



Federação Portuguesa de Badminton

# **Dicas da Equipa Técnica Nacional para Atletas**

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



---

## DICAS DA EQUIPA TÉCNICA NACIONAL PARA DESENVOLVERES O TEU BADMINTON

---

A maioria dos treinadores concordarão que o melhor caminho para o desenvolvimento de um jogador de Badminton que queira atingir um bom nível de jogo será desenvolver o seu trabalho com um treinador aprendendo a técnica correta seguida de muita prática.

Esta será a “fórmula” sólida, mais acertada e que resulta sempre!

Infelizmente, muitos jogadores saltam esta parte do “*coaching*” (treino técnico) e avançam logo para competições sem terem o mínimo de requisitos.

Aqui ficam algumas dicas que te podem ajudar:

1. Escolhe o equipamento correto:
  - a. Sapatilhas/ténis confortáveis com calcanhar reforçado, raquete adequada, sendo preferível teres 3 raquetes iguais mais baratas que teres somente uma raquete topo de gama.
2. Mantém-te em forma (mesmo quando não tens treino de raquete, corre, anda de bicicleta ou vai ao ginásio).
3. Prepara o batimento o mais cedo possível (deslocamento para o local do batimento e armar o braço batedor):
  - a. Uma preparação antecipada do batimento é “tudo”. É muito usual observarmos jogadores que “correm” rapidamente para o local do batimento, mas não fazem o balanço atrás da raquete e acabam depois por bater o volante muito tarde (com o braço muito encolhido/fletido e com o volante muito perto do corpo);
  - b. Aconselhamos então a preparar bem cedo o movimento da raquete atrás, de forma a teres tempo para realizares todo o seu movimento (do batimento a executar) e ainda assim simulares o batimento.
4. Exagera o balanço à frente da raquete:
  - a. Não penses somente no contacto com o volante, debes pensar em todo o balanço (swing) da raquete (tanto atrás como à frente);



- b. Imagina o ponto onde queres que termine a tua raquete, isto automaticamente vai ajudar-te a perceber o caminho da tua raquete e evitar qualquer tendência de realização de pequenos movimentos de ajustamento desnecessários (hesitações no percurso da raquete).

### **“Devemos concentrar-nos numa boa técnica para evitar lesões”**

5. Observa a tua técnica:
    - a. Movimentação das pernas, movimento dos braços, do tronco e movimentos da raquete, através de filmagem e compara com outros jogadores melhores que tu;
    - b. Ter as pernas fletidas, bater o volante o mais alto e à frente possível (ou seja, bem afastado do corpo), ambos os cotovelos à frente e afastados do corpo (boa postura corporal).
  6. Bate o volante e recupera a posição base:
    - a. Não fiques parado a “admirar o tão bom batimento que fizeste” e prepara-te o mais rápido possível para o próximo batimento.
  7. Não exageres na precisão:
    - a. Escolhe alvos seguros, joga a uma distância das linhas que permita teres margem de segurança (o comprimento da tua raquete é uma boa medida);
    - b. Só deves arriscar jogar às linhas quando estás a jogar bem e mesmo assim, ocasionalmente;
    - c. Podes evitar cometer muitos erros através de uma boa escolha do batimento a executar.
  8. Não desistir de qualquer volante:
    - a. Vai a todos os volantes, mesmo aqueles que parecem impossíveis;
    - b. Não desistas à primeira dificuldade, no Badminton todos os pontos contam.
  9. Joga e treina com jogadores melhores que tu, assim vais ter de te superar todos os dias.
-



---

**10.** Quando vires jogos de profissionais, tenta olhar para o jogador e não (sempre) para o volante:

- a. Observa como se desloca em campo, como protege as áreas do seu campo, que batimentos executa e quando, e como conjuga tudo isto.

**11.** Último conselho é simples, diverte-te no treino e competição, o teu nível de jogo vai ser mais fluido se te estiveres a divertir.

Estas dicas podem ajudar-te a melhorar o teu jogo, mas pensa porque razão o Viktor Axelsen tem um treinador para o ajudar!

### **COMO VENCER MAIS JOGOS!**

- ❖ Antes de entrares em campo pesquisa sobre o teu adversário:
  - Quais os seus pontos fortes;
  - Quais os seus pontos fracos;
  - Qual o seu estilo de jogo (atacante, defensivo).
- ❖ Cria um plano de jogo.
- ❖ Cria um plano B, quando as coisas não estão a resultar tens de mudar de tática, nem que seja somente por alguns pontos.
- ❖ Ter controlo do nível de excitação do jogo, controlar o stress competitivo.
- ❖ Verificar se o equipamento está todo em ordem, raquetes, ténis/sapatilhas, grip's, água, comida, toalha, etc. Mais uma vez o equipamento não pode ser a causa da tua derrota.
- ❖ Conhecer o pavilhão (condições de realização do jogo) antes de jogar é essencial, aproveitando para criar pontos de referência.
- ❖ Ciar e colocar em prática as rotinas individuais antes de entrar em campo.
- ❖ Estar concentrado e focado na tarefa, contar os pontos do jogo (saber sempre a pontuação é uma boa forma de estar atento).



- ❖ Sempre que o adversário consegue fazer vários pontos seguidos, tenta abrandar o ritmo de jogo controlando a tua possível ansiedade e pressa em ganhar pontos de forma a que consigas entrar novamente em jogo.
- ❖ Fala com o teu treinador (se estiver na cadeira junto ao campo), entre jogadas, para te dar informações específicas.
- ❖ Nem sempre jogar no ponto fraco do adversário será a melhor forma de enfrentares o desafio. Em primeiro lugar tenta focar-te no teu próprio jogo (forma habitual de jogar), muitas das vezes focarmo-nos em demasia na forma de jogar do adversário é ficarmos numa zona desconfortável (fora de controlo), temos sim de encontrar um equilíbrio entre os pontos fracos do nosso adversário e a nossa forma individual/pessoal de jogar.
- ❖ Empenha-te ao máximo!