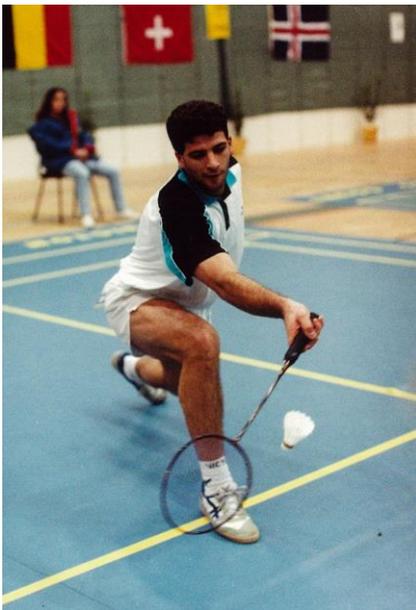


# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON

## Departamento de Formação



## Manual de Treinador de Badminton Curso Grau I

Com apoio de:



## **Ficha Técnica**

### **Edição**

Federação Portuguesa de Badminton 2020

### **Título**

Manual de Treinador de Badminton

Curso Grau I

### **Autor**

Prof. Jorge Cação

### **Apoio**

Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

“A mente que se abre a uma nova ideia, jamais voltará ao seu tamanho original”.

Albert Einstein, cientista.

## **ÍNDICE**

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>Badminton e a História</b>	<b>5</b>
<b>Metodologia da Aprendizagem</b>	<b>11 (I a XII)</b>
<b>Técnica de Batimentos</b>	<b>50</b>
<b>Tática de Singulares</b>	<b>129</b>
<b>Tática de Pares Homens/Senhoras</b>	<b>146</b>
<b>Tática de Pares Mistos</b>	<b>161</b>
<b>Movimentação de Campo</b>	<b>174</b>
<b>Organização de um Treino de Badminton</b>	<b>207</b>
<b>Sites</b>	<b>224</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>225</b>
<b>Glossário</b>	<b>228</b>

## Introdução

Este Manual surge na contínua procura de querer melhorar a informação fornecida aos novos Treinadores de Badminton de Grau I. As temáticas apresentadas neste compêndio são apenas referentes à Formação Específica, ou seja, matérias ligadas directamente com a modalidade de Badminton. Para além de nova apresentação gráfica aparecem também algumas temáticas totalmente renovadas em relação ao manual anterior já existente. Todas as temáticas aqui reproduzidas foram devidamente autorizadas pelos seus autores, desde logo deixamos aqui o nosso agradecimento ao Professor António Crespo e Professor Luís Quinaz pela cedência dos seus artigos e respectivo sucesso na modalidade.

Os cursos de formação de treinadores, são espaços curricularmente construídos para habilitarem os treinadores no exercício das suas funções. Existe um curso de formação para cada grau de habilitação. A entrada na carreira de Treinador de Badminton faz-se pelo Curso Grau I, com uma carga horária de quarenta horas de formação geral, quarenta horas referente á formação específica e uma época desportiva de estágio (40 + 40 + época desportiva), compete ao Treinador de Grau I a orientação de praticantes situados nas etapas elementares da formação desportiva, ou a coadjuvação de outros treinadores nas restantes etapas da carreira desportiva do praticante.

Como objectivos do curso grau I temos a pretensão de:

- Fornecer elementos de apoio aos candidatos, que lhes permita fazer a abordagem inicial da modalidade;
- Aquisição de conhecimentos básicos para iniciar a carreira de Treinador de Badminton;
- Fornecer elementos que permitam intervir nas áreas de sensibilização, promoção e animação;
- Habilitar os candidatos para orientar atletas e equipas de Badminton nos escalões de formação.

Esta tarefa só terá êxito e satisfação total se os candidatos a Treinadores nível I ao terminarem esta primeira formação se sentirem confortáveis para abraçar o Badminton nesta sua nova missão “formar atletas/pessoas”.

Diretor Técnico de Formação

Professor Jorge Cação

# Badminton e a História



## Badminton e a História

Nas origens do Badminton pensa-se que estão ligadas três zonas distintas do mundo: Ásia, América Central e Europa, havendo mesmo quem defenda a sua existência há milénios. Na China foram encontrados vasos de cerâmica do ano de 3500 a.C. com desenhos de uma rapariga com uma bola com penas, um objecto semelhante a um tamborim.

Na América Central, a civilização dos Aztecas praticavam um jogo com uma bola adornada de belas e ondulantes penas coloridas, aparecendo estes desenhos no interior dos seus templos. Quando os portugueses desembarcaram no Brasil, a tribo dos Curumins, divertiam-se com um objecto semelhante ao volante.

Na Grécia existia um jogo chamado "Tamborete e Peteca" (Battledore e Schuttlecock) que era jogado por adultos e crianças. O objectivo do jogo era rebater uma peteca com tacos, evitando-se que a mesma caísse no chão.

Chardin pintou um quadro que ficou célebre, "A menina do Volante".

Contudo, não existe a certeza de como esses jogos se transformaram no Badminton.

Actualmente, julga-se que o jogo da "Poona", de origem indiana é trazido para a Europa pelos oficiais ingleses, por volta do ano de 1800. É conhecido que, por volta de 1860, as filhas do duque de Beaufort jogavam no grande salão de Badminton House, moradia da família Somerset, no condado de Gloucestershire, em Inglaterra, tendo acrescentado uma pequena variante: atavam uma corda desde a porta até à lareira, usando raquetes de ténis, tentando manter o volante o mais tempo possível em jogo de uma para a outra por cima da corda.



Fig. 1, filhas do Duque Beauford

Sendo que provavelmente os hóspedes da casa, incluindo alguns oficiais do exército britânico na Índia, se juntassem à brincadeira, pouco tempo terá passado até que alguém sugerisse que seria muito mais divertido se o volante fosse batido noutra direcção que não a do outro jogador que se encontrava do outro lado da corda.

Esse alguém é possível que possa ter sido J.L.Baldwin, um conhecido desportista e visita frequente de Badminton House, grande adepto do aperfeiçoamento de regras de jogos e passatempos. Os mais românticos dizem que a modalidade apareceu realmente na já referida propriedade, por ocasião da recepção aos oficiais ingleses, que regressavam da Índia, num momento de convívio, alguns deles decidiram fixar penas numa rolha de champanhe e recrear o jogo indiano “Poona”.

Foi no entanto na Índia que o jogo se transformou num desporto competitivo e que no ano de 1870 passou a ter a designação de Badminton, onde o coronel H.O.Selby esboçou um código de jogo que foi aceite por consentimento generalizado naquela parte do mundo.

Nos finais da década de 70 inícios de 1880, formaram-se em Inglaterra alguns clubes, inicialmente em lugares como Folkestone e Portsmouth, onde havia uma forte presença militar e assim veio a ser conhecido espalhando-se por todo país. Foi através da competição que se foi evoluindo e desde logo os clubes tentaram impor as suas capacidades. Mas ainda não havia regras geralmente aceites, aquelas esboçadas pelo coronel Selby não eram ainda conhecidas pelos recentes clubes.

Não havendo manufactura de volantes nesses dias, os jogadores faziam os seus próprios volantes com o material que tinham à disposição, e muitas e variadas eram as formas e tamanhos assim como o número de penas que continham. Nalguns casos o jogo era jogado com bolas feitas de tiras de lã enroladas, não havia dimensões reconhecidas do campo, e normalmente utilizava-se o espaço disponível.

Os jogos de singulares eram virtualmente desconhecidos, sendo popular cada parte jogar o maior número possível de jogadores. Não existia também um sistema de pontuação geralmente aceite, nem definição do que consistia o jogo. Nestas circunstâncias era difícil organizar competições interclubes, e foi assim que, em 1883, cerca de meia dúzia de clubes se reuniram e formaram uma estrutura associativa sobre a presidência do coronel S.M.C.Dolby – Associação Nacional de Badminton (Badminton Association of England), que todos reconheciam como autoridade em todos os assuntos relacionados com a prática de Badminton. Isto funcionou satisfatoriamente, mas quando a modalidade se expandiu à Irlanda, Escócia, País de Gales e ao continente, esses países formaram as suas associações nacionais, no início preparadas para observar a autoridade da associação inglesa, o jogo tornou-se mais popular espalhando-se pelo mundo, e inevitavelmente cresceu o desejo dos países se defrontarem. Surge então a verdadeira necessidade de uma estrutura internacional, a associação inglesa organizou um encontro de todas as Associações Nacionais

de Badminton conhecidas, com o propósito de fundar a Federação Internacional de Badminton (International Badminton Federation), este facto torna-se real em 1934, inicialmente com nove filiados, Inglaterra, Irlanda, Escócia, Gales, Canadá, França, Dinamarca, Holanda e Nova Zelândia, a partir daqui nunca mais parou de crescer, actualmente fazem parte 169 países. O trabalho desta estrutura modificou esses tempos de amadorismo, e como guardiã das Leis do Badminton as suas responsabilidades expandiram-se de maneira a abarcar todos os aspectos do jogo. Para nomear algumas dessas responsabilidades, cita-se a coordenação de torneios nacionais, internacionais, campeonatos do mundo, supervisionar a fabricação adequada de volantes, raquetes e outros materiais, publicidade, regulamentação e todas as situações relacionadas com a modalidade.

Um conselho internacional constituído por 28 pessoas, eleitas por todas as associações (agora federações) nacionais, cujos delegados dirigem a Federação, supervisionam o trabalho federativo realizado por um pequeno staff profissional de seis pessoas localizadas em Cheltenham, em Gloucestershire, local onde tudo começou. Atualmente a I.B.F. deixou de ser



assim designada para passar a chamar-se de [Fig. 2, ilustração de Badminton](#) Badminton World Federation (B.W.F.).

Quando os Campeonatos de Equipas Masculinas (Thomas Cup) se realizaram, pela primeira vez, em finais dos anos 40, a Malásia provou ser a nação mais apta e continuou a manter o trofeu por mais duas edições. Depois foi a vez da Indonésia mudar o quadro da situação, o que fizeram virtualmente durante 20 anos, somente na época de 1966/67 a Malásia voltou a vencer.

Nos anos 80 a República Popular da China veio à cena e rapidamente arrecadou o cobiçado trofeu, para ser entregue apenas em 1984 por pequena margem à Indonésia.

Durante todo este tempo a poderosa equipa dinamarquesa tem vindo a chegar-se perto do sucesso, tanto que se pensa que a sua vez de o conquistar está próxima.

Quanto aos Campeonatos de Equipas femininas (Uber Cup) começaram pelos Estados Unidos vencerem os primeiros três campeonatos, após o que o Japão, a partir de meio dos anos 60 até 1980/81 – exceção feita de 1974/75 em que ganhou a Indonésia - se sagrou sempre vencedor. Depois, em 1984, a grande habilidade e perseverança das jogadoras chinesas tem prevalecido.

Em Portugal existem registos da prática da modalidade desde 1895, na Figueira da Foz, ano em que foi oferecido um par de raquetes ao escritor Prof.Dr. João de Barros, segundo relato de Henrique Pinto. Em 1924, na Ilha da Madeira, através de cidadãos ingleses residentes nesse local, em 24 de Julho, organizou-se um encontro, na Quinta Gertrudes (Vale Formoso – Funchal), entre as equipas “Azul” e “Branco” disputando uma taça de prata. A equipa vencedora foi a “Branco”, em que fizeram parte os seguintes elementos: Eng. Luís Peter Clode, Sr<sup>a</sup> Portugal da Silveira, Maria Helena Ferreira de Andrade, Maria Ernestina Jardim, José de Santa Clara Gomes, entre outros.

Em Lisboa, 1926, no Triângulo Vermelho Português, existiam campos de Badminton marcados e alguns sócios realizavam jogos de Badminton, entre eles o Eng. Osterlande e suas filhas.

Mas foi com Sr. Henrique Pinto, por volta de 1953, este gerente da Livraria Portugal, que aos fins de semana jogava com os seus empregados e amigos na sua casa em Agualva, Cacém, que a divulgação da modalidade foi feita em vários pontos do país. A 19 de Fevereiro de 1954, Henrique Pinto remeteu a todos os clubes uma circular de forma a realizar-se uma reunião (realizada a 10 Março de 1954) para estabelecer as bases para uma futura direcção da Federação Portuguesa de Badminton. A 1 de Julho de 1954 foi criada a Federação Portuguesa de Badminton cujo primeiro presidente foi o próprio Henrique Pinto. O primeiro torneio foi organizado pelo Lisboa Ginásio Clube.

É gratificante que tanto empenho tenha sido premiado pelo reconhecimento olímpico, tendo o Badminton sido modalidade de exibição/demonstração nos jogos olímpicos de 1972 em Munique, depois de um interregno de 16 anos voltou aos jogos novamente na condição de exibição/demonstração nos jogos olímpicos de 1988 em Seul e como modalidade oficial a partir dos jogos olímpicos de 1992 em Barcelona. Nos jogos de Atlanta 1996, onde pela primeira vez foi incluída a variante de pares mistos, estes jogos tiveram também a particularidade de consagrar o jogador dinamarquês Poul-Erik Hoyer-

Larsen como primeiro atleta europeu a vencer uma medalha de ouro na variante de singulares homens.

Por quatro ocasiões, Portugal conseguiu o apuramento e esteve representado nos Jogos Olímpicos. Em Barcelona através de Fernando Silva e Ricardo Fernandes e em Sidney, Atenas e Pequim através de Marco Vasconcelos. Estará também presente em Londres 2012, com os atletas Pedro Martins e Telma Santos.

Presentemente a Federação Portuguesa de Badminton, encontra-se sediada na cidade das Caldas da Rainha, existindo doze Associações Regionais as quais cobrem praticamente todo o território Nacional (<https://fpbadminton.pt/portal/>).

O Badminton pratica-se em 5 variantes, Singulares Homens, Singulares Senhoras, Pares Homens, Pares Senhoras e Pares Mistos. Cada partida é composta de 2 jogos (Sets) ou 3 jogos no caso de se verificar um empate no fim dos dois primeiros. Cada jogo (Set) é disputado até aos 21 pontos em todas as variantes do jogo e através de ponto directo.

# Metodologia da Aprendizagem



## Badminton

## Índice de capítulo:

Objetivos de capítulo	13
Artigo Horizonte “Badminton: introdução ao jogo”	14 (I a XII)
Metodologia da Aprendizagem	27
Estrutura da Aprendizagem do Jogo	28
Componentes do Jogo	29
Proposta metodológica	33
Principais recomendações	36
Jogos divertimento	36
Fases do ensino de uma técnica	37
Formas de treino	40
Elementos educativos a considerar na aprendizagem	37
Considerações Finais	37
Exercícios de Aprendizagem	46
Conclusão	48
Autoavaliação	49

**Objetivos de capítulo:**

Identifica a estrutura da aprendizagem do jogo;

Descreve as componentes do jogo;

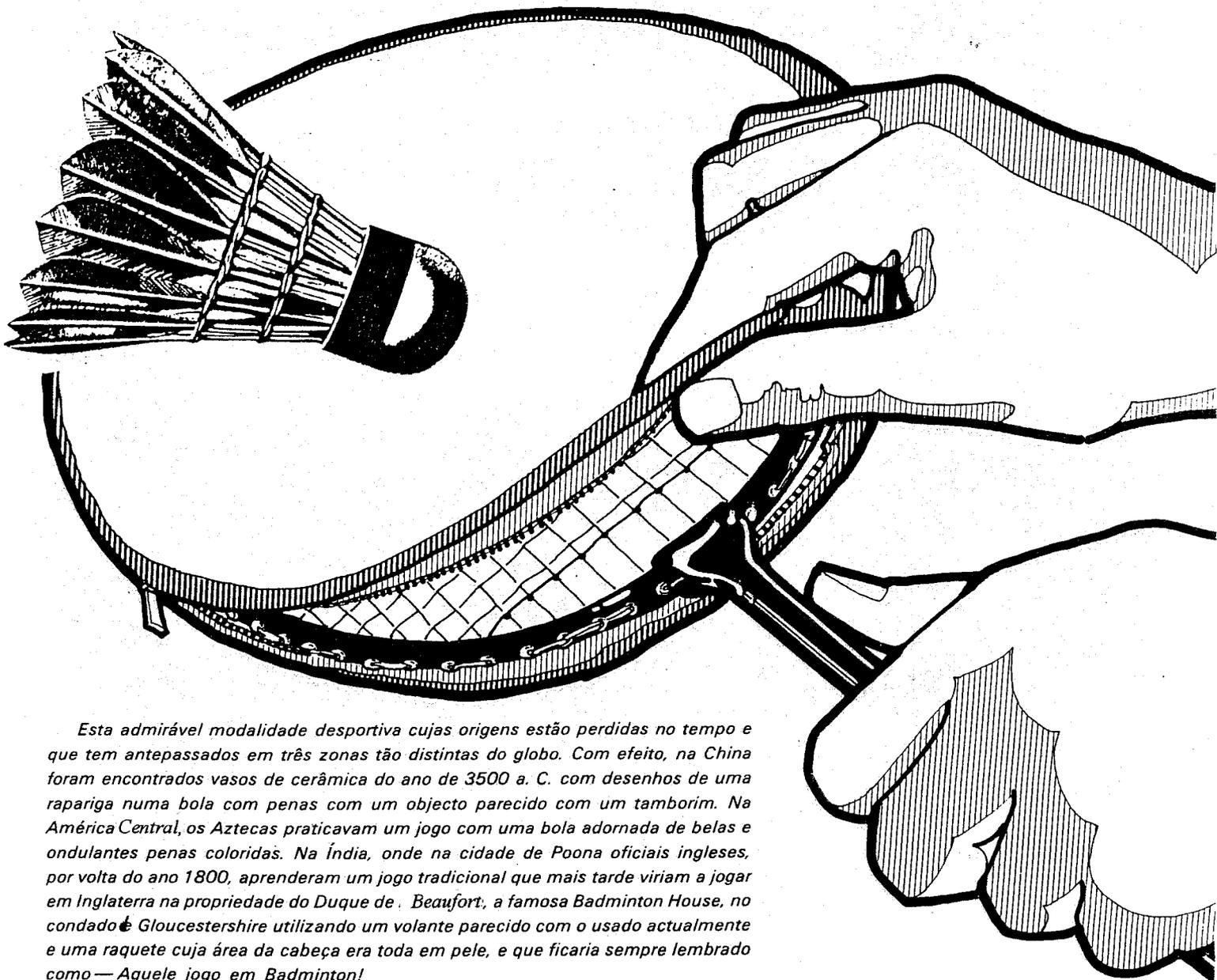
Aplica a proposta metodológica para desenvolvimento das capacidades percetivas.

# horizonte

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

## BADMINTON: introdução ao jogo

Luís Quinaz



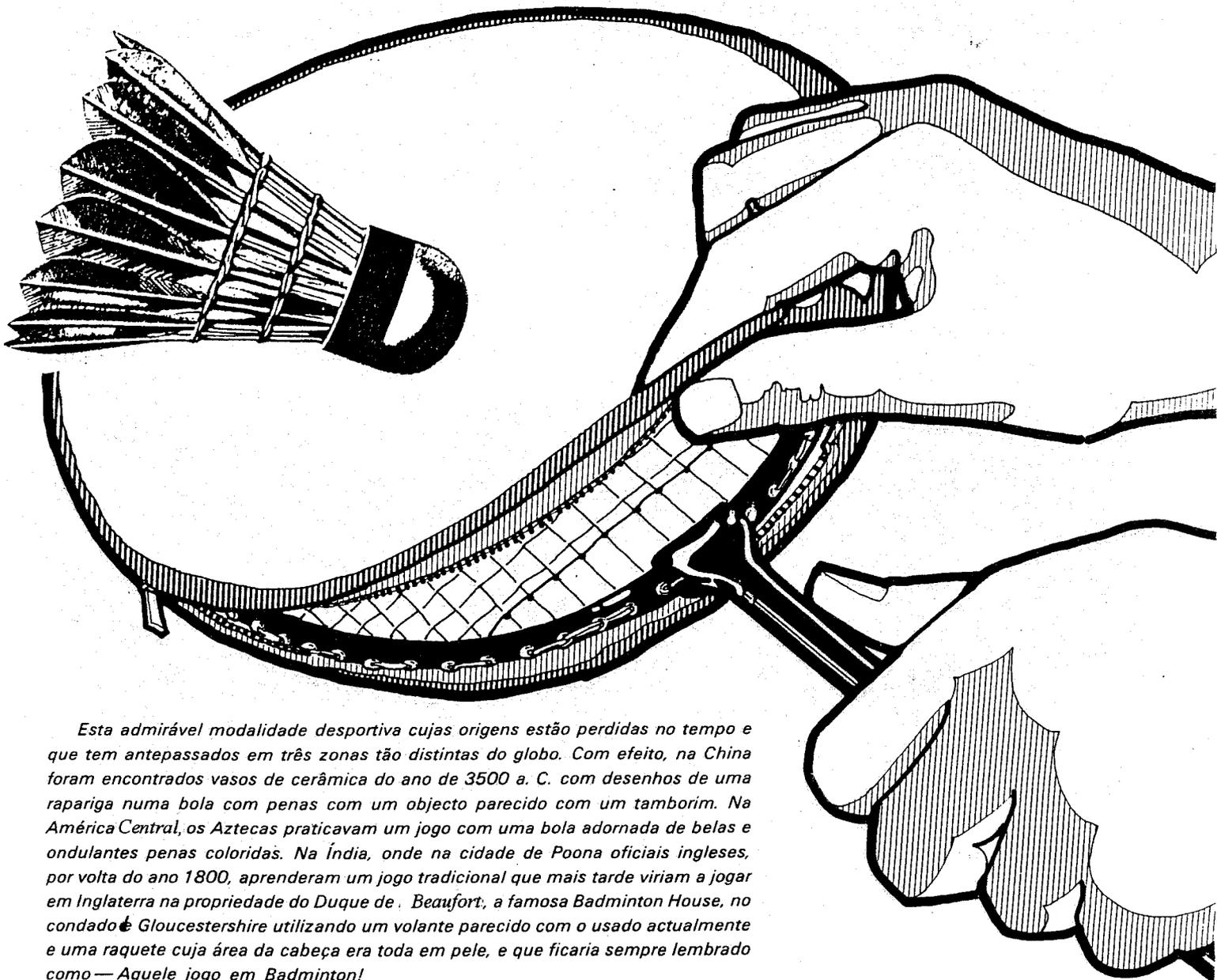
*Esta admirável modalidade desportiva cujas origens estão perdidas no tempo e que tem antepassados em três zonas tão distintas do globo. Com efeito, na China foram encontrados vasos de cerâmica do ano de 3500 a. C. com desenhos de uma rapariga numa bola com penas com um objecto parecido com um tamborim.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

# horizonte

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

## BADMINTON: introdução ao jogo

Luís Quinaz



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

## CARACTERIZAÇÃO DA ACTIVIDADE

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

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

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

## ESTRUTURA DA APRENDIZAGEM DO JOGO

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

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

### I. HABILIDADE EM ACERTAR NO VOLANTE.

#### Cordenação Óculo-Manual e Espaço-Temporal

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

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

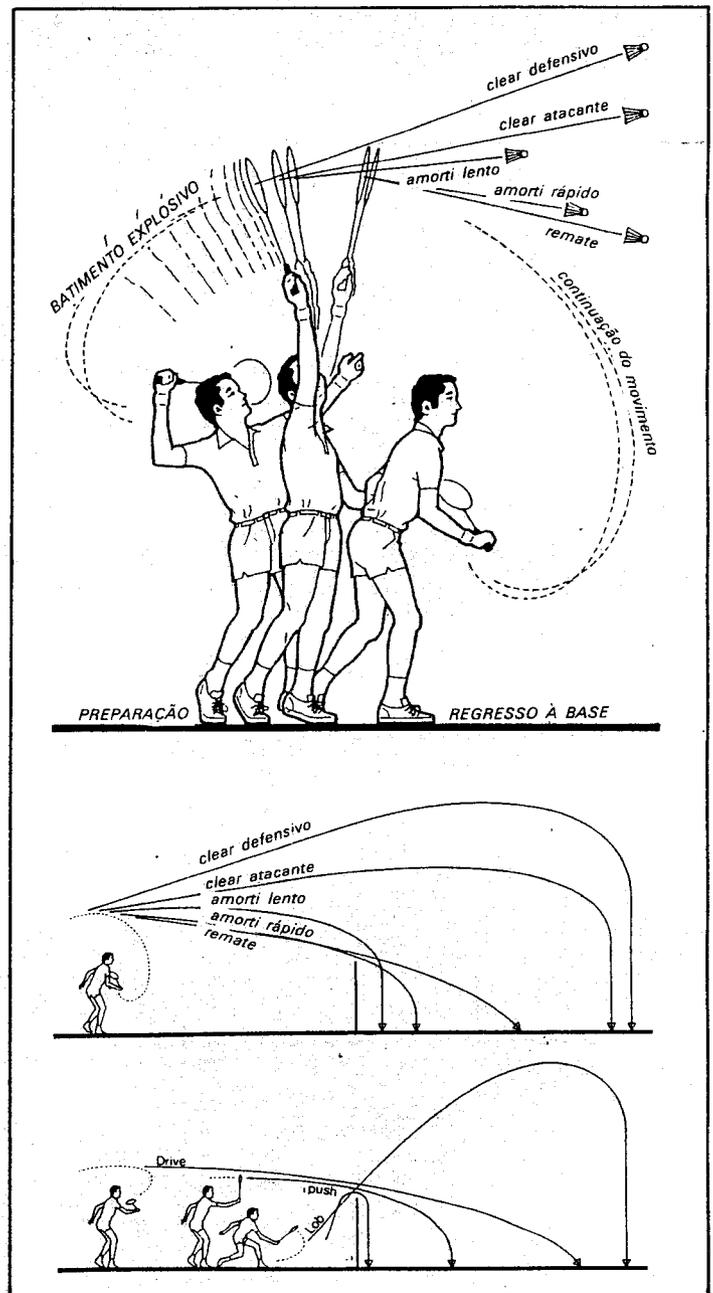
### II. PRECISÃO NA COLOCAÇÃO DO VOLANTE

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

### III. AUMENTO DO REPORTÓRIO DE BATIMENTOS

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

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



### IV. VELOCIDADE DE EXECUÇÃO

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

## V. AS FINTAS

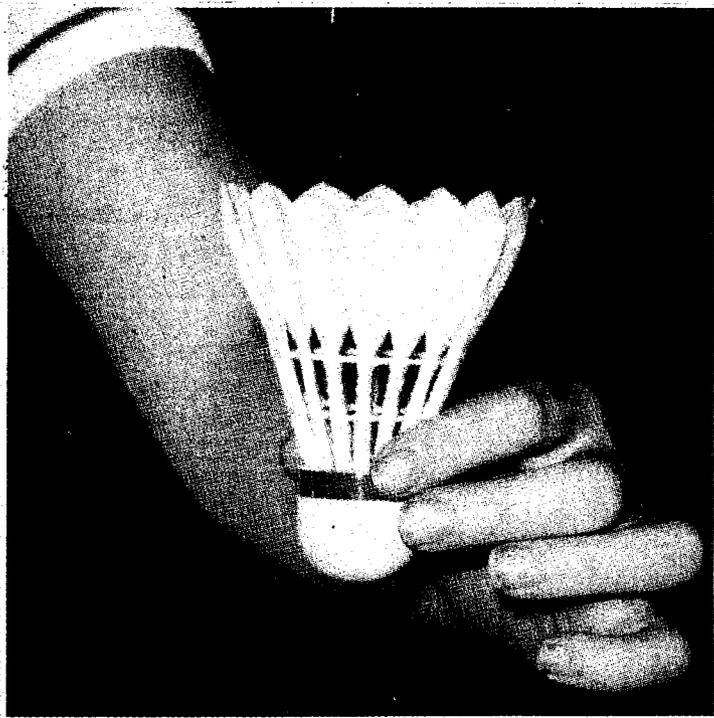
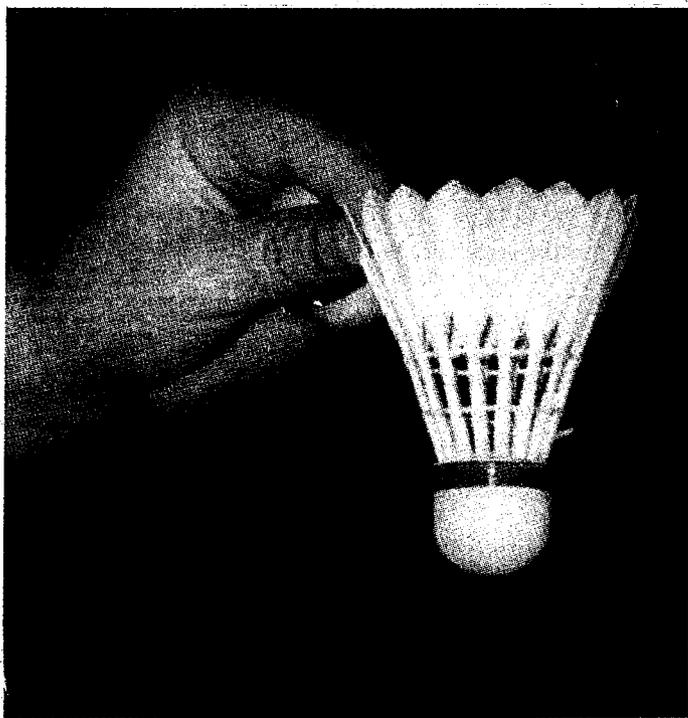
- A finta de pulso ou dissimulação
- A finta de corpo

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

## COMPONENTES DO JOGO

### A — QUAIS SÃO OS ELEMENTOS DO JOGO?

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



Duas maneiras correctas de segurar o volante para o serviço.

### B — QUAL É A DINÂMICA DO JOGO?

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

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

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

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

#### 1 — QUALIDADES MOTORAS:

##### — ORGÂNICAS:

- Resistência Aeróbia
- Resistência Anaeróbia

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

##### — MUSCULARES:

- Força Explosiva
- Velocidade de Reacção
- Souplesse Articular

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

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

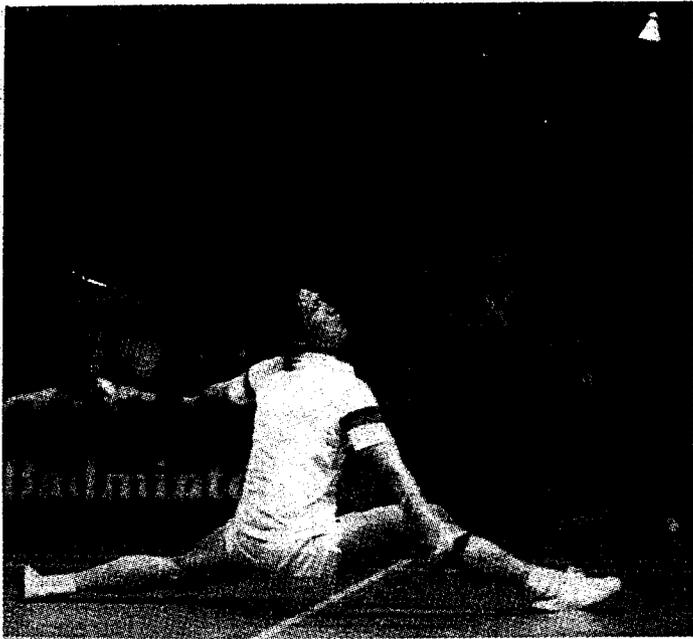
O deslocamento do corpo — em direcção ao volante e no retorno à base — exige *velocidade de deslocação*.

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

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

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

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



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

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

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

#### «SOUPLESSE»:

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

## 2 — QUALIDADES PERCEPTIVAS

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

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

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

A estruturação espacial pressupõe uma boa educação do esquema corporal.

- *Coordenação espaço-temporal*.

Ponto (3) da dinâmica do jogo.

Passa por uma *Percepção e Estruturação do Espaço*.

*Esta organização Espacial é formada em 2 fases:*

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

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

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

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

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

apreciação da trajectória

apreciação da sua velocidade

encontro do ponto de queda do volante

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

Adversário e linhas do campo — *ESPAÇOS ABERTOS*.

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

## 3 — RELAÇÃO ENTRE OS FACTORES PERCEPTIVOS E OS MOTORES

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

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

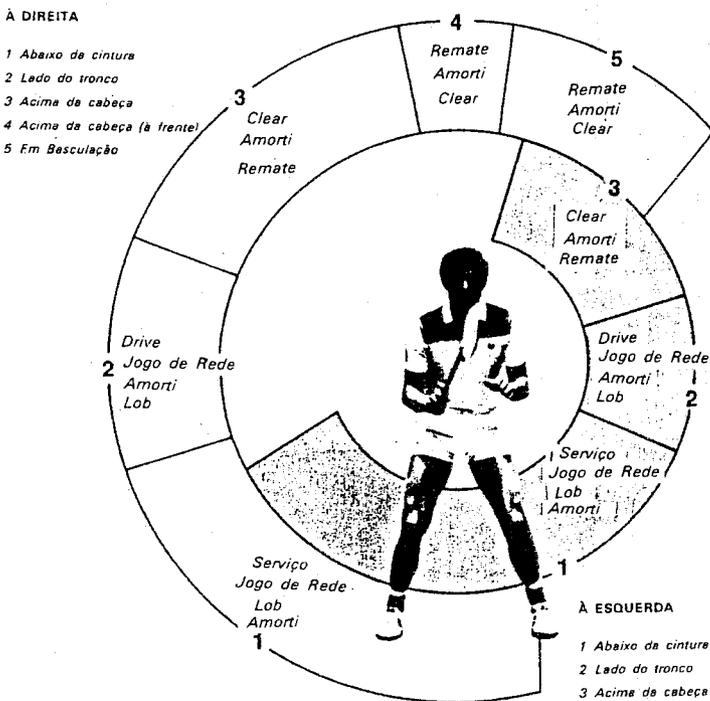
Contribuindo para:

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

## METODOLOGIA DA APRENDIZAGEM DO BADMINTON

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

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



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

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

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

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

### 1. RELAÇÃO CORPO-VOLANTE

Objectivo: Percepção do ponto de queda.

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

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

#### 1.1. «O VOLANTE PINGO-DE-CHUVA»

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

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

— testa, peito, palma e costas das mãos.

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

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

### 2. RELAÇÃO COM O OUTRO

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

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

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

#### 2.1. O «VOLANTE - REBUÇADO»

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

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

Deve ser atirado com:  
mão direita  
mão esquerda

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

Para onde?

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

### 3. RELAÇÃO VOLANTE — RAQUETE

Objectivo: Coordenação espaço-temporal  
Coordenação óculo-manual

#### 3.1. O «VOLANTE - MOSCA»

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

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

#### Considerações Pedagógicas:

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

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

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

e de seguida bater o volante para o ar.

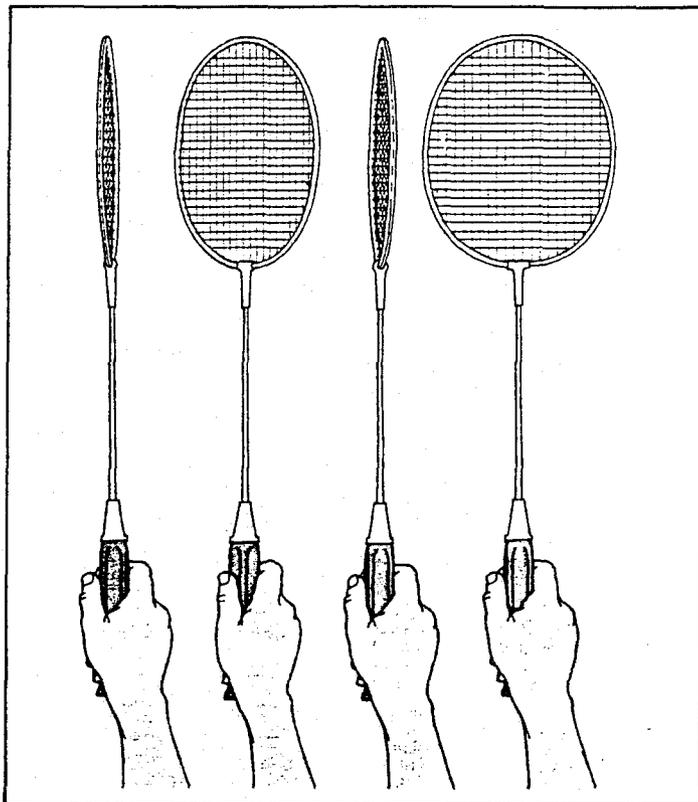
#### Considerações Pedagógicas:

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

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

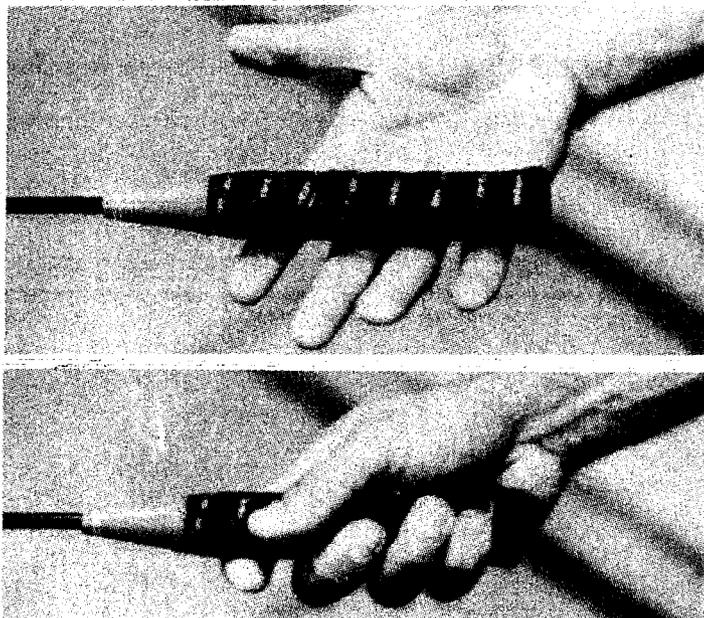
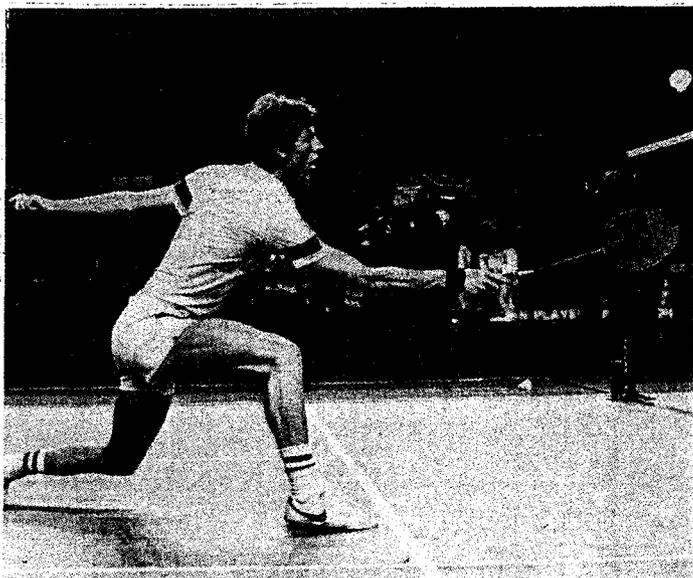
### 3.2. AS PEGAS

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

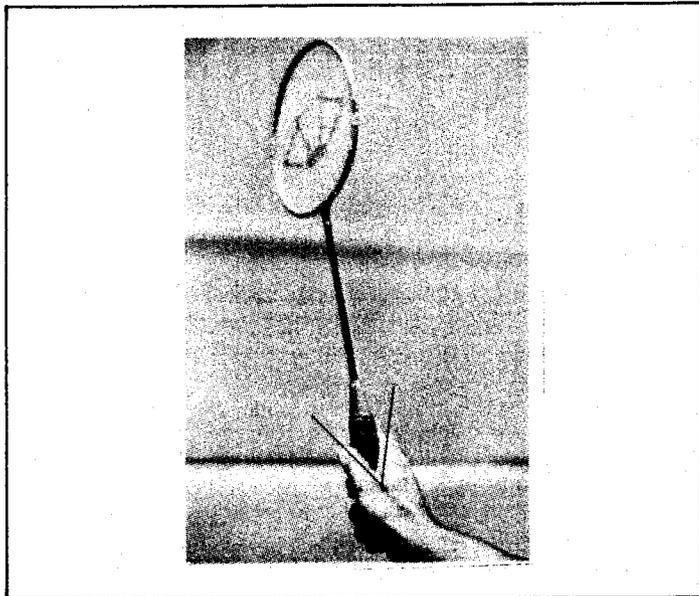


#### 3.2.1 — PEGA DE DIREITA

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



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



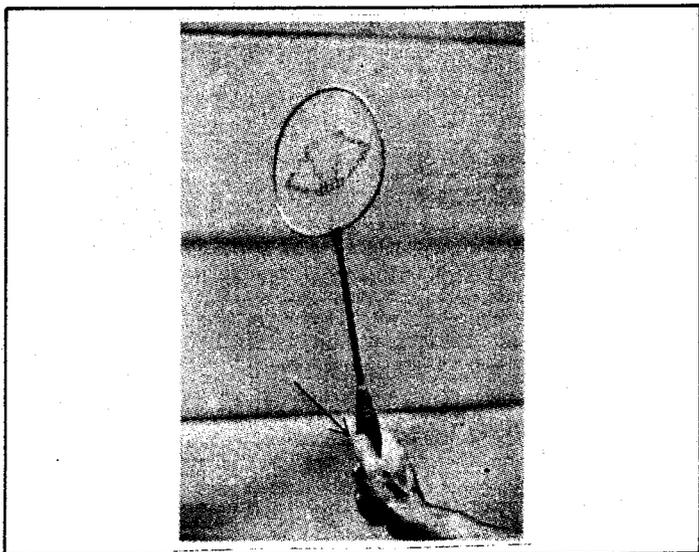
- b) Segurando a raquete, de perfil, pela cabeça e apontando o cabo para nós se encostarmos a palma da outra mão às cortas da raquete e a fizermos deslizar pelo braço até ao cabo bastará rodear este com os dedos para encontrarmos a pega correcta.

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

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

### 3.2.2 — PEGA DE ESQUERDA

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



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

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

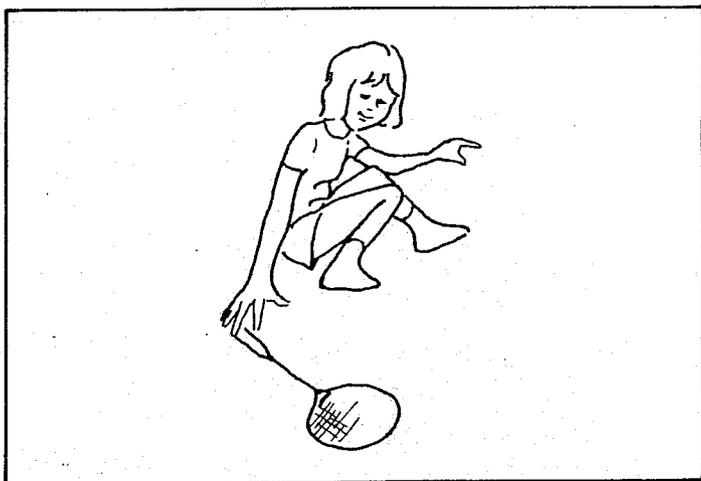
*Utilização:* Todos os batimentos sobre o lado esquerdo do corpo e as defesas de remates para a direita abaixo da cintura.

### 3.2.3 — PEGA DE FRIGIDEIRA

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

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

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



*Utilização:*

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

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

## Considerações sobre as Pegas

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

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

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

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

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

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

### «FECHA OS OLHOS E GIRA A RAQUETE»

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

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

## 3.3. HABILIDADES INDIVIDUAIS FACILITADORAS DA MANIPULAÇÃO DA RAQUETE

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

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

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

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

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

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

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

### 3.3.1. «DAR TOQUES»

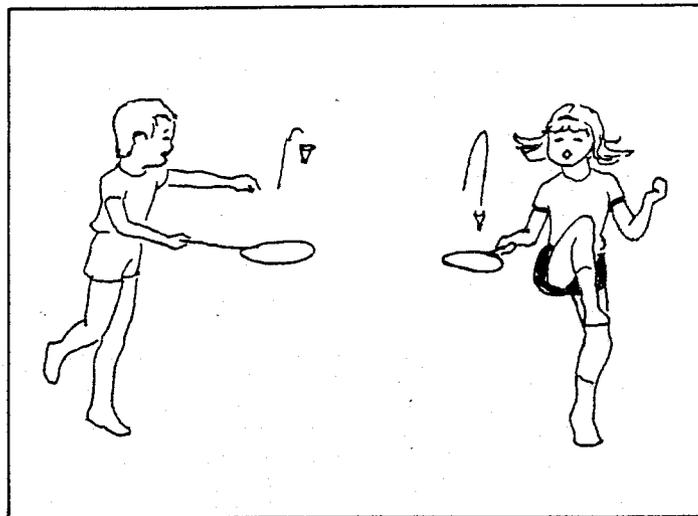
**Material:** 1 raquete e 1 volante para cada aluno.

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

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

### OBJECTIVOS

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



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

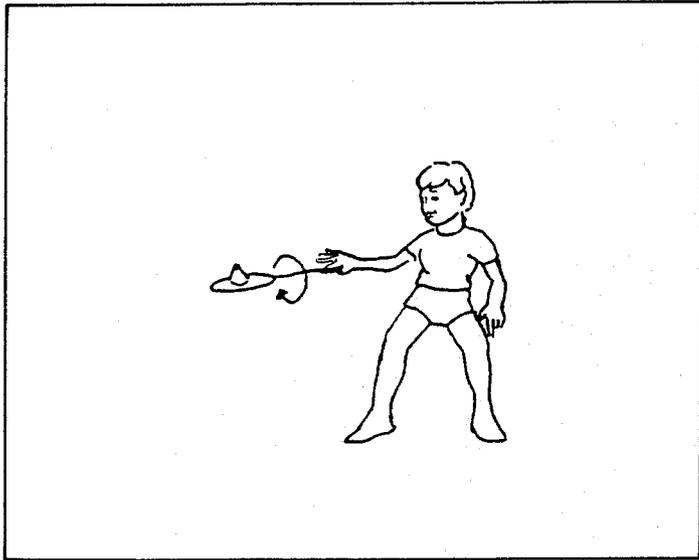
**Variante 2:** Os toques devem ser alternados, altos e baixos.

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

### Considerações Pedagógicas:

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

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

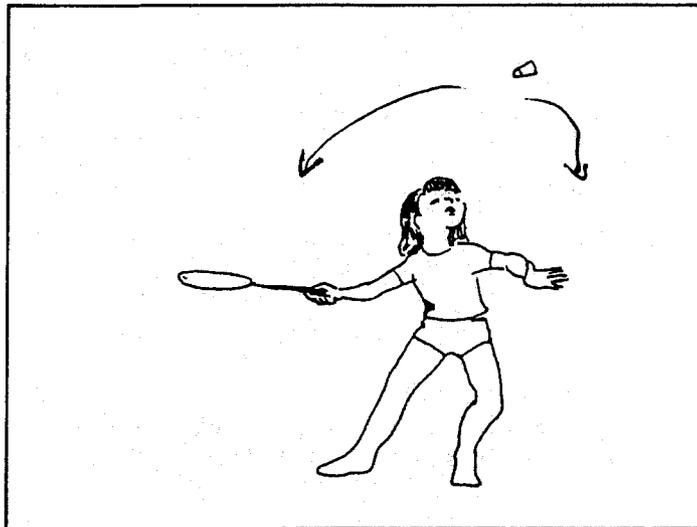


«A PONTE»

*Material:* O mesmo.

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

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



«ENROLAR» O VOLANTE

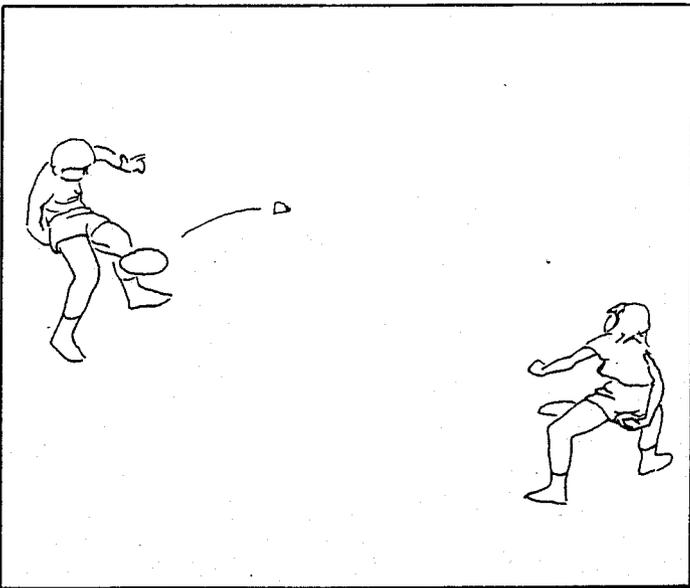
*Material:* 1 raquete e 1 volante para cada aluno.

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

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

OBJECTIVOS

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



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

- Velocidade de Reacção ao estímulo óptico e acústico.

OBJECTIVOS

- Cálculo do ponto de queda do volante.

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

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

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

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

- Velocidade de reacção ao estímulo acústico.

«OLÉ»

*Material:* O mesmo.

*Descrição:* Dar toques à direita e à esquerda por:

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

- Melhoria das destrezas.
- Aumento da disponibilidade motora.

#### 4.5. EXERCÍCIOS EM GRUPOS DE DOIS

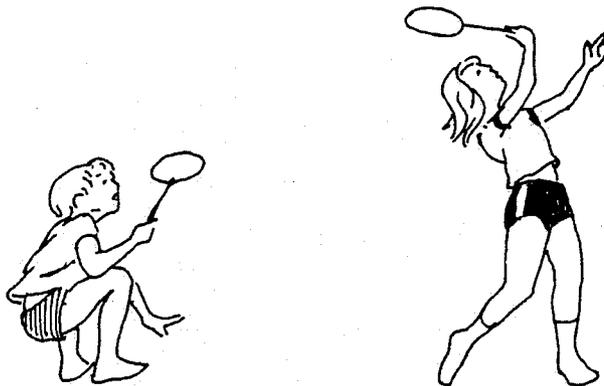
##### 4.1. O «VAI-DEM» SPACE-SHUTTLE

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

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

dois consegue lançá-lo mais alto.

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



##### 4.2. O «HARMÓNIO»

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

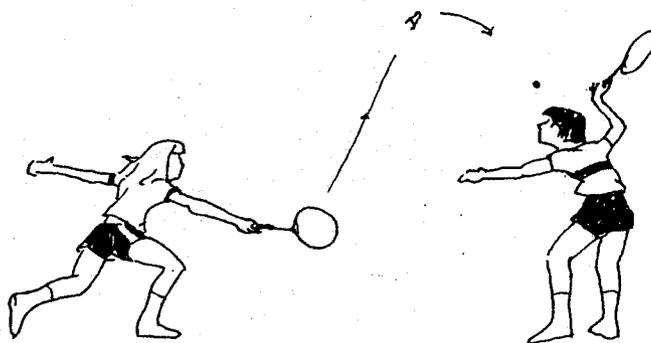
- abaixo da cintura
- acima da cabeça
- à direita e à esquerda

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

##### Considerações Pedagógicas:

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

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

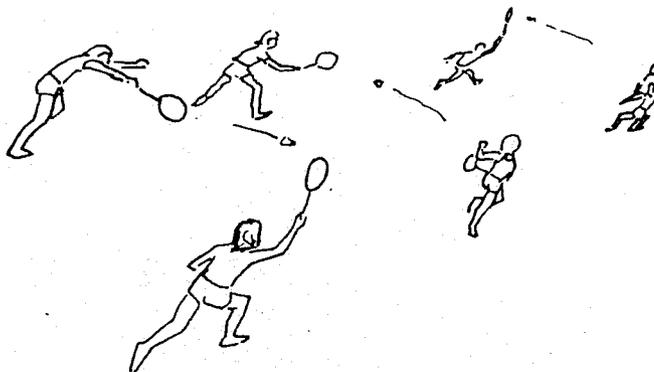


##### 4.3. O «TÚNEL»

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

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

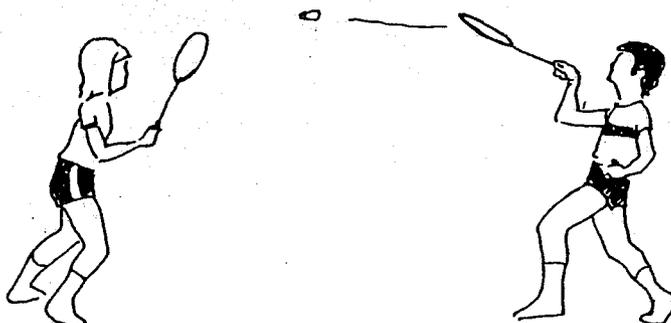
*Objectivo:* Quando estão afastados treinam os movimentos do clear, quando se aproximam treinam os do jogo de rede (Spins).



##### 4.4. A «MÁQUINA DE ESCREVER»

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

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

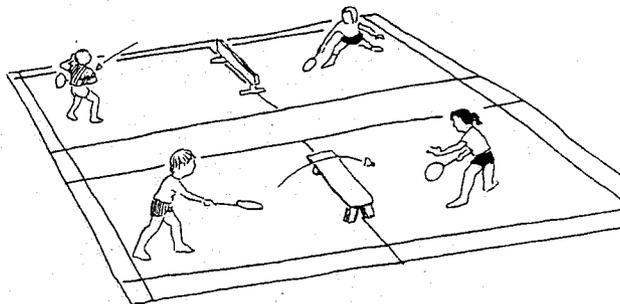


## VAMOS COMEÇAR A JOGAR NO CAMPO

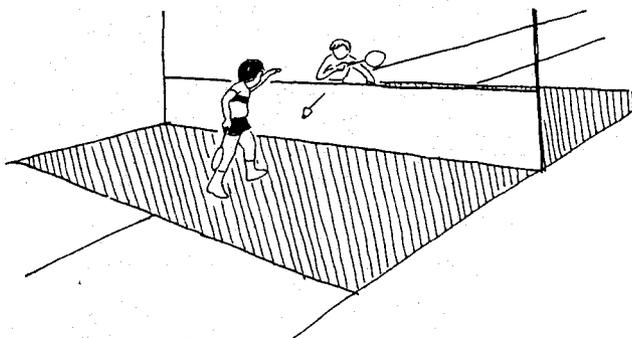
Até aqui todas as acções de batimento foram experimentadas fora das linhas do campo. Não deixemos que cresça mais água na boca aos nossos miúdos e passemos a introduzir um elemento que de certo modo poderá constituir um obstáculo na realização do jogo formal, a rede. Assim, desde a sua omissão até à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

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

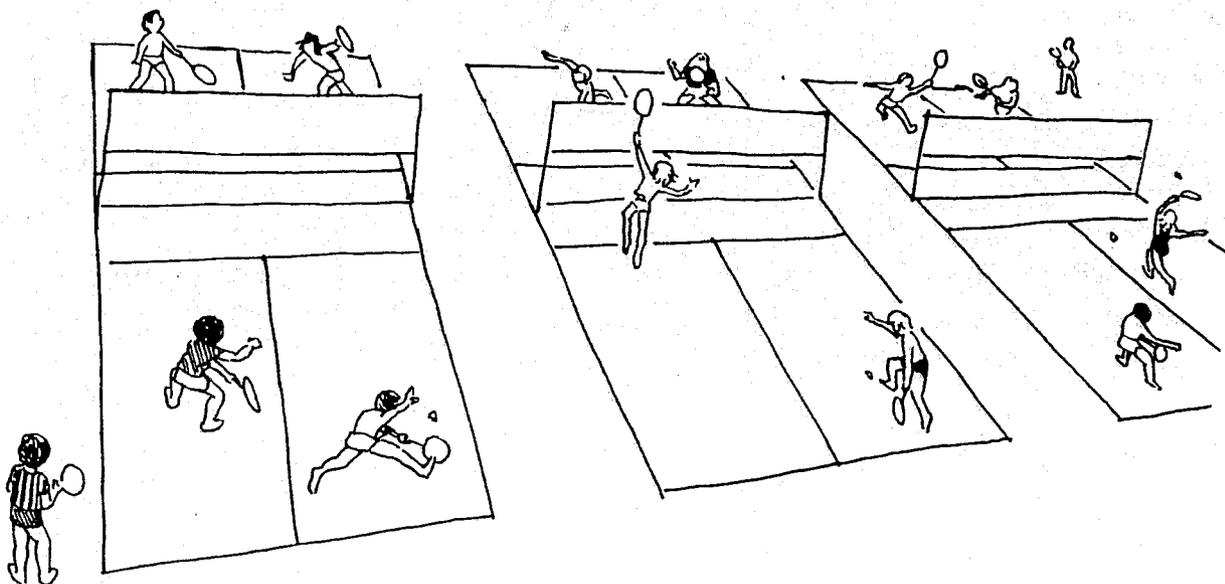
O campo fica mais largo que comprido, a visualização dos espaços abertos à direita e à esquerda do opositor começarão a ser integrados nos esquemas tácticos dos principiantes.



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



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



#### 4. O JOGO DA CARROÇA

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

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

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

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

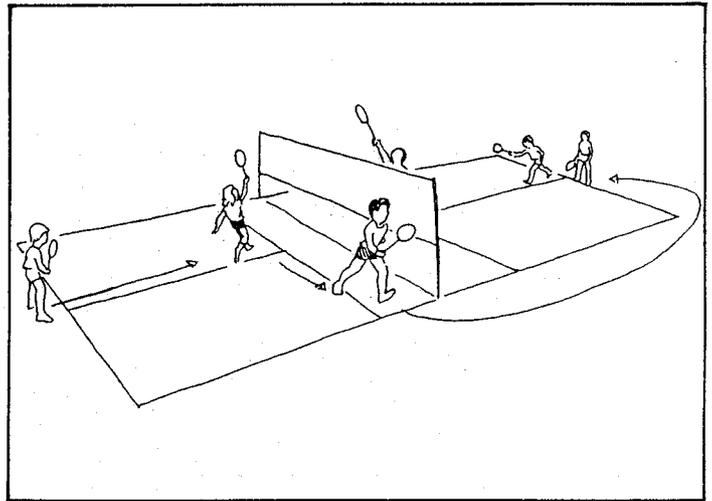
Quando restarem apenas três jogadores o serviço é feito do campo que tem dois jogadores.

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

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

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

E... boas jogadas!



#### ELEMENTOS EDUCATIVOS A CONSIDERAR NA APRENDIZAGEM

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



## Metodologia da Aprendizagem

O Badminton é uma das modalidades desportivas mais atrativas para os alunos, isso deve-se principalmente ao grande sucesso inicial com a tarefa básica do “acertar no volante”. O primeiro desafio que se coloca a quem se oferece uma raquete é a tentativa de acertar no engenho (volante) que anda pelo ar, e numa troca de pancadas com um colega (a quem não chama-mos adversário) durante o maior tempo possível sem que o volante caí no chão. Esta manutenção do volante no ar dá uma sensação muito agradável de controlo.

O ser humano como ser racional tem duas finalidades básicas na vida, a primeira é a **procura do prazer** a segunda passa por evitar a dor. Temos então de tentar proporcionar uma atividade prazerosa e agradável, construindo bons exercícios e jogos motivadores ajudando a criar o gosto pelo Badminton.

Existem diferentes metodologias no ensino das modalidades (técnicas) desportivas, das quais destacamos, a Metodologia Analítica (modelos dualistas, partir da técnica para a tática), Metodologia Global (modelos estruturais, partem da tática para a técnica) e a Metodologia Integradora (modelos compreensivos, a técnica e a tática estão em constante relação).

Falando especificamente do Badminton, a Metodologia da Aprendizagem que consideramos ser mais adequada designamos de “Metodologia das Relações”. Esta metodologia foi adaptada da metodologia já existente que foi implementada e descrita pelo Professor Luís Quinaz num seu artigo publicado na extinta revista desportiva “Horizonte”, artigo este de 1986 (que recomendamos a sua leitura). Dentro desta metodologia, preconizamos uma Estrutura da Aprendizagem do Jogo, onde partimos do fácil para o mais difícil, do simples para o complexo, com etapas evolutivas pedagogicamente corretas.

## Estrutura da Aprendizagem do Jogo

### **1. Habilidade em acertar no volante:**

a) Coordenação óculo-manual e espaço-temporal.

### **2. Precisão na colocação do volante;**

### **3. Aumento do repertório de batimentos;**

### **4. Velocidade de execução;**

### **5. Fintas.**

1. Esta primeira etapa, Habilidade em Acertar no Volante, consiste na apreciação das trajetórias, ponto de queda do volante, distâncias, objeto em movimento, variações de força no manuseamento da raquete (prolongamento do membro superior) e toda a dinâmica do jogo estruturada nos limites do campo (estruturação espacial). Isto tudo conjugado leva-nos à coordenação óculo-manual e espaço-temporal.
2. A segunda etapa, Precisão na Colocação do Volante, devemos relativizar o que queremos dizer com precisão. Inicialmente esta precisão será somente conseguir dirigir o volante para o colega, mais tarde dividir o campo em rede e fundo, lado direito e lado esquerdo, evoluindo depois para zonas do campo mais específicas e eventualmente a precisão da colocação do volante em cima das linhas limite do campo.
3. Na etapa três, Aumento do Repertório de Batimentos, depois de estarem dominadas as técnicas/batimentos elementares como o clear, o lob, ou seja o conseguir realizar um bom balanço do braço batedor, executar o batimento longe do corpo tanto nos batimentos altos como nos baixos e já coloca o corpo atrás do volante, passamos à fase de introdução dos mais variados batimentos.



Fig.1, “acertar no volante”.

4. A quarta etapa que diz respeito à Velocidade de Execução, acontece à medida que vamos repetindo diariamente o gesto técnico/batimento e o vamos automatizando a velocidade de execução passa a ser determinante no desempenho do batimento em termos da sua intensidade num jogo, quanto maior é a velocidade de execução menor tempo terá o adversário para se preparar.
5. A última etapa, Fintas, nem sempre acontece nesta ordem de progressão, em situações que temos atletas mais evoluídos no clube, estes atletas ainda em formação acabam por imitar os atletas mais talentosos e copiam geralmente os batimentos que se consideram mais espetaculares como as fintas (Quinaz, L., 1986).

O Badminton é constituído por várias componentes, são elas: os Elementos do Jogo; Dinâmica do Jogo e as Qualidades do Atleta. De forma muito resumida iremos enumerá-las destacando as que consideramos de vital importância para este capítulo. Após o primeiro contacto com o Badminton onde foram dados os primeiros “passos” trabalhando principalmente as qualidades percetivas, estas rapidamente desaparecem e nunca mais são trabalhadas. A nossa opinião é que nunca nos devemos afastar totalmente da continuidade do treino das qualidades percetivas e um insistente trabalho realizado na relação entre os fatores percetivos e os motores. O que temos assistido ao longo dos anos é uma abordagem muito “musculada em termos das qualidades físicas” em detrimento das fatores percetivos e uma grande lacuna em termos do trabalho tático-técnico.

Quanto a nós podemos e devemos trabalhar todas as qualidades adaptando os exercícios ao nível dos praticantes, indo ao encontro da Metodologia Integradora (modelos compreensivos, a técnica e a tática estão em constante relação) mas consideramos que nos primeiros anos de aprendizagem devemos dar primazia às qualidades percetivas.

### **Componentes do Jogo**

- **Elementos do jogo;**
- **Dinâmica do Jogo;**
- **Qualidades do Atleta.**

### **A. Elementos do jogo:**

- volante;
- Raquete;
- Linhas ou limites do campo com a rede;
- Atleta;
- Regras;
- Opositor.

### **B. Dinâmica do jogo:**

1. – Volante batido pela raquete;
2. – Volante adquire várias trajectórias:
  - elípticas (velocidade rápida – ex. clear);
  - ovais (velocidade lenta – ex. lob);
  - rectilíneas (velocidade muito rápida – ex. remate).
3. – Volante batido dentro dos limites do campo;
4. – Volante colocado longe do alcance do opositor.

### **C. Qualidades do atleta:**

1. – Qualidades motoras:
  - 1.1 – Orgânicas:
    - resistência aeróbia;
    - resistência anaeróbia.
  - 1.2 – Musculares:
    - força explosiva;
    - velocidade de reacção;
    - soupless articular.
2. – Qualidades perceptivas:
  - 2.1 – Coordenação óculo segmentar;
  - 2.2 – Coordenação espaço-temporal (2 fases):

### **1ª fase – Percepção:**

- a atenção é centrada nos objetos mais próximos e exigem ação imediata, inicialmente a preocupação está em acertar no volante, não conseguindo a maior parte das vezes tem controle da raquete sobre o volante.

### **2ª fase – Representação mental:**

- a referência já não é o próprio corpo mas um objeto exterior ou outra pessoa, nesta fase já existe a preocupação em dirigir o volante para um companheiro (manutenção do volante no ar - maior número de toques possível) ou afastar o volante do adversário com intenção iminente de “ganhar a jogada”.

### **3. – Relação entre os fatores perceptivos e os motores:**

- agilidade;
- destreza;
- equilíbrio.

A intenção de quem ensina será de proporcionar ao atleta o maior número de experiências e as mais variadas situações, deverá ser dirigida para a dinâmica do jogo.

## **Qualidades do atleta de Badminton**

Quando se começa a aprofundar, aperfeiçoar e se decide que se desejam atingir níveis de performance elevada na prática do Badminton, o treino passa a reger por um rigor e uma exigência que obrigam que o atleta faça muitos sacrifícios e que muitas vezes sofra para atingir os objetivos a que se propôs.

A qualquer jogador de Badminton é exigida boa técnica de batimento, boa condição física tal como características psicológicas que permitam obter sucesso a alto nível competitivo. A técnica específica em desportos de raquete é um fator fundamental. Contudo, a capacidade física de um jogador da Badminton é geralmente uma determinante decisiva para o sucesso durante um torneio (Smekal et al., 2001). Esta afirmação coincide com Groppe e Roetert (1992) que nos confirmam existirem necessariamente requisitos de

ordem física para os desportos de raquete. Um jogador deverá desenvolver elevados níveis nas diversas capacidades físicas para estar apto a competir contra adversários fortes (Groppel e Roetert, 1992). Chin et al. (1995), recomendam que para um jogador atingir um razoável sucesso internacional no Badminton, tem de aumentar o seu nível de condição física ao mesmo tempo que aperfeiçoa as suas habilidades técnicas específicas.

A alta performance de um jogador de Badminton resulta da combinação de múltiplos fatores. Sejam eles de carácter biomecânico, fisiológico, mental, genético, experiência do atleta. Dependendo da especificidade da modalidade desportiva os atributos fisiológicos de cada atleta de elite são determinantes. É então essencial conhecer as características importantes da modalidade, de forma a desenvolver estratégias de treino ótimas para cada atleta.

O Badminton é uma modalidade desportiva bastante versátil, um jogo com enorme exigência física, psicológica, técnica e tática, mas é a sua componente fisiológica que de forma direta determina o nível que podemos impor em termos técnicos, táticos e psicológicos de cada jogador (Omosegaard, 1996).

Qualquer forma de trabalho muscular requer energia. No Badminton os processos de produção de energia têm ao mesmo tempo de ser rápidos (execução de um remate) e resistentes, pois um encontro (2 ou 3 jogos) pode prolongar-se por 90 minutos, habitualmente um encontro (2 – 0) tem uma duração de cerca de 25 minutos.

Como dá para perceber temos os dois metabolismos, aeróbio e o anaeróbio, em funcionamento simultaneamente, embora exista maior preponderância do sistema aeróbio. Um bom coração e um sistema respiratório eficiente são essenciais para se poder obter elevados níveis de performance aeróbia, isto quer dizer que o sistema terá de ser capaz de se ajustar ao esforço e recuperar rapidamente após o exercício.

O termo potência aeróbia ou consumo máximo de oxigénio são sinónimos de  $Vo_2Máx$ , e é uma componente do sistema cardiovascular. Por consumo de oxigénio entende-se a capacidade do organismo em captar (função ventilatória), fixar (trocas alvéolo-capilares – respiração externa), transportar (sistema cardiovascular) e utilizar (respiração celular ou interna) oxigénio. Assim potência aeróbia máxima pode ser definida como a capacidade para captar, fixar, transportar e utilizar oxigénio, num esforço máximo de características gerais.

## “Metodologia das Relações”

Esta proposta metodológica tem como principal objetivo, melhorar as qualidades perceptivas e a relação entre os fatores perceptivos e os motores.

### 1. Relação **CORPO-VOLANTE:**

Objetivo – percepção do ponto de queda.

### 2. Relação **COM OUTRO:**

Objetivo – colocação do corpo para o lançamento do volante.

### 3. Relação **VOLANTE-RAQUETE:**

Objetivo – coordenação espaço-temporal e coordenação óculo-manual.

### 4. Relação **VOLANTE-RAQUETE-OUTRO:**

Objetivo – dar noção das faces da raquete (palma e costas da mão).

### 5. Relação **VOLANTE-RAQUETE-OUTRO-CAMPO-REDE:**

Objetivo – colocação de divisória e limitação de espaço.

## Aulas de iniciação de Badminton – Exercícios de Aprendizagem

### “Metodologia das Relações”

#### 1. Relação **CORPO-VOLANTE:**

**\*Explicar como segurar no volante (pela cabeça)**

Objetivo – percepção do ponto de queda.

**O aluno só com volante** (podemos usar um balão ou uma softball para facilitar a tarefa):

- lançar o volante o mais longe possível (simulação do clear);
- lançar o volante o mais alto possível;
- lançar o volante para cima e contactar com joelho/pé/cabeça, etc.;



Fig. 2, “tarefa facilitada”.

- dar toques com o volante só com a mão direita, só com a esquerda;
- dar toques com volante com todas as partes do corpo, incluindo o joelho, pés, etc.

## 2. Relação **COM OUTRO**:

Objetivo – colocação do corpo para o lançamento do volante.

### O aluno com o volante e um colega:

- lançar o volante à mão para o colega por cima da cabeça (simulação do clear);
- lançar o volante à mão para o colega pelo lado (altura da cintura, simulação do drive);
- lançar o volante à mão para o colega de baixo para cima (simulação do serviço/lob);
- jogar com o colega usando as mãos.

## 3. Relação **VOLANTE-RAQUETE**:

**\*Explicar a pega universal** (capítulo 6, Técnica de batimentos, pág. 24 fig. 18a e b)

Objetivo – coordenação espaço-temporal e coordenação óculo-manual.

### O aluno com o volante e raquete:

- transportar o volante na raquete com a palma da voltada para cima (direita) e para baixo (esquerda) (num espaço limitado);
- igual à anterior em passo de corrida lento (num espaço limitado);
- igual à anterior fazendo um circuito colocando obstáculos;
- bater o volante o mais alto possível (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante o mais baixo possível (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante o mais alto e mais baixo alternadamente (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante até à altura do joelho (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante acima da cintura e abaixo da cabeça (com pega de direita e esquerda);



Fig. 3, pega universal.

- bater o volante acima da cabeça (com pega de direita e esquerda);
- fazer uma ponte, batendo o volante por cima da cabeça de um lado para outro (um batimento de direito e um de batimento de esquerda),
- maior número de toques possível (só com pega de direita, esquerda, á vontade);
- dar toques entre as pernas, por trás das costas, com a cabeça, calcanhar, etc.;
- dar toques mudando a raquete da mão para mão;
- bater contra a parede (de direita, de esquerda, alternadamente)
- bater contra a parede à vontade (todo o tipo de batimentos, por baixo, ao lado da cintura e por cima da cabeça).

#### **4. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO:**

Objetivo – dar noção das faces da raquete (palma e costas da mão).

##### **O aluno com o volante, raquete e um colega:**

- lançar o volante o mais alto possível alternadamente (uma vez cada um);
- bater o volante para o colega aproximando-se ou afastando-se do mesmo;
- bater o volante para o colega sentados no chão;
- bater o volante para o colega deitados no chão;
- em corrida lenta passar o volante ao colega a curta distancia até ao final do pavilhão, regressar a fazendo o mesmo a longa distância;
- bater à vontade o volante com o colega;
- bater o volante só por baixo (direita e esquerda);
- bater o volante só por cima (direita e esquerda), iniciando com serviço.

#### **5. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO-CAMPO-REDE:**

Objetivo – colocação de divisória e limitação de espaço.

##### **O aluno com o volante, raquete, colega no campo com rede (divisória: banco sueco, traves, rede mais baixa, rede com altura normal):**

- bater à vontade o volante com o colega;
- bater o volante só por baixo (direita e esquerda);
- bater o volante só por cima (direita e esquerda), iniciando com serviço;
- bater à vontade o volante com o colega.

## Principais Recomendações

- Indicar as faces da raquete (palma da mão e costas da mão);
- Sempre bom balanço do braço batedor;
- Bater o volante longe do corpo (por cima da cabeça, ao lado do braço e abaixo da cintura);
- Colocação do corpo atrás do volante (tentar bater o volante o mais à frente possível do corpo).
  - ✓ **Introduzir a técnica do batimento:** serviço, clear, amortie, lob, remate e restantes – primeiro os batimentos com grande amplitude/potência (balanço do braço batedor) só depois os de menor amplitude e potência (ex. primeiro o clear só depois o amortie).
  - ✓ **Treino dos batimentos:** muitos treinos de repetição de forma a consolidar os movimentos, inicialmente com pouco deslocamento, só depois com o deslocamento/movimentação da posição base.
  - ✓ **Jogos Formais, Condicionados e de Diversão:** ir ao encontro do que se procura, que é o jogo em si mesmo.

## Jogos Divertimento

- Volta ao Mundo (Jogo da Carroça) – Duas filas de cada lado do campo, um elemento no campo de cada lado, inicia a jogada com o serviço, após este o elemento passa pelo lado direito do campo para a fila do lado contrário e vão-se trocando batimentos até alguém falhar, mudando de lado do campo após cada batimento. Quando todos elementos estiverem rotinados com o jogo quem falhar sai fora do jogo até se ficar apenas com dois elementos onde podem realizar uma final até aos 5 pontos.

- Volta à Europa – Este jogo é idêntico ao anterior mas não se troca de lado do campo, assim o jogo pode ser jogado por equipas. Temos também a versão jogada somente com duas raquetes em cada fila/equipa, ou seja o elemento depois de bater o volante deve entregar a raquete ao colega que se encontra na fila.
- Volley-Badminton – Este é um jogo que tem de ser jogado pelo menos aos pares, mas também pode ser jogado em trios ou quadras. O jogo inicia-se no fundo do campo, tal como no Voleibol e pode ser utilizado o remate para servir. Após o serviço é obrigatório dar no mínimo dois toques e no máximo três toques no volante para se poder devolver o volante para o campo adversário. Estes toques não podem ser efetuados consecutivamente pelo mesmo elemento, tal como no Voleibol. Temos de marcar uma zona de ataque que ao contrário do Voleibol, tem de ser marcada da linha do fundo para a rede e não ultrapassar os dois metros (esta linha imaginária pode ser marcada com dois volantes em cima da linha de pares) que é a única zona de onde pode ser efetuado o remate.
- Estafetas (lançando o volante à mão; dando toques; transportando o volante na raquete, enviando o volante para um alvo e regressar, etc.)



Fig. 4, enviar o volante para alvos.

### Fases do ensino de uma técnica

As fases do ensino de uma técnica são comuns a qualquer modalidade desportiva onde encontramos as seguintes etapas:

1. **Explicação** do gesto técnico;
2. **Demonstração** por parte do professor ou atletas, do gesto técnico várias vezes;

3. **Prática dirigida** e **correções individuais**, sem interromper o exercício dos outros elementos;
4. Parar o exercício e **corrigir coletivamente** os aspetos mais importantes;
5. De novo, **prática dirigida** com **correções individuais**;
6. **Jogo dirigido** com aplicação do gesto técnico apreendido.

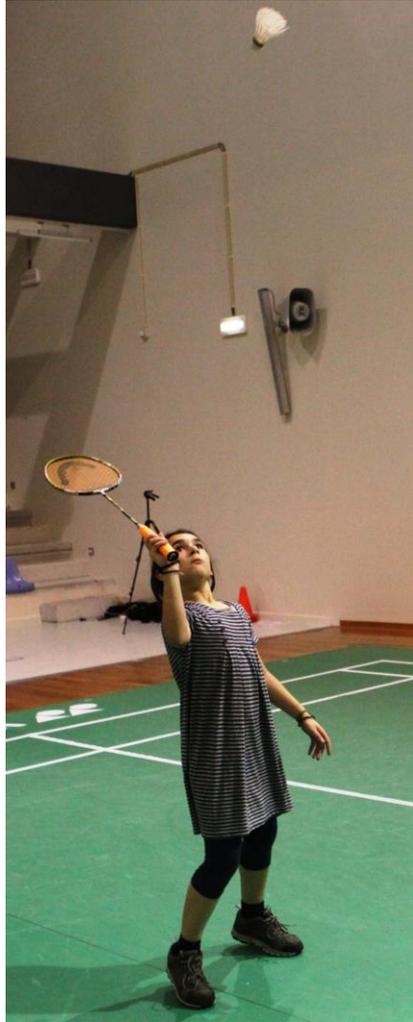


Fig. 5, a correção é essencial.

## Esquema simplificado de Apresentação - Execução - Aplicação/Correção de uma técnica de Badminton

### APRESENTAÇÃO:

<u>Explicação</u>	Objetivo do batimento (quando se usa)
Classificação dos batimentos:	
Zona do campo	rede/meio/fundo de onde para onde;
Área do batimento	acima da cabeça - lado do braço - abaixo da cintura
Impacto da raquete	direita/esquerda (palma/costas da mão)
Trajectoria	curva/tensa/ascendente/descendente/plana

### Demonstração (professor ou atleta):

Fases do batimento preparação/execução/recuperação

### EXECUÇÃO:

Exercícios de aprendizagem ou repetição >> Jogo dirigido

### CORRECÇÃO

Professor/Treinador - Feedback's

## **Formas de Treino – Alimentação de volantes**

Quando se quer passar à prática/ensino de um batimento existem várias formas de o fazer, podemos:

- Lançar volantes à mão;
- Sequências/rotinas simples (conjugação de 1 ou 2 batimentos – ex. lob, amortie);
- Sequências/rotinas complexas (conjugação de mais que 2 batimentos);
- Multi-volantes (treino de 1 ou mais batimentos, lançando o volante à mão ou com a raquete);
- Jogos condicionados (jogar para determinadas áreas ou com condicionantes, ex. jogar sem remate);
- Jogos Formais.

A forma como enviamos/lançamos o volante ao atleta é determinante para o sucesso da tarefa/exercício que aplicamos. Se enviarmos/lançarmos à mão ou com a raquete o volante com uma trajetória de baixo para cima, estamos a dar mais tempo ao atleta para realizar o exercício, se o fizermos lançando o volante de cima para baixo estamos a retirar tempo e a dificultar a tarefa.

## **Considerações Finais**

- Um atleta jovem não é um adulto em miniatura, replicar os exercícios que realizamos quando fomos atletas pode não ser adequado;
- Fases sensíveis do treino – períodos ótimos de desenvolvimento nos quais os indivíduos respondem de forma intensa a determinados estímulos;
- Cada vez mais os treinadores estão a privilegiar o treino das capacidades coordenativas em detrimento das capacidades condicionais no treino de atletas jovens.

## **Conclusão:**

Esta temática revela-se de extrema importância, pois é a primeira abordagem à modalidade de Badminton. Incide principalmente nos fatores coordenativos e perceptivos, sendo a coordenação óculo segmentar e a coordenação espaço-temporal determinantes para o sucesso das tarefas propostas e da evolução do aluno/atleta na modalidade.

## **Metodologia da Aprendizagem - Resumo**

No processo ensino-aprendizagem se nos abstrairmos dos pormenores técnicos e abordarmos a progressão das aquisições motoras do mais simples para o mais complexo.

### **Estrutura da Aprendizagem do Jogo**

#### **1. Habilidade em acertar no volante:**

- b) Coordenação óculo-manual e espaço-temporal

#### **2. Precisão na colocação do volante**

#### **3. Aumento do repertório de batimentos**

#### **4. Velocidade de execução**

#### **5. Fintas**

### **Componentes do Jogo**

- **Elementos do jogo;**
- **Dinâmica do Jogo;**
- **Qualidades do Atleta.**

#### **A. Elementos do jogo:**

- volante;
- Raquete;
- Linhas ou limites do campo com a rede;
- Atleta;
- Regras;
- Opositor.

#### **B. Dinâmica do jogo:**

1. – Volante batido pela raquete

2. – Volante adquire várias trajectórias:
  - elípticas (velocidade rápida – ex. clear)
  - ovais (velocidade lenta – ex. lob)
  - rectilíneas (velocidade muito rápida – ex. remate)
3. – Volante batido dentro dos limites do campo
4. – Volante colocado longe do alcance do opositor

### C. Qualidades do atleta:

1. – Qualidades motoras:
  - 1.1 – Orgânicas:
    - resistência aeróbia;
    - resistência anaeróbia.
  - 1.2 – Musculares:
    - força explosiva;
    - velocidade de reacção;
    - soplless articular.
2. – Qualidades perceptivas:
  - 2.1 – Coordenação óculo segmentar
  - 2.2 – Coordenação espaço-temporal (2 fases)
3. – Relação entre os factores perceptivos e os motores:
  - agilidade;
  - destreza;
  - equilíbrio.

#### **2.2 – Coordenação espaço-temporal:**

##### **1ª fase – Percepção:**

- a atenção é centrada nos objectos mais próximos e exigem acção imediata.

##### **2ª fase – Representação mental:**

- a referência já não é o próprio corpo mas um objecto exterior ou outra pessoa.

A intenção de quem ensina será de proporcionar ao atleta o maior número de experiências e as mais variadas situações, deverá ser dirigida para a dinâmica do jogo.

## **Proposta metodológica como principal objectivo, melhorar as qualidades perceptivas**

### **1. Relação CORPO-VOLANTE**

Objectivo – percepção do ponto de queda (Ex. “o volante pingo-de-chuva”).

### **2. Relação COM OUTRO**

Objectivo – colocação do corpo para o lançamento do volante (Ex. “o volante rebuçado”).

### **3. Relação VOLANTE-RAQUETE**

Objectivo – coordenação espaço-temporal e coordenação óculo-manual (Ex. “o volante mosca”).

### **4. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO**

### **5. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO-CAMPO-REDE**

## **Principais Recomendações**

- indicar as faces da raquete (palma da mão e costas da mão);
  - sempre bom balanço do braço batedor;
  - bater o volante longe do corpo;
  - colocação do corpo atrás do volante.
- 
- ✓ **Introduzir a técnica do batimento** (serviço, clear, amortie, lob, remate e restantes).
  - ✓ **Treino dos batimentos.**
  - ✓ **Jogos Formais, Condicionados e de Diversão.**

### **Jogos divertimento**

- Carrossel (em fila, em equipa, só com duas raquetes);
- Aos pares amarrados com um corda;
- Volley-Badminton;
- Estafetas (lançando o volante à mão; dando toques; transportando o volante na raquete, enviando o volante para um alvo e regressar);
- Tag-Team;
- Par Inglês.

### **Fases do ensino de uma técnica**

1. Explicação do gesto técnico;
2. Demonstração por parte do professor ou atletas, do gesto técnico várias vezes;
3. Prática dirigida e correcções individuais, sem interromper o exercício dos outros atletas;
4. Parar o exercício e corrigir colectivamente os aspectos mais importantes;
5. De novo, prática dirigida com correcções individuais;
6. Jogo dirigido com aplicação do gesto técnico apreendido.

### **Formas de Treino – Alimentação de volantes**

- Lançar volantes à mão;
- Sequências/rotinas simples;
- Sequências/rotinas complexas;
- Multi-volantes;
- Jogos condicionados;
- Jogos Formais.

## **Elementos educativos a considerar na aprendizagem**

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

## **Considerações Finais**

- Um atleta jovem não é um adulto em miniatura;
- Fases sensíveis do treino – períodos óptimos de desenvolvimento nos quais os indivíduos respondem de forma intensa a determinados estímulos;
- Cada vez mais os treinadores estão a privilegiar o treino das capacidades coordenativas em detrimento das capacidades condicionais no treino de atletas jovens.

## Aulas de iniciação de Badminton – Exercícios de Aprendizagem

### \* Explicar como segurar no volante (pela cabeça)

#### 1. O aluno só com volante:

- lançar o volante o mais longe possível (simulação do clear);
- lançar o volante o mais alto possível;
- lançar o volante para cima e apanha-lo(recepçiona-lo) com joelho/pé/cabeça, etc.;
- dar toques com o volante só com a mão direita, só com a esquerda;
- dar toques com volante com todas as partes do corpo.

#### 2. O aluno com o volante e um colega:

- lançar o volante à mão para o colega por cima da cabeça (simulação do clear);
- lançar o volante à mão para o colega pelo lado (altura da cintura, simulação do drive);
- lançar o volante à mão para o colega de baixo para cima (simulação do serviço/lob);
- jogar com o colega usando as mãos.

### \* Explicar a pega universal

#### 3. O aluno com o volante e raquete:

- transportar o volante na raquete com a palma da voltada para cima (direita) e para baixo (esquerda) (num espaço limitado);
- igual à anterior em passo de corrida lento (num espaço limitado);
- igual à anterior fazendo um circuito colocando obstáculos;
- bater o volante o mais alto possível (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante o mais baixo possível (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante o mais alto e mais baixo alternadamente (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante até á altura do joelho (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante acima da cintura e abaixo da cabeça (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante acima da cabeça (com pega de direita e esquerda);
- fazer uma ponte, batendo o volante por cima da cabeça de um lado para outro (um batimento de direito e um de batimento de esquerda),

- rodar o volante parado na raquete sem deixar cair (torção do pulso);
- recolher o volante caído no chão com a raquete (apanhar o lixo);
- lançar o volante para cima e amortecer a queda do volante com a raquete sem deixar cair (voltar a panqueca);
- maior número de toques possível (só com pega de direita, esquerda, á vontade);
- dar toques entre as pernas, por trás das costas, com a cabeça, calcanhar, etc.;
- dar toques mudando a raquete da mão para mão;
- bater contra a parede (de direita, de esquerda, alternadamente)
- bater contra a parede á vontade (todo o tipo de batimentos, por baixo, ao lado da cintura e por cima da cabeça).

#### **4. O aluno com o volante, raquete e um colega:**

- lançar o volante o mais alto possível alternadamente (uma vez cada um);
- bater o volante para o colega aproximando-se ou afastando-se do mesmo;
- bater o volante para o colega sentados no chão;
- bater o volante para o colega deitados no chão;
- em corrida lenta passar o volante ao colega a curta distancia até ao final do pavilhão, regressar a fazendo o mesmo a longa distância;
- bater à vontade o volante com o colega;
- bater o volante só por baixo (direita e esquerda);
- bater o volante só por cima (direita e esquerda), iniciando com serviço.

#### **5. O aluno com o volante, raquete, colega no campo com rede** (divisória: banco sueco, traves, rede mais baixa, rede com altura normal):

- bater à vontade o volante com o colega;
- bater o volante só por baixo (direita e esquerda);
- bater o volante só por cima (direita e esquerda), iniciando com serviço;
- bater à vontade o volante com o colega.

#### **Principais Recomendações:**

- indicar as faces da raquete (palma da mão e costas da mão);
- sempre bom balanço do braço batedor;
- bater o volante longe do corpo;
- colocação do corpo atrás do volante.

- ✓ **Introduzir a técnica do batimento** (serviço, clear, amortie, lob, remate e restantes).
- ✓ **Treino dos batimentos.**
- ✓ **Jogos Formais, Condicionados e de Diversão.**

### **Jogos divertimento:**

- Carrossel (em fila, em equipa, só com duas raquetes);
- Aos pares amarrados com um corda;
- Volley-Badminton;
- Estafetas (lançando o volante à mão; dando toques; transportando o volante na raquete – enviando o volante para um alvo e regressar);
- Tag-Team.

### **Conclusão:**

Esta temática revela-se de extrema importância, pois é a primeira abordagem à modalidade de Badminton. Incide principalmente nos fatores coordenativos e perceptivos, sendo a coordenação óculo segmentar e a coordenação espaço temporal determinantes para o sucesso das tarefas propostas e da evolução do aluno/atleta na modalidade.

### **Autoavaliação de capítulo:**

1. Descreve os cinco fatores fundamentais da estrutura da aprendizagem do Badminton.
2. Identifica as fases da coordenação espaço temporal.
3. Distingue as componentes do jogo.
4. Classifica as diferentes fases de uma técnica.
5. Quais as cinco relações fundamentais da proposta metodológica para melhoria das capacidades percetivas.

# Técnica de Batimentos



## Badminton

**Índice de capítulo:**

Objetivos de capítulo	52
Definição de técnica desportiva	53
Objetivos do treino técnico desportivo	53
Suporte anatómico	54
Ação do Pulso nos batimentos potentes	59
Suporte fisiológico e mecânico	60
Estrutura elementar dos batimentos	63
Classificação dos batimentos	67
Pega da raquete (universal)	72
Posição base	73
Execução dos batimentos – componentes críticas	74
Serviço comprido	74
Clear	79
Amortie	86
Lob	91
Remate	96
Bloqueio	100
Batimentos à rede	104
Encosto	104
Dab	107
Batimentos á volta da cabeça	110
Serviço curto	112
Serviço curto de direita (pares)	112
Serviço curto de direita (singulares)	113
Serviço curto de esquerda	114
Serviço em flick	117
Drive	120
Push	124
Batimentos de esquerda por cima da cabeça	125
Conclusão	127
Autoavaliação de capítulo	128

## **Objetivos de capítulo:**

Identifica as principais ações motoras ao nível do trem superior;

Distingue, classifica e caracteriza os diferentes batimentos;

Executa de forma correta as principais ações motoras;

Consegue construir exercícios de treino para as diferentes aprendizagens e técnicas básicas do jogo;

Diagnostica os principais erros da execução técnica.

## Técnica

---

### **Definição de técnica desportiva**

Existem inúmeras definições para técnica desportiva, entre elas, Matveiev (1986) diz-nos que “o critério mais geral da eficiência de uma técnica desportiva é determinado pela diferença entre o resultado desportivo realmente conseguido e o resultado calculado, que o praticante poderia ter conseguido se utilizasse o máximo das suas possibilidades morfológico-funcionais”, (Castelo et al. 1998).

Sistematizando, o fator técnico desportivo é definido por um sistema especializado de ações motoras para a obtenção de elevados rendimentos desportivos.

Com efeito, a aprendizagem da técnica desportiva permite a aquisição de uma disponibilidade motora de forma que os praticantes se adaptem eficazmente às múltiplas e divergentes situações de competição (Castelo et al. 1998).

### **Objetivos do treino técnico desportivo**

O objetivo da aprendizagem da técnica desportiva em determinada modalidade segundo Castelo (1998), “estabelece-se sob duas vertentes fundamentais: a aquisição de um conjunto de aptidões técnico-desportivas e o seu respetivo aperfeiçoamento e desenvolvimento”.

A importância da técnica nas diferentes modalidades desportivas é relativa, pois nas modalidades de força explosiva a técnica tem essencialmente como função tornar máxima a aceleração; em modalidades de resistência a técnica serve para tornar económico o processo motor; em modalidades de exatidão a técnica desportiva é o conteúdo fundamental do treino (que serve para aumentar a precisão); nas modalidades de estrutura complexa a técnica tem uma função com aspetos complexos e variados que não é possível definir com uma só expressão, dizemos então que engloba todas as anteriores que para finalizar será o caso da modalidade de Badminton.

Referindo-nos especificamente ao Badminton, a técnica de batimento pode ser definida como um sistema (experimentado e testado na prática) de movimentos sucessivos e simultâneos que permitem ao atleta atingir o objetivo do jogo, ou seja, bater o volante por cima da rede para o chão do campo adversário (Davis 1976).

A fim de ser considerada eficaz e prática, a técnica de batimentos de um atleta, deve:

- estar em conformidade, respeitar as leis de jogo;

- tomar em consideração as condições materiais do jogo, como as dimensões do campo, altura da rede, desenho e características de voo do volante, desenho e peso da raquete, condições climáticas (temperatura e humidade).

Sobretudo, a técnica de batimentos utilizada pelo atleta deve:

- respeitar os limites fixados pela anatomia e fisiologia humana;
- dentro dos limites fixados, tirar o máximo proveito, das propriedades anatómicas, fisiológicas e mecânicas do corpo humano.

Existe um consenso geral entre os melhores jogadores e treinadores, admitindo que o Badminton moderno é um jogo extremamente rápido onde a velocidade é um fator chave e tanto o treino técnico como o tático, devem ir ao encontro ou reunir as exigências de velocidade, agressividade, precisão e flexibilidade do jogo (Crossley, 1970).

Quando nos debruçamos sobre a técnica de batimentos, consideramos que os principais critérios de execução, são:

- a) Consistência (aptidão de executar corretamente um grande número de batimentos);
- b) Precisão do batimento (colocação do volante bem definida);
- c) Velocidade de execução.

Entre estes fatores, a consistência é o resultado de treino intenso e sistemático, cujo objetivo é produzirmos uma automatização do movimento que possa ser ajustado rapidamente às diversas situações.

A velocidade de execução e a precisão do batimento estão altamente dependentes da habilidade ou aptidão do atleta em utilizar plenamente as propriedades anatómicas e fisiológicas do seu corpo, assim como as leis da física. Além disto, a velocidade do movimento está também dependente das qualidades neuromusculares e coordenativas que podem ser desenvolvidas através do treino sistemático (Davies, 1982).

Pensamos que o melhor modelo teórico deverá corresponder a melhor técnica!

## **Suporte anatómico**

A apresentação das noções básicas de anatomofisiologia serve-nos como estabelecimento de princípios básicos para quando pretendemos observar ou descrever algo.

O estudo da Anatomia tem dois objetivos principais:

- Desenvolver a capacidade de observação e de descrição;
- Aquisição de conhecimentos sobre as estruturas corporais, do ponto de vista macroscópico.

A capacidade de observação e de descrição desenvolve-se mercê do estabelecimento de um certo número de princípios clássicos que passaremos a estudar.

A primeira noção a considerar é a necessidade de estudar o corpo humano dada posição a fim de se poder adotar uma nomenclatura universal. Essa posição, denominada *posição descritiva anatómica* é considerada com o indivíduo em pé, a face e palmas das mãos voltadas para o observador: é a posição de *supinação vertical*.

Assim, sempre que nos dispomos a descrever uma peça anatómica, devemos considerá-la como pertencente a um indivíduo que está voltado para nós.



numa

(Fig. 1),

as

Fig. 1, Posição descritiva anatómica

A segunda noção a considerar é a do estabelecimento de planos descritivos:

- 1) Plano horizontal – plano paralelo ao solo
- 2) Plano sagital – plano vertical no sentido ântero-posterior
- 3) Plano coronal – plano vertical no sentido lateral
- 4) Planos oblíquos – planos intermédios aos referidos

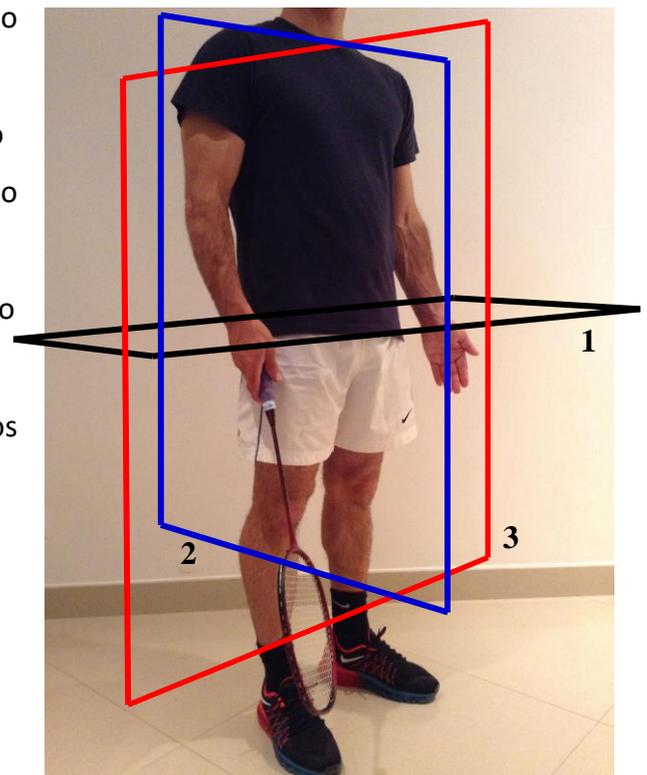


Fig. 2, Planos descritivos

A terceira noção a considerar é a relatividade de posição pontual:

Anterior – formação que se situa à frente, considerando o plano coronal

Posterior – formação que se encontra atrás, considerando o plano coronal

Superior – formação que se encontra acima, considerando o plano horizontal

Inferior – formação que se encontra abaixo, considerando o plano horizontal

Interno – formação que se encontra mais próxima do plano médio-sagital

Externo – formação que se encontra mais longe do plano médio-sagital

Proximal – formação que se encontra mais próxima da extremidade cefálica

Distal – formação que se encontra mais distante da extremidade cefálica

Interior – formação que se encontra dentro do segmento considerado

Exterior – formação que se encontra à superfície do segmento considerado

A quarta noção a considerar é a relatividade de posição segmentar:

Varismo – quando dois segmentos formam um ângulo que olha para o lado externo.

Valgismo - quando dois segmentos formam um ângulo que olha para o lado interno.

Equinismo – quando o pé se encontra em posição de máxima plantar-flexão.

Talismo – quando o pé se encontra em posição de máxima dorsal-flexão.

Lordose – posição da coluna em que descreve um arco de concavidade posterior.

Cifose - posição da coluna em que descreve um arco de concavidade anterior.

Escoliose – posição da coluna em que descreve um arco no sentido lateral.

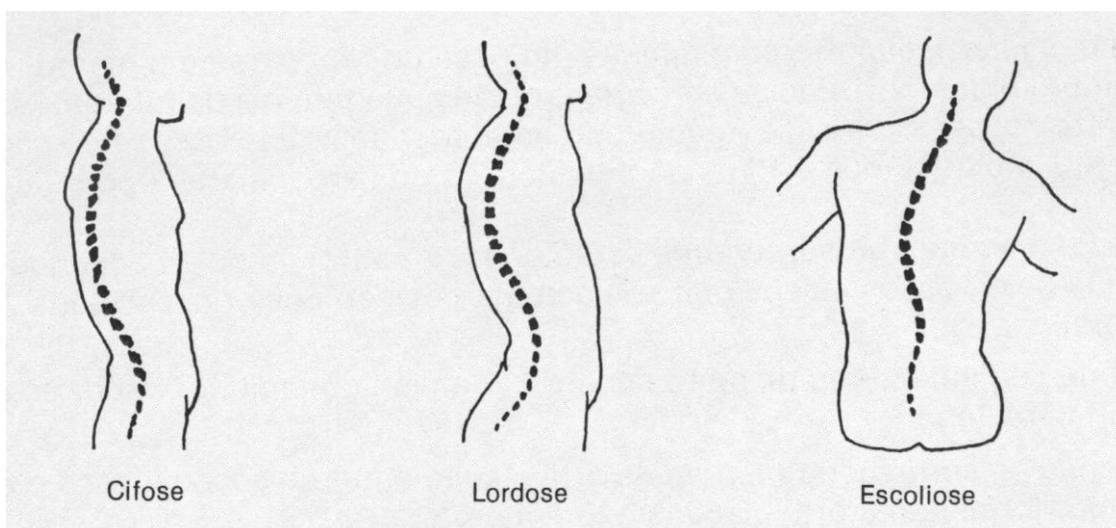


Fig. 3, posições segmentares

A quinta

noção a considerar é a orientação e posicionamento dos órgãos do corpo, definindo, por um lado, a sua relação com os três planos perpendiculares médios, horizontal, sagital e coronal.

Nesta análise iremos restringir-nos aos movimentos do punho, antebraço e braço, pois estes estão implicados em todos os batimentos. No entanto, não deixaremos de realçar o facto de que na maioria dos batimentos outras articulações e músculos do tronco e pernas estejam envolvidos.

## Braço

Localizam-se aqui cinco músculos que têm inserção nos ossos do antebraço e atuam nos movimentos do cotovelo. Três deles ocupam a região anterior – Bicípite Braquial, Braquial Anterior e Braqueo-Radial – e dois na região posterior – Tricípite Braquial e Ancóneo. Os músculos da região anterior são essencialmente flexores do cotovelo enquanto os da região posterior são extensores. O Bicípite Braquial e a Longa Porção do Tricípite Braquial, que atravessam também a articulação escapulo-umeral, são músculos bi-articulares.

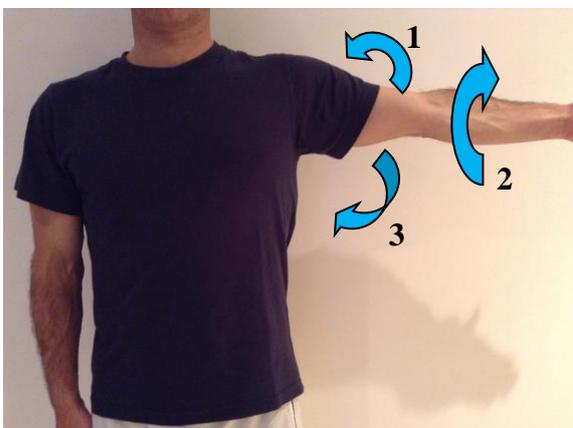


Fig. 4, abdução (1), rotação externa (2) e adução (3)



Fig. 5, flexão (4)

Combinações destas ações ocorrem frequentemente durante o jogo, explorando assim a grande amplitude de movimentos desta articulação. Os músculos responsáveis por esta variada gama de ações estão localizados no braço (como já referimos mas também no peito e nas costas).

## Antebraço

À medida que se caminha do tronco para as extremidades, os músculos vão-se tornando mais delgados e mais numerosos, permitindo maior minúcia e precisão de movimentos. Os músculos do antebraço repartem-se por dois compartimentos – antero-interno e póstero-externo.



Fig. 6, pronação (1)

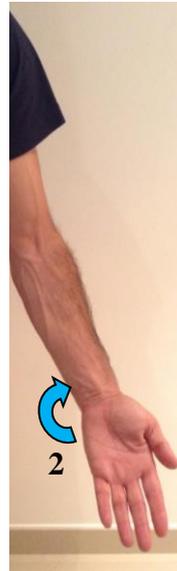


Fig. 7, supinação (2)

Funcionalmente os músculos do antebraço podem ser divididos em três grupos: aqueles que se inserem no rádio e produzem movimentos de pronação e supinação no antebraço (Fig. 6 e 7 respetivamente); aqueles que se inserem nos ossos do carpo e metacarpo e intervêm nos movimentos da mão; e os que terminam nas falanges atuando principalmente nos movimentos dos dedo.

## Punho

O punho é um complexo muito adaptável de articulações, oferecendo movimentos de flexão e extensão, ambos no plano sagital (Fig. 8 e 9) e adução e abdução, ambos no plano frontal (Fig. 10 e 11).



Fig. 8, flexão (1)



Fig. 9, extensão (2)

A combinação sucessiva destas ações chama-se circunção. Os músculos responsáveis pela movimentação do punho, assim como dos dedos da mão, estão localizados no antebraço, geralmente funcionam em conjunto em várias combinações.



Fig. 10, abdução (1)



Fig. 11, adução (2)

### **Ação do Pulso nos batimentos potentes**

A contribuição das articulações implicadas num determinado batimento pode variar ligeiramente entre cada atleta. Investigação feita ao nível dos batimentos potentes executados pelos melhores jogadores mundiais, com a ajuda de cinematografia a alta velocidade, vem-nos confirmar que o pulso tem um papel mínimo ao nível dos batimentos potentes. No seu pormenorizado estudo biomecânico sobre estes batimentos Gowitzke e Waddel (1986) chegaram à conclusão que nos batimentos potentes os atletas apresentavam um pouco ou nenhum envolvimento “clássico” do pulso e adotavam uma posição do pulso na maioria dos batimentos conhecida por Flexão Radial.

As principais ações responsáveis pela aceleração da cabeça da raquete ao nível do membro superior são:

- 1) Rotação do braço;**
- 2) Flexão/Extensão do cotovelo;**
- 3) Ação fundamental da rotação do antebraço.**

O princípio do envolvimento sucessivo das alavancas ou articulações, para aumentar a velocidade e o comprimento do braço da raquete, é igualmente aplicável tanto nos batimentos de direita como de esquerda.

**Resumindo o membro superior é primeiramente fletido e subsequentemente rodado, estendido e rodado novamente, antes do contacto com o volante.** Estas investigações vêm de decerto modo, contrariar a maioria dos autores que atribuem ao pulso e à flexão e extensão do mesmo, o fator principal da geração de velocidade da cabeça da raquete e consequente força aplicada ao volante (Niesner & Ranzmayer, 1982).

Se compararmos a flexão e extensão do pulso com a pronação e supinação do antebraço, conclui-se que estas têm uma amplitude aproximada de 180º e a flexão e extensão do pulso cerca de 125º. Logo, teremos 55º a mais de amplitude de movimento no antebraço e maior percurso de aceleração, que nos dará desta forma maiores possibilidades de aceleração do movimento, transmitindo assim mais potência ao volante.

## **Suporte fisiológico e mecânico**

### **Acréscimo de velocidade nas ações de batimento**

A fim de acelerar a raquete que pesa cerca de 80 gramas, um atleta necessita essencialmente de força explosiva e não de força máxima. O atleta deve produzir um grande índice de força no menor tempo possível. De acordo com estudos, o tempo aproximado que um atleta leva a executar um batimento potente é cerca de um décimo de segundo!

A tarefa do atleta é facilitada pelo efeito “repercutivo” (rebound): um músculo desenvolve maior potência (e consome menos energia) se for alongado imediatamente antes de ser ativado (Astrand & Rodhal, 1986).

Este efeito repercutivo pode ser observado em muitas situações, especialmente nas do tipo de salto, lançamento e batimento. A característica comum dos movimentos associando o efeito repercutivo (rebound) é a existência de uma sequência de ações articulares distintas. Esta sequência de ações articulares nos batimentos potentes é iniciada dos músculos proximais e maiores e prossegue nos músculos distais e mais pequenos. Se movermos a anca (segmento proximal) à frente do ombro (segmento distal), os músculos abdominais são alongados. Estes músculos acabam por armazenar energia elástica, a qual apoiará a energia química produzida durante a contração ou seja o ciclo muscular de alongamento encurtamento (CMAE).

As vantagens do emprego sequencial das ações articulares durante os batimentos potentes são:

- os músculos são alongados antes da contração, desenvolvendo maior potência;
- as forças de inércia existentes no início do movimento podem ser mais facilmente vencidas pela ativação dos grupos musculares mais volumosos das pernas e do tronco;
- o gasto de energia é menor, um fator importante num jogo como o Badminton em que a resistência desempenha um papel fundamental.

### **Acréscimo do percurso de aceleração**

A fim de aumentarmos a velocidade de um batimento, o segmento batedor deve ser movimentado para uma posição o mais longe possível do volante, de forma a aumentarmos a distância sobre o qual pode funcionar este mesmo segmento durante a fase do batimento.

Num jogo rápido como o Badminton isto depende frequentemente do tempo disponível e dos segmentos corporais implicados neste movimento preparatório, mas todos os esforços devem ser feitos para rodarmos o tronco cerca de 90º em relação à rede (peito perpendicular à rede).

### **Maximização da força final aplicada**

Comparando com desportos como o lançamento do dardo e do martelo, onde o percurso de aceleração pode ser aumentado pela corrida ou pelos movimentos rotativos, as opções para o jogador de Badminton são de facto escassas. Se, no entanto, queremos alcançar uma elevada força final, uma grande quantidade de movimento deve ser gerada logo desde o início do movimento preparatório no sentido oposto. Esta fase preparatória tem como objetivo favorecer o efeito repercutivo (rebound) dos grupos musculares diretamente implicados no movimento ao alongá-los e o aumento do percurso de aceleração ao afastar-nos do objeto a bater aumentando assim, desta forma, pela conjugação de ambos, a força final aplicada. Este efeito só pode ser utilizado se não houver pausa entre o movimento preparatório e o movimento produtor de força (Osthassel, 1992).

## **Acréscimo de precisão nas ações de batimento**

Já nos referimos anteriormente ao facto de que a fim de se aumentar a velocidade de um batimento, os grandes músculos das pernas e do tronco devem iniciar a sequência de ações articulares.

Existe no entanto, um consenso geral em como o movimento do tronco frequentemente aumenta a precisão de todos os lançamentos e ações do batimento.

Se o tronco se mover exatamente na direção do batimento, ele orientará o membro superior ao longo de um plano bem definido. Este efeito pode ser observado nos mais variados desportos como o Golfe, Andebol e Ténis por exemplo.

Um atleta deve então tentar envolver o tronco nos seus batimentos, de forma a aumentar tanto a velocidade como a precisão dos mesmos. A amplitude e a velocidade das ações musculares utilizadas para um batimento específico, dependerá com certeza do tempo disponível para o executar, de considerações táticas e da coordenação neuromuscular de cada atleta (Downey, 1975).

## **Loop (trajetória curvilínea da cabeça da raquete)**

A nossa discussão sobre os fatores implicados na produção de batimentos pode ser agora resumida da seguinte forma:

- **o movimento produtor de força deve ser precedido de um movimento preparatório no sentido oposto (a amplitude deste movimento depende de vários fatores como o tempo disponível);**
- **não existir pausa entre o movimento preparatório e o movimento produtor de força;**
- **para os batimentos potentes, a força deve ser desenvolvida por ações articulares subsequentes que são iniciadas pelos grandes músculos das pernas e do tronco;**
- **o tronco deve estar envolvido tanto nos batimentos potentes como nos mais lentos de forma a aumentar a sua precisão.**

Neste ponto, outro fator importante na utilização do tronco no maior número de batimentos, merece referência: se o atleta emprega o mesmo movimento para o clear, remate e o amortie por cima da cabeça, torna-se extremamente difícil para o adversário a antecipação do resultado da ação. O envolvimento do tronco nos vários batimentos é ao mesmo tempo uma maneira mais fácil, segura e eficaz de iludirmos o nosso opositor.

Através de cinematografia a alta velocidade, verifica-se que um batimento se desenvolve desde as articulações proximais para as distais, dando resultado a uma trajetória com forma curvilínea da cabeça da raquete (Loop). Como o termo “Loop” já indica, este movimento é contínuo e consiste numa fase para baixo e para trás, uma fase de inversão suave da curvatura e uma fase de aceleração para cima e para a frente. No início do Loop, a cabeça da raquete está apontada para cima e para a frente na direção do volante (Fig. 12a e 12b) (Johnson, 1974).



Fig. 12a, Loop de direita



Fig 12b, Loop de esquerda

### **Estrutura elementar dos batimentos**

“Todas as técnicas desportivas envolvem movimentos complexos e multifaseados. É quase impossível analisar ou mesmo reconhecer todos os elementos implicados” (Martin, 1991). Se quisermos analisar ou descrever um movimento particular, primeiramente devemos reduzi-lo às suas principais fases e elementos.

## Principais fases do batimento

A maioria dos autores divide o batimento em três fases, ou seja, balanço atrás, balanço à frente e a continuação do movimento.

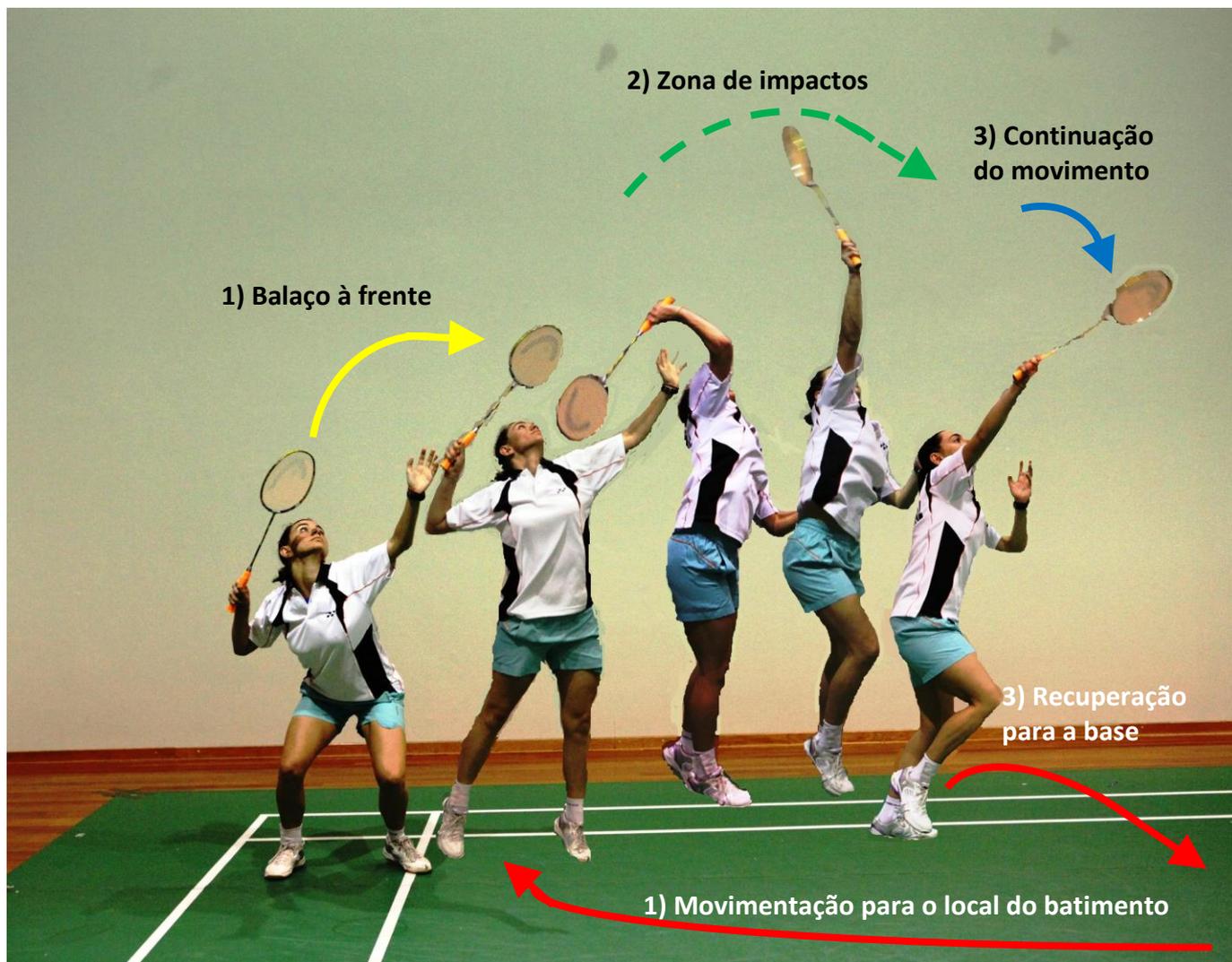
Este conceito, no entanto, ao descrever o movimento do membro superior, esquece-se do papel importante desempenhado pelos outros segmentos corporais como o tronco e as pernas, além do mais, ele geralmente envolve uma pausa entre o balanço atrás e à frente (no membro superior), a qual na realidade como já vimos, não deverá existir, pelo menos na iniciação à modalidade (formação inicial – escalões de formação).

Ainda que estejamos cientes dos problemas surgidos na tentativa de redução de um movimento complexo em elementos simples, nós sugerimos igualmente uma divisão do batimento em três fases, nomeadamente:

- 1) Preparação** – contendo em termos gerais, a movimentação desde a posição base para o local onde vamos bater o volante e o balanço atrás da raquete;
  
- 2) Execução** – contendo em termos gerais, o balanço à frente da raquete até ao impacto da mesma no volante;
  
- 3) Recuperação** – contendo a continuação do movimento da raquete à frente em direção à posição base e a movimentação (deslocamento/recuperação) para a posição base.

Podemos facilmente separar a fase de Execução da fase de Recuperação por meio do impacto da raquete no volante. É no entanto, mais difícil determinar no tempo qualquer momento que nos separe a fase Preparatória da fase de Execução.

Para tentarmos resolver este problema vamos considerar em termos gerais a fase Preparatória como o conjunto de todas as ações que executamos desde a movimentação da posição base para o local onde batemos o volante, até ao momento em que o primeiro segmento corporal se move no sentido (trajetória) do volante (início do movimento produtor de força) (Fig.13) (Pearson, 1985).



**Fig. 13, Fases do Batimento**

- 1) **Preparação** – movimentação para o volante, balanço atrás;
- 2) **Execução** – balanço à frente, impacto no volante;
- 3) **Recuperação** – continuação do movimento, movimentação (recuperação) para a base.

## Elementos chave

Se o treinador quer analisar a execução de um batimento de um atleta sem ajuda cinematográfica, este não deverá passar muito tempo a observar os movimentos da raquete (ou mão). Isto é particularmente verdade nos batimentos potentes, onde a velocidade da cabeça da raquete é tal que o olho humano se torna incapaz de observar ou analisar a natureza exata das ações (Peterson, 1984).

O treinador deverá antes concentrar a sua atenção nas posições e movimentos das principais articulações, visto que as suas ações subseqüentes durante a fase de preparação, execução e recuperação determinam tanto a velocidade como a precisão do batimento.

As articulações em que devemos centrar a atenção são:

- tornozelos;
- joelhos;
- ancas;
- coluna vertebral;
- ombros;
- cotovelos.

Estas articulações e as suas posições (movimentos) durante as três fases da ação são chamados **elementos chave** do batimento.

## Algumas considerações

Quando observamos um jogo entre dois jogadores de nível mundial (topo) reparamos, que por vezes, estes não utilizam movimentos (técnicas) que se possam considerar de ideais, ainda que sendo eficazes, infringem importantes leis ou princípios anatómicos, fisiológicos ou mecânicos.

Existem quanto a nós duas razões que podem justificar este tipo de comportamento (ações ou movimentos):

- o Badminton é um jogo extremamente rápido e oferece muitas formas de iludirmos o adversário, o que frequentemente leva o jogador a improvisar, a fim de “sobreviver” (não perder a jogada) ou a rapidamente poder explorar um batimento fraco do opositor;
- o Badminton é um jogo altamente complexo, onde muitos fatores se podem combinar de forma a permitir a um jogador alcançar um alto rendimento.

Enquanto a técnica dos batimentos é altamente classificada entre estes fatores, deficiências neste capítulo podem ser parcialmente compensadas por uma grande condição física, tática superior ou uma forte vontade de vencer.

No entanto, batimentos que do ponto de vista biomecânico estão longe do ideal, podem produzir resultados satisfatórios se o atleta tem tempo suficiente e oportunidade de melhorar a sua consistência por meio de longas horas de treino, podemos dizer que eventualmente este atleta estará a fazer a sua interpretação da técnica (estilo próprio).

Estamos contudo convencidos que um atleta tirará grandes dividendos da utilização da técnica baseada nos princípios referidos anteriormente.

Finalmente existe o fator saúde. Empregando uma técnica defeituosa, mesmo que eficaz, significa colocar em esforço indevido certas articulações, ligamentos e músculos, resultando frequentemente em permanente dano dessas áreas, o que obviamente queremos evitar.

### **Conclusões finais ao nível da técnica de batimentos**

- a) movimentos harmónicos e coordenados;
- b) movimento ondular desde as pernas para o tronco e deste para o membro superior;
- c) rotação do tronco (1º velocidade, 2º controle da direção);
- d) sempre loops;
- e) rotação do antebraço como elemento fundamental nos batimentos potentes;
- f) movimentos da mão para a direção, não para a velocidade;
- g) no momento do impacto – 1º cotovelo ligeiramente fletido, 2º ângulo entre o antebraço e a raquete.

### **Classificação dos batimentos**

Os batimentos do Badminton podem ser classificados segundo três variáveis tendo em conta uma definição bem clara de cada um dos referidos batimentos (Downey, 1978).

- **Relação trajetória/colocação da mão;**
- **Trajétoria do volante;**
- **Área de impacto.**

## Relação trajetória/colocação da mão

A primeira variável a ser considerada será a **Relação trajetória/colocação da mão** (Fig. 12). A tradução em termos da terminologia usada baseou-se em considerar batimentos à direita e à esquerda, quando estes são executados do lado direito ou esquerdo do nosso corpo, ora este conceito está desajustado e não traduz na realidade. A palavra “raqueta” provém do termo árabe Râhat, que significa “palma da mão”, já a bibliografia de língua inglesa quer dizer com as palavras “Forehand e Backhand”, termos que foram em certa medida traduzidos para “à direita” e “à esquerda” erradamente quando querem antes significar palma da mão e costas da mão, definindo os batimentos quanto à colocação da mão em relação à trajetória do volante.

Assim definiremos como batimentos “à direita” aqueles em que a palma da mão se encontra na linha dos mesmos, mesmo que estes sejam executados no lado esquerdo do corpo (exemplo: batimentos à volta da cabeça) e batimentos “à esquerda” aqueles em que as costas da mão se encontra na linha dos mesmos, mesmo que sejam efetuados do lado direito do nosso corpo (exemplo: certas defesas ao remate do lado direito do nosso corpo).



Fig. 14a, direita (palma da mão)

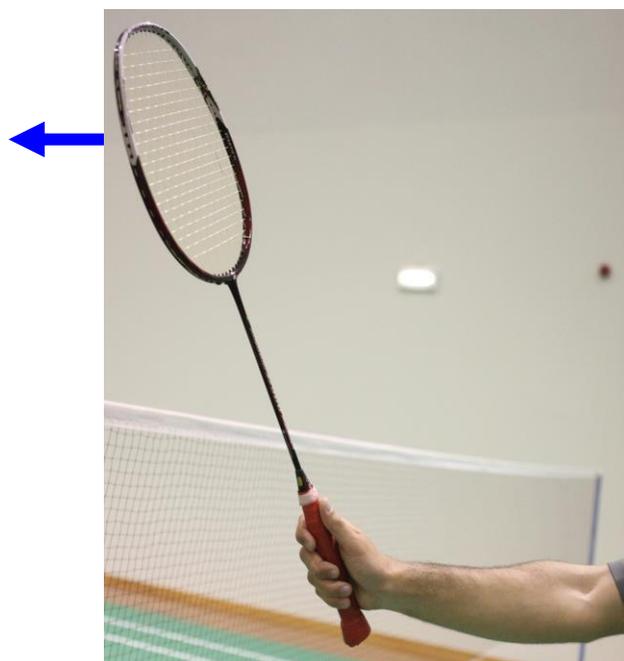


Fig 14b, Esquerda (costas da mão)

Fig. 14a e b, Relação trajetória/colocação da mão

## Trajetória do volante

Esta segunda variável classifica os batimentos em geral, segundo o tipo de voo imprimido ao volante. Assim vamos apresentar uma classificação dos batimentos executados após a execução do serviço, ou seja, o início da jogada (Fig. 15) e outra compreendendo os próprios serviços (Fig. 16).

- Remate (meio do campo e fundo);
- Clear (fundo do campo);
- Amortie (meio do campo e fundo);
- Drive (meio campo);
- Push (meio campo);
- Lob (meio campo e rede);
- batimentos à rede (encosto e dab);
- serviço comprido, curto e flick.

- |           |             |             |           |
|-----------|-------------|-------------|-----------|
| 1 – Clear | 2 – Amortie | 3 – Remate  | 4 – Drive |
| 5 – Push  | 6 – Lob     | 7 – Encosto | 8 – Dab   |

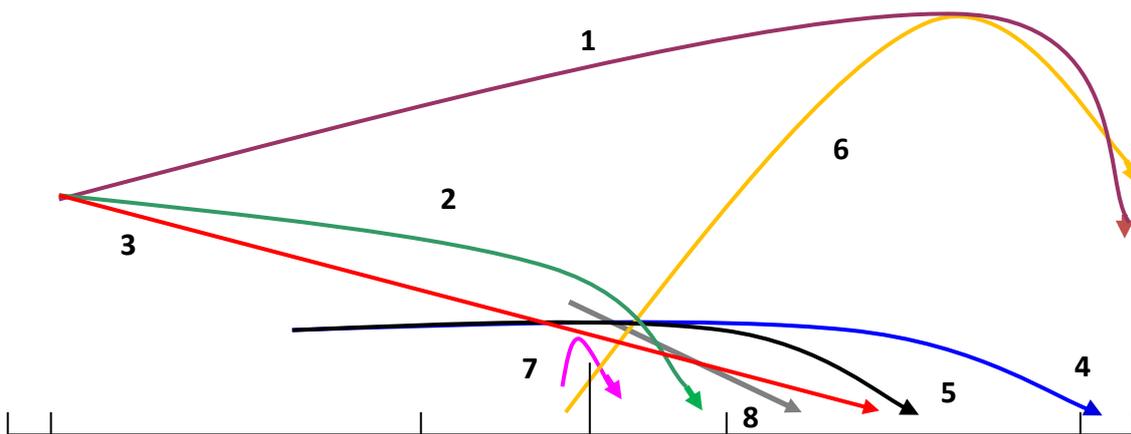


Fig. 15, Trajetória dos volantes - batimentos

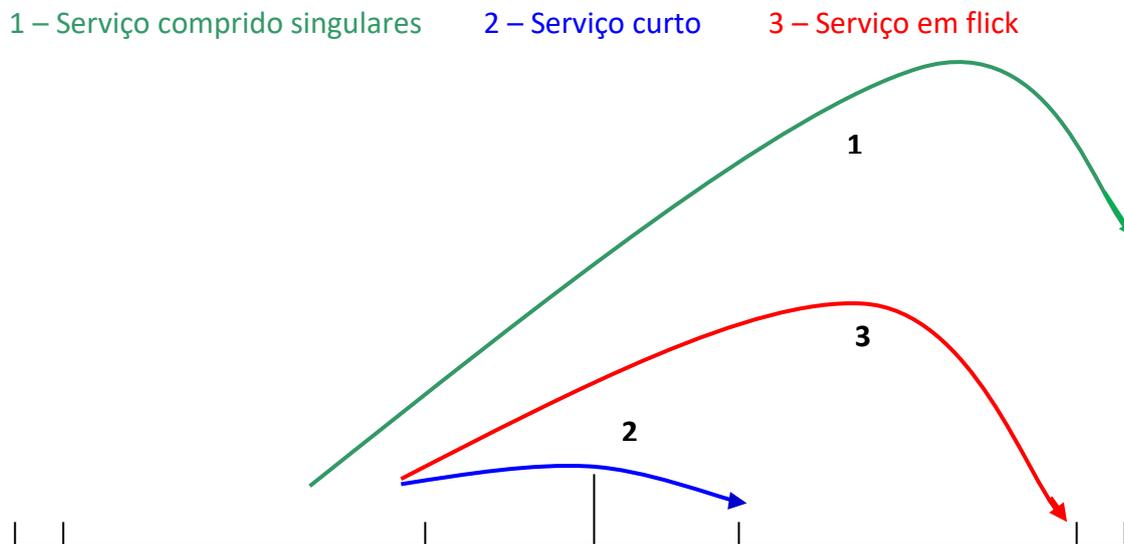


Fig. 16, Trajetória dos volantes - serviços

## Área de impacto

Em relação à última variável que classifica os batimentos segundo a área em que o volante contacta com a raquete, área essa em relação ao corpo do executante.

Assim consideramos os batimentos em pancadas executadas **1. abaixo do braço, 2. ao lado do braço e 3. por cima da cabeça.**

Dentro da área 3. por cima da cabeça, podemos ainda considerar uma subdivisão que são os batimentos “**à volta da cabeça**”, são executados à direita mas do lado esquerdo do corpo (Fig. 17).

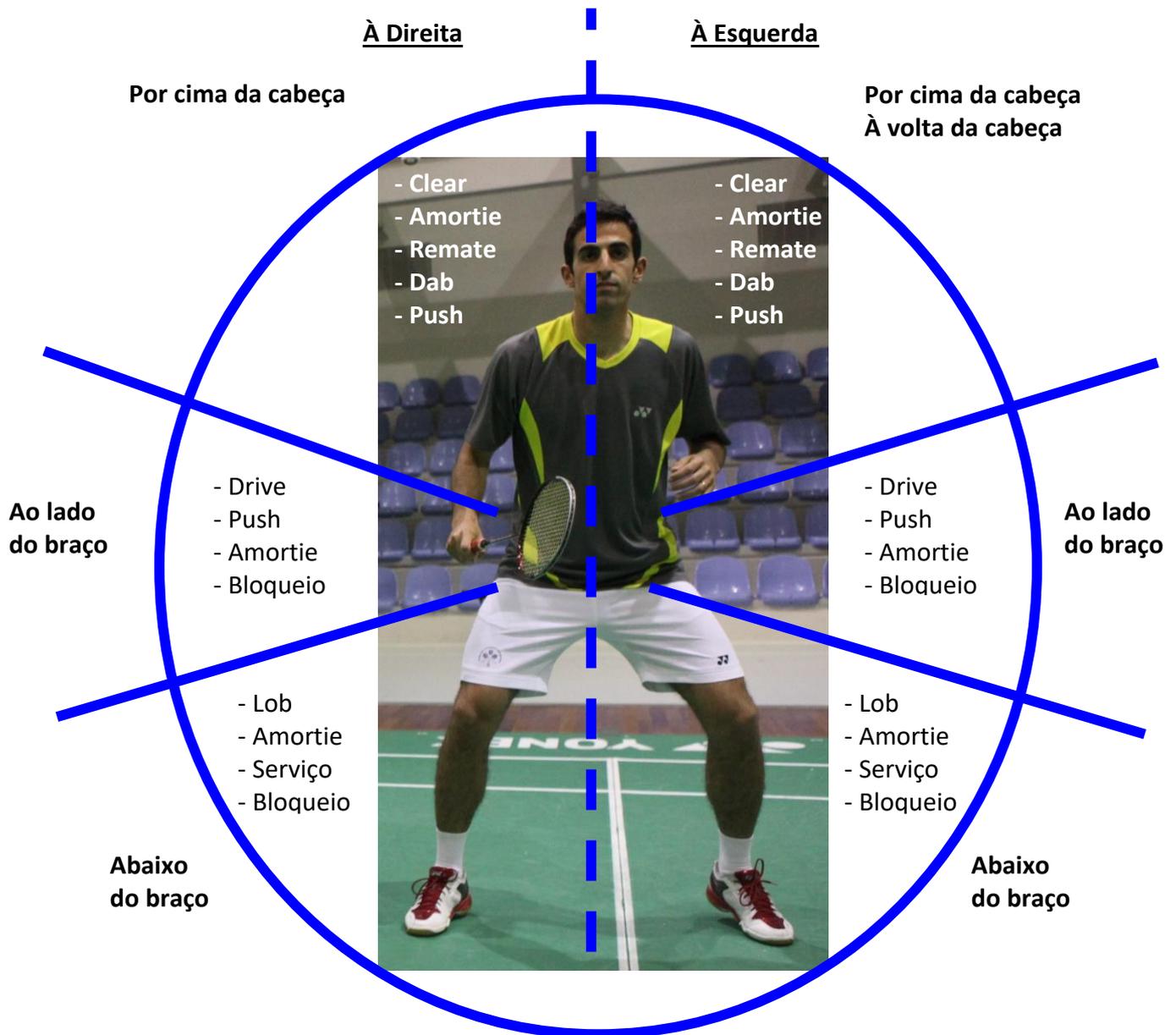


Fig. 17, Área de impacto

**Os exemplos que referirmos serão sempre tendo em conta que o atleta segura a raquete com a mão direita.**

## **Pega da raquete**

Numa primeira abordagem à pega da raquete, esta deve segurar-se de forma a termos o máximo controlo possível da sua cabeça ou face, e portanto permitir que o volante seja batido facilmente em qualquer posição.

O controlo da raquete deve ser garantido mais pelos dedos que pela palma da mão. A nossa pega deve ser mais firme no momento da execução dos batimentos potentes (remate ou clear), menos tensa nos batimentos mais suaves (encosto à rede) e relaxada entre os batimentos. Isto permite que as articulações do pulso e antebraço sejam mais flexíveis.

## **Pega Universal**

Segurar a raquete pela haste (parte compreendida entre a cabeça da raquete e o cabo da mesma), com a mão esquerda. Haste horizontal ao nível da cintura, cabeça da raquete ou face na vertical. Para quem segura a raquete com a mão direita, colocar a mão direita com os dedos afastados na face sob as cordas, deslizar a mão ao longo da haste até atingir o cabo, dedo mínimo ao nível da base do mesmo, fechar a mão e segurar a raquete de forma estável sem apertar demasiadamente. O dedo polegar e o indicador formam a letra “V” (Davis, 1972). Eis a pega universal com a qual poderemos inicialmente executar a maioria dos nossos batimentos (Fig. 18). Adiante pudemos introduzir a pega de esquerda, para os batimentos realizados com as costas da mão (batimentos abaixo da cabeça). Esta pega de esquerda consiste em colocar o dedo polegar no chanfro mais largo da raquete (usando o dedo polegar como se estivesse a ligar a TV no comando).



Fig. 18a, Pega universal vista de lado.



Fig. 18b, Pega universal vista de frente – letra “V”.

### **Posição base**

A posição base, é uma posição adaptada (após o serviço ou a receção deste) mais ou menos no meio do campo, ou seja num local equidistante dos quatro cantos (dois da rede lado direito e esquerdo e dois do fundo lado direito e esquerdo) da superfície de jogo, tendo como objetivo aumentar as chances de intercetar o volante o mais cedo possível. Não confundir esta posição com a posição de receção ao serviço, pois são posições muito diferentes.

Deverá ser em termos gerais a posição de partida para todos os batimentos e a que é indispensável retornar após execução dos mesmos.

Esta posição pode descrever-se como uma posição de alerta, pés mais ou menos paralelos à largura dos ombros, peso igualmente repartido pelos apoios ao nível do seu terço anterior, perna do lado da raquete ligeiramente mais avançada. Pés, joelhos e ancas ligeiramente fletidos. Os dois braços estão elevados, cotovelos à frente do corpo, raquete ao nível do nosso peito apontando para a frente (rede) (Fig. 19).



Fig. 19a, Posição base, vista de frente



Fig. 19b, Posição base, vista de lado.

## **Execução dos batimentos - Componentes críticas**

### **Serviço comprido**

O objetivo do serviço comprido é enviar o volante o mais alto e longe possível para a área diagonalmente oposta, de forma a fazer cair o volante verticalmente perto da linha de fundo, dificultando assim as possibilidades de ataque ao serviço e deslocar ao máximo o opositor da sua posição base para o fundo do campo. Este batimento é essencialmente utilizado em singulares pois o comprimento da área de serviço nesta variante é maior. Obviamente todos os serviços têm de ser executados abaixo do braço, pois qualquer serviço executado acima da “cintura” é considerado falta.

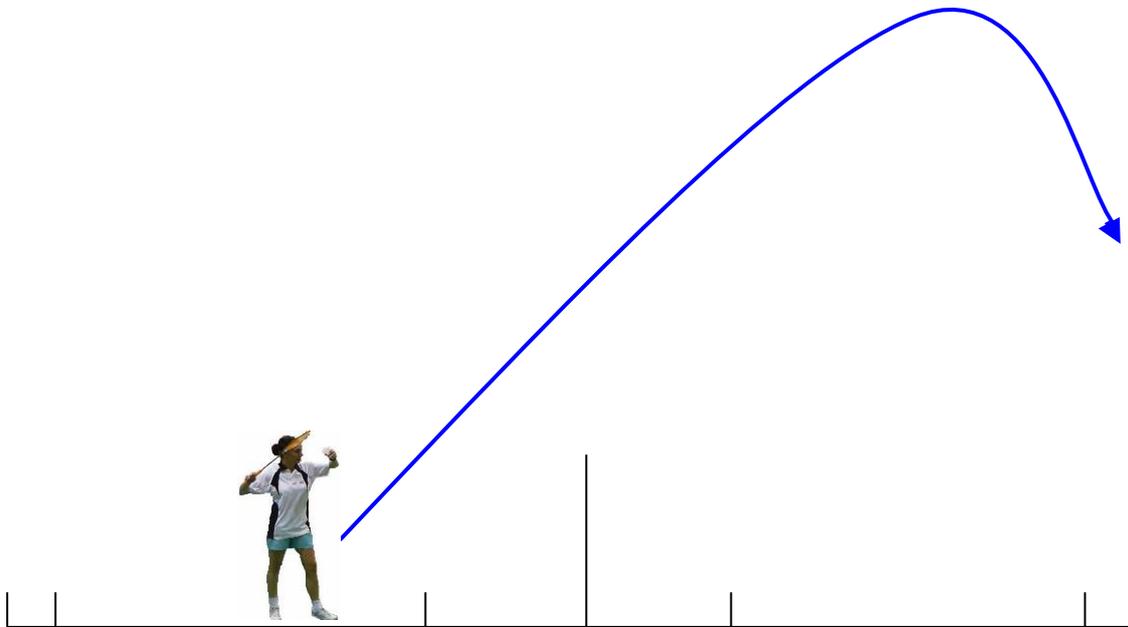


Fig. 20, serviço comprido.

- Preparação:
  - Adotar uma posição descontraída no meio do campo ao lado da linha central, pés à largura dos ombros com o pé esquerdo adiantado a um ângulo de cerca de 45° da rede, o pé direito atrás praticamente paralelo à rede. Ombro esquerdo na direção do adversário (real ou imaginário) na área de serviço diagonalmente oposta, peso do corpo igualmente distribuído por ambos os pés. Volante é segurado pela mão esquerda à altura do ombro de forma a que este caia um pouco à frente e para a direita do pé da frente (o esquerdo). Olhar observando o alvo e a raquete segura com pega universal e a cabeça da raquete junto do volante. Desta posição ao mesmo tempo que transferimos o peso do corpo para o pé mais recuado, trazemos o braço para trás do tronco (balanço atrás), mão junto ao ombro direito, cotovelo fletido apontando para o chão e com a raquete perpendicular ao mesmo.
  
- Execução:
  - Ao mesmo tempo que se larga o volante o membro superior batedor descreve um movimento pendular para baixo e para a frente e assistimos à rotação interna do braço, à extensão do cotovelo e à pronação final do antebraço, contactando o volante ao lado e à frente do corpo ao nível da coxa com a cabeça da raquete na perpendicular da trajetória desejada.

- Recuperação:

- O movimento do braço continua naturalmente na direção da trajetória do volante parando quando a raquete se encontra à frente e acima do ombro esquerdo. Seguidamente verifica-se o reajustamento fácil do atleta para a posição base através de um pequeno passo lateral e da rotação externa do braço trazendo a raquete para a sua posição normal à frente do corpo e à altura dos ombros, adotando assim a posição base (Whetnal, 1975).



1 Preparação



2 Execução



3 Execução



Recuperação

Fig. 21, fases do serviço comprido.

• Treino/exercício:

1. Aos pares ao longo do ginásio, um serve enquanto o outro apanha o volante;
2. Em três grupos de dois elementos em cada campo, dispõem-se como na Fig. 22, 2a) ou Fig. 22, 2b).

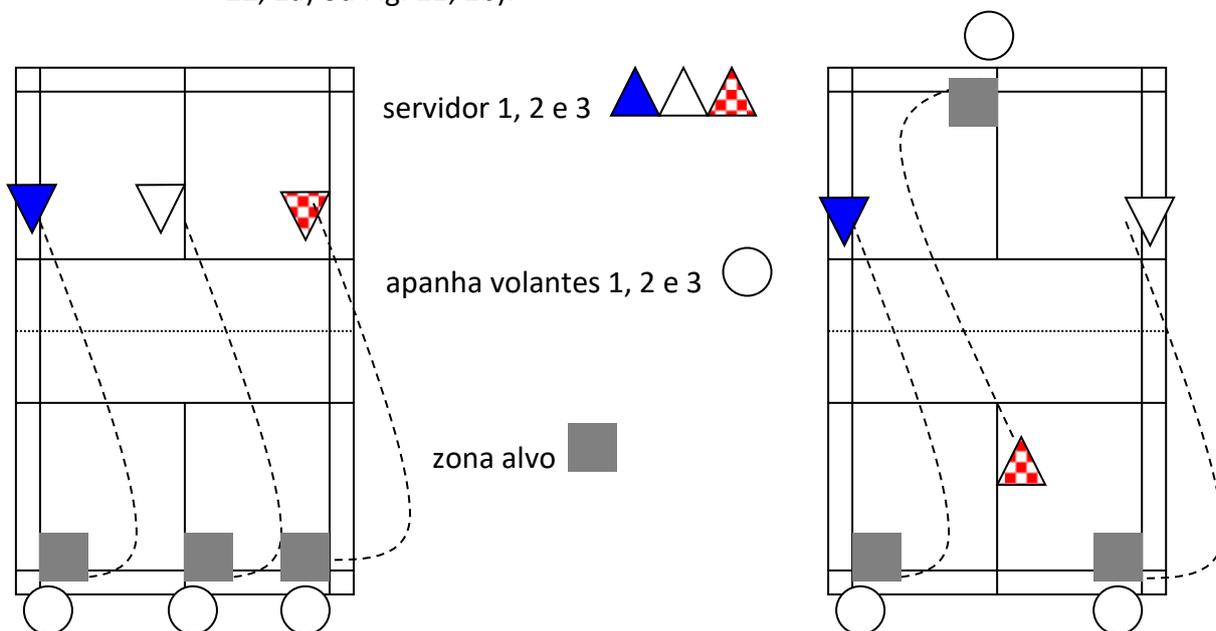


Fig. 22, 2a) exercício de treino.

2b) exercício de treino.

Um atleta serve o outro que “apanha volantes” e deve somente recolher os volantes e devolve-los ao servidor. O servidor deve ter uma ideia da zona alvo para onde deve servir. Corrigir os erros verificados. Trocar periodicamente de funções. Como a precisão deste batimento é muito importante, zonas alvo cada vez mais pequenas podem ser introduzidas assim que a realização da pancada for melhorando. Nesta altura as principais leis relativas ao serviço podem ser introduzidas.

3. “Jogo”. Dividir a classe em três equipas. Os elementos da equipa 1 servem alto para o alvo 1, apanham o volante e juntam-se ao fim da fila da equipa 2. Os elementos da equipa 2 servem alto para o alvo 2, passam pelo lado da rede, apanham o seu volante e juntam-se ao fim da fila da equipa 3. Os elementos da equipa 3 servem para o alvo 3, recolhem o seu volante e juntam-se à fila da equipa 1.
- Com atletas iniciados, definir zonas maiores, reduzindo as áreas alvo à medida que os atletas vão progredindo. Marcar 1 ponto por cada serviço correto,

caído no respetivo alvo. Como exemplo, completar o circuito três vezes e eleger um vencedor individual, a equipa vencedora ou até ambos (Fig. 23).

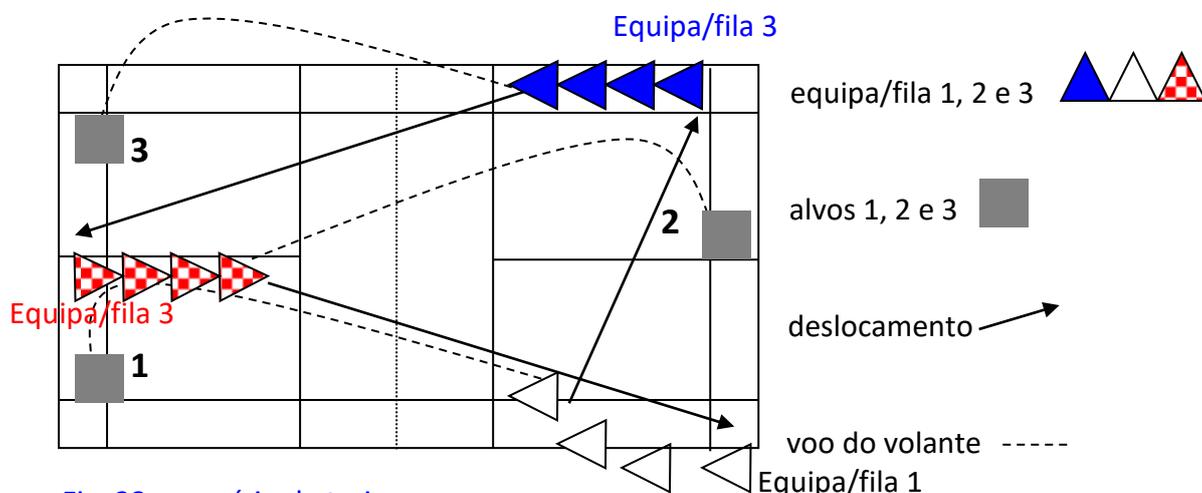


Fig. 23, exercício de treino.

- Dificuldades:

Para ajudarmos quem tem dificuldade em acertar no volante:

- Manter o volante seguro em contacto com o encordoamento e lançar o volante através da cabeça da raquete. Gradualmente afastar o volante da raquete.
- Colocar o volante suspenso por um fio e treinar a pancada.
- Contatar o volante quando este está quase a tocar o chão.
- Usar um balão pouco cheio ou mesmo uma softball.

- Correção de erros:

- Trajetória plana – Descrever ou demonstrar a trajetória correta e/ou utilizar o antebraço. Bater o volante em frente do corpo de forma assegurar a continuação do movimento alta.
- Mau controlo da direção – Continuação do movimento ao longo da trajetória desejada. Segurar o volante afastado do corpo.
- Pouca profundidade – Transferir o peso do corpo. Utilizar o antebraço. Assegurar um bom balanço atrás.

## Clear

O clear é um batimento executado por cima da cabeça que impõe ao volante uma trajetória alta e longa para o fundo do campo do adversário o mais perto possível da linha de fundo. Este batimento é bastante importante pois oferece-nos uma base sólida na qual construímos os outros batimentos executados por cima da cabeça: o amortie e o remate.

Consideramos dois tipos de clear segundo a altura da sua trajetória, já que em ambos o comprimento deverá ser o mesmo.

Clear defensivo – Neste batimento o objetivo principal à semelhança do que acontece no serviço comprido, é enviar o volante o mais alto e longe possível, para a linha de fundo do campo adversário de forma a fazer cair o volante verticalmente dificultando assim as possibilidades de ataque a este batimento deslocando ao mesmo tempo o opositor para o fundo do campo.

Este batimento é utilizado essencialmente em singulares quando nos encontramos em desequilíbrio ou numa situação difícil de forma a conseguir tempo para recuperar a posição base.

Clear atacante – Este batimento tem como objetivo surpreender um adversário adiantado no campo com um batimento rápido e plano, batido pouco acima do seu alcance, fazendo cair o volante perto da linha de fundo o mais rapidamente possível não dando tempo para o adversário se colocar atrás do volante para executar o batimento seguinte, logo, dificultando-lhe assim a execução do mesmo.

Este batimento é utilizado em todos os tipos de jogo como alternativa ao clear defensivo, remate ou amortie, quando nos encontramos bem colocados em relação ao volante.

A execução global destas duas variantes é praticamente idêntica, diferindo somente no ponto de impacto que é um pouco mais à frente no clear atacante, e no ângulo formado pela cabeça da raquete em relação à vertical que é cerca de 45º no clear defensivo e nitidamente menor no clear atacante (Sologub & Fucks,1992).

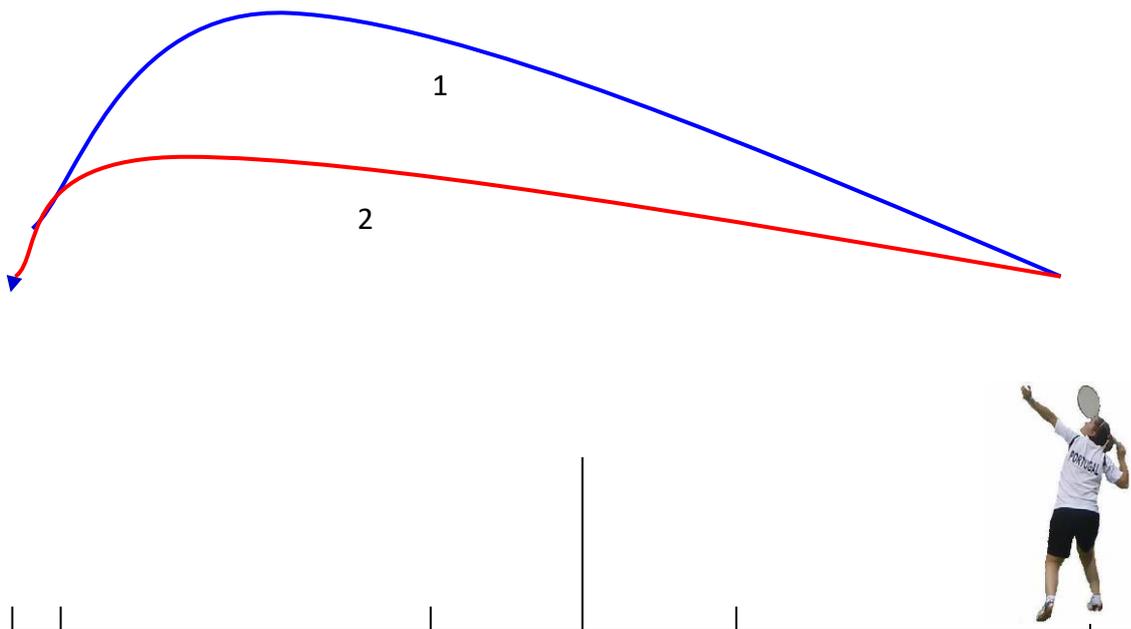


Fig. 24, Clear defensivo (1) e clear atacante (2).

- Preparação:
  - Desde a posição base recuar para o fundo do campo de forma a colocarmos atrás do volante, tronco com os ombros e as ancas perpendiculares à rede. O pé esquerdo encontra-se adiantado e o pé direito recuado e firmemente assente no chão encontrando-se juntamente com o joelho paralelo à rede com o peso do corpo assente neste. As articulações de ambas as pernas (tornozelos, joelhos e ancas) encontram-se bem fletidas. O pé direito deve estar completamente assente no chão, pois será a base do movimento para a frente. O braço direito segurando a raquete em pega universal está junto do ombro direito, raquete praticamente perpendicular ao chão e o cotovelo direito bem fletido e apontando também para baixo (chão). O braço esquerdo encontra-se fletido e o seu cotovelo apontando na direção do volante. Um triângulo está agora formado, sendo o cotovelo direito o ponto mais baixo no espaço. Um dos lados deste triângulo é formado pela raquete e antebraço direito, o outro pelo antebraço esquerdo. A base deste triângulo é formada pelo eixo dos ombros e prolonga-se desde o cotovelo direito até ao cotovelo esquerdo.

- Execução:
  - Primeira Subfase – Esta fase inicia-se com o impulso do pé direito estendendo as articulações das pernas. Não deve existir nenhuma pausa entre a flexão preparatória das articulações dos membros inferiores e este impulso. O peso do corpo é transferido para a perna esquerda verificando-se a rotação anterior da perna e anca direita. As ações chave durante esta fase são a extensão das pernas, rotação anterior e a extensão da anca direita. O ombro direito é ainda mantido atrás, desta forma os músculos abdominais (que serão posteriormente ativados) são alongados.
  - Segunda Subfase – Esta fase começa com o atleta elevando o ombro direito, enquanto simultaneamente baixa o esquerdo. Os cotovelos trocam as suas respetivas posições no espaço: enquanto o cotovelo esquerdo se desloca para baixo, o direito eleva-se. Estando o tronco na sua fase principal o sistema “braço-raquete” está ainda na fase preparatória. No início do movimento dos ombros verifica-se uma flexão radial/dorsal do pulso acompanhada pela supinação do antebraço e a rotação externa do braço. Isto provoca na trajetória da cabeça da raquete a fase inicial do Loop. Neste ponto o tronco é fletido atrás, portanto os músculos do peito, ombro, braço direito e antebraço estão alongados. Quando o cotovelo direito está ao nível do ombro (ou ligeiramente mais alto), o eixo dos ombros é rodado para a frente. Visto detrás a base do triângulo mantém-se intacta, pois ambos os antebraços e o eixo dos ombros formam ainda (mais ou menos) uma linha reta, a distância entre os cotovelos mantém-se. Neste ponto deve-se focar a importância do braço esquerdo tanto na preparação como na fase de execução, pois ele coopera na rotação do tronco e no equilíbrio do corpo.
  - Terceira Subfase – O tronco é fletido á frente e o braço direito continua o seu movimento para cima e para a frente, pela anteversão na articulação do ombro e a elevação do braço. Seguem-se as ações sucessivas de rotação interna do braço, extensão do cotovelo e a pronação do antebraço juntamente com a extensão do pulso. “Frequentemente, no entanto, durante esta ação o pulso é mantido na posição de flexão radial/dorsal e pouco movimento é observado” (Gowitz & Waddell, 1986)). Por meio destas ações a cabeça da raquete é acelerada ao longo de um semicírculo, o qual não é

mais do que a fase de aceleração do Loop. O impacto faz-se por cima da cabeça com a raquete formando um ângulo de cerca de 45° atrás em relação à vertical para o clear defensivo e um ângulo nitidamente menor para o clear atacante. Em ambos o impacto faz-se com a cabeça da raquete na perpendicular da trajetória desejada.

- Recuperação:

- A raquete continua o seu movimento para a frente e desce para o lado direito do nosso corpo parando quando está debaixo da nossa mão e na perpendicular ao chão. “A raquete alcança esta posição a seguir ao contacto com o volante pela continuação da extensão do cotovelo, a máxima pronação do antebraço e a flexão radial do pulso” (Gowitz & Waddell, 1996). Ao mesmo tempo o pé direito segue o movimento e é levado para a frente o que permite recuperar com certa facilidade a posição base. O braço por meio da supinação do antebraço e a flexão do cotovelo recupera a sua posição normal.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 25, fases do clear.

- Treino/exercícios (Downey, 1978):
  1. Batendo o volante - de início a rede não é necessária, a classe pode fazer um melhor aproveitamento do espaço da seguinte forma:
    - a) Aos pares, sem rede, um lança o volante de um local perto de uma parede o outro bate o volante contra a mesma, o mais alto possível.
    - b) Aos pares ao longo do ginásio, um lança o volante à mão, o outro bate o volante bem alto, ou;
    - c) Em grupos de três elementos, um lança o volante à mão, outro bate o volante ao longo do ginásio e o terceiro elemento apanha o volante. Trocar periodicamente as funções dos atletas de forma a manter a motivação de todos.
  2. Lançando o volante – aos pares no campo com rede colocar os atletas a lançar o volante bem alto através de uma ação de lançamento correta, estendendo o braço por cima da cabeça e continuando o movimento de forma natural, o outro executa o clear.
  3. Grupos de seis atletas:
    - a) Aos pares, um serve comprido, enquanto o outro executa o clear. Os volantes devem ser servidos um a um devendo-se depois deixar cair o clear (volante) no chão (Fig. 26, 3a).
    - b) Em dois grupos de três elementos. Um serve comprido, outro executa o clear do seu canto direito, e o terceiro elemento recolhe os volantes (Fig. 26 3b).
    - c) Se o serviço ainda não tem a precisão que é exigida para o sucesso do exercício, lançar os volantes à mão (Fig. 26, 3c).

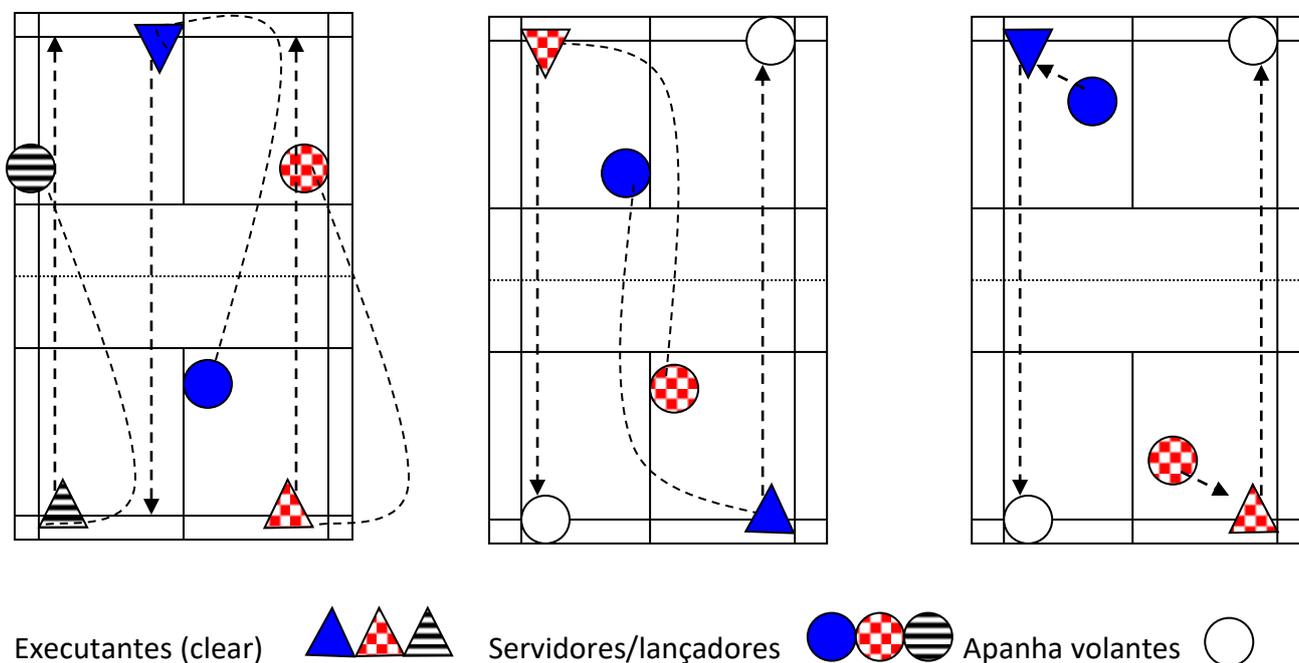


Fig. 26, 3a) exercício de treino.

3b) exercício de treino.

3c) exercício de treino.

#### 4. Jogo:

- a) Utilizar somente uma fila grande de atletas, com o treinador do outro lado da rede a lançar volantes com a raquete. Cada atleta após bater o volante (clear) corre à volta do campo e recolhe o seu volante e deixa-o junto do treinador seguindo novamente para a fila. Aqueles que não conseguirem bater o volante por cima da rede vão saindo. Posteriormente dificultar a tarefa, como obrigando os atletas a enviarem os volantes para uma zona mais reduzida (dentro de um balde, etc.) (Fig. 27, 4a).
- b) Dividir a classe em três equipas. O atleta executa um clear ao volante lançado pelo treinador/lançador, recolhe o volante e junta-se ao fim da outra fila, e assim por diante à semelhança das outras equipas (Fig. 27, 4b).

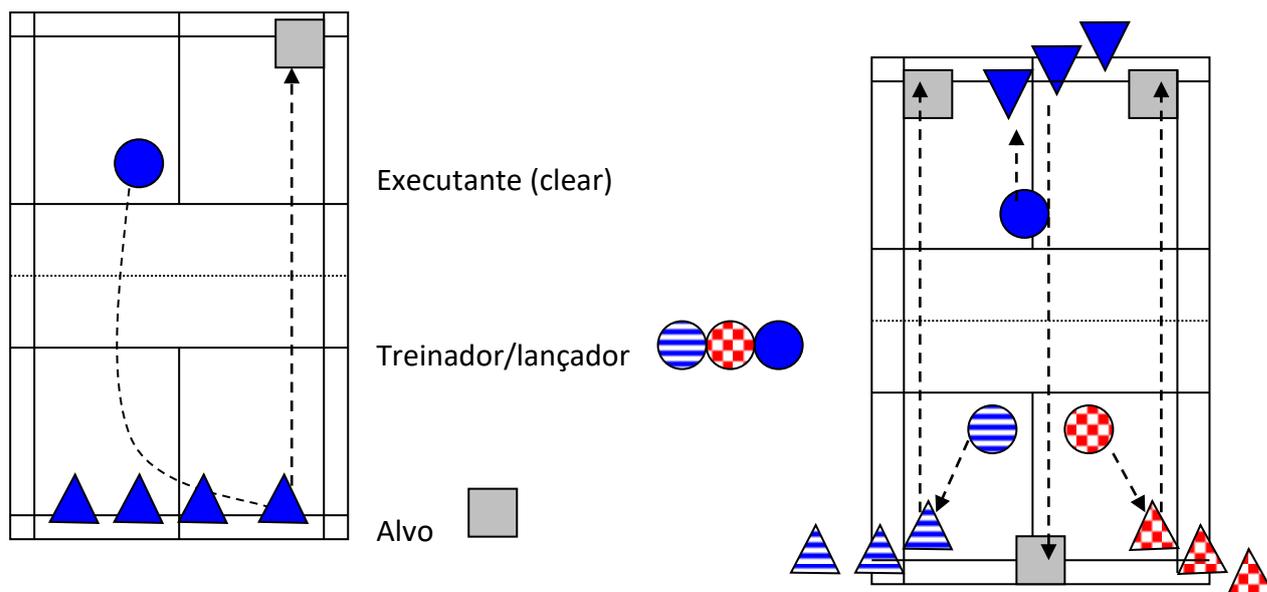


Fig. 27, 4a) exercício de treino.

4b) exercício de treino.

Os pontos são cedidos tendo em conta o local onde cai o volante. Para atletas iniciados podemos definir, para além da linha de serviço curto 1 ponto, para além de uma linha traçada a meio campo a giz 2 pontos, entre a referida linha e a linha de serviço de pares de pares 3 pontos e além da dessa linha até á linha de fundo 4 pontos.

Grande sucesso deste jogo depende dos lançadores. Verificar a pontuação ao fim de três circuitos. Podemos encontrar um vencedor individual ou por equipa.

5. Serviço, resposta em clear a direito.

- Dificuldades:

Em qualquer grupo de atletas iniciados encontramos frequentemente alguns que não conseguem bater o volante por cima da cabeça. As razões mais comuns para este facto são:

- Má colocação no lançamento do volante ou;
- O atleta não calcular corretamente o tempo de voo do volante, por exemplo o balanço á frente da raquete é feito muito cedo ou tardiamente. Como já referimos, o clear torna-se uma tarefa bastante difícil quando não asseguramos um lançamento do volante para o executante de forma correta e como tal é muito importante a escolha de elementos no grupo que consigam lançar bem. Outra forma de introduzirmos este batimento e o

método mais eficiente, embora signifique menos batimentos e atividade por atleta, será a colocação do treinador de um dos lados da rede a lançar volantes para a classe em fila do outro lado. Após o clear o atleta corre à volta do campo e junta-se ao fim da fila.

As soluções mais ajustadas para este problema (não calcular corretamente o tempo de voo do volante) são:

- Colocar o atleta da seguinte forma: peso do corpo no pé de trás, braço sem raquete apontado para cima, ombros perpendiculares à rede e a raquete atrás da cabeça. Lançar então o volante de um local um pouco à frente do atleta.
  - Utilizar uma corda para suspender o volante de uma estrutura elevada a uma altura correta. Colocar o atleta debaixo do volante lançando a raquete e o braço de forma correta, tentando contactar o volante o mais alto possível.
- Correção de erros:
    - Bater paralelo à rede – Apontar o braço esquerdo para cima na direção do volante. Demonstrar o batimento acentuando a posição perpendicular do atleta, ombros e tronco, em relação à rede.
    - Desequilíbrio para trás não recuperando a base – Colocar-se atrás do volante, treinar o batimento com lançamentos curtos.
    - Falta de potência – Acentuar a ação de lançamento e verificar se o impacto é feito bem acima da cabeça.
    - Pega incorreta – Assegurarmo-nos de que o atleta está familiarizado com a pega correta e verificá-la com frequência (pega universal).

## **Amortie**

O amortie é um batimento que pode ser executado de qualquer parte do campo e a qualquer altura e que tem como objetivo enviar o volante para junto da zona da rede.

No entanto, iremos descrever essencialmente o dito amortie “clássico”, ou seja, o executado por cima da cabeça, da zona média ou do fundo do campo, enviando o volante para a zona da rede, tendo uma trajetória descendente. Podemos referir que existem dois

tipos de amortie batidos acima da cabeça: o amortie rápido e o amortie lento. As diferenças entre eles estão ao nível da trajetória e da zona de queda do volante.

Em linhas gerais podemos considerar o amortie como um batimento atacante, pois coloca o volante no campo adversário abaixo do nível da rede tentando obrigar o opositor a levantar o volante. É executado geralmente quando nos encontramos para lá da linha de serviço comprido de pares como alternativa ao clear, pois nesta situação o remate torna-se pouco penetrante. Um dos pontos principais a referir deve ser a sua preparação muito idêntica ao clear, de forma a não dar ao adversário a possibilidade de antecipar o batimento (Roper, 1995).

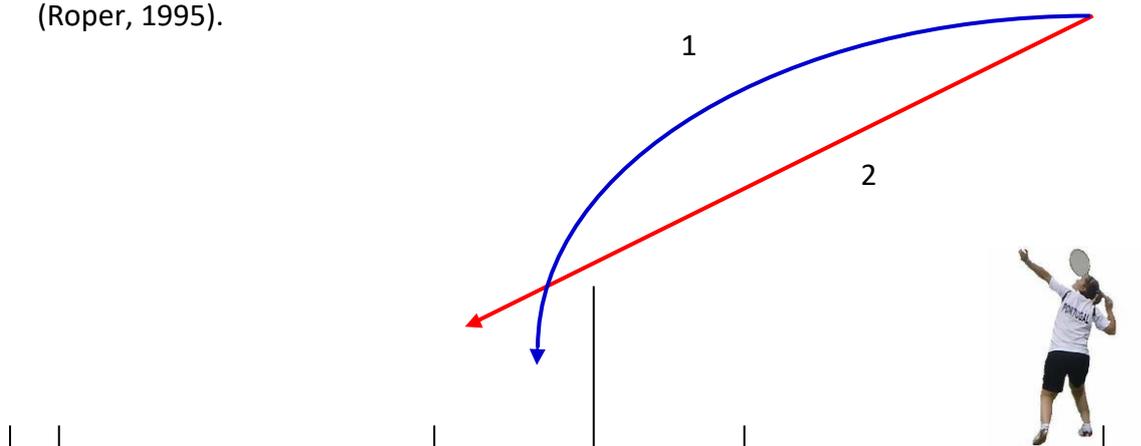


Fig. 28, Amortie lento (1) e amortie rápido (2).

Amortie Lento – Neste batimento o volante apresenta de início uma trajetória ligeiramente ascendente, semelhante à do clear atacante para depois perder rapidamente a velocidade perto da rede, infletindo então a trajetória ascendente inicial para se tornar bastante picada de forma a que o volante passe perto do topo da rede e caia bastante perto desta, a cerca de mais ou menos 30 cm.

Este batimento é essencialmente executado nos singulares e para os lados da rede como forma de deslocarmos o adversário o mais possível. Nos pares para o meio da rede como forma de manter o ataque e criar uma certa indecisão entre os adversários (não sabem quem deverá ir ao encontro do volante).

Amortie Rápido – Neste batimento o volante apresenta desde o início uma trajetória descendente semelhante à do remate, no entanto, mais lenta e curta de forma a que o volante passe junto do topo da rede e caia na zona compreendida entre a rede e a linha de serviço curto.

É utilizado em todas as variantes do Badminton como forma de manutenção do ataque ou de exploração de aberturas no campo adversário.

- **Preparação:**
  - Esta fase do batimento é idêntica tanto para o amortie rápido como para o lento e deverá ser igualmente idêntica ao do clear e do remate, de forma que o adversário não consiga antecipar o batimento.
- **Execução:**
  - De uma forma geral esta fase é em ambas as variantes semelhante ao clear.
 

Para o amortie lento o ponto de impacto é idêntico ao clear atacante, ou seja, por cima da cabeça com a raquete ligeiramente inclinada atrás, havendo uma desaceleração repentina do movimento do membro superior imediatamente antes do momento do impacto.

No amortie rápido o ponto de impacto é semelhante ao do remate, mas um pouco mais atrás e com uma inclinação da raquete á frente um pouco menos pronunciada, a desaceleração do movimento é mais gradual e começa mais cedo. Como todos os batimentos por cima da cabeça, quanto mais alto for batido o volante menos tempo de recuperação se dá ao adversário.
- **Recuperação:**
  - É idêntica à do clear, no entanto a continuação do movimento é mais curta devido à desaceleração referida do membro superior.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 29, fases do amortie.

• Treino:

1. Em grupos de três ao longo do ginásio sem redes, um lança o volante à mão o outro bate o volante e o terceiro recolhe o mesmo.
2. Grupos de seis atletas em cada campo.
  - a) Aos pares, um lança o volante com a raquete enquanto outro executa o amortie (Fig. 30, 2a).
  - b) Se o lançamento com a raquete não for suficientemente preciso, utilizar o lançamento à mão, com os dois grupos de três atletas. Um lançando o volante à mão de dentro do campo, outro batendo o amortie do seu canto direito e o terceiro recolhendo os volantes para o lançador (Fig. 30, 2b).

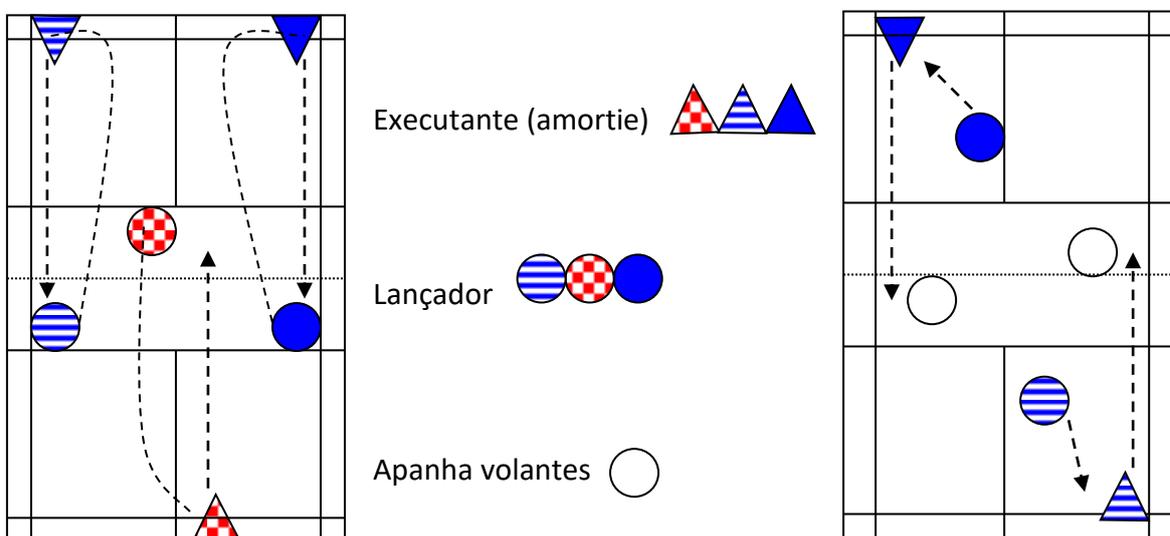


Fig. 30, 2a) exercício de treino.

2b) exercício de treino.

3. Jogo:

- Colocar a classe distribuída como na figura 31. O atleta executa um amortie, vai apanhar o volante e junta-se no final da fila do lado oposto (fila 2), executando o mesmo exercício e assim sucessivamente até chegar à sua fila inicial.

A pontuação pode ser atribuída da seguinte forma: volante por cima da rede caindo após a linha de serviço de pares 1 ponto, caindo antes da linha de serviço de pares 2 pontos. Permitir que a classe complete o circuito, onde podemos encontrar um vencedor individual ou coletivo (fila inicial).

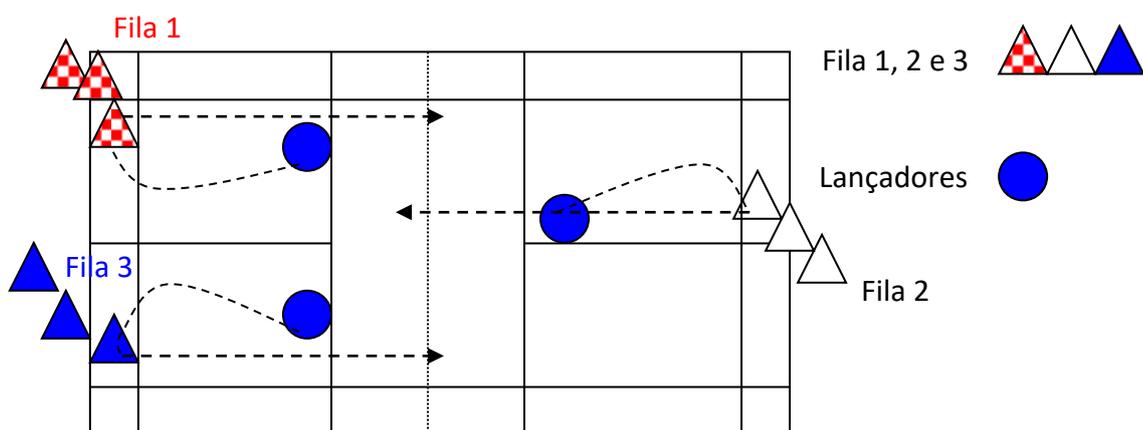


Fig. 31, exercício de treino.

4. Serviço, resposta em amortie.

• Dificuldades:

Em qualquer grupo de atletas iniciados encontraremos frequentemente alguém que não consegue bater o volante por cima da cabeça. As razões mais comuns para este facto são:

- a) Lançamento do volante pouco preciso ou;
- b) O atleta não calcula corretamente o tempo de voo do volante, por exemplo o balanço à frente da raquete é feito cedo demais ou tardiamente.

Como já referimos, o amortie torna-se uma tarefa bastante difícil quando não asseguramos um lançamento correto do volante e como tal é muito importante a escolha de elementos no grupo que lancem bem os volantes. Outra forma de introduzirmos este batimento e o método mais eficiente, embora signifique menor número de batimentos e atividade por atleta, é a colocação do treinador de um dos lados da rede a lançar os volantes com raquete para toda a classe em fila do outro lado da rede. Após executar o amortie o atleta recolhe o volante colocando-o junto do treinador e corre à volta do campo indo para o final da fila (fig.32).

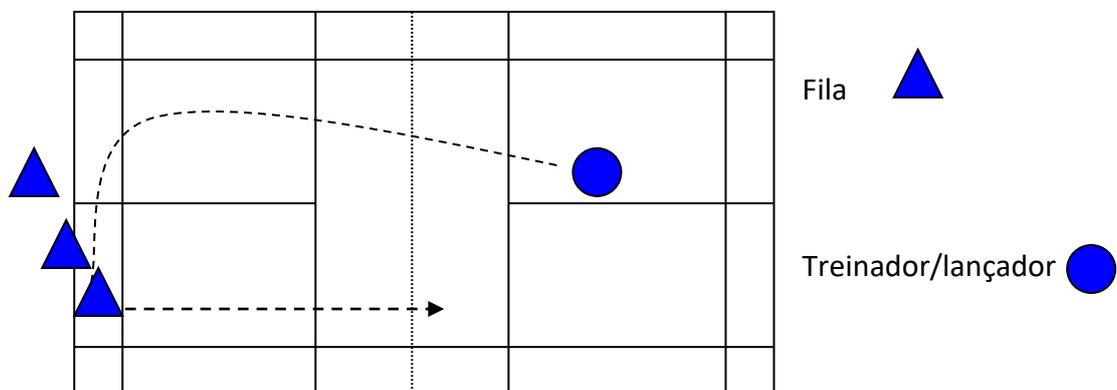


Fig. 32, exercício de treino.

As soluções encontradas para o problema, o atleta não calcula corretamente o tempo de voo do volante (b), são:

- Colocar o atleta da seguinte forma: peso do corpo no pé detrás, braço esquerdo apontando para cima, ombros perpendiculares à rede, raquete atrás da cabeça. Lançar então o volante à mão de um local um pouco à frente do referido atleta.
  - Utilizar uma corda para suspender o volante de uma estrutura elevada a uma altura correta. Colocar o atleta debaixo do volante fazendo o movimento do membro superior de forma correta.
- Correção de erros:
    - Bater paralelo à rede – Apontar o braço esquerdo para cima na direção do volante. Demonstrar o batimento acentuando a posição perpendicular do jogador, ombros e tronco, em relação à rede.
    - Pega incorreta – Assegurarmo-nos de que o atleta está familiarizado com a pega correta e verificá-la com frequência.
    - Falta de simulação – Assegurar uma preparação do batimento idêntica à do clear desacelerando a cabeça da raquete o mais tardiamente possível.

## **Lob**

O lob ou clear abaixo do braço como também podemos designar, é um batimento essencialmente defensivo executado geralmente na zona compreendida entre a linha de serviço curto e a rede, batendo o volante que se encontra abaixo do topo da rede (na sequência de um possível amortie), impondo-lhe uma trajetória alta e longa para a linha de fundo do campo adversário. Este batimento serve para nos dar tempo de recuperar a posição base e limitar o adversário no sucesso de um possível remate, serve também de alternativa ao encosto.

O lob pode, quando contactamos o volante perto do nível superior da rede e através de uma diminuição da altura (trajetória) do mesmo, transformar-se numa pancada com algumas características atacantes em qualquer das variantes do jogo de Badminton, quer nos singulares quando se atrai o adversário para a rede ou nos pares quando se desloca o jogador detrás rapidamente de um canto para o outro.

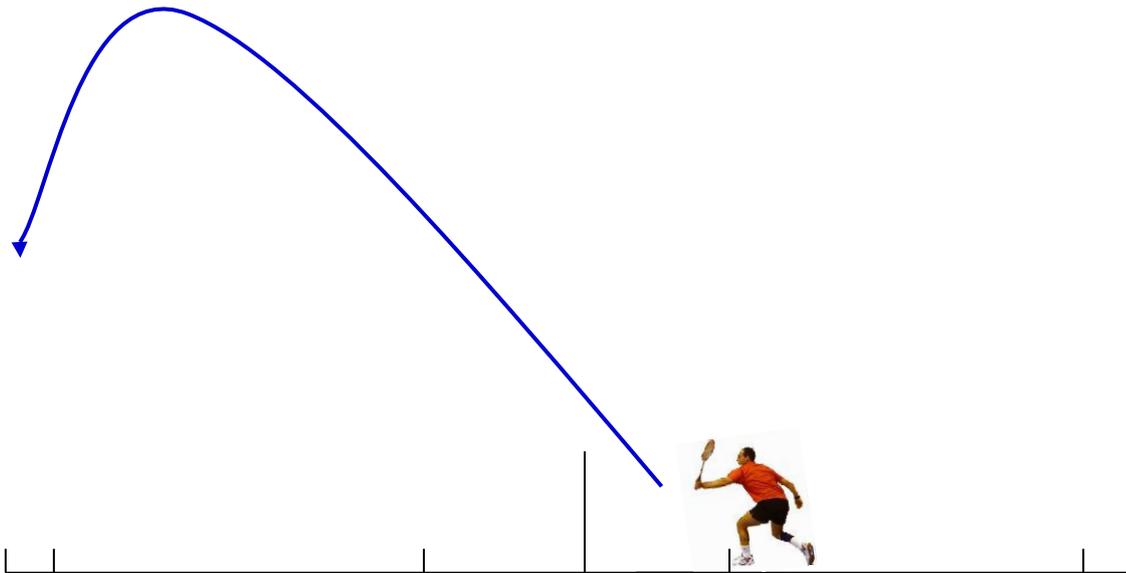


Fig. 33, Lob.

### Lob de direita

- Preparação:
  - Desde a posição base rodar o tronco para a direita dando dois ou três passos (os necessários) em direção ao volante, de forma a que o último seja mais amplo fazendo um afundo sobre o pé direito. Ao mesmo tempo o membro superior é trazido para trás do tronco, cotovelo bem fletido apontando para o chão, mão perto do ombro direito segurando a raquete que se encontra praticamente perpendicular ao chão, braço em rotação externa, antebraço em supinação.
  
- Execução:
  - O membro superior executa um movimento pendular para baixo e para a frente orientado pela rotação para a frente do tronco e assistimos então às ações sucessivas de rotação interna do braço, extensão do cotovelo e pronação final do antebraço. O impacto com o volante é efetuado bem à frente do corpo e para a direita deste mais ou menos à altura do joelho.

- Recuperação:
  - A continuação do movimento da raquete continua naturalmente para cima e para a esquerda como resultado das ações descritas. Ao mesmo tempo executar uma extensão enérgica (empurrando o chão) da perna direita de forma a recuperar a posição base.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 34, fases do lob de direita.

### Lob de esquerda

Neste batimento devemos introduzir a pega de esquerda, dedo polegar no chanfro mais largo da raquete, praticamente todo o movimento é assente neste dedo polegar.

- Preparação:
  - Desde a posição base rodar o tronco para a esquerda dando dois ou três passos (os necessários) em direção ao volante, de forma a que o último seja mais amplo fazendo um afundo sobre o pé direito. Ao mesmo tempo o membro superior é trazido para o lado esquerdo do nosso tronco, cotovelo fletido junto ao estômago apontando para o chão, mão perto do ombro esquerdo segurando a raquete, que se encontra praticamente perpendicular ao chão, braço em rotação interna, antebraço em pronação.
  
- Execução:
  - O membro superior executa um movimento pendular para baixo e para a frente orientado pela rotação para a frente do tronco. Verifica-se então as ações sucessivas de rotação externa do braço, extensão do cotovelo e

supinação final do antebraço. O impacto com o volante é efetuado bem à frente do corpo e do lado esquerdo, mais ou menos à altura do joelho.

- Recuperação:

- A continuação do movimento da raquete continua naturalmente para cima e para a direita como resultado das ações descritas. Ao mesmo tempo executar uma extensão enérgica (empurrando o chão) da perna direita de forma a recupera a posição base.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 35, fases do lob de esquerda.

- Treino:

Dado o facto do treino do lob requerer amorties bastante precisos, o lançamento à mão é numa fase inicial aconselhado.

1. Aos pares, sem rede, um lança o volante de um local perto de uma parede o outro bate o volante contra a mesma, o mais alto possível.
2. Em grupos de três ao longo do ginásio, um lança o volante o outro bate e o terceiro recolhe o volante.
3. Grupo alinhado uns atrás dos outros na linha central, enquanto o treinador, com vários volantes, se coloca no T formado pela linha central e a linha de serviço curto do outro lado da rede. O treinador lança então os volantes para o lado direito da rede (lado esquerdo quando o treino for o lob de esquerda), cada atleta por sua vez executa um lob, corre ao lado da rede recolhe o volante e envia-o para a zona do treinador. Depois de se treinar o lob de direita e de

esquerda de forma individualizada, o treinador deverá lançar volantes alternadamente tanto para a direita como para a esquerda.

4. Dois grupos de três atletas em cada campo, um lança volantes para o lado direito da rede, outro executa o lob e o terceiro elemento recolhe volantes para o lançador (Fig. 36, 4.a). Corrigir os erros observados uma vez verificado que o lançamento está ser efetuado de forma correta. Repetir a situação para o lado esquerdo (Fig. 36, 4b)

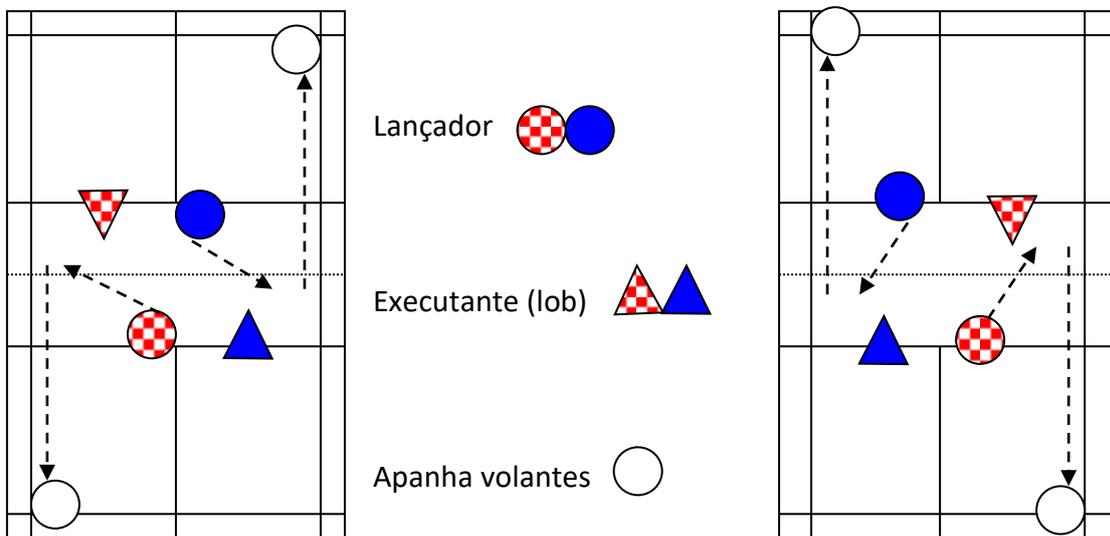


Fig. 36, 4a) exercício de treino.

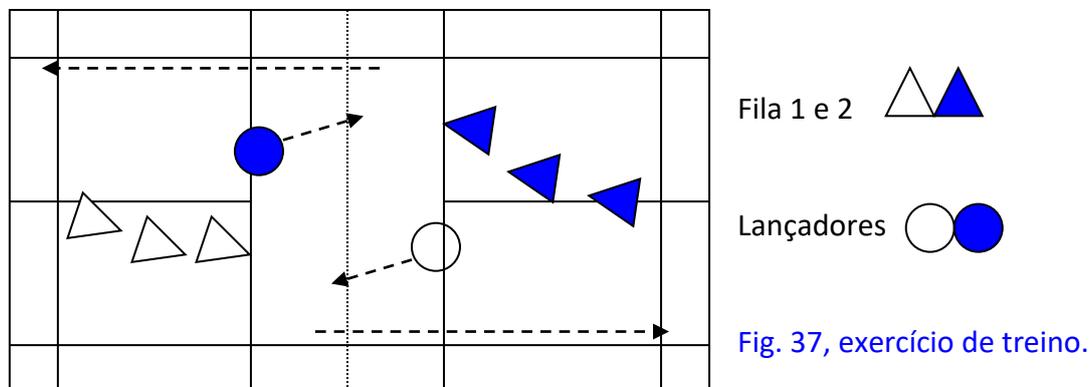
4b) exercício de treino.

#### 5. Jogo:

- Colocar a classe distribuída como na figura 37. O atleta executa um lob, vai apanhar o volante e junta-se no final da fila do lado oposto, executando o mesmo exercício e assim sucessivamente até chegar à sua fila inicial.

A pontuação pode ser atribuída da seguinte forma: volante por cima da rede caindo antes da linha de serviço de pares, 1 ponto, caindo depois da linha de serviço de pares 2 pontos. Permitir que a classe complete o

circuito, onde podemos encontrar um vencedor individual ou coletivo, assim que os elementos se encontrem na sua posição inicial (Fig. 37).



6. Serviço, amortie, lob, amortie, lob, até alguém falhar.

- Correção de erros:

- Volante sem altura e profundidade – Acentuar o balanço atrás da raquete. Certificar-se de que o volante é batido à frente e ao lado do corpo.
- Ausência de afundo – Lançar o volante para um local afastado do corpo. Fletir o joelho da perna que vai à frente, encorajar o atleta a alongar-se.
- Trajetória do volante sempre cruzada – Verificar o afundo e se a face da raquete não roda no momento do impacto no volante. Continuação do movimento na direção desejada.

## Remate

O remate é o batimento mais importante do nosso jogo, pois este vai ao encontro do objetivo do jogo que é o de colocar o volante no chão do campo adversário. Este batimento é executado por cima da cabeça sendo o volante batido energeticamente impondo-lhe uma trajetória descendente o mais rápida e picada possível, com o objetivo de acabar a jogada ou pelo menos forçar uma resposta fraca que seja finalizada por nós ou pelo(a) nosso(a) companheiro(a).

O remate pode ser executado em qualquer parte do campo, embora geralmente e com mais sucesso seja executado entre a linha de serviço curto e linha de serviço dos pares (para trás da linha de serviço de pares tem poucas possibilidades de êxito).

Os fatores mais importantes desta pancada são a potência, ou seja a velocidade imposta ao volante, o ângulo da sua trajetória (quanto mais picado mais difícil se torna a sua devolução). Portanto deve-se bater o volante o mais acima possível e ter em consideração a sua colocação. O remate a direito percorre uma distância consideravelmente menor relativamente ao remate cruzado, portanto alcançando mais rapidamente o campo adversário, dando a este menos tempo para reagir (Talbot, 1981).

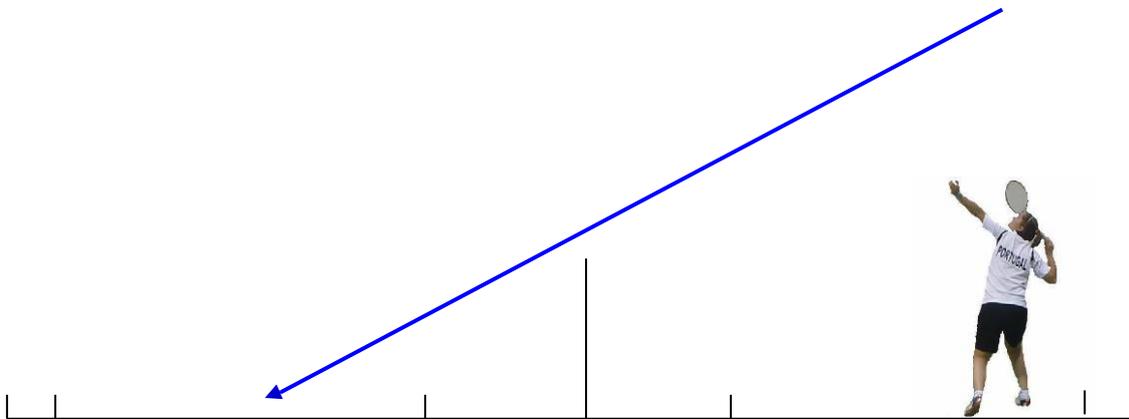


Fig. 38, Remate.

- Preparação:
  - Idêntica ao clear.
- Execução:
  - Idêntica ao clear, mas o ponto de impacto situa-se nitidamente à frente do corpo (mais ou menos 30 cm) a raquete inclinada à frente de forma a picar corretamente o volante.
- Recuperação:
  - Idêntica ao clear, no entanto a continuação do movimento é um pouco mais acentuada devido à maior velocidade imprimida ao movimento na sua globalidade.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 39, fases do remate.

- Treino:

1. Grupos de três elementos ao longo do ginásio, um lança o volante à mão, o outro executa o remate e o terceiro elemento recolhe os volantes. O lançamento será mais seguro se executado de lado em relação ao batedor.
2. Aos pares, um lançando à mão o outro executando o remate ao encontro da rede. O lançamento será mais seguro se executado de lado em relação ao batedor (por questões de segurança, nunca nos devemos colocar à frente de quem executa o batimento).
3. Grupos de seis atletas por campo.
  - a) Dois grupos de três atletas, um lança o volante com a raquete para um pouco antes da linha de serviço de pares, outro executa o remate do lado direito do campo e o terceiro elemento recolhe os volantes para o lançador (Fig. 40, 3a).
  - b) Se o lançamento do volante com a raquete não estiver a ser correto, colocar a mesma formação mas com os volantes a serem lançados à mão, o lançador colocado de lado do batedor nunca à sua frente (Fig. 40, 3b).

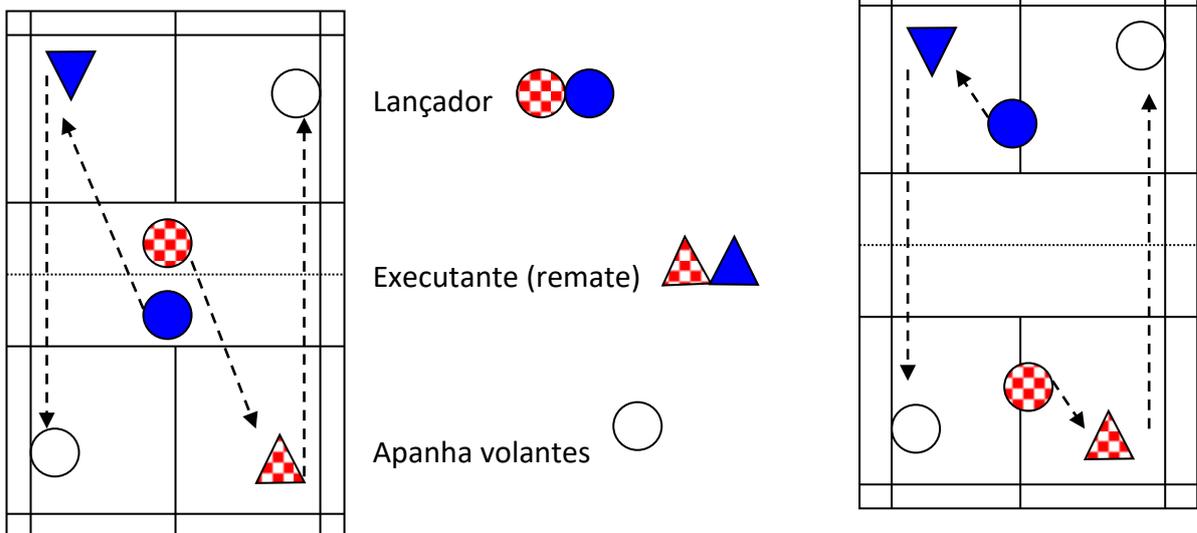


Fig. 40, 3a) exercício de treino.

3b) exercício de treino.

#### 4. Jogo:

- Dividir a classe em duas equipas. Faz-se um sorteio para se saber qual a primeira equipa a executar o remate. A equipa 1 inicia o jogo, com o seu atleta executando o remate e posteriormente vai tocar com a raquete no poste da rede retornando para o fim da sua fila, até um elemento da sua equipa falhar, passando a outra equipa a executar agora o remate até que um elemento falhe ou atinja a pontuação final. Um ponto é marcado se o volante passa por cima da rede cai dentro do campo oposto, a equipa que primeiro atingir os 21 pontos vence a competição (Fig. 41).

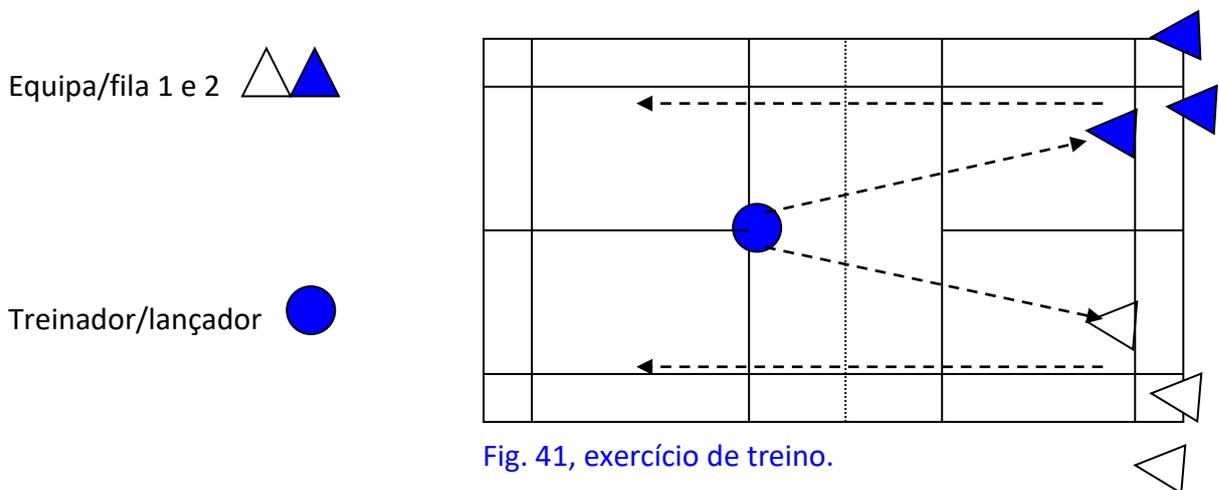


Fig. 41, exercício de treino.

- Dificuldades:

O grupo não deve tentar executar remates enquanto a maioria não conseguir dominar a técnica do clear e do amortie por cima da cabeça. Se alguns elementos do grupo ainda falham o volante, devem voltar um pouco atrás e praticarem o clear e o amortie de forma a corrigirem a sua produção de batimento, enquanto o resto do grupo treina o remate.

- Correção de erros:

- Bater paralelo à rede – Apontar o braço esquerdo para cima na direção do volante. Demonstrar o batimento acentuando a posição perpendicular do jogador, ombros e tronco, em relação à rede.
- Volante sem trajetória descendente – Lançar o volante mais perto do executante. Verificar o ponto de impacto. Verificar se o atleta não se desequilibra para trás. Encorajar o jogador a rematar para a rede ou mesmo para debaixo dela.

### **Bloqueio (devolução do remate para a zona da rede)**

O bloqueio é um batimento executado abaixo do braço tanto do lado direito como esquerdo do nosso corpo. O objetivo deste batimento é de devolver o volante para a zona da rede (evitando assim o opositor de continuar o ataque) após um remate adversário.

Este batimento em geral tem mais sucesso quando executado do lado esquerdo do corpo, pois consegue-se interceptar o volante mais à frente do corpo, dando menos tempo de reação ao adversário.

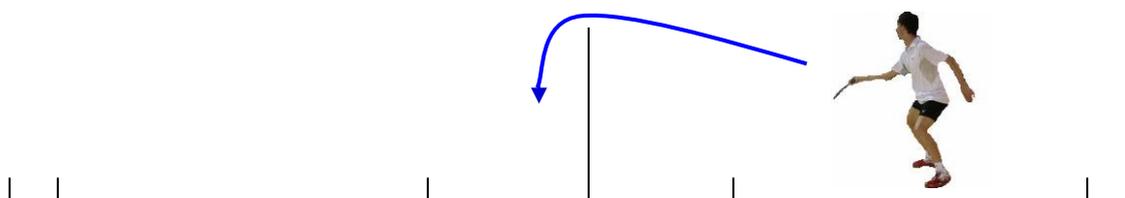


Fig. 42, Bloqueio

- **Preparação:**
  - Na posição base, corpo paralelo à rede, joelhos ligeiramente fletidos, raquete à altura dos ombros à frente do corpo, se necessário executar 1 ou 2 passos laterais.
  
- **Execução:**
  - Da posição referida, executar um balanço do braço para baixo à frente do corpo, braço semi-fletido ao encontro do volante à frente do corpo com a cabeça da raquete perpendicular à trajetória do volante, a partir da extensão para a frente do membro superior bloquear (amortecer) o volante servindo-se da velocidade que este trás, para o devolver para a zona da rede. A raquete deverá estar sempre á frente do corpo, antebraço em supinação (bloqueio lado direito) e em pronação (bloqueio lado esquerdo) consoante o lado onde se bate o volante.
  
- **Recuperação:**
  - Após o impacto no volante continuar um pouco a extensão do membro superior e de seguida através da flexão deste trazer novamente a raquete para a frente do corpo recuperando com passos laterais em direção à posição base.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 43, fases do bloqueio de direita.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 44, fases do bloqueio de esquerda com cruzamento da perna direita.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 45, fases do bloqueio de esquerda sem cruzamento da perna direita.

- Treino:

1. Dois grupos de dois atletas, um lança o volante à mão de forma enérgica (simulando o remate) o outro executa o bloqueio (Fig. 46, 1).
2. Dois grupos de três atletas. Um lança o volante à mão outro remata e o terceiro elemento executa o bloqueio para a zona da rede. Se o remate com a raquete não está a ser suficientemente preciso, retornar ao exercício anterior (Fig. 46, 2).

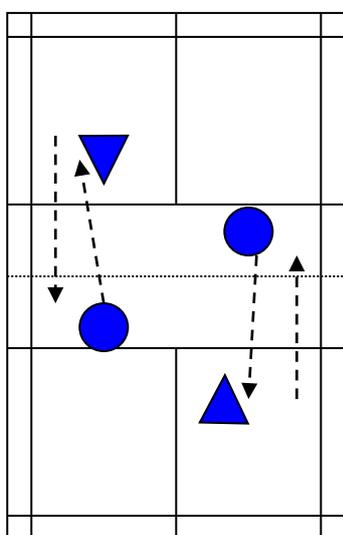
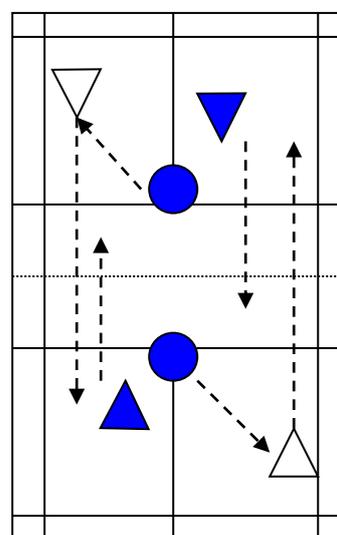
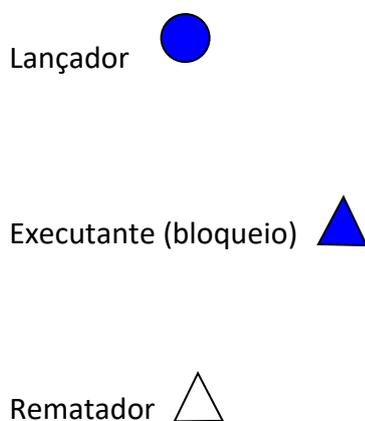


Fig. 46, 1) exercício de treino.



2) exercício de treino.

### 3. Jogo:

- Divide-se a classe em grupos, onde um dos grupos somente lança volantes (à mão e outro remata), os outros (as equipas) devolvem os volantes em bloqueio com o objetivo de colocar o volante nos alvos (caixa). O volante que caia para lá da linha de serviço curto zero pontos, se cair antes da linha de serviço curto 1 ponto, se cair dentro da caixa/alvo 2 pontos. Permitir que a classe complete o circuito, onde podemos encontrar um vencedor individual ou coletivo quando os elementos estiverem novamente na sua posição inicial (Fig. 47).

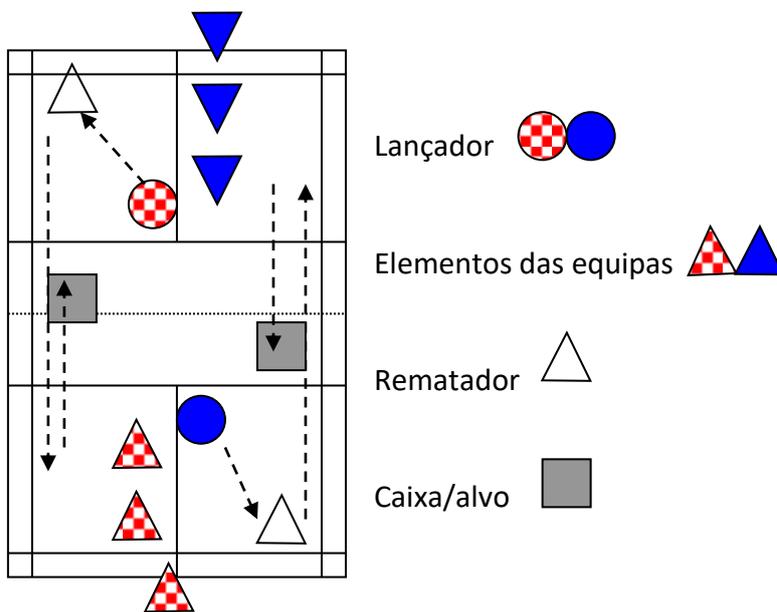


Fig. 47, exercício de treino.

- Correção de erros:
  - Atleta falha o volante – Acentuar a necessidade de um movimento curto, sem grande balanço atrás. Focalizar-se no volante. Lançar o volante à mão da rede.
  - Falta de controlo da direção do volante – Verificar se o atleta bate o volante à frente do corpo. Assegurar um posicionamento correto e verificar se a cabeça da raquete está paralela à rede no momento do impacto ou na perpendicular à trajetória do volante.
  - Volante devolvido alto demais por cima da rede – Acentuar a necessidade de empurrar o volante. Verificar se o pulso está bloqueado.

## Batimentos à rede

Basicamente temos dois tipos de batimentos, o encosto e o dab, que são executados na zona da rede, não esquecendo que o lob também pode ser executado na rede. Podemos distinguir os dois batimentos consoante a altura da rede a que o volante se encontra.

### Encosto

O encosto ou amortie à rede, é um batimento executado ao lado do braço quando o volante se encontra abaixo do nível da rede. O objetivo deste batimento é devolver o volante para o mais junto possível da rede (devolver da rede para a rede) de forma a forçar o adversário a levantar o volante.

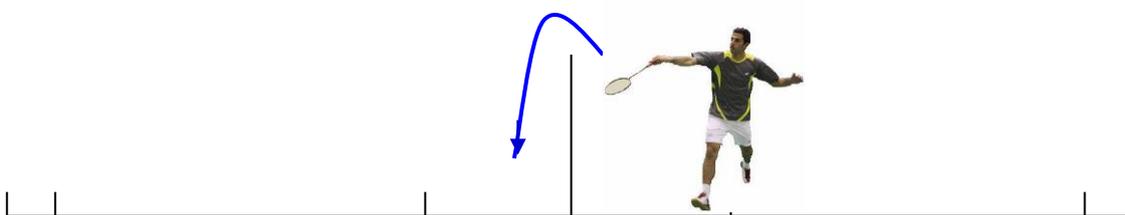


Fig. 48, Encosto

- Preparação:
  - Desde a posição base avançar para a rede dando dois ou três passos (os necessários) em direção ao volante, de forma a que o último seja mais amplo fazendo um afundo sobre o pé direito. A raquete sempre à frente do corpo, antebraço em supinação (encosto lado direito) ou pronação (encosto lado esquerdo) consoante o lado onde vamos bater o volante.
- Execução:
  - Através da extensão do cotovelo e com uma pega relaxada empurrar o volante contactando-o o mais alto possível.
- Recuperação:
  - A continuação do movimento da raquete é diminuto (pois tocando na rede é falta) e a recuperação da base inicia-se ao executarmos uma extensão enérgica (empurrando o chão) da perna direita de forma a recuperar a posição base.

O encosto à rede de direita deve ser introduzido primeiramente em relação ao encosto à esquerda.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 49, fases do encosto lado direito.



1 Preparação



2 Preparação



3 Execução

Fig. 50, fases do encosto lado esquerdo.

- Treino:
  1. O treinador ou o lançador de um dos lados da rede, lança o volante para junto da rede, a classe em fila partindo da posição base avança em direção à rede e executam o encosto retornando para o final da fila. Após o treino do lado direito e esquerdo, o treinador lança volantes alternadamente para a direita ou esquerda (Fig. 51, 1).
  2. Grupos de seis atletas por campo. Aos pares, ao longo da rede, um lança o volante à mão para junto da rede enquanto o outro partindo da sua posição base

avança e encosta o volante à rede. Assegurar que o executante tem tempo suficiente para retornar à sua base após o encosto (Fig. 51, 2).

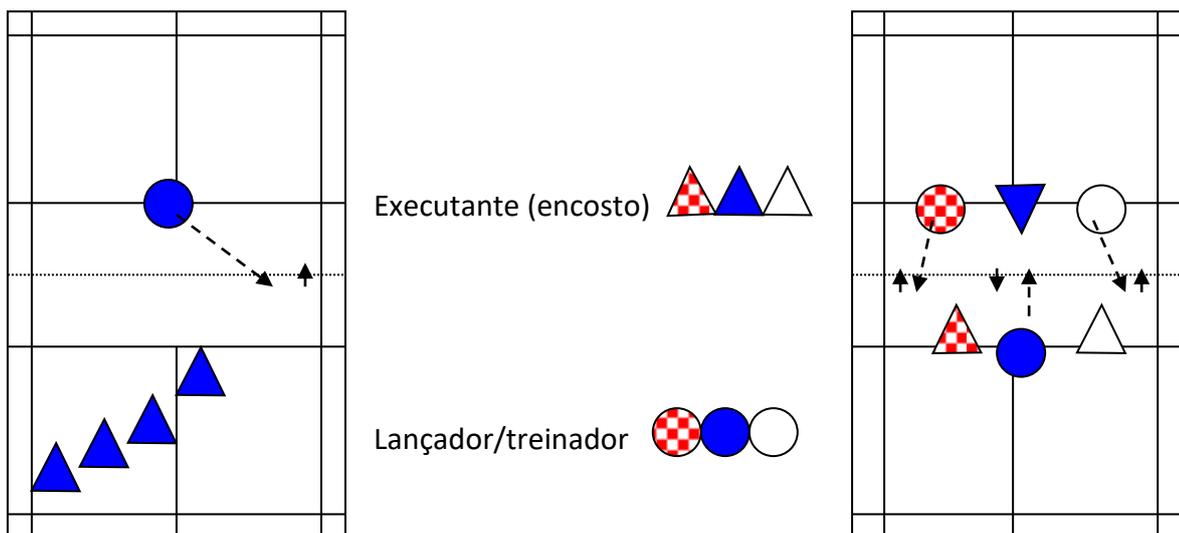


Fig. 51, 1) exercício de treino.

2) exercício de treino.

### 3. Jogo:

- Divide-se a classe em grupos, dois elementos lançam volantes, os outros (as equipas/filas) devolvem os volantes à rede com o objetivo de colocar o volante nos alvos (caixa). O volante que caia para lá da linha de serviço curto zero pontos, se cair antes da linha de serviço curto 1 ponto, se cair dentro da caixa/alvo 2 pontos. Permitir que a classe complete o circuito, onde podemos encontrar um vencedor individual ou coletivo assim que se retornar à posição inicial (Fig. 52).

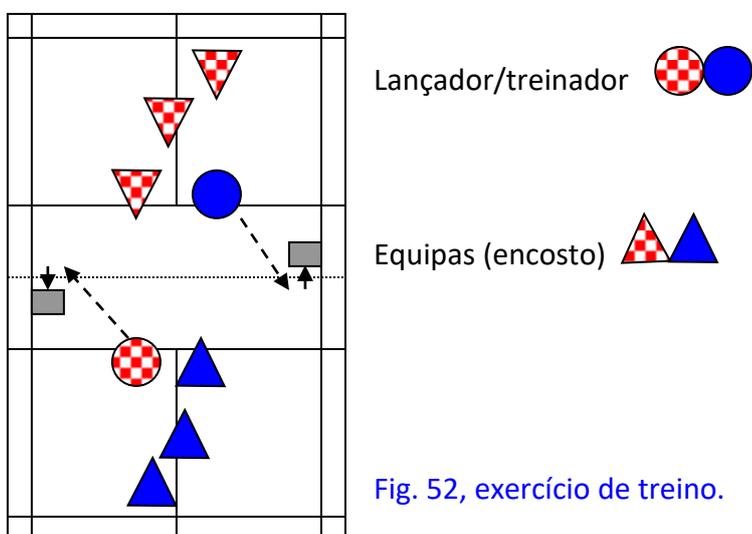


Fig. 52, exercício de treino.

#### 4. Trocas sucessivas de encostos (jogo de rede).

- Correção de erros:
  - O volante passa a rede muito alto – Relaxar a pega (menos tensão). Verificar se o atleta não utiliza o pulso em excesso.
  - O volante vai muito frouxo – Empurrar o volante para cima ou uma maior extensão do cotovelo na fase ascendente do movimento.
  - O volante batido muito perto do corpo – Encorajar o atleta a alongar-se para alcançar o volante (utilizando o comprimento dos seus membros). Certificar-se que o atleta não se antecipa em relação ao lançamento do volante.
  - O volante é batido muito abaixo do nível da rede – Encorajar o atleta a intercetar o volante ao nível da tela da rede. Verificar se a raquete é mantida elevada quando o atleta se desloca para o volante.

#### **Dab (finalização à rede)**

O dab é um batimento executado por cima da cabeça quando o volante está na zona da rede acima da sua tela. O objetivo desta pancada (dab – na língua portuguesa significa, pancadinha) é bater o volante para o chão rapidamente, transmitindo ao volante uma trajetória descendente o mais picada possível de forma determinada, caindo o volante perto da rede finalizando deste modo imediatamente a jogada. Pode ser executado de direita ou de esquerda (Fig.53). Este batimento também se designa por “netkill” ou ataque à rede.

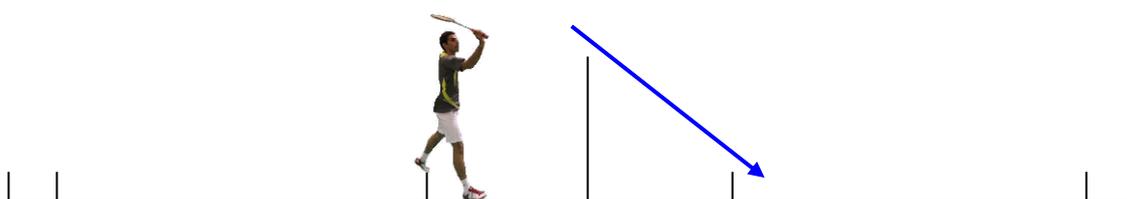


Fig. 53, Dab.

- Preparação:
  - Idêntica à do encosto (eventualmente uma movimentação mais rápida), avançando para a rede com a raquete na vertical (cabeça da raquete apontada para cima).

- Execução:
  - O membro superior estende-se em direção ao volante com a raquete na vertical executar uma pancada seca ou chicotada, através da ação enérgica de rotação do antebraço (de direita pronação de esquerda supinação) e ação do pulso.
- Recuperação:
  - A continuação do movimento da raquete é ainda mais restrita que no encosto, a recuperação da base é idêntica à do encosto.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 54, fases do dab de direita.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 55, fases do dab de esquerda.

- Treino:

O treino deste batimento é semelhante ao do encosto à rede. A maior diferença reside no facto do volante ser lançado de forma a permitir ao executante intercepar o volante acima do nível da rede.

1. O treinador ou o lançador de um dos lados da rede, lança o volante para junto da rede, a classe em fila partindo da posição base avança em direção à rede e executam o dab, recolhem o volante colocando-o junto do treinador e retornando para o final da fila. Após o treino do lado direito e esquerdo, o treinador lança volantes alternadamente para a direita ou esquerda (Fig. 56, 1).
2. Grupos de quatro atletas por campo. Aos pares, ao longo da rede, um lança o volante à mão para junto da rede enquanto o outro partindo da sua posição base avança e ataca o volante à rede. Assegurar que o executante tem tempo suficiente para retornar à sua base após o dab (Fig. 56, 2).

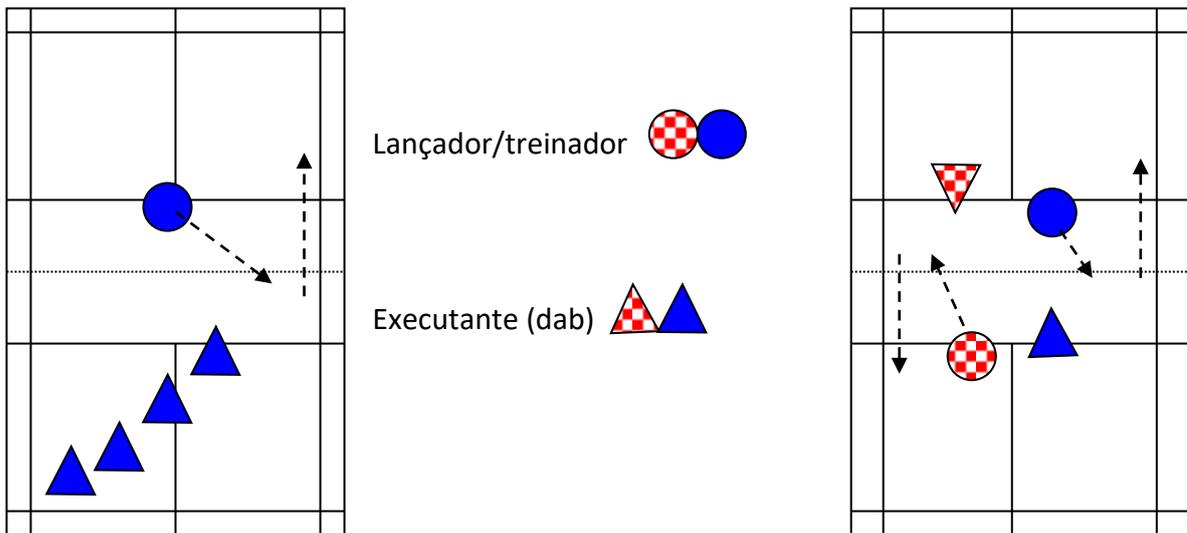


Fig. 56, 1) exercício de treino.

2) exercício de treino.

- Jogo:
  - Divide-se a classe em grupos, dois elementos lançam volantes, os outros (em equipa/fila) atacam os volantes à rede com o objetivo de colocar o volante nos alvos (caixa). O volante que seja atacado e passe a rede 1 ponto, se cair dentro da caixa/alvo 2 pontos. Permitir que a classe complete o circuito, onde podemos encontrar um vencedor individual ou coletivo assim que retornarem à posição inicial (Fig. 57).

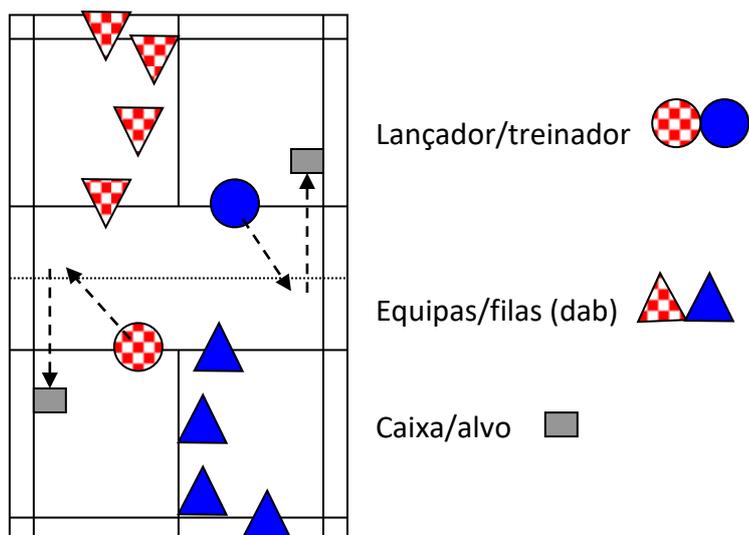


Fig. 57) exercício de treino.

- Correção de erros:
  - O volante batido muito perto do corpo – Encorajar o atleta a alongar-se para alcançar o volante (utilizando o comprimento dos seus membros). Certificar-se que o atleta não se antecipa em relação ao lançamento do volante.
  - A continuação do movimento acentuada (significa tocar com a raquete na rede - falta) – Acentuar e demonstrar que a potência do batimento pode ser gerada sem continuação do movimento da raquete.
  - Balanço da raquete atrás muito pronunciado – Acentuar e demonstrar que a potência do batimento pode ser gerada pela simples rotação do antebraço e ação do pulso, não necessitando portanto de balanço atrás da raquete.

### Batimentos à volta da cabeça

São os batimentos por cima da cabeça de direita mas que executamos do lado esquerdo do corpo, ou seja com a palma da mão na direção da trajetória do volante. À volta da cabeça podemos executar os três batimentos já referidos anteriormente, clear, amortie e remate. A principal razão da execução destes batimentos à volta da cabeça é a de não virar as costas ao adversário ficando desta forma fragilizados, sem ter noção da movimentação/localização do opositor.

No entanto, estes batimentos são menos económicos que os batimentos à esquerda por cima da cabeça (voltando as costas ao adversário) pois na sua execução global teremos

de nos deslocar mais e também pelo facto da sua recuperação se tornar mais difícil, devido ao grande desequilíbrio provocado por esta movimentação (forte basculação).

Em comparação com os batimentos à direita por cima da cabeça, verificamos um menor aproveitamento da rotação do tronco, existe sim, uma flexão lateral do tronco que juntamente com a flexão mais pronunciada do cotovelo no balanço do braço no momento do impacto que permite bater o volante do lado esquerdo do corpo.

Para manter o equilíbrio, o pé esquerdo é agora mais recuado encontrando-se bastante afastado para o lado e o braço esquerdo encontra-se cruzado à frente do corpo.

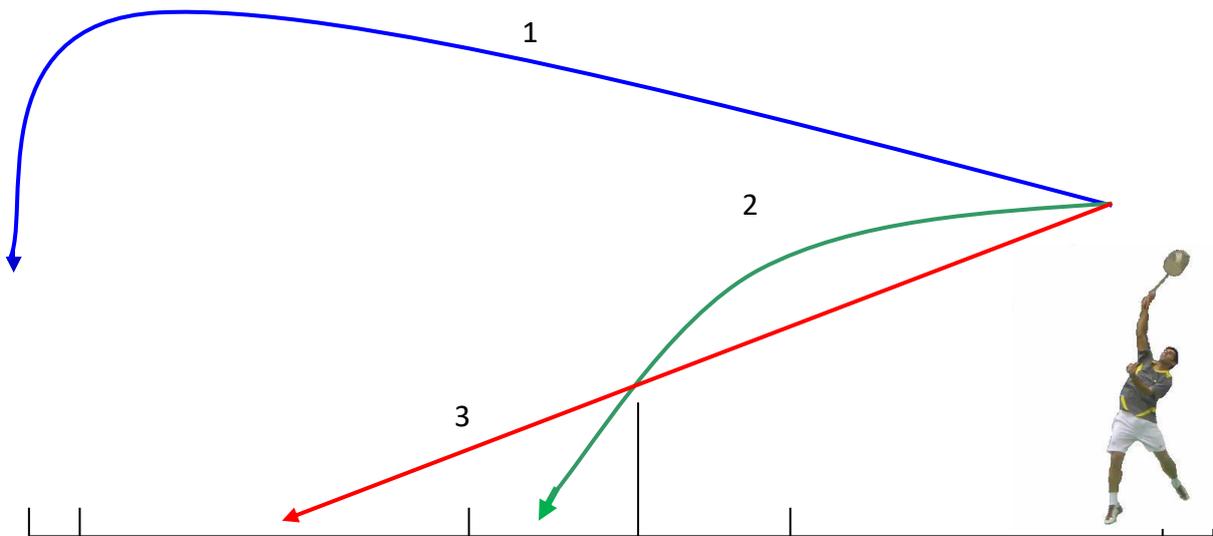


Fig. 58, Clear (1), Amortie (2) e Remate (3)



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 59, fases do batimento à volta da cabeça.

- Treino:

O treino é idêntico às situações já referidas para os três batimentos por cima da cabeça (clear, remate e amortie), desta feita lança-se o volante para o lado esquerdo do campo.

## Serviço curto

O serviço curto é o serviço básico de pares, mas também usado nos singulares em alto nível. O seu objetivo é enviar o volante numa trajetória baixa e o mais plana possível, roçando o topo da rede para a área de serviço contrário, fazendo o volante cair o mais perto possível da linha de serviço curto, anulando assim as possibilidades de ataque a este batimento.

Este serviço é utilizado por vezes nos singulares como variante ao serviço comprido, quando nos apercebemos que o opositor está colocado um pouco atrás na sua área de receção ao serviço. Existem duas variantes do serviço curto, o serviço curto à direita e o serviço curto à esquerda.

O serviço curto à esquerda apresenta algumas vantagens em relação ao serviço curto à direita, na medida em que é batido mais à frente do corpo, dando menos tempo ao recebedor para reagir pois a sua trajetória é mais curta.

O serviço curto à direita é executado ao lado do corpo e tem uma aprendizagem mais facilitada pois ele já é dominado pelos atletas graças aos singulares.

### Serviço curto à direita (pares)

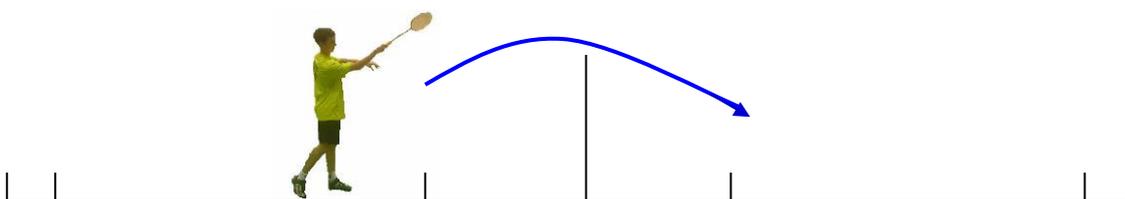


Fig. 60, serviço curto de direita.

- Preparação:

- Esta fase do batimento é idêntica à do serviço comprido, exceto na nossa colocação que é um pouco mais adiantada, ou seja devemos nos colocar o

mais perto possível da linha de serviço curto. A pega da raquete pode ser um pouco encurtada de forma a obtermos maior precisão e controlo do volante.

- Execução:
  - Idêntica também à fase correspondente do serviço comprido, no entanto o movimento do membro superior é mais lento e não se verifica a ação final de pronação do antebraço, sendo o volante mais empurrado que batido. Ainda em relação ao membro superior, este no balanço à frente é trazido junto ao corpo. A parte final do movimento do membro superior é a desaceleração do braço o mais perto possível do contacto com o volante (o mais tarde possível).
  
- Recuperação:
  - A continuação do movimento do braço é menos pronunciada logo também mais curta. A recuperação da base varia segundo as variantes do jogo (singulares, pares homens/senhoras ou pares mistos).



Fig. 61, fases do serviço curto de direita.

### **Serviço curto à direita (singulares)**

O movimento deste gesto técnico deverá ser o mais idêntico possível ao do serviço comprido de singulares. Colocamo-nos no mesmo local como se fossemos servir comprido. Iniciamos o movimento da mesma forma, até ao último momento antes do contato com o volante, desacelerando o mais tarde possível a cabeça da raquete e assim tentarmos enganar o adversário

## Serviço curto à esquerda (pares)

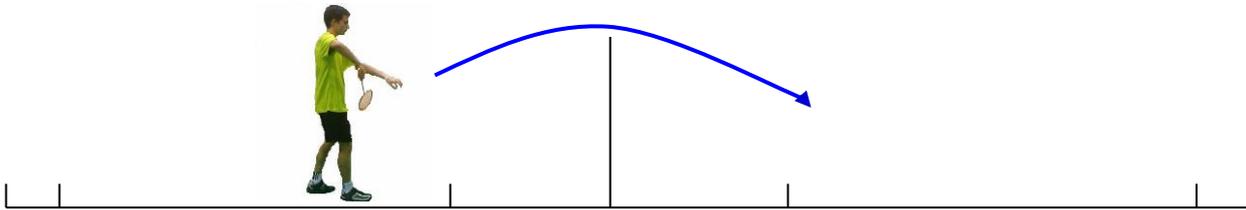


Fig.62, serviço curto de esquerda.

- Preparação:
  - Para executar este serviço colocamo-nos perto da linha central junto à linha de serviço curto, com o peso do corpo no pé mais adiantado que tanto pode ser o direito como o esquerdo, ou até com os pés paralelos (a forma como o atleta se sentir mais confortável).

A raquete encontra-se no lado esquerdo do corpo, com o membro superior fletido e cruzado à frente corpo, cotovelo apontado para a rede braço em rotação interna, antebraço em pronação.
- Execução:
  - Da referida posição através da extensão do cotovelo e da rotação externa do braço, mantendo o antebraço em pronação, bater o volante para a área de serviço oposta.
- Recuperação:
  - A continuação do movimento do membro superior continua suavemente e no sentido da extensão do mesmo. De seguida por meio da flexão do cotovelo trazer novamente a raquete para a frente dos ombros.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 63, fases do serviço curto de esquerda.

### Serviço curto à esquerda (pares)

Este serviço é em tudo idêntico ao serviço curto de esquerda em pares, a grande alteração tem a ver com o posicionamento na área de serviço, que nos singulares é muito mais recuado (perto da posição base).

- Treino:
  1. Em grupos de seis atletas por campo, coloca-los aos pares, servindo de um lado para o outro por cima da rede. De início corrigir somente os erros ao nível da execução do serviço. À medida que o serviço melhora, introduzir zonas alvo de forma a motivar o grupo. A forma simples de colocar alvos, será deixar uma raquete no chão no local desejado, contando o número de vezes que consegue tocar com o volante na cabeça da raquete após o serviço. Como neste batimento a precisão se torna muito importante, estas situações de treino para alvos determinados devem ser frequentemente abordadas (Fig. 64, a) e b).

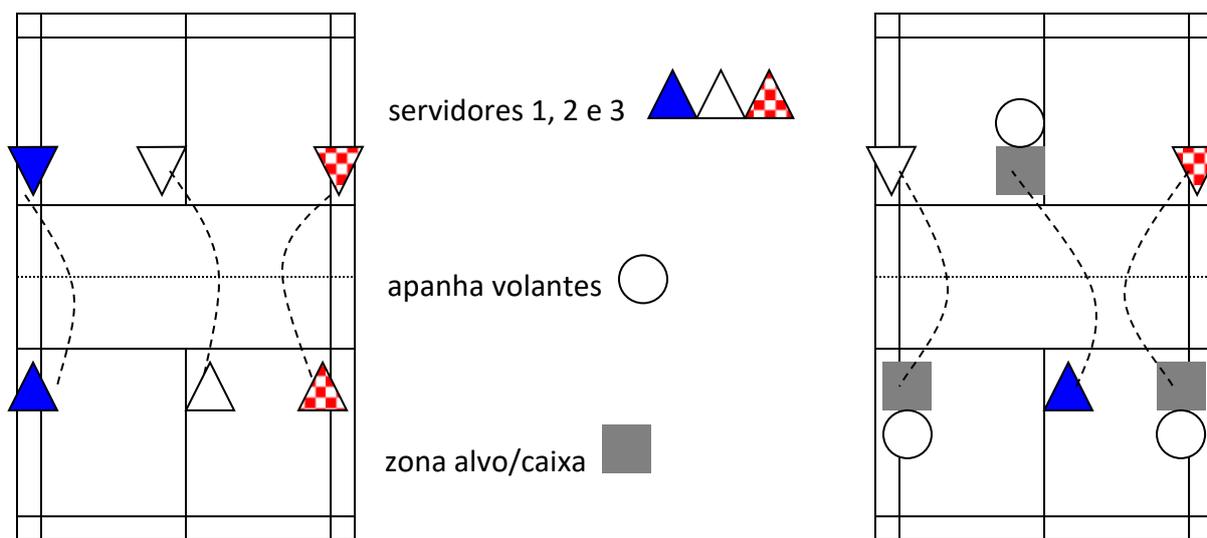


Fig.64, a) exercício de treino.

b) exercício de treino.

- Jogo:
  - Dividir a classe em três equipas. Os elementos da equipa 1 servem para o alvo 1, apanham o volante e juntam-se ao fim da fila da equipa 2. Os elementos da equipa 2 servem para o alvo 2, passam por baixo da rede, apanham o seu volante e juntam-se ao fim da fila da equipa 3. Os elementos da equipa 3 servem para o alvo 3, recolhem o seu volante e juntam-se à fila da equipa 1.

Com atletas iniciados, definir zonas maiores, reduzindo as áreas alvo à medida que os atletas vão progredindo. Marcar 1 ponto por cada serviço correto, caído no respetivo alvo. Como exemplo, completar o circuito três vezes e eleger um vencedor individual, a equipa vencedora ou até ambos.

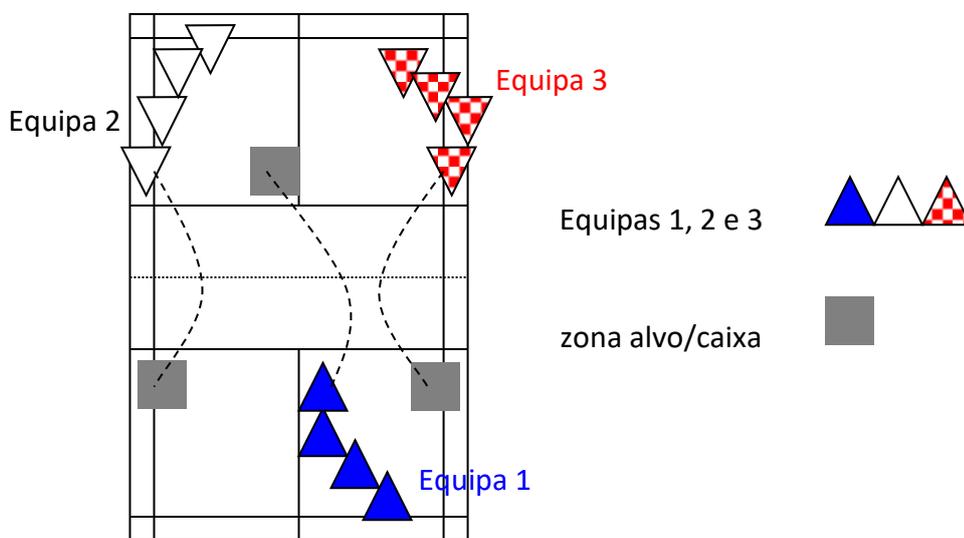


Fig. 65, exercício de treino.

- Correção de erros:
  - Volante não passa junto à rede – Não utilizar o pulso. Empurrar o volante com a raquete em vez de o bater, no caso do serviço de direita. Assegurar que a ação não seja rápida demais.
  - Falta de controlo da direção – Continuação do movimento ao longo da trajetória desejada. Segurar o volante afastado do corpo.

## Serviço em flick

O serviço em flick é uma variação natural do serviço curto e um indispensável complemento do mesmo. O seu objetivo é fazer passar subitamente o volante por cima do recebedor, colocando o volante no fundo da área de serviço, através de uma trajetória ascendente e tensa. Geralmente mais usado nos pares, mas também usado nos singulares em alto nível. Sendo que na variante de singulares o local de execução do serviço será exatamente o mesmo do serviço curto de singulares.

Se o recebedor não receasse este serviço poderia praticamente atacar todos os serviços curtos. Somente a ameaça constante apresentada pelo serviço em flick pode conter o recebedor e de certa forma dar uma certa imunidade ao serviço curto.

O serviço em flick pode ser executado tanto à direita como à esquerda.

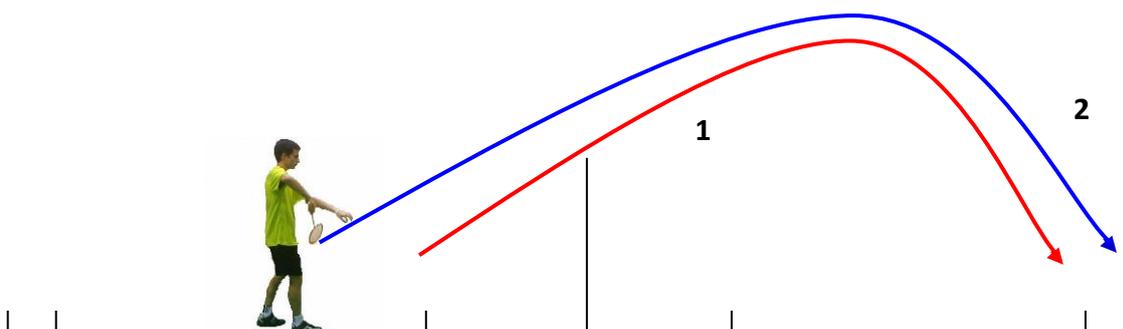


Fig. 66, serviço em flick, 1 – Serviço Flick em pares 2 – Serviço Flick em singulares.

- Preparação:
  - Idêntica à do serviço curto (pares) em ambas as variantes (tanto à direita como à esquerda).

- Execução:
  - De forma a preservar o elemento vital de surpresa, ela deve ser virtualmente idêntica à do serviço curto justamente até à fração de segundo que antecede o impacto. Aqui pela ação repentina do antebraço, pronação do mesmo no serviço à direita e supinação no serviço à esquerda, bater no volante em vez de o empurrar. Sendo o elemento surpresa a essência deste batimento, o volante não deve ser batido muito alto de forma ao recebedor não ter tempo de reagir e colocar-se atrás do volante para executar a sua devolução.
  
- Recuperação:
  - A continuação do movimento é neste serviço um pouco mais rápida e pronunciada. O atleta recupera a sua base conforme o efeito do serviço e a variante do jogo (singulares, pares homens/senhoras ou pares mistos).
  
- Treino:
  1. Em grupos de seis atletas por campo, colocá-los aos pares, um elemento serve e o outro recolhe os volantes. De início corrigir somente os erros ao nível da execução do serviço. À medida que o serviço melhora, introduzir zonas alvo de forma a motivar o grupo. A forma simples de colocar alvos, será deixar uma raquete no chão no local desejado, contando o número de vezes que consegue tocar com o volante na cabeça da raquete após o serviço. Como neste batimento a precisão se torna muito importante, estas situações de treino para alvos determinados devem ser frequentemente abordadas (Fig. 67).

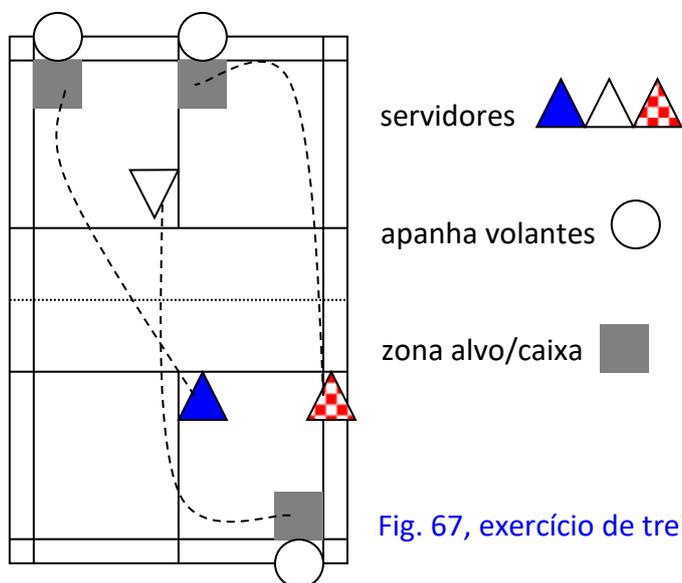


Fig. 67, exercício de treino.

## 2. Jogo:

Dividir a classe em três equipas. Os elementos da equipa 1 servem para o alvo 1, apanham o volante e juntam-se ao fim da fila da equipa 2. Os elementos da equipa 2 servem para o alvo 2, apanham o seu volante e juntam-se ao fim da fila da equipa 3. Os elementos da equipa 3 servem para o alvo 3, recolhem o seu volante e juntam-se à fila da equipa 1.

Com atletas iniciados, definir zonas maiores, reduzindo as áreas alvo à medida que os atletas vão progredindo. Marcar 1 ponto por cada serviço correto, caído no respetivo alvo marca 2 pontos. Como exemplo, completar o circuito três vezes e eleger um vencedor individual, a equipa vencedora ou até ambos (Fig. 68).

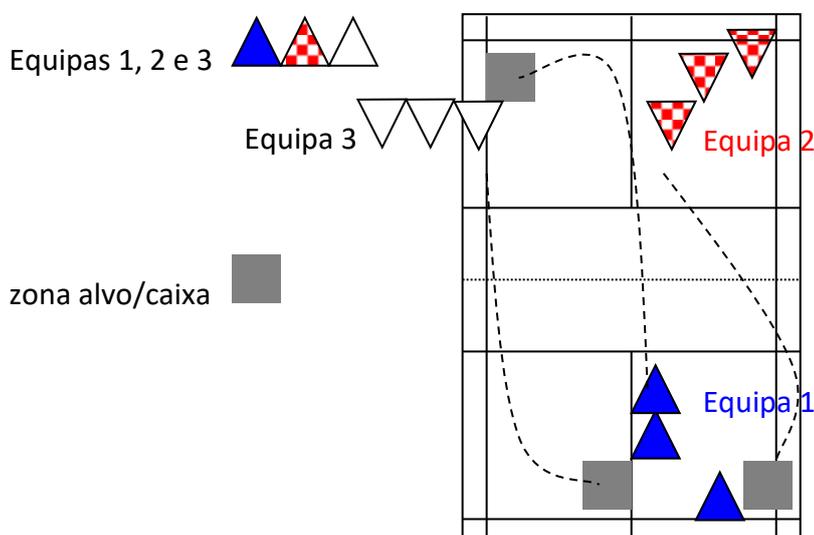


Fig. 68, exercício de treino.

- Correção de erros:
  - Falta de controlo da direção do volante – Assegurar a continuação do movimento na direção desejada. Verificar se o ponto de impacto é consistente. Verificar se o jogador deixa cair o volante em vez de o atirar.
  - Serviço denunciado – Dar a entender ao servidor que a única diferença entre o serviço curto e o flick está na rotação repentina do antebraço.
  - Volante com a trajetória muito baixa – Verificar o ponto de impacto e se a rotação do antebraço é executada.

## Drive

O drive é um batimento executado ao lado do braço, batido geralmente numa zona compreendida entre o meio-campo e o fundo do campo junto às linhas laterais tanto do lado direito como esquerdo.

O objetivo deste batimento é enviar o volante que se encontra mais ou menos ao nível da tela da rede, numa trajetória tensa e plana, ligeiramente descendente roçando o topo da rede para o fundo do campo adversário.

Este batimento é essencialmente utilizado pelo homem nos pares mistos e por ambos os parceiros nas outras variantes de pares homens/senhoras com a finalidade de manter o ataque ou finalizar uma jogada.

Diz-se também que é o “remate lateral” no seu limite inferior.

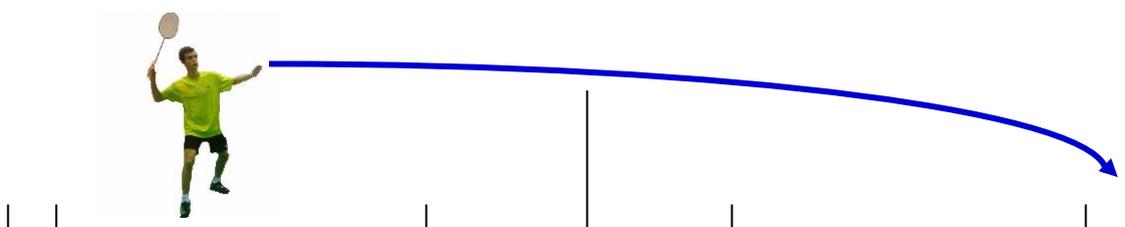


Fig. 69, drive.

### Drive de direita

- Preparação:
  - Partindo da posição base rodar o tronco para a direita, cruzar a perna esquerda à frente do corpo (lado direito) e afundar com a perna direita, ficando ambos os pés apontados para a linha lateral com o peso do corpo no pé mais adiantado (o direito). Ao mesmo tempo armar na horizontal o membro superior, ou seja, trazemo-lo para o lado e para trás do corpo fletindo pelo cotovelo (apontando para o chão), braço em rotação externa e o antebraço em supinação.
- Execução:
  - Desde a posição referida rodar ligeiramente o tronco para a esquerda trazendo o membro superior para a frente e para o lado verificando-se então

as ações sucessivas de rotação interna do braço, extensão do cotovelo e finalmente a pronação do antebraço. O ponto de impacto situa-se um pouco à frente do pé direito à altura do ombro para o drive em frente e para o drive cruzado a zona de impacto um pouco mais à frente.

- Recuperação:
  - A continuação do movimento do membro superior continua naturalmente para a frente e para o lado esquerdo enquanto que através da extensão da perna direita iniciar a recuperação para a base.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 70, fases do drive de direita.

### Drive de esquerda

- Preparação:
  - Partindo da posição base rodar o tronco para a esquerda dando um pequeno passo com a perna esquerda em direção à linha lateral, seguido de um passo mais largo com a perna direita, ficando ambos os pés apontados para a linha lateral com o peso do corpo no pé mais adiantado, o direito. Ao mesmo tempo armar o membro superior na horizontal, cruzando-o à frente do tronco, cotovelo fletido (apontando para o chão), braço em rotação interna e o antebraço em pronação.
- Execução:
  - Desde a posição referida rodar ligeiramente o tronco para a direita trazendo o membro superior para a frente e para o lado, verificando-se então as ações

sucessivas de rotação externa do braço, extensão do cotovelo e finalmente a supinação do antebraço. O ponto de impacto situa-se um pouco à frente do pé direito à altura do ombro para o drive em frente e para o drive cruzado a zona de impacto um pouco mais à frente.

- Recuperação:
  - A continuação do movimento do membro superior continua naturalmente para a frente e para o lado direito enquanto que através da extensão da perna direita iniciamos a nossa recuperação para a base.
  - Com o melhorar da técnica individual do atleta, todos os movimentos da raquete passam a ter uma menor amplitude, o que é muito visível no drive, que muitas vezes é executado dando somente um passo lateral e com um movimento muito curto de raquete.



1 Preparação



2 Execução



3 Recuperação

Fig. 71, fases do drive de esquerda.

- Treino:
  1. Em grupos de seis atletas por campo, coloca-los em trios, um lança volantes, outro executa o drive e o terceiro elemento recolhe os volantes. De início corrigir somente os erros ao nível da execução do drive, uma vez verificado que o lançador está a lançar corretamente os volantes. À medida que o batimento melhora, introduzir zonas alvo de forma a motivar o grupo. A forma simples de colocar alvos, será deixar uma raquete no chão no local desejado, contando o número de vezes que consegue tocar com o volante na cabeça da raquete após o drive (Fig. 72).

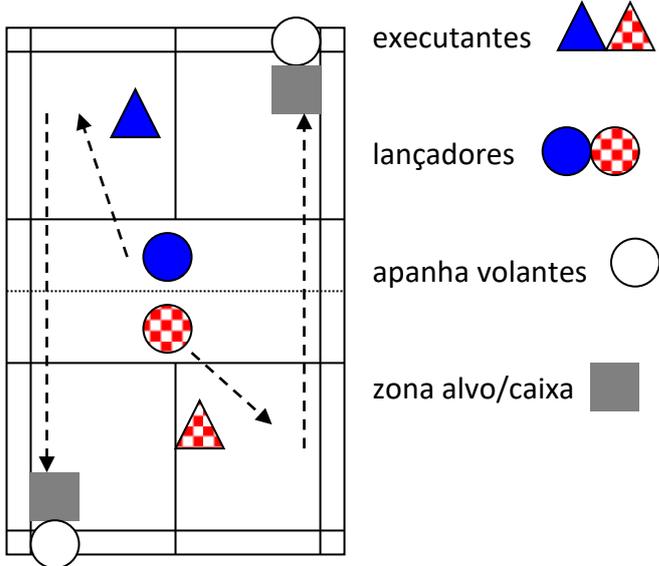


Fig. 72, exercício de treino.

## 2. Jogo:

Dividir a classe em duas equipas. Os elementos da equipa 1 executam o drive para o alvo, recolhem o seu volante deixando-o junto do lançador e juntam-se ao fim da fila da equipa 2. Os elementos da equipa 2 fazem exatamente o mesmo. Com atletas iniciados, definir zonas maiores, reduzindo as áreas alvo à medida que os atletas vão progredindo. Marcar 1 ponto por cada drive correto, 2 pontos caído no respetivo alvo. Como exemplo, completar o circuito três vezes e eleger um vencedor individual, a equipa vencedora ou até ambos (Fig. 73).

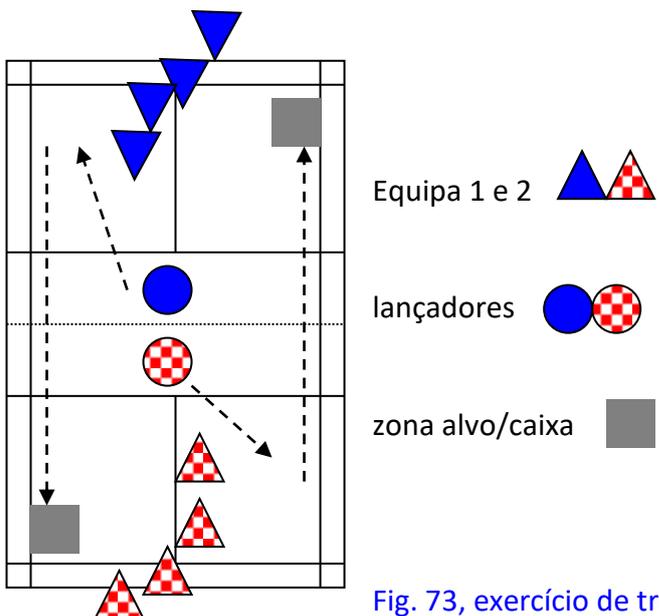


Fig. 73, exercício de treino.

### 3. Exercício de treino (aos pares):

- um elemento executa drive de direita o outro de esquerda;
  - os dois elementos executam drive de direita;
  - os dois elementos executam drive de esquerda;
  - os dois elementos executam drive livre.
- Correção de erros:
    - Volante com trajetória ascendente – Verificar se o volante está a ser batido ao nível do ombro ou um pouco acima deste. Verificar se a cabeça da raquete está na vertical no momento do impacto.
    - Falta de controlo na direção do volante – Assegurar um ponto de impacto bem afastado do corpo.
    - Batimento com pouca potência – Verificar a pega. Assegurar uma boa rotação do ombro, um impacto bem afastado do corpo e uma boa rotação do antebraço. Verificar se a cabeça da raquete está paralela ao chão no balanço atrás.

## Push

O push é um batimento variação do drive, ou seja, um drive a meia força enviando o volante numa trajetória semelhante a este, no entanto bem mais curta dirigida para as linhas laterais caindo a meio campo.

Este batimento é essencialmente utilizado nas variantes de pares, quando o par adversário se encontra numa posição atacante (um na frente e outro atrás). O push deve ser uma pancada em que se empurra o volante muito mais do que bater, com uma velocidade suficiente para ultrapassar o jogador da rede sem no entanto alcançar o jogador mais recuado, atraindo desta forma ambos. A sua execução global é idêntica às componentes do drive já descritas, exceto no balanço à frente do membro superior que é desacelerado justamente antes do impacto. Em termos de treino utilizam-se os mesmos exercícios que no drive adaptando na colocação das zonas alvo.

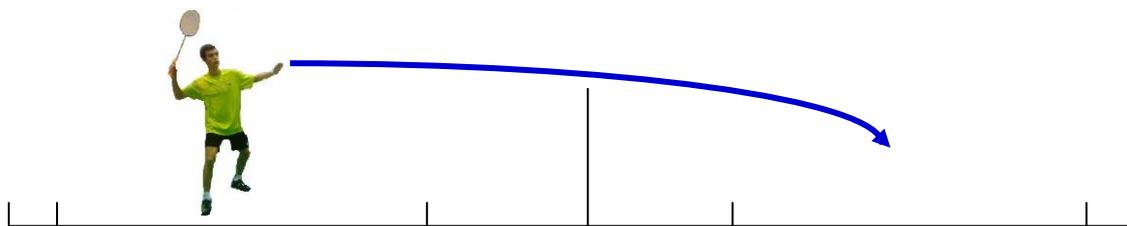


Fig. 74, push.

## Batimento de esquerda por cima da cabeça

Em relação ao batimento de esquerda por cima da cabeça poderemos executar os mesmos batimentos referidos à direita, ou seja o clear, amortie e remate.

Todos eles têm uma preparação idêntica variando na fase de execução no ponto de impacto, tal como nos batimentos de direita e na desaceleração do movimento do membro superior no caso do amortie. A fase de recuperação é também idêntica em todos os batimentos.

Estes batimentos por cima da cabeça são considerados os mais complexos, logo os de maior dificuldade de execução, devido ao menor aproveitamento do tronco e do membro superior e ainda a desvantagem em termos táticos de voltarmos as costas ao nosso adversário. De qualquer das formas é um batimento bastante apelativo de bonito recorte técnico e obviamente deverá ser muito treinado pois é outro batimento que teremos que dominar.

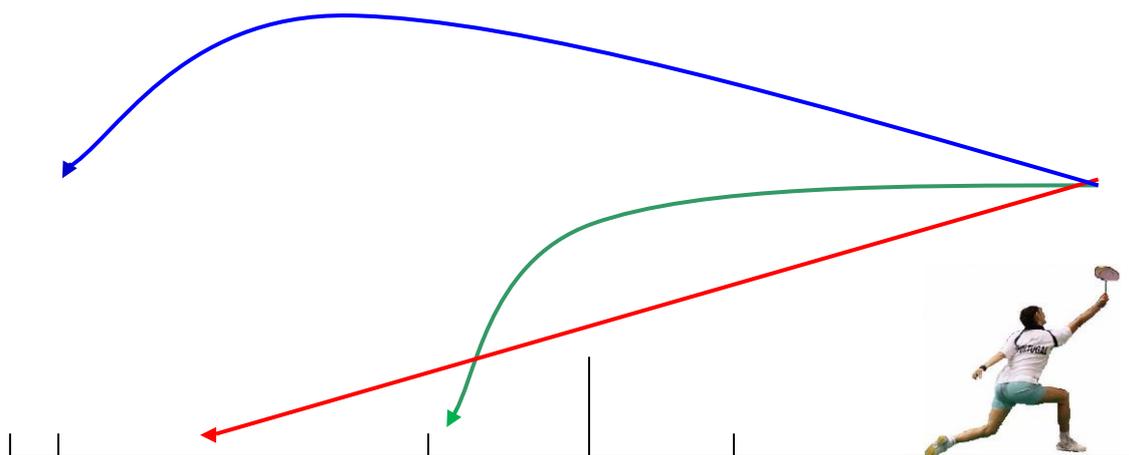


Fig. 75, batimentos de esquerda acima da cabeça.

- Preparação:
  - A partir da posição base rodar o tronco para a esquerda deslocando-se para o local onde vai ser executado o batimento. Ao mesmo tempo o membro superior segue a rotação do tronco e o cotovelo é agora aproximado do tronco com a raquete à frente da cabeça praticamente perpendicular ao chão (cotovelo apontado para o chão).
- Execução:
  - Praticamente ao mesmo tempo que se apoia o pé direito no chão que se encontra mais adiantado em relação à linha de fundo e que suportará o peso

do corpo, elevasse o cotovelo na direção do volante simultaneamente rodar o braço internamente, colocar o antebraço em pronação impondo desta forma à cabeça da raquete a fase descendente do seu loop. De seguida e sem pausa rodar externamente o braço estendendo o cotovelo e por fim fazer a supinação enérgica do antebraço, provocando desta maneira a fase ascendente do loop.

Os pontos de impacto nos diversos batimentos (clear, amortie e remate) são semelhantes aos dos batimentos à direita, tanto na sua colocação como nos respetivos ângulos de impacto.

- Recuperação:

- A continuação do movimento é mais restrita e composta pela extensão e supinação completa do cotovelo e antebraço respetivamente. A recuperação da base inicia-se pela extensão da perna direita.



1 Preparação



2 Preparação



3 Preparação



4 Execução



5 Recuperação



5 Recuperação

Fig. 76, fases do batimento de esquerda por cima da cabeça.

Em termos de treino utilizam-se os mesmos exercícios que nos respetivos batimentos do lado direito adaptando na colocação das zonas alvo.

### **Conclusão:**

Este capítulo incide basicamente na técnica individual dos batimentos ditos simples. Focámos a nossa atenção, principalmente no trem superior, fracionando os batimentos para mais fácil compreensão das ações motoras, tanto do tronco como do membro superior. O trem inferior será tratado especificamente no capítulo Movimentação de Campo.

Creemos que a melhor técnica individual corresponderá ao programa motor ideal, não considerando erro à adaptação individual (estilo individual), desde que essa adaptação não seja considerada ineficaz ou traga danos para a estrutura física dos atletas.

### **Autoavaliação de capítulo:**

1. Distingue as principais ações motoras responsáveis pela aceleração da cabeça da raquete.
2. Identifica as principais fases dos batimentos.
3. Descreve quais as variáveis de classificação dos batimentos.
4. Identifica e diferencia os principais batimentos.

# Tática Básica de



# Badminton

## Índice de capítulo:

Objetivos de capítulo	131
Introdução	132
Definição de comportamento tático desportivo	133
Objetivo do comportamento tático desportivo	133
Posição Base	135
Colocação do serviço	137
Tática básica do jogo	138
Explorar as fraquezas do adversário	140
Pontos fortes a evitar	143
Sugestões singulares senhora	144
Conclusão	144
Autoavaliação de capítulo	145

## **Objetivos de capítulo:**

Aplica com correção os critérios táticos de serviço e receção;

Distingue as diferentes colocações da posição base;

Diferencia as várias táticas básicas do jogo;

Adota formas de treino adaptadas á execução tática;

Interpreta as ações táticas em situação de jogo;

Perspetiva formas de intervenção tática no jogo.

## Tática Básica de Badminton

---

### Introdução

Neste capítulo vamos abordar a parte psicomotora do Badminton –Tática –como por exemplo, para onde enviar o volante, posições de serviço/receção ou seja a resolução dos problemas que nos são criados dentro do campo.

Indo ao encontro do que foi dito no parágrafo anterior, queremos fazer desde já um pequeno parenteses, diferenciando Tática de Estratégia.

A palavra Tática surge como parte da ciência da guerra. No dicionário da língua portuguesa, podemos retirar que *“Tática, é organização de meios de ação utilizáveis para obter os melhores resultados num jogo”*.

Já a palavra Estratégia é o planeamento que se faz da Tática, estas duas palavras estão inter-relacionadas e por vezes é normal confundi-las.

Simplificando dizemos então que:

Estratégia – antecipar, prever as situações que se nos vão apresentar no jogo.

Tática –é o colocar em prática a estratégia ou seja a resolução em competição das situações que se sucedem no jogo.

Colocando em confronto as duas noções, deixamos alguns exemplos:

#### Estratégia

- previsões (antevisões)
- saber que o seu adversário

é muito forte no fundo do campo, logo tentar baixar o mais possível o volante evitando jogar para o fundo do campo (temos um plano para abordar o jogo).

#### Tática

- aplicação das previsões (antevisões);
- executar muitos serviços curtos, amorties, encostos e todos os batimentos possíveis de forma a baixar o jogo ( os batimentos são as ferramentas que dispomos para por em prática o nosso plano).

## **Definição de comportamento tático desportivo**

*O ato/comportamento tático desportivo é definido pelo “processo intelectual de solução dos problemas competitivos, sendo uma componente indissociável da atividade, devendo ser rápida e deliberado, visando o maior grau de eficiência possível” (Mahlo, 1966).*

## **Objetivo do comportamento tático desportivo**

O objetivo fundamental do comportamento tático desportivo é o encontrar de soluções para a resolução prática dos diferentes problemas postos pelas diversificadas situações competitivas (Castelo et al, 1998).

Podemos então definir tática como os meios utilizados para alcançar na competição os objetivos propostos na preparação desportiva, a arte de organizar as ações individuais e coletivas durante a competição, tendo em vista a obtenção de determinados objetivos e resultados.

No Badminton estes meios envolvem a nossa movimentação e a do adversário para posições ou situações de jogo que nos permitam defender o nosso campo e atacar de forma eficaz o do nosso opositor.

**Os exemplos que referirmos serão sempre tendo em conta que o atleta segura a raquete com a mão direita.**

## Tática de Singulares

---

Na variante de singulares tendo em conta que o campo de Badminton é mais comprido que largo, o objetivo principal será tentar movimentar o adversário mais no sentido do comprimento e depois na largura do mesmo, de modo a provocar um erro (volante para fora ou para a rede), uma devolução fraca ou o aparecimento de uma zona indefesa no seu campo e assim se conseguir finalizar a jogada.

Deverá também existir a sensibilidade para descobrir e atacar os pontos fracos do opositor e ao mesmo tempo a tentativa de prevenir que ele explore as nossas fraquezas. Isto pressupõe que o jogador seja capaz de dirigir o volante de qualquer parte do seu campo para qualquer ponto do campo do adversário. Logo é importante, o aperfeiçoamento da técnica individual dos batimentos (Crespo, 1996).

A Tática começa a surgir logo após o nosso atleta/aluno ter resolvido os problemas de acertar no volante e de conseguir inicialmente dirigir o volante para duas zonas do campo, a zona da rede e a zona do fundo. O passo seguinte é o uso da lateralidade, o nosso atleta não só usa o comprimento do campo como o lado direito e o lado esquerdo do campo.

A tendência natural dos nossos atletas será de executar a maioria dos batimentos cruzados, pois o risco de enviar o volante para fora do campo é menor, devido ao ângulo do campo ser maior. Esta aparente situação de segurança executando os batimentos cruzados que por sinal nos vai criar algumas dificuldades de cobertura do campo.

Surge-nos mais uma vez a já referida Posição Base, que neste capítulo tem um cariz tático.

## Posição Base

A posição base é um local onde deveremos regressar após cada batimento, de forma a protegermos mais facilmente o nosso campo. Este local não é um ponto exato no campo, mas sim uma área que deverá variar dependendo do batimento que o jogador efetuou, de onde foi efetuado e as possibilidades de respostas que o adversário irá ter a esse batimento.

Por exemplo, se o jogador executa um bom batimento à rede bem justo, ele deverá



adotar uma base um pouco atrás da linha de serviço curto. É importante que o jogador esteja equilibrado em qualquer das bases adotadas, pronto para se deslocar de forma a intercetar qualquer devolução do adversário o mais cedo possível. A base deverá também variar tendo em conta o estilo de jogo do opositor. Por exemplo, quando confrontado com um adversário que executa muitos batimentos à rede cortados e raramente levanta volantes dessa área, a base deverá ser deslocada para um local mais próximo da rede. Essa posição base também é influenciada pelo nosso tipo de jogo, pela nossa estatura, um jogador alto pode ter uma base mais avançada no campo (Osthassel, 1992).

Fig. 1, posição base.

Todos os esforços deverão ser feitos para recuperar a base após cada batimento e deverá haver o cuidado de não se ser apanhado em contrapé, isto implica que o jogador não deverá estar em movimento (ou pelo menos ter os pés em contato com o solo) na altura da execução do batimento do adversário.

A base de um jogador depende dos possíveis ângulos de retorno e deve ser ajustada em relação ao ponto para o qual foi dirigido o seu batimento, tal como referido anteriormente (Fig.1). O peito deverá estar voltado (de frente) para o volante, determinando assim a posição dos apoios.



## Colocação do serviço

### Serviço comprido

Este serviço deve ser executado o mais alto, mais para o fundo do campo e de preferência a cair junto da linha central, isto dá mais tempo ao servidor de se preparar para o batimento seguinte; o volante desce na vertical o que dificulta o batimento ao adversário; com o volante na linha central a base do servidor é exatamente no meio do campo logo mais fácil de proteger, este serviço obriga o recebedor a deslocar-se para o fundo do campo, usando assim todo o comprimento do campo.

O servidor deverá posicionar-se para servir o mais próximo possível da sua posição base.

O recebedor quando está na área de serviço do lado direito deve colocar-se o mais próximo da linha central e numa zona intermédia entre a linha de serviço e a linha do fundo do campo, quando recebe o serviço no lado esquerdo, este deverá colocar-se junto à linha lateral e também numa zona intermédia entre a linha de serviço e a linha do fundo do campo, desta forma evitará que lhe coloquem volantes na sua esquerda.

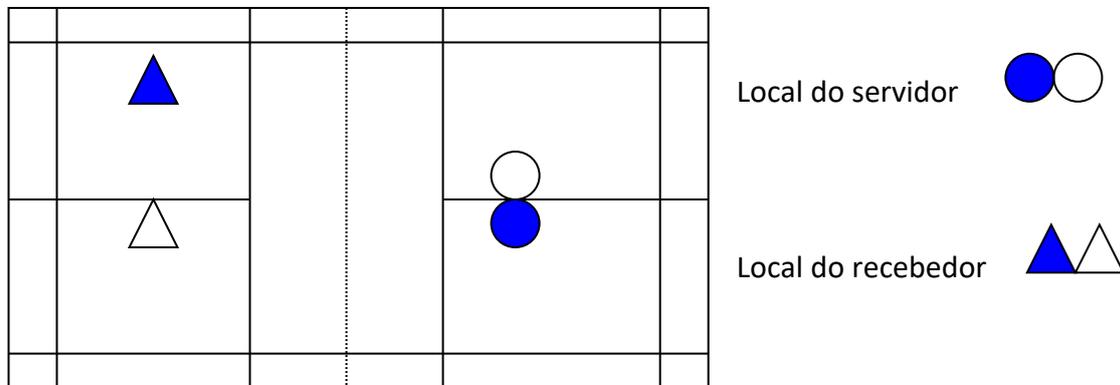


Fig. 3, posições de serviço e recepção ao serviço.

### Serviço curto

Este serviço é usado como variante ao serviço comprido, deve ser utilizado quando o recebedor está um pouco deslocado para trás na sua área de serviço, obrigando-o possivelmente a levantar o volante. Este serviço deve ser executado o mais curto possível, para junto da linha central (trajetória mais curta) e com o movimento o mais idêntico possível ao serviço comprido.

### **Devolução/resposta ao serviço alto comprido**

- 1. Clear**
- 2. Amortie**
- 3. Remate**

**1.** O **clear** deverá ser executado a direito, se possível atacante, desta forma o trajeto do volante será menor, logo dará menos tempo ao adversário para se preparar e mais facilmente se protegerá o nosso campo e será também um batimento menos arriscado (menor precisão) que o amortie.

**2. Amortie**, este batimento deve ser executado a direito caindo o mais junto possível à rede, obrigando o opositor a deslocar à rede.

**3.** O **remate** deve ser usado como batimento de surpresa, utilizando-o quando o adversário executou um serviço comprido um pouco curto, devemos dirigir o volante o mais próximo da linha lateral e a direito o mais picado possível.

### **Devolução/resposta ao serviço curto**

- 1. Lob**
- 2. Encosto**

**1.** O **lob** é um bom batimento defensivo, pois se o serviço for bem executado o mais lógico é ter bastante tempo para me preparar para o batimento seguinte.

**2.** O **encosto** resulta quando após o serviço o servidor ficou um pouco afastado da rede, deixando desprotegida a zona de rede.

### **Tática básica do jogo**

A tática básica, será utilizar o comprimento do campo (visto ser mais comprido que largo, como foi dito atrás), obrigando o adversário a ir a todos os cantos o mais rápido possível, de forma que este cometa um erro.

Uma boa colocação do volante, necessita de boa técnica, boa movimentação, alguma condição física e muita concentração.

## Tipo de jogo

Existe ao nível de jogo de singulares dois tipos de jogo mais característicos. Um é o tipo de jogo plano, rápido com muitos serviços curtos, clears atacantes, remates em suspensão, batimentos cortados, antecipações à rede com finalizações e lobs atacantes ou seja jogo atacante.

O outro é um jogo com um ritmo mais lento onde existe a predominância de serviços compridos, clears defensivos, lobs bem altos e compridos, encostos e amorties bem cuidadosos ou seja jogo defensivo.

Nos últimos tempos o jogo tipo atacante tem ganho protagonismo em relação ao jogo tipo defensivo, apesar de que o jogo baseado na consistência e na paciência, não deve ser posto de lado. A maior parte das vezes na mesma jogado o mesmo atleta executa batimentos atacantes e batimentos defensivos, mas acaba sempre por acontecer uma maior percentagem de um tipo de jogo que de outro.

### Jogo atacante

1. Remate
2. Amortie a direito
3. Amortie cruzado



Fig. 4, batimento à volta da cabeça.

1. Utilizar o **remate** quando o adversário se está a deslocar, por exemplo quando se atrasa a chegar à base ou quando faz uma devolução curta.
2. O **amortie** é uma variante ao remate que deve ser executado com o mesmo movimento de preparação do remate para assim ser simulado, se possível neste tipo de jogo amortie rápido.
3. O **amortie** cruzado, deve ser o mais simulado possível de forma a ter o fator surpresa, é um batimento difícil.

### **Seguir o próprio ataque**

Seguir o próprio ataque, quer dizer, manter o ataque. Por exemplo, depois de um bom remate existe grande probabilidade de uma fraca devolução, logo posso tentar terminar a jogada na rede. Colocamos o adversário sob pressão e temos uma atitude agressiva, avançando no campo em direção à rede tentando finalizar a jogada com um ataque à rede.

### **Jogo defensivo:**

- 1. Lob**
- 2. Encosto**

**1.** Quando estamos numa situação defensiva ou sob pressão, devemos sair dela o mais rápido possível. O **lob** deve ser executado o mais alto e comprido possível, pois dar-me-á tempo de recuperar a base e criará dificuldade ao adversário de realizar um bom ataque. O lob poderá ser executado a direito ou cruzado dependendo do local onde se encontrar o adversário.

**2.** Um bom **encosto** à rede, obrigará o adversário a jogar o volante abaixo da linha da rede (tela) o que dificultará a continuação do seu ataque.

### **Explorar as fraquezas do adversário**

Os jogadores devem ser encorajados a trabalhar por si mesmos os aspetos táticos do jogo. Observando os pontos francos e os pontos fortes do adversário, mais facilmente se entenderá a essência do jogo do seu opositor, no entanto, inicialmente o treinador deverá alertar o jogador para estas questões. Um bom exercício, é colocar os nossos atletas a observar os seus adversários, criando o hábito e cultura tática, o treinador deverá auxiliar este processo.



Fig. 5, “treinador pensativo”.

### **Algumas das áreas a serem observadas:**

#### **Canto esquerdo (fundo lado esquerdo)**

É muito fácil jogar para o canto esquerdo do adversário mas é bastante mais difícil explorá-lo convenientemente. Muitos batimentos para o lado esquerdo do nosso adversário são devolvidos frequentemente à volta da cabeça, o qual é em muitos casos, uma área muito forte. Para explorarmos o lado esquerdo, clears atacantes deveram ser utilizados após deslocarmos bem o adversário para o seu lado direito. Lobs rápidos podem explorar o canto esquerdo uma vez que o adversário tenha sido deslocado para a rede, especialmente para o seu lado direito. Se o adversário está a proteger a sua esquerda, apresentando uma base deslocada para a esquerda, um remate cortado para o seu lado direito pode muitas vezes forçar a uma resposta fraca.

#### **Canto direito (fundo lado direito)**

Alguns jogadores sentem algumas dificuldades no canto direito. Para explorarmos esta fraqueza, clears atacantes será um bom batimento para colocar em grande dificuldade o nosso adversário. Quando o adversário tiver sido deslocado na direção à rede, lobs rápidos

deveram ser executados. Para prevenirmos que o adversário defenda o seu canto direito, encostos bem justos deveram ser executados como variação aos lobs.

### Defesa

A defesa do adversário deve ser testada de forma a descobrirmos se existe uma área relativamente fraca. Uma vez descoberta uma fraqueza, a maioria dos batimentos atacantes deveram ser para aí dirigidos. Poderá existir uma fraqueza tanto do lado esquerdo como do lado direito ou ainda no corpo do adversário. Se a base do adversário está deslocada para o lado do remate a direito um remate cruzado pode forçar uma resposta fraca ou um erro. Remates mais profundos e planos assim como remates cortados e picados deveram ser incluídos como variação de forma a testarmos o adversário.

### Movimentação

Se um jogador é lento a movimentar-se, um jogo rápido deverá criar grandes dificuldades ao adversário. Além do mais, batimentos cruzados podem produzir uma resposta fraca. Quando um adversário se mostra lento a recuperar de um canto, o canto diagonalmente oposto pode apresentar uma abertura, por exemplo, se o adversário executa um clear a direito do seu canto direito, um remate cortado cruzado ou um amortie rápido poderiam ser eficazes.



Fig. 6, batimento em suspensão.

### Rede

Se o adversário mostra pouco controle nos batimentos à rede, serviços curtos, encostos e amorties devem ser sobretudo utilizados. No entanto, se o adversário começa a

antecipar os nossos batimentos para a rede, então será necessário executar alguns batimentos para o fundo do campo.

### **Condição física**

Um jogo de paciência com jogadas prolongadas pode frequentemente retirar dividendos contra um adversário que tenha uma condição física deficiente. No entanto, as fraquezas óbvias ou aberturas bem evidentes deveram ser exploradas. Ao deslocarmos o adversário ao longo do campo, a condição física do mesmo será testada até ao limite.

Assim como existem pontos fracos no jogo do nosso adversário que devemos explorar, existem pontos fortes que devemos evitar e contrariar. Alguns dos referidos pontos são:

### **Pontos fortes a evitar**

#### **Bons batimentos acima da cabeça**

Se o adversário tem potência e simulação ao nível dos batimentos por cima da cabeça, o serviço curto será o mais apropriado. Em geral, um adversário com estas características deve ser contrariado o mais possível com remates, amorties e batimentos cortados ou seja tentar baixar o mais possível o jogo. Também, os batimentos à rede devem ser utilizados para deslocarmos o adversário para a rede. Então lobs rápidos deveram ser executados impedindo que o adversário se coloque atrás do volante, diminuindo-lhe a precisão, a potência e a simulação ao nível dos seus batimentos acima da cabeça.

#### **Bom jogo de rede**

Nesta situação os serviços compridos, clears e lobs será o mais conveniente. No entanto, se o volante for intercetado na rede bem cedo, um encosto bem justo e cortado, ou um batimento à rede cruzado pode ser eficaz, principalmente quando o opositor se encontra longe rede.

#### **Alterações do ritmo de jogo**

Podemos quebrar ou acelerar o ritmo de jogo, podemos impor um ritmo no jogo dando pouco tempo para reagir, servindo ou estando rapidamente pronto para a receção do

serviço após o término de uma jogada. Ou fazer exatamente o contrário, para o caso de jogadores muito ofensivos, podemos quebrar-lhe o ritmo, baixando a velocidade do jogo, fazendo um jogo lento e defensivo, o que o desconcentrará.

### **Sugestões para singular senhoras**

Partindo do princípio que a mulher é mais fraca fisicamente que o homem, esta deve usar mais o comprimento do campo. Deve fazer mais serviços compridos, mais clears e amorties de forma a construir primeiro a jogada e assim termina-la com o ataque. O remate não é um bom batimento, quando o volante está bem colocado no fundo e enquanto o adversário se encontrar equilibrado.

### **Conclusão**

Pretendeu-se neste capítulo dar resposta às situações que nos são criadas durante um jogo singulares de Badminton. Referindo especificamente posições de serviço/receção, tipos de jogo e batimentos mais usuais, indo ao encontro do objetivo do jogo que será atacar o campo adversário e defender o seu próprio campo.

### **Autoavaliação de capítulo:**

1. Emprega com correção os critérios táticos de serviço e receção.
2. Distingue as diferentes colocações dos jogadores nas formações defensiva e atacante.
3. Diferencia os momentos de alternância entre ações as defensivas e atacantes.
4. Identifica e aplica formas de intervenção tática no jogo.

# Tática Básica

## de

# Pares Homens/Senhoras



# Badminton

**Índice de capítulo:**

Objetivos de capítulo	148
Formação Atacante/Formação Defensiva	149
Posição dos jogadores na execução e receção do serviço	151
Resposta ao serviço curto	152
Resposta ao serviço em flick	153
Posição do par após	154
Áreas de responsabilidade na formação atacante	155
Jogo atacante	155
Troca de posições da formação de ataque	156
Áreas de responsabilidade na formação defensiva	157
Jogo defensivo	157
Passar da defesa ao ataque	157
Conselhos para pares senhoras	158
Conclusão	159
Autoavaliação	160

## **Objetivos de capítulo:**

Aplica com correção os critérios táticos de serviço e receção;

Distingue as diferentes colocações nas formações defensiva e atacante;

Diferencia as duas formações básicas do jogo;

Adota formas de treino adaptadas á execução tática;

Interpreta as ações táticas em situação de jogo;

Perspetiva formas de intervenção tática no jogo;

Distingue as diferenças táticas dos pares homens dos pares senhoras.

## Tática básica de Pares Homens/Senhoras

Nas variantes de pares homens/senhoras o tipo de batimentos mais utilizados relativamente à variante de singulares são um pouco diferentes. Podemos dizer que nos pares o jogo é mais rápido, agressivo e explosivo com muitos remates e batimentos planos (principalmente drives) (Crespo, 1996).

As situações que serão aqui tratadas, são somente atitudes básicas que consideramos comuns a qualquer sistema de jogo utilizado nesta variante.

### Formação Atacante/Formação Defensiva

Existem duas regras básicas nas variantes de pares, uma é quando o volante se encontra abaixo da linha da rede ou quando se levanta o volante, o par deverá movimentar-se para a posição defensiva, ou seja lado a lado – Formação Defensiva”(Fig.1, a). A outra é quando o volante se encontra acima da linha da rede ou o adversário levantou o volante para o nosso campo, em última análise quando o volante se encontrar abaixo da linha da rede do lado do campo adversário, nesta situação o par deverá movimentar-se para uma posição atacante, um à frente outro atrás – Formação Atacante”(Fig.1, b) (Heising, 2004).

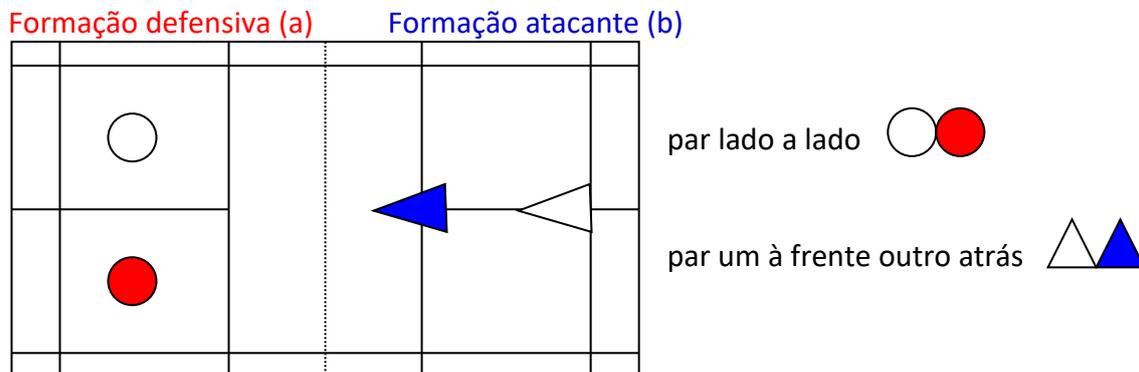


Fig. 1, formações.

### Serviço

O serviço é dos batimentos mais importantes no jogo de Badminton, principalmente na variante de pares onde a área de serviço é mais curta.

1. Serviço curto a direito
2. Serviço em flick na diagonal (canto mais distante)

**3. Serviço curto cruzado**

**4. Serviço em flick a direito**

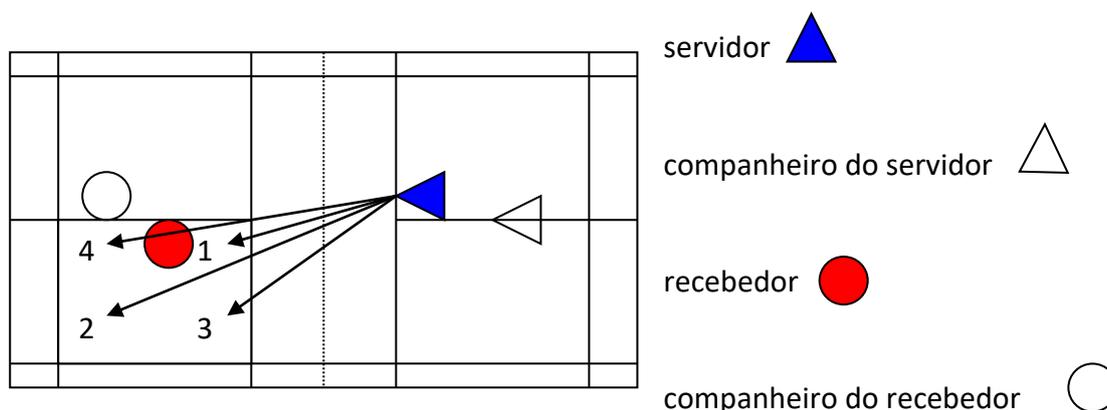


Fig. 2, colocação e tipos de serviço.

**1.** É o **serviço (curto)** que se deve executar com maior frequência, pois é o mais eficaz devido ao volante ter uma trajetória mais curta e plana dando menos tempo de resposta ao adversário, deverá ser executado para o T de junção (interceção das linhas de serviço curto com a linha central).

**2.** O **serviço em flick na diagonal** é utilizado como elemento surpresa, obriga o receptor a deslocar-se rapidamente para trás e para o lado, forçando-o a uma resposta deficiente. Se o receptor não receasse este serviço poderia praticamente atacar todos os serviços curtos. Somente a ameaça constante apresentada pelo serviço em flick pode conter o receptor e de certa forma dar uma certa imunidade ao serviço curto.

**3.** O **serviço curto cruzado**, deve ser executado o mais rasante possível à rede, este serviço é de difícil execução, serve como elemento surpresa pois o receptor deverá estar deslocado para a linha central de modo a proteger o seu lado esquerdo, evitando bater volantes de esquerda.

**4.** O **serviço em flick a direito** é muito arriscado de realizar, para além de ser de difícil execução mal executado será certamente jogada ganha pelo adversário, utiliza-se quando o receptor se coloca mal na sua área de receção, deixando o seu lado esquerdo desprotegido.

O serviço é o batimento mais importante do jogo de pares, pensamos mesmo que é a essência do par. Utilizado na perfeição poder-se-á tirar grande vantagem, é provavelmente o batimento mais desprezado no treino.



Fig. 3, a coordenação é essencial.

### Posição dos jogadores na execução e receção do serviço

Servindo/recebendo do lado direito

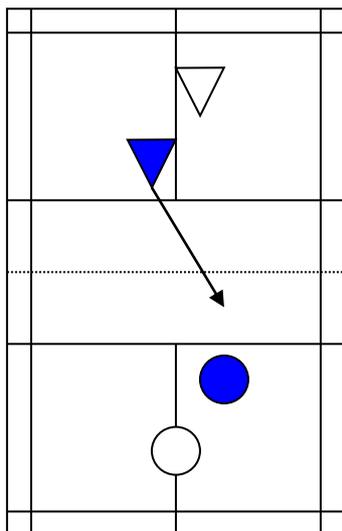
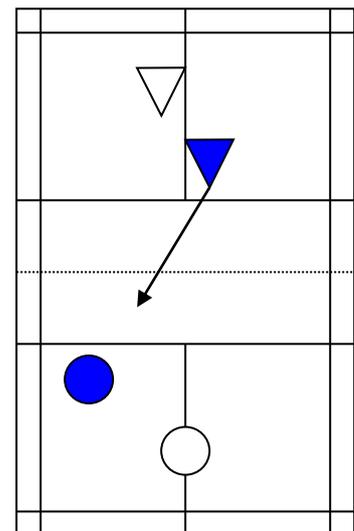
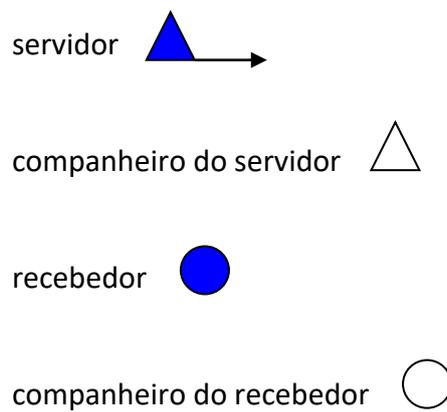


Fig. 4a, posições de serviço/receção  
lado direito

Servindo/recebendo do lado esquerdo



4b posições de serviço/receção  
lado esquerdo

O posicionamento de quem serve e recebe é de extrema importância, uma boa colocação no campo (área de serviço) aumenta a possibilidade de antecipação e interceção do volante.

Como observamos nesta figura 4a e 4b, o servidor deve colocar-se o mais junto possível da linha de serviço e da linha central, tanto servindo para do lado direito como do lado esquerdo, encurtando assim a trajetória de voo do volante.



Fig. 5, posições de serviço/receção

O companheiro do servidor deverá colocar-se logo atrás do seu companheiro um pouco descaído para o lado para onde vai ser executado o serviço.

O recebedor deverá colocar-se o mais à frente possível na sua área de serviço, intimidando desta forma o adversário, protegendo a sua esquerda. Quando recebe o serviço do lado direito deve chegar-se para a linha central, quando recebe o serviço do lado esquerdo deve chegar-se para a linha lateral. O companheiro do recebedor deverá colocar-se logo atrás do seu companheiro um pouco descaído para o lado oposto do serviço, não incomodando de forma alguma a resposta do seu companheiro.

### **Resposta ao serviço curto**

A resposta ao serviço curto depende obviamente da forma como este foi executado, ainda assim devemos ter como atitude básica tentar bater o volante em direção ao chão do campo adversário ou forçar o adversário a levantar o volante.

1. **Antecipação ao serviço (dab)**
2. **Devolução à rede (encosto)**
3. **Push**

1. Tentar contactar com o volante o mais cedo e à frente possível, de forma a conseguir **atacar (dab)** o serviço, este batimento deverá ser direccionado para o corpo do servidor ou batido a direito.
2. A **devolução à rede** é a resposta mais usual no jogo de pares e é realizada com o intuito de obrigar o adversário a levantar o volante e assim ceder o ataque.
3. A resposta em **push**, é bastante eficaz, quando executada para uma zona intermédia do campo ou para o espaço entre os dois adversários (jogador da rede e do fundo), cria alguma hesitação pois não saberão quem deverá bater o volante. Este batimento também evita que o adversário possa atacar, além de mostrar agressividade, quando executado para o fundo do campo. O batimento executado a direito é menos arriscado e também bastante mais eficaz.

Assumindo que o recebedor conhece as zonas de devolução mais corretas do serviço curto, ele deverá tentar acabar a jogada, caso seja possível, ou forçar o par servidor a levantar o volante. O recebedor, como referimos, deverá ter como objetivo atacar qualquer serviço curto de forma a que o adversário tenha de contactar o volante abaixo do nível da rede. Quando o serviço curto é devolvido é vital que o recebedor se mova para a linha de serviço com a raquete levantada de forma a intercetar qualquer resposta para a zona da rede. O companheiro do recebedor deverá estar atento para as possíveis respostas e estar pronto para intercetar, o mais cedo possível, qualquer batimento que ultrapasse o jogador que está na rede.

### **Resposta ao serviço em flick**

O recebedor deverá ter como objetivo atacar qualquer serviço em flick. Quando for possível colocar-se atrás do volante, o recebedor deverá tentar executar um remate finalizador.

1. **Remate**
2. **Amortie**

1. O **remate** é a resposta mais comum a este tipo de serviço. Esta resposta quando executada a direito é mais eficaz, pois o volante terá menor distância para percorrer e criará maiores dificuldades ao adversário. Podemos também rematar para o meio (linha central) dos dois jogadores, que geralmente cria alguma confusão ao adversário por não saberem

quem deverá bater o mesmo, rematando para o meio evita também que rematemos para fora do campo (pois a maioria das vezes o recebedor ao executar esta resposta está em desequilíbrio), por fim rematar para o corpo do servidor pois este ainda se encontrará a deslocar-se na diagonal para uma zona mais recuada.

**2.** Este batimento deve ser utilizado como elemento surpresa, devendo ser dirigido para os mesmos locais do remate (excetuando para o corpo do servidor). O **amortie** deve ser o mais simulado possível de forma que o adversário não saiba se se vai executar um remate ou um amortie.

Após o serviço ter sido atacado com remate ou amortie, o companheiro do recebedor deverá, movimentar-se rapidamente para perto do T de junção (formado pela linha de serviço curto e a linha central) para tentar intercetar qualquer volante devolvido para a zona da rede.



Fig. 6, a nossa tática está a resultar!

### **Posição do par servidor, após:**

O serviço que executamos vai determinar o nosso posicionamento em campo.

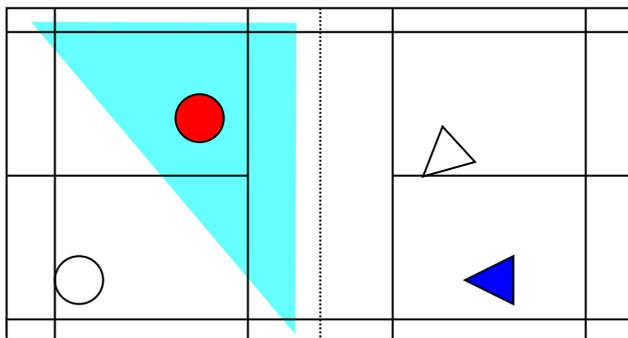
- 1. Serviço curto**
- 2. Serviço flick**

1. Devem manter a sua posição de ataque, um à frente e outro atrás.
2. Após o serviço em flick, o par deverá passar para a formação defensiva, lado a lado, pois o volante encontra-se alto no campo adversário. O servidor deverá recuar na diagonal para proteger os volantes que percorrem a maior distância e o seu companheiro desloca-se para a linha lateral protegendo os volantes a direito.

### **Áreas de responsabilidade na formação atacante**

#### **Formação atacante**

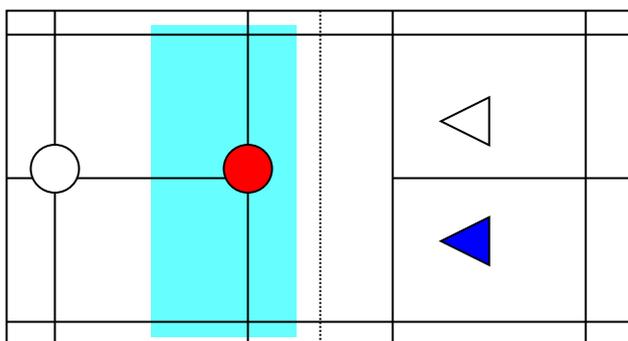
#### **Formação defensiva**



Como podemos verificar na figura 8 a formação atacante divide o campo em duas metades praticamente iguais (dois triângulos), isto acontece quando o volante se encontra alto de ambos os lados do campo (neste caso do lado direito).

#### **Formação atacante**

#### **Formação defensiva**



Como podemos verificar na figura 5 a formação atacante divide o campo em duas metades praticamente iguais (dois retângulos), isto acontece quando o volante se encontra alto meio do campo.

Fig. 9, divisão do campo no ataque.

### **Jogo atacante**

A essência de um bom ataque é a interceção do volante o mais cedo possível. Isto implica saltar para interceção o volante e manter-se em constante alerta. O jogador da rede deve ter sempre a raquete levantada de forma a tentar finalizar os batimentos devolvidos para a rede ou interceção outros volantes ao seu alcance. O jogador do fundo do campo deverá dirigir os volantes para baixo, através de muitos remates e alguns amorties. Pensamos o jogo indo ao encontro do seu objetivo, colocar o volante no chão do campo adversário, para além disso, consideramos mais fácil atacar que defender, pois os

batimentos defensivos obriga-nos a ter maior precisão e destreza relativamente aos batimentos atacantes como o remate (Osthassel, 1992).

**1. Remate**

**2. Amortie**

**1.** O **remate** deve ser executado a direito, pois o volante terá uma distância a percorrer menor logo chegará ao adversário com maior potência dando também menos tempo para reagir. O remate pode também ser dirigido para o espaço existente entre o par opositor ou seja rematar para o meio dos dois (linha central), provoca alguma confusão de quem deverá bater o volante.

**2.** O **amortie** da mesma forma que o remate deverá ser executado para os mesmos locais e com as mesmas intenções, este batimento deve ser o mais simulado possível, usando como variação ao remate.

## **Troca das posições da formação de ataque**

Acontece com alguma frequência o jogador que está atrás a atacar perder a sua potência no ataque, provocada pelo desgaste físico, à então que tentar fazer a troca do jogador que está na rede para trás sem que com essa movimentação se perca o ataque.

Existem pelo duas situações que nos ajudam a promover esta troca de posições do jogador de trás para a frente e vice-versa:

**1. Após um lob cruzado por parte do adversário**

**2. Seguindo o seu próprio ataque**

**1.** Quando o par que está em posição de defesa levanta o volante na diagonal (estando já o jogador que está na rede, um pouco deslocado para o canto oposto ao seu companheiro), o jogador que está na rede deverá deslocar-se para trás e continuar com o ataque, indo o seu companheiro para a zona da rede. É importante que o jogador de trás se desloque um pouco para a frente quando o seu companheiro que está na rede recua um pouco para a diagonal.

**2.** Quando o jogador que está atrás, após um bom ataque consegue que o adversário responda de forma deficiente para o seu lado permitindo assim avançar em direção à rede, ou seja seguir o seu próprio ataque. Outra variante será a realização de um amortie e ir atrás do volante trocando assim de posições. Estas situações acontecem para que se mantenha o ataque de forma mais eficaz possível e ser perder a potência no ataque.

## Áreas de responsabilidade na formação defensiva

Formação atacante

Formação defensiva

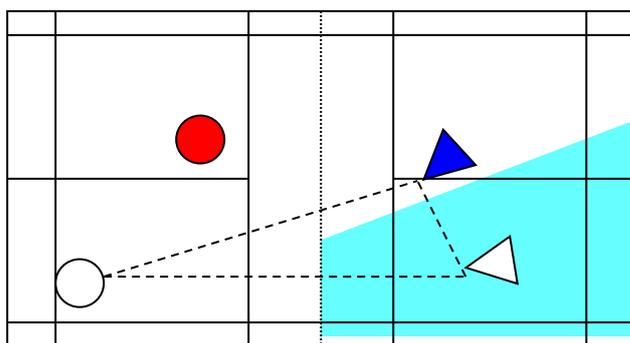


Fig. 11, divisão do campo na defesa.

Como podemos verificar na figura 11 a formação defensiva divide o campo em duas metades praticamente iguais, onde o jogador que está de frente para o volante  se coloca um pouco mais recuado e deslocado para a linha lateral em relação ao seu companheiro, este  que se encontra avançado e deslocado para o centro do campo. Ambos os jogadores deverão encontrar-se praticamente à mesma distância volante, formando praticamente um triângulo, chama-se a este tipo de defesa, defesa em cunha. Isto acontece quando o volante se encontra num dos lados (neste caso do lado direito).

Formação atacante

Formação defensiva

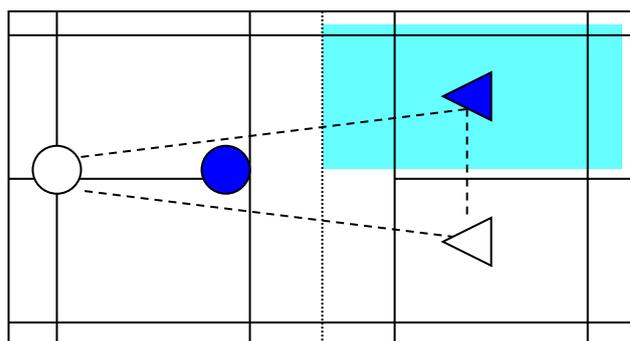


Fig. 12, divisão do campo na defesa.

Como podemos verificar na figura 12 a formação defensiva divide o campo em duas metades iguais (dois retângulos), isto acontece quando o volante se encontra no meio do campo.

## Jogo defensivo

1. O **lob** deve ser executado o mais alto e para o fundo do campo possível, para ambos os lados, de forma que dificultemos o ataque ao adversário e provocando neste o eventual cansaço.

## Passar da defesa ao ataque

Nos pares conseguimos fazer mais pontos em situação de ataque que em situação defensiva. Logo quando nos encontramos em situação defensiva devemos fazer todos os possíveis para ganharmos o ataque, o que geralmente acontece quando executamos um bloqueio ou um drive.

### **1. Bloqueio**

## 2. Contra-ataque (drive)

1. Executar um **bloqueio** após o remate do adversário a direito ou cruzado de forma que obrigue o adversário a levantar o volante e assim ceder o ataque. Geralmente quem faz o bloqueio ou joga para a rede deve seguir atrás do volante, dirigindo-se para a zona da rede.

2. Realizar um **drive ou push**, este último de forma que o volante caia atrás do jogador da rede, obrigando o adversário a levantar o volante e a perder o ataque. O jogador que executar este batimento de contra-ataque deve dirigir-se para a rede.



Fig. 14, fair play.

### Conselhos para os pares senhoras

Apesar dos pares senhoras cada vez mais se aproximarem do par homem e de tudo o que até aqui foi dito ser aplicado no par senhora, sabemos que as senhoras fisicamente são mais vulneráveis que os homens, logo o par senhora é jogado com mais batimentos defensivos, utilizam-se mais lobs e clears, que bem podem ser atacantes.

Existem também mais serviços em flick, e onde se deverá utilizar ainda mais os quatro cantos do campo, este tipo de jogo é mais cansativo e pode forçar a que se cometam erros. Habitualmente quando um volante é bem colocado no fundo, as senhoras não rematam, executam sim amorties e muitas vezes clear's atacantes.



Fig. 15, situação atacante.

## **Conclusão**

Pretendeu-se neste capítulo dar resposta às situações que nos são criadas durante um jogo de pares homens/senhoras. Referindo especificamente posições de serviço/receção, tipos de jogo, áreas de responsabilidade atacante/defensiva e batimentos mais usuais, indo ao encontro do objetivo do jogo que será atacar o campo adversário e defender o seu próprio campo.

### **Autoavaliação de capítulo:**

1. Emprega com correção os critérios táticos de serviço e receção.
2. Distingue as diferentes colocações dos jogadores nas formações defensiva e atacante.
3. Diferencia os momentos de alternância entre ações as defensivas e atacantes.
4. Identifica e aplica formas de intervenção tática no jogo.

# Tática Básica de Pares Mistos



## Badminton

## Índice de capítulo:

Objetivos de capítulo	163
Serviço curto	164
Serviço em flick	167
Resposta ao serviço curto	167
Resposta ao serviço flick	168
Áreas de responsabilidade na formação atacante	169
Jogo atacante	170
Áreas de responsabilidade na formação defensiva	171
Jogo defensivo	171
Jogo rasante	172
Jogo a direito	172
Conclusão	172
Autoavaliação	173

## **Objetivos de capítulo:**

Aplica com correção os critérios táticos de serviço e receção;

Distingue as diferentes colocações nas formações defensiva e atacante;

Diferencia as duas formações básicas do jogo;

Adota formas de treino adaptadas á execução tática;

Interpreta as ações táticas em situação de jogo;

Perspetiva formas de intervenção tática no jogo;

Distingue as diferenças táticas do homem e da senhora.

## Tática de Pares Mistos

---

A variante de pares mistos na modalidade de Badminton é considerada por todos a mais complexa, pois existem grandes diferenças entre o homem e a senhora. A abordagem tática que vamos fazer neste capítulo é a do “Estilo Europeu”, onde se assume que o homem é mais forte no fundo do campo em relação à senhora. Este princípio geral influencia a estratégia e a tática dos pares mistos, as posições no campo, e os batimentos executados (Osthassel, 1992).

Taticamente far-se-á todos os esforços para manter a senhora na zona da rede e o homem no fundo do campo, quando nos encontramos em formação atacante (um à frente e outro atrás). Em situação de formação defensiva (lado a lado) tentamos colocar sempre a senhora o mais distante do volante (na diagonal).

### Serviço curto

O serviço curto deve ser variado em termos de ritmo e direção de forma a explorar pontos fracos do recebedor, prevenir a antecipação por parte deste ou forçarmos certo tipo de respostas que possam ser intercetadas rapidamente.

Vamos colocar as várias possibilidades de serviço:

- 1. Senhora servindo para a senhora;**
- 2. Senhora servindo para o homem;**
- 3. Homem servindo para a senhora;**
- 4. Homem servindo para o homem.**

**1.** Mesmo nos pares mistos o serviço mais utilizado deverá ser o serviço curto. Quando a senhora está a servir, o seu companheiro deve colocar-se atrás e perto da mesma, de forma a poder interceptar rapidamente qualquer volante que a ultrapasse. O objetivo da senhora será servir e interceptar qualquer devolução para a zona da rede. Ela deverá também devolver os batimentos para o meio campo, em push, que consiga efetivamente controlar.

**Senhora servindo/recebendo do lado direito e esquerdo**

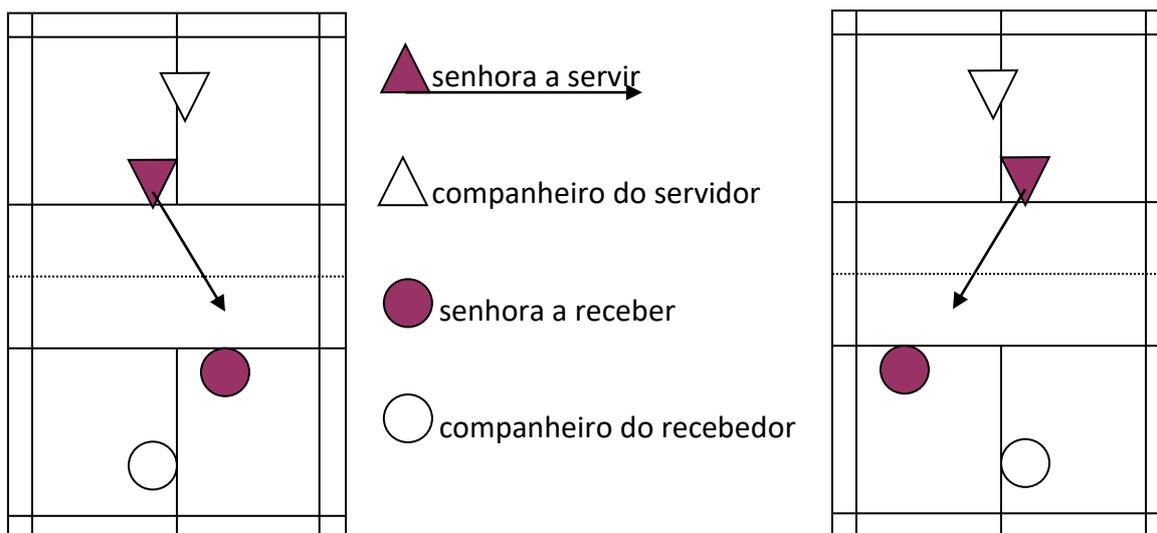


Fig. 1a, posições servindo/recebendo

1b, posições servindo/recebendo

- Quando a senhora serve para o homem, esta deverá servir curto para assim chamar o homem opositor à zona de rede e obrigar que a companheira do recebedor esteja um pouco recuada na sua base (zona de rede), isto criará desequilíbrio no par adversário.



Fig. 2, senhora servindo.

**Senhora servindo homem recebendo do lado direito e esquerdo**

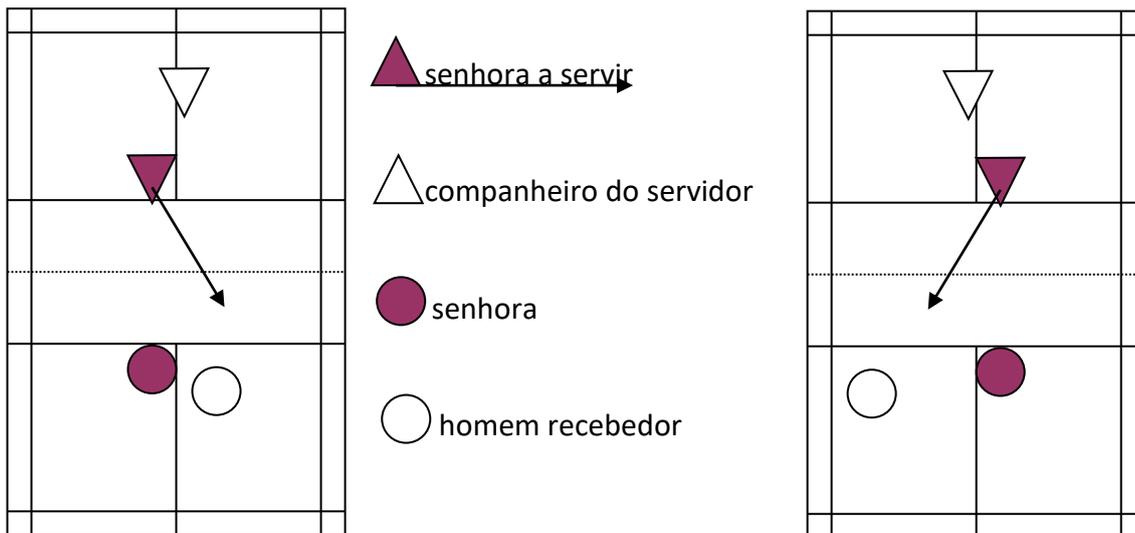


Fig. 3a, posições servindo/recebendo

3b, posições servindo/recebendo

3. Quando o homem serve da sua área de serviço da direita, a senhora deverá colocar-se à sua frente, um pouco atrás da linha de serviço, junto ao T (linha de junção da linha central com a linha de serviço curto) e na área de serviço do lado esquerdo, assumindo que o homem é destro (segura a raquete com a mão direita). Quando o serviço é executado na área de serviço do lado esquerdo, a senhora coloca-se basicamente na mesma posição mas um pouco mais deslocada para o lado esquerdo.

**Homem servindo para a senhora do lado direito e esquerdo**

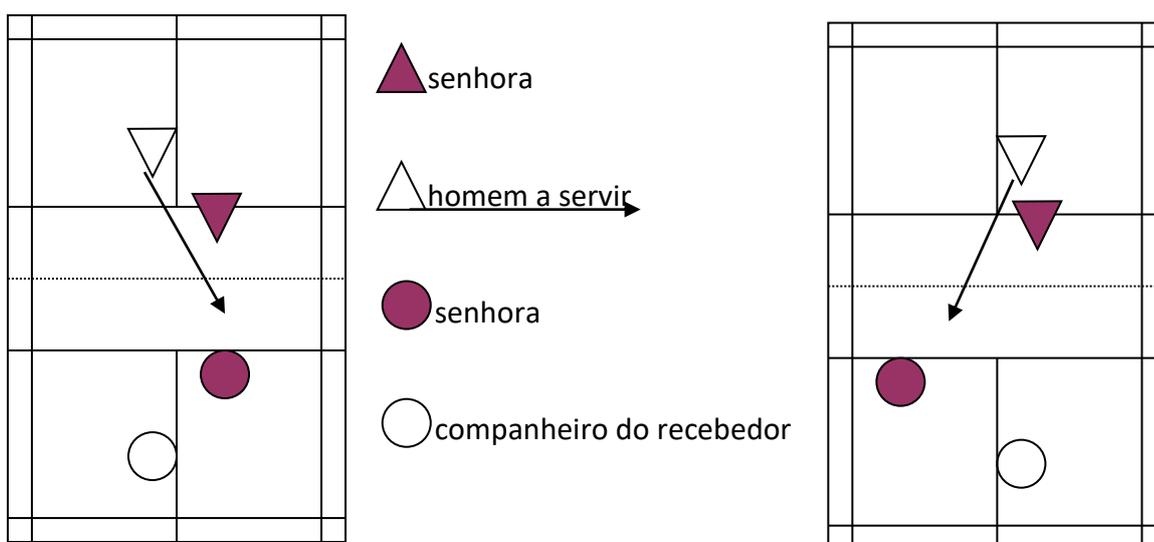


Fig. 4a, posições servindo/recebendo

4b, posições servindo/recebendo

5. Quando o homem serve para o homem a situação é muito semelhante à anterior.

Qualquer tipo de fraqueza deverá ser explorada e qualquer tipo de devolução padronizada por parte dos adversários deverá ser intercetada o mais cedo possível. Por esta razão é muito importante que a senhora mantenha a sua raquete levantada quando o homem serve.

**Homem servindo para o homem do lado direito e esquerdo**

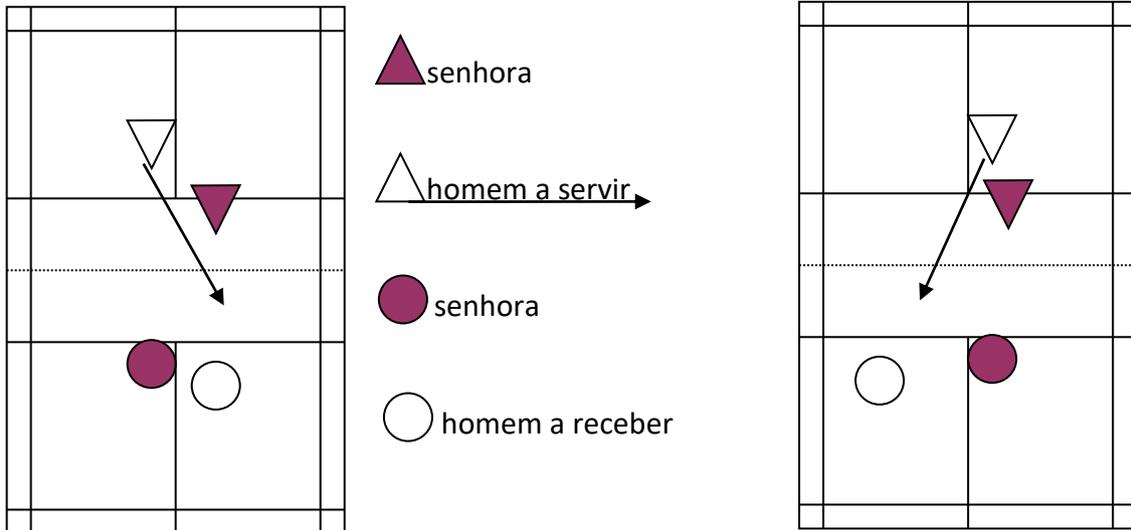


Fig. 5a, posições servindo/recebendo

5b, posições servindo/recebendo

**Serviço em flick**

Este serviço é muito utilizado nos pares mistos, principalmente quando o serviço é executado para a senhora de forma a deslocá-la para o fundo do campo criando assim desequilíbrio no par adversário. Quando a senhora executa o serviço em flick, ela deve recuar para uma posição de defesa cruzada exceto quando sente que executou um bom serviço forçando deste modo uma devolução fraca, a qual ela pode intercetar junto da rede. Quando homem executa um serviço flick a senhora deverá também recuar para proteger um possível remate cruzado, mas deve estar também atenta a qualquer devolução fraca ou amortie.

**Resposta ao serviço curto**

As respostas mais usuais ao serviço curto nos pares mistos não variam muito relativamente há variantes de pares homens/senhoras.

**1. Devolução para a rede;**

- 2. Push para o meio campo (espaço lateral entre o jogador de rede e o jogador do fundo);**
- 3. Push para o fundo do campo.**

1. Esta resposta (encosto) ao serviço é utilizada para obrigar o par adversário a levantar o volante.
2. Nesta situação o **push** (a meio campo) serve para criar alguma confusão no par adversário, obrigando o homem a deslocar-se um pouco mais para a frente ou a senhora um pouco para trás.
3. O push para o fundo do campo é a resposta mais utilizada quando o homem adversário serve, pois encontra-se mais chegado à rede o que irá fazer com que chegue atrasado ao volante e então realizar um batimento de recurso. Este batimento deve ser executado bastante tenso, rasante e para o fundo.

Quando a senhora recebe o serviço deverá tentar finalizar a jogada, ou executar um batimento que tanto force um levantamento para o seu companheiro ou uma devolução para a rede à qual ela possa intercetar eficazmente.

Quando o homem recebe o serviço, a senhora deverá colocar-se justamente atrás dele na área de serviço oposta. Isto irá permitir-lhe ser muito mais agressivo em relação ao serviço, ao mesmo tempo que permite à senhora responder a um levantamento rápido para o seu lado do campo. O homem só deve ficar na rede caso a sua resposta ao serviço seja suficientemente boa de forma a forçar uma devolução que possa ser finalizada na rede. Se ele não consegue finalizar o serviço ou forçar uma resposta para a rede que ele consiga finalizar, este deverá executar um batimento que lhe permita recuar afastando-se da zona de rede. Isto permitirá que a senhora avance para a zona de rede.

A senhora deverá calcular se o seu companheiro fica ou se afasta da rede, e reagir conforme as circunstâncias, recuando ou aproximando-se da rede.

### **Resposta ao serviço em flick**

#### **Quando a senhora recebe o serviço em flick:**

- 1. Clear cruzado**
- 2. Amortie a direito**

1. Esta resposta é bastante eficaz pois como o par servidor se encontra em posição defensiva (a senhora recuou após o serviço flick e encontra-se na diagonal), um clear cruzado é um bom ataque.
2. O amortie é também uma boa resposta, como a senhora do par servidor está na diagonal o amortie a direito é da responsabilidade do homem, logo obriga-o a deslocar-se à rede, criando desequilíbrio no par opositor.

Se a senhora recebe o serviço em flick e consegue baixar o volante, esta deverá ir para a rede. A senhora deverá tentar intercetar o volante o mais cedo possível. Se a senhora está em dificuldades e não conseguiu baixar o jogo, o homem poderá intercetar as devoluções para a rede.

### Quando o homem recebe o serviço em flick:

#### 1. remate ou amortie

1. O homem deverá executar um remate ou um amortie a direito, mas se a senhora adversária que está a defender cruzado tem problemas defensivos um remate cruzado poderá também ser uma boa opção.

### Áreas de responsabilidade na formação atacante

Como podemos verificar na figura 7 a formação atacante divide o campo em duas metades praticamente iguais (dois triângulos), isto acontece quando o volante se encontra de um dos lados do campo com o homem no fundo e a senhora na zona da rede.

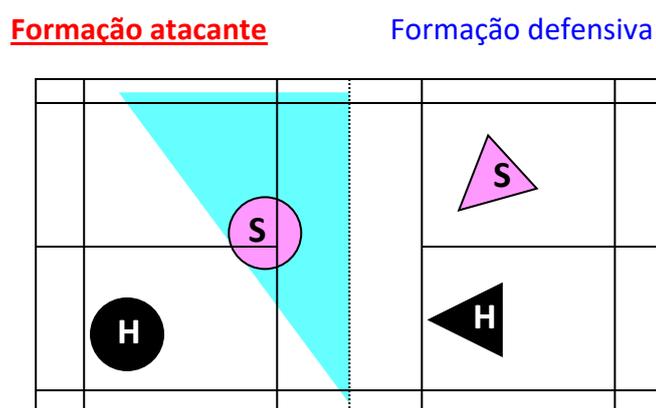


Fig. 8, situação atacante

Como podemos verificar na figura 8 a formação atacante divide o campo em duas metades praticamente iguais (dois retângulos), isto acontece quando o volante se encontra no meio do campo. Com o homem no fundo e a senhora na rede.

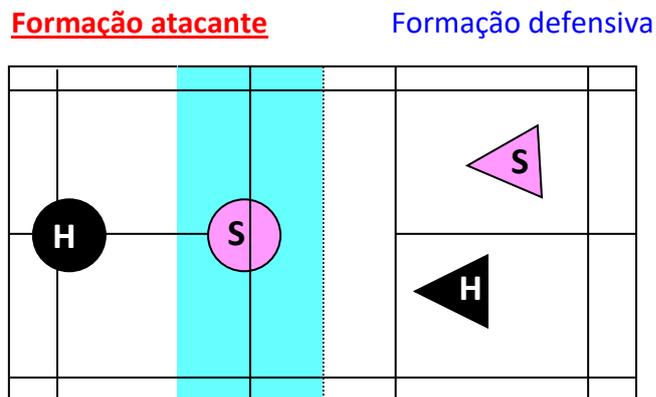


Fig. 9, situação atacante.

### Jogo atacante

Em geral, o homem estará colocado no fundo do campo e a senhora na zona da rede com a raquete elevada, quando os adversários levantam o volante. O homem deverá jogar para espaços reconhecidos como pontos fracos, deve também variar o ritmo e o ângulo do seu remate e executar amorties rápidos, sendo o amortie o mais simulado possível. Ele deve atacar a senhora adversária que se encontra defendendo na diagonal principalmente se tiver uma defesa fraca ou caso isso force uma má resposta.

A senhora da formação atacante deverá tentar finalizar os batimentos na zona da rede. Se ela não conseguir finalizar a jogada, deve tentar pelo menos imprimir uma trajetória descendente ou executar um encosto à rede para um local afastado da adversária (Crespo, 1996).

Os batimentos atacantes mais usuais são:

1. **Remate cruzado**
2. **Amortie a direito**
3. **Clear cruzado**

1. Geralmente o homem **remata** mais vezes para a senhora, pois esta deverá ter uma defesa mais fraca que o seu companheiro.

2. O **amortie a direito** é executado de forma a obrigar o homem a deslocar-se à rede, como já vimos a senhora defende na diagonal.

3. O **clear atacante cruzado** é um bom batimento de surpresa, pois obriga a mulher a sair da sua base defensiva, deslocando-a para o fundo do campo criando desequilíbrio no par adversário.

## Áreas de responsabilidade na formação defensiva

Como podemos verificar na figura 9 a formação defensiva divide o campo em duas metades em que o homem ocupa a maior metade que está de frente para o volante e coloca-se um pouco mais recuado e deslocado para a linha central em relação à sua companheira, esta que se encontra avançada e deslocada para o centro do campo. Ambos os jogadores deverão encontrar-se praticamente à mesma distância do volante, formando um triângulo, chama-se a este tipo de defesa, defesa em cunha.

**Formação atacante**      **Formação defensiva**

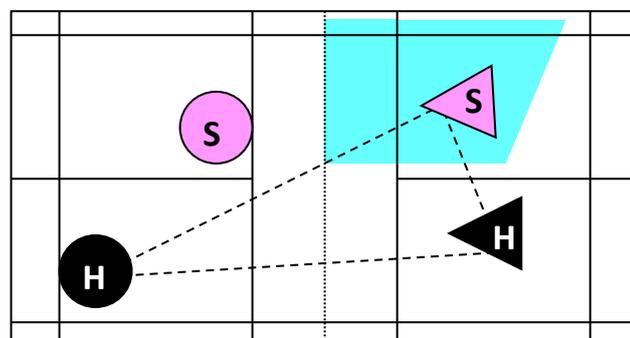


Fig. 10, situação defensiva

**Formação atacante**      **Formação defensiva**

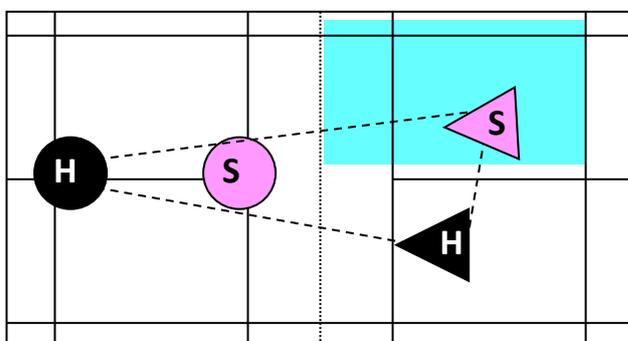


Fig. 11, situação defensiva.

Como podemos verificar na figura 10 a formação defensiva divide o campo em duas metades praticamente iguais (dois retângulos), sendo o homem responsável pelo fundo do campo mesmo do lado da sua companheira, isto acontece quando o volante se encontra no meio do campo. A senhora deverá defender um pouco mais recuada que o seu companheiro.

## Jogo defensivo

Durante o jogo defensivo, a senhora deverá proteger a diagonal, assim só deverá levantar cruzado e o seu companheiro só levantará a direito, desta forma manter-se-á sempre a mulher na diagonal em relação ao volante ou seja a uma maior distância do volante que o seu companheiro. Caso a senhora seja forçada a levantar o volante a direito ou o homem levante cruzado, estes devem rapidamente tentar trocar as suas posições, de

forma que a senhora fique na diagonal em relação ao volante. Dizemos então que nos pares mistos a senhora deve levantar sempre cruzado e o homem sempre a direito (Heising, 2004).

Todos os esforços devem ser feitos, no entanto para recuperar o ataque.

### **Jogo rasante**

É importante tentar baixar o jogo, para assim obrigar o adversário a levantar o volante, é então necessário que o par domine o drive, push e o bloqueio. A senhora deve tentar intercetar o volante à rede, é essencial que seja agressiva na rede.

### **Jogo a direito**

Em geral nos pares mistos os batimentos são executados a direito, com algumas variações cruzadas. As trocas de volantes, por esta razão, são feitas essencialmente ao longo das linhas laterais. Assim as senhoras deverão deslocar a sua base na direção aos batimentos a direito, para os poder intercetar.

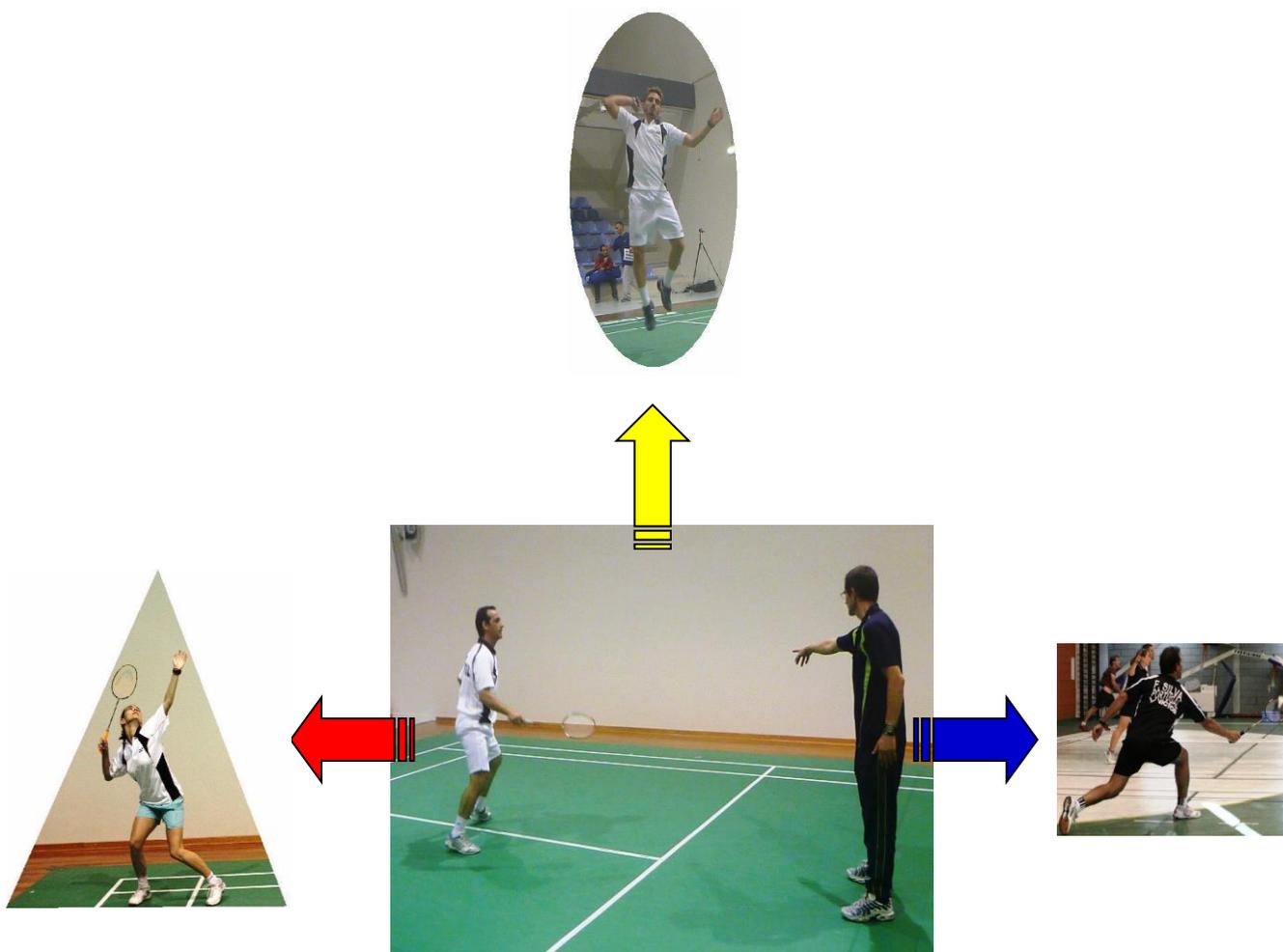
### **Conclusão**

Pretendeu-se neste capítulo dar resposta às situações que nos são criadas durante um jogo de pares mistos. Referindo especificamente posições de serviço/receção, tipos de jogo, áreas de responsabilidade atacante/defensiva, papel do homem/senhora e batimentos mais usuais, indo ao encontro do objetivo do jogo que será atacar o campo adversário e defender o seu próprio campo.

### **Autoavaliação de capítulo:**

1. Emprega com correção os critérios táticos de serviço e receção.
2. Distingue as diferentes colocações dos jogadores nas formações defensiva e atacante.
3. Diferencia os momentos de alternância entre ações as defensivas e atacantes.
4. Identifica e aplica formas de intervenção tática no jogo.
5. Promove a diferença tática existente entre o homem e a senhora.

# Movimentação de Campo



## Badminton

## Índice de capítulo:

Objetivos de capítulo	176
Introdução	177
Zonas no campo	179
Posição base	179
Atitude	180
Rebound step	180
Pas chassé	180
Zona de rede – AB	181
Zona média – CD	185
Zona do fundo – EF	190
Reação e ritmo	201
Demonstração	201
Treino	201
Conclusão	205
Autoavaliação	206

## **Objetivos de capítulo:**

Classifica e executa as diferentes formas de movimentação;

Relaciona as diferentes formas de movimentação com as necessidades durante o jogo;

Desenvolve formas de trabalho que potenciem as ações de movimentação.

## Introdução

---

Este tema tem relevante importância para a evolução dos nossos atletas/alunos, pois se estes não automatizarem os seus deslocamentos dentro do campo dificilmente atingiram elevadas prestações.

O fator saúde quando falamos em relação á técnica torna-se fundamental, pois um atleta empregando uma técnica defeituosa, mesmo que eficaz, significa colocar em esforço indevido certas articulações, ligamentos e músculos, resultando frequentemente em permanente dano dessas áreas ou futuras repercussões negativas.

Movimentação de Campo é uma das áreas integrantes da Técnica de Batimentos, que neste manual optamos por tratá-la em separado para assim focarmo-nos de forma mais detalhada no trem inferior.



Fig.1, batimento em suspensão.

Movimentação de Campo é a forma como nos deslocamos dentro do campo. Inicialmente os nossos atletas/alunos quando começam a jogar Badminton têm tendência para correr no campo como se estivessem a jogar Futebol.

Mas na verdade esta forma de deslocamento no campo acaba por ser pouco eficaz, ao contrário, se usarem passos laterais em direção à rede ou ao fundo do campo.

**Os exemplos que são referidos serão sempre tendo em conta que o atleta segura a raquete com a mão direita.**

Há que reforçar a ideia que tudo o que é dito neste artigo não será a única forma de realizar e que seja a mais correta para todos os atletas/alunos, pois o que se adapta a um atleta pode não ser o melhor para outro seu colega de equipa. Para nós é o ponto de partida para a construção dos fundamentos básicos em termos de deslocamento no campo, pois existem inúmeras formas de deslocamento dentro de campo.

Pode-se referir que movimentação de campo, deverá ser a forma mais rápida e eventualmente mais económica (fisicamente) de deslocamento dentro do campo.

A finalidade do deslocamento é preparar o batimento, ou seja colocar-se em posição ideal de se realizar o batimento, regressar à posição base após a execução do mesmo ou deslocamento sem paragem na posição base em direção ao local do próximo batimento (Davis, 1976).

- ❖ **Preparação do batimento;**
- ❖ **Recuperação para a posição base;**
- ❖ **Deslocamento em direção do próximo batimento sem paragem na posição base.**

O atleta deverá tentar constantemente ajustar a sua posição em campo relativamente ao volante, assim se não houver necessidade de se deslocar muito para o volante, melhor, pois torna-se mais económico, menos desgastante ou seja quanto menos perdermos a nossa posição base maior será o domínio do jogo (Downey, 1978).

Dividimos o campo de Badminton em três zonas, a zona da rede, a zona média, a zona do fundo e ainda em lado direito (A, C e E) e lado esquerdo (B, D e F).

**Zonas no campo:**

**AB- zona de rede**

**CD- zona média**

**EF- zona de fundo do campo**

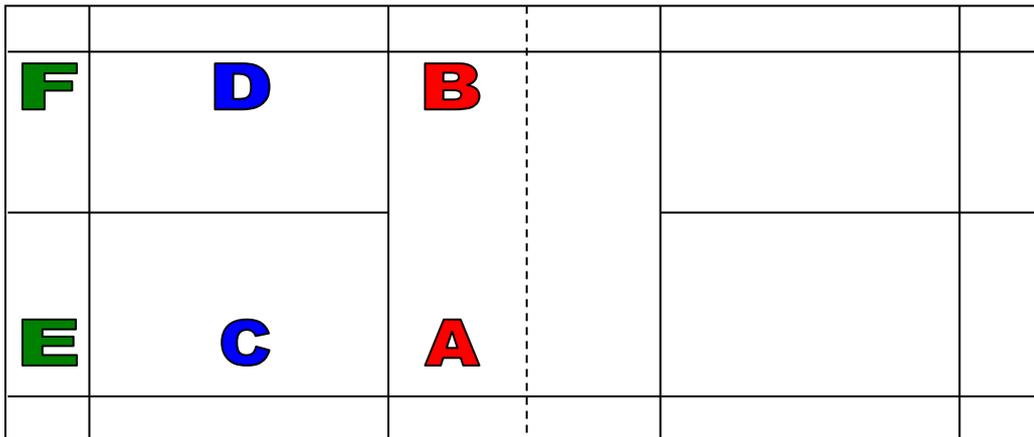


Fig. 2, zonas do campo.

**Posição base**

Base é uma posição adaptada no meio do campo, ou seja, um local mais ou menos equidistante dos quatro cantos da superfície de jogo (os dois da rede, A e B e os dois do fundo, E e F), tendo como objetivo aumentar as chances de intercepar o volante o mais cedo possível.

Deverá ser em termos gerais a posição de partida para todos os batimentos e a que é indispensável recuperar após a execução dos mesmos



Fig. 3a e 3b, posição base (vista de frente e lateral).

A posição base pode descrever-se como posição de alerta, pés paralelos à largura dos ombros, peso igualmente repartido pelos referidos ao nível do seu terço anterior, perna do lado da raquete ligeiramente mais adiantada, pés, joelhos e anca ligeiramente fletidos. Os dois braços estão elevados, cotovelos à frente do corpo, raquete ao nível do nosso corpo apontando para o volante. Esta posição deverá ter em conta o local para onde foi enviado o volante e das probabilidades de resposta a esse batimento por parte do adversário (Osthassel, 1992).

### **Atitude**

O atleta/aluno deverá estar a “saltitar” na ponta dos pés pronto para reagir para o volante. Em todas as situações de jogo é muito importante manter uma boa postura física, cabeça levantada, tendo em consideração uma boa visão periférica e equilíbrio corporal.

### **Rebound step (salto de ressalto)**

Pequenos saltos de adaptação para possível reação ao batimento do adversário fazendo uso do denominado ciclo muscular de alongamento-encurtamento (CMAE), é essencial que o jogador não esteja estático na sua posição base.

O mais importante nos deslocamentos dentro de campo será o conforto do próprio atleta desde que seja rápido, eficaz e não coloque em perigo a sua saúde. Ter em mente, pelo que foi dito atrás, que para o mesmo local poderemos deslocar-nos de forma diferente, por adaptação pessoal, por ter enviado o volante para determinado local ou até proveniência (pelo local onde foi executado) do batimento anterior.

### **Pas chassé**

É a forma de deslocamento mais usual de nos movimentarmos dentro do campo, através de passos laterais cruzados ou não, pela frente ou por detrás. Visto ser uma palavra francesa para nós passo caçado, passo duplo ou passo cruzado.

Em todas as situações descritas partimos do princípio que o atleta/aluno está na posição base.

## Zona de rede - AB

### Deslocamento da base para a rede e da rede para a base

#### Movimentação frontal:

- a) Deslocamento com passo duplo ou cruzado;
- b) Deslocamento com salto.

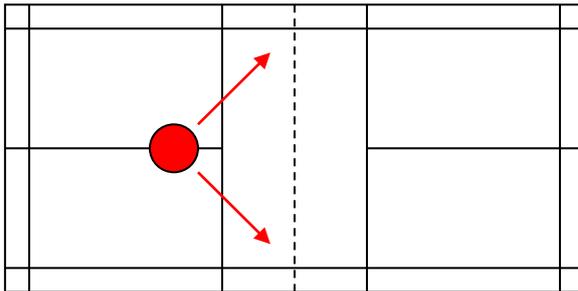


Fig. 4, deslocação à rede.

#### a) Deslocamento com passo duplo ou cruzado:

**a1)** - O avançar para a rede deve ser com passo caçado (pois cruzando as pernas provoca desequilíbrio para a frente). Geralmente o primeiro passo em direção á rede (volante) será mais curto e possivelmente o último passo mais amplo é quando se realiza o afundo. A ponta do pé da frente está direcionada para o volante.

**a2)** - Em relação à perna da frente e no afundo, a linha perpendicular do joelho não deve ultrapassar a ponta do pé.

**a3)** - A recuperação da rede para a base deve começar com uma impulsão da perna da frente para trás (para empurrar o corpo para trás), deve ser com passo duplo (de forma que não aconteça o desequilíbrio), o 1º passo com a perna direita de forma a juntar o pé da frente ao de trás, depois são dois passos duplos até à base, a perna direita deve estar sempre à frente, tanto do lado direito como do lado esquerdo, até se chegar à base.

**a4)** - Erro comum é o de baixar muito o tronco e a cabeça na rede o que dificulta muito a recuperação. Outro dos erros mais comuns, principalmente em crianças, é de colocar o pé da frente paralelo relativamente à rede, o que propicia o entorse do tornozelo (isto acontece por falta de força no trem inferior).

### **Deslocamento para a rede lado direito**

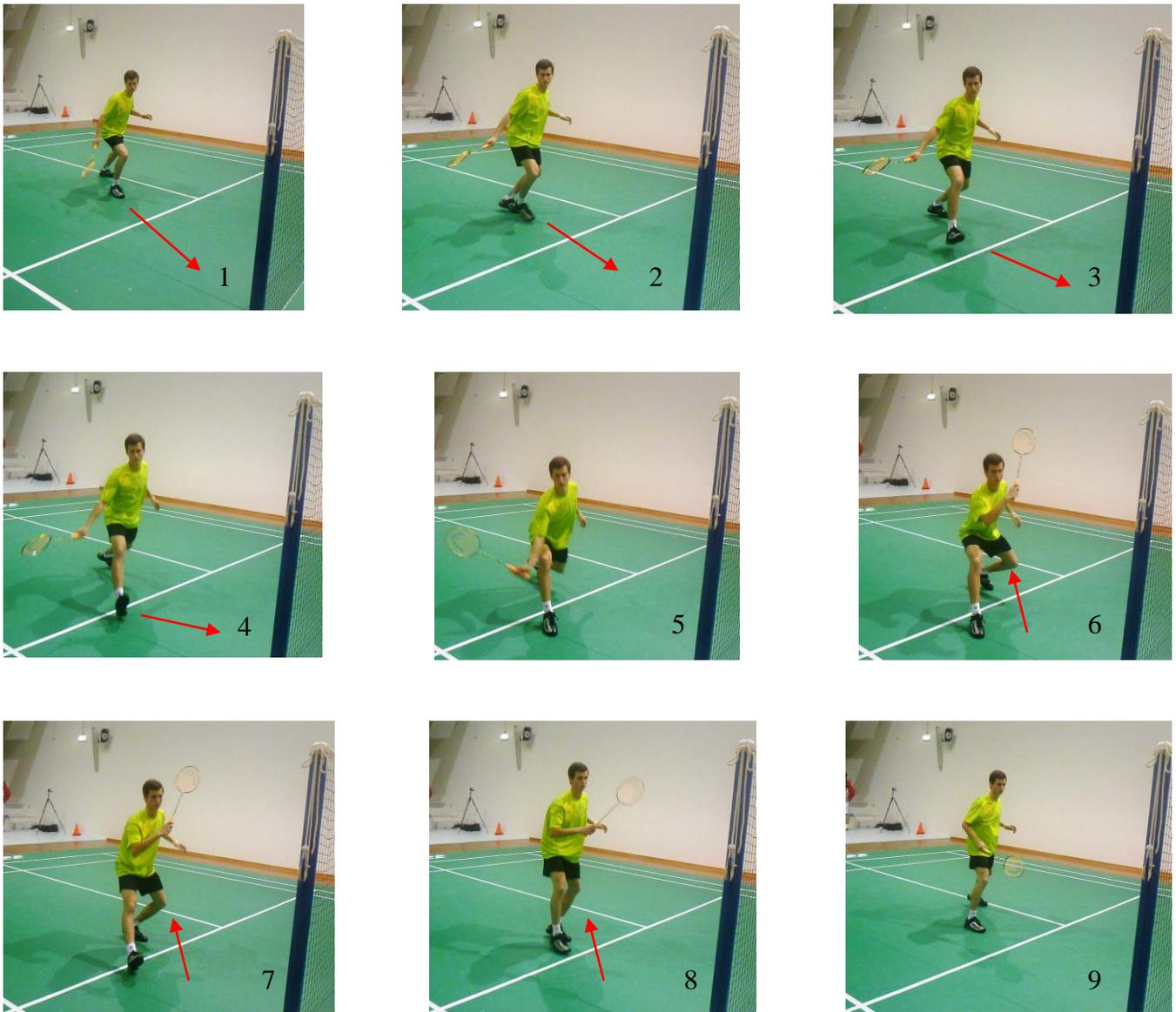


Fig. 5, deslocamento à rede lado direito sem cruzamento de pernas.

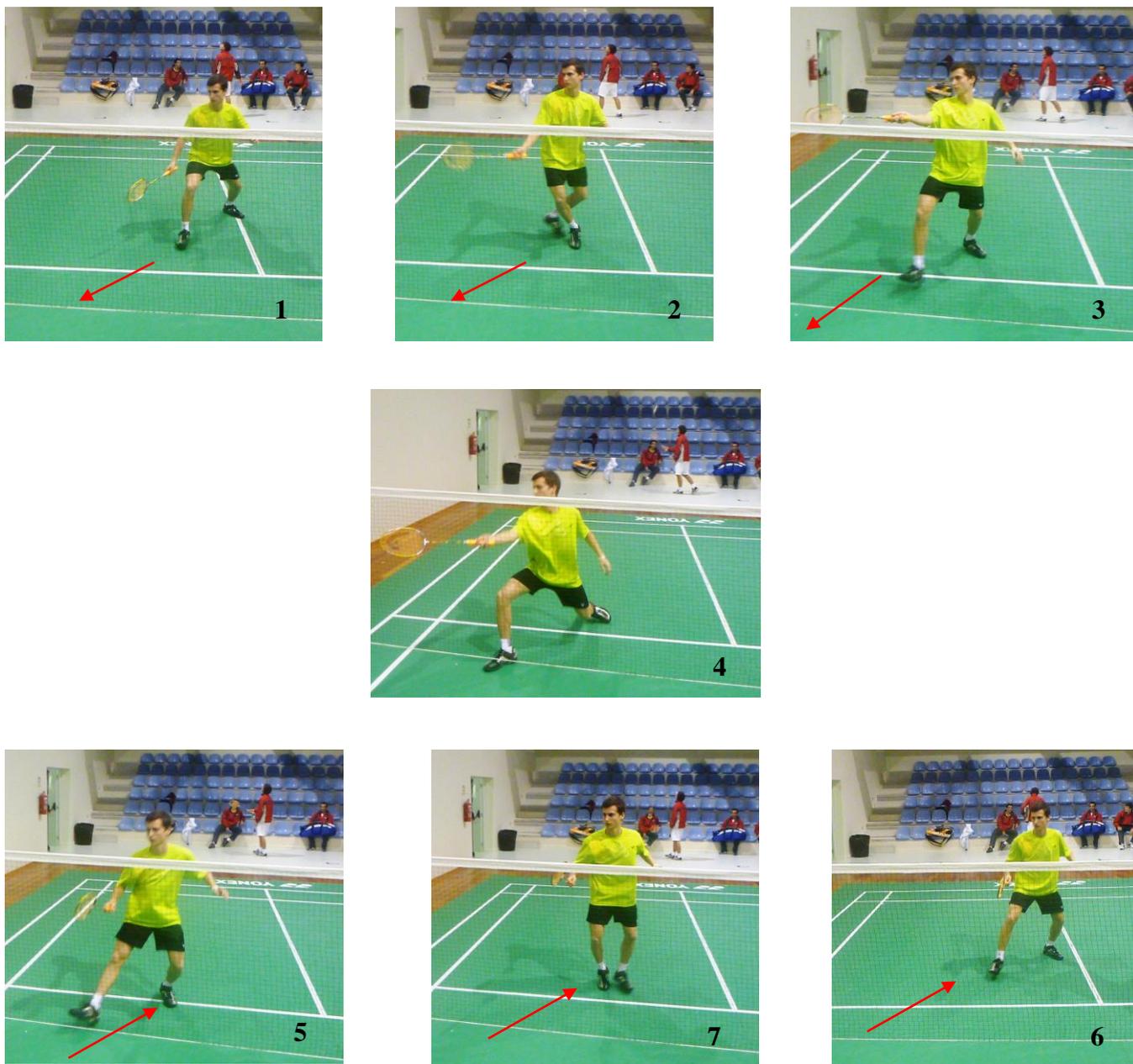


Fig. 6, deslocamento à rede lado direito com cruzamento de pernas.

### Deslocamento para a rede lado esquerdo

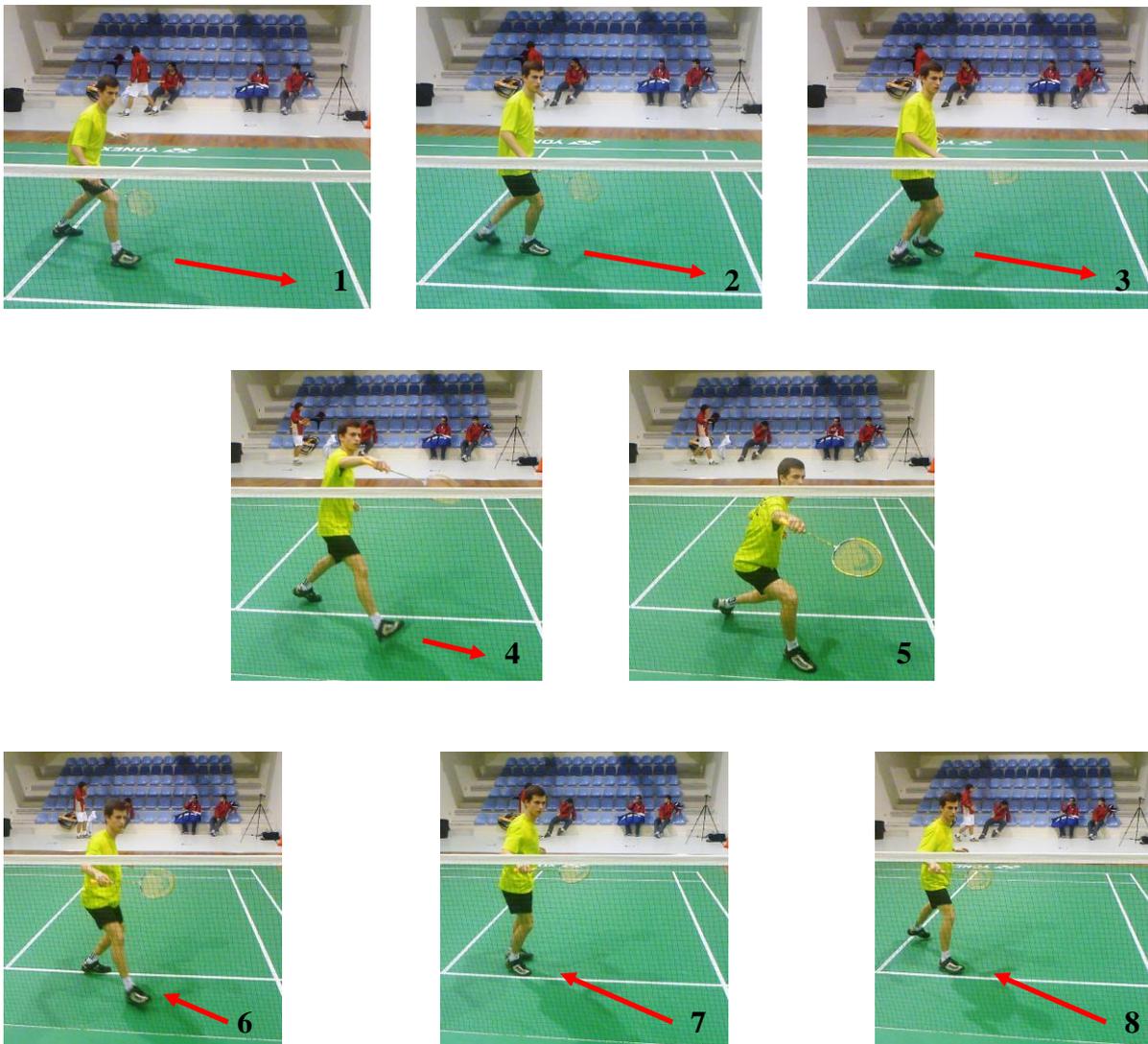


Fig. 7, deslocamento à rede lado esquerdo.

#### **b) Deslocamento com salto:**

**b1)** - Quando avançarmos na rede com salto, devemos ter em atenção ao desequilíbrio à frente criado pela grande velocidade, é essencial uma boa postura na aterragem da perna da frente à rede. A recuperação deve ser idêntica à do deslocamento com passo duplo. Este deslocamento acontece quando queremos finalizar uma jogada.

## Zona média - CD

### Deslocamento da base para a zona média do campo e retorno à base

#### Movimentação lateral:

- a) Deslocamento lateral com afundo (volantes baixos);
- b) Deslocamento lateral com salto (salto de interceção, volantes acima da cabeça).

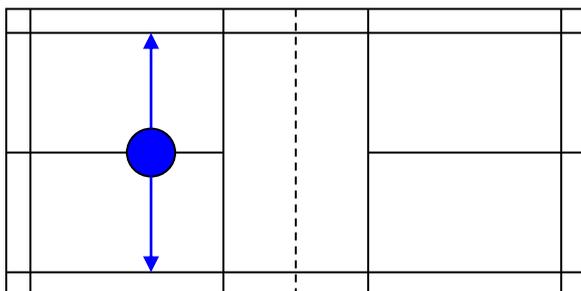


Fig. 8, deslocação lateral

#### a) Deslocamento lateral com afundo:

**a1)** - Com passo duplo ou com salto lado direito, o pé do afundo deve apontar para fora.

**a2)** - Para o lado esquerdo as movimentações são idênticas, no entanto, quando o volante estiver relativamente perto do atleta, utilizar um pequeno passo duplo dando o primeiro passo com a perna esquerda pois permite maior rapidez e não perder tanto a base.

**a2.1)** - Com o volante distante do atleta o primeiro passo dá-se com a perna direita virando inevitavelmente as costas ao adversário.

**a3)** - A recuperação de ambos os lados com passos laterais sem cruzamentos de pernas.

**Deslocamento com afundo lateral direito**

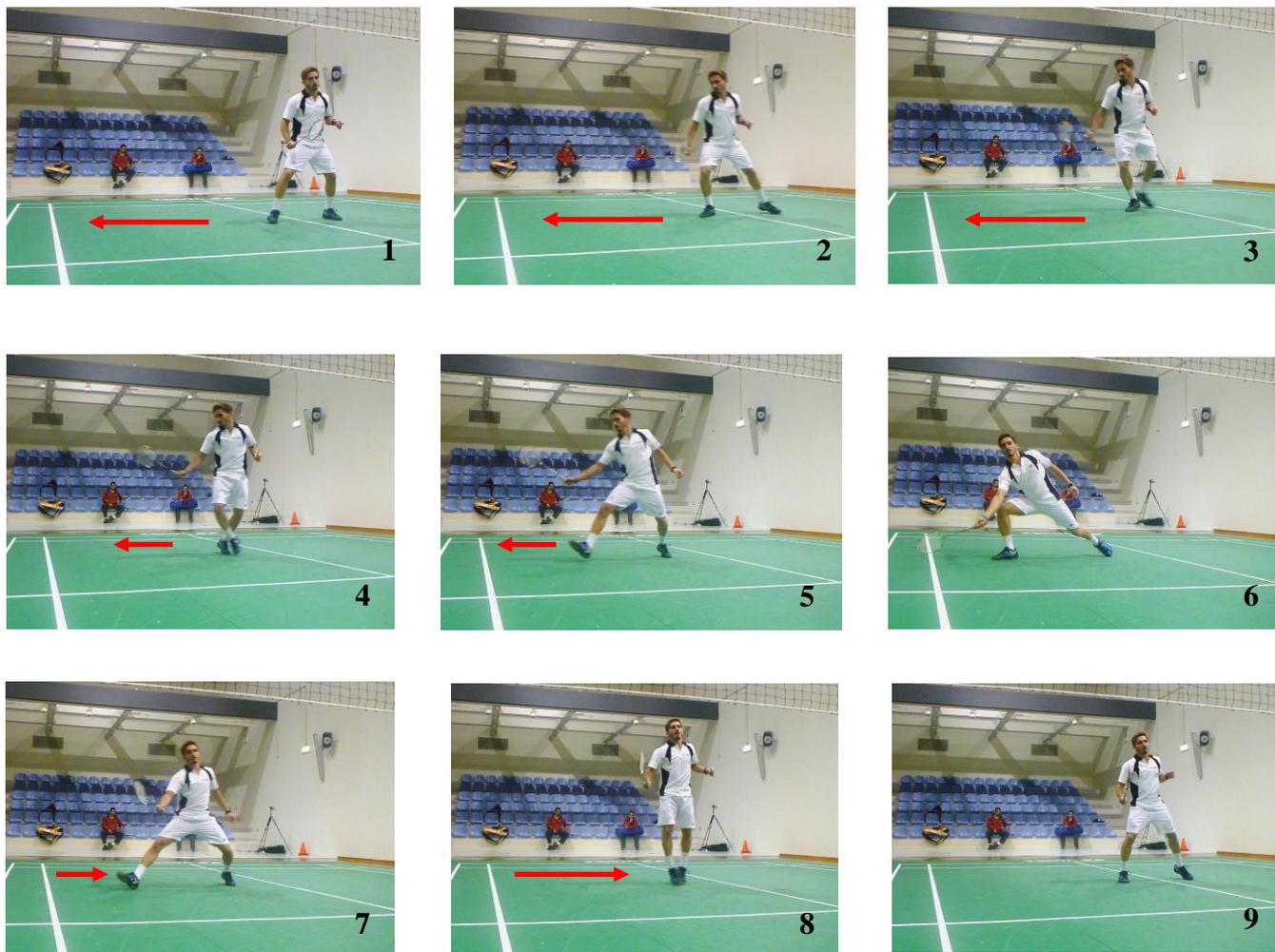


Fig. 9, deslocamento lateral direito com afundo.

**Deslocamento com afundo lateral esquerdo cruzando a perna direita**

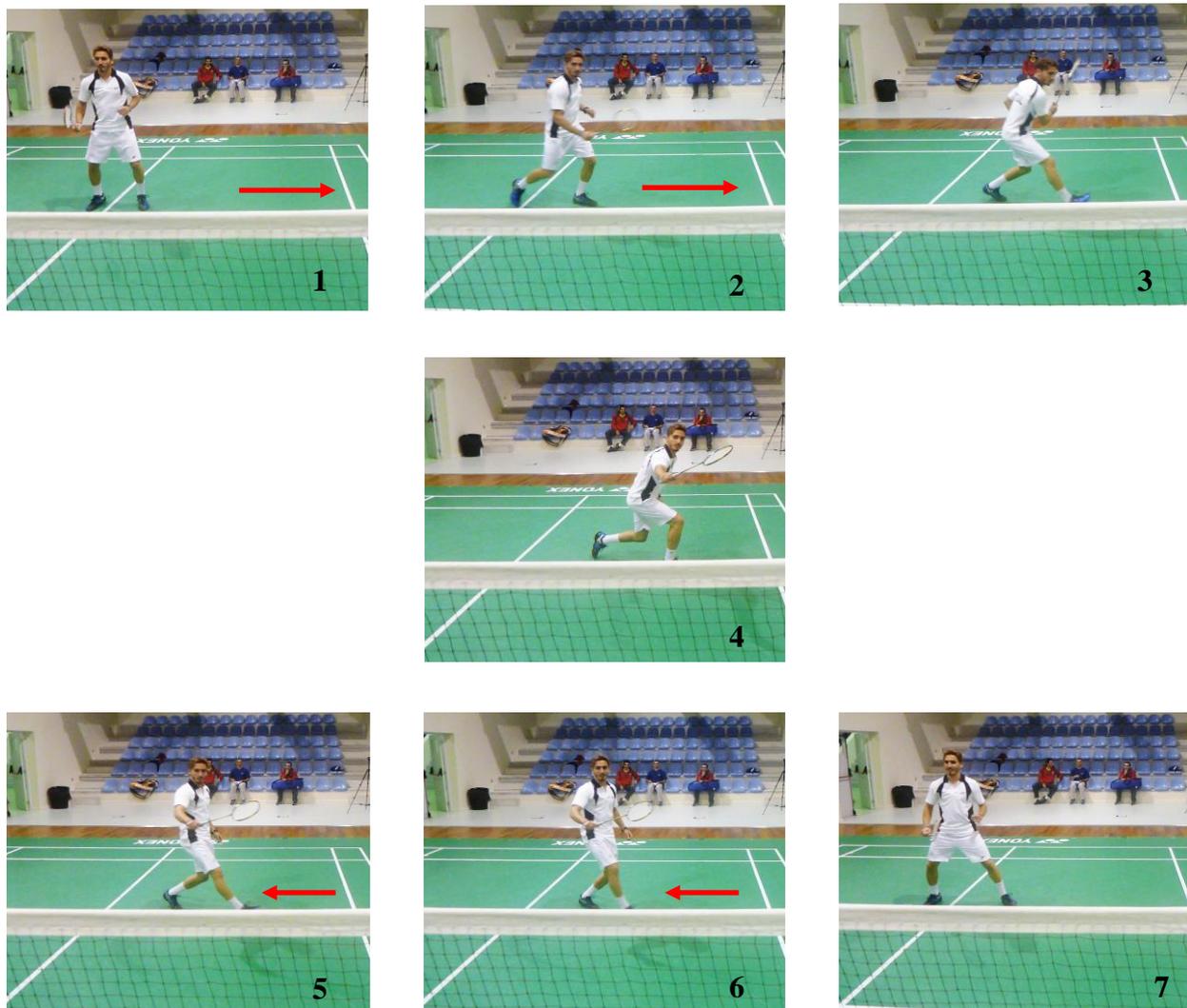


Fig. 10, deslocamento lateral esquerdo com afundo com cruzamento da perna direita.

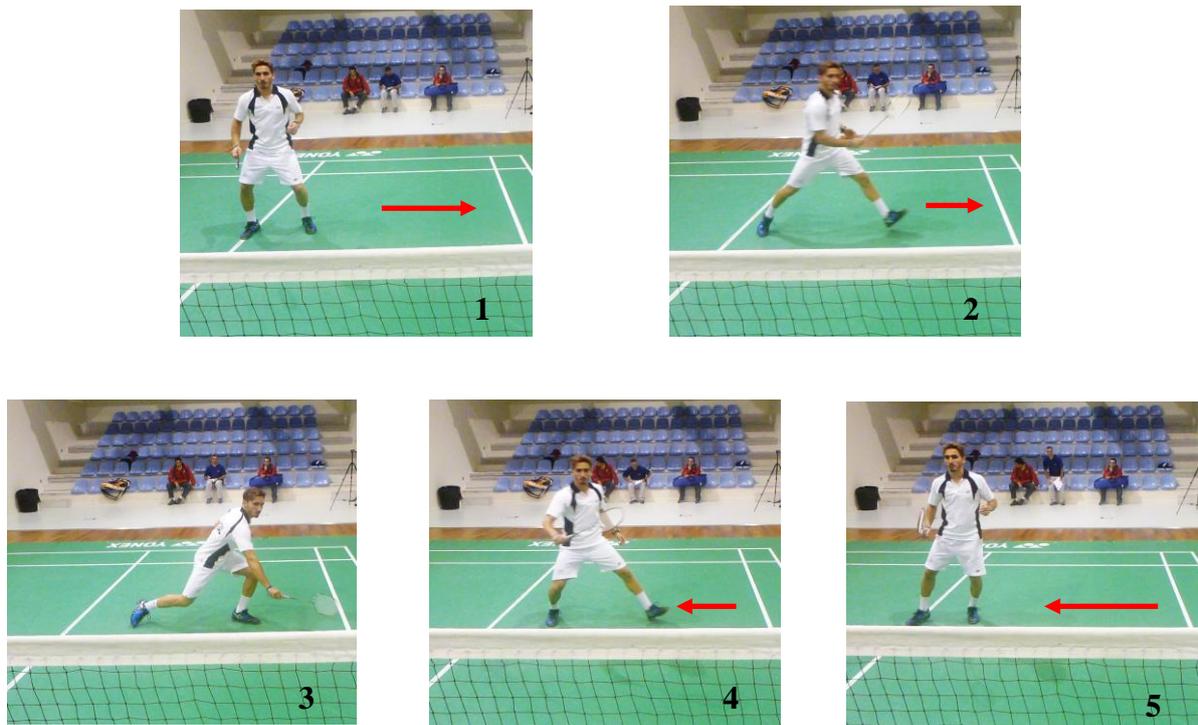


Fig. 11, deslocamento lateral esquerdo com afundo sem cruzamento da perna direita.

#### b) Deslocamento lateral com salto:

**b1)** - No caso do salto de interceção a impulsão deve ser feita com a perna de fora para o lado para onde se vai saltar, tentar saltar com o tronco paralelo à rede para não denunciar o batimento.

**b2)** - Após o salto, a receção ao solo deve fazer-se com a perna de fora, fletindo ambas as pernas, evitando cair nos calcanhares (perigo de lesão lombar).

**b3)** - A recuperação para a base, faz-se geralmente com passo duplo, este tipo de movimento é de difícil execução especialmente do lado esquerdo, agravado também pelo “timing” do batimento.

**Deslocamento com salto lateral direito**

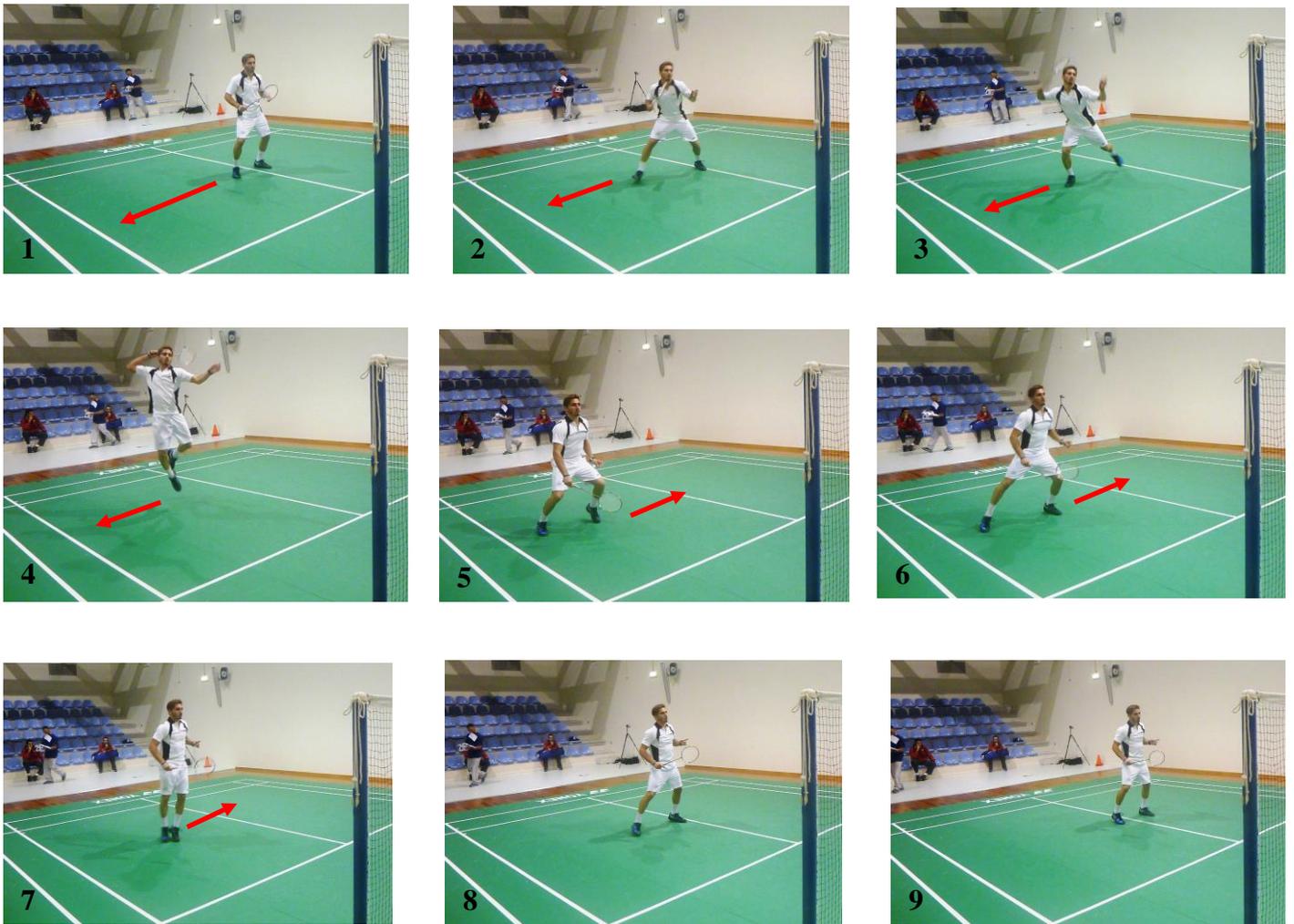


Fig. 12, deslocamento com salto lateral direito.

### Deslocamento com salto lateral esquerdo

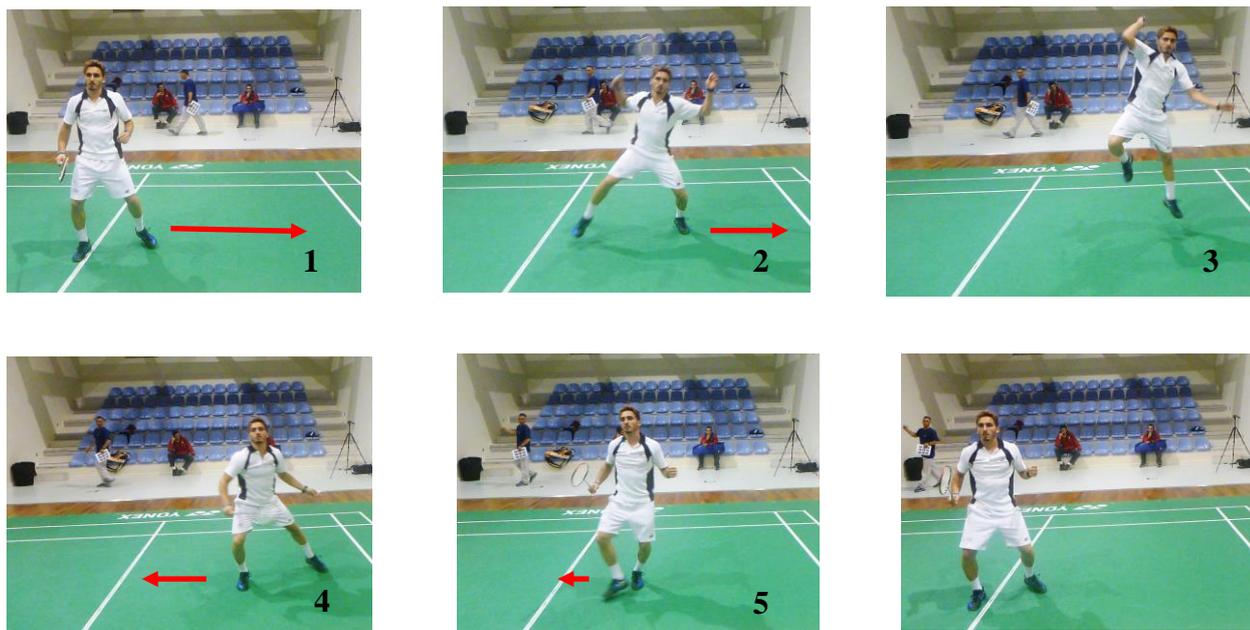


Fig. 13, deslocamento com salto lateral esquerdo.

### Zona do fundo - EF

#### Deslocamento da base para o fundo do campo e regresso à base

- A.** Deslocamento com Pas chassé (batimento abaixo da cintura) do lado direito;
- B.** Batimentos no fundo do campo com troca das pernas e rotação tronco atrás/frente do lado direito:
  - b.1)** Em apoio;
  - b.2)** Em suspensão.
- C.** Batimentos no fundo do campo com salto de interceção (para trás):
  - c.1)** Lado direito;
  - c.2)** Lado esquerdo.
- D.** Batimentos no fundo lado esquerdo (à volta da cabeça);
- E.** Batimentos de esquerda acima da cabeça.

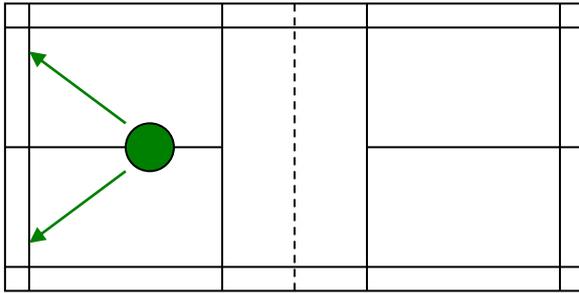


Fig. 14, deslocação para o fundo do campo.

**a) Deslocamento com Pas chassé (batimento abaixo da cintura) do lado direito:**

**a1)** - Utiliza-se fundamentalmente para volantes baixos, em dificuldade no fundo do campo do lado direito, e para a preparação do batimento do fundo com rotação das pernas e tronco.

**a2)** – Habitualmente executamos dois passos duplos e o terceiro e último passo com afundo cruzando a perna esquerda por trás da perna direita.

**a3)** – A recuperação inicia-se com a passagem da perna direita de trás para a frente seguida de um passo com a perna esquerda e um pequeno salto com ambos os pés à largura dos ombros para a posição base.

**Deslocamento para o fundo do lado direito para o batimento ao lado do corpo (abaixo da cintura)**

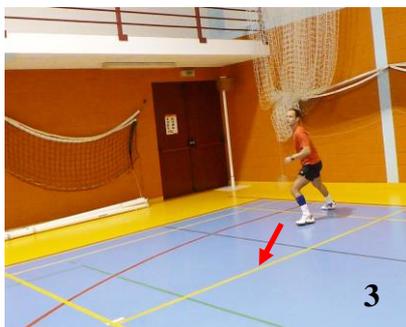


Fig. 15, deslocamento para o fundo ao lado direito para volantes baixos.

**b) Batimentos no fundo do campo com troca das pernas e rotação tronco atrás/frente (em apoio ou em suspensão) do lado direito:**

**b1** - Partindo da posição base, passar a perna direita para trás com uma rotação da cintura, dois passos duplos para trás, na altura do batimento (com a rotação do troco e com a troca das pernas, em apoio ou em suspensão).

**b2** - Após a troca de pernas (na altura do batimento), o pé da frente deve ficar a apontar para a base e o pé de trás na perpendicular a este.

**b3** - Continuação do movimento para recuperar a base, o 1º passo com a perna esquerda, 2º passo com a perna direita e um pequeno salto com ambos os pés à largura dos ombros para a posição base, esta recuperação pode também fazer-se com passos duplos.

**Deslocamento para o fundo do lado direito, batimento por cima da cabeça em apoio**

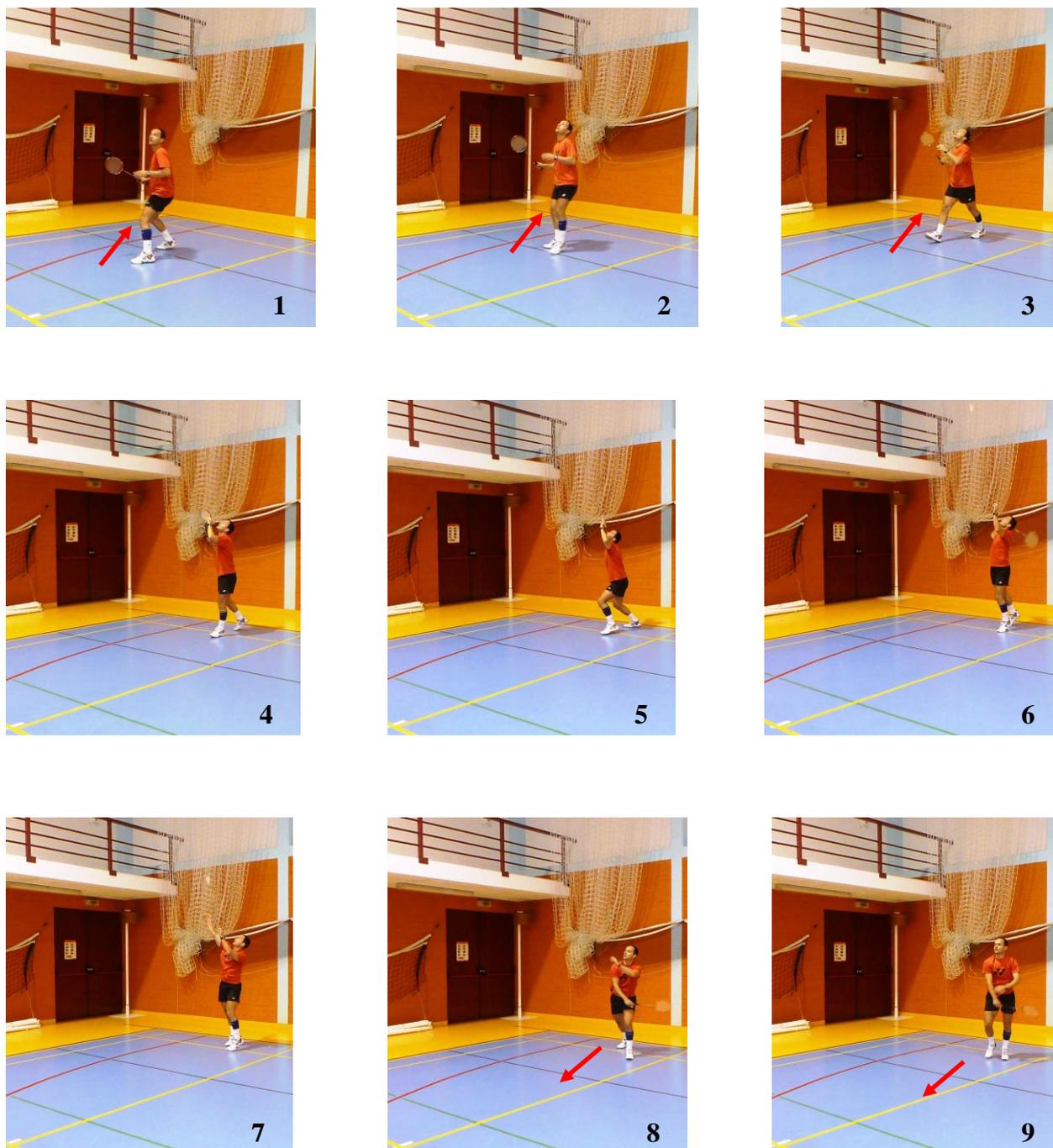


Fig. 16, deslocamento para o fundo lado direito com troca de pernas em apoio.

**Deslocamento para o fundo do lado direito, batimento por cima da cabeça em suspensão**  
**com troca de pernas**

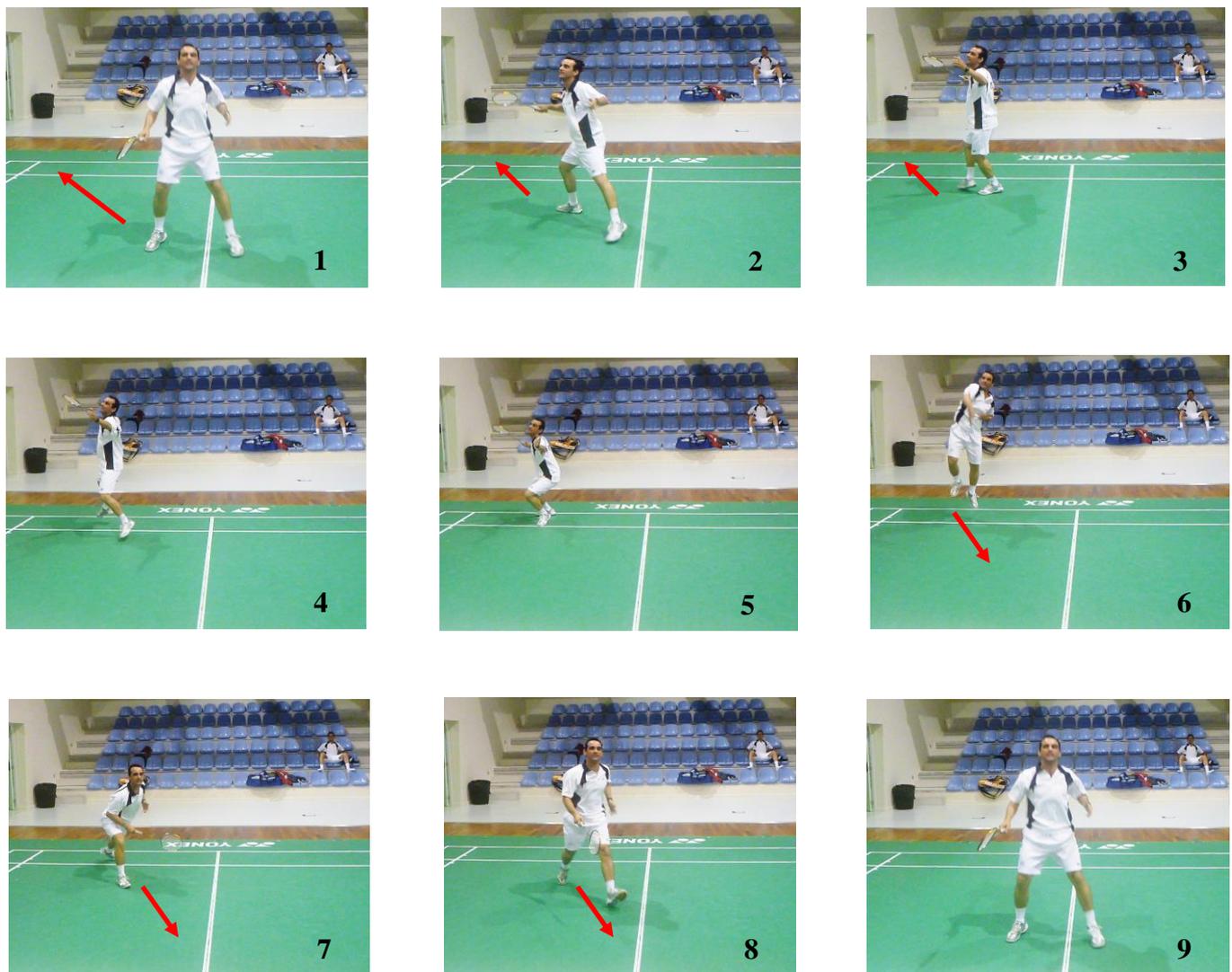


Fig. 17, deslocamento para o fundo lado direito com troca de pernas em suspensão.

**c) Batimentos no fundo do campo com salto de interceção (para trás):**

**c1** - Esta movimentação é semelhante ao salto de interceção realizado na zona média, neste caso saltamos para trás, a sua recuperação é igual ao deslocamento anterior (deslocamento para o fundo lado direito, batimento por cima da cabeça).

**c2** - Nesta situação não existe troca de pernas nem rotação atrás e subsequentemente à frente do tronco.

**Deslocamento para o fundo lado direito com salto tipo interceção**

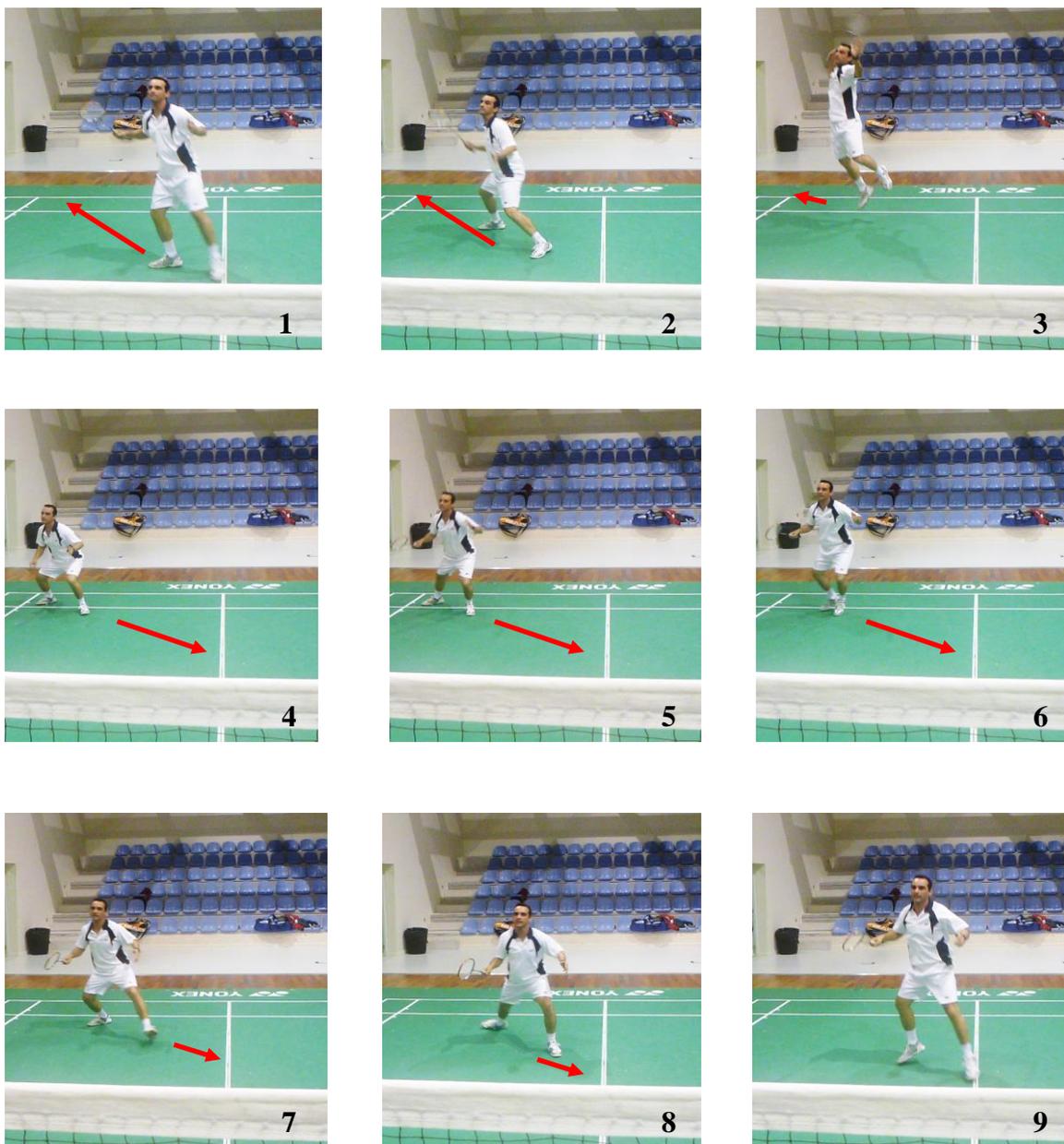


Fig. 18, deslocamento para o fundo lado direito sem troca de pernas.

**d) Batimentos no fundo lado esquerdo (à volta da cabeça):**

**d1** - Quando o deslocamento é para o lado esquerdo e o batimento efetuado à volta da cabeça, a movimentação deve ser iniciada com a perna esquerda pois o 1º passo assim será maior, deverá ser também lateral, o resto é em tudo igual ao lado direito, isto supondo que o volante será colocado bem na linha final.

**Deslocamento para o fundo do lado esquerdo, batimento à volta da cabeça**

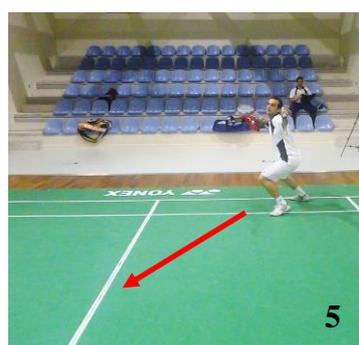


Fig. 19, deslocamento para o fundo lado esquerdo com troca de pernas em apoio (1º apoio realizado com a perna esquerda).

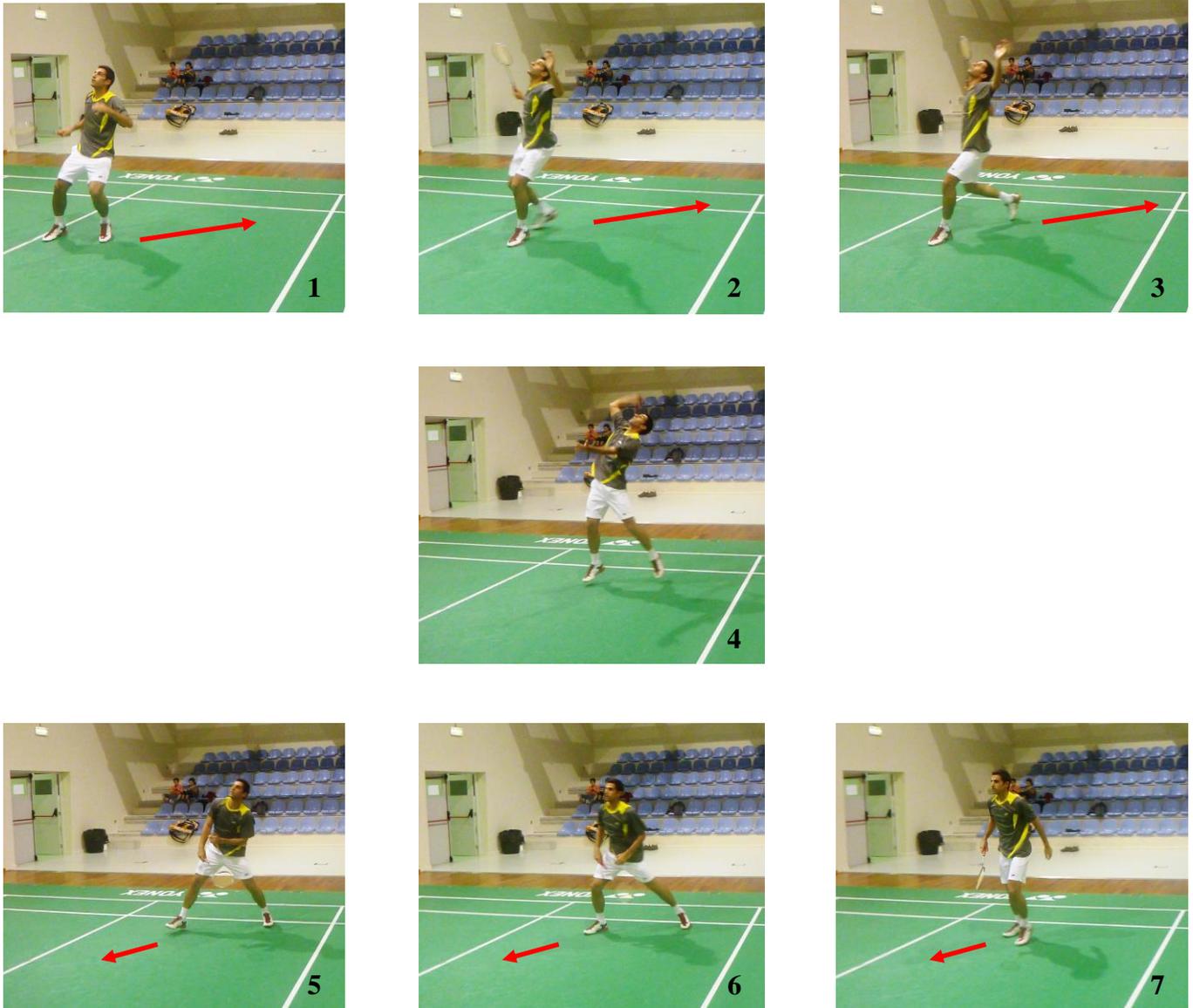


Fig. 20, deslocamento para o fundo lado esquerdo com troca de pernas em apoio (1º apoio realizado com a perna direita).

**Deslocamento para o fundo do lado esquerdo, batimento à volta da cabeça em suspensão**

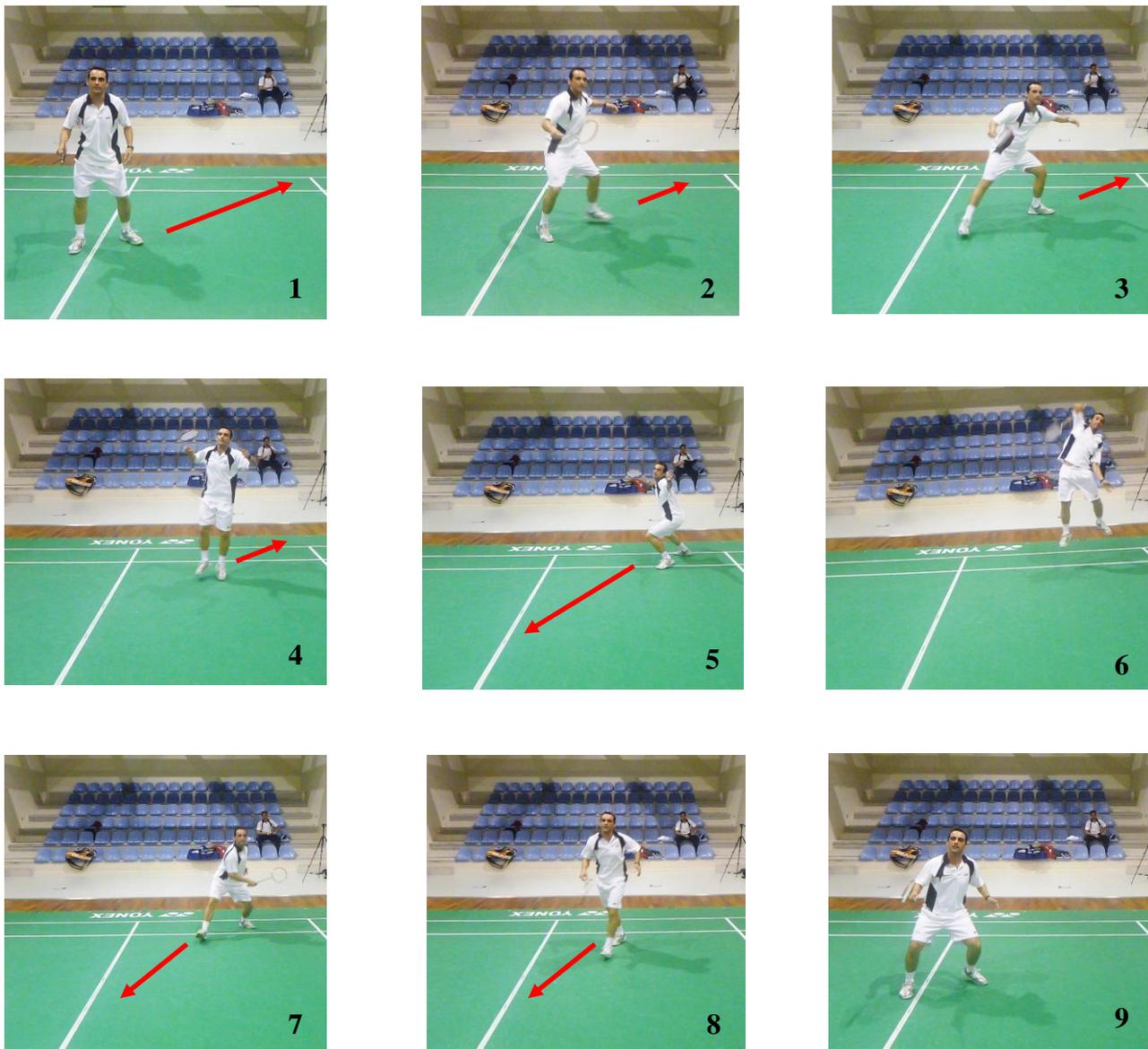


Fig. 21, deslocamento para o fundo lado esquerdo com troca de pernas e em suspensão.

**Deslocamento para o fundo lado esquerdo com salto tipo interceção**



**e1** - No batimento de esquerda a movimentação inicia-se com a perna esquerda, seguindo-se passos duplos acompanhando a trajetória do volante (a raquete deve apontar para o volante até a altura de realizar o loop), depois acontece a passagem da perna direita para trás (voltando as costas ao adversário) ao mesmo tempo realizamos o loop e a passagem novamente da perna direita para a frente (executando o batimento)

**e2** - Inicia-se a recuperação para a base que é idêntica à do lado direito ou seja passo com a perna esquerda seguido de passo com a perna direita e um pequeno salto com ambos os pés à largura dos ombros para a posição base.

Esta movimentação é a mais difícil execução (até porque também consideramos o batimento de esquerda acima da cabeça o mais difícil) pois temos vários tipos de passadas, com várias rotações do tronco e trocas de pernas.

**Deslocamento para o fundo do lado esquerdo, batimento de esquerda**

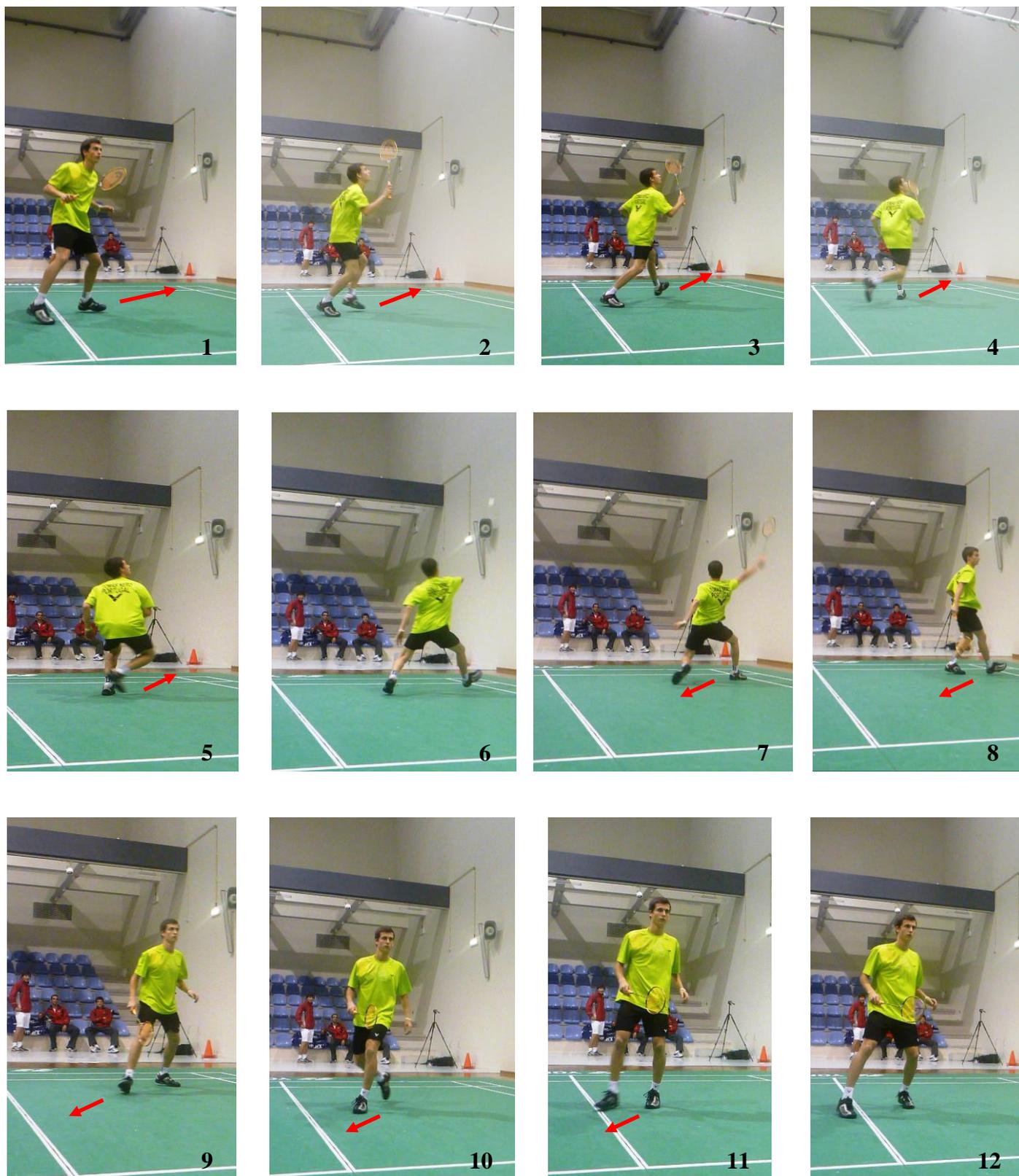


Fig. 23, deslocamento para batimento de esquerda no fundo acima da cabeça.

## **Reação e ritmo**

O ritmo da movimentação deve ser alternado, rápido para o volante e menos rápido na recuperação para a posição base (tendo em conta o local do campo onde estamos e se nos encontramos em equilíbrio com a jogada). O primeiro passo para o volante (reação) deverá ser mais rápido geralmente mais curto que o segundo.

Após o batimento geralmente acontece um relaxamento e eventualmente um abrandamento em direção à posição base, fazendo uma leitura da imagem corporal do nosso adversário tentando adivinhar o batimento que este irá realizar.

É normal que os nossos atletas/alunos tenham uma postura muitas vezes displicente em situação de espera do volante, colocando-se na posição base com as pernas praticamente em extensão completa e com a raquete em baixo (cabeça da raquete apontada para o chão), o que não permite reagir rapidamente ao volante. Aconselhamos então na posição base a uma postura de alerta.

## **Demonstração**

A demonstração deve ser adequada ao nível do praticante, a repetição deve ser benéfica (evitar a prática de erros), deve ser realizada por um bom executante ou através de meios áudio visuais (vídeo, etc.). Inicialmente a abordagem deverá ser com passos laterais para a frente e para trás sem cruzamentos de pernas, facilitando a aprendizagem. Após esta adaptação promover o cruzamento das pernas e perceber se é ou não benéfico (eficaz – mais rápido e seguro) e confortável para o atleta, não esquecendo que o que pode resultar com um atleta poderá não resultar com outro.

## **Treino**

Relativamente ao treino da movimentação, são raros os atletas que gostam de treinar estas situações muito específicas, principalmente sem volante. Basicamente existem três abordagens no treino:

**A - Sem volante fora do campo;**

**B - Sem volante no campo;**

**C - Com volante:**

- Com uma simulação e com um batimento.

A primeira situação, treino da movimentação, **sem volante fora do campo** pode acontecer logo durante o aquecimento geral, onde podemos introduzir exercícios de coordenação motora simples ou complexa, com exercícios gerais ou específicos da modalidade (deslocamentos próprios do Badminton). Outra forma de treinarmos fora do campo será colocando os atletas à nossa frente, dando indicações ao grupo de deslocamentos para trás, deslocamentos laterais e deslocamentos frontais. Geralmente os atletas apreciam o treino em grupo, pois a falha de um companheiro poderá levar ao choque com o companheiro do lado, portanto, obriga a muita concentração.

Como exemplo, colocando todos os atletas à nossa frente, mandar executar um afundo lateral, seguido de avançar para rede, depois batimento no fundo, etc., isto permite-nos ter uma visão completa da classe e de forma que todos os atletas nos vejam a nós também.

**Exercícios gerais:**

- correr saltitando;
- corrida lateral;
- corrida lateral, 2 passos para 1 lado 2 passos para o outro;
- corrida lateral cruzando as pernas por detrás e pela frente (“sambinha” ou “carioca”);
- correr de costas.

**Exercícios específicos:**

- simulação da movimentação específica do Badminton, como os afundos, suspensões, etc..



Fig. 24, treino de movimentação sem volante.

Em relação à segunda abordagem do treino da movimentação, **sem volante no campo**, esta é aquela que os atletas menos gostam de treinar. De forma simples é replicar em campo os deslocamentos que executamos durante um jogo mas sem a presença do volante, simplificando a tarefa e focando-nos especificamente no deslocamento. Podendo

realizar exercícios padronizados ou fazendo deslocamentos dentro do campo aleatoriamente.

Exemplos:

**B1** – Espelho – um executa deslocamentos no campo à sua vontade, o colega do outro lado da rede terá de copiar;

**B2** – Comandante – um colega junto à rede dando indicações com a sua raquete dos locais para onde se deve deslocar o executante;

**B3** - Quatro cantos sem diagonais – deslocarmo-nos aos quatros cantos do campo (A, B – rede e E, F no fundo) passando sempre pela posição base, fazendo uma pequena paragem (salto ressalto – split step) na base, promovendo as mudanças de direção, pois não devemos fazer diagonais;

**B4** - Saltos Laterais- simulação de salto de interceção;

**B5** - Cada canto individualizado;

**B6** - Um pequeno passo e simular todos os batimentos;

**B7** - Afundos laterais.



Fig. 25, exemplo: “Comandante”, indica o local para onde se deve deslocar o atleta.

Relativamente ao treino da movimentação com a inclusão do volante, **com uma simulação e com um batimento**, podemos faze-lo de várias formas. Vamos destacar algumas como:

- Treinar o mesmo deslocamento com volante e sem volante em simultâneo, por exemplo, simulação de lob do lado direito partindo da posição base e recuperando novamente a base (sem volante), seguido do mesmo movimento mas com lançamento de um volante para a execução desse lob, ou seja, uma ida à rede sem volante e uma com volante, durante um período pré-determinado;

- Treinar um deslocamento com volante e outro deslocamento diferente sem volante, por exemplo, simulação de lob do lado direito partindo da posição base e recuperando novamente a base (sem volante), seguido de um lançamento de um volante para o fundo para execução de um clear, novamente recuperação da posição base e assim sucessivamente.



Fig. 26, treino com volante (2 alimentadores/lançadores).

Simulação do remate com salto interceção lateral direito (sem volante) seguido de ataque á rede (com volante):

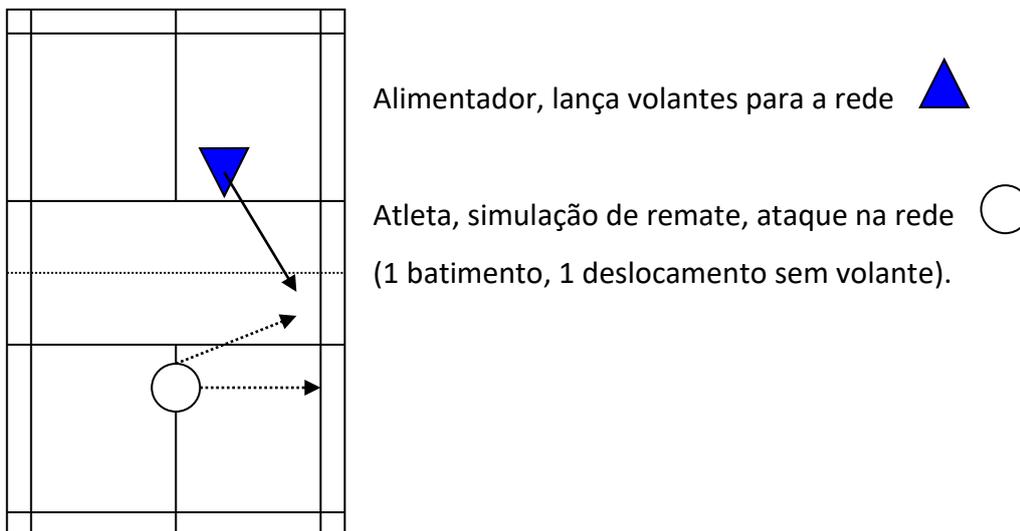


Fig. 27, treino com e sem volante.

## **Conclusão**

Este capítulo trata especificamente o trem inferior, ou seja movimentação (deslocamentos no campo) que será a forma mais rápida, eficaz e económica em termos físicos de nos deslocarmos. Nunca é demais referir que se torna imprescindível treinar os deslocamentos, pois o atleta pode realizar muito bem o ato do batimento em si, mas se não chegar a tempo e em condições de equilíbrio para poder executar o batimento, este certamente terá menos possibilidades de êxito.

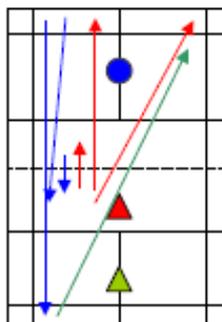
Esta temática serve também de complemento ao capítulo da Técnica de batimentos, juntando estes dois capítulos, poderemos dizer que “colámos” o trem inferior ao trem superior, construindo assim o jogador de Badminton.

### **Autoavaliação de capítulo:**

1. Distingue as diferentes formas de movimentação.
2. Adota as diferentes formas de movimentação com as necessidades durante o jogo.
3. Planifica e seleciona formas de trabalho que potenciem as ações de movimentação.

# Organização do treino de

- 2 clears, 1 amortie...4'
- rede...2'
- 2 clears, 1 remate...4'
- drives...2'
- 2 amorties, 1 remate...4'
- pushes...2'
- 2 remates, 1 amortie...4'
- 1 ataca na rede, o outro defende no fundo...2'
- amortie alternado à vontade...4'
- 1 defende para a rede, o outro ataca para o fundo...2'
- remate alternado à vontade...4'
- serviço de pares...2'
- amortie alternado de esquerda...4'
- serviços de pares...2'
- amortie à vontade, lob para o lado esquerdo, clear de esquerda à vontade, amortie à vontade...4'
- serviços de pares...2'



- ▲ faz encostos a direito e lobs à vontade
  - ▲ faz clears cruzados
  - faz clears ou amorties a direito e encosta a direito
- 2x3' cada

# Badminton

## **Índice de capítulo:**

Objetivos de capítulo	209
Introdução	210
Estrutura do processo de treino	210
Exemplos com níveis de intensidade	214
Estrutura habitual de uma sessão de treino de Badminton	215
Exemplos de exercícios de treino	217
Principais operações na elaboração da sessão de treino	221
Outras questões que devemos colocar quando elaboramos uma sessão de treino	222
Conclusão	222
Autoavaliação	223

**Objetivos de capítulo:**

Identifica, planifica e emprega os conceitos gerais que estruturam o processo de treino;

Planifica uma unidade de treino de Badminton.

## Introdução

O treino em geral tem sempre uma variabilidade de fatores enorme, e cada modalidade desportiva tem também as suas especificidades. Os fatores como qual o objetivo do treino, a quem se destina, iniciação ou alto rendimento, qual a altura da época que nos encontramos, treino com uma componente mais formal ou informal.

Neste capítulo pretende-se fornecer as bases de construção de uma unidade treino, dando alguns exemplos de exercícios de treino.

### **Estrutura do processo de treino - Microestrutura**

A estrutura do processo de treino tem como menor componente a sessão de treino. Esta microestrutura compreende a organização das sessões (unidades) de treino dentro de um microciclo, onde geralmente falamos de 3 a 14 sessões de treino (microciclo – habitualmente 1 semana).

#### **Tipos de sessões (unidades) de treino**

(Bompa, 1993; Teodorescu, 1984)

As sessões (unidades) de treino pode ser determinadas, por um lado, pelo nível de rendimento do(s) praticante(s) e por outro lado, pelo período do planeamento anual em que estes se situam.

Os autores mais conceituados como Bompa e Teodorescu, designam os tipos de sessões da seguinte forma:

- **Sessão (unidade) de reconhecimento:**
  - avaliação inicial/diagnóstico, o objetivo é conhecer em que estado de desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, bem como outras particularidades do atleta (ou seja conhecer os praticantes).

- **Sessão (unidade) de treino de aprendizagem:**
  - introdução de novos elementos, sejam eles gestos técnicos (novos batimentos) ou comportamentos táticos:
    - volume do treino e variedade dos exercícios deve ser reduzida;
    - baixa intensidade.
  
- **Sessão (unidade) de treino de repetição:**
  - desenvolvimento/manutenção das qualidades motoras condicionais;
  - aperfeiçoamento dos comportamentos técnico-táticos;
  - integração técnico-tática/treino físico;
  - treino das capacidades psicológicas.
  
- **Sessão (unidade) de treino de controlo (verificação):**
  - o objetivo fundamental é a avaliação do estado de preparação (técnica, tática, física e psicológica) dos atletas, o mais exata possível, do seu progresso e/ou rendimento;
  - organização dos exercícios:
    - analítica (avaliação de um fator de treino);
    - integrada (simulação da competição):
      - jogos formais.

No Badminton tal como outras modalidade desportivas de estrutura complexa (que necessitam de muito aperfeiçoamento técnico) a maioria das sessões de treino ao longo da época desportiva são de treino de repetição.

### **Formas de organização da sessão (unidade) de treino**

(Bompa, 1993; Platanov, 1993)

Em relação à forma de organização da sessão de treino temos então:

- **Em grupo** – habitualmente em iniciação, desta forma promove-se o espírito de grupo;
- **Individualmente** – habitualmente quando temos atletas mais evoluídos e queremos desenvolver uma determinada capacidade (permite melhor dosagem da carga de treino);

- **Mistas** – é pouco usual esta forma de organização, mas poderá acontecer em alguns momentos da sessão de treino, onde aplicamos um exercício ao grupo e em simultâneo trabalhamos individualmente com um atleta;
- **Livres** – os atletas treinam livremente (fazendo exercícios ou jogos), sem grande controlo do treinador.



Fig. 1, situação de treino em grupo.

### **Duração da sessão (unidade) de treino**

(Bompa, 1993)

Quando falamos da duração de uma sessão de treino, esta pode ser variável, mesmo no Badminton e no mesmo microciclo (habitualmente semana de treinos) podemos consoante o seu objetivo ter sessões de 30 minutos como sessões de 3 horas.

- **Depende de:**
  - objetivos da sessão (unidade) de treino;
  - características da modalidade;
  - nível de preparação dos praticantes.
- **A sua caracterização em termos da duração:**
  - duração breve: 30' a 90';
  - duração média: 2h. a 3h.;
  - duração longa: >3h.
    - habitualmente numa sessão (unidade) de treino de Badminton 90' a 2h.

## **Estrutura da sessão (unidade) de treino**

(Castelo et al., 1998)

A sessão de treino de treino é composta por várias partes, onde temos diversos níveis de ativação funcional e mental. Assim a sessão de treino divide-se em:

- **Parte introdutória (3' a 10' - até 5%):**

- explicação dos objetivos e métodos;
- solicitação motivacional;
- organizacional.

Explicação do que vamos fazer no treino e como vamos fazê-lo.

- **Parte preparatória (20' a 30' - 15 a 20%):**

- geral (aquecimento e alongamentos)
- específica (movimentos específicos de Badminton, sem e com raquete)
- procura-se ativar o organismo, tanto a nível muscular e articular como também orgânico (função respiratória, circulatória, metabólica/energética), como ainda mental (nível de motivação e excitação ótimas para realizar as tarefas de treino ou competição).

Preparar o nosso corpo para o esforço.

- **Parte principal (60' a 80' - 50 a 70%):**

- Nesta fase procura-se treinar os aspetos principais das preparações previstas para o período de treino em que se integra a sessão de treino.
- Ordem de solicitação preferencial:
  - aprendizagem/ aperfeiçoamento de ações técnico-táticas;
  - velocidade, coordenação, ritmo de execução;
  - força máxima, força rápida, potência láctica;
  - resistência aeróbia, tolerância láctica, força e velocidade resistente;
  - treino técnico-tático em situação de fadiga.

\* Com esta ordem não se pretende transmitir a ideia de que em cada sessão devem ser treinadas todas as capacidades referidas, apenas se pretende

sugerir a posição relativa de cada uma, para quando se tiver que treinar mais do que uma capacidade se poder fazer uma opção de posição.

- **Parte final (10' a 15' - 5 a 10%):**

- alongamentos e retorno à calma, em simultâneo poder-se-á fazer um balanço (avaliação) de como correu o treino, perceber o que o treino provocou nos atletas.

### **Exemplos com níveis de Intensidade**

(Omosegard, B. 1996)

Relativamente ao nível de intensidade da sessão de treino temos de fazer um pequeno reparo. Nem todos os autores (mais conceituados) usam a mesma terminologia em relação às mesmas solicitações em treino. À medida que o Badminton foi evoluindo foram sendo traduzidas e propostas novas metodologias, a que foram dados nomes/terminologias que prevaleceram e que assim ficaram e que continuamos a usar. Abaixo aparecem alguns exemplos dessas terminologias.

#### **Sessão de treino com nível de intensidade Fraco:**

- Corrida regenerativa;

Ou

- Treino leve antes de uma competição ou depois de uma competição.

\* Intensidade abaixo do limiar anaeróbio, lactatemia entre 1.5 – 2.0 mmol ou 50% do VO<sub>2</sub>máx.

#### **Sessão de treino com nível de intensidade Médio:**

- Treino Intervalado Extensivo (T.I.E., 6x3', pausa = 2');

\* Intensidade de lactatemia entre 4.5 – 6.0 mmol ou > 90% do VO<sub>2</sub>máx.

Ou

- Resistência Anaeróbia Aláctica (R.A.A., 10"x10x2, pausa = 30", pausa entre série 3')

\* Intensidade maximal ou 100% do VO<sub>2</sub>máx.

Ou

- Treino de Intervalos Curtos (T.I.C., 10''+10'' = 10')

\* Intensidade supra-máximal ou 100% do VO<sub>2</sub>máx.

#### **Sessão de treino com nível de intensidade Importante:**

- Pliometria + Musculação + R.A.A.

\* Combinação de várias solicitações.

#### **Sessão de treino com nível de intensidade Elevado:**

- Treino Intervalado Intensivo (T.I.I., 1'x5, pausa = 2');
- Competição.

\* Intensidade de lactatemia acima de 8.5 mmol ou 100% do VO<sub>2</sub>máx.

## **Estrutura habitual de uma sessão de treino de Badminton**

### Parte Preparatória:

#### **Aquecimento Geral (mobilização articular e muscular):**

- Aquecimento realizado pelo treinador, de forma que os atletas adquiram experiência e saibam quais são os exercícios mais corretos, serve também para criar boa disciplina e bom ambiente no treino (ex. jogos lúdicos).

- O treinador não dá o aquecimento, neste momento os atletas já conseguem realizar o aquecimento sozinhos, eventualmente pode servir para os atletas conversarem e na parte principal do treino estarem mais concentrados durante a restante sessão de treino. Sugerimos também que um atleta mais evoluído e que se sinta à vontade no seio do grupo, dê o aquecimento aos restantes, contribuindo para a responsabilização e como para o hábito da realização de um bom aquecimento antes do treino ou da competição.

#### **Alongamentos:**

- Realizar alongamentos aos principais músculos envolvidos na atividade, principalmente alongamentos estáticos (contínua a fazer parte do aquecimento).



Fig. 2, alongamentos.

### **Aquecimento com volante (Aquecimento específico):**

- Colocar os atletas em contacto com o volante antes de realizarem uma tarefa específica, mesmo que depois tenhamos que deixar o volante de lado para realizarmos movimentação de campo sem volante, é sempre benéfico em termos motivacionais este pequeno contacto com o volante.

### **Parte Principal:**

#### **Movimentação de campo:**

- Pode ter várias funções, pois pode servir como aquecimento específico, trabalho de coordenação, para corrigir alguns erros e para os atletas tentarem interiorizar alguns movimentos que com o volante não conseguem, e podemos também fazer o trabalho físico do treino nesta secção do treino por isso também o podemos incluir na Parte Principal do treino.

#### **Treino específico:**

- Sequências; rotinas fáceis (treinar só um batimento) ou complexas (trabalho de concentração, treino tático) consoante o objetivo do treino.
- Treino multi-volantes; com tarefas fáceis ou complexas (tentar evitar erros como o local de onde se lançam os volantes, como se lançam, tarefas mal construídas como o levantar cruzado em determinadas situações).

**Jogos:**

- Jogos formais;
- Jogos condicionados.

**Jogo divertimento:**

- Realizar um jogo lúdico no final do treino, especialmente se os atletas forem muito jovens ou o treino tenha sido muito maçador (jogos adaptados às idades), podemos também realizar algum trabalho físico nestes jogos.

Parte Final:

**Alongamentos:**

- Relaxamento e retorno à calma (os alongamentos estáticos podem ajudar na recuperação).

**Exemplos de exercícios de treino na Sessão de Treino**

**Aquecimento Geral:**

- 10' a 15'

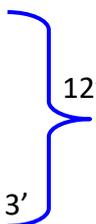
**Aquecimento com volante:**

- 5'

**Movimentação de campo:**

- 4 cantos sem diagonais 1x3'; 1x30" (consoante a solicitação metabólica);
- cada canto do campo individualizado 1x30".

**Treino fracionado:**

- 12'+12' com pausa de 3':
    - clear ir a meio campo 3'
    - amortie alternado 3'
    - remate alternado 3'
    - amortie alternado de esquerda 3'
- 

repouso 3' com jogo de rede

- clear ir a meio campo 3'
  - 2 clear 1 amortie 3'
  - 2 clear 1 remate 3'
  - jogo sem remate 3'
- } 12'

repouso 3' com jogo de rede



Fig. 3, situação de treino, multi-volantes.

**OU**

**Treino intervalado extensivo:**

- 6x3' com intervalo 2':
  - amortie a direito alternado 3'
  - jogo de rede 2'
  - remate a direito alternado 3'
  - drives 2'
  - amortie cruzado alternado 3'
  - 1 ataca na rede, o outro defende no fundo 2'
  - remate cruzado alternado 3'
  - 1 defende no fundo, o outro ataca na rede 2'
  - amortie alternado de esquerda 3'

- rede 2'
- amortie a direito lado direito, encosto, encosto, lob cruzado, clear de esquerda,...,3'
- rede 2'

## OU

### Treino de anaeróbio aláctico:

- 2x10x10" repouso 30" (situações de 7 volantes, 2 atletas levantam 1 executa):
    - encosto lado direito, base, encosto lado esquerdo, base- 2x cada 1
    - troca de funções
    - troca de funções
    - ataque lado direito, base, ataque lado esquerdo, base- 2x cada 1
    - troca de funções
    - troca de funções
    - saltos de intercepção, executa amortie (zona média) - 2x cada 1
    - troca de funções
    - troca de funções
    - afundos laterais, devolução à rede- 2x cada 1
    - troca de funções
    - troca de funções
    - saltos de intercepção, executa remate (zona média) - 2x cada 1
    - troca de funções
    - troca de funções
    - amortie a direito lado direito, base, amortie a direito à volta da cabeça, base,...,(fundo do campo) - 2x cada 1
    - troca de funções
    - troca de funções
- 3' repouso com jogo de rede

### 2ª série:

- encosto lado direito, base, encosto lado esquerdo, base- 2x cada 1

- troca de funções
  - troca de funções
  - ataque lado direito, base, ataque lado esquerdo, base- 2x cada 1
  - troca de funções
  - troca de funções
  - saltos de interceção, executa amortie (zona média) - 2x cada 1
  - troca de funções
  - troca de funções
  - afundos laterais, devolução à rede- 2x cada 1
  - troca de funções
  - troca de funções
  - saltos de interceção, executa remate (zona média) - 2x cada 1
  - troca de funções
  - troca de funções
  - amortie a direito lado direito, base, amortie a direito à volta da cabeça, base,...,(fundo do campo) - 2x cada 1
  - troca de funções
  - troca de funções
- 3' repouso com jogo de rede

**Jogo:**

- Formal

- Condicionado:

- sem remate;
- com a pontuação do baralho de cartas;
- para determinadas zonas do campo (1 lado da rede, 1 lado do

campo, 1lado do fundo, etc.).

**Jogo divertimento:**

- volta ao mundo;
- jogo de rede com a rotação dos pares do ténis de mesa.

## Alongamentos e retorno à calma:

- 10'



Fig. 4, o prazer de jogar.

## Principais operações na elaboração da sessão treino

*O processo de elaboração da sessão (unidade) de treino constitui uma operação metodológica fundamental. Este processo materializa o raciocínio criador do treinador tirando proveito da sua capacidade, conhecimento e experiência. Em síntese as principais operações a realizar pelo treinador na elaboração da sessão (unidade) de treino são as seguintes (Teodorescu, 1984):*

- ❖ Estabelecer os temas e os objetivos da sessão (unidade) de treino, sendo resultante do período anual de treino, da análise da sessão anterior, dos resultados da competição (se houve), e do conhecimento das circunstâncias em que a próxima competição irá decorrer;
- ❖ Estabelecer o tipo de sessão (aprendizagem, repetição, etc.);
- ❖ Estabelecer os exercícios através dos quais se irá atingir os objetivos, a sua sucessão, o tempo de duração, a intensidade, a densidade, a frequência;
- ❖ Estabelecer o conteúdo da parte introdutória;
- ❖ Estabelecer a forma, conteúdo e duração da competição a efetuar no final da parte principal;
- ❖ Estabelecer o conteúdo e a duração da parte final;

- ❖ Estabelecer as medidas administrativas (por exemplo: material) necessária à sessão;
- ❖ Verificar a ordem (sucessão) dos exercícios na sessão em conformidade com os princípios metodológicos;
- ❖ Respeitar as indicações metodológicas de que o treinador necessita durante a sessão;
- ❖ Transcrição do plano da sessão.

### **Existem outras questões específicas da modalidade de Badminton que devemos colocar quando elaboramos uma sessão treino**

- Que idade têm os atletas? – escalão dos atletas, iniciados ou seniores.
- Treino de singulares ou pares?
- Treino técnico-tático?
- Qual é o nível dos atletas? – os atletas estão a ser iniciados na modalidade ou são atletas de alta rendimento, etc.
- Que condições disponho? – horário, n.º de campos, n.º de atletas, etc.
- O que realizei na sessão anterior? – devemos ter sempre presente o que realizamos na sessão anterior e o que queremos realizar na seguinte.

### **Conclusão**

Mais questões se colocam certamente, na nossa opinião quanto mais variáveis controlarmos e mais rigorosos formos na elaboração do treino melhor ele resultará. O treino mesmo que programado ao minuto é muito difícil de cumprir, deveremos sempre anotar os pontos positivos e os menos positivos em cada treino/exercício. Temos também que ter presente que podemos planear muito bem a sessão de treino, mas esta não ser adequada aos atletas que dispomos e muitas vezes essa sessão resulta para um atleta e não resulta com outro. A construção de um dossier com os planos de treino, facilita-nos na elaboração das sessões seguintes e a fazer uma análise mais cuidada sobre o que resultou e o que não resultou.

### **Autoavaliação de capítulo:**

1. Planifica a unidade de treino selecionando os conteúdos.
2. Diferencia o treino de jovens do treino para adultos?
3. Avalia a execução da unidade de treino em função dos objetivos previamente definidos.
4. Organiza o dossier de treinador.

## Sites

---

- [www.bwfbadminton.org/](http://www.bwfbadminton.org/)
- <http://badmintoneurope.com/>
- [www.intbadfed.org](http://www.intbadfed.org)
- [www.worldbadminton.net](http://www.worldbadminton.net)
- [www.worldbadminton.com](http://www.worldbadminton.com)
- [www.badminton.org](http://www.badminton.org)
- [www.bestoncourt.com/](http://www.bestoncourt.com/)
- [www.badmintonengland.co.uk](http://www.badmintonengland.co.uk)
- <http://www.badmintonbible.com/>

## Bibliografia

---

### Formação Técnica - Metodologia da Aprendizagem

- ☞ Quinaz, L. “Badminton: a criança e o jogo” - Revista Horizonte, Dossier vol. III, nº13 – Maio/Junho 1986.
- ☞ Omosegaard, B. Physical training for Badminton, I.B.F. (1996).
- ☞ Groppe, J. & Roetert, P. Applies Physiology of Tennis. Loehr-Groppe/Chapel, Florida, and United States Tennis Assotion, Miami, USA (1992).
- ☞ Chin, M-K. & Wong, A. & So, R. & Siu, O. & Steininger, K. & Lo, D. Sport Specific Fitness Testing of Elite Badminton Players. Br. J. Sports Med., Vol. 29, nº 3 pp. 153-157, 1995.
- ☞ Smekal, G. & Duvillard, S. & Rihacek, C. & Pokan, R. & Hofmann, P. & Baron, R. & Tschan, H. & Bachl, N. A Physiological profile of tennis match play. Institute of sport science, University of Vienna, Austria. Pub Med. 2001.

Autor Professor **Luís Quinaz** e adaptado pelo Professor Jorge Cação.

### Técnica de Batimentos

- ☞ Astrand, P. & Rodhal, K. Textbook of Work Physiology, 3<sup>rd</sup> Edition. New York. McGraw-Hill (1986).
- ☞ Castelo, J. & Barreto, H. & Alves, F. & Santos, P. & Carvalho, J. & Vieira, J. Metodologia do Treino Desportivo. Edições F.M.H. (1998).
- ☞ Crespo, A. Apontamentos dos Cursos de Monitores (1982).
- ☞ Crossley, K. Progressive Badminton, G Bell and Sons Ltd (1970).
- ☞ Davis, P. The Badminton Coach, Kaye & Ward Limited (1976).
- ☞ Davis, P. Badminton is Fun, Kaye & Ward Ltd (1972).
- ☞ Davies, P. Badminton the complete practical guide, David & Charles (1982).
- ☞ Downey, J.C. Badminton for Schools, Pelham Books Ltd (1978).
- ☞ Downey, J.C. Better Badminton for All, Pelham Books Ltd (1975).
- ☞ Gowitzke, B. & Waddell, D. The Biomechanics of underarm power strokes in Badminton. Sports Science, proceedings of the VIII Commonwealth and International Conference of Sports, Physical Education, Dance, Recreation and Health (1986).
- ☞ Johnson, M.L. Badminton, W.B. Saunders Company (1974).

- 📖 Matveyev, L. Fundamentos do treino desportivo, Livros Horizonte, Lisboa (1986).
- 📖 Martin, D. Handbuch Trainingslehre, Verlag Hofmann Schorndorf (1991).
- 📖 Meerbeek, R.V. Badminton Sport Total, A.D.E.P.S.
- 📖 Niesner, H.W./Ranzmayer, J.H. Basic Theory of Stroke Production, Osterreichischer Badminton Verband (1982).
- 📖 Osthassel, T.D. & Sologub, L. Le Badminton techniques, Tactiques, Éditions Vigot (1992).
- 📖 Pearson, P. Teaching and Coaching Junior Badminton, Cheshire Press Ltd (1985).
- 📖 Peterson, N.F. Preleção sobre técnica de batimentos, III Summer school of European Badminton Union (1984).
- 📖 Roper, P. The Skills of the game, The Crowood Press Ltd (1995).
- 📖 Sologub, L. & Fuchs, K. Badminton, Éditions Robert Laffont, S.A. (1992).
- 📖 Talbot, D. Badminton To the Top, EP Publishing Ltd (1981).
- 📖 The Scottish Badminton Union – Instructors Manual (1986).
- 📖 The Scottish Badminton Union – Club Coach Manual (1986).
- 📖 The Scottish Badminton Union – Advance Coach Manual (1989).
- 📖 The Badminton association of England – Notes for Badminton Coaches (1984).
- 📖 Whetnal, P. Badminton, Pelham Books Ltd (1975).
- 📖 Wright, L. Successful Badminton, Charles Letts & Co Ltd . (1982).

Autores Professor **António Crespo** e Professor Jorge Cação.

## **Tática de Singulares**

- 📖 Castelo, J. & Barreto, H. & Alves, F. & Santos, P. & Carvalho, J. & Vieira, J. Metodologia do Treino Desportivo. Edições F.M.H. (1998).
- 📖 Crespo, A. Tática de Singulares. Boletim Técnico N.º 4/96 (1996).
- 📖 Dicionário de Língua Portuguesa. Dicionários Editora. 8ª Edição. Porto Editora.
- 📖 Osthassel, T. & Sologub, L. Techniques, Tactiques. Editions Vigot (1992).
- 📖 Mahlo, F. O acto táctico, Compedium, Lisboa (1966).

Autor Professor **António Crespo** Jorge Cação.

## **Tática de Pares Homens/Senhoras**

- 📖 Crespo, A. Tática de Pares (Homens e Senhoras). Boletim Técnico N.º 4/96 (1996).
- 📖 Heising, J. Documento Acção de Formação – Tática de Pares Avançada (2004).

- 📖 Osthassel, T. & Sologub, L. Techniques, Tactiques. Editions Vigot (1992)

Autor Professor **António Crespo** Jorge Cação.

### **Tática de Pares Mistos**

- 📖 Crespo, A. Tática de Pares Mistos. Boletim Técnico N.º 4/96 (1996).
- 📖 Heising, J. Documento Acção de Formação – Tática de Pares Avançada (2004).
- 📖 Osthassel, T. & Sologub, L. Techniques, Tactiques. Editions Vigot (1992)

Autor Professor **António Crespo** Jorge Cação.

### **Movimentação de Campo:**

- 📖 Davis, P. Badminton is Fun, Kaye & Ward Ltd (1972).
- 📖 Downey, J.C. Badminton for Schools, Pelham Books Ltd (1978).
- 📖 Omosegard, B. Physical training for Badminton, I.B.F. (1996).
- 📖 Osthassel, T./ Sologub, L. Le Badminton – Techniques, Tactiques, Vigot (1992).

Autor Professor Jorge Cação.

### **Organização de um Treino de Badminton:**

- 📖 Bompa, T. Theory and Methodology of Training, Kendal/Hunt Publishing Company, USA (1993).
- 📖 Castelo, J. & Barreto, H. & Alves, F. & Santos, P. & Carvalho, J. & Vieira, J. Metodologia do Treino Desportivo. Edições F.M.H. (1998).
- 📖 Omosegard, B. Physical training for Badminton, I.B.F. (1996).
- 📖 Platonov, V. L'entraînement sportif: Théorie et Méthodologie, Ed. E.P.S., Paris (1988).
- 📖 Teodorescu, L. Problemas de Teoria e Metodologia nos Desportos Colectivos, Livros Horizonte, Lisboa (1984).

Autor Professor Jorge Cação.

## Glossário

---

- **Alimentador** - quem arremessa (alimenta) volantes para o executante
- **Alvo/caixa** – local para onde se deve dirigir o volante, objetivo
- **Apanha-volantes** – pessoa que recolhe os volantes
- **Batimento** – ato de bater no volante
- **Batimento de direita** – ato de bater o volante com a palma da mão voltada para o adversário do lado direito do corpo
- **Batimento de esquerda** – ato de bater o volante com as costas da mão voltada para o adversário.
- **Batimento á volta da cabeça** – ato de bater o volante com a palma da mão voltada para o adversário do lado esquerdo do corpo
- **Cabeça da raquete** – parte superior da raquete, onde se encontra o encordoamento e onde deve ser efetuado o contacto com o volante
- **Cabo da raquete** – zona pela qual se segura a raquete, extremidade inferior
- **Corda** – material usado na cabeça da raquete onde o volante vai embater, cordão
- **Encordoamento** – conjunto de todas as cordas de uma raquete
- **Executante** – pessoa que executa determinada tarefa
- **Formação atacante** – posição adotada pelo par em situação de ataque (um jogador na zona da rede outro no fundo do campo)
- **Formação defensiva** – posição adotada pelo par em situação de defesa (os dois jogadores encontram-se lado a lado)
- **Haste da raquete** – parte da raquete que une o cabo da raquete à cabeça da raquete
- **Lançador** – quem arremessa volantes (alimenta) para o executante
- **Linha de serviço curto** – linha limite da área de serviço junto à rede e perpendicular a esta
- **Linha de serviço de pares** – linha limite da área de serviço de pares no fundo do campo
- **Nível da rede** - parte superior da rede
- **Pega universal** – forma mais usual de se pegar a raquete
- **Posição base** – posição adaptada pelo jogador na zona central do campo
- **Pas chassé** – uma das formas específicas de deslocamento, passos laterais
- **Pares Homens** – variante do jogo, jogado por dois homens

- **Pares Mistos** – variante do jogo, jogado por um homem e uma senhora
- **Pares Senhoras** – variante do jogo, jogado por duas senhoras
- **Raquete ou raqueta** – pá com que se joga Badminton
- **Recebedor** – jogador que recebe o serviço
- **Rebound step** – salto de ressalto
- **Rede** – malha que separa os campos
- **Servidor** – jogador que inicia a jogada, executa o serviço
- **Singulares** – variante do jogo, jogado de forma individual, uma senhora ou um homem
- **T de junção** – ponto de interceção da linha central com a linha de serviço curto
- **Tela da rede** – parte superior da rede
- **Topo da rede** - parte superior da rede
- **Volante** – engenho que é batido pela raquete, que voa

## Fotografias

---

Fotografias gentilmente cedidas pelo Professor Luís Durando.

Agradecimento especial a todos os atletas que prontamente se disponibilizaram para pousar e ceder os direitos de imagem.

Assim fica concluído este Manual de Treinadores de Badminton – Curso Grau I, que a muita pesquisa, trabalho árduo obrigou mas sobretudo muito gozo e prazer nos deu a elaborar, podendo e devendo ser sempre alvo de remodelações e melhorias. Queremos deixar mais uma vez o agradecimento a todos os que tornaram possível esta produção.

Director Técnico de Formação

  
Professor Jorge Cação