



# I Campo de Treinos CAR Badminton



**F.P.B.**

Agosto 2018

Equipa Técnica Nacional

## 1. Introdução

---

Este estágio, “Campo de Treinos”, insere-se no âmbito do desenvolvimento do Badminton em Portugal, a FPB pretende disponibilizar os seus técnicos nacionais a todos os atletas e treinadores que desejem conhecer os seus métodos de trabalho relativamente à modalidade Badminton.

O “Campo de Treinos” decorrerá no Centro de Alto Rendimento, Caldas da Rainha, nos dias 22, 23, 24, 25 e 26 de Agosto de 2018.

O “Campo de Treinos” será aberto a todos os níveis de Badminton, desde aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento, com forte componente lúdica e social.

Será um Campo de Treinos que para além de muito **BADMINTON** terá também muito espaço e tempo para a vertente lúdica e social.

As dormidas serão no Centro de Estágio da FPB, as refeições no restaurante do CAR Badminton e/ou almoço volante quando nos deslocarmos para atividades que assim o obriguem.



## 2. Objetivos

---

São objectivos do trabalho a realizar neste “Campo de Treinos”:

- Consoante o nível de jogo de Badminton dos participantes;
- Aprender, melhorar e aperfeiçoar o nível técnico/tático, psicológico e estratégico dos participantes;
- Para quem já é competidor preparar a próxima época competitiva;
- Incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos participantes;
- Proporcionar experiências, atividades desportivas e sociais de carácter recreativo/lúdico de formação e de orientação;
- Fazer respeitar as normas do espírito desportivo, fomentar entre todos os participantes um clima de boas relações interpessoais e de boa convivência.



### 3. Treinos

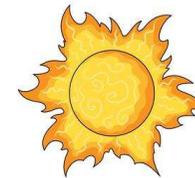
---

Os treinos serão orientados pelos técnicos nacionais Jorge Cação, Diogo Silva e Fernando Silva. Indica-se em seguida o planeamento previsto para este estágio a nível geral.

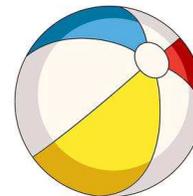
Este estágio colocará os participantes numa situação de treinos bidiários, intercalados com atividades lúdicas variadas. Um treino pela manhã, seguido de uma atividade lúdica, ao final do dia novo treino de Badminton e após o jantar nova situação de divertimento.

Algumas das atividades lúdicas e/ou desportivas propostas são:

- Aulas de Surf & Bodyboard;
- Clinica de Golfe;
- Praia;
- Cinema;
- Aula de Dança;
- Parque aquático;
- Paintball;
- Canoagem;
- Bowling;
- Arborismo, etc.



dreamstime.







## Calendário/horário Estágio

**Agosto 2018**

	Saída Pavilhão	Peq. Almoço	1º Treino	Almoço	Atividade lúdica	2º Treino	Jantar	Atividade lúdica	Fecho das Luzes	Obs.
<b>4ªf 22 Ago.</b>	Receção 9h		9h30	12h30	A designar	18h00/20h	20h30	A designar	00h	
<b>5ªf 23 Ago.</b>	8h20	8h30	9h30	12h30	A designar	18h00/20h	20h30	A designar	00h	
<b>6ªf 24 Ago.</b>	8h20	8h30	9h30	12h30	A designar	18h00/20h	20h30	A designar	00h	
<b>Sáb. 25 Ago.</b>	8h20	8h30	9h30	12h30	A designar	18h00/20h	20h30	A designar	00h	
<b>Dom. 26 Ago.</b>	8h20	8h30	9h30	12h30	A designar	16h/18	Regresso a casa!			

- Calendarização sujeita a alterações

Técnico responsável: Prof. Jorge Cação

## 4. Inscrições

---

As inscrições devem ser dirigidas aos serviços da FPB, [geral@fpbadminton.com](mailto:geral@fpbadminton.com) até dia **12 de Agosto 2018**.

Existem duas modalidades de participação:

- ❖ Regime de internato (com pernoita), com o valor de 150€;
- ❖ Regime aberto (sem pernoita), com o valor 120€.

Incluem: Pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar, treinos, volantes, técnicos, todas as atividades lúdicas.

As inscrições são limitadas a 16 participantes (atletas) masculinos e 16 participantes (atletas) femininos, relativamente a participantes treinadores o limite máximo será de 6 treinadores, será dada prioridade à ordem de inscrição.

O limite mínimo de participantes atletas para que o estágio se realize será de 10 participantes (atletas).

