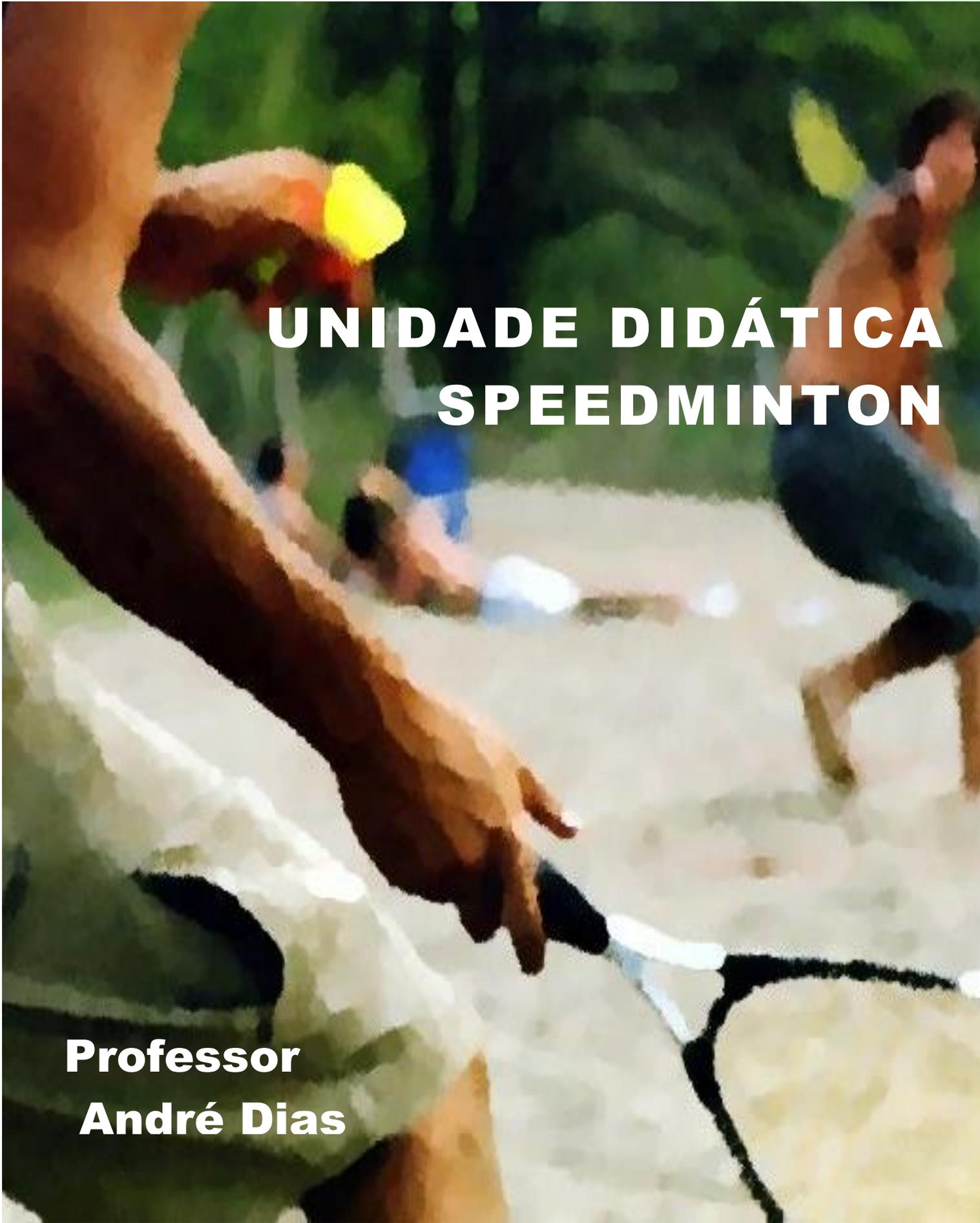


ACÇÕES DE FORMAÇÃO



UNIDADE DIDÁTICA SPEEDMINTON

Professor
André Dias

Índice

1- A Modalidade

- 1.1- O SpeedMinton
- 1.2- Equipamento
- 1.3- Regras

2- Técnica e Tática

- 2.1- Posições de Jogo
- 2.2- Golpes de Jogo
- 2.3- Estilos de Jogo

3- Gestão do Treino

- 3.1- Exercícios de Iniciação
- 3.2- Exercícios intermédios
- 3.3- Exercícios avançados
- 3.4- Introdução ao jogo

4- Avaliação

- 4.1- Avaliação diagnóstica
- 4.2- Avaliação técnica
- 4.3- Avaliação competitiva

1- A Modalidade

1.1- O SpeedMinton

História

- Modalidade inventada em Berlim na Alemanha por Bill Brandes com o nome de ShuttleBall em 2001.
- No mesmo ano o nome da modalidade passou para SpeedMinton.
- Em 2003 chegou aos 6.000 jogadores na Alemanha.
- A partir de 2005 o Speedminton começa a atravessar fronteiras e continentes.
- No final de 2008 a estimativa de jogadores de SpeedMinton na Europa ultrapassa os 20.000.

Conceito

O conceito: Jogar Badminton, mas tão rápido como o squash e com as distâncias do ténis.

Bill Brandes procurava adrenalina nos desportos com raquete e começou a desenvolver aquilo que chamamos agora de “Speeder”. Graças ao lançamento da modalidade SpeedMinton e melhoramentos tanto no speeder como nas raquetes, o objectivo foi conseguido. O SpeedMinton passou a ser conhecido mundialmente quando a campeã de Wimbledon em 2004 e agora ícon do desporto, Maria Sharapova, se associou à prática e promoção da modalidade nos tempos livres.

Tempo de reacção, colocação de toda a energia num só golpe, quer seja em competição ou em lazer, o SpeedMinton ajusta-se a qualquer um. Existe um sentimento de magia e de puro prazer que mais nenhuma modalidade no Planeta transmite como o SpeedMinton.

Hoje em dia multiplicam-se os jogadores e os locais onde vemos o Speedminton a ser jogado. Para as escolas é uma mais valia ter a possibilidade de, facilmente podermos instalar um campo de Speedminton em qualquer superfície.

1.2- Equipamento

Raquetes

A raquete é o elemento fundamental do SpeedMinton. Existem diferentes tipos de raquete que se ajustam às diferentes idades e tipos de jogo dos praticantes.

Tipos de Raquetes



| Modelo | Características Principais |
|-----------------|---|
| S70 | Para principiantes |
| S100 | Raquete para jogo em potência |
| S300 | Raquete de Competição Raquete em Carbono Peso: 169g 14kp de tensão de cordas |
| S500 | Raquete para profissionais Raquete 100% em grafite Peso: 160g Encordoamento multifilar |
| S-Junior | Raquete Específica para iniciação de crianças até aos 13 anos |

Speeders



FUN

Competição

Noite

| Tipo de Speeder | Características Principais |
|-------------------|--|
| FUN | Para principiantes ou jogadores ocasionais Velocidade Máxima: 260Kms/h |
| Competição | Para Treinos e Competições Velocidade Máxima: 290Kms/h |
| Noite | Para treinos e actividades nocturnas |

Acessórios

ANEL



O anel permite jogar Speedminton em condições adversas a nível de vento. Permite também tornar o jogo ainda mais rápido sem vento devido ao aumento do peso do speeder.

LUZES

A instalação de luzes permitem iluminar o speeder para jogos nocturnos durante cerca de 2 horas.



Campos

Easy_Court



O easy court é ideal para instalação de campos de SpeedMinton na areia, relva e pavilhões

Ténis_Court

O ténis court foi desenvolvido para tornar um court de ténis em dois courts de Speedminton.



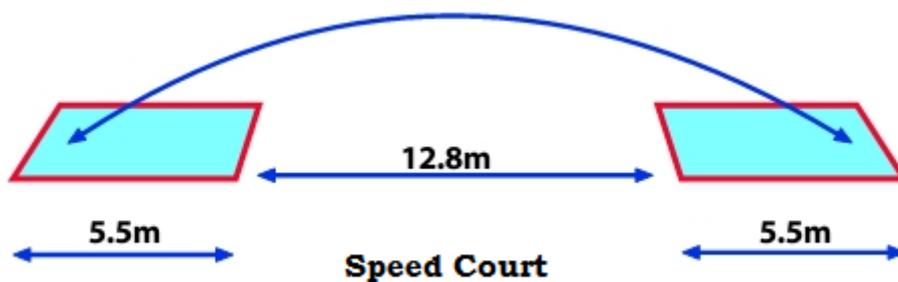
Gekkos



Os gekkos permitem a formação de balizas para um tipo de jogo diferente ou a definição de um quadrado de jogo em situações em que a definição das dimensões do campo não seja prioritária.

1.3- Regras

Campos de Jogo



Speed Court Duplas



Speed Court num campo de Ténis

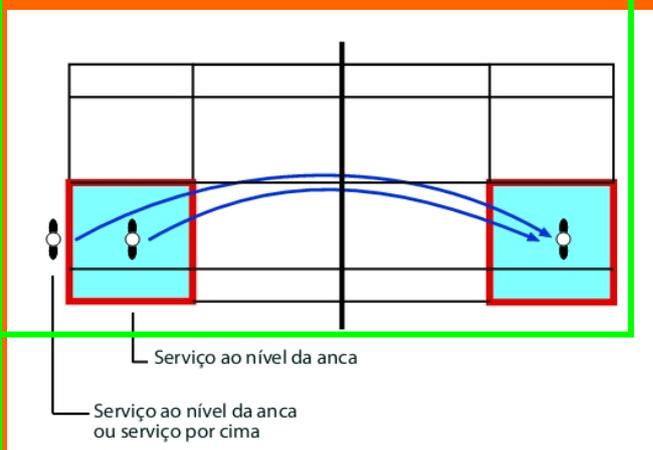
O Jogo

O jogo acaba quando um jogador chegar aos 16 pontos. Se o resultado está empatado a 15 pontos, ou mais, o jogo continua até um jogador ter dois pontos de vantagem. O jogo termina com 2 ou 3 vitórias (melhor de 3 ou 5 sets).



Serviço

Os jogadores fazem o sorteio para verem quem serve primeiro. O serviço alterna de 3 em 3 pontos. Se o resultado está empatado a 15 pontos, ou mais, o serviço alterna de ponto a ponto. Pode escolher servir do meio campo (serviço por baixo) ou da linha de fundo (serviço por cima).



No serviço por baixo, é só deixar o Speeder cair ao nível da anca e bater enquanto ele cai. O serviço por cima, em apoio ou em suspensão, é permitido apenas atrás da linha de fundo. O jogador que perder o set tem direito a servir no set seguinte.

Pontuação

Todos os voleis contam, a não ser que tenham de ser repetido. Os pontos são contabilizados nos seguintes casos:

- Falta no serviço;
- O speeder contacta o solo dentro do quadrado (ou nas linhas);
- O speeder contacta o solo fora dos quadrados;
- O speeder é batido mais do que uma vez (consecutivas) pelo mesmo atleta;
- O corpo contacta com o speeder.

Se um jogador devolve um speeder que ia fora, conta como se aceitasse que ia dentro e a jogada continua.

Troca de Lado

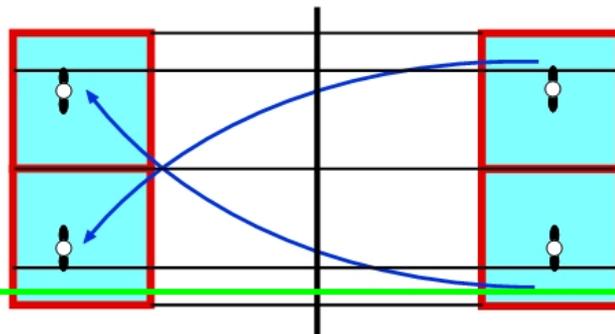
Os jogadores mudam de lado depois de cada jogo para assegurar a igualdade de condições externas (vento e luz). Se um 5º jogo (tie-break) for necessário, os jogadores mudam de lado quando um dos jogadores atingir 8 pontos.

Duplas

A dupla é jogada em dois campos de velocidades adjacentes.

Serviço no Jogo de Duplas

. Os jogadores fazem sorteio. Cada jogador serve 3 vezes consecutivas. Os jogadores servem sempre na diagonal (campo cruzado), começando no quadrado do lado direito. Os pontos são contabilizados da mesma forma do jogo de singulares. Quando a equipa que serve pontua, mantém o serviço e trocam de posição nos quadrados para o próximo ponto, enquanto os oponentes permanecem nas mesmas posições. Uma vez devolvido o serviço, todos os jogadores podem-se mover livremente. As equipas que servem têm que alternar de campo após cada serviço (ver diagrama). Quando o serviço é recuperado, é o jogador que está na direita que serve primeiro. Após todos os jogadores terem servido, o serviço volta a pertencer ao primeiro servidor. O lado perdedor começa a servir no jogo seguinte.



2- Técnica e Tática

2.1- Posições de Jogo

Pega da raquete

A pega da raquete é a base para uma melhor aprendizagem de todos os golpes técnicos. É normal que mesmo após a correção por diversas vezes, certos alunos com o entusiasmo voltam a perder a noção de como devem pegar na raquete. É importante analisar e corrigir pegas defeituosas tendo essa atenção mesmo após algumas aulas.



A mão deve ser colocada no início do grip e a zona de batimento da raquete deve fazer um ângulo de 90 graus com o solo.

Erros frequentes

Pega demasiado alta. Apesar de dar um sentimento de maior controlo dos golpes o resultado final é perda de potência e um maior esforço em todos os golpes.



Pega incorrecta. Apesar de ser algo eficaz nas jogadas acima do ombro no golpe de direita, não permite executar qualquer outro golpe, seja de esquerda ou direitas



Recepção, Resposta e Posição Base

Posição Base



- O jogador deve posicionar-se a um ou dois pés da linha frontal da sua área de jogo.
- Afastar as pernas à largura dos ombros
- Dobrar ligeiramente os joelhos
- A raquete fica à frente do corpo e o pé esquerdo ligeiramente à frente. (nos jogadores canhotos é o pé direito que fica à frente.
- Corpo em ligeira tensão ou balancear o peso do corpo da perna esquerda para a direita.

Nota: Certos jogadores preferem cobrir uma maior área de jogo com a direita, no entanto esta posição já depende da estratégia de jogo.

Erros Frequentes

- Corpo demasiado tenso o que limita a reacção
- Pés demasiado juntos
- Não dobrar os joelhos
- O jogador posiciona-se demasiado atrás na área de jogo

Split Step

O hábito do uso do Split Step é um dos grandes segredos do Speedminton.

Praticando e executando o Split Step, o jogador está sempre em movimento entre os golpes o que permite uma reacção mais eficaz aos golpes do oponente.

Um jogador que executa este movimento, parece adivinhar os golpes do seu adversário.

O Split Step é um pequeno salto executado com as duas pernas. Ao aterrar, o solo é tocado com a ponta dos pés apenas por breves momentos.

A aplicação do Split Step é particularmente eficaz na recepção do serviço (na altura exacta em que o oponente contacta o speeder) e em jogadas defensivas.



2.2- Golpes de Jogo

Serviço

Serviço de Anca

O serviço de anca é o mais utilizado no Speedminton e divide-se em 3 fases.

Preparação

- Posição lateral com o pé esquerdo para a frente
- Joelhos ligeiramente dobrados
- O speeder é segurado no modo invertido
- Rotação do corpo para a direita
- O braço da raquete em posição de “swing”



Golpe

- Largar o speeder
- Ao mesmo tempo, rodar o corpo na direcção do speeder
- Transferir o peso do corpo da perna direita para a perna esquerda
- O braço esquerdo roda para traz para estabilizar o peso.



Conclusão

- Balancear o peso entre as duas pernas
- Assumir a posição base



Serviço em Suspensão

O serviço em suspensão é utilizado muito raramente. Apesar de ser uma pancada espectacular, não é eficaz e é bastante arriscada.



Preparação

- Posição lateral. O ombro esquerdo aponta para o oponente.
- O speeder está à frente do corpo tal como a raquete



Golpe

- Atirar o speeder para o ar e para a frente. (O braço esquerdo mantém-se estendido).
- O braço da raquete sobe para trás da cabeça
- Rodar o tronco para a posição base
- Terminar o golpe com a rotação do pulso na direcção que pretendemos dar ao speeder
- Passar o peso do corpo para a perna esquerda



Conclusão

- O braço da raquete passa temporariamente para o lado esquerdo do corpo abaixo do tronco
- Balancear o peso do corpo entre as duas pernas
- Assumir a posição base

Direita



Preparação

- Rodar a parte superior do corpo contra a direcção do golpe (back swing).
- Mover o braço da raquete para trás ligeiramente dobrado
- O peso do corpo passa para a perna direita que está atrás da esquerda
- Joelhos ligeiramente dobrados



Golpe

- A superfície da raquete faz um ângulo de 90 graus em relação ao chão
- O peso do corpo passa para a perna esquerda
- O tronco roda na direcção do speeder

No momento do contacto, acompanhar todo o movimento com um golpe de chicote com o pulso



Conclusão

- Evitar ficar a contemplar o golpe
- Balancear o peso do corpo entre as duas pernas
- Assumir a posição base

Direita em Smash ou Lob



Preparação

- Posição lateral com o ombro esquerdo à frente
- A raquete sobe para trás da cabeça
- O peso do corpo passa para a perna direita



Golpe

- Rodar o tronco na direcção da posição base
- Em simultâneo a superfície da raquete está voltada para a frente
- Terminar o golpe com a rotação do pulso na direcção que pretendemos dar ao speeder
- Passar o peso do corpo para a perna esquerda
- O braço esquerdo baixa automaticamente ao abdómen



Conclusão

- O braço da raquete passa temporariamente para o lado esquerdo do corpo abaixo do tronco
- Balancear o peso do corpo entre as duas pernas
- Assumir a posição base

Esquerda

Preparação



- Rodar a parte superior do corpo contra a direcção do golpe (back swing).
- Mover o braço da raquete para trás ligeiramente dobrado
- O peso do corpo passa para a perna esquerda que está atrás da direita
- Joelhos ligeiramente dobrados

Golpe



- A superfície da raquete faz um ângulo de 90 graus em relação ao chão
- O peso do corpo passa para a perna direita
- O tronco roda na direcção do speeder
- No momento do contacto, acompanhar todo o movimento com um golpe de chicote com o pulso

Conclusão



- Evitar ficar a contemplar o golpe
- Balancear o peso do corpo entre as duas pernas
- Assumir a posição base

Esquerda em Smash ou Lob

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:





Preparação

- Rodar o corpo. As costas ficam voltadas para o oponente
- O braço da raquete posiciona-se na frente do peito
- O peso do corpo passa para a perna esquerda



Golpe

- Esticar o corpo na direcção do speeder
- Rodar o corpo em direcção à posição base simultaneamente
- Terminar o golpe com a rotação do pulso na direcção que pretendemos dar ao speeder
- O braço esquerdo baixa automaticamente à altura do abdómen



Conclusão

- Manter a raquete no final do movimento (não baixar).
- Assumir a posição base

3- Gestão do Treino

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



NOTA: Antes de qualquer exercício deve-se sempre salvaguardar que os alunos tenham a pega da raquete completamente assimilada.

Aquecimento

- O aquecimento consiste em corrida e no trabalhar dos membros superiores e inferiores.
- É importante ter especial atenção aos ombros e pernas.

Nota: Saltar à corda é uma boa actividade no aquecimento para SpeedMinton.

3.1 Exercícios de Iniciação

Exercício 1: 5 a 10 Minutos

Cada aluno com uma raquete e um speeder. O objectivo é bater o speeder para o ar com a direita sem que ele toque no solo. Como variante é possível alternar entre a direita e a esquerda

Exercício 2: 10 a 15 Minutos

Dividir os alunos em 2 Grupos:

O grupo A treina serviços e o grupo B efectua batimentos do speeder contra a parede de direita, esquerda e combinação entre direita e esquerda. O grupo A troca com o grupo B

3.2- Exercícios intermédios

Os exercícios intermédios são realizados num court de speedminton.

Exercício 1 – Golpe de Direita e Esquerda – 3 a 5 minutos de cada lado

- Os jogadores formam um quadrado imaginário ou com a ajuda de um gekko, desde o centro do área de jogo até ao canto superior da mesma
- O speeder é trocado entre os 2 jogadores com o objectivo de manter com o golpe de direita o speeder dentro do quadrado imaginário
- Aumento progressivo da velocidade de troca de acordo com a evolução
- O início da jogada é efectuado com um serviço do centro da área de jogo
- Na troca de golpes de esquerda o quadrado imaginário fica do lado esquerdo

Exercício 2 – Direita para Esquerda – 5 a 10 minutos

- O jogador A tem o quadrado imaginário do lado direito e joga de direita
- O jogador B tem o quadrado imaginário do lado esquerdo e joga de esquerda
- Depois de 5 minutos aplica-se a inversão de papéis

Exercício 3 – Direita para esquerda cruzada – 5 a 10 minutos

- Ambos os jogadores se colocam no quadrado imaginário da esquerda
- O jogador A joga de direita e o jogador B joga de esquerda
- Depois de 5 minutos aplica-se a inversão de papéis

3.3- Exercícios avançados

Exercício 1 – Batimento em deslocação I – 5 a 10 minutos

- O jogador A joga no quadrado imaginário do lado direito para a direita e esquerda do jogador B
- O jogador B joga de direita do lado direito e de esquerda do lado esquerdo sempre para o lado direito do jogador A
- Depois de 5 minutos aplica-se a inversão de papéis

NOTA: Uma variação deste exercício pode ser com o jogador B a jogar de direita de ambos os lados da área de jogo

Exercício 2 – Batimento em deslocação II – 5 a 10 minutos

- O jogador A joga no quadrado imaginário do lado esquerdo para a esquerda e direita do jogador B
- O jogador B joga de esquerda do lado esquerdo e de direita do lado direito sempre para o lado esquerdo do jogador A
- Depois de 5 minutos aplica-se a inversão de papéis

NOTA: Uma variação deste exercício pode ser com o jogador B a jogar de direita de ambos os lados da área de jogo, ou com o jogador A a jogar de direita do lado esquerdo, ou ambas as situações em simultâneo

Exercício 3 – Direita e Esquerda Parcial – 7 a 10 minutos

- Os dois jogadores posicionam-se no quadrado imaginário do lado esquerdo
- Após o serviço ambos os jogadores trocam golpes permutando sempre entre o golpe de direita e de esquerda

Exercício 4 – Direita e Esquerda em toda a largura do campo – 5 a 10 minutos

- O jogador A serve do centro da área de jogo para a direita do jogador B
- O jogador B devolve para a esquerda do jogador A
- O jogador A devolve para a esquerda do jogador B
- O jogador B devolve para a direita do jogador A
- O jogador A devolve para a direita do jogador B
- O ciclo repete-se.

NOTAS:

- O jogador A joga sempre cruzado
- O jogador B joga sempre em linha
- Depois de 5 minutos invertem-se os papéis

Exercício 5 – Treino Lob/Smash

- O jogador A serve em Lob
- O jogador B aplica o Smash
- O jogador A defende
- O jogador B joga em Lob
- O jogador A aplica o Smash
- O jogador B defende
- O ciclo repete-se

4- Avaliação

4.1 – Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica no Speedminton consiste na análise do talento natural que os alunos têm ou não para desportos com raquete. A médio prazo, a mecanização dos movimentos e tática de jogo definirá os melhores jogadores que normalmente não são os mais talentosos.

Para analisar o talento, a melhor opção é distribuir raquetes e speeders e dividir os alunos em grupos de 3 elementos sem campos nem regras. Os alunos mais talentosos serão aqueles que perceberem rapidamente que podem aplicar bastante potência nos golpes.

Os alunos que conseguirem jogar o speeder a grande altura, mas que o mesmo caia numa zona que um colega tenha possibilidade de responder, serão talentosos. Os que conseguirem responder a speeders vindos a uma altura considerável com um golpe ainda mais alto serão os mais talentosos.

Aqueles que percebam que têm que se afastar mais do que o normal do seu parceiro para conseguir trocar golpes estão também no caminho certo.

Se num primeiro contacto com o Speedminton, houver algum aluno a efectuar estes golpes de esquerda, poderá ser um potencial campeão da modalidade.

Gestão do Serviço – Entende-se por gestão do serviço, a forma como se consegue utilizar o serviço para dominar o ponto bem como a aplicação do mesmo nas alturas certas

Recepção – A recepção é a melhor arma de qualquer jogador para desestabilizar o oponente. Através de uma boa recepção, passamos a dominar o jogo tacticamente

Pontos Grandes – Este é o grande segredo dos bons jogadores de modalidades com raquete e o Speedminton não é excepção. Cada ponto conta a dobrar, portanto um ponto de 3-5 pode dar 4-5 ou 3-6. Saber atribuir importância a estes pontos é crucial no Speedminton. Estes pontos grandes são por norma jogados no último serviço da série. Mais exemplos: 9-11, 12-14, 10-14, 11-13.

Gestão da Pressão – A gestão da pressão tem a ver com a forma como se consegue elevar o jogo ou não nos últimos pontos, encetar uma recuperação num set decisivo, ou jogar bem até aos 12 pontos e depois não conseguir fechar o set.