



Federação Portuguesa de Badminton

Organização do Treino de Badminton

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



ÍNDICE

Introdução	3
Estrutura do processo de treino - Microestrutura	4
Tipos de sessões (unidades) de treino	4
Formas de organização da sessão (unidade) de treino	5
Duração da sessão (unidade) de treino	6
Estrutura da sessão (unidade) de treino	7
Exemplos com níveis de Intensidade	9
Estrutura habitual de uma sessão de treino de Badminton	11
Exemplos de exercícios de treino na Sessão de Treino	13
Principais operações na elaboração da sessão treino	17
Conclusão	19
Bibliografia	20



INTRODUÇÃO

O treino em geral tem sempre uma variabilidade de fatores enorme, e cada modalidade desportiva tem também as suas especificidades. Os fatores como qual o objetivo do treino, a quem se destina, iniciação ou alto rendimento, qual a altura da época que nos encontramos, treino com uma componente mais formal ou informal.

Neste capítulo pretende-se fornecer as bases de construção de uma unidade treino, dando alguns exemplos de exercícios de treino.



ESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINO - MICROESTRUTURA

A estrutura do processo de treino tem como menor componente a sessão de treino. Esta microestrutura compreende a organização das sessões (unidades) de treino dentro de um microciclo, onde geralmente falamos de 3 a 14 sessões de treino (microciclo – habitualmente 1 semana).

TIPOS DE SESSÕES (UNIDADES) DE TREINO

(Bompa, 1993; Teodorescu, 1984)

As sessões (unidades) de treino podem ser determinadas, por um lado, pelo nível de rendimento do(s) praticante(s) e por outro lado, pelo período do planeamento anual em que estes se situam.

Os autores mais conceituados como Bompa e Teodorescu, designam os tipos de sessões da seguinte forma:

- **Sessão (unidade) de reconhecimento:**
 - avaliação inicial/diagnóstico, o objetivo é conhecer em que estado de desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, bem como outras particularidades do atleta (ou seja, conhecer os praticantes).

- **Sessão (unidade) de treino de aprendizagem:**
 - introdução de novos elementos, sejam eles gestos técnicos (novos batimentos) ou comportamentos táticos:
 - volume do treino e variedade dos exercícios deve ser reduzida;
 - baixa intensidade.

- **Sessão (unidade) de treino de repetição:**
 - desenvolvimento/manutenção das qualidades motoras condicionais;
 - aperfeiçoamento dos comportamentos técnico-táticos;
 - integração técnico-tática/treino físico;



- treino das capacidades psicológicas.

- **Sessão (unidade) de treino de controlo (verificação):**

- o objetivo fundamental é a avaliação do estado de preparação (técnica, tática, física e psicológica) dos atletas, o mais exata possível, do seu progresso e/ou rendimento;
- organização dos exercícios:
 - analítica (avaliação de um fator de treino);
 - integrada (simulação da competição):
 - jogos formais.

No Badminton tal como outras modalidades desportivas de estrutura complexa (que necessitam de muito aperfeiçoamento técnico) a maioria das sessões de treino ao longo da época desportiva são de treino de repetição.

FORMAS DE ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO (UNIDADE) DE TREINO

(Bompa, 1993; Platanov, 1993)

Em relação à forma de organização da sessão de treino temos então:

- **Em grupo** – habitualmente em iniciação, desta forma promove-se o espírito de grupo;
- **Individualmente** – habitualmente quando temos atletas mais evoluídos e queremos desenvolver uma determinada capacidade (permite melhor dosagem da carga de treino);
- **Mistas** – é pouco usual esta forma de organização, mas poderá acontecer em alguns momentos da sessão de treino, onde aplicamos um exercício ao grupo e em simultâneo trabalhamos individualmente com um atleta;
- **Livres** – os atletas treinam livremente (fazendo exercícios ou jogos), sem grande controlo do treinador.



Fig. 1 Situação de treino em grupo

DURAÇÃO DA SESSÃO (UNIDADE) DE TREINO

(Bompa, 1993)

Quando falamos da duração de uma sessão de treino, esta pode ser variável, mesmo no Badminton e no mesmo microciclo (habitualmente semana de treinos) podemos consoante o seu objetivo ter sessões de 30 minutos como sessões de 3 horas.

- **Depende de:**
 - objetivos da sessão (unidade) de treino;
 - características da modalidade;
 - nível de preparação dos praticantes.
- **A sua caracterização em termos da duração:**
 - duração breve: 30' a 90';
 - duração média: 2h. a 3h.;
 - duração longa: >3h.
 - habitualmente numa sessão (unidade) de treino de Badminton 90' a 2h.



ESTRUTURA DA SESSÃO (UNIDADE) DE TREINO

(Castelo et al., 1998)

A sessão de treino de treino é composta por várias partes, onde temos diversos níveis de ativação funcional e mental. Assim a sessão de treino divide-se em:

- **Parte introdutória (3' a 10' - até 5%):**

- explicação dos objetivos e métodos;
- solicitação motivacional;
- organizacional.

Explicação do que vamos fazer no treino e como vamos fazê-lo.

- **Parte preparatória (20' a 30' - 15 a 20%):**

- geral (aquecimento e alongamentos)
- específica (movimentos específicos de Badminton, sem e com raquete)
- procura-se ativar o organismo, tanto a nível muscular e articular como também orgânico (função respiratória, circulatória, metabólica/energética), como ainda mental (nível de motivação e excitação ótimas para realizar as tarefas de treino ou competição).

Preparar o nosso corpo para o esforço.

- **Parte principal (60' a 80' - 50 a 70%):**

- Nesta fase procura-se treinar os aspetos principais das preparações previstas para o período de treino em que se integra a sessão de treino.
- Ordem de solicitação preferencial:
 - aprendizagem/ aperfeiçoamento de ações técnico-táticas;
 - velocidade, coordenação, ritmo de execução;
 - força máxima, força rápida, potência láctica;
 - resistência aeróbia, tolerância láctica, força e velocidade resistente;
 - treino técnico-tático em situação de fadiga.



* Com esta ordem não se pretende transmitir a ideia de que em cada sessão devem ser treinadas todas as capacidades referidas, apenas se pretende sugerir a posição relativa de cada uma, para quando se tiver que treinar mais do que uma capacidade se poder fazer uma opção de posição.

- **Parte final (10' a 15' - 5 a 10%):**

- alongamentos e retorno à calma, em simultâneo poder-se-á fazer um balaço (avaliação) de como correu o treino, perceber o que o treino provocou nos atletas.



EXEMPLOS COM NÍVEIS DE INTENSIDADE

(Omosegaard, B. 1996)

Relativamente ao nível de intensidade da sessão de treino temos de fazer um pequeno reparo. Nem todos os autores (mais conceituados) usam a mesma terminologia em relação às mesmas solicitações em treino. À medida que o Badminton foi evoluindo foram sendo traduzidas e propostas novas metodologias, a que foram dados nomes/terminologias que prevaleceram e que assim ficaram e que continuamos a usar. Abaixo aparecem alguns exemplos dessas terminologias.

- **Sessão de treino com nível de intensidade Fraco:**

- Corrida regenerativa;

Ou

- Treino leve antes de uma competição ou depois de uma competição.

* Intensidade abaixo do limiar anaeróbio, lactatemia entre 1.5 – 2.0 mmol ou 50% do VO₂máx.

- **Sessão de treino com nível de intensidade Médio:**

- Treino Intervalado Extensivo (T.I.E., 6x3', pausa = 2');

* Intensidade de lactatemia entre 4.5 – 6.0 mmol ou > 90% do VO₂máx.

Ou

- Resistência Anaeróbia Aláctica (R.A.A., 10"x10x2, pausa = 30", pausa entre série 3')

* Intensidade maximal ou 100% do VO₂máx.

Ou

- Treino de Intervalos Curtos (T.I.C., 10"+10" = 10')

* Intensidade supra-máximal ou 100% do VO₂máx.

- **Sessão de treino com nível de intensidade Importante:**

- Pliometria + Musculação + R.A.A.

* Combinação de várias solicitações.



- **Sessão de treino com nível de intensidade Elevado:**

- Treino Intervalado Intensivo (T.I.I., 1'x5, pausa = 2');
- Competição.

* Intensidade de lactatemia acima de 8.5 mmol ou 100% do VO₂máx.

ESTRUTURA HABITUAL DE UMA SESSÃO DE TREINO DE BADMINTON

Parte Preparatória:

Aquecimento Geral (mobilização articular e muscular)

- Aquecimento realizado pelo treinador, de forma que os atletas adquiram experiência e saibam quais são os exercícios mais corretos, serve também para criar boa disciplina e bom ambiente no treino (ex. jogos lúdicos).
- O treinador não dá o aquecimento, neste momento os atletas já conseguem realizar o aquecimento sozinhos, eventualmente pode servir para os atletas conversarem e na parte principal do treino estarem mais concentrados durante a restante sessão de treino. Sugerimos também que um atleta mais evoluído e que se sinta à vontade no seio do grupo, dê o aquecimento aos restantes, contribuindo para a responsabilização e como para o hábito da realização de um bom aquecimento antes do treino ou da competição.

Parte Final



Fig. 2 Alongamentos

Alongamentos:

- Realizar alongamentos aos principais músculos envolvidos na atividade, principalmente alongamentos estáticos (contínua a fazer parte do aquecimento).

Aquecimento com volante (Aquecimento específico):

- Colocar os atletas em contacto com o volante antes de realizarem uma tarefa específica, mesmo que depois tenhamos que deixar o volante de lado para realizarmos movimentação de campo sem volante, é sempre benéfico em termos motivacionais este pequeno contacto com o volante.



Parte Principal

Movimentação de campo:

- Pode ter várias funções, pois pode servir como aquecimento específico, trabalho de coordenação, para corrigir alguns erros e para os atletas tentarem interiorizar alguns movimentos que com o volante não conseguem, e podemos também fazer o trabalho físico do treino nesta secção do treino por isso também o podemos incluir na Parte Principal do treino.

Treino específico:

- Sequências; rotinas fáceis (treinar só um batimento) ou complexas (trabalho de concentração, treino tático) consoante o objetivo do treino.
- Treino multi-volantes; com tarefas fáceis ou complexas (tentar evitar erros como o local de onde se lançam os volantes, como se lançam, tarefas mal construídas como o levantar cruzado em determinadas situações).

Jogos:

- Jogos formais;
- Jogos condicionados.

Jogo divertimento:

- Realizar um jogo lúdico no final do treino, especialmente se os atletas forem muito jovens ou o treino tenha sido muito maçador (jogos adaptados às idades), podemos também realizar algum trabalho físico nestes jogos.

Parte Final:

Alongamentos

- Relaxamento e retorno à calma (os alongamentos estáticos podem ajudar na recuperação).



EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS DE TREINO NA SESSÃO DE TREINO

Aquecimento Geral:

- 10' a 15'

Aquecimento com volante:

- 5'

Movimentação de campo:

- 4 cantos sem diagonais 1x3'; 1x30" (consoante a solicitação metabólica);

- cada canto do campo individualizado 1x30".

Treino fracionado:

- 12'+12' com pausa de 3':

- clear ir a meio campo 3'
- amortie alternado 3'
- remate alternado 3'
- amortie alternado de esquerda 3'

repouso 3' com jogo de rede

- clear ir a meio campo 3'
- 2 clear 1 amortie 3'
- 2 clear 1 remate 3'
- jogo sem remate 3'

repouso 3' com jogo de rede



Fig. 3 Situação de treino: multi-volantes

OU

Treino intervalado extensivo:

- 6x3' com intervalo 2':
 - amortie a direito alternado 3'
 - jogo de rede 2'
 - remate a direito alternado 3'
 - drives 2'
 - amortie cruzado alternado 3'
 - 1 ataca na rede, o outro defende no fundo 2'
 - remate cruzado alternado 3'
 - 1 defende no fundo, o outro ataca na rede 2'
 - amortie alternado de esquerda 3'
 - rede 2'
 - amortie a direito lado direito, encosto, encosto, lob cruzado, clear de esquerda,...,3'
 - rede 2'



OU

Treino de anaeróbio aláctico:

- 1ª série:

- 2x10x10" repouso 30" (situações de 7 volantes, 2 atletas levantam 1 executa):

- encosto lado direito, base, encosto lado esquerdo, base- 2x cada 1

- troca de funções

- troca de funções

- ataque lado direito, base, ataque lado esquerdo, base- 2x cada 1

- troca de funções

-troca de funções

- saltos de interceção, executa amortie (zona média) - 2x cada 1

- troca de funções

- troca de funções

- afundos laterais, devolução à rede- 2x cada 1

- troca de funções

- troca de funções

- saltos de interceção, executa remate (zona média) - 2x cada 1

- troca de funções

- troca de funções

- amortie a direito lado direito, base, amortie a direito à volta da cabeça, base,...,(fundo do campo) - 2x cada 1

- troca de funções

- troca de funções

3' repouso com jogo de rede

- 2ª série:

- encosto lado direito, base, encosto lado esquerdo, base- 2x cada 1

- troca de funções

- troca de funções

- ataque lado direito, base, ataque lado esquerdo, base- 2x cada 1

- troca de funções



- troca de funções
 - saltos de interceção, executa amortie (zona média) - 2x cada 1
 - troca de funções
 - troca de funções
 - afundos laterais, devolução à rede- 2x cada 1
 - troca de funções
 - troca de funções
 - saltos de interceção, executa remate (zona média) - 2x cada 1
 - troca de funções
 - troca de funções
 - amortie a direito lado direito, base, amortie a direito à volta da cabeça, base,...,(fundo do campo) - 2x cada 1
 - troca de funções
 - troca de funções
- 3' repouso com jogo de rede

Jogo:

- Formal

- Condicionado:

- sem remate;
- com a pontuação do baralho de cartas;
- para determinadas zonas do campo (1 lado da rede, 1 lado do campo, 1lado do fundo, etc.).

Jogo divertimento:

- volta ao mundo;
- jogo de rede com a rotação dos pares do ténis de mesa.

Alongamentos e retorno à calma:

- 10'

PRINCIPAIS OPERAÇÕES NA ELABORAÇÃO DA SESSÃO TREINO



Fig. 4 O prazer de jogar

O processo de elaboração da sessão (unidade) de treino constitui uma operação metodológica fundamental. Este processo materializa o raciocínio criador do treinador tirando proveito da sua capacidade, conhecimento e experiência. Em síntese as principais operações a realizar pelo treinador na elaboração da sessão (unidade) de treino são as seguintes (Teodorescu, 1984):

- ❖ Estabelecer os temas e os objetivos da sessão (unidade) de treino, sendo resultante do período anual de treino, da análise da sessão anterior, dos resultados da competição (se houve), e do conhecimento das circunstâncias em que a próxima competição irá decorrer;
- ❖ Estabelecer o tipo de sessão (aprendizagem, repetição, etc.);
- ❖ Estabelecer os exercícios através dos quais se irá atingir os objetivos, a sua sucessão, o tempo de duração, a intensidade, a densidade, a frequência;
- ❖ Estabelecer o conteúdo da parte introdutória;
- ❖ Estabelecer a forma, conteúdo e duração da competição a efetuar no final da parte principal;



- ❖ Estabelecer o conteúdo e a duração da parte final;
- ❖ Estabelecer as medidas administrativas (por exemplo: material) necessária à sessão;
- ❖ Verificar a ordem (sucessão) dos exercícios na sessão em conformidade com os princípios metodológicos;
- ❖ Respeitar as indicações metodológicas de que o treinador necessita durante a sessão;
- ❖ Transcrição do plano da sessão.

Existem outras questões específicas da modalidade de Badminton que devemos colocar quando elaboramos uma sessão treino

- Que idade têm os atletas? – escalão dos atletas, iniciados ou seniores.
- Treino de singulares ou pares?
- Treino técnico-tático?
- Qual é o nível dos atletas? – os atletas estão a ser iniciados na modalidade ou são atletas de alto rendimento, etc.
- Que condições disponho? – horário, n.º de campos, n.º de atletas, etc.
- O que realizei na sessão anterior? – devemos ter sempre presente o que realizamos na sessão anterior e o que queremos realizar na seguinte.



CONCLUSÃO

Mais questões se colocam certamente, na nossa opinião quanto mais variáveis controlarmos e mais rigorosos formos na elaboração do treino melhor ele resultará. O treino mesmo que programado ao minuto é muito difícil de cumprir, deveremos sempre anotar os pontos positivos e os menos positivos em cada treino/exercício. Temos também que ter presente que podemos planear muito bem a sessão de treino, mas esta não ser adequada aos atletas que dispomos e muitas vezes essa sessão resulta para um atleta e não resulta com outro. A construção de um dossier com os planos de treino, facilita-nos na elaboração das sessões seguintes e a fazer uma análise mais cuidada sobre o que resultou e o que não resultou.



BIBLIOGRAFIA

- 📖 Bompa, T. Theory and Methodology of Training, Kendal/Hunt Publishing Company, USA (1993).
- 📖 Castelo, J. & Barreto, H. & Alves, F. & Santos, P. & Carvalho, J. & Vieira, J. Metodologia do Treino Desportivo. Edições F.M.H. (1998).
- 📖 Omosegard, B. Physical training for Badminton, I.B.F. (1996).
- 📖 Platonov, V. L'entrênement sportif: Théorie et Méthodologie, Ed. E.P.S., Paris (1988).
- 📖 Teodorescu, L. Problemas de Teoria e Metodologia nos Desportos Colectivos, Livros Horizonte, Lisboa (1984).

Autor Professor Jorge Cação