



Federação Portuguesa de Badminton

# **MOVIMENTAÇÃO DE CAMPO AVANÇADA BADMINTON**

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



---

## ÍNDICE

---

Introdução .....	2
Movimentação preparatória de deslocamento da posição base para a zona da rede ....	3
Movimentação preparatória de deslocamento da posição base para a zona do fundo..	4
Movimentação da base para a linha lateral e para o fundo, para batimentos à volta da cabeça .....	5
Movimentação para o fundo do campo lado direito (só para clear e amortie) .....	6
Movimentação do fundo diretamente para a rede .....	7
Movimentação do fundo do campo lado direito (após salto tipo interceção) e consequente recuperação para a base e ida para a rede lado direito .....	8
Movimentação do fundo do campo à volta da cabeça e consequente recuperação da base e ida para a rede lado esquerdo .....	9
Conclusão .....	10



---

## INTRODUÇÃO

---

Iniciamos este artigo com uma ressalva, dizendo que todo o tipo de movimentação sugerida, não será a única forma de deslocamento no campo. Para nós é a mais correta, mas como sabemos existem inúmeras formas de deslocamento, sendo este muito pessoal, pretendemos sim, aumentar as possibilidades.

Podemos referir que movimentação de campo, deverá ser a forma mais rápida e eventualmente mais económica, fisicamente, de nos deslocarmos dentro do campo.

Com a finalidade de se preparar o batimento, ou seja, colocar-se em posição ideal de se realizar o batimento, e regressar à posição base ou deslocar para o próximo batimento, após a execução do mesmo.

- ❖ **Preparação do batimento;**
- ❖ **Recuperação da posição base.**

O ideal, obviamente, será o de não nos deslocarmos e não perdermos a nossa posição base, mas sim fazermos pequenas adaptações (bom posicionamento no campo) relativamente ao local para onde enviamos o volante, mas como sabemos nem sempre isto é possível.

Os exemplos que referirmos serão sempre tendo em conta que o atleta segura a raquete com a mão direita.

---

## MOVIMENTAÇÃO PREPARATÓRIA DE DESLOCAMENTO DA POSIÇÃO BASE PARA A ZONA DA REDE

---

❖ **A** - Deslocação para a rede lado direito:

- salto ressalto (*rebound step*) na base, pequeno salto para trás aterrando com o pé esquerdo atrás inclinando o ombro esquerdo para trás, no sentido contrário para onde me vou deslocar (ou seja, fundo lado esquerdo);
- os pés deverão apontar para o lado esquerdo após este pequeno salto para trás;
- 1º passo em direção à rede com a perna direita, sendo este mais curto (Fig. 1A);
- o último passo (afundo) será mais amplo.

❖ **B** - Para o lado esquerdo passa-se o inverso (Fig. 1B).

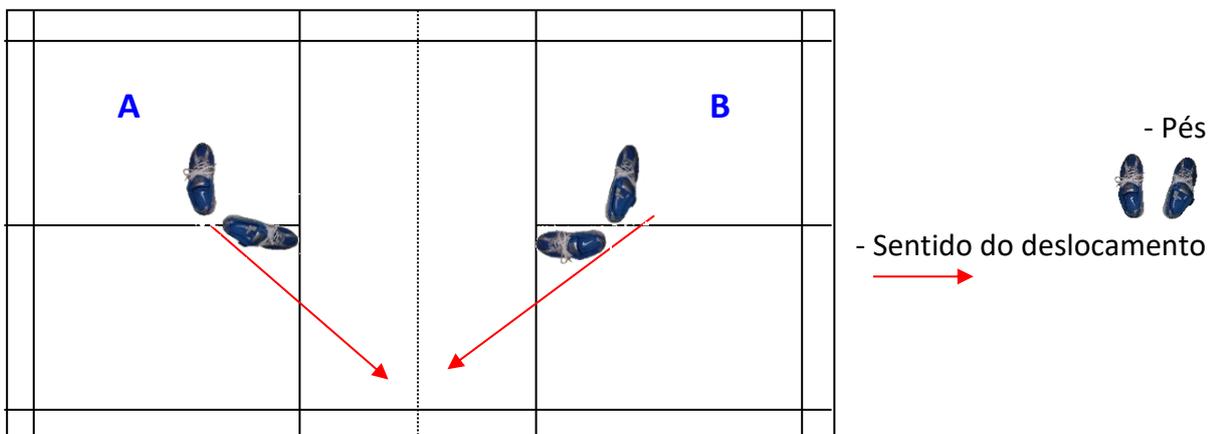


Fig. 1 Posição dos pés e sentido do deslocamento

## MOVIMENTAÇÃO PREPARATÓRIA DE DESLOCAMENTO DA POSIÇÃO BASE PARA A ZONA DO FUNDO

- ❖ **A** - Deslocação para o fundo lado direito:
  - salto ressalto (rebound step) na base, pequeno salto para a frente aterrando com o pé esquerdo à frente inclinando o ombro esquerdo para a rede, no sentido contrário para onde me quero deslocar (ou seja, a rede lado esquerdo);
  - os pés deverão apontar para a rede lado direito, o ombro esquerdo aponta para a base, o ombro direito aponta para trás (ou seja, para o local para onde me deverei deslocar);
  - 1º passo em direção ao fundo lado direito com a perna direita (Fig. 2A).
- ❖ **B** - Para o lado esquerdo passa-se o inverso (Fig. 2B).

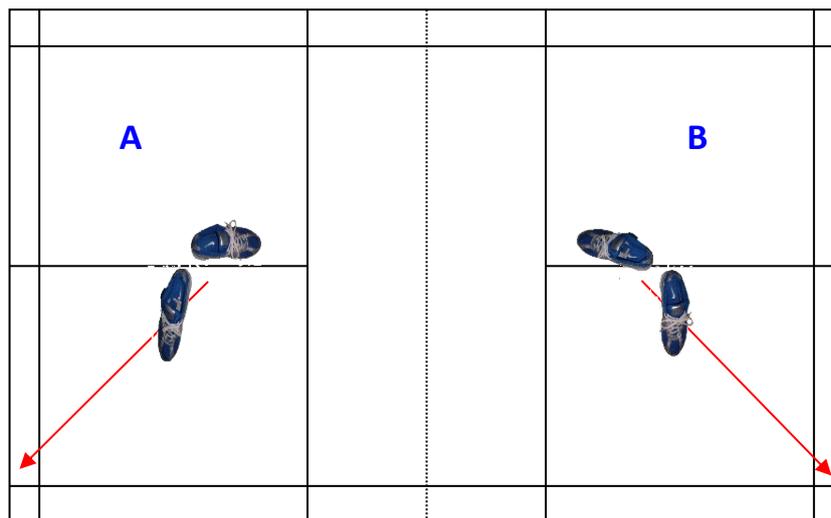


Fig. 2 Posição dos pés e sentido do deslocamento

Estas movimentações (adaptações) com salto/ressalto em que primeiro dirigimos o corpo para o lado contrário para onde nos queremos deslocar, tanto para a rede como para o fundo, aplica-se em muitas situações, e tem a sua fundamentação no ciclo muscular alongamento encurtamento (CMAE).



Fig. 3 Movimentação levada ao extremo

---

## MOVIMENTAÇÃO DA BASE PARA A LINHA LATERAL E PARA O FUNDO, PARA BATIMENTOS À VOLTA DA CABEÇA

---

- ❖ **A** – Deslocação para a linha lateral na zona média do campo, à volta da cabeça:
  - 1º passo perna esquerda para trás e para a linha lateral;
  - 2º passo perna direita por detrás da esquerda (passo cruzado);
  - salto lateral (impulsão com as pernas cruzadas);
  - batimento, aterrando 1º com o pé esquerdo e com o pé direito à frente;
  - a recuperação é feita através de passos laterais até à base.
  - o peito deve estar sempre paralelo á rede, de forma que não se denuncie o local para onde vamos enviar o volante e para assegurar o controlo do batimento;
  - o movimento da raquete deve ser o mais curto possível (Fig. 4A).

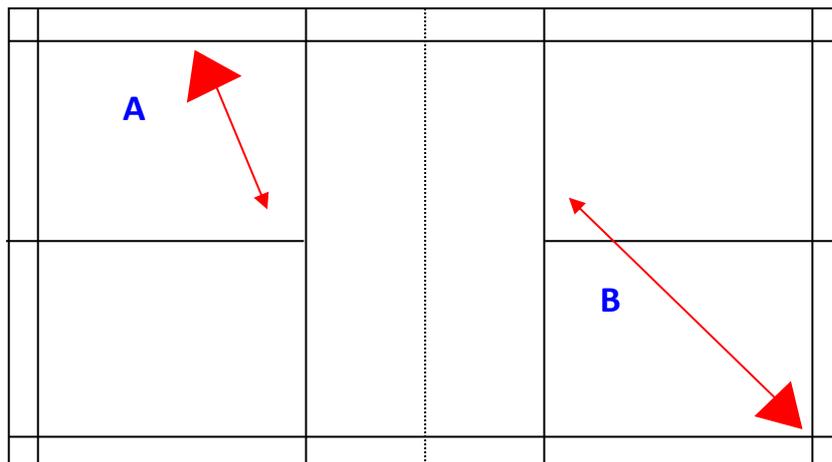


Fig. 4 Sentido do deslocamento

- ❖ **B** – Deslocação para o fundo à volta da cabeça (em batimentos curtos):
  - 1º passo com a perna direita por detrás da esquerda (passo cruzado);
  - salto lateral (impulsão com as pernas cruzadas);
  - batimento, aterrando 1º com o pé esquerdo e com o pé direito à frente;
  - a recuperação é feita através de passos laterais até à base.
  - o peito deve estar sempre paralelo á rede, de forma que não se denuncie o local para onde vamos enviar o volante e para assegurar o controlo do batimento;
  - o movimento da raquete deve ser o mais curto possível (Fig. 4B).

---

## MOVIMENTAÇÃO PARA O FUNDO DO CAMPO LADO DIREITO (SÓ PARA CLEAR E AMORTIE)

---

- ❖ Deslocação para o fundo lado direito:
  - da base para o fundo movimentação com passos laterais, chegando ao fundo do campo com a perna direita atrás;
  - salto vertical (impulsão) executando o batimento (*clear* ou *amortie*) sem rotação do tronco nem das pernas;
  - a receção ao solo mantida com a perna direita atrás (o que não é habitual);
  - recuperação para a base, 1º passo à frente com a perna direita, 2º passo com a perna esquerda arrastando o pé esquerdo por detrás da direita em direção à base (Fig. 5).

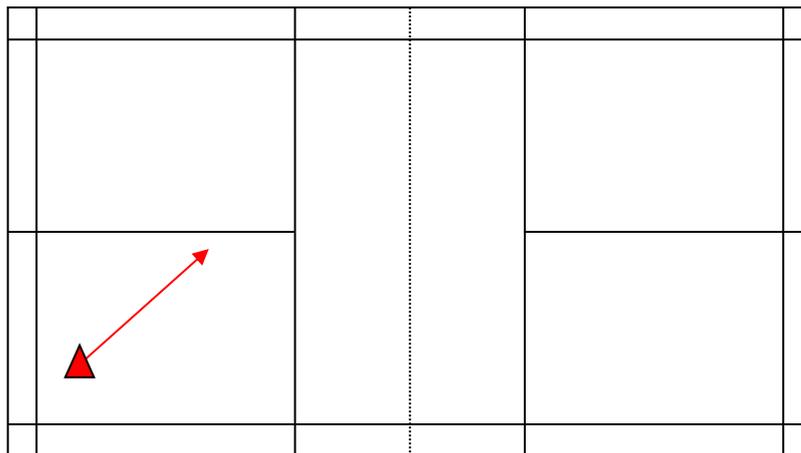


Fig. 5 Sentido do deslocamento

A razão para este tipo de movimentação nestes batimentos (*amortie* e *clear*, batimentos menos explosivos em relação ao remate), é de que o corpo fica mais equilibrado e direcionado para a posição base, havendo maior controlo no batimento.



Fig. 6 Último recurso

---

**MOVIMENTAÇÃO DO FUNDO DIRETAMENTE PARA A REDE**

---

- ❖ Deslocação do fundo em direção à rede sem passar pela base:
  - após batimento no fundo com rotação do tronco à frente e troca de pernas no ar (aterrar com a perna esquerda atrás);
  - dá-se um salto (ao pé coxinho ou passo simulado, também conhecido como “*flying step*”, passo voador) para a frente com a perna direita sempre à frente;
  - após o pé direito aterrar no chão a perna esquerda avança e dá-se novamente um passo á frente com a perna direita (batimento com *pas chassé* sem cruzar pernas mais “passo voador”) (Fig. 7).

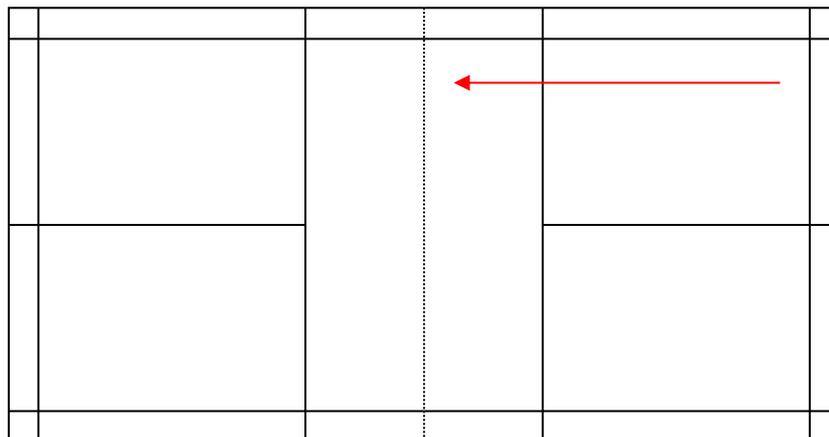


Fig. 7 Sentido do deslocamento

---

## MOVIMENTAÇÃO DO FUNDO DO CAMPO LADO DIREITO (APÓS SALTO TIPO INTERCEÇÃO) E CONSEQUENTE RECUPERAÇÃO PARA A BASE E IDA PARA A REDE LADO DIREITO

---

- ❖ Deslocação do fundo lado direito em direção à rede passando primeiro pela base:

Após aterrar com o pé esquerdo á frente (não houve troca de pernas no ar):

- a) dá-se 1 salto em direção à base aterrando 1º com o pé direito (pé de trás) e depois o esquerdo, de seguida um passo com a perna direita (esta movimentação para jogadores de maior dimensão ou para batimentos ainda um pouco afastados da rede).
- b) dá-se 1 salto em direção à base aterrando 1º com o pé direito e depois o esquerdo, de seguida um passo com a perna direita, mais 1 passo perna esquerda, terminando com um passo perna direita (para jogadores de baixa estatura).
- c) dá-se 1 salto em direção à base aterrando 1º com o pé esquerdo (pé coxinho ou passo simulado), dando logo de seguida 1 passo com pé direito, novamente o passo com o pé esquerdo e terminando com o pé direito.

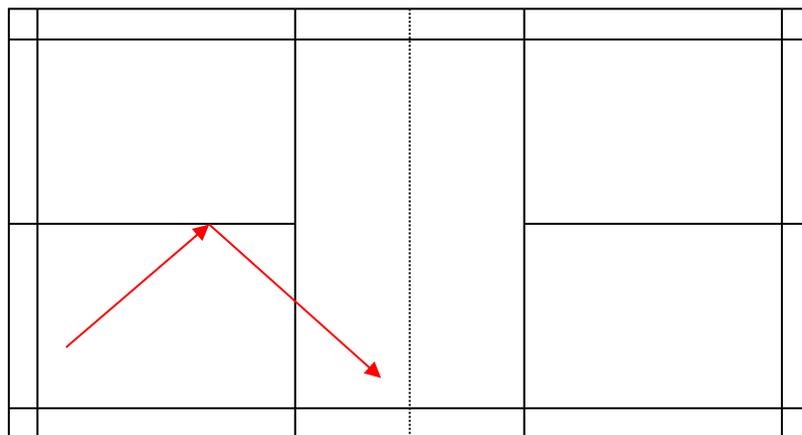


Fig. 8 Sentido do deslocamento

---

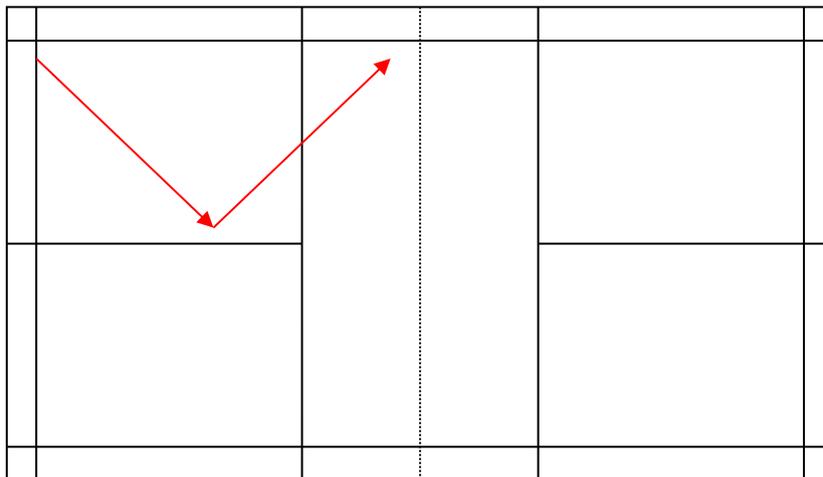
## MOVIMENTAÇÃO DO FUNDO DO CAMPO À VOLTA DA CABEÇA E CONSEQUENTE RECUPERAÇÃO DA BASE E IDA PARA A REDE LADO ESQUERDO

---

- ❖ Deslocação do fundo lado esquerdo (após batimento à volta da cabeça) em direção à rede lado esquerdo passando primeiro pela base:

Após batimento e consequente rotação do tronco à frente e troca de pernas no ar, aterrando com a perna direita à frente:

- a) salto para a base com a perna direita à frente (aterrando 1º pé direito), a perna esquerda faz uma “simulação” em direção à base dirigindo-se depois para a linha lateral e para rede (pé coxinho ou passo simulado), aterrando o pé esquerdo à frente do direito, seguindo-se novamente um passo à frente com a perna direita.
- b) salto para a base com a perna direita à frente (aterrando 1º pé esquerdo), a perna esquerda faz uma “simulação” em direção à base dirigindo-se depois para a linha lateral e para rede (ao pé coxinho ou passo simulado), aterrando o pé esquerdo à frente do direito, seguindo-se novamente um passo à frente com a perna direita.



*Fig. 9 Sentido do deslocamento*



---

## CONCLUSÃO

---

Este capítulo trata especificamente o trem inferior, ou seja, movimentação (deslocamentos no campo) que será a forma mais rápida, eficaz e económica em termos físicos de nos deslocarmos.

Serve também de complemento ao capítulo da Técnica de batimentos, que agora ao juntarmos estes dois capítulos, poderemos dizer que fizemos o jogador de Badminton.

Prof. Jorge Cação