

Organização do treino de Badminton



Introdução

O treino tem sempre uma variabilidade de factores enorme, qual o objectivo, 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 artigo pretende-se fornecer as bases de construção de uma unidade de treino, dando alguns exemplos de exercícios de treino.

Estrutura do processo de treino

Microestrutura

A microestrutura do processo de treino compreende a organização das sessões (unidades) de treino no seio de um microciclo (3 a 14 sessões de treino, habitual 1 semana).

Tipos de sessões (unidades) de treino

(Bompa, 1993; Teodorescu, 1984)

As sessões (unidades) de treino são 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.

- **Sessão (unidade) de reconhecimento**
 - avaliação inicial/diagnóstico, o objectivo é conhecer o estágio de capacidade física, técnica, táctica, bem como outras particularidades do atleta (conhecer os praticantes).
- **Sessão (unidade) de treino de aprendizagem**
 - assimilação de elementos novos, sejam eles comportamentos tácticos ou procedimentos técnicos (gestos motores).
 - volume e variedade reduzidos;
 - baixa intensidade.
- **Sessão (unidade) de treino de repetição**
 - desenvolvimento/manutenção das qualidades motoras condicionais;
 - aperfeiçoamento dos comportamentos técnicos-tácticos;
 - integração técnico-táctica/treino físico.
- **Sessão (unidade) de treino de controlo (verificação)**
 - o objectivo fundamental é a apreciação o mais exacta possível, do progresso do rendimento dos praticantes quer a nível do comportamento físico, como do comportamento táctico e psicológico.
 - organização dos exercícios:
 - analítica (avaliação de um factor de treino);
 - integrada (simulação da competição).

Formas de organização da sessão (unidade) de treino

(Bompa, 1993; Platanov, 1993)

- Em grupo;
- Individualmente;
- Mistas;
- Livres.



Duração da sessão (unidade) de treino

(Bompa, 1993)

- **Depende de:**
 - objectivos da sessão (unidade) de treino;
 - características da modalidade;
 - nível de preparação dos praticantes.
- **Caracterização:**
 - 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

(níveis de activação funcional e mental)

- **Parte introdutória (3' a 10'- até 5%):**
 - explicação dos objectivos e métodos;
 - solicitação motivacional;
 - organizacional.

- **Parte preparatória (20' a 30' - 15 a 20%):**
 - geral (aquecimento e alongamentos)
 - específica (movimentos específicos de Badminton, sem e com raquete)
 - procura-se activar o organismo, tanto a nível muscular e articular como também orgânico (função respiratória, circulatória, metabólica/energética), como ainda mental (nível de motivação e excitação óptimas para realizar as tarefas de treino e competição).

- **Parte principal (60' a 80' - 50 a 70%):**
 - Nesta fase procura-se treinar os aspectos principais da preparação previstas para o período de treino em que se integra a sessão de treino.
 - Ordem de solicitação preferencial:
 - aprendizagem/ aperfeiçoamento de acções 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 fazer uma opção de posição para duas ou mais capacidades.

- **Parte final (10' a 15' - 5 a 10%):**
 - alongamentos e retorno à calma

Exemplos:

Sessão de treino com nível de intensidade **Fracó**:

- Corrida regenerativa;
- Ou
- Treino leve antes de uma competição ou depois de uma competição.

Sessão de treino com nível de intensidade **Médío**:

- Treino Intervalado Extensivo (T.I.E., 6x3', pausa = 2');
- Ou
- Resistência Anaeróbia Aláctica (R.A.A., 10"x10x2, pausa = 30", pausa entre série 3')
- Ou
- Treino de Intervalos Curtos (T.I.C., 10"+10" = 10')

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

- Pliometria + Musculação + R.A.A.

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

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

Estrutura habitual de uma sessão (unidade) de treino de Badminton

Aquecimento:

- Aquecimento realizado pelo treinador, de forma que os atletas adquiram experiência e saibam quais são os exercícios mais correctos, 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.



Alongamentos:

- Realizar alongamentos aos principais músculos envolvidos na actividade (contínua a fazer parte do aquecimento).

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.

Aquecimento com volante:

- Colocar os atletas em contacto com o volante antes de realizarem uma tarefa específica.

Treino específico:

- Sequências; rotinas fáceis (treinar só um batimento) ou complexas (trabalho de concentração) consoante o objectivo do treino.
- Treino multi-volantes; com tarefas fáceis ou complexas (tentar evitar erros como o local donde 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.

Alongamentos:

- Relaxamento e retorno à calma (os alongamentos ajudam na recuperação).

Exemplos de exercícios de treino

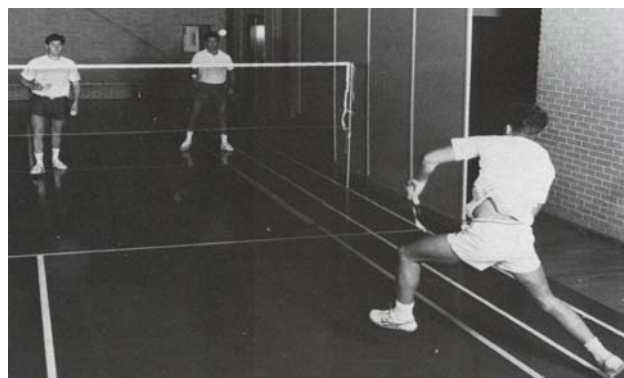
Aquecimento: - 10' a 15'

Movimentação de campo: - 4 cantos sem diagonais 1x3'; 1x30";
- cada canto do campo individualizado 1x30";
- frente/trás 1x2'.

Aquecimento com volante: - 5'

Treino fraccionado: - 12'+12' com intervalo de 3':

- clear ir a meio campo 3'
- amortie alternado 3' 12'
- 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' 12'
- jogo sem remate 3'
- repouso 3' com jogo de rede



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'

Treino de anaeróbio aláctico: - 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 intercepção, 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 intercepção, 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

Organização de um treino de Badminton

- troca de funções
- troca de funções
- saltos de intercepção, 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 intercepção, 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: - voley-badminton

- jogo de rede com a rotação dos pares do ténis de mesa

Alongamentos e retorno à calma: - 10'

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 objectivos 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 objectivos, 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 efectuar 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.

Outras questões que devemos colocar quando elaboramos uma sessão (unidade) treino

- Que idade têm os atletas? – escalão dos atletas, iniciados ou seniores.
- Treino de singulares ou pares?
- Qual é o nível dos atletas? – os atletas estão a ser iniciados na modalidade ou são atletas de alta competição, 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.

Mais questões se colocam certamente, na minha 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 e ter um caderno com os planos de treino, o que nos facilita na elaboração dos mesmos.

Bibliografia

- Olosegaard, B., (1996) – Physical training for Badminton, I.B.F.
- Metodologia do Treino Desportivo – Edições FMH
 - J.Castelo/H.Barreto/F.Alves/P.Santos/J.Carvalho/J.Vieira

Trabalho realizado pelo Professor Jorge Cação