



Federação Portuguesa de Badminton

DESENVOLVIMENTO DO ATLETA

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON
 CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE DE BADMINTON A LONGO PRAZO
 VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO						
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7
		Treinador Grau I	Treinador Grau I	Treinador Grau I	Treinador Grau I (Sub-17) e Grau II (Sub-19)	Treinador Grau II (Sub-19) e Grau III (Sénior)	Treinador Grau III	Treinador Grau I
		“Brincar para jogar”	I - “Aprender a jogar” II - “Competir para Divertir/Socializar”	I - “Aprender a treinar” II - “Competir para Divertir/Socializar”	I - “Treinar para competir” II - “Competir para Divertir/Socializar”	I - “Treinar para ganhar” II - “Competir para Divertir/Socializar”.	I - “Performance” II - “Competir para Divertir/Socializar”	“Competir para Divertir/Socializar”
A	Intervalo etário (aproximado)	Entre os 3 e os 8/9 anos de idade	Entre os 8/10 anos de idade	Entre os 11/12 e os 13/14 anos de idade	Entre os 15/16 e os 17/18 anos de idade	Entre os 17/18 e os > 19 anos de idade	> 19 anos de idade	Variável
B	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)	Inexistente	Sub 11	Sub 13 Sub 15	Sub 17 Sub 19	Sub 19 Sénior	Sénior	Sénior/variável
C	Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário	3/6 anos: - Habilidades gerais 6/9 anos: - Agilidade, equilíbrio coordenação Entre os 3 e os 8/9 anos: Desenvolvimento integrado do ponto de vista mental, cognitivo e emocional	Desenvolvimento equilibrado das qualidades físicas fundamentais Autoestima, sentido crítico e respeito pelo outro	Desenvolvimento equilibrado das qualidades físicas fundamentais Aperfeiçoamento Respeito pelas fases sensíveis do crescimento Treino das capacidades volitivas; autodisciplina; definição de objetivos	Otimização das capacidades físicas Motivação, perseverança e autodisciplina	Maximização das capacidades físicas Redefinição de objetivos; assumir compromissos Verbalização das dificuldades	Maximização e excelência de todas as capacidades Estabelecimento de objetivos cada vez mais elevados Responsabilização	Manutenção da condição física Manutenção do equilíbrio emocional



VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

D	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	Habilidades motoras gerais e com raquete	<p>Construção dos gestos técnicos (a direito e cruzados) e movimentos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega de direita e de esquerda; - Batimentos por cima da cabeça; - Serviço; - Lob; - Movimentação básica à rede, lateral e ao fundo do campo (equilíbrio/recuperação) <p>Jogo de singulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enviar o volante para longe do adversário (em termos de comprimento e largura do campo); - Posição de serviço e receção ao serviço; - Posição base. <p>Jogo de Pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo sem conceções. 	<p>Aumento e aperfeiçoamento do repertório técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega de frigideira; - Variação das pegas consoante o batimento a executar (domínio durante a jogada); - Batimentos à volta da cabeça; - Batimentos de rede (encosto, <i>dab</i> e <i>push</i>); - Drive; - Defesa em bloqueio; - Batimento de esquerda por cima da cabeça; - Batimentos em suspensão. <p>Aperfeiçoamento dos movimentos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos em todos os sentidos do campo, com e sem impulsão. <p>Jogo de singulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomada de decisões básicas: - Construção da jogada; - Domínio dos batimentos atacantes 	<p>Consistência de batimentos, enriquecimento do repertório técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defesa alta; - Batimentos cortados; - <i>Clip's</i>; - Fintas. <p>Desenvolvimento tático</p> <p>Jogo de singulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Padrões de jogo; - Mudanças de ritmo de jogo; - Jogar com e sem pressão; - Ataque e contra-ataque <p>Jogo de pares e pares mistos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento dos modelos de formação defensiva e atacante; - Deslocamentos e ocupação de espaços em situação de pressão; - Ataque e contra-ataque 	<p>Consistência e precisão de batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Execução técnica de todos os batimentos com e sem pressão <p>Domínio dos diversos modelos/tipos de jogo em singulares, pares e pares mistos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adequação do modelo/tipo de jogo em função das necessidades dentro de cada jogada/jogo 	<p>Maximização e excelência de todas as capacidades (técnicas e táticas)</p> <p>Capacidade de criar estratégias de jogo em função da análise prévia</p>	Aplicação das capacidades adquiridas
---	---	--	--	--	--	---	---	--------------------------------------



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON

CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE DE BADMINTON A LONGO PRAZO

VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

				<p>e defensivos; - Adequação do jogo em função dos pontos fortes e fracos do adversário.</p> <p>Jogo de pares e pares mistos: - Formação atacante e formação defensiva; - Posição de serviço e receção ao serviço.</p> <p>“Compreender o jogo”</p>				
E	Competições e importância dos resultados	Não se aplica	Competir para competir (sem exigência de resultados)	Aprender a ganhar e a perder	<p>Ganhar títulos regionais e nacionais</p> <p>Ganhar experiência internacional em torneios do escalão respetivo</p>	Ganhar experiência internacional a nível sénior	Jogar para ganhar títulos, qualificações importantes (participações em mundiais e jogos olímpicos).	Competir para divertir/socializar
F	Particularidades da intervenção do Treinador	<p>Enfatizar o trabalho generalizado das habilidades motoras gerais e desenvolvimento global harmonioso</p> <p>Organizar e gerir actividades divertidas,</p>	<p>Enfatizar o trabalho generalizado das habilidades motoras gerais e desenvolvimento global harmonioso</p> <p>Organizar e gerir actividades divertidas, motivantes e participadas</p>	<p>Ser capaz de compreender e aceitar o ritmo individual de aprendizagem de cada indivíduo</p> <p>Ser capaz de planear, construir e aplicar as unidades de treino de forma pedagógica correta</p>	<p>Domínio total das capacidades de planeamento e gestão do treino</p> <p>Domínio completo das áreas: física, técnica e tática</p> <p>Consolidação de vias de comunicação</p>	<p>Conceber e aplicar planos plurianuais.</p> <p>Estabelecimento de vias de comunicação individuais.</p>	<p>Planear para o sucesso</p> <p>Conhecimento profundo de todas as vertentes da modalidade</p> <p>Tomadas de decisão repartidas com o atleta (divisão de</p>	Organizar e gerir actividades que privilegiem o social e lúdico predispondo para a manutenção de uma boa forma física.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON
CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE DE BADMINTON A LONGO PRAZO
VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

		motivantes e participadas		Conhecimento das áreas: física, técnica e tática Criar hábitos de comunicação			responsabilidades)	
G	Rácio treino/competição	Sem rácio específico	Todas as atividades baseadas no divertimento	70% treino 30% competição	60% treino 40% competição	40% treino 60% competição	25% treino 75% competição	Baseado no desejo individual

Professores: Jorge Cação e Luís Carvalho

Adaptado do modelo LTAD (Long Term Athlete Development) desenvolvido pelo Dr. Istvan Balyi.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON
CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE DE BADMINTON A LONGO PRAZO
VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

Critérios para o treino de grupos de elite

Critérios/Escalões	Sub-13	Sub-15	Sub-17 (1º ano)	Sub-17 (2º ano)	Sub-19
Pré-requisitos/Recomendações	recomendado	recomendado	obrigatório	obrigatório	obrigatório
Treino no campo	3x1h30	3x2h	4x2h	4x2h	4x2h
Treino individualizado	1x1h30	1x1h30	1x1h30	2x1h15	2x2h
Treino organizado pelo atleta				1x1h	1x2h
Treino Aeróbio	2x15'	2x30'	2x30'	2x45'	2x45'
Treino de Força	2x30'	2x45'	2x1h	2x1h	2x1h
Durante todo ano		Sim	Sim	Sim	Sim
Planeamento para torneios		Sim	Sim	Sim	Sim
Horas totais de treino por semana (mínimo)	7,5h	10h	12h30	15h	17h30
Nº máximo de sessões de treino organizadas por semana	5	6	7	8	9

Bo Omoosegaard, Manager of talent development, Badminton Denmark 2014.