

Referenciais de FORMAÇÃO BADMINTON

Grau I

Referenciais de FORMAÇÃO BADMINTON

Grau I

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Badminton
Data: Janeiro'14

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. FORMAÇÃO TÉCNICA	8
2. FORMAÇÃO TÁTICA	12
3. ARBITRAGEM E REGULAMENTOS	15
4. SISTEMATIZAÇÃO DA FUNÇÃO DE TREINADOR	17



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Badminton Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FORMAÇÃO TÉCNICA	28
2. FORMAÇÃO TÁTICA	6
3. ARBITRAGEM E REGULAMENTOS	4
4. SISTEMATIZAÇÃO DA FUNÇÃO DE TREINADOR	2
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Formação Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. METODOLOGIA DA APRENDIZAGEM	6	2 / 4
2. TÉCNICA DE BATIMENTOS	18	4 / 14
3. MOVIMENTAÇÃO DE CAMPO	4	1 / 3
Total	28	7 / 21



FORMAÇÃO TÉCNICA

SUBUNIDADE 1.

METODOLOGIA DA APRENDIZAGEM

- 1.1. Caracterização da atividade
- 1.2. Componentes do jogo
 - 1.2.1. Elementos do jogo: volante; Raquete; Linhas ou limites do campo com a rede; Atleta; Regras; Opositor
 - 1.2.2. Dinâmica do jogo
 - Volante batido pela raquete
 - Volante adquire várias trajetórias: elípticas; ovais e retilíneas
 - 1.2.3. Qualidades do atleta
 - Qualidades motoras
 - Qualidades perceptivas
 - Relação entre os fatores perceptivos e os motores
- 1.3. Metodologia da aprendizagem, fases e progressão do ensino
 - 1.3.1. Relação CORPO-VOLANTE
 - 1.3.2. Relação COM OUTRO
 - 1.3.3. Relação VOLANTE-RAQUETE
 - 1.3.4. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO
 - 1.3.5. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO-CAMPO-REDE
- 1.4. Pegas
 - 1.4.1. Universal
 - 1.4.2. Esquerda
- 1.5. Exercícios de aplicação dirigidos á iniciação e de desenvolvimento
- 1.6. Elementos educativos a considerar na aprendizagem: duração, repetições, progressão, complexidade experiência anterior

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e relacionar os conceitos apresentados.
- Preparar os praticantes e fazer aplicar os elementos referenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota as metodologias corretas de ensino.
- Diagnostica e avalia as execuções.
- Seleciona os métodos de intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento, por teste escrito.
- Apresentação de uma técnica em prova prática.



SUBUNIDADE 2.

TÉCNICA DE BATIMENTOS

- 2.1. Definição e objetivos
- 2.2. Suporte anatómico: ação fundamental do membro superior (braço, antebraço, pulso e respetivas articulações) e tronco
- 2.3. Suporte fisiológico e mecânico
 - 2.3.1. Velocidade nas ações de batimento
 - 2.3.2. Percursos de aceleração
 - 2.3.3. Força final aplicada
 - 2.3.4. Precisão nas ações de batimento
 - 2.3.5. Loop
- 2.4. Estrutura elementar dos batimentos
 - 2.4.1. Preparação
 - 2.4.2. Execução
 - 2.4.3. Recuperação
- 2.5. Classificação dos batimentos
 - 2.5.1. Relação trajetória/colocação da mão
 - 2.5.2. Trajetória do volante
 - 2.5.3. Área de impacto
- 2.6. Pega da raquete
 - 2.6.1. Universal
 - 2.6.2. Esquerda
 - 2.6.3. Outras pegas
- 2.7. Posição base: definição e caracterização
 - 2.7.1. Ensino, prática, componentes críticas e erros mais comuns dos vários batimentos
 - Serviço comprido
 - Clear
 - Amortie
 - Lob
 - Remate
 - Bloqueio
 - Encosto
 - Dab
 - Batimentos á volata da cabeça
 - Serviço curto de direita e de esquerda (singulares e pares)
 - Serviço flick de direita e de esquerda
 - Drive
 - Push
- 2.8. Batimentos de esquerda por cima da cabeça

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e relacionar os conceitos apresentados.
- Preparar os praticantes e fazer aplicar os elementos referenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes técnicas.
- Adota as metodologias corretas de ensino.
- Diagnostica e avalia as execuções.
- Seleciona os métodos de intervenção.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.
 - Apresentação de uma técnica em prova prática.
-

SUBUNIDADE 3.**MOVIMENTAÇÃO DE CAMPO**

- 3.1. Definição
- 3.2. Zonas do campo: zona da rede, zona média e zona de fundo do campo
- 3.3. Tipos de deslocamento (movimentação) nas várias zonas
 - 3.3.1. Como treinar os deslocamentos (diferentes tipos de deslocamento): fora do campo, dentro campo, integrado com e sem volante
- 3.4. Exercícios utilizando chassé, cruzamento de pernas e movimentos misto – rebound step (salto ressalto)
 - 3.4.1. Noção de reação e ritmo
 - 3.4.2. Exercícios específicos em função das zonas de campo
 - 3.4.3. Exercícios da posição base para cada uma das zonas do campo
 - 3.4.4. Adequação dos tipos de deslocamento em função das diferentes características de cada jogador
 - Vantagens e desvantagens de cada tipo de deslocamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e relacionar os conceitos apresentados.
- Preparar os praticantes e fazer aplicar os elementos referenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes técnicas.
 - Adota as metodologias corretas de ensino.
 - Diagnostica e avalia as execuções.
 - Seleciona os métodos de intervenção.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.
 - Apresentação de uma técnica em prova prática.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Formação Tática

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÁTICA DE SINGULARES	3	1,5 / 1,5
2. TÁTICA DE PARES HOMENS/SENHORAS	1,5	0,5 / 1
3. TÁTICA DE PARES MISTOS	1,5	0,5 / 1
Total	6	2,5 / 3,5



FORMAÇÃO TÁTICA

SUBUNIDADE 1.

TÁTICA DE SINGULARES

- 1.1. Definição, objetivo
- 1.2. Posição Base: posição base relativa
- 1.3. Colocação do serviço, devolução do serviço: utilização de diferentes tipos de serviço em função do adversário
- 1.4. Tática básica do jogo: comprimento e largura do campo
 - 1.4.1. Tipos de Jogo: jogo atacante, defensivo e neutro em função do adversário e dos momentos do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e relacionar os conceitos apresentados.
- Preparar os praticantes e fazer aplicar os elementos referenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota as metodologias corretas de ensino.
- Diagnostica e avalia a aplicação dos princípios táticos.
- Seleciona os métodos de intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

TÁTICA DE PARES HOMENS/SENHORAS

- 2.1. Definição, objetivo
- 2.2. Formação atacante/defensiva: frente/trás e lado a lado
- 2.3. Tipos de serviço: curto e flick (a direito e cruzados)
- 2.4. Respostas aos serviços
- 2.5. Posição dos jogadores na execução e receção do serviço
- 2.6. Posição do par servidor após o serviço (em função do tipo de serviço)
- 2.7. Posição do par recebedor após o serviço (em função do tipo de serviço)
- 2.8. Posição dos jogadores durante o jogo (formação atacante/defensiva)
 - 2.8.1. Jogo atacante/defensivo
 - 2.8.2. Batimentos característicos
 - 2.8.3. Trocas de posição da formação de ataque
 - Após lob cruzado adversário
 - Seguindo o próprio ataque
 - Áreas de responsabilidade na formação atacante
 - 2.8.4. Áreas de responsabilidade na formação defensiva
 - Passar da defesa ao ataque (bloqueio e contra-ataque)
 - 2.8.5. Especificidades do jogo de pares senhoras

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, descrever e relacionar os conceitos apresentados.
- Preparar os praticantes e fazer aplicar os elementos referenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota as metodologias corretas de ensino.
- Diagnostica e avalia a aplicação dos princípios táticos.
- Seleciona os métodos de intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.

SUBUNIDADE 3.**TÁTICA DE PARES MISTOS**

- 3.1. Definição, objetivo
- 3.2. Tipos de serviço: curto e flick (a direito e cruzados) relativamente a quem recebe homem/senhora
- 3.3. Respostas aos serviços relativamente a quem recebe homem/senhora
- 3.4. Posição do par servidor após o serviço (em função do tipo de serviço e do género)
- 3.5. Posição do par recebedor após o serviço (em função do tipo de serviço e do género)
- 3.6. Posição dos jogadores durante o jogo (formação atacante/defensiva) relativamente ao género
 - 3.6.1. Definição de jogo atacante: posição dos jogadores em função do género e batimentos característicos
 - 3.6.2. Definição de jogo defensivo: posição dos jogadores em função do género e batimentos característicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e relacionar os conceitos apresentados.
- Preparar os praticantes e fazer aplicar os elementos referenciados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota as metodologias corretas de ensino.
- Diagnostica e avalia a aplicação dos princípios táticos.
- Seleciona os métodos de intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem e Regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARBITRAGEM E REGULAMENTOS	4	1,5 / 2,5
Total	4	1,5 / 2,5



ARBITRAGEM E REGULAMENTOS

- 1.1. Conhecimento das Leis e Regulamentos do Jogo
 - 1.1.1. Análise e interpretação das leis e regras de jogo: apresentação e discussão
 - 1.1.2. Análise e interpretação dos regulamentos de jogo: apresentação e discussão
- 1.2. Aplicação prática em situações de competição formal de singulares, pares e pares mistos, que visem a aplicação das leis regras e regulamentos de jogo: em situação real de jogo com criação de ocorrências forjadas e utilizando ocorrências normais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar os regulamentos e regras de arbitragem.
- Transmitir e fazer aplicar os conceitos associados às regras da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Transmite e faz aplicar os conceitos associados às regras da modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sistematização da Função de Treinador

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ORGANIZAÇÃO DE UM TREINO DE BADMINTON	2	1 / 1
Total	2	1 / 1



SISTEMATIZAÇÃO DA FUNÇÃO DE TREINADOR

- 1.1. Estrutura do processo de treino (microestrutura): abordagem simplificada – sessão de reconhecimento, sessão de treino de aprendizagem, sessão de treino repetição e sessão de treino de controlo
- 1.2. Formas de organização da sessão de treino: grupo, individual, mistas e livres
- 1.3. Duração da sessão: em função dos objetivos, das características da vertente e do nível de preparação dos praticantes
- 1.4. Estrutura habitual de uma sessão de treino de Badminton e sua elaboração: parte introdutória, parte preparatória, parte principal, parte final
- 1.5. Treino Tipo: aquecimento e alongamentos, movimentação de campo, aquecimento com volante, treino específico, jogos (formais/condicionados), jogo divertimento, alongamentos
 - 1.5.1. Exemplos de exercícios de treino para cada uma das diferentes especialidades (singulares homens/senhoras; pares homens/senhoras e pares mistos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e relacionar os conceitos apresentados.
- Aplicar as regras de organização de uma sessão de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estrutura e dirige uma sessão de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.
 - Apresentação de uma situação prática.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.