

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**BADMINTON**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Badminton  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. FORMAÇÃO TÉCNICA	8
2. FORMAÇÃO TÁTICA	12
3. ARBITRAGEM E REGULAMENTOS	14
4. SISTEMATIZAÇÃO DA FUNÇÃO DE TREINADOR	15
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>16</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	17
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	17
3. ESTÁGIOS	17

# A. Preâmbulo



# A. 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 idêntica 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

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 /

# 1. Formação técnica

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

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

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Metodologia da aprendizagem

- 1.1.1. Caracterização da atividade
- 1.1.2. Componentes do jogo
  - a. Elementos do jogo: volante; Raquete; Linhas ou limites do campo com a rede; Atleta; Regras; Opositor
  - b. Dinâmica do jogo:
    - i. Volante batido pela raquete
    - ii. Volante adquire várias trajetórias: elípticas; ovais e retilíneas
  - c. Qualidades do atleta
    - i. Qualidades motoras
    - ii. Qualidades perceptivas
    - iii. Relação entre os fatores perceptivos e os motores
- 1.1.3. Metodologia da aprendizagem, fases e progressão do ensino
  - a. Relação CORPO-VOLANTE
  - b. Relação COM OUTRO
  - c. Relação VOLANTE-RAQUETE
  - d. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO
  - e. Relação VOLANTE-RAQUETE-OUTRO-CAMPO-REDE
- 1.1.4. Pegas
  - a. Universal
  - b. Esquerda
- 1.1.5. Exercícios de aplicação dirigidos á iniciação e de desenvolvimento
- 1.1.6. Elementos educativos a considerar na aprendizagem: duração, repetições, progressão, complexidade experiência anterior



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os conceitos apresentados e estabelecer a sua inter-relação</li> <li>• Perspetivar a aplicação dos conceitos transmitidos, e organizar as suas formas de prática</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa as metodologias corretas de ensino</li> <li>• Identifica e classifica as execuções</li> <li>• Estabelece e executa os métodos corretos de intervenção</li> <li>• Diferencia através de uma análise crítica os conceitos transmitidos/observados, relacionando-os</li> <li>• Interage positivamente com os atletas deixando-os participar nas tomadas de decisão</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste Escrito e Apresentação de um batimento abordado no Curso e sorteado entre todos os formandos</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Técnica de batimentos

- 1.2.1. Definição e objetivos
- 1.2.2. Suporte anatómico: ação fundamental do membro superior (braço, antebraço, pulso e respetivas articulações) e tronco
- 1.2.3. Suporte fisiológico e mecânico
  - a. Velocidade nas ações de batimento
  - b. Percursos de aceleração
  - c. Força final aplicada
  - d. Precisão nas ações de batimento
  - e. Loop
- 1.2.4. Estrutura elementar dos batimentos
  - a. Preparação
  - b. Execução
  - c. Recuperação
- 1.2.5. Classificação dos batimentos
  - a. Relação trajetória/colocação da mão
  - b. Trajetória do volante
  - c. Área de impacto
- 1.2.6. Pega da raquete
  - a. Universal
  - b. Esquerda
  - c. Outras pegas
- 1.2.7. Posição base: definição e caracterização
  - a. Ensino, prática, componentes críticas e erros mais comuns dos vários batimentos
    - i. Serviço comprido
    - ii. Clear
    - iii. Amortie
    - iv. Lob
    - v. Remate
    - vi. Bloqueio
    - vii. Encosto

- viii. Dab
- ix. Batimentos á volata da cabeça
- x. Serviço curto de direita e de esquerda (singulares e pares)
- xi. Serviço flick de direita e de esquerda
- xii. Drive
- xiii. Push
- xiv. Batimentos de esquerda por cima da cabeça

#### 1.2.8. Desporto Adaptado

- a. Detecção e identificação dos impedimentos físicos do atleta e correspondente adequação no processo de treino
- b. Manuseamento da cadeira de rodas no caso de atletas que requeiram o seu uso e respetiva adequação dos gestos técnicos
- c. Adaptação dos gestos técnicos referidos anteriormente aos impedimentos físicos do atleta e consequente adequação do processo de treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os conceitos apresentados e estabelecer a sua inter-relação
- Perspetivar a aplicação dos conceitos transmitidos, e organizar as suas formas de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa as metodologias corretas de ensino
- Identifica e classifica as execuções
- Estabelece e executa os métodos corretos de intervenção
- Diferencia através de uma análise crítica os conceitos transmitidos/observados, relacionando-os
- Interage positivamente com os atletas deixando-os participar nas tomadas de decisão

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito e Apresentação de um batimento abordado no Curso e sorteado entre todos os formandos

#### SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Movimentação de campo

- 1.3.1. Definição
- 1.3.2. Zonas do campo: zona da rede, zona média e zona de fundo do campo
- 1.3.3. Tipos de deslocamento (movimentação) nas várias zonas
  - a. Como treinar os deslocamentos (diferentes tipos de deslocamento): fora do campo, dentro campo, integrado com e sem volante
- 1.3.4. Exercícios utilizando chassé, cruzamento de pernas e movimentos misto – rebound step (salto ressalto)
  - a. - Noção de reação e ritmo
  - b. - Exercícios específicos em função das zonas de campo
  - c. - Exercícios da posição base para cada uma das zonas do campo
  - d. - Adequação dos tipos de deslocamento em função das diferentes características de cada jogador
    - i. Vantagens e desvantagens de cada tipo de deslocamento
- 1.3.5. Desporto Adaptado
  - a. Manuseamento da cadeira de rodas no caso de atletas que requeiram o seu uso e respetiva adequação do deslocamento da cadeira de rodas
  - b. Adaptação dos deslocamentos referidos anteriormente aos impedimentos físicos do atleta e consequente adequação do processo de treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e interpretar os conceitos apresentados e estabelecer a sua inter-relação
- Perspetivar a aplicação dos conceitos transmitidos, e organizar as suas formas de prática

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa as metodologias corretas de ensino
- Identifica e classifica as execuções
- Estabelece e executa os métodos corretos de intervenção
- Diferencia através de uma análise crítica os conceitos transmitidos/observados, relacionando-os
- Interage positivamente com os atletas deixando-os participar nas tomadas de decisão

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste Escrito e Apresentação de um batimento abordado no Curso e sorteado entre todos os formandos

**PERFIL DO FORMADOR**

- Possuir TPTD de Badminton Grau II
- Possuir experiência no desempenho de funções com atletas na Etapa 1 "Aprender a jogar" e Etapa 2 "Aprender a treinar"

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Formação tática

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. TÁTICA DE SINGULARES	3	1h30/1h30
2.2. TÁTICA DE PARES HOMENS/SENHORAS	1h30	0h30/1
2.3. PARES MISTOS	1h30	0h30/1
Total	6	2h30 / 3h30

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Tática de singulares

- 2.1.1. Definição, objectivo
- 2.1.2. Posição Base: posição base relativa
- 2.1.3. Colocação do serviço, devolução do serviço: utilização de diferentes tipos de serviço em função do adversário
- 2.1.4. Tática básica do jogo: comprimento e largura do campo
  - a. Tipos de Jogo: jogo atacante, defensivo e neutro em função do adversário e dos momentos do jogo
- 2.1.5. Desporto Adaptado: Adaptações táticas tendo em conta as particularidades do Para Badminton

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os conceitos apresentados e estabelecer a sua inter-relação
- Perspetivar a aplicação dos conceitos transmitidos, e organizar as suas formas de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega as metodologias corretas de ensino
- Identifica e classifica a aplicação dos princípios táticos
- Usa e desenvolve os métodos corretos de intervenção
- Diferencia através de uma análise crítica os conceitos transmitidos/observados, relacionando-os

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito e Apresentação de um batimento abordado no Curso e sorteado entre todos os formandos

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Tática de pares homens/senhoras

- 2.2.1. Definição, objetivo
- 2.2.2. Formação atacante/defensiva: frente/trás e lado a lado
- 2.2.3. Tipos de serviço: curto e flick (a direito e cruzados)
- 2.2.4. Respostas aos serviços
- 2.2.5. Posição dos jogadores na execução e receção do serviço
- 2.2.6. Posição do par servidor após o serviço (em função do tipo de serviço)
- 2.2.7. Posição do par recebedor após o serviço (em função do tipo de serviço)
- 2.2.8. Posição dos jogadores durante o jogo (formação atacante/defensiva)
  - a. Jogo atacante/defensivo

- b. Batimentos característicos
- c. Trocas deposição da formação de ataque
  - i. Após lob cruzado adversário;
  - ii. Seguindo o próprio ataque;
  - iii. Áreas de responsabilidade na formação atacante.
- d. Áreas de responsabilidade na formação defensiva:
  - i. Passar da defesa ao ataque (bloqueio e contra-ataque).
- e. Especificidades do jogo de pares senhoras.

**2.2.9.** Desporto Adaptado: Adaptações táticas tendo em conta as particularidades do Para Badminton.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os conceitos apresentados e estabelecer a sua inter-relação
- Perspetivar a aplicação dos conceitos transmitidos, e organizar as suas formas de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega as metodologias corretas de ensino
- Identifica e classifica a aplicação dos princípios táticos
- Usa e desenvolve os métodos corretos de intervenção
- Diferencia através de uma análise crítica os conceitos transmitidos/observados, relacionando-os

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito e Apresentação de um batimento abordado no Curso e sorteado entre todos os formandos

### SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Pares mistos

- 2.3.1. Definição, objetivo
- 2.3.2. Tipos de serviço: curto e flick (a direito e cruzados) relativamente a quem recebe homem/senhora
- 2.3.3. Respostas aos serviços relativamente a quem recebe homem/senhora
- 2.3.4. Posição do par servidor após o serviço (em função do tipo de serviço e do género)
- 2.3.5. Posição do par recebedor após o serviço (em função do tipo de serviço e do género)
- 2.3.6. Posição dos jogadores durante o jogo (formação atacante/defensiva) relativamente ao género
  - a. Definição de jogo atacante: posição dos jogadores em função do género e batimentos característicos
  - b. Definição de jogo defensivo: posição dos jogadores em função do género e batimentos característicos
- 2.3.7. Desporto Adaptado: Adaptações táticas tendo em conta as particularidades do Para Badminton.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os conceitos apresentados e estabelecer a sua inter-relação
- Perspetivar a aplicação dos conceitos transmitidos, e organizar as suas formas de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega as metodologias corretas de ensino
- Identifica e classifica a aplicação dos princípios táticos
- Usa e desenvolve os métodos corretos de intervenção
- Diferencia através de uma análise crítica os conceitos transmitidos/observados, relacionando-os

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito e Apresentação de um batimento abordado no Curso e sorteado entre todos os formandos

#### PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Badminton Grau II
- Possuir experiência no desempenho de funções com atletas na Etapa 1 "Aprender a jogar" e Etapa 2 "Aprender a treinar"

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Arbitragem e regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ARBITRAGEM E REGULAMENTOS	4	1h30/2h30
Total	4	1h30 / 2h30

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Arbitragem e regulamentos

#### 3.1.1. Conhecimento das Leis e Regulamentos do Jogo

- Análise e interpretação das leis e regras de jogo: apresentação e discussão
- Análise e interpretação dos regulamentos de jogo: apresentação e discussão
- Análise e interpretação das regras específicas do Para Badminton: apresentação e discussão

#### 3.1.2. 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

- Selecionar, relacionar e interpretar os regulamentos e regras de arbitragem, conseguindo transmitir esses conceitos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e aplica as metodologias corretas de ensino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

Possuir Curso de Árbitro ou Juiz-Árbitro de Badminton com experiência no exercício da função nos últimos 3 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Sistematização da função de treinador

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

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

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Organização de um treino de Badminton

- 4.1.1. 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
- 4.1.2. Formas de organização da sessão de treino: grupo, individual, mistas e livres
- 4.1.3. Duração da sessão: em função dos objetivos, das características da vertente e do nível de preparação dos praticantes
- 4.1.4. Estrutura habitual de uma sessão de treino de Badminton e sua elaboração: parte introdutória, parte preparatória, parte principal, parte final
- 4.1.5. Treino Tipo: aquecimento e alongamentos, movimentação de campo, aquecimento com volante, treino específico, jogos (formais/condicionados), jogo divertimento, alongamentos
  - a. Exemplos de exercícios de treino para cada uma das diferentes especialidades (singulares homens/senhoras; pares homens/senhoras e pares mistos)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar os conceitos apresentados e estabelecer a sua inter-relação
- Perspetivar a aplicação dos conceitos transmitidos, e organizar as suas formas de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica, desenvolve e aplica uma sessão de treino
- Emprega as metodologias e os exercícios corretos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
- Elaboração e Apresentação de um plano de sessão de treino

#### PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Badminton Grau II.
- Possuir experiência no desempenho de funções com atletas na Etapa 1 “Aprender a jogar” e Etapa 2 “Aprender a treinar”.

# c. Organização da Formação





## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Sem critérios adicionais.

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pavilhão Desportivo com pelo menos 2 campos de Badminton marcados com as linhas do jogo de singulares e pares</li> <li>• Sala de formação teórica para no mínimo 10 formandos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelo menos 10 Raquetes de Badminton, 2 tubos de volantes de penas e 4 tubos de volantes sintéticos</li> <li>• Pelo menos 4 postes de suporte das redes do jogo de Badminton e 2 redes de Badminton</li> <li>• «Manual de Treinador Badminton de Grau I» disponibilizado pela FPB e de acesso livre a outras entidades</li> <li>• Quadro para apontamentos e/ou notas relacionadas com a formação</li> <li>• Computador portátil, vídeo-projetor e tela de projeção</li> </ul>

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO **DESPORTO**  
E **JUVENTUDE**, I. P.