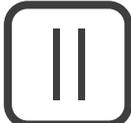


# Referenciais de FORMAÇÃO BADMINTON

Grau 

# Referenciais de FORMAÇÃO BADMINTON

Grau 

**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	11
3. ARBITRAGEM E REGULAMENTOS	14
3. SISTEMATIZAÇÃO DA FUNÇÃO DO TREINADOR	16

# 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 II**

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. FORMAÇÃO TÉCNICA	22
2. FORMAÇÃO TÁTICA	24
3. ARBITRAGEM E REGULAMENTOS	4
4. SISTEMATIZAÇÃO DA FUNÇÃO DO TREINADOR	10
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Formação Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÉCNICA DE BATIMENTOS	16	2 / 14
2. MOVIMENTAÇÃO DE CAMPO AVANÇADA	6	1 / 5
Total	22	3 / 19



## FORMAÇÃO TÉCNICA

### SUBUNIDADE 1.

## TÉCNICA DE BATIMENTOS

- 1.1. Reforço das componentes mecânicas mais críticas na execução dos batimentos
  - 1.1.1. Rotação do braço
  - 1.1.2. Flexão/extensão do braço
  - 1.1.3. Ação fundamental de rotação do antebraço
  - 1.1.4. Fases do batimento – preparatória, execução e recuperação
- 1.2. Ensino, prática, componentes críticas e erros mais comuns dos vários batimentos
  - 1.2.1. Batimentos cortados do fundo do campo: clear, amortie e remate (a direito e cruzado)
  - 1.2.2. Fintas e simulações: fundo do campo, meio do campo e rede (utilizando a raquete e/ou corpo)
  - 1.2.3. Batimentos cortados na rede: spinning e tumbling
  - 1.2.4. Técnicas especiais de ataque na rede: net-kill
  - 1.2.5. Clip's
  - 1.2.6. Remate em suspensão
  - 1.2.7. Sticksmash
  - 1.2.8. Defesa alta
  - 1.2.9. Pegas específicas: pega universal, pega de polegar, pega cortada, pega de pinça, pega de martelo, finger power e pega alongada
  - 1.2.10. Sequências/rotinas
- 1.3. Técnica do Treinador: treino de feeder com e sem raquete, aperfeiçoamento dos gestos técnicos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar, descrever e relacionar os conceitos abordados.
- Aplicar os conceitos na preparação dos praticantes.

#### 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.
- Envolvimento nas tarefas práticas do curso.

### SUBUNIDADE 2.

## MOVIMENTAÇÃO DE CAMPO AVANÇADA

- 2.1. Reforço das componentes mais críticas na movimentação dentro de campo
  - 2.1.1. Preparação do batimento
  - 2.1.2. Recuperação da posição base
- 2.2. Zonas do campo: zona da rede, zona média e zona de fundo do campo: alternativas e variantes
  - 2.2.1. Movimentação preparatória de deslocamento da posição base para a zona de rede



- 2.2.2. Movimentação preparatória de deslocamento da posição base para a zona de fundo
- 2.2.3. Movimentação da posição base para a linha lateral e para o fundo, para batimentos á volta da cabeça
- 2.2.4. Movimentação para o fundo do campo lado direito (só para clear e amortie)
- 2.2.5. Movimentação do fundo diretamente para a rede
- 2.2.6. Movimentação do fundo do campo lado direito (interceção, recuperação para a base e ida para a rede lado direito)
- 2.2.7. Movimentação do fundo do campo á volta da cabeça, consequente recuperação da base e ida para a rede lado esquerdo.

2.3. Como treinar os deslocamentos: perspectivas integradas de treino – exercícios.

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar, descrever e relacionar os conceitos abordados.
- Aplicar os conceitos na preparação dos praticantes.

**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.
  - Envolvimento nas tarefas práticas do curso.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Formação Tática

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÁTICA DE SINGULARES	8	3 / 5
2. TÁTICA DE PARES HOMENS/SENHORAS	8	3 / 5
3. TÁTICA DE PARES MISTOS	8	3 / 5
Total	24	9 / 15



## FORMAÇÃO TÁTICA

### SUBUNIDADE 1.

#### TÁTICA DE SINGULARES

- 1.1. Reforço das considerações táticas básicas
  - 1.1.1. Posição Base: posição base relativa
  - 1.1.2. Colocação do serviço, devolução do serviço: utilização de diferentes tipos de serviço em função do adversário
  - 1.1.3. Perfil do jogador de singulares
- 1.2. Condição atlética, técnica/tática e psicológica
- 1.3. Importância da decisão da estratégia em função do perfil do adversário
  - 1.3.1. Análise e interpretação de situações de jogo através de observação vídeo
  - 1.3.2. Observação e análise de padrões de jogo
  - 1.3.3. Estatística de jogo
  - 1.3.4. Estabelecimento da tática e/ou estratégia em função da observação, análise e estatística
- 1.4. Treino específico (exercícios)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar, descrever e relacionar os conceitos abordados.
- Aplicar os conceitos na preparação dos praticantes.

#### 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. Reforço das considerações táticas básicas
  - 2.1.1. Formação atacante/defensiva: frente/trás e lado a lado
  - 2.1.2. Tipos de serviço: curto e flick (a direito e cruzados)
  - 2.1.3. Respostas aos serviços
- 2.2. Jogo atacante:
  - 2.2.1. 1ª Formação atacante
  - 2.2.2. 2ª Formação atacante
  - 2.2.3. 3ª Formação atacante
  - 2.2.4. Definição das zonas de construção e finalização
- 2.3. Jogo defensivo
  - 2.3.1. 1ª Formação defensiva
  - 2.3.2. 2ª Formação defensiva
  - 2.3.3. 3ª Formação defensiva
  - 2.3.4. Contra-ataque



- 2.4. Importância da decisão da estratégia em função do perfil do par adversário
  - 2.4.1. Análise e interpretação de situações de jogo através de observação vídeo
  - 2.4.2. Observação e análise de padrões de jogo
  - 2.4.3. Estatística de jogo
  - 2.4.4. Estabelecimento da tática e/ou estratégia em função da observação, análise e estatística
- 2.5. Treino específico (exercícios)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar, descrever e relacionar os conceitos abordados.
- Aplicar os conceitos na preparação dos praticantes.

**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. Reforço das considerações táticas básicas
  - 3.1.1. Posição dos jogadores na execução e receção do serviço
  - 3.1.2. Tipos de serviço: curto e flick (a direito e cruzados)
  - 3.1.3. Respostas aos serviços
- 3.2. Formação atacante: zona de construção e zona de finalização
- 3.3. Formação defensiva: áreas específicas de defesa
- 3.4. Funções específicas dos jogadores em função das zonas que ocupam no campo
- 3.5. Importância da decisão da estratégia em função do perfil do par adversário
  - 3.5.1. Análise e interpretação de situações de jogo através de observação vídeo
  - 3.5.2. Observação e análise de padrões de jogo
  - 3.5.3. Estatística de jogo
  - 3.5.4. Estabelecimento da tática e/ou estratégia em função da observação, análise e estatística
- 3.6. Treino específico (exercícios)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar, descrever e relacionar os conceitos abordados.
- Aplicar os conceitos na preparação dos praticantes.

**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\_II /

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



## ARBITRAGEM E REGULAMENTOS

- 1.1. Atualização do conhecimento das Leis e Regulamentos do Jogo, recorrendo a situações reais e análise vídeo
- 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 pelos praticantes as regras de jogo atualizadas.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota as metodologias corretas de ensino segundo as novas regras da modalidade.

---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento por teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Sistematização da Função do Treinador

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO	10	3 / 7
Total	10	3 / 7



## OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO

- 1.1. Bases teóricas
- 1.2. Observação prática (preenchimento de fichas)
  - 1.2.1. Elementos chave da observação
  - 1.2.2. Observação e análise do próprio atleta
  - 1.2.3. Observação e análise do adversário
- 1.3. Métodos de análise: método qualitativo, método quantitativo; scouting e análise estatística
- 1.4. Análise: antes, durante e após o jogo
- 1.5. Observação e análise vídeo e correspondente tratamento estatístico (preenchimento de fichas)

---

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever, identificar e relacionar os conceitos apresentados.
- . Aplicar os conceitos na preparação dos praticantes.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Estabelece padrões e identifica as situações referenciadas e seleciona alternativas de aplicação.

---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento por teste escrito.
  - . Apresentação de situações práticas com questionamento oral.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.