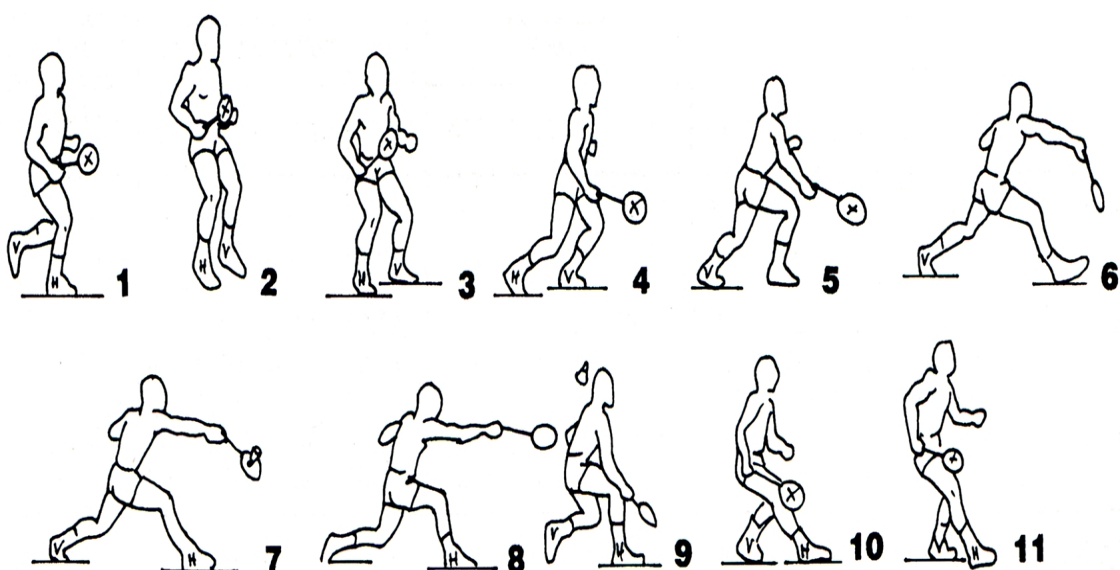


Movimentação de Campo



Introdução

Este tema tem relevante importância para a evolução dos nossos atletas, pois se estes não automatizarem os seus deslocamentos dentro do campo dificilmente atingiram elevadas prestações.

O factor saúde quando falamos em relação á técnica torna-se fundamental, pois um atleta empregando uma técnica defeituosa, mesmo que eficaz, significa colocar em esforço indevido certas articulações, ligamentos e músculos, resultando frequentemente em permanente dano dessas áreas ou futuras repercussões negativas.



Movimentação de campo

Os exemplos que são referidos serão sempre tendo em conta que o atleta segura a raquete com a mão direita.

Há que referir ainda que tudo o que é dito neste artigo não será a única forma de realizar e que seja a mais correcta, para mim claro que é, pois existem enumeras formas de deslocamento dentro de campo.

Podemos referir que movimentação de campo, deverá ser a forma mais rápida e eventualmente mais económica, fisicamente, de nos deslocarmos dentro do campo.

Com a finalidade de se preparar o batimento, ou seja colocar-se em posição ideal de se realizar o batimento, e regressar à posição base após a execução do mesmo.

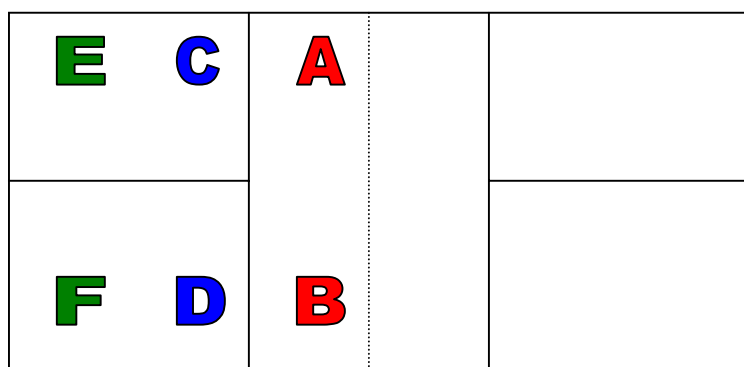
- ❖ **Preparação do batimento**
- ❖ **Recuperação para a posição base**

Basicamente existem três zonas no campo:

AB- zona de rede

CD- zona média

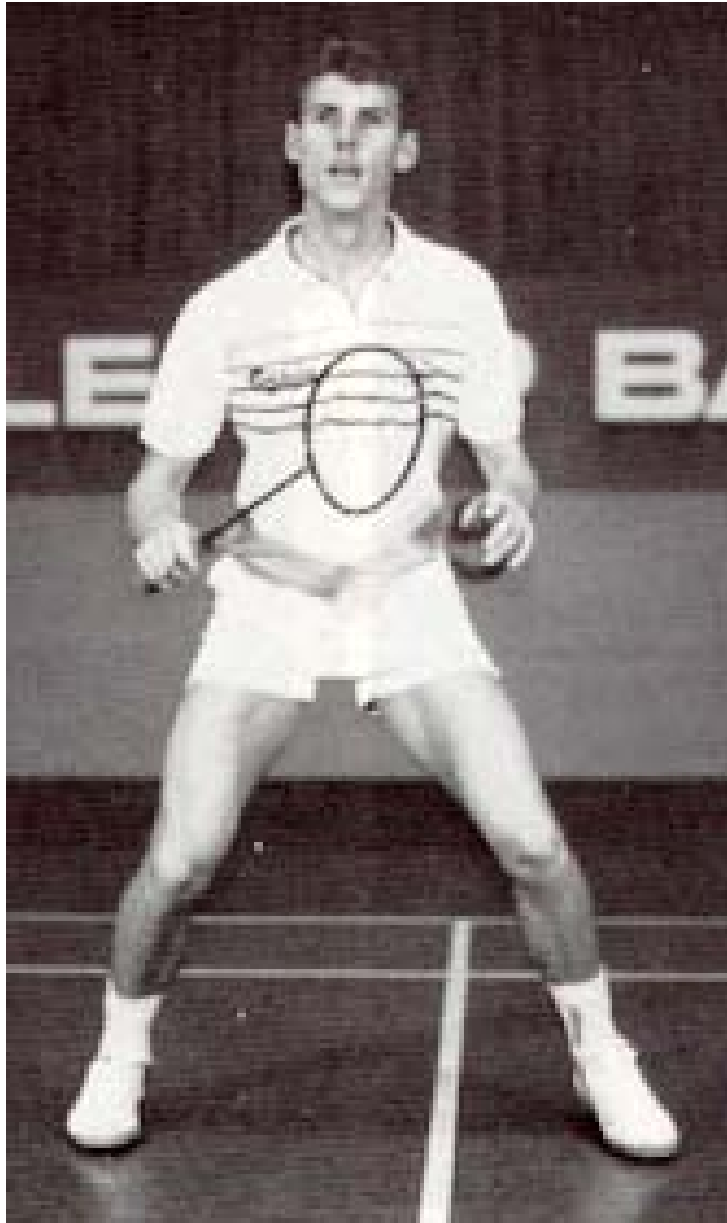
EF- zona de fundo do campo.



Base

Base é uma posição adaptada no meio do campo, ou seja, um local mais ou menos equidistante dos quatro cantos da superfície de jogo (os 2 da rede e os 2 do fundo), tendo como objectivo aumentar as chances de interceptar o volante o mais cedo possível.

Deverá ser em termos gerais a posição de partida para todos os batimentos e a que é indispensável recuperar após a execução dos mesmos.



A posição base pode descrever-se como posição de alerta, pés paralelos à largura dos ombros, peso igualmente repartido pelos referidos ao nível do seu terço anterior, perna do lado da raquete ligeiramente mais adiantada, pés, joelhos e anca ligeiramente flectidos. Os dois braços estão elevados, cotovelos à frente do corpo, raquete ao nível do nosso corpo apontando para o volante.

Atitude

Tentar estar constantemente a saltitar na ponta dos pés pronto para reagir para o volante. Em todas as situações de jogo é muito importante manter uma boa postura física, cabeça levantada, tendo em consideração uma boa visão periférica e equilíbrio corporal.

Rebound step (salto de ressalto)

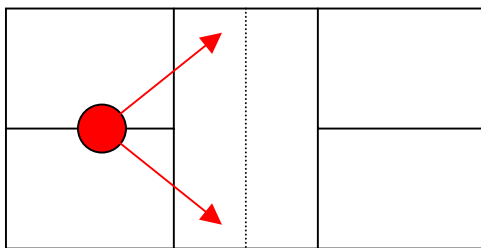
Pequenos saltos de adaptação para possível reacção ao batimento do adversário fazendo uso do denominado ciclo muscular de alongamento-encurtamento, é essencial que o jogador não esteja estático na sua posição base.

Pas chassé

Forma de deslocamento mais usual de nos movimentarmos dentro do campo, através de passos laterais cruzados ou não, pela frente ou por detrás. Visto ser uma palavra francesa para nós passo caçado, passo duplo ou passo cruzado.

Zona de rede - AB

Deslocamento para a rede e da rede para a base



- A.** Deslocamento com pas chassé (passo duplo ou cruzado)



- B.** Deslocamento com salto

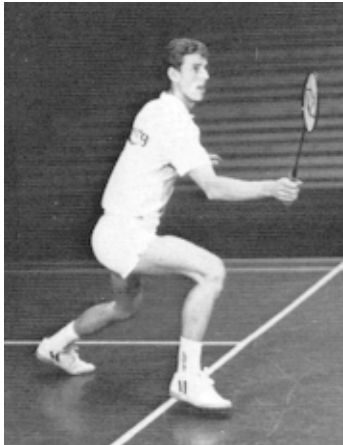
A1 - O avançar para a rede deve ser com passo cruzado (pois cruzando as pernas provoca desequilíbrio para a frente).

A2 - Em relação à perna da frente e no afundo, a linha perpendicular do joelho não deve ultrapassar a ponta do pé.

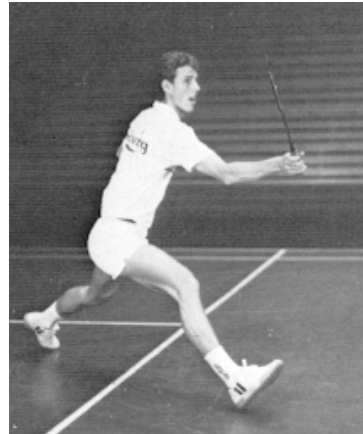
A3 - A recuperação da rede para a base deve começar com uma impulsão da perna da frente para trás (para empurrar o corpo para trás), deve ser com passo duplo (de forma que não aconteça o desequilíbrio), o 1º passo com a perna direita de forma a juntar o pé da frente ao de trás, depois são dois passos duplos até à base, a perna direita deve estar sempre à frente, tanto do lado direito como do lado esquerdo, até se chegar à base.

A4 - Erro comum é o de baixar muito o tronco e a cabeça na rede o que dificulta muito a recuperação.

Deslocamento para a rede lado direito



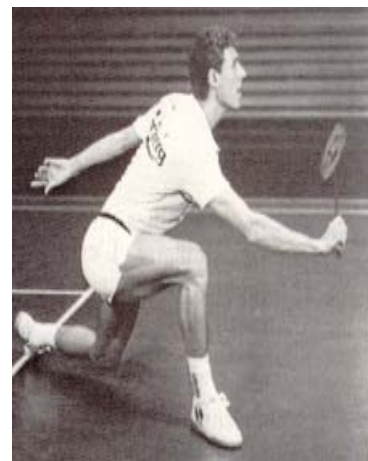
1.



2.



3.



4.

Deslocamento para a rede lado esquerdo



1.



2.



3

B1 - Quando avançarmos na rede com salto, devemos ter em atenção ao desequilíbrio à frente criado pela grande velocidade, é essencial uma boa postura na aterragem da perna da frente à rede. A recuperação deve ser idêntica à do deslocamento com passo duplo.

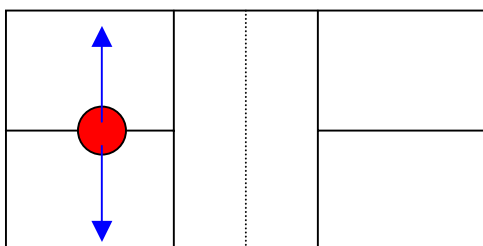
Zona média - CD

Deslocamento lateral na zona média do campo e retorno à base

Movimentação lateral:

A. Afundo lateral

B. Salto lateral (salto de interceptção)



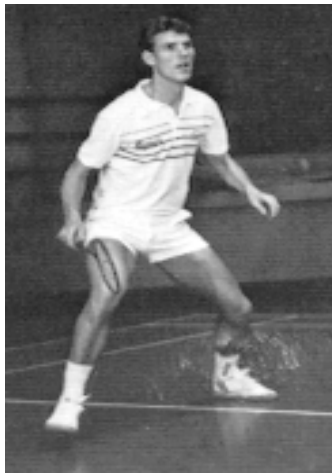
Salto lateral

A1 - Com passo duplo ou com salto lado direito, o pé do afundo deve apontar para fora.

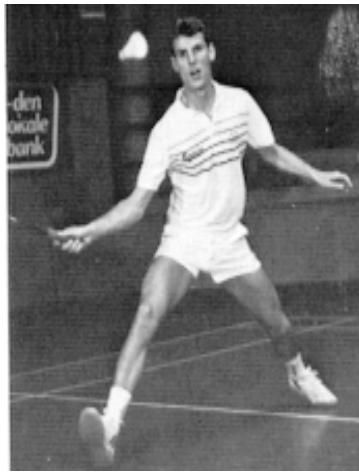
A2 - Para o lado esquerdo as movimentações são idênticas, no entanto, quando o volante estiver relativamente perto do atleta, utilizar um pequeno passo duplo dando o primeiro passo com a perna esquerda pois permite maior rapidez e não perder tanto a base.

A2.1 - Com o volante distante do atleta o primeiro passo dá-se com a perna direita virando inevitavelmente as costas ao adversário.

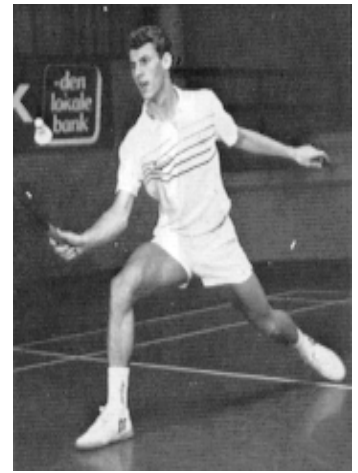
Deslocamento com afundo lateral direito



1.

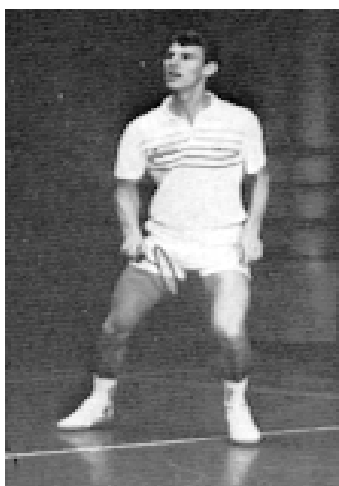


2.



3.

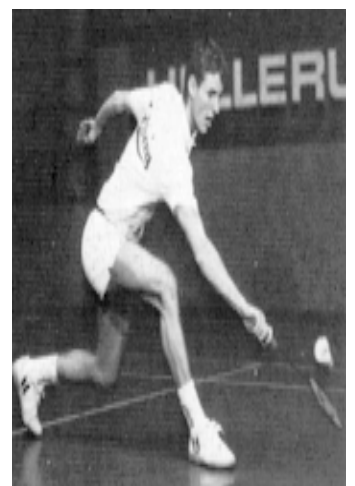
Deslocamento com afundo lateral esquerdo com cruzamento da perna direita



1.



2.

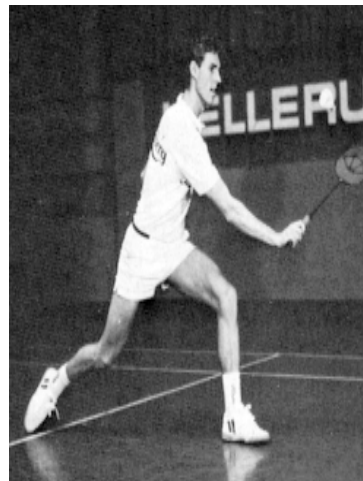


3.

Deslocamento com afundo lateral esquerdo sem cruzamento da perna direita



1.



2.

B1 - No caso do salto de interceptação a impulsão deve ser feita com a perna de fora para o lado para onde se vai saltar, tentar saltar com o tronco paralelo à rede para não denunciar o batimento.

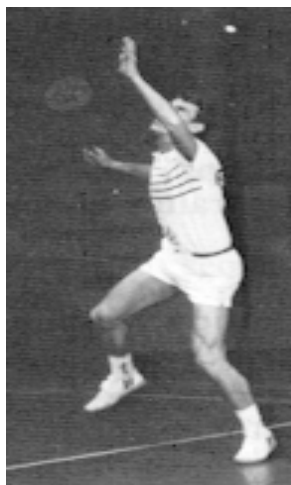
B2 - Após o salto, a recepção ao solo deve fazer-se com a perna de fora, flectindo ambas as pernas.

B3 - A recuperação para a base, faz-se geralmente com passo duplo, este tipo de movimento é de difícil execução especialmente do lado esquerdo, agravado também com timing do batimento.

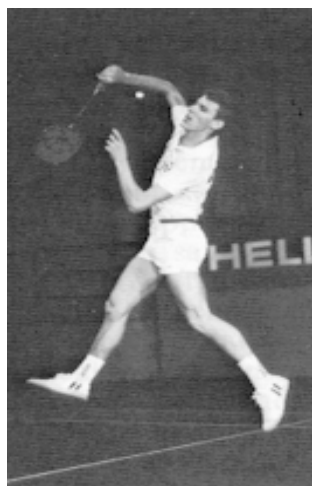
Deslocamento com salto lateral esquerdo



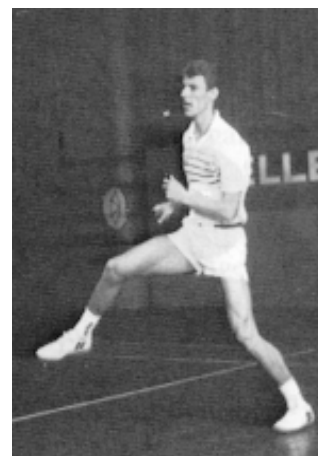
1.



2.



3.

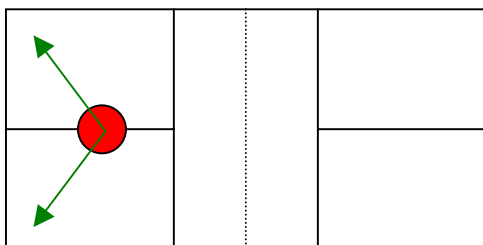


4.

Fundo do campo- EF

Deslocamento para o fundo do campo e regresso à base

- A.** Pas chassé (batimento abaixo da cintura)
- B.** Batimento no fundo do campo com rotação das pernas e tronco
- C.** Batimento no fundo do campo com salto de intercepção (para trás)
- D.** Movimentação - lado esquerdo (à volta da cabeça)
- E.** Batimento de esquerda



A1 - Utiliza-se fundamentalmente para volantes baixos, em dificuldade no fundo do campo, e para a preparação do batimento do fundo com rotação das pernas e tronco.

Deslocamento para o fundo do lado direito para o batimento ao lado do corpo



1.



2.



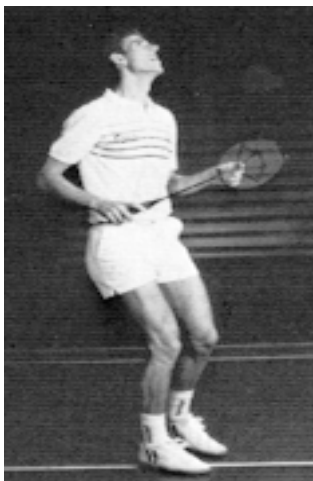
3.

B1 - Partindo da posição base, passar a perna direita para trás com uma rotação da cintura, dois passos duplos para trás, na altura do batimento (com a rotação do troco e com a troca das pernas).

B2 - Após a troca de pernas (na altura do batimento), o pé da frente deve ficar a apontar para a base e o de trás na perpendicular a este.

B3 - Continuação do movimento para recuperar a base, o 1º passo com a perna esquerda, 2º passo com a perna direita, junta as pernas na base, esta recuperação pode também fazer-se com passos duplos.

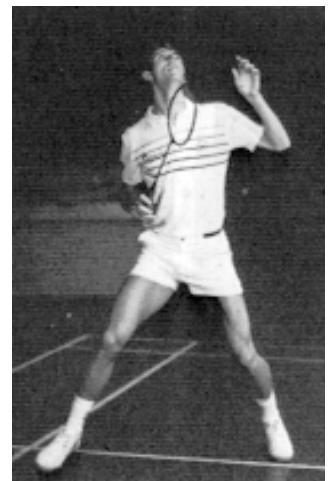
Deslocamento para o fundo do lado direito para o batimento por cima da cabeça



1.



2.



3.

Movimentação de Campo



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.

C1 - Esta movimentação é semelhante ao salto de intercepção realizado na zona média, neste caso saltamos para trás, a sua recuperação é igual ao deslocamento anterior (deslocamento para o fundo lado direito, batimento por cima da cabeça).

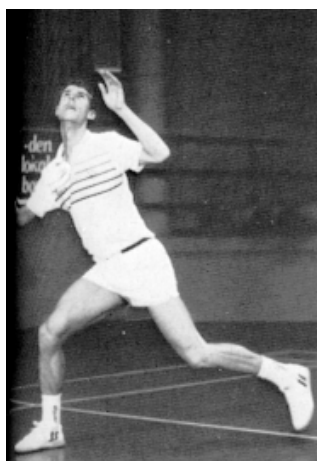
Deslocamento para o fundo lado direito com salto tipo intercepção



1.



2.



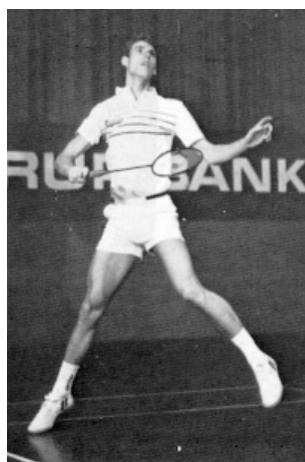
3.



4.



5.



6.



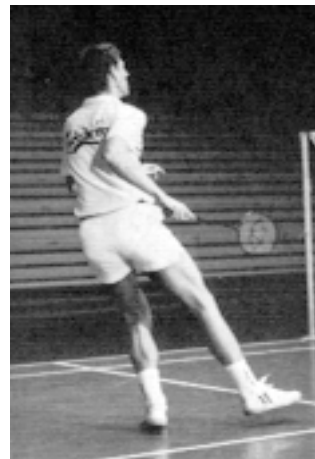
7.

D1 - Quando o deslocamento é para o lado esquerdo e o batimento efectuado à volta da cabeça, a movimentação deve ser iniciada com a perna esquerda pois o 1º passo assim será maior, deverá ser também lateral, o resto é em tudo igual ao lado direito.

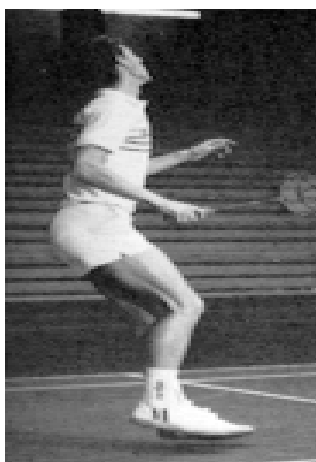
Deslocamento para o fundo do lado esquerdo para o batimento à volta da cabeça



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.

E1 - No batimento de esquerda a movimentação inicia-se com a perna esquerda, seguindo-se passos duplos acompanhando a trajetória do volante (a raquete deve apontar para o volante até a altura de realizar o loop), depois à a passagem da perna direita para trás (virando as costas ao adversário) ao mesmo tempo realizamos o loop e a passagem novamente da perna direita para a frente (executando o batimento) inicia-se a recuperação para a base que é idêntica à do lado direito.

Deslocamento para o fundo do lado esquerdo para o batimento de esquerda



1.



2.



3.



4.

Reacção e ritmo

O ritmo da movimentação deve ser alternado, rápido para o volante e menos rápido na recuperação para a base (tendo em conta o local onde estamos e se nos encontramos em equilíbrio com a jogada). Após o batimento deve haver uma relaxação.

Demonstração

Deve ser adequada ao nível do praticante, a repetição deve ser benéfica (evitar a prática de erros), deve ser realizada por um bom executante ou através de meios áudio visuais (vídeo, etc.).

Treino

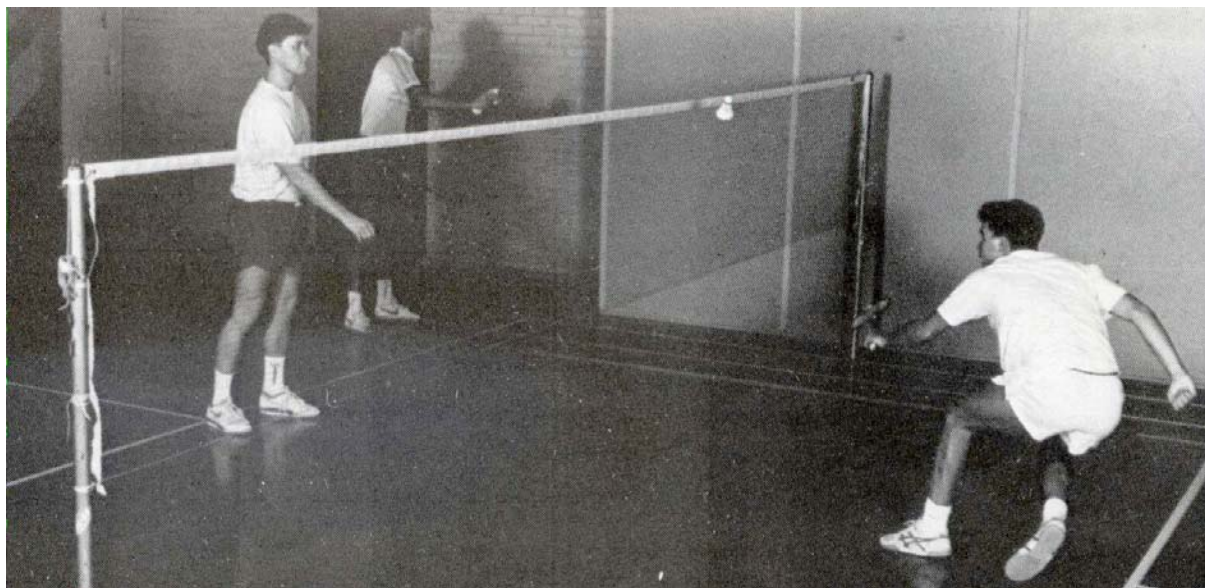
- A - Sem volante**
- B - Com volante**
- C - Sem volante fora de campo**

- A1 - Espelho**
- A2 - Comandante**
- A3 - Quatro cantos sem diagonais**
- A4 - Saltos Laterais**
- A5 - Cada canto individualizado**
- A6 - Um pequeno passo e ir a todos os cantos**
- A7 - Afundos laterais**
- A8 - Frente/trás**
- A9 - Rotação, ataque á rede**
- A10 - Suspensões**



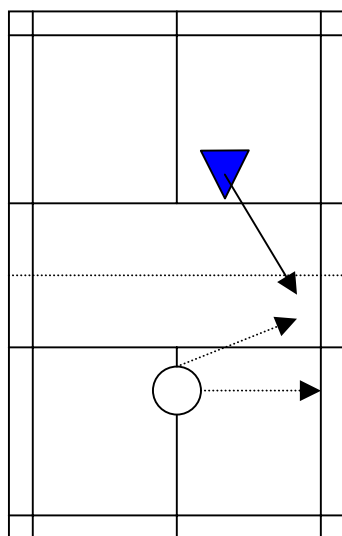
Comandante

B1 - Treino multi-volantes, individualizando, só um canto de cada vez (por ex.; um lança volantes o outro só executa o lob).



Exemplo:

Simulação do salto interceptação lateral direito (remate) seguido de ataque á rede



▲ Alimentador, lança volantes para a rede

○ Atleta, simulação de remate, ataque na rede

C1 - Treino de movimentação fora do campo, colocando todos os atletas à nossa frente, mandar executar um afundo lateral, isto permite-nos ter uma visão completa da classe e que todos os atletas nos vejam também.

Exemplo:

- correr saltitando
- corrida lateral
- corrida lateral, 2 passos para 1 lado
2 passos para o outro
- corrida lateral cruzando as pernas por
detrás e pela frente
- correr de costas
- simulação da movimentação
específica
do Badminton, como os afundos,
suspensões



Como treino complementar aos exercícios de treino específicos de movimentação, podemos também realizar exercícios como o correr de lado, correr cruzando as pernas, exercícios de coordenação motora fora do campo utilizando todo o espaço do ginásio.

Bibliografia

- Osthassel, T./ Sologub,L. – Le Badminton – Techniques, Tactiques, Vigot
- Wright, L. Your book of badminton
- Downey, J. The badminton for schools
- Davis, P. The badminton coach
- Omosegaard, B., (1996) – Physical training for Badminton, I.B.F.

Trabalho realizado por Jorge Cação