

# BADMINTON



## AS PEGAS EM BADMINTON

José de Vila Carvalho

## **PEGAS EM BADMINTON**

Estamos a falar para badminton de iniciação na escola, ou no clube face a esta realidade, a pega mais utilizada por este tipo de praticantes é a pega universal, ela permite a realização da maior parte dos batimentos, e sobretudo a rotação do antebraço sobre o braço. Nos batimentos em que tal acção não seja necessária esta pega é dispensável.

A pega universal tem algumas variantes, consoante o nível do jogador e as zonas de batimento do campo. Assim, se quisermos efectuar um remate teremos de adoptar uma pega mais forte, para que a raqueta não nos salte da mão (pega de martelo). Se quisermos executar um amortie à rede teremos de adoptar uma pega mais sensível.

Na figura 1 nos pontos 1, 2 e 3 verificamos uma maneira correcta de executar uma pega universal. A mão esquerda segura a haste da raqueta, e a direita aberta e com palma da mão em supinação, virada para a cabeça da raqueta, desliza para o cabo e envolve-o executando assim a pega universal.

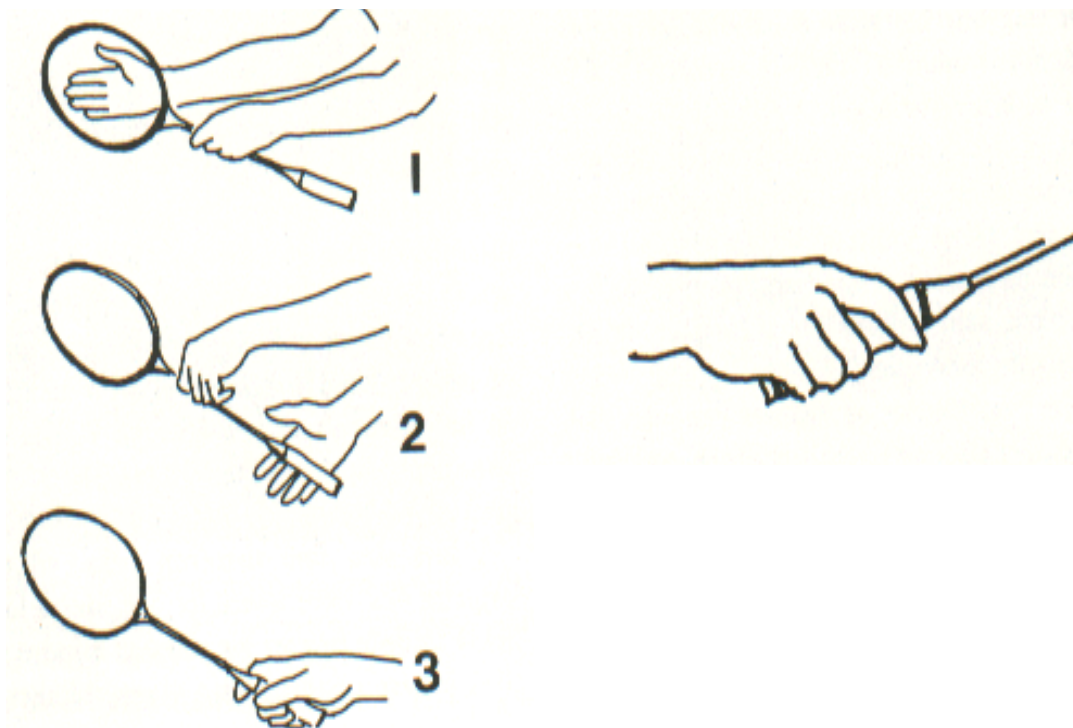


Fig. 1 – Procedimento para a realização da pega universal

**Pega universal:** para ensinar correctamente a pega, os jogadores dextros, seguram a haste da raqueta com a mão esquerda e a direita, aberta desde a cabeça da raqueta até ao cabo da raqueta, envolvendo-o como observamos no ponto 3 da fig. 1 e fig. 2. Ainda observando a fig. 1, no ponto 3 verificamos que o dedo indicador fica um pouco mais avançado, na direcção da haste do que o polegar. A mão envolve assim de uma forma mais envolvente o cabo.



Fig. 2 - A pega universal vista do lado das costas da raqueta.

Verificamos através da fig. 2 que os dedos não estão juntos ou encostados sobretudo os dedos médio e indicador envolvem uma porção consideravelmente maior do cabo do que os outros dedos.

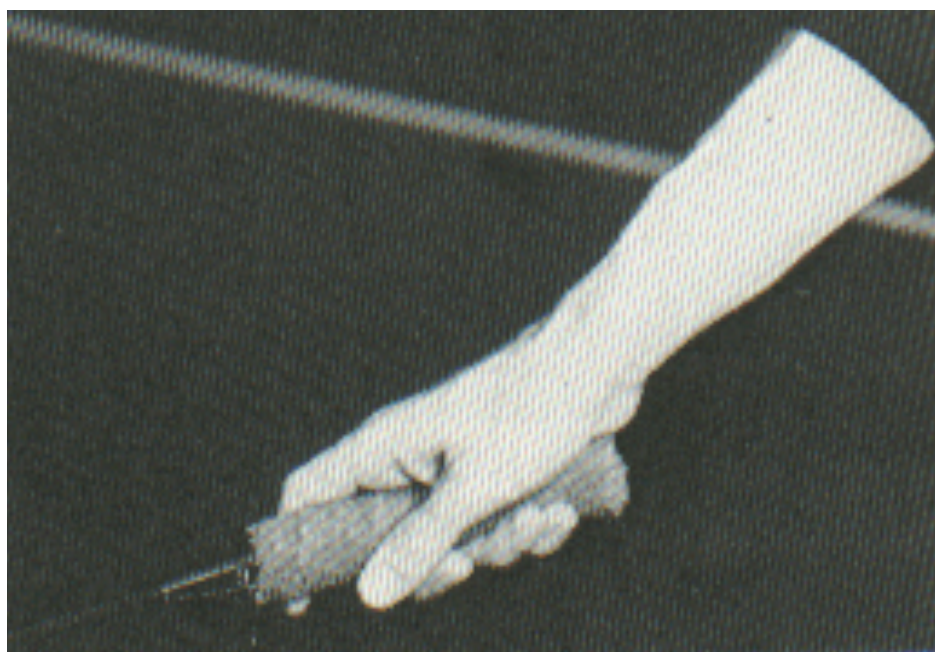


Fig. 3 - Pega universal vista da parte da frente da raqueta

Como foi dito para a fig. 1 na 4 poderemos observar o que temos dito, o dedo indicador está mais avançado do que o polegar na pega universal.

No que diz respeito à pegas de esquerda não é pacífico que a pega tenha que ser com oposição do polegar existem variantes e há jogadores que utilizam essas variantes sem adoptar essa pega clássica, estamos no entanto a falar de jogadores de top, não de principiantes na modalidade.

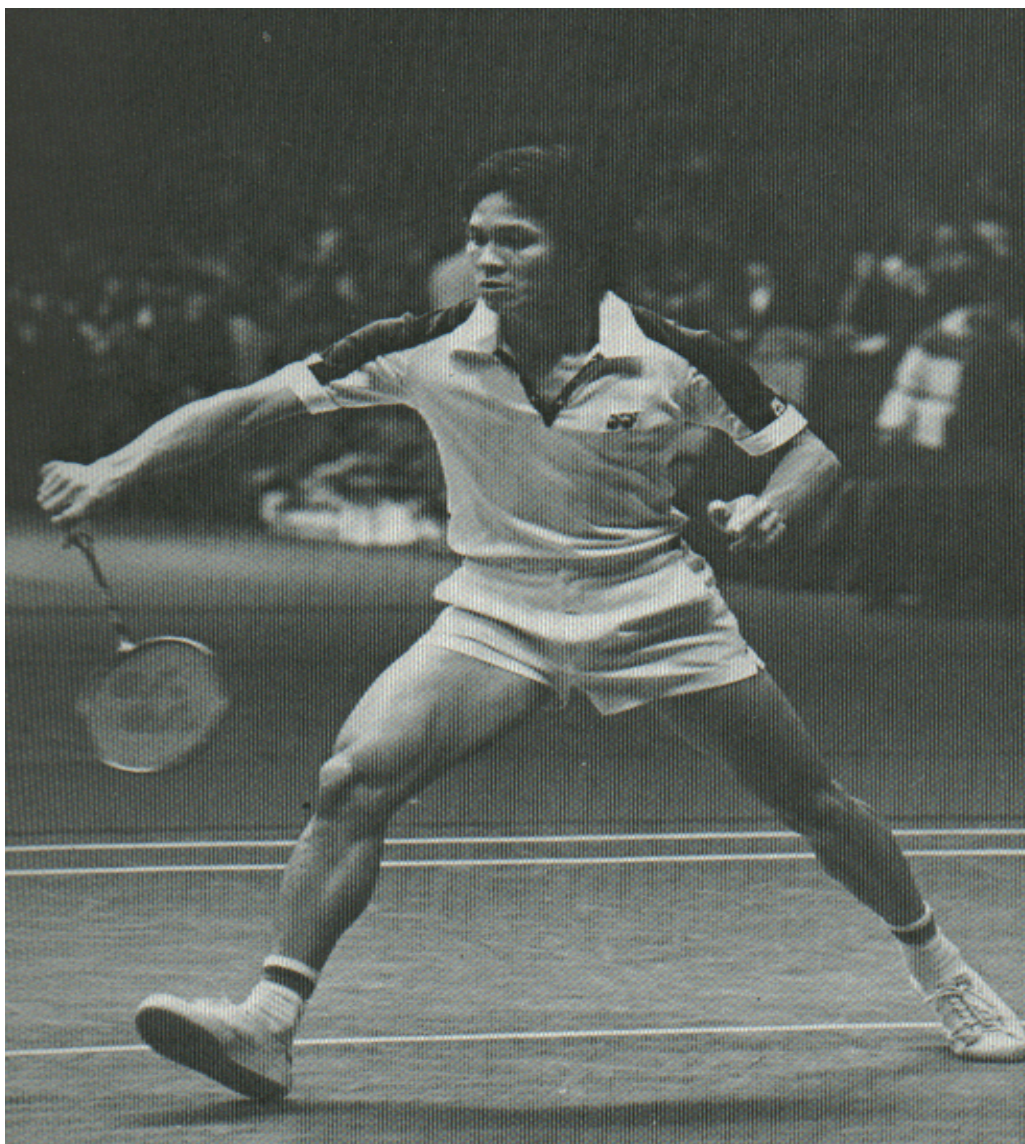


Fig. 4 - Liem Swie King num batimento de esquerda à rede, utilizando a pega de direita.

Na fig. 3 podemos observar Liem Swie King, um dos melhores jogadores da década de 80 executando um batimento de esquerda à rede com uma pega de direita.

No entanto tal como no ensino da ginástica um professor não começa por ensinar o salto mortal ou o barani nas primeiras sessões, antes há uma progressão metodológica até lá chegar, o mesmo se passa no badminton onde o jogador tem de assimilar bem as pegas básicas e depois ir adaptando as variantes das pegas clássicas ao seu tipo de técnica e modelo de jogo.

Se realizarmos a pega universal com a cabeça da raqueta a apontar para o solo e o cabo para nós ficamos com o octógono que é a figura geométrica do fundo do cabo de uma raqueta virado para nós como na figura 4, se compararmos essa forma ao mostrador de um relógio, temos uma configuração parecida com a fig. 4, à parte superior, a aresta que está sob o V realizado na mão entre os dedos indicador e polegar da mão que executa a pega. Se a essa aresta fizermos corresponder o algarismo 12 então temos uma pega de 12 horas.

Podemos então rodar 90.º tanto para a direita como para a esquerda, obtendo assim pegas correspondentes às horas de um relógio.

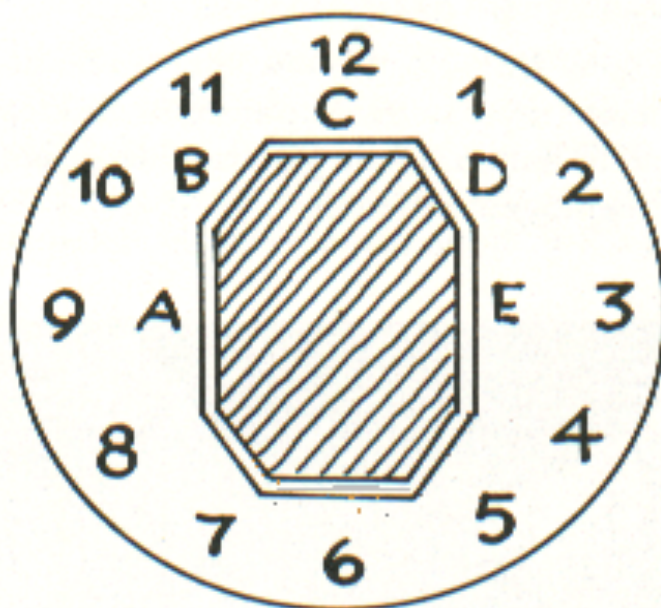


Fig. 5 – Diferentes pegas da raqueta de badminton  
Complementando melhor o que afirmamos observemos a fig. 5

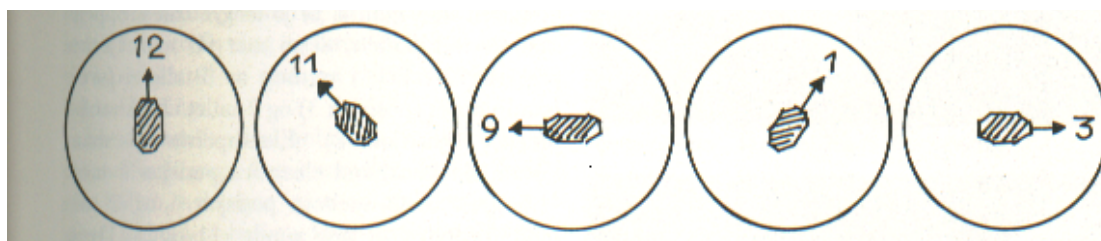
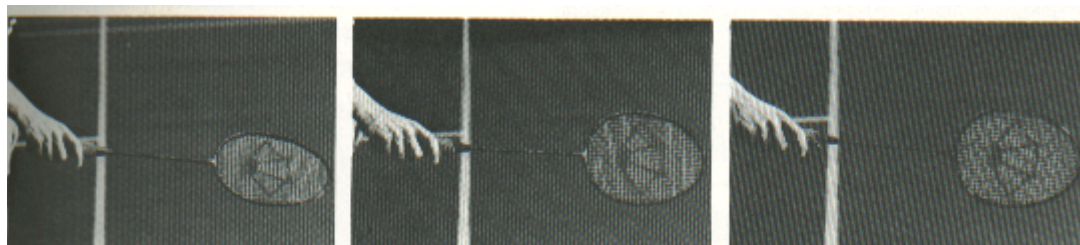


Fig. 6 – Diferentes tipos de pega em esquema

Diferentes tipos de pega; 12 horas, 11 horas, 9 horas, 1 hora e 3 horas, consoante a parte mais estreita (cutelo) do punho está mais perto da base do polegar, que segura o punho da raqueta.



Pega 9 horas

Pega 11 horas

Pega 12 horas

Fig. 7 – Diferentes tipos de pega vista das costas da raqueta



Pega 9 horas

Pega 11 horas

Pega 12 horas

Fig. 8 – Diferentes tipos de pega vistas da frente da raqueta

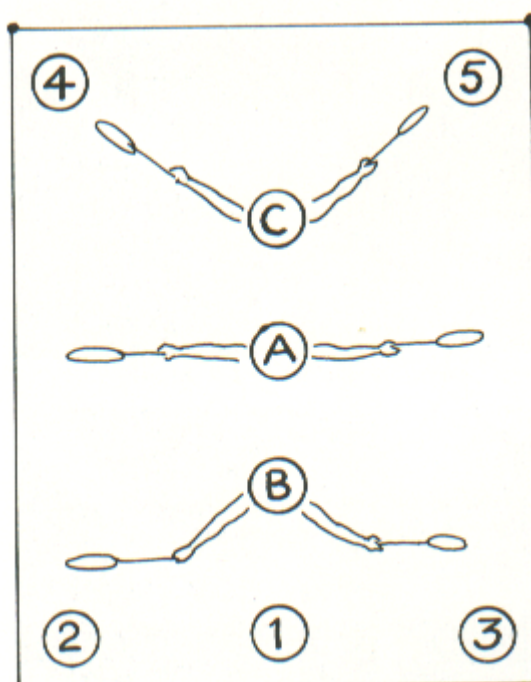


Fig. 9 – Zonas do campo em que as diferentes pegas podem ser utilizadas



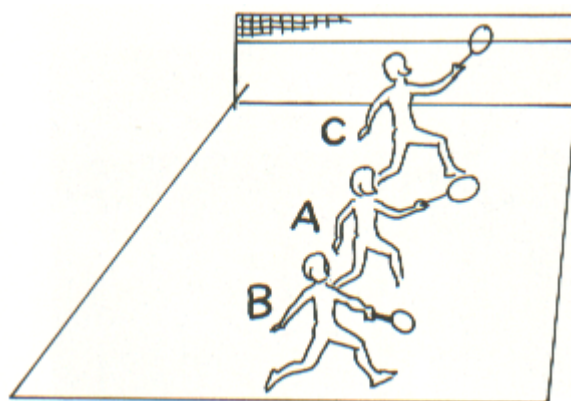


Fig. 10 – Zonas do campo em que as diferentes pegadas podem ser utilizadas do lado direito.



Fig. 11 – Algumas raquetas utilizadas para o jogo de badminton ao longo de mais de uma centena de anos (exposição itinerante durante os Mundiais de Badminton em Sevilha, 2001)