golpe na Rede de Backhand (Backhand Net Shot)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os golpes na rede vão da parte da frente de um lado, à parte da frente do outro, passando o mais próximo possível da borda superior da rede.		Quando estamos na frente da quadra e a peteca está mais baixa que o nível da linha da cintura (área defensiva/neutra).	• Para trazer o adversário para frente, criando assim possíveis oportunidades no fundo da quadra. • Para tentar obrigar ao adversário a levantar a peteca e, desta maneira, criar uma oportunidade para atacar.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica. • Segurar a raquete em frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Utilizar uma empunhadura relaxada de backhand. • Estender o braço de forma relaxada. • Girar o braço. • Manter as cordas da raquete em contato com a peteca.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Utilizar a aceleração do corpo inteiro. • Bater na peteca acompanhando o movimento.	FASE FINAL • Elevar a raquete novamente, antecipando o próximo golpe do adversário.

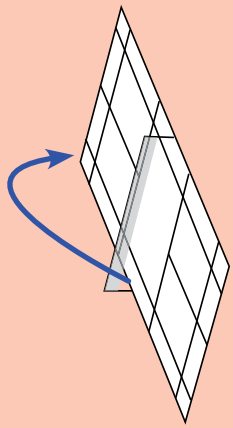
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O GOLPE DE REDE DE BACKHAND	
• Utilizar uma empunhadura de backhand segurando a raquete em frente ao corpo. • O parceiro lança a peteca com a mão. • O jogador rebate as petecas suavemente no ar. • Tentando acertar as petecas em um alvo – sem rede.	
• Utilizar uma empunhadura de backhand segurando a raquete em frente ao corpo. • O parceiro lança a peteca com a mão por cima da rede. • O jogador rebate as petecas suavemente de volta sobre a rede. • Volta-se novamente a raquete na posição inicial.	
• O jogador A se posiciona no fundo da quadra e lança uma peteca com a mão por cima da rede para o jogador B. • O jogador B usa um golpe de rede de backhand, fazendo com que a peteca caia na parte da frente da quadra. • O jogador A vai para frente para pegar a peteca mas só depois da peteca ter sido golpeada. • O jogador B terá 10 tentativas: ganha um ponto cada vez que obriga ao Jogador A colocar o pé na frente da quadra, três pontos se consegue fazer a peteca cair na parte da frente quadra. • Para envolver mais pessoas, podem-se colocar dois lançadores e dois jogadores se alternando.	
• Os jogadores A e B fazem jogadas seguidas de rede, de backhand a backhand. • Os jogadores experimentam girar a peteca em um movimento de direita à esquerda.	
• Fazer duas equipes de 3-4 jogadores, frente a frente na rede. • Os jogadores se alternam fazendo golpes de rede de backhand, girando para o centro da quadra depois de cada golpe. • Será considerado fora se a peteca cair além da linha de saque curto.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES Petecas lançadas “com efeito” e muito próximas da rede são mais difíceis de serem rebatidas pelo adversário. Consegue-se o efeito golpeando na parte inferior da peteca com um movimento ligeiramente curvo. As petecas gram mais naturalmente se a raquete se move da direita para esquerda por baixo dela, embora se possa fazer girá-la no outro sentido também.	

b. Golpe na Rede de Forehand (Forehand Net Shot)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	POR QUE USAMOS
Os golpes na rede vão da parte da frente de um lado à parte da frente do outro, passando o mais próximo possível da borda superior da rede.		Quando estamos na frente da quadra e a peteca está mais baixa que o nível da linha da cintura (área defensiva/neutra).	• Para trazer adversário para frente e criar possíveis oportunidades no fundo da quadra. • Para tentar obrigar o adversário a levantar a peteca, criando assim uma oportunidade para atacar.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica. • Segurar a raquete em frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Estender o braço de maneira relaxada. • Girar o braço. • Colocar as cordas da raquete em contato com a peteca.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Utilizar o impulso do corpo inteiro. • Bater na peteca acompanhando o movimento.	FASE FINAL • Levantar a raquete novamente, pronta para antecipar o próximo golpe do adversário.

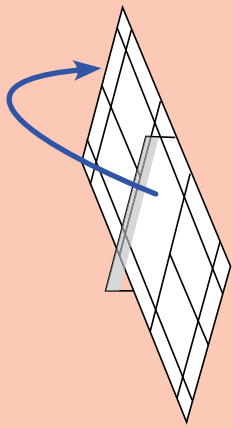
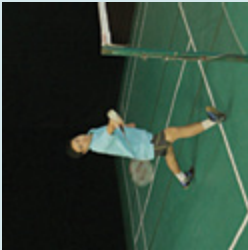
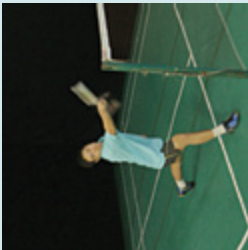
COMO TREINAR—PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O GOLPE DE REDE DE FOREHAND	
• Utilizar uma empunhadura básica segurando a raquete em frente ao corpo. • O parceiro lança a peteca com a mão. • O jogador joga as petecas no ar • Buscar acertar as petecas em um alvo— não a rede.	
• Utilizar uma empunhadura básica segurando a raquete em frente ao corpo. • O parceiro lança a peteca com a mão por cima da rede. • O jogador rebate suavemente a peteca sobre a rede. • Retornar a raquete à posição inicial.	
• O jogador A se posiciona no fundo da quadra e lança uma peteca com a mão por cima da rede para o jogador B. • O jogador B usa um golpe de rede de forehand, tentando fazer a peteca cair na parte da frente da quadra. • O jogador A vai para frente para pegar a peteca mas só depois da peteca ter sido golpeada. • O jogador B terá 10 tentativas: ganha um ponto cada vez que obriga ao Jogador A colocar o pé na parte da frente da quadra, três pontos se consegue fazer a peteca cair na parte da frente quadra. • Para envolver mais pessoas, podem-se colocar dois lançadores e dois jogadores se alternando.	
• Os jogadores A e B fazem jogadas seguidas de rede, de forehand a forehand. • Os jogadores experimentam girar a peteca em um movimento de direita à esquerda.	
• Fazer duas equipes de 3-4 jogadores, frente a frente na rede. • Os jogadores se alternam fazendo golpes de rede de forehand, girando para o centro da quadra depois de cada golpe. • Será considerado fora se a peteca cair além da linha de saque curto.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES Petecas lançadas “com efeito” e muito próximas da rede são mais difíceis de serem rebatidas pelo adversário. Consegue-se o efeito golpeando na parte inferior da peteca com um movimento ligeiramente curvo. As petecas giram mais naturalmente se a raquete se move da direita para esquerda por baixo dela, embora se possa fazer girar no outro sentido também.	

c. Levantamento de Backhand (Backhand Net Lift)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os golpes da rede ao fundo cruzam desde a parte da frente da quadra para o fundo da quadra. Os golpes ofensivos atingem apenas a altura suficiente para passar sobre a raquete do adversário. Os golpes defensivos vão mais alto.		- Quando estamos na frente da quadra e a peteca cai apenas abaixo do nível da linha da cintura no momento do golpe (para uma área neutra) – surge a oportunidade para um golpe ofensivo. - Quando estamos na frente da quadra e a peteca cai muito abaixo do nível da linha da cintura (para a área defensiva) – será necessário um golpe defensivo.	- O golpe ofensivo da rede ao fundo procura colocar a peteca atrás do adversário para forçar uma devolução fraca. - Um golpe defensivo da rede ao fundo envia o adversário para trás dando mais tempo ao jogador que executa o golpe a recuperar sua posição e equilíbrio.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA - Empunhadura básica - Segurar a raquete frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS - Usar uma empunhadura do dedão. - Estender o braço relaxadamente. - Girar o braço para dentro. - Manter o cotovelo levemente flexionado.	MOVIMENTO PARA FRENTE - Estender e girar o braço para fora. - Golpear a peteca acompanhando o movimento.	FASE FINAL O impulso da raquete faz com que o braço gire para fora e relaxe.

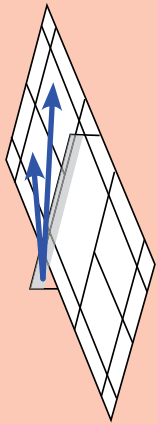
COMO TREINAR–PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O LEVANTAMENTO DE BACKHAND	
- Usando uma bola leve, jogá-la contra a parede. Deixar a bola quicar e focar-se no uso do dedo polegar, na rotação do antebraço e na ação de “flick”. - Progridir para: - Rebater a bola contra a parede. - Rebater uma peteca contra a parede.	
- O jogador A se posiciona na frente da quadra e lança uma peteca com a mão por cima da rede para o jogador B. - O jogador B executa um levantamento de backhand, tentando fazer a peteca cair no fundo da quadra. - O jogador A desloca-se para trás para rebater a peteca, mas: - não pode mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; - não pode ficar de costas para a rede. - O jogador B terá 10 tentativas: ganha um ponto cada vez que obriga ao Jogador A colocar o pé entre as duas linhas de fundo, 3 (três) pontos se consegue colocar a peteca entre as mesmas. - Para envolver mais pessoas, podem-se colocar dois lançadores e dois jogadores se alternando. - Pode-se ampliar o jogo para contemplar levantamentos paralelos e cruzados.	
- Jogadas previsíveis que se podem utilizar para desenvolver habilidades de levantar a peteca de backhand incluem: - Dois jogadores – um levanta e o outro faz dropshots. - Três jogadores – dropshot, net shot, net shot, levantada, repetir. - Dois jogadores – clear, dropshot, net shot, levantada, repetir.	
- Dois jogadores executam jogadas de net shot (curta na rede) entre si. - Quando pronto, um dos jogadores executa um levantamento de backhand na rede para o fundo da quadra. - Finaliza-se o rali.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES. - Os levantamentos cruzados implicam uma ação um pouco mais curta, visto que se golpeia a peteca pelo lado. Os levantamentos paralelos têm um movimento um pouco mais longo já que a peteca pode ser golpeada por baixo. - Levantamentos muito defensivos e altos tendem a usar um movimento muito longo como cotovelo mais flexionado. - Sempre que possível, fazer com que os levantamentos se pareçam como curtos na rede (net shots).	

d. Levantamento de Forehand (Forehand Net Lift)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os golpes da rede ao fundo cruzam desde a parte da frente da quadra para o fundo da quadra. Os golpes defensivos vão mais alto. Os golpes ofensivos atingem apenas a altura suficiente para passar sobre a raquete do adversário.		- Quando estamos na frente da quadra e a peteca caiu muito abaixo do nível da linha da cintura no momento do golpe (para uma área defensiva). - Quando estamos na frente da quadra e a peteca caiu um pouco abaixo do nível da linha da cintura (para uma área neutra)	- Um golpe defensivo, da rede ao fundo da quadra, força o adversário a ir para trás e dá mais tempo ao jogador que deu o golpe recuperar sua posição e equilíbrio. - O golpe ofensivo da rede para o fundo procura colocar a peteca atrás do adversário para forçar uma devolução fraca.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA - Empunhadura básica. - Segurar a raquete em frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS - Extensão relaxada do braço. - Girar o braço para fora. - Flexionar o punho.	MOVIMENTO PARA FRENTE - Estender o punho. - Golpear a peteca com acompanhamento do seguimento.	FASE FINAL O impulso da raquete faz com que o braço gire para fora e mantenha-se relaxado.

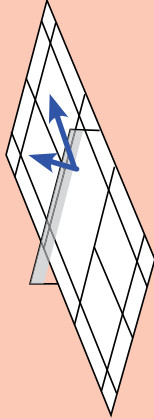
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O LEVANTAMENTO DE FOREHAND	
- Usando uma bola leve, jogá-la contra a parede. Deixar a bola quicar e focar-se no uso da empunhadura básica, na rotação do punho e do antebraço e na ação de “flick”. Progridir para: - Rebater a bola contra a parede. - Rebater uma peteca contra a parede.	
- O jogador A se posiciona na parte da frente da quadra e lança uma peteca com a mão por cima da rede para o jogador B. - O jogador B executa um levantamento de forehand, tentando fazer a peteca cair no fundo da quadra. - O jogador A desloca-se para trás para rebater a peteca, mas: - não pode mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; - não pode ficar de costas para a rede. - O jogador B terá 10 tentativas: ganha um ponto cada vez que obriga ao Jogador A colocar o pé entre as duas linhas de fundo, 3 (três) pontos se consegue colocar a peteca entre as mesmas. - Para envolver mais pessoas, podem-se colocar dois lançadores e dois jogadores se alternando. - Pode-se ampliar o jogo para contemplar levantamentos paralelos e cruzados	
- Jogadas previsíveis que se podem utilizar para desenvolver habilidades de levantar a peteca de forehand incluem: - dois jogadores – um levanta e o outro faz dropshots; - três jogadores – dropshot, net shot, net shot, levantada, repetir; - dois jogadores – clear, dropshot, net shot, levantada, repetir.	
- Dois jogadores fazem jogadas de curtas na rede entre si. - Quando preparados, um dos jogadores executa um levantamento de forehand na rede para o fundo da quadra. - Finaliza-se o rali.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES. - Os levantamentos cruzados implicam uma ação um pouco mais curta já que se golpeia a peteca pelo lado. Os levantamentos paralelos têm um movimento um pouco mais longo já que se golpeia a peteca por baixo. - Levantamentos muito defensivos e altos tendem a usar uma ação mais longa com mais movimento de ombro. - Sempre que possível, fazer com que os levantamentos se pareçam golpes curtos na rede na preparação do golpe.	

e. Finalização de Backhand na rede (Backhand Net Kill)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
As finalizações na rede vão da parte da frente da quadra para o meio da quadra do adversário em um movimento rápido para baixo. As finalizações na rede tanto podem dirigir-se ao piso da quadra quanto podem atingir o corpo do adversário.		Usamos nas finalizações de backhand na rede ao estar na frente da quadra com a peteca por cima da altura da cintura, no ponto de impacto (nossa zona de ataque).	Uma finalização de backhand na rede se usa para tentar marcar ponto ou para forçar uma devolução mais fraca.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica • Segurar a raquete em frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Usar uma empunhadura de polegar • Manter levantado e flexionado o cotovelo. • Girar o antebraço para dentro.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Estender o braço. • Girar o antebraço para fora.	FASE FINAL • O impulso da raquete faz com que o braço gire para fora quando relaxa. • Recuperar rapidamente a posição da raquete antes da devolução.

COMO TREINAR—PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA UMA FINALIZAÇÃO DE BACKHAND NA REDE	
• Imitar o movimento do treinador, então repetir o movimento sem peteca. • Repetir o movimento com os olhos fechados para sentir o golpe.	
• Lançar uma peteca com a mão para que o jogador pratique a finalização na rede (sem rede). • Assegurar que o lançador esteja em uma posição segura e orientar ao jogador para não golpear a peteca na direção do lançador. • Pode-se adicionar um “receptor” – o jogador pega a peteca (em um tubo para petecas?). O receptor devolve a peteca ao lançador para que se repita a jogada.	
• Repetir o exercício, porém na rede (abaixar a rede para os jogadores mais jovens).	
• Variar o levantamento para que os jogadores escolham entre golpes de curta na rede e finalizações na rede.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES. • Próximos da rede os movimentos são mais curtos. • Quando a peteca estiver muito próxima da rede, você deverá golpeá-la sem tocar a raquete na rede. • Considerar “matar” a peteca no corpo do adversário assim como as cortadas paralelas e cruzadas.	

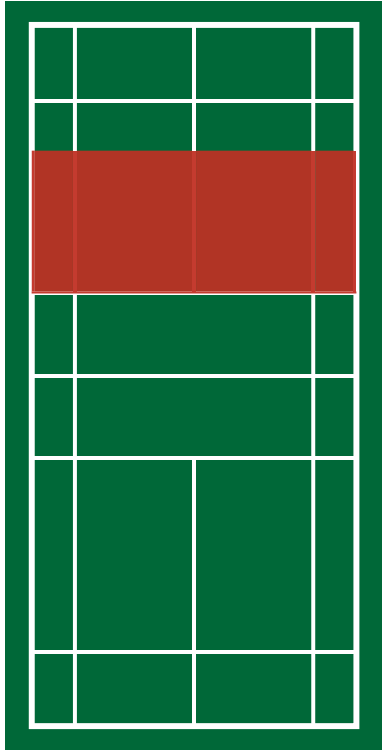
f. Finalização de Forehand na rede (Forehand Net Kill)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
As finalizações na rede vão da parte da frente da quadra para o meio da quadra do adversário com um movimento rápido para baixo. As finalizações na rede tanto podem dirigir-se ao piso da quadra quanto podem atingir o corpo do adversário.		Usamos nas finalizações de forehand na rede ao estar na frente da quadra com a peteca por cima da altura da cintura no ponto de impacto (nossa zona de ataque).	Uma finalização de forehand na rede é usada para tentar marcar ponto ou para forçar uma devolução mais fraca.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica. • Segurar a raquete em frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Ajustar a empunhadura cabo de panela. • Flexionar o cotovelo • Girar o braço e antebraço para fora.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Estender o braço para frente ao endireitar o cotovelo. • Girar o braço e antebraço para dentro. • Golpear com força para baixo.	FASE FINAL • Ao relaxar o braço, o impulso da raquete faz com que o braço siga girando para dentro. • Recuperar rapidamente a posição da raquete antes da devolução.

COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA UMA FINALIZAÇÃO DE FOREHAND NA REDE	
• Imitar o movimento do treinador, então repetir o movimento sem peteca. • Repetir o movimento com os olhos fechados para sentir o golpe.	
• Lançar uma peteca com a mão para que o jogador pratique a finalização na rede (sem rede). • Assegurar que o lançador esteja em uma posição segura e orientar ao jogador para não golpear a peteca na direção do lançador. • Pode-se adicionar um “receptor” – o jogador pega a peteca (em um tubo para petecas?). O receptor devolve a peteca ao lançador para que se repita a jogada.	
• Repetir o exercício, porém na rede (abaixar a rede para os jogadores mais jovens).	
• Variar o levantamento para que os jogadores escolham entre golpes de rede e finalizações na rede.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES • Próximo da rede os movimentos são mais curtos. • Quando a peteca está muito próxima da rede, deverá golpear-lá sem tocar a raquete na rede. • Considerar “matar” a peteca no corpo do adversário, assim como as cortadas paralelas e cruzadas.	

13. INTRODUÇÃO AOS GOLPES DO MEIO DA QUADRA

Os golpes do meio da quadra definem-se como os que se executam desde no terço médio da quadra destacada em vermelho na figura abaixo. O jogador do lado direito desta quadra executará tais golpes desde esta zona.



Os golpes de meio de quadra descritos aqui incluem:

- Drives de backhand e forehand que podem ser uma opção de ataque ou neutra (para construção da jogada)
- Bloqueios de backhand ao corpo que também podem ser opções de ataque ou neutra (para construção da jogada).

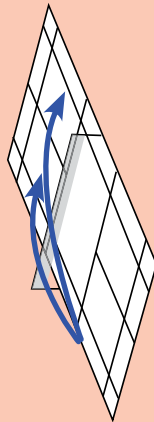
É claro que há momentos em que se podem executar estes golpes de outros espaços da quadra (por exemplo, um drive desde o fundo da quadra). Entretanto, para um jogador ou treinador iniciante é útil organizar os golpes sob a categoria de “golpes de meio de quadra” para oferecer uma estrutura de base para sua execução.

a. O bloqueio de Backhand ao corpo (Block Off the Body)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
O bloqueio de backhand ao corpo vai do meio da quadra para a parte da frente ou meio da quadra do adversário.		O bloqueio de backhand se usa quando nos encontramos em uma situação defensiva para devolver uma cortada. Usa-se principalmente em jogos de duplas e com menos frequência em simples.	O bloqueio de backhand se pode usar para: • Limitar a possibilidade de ataque por parte do adversário. • Criar uma oportunidade para atacar ao direcionar o bloqueio para um ponto da quadra e obrigar o adversário a levantar seu próximo golpe.
O QUE TREINAR			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica. • Segurar a raquete em frente ao corpo	MOVIMENTO PARA TRÁS • Usar uma empunhadura relaxada de polegar. • Manter o cotovelo para frente. • Flexionar o cotovelo. • Manter a face da raquete aberta (rotação do braço e antebraço, punho flexionado).	MOVIMENTO PARA FRENTE • Estender o cotovelo. • Manter a face da raquete aberta para golpear por baixo da peteca. • Empurrar a peteca com impulso. • (Na foto, a jogadora dá um passo com o pé dominante – nem sempre é possível).	FASE FINAL • O impulso da raquete faz com que o braço gire para fora e relaxe. • Voltar à empunhadura básica e a posição da raquete em frente ao corpo.

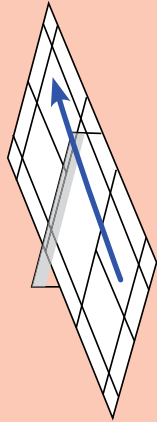
COMO TREINAR--PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA UM BLOQUEIO DE BACKHAND	
- Imitar o movimento do treinador como se fosse uma sombra sem peteca. - Fazer o movimento de sombra sem o treinador. - Repetir o movimento com os olhos fechados -"sentir o golpe".	
Um lançador lança a peteca com a mão (sobre a cabeça) e o jogador faz o bloqueio para devolver a peteca ao lançador.	
Os jogadores fazem bloqueios de petecas entre si (sem rede).	
- Um jogador na frente da quadra golpeia a peteca em direção ao corpo de um jogador no meio da quadra que a devolve com um bloqueio. - Repetir com quatro jogadores de tal forma que os jogadores que executam os bloqueios devem fazer um bloqueio cruzado a partir de um golpe paralelo e um bloqueio paralelo a partir de um golpe cruzado.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES - Para levantar a peteca, golpear por baixo, com mais força. - Para devolver mais reto bata o drive mais plano e forte.	

b. Drives De Backhand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os drives de backhand são golpes planos que vão do meio da quadra para o meio ou fundo da quadra do adversário.		Os drives de backhand costumam ser usados em situações neutras quando a peteca não está suficientemente alta para atacar para baixo, suficientemente baixa para empregar golpes defensivos para o alto. Assim como backhand na lateral, os drives de backhand também são utilizados quando a peteca está diretamente em frente ao corpo.	Os drives de backhand são usados para: • Limitar a possibilidade de ataque do adversário. • Criar uma oportunidade de ataque por parte do jogador que efetua o drive, quando há um espaço na quadra contrária ou no corpo do adversário.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica. • Raquete em frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Manter empunhadura básica quando golpear ao lado do corpo, e mudar para dedão se golpear de frente (como neste exemplo). • Cotovelo alto, para frente e flexionado. • Girar o braço e antebraço para dentro.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Estender o cotovelo. • Girar o antebraço para fora. • Golpear fortemente a peteca.	FASE FINAL • Recuperar rapidamente a posição da raquete com uma ação de antecipação e preparar-se para o próximo golpe.

COMO TREINAR–PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O DRIVE DE BACKHAND	
- Imitar o movimento do treinador como se fosse uma sombra. - Fazer o movimento de sombra sem o treinador. - Repetir o movimento com os olhos fechados - “sentir o golpe”.	
Golpear uma peteca suspensa com um movimento de drive de backhand.	
Golpear uma peteca lançada com a mão usando um movimento plano, sem rede (assegurar que a alimentação seja efetuada do lado contrário à raquete do jogador para reduzir a possibilidade de ser atingido pela peteca).	
Os jogadores executam drives de um lado a outro entre si, sem rede.	
Da rede, o lançador lança petecas para baixo utilizando um movimento sobre a cabeça e de imediato “se esconde” atrás/debaixo da rede. O jogador responde com um drive paralelo ou cruzado.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES - O grip lateral pode ser utilizado para golpear um drive quando a peteca encontra-se ao lado do jogador ou quando se deseja golpear uma peteca cruzada. - Empregar uma empunhadura lateral para efetuar um drive quando a peteca se encontra ao lado do jogador ou quando quer fazer um golpe cruzado. - Em menos tempo, significa que você não poderá pronar tanto o antebraço – o ângulo entre o braço e a raquete será maior. - O movimento de “drive” é mais curto quando o golpe é efetuado em frente ao corpo. - Suavizar o golpe para efetuar um bloqueio na rede.	

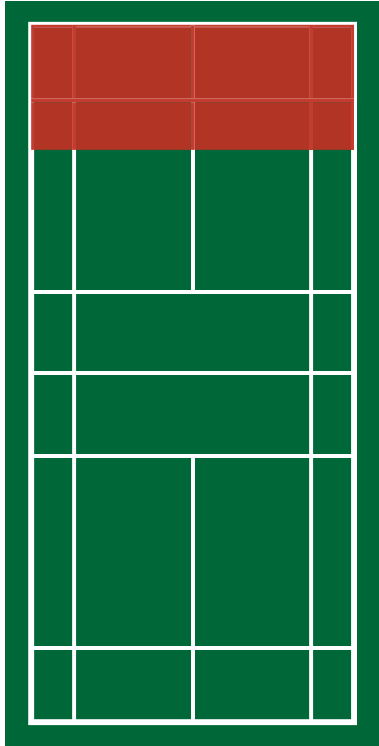
c. Drive de Forehand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Drives de Forehand são golpes planos que vão do meio da quadra, para o meio ou fundo da quadra do adversário.		Drives de Forehand costumam ser usados em situações neutras quando a peteca não está, nem o suficientemente alta para atacar para baixo, nem o suficientemente baixa para empregar golpes defensivos para o alto.	Drives de Forehand são usados para: - Limitar a possibilidade de ataque do adversário. - Criar uma oportunidade de ataque por parte do jogador que efetua o drive, quando há um espaço na quadra contrária ou no corpo do adversário.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA - Empunhadura básica. - Segurar a raquete em frente ao corpo.	MOVIMENTO PARA TRÁS - Manter uma empunhadura básica ao golpear ao lado do corpo, mudar para empunhadura cabo de panela para golpear de frente (como neste exemplo). - Cotovelo elevado e flexionado. - Girar o braço e antebraço para fora. - Flexionar o punho.	MOVIMENTO PARA FRENTE - Estender o cotovelo. - Girar o braço e antebraço para dentro. - Golpes em frente ao corpo (empunhadura cabo de panela ou ao lado do corpo (empunhadura básica).	FASE FINAL - A rotação do antebraço continua depois do impacto. - Recuperar rapidamente a posição da raquete preparando-se para o próximo golpe.

COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O DRIVE DE FOREHAND	
- Imitar o movimento do treinador como se fosse uma sombra sem peteca. - Fazer o movimento de sombra sem o treinador. - Repetir o movimento com os olhos fechados - “sentir o golpe”.	
Golpear uma peteca suspensa com um movimento de Drive de Forehand.	
Golpear uma peteca lançada com a mão usando um movimento plano, sem rede (assegurar que a alimentação seja efetuada do lado contrário à raquete do jogador para reduzir a possibilidade de ser atingido pela peteca).	
Os jogadores executam drives de um lado ao outro entre si, sem rede.	
Da rede, o lançador lança petecas para baixo utilizando um movimento sobre a cabeça e de imediato “se esconde” atrás/debaixo da rede. O jogador responde com um drive paralelo ou cruzado.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES - Pode-se empregar uma empunhadura cabo de panela para golpear um drive quando a peteca está na frente, porém um pouco mais distante. - Em menor tempo significa que você não poderá pronar tanto o antebraço – o ângulo entre o braço e a raquete será maior. - Suavizar o golpe para efetuar um bloqueio na rede.	

14. INTRODUÇÃO AOS GOLPES NO FUNDO DA QUADRA

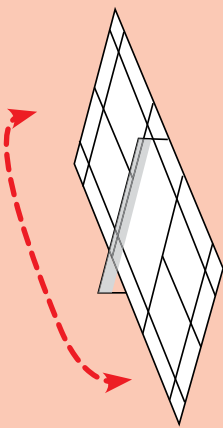
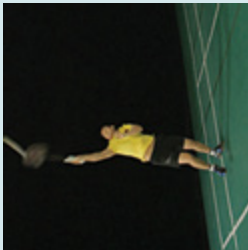
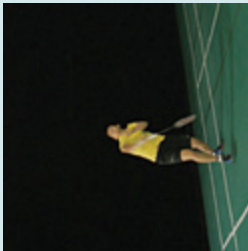
Os golpes no fundo da quadra se definem como os que se executam desde o terço final da quadra como indicado em vermelho no diagrama abaixo. O jogador do lado direito desta quadra executará os golpes nesta zona.



Os golpes do fundo da quadra tratados neste capítulo incluem:

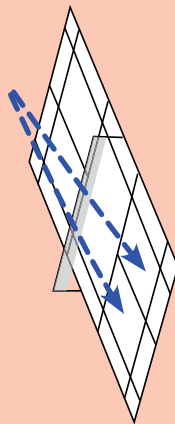
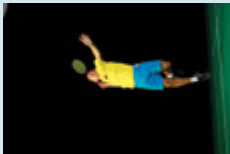
- forehand clears* que podem ser ofensivos, defensivos ou neutros (para construção da jogada);
- forehand smashes* que são ofensivos;
- forehand dropshots* que podem ser ofensivos, defensivos ou neutros (para construção da jogada);
- backhand clears* que são defensivos;
- forehand e backhand pulled dropshot* que são neutros (para construção da jogada).

a. Clear de Forehand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os golpes ao fundo vão do fundo da quadra própria até o fundo da quadra adversária. Os ataques de clear atingem uma altura fora do alcance da raquete do adversário. Os clears defensivos alcançam maior altura.		Utilizam-se os clears quando nos encontramos em nossa zona de ataque.	Os clears obrigam o adversário ir para trás, criando assim um espaço na parte da frente da quadra. Os clears ofensivos procuram colocar a peteca atrás do adversário, criando, desta forma, pressão e provavelmente uma devolução mais fraca. Os clears defensivos proporcionam ao jogador que o efetua mais tempo para recuperar o equilíbrio e sua posição na quadra.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA - Empunhadura básica. - Raquete posicionada para golpear sobre a cabeça. - O braço da frente levantado. - Posição lateral.	MOVIMENTO PARA TRÁS - Tomar impulso para cima e para frente com a perna de trás. - Movimentar quadril de trás para frente. - O ombro e o cotovelo movimentam-se de trás para cima e para frente. - O braço e antebraço giram para fora. - O braço da frente se retrai para controlar a rotação do corpo.	MOVIMENTO PARA FRENTE - O braço e o antebraço giram para dentro. - Atingir a peteca com força no alto, sendo que a raquete fica um pouco na frente do ombro dominante. - A perna de trás adianta-se à outra perna (depois do impacto) - Alcançar para rebater a peteca com mais força sobre, ou um pouco, mais a frente do ombro dominante.	FASE FINAL - O momento da raquete faz com que o braço gire para dentro conforme vai relaxando. - Quando o pé de trás toca o chão, passa a ser o pé da frente.

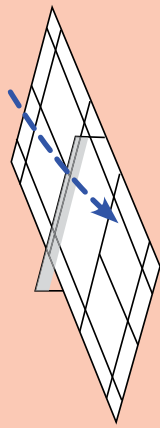
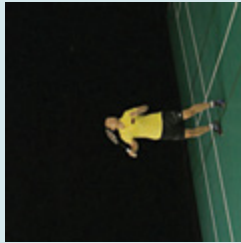
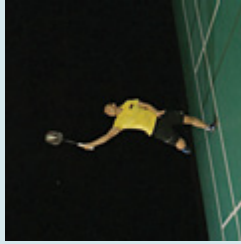
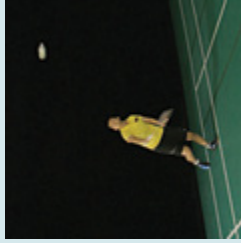
COMO TREINAR—PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA O CLEAR DE FOREHAND	
- Segurar a raquete no “T”. - Segurar a peteca acima de e levemente à frente do ombro dominante. - Colocar o grip da raquete ao lado da peteca. - Usando uma rotação de antebraço, golpear a peteca.	
- Pendurar uma peteca a uma altura confortável para atingi-la. - Segurar a raquete com uma empunhadura básica. - Estender o braço e colocar a face da raquete em contato com a peteca. - Girar o antebraço para que a base do grip aponte para a peteca. - Criar um ângulo entre o antebraço e a raquete. - Girar o antebraço do lado contrário para golpear a peteca.	
- Pendurar uma peteca a uma altura confortável para atingi-la. - Segurar a raquete com uma empunhadura básica. - Colocar-se em posição lateral com uma posição básica relaxada. - Movimentar o quadril de trás para frente, colocar o cotovelo para o alto e para frente e usar a rotação do antebraço para que a base do grip aponte para a peteca. - Criar um ângulo entre a raquete e o antebraço. - Girar o antebraço do lado contrário, estender o braço e golpear a peteca.	
- Pendurar uma peteca a uma altura confortável para atingi-la. - Segurar a raquete com uma empunhadura básica. - Assumir uma posição básica relaxada e dar um passo atrás, para transferir o peso para a perna de trás. - Dar um forte impulso com a perna de trás para o alto e para frente. - Saltar e acertar a peteca com a raquete. - Seguir chutando e cair com o pé de trás – suceder rapidamente o pé da frente.	
Repetir qualquer uma das práticas anteriores usando alimentação de petecas com a mão.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES Fazer uma “pausa” no golpe entre o movimento PARA TRÁS e o movimento PARA FRENTE para ajudar a fintar o adversário e afetar sua movimentação.	

b. Forehand Smash (Cortada)

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
O smash vai do fundo da quadra para o meio da quadra do adversário. O smash pode dirigir-se a um espaço da quadra ou ao corpo do adversário.		Usamos o smash ao golpear para baixo para atacar essas zonas.	Usa-se para tentar ganhar o ponto ou para forçar uma devolução mais fraca.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica • Posição básica relaxada. • Dar um passo para trás para passar o peso para a perna de trás, com uma posição lateral.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Saltar e começar a girar no ar, cotovelo alto e para frente, supinar o antebraço ("penteando o cabelo"). • Criar um ângulo entre o braço e a raquete.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Continuar com a rotação no ar, jogar a cabeça da raquete com força (pronar o antebraço). • Esticar-se para o alto para golpear a peteca. O impacto ocorre em frente ao ombro dominante.	FASE FINAL • Terminar a rotação e cair. • O fato de estar relaxado permite que siga a rotação do antebraço. • A raquete se mantém em frente ao corpo.

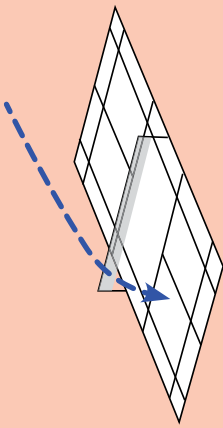
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA UMA CORTADA	
• As práticas básicas para os movimentos de golpes de forehand sobre a cabeça trarão benefícios ao jogador ao executar uma cortada sobre a cabeça.	
• Pendurar uma peteca a uma altura confortável para atingi-la. • Segurar a raquete com uma empunhadura básica. • Adotar uma posição básica relaxada e dar um passo para trás para transferir o peso para a perna de trás. • Dar um forte impulso com a perna de trás para o alto e para frente. • Saltar e acertar a peteca com a raquete. • Golpear a peteca na frente do seu corpo e visualizar o golpe da peteca para baixo. • Seguir chutando e cair com o pé de trás – suceder rapidamente o pé da frente.	
• Segurar a raquete com uma empunhadura básica (V grip) • Assumir uma posição básica relaxada e dar um passo para trás para transferir o peso para a perna de trás. • Com um movimento de mão baixa, um lançador lança uma peteca alta. • Dar um forte impulso com a perna de trás para o alto e para frente. • Saltar e acertar a peteca com a raquete. • Golpear a peteca em frente ao corpo e golpear para baixo.	
• Repetir a prática anterior alimentando as petecas com raquete. • Incorporar o uso de alvos para estimular golpes mais certos e precisos.	
• Cortada-bloqueio-bloqueio-levantamento.	
• Jogos individuais ou de duplas, se a jogada acabar com um smash ou um golpe após um smash, então vale três pontos ao invés de um.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES • Variar a velocidade do smash para enganar o adversário e provocar falhas na devolução. • Smash (cortada) para um “espaço” na quadra ou como alternativa no corpo do adversário.	

c. Dropshot de Forehand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
O Dropshot vai do fundo da quadra própria até a parte da frente da quadra do adversário. Dropshots mais longos tendem a cair justo atrás da linha de serviço curto. Dropshots mais curtos caem entre a linha de serviço curto e a rede.		Usa-se dropshot quando estamos na zona de ataque no fundo da quadra.	Utilizamos dropshot para: • abrir espaço no fundo da quadra; • tentar fazer o adversário perder o equilíbrio; • obrigar o adversário a elevar a peteca.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura básica. • Raquete posicionada para golpear sobre a cabeça. • O braço da frente elevado. • Posição lateral.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Tomar impulso para cima e para frente com a perna de trás. • Mover o quadril de trás para frente. • O ombro e cotovelo de trás vão para cima e para frente. • O braço e o antebraço giram para fora.	MOVIMENTO PARA FRENTE • O braço e o antebraço giram para dentro. • Estica-se para golpear a peteca com força por cima de, e levemente em frente ao ombro dominante. • Justo antes do golpe freia-se a rotação do braço – golpeia-se a peteca seguindo o movimento.	FASE FINAL • O pé de trás abaixa e passa para frente.

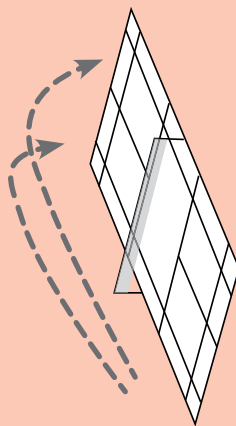
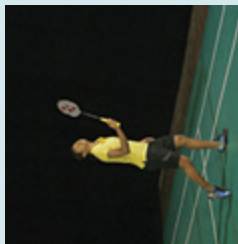
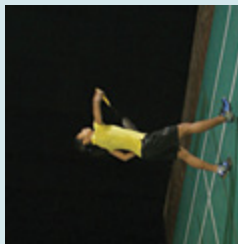
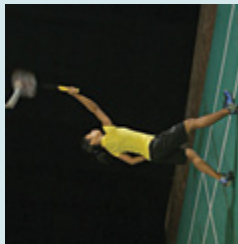
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA UM DROPSHOT DE FOREHAND	
As práticas básicas para os movimentos de golpes de forehand sobre a cabeça serão úteis ao jogador ao executar um Dropshot de Forehand.	
• Pendurar uma peteca a uma altura confortável para atingi-la. • Segurar a raquete com uma empunhadura básica. • Adotar uma posição básica relaxada e dar um passo para trás, para transferir o peso para a perna de trás. • Dar um forte impulso com a perna de trás para o alto e para frente. • Saltar e golpear a peteca com a cabeça da raquete, diminuir a velocidade justo antes do golpe.	
• Segurar a raquete com uma empunhadura básica. • Assumir uma posição básica relaxada e dar um passo para trás para transferir o peso para a perna de trás. • Com um movimento de mão baixa, um lançador lança uma peteca alta. • Dar um forte impulso com a perna de trás para o alto e para frente. • Saltar e golpear a peteca com a cabeça da raquete, diminuir a velocidade justo antes do golpe.	
• Repetir a prática anterior alimentando as petecas com raquete. • Utilizar alvos para treinar golpes mais exatos e precisos.	
• Dropshot – levantamento – dropshot – levantamento.	
• Jogadas individuais ou duplas, se a jogada acaba com um dropshot ou após um dropshot, então vale três pontos ao invés de um.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES • O exemplo acima descreve um dropshot com finta, onde a agressividade do corpo e a velocidade da cabeça da raquete nas primeiras etapas do golpe desequilibram o adversário, pois ele crê que se trata de um clear ou um smash. • Experimentar cortar tanto da direita para a esquerda, como da esquerda para a direita, para aumentar a opção de golpes sobre a cabeça.	

d. Dropshot conduzido de Forehand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os Dropshot conduzido de Forehand vão do fundo da quadra para a parte da frente do meio da quadra do adversário.		Utiliza-se este golpe em situações defensivas, quando a peteca está atrás do jogador no seu canto de forehand.	São utilizadas para aliviar a pressão, pois limita a possibilidade do adversário para atacar a peteca ao: • Tornar mais difícil a jogada muito próxima da rede. • Restringir o ângulo de devolução por parte do adversário
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Elevar a raquete acima da mão. • Cotovelo flexionado. • Virar a raquete na mão e adotar thumb grip (gire mais, se quiser efetuar um golpe cruzado).	MOVIMENTO PARA TRÁS • Girar o braço e antebraço para fora. • Manter o cotovelo flexionado.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Endireitar o braço (extensão relaxada). • Virar o braço e antebraço para dentro. • Posicionar a mão dominante debaixo da peteca. • Justo antes do golpe, reduzir a rotação do braço e bater na peteca acompanhando o seguimento. • O impacto ocorre logo atrás do jogador.	FASE FINAL • Terminar a ação de bater na peteca acompanhando o movimento. • Usar a força do movimento para ajudar a girar rapidamente e terminar em frente à rede.

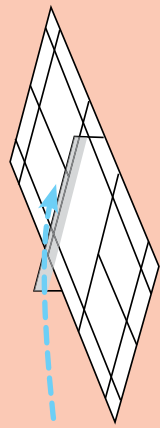
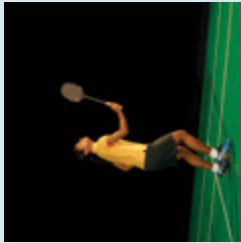
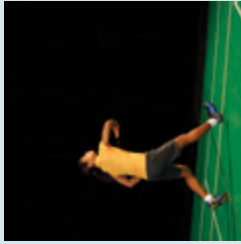
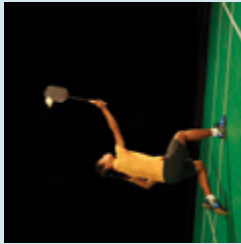
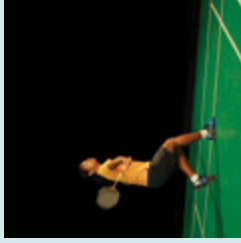
COMO TREINAR – PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA UM PULLED DROPSHOT CONDUZIDO DE FOREHAND	
• Imitar o movimento do treinador como sombra sem peteca. • Fazer o movimento de sombra sem o treinador. • Fazer o movimento de sombra com os olhos fechados -“sentir o golpe”.	
• Adotar uma posição lateral com relação à rede ou uma parede. • Fazer um golpe de sombra (sem peteca) • Usar a rede/parede para ajudar a manter a cabeça da raquete por debaixo da mão no movimento para frente.	
• Pendurar uma peteca. • Posicionar-se de pé com a peteca ligeiramente atrás e ao lado. • Dar um passo em direção à peteca e golpea-lá. • Recuperar a posição inicial.	
• Alimentar uma peteca com a raquete por cima da rede. • Girar e dar um passo para o golpe. • Golpear a peteca. • Girar outra vez para a rede. • Lançar a próxima peteca.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES • Experimentar as trocas de empunhadura para mudar a posição da face da raquete e assim poder executar tanto golpes paralelos como cruzados.	

e. Clear de Backhand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os golpes de Clear de Backhand vão do fundo da quadra até a parte da frente da quadra do adversário.		Este golpe se utiliza quando o jogador se encontra em uma situação neutra ou defensiva.	Este golpe possibilita ao jogador que o efetua mais tempo para girar e recuperar uma posição equilibrada na quadra.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA	FASE FINAL		
• Empunhadura básica ou lateral (mude para cabo de panela se muito profunda). • Aproximar-se com o cotovelo abaixado e a cabeça da raquete levantada.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Manter o cotovelo flexionado. • Começar a subir o cotovelo e baixar a cabeça da raquete (braço e antebraço giram para dentro). • Assegurar que o movimento PARA TRÁS ocorra imediatamente após o movimento para frente.	MOVIMENTO PARA FRENTE • Endireitar o braço (extensão relaxada). Girar o braço/antebraço para fora. • O impacto ocorre ao lado e logo atrás do jogador, com a mão debaixo da peteca. • Dar um golpe seco na peteca, golpeando-a forte, porém freando a mão imediatamente após o impacto.	• Pára-se a mão, mas segue com a cabeça da raquete inclinada. • Conforme a mão se relaxa, a raquete rebate para trás.

COMO TREINAR—PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA CLEAR DE BACKHAND	
• Imitar o movimento do treinador como se fosse uma sombra. • Fazer o movimento de sombra sem o treinador. • Repetir o movimento com os olhos fechados -“sentir o golpe”.	
	• Pendurar uma peteca. • Posicionar-se de costas para a rede e com a peteca por trás. • Golpear a peteca. • Girar para terminar de frente para a rede.
	• Posicionar-se de costas para a parede. • Começar o movimento PARA TRÁS. • Golpear uma peteca lançada com a mão em direção à parede. • Girar para terminar de frente para a parede.
	• Alimentar uma peteca com a raquete por cima da rede. • Ficar de costas para a rede. • Golpear a peteca. • Girar para terminar de frente para a rede.
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES • Experimentar as trocas de empunhadura flexionando o punho mudando assim a posição da face da raquete para poder executar clears, tanto paralelos como cruzados. • Pode-se converter um clear de backhand em um smash de backhand ao flexionar mais o punho no movimento para frente para abaixar mais a peteca.	

f. Dropshot conduzido de Backhand

PARA ONDE VAI A PETECA		QUANDO USAMOS	PORQUE USAMOS
Os Dropshot conduzido de Backhand vão do fundo da quadra, para a parte da frente do meio da quadra do adversário (justamente atrás da linha de serviço curto).		Estes golpes tendem a ser utilizados em situações defensivas quando a peteca está atrás do jogador no canto da quadra no lado não dominante.	Estes golpes são utilizados para aliviar a pressão ao limite da possibilidade do adversário para atacar a peteca ao: • Tornar mais difícil jogar muito próximo à rede. • Restringir o ângulo de devolução por parte do adversário.
O QUE TREINAR			
			
FASE PREPARATÓRIA • Empunhadura lateral (ou de cabo de panela se for muito profundo) • Aproximar-se com o cotovelo abaixado e a cabeça da raquete levantada.	MOVIMENTO PARA TRÁS • Manter o cotovelo flexionado. • Começar a subir o cotovelo e abaixar a cabeça da raquete (braço e antebraço giram para dentro). • Assegurar que o movimento PARA TRÁS ocorra imediatamente ao movimento para frente. Esta posição não se mantém.	MOVIMENTOPARA FRENTE • Endireitar o braço (extensão relaxada). • Girar o braço/antebraço para fora. • Logo antes do golpe, reduzir a rotação do braço e bater na peteca acompanhando o movimento. • O impacto ocorre logo atrás do jogador, com a mão abaixo da peteca.	FASE FINAL • Terminar a ação de bater na peteca acompanhando o movimento e usar o impulso da raquete, para ajudar a girar rapidamente e terminar de frente para a rede.

COMO TREINAR-PRÁTICAS INTRODUTÓRIAS PARA UM DROPSHOT CONDUZIDO DE BACKHAND	
• Imitar o movimento do treinador, como se fosse uma sombra. • Fazer o movimento de sombra sem o treinador. • Repetir o movimento com os olhos fechados “sentir o golpe”.	
• Assumir uma posição lateral com relação à rede ou a uma parede. • Fazer um golpe de sombra. • Usar a rede/parede para ajudar a manter a cabeça da raquete por baixo da mão no movimento para frente.	
• Pendurar uma peteca. • Posicionar-se de costas à rede e com a peteca por trás. • Dar um passo em direção à peteca e golpeá-la. • Girar para terminar de frente para a rede.	
• Lançar uma peteca com raquete por cima da rede. • Ficar de costas para a rede. • Golpear a peteca. • Girar para terminar de frente para a rede. • Lançar a próxima peteca.	
DICAS, SUGESTÕES E VARIAÇÕES • Quanto mais profunda a peteca ou mais cruzado o golpe a se realizar, mais se gira o grip para uma empunhadura cabo de panela/panhandle. • Cair sobre o pé dominante no momento do impacto, para poder girar rapidamente e sair do golpe.	

15. RESUMO – FATOR 1 DO DESEMPENHO: TÉCNICA (HABILIDADES DE GOLPEAR)

Os temas descritos na seção sobre Habilidades de golpear foram:

- Os princípios biomecânicos básicos que são a base para se golpear de forma eficaz;
- As práticas para desenvolver o lançar e pegar;
- Os diferentes tipos de empunhaduras usados no badminton e as práticas de como desempenhá-los;
- Os diferentes golpes de badminton, incluindo:
 - o onde se usam;
 - o quando se usam;
 - o porque se usam;
 - o com o que se parecem;
 - o como praticá-los.

Uma vez que variedade e dissimulação são ferramentas táticas importantes para um jogador de badminton, é importante incentivar a prática, principalmente “cortando” a peteca nos golpes sobre a cabeça e dar efeito nos golpes na rede. Foram sugeridos métodos básicos para introduzir estas habilidades, porém estes serão detalhados no Curso de Treinadores NÍVEL 2 da BWF.

Os elementos de maior destaque deste manual são:

- as habilidades de movimentação do corpo;
- a concepção de práticas progressivas.

A seguir se apresentam algumas perguntas de múltipla escolha para avaliar o nível de aprendizagem da seção sobre as habilidades de golpear.

16. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Empunhadura que se usa para executar um forehand clear:	Empunhadura do dedão	
		Empunhadura lateral	
		Empunhadura "V"	
		Empunhadura fixa	
2	Ao se preparar para golpear, a empunhadura deve ser:	Relaxada	
		Tensa	
		Frouxa	
		Curta	
3	No movimento PARA TRÁS para um golpe de forehand sobre a cabeça, o cotovelo deve:	Manter-se baixo	
		Afastar-se do corpo para o lado	
		Mover-se ao redor da cabeça	
		Mover-se para cima e para frente	
4	O saque baixo de backhand implica golpear:	Uma peteca desde a mão	
		Uma peteca em queda	
		Uma peteca lançada	
		Uma peteca em movimento	
5	Em um levantamento de forehand, o movimento PARA TRÁS é descrito como:	Um movimento de balanço (swing) a partir do ombro	
		Estendendo, flexionando o punho e supinando o antebraço	
		Levando a cabeça da raquete atrás do corpo	
		Batendo na peteca	
6	O ponto de impacto para um golpe de backhand sobre a cabeça é:	Na frente do jogador (entre o jogador e a rede)	
		Ligeramente atrás do jogador (entre o jogador e o fundo da quadra)	
		Abaixo da linha da cintura	
		Acima da cabeça do jogador	
7	A empunhadura para um golpe de backhand sobre a cabeça é:	Empunhadura do dedão	
		Empunhadura lateral	
		Empunhadura "V"	
		Empunhadura fixa	

8	Ao executar um golpe de forehand na rede, a cabeça da raquete deve estar:	No nível da mão	
		Por cima da mão	
		Por baixo da mão	
		Atrás da mão	
9	As petecas giram mais na rede se forem golpeadas:	Da direita para a esquerda	
		Da esquerda para a direita	
		Da direita para a esquerda (forehand), da esquerda para a direita (backhand)	
		Da esquerda para a direita (forehand), da direita para a esquerda (backhand)	
10	Na preparação para um golpe de forehand sobre a cabeça, para aumentar a força na fase de preparação:	Em posição lateral, passar a perna de trás para frente	
		Assumir uma posição de frente (paralela à rede)	
		Em posição lateral, dar um passo para trás para transferir o peso para a perna de trás	
		Em posição lateral, manter os dois pés fixos.	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 8
FATOR 3 DO DESEMPENHO:
TÁTICA

MÓDULO 8
FATOR 3 DO DESEMPENHO: TÁTICA

01. Badminton: Definições	132
02. Badminton: “Situações”	132
03. a Importância da “Antecipação” para o Desempenho no Badminton	132
04. Tática: Definições	133
05. Habilidades Relacionadas Ao Treinamento	134
06. Questionando Habilidades	134
07. Posição de Base	135
08. Táticas para Simples	136
09. Táticas para Duplas	148
10. Táticas para Duplas Mistas	170
11. Auto-avaliação	180

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Ao final deste módulo, o treinador deverá ser capaz de:
- definir o badminton, inclusive os objetivos do jogo;
 - definir táticas, inclusive a identificação dos conceitos chaves da base;
 - sugerir práticas básicas de tática que aumente a consciência e as habilidades de tomada de decisões para:
1. jogos de simples;
 2. jogos de duplas (masculino e feminino);
 3. jogos de duplas misto.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Publicado em Outubro de 2014



01. BADMINTON: DEFINIÇÕES

O Badminton é:

- Um jogo com rede.
- Jogado em uma quadra retangular.
- Um jogo de voleio, que inicia as jogadas com um serviço de mão baixa.

O objetivo do jogo é fazer pontos ao:

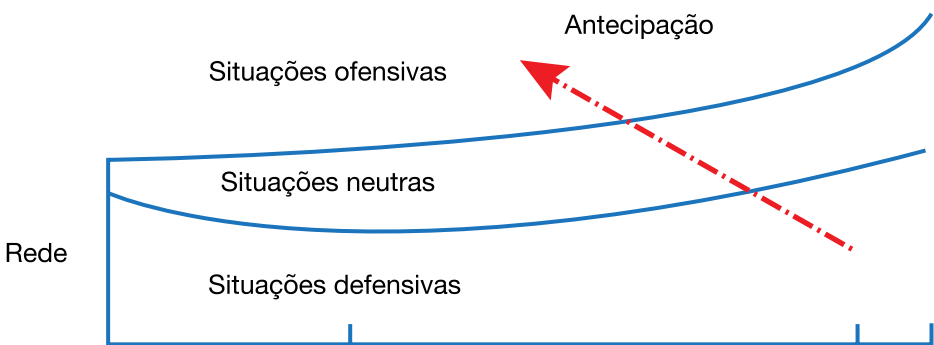
- Fazer cair a peteca na quadra do adversário.
- Obrigar o adversário a mandar a peteca fora da quadra.
- Obrigar o adversário a mandar a peteca na rede.
- Acertar a peteca no corpo do adversário.

02. BADMINTON: SITUAÇÕES

Para um bom desempenho no badminton, os jogadores necessitam se ajustar a três situações gerais que se classificam em:

- ofensivas
- neutras
- defensivas

Estas situações estão relacionadas com o quão alto está a peteca no momento em que é atingida e o quão próximo da rede a peteca se encontra. Tais situações são representadas no diagrama a abaixo.



Para triunfar no badminton, os jogadores terão que tomar decisões sobre o tipo de golpe a ser utilizado e isto dependerá principalmente da situação em que se encontram: defensiva, neutra ou ofensiva.

03. A IMPORTÂNCIA DA ANTECIPAÇÃO PARA O DESEMPENHO NO BADMINTON

Golpeando o quanto antes a peteca, tanto na altura como próximo à rede, significa que o jogador:

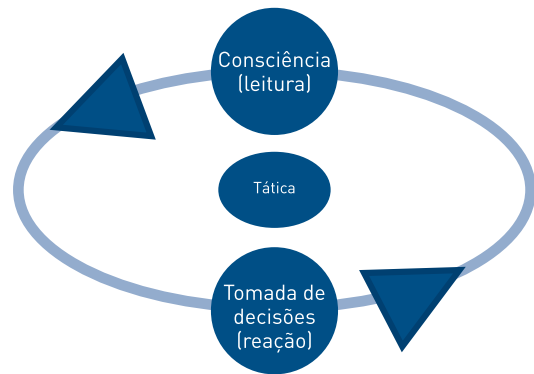
- se encontrará com mais frequência em situações ofensivas, com mais oportunidades para atacar peteca para a quadra do adversário;
- exercerá maior pressão sobre o adversário dando-lhe menos tempo;
- terá mais opções quanto ao tipo de golpe que pode empregar.

04. TÁTICA: DEFINIÇÕES

Tática pode ser definida como:

“A capacidade para tomar decisões eficazes baseado na consciência da situação.”

A partir desta definição podemos constatar que a tática consiste em dois componentes vinculados entre si:



A consciência tática refere-se, principalmente, ao poder ‘ler’ cada situação na quadra, enquanto a tomada de decisões consiste em reagir à informação lida. Estes dois componentes que compõem a tática são descritos na tabela abaixo.

CONSCIÊNCIA TÁTICA (LEITURA)				
ESPAÇO	EU MESMO	O ADVERSÁRIO	O RITMO	SEU PARCEIRO
• Utilizar de forma efetiva a largura. • Utilizar de forma efetiva a profundidade. • Utilizar de forma efetiva a altura.	• Meus pontos fortes pessoais • Minhas fraquezas pessoais • Consciência sobre o posicionamentona quadra • Consciência sobre estado de equilíbrio	• Em que ele é bom? • Em que ele não é bom? • O que ele está tentando fazer comigo?	• O ritmo que estou jogando está me ajudando a ganhar?	• Quais são seus pontos fortes? • Quais são suas fraquezas? • Onde está na quadra?



TOMADA DE DECISÕES (REAÇÃO)
• As decisões tomadas antes da partida, por exemplo, devem ser definidas em um plano de jogo. • As decisões tomadas entre jogadas, por exemplo, devem mudar de tática de acordo com os resultados das jogadas anteriores. • As decisões tomadas entre golpes dentro de uma mesma jogada, por exemplo, para onde dirigir- se para antecipar a devolução do adversário.

05. HABILIDADES RELACIONADAS AO TREINAMENTO

Existem duas habilidades no treinamento que podem ser muito eficazes para a utilização de táticas por parte dos jogadores.

EXERCÍCIOS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Uma vez que a tática implica em jogadores responder aos desafios apresentados pelo adversário, faz sentido que jogadores que desenvolvem habilidades de resolução de problemas progredirão no que se refere às suas habilidades táticas. As práticas que ajudam os jogadores a trabalhar em respostas por si mesmo, ao invés daquelas ditas pelos treinadores, são as mais eficazes.



06. QUESTIONANDO HABILIDADES

Dar sempre as respostas dos desafios aos jogadores reduz suas possibilidades de se desenvolver taticamente, uma vez que sempre é o treinador quem resolve os problemas. Portanto, o questionamento eficaz é uma excelente ferramenta de treinamento que ajuda aos jogadores a desenvolver habilidades de resolução de problemas incentivando-os a buscar suas próprias respostas.



07. POSIÇÃO DE BASE

Pode-se definir a 'posição de base' como:

“A posição na quadra de onde melhor se podem enfrentar as prováveis respostas do adversário”

Outros fatores chave sobre a posição de base incluem:

- posição de base é uma posição dinâmica, não um ponto fixo na quadra;
- posição de base é onde o jogador executará um split-step sincronizado com o golpe do adversário e a peteca.



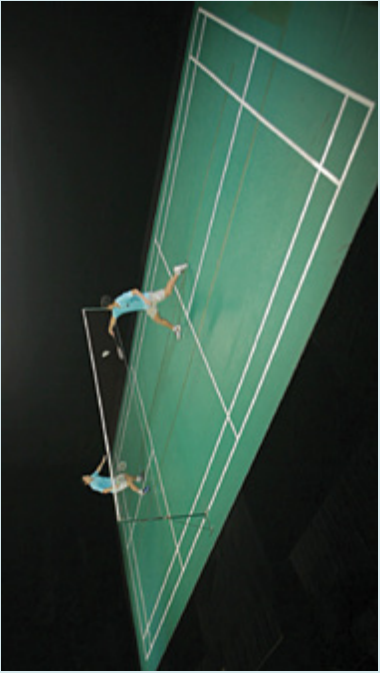
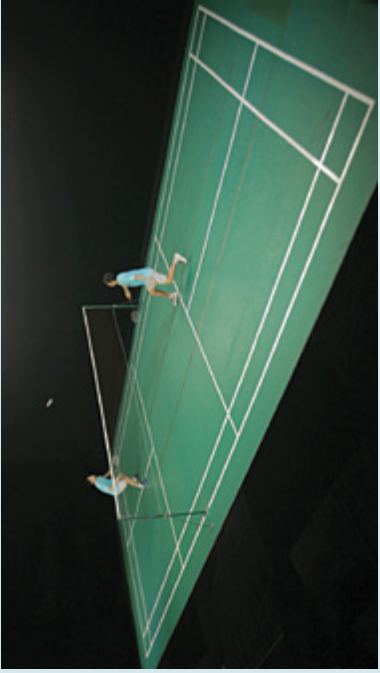
08. TÁTICAS PARA SIMPLES

Jogos de simples masculino e feminino compartilham alguns enfoques táticos básicos, tais como o uso do espaço, o aproveitamento dos próprios pontos fortes e exploração das fraquezas do adversário, etc.. O jogo de simples masculino geralmente é mais ofensivo, reflexo da sua maior velocidade e força. Isto significa que haverá menos uso de clears no simples masculino (com mais golpes para o chão) e o uso de saques baixos com mais frequência. Simples feminino requer um pouco mais de paciência para criar oportunidades de ataque.

O QUE TREINAR: Saque Alto de Simples • O saque alto de simples se usa principalmente em partidas femininas. Obriga o adversário a ir para trás, restringindo a eficácia de qualquer ataque, e dá mais tempo ao servidor para reagir à próxima jogada. • Os saques altos são menos usados em simples masculino, principalmente em jogos de alto nível, visto que este saque pode ser atacado de forma mais explosiva.		O saque alto se dirige geralmente para o centro da quadra, e permite que o servidor cubra de forma mais eficaz os ângulos de devolução.	Depois de sacar alto, posicionar-se ligeiramente para o mesmo lado que sacou. Isto ajuda a cobrir as devoluções paralelas que passam menos tempo no ar que as devoluções cruzadas.
COMO TREINAR: O saque alto de simples	EXEMPLOS • Marcar áreas alvo (por exemplo, com fita) no fundo da quadra para incentivar os jogadores a golpear no fundo e no centro da quadra. Para os jogadores mais experientes colocar um alvo de tamanho menor e mais distante. Pode-se transformar em competição se os saques são alternados. • Realizar uma partida onde somente será permitido usar saques altos. Alternar os saques para que cada jogador tenha as mesmas oportunidades para praticar saques. Se o jogador receptor deixar o saque cair ou pegar fora do alvo, perderá o ponto.		

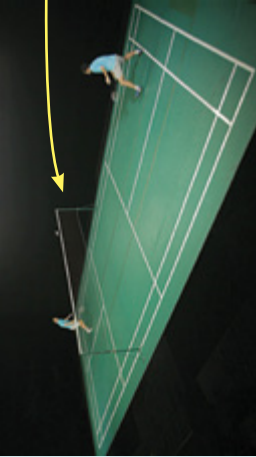
O QUE TREINAR: Devolução de saque alto de simples			
	Quando receber um saque alto de boa profundidade, na simples feminina, atacar com um clear mais plano (ofensivo), como demonstrado na figura acima. Podem ser usados para pressionar e desequilibrar o adversário. Os clears paralelos são mais fáceis de acompanhar que os cruzados. Além de que, os clears dão mais tempo ao jogador receptor para responder à próxima jogada.	Se o saque alto for curto, pode-se usar um smash de forma eficaz. Os smashes paralelos são mais fáceis de acompanhar que os cruzados.	Também podem ser usados os dropshots para atacar no caso de um saque alto mais curto. Os dropshots cruzados fazem um contraste útil com o smash paralelo, porém deve-se levar em conta a maior distância requerida para o prosseguimento.
EXEMPLOS			
COMO TREINAR: Devolução de saque alto de simples	- Realizar uma partida de simples onde um jogador saca dez vezes e depois o outro também saca dez vezes. As jogadas são realizadas como de costume, porém vale dois pontos se a jogada for ganha com um golpe em particular (por exemplo, um clear paralelo) para devolver o saque. Este exercício pode ser usado para melhorar a eficácia nas devoluções de saques. - Os jogadores trabalham em grupos de três, com um fora da quadra. Os dois jogadores jogam simples de cinco pontos, mas se um jogador ganha uma jogada ao devolver o saque com um smash ou no seguinte golpe, ganha a partida. Portanto, o jogador que está fora esperando entra na quadra se: - um dos jogadores chega aos cinco pontos – substitui o jogador que perdeu; - um dos jogadores ganha uma jogada ao devolver o saque com um smash ou no golpe seguinte. - Os jogadores ficam restritos há apenas duas possíveis devoluções de saques (por exemplo, um clear paralelo e um dropshot cruzado). O restante se joga normalmente. Ao final do jogo, o treinador conduz uma discussão com cada jogador sobre a eficácia das devoluções contra o adversário em questão.		

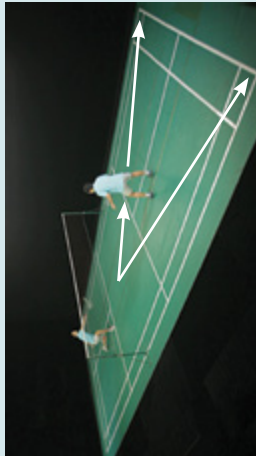
O QUE TREINAR: Saques Baixos de simples Os saques baixos, principalmente os de backhand, são muito usados simples masculino. Os saques baixos de forehand são mais usados como variação de simples feminino. Os saques baixos obrigam o adversário a elevar a peteca.		
	Os saques baixos em partidas simples são geralmente enviados para o centro da quadra para reduzir os ângulos de devolução para o jogador receptor.	Como variação, os saques baixos podem ser dirigidos ao corpo do jogador receptor. Isto pode interferir na sua devolução preferida de saque.
EXEMPLOS		
COMO TREINAR: Saques Baixos de simples	- Fixar alvos dos dois lados da rede, próximos a parte da frente do quadrante de serviço e para o centro da quadra. Os jogadores alternam saques e vence o jogador que acertar mais vezes o alvo em três minutos. Pode-se fazer uma adaptação para que os vencedores desafiem os ganhadores de outras quadras durante mais três minutos. - Realizar uma partida de simples onde somente se permitam saques baixos. Os jogadores receptores devem começar a jogada da sua posição normal de recepção, sem quebrar as regras ao mover-se antes da execução do saque. Os jogadores podem alternar saques para assegurar que cada jogador tenha as mesmas oportunidades para praticar. Recomenda-se certa variação entre sacar ao centro e para o adversário.	

O QUE TREINAR: Devolução de Saque Baixo de simples		
	Os golpes de rede podem ser eficazes para obrigar o adversário a elevar a peteca para que possa atacar. Levar em consideração: • executar o mais cedo possível; • fazer com que pareça a um lob; • bater na peteca com efeito; • usar o centro para cobrir os ângulos de devolução.	Os lifts (levantada) têm uma menor margem de erro do que os golpes de rede. Tentar pressionar o adversário ao colocar a peteca atrás dele nos cantos do fundo da quadra para conseguir: • executá-los o mais cedo possível; • fazer com que pareçam um golpe de rede (net shot); • usar justamente a altura necessária para que esteja fora do alcance do adversário; • tentar colocar a peteca nos cantos do fundo da quadra.
COMO TREINAR: Devolução de Saque Baixo de simples	EXEMPLOS	
	• Fazer uma marca na metade da altura da rede no centro da quadra. Realiza-se uma partida de simples onde somente são permitidos saques baixos. O árbitro dará “falta” a qualquer devolução do saque que passar por baixo da marca na rede. Isto estimulará o jogador receptor a executar os golpes o mais rápido possível ao receber um saque baixo de simples. • Realizar uma partida regular mas dar um ponto extra se uma jogada for ganha através de uma determinada devolução de saque.	

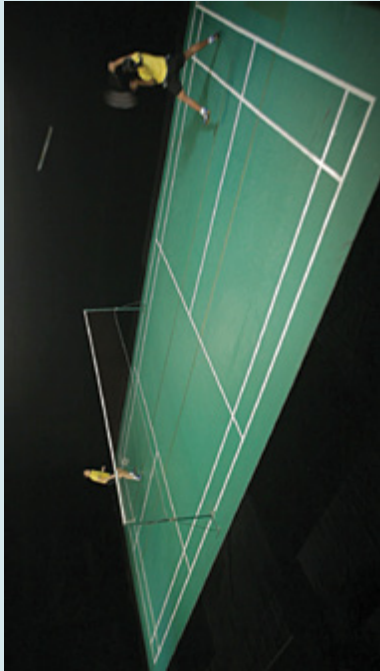
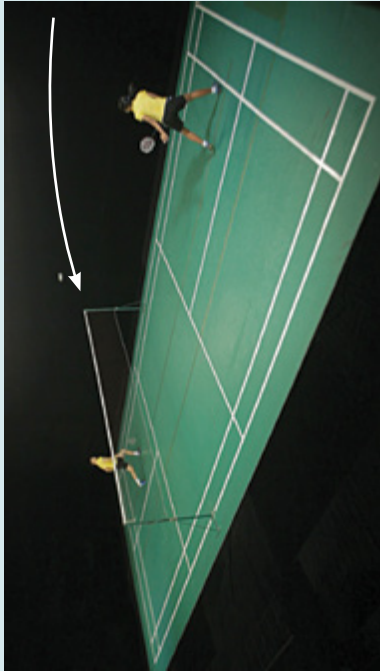
O QUE TREINAR: Saque com “Flick” de Simples Os saques com flick são usados, como variante em jogos de simples, em especial como surpresa depois de um período de saques baixos.		
	O objetivo do saque com flick é desequilibrar o jogador receptor na devolução.	Os saques com flick são mais longos para tentar obrigar uma devolução paralela previsível.
COMO TREINAR: Saque com “Flick” de Simples	EXEMPLOS	
	Realizar uma partida de simples onde somente sejam permitidos saques baixos e saques com flick, valendo um ponto extra se ganhar uma jogada iniciada com um saque com flick.	

O QUE TREINAR: Devolução de um Saque com Flick de Simples			
	Se perder o equilíbrio e bater para baixo, focar em um bom ângulo para baixo e na precisão. Reduzir a potência ajuda e ao mesmo tempo dá mais tempo ao jogador receptor para recuperar-se e preparar-se para o próximo golpe.	O clear paralelo pode ser usado para devolver um saque longo com flick, porém o foco deve ser alcançar uma boa profundidade. Os clears dão mais tempo para recuperação da posição.	Deve-se ter cuidado com as devoluções cruzadas de um saque com flick, principalmente quando desequilibrado já que são muito difíceis de acompanhar.
COMO TREINAR: Devolução de um Saque com Flick de Simples	EXEMPLOS		
	• Iniciar a jogada com um saque com flick, devolver com um golpe paralelo para baixo e um bloqueio cruzado. Então, finalizar a jogada. • Iniciar com um saque com flick, devolver com um clear paralelo e finalizar a jogada. • Realizar uma partida onde os jogadores alternam saques com flick. Dar pontos extras para jogadas vencidas com devoluções específicas (por exemplo, um smash paralelo). Os jogadores receptores devem iniciar na sua posição normal e sem movimentar-se até que se tenha efetuado o saque. Pode-se pedir aos jogadores receptores que comecem um pouco mais para frente.		

O QUE TREINAR: Jogo Neutro de Simples (1)			
	Durante o jogo de simples, há momentos nas jogadas em que nenhum dos dois jogadores está claramente na ofensiva. Durante estes períodos de jogo neutro, os dois jogadores tentam fazer com que seu adversário se mova pela quadra para explorar qualquer espaço que surja. A paciência é elemento importante durante as etapas neutras de jogo.	Geralmente, os golpes paralelos permitem manter mais controle já que implicam recuperar uma base que é mais próxima do ponto onde se executou o último golpe. É evidente que isto não significa que não se deva usar golpes cruzados, mas ao usá-los você deve estar confiante que poderá se posicionar para responder ao golpe do adversário.	Durante um jogo neutro, usar os cantos da quadra para deslocar o adversário.
COMO TREINAR: Jogo Neutro de Simples (1)	EXEMPLO		
	• Efetuar jogadas que encoragem aos jogadores a usar uma alta porcentagem de golpes paralelos, seguido por um período de jogo normal. Então o treinador inicia uma discussão sobre as possíveis vantagens e desvantagens dos golpes paralelos e cruzados. • Dois jogadores disputam uma partida de simples com um parceiro observando a cada um. O observador registra quantos golpes para o fundo (lifts e clears) caem entre as linhas de fundo. Depois do primeiro jogo, faz-se o feedback (por exemplo, 8 de 15 clears caíram entre as linhas do fundo). Então, seguem com o segundo jogo tentando melhorar seu desempenho. • Realizar uma partida onde são marcados os cantos da quadra. Realizam-se jogos competitivos em que golpes que caem fora das áreas demarcadas são considerados “fora”. O treinador inicia uma discussão sobre o uso deste exercício e sobre situações em que o uso destes cantos poderia não ser tão adequado (ver a próxima seção).		

O QUE TREINAR: Jogo Neutro de Simples (2)		Para jogadores que não se recuperam bem depois de cada golpe, fazê-los cruzar diagonalmente a quadra. Entretanto, deve-se considerar que esta tática: • consiste em efetuar um golpe cruzado, tal que se deve assegurar que se possa cobrir a resposta; • pode não ser tão bom contra um adversário com boa velocidade em linhas retas.		Fazer com que um jogador mude de direção pode ser uma tática útil para desequilibrá-lo. Isto pode significar que o jogador: • gira a 90 graus (ver ilustração acima); • retorna para o mesmo canto.		Às vezes, os golpes muito baixos na rede porém um pouco mais para trás podem ser úteis uma vez que limitam a oportunidade do adversário de executar golpes com efeito na rede. Considerar jogar, às vezes, no centro da rede, para poder cobrir igualmente qualquer ângulo de devolução.
COMO TREINAR: Jogo Neutro de Simples (2)	EXEMPLOS • Colocar dois jogadores disputando uma partida de simples. Instruir um deles para usar a tática de obrigar seu adversário a cobrir as diagonais longas, na medida do possível. O outro deve adivinhar qual é a tática que seu adversário está usando e como combatê-la de forma eficaz. Ao final do jogo, os jogadores discutem a tática e sua eficácia relativa com diferentes tipos de adversários. • Colocar dois jogadores jogando uma partida de simples. Instruir um deles para usar a tática de obrigar seu adversário a retornar ao mesmo canto, na medida do possível. O outro deve adivinhar qual é a tática que seu adversário está usando e como combatê-la de forma eficaz. Ao final do jogo, os jogadores discutem a tática e sua eficácia relativa com diferentes tipos de adversários. • Realizar uma partida de simples em que a parte da frente da quadra (da rede até a linha de serviço curto) será considerado “fora”. Colocar duas marcas a uns 3 metros de distância entre si, no centro da rede. Os jogadores têm que executar todos os golpes de rede através desta “porta”. Ao final do jogo, os jogadores discutem a jogada, se um pouco mais longe da rede e/ou usar o centro da rede.					

O QUE TREINAR: Ataque de Simples				Afastar o jogador da sua área de fraqueza e em seguida atacar nessa mesma área, pode ser uma tática útil. No exemplo acima, o jogador mais próximo golpeia ao outro canto, eventualmente explorando a frente da quadra de forehand de seu adversário. Uma vez que se tenha estabelecido uma oportunidade para atacar, normalmente ocorre um aumento da velocidade. No exemplo acima, o jogador mais afastado responde a uma levantaada curta com um movimento rápido para trás e um forte golpe para baixo. Quanto mais pressionado se sinta o adversário, mais adiantado o outro pode se posicionar. No exemplo acima, o jogador mais próximo efetuou um golpe próximo e rápido de rede que, ao pressionar seu adversário, o permite manter-se mais à frente. Um lift do jogador mais afastado teria que ser muito alto e com pouca profundidade. Isto permite ao jogador próximo manter-se para frente e tentar, a possibilidade, de uma finalização na rede.
	EXEMPLOS			
COMO TREINAR: Ataque de Simples	Realizar uma partida em que há um ponto extra para quem ganhar a jogada com um golpe a um canto específico da quadra ou com o golpe seguinte desse jogador.			

O QUE TREINAR: Defesa no Fundo da Quadra de Simples		
	Quando a peteca está atrás do jogador no fundo da sua quadra, um clear longo pode trazê-lo de volta ao jogo. Também se pode efetuar um clear cruzado, porém, isto é mais arriscado, pois é mais difícil conseguir a profundidade necessária, além de ser mais difícil cobrir a próxima jogada.	Quando a peteca está atrás do jogador no fundo da sua quadra, um pulled dropshot pode trazê-lo de volta ao jogo. Tem a vantagem de restringir a possibilidade de o adversário atacar. O dropshot deve ser colocado um pouco mais profundo, para restringir a possibilidade do adversário de devolver com um golpe muito próximo à rede. Os pulled dropshot de backhand podem ser usados da mesma maneira. Os pulled dropshot cruzados podem ser usados para variar, porém são mais difíceis de acompanhar.
COMO TREINAR: Defesa no Fundo da Quadra de Simples	EXEMPLOS	
	O jogador A golpeia a peteca desde um canto próximo da rede para o jogador B, que está no meio da quadra, ligeiramente cruzado em relação ao Jogador A. Continuam assim, até que o jogador A levante a peteca de forma paralela e plana para o fundo da quadra. Então, o jogador B responde com um clear ou um pulled dropshot e finaliza a jogada. Esta prática pode ser realizada iniciando-se a jogada de diferentes maneiras – pode-se usar qualquer coisa que resulte em um jogador tendo que executar um golpe atrás dele no fundo da quadra.	

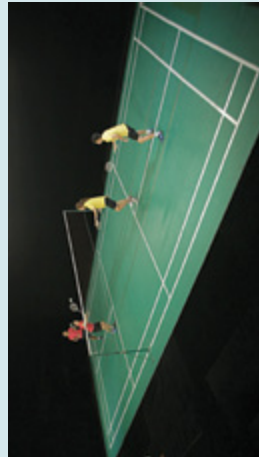
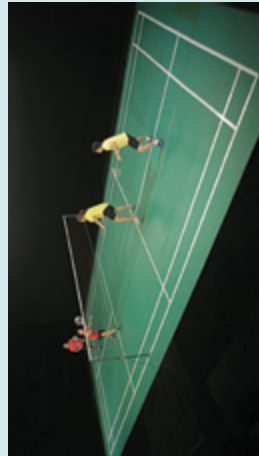
O QUE TREINAR: Defesa no meio da quadra de simples		
	Um bloqueio cruzado em resposta a um smash paralelo dificulta o acompanhamento para o jogador que efetuou o golpe (smash).	Um bloqueio paralelo em resposta a um smash cruzado dificulta o acompanhamento para o jogador que efetuou o golpe (smash).
COMO TREINAR: Defesa no meio da quadra de simples	EXEMPLOS	
	- Dois jogadores iniciam uma jogada e criam uma situação em que o jogador A tem a oportunidade de executar um smash paralelo. O jogador B deve responder principalmente o smash paralelo com um bloqueio cruzado, apesar de que, eventualmente pode utilizar outros tipos de devoluções. Então, finalizam a jogada. - Dois jogadores iniciam uma jogada e criam uma situação em que o jogador A tem a oportunidade de executar um smash cruzado. O jogador B deve responder principalmente a um smash cruzado com um bloqueio paralelo, apesar de que, eventualmente pode utilizar outros tipos de devoluções. Então, finalizam a jogada.	

O QUE TREINAR: Defesa na frente da quadra de simples		Na parte da frente da quadra, os levantamentos (lifts) devem ter boa profundidade com altura suficiente para passar por cima da raquete do adversário e dar tempo ao jogador que a levantou, de recuperar sua posição. É mais fácil recuperar-se de um lift paralelo do que de um lift cruzado, já que a base para cobrir para o seguinte golpe está mais próxima.
	EXEMPLOS	
COMO TREINAR: Defesa na frente da quadra de simples	Realizar uma partida de simples onde somente são permitidos lifts cruzados. Depois do primeiro jogo, mudar, e permitir tanto lifts paralelos quanto cruzados. Depois, discutir sobre o uso destes golpes em simples.	

09. TÁTICAS PARA DUPLAS

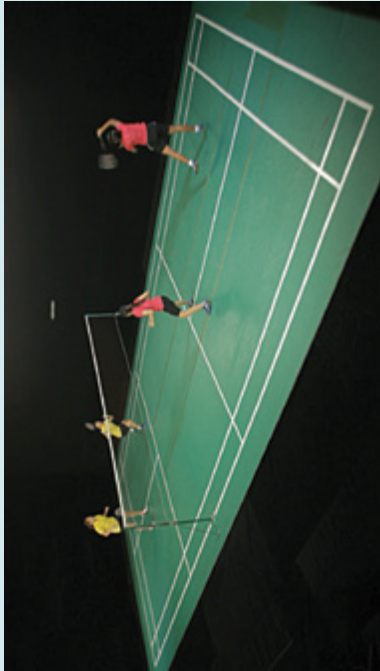
INTRODUÇÃO

As duplas masculinas e femininas têm muitas características em comum. Especificamente, as duas utilizam a posição frente/fundo como formação de ataque, e lado a lado como formação de defesa. Entretanto, as duplas masculinas tendem a ser mais explosivas e o uso de golpes de fundo é pouco comum. A habilidade de sacar e devolver o saque de forma eficaz é crucial para as duplas masculinas. As duplas femininas são menos explosivas e dependem mais da armação das jogadas, com paciência, para derrubar a defesa do adversário. As jogadas mais longas (ralis) ocorrem com mais frequência nas duplas femininas.

O QUE TREINAR: Saque baixo em duplas femininas (1)				• Para variar, os saques baixos também podem dirigir-se para a jogadora receptora para frustrar sua forma preferida de devolução. • Ocasionalmente, pode-se sacar entre as linhas do lado, porém é uma estratégia arriscada, já que possibilita ao sacador uma devolução paralela para um vazio na quadra.
	Nas duplas femininas, a servidora executa o golpe desde perto do “T” na quadra, com a sua parceira parada no centro do meio da quadra.	Os saques baixos geralmente se realizam para o centro da quadra, para reduzir os possíveis ângulos de devolução.		
COMO TREINAR: Saque baixo em duplas femininas (1)	EXEMPLOS			
	Realizar jogos de dupla feminina onde são permitidos somente saques baixos. As jogadoras receptoras devem:			
• receber desde sua posição normal; • respeitar as regras de não mover-se antes que se tenha golpeado a peteca; • demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do servidor); • ajustar sua posição de recepção (ou seja, um pouco mais para o lado, um pouco mais para o centro); • segurar a raquete em diferentes posições (mais forehand, em frente ao corpo, mais backhand). As servidoras devem variar para onde sacam, em resposta às diferentes posições e formas de segurar a raquete da jogadora receptora.				

O QUE TREINAR: Saque baixo em duplas femininas (2)		Depois de sacar baixo, a servidora deve antecipar como cobrir qualquer devolução na rede.		A servidora também deve tentar antecipar as devoluções enviadas para o meio da quadra e o fundo da quadra. Isto geralmente implica escolher um lado para cobrir.	
	EXEMPLOS				
	Realizar jogos de duplas femininas onde somente se permitem saques baixos. As jogadoras receptoras devem: • receber a partir da sua posição normal; • respeitar as regras de não mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; • demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do servidor). A marcação de pontos é normal, exceto que a dupla sacadora pode ganhar dois pontos se ganhar a jogada com o terceiro golpe do rali.				

O QUE TREINAR: Recepção do saque baixo nas duplas femininas (1)				Na mesma linha, ao executar uma devolução paralela para o fundo da quadra, a jogadora receptora deve tentar interceptar qualquer resposta paralela.
	Se a jogadora receptora responde ao saque com um golpe de rede, deve tentar dominar na rede e matar qualquer outro golpe de rede, de parte da sacadora.	Uma devolução paralela do saque no meio da quadra deve ser seguida por uma tentativa de interceptar qualquer resposta paralela.		
	EXEMPLOS			
COMO TREINAR: Recepção do saque baixo nas duplas femininas (1)	Realizar jogos de duplas feminino onde são permitidos apenas saques baixos. As jogadoras receptoras devem: • receber a partir da sua posição normal; • respeitar as regras de não mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; • demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do servidor). A marcação de pontos é normal, exceto que a dupla receptora pode ganhar dois pontos se ganhar a jogada com o quarto golpe do rali.			

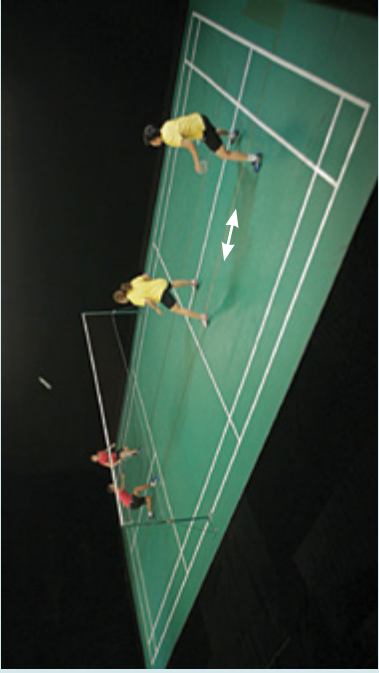
O QUE TREINAR: Recepção do saque baixo nas duplas femininas (2)		
	A jogadora receptora pode escolher atacar em direção ao corpo da dupla da sacadora. Neste caso, devem estar preparados para cobrir ambos os lados para uma possível devolução.	Se a jogadora receptora erra uma devolução, terá que recuar para trás e a dupla se coloca em formação lado a lado.
COMO TREINAR: Recepção do saque baixo nas duplas femininas (2)	EXEMPLOS	
	Realizar jogos de duplas femininas onde são permitidos apenas saques baixos. As jogadoras receptoras devem: • receber a partir da sua posição normal; • respeitar as regras de não mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; • demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do servidor). A marcação de pontos é normal, exceto que a dupla receptora pode ganhar dois pontos se ganhar a jogada com o quarto golpe do rali. • Jogar duplas femininas, porém nenhuma jogada pode passar de cinco golpes. Depois de cinco golpes, encerra-se a jogada e ganha o ponto a dupla que está atacando/que tem o controle da jogada. Podem-se fazer algumas repetições.	

O QUE TREINAR: Saque com Flick nas duplas femininas			
	Os saques com flick podem ser usados como uma variante útil, deslocando a jogadora receptora para trás e muitas vezes obrigando-a a golpear a peteca em uma posição sem equilíbrio. Os saques altos muitas vezes são mais difíceis de interceptar, principalmente do lado do forehand (mão dominante).	Os saques amplos com flick muitas vezes acabam em um golpe paralelo previsível, o que pode ser antecipado pela dupla servidora.	Depois de um saque alto com flick que resultou em um erro da jogadora receptora, a servidora pode tentar manter-se mais próximo da rede, já que um golpe cruzado profundo pode ser improvável.
COMO TREINAR: Saque com Flick nas duplas femininas	EXEMPLOS		
	Realizar uma partida adotando com mais frequência os saques com flick. Ganha um ponto extra a dupla que sacar com flick e vencer a jogada.		

O QUE TREINAR: Devolução do saque com flick nas duplas femininas			
	Se o flick sair alto e a jogadora receptora estiver com bom equilíbrio, efetuar um smash paralelo entre as duas jogadoras. Um dropshot colocado entre elas também pode ser uma variação útil.	Se o flick cair no centro e a jogadora receptora estiver com bom equilíbrio, executar um smash na jogadora que está atrás ou entre as duas jogadoras. Um dropshot colocado entre elas também é uma boa opção.	Ao devolver um flick que desequilibrou a jogadora receptora, considerar o uso de um meio smash, um dropshot ou um clear paralelo, estes golpes dão mais tempo para recuperação de uma posição de equilíbrio.
	EXEMPLOS		
COMO TREINAR: Devolução do saque com flick nas duplas femininas	Realizar uma partida adotando com mais frequência os saques com flick. Ganha um ponto extra a dupla que ganhar a jogada que começou com um saque com flick.		

O QUE TREINAR: Duplas feminino Jogadas atacando do fundo da quadra			
	Ao atacar nas duplas femininas, a responsabilidade principal da jogadora de trás é: - cobrir o meio e o fundo da quadra; - ter paciência e esperar uma boa oportunidade para atacar; - ir armando oportunidades de ataque para a jogadora da frente.	A jogadora de trás utiliza: - dropshots cravados, para pressionar as adversárias; - golpes entre as duas jogadoras, para reduzir os ângulos de devolução (ilustrado acima); - smashes, geralmente sobre a jogadora paralela ou entre as duas jogadoras, para ganhar o ponto ou forçar uma devolução fraca; - dropshots e smashes cruzados como variante; - clears para variar.	As jogadoras podem trocar de posição se: - existir uma boa oportunidade para acompanhar seu próprio ataque de forma positiva; - a jogadora da frente fizer uma leitura da situação e se colocar mais ao centro para cobrir outras áreas da quadra.
	EXEMPLOS		
COMO TREINAR: Duplas feminino Jogadas atacando do fundo da quadra	- Uma jogadora trabalha “duro” no fundo da quadra fazendo dropshots entre as duas jogadoras que estão lado a lado. As duas jogadoras levantam a peteca para deslocar a jogadora do fundo pela linha de trás. - Trabalhando em duplas, uma dupla frente/fundo (ataque) e a outra lado a lado (defesa). A dupla de defesa faz a jogadora de fundo deslocar-se. Esta responde com dropshots entre as duas jogadoras de defesa. Então, a jogadora de defesa levanta alto e curto dando oportunidade para a jogadora de fundo para: - golpear com um smash; - seguir para a rede. A jogadora da frente passa para o lado, dando chance à jogadora de trás de completar a jogada com um smash. Então, joga-se o ponto final. - pontos extras são ganhos para golpes do fundo da quadra que vencerem o ponto, provocarem um erro ou criarem uma oportunidade para que a jogadora da frente possa ganhar com o próximo golpe. - Colocar dois marcadores na rede para dividi-la em três. Colocar um marcador mais no centro da rede. (.....●.....). Realizar uma partida normal de duplas, porém os dropshots da esquerda tem que passar pela “porta”●....., enquanto que os dropshots do lado direito devem passar pela “porta”●.....).		

O QUE TREINAR: Ataque com a jogadora da frente (1)		
	No ataque, nas duplas femininas, a responsabilidade principal da jogadora da frente é: • cobrir a frente e o meio da quadra; • executar os golpes antecipados; • interceptar os drives e golpes colocados; • executar golpes para ganhar o ponto; • manter o ataque.	Quando as adversárias levantam a peteca para o fundo da quadra, a jogadora da frente deve colocar-se no meio da quadra ao mesmo lado que a peteca. Esta posição de ataque é mais eficaz quando se dirige à jogadora paralela ou para o centro, visto que se pode criar uma situação de 2 contra 1.
COMO TREINAR: Ataque com a jogadora da frente (1)	EXEMPLOS	
	• Cada jogadora recebe um número ou uma letra (1 e 2 de um lado da rede, A e B do outro lado). Todas as jogadoras iniciam na posição de lado a lado. Não se usam petecas para este exercício. O treinador canta um número, uma letra, um número, uma letra (por exemplo: 1, A, 1, B, 2, B, etc.). Ao escutar seu número/letra, a jogadora passa a um lado no fundo da quadra e sua parceira se coloca na posição de ataque frontal. Já outra dupla deve assumir a formação de lado a lado. • Quatro jogadoras na quadra, duas a cada lado em formação de lado a lado. Uma das jogadoras “saca” alto (ou seja, um lift paralelo) para um lado e a dupla receptora se coloca automaticamente em posição de ataque frontal. Então, joga-se o ponto final. • As jogadoras podem ser incentivadas a criar jogadas curtas que as ajudem a assumir posições de “lado a lado” e “ataque frontal”, e então jogar o ponto final.	

O QUE TREINAR: Ataque com a jogadora da frente (2)		
	Quando a dupla está executando dropshots, a jogadora da frente deve aproximar-se da rede para ameaçar e frustrar qualquer tentativa de devolução na rede. A jogadora saberá que foi executado um dropshot pelo movimento das adversárias.	Quando a jogadora de fundo tem a oportunidade de dar continuidade ao seu próprio ataque no meio ou na frente da quadra, a jogadora da frente também pode mostrar que estão preparadas ao deslocar-se para a linha do centro da quadra, ou até o outro lado da quadra. Este movimento permite cobrir a parte da quadra deixada pela jogadora de fundo que agora vai para frente (a parceira a esquerda).
COMO TREINAR: Ataque com a jogadora da frente (2)	EXEMPLOS	
	• Duas jogadoras assumem uma posição de frente/fundo (de ataque) e as outras duas uma formação de lado a lado (de defesa). Uma das jogadoras trabalha forte no fundo da quadra executando dropshots entre as duas jogadoras que estão lado a lado. Estas duas sempre levantam a peteca, deslocando a jogadora de fundo de um lado a outro na linha de trás. A jogadora da frente segue para a rede em cada dropshot (ver a primeira foto acima) e ligeiramente para trás quando a peteca é levantada. • Trabalhar em duplas, uma dupla frente/fundo (ataque) e a outra lado a lado (defesa). A dupla de defesa faz a jogadora de fundo deslocar-se. Esta responde com dropshots entre as duas jogadoras de defesa. Uma jogadora de defesa faz um levantamento alto e curto, dando chance para a jogadora de trás a: - o golpear com um smash; - o seguir para a rede. A jogadora da frente passa para o lado, dando chance à jogadora de fundo de dar continuidade ao seu smash. Então, joga-se o ponto final.	

O QUE TREINAR: Defesa nas duplas femininas (1)		Na defesa nas duplas femininas, as jogadoras se posicionam lado a lado.
		No caso de um levantamento mais amplo, as jogadoras se movem juntas para o mesmo lado que foi levantada a peteca. Deste modo, pode-se enfrentar mais eficazmente uma ofensiva paralela ou ao centro, que são as respostas mais frequentes.
COMO TREINAR: Defesa nas duplas femininas		Se uma das atacantes está pressionada no canto de trás, as duas jogadoras podem ir para frente. A jogadora em posição cruzada pode avançar um pouco mais: • uma vez que o golpe cruzado demora mais para chegar, haverá mais tempo para reagir; • para antecipar um dropshot para o centro.
	EXEMPLOS	
	Cada jogadora recebe um número ou uma letra (1 e 2 de um lado da rede, A e B do outro lado). Todas as jogadoras iniciam na posição de lado a lado. Não se usam petecas para este exercício. O treinador canta um número, uma letra, um número, uma letra (por exemplo: 1, A, 1, B, 2, B etc.). Ao escutar seu número/letra, a jogadora passa a um lado no fundo da quadra e sua parceira se coloca na posição de ataque frontal. A outra dupla deve assumir a formação de lado a lado.	
	• O treinador pode orientar à dupla de lado a lado a: - o movimentar-se ligeiramente para o mesmo lado que a adversária de fundo (ver a segunda foto acima); - o manter-se um pouco mais para frente no caso da jogadora “cruzada”. • Uma das jogadoras trabalha “duro” no fundo da quadra executando dropshots entre as duas jogadoras que estão lado a lado. Estas duas sempre levantam a peteca, deslocando a jogadora de fundo de um lado a outro na linha de trás. A dupla de lado a lado ajusta suas posições ao: - o movimentar-se juntas como dupla para o mesmo lado ao que a peteca foi levantada; - o no caso da jogadora “cruzada”, assumir uma posição mais adiantada dependendo do grau de pressão sobre a jogadora de fundo.	

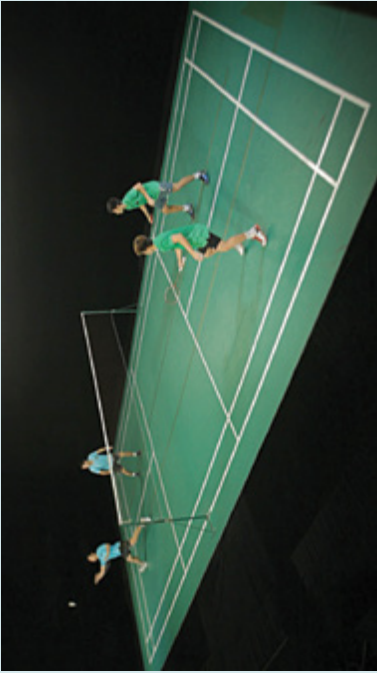
COMO TREINAR: Defesa nas duplas femininas (2)		As jogadoras que estão na defesa devem efetuar bloqueios e clears nos espaços vazios da quadra para poder converter a defesa em ataque. A jogadora que efetua o bloqueio ou o clear deve tentar, na medida do possível, ir para frente para cobrir a rede e obrigar a adversária a levantar a peteca em resposta a seu contra-ataque.
		Ocasionalmente, principalmente em um bloqueio cruzado, pode ser melhor se a jogadora que bloqueia seja a que vai para frente.
		No levantamento da rede ou do meio quadra deve-se considerar o uso de: • levantamentos cruzados em resposta a golpes ofensivos paralelos; • levantamentos paralelos em resposta a golpes ofensivos cruzados. Isto força a jogadora do ataque a mover-se pela quadra, o que pode dificultar o seu ataque.
	EXEMPLOS	
COMO TREINAR: Defesa nas duplas femininas (2)	• Realizar uma partida de duplas onde não é permitido levantar a peteca em resposta a um smash. As jogadoras têm que ser criativas para converter a defesa em ataque; • Realizar jogos em que as jogadoras: - o somente podem executar levantamentos cruzados em resposta a golpes ofensivos paralelos; - o somente podem executar levantamentos paralelos em resposta a golpes ofensivos cruzados. O treinador inicia uma discussão sobre os pontos fortes e fracos desta abordagem.	

O QUE TREINAR: Saque baixo em duplas masculinas (1)		Nas duplas masculinas, o servidor executa o golpe próximo do “T” na quadra, com seu parceiro posicionado no centro do meio da quadra.			Para variar, os saques baixos também podem dirigir-se para o jogador receptor para inibir seu golpe de devolução preferido. Ocasionalmente, um saque alto entre as linhas laterais pode ser efetuado, porém esta é uma estratégia arriscada, já que permite ao adversário um retorno direto a um espaço vazio.
COMO TREINAR: Saque baixo em duplas masculinas (1)	EXEMPLOS Realizar jogos de duplas masculinas onde são permitidos apenas saques baixos. Os jogadores receptores devem: - receber a partir da sua posição normal; - respeitar as regras de não mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; - demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do servidor); - ajustar sua posição de recepção (ou seja, um pouco mais para o lado, um pouco mais para o centro); - segurar a raquete em diferentes posições (mais para forehand, em frente ao corpo, mais para backhand). Os servidores devem variar a direção do saque em resposta às diferentes posições e formas de segurar a raquete do jogador receptor.				

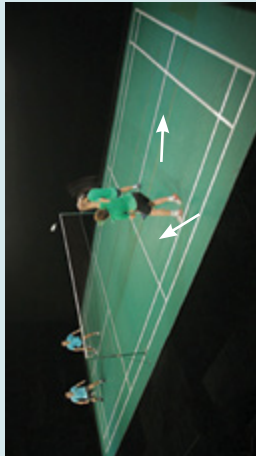
O QUE TREINAR: Saque baixo em duplas masculinas (2)		Depois do saque baixo, o servidor deve tentar cobrir qualquer devolução na rede.			O servidor também deve tratar de antecipar devoluções enviadas para o meio e fundo da quadra. Isto, geralmente implica escolher um lado para cobrir. Cabe ao parceiro do sacador também cobrir as devoluções no meio e fundo da quadra.
COMO TREINAR: Saque baixo em duplas masculinas (2)	EXEMPLOS Realizar jogos de duplas masculinas onde são permitidos apenas saques baixos. Os jogadores receptores devem: - receber a partir da sua posição normal; - respeitar as regras de não mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; - demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do servidor); A marcação de pontos é normal, exceto que a dupla sacadora pode ganhar dois pontos se ganhar a jogada com o terceiro golpe do rali.				

O QUE TREINAR: Recepção de saque baixo em duplas masculinas (1)			
	Se o jogador receptor responde ao saque com um golpe de rede, deve tentar dominar na rede e matar qualquer outro golpe de rede por parte do sacador.	Uma devolução paralela do saque no meio da quadra deve ser seguida por uma tentativa de interceptar qualquer resposta paralela.	Da mesma forma, ao executar uma devolução paralela para o fundo da quadra, o jogador receptor deve tentar interceptar qualquer resposta paralela.
	EXEMPLOS		
COMO TREINAR: Recepção de saque baixo em duplas masculinas (1)	- Realizar jogos de duplas masculinas onde são permitidos apenas saques baixos. - Os jogadores receptores devem: - receber a partir da sua posição normal; - respeitar as regras de não mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; - demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do sacador); - A marcação de pontos é normal, exceto que a dupla receptora pode ganhar dois pontos se ganhar a jogada com o quarto golpe do rali.		

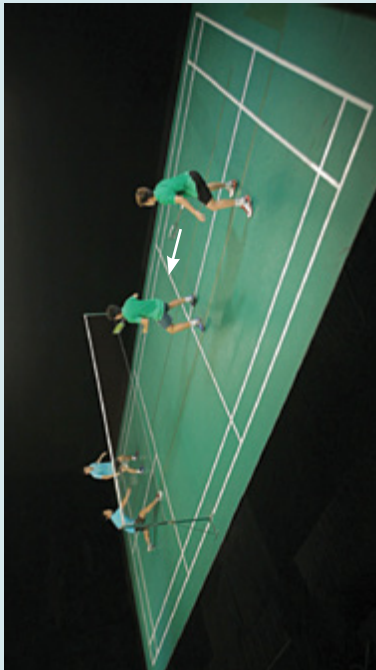
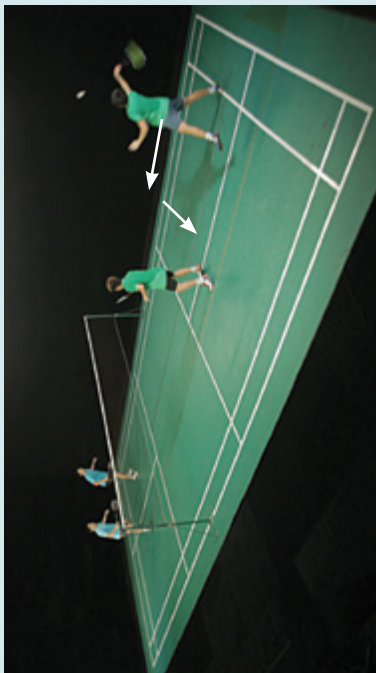
O QUE TREINAR: Recepção de saque baixo em duplas masculinas (2)		
	O jogador receptor pode escolher atacar no corpo do parceiro do sacador. Neste caso, deve preparar-se para cobrir os dois lados para uma possível devolução.	Se o jogador receptor executa uma devolução errada, pode ter que recuar para trás e posicionar-se na formação de lado a lado.
	EXEMPLOS	
COMO TREINAR: Recepção de saque baixo em duplas masculinas (2)	- Realizar jogos de duplas masculinas onde são permitidos apenas saques baixos. - Os jogadores receptores devem: - receber a partir da sua posição normal; - respeitar as regras de não mover-se antes que a peteca tenha sido golpeada; - demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do sacador); A marcação de pontos é normal, exceto que a dupla receptora pode ganhar dois pontos se ganha a jogada com o quarto golpe do rali. - Jogar duplas masculinas, porém nenhuma jogada pode passar de cinco golpes. Depois de cinco golpes, encerra-se a jogada e ganhará o ponto a dupla que esteja atacando/com o controle da jogada. Podem-se fazer algumas repetições.	

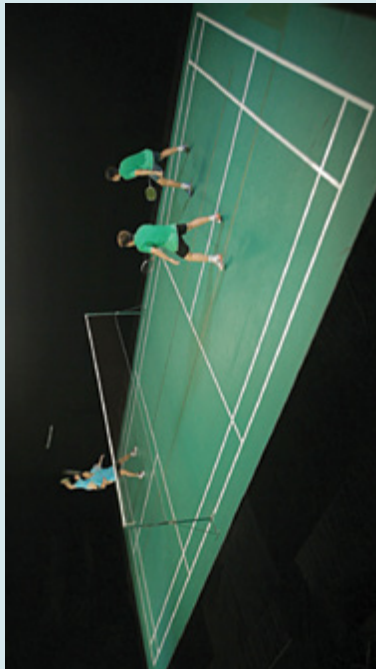
O QUE TREINAR: Saque com Flick em duplas masculinas		
	Os saques com flick podem ser uma variante útil, deslocando o jogador receptor para trás e muitas vezes obrigando-o a golpear a peteca em uma posição sem equilíbrio. Os saques altos, muitas vezes, são mais difíceis de interceptar, principalmente do lado forehand.	Os saques altos com flick, muitas vezes, resultam em uma resposta paralela previsível que pode ser antecipada pelo parceiro do servidor.
COMO TREINAR: Saque com Flick em duplas masculinas	EXEMPLOS	
	Realizar uma partida adotando com mais frequência os saques com flick. Ganhar um ponto extra a dupla que ganhar a jogada que começou com um saque de flick.	

O QUE TREINAR: Devolução de saque com flick em duplas masculinas			
	Se o saque com flick sair alto e o jogador receptor estiver com bom equilíbrio, efetuar um smash no jogador paralelo ou entre os dois jogadores. Um dropshot colocado entre os dois jogadores também é uma variante útil.	Se o saque com flick cair no centro e o jogador receptor estiver com bom equilíbrio, efetuar um smash no jogador que vai para trás ou entre os dois jogadores. Um dropshot colocado entre os dois jogadores é uma boa opção.	Ao devolver um flick que desequilibrou o jogador receptor, deve-se considerar o uso de um meio-smash ou um dropshot, uma vez que ambos dão mais tempo ao receptor para recuperar uma posição de equilíbrio.
COMO TREINAR: Devolução de saque com flick em duplas masculinas	EXEMPLOS		
	Realizar uma partida adotando com mais frequência os saques com flick. Ganhará um ponto extra a dupla que vencer a jogada que começou com um saque com flick.		

O QUE TREINAR: Duplas masculinas Jogadas atacando do fundo da quadra		No ataque nas duplas masculinas a responsabilidade principal do jogador de fundo é: - cobrir o meio e o fundo quadra; - ter paciência para esperar uma boa oportunidade de ataque; - armar oportunidades de ataque para o jogador da frente; - efetuar golpes eficazes.	O jogador de fundo utiliza: - dropshots cravados para pressionar os adversários; - golpes que vão entre os dois jogadores para reduzir os ângulos de devolução (ilustrado acima); - smashes, geralmente para o jogador em paralelo ou entre os dois jogadores, para obrigar a uma devolução fraca ou ganhar o ponto; - dropshots e smashes cruzados para variar.	Os jogadores poderão trocar de posições se: - existir uma boa oportunidade para dar um seguimento positivo ao seu próprio ataque. - o jogador da frente efetuar uma leitura da situação e se colocar mais ao centro, para cobrir outras áreas da quadra.		
COMO TREINAR: Duplas masculinas Jogadas atacando do fundo da quadra	EXEMPLOS - Um jogador trabalha "duro" no fundo da quadra fazendo dropshots entre os dois jogadores que estão lado a lado. Os dois jogadores levantam a peteca para deslocar o jogador do fundo pela linha de trás. - Trabalhar em duplas, uma dupla frente/fundo (ataque) e a outra lado a lado (defesa). A dupla de defesa faz o jogador de fundo deslocar-se. Este responde com dropshots entre os dois jogadores de defesa. Então, um jogador de defesa levanta alto e curto dando oportunidade para o jogador de fundo para: - golpear com um smash; - seguir para a rede. O jogador da frente passa para o lado dando chance ao jogador de fundo de completar a jogada com um smash. Então, joga-se o ponto final. - Pontos extras são ganhos para golpes do fundo da quadra que vencerem o ponto, provocarem um erro ou criarem uma oportunidade para que o jogador da frente ganhe com o próximo golpe. - Colocar dois marcadores na rede para dividi-la em três. Colocar um marcador mais no centro da rede(-----●-----), Realizar uma partida normal de duplas, porém os dropshots da esquerda tem que passar pela "porta" ●-----●, enquanto que os dropshots do lado direito devem passar pela "porta" ●-----●.					

O QUE TREINAR: Duplas masculinas - jogadas de ataque com o jogador da frente (1)		No ataque em duplas masculinas a responsabilidade principal do jogador da frente é: - cobrir o meio e a frente da quadra; - executar os golpes com antecipação; - interceptar os drives e dropshots; - executar golpes para ganhar o ponto; - manter o ataque.	Quando os adversários levantam a peteca para o fundo da quadra, o jogador da frente deve colocar-se no meio da quadra do mesmo lado que a peteca. Esta posição de ataque é mais eficaz quando o ataque vai em direção ao jogador paralelo ou para o centro, visto que, pode criar uma situação de 2 contra 1.	
COMO TREINAR: Duplas masculinas - jogadas de ataque com o jogador da frente (1)	EXEMPLOS Cada jogador recebe um número ou uma letra (1 e 2 de um lado da rede, A e B do outro lado). Todos os jogadores iniciam na posição de lado a lado. Não se usam petecas para este exercício. O treinador canta um número, uma letra, um número, uma letra (por exemplo: 1, A, 1, B, 2, B etc.). Ao escutar seu número/letra, o jogador passa a um lado no fundo da quadra e seu parceiro se coloca na posição de ataque frontal. A outra dupla deve assumir a formação de lado a lado. - Quatro jogadores na quadra, dois de cada lado em formação de lado a lado. Um dos jogadores “saca” alto (levantamento paralelo) de um lado e a dupla receptora se coloca automaticamente em posição de ataque frontal. Então, joga-se o ponto final. - Podem-se orientar os jogadores a criar aberturas curtas para jogadas que lhes ajudem a assumir posições de “lado a lado” e de “ataque frontal”, e então jogar o ponto final.			

O QUE TREINAR:		Quando a dupla está executando dropshots, o jogador da frente deve aproximar-se da rede para ameaçar e frustrar qualquer tentativa de devolução na rede. O jogador da frente percebe que um dropshot será executado, por causa da movimentação dos dois adversários.		Quando o jogador de fundo tem a oportunidade de atacar do meio ou da frente da quadra, o jogador da frente pode deslocar-se para a linha do centro ou para o outro lado da quadra. Este movimento lhe permite cobrir o vazio deixado pelo jogador de fundo que foi para frente.
COMO TREINAR:	EXEMPLOS			
Duplas masculinas - jogadas de ataque com o jogador da frente (2)	- Dois jogadores assumem uma posição de frente/fundo (de ataque) e os outros dois uma formação de lado a lado (de defesa). Um dos jogadores trabalha “duro” no fundo da quadra executando dropshots entre os dois jogadores que estão lado a lado. Estes dois sempre levantam a peteca, deslocando o jogador de trás de um lado a outro na linha de trás. O jogador da frente cobre a rede a cada dropshot (ver a primeira foto acima) e ligeiramente para trás ao levantar a peteca. - Trabalhando em formação de duplas, com formação frente/fundo (ataque) e a outra lado a lado (defesa). A dupla da defesa faz o jogador de fundo deslocar-se. Este responde com dropshots entre os dois jogadores de defesa. Então, um jogador de defesa levanta alto e curto, para dar chance ao jogador de fundo para: - golpear com um smash; - seguir para a rede. O jogador da frente passa ao lado para dar chance ao jogador de fundo para concluir seu smash. Então, joga-se o ponto final.			

O QUE TREINAR: Defesa em duplas masculinas (1)			Se um dos jogadores está pressionado no canto do fundo, os dois jogadores podem ir para a frente da quadra. O jogador que está em posição cruzada pode avançar um pouco mais: • porque o golpe cruzado é mais lento, então há mais tempo para reagir, • para antecipar um dropshot no centro.	
	Na defesa em duplas masculinas, os jogadores se colocam em formação de lado a lado.	No caso de um lift alto, os jogadores se deslocam juntos para o mesmo lado que se levantou a peteca. Isto lhes permite responder de forma eficaz, ofensiva paralela ou ao centro, que são as respostas mais frequentes.		
COMO TREINAR:	EXEMPLOS			
Defesa em duplas masculinas (1)	• Cada jogador recebe um número ou uma letra (1 e 2 de um lado da rede, A e B do outro lado). Todos os jogadores iniciam na posição de lado a lado. Não se usam petecas para este exercício. O treinador canta um número, uma letra, um número, uma letra (por exemplo: 1, A, 1, B, 2, B etc.). Ao escutar seu número/letra, o jogador passa a um lado no fundo da quadra e seu parceiro se coloca na posição de ataque frontal. A outra dupla deve assumir a formação de lado a lado. • O treinador pode orientar a dupla que está posicionada de lado a lado a: - o mover-se ligeiramente para o mesmo lado que o adversário de fundo (ver a segunda foto acima); - o manter-se um pouco mais para frente no caso do jogador “cruzado”. • Um dos jogadores trabalha “duro” no fundo da quadra executando dropshots entre os dois jogadores que estão lado a lado. Estes dois sempre levantam a peteca, deslocando o jogador de fundo de um lado a outro na linha de trás. A dupla de lado a lado ajusta suas posições: - o movem-se juntos para o mesmo lado ao que se levanta a peteca; - o no caso do jogador “cruzado” assumir uma posição mais adiantada de acordo com o nível de pressão sobre o jogador de fundo.			

O QUE TREINAR: Defesa em duplas masculinas (2)			
	Os jogadores que estão na defesa devem usar bloqueios e drives nos espaços vazios na quadra, para tentar converter a defesa em um ataque. O jogador que executa o bloqueio ou drive deve tentar, na medida do possível, ir para frente para cobrir a rede e obrigar o adversário a levantar a peteca em resposta ao seu contra-ataque.	Ocasionalmente, principalmente em um bloqueio cruzado, pode ser melhor se a dupla que bloqueia seja a que vai para frente.	No levantamento da peteca da rede ou do meio da quadra, considerar o uso de: - levantamentos cruzados em resposta a golpes ofensivos paralelos; - levantamentos paralelos em resposta a golpes ofensivos cruzados. Isto tende a obrigar a dupla ofensiva a deslocar-se pela quadra, o que pode dificultar-lhes o ataque.
COMO TREINAR: Defesa em duplas masculinas (2)	EXEMPLOS		
	- Realizar uma partida de duplas onde somente é permitido levantar a peteca em resposta a um smash. Os jogadores devem ser criativos para converter a defesa em um ataque; - Realizar jogos onde os jogadores: - somente podem executar levantamentos cruzados em resposta a golpes ofensivos paralelos; - somente podem executar levantamentos paralelos em resposta a golpes ofensivos cruzados. Então o treinador inicia uma discussão sobre os aspectos fortes e fracos desta abordagem.		

10. TÁTICAS PARA DUPLAS MISTAS

INTRODUÇÃO

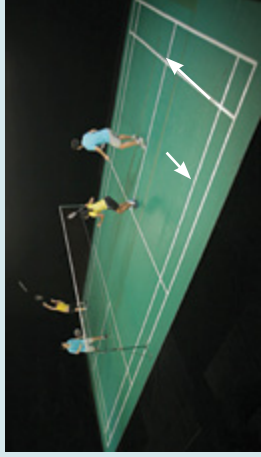
As duplas mistas compartilham muitas características táticas das duplas masculinas e femininas. A principal diferença é que a mulher tem menos força que o homem. Portanto, deve-se tentar criar situações onde a mulher possa dominar na parte da frente e meio da quadra, enquanto que o homem domina o meio e o fundo da quadra.

O QUE TREINAR: Saque baixo do homem nas duplas mistas (1)				
	Quando o homem saca da direita, a mulher se posiciona na rede um pouco para a esquerda, na frente da quadra.	Quando o homem saca da esquerda, a mulher também pode posicionar-se um pouco para a esquerda, na frente da quadra.	Quando o homem saca da esquerda, a mulher também pode posicionar-se um pouco para a direita. Isto pode interferir na resposta do jogador receptor, principalmente se tende a usar devoluções paralelas.	Os saques baixos geralmente se realizam para o centro da quadra, para reduzir os possíveis ângulos de devolução para o jogador receptor. Depois do saque, o homem cobre as devoluções para o meio ou fundo da quadra.
	EXEMPLOS			
	Realizar uma partida de mistas e experimentar com a posição inicial da mulher quando o homem saca da esquerda. Às vezes a mulher inicia a esquerda, outras vezes a direita.			

O QUE TREINAR: Saque baixo da mulher nas duplas mistas (2)			Depois do saque, a mulher cobre as devoluções na frente e meio da quadra.
	Quando a mulher efetua o saque, seu parceiro se posiciona no centro da quadra.	Os saques baixos geralmente se realizam para o centro da quadra para reduzir os possíveis ângulos de devolução para o jogador receptor. Ocasionalmente, para variar, pode-se efetuar um saque alto.	
EXEMPLOS			
COMO TREINAR: Saque baixo da mulher nas duplas mistas (2)	Realizar uma partida mista onde somente são permitidos saques baixos efetuados pelas mulheres.		
	- Os jogadores receptores devem: - o receber desde sua posição normal; - o respeitar as regras de não mover-se antes que se tenha golpeado a peteca; - o demonstrar sensibilidade nas devoluções (por exemplo, não golpear forte em direção à cabeça do servidor); - o ajustar sua posição de recepção (ou seja, um pouco mais para o lado, um pouco mais para o centro); - o segurar a raquete em diferentes posições (mais forehand, em frente ao corpo, mais backhand). - Os servidores devem variar para onde sacam em resposta às diferentes posições e formas que o jogador receptor segura a raquete.		

O QUE TREINAR: Duplas mistas – devolução do saque baixo pela mulher (1)			Ao devolver o saque na rede, a mulher deve tentar aproximar-se e dominar a parte da frente da quadra.
	Se a mulher faz a devolução, seu parceiro deve posicionar-se no centro da quadra.		
EXEMPLOS			
COMO TREINAR: Duplas mistas – devolução do saque baixo pela mulher (1)	Realizar uma partida onde somente as mulheres recebem saques. Considerar também dar ênfase a um tipo específico de devolução (paralela, cruzada, ao fundo, etc.). Depois de cada devolução, as duplas devem discutir sobre a eficácia das respostas específicas e a responsabilidade de cada jogador.		
O QUE TREINAR: Duplas mistas - recepção do saque pela mulher (2)			A mulher pode golpear para o corpo da dupla do sacador. Dependendo da qualidade da sua resposta, deve tentar cobrir tanto devoluções na rede como no meio da quadra.
	Quando chega uma peteca paralela no meio ou fundo da quadra, a mulher deve estar preparada para respostas paralelas.		
EXEMPLOS			
COMO TREINAR: Duplas mistas - recepção do saque pela mulher (2)	Realizar uma partida onde somente as mulheres recebem saques. Considerar também dar ênfase a um tipo específico de devolução (paralela, cruzada, ao fundo, etc.). Depois de cada devolução, as duplas devem discutir sobre a eficácia das respostas específicas e a responsabilidade de cada jogador.		

O QUE TREINAR: Duplas mistas – devolução do saque baixo pelo homem				
	Em jogos mistos, quando o homem devolve o saque, geralmente a mulher está posicionada ao lado dele.	O homem costuma devolver os golpes no meio ou fundo da quadra e desta forma tem mais tempo para voltar para trás, para cobrir seu próprio meio e fundo de quadra. Devoluções paralelas também podem permitir-lhe cobrir com mais frequência o terceiro golpe da jogada. Para variar, podem ser usadas devoluções na rede, cruzadas e para o corpo do adversário.	O homem deve efetuar devoluções que permitam à mulher deslocar-se para frente. Entretanto, a mulher tem que considerar que pode ter que ajudar no fundo da quadra.	Se a devolução do saque provocou muita pressão, o homem deve manter-se próximo para tentar ganhar o ponto ou criar uma boa oportunidade para o seu parceiro.
	EXEMPLOS			
	Realizar uma partida onde somente os homens recebem saques. Considerar também dar ênfase a um tipo específico de devolução (paralela, cruzada, ao fundo, etc.). Depois de cada devolução, as duplas devem discutir sobre a eficácia das respostas específicas e a responsabilidade de cada jogador.			

O QUE TREINAR: Saque com flick nas duplas mistas			
	Os saques longos com flick são usados nas partidas mistas, geralmente contra a mulher, para forçá-la a ir para o fundo da quadra. Se a mulher efetua o flick, deve afastar-se um pouco da rede. O quanto afastar-se, dependerá da eficiência do saque – quanto mais desequilibrado ficar o jogador receptor e mais demorar para chegar na peteca, mais próximo da rede deve ficar.	Para variar, podem empregar-se saques com flick para o centro da quadra.	Se o homem efetua o flick, sua parceira deve, na medida do possível, assumir uma posição cruzada. Assim terá mais tempo para administrar as respostas cruzadas e terá mais oportunidades de manter-se próximo da rede.
	EXEMPLOS		
	Realizar uma partida onde se use com mais frequência os saques com flick. Se a dupla que sacar ganhar uma jogada iniciada com saque com flick, terá um ponto extra.		

O QUE TREINAR: Duplas mistas – devolução do saque com flick		
	No caso do flick longo, atacar em direção ao corpo do jogador na paralela ou entre os dois jogadores. Pode-se ganhar um pouco mais de tempo de recuperação, baixando um pouco a velocidade do golpe. Por outro lado, se possível, tentar efetuar um clear para a mulher.	No caso de um flick ao centro, atacar ao centro ou para o corpo da mulher. Pode-se ganhar um pouco mais de tempo de recuperação, baixando um pouco a velocidade do golpe. Por outro lado, um clear cruzado dá mais tempo para recuperar a posição na quadra.
COMO TREINAR: Duplas mistas – devolução do saque com flick	EXEMPLOS	
	Realizar uma partida com uma alta proporção de saques com flick, principalmente para a mulher. Experimentar com vários tipos de devoluções. Discutir com a dupla e o treinador sobre a eficácia das diferentes respostas e as responsabilidades de cada jogador depois de devolução (por exemplo: quais áreas da quadra cada um deve cobrir).	

O QUE TREINAR: Jogadas de ataque nas duplas mistas (1)			
	Para atacar, a formação preferida nas partidas mistas é frente/fundo, com o homem cobrindo o meio e o fundo da quadra, onde se pode aproveitar melhor sua força.	A mulher deve tentar ir para frente e dominar o meio e frente da quadra.	Durante uma jogada, deve-se ter paciência e jogar com precisão e com ângulos inclinados – esperando a oportunidade para atacar com velocidade e força.
COMO TREINAR: Jogadas de ataque nas duplas mistas (1)	EXEMPLOS		
	Uma dupla começa lado a lado e a outra frente/fundo. A peteca é lançada alta e profunda para um canto. Os jogadores finalizam a jogada. Os parceiros devem discutir questionando os aspectos das boas práticas no ataque (por exemplo, formação, paciência, aumentar a velocidade, etc.).		

O QUE TREINAR: Jogadas de ataque nas duplas mistas (2)				Entretanto, deve-se tomar o cuidado que o "atacar na mulher" não seja exagerado, para não delatar o ataque, principalmente se os golpes tendem a trazer a mulher para situações na frente da quadra onde ela pode dominar.
	Efetuar mais golpes ofensivos dirigidos: • ao jogador na paralela, que tem menos tempo para reagir; • entre os dois jogadores, para limitar os potenciais ângulos de devolução (ver foto acima). Para variar, deve-se utilizar golpes cruzados.	Os clears ofensivos também podem servir para forçar a mulher a deslocar-se para o fundo da quadra, aproveitando-se que tem menos força.	EXEMPLOS	
COMO TREINAR: Jogadas de ataque nas duplas mistas (2)	Uma dupla começa lado a lado e a outra frente/fundo. A peteca é lançada alta e profunda para um canto. Os jogadores finalizam a jogada. Os parceiros devem discutir questionando os aspectos das boas práticas no ataque (por exemplo, formação, paciência, aumentar a velocidade, etc.).			

O QUE TREINAR: Duplas mistas - defesa (1)				Um levantamento muito longo e profundo também pode permitir à mulher a posicionar-se mais próximo da rede.
	A formação preferida para a defesa em partidas mistas é lado a lado, com a mulher em uma posição cruzada em relação à peteca.	Se obrigada a levantar a peteca, a mulher deve efetuar um levantamento cruzado. Isto irá reduzir a possibilidade que o próximo ataque se dirija para ela. As mulheres somente devem executar um levantamento paralelo se o golpe for para aliviar a pressão, em vez de aumentá-la.	EXEMPLOS	
COMO TREINAR: Duplas mistas - defesa (1)	Realizar uma partida mista em que a mulher somente pode devolver dropshots e smashes com levantamentos cruzados. Em seguida, realizar um segundo jogo onde se executam levantamentos pelos dois lados. As duplas discutem os méritos de a mulher fazer somente levantamentos cruzados, citando exemplos onde esta poderia não ser a melhor opção.			

O QUE TREINAR: Duplas mistas - defesa (2)			As empurradas e bloqueios devem ser usados de forma extensiva como resposta aos smashes, para converter uma defesa em um ataque, principalmente nas áreas do meio da quadra, logo atrás do adversário da frente.
	EXEMPLOS		
COMO TREINAR: Duplas mistas - defesa (2)	- Realizar uma partida mista onde o homem somente pode executar levantamentos paralelos ao devolver dropshots e smashes (porém, sempre podem jogar bloqueio e empurradas (pushed) para qualquer lado). Em seguida, realizar um segundo jogo onde se executam levantamentos pelos dois lados. As duplas discutem os méritos de o homem fazer somente levantamentos cruzados, citando exemplos onde esta poderia não ser a melhor opção. - Realizar uma partida onde não é permitido devolver um smash com um levantamento.		

11. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Os quatro tipos de consciência que os jogadores necessitam ter para apoiar sua tomada de decisões em partidas simples são:	Espacial, velocidade, equilíbrio, próprio	
		Adversário, parceiro, equilíbrio, cansaço	
		Espacial, próprio, adversário, ritmo	
		Força, espacial, velocidade, ambiente	
2	A base pode ser definida como:	O centro da quadra	
		A posição que oferece a melhor possibilidade de administrar as prováveis respostas do adversário	
		O “T”	
		As linhas do fundo da quadra	
3	O golpear muito alto para o fundo da quadra do adversário:	Permite mais tempo aos dois para recuperar a posição	
		Permite-lhe menos tempo para recuperar a posição	
		Permite ao seu adversário uma boa oportunidade para antecipar a chegada na peteca	
		Dá a seu adversário menos tempo para recuperar a posição	
4	Quanto mais sob pressão o seu adversário está, mais você deve:	Deslocar sua base para trás	
		Deslocar sua base para frente	
		Manter sua raquete para baixo	
		Situar sua base na diagonal do seu adversário	
5	Nas duplas, os smashes geralmente são dirigidos para:	O centro da quadra e para o jogador em posição cruzada	
		Entre os jogadores e também para o jogador em posição paralela	
		Igualmente entre os jogadores em diagonal e paralelo	
		Sempre para o centro da quadra	
6	Para que o saque baixo seja mais eficaz, pode-se:	Sacar sempre ao centro	
		Variar o saque ao longo da linha de saque baixo	
		Sacar sempre ao lado	
		Mudar a ação do seu saque a cada golpe	
7	Para ajudar os seus jogadores a desenvolverem habilidades de resolução de problemas táticos, os treinadores devem:	Contar-lhes tudo o que puder	
		Explicar tudo o que puder	
		Demonstrar as respostas, sempre que possível.	
		Usar suas habilidades de questionamento para orientar a resolução de problemas	

8	Os dois elementos que definem a tática são consciência e:	Tomada de decisões	
		Escutar ao treinador	
		Executar principalmente golpes paralelos	
		Atacar sempre	
9	A formação preferida para atacar nas duplas mistas é:	O homem na frente, a mulher atrás	
		Lado a lado, o homem executando um golpe paralelo	
		A mulher na frente, o homem atrás	
		Lado a lado com o/a jogador (a) na posição cruzada um pouco adiantado(a)	
10	Depois de devolver um saque baixo paralelo para o meio da quadra nas duplas masculinas, o jogador receptor deve cobrir:	As devoluções cruzadas no meio da quadra	
		O fundo da quadra – paralelo	
		O fundo da quadra – cruzado	
		As devoluções paralelas na rede e o meio da quadra	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 9
FATOR 4 DO DESEMPENHO:
FÍSICO

MÓDULO 9
FATOR 4 DO DESEMPENHO: FÍSICO

01. Introdução	182
02. Aptidão física	182
03. Capacidade física	184
04. Aquecimento (warm-up)	185
05. Exercícios para aumentar a frequência cardíaca	186
06. Exercícios de mobilidade	187
07. Equilíbrio	189
08. Rapidez/Velocidade	191
09. Aquecimento na quadra (knock-up)	193
10. Volta à calma (cool-down)	194
11. Resumo	196
12. Auto-avaliação	197

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:

- reconhecer os principais componentes da aptidão que sustentam o desempenho no badminton;
- identificar métodos adequados para o treinamento dos principais componentes da aptidão física, para diferentes grupos;
- programar aquecimentos e relaxamento/desaceleração (cool down).

01. INTRODUÇÃO

No início da prática de badminton, as exigências físicas do esporte não são muito altas. Entretanto, conforme vão aumentando as habilidades dos golpes, as exigências físicas aumentam significativamente. Nos níveis mais elevados de jogo, a condição física é muito alta com partidas que exigem várias rajadas de atividade extenuante durante uma hora ou mais.

Vai além do objetivo deste módulo fornecer ao treinador o conhecimento e as habilidades necessárias para traçar e orientar programas de condicionamento físico. Isto ocorrerá no Nível 2. Entretanto, este módulo dará aos treinadores:

- uma perspectiva geral dos componentes da condição física que são a base para o êxito no badminton;
- o conhecimento necessário para programar aquecimento e relaxamento adequados para os seus jogadores.

02. APTIDÃO FÍSICA

A condição física pode ser definida como “a capacidade de um jogador para executar tarefas físicas”. O condicionamento físico pode ser dividido em vários componentes que estão detalhados na tabela a seguir.

Componentes da aptidão física

- Composição Corporal
- Força
- Flexibilidade
- Resistência
- Velocidade



COMPONENTE APTIDÃO FÍSICA	DEFINIÇÃO	RELEVÂNCIA PARA O BADMINTON	SUGESTÕES PARA O TREINADOR
COMPOSIÇÃO CORPORAL	Do que se compõe o corpo.	Os jogadores de badminton de alto rendimento tendem a ter baixa porcentagem de gordura corporal e pernas musculosas, o que os ajuda a se moverem rapidamente e com força.	- As porcentagens de gordura corporal devem ser controladas com uma combinação de dieta e exercícios. - Os treinadores devem ser cuidadosos ao dar conselhos nutricionais, principalmente, para crianças e jovens. Em caso de dúvida, é melhor buscar assessoria profissional.
FORÇA	FORÇA MÁXIMA A maior força que o jogador pode gerar em um único esforço.	- Os jogadores de badminton não necessitam demonstrar excessiva força máxima. - No entanto, é desejável que os jogadores tenham força superior nas pernas que os ajuda a gerar explosão.	- Para idades entre 6 a 9 anos, o treinamento de força não deve ser prioridade. - Dos 9 aos 13 anos, o treinamento de força também não é uma forte prioridade, e no caso que venha a ser introduzida, deve-se focar em: - Uma boa técnica e na criação de estabilidade corporal; - exercícios com o mesmo peso do corpo, suplementado por trabalho com bolas suíças, bolas medicinais e fitas elásticas. - As técnicas adequadas de treinamento com pesos utilizando pesos leves podem ser introduzidas no final da puberdade. - Treinamentos com pesos mais pesados devem ser empregados somente: - o depois do término do período de crescimento repentino; - o depois de completar um período de treinamento técnico de trabalho com pesos; - o sob supervisão adequada. - A força dos membros superiores é um elemento importante no treinamento para jogadores em cadeia de rodas, por razões técnicas e prevenção de lesões.
	FORÇA RESISTÊNCIA A capacidade dos músculos de manter fortes contrações repetidas vezes, sem demonstrar fadiga.	Os jogadores de badminton têm que repetir os mesmos movimentos muitas vezes durante um jogo (por exemplo, arremessando, golpeando a peteca), assim, ter forte resistência é muito importante.	
	FORÇA ELÁSTICA A habilidade dos músculos para gerar força a alta velocidade depois de um rápido pré-alongamento. - A força elástica se chama potência.	- Os jogadores de badminton necessitam de níveis altos de força elástica/potência. - Os fortes movimentos da raquete para frente dependem de alongamento rápido no movimento para trás.	
	A variedade e facilidade de movimento de uma articulação.	Os jogadores de badminton necessitam de uma boa flexibilidade para poder: - estender o braço para cima e para fora para alcançar a peteca; - manter uma boa técnica; - gerar força de forma eficaz; - evitar lesões.	
RESISTÊNCIA	- A capacidade do corpo para resistir à fadiga. - A resistência depende dos sistemas cardiovasculares e respiratórios para suprir oxigênio/nutrientes e remover dióxido de carbono/toxinas.	- Ajudar aos jogadores a aguentar longas partidas. - Ajudar na recuperação entre os pontos. - Ajudar na recuperação entre partidas e sessões de treinamento.	- O treinamento formal de resistência é mais eficaz se for introduzido perto dos 13 anos de idade. - Correr, ou como segunda opção, andar de bicicleta, entre 20 a 40 minutos, 2 a 3 vezes por semana pode trazer benefícios significativos ao treinamento.
VELOCIDADE	A capacidade para mover todo o corpo (ou partes do corpo) rapidamente.	Os jogadores tem que ser capacidade para deslocar-se com velocidade para: - o golpear a peteca ‘cedo’ e pressionar o adversário; - o alcançar os golpes do adversário.	O treinamento de velocidade deve ser fundamental na maioria das etapas do treinamento do badminton, apesar de ser importante primeiro estabelecer as corretas habilidades de movimento como base.

03. CAPACIDADE FÍSICA

Além da condição física, há quatro componentes da capacidade física que são geralmente mais específicos ao badminton.

COMPONENTES DA CAPACIDADE FÍSICA	DEFINIÇÃO	RELEVÂNCIA PARA O BADMINTON	SUGESTÕES PARA O TREINADOR
EQUILÍBRIO DINÂMICO	A capacidade do jogador para manter seu centro de gravidade sobre uma base de apoio que se encontra em constante mudança.	Um jogador com bom equilíbrio dinâmico pode manter sua estabilidade, mesmo movimentando-se rápido. Desta maneira consome menos energia, terá melhor desempenho técnico e seu adversário terá mais dificuldade em fazer com que perca seu equilíbrio.	- O treinamento de equilíbrio dinâmico é apropriado para todas as etapas de desenvolvimento de jogadores. - Exercícios em uma perna só, com os olhos fechados, mantendo a cabeça firme, uma boa postura e práticas de agilidade específicas ao badminton, podem ajudar a melhorar o equilíbrio dinâmico. - Jogadores com extremidades amputadas ou com paralisia cerebral podem ter problemas de equilíbrio que requeiram de treinamento adicional ou de adaptações a exercícios tradicionais.
RAPIDEZ	A capacidade para reagir e acelerar, em resposta ao golpe do adversário.	Os jogadores de badminton têm que reagir rapidamente aos golpes de seus adversários ao: - Sair rapidamente do chão; - manusear sua raquete com rapidez.	O treinamento de rapidez deve ser fundamental na maioria das etapas do treinamento do badminton, embora seja importante, primeiro estabelecer as corretas habilidades de movimento, como base.
COORDENAÇÃO	- A coordenação é a capacidade para sincronizar movimentos sequenciais do corpo de forma eficaz. - Costuma-se fazer referência à coordenação no badminton, como: “óculo-manual (olho/mão) e a coordenação dos pés”.	O badminton requer que o jogador coordene diferentes partes do corpo: - para mudar de posição para alcançar a peteca; - para executar o golpe pretendido com eficácia.	- O treinamento de coordenação é efetivamente o mesmo que o treinamento técnico (golpes e movimento). - Entre os 6 e 9 anos de idade, o ideal é focar em habilidades genéricas de coordenação, como o lançamento, pegar, saltar e métodos de deslocamento. - O enfoque nas etapas entre os 9 a 13 anos de idade deve ser a coordenação específica ao badminton, para estabelecer desde cedo as habilidades de golpes e movimento.
AGILIDADE	A capacidade para mudar rapidamente de direção e ainda manter o equilíbrio.	A quadra relativamente pequena e a natureza rápida dos golpes do badminton significam, que é um esporte que requer de altos níveis de agilidade para ser bem sucedido.	- Na etapa de 6 a 9 anos de idade, dá-se preferência às atividades genéricas como parar e iniciar, mudar de direção, saltar/cair e diferentes métodos de deslocamento para fixar as bases para um desenvolvimento mais específico ao badminton. - Os treinamentos de agilidades mais específicas do badminton devem ser incluídos em todas as etapas de desenvolvimento, incluindo exercícios de sombra para padrões de movimentos específicos ao badminton, movimentos durante as jogadas previsíveis e depois imprevisíveis, etc.

04. AQUECIMENTO

O objetivo do aquecimento é levar o jogador de uma situação em que o corpo está em repouso a um estado físico e mental indispensáveis para ter um desempenho eficaz.

A Q U E C I M E N T O	RAZÕES PARA AQUECER	Redução da possibilidade de lesões	
		Aumento do fluxo sanguíneo	
		Aumento da temperatura dos músculos	
		Ajuda no desenvolvimento de habilidades	
		Preparo mental do jogador	
		Treinamento das habilidades usadas nos jogos	
		Qual é o principal conteúdo da sessão?	
	FATORES QUE INFLUENCIAM O QUE DEVE SER INCLUIDO	Qual é a idade/experiência do jogador?	
		Como é o ambiente?	
		Qual o espaço disponível?	
		Quais equipamentos estão disponíveis?	
	O QUE PODE SER INCLUIDO *	Quanto jogadores têm?	
		Aumentar frequência cardíaca	
		Mobilidade	
		Equilíbrio	
		Rapidez	
		Agilidade	
		Aquecimento da quadra	

- Nem todos os elementos mencionados serão incluídos em cada aquecimento. O treinador pode usar a lista como um roteiro, selecionando somente os elementos que levem o jogador de uma situação de repouso para um estado físico e mental indispensável para ter um desempenho eficaz.

05. EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Os exercícios para aumentar a frequência cardíaca devem durar entre 3 e 10 minutos.
- Quanto mais alta a temperatura ambiente, mais curta deve ser a sessão.

TÍTULO	DESCRIÇÃO		NOTAS
CORRER PARA FRENTE E PARA TRÁS	Os jogadores correm para frente e para trás na quadra, sempre de frente para a rede.		Pode-se variar este exercício, acrescentando o movimento dos braços. Com crianças, pode-se considerar o uso de movimentos de natação com os braços.
CHASSÉ	De frente para a rede, os jogadores executam passos de chassé na largura da quadra.		
CHASSÉ (ZIG-ZAG)	- De frente para a rede, os jogadores se movem para a rede, formando uma sequência de "Z". - Um pé persegue o outro, porém nunca consegue alcançá-lo. - Concentrar-se em "deslizar pelo piso". - Realizar movimentos rítmicos. - Repetir o movimento para o fundo da quadra.		Para ajudar a alcançar um efeito mais rápido de deslocamento, manter os olhos na borda da rede. Tentar fazer com que a borda não se mova nem para cima ou para baixo. Se a fita não se move, significa que a cabeça do jogador se mantém imóvel e que o jogador está deslizando corretamente.

06. EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE

- Ao realizar exercícios de mobilidade durante o aquecimento:
- concentrar-se no controle dos movimentos;
 - depois, aumentar gradualmente a velocidade e a amplitude de movimento.

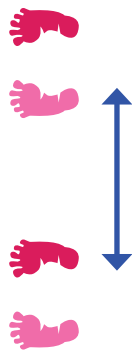
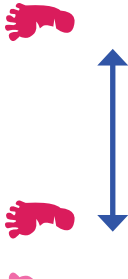
TÍTULO	EFEITO	DESCRIÇÃO		NOTAS
SUBIR ESCADAS	• Trabalha as panturrilhas com uma boa variedade de movimento. • Movimenta os tornozelos.	• Sem sair do lugar, elevar os calcanhares de cada pé, primeiro um, depois o outro.		
ELEVAÇÃO DE CALCANHAR	• Alonga a parte da frente da coxa. • Movimenta o joelho.	• Posicionar-se com os pés afastados e as mãos nos quadris. • Saltar entre um pé e outro, elevando o calcanhar na direção dos glúteos.		Pode ser executado correndo para frente com os pés juntos.
INCLINAR-SE AO CAMINHAR	• Alonga a parte de trás da coxa. • Movimenta o quadril.	• Colocar um pé, ligeiramente, à frente do outro. • Manter esticada a perna da frente. • Flexionar o joelho de trás. • Inclinar-se para frente no quadril e colocar as mãos na coxa de trás. • Manter as costas retas (tórax levantado). • Repetir com o pé esquerdo, pé direito, etc., avançando pela quadra.		• Aumentar gradualmente a inclinação do quadril. • Manter o tórax levantado (evitar curvar as costas).
EXTENSÃO DE PERNA PARA FRENTE	• Alonga a parte de trás da coxa • Movimenta o quadril	• Posicionar-se em um pé com as mãos nos quadris. • Balançar a perna suspensa para frente e para trás. • Manter a perna em movimento, o mais reta possível. • Começar devagar e aumentar gradualmente a velocidade e a amplitude do movimento. • Manter o tronco superior e a cabeça, o mais imóvel possível, concentrando-se em um ponto fixo.		Este exercício também é excelente para manter o equilíbrio dinâmico, desde que se controle o tronco e mantenha a cabeça fixa.

EXTENSÃO DE PERNA LATERAL	• Alonga a parte interna e externa da coxa e os glúteos • Movimenta o quadril (de lado a lado)	• Posicionar-se em um pé com as mãos nos quadris. • Esticar a outra perna da esquerda para a direita, mantendo a outra perna reta. • Manter o tronco superior/ a cabeça, o mais imóvel possível, concentrando-se em um ponto fixo.		• Este exercício também é excelente para manter o equilíbrio dinâmico, desde que se controle o tronco e mantenha a cabeça fixa.
DESLOCAMENTO	• Movimenta os joelhos e os quadris. • Coordena o alongamento da coxa e pernas.	• Posicionar-se com os pés bem separados, um bem à frente do outro. • Imaginar os pés postos ao lado, como em uma linha de trem. • Estender os braços para os lados para manter o equilíbrio. • Abaixar o corpo, flexionando os dois joelhos. • Executar 3 vezes e depois mudar de perna.		• Pode-se dificultar iniciando com uma posição de pé, arremetendo para frente e retornando à posição inicial.
AGACHAMENTO	• Movimenta os joelhos e os quadris. • Coordena o alongamento das coxas e da perna.	• Posicionar-se como os pés na largura dos ombros. • Inclinando-se ligeiramente no quadril, seguir abaixando-se na posição de agachamento, mantendo os pés em contato com o solo ao descer.		• Sentar-se. • Inclinar-se com uma boa variedade de movimento.
ROTAÇÃO DE TRONCO	• Alonga as coxas e as costas. • Movimenta a coluna.	• Segurar a raquete em frente com as duas mãos. • Posicionar-se com os pés bem separados. • Manter o quadril para frente. • Girar para a esquerda e depois para a direita.		• Aumentar gradualmente a amplitude e velocidade e do movimento.
FLEXÕES LATERAIS	• Alonga as coxas e as costas • Movimenta a coluna.	• Segurar a raquete com as duas mãos, sobre a cabeça. • Posicionar-se com os pés bem separados. • Manter os quadris para frente. • Flexionar o tronco para um lado e depois para o outro.		• Aumentar gradualmente a amplitude e velocidade do movimento.

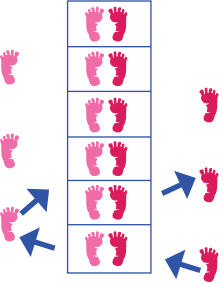
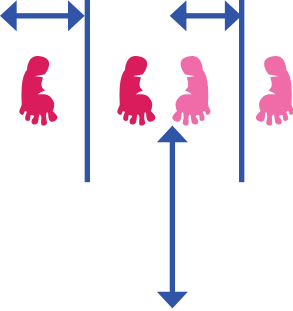
07. EQUILÍBRIO

Os exercícios de equilíbrio devem focar em movimentos que mostram as exigências do esporte.

BALANÇO DE PERNA ESTENDIDA	- Colocar-se sobre um pé com as mãos nos quadris. - Mover a perna em balanço para frente e para trás. - Manter a perna em movimento o mais reta possível. - Começar devagar e aumentar gradualmente a velocidade e a amplitude do movimento. - Manter o tronco superior e a cabeça o mais estáticos possível, concentrando-se em um ponto fixo.		- Este exercício também é excelente para manter o equilíbrio dinâmico, desde que se controle o tronco e mantenha a cabeça fixa. - São bons desafios para o corpo executar estes movimentos com os braços em diferentes posições, como com os braços altos sobre a cabeça.
BALANÇO DE PERNA PARA O LADO	- Colocar-se sobre um pé com as mãos nos quadris. - Movimentar a outra perna da esquerda para a direita, mantendo a perna esticada. - Manter o tronco superior/ cabeça o mais imóvel possível concentrando-se em um ponto fixo.		- Este exercício também é excelente para manter o equilíbrio dinâmico, desde que se controle o tronco e mantenha a cabeça fixa. - São bons desafios para o corpo executar estes movimentos com os braços em diferentes posições, como com os braços altos sobre a cabeça.
AGACHAMENTO	- Colocar-se de pé, com as mãos nos quadris e os pés juntos. - Fazer um agachamento para frente, com um pé. - Regressar à posição inicial e repetir com a outra perna. - Concentrar-se em manter o corpo ereto.		- Repetir os agachamentos, experimentando movimentos do tronco superior, tais como: - o rotação do tronco para a direita ou a esquerda; - o flexão do tronco para a direita ou a esquerda. - Isto obriga o corpo a manter uma posição firme de avanço, enquanto se movimenta o tronco em diferentes direções.

SALTOS	2 pés a 2 pés - Saltos completos em sequência (por exemplo, de lado a lado, como na figura ao lado). - Cair dedos-calcanhar.		- No início, fazer uma pausa ao cair para se equilibrar. - Conforme vai avançando, reduzir o tempo de pausa e saltar outra vez imediatamente ao cair. - Os exemplos só demonstram saltos de lado a lado. Algumas variações podem ser incorporadas: - o para frente e para trás; - o com rotação; - o combinações.
	2 pés a 1 pé		
	1 pé a 2 pés		
	1 pé ao outro pé		
	1 pé ao mesmo pé		

08. RAPIDEZ/VELOCIDADE

NOME	DESCRIÇÃO		NOTAS
TRABALHO DE PÉS	- Colocar-se com os dois pés nas linhas laterais, frente a frente com o parceiro. - Com um sinal (por exemplo, o som de um golpe da peteca na raquete, uma palma, etc.) os jogadores passam os pés dentro e fora das linhas 3 vezes seguidas o mais rápido que consigam. - Quem terminar por primeiro, ganha.		Este exercício pode ser feito individualmente, porém o caráter competitivo tende a aumentar a rapidez.
	- Colocar-se ao lado do parceiro, de frente para as linhas. - Com um sinal (por exemplo, o som de um golpe da peteca na raquete, uma palma, etc.) os jogadores dão passos entrando e saindo das linhas 3 vezes, o mais rápido que consigam.		- Este exercício pode ser feito individualmente, porém o caráter competitivo tende a aumentar a rapidez. - Os jogadores não saltam, senão que, dão passos para entrar e sair das linhas.
TRABALHO COM ESCADA	- Colocar-se com o pé direito ao lado da escada. - Dar o impulso com o pé direito. - Dar um passo para entrar na escada (pé esquerdo). - Dar um passo para sair da escada e cair com o pé esquerdo. - Dar o impulso com o pé esquerdo. - Dar um passo para entrar na escada (pé direito) - Dar um passo para sair da escada (pé direito).		- Pode-se usar um ritmo (canto "drive-1-2-drive-1-2-drive-1-2") para ajudar na concentração dos jogadores. - Repetir o trabalho de pés para trás. - Pode ser realizado sem escada, usando as linhas laterais/ do fundo. - Há muitos outros padrões de trabalho de pés que podem ser criados usando uma escada/as linhas da quadra.
TRABALHO DE PÉS /IMPULSO	- Executar 3 movimentos rápidos de pés, movendo os pés dentro e fora das linhas. - Na terceira repetição, ao cair com os pés fora das linhas, o jogador toma um impulso e faz um sprint para frente.		Repetir os exercícios, porém correndo para trás.

GOLPEAR A PETECA COM A MÃO	- Colocar-se em frente ao treinador, que segura de 8 a 12 petecas. - O treinador lança as petecas uma atrás da outra e o jogador tenta golpear a peteca com a mão.	- Pintar algumas petecas de preto. - Os jogadores tentam golpear as petecas brancas e deixam passar as pretas.
----------------------------	--	--

AGILIDADE

DEITAR-SE, LEVANTAR-SE, MOVER-SE!	- Os jogadores deitam de barriga para cima, na parte da frente da quadra, com os pés apontando para a linha de saque curto. - Com um sinal, levantar e executar um sprint para a linha de fundo.	- Para variar pode-se: - Deitar de barriga para cima com os braços cruzados no peito. Tentar levantar sem se apoiar nos braços nem nos cotovelos. - Deitar de bruços.
IMITAÇÃO (SEM PETECA) (SHADOWING)		- Antes de jogar partidas de simples, os exercícios de sombra (movimentação dos golpes sem peteca) devem envolver o uso de toda a quadra. - Os exercícios de sombra antes de uma sessão de treinamento devem incluir movimentos relevantes para o conteúdo do treino principal (por exemplo, na parte da frente, no meio e no fundo da quadra).

09. AQUECIMENTO NA QUADRA (KNOCK-UP)

CONTEXTO PARA A PRÁTICA	ILUSTRAÇÃO	NOTAS
PARTIDAS		• O aquecimento na quadra, antes de uma partida, deve permitir ao jogador praticar os golpes e os movimentos que necessitará executar para ter um jogo bem sucedido. As práticas preliminares de partidas simples devem cobrir toda a quadra. • O aquecimento na quadra em partidas de duplas deve incluir mais golpes próximos ao corpo e saques/devoluções.
TREINAMENTO	• O aquecimento na quadra para treinamento deve incluir elementos do treino principal. Isto permite ao treinador, observar a forma com que os jogadores executam os golpes, informando assim a forma de trabalhar na parte principal da sessão.	

10. VOLTA À CALMA (COOL-DOWN)

Na tabela abaixo são descritos exercícios para acalmar os jogadores.

SEÇÃO DE VOLTA A CALMA	POR QUE FAZER	OS BENEFÍCIOS	NOTAS
Exercícios aeróbicos contínuo com duração de 5 e 15 minutos que vão reduzindo gradualmente a intensidade. Um exemplo pode ser uma corrida leve, progredindo para uma caminhada normal.	Ajuda a remover líquidos acumulados em torno dos músculos.	Acredita-se que ajuda a reduzir a rigidez muscular.	Quanto mais intenso o exercício, mais importante esta fase, já que ajuda o corpo a regressar ao estado de repouso, de forma controlada. As bicicletas ergométricas podem ser úteis.
	Reduz gradativamente a frequência cardíaca e a pressão arterial.	Ajuda a reduzir a possibilidade de desmaio.	
	Ajuda na eliminação de ácido láctico (um sub-produto de exercícios intensos)	Quando o ácido láctico é transportado para o fígado, pode converter-se, de novo, em uma fonte útil de energia.	
Alongamento estático dos músculos, mantendo entre 15 e 30 segundos.	Devolve aos músculos o seu comprimento normal, quando em repouso.	O alongamento estático, durante o desaquecimento, ajuda a prevenir o encurtamento dos músculos, com o passar do tempo. O encurtamento da musculatura, pode resultar em uma deficiência técnica e aumentar a probabilidade de lesões.	Concentrar-se em uma respiração profunda e relaxada, que ajuda a alongar-se de maneira mais eficaz.

	
Panturrilha inferior (Sóleo)	Panturrilha superior (Gastrocnêmio)
	
Parte frontal da coxa (Quadríceps)	Parte posterior da coxa (Bíceps femoral)
	
Virilha (Adutores curtos)	Virilha (Adutores longos)
	
Nádegas (Glúteos)	Rotações de Tronco (1)
	
Rotações de Tronco (2)	Flexões laterais
	
Peito (Peitoral)	Parte posterior do braço (Tríceps)
	
Alongamento do ombro	

11. RESUMO

- A condição física do jogador é um dos cinco fatores de desempenho que influenciam na sua atuação.
- São nove os componentes de condicionamento que precisam ser desenvolvidos, para se triunfar no badminton. Estes podem ser divididos em:
 - Cinco componentes da condição física (composição corporal, força, velocidade, resistência, flexibilidade)
 - Quatro componentes da condição motora (agilidade, rapidez, equilíbrio dinâmico e coordenação)
- Os diferentes componentes do condicionamento devem ser enfatizados em diferentes etapas de desenvolvimento, a fim de proporcionar melhorias.
- O aquecimento deve ser realizado antes de treinamentos e das partidas. Os componentes exatos do aquecimento podem variar de acordo com:
 - o o ambiente;
 - o a etapa de desenvolvimento do jogador/grupo;
 - o os conteúdos da parte principal (por exemplo, treinamento, competição, etc.);
 - o os equipamentos disponíveis;
 - o o número de jogadores.
- Deve-se usar “a volta à calma” ao final dos treinamentos ou das competições. É eficaz quando:
 - o devolve aos músculos o seu comprimento normal, em repouso;
 - o ajuda a remover os líquidos acumulados ao redor dos músculos;
 - o reduz gradativamente a frequência cardíaca e a pressão arterial;
 - o ajuda na eliminação do ácido lático (um sub-produto do exercício intenso).

12. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Os componentes que compõem a volta à calma (cool-down) são:	Alongamentos dinâmicos, seguidos de alongamentos estáticos	
		Exercícios aeróbicos, seguidos de alongamentos dinâmicos	
		Alongamentos dinâmicos, seguidos de exercício aeróbico	
		Exercícios aeróbicos, seguido de alongamentos estáticos	
2	Os 4 tipos de condição motora são:	Coordenação, equilíbrio dinâmico, rapidez, agilidade	
		Força, coordenação, rapidez, agilidade	
		Coordenação, equilíbrio dinâmico, resistência, agilidade	
		Flexibilidade, velocidade, coordenação, rapidez	
3	As extensões de perna para frente são utilizadas para treinar:	Velocidade	
		Resistência	
		Força	
		Mobilidade	
4	“A capacidade para mudar rapidamente de direção e manter o equilíbrio” é a definição de:	Agilidade	
		Força	
		Flexibilidade	
		Composição corporal	
5	Na “volta à calma”, os alongamentos estáticos devem durar:	0 – 5 segundos	
		15 – 30 segundos	
		5 – 10 segundos	
		1 – 2 minutos	
6	O trabalho com escadas é uma oportunidade para treinar:	Flexibilidade	
		Força	
		Potência	
		Rapidez	
7	Além da mobilidade, as extensões da perna para frente também podem ser usadas para treinar:	Resistência	
		Força	
		Rapidez	
		Equilíbrio dinâmico	

8	O sistema aeróbico depende do fluxo sanguíneo para fornecer:	Gordura e carboidratos	
		Dióxido de carbono	
		Proteína e minerais	
		Dióxido de carbono e vitaminas	
9	A imagem mostra o jogador alongando: 	Panturrilha superior	
		Tríceps	
		Peito	
		Glúteos	

FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 10
FATOR 5 DO DESEMPENHO:
PSICOLOGIA ESPORTIVA

MÓDULO 10
FATOR 5 DO DESEMPENHO:PSICOLOGIA ESPORTIVA

01. Introdução	199
02. Psicologia do Esporte – principais áreas	200
03. Comprometimento	201
04. Confiança	202
05. Controle	202
06. Concentração	203
07. Coesão	203
08. Resumo	203
09. Auto-avaliação	204

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:
- definir a psicologia do esporte;
 - avaliar a possibilidade de diferentes aplicações da psicologia do esporte;
 - listar as principais áreas que fazem parte da psicologia do esporte;
 - identificar formas em que a psicologia do esporte pode ser utilizada nas práticas de treinamento.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Publicado em Outubro de 2014



01. INTRODUÇÃO

Pode-se definir a psicologia do esporte como:

“os processos mentais e os comportamentos dos indivíduos e grupos dentro do esporte”.

A psicologia do esporte tem uma enorme influência sobre o desempenho esportivo pois afeta a técnica, a tática, o condicionamento físico e o treinamento. Os treinadores devem usar a psicologia do esporte para:

- ajudar as pessoas a aproveitar sua experiência com o esporte e ajudá-las a melhorar sua qualidade de vida;
- melhorar o desempenho.



Dentro da psicologia do esporte existem 3 áreas distintas: a clínica, a de treinamento e a de pesquisa, descritas no diagrama acima.

- A psicologia do esporte clínico é praticada por profissionais altamente qualificados e com vasta experiência em psicologia do esporte. Possuem habilidades em aconselhamento e normalmente, são certificados por entidades regulamentadoras reconhecidas da área. Geralmente, trabalham em situações onde os atletas precisam de apoio para resolver transtornos (por exemplo: emocional, de personalidade, etc.) que inibem seu progresso dentro do esporte. Este tipo de trabalho não compete a um treinador esportivo.
- A psicologia do esporte de pesquisa contempla o uso de ferramentas de pesquisa como a observação, questionários, entrevistas, experiências, etc. para avançar na compreensão de conceitos dentro da psicologia dos esportes. Geralmente são profissionais vinculados a instituições acadêmicas como universidades. Eventualmente, alguns treinadores se envolvem neste tipo de trabalho mas somente como colaboradores dos pesquisadores.
- A psicologia do esporte de treinamento envolve a aplicação de princípios básicos da psicologia por parte dos treinadores em sua prática regular de treinamento. Seu conhecimento da psicologia esportiva pode ser o resultado de seus próprios estudos. Os treinadores costumam ser cautelosos no que se refere ao uso da psicologia do esporte, pois se sentem muito mais confortáveis nas áreas de desenvolvimento técnico, tático e físico. Entretanto, todo treinador acaba usando a psicologia na prática.

- As diretrizes a seguir podem ser úteis:
 - o Somente utilize aspectos da psicologia do esporte que sejam relativamente simples e com aqueles que se sente à vontade. Por exemplo, muitos treinadores gostam de fixar metas para o treinamento;
 - o Incorporar o uso da psicologia do esporte dentro de suas práticas regulares de treinamento, sempre que possível;
 - o Evitar o uso de técnicas da psicologia desportiva clínica. Se tiver algum jogador que necessite de acompanhamento, procurar ajuda de um profissional capacitado;
- o Você tenha as qualificações e ou experiência necessárias;
- o Você esteja trabalhando junto com pesquisadores qualificados/experientes.

02. PSICOLOGIA DO ESPORTE – PRINCIPAIS ÁREAS

O diagrama abaixo apresenta diferentes conceitos psicológicos, tais como: controle, confiança, comprometimento, concentração e coesão. Pode-se notar que vários conceitos se sobrepõem e interagem uns com os outros.



Este tema será tratado com mais detalhamento no curso de Nível 2. Entretanto, determinados conceitos serão tratado aqui para:

- ilustrar como a psicologia pode ser aplicada dentro da prática do treinamento;
- demonstrar como muitos dos conceitos estão interligados.

Um ponto de partida útil para o treinador é fazer a pergunta, “O jogador está bem ou não?”. Se a resposta for “não”, então deve-se eleger o tipo de abordagem psicológica, integrado com a prática de treinamento para ajudar o jogador.

03. COMPROMISSO

Quando o incentivo para alcançar o sucesso vem de fontes externas, trata-se de motivação extrínseca. Um jogador que está extrinsecamente motivado será estimulado por fatores como:

- Elogios/ aprovação dos pais, treinadores, amigos, etc.
- Publicidade
- Seleção
- Ganhar troféus
- Ganhar dinheiro

Quando o impulso para alcançar o sucesso vem de fontes internas, trata-se de motivação intrínseca. Um jogador que está intrinsecamente motivado será estimulado por fatores como:

- Usufruir do treinamento e das competições
- Superação pessoal
- Estar com os amigos
- Colocar-se em forma física

A maioria dos jogadores terá uma combinação de fatores extrínsecos e intrínsecos para motivar-se. Entretanto, podem surgir problemas se o equilíbrio se concentra muito na motivação extrínseca, porque estas estão, na maioria das vezes, fora do controle do jogador, o que pode tornar a situação muito estressante (por exemplo: pode-se jogar muito bem e ainda assim perder). Um jogador com motivação intrínseca joga em um ambiente menos estressante, porque tem maior controle sobre o que está tentando alcançar. O ponto-chave para o treinador é promover a motivação intrínseca em vez de extrínseca.

O estabelecimento de metas pode ser uma forma eficaz de motivar os jogadores a manter o foco nos fatores intrínsecos que estão dentro de seu controle. A fixação de metas eficazes e seus fundamentos foram descritos no módulo sobre Processo de Treinamento deste material. Entretanto, os tipos de metas fixadas terão forte influência sobre, se o jogador desenvolve sua motivação intrínseca ou extrínseca. As metas podem ser classificadas como objetivos estabelecidos no processo ou metas de resultado.

METAS DE PROCESSO Estas metas têm a ver com a superação pessoal em melhorias técnicas, físicas, táticas, psicológicas e de estilo de vida. Frequentemente, são de curto prazo e de apoio ao desenvolvimento da motivação intrínseca.	METAS DE RESULTADO Estas metas têm a ver com ganhar ou superar o desempenho de outra pessoa. Frequentemente, são metas a longo prazo e apoiam o desenvolvimento de motivação extrínseca.
CONTROLÁVEIS As metas de processo são altamente controláveis e podem ser usadas para fixar objetivos para apoiar o melhoramento do jogador.	NÃO CONTROLÁVEIS As metas de resultado não são controláveis, uma vez que dependem de outras pessoas. Normalmente se preocupam com a seleção, ganhar, uma classificação, etc.
EXEMPLO Ao terminar esta sessão, poderei executar um dropshot paralelo de backhand sobre a cabeça, a partir de um lançamento previsível feito com a mão. Durante este torneio, eu vou usar a respiração profunda entre os pontos.	EXEMPLO Até o final de setembro de 2013 serei o campeão nacional de simples.

A fim de promover a motivação intrínseca, o treinador deve incentivar o jogador a definir metas de processo que são aquelas onde os jogadores podem exercer maior controle sobre. Isto não quer dizer que jogadores não fixam metas de resultado (eles provavelmente o farão). Entretanto, o treinador deve dar ênfase nos processos que:

- ajudem o jogador a melhorar;
- reduzam a pressão colocando pouca ênfase nos resultados não-controláveis.

04. CONFIANÇA

Os jogadores tendem a esperar muito de si, e muitas vezes dos treinadores, pais e professores (muitas vezes, involuntariamente) aumentando o nível das expectativas. Os problemas com as expectativas elevadas é que:

- geralmente estão relacionadas aos resultados;
- significa que o jogador está continuamente julgando seu desempenho (por exemplo: perder/ganhar, bom/ruim, etc.);
- aumentam a pressão;
- diminuem a confiança.

Os treinadores podem ajudar os jogadores a serem mais confiantes, ao afastá-los das expectativas e manter o foco nos processos que eles podem controlar.

05. CONTROLE

Durante as partidas, os jogadores podem ficar nervosos e ansiosos. Isto ocorre quando o jogador está com uma expectativa muito alta para o seu desempenho. Este tipo de jogador, provavelmente, está em um processo contínuo de julgar seu desempenho e o do seu oponente. Uma forma de melhorar esta situação é utilizar técnicas que podem ajudar o jogador a relaxar entre os pontos.

A respiração profunda pode ser utilizada para provocar um efeito calmante. Tentar proceder da seguinte maneira:

1. Ficar com os braços ao lado do corpo.
2. Concentrar a mente no centro do corpo.
3. Inspirar profundamente enchendo o tórax.
4. Expirar soltando toda a tensão da parte superior do corpo: cabeça, rosto, pescoço, ombros e peito.
5. Repetir o processo.
6. Considerar repetir em sua mente uma palavra que descreva o estado que está tentando alcançar (por exemplo: relaxe, calma, tranquilo, etc.)

Vale a pena considerar os pontos seguintes para a utilização desta técnica:

- É melhor primeiro aprender a habilidade durante o treinamento e depois empregar em um jogo;
- Entre uma jogada e outra, pode ser que somente haja tempo para fazer uma respiração com esta técnica, porém, ainda assim, pode ser eficaz para aliviar a tensão;
- Ao usar esta técnica é muito difícil pensar em outra coisa, logo é uma excelente forma de limpar a mente.

06. CONCENTRAÇÃO

A visualização pode ser usada para ajudar os jogadores a concentrar-se em um determinado elemento particular que pode beneficiá-los em seu jogo. Um exemplo simples seria um treinador que trabalha com um jogador que bate muitas petecas para fora da quadra. O treinador pede para o jogador visualizar uma quadra com outro conjunto de linhas dentro do primeiro. O jogador tem que se esforçar muito para “ver” esta quadra em sua mente. O treinador pede para o jogador visualizar esta quadra um pouco mais estreita e jogar simples, como se estivesse nesta quadra imaginária. O treinador fica monitorando as partidas para avaliar a eficácia desta técnica de treinamento ao longo do tempo.

07. COESÃO

Para criar um ambiente de treinamento eficaz, os treinadores, frequentemente, têm que usar técnicas para conseguir que um grupo trabalhe bem em conjunto. Por exemplo:

- a criação de um código de conduta, acordadas pelo grupo, a fim de trazer uma abordagem consistente ao treinamento;
- o envolvimento dos pais no processo acima;
- fazer um rodízio regular de grupos e parceiros de treino durante as sessões de treinamento.

08. RESUMO

A Psicologia do esporte pode ser definida como:

“os processos mentais e os comportamentos dos indivíduos e grupos dentro do esporte”.

A psicologia do esporte divide-se em 3 áreas:

- a psicologia do esporte clínica;
- a psicologia do esporte de pesquisa;
- a psicologia do esporte de treinamento.

Os técnicos irão trabalhar, principalmente, com a psicologia de treinamento e somente devem envolver-se na psicologia clínica e de pesquisa se tiverem a formação necessária ou a ajuda de um profissional capacitado e experiente. Entretanto, os treinadores podem usar as técnicas da psicologia do esporte com sucesso, principalmente, se as integrarem com suas práticas regulares de treinamento.

A psicologia do esporte é um vasto assunto que contém diversas teorias, conceitos e técnicas que, em muitos casos, estão relacionados entre si. Abaixo, pode-se ver uma classificação destas teorias, conceitos e técnicas:

- Coesão
- Comprometimento
- Concentração
- Confiança
- Controle

09. AUTO-AVALIAÇÃO

1	A Psicologia do esporte pode ser definida como:	Os processos físicos e comportamentos dos indivíduos dentro do esporte.	
		As relações de trabalho entre pais, treinadores e jogadores.	
		Os processos mentais e comportamentos de indivíduos e grupos dentro do esporte.	
		A habilidade para controlar a atitude na quadra.	
2	A Psicologia do esporte divide-se em:	Clínica, exercício e fisiologia.	
		Pesquisa, treinamento e clínica.	
		Exercício, treinamento e pesquisa.	
		Pesquisa, treinamento e técnica.	
3	Técnicas de respiração podem ser utilizadas para melhorar o/a:	Coesão	
		Comprometimento	
		Confiança	
		Controle	
4	A visualização pode ser utilizada para o/a:	Comprometimento	
		Coesão	
		Concentração	
		Controle	
5	O rodízio entre parceiros de treino pode ser utilizada para o/a :	Coesão	
		Controle	
		Confiança	
		Comprometimento	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 11
FATOR 6 DO DESEMPENHO:
ESTILO DE VIDA

MÓDULO 11
FATOR 6 DO DESEMPENHO: ESTILO DE VIDA

01. Introdução	205
02. Definição de Fatores de Estilo de Vida	205
03. Prevenção de lesões	206
04. Controle de lesões	207
05. R.I.C.E	207
06. Auto-avaliação	208

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:

- Identificar os fatores de estilo de vida que possam afetar o desempenho.

01. INTRODUÇÃO

Um jogador pode demonstrar excelentes habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas ao jogar badminton, mas um jogador completo também controla seu estilo de vida com práticas que o ajudam a melhorar seu desempenho. A tabela a seguir resume diversos fatores de estilo de vida. O curso BWF de Nível 2 detalha os fatores de estilo de vida e sua influência no desempenho.

02. OS ASPECTOS DO MODO DE VIDA

FATOR DE ESTILO DE VIDA	NOTAS
PAIS	Os pais têm uma forte influência sobre o estilo de vida de seus filhos. Assuntos como dieta, horários de sono, horários para prática de esportes e educação são fatores controlados pelos pais.
CONTROLE DE TEMPO	Quanto mais envolvido no esporte, mais importante é planejar como organizar o tempo de forma eficaz. Planos semanais, mensais e anuais são importantes para alcançar um bom equilíbrio entre esporte, educação, trabalho, família, compromissos sociais, lazer, etc..
NUTRIÇÃO	Os componentes principais da dieta (carboidratos, gorduras, proteínas, minerais, vitaminas e água) necessitam ser corretamente balanceados para suprir as necessidades do corpo para facilitar: • O crescimento e reparação; • o controle do peso; • a manutenção do estado de saúde; • o desempenho esportivo; A mais importante fonte de energia para o desempenho esportivo são os carboidratos.
PREVENÇÃO DE LESÕES	A melhor forma de controlar as lesões é tomar todas as medidas possíveis para preveni-las. Uma boa técnica, o aquecimento, a volta à calma, roupas e equipamentos adequados, pode ajudar a prevenir lesões. Mais adiante neste mesmo módulo se apresentam mais detalhes.
GERENCIAMENTO DE LESÕES	No caso de uma lesão, é essencial tanto para a saúde como para a prática continuada de esportes, o controle para que a recuperação seja eficaz. Mais adiante se detalha mais o assunto.



03. PREVENÇÃO DE LESÕES

INTRODUÇÃO

A melhor maneira de controlar as lesões é tomar todas as medidas possíveis para preveni-las. A seguir, se apresentam conselhos úteis sobre prevenção de lesões.

CALÇADO	• Usar calçados adequados na quadra com solas antiderrapantes para minimizar o risco de lesões. • Evitar usar tênis com solado alto como os de correr, já que podem aumentar o risco de torcer o tornozelo. • Trocar o tênis quando for necessário, pois tênis desgastados oferecem menos apoio aos pés. • Amarrar bem os cadarços e assegurar que não sejam muito longos para evitar quedas. • Na medida do possível, usar tênis novos durante curtos períodos de tempo (por exemplo, em casa), antes de usá-los na quadra.
ROUPA	• Usar roupas que permitam uma livre amplitude de movimento. Pois, além de interferir na execução da técnica, certos materiais usados nas roupas podem causar irritações.
AGASALHO	• Em lugares frios, usar agasalhos entre as partidas para manter-se aquecido, já que músculos aquecidos são menos susceptíveis a lesões. • A calça de alguns agasalhos tem zíper nas laterais das pernas que facilitam a retirada da roupa, porém, se for usar o agasalho durante o aquecimento, deve-se assegurar que estes zíperes estejam bem fechados para evitar a possibilidade de tropeço.
JÓIAS	• Usar jóias durante as partidas é permitido desde que não apresente nenhum risco ao jogador. Por exemplo, os brincos pequenos são tolerados mas os brincos compridos representam maior risco de lesão.
RAQUETES	• Usar um grip antiderrapante e trocá-lo regularmente. Um grip escorregadio: o pode representar um perigo para o adversário, o próprio jogador e o público que está assistindo; o significa que tem que segurar a raquete com mais força, aumentando a possibilidade de tensão muscular e de “cotovelo de tenista”. • Verificar se há rachaduras no eixo da raquete – a cabeça da raquete pode alcançar até 300 km/h, de maneira que é melhor ter a cabeça da raquete firmemente conectada ao cabo!
AQUECIMENTO	• É necessário aquecer os músculos através de atividades aeróbicas (corrida leve, saltos, etc.) antes, já que os músculos aquecidos estão menos susceptíveis a lesões que músculos frios. • Aquecimentos dinâmicos (por exemplo, na movimentação) que envolvem um aumento gradual na amplitude e na velocidade do movimento, também são aconselháveis no aquecimento. Se devem acrescentar movimentos de frente e atrás, lado a lado e rotações.
DESAQUECIMENTO	• Ao final dos jogos, aconselha-se uma corrida leve que vai baixando a velocidade aos poucos até passar para uma caminhada, isso ajuda aos vários mecanismos do corpo a regressar a seus níveis de repouso. Os aquecimentos estáticos ajudam os músculos a regressar ao comprimento normal de repouso, reduzindo assim a possibilidade, com o tempo, dos músculos ficarem pouco a pouco mais encurtados.
NA QUADRA	• Na medida do possível, evitar jogar em superfícies duras. Se não há outro jeito, variar os movimentos para evitar que haja tensão nas mesmas articulações e músculos. • Ter um pano úmido ao lado da quadra pode ser útil para limpar a sola do tênis. Isto pode ser útil quando o piso está escorregadio por causa da sujeira. Manter a quadra limpa e seca. • Remover as petecas (“quebra-tornozelos”) que estão na área da quadra, pois pode ser perigoso. • Num jogo de duplas, quando um jogador está na frente da quadra, deve tomar o cuidado de não virar a cabeça para trás para ver o que o seu parceiro está fazendo, visto que aumenta muito o risco de a peteca acertar o seu olho.
TÉCNICA	• Adotar uma empunhadura relaxada para ajudar a reduzir as possibilidades de “cotovelo de tenista”.
	• Ao fazer um deslocamento, apontar o pé na direção do provável ponto de impacto da peteca e flexionar o joelho na mesma direção.
	• Aprender a fazer corretamente o agachamento ajuda o jogador a saltar e cair de forma mais segura. Adotar uma posição onde as costas estejam paralelas com as pernas.

04. CONTROLE DE LESÕES

Há vários tipos de lesões que podem ocorrer e cada uma requer diagnóstico e tratamento profissional. Portanto, neste módulo, somente será mostrado uma perspectiva geral do tema. Se houver alguma dúvida sobre uma lesão, é importante buscar o conselho médico ou de um fisioterapeuta profissional.

A) TIPOS DE LESÃO

As lesões podem ser divididas em duas categorias básicas:

- Lesões agudas, geralmente têm sua causa em um evento específico, como uma queda, uma torção ou ser golpeado por um objeto que pode ser uma raquete ou uma peteca. Lesões agudas típicas podem ser uma torção no tornozelo, estiramento muscular e lesões de impacto nos olhos.
- Lesões crônicas ocorrem de uma sobrecarga com o tempo. Exemplos no badminton podem ser a tendinite patelar e o “cotovelo de tenista”.

05. R.I.C.E

A Orientação básica para o Controle de lesões é seguir o procedimento conhecido como “R.I.C.E” (sigla em inglês).

R	REST (REPOUSO)	É importante parar no momento em que ocorre a lesão, já que suportar a dor e continuar pode: • aumentar o grau da lesão; • aumentar o tempo de recuperação; • arriscar a ocasionar outra lesão.
I	ICE (GELO)	A aplicação de gelo na área afetada: • reduz a dor; • retarda o funcionamento das células na área; • reduz o número de células que possam morrer na área. Não se deve aplicar o gelo diretamente sobre a pele ou por mais de 15 minutos, pois isto pode danificar ainda mais os tecidos. Depois de uma hora, pode-se voltar a aplicar gelo durante outros 15 minutos.
C	COMPRESSÃO	A compressão, usando, por exemplo uma faixa elástica, pode reduzir a inflamação. Isto é importante, já que quanto menor a inflamação, mais curto o tempo de recuperação.
E	ELEVAÇÃO	Elevar a parte lesionada do corpo significa que a gravidade também ajuda a manter os fluídos que causam o inchaço, longe da lesão.
Após efetuar o procedimento de R.I.C.E., é importante buscar assistência médica e seguir as orientações, particularmente com relação ao cumprimento dos exercícios de reabilitação, durante o período de tempo estipulado.		

06. AUTO-AVALIAÇÃO

1	Qual das seguintes respostas é um fator de estilo de vida que pode influenciar no desempenho esportivo?	A tática	
		A técnica	
		O treinamento físico	
		O controle do tempo	
2	A fonte mais importante de energia para o desempenho esportivo é:	Os carboidratos	
		As gorduras	
		As proteínas	
		A água	
3	Um exemplo de uma lesão crônica é:	Um golpe no olho	
		Uma torção de tornozelo	
		Tendinite patelar	
		Estiramento muscular	



FORMAÇÃO DE TREINADORES DE BADMINTON
MANUAL DO TREINADOR
NÍVEL 1

MÓDULO 12
COMPETIÇÃO

MÓDULO 12 COMPETIÇÃO

01. Introdução	209
02. Competição de eliminação	209
03. Competição de liga	211
04. Sistema de escada	212
05. Sistemas de pirâmide	213
06. Jogos abertos de clubes (“Match-Play”)	214

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final deste módulo, os treinadores deverão ser capazes de:

- Organizar competições em vários formatos.

01. INTRODUÇÃO

A prática do badminton pode trazer muitos benefícios, entre eles diversão, fazer amigos e manter-se em forma. Para muitos, entretanto, a oportunidade para competir é o fator principal para sua participação no esporte. Este módulo trata de como organizar competições em diversos formatos.

02. COMPETIÇÃO DE ELIMINAÇÃO

As competições de eliminação são úteis se há muitos inscritos, mas pouco tempo para realizá-la. Entretanto, neste formato, muitos jogadores terão poucas partidas. Este tipo de torneio é mais fácil de organizar se o número de inscritos é de 2, 4, 8, 16, 32, 64 ou 128. Os jogadores são sorteados e organizados por ordem de sorteio.

As adaptações para este formato básico de eliminatória incluem:

- Se o número de inscritos é diferente de 2, 4, 8, 16, 32, 64 ou 128, se faz necessário que alguns jogadores recebam um “bye” (passam para a seguinte rodada), de maneira que não jogam na primeira rodada. Por exemplo se há 14 inscrições, deverão haver dois “bys” na primeira rodada para chegar aos 16.
- Podem-se selecionar os melhores jogadores com base em seus resultados anteriores. Estes jogadores são separados no sorteio antes de efetuar o sorteio geral, para que, supondo que ganhem suas partidas iniciais, não se enfrentem até as etapas mais avançadas do torneio.

Um exemplo de um sorteio com 14 competidores e 4 selecionados será demonstrado na página seguinte. Deve-se notar que:

- Os jogados A, P, I e H são selecionados para que, se ganharem seus jogos, não se enfrentem até as etapas mais avançadas do torneio.
- O jogador A e o jogador P têm “bys” na primeira rodada (quer dizer, não tem jogos), uma vez que só há 14 inscritos.
- A cada partida lhes é associado um número, o qual ajuda ao organizador do torneio a agendar os jogos.



PRIMEIRA RODADA			SEGUNDA RODADA				SEMI-FINAL			FINAL	
NÚMERO DA PARTIDA	JOGADORES	MAR-CADOR	NÚMERO DA PARTIDA	JOGADORES	MARCADOR	NÚMERO DA PARTIDA	JOGADORES	MARCADOR	NÚMERO DA PARTIDA	JOGADORES	GANHADOR E MARCADOR
	JOGADOR A (SELECIONADO 1)		7	JOGADOR A		11			13		
	-										
1	JOGADOR C										
	JOGADOR D										
2	JOGADOR E		8								
	JOGADOR F										
3	JOGADOR G										
	JOGADOR H (SELECIONADO 4)										
4	JOGADOR I (SELECIONADO 3)		9			12					
	JOGADOR J										
5	JOGADOR K										
	JOGADOR L										
6	JOGADOR M		10								
	JOGADOR N										
	-----			JOGADOR P							
	JOGADOR P (SELECIONADO 2)										

03. COMPETIÇÃO DE LIGA

A competição por liga significa que cada jogador jogará contra todos os demais participantes. A vantagem deste formato é que todos os jogadores disputarão o mesmo número de partidas. Como exemplo, a tabela a seguir descreve um formato de liga para 5 jogadores.

	JOGADOR A	JOGADOR B	JOGADOR C	JOGADOR D	JOGADOR E	PARTIDAS GANHAS	PARTIDAS PERDIDAS	JOGOS GANHOS	JOGOS	JOGOS DE DIFERENÇA	POSIÇÃO FINAL
JOGADOR A											
JOGADOR B											
JOGADOR C											
JOGADOR D											
JOGADOR E											

Em um formato de ligas deste tipo, as partidas se podem jogar assim:

SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5
A v B	A v C	A v E	A v bye	A v D
C v D	E v B	Bye v C	D v E	B v bye
E v bye	Bye v D	D v B	B v C	C v E

Notem como o jogador A está sempre posicionado como primeiro na série e em seguida vêm os outros jogadores (incluindo o “bye”) que rodam no sentido horário, para criar uma nova série de partidas. O B se destaca em **negrito** e *italico* para destacar esta rotação.

Na eventualidade de um empate quando os jogadores ganharam o mesmo número de partidas, deve haver um acordo sobre qual jogador será nomeado vencedor. Uma maneira de definir isto é:

- jogos de diferença;
- pontos de diferença;
- o resultado da partida entre os dois jogadores empatados.

No formato de ligas, o número de partidas a serem jogadas aumenta de maneira considerável de acordo com o número de inscrições. O quadro a seguir mostra uma lista útil de quantas partidas deve-se jogar segundo o número de competidores.

NÚMERO DE EQUIPES	TOTAL DE PARTIDAS	TOTAL DE RODADAS	PARTIDAS POR EQUIPE
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

04. SISTEMA DE ESCADA

O sistema de escada é um tipo de liga em que os jogadores são selecionados de acordo com seu nível de jogo (*ranking*), sendo que jogadores de nível mais baixo têm a oportunidade de disputar com jogadores de nível mais elevado. Se o jogador com menor nível ganha, ele pode substituir o jogador que foi derrotado. Então, no exemplo a seguir, o jogador D compete com o jogador A, e se o jogador D ganhar, eles trocam de lugar.

1.	Jogador A
2.	Jogador B
3.	Jogador C
4.	Jogador D
5.	Jogador E
6.	Jogador F
7.	Jogador G
8.	Jogador H
9.	Jogador I

1.	Jogador D
2.	Jogador B
3.	Jogador C
4.	Jogador A
5.	Jogador E
6.	Jogador F
7.	Jogador G
8.	Jogador H
9.	Jogador I



05. SISTEMA DE PIRÂMIDE

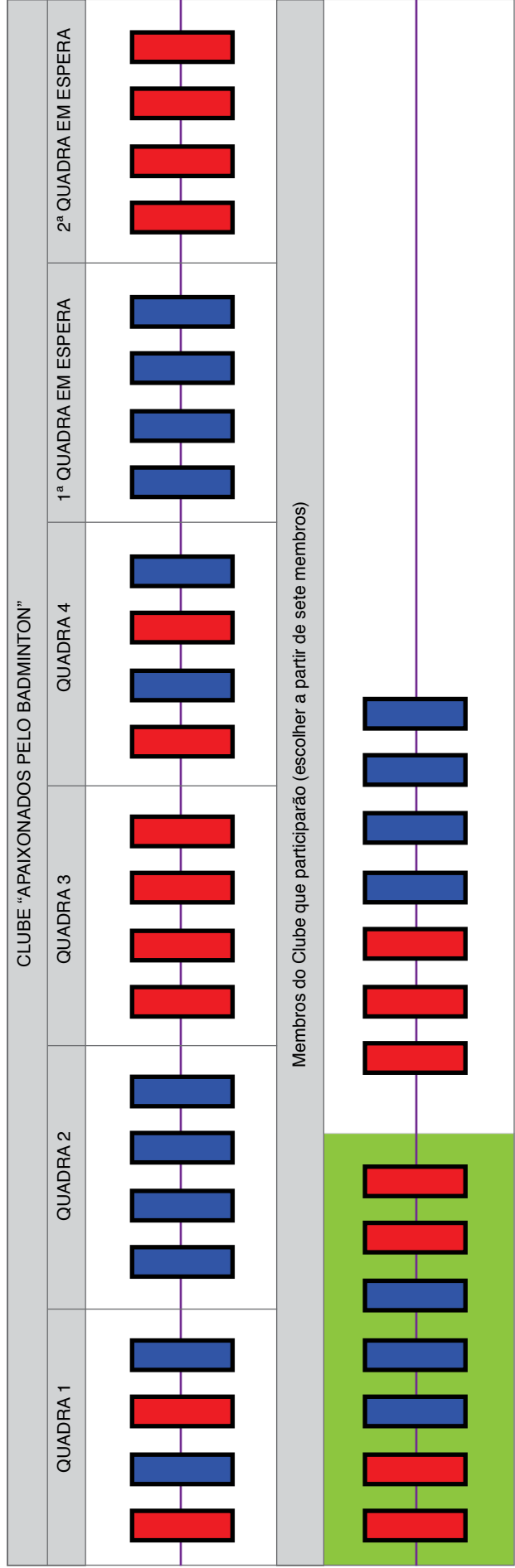
O sistema de pirâmide é um tipo de sistema de escada, porém com números diferentes de jogadores em cada nível. Os jogadores podem:

- desafiar outros jogadores dentro do mesmo nível (o ganhador sobe);
- desafiar jogadores no nível seguinte (e se ganham, mudam de lugar como no sistema de escadas).



06. JOGOS ABERTOS DE CLUBES (“MATCH-PLAY”)

Muitos clubes organizam competições internas em que os jogadores participam de competições contra outros jogadores do clube. O diagrama abaixo demonstra uma maneira de administrar isto, através de um sistema com tabelas e fichas. Isto pode ser adaptado para satisfazer as necessidades particulares de cada clube.



- Conforme vão chegando, os participantes colocam suas fichas no último degrau do quadro (vermelha = mulheres, azul = homens) de acordo com a ordem de chegada.
- O primeiro jogador no último degrau seleciona a si mesmo e mais 3 jogadores para jogar do total de 7 jogadores (ou o número que preferir)
- Estas quatro fichas são colocadas na Quadra 1 e se iniciam as partidas.
- As fichas que estão no último degrau são passadas para a esquerda.
- O processo segue assim até a que as quatro quadras estejam lotadas, mais a 1ª e 2ª quadra em espera.
- Ao terminar as partidas, os quatro jogadores colocam suas fichas outra vez no final do último degrau e os jogadores do grupo “1ª quadra em espera” passam para a quadra disponível.
- Embora este exemplo demonstre o uso de 4 quadras com partidas de duplas, pode ser adaptado facilmente para individuais ou a menos/mais quadras.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur
Malaysia

Phone: +603 2141 7155
Fax: +603 2143 7155
Website: www.bwfbadminton.org