

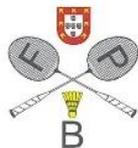


Federação Portuguesa de Badminton

# AQUECIMENTO

PREPARAÇÃO DO CORPO E DA MENTE –  
EXEMPLOS

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



## AQUECIMENTO - EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

---

O aquecimento deve ser encarado como uma parte do treino e competição essencial, não só pela sua função principal de nos preparar metabolicamente para o esforço, mas também como primordial importância em termos mentais.

Sendo o aquecimento algo pessoal aqui ficam alguns exemplos de exercícios que podemos realizar durante o aquecimento e mais algumas dicas em termos mentais.

### AQUECIMENTO MENTAL E ATITUDES:

---

Trabalhar a mente pode parecer mais complicado do que treinar um músculo, mas porque não estamos habituados.

Quando temos um grande desafio pela frente, a primeira sensação que vem à cabeça (e sentimos no corpo também) é o medo. E, sem a força mental necessária para vencer esse obstáculo mental, muitos desistem a meio ou nem sequer ousam tentar.

Dividir um desafio em pequenos desafios, um grande problema em pequenos problemas, concluir as pequenas tarefas, uma de cada vez. **Dividir um jogo em partes colocando metas – pensar em jogar até aos 6 pontos, depois até aos 11, e por aí adiante rumo ao objetivo dos 21 pontos, ou seja repartir os pontos na mente.** Quando fazemos algo devagar, pouco a pouco, fortalecemos a mente para cumprir o objetivo final. Isso é resiliência mental. A evolução ocorre aos poucos, não se apressa.

Pode parecer estranho, mas **quando visualizamos o sucesso, fica mais possível ter êxito na tarefa** – pelo menos mentalmente.

**Durante o aquecimento para um treino ou antes de entrar em campo para uma competição imaginar jogar/bater o volante e movimentar-se de forma fluida, criando na mente todos os detalhes dos movimentos de cada parte do corpo dentro do campo, braços, pernas, etc.**

A ideia desta técnica é colocar todos os sentidos em ação enquanto a pessoa visualiza o desafio. Imagina todos os detalhes até ficar o mais real possível na sua



mente. Repetir todos os dias, nunca pensar que se vai falhar, antes pelo contrário, imaginar ter sucesso.

Se começares a pensar em obstáculos e empecilhos, o que é normal, visualiza-te a superar todos eles. Imaginar o sucesso é uma forma de treino mental efetiva para a realização de qualquer tarefa.

O cérebro afeta o nosso corpo e vice-versa. Quando estamos ansiosos e stressados, o organismo liberta altas doses de adrenalina, cortisol e noradrenalina, hormônios que nos estimulam e dão mais energia e foco. Em excesso, porém, fazem mal, causando problemas ao dormir, mau humor e pode até diminuir a imunidade do corpo. Para desligar essa bomba hormonal, podemos utilizar uma técnica de treino mental chamada 4:4:4.

**Em situações de stress, nervosismo, ansiedade ou medo, inspirar 4 segundos, expirar por 4 segundos e repetir esta tarefa durante 4 minutos.** Este treino mental faz relaxar, pensar com maior clareza e pode ser feito a qualquer hora, lugar e situação de stress. A respiração controlada é uma das formas naturais mais efetivas de controlar o stress.

As pessoas costumam ficar perturbadas mais pela imagem que formam de um desafio, do que pelo desafio em si. Não conseguimos controlar tudo o que acontece no mundo, mas temos um poder, controlar a nossa interpretação sobre as coisas. No *design thinking*, há uma técnica chamada de reenquadramento – que pode ser um excelente treino mental. O que é?

Interpretar um evento negativo, uma crença ou visão de mundo, de forma positiva. Mudar o ponto de vista sobre as coisas é uma forma de treino mental que nos mostra como tirar lições valiosas mesmo das piores situações. Desafia-te e tenta ver sempre sob uma ótica favorável qualquer evento negativo que acontecer. Isso irá fazer-te evoluir mentalmente.

O maior desafio é vencer os desafios pequenos que aparecem todos os dias. Este treino mental consiste em mentalizar três coisas boas que aconteceram contigo, em vez de absorver as coisas negativas. Fazer isto todos os dias e, se preferires, escreve num bloco os acontecimentos positivos.



Nem tudo vai dar sempre certo, é importante valorizar as pequenas vitórias que nos alimenta de sentimentos bons e cria um círculo de positividade em nosso redor.

❖ **Manter-se quente e ativo até ser chamado para o campo!**

### **ALONGAMENTOS ESTÁTICOS:**

---

No final do treino ou da competição (jogo).

- Ficha de alongamentos (fazendo os alongamentos sem insistências).

Prof. Jorge Cação