



BADMINTON

O JOGO

O OBJECTIVO DO JOGO

- Fazer cair o volante no campo do oponente.
- Obrigar o oponente a enviar o volante fora do campo.
- Obrigar o oponente a enviar o volante para a rede.
- Enviar o volante para o corpo do teu oponente.

A ATRAÇÃO DO BADMINTON - 1

- Badminton é apropriado para jogadores de qualquer nível e idade.
- Os principiantes têm sucesso imediato.
- Facilmente podem realizar jogadas sem muito conhecimento técnico.
- Nos níveis mais elevados é um desporto muito dinâmico.
- Os remates alcançam uma velocidade acima de 300 Km/h
- Os jogadores demonstram níveis mais altos de atletismo.

A ATRAÇÃO DO BADMINTON - 2

- É igualmente acessível tanto para raparigas, rapazes, homens e mulheres.
- É um desporto seguro e de baixo impacto para crianças e adultos.
- Ajuda a desenvolver as destrezas físicas fundamentais para crianças, representa um exercício aeróbio excelente e a nível de elite é fisicamente muito exigente.
- É acessível a gente de todo o nível de habilidades, que podem desenvolver destrezas que lhes permitam jogar badminton ao longo das suas vidas.
- É acessível a pessoas com incapacidades.
- Há regras que agrupam toda a gente de acordo com o seu nível de incapacidade, assegurando assim o desempenho de competências de modo justo e seguro.

O BADMINTON NO NÍVEL DE ELITE

Os jogadores nos níveis mais altos necessitam de uma qualidade física extraordinária que inclui:

- Resistência aeróbica
- Agilidade
- Força
- Potência explosiva
- velocidade

UM DESPORTO DE JOGOS OLÍMPICOS

- Desde 1992, que o badminton é um desporto dos Jogos Olímpicos de Verão.
- No total são 15 as medalhas disponíveis para o badminton olímpico.
 - Ouro prata e bronze para cada uma das cinco disciplinas;
 - Singulares homens
 - Singulares senhoras
 - Pares homens
 - Pares senhoras
 - Pares mistos.
 - Os jogadores de badminton de cada região (Asia, Europa, África, Oceania e Américas), competem nos Jogos Olímpicos.

VISÃO MISSÃO E OBJECTIVOS DA BWF

VISÃO:

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

MISSÃO:

- Guiar e inspirar todos os envolvidos e oferecer eventos de classe mundial em conjunto com iniciativas inovadoras de desenvolvimento para assegurar que o badminton se converta num desporto líder a nível global.

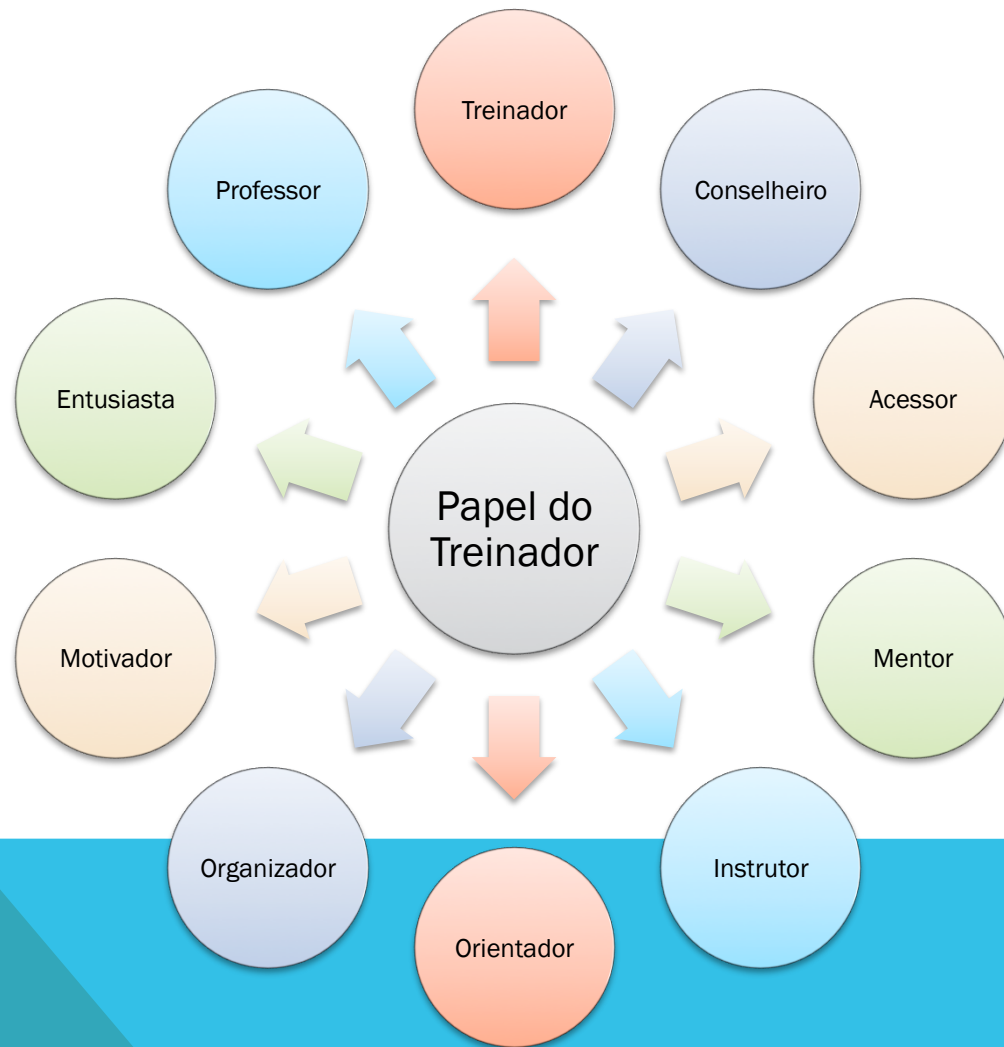
OBJECTIVOS DA BWF

- Publicar e promover os Estatutos da BWF e seus Princípios.
- Promover a formação dos novos Membros, fortalecer os vínculos entre membros e ajudar na resolução de conflitos entre membros.
- Controlar e regular o jogo, desde uma perspectiva internacional, em todos os países e continentes.
- Promover e tornar popular o badminton mundialmente.
- apoiar e promover o desenvolvimento do badminton como um desporto para todos.
- Organizar, conduzir e apresentar eventos de badminton de classe mundial
- Manter um Programa de Antidopagem e assegurar o cumprimento com o Código da Agência Mundial Antidopagem (AMA).

BENEFÍCIOS DA PARTICIPAÇÃO NO BADMINTON

Benefícios do Badminton			
FÍSICOS	SOCIAIS	EMOCIONAIS	INTELECTUAIS
<ul style="list-style-type: none">• Saúde e manutenção da forma	<ul style="list-style-type: none">• Amizade• Experiências partilhadas• Trabalho de equipa	<ul style="list-style-type: none">• Diversão• Sensação de conquista• Segurança de si• Um comportamento desportivo	<ul style="list-style-type: none">• Resolução de problemas• Desenvolvimento de destrezas.

O PAPEL DO TREINADOR/PROFESSOR



AS RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES/ CÓDIGO DE CONDUTA

- RESPEITAR OS PARTICIPANTES
- TREINAR DE FORMA RESPONSÁVEL

- CONSTRUIR E MANTER AS RELAÇÕES
- RESPEITAR O DESPORTO

RESPEITAR OS PARTICIPANTES

PRINCÍPIO

Os treinadores deveriam reconhecer que cada indivíduo tem valor e merece respeito.

- Tratar todas as pessoas da mesma maneira, independentemente do seu género, etnia, habilidade, cor, orientação sexual, afinidade política, condição sócio económica, idade, incapacidade etc.
- Promover os direitos dos participantes, incluindo aspetos como a confidencialidade, a tomada de decisões partilhada, e a imparcialidade dos procedimentos.
- Trabalhar com as pessoas de maneira que permita aos participantes manter a sua dignidade.
- Construir apoio mútuo entre os outros treinadores, jogadores, professores e membros da família.

AS RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES

	PRINCÍPIO
TREINAR DE FORMA RESPONSÁVEL	<p>Os treinadores deveriam adotar atividades que maximizem os benefícios e minimizem os danos na sociedade, em geral e dos jogadores em especial.</p> <ul style="list-style-type: none">• Atuar em prol do desenvolvimento do atleta com pessoa integral.• Reconhecer o poder inerente ao seu papel de treinador.• Ter presente os seus valores pessoais e como os mesmos afetam a sua prática no treino.• Reconhecer as limitações da sua disciplina.• Aceitar a responsabilidade de trabalhar em conjunto com outros treinadores/ professores e outros profissionais do desporto.• Comprometer-se com o desenvolvimento profissional contínuo para manter as suas práticas de treino em dia.• Desenvolver a profissão de treinador através do intercâmbio de conhecimentos e experiências com outros dentro do desporto.

AS RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES

CONSTRUIR E
MANTER AS
RELAÇÕES

PRINCÍPIO

Se espera que os treinadores construam e mantenham relações efetivas.

- Refletir sobre a sua própria filosofia e como esta influi nas suas interações com outros no desporto.
- Comunicar de forma honesta e aberta com os jogadores, participantes, pais, professores e outros treinadores.
- Honrar os compromissos que se estabelecem.
- Evitar explorar as relações de tal forma que se restrinja a sua habilidade para atuar nos melhores interesses dos outros.
- Declarar os conflitos de interesses, e procurar manejá-los de um modo que respeite os melhores interesses dos contendores.
- Apoiar os jogadores e construir e manter relações efetivas com os outros.

AS RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES

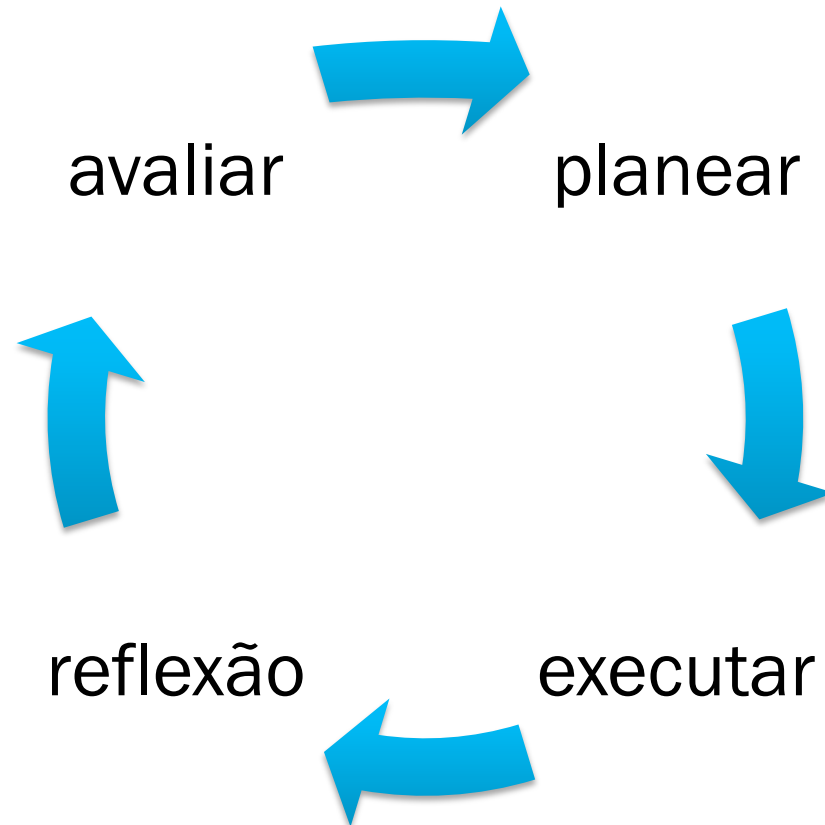
RESPEITAR O DESPORTO	PRINCÍPIO
	<p>Os treinadores deveriam reconhecer, atuar sobre, e promover o valor do badminton para os jogadores e para a sociedade em geral.</p>
	<ul style="list-style-type: none">• Manter os estandartes mais altos de representação pessoal e de conduta.• Não apoiar o uso de drogas, tanto de recreação como as que aumentam o desempenho.• Atuar sobre e promover os valores positivos relacionados com o treino em geral e com o badminton especificamente, como são o jogo limpo, a autodisciplina, a integridade, o desempenho pessoal e os desafios pessoais.• Respeitar tanto a letra como o espírito das leis que regem o badminton e promover a mesma posição de respeito entre os jogadores, pais de família, professores e outros treinadores.• Mostrar respeito para os árbitros e os outros treinadores.

O PROCESSO DE TREINO

4 fases:

- Planeamento eficaz de sessões.
- Implementar sessões eficazes.
- Reflexão sobre o já foi ensinado.
- Avaliar a qualidade do processo de implementação das sessões.

O PROCESSO DE TREINO

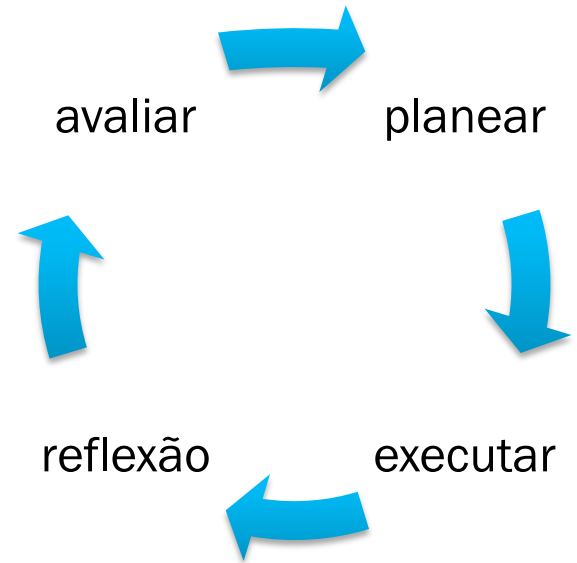


1 - PLANEAR

PORQUÊ PLANEAR?

Vantagens;

- Estabelece metas contra as quais a eficácia de uma sessão/série de sessões podem ser avaliados.
- Identificar os recursos necessários para alcançar o sucesso.
- Melhorar a gestão do tempo dentro da sessão.
- Fornece alternativas.
- Melhora a segurança.
- Pode ser utilizado por outros treinadores.



OS FACTORES QUE AFETAM O DESEMPENHO DO BADMINTON

FACTORES NO DESEMPENHO	EXEMPLOS
TÉCNICA	Como se movimentar e bater o volante
TÁCTICA	A tomada de decisão, segundo a análise da situação
FÍSICO	Força, velocidade, resistência, flexibilidade, etc.
PSICOLÓGICO	Auto suficiência, confiança, controlo, concentração, compromisso,
ESTILO DE VIDA	Equilíbrio nas atividades, gestão do tempo, os pais, nutrição, gestão de lesões,

A MOVIMENTAÇÃO EM BADMINTON

COMPONENTES DA MOVIMENTAÇÃO:

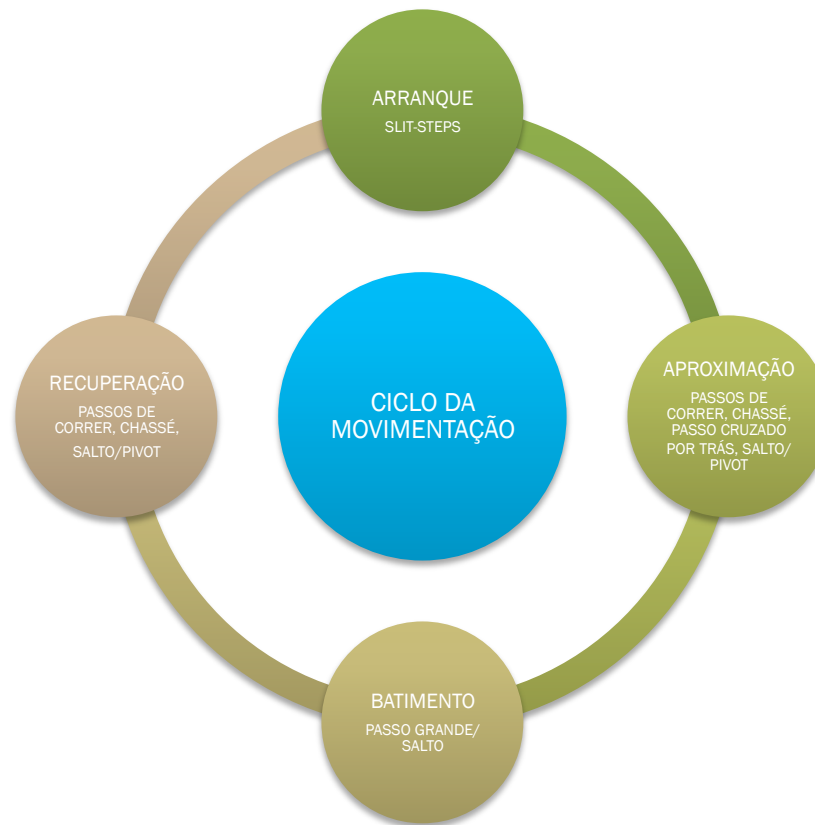
- Slit step
- Passos
- Passo caçado (chassé)
- Passo cruzado por trás
- Salto a um pé/pivot
- Passo grande
- Salto
- Chegada ao solo.

A MOVIMENTAÇÃO EM BADMINTON

CICLO DA MOVIMENTAÇÃO:

- ARRANQUE – acontece em resposta ao batimento do oponente e permite sair na direção do volante.
- APROXIMAÇÃO – inclui os métodos que utiliza de seguida para movimentar-se pelo campo para chegar ao volante.
- BATIMENTO – mais precisamente os movimentos que o corpo utiliza no batimento.
- RECUPERAÇÃO – compreende os métodos que usa para mover-se numa direção que antecipa a resposta do oponente.

A MOVIMENTAÇÃO EM BADMINTON



OBRIGADO



**APRENDA
A ENSINAR**

Badminton