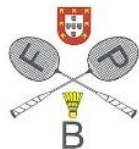




Federação Portuguesa de Badminton

Dicas da Equipa Técnica Nacional para Treinadores de Badminton

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



DICAS DA EQUIPA TÉCNICA NACIONAL PARA TREINADORES DE BADMINTON

Como treinadores, para desempenhar o nosso papel de forma efetiva, assumimos vários papéis, muitos deles interligados: técnico, professor, pai/mãe, confidente, mentor, entre outros.

Além disso encontramos-nos numa posição de relevo no desenvolvimento de jovens atletas e como tal devemos ter presentes alguns princípios como respeitar todos os participantes no jogo (os nossos atletas, adversários, treinadores, árbitros, público), respeitar e promover o valor da nossa modalidade, estabelecer relações construtivas com todos os envolvidos e treinar os nossos atletas de forma responsável, desenvolvendo processos que maximizem os benefícios e minimizem os riscos para a evolução dos jogadores.

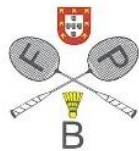
Por vezes, nós treinadores ficamos na dúvida: Será que o nosso atleta já deve treinar duas vezes por dia? Quantas horas por semana? E o treino de força?

Em primeiro lugar não nos podemos esquecer que cada atleta tem a sua velocidade própria de aprendizagem, crescimento e desenvolvimento como pessoa e que **nem todos os nossos atletas querem treinar para o alto rendimento**, logo, dispostos a abdicar de algumas coisas.

Bo Omosegaard, um dos mais conceituados treinadores e metodologistas mundiais, dá-nos algumas indicações (quadro resumo) que considera fundamentais no desenvolvimento correto do jogador de Badminton de elite.

Quadro resumo:

Critérios/Escalões	Sub13	Sub15	Sub17 (1º ano)	Sub17 (2º ano)	Sub19
Treino em campo	3x1h30	3x2h	4x2h	4x2h	4x2h
Treino Individualizado	1x1h30	1x1h30	1x1h30	2x1h15	2x2h
Treino organizado pelo atleta	-	-	-	1x1h	1x2h
Horas de treino/semana (min.)	7h30	10h	12h30	15h	17h30
Nº de sessões por semana	5	6	7	8	9
Treino de Força	2x30'	2x45'	2x1h	2x1h	2x1h



Para quem quiser informação mais detalhada relativamente ao que treinar em cada etapa de desenvolvimento do atleta a longo prazo (LTAD) a Federação Portuguesa de Badminton disponibiliza o documento na íntegra na sua página em <https://fpbadminton.pt/portal/wp-content/uploads/Desenvolvimento-do-Atleta.pdf>.

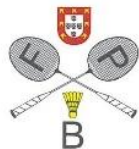
A progressão dos exercícios de treino deve seguir também uma lógica evolutiva do mais simples para o mais complexo, do menos rápido para o mais rápido, do previsível para o imprevisível.

Sugerimos de seguida uma classificação simples para algumas formas de treino, seguindo a lógica atrás referida. Esta listagem pretende deixar uma série de ideias para o desenvolvimento progressivo das várias capacidades dos nossos atletas:

- Movimentação Individualizada (só um canto/área);
- Batimento “estático” (“batimento parado”, pouco movimento);
- Toda a movimentação, todo campo (combinações);
- Deslocamento e batimento (um passo, um batimento);
- Movimentação e batimento (movimentação completa e batimento);
- Combinação de dois batimentos (Multi-shuttle);
- Sequência previsível (exercício fechado);
- Multi-volantes aleatório (volantes para várias direções imprevisíveis);
- Sequência imprevisível (exercício aberto);
- Jogos Condicionados;
- Jogos formais.

A velocidade de progressão de um atleta depende da sua velocidade de aprendizagem e consolidação das técnicas/táticas. A chave é somente **progredir para uma prática mais complexa quando os atletas forem razoavelmente competentes em cada nível da sua progressão** (etapas da LTAD). Poderão consultar a caracterização das etapas de desenvolvimento do praticante de Badminton a longo prazo (LTAD) em <https://fpbadminton.pt/portal/wp-content/uploads/Desenvolvimento-do-Atleta.pdf>.

Este documento pode ser útil para os treinadores pois identifica quais os fatores de performance (físico, técnico, tático, psicológico e estilo de vida) a enfatizar em cada fase de desenvolvimento dos nossos atletas.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON

Por fim, importa realçar que o treinador deve ser paciente e encorajador, usando o Badminton como um meio para alcançar um impacto positivo em cada jovem atleta, ajudando-os a crescer física, emocional, social e intelectualmente.

Um treinador pode ter uma influência muito forte no desenvolvimento de um atleta e, conseqüentemente, do Badminton.

Equipa Técnica Nacional: Jorge Cação, Diogo Silva e Fernando Silva