

BADMINTON



Professor
José Pires

1. HISTÓRIA

A origem do Badminton está ligada a três zonas distintas do mundo: Ásia, América Central e Europa, havendo mesmo quem defenda a sua existência há milénios.

Na China foram encontrados vasos de cerâmica do ano de 3500 a.C. com desenhos de uma rapariga com uma bola com penas, um objecto semelhante a um tamborim.

Na América Central, a civilização dos Aztecas praticavam um jogo com uma bola adornada de belas e ondulantes penas coloridas, aparecendo estes desenhos no interior dos seus templos.

Na Europa, apenas se conhece a existência de um jogo idêntico, no século XVIII, como se pode constatar em numerosos escritos e pinturas. Chardin, por exemplo, pintou um quadro que se tornou célebre: *a menina do volante*. Na Grécia existia um jogo chamado "Tamborete e Peteca" (Battledore e Schuttlecock) que era jogado por adultos e crianças. O objectivo do jogo era rebater uma peteca com tacos, evitando-se que a mesma caísse no chão.

Contudo, actualmente, acredita-se que o jogo da *poona*, de origem indiana e trazido para a Europa pelos oficiais Ingleses, esteja na origem do Badminton. Em 1873, em *Badminton House*, pertencente ao ducado de Beauford, jogou-se a poona, utilizando raquetas de ténis com volantes de penas introvizados. Este jogo viria a ficar conhecido para sempre como “aquele jogo em Badminton!”. Daí o nome por que actualmente é conhecido.

Em 1893 foi criada a Associação Inglesa de Badminton.

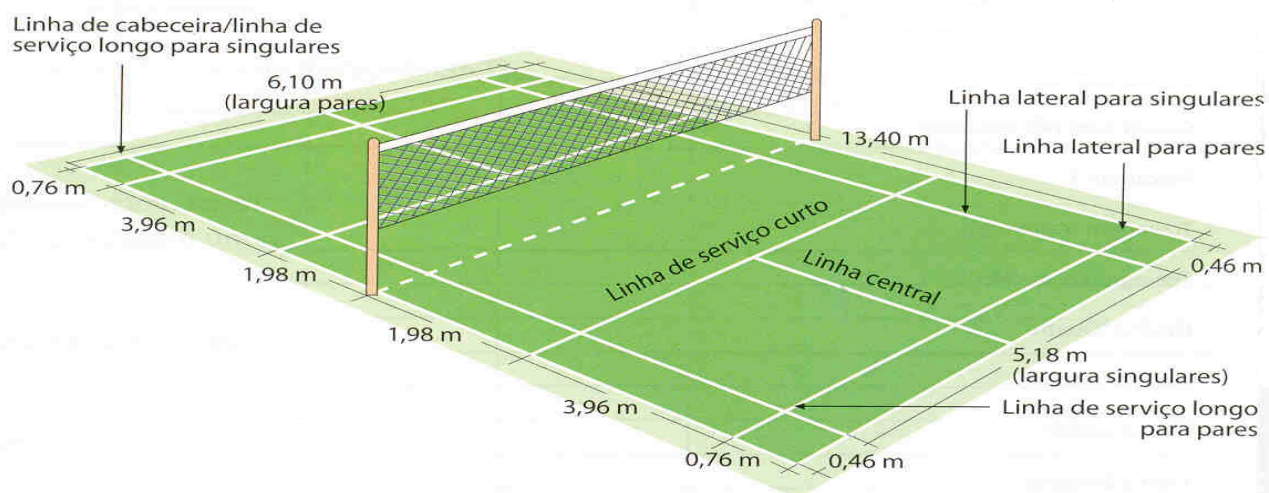
A Federação Internacional de Badminton foi criada em 1934. Faz parte do calendário Olímpico nas variantes de singulares masculinos e femininos e na de pares, masculinos e femininos, desde 1992, aquando dos jogos Olímpicos de Barcelona.

Em Portugal existem registos da prática da modalidade desde 1895, na Figueira da Foz.

2. OBJECTIVO DO JOGO

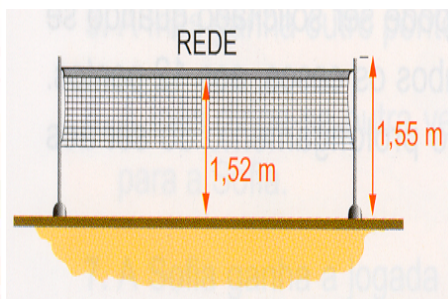
O objectivo de jogo é fazer com que o volante caia no campo do adversário, passando sobre a rede, e impedir que o volante caia no nosso campo.

2.1 Medidas regulamentares



2.2 Material

O material necessário é: Raquetas, Volante, Rede e Postes.



3. CARACTERÍSTICAS DO JOGO

O Badminton é um desporto de raquete, que pode ser praticado individualmente ou a pares, sendo disputado num campo por 2 ou 4 jogadores, respectivamente singulares e pares. Os jogadores utilizam raquetes para baterem o volante de um lado para o outro sobre a rede, que divide o campo em duas áreas iguais.

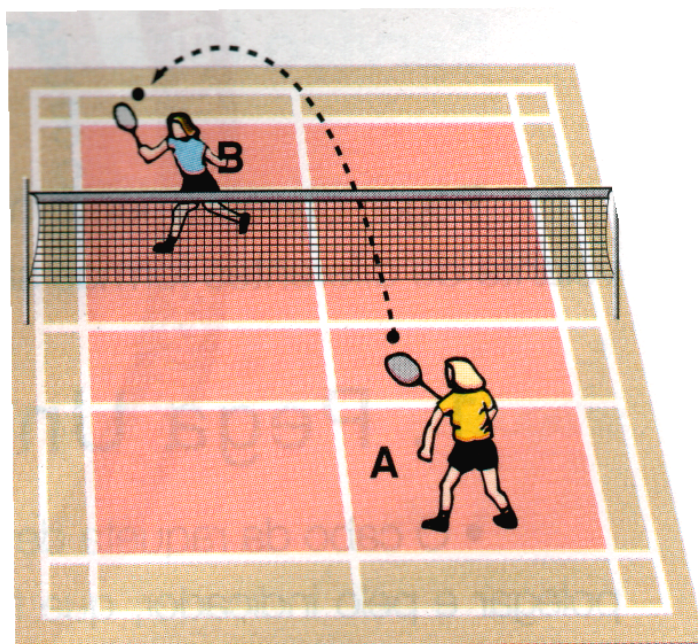
O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem composta por um árbitro que assegura o cumprimento das leis do jogo e por dois juizes de linha, que tem como função verificar se o volante, quando cai no chão, sai ou não do campo.

4. REGRAS

4.1 Início de jogo

O jogo inicia com a realização de um sorteio para determinar quem tem direito a escolher (servir, receber ou lado do campo). Quem perder o sorteio fica com a outra opção.

O jogo começa com um serviço efectuado na diagonal, para a área de serviço do adversário;



4.2 Pontuação

- Um jogo disputa-se à melhor de 3 sets de 21 pontos e com pontos em todas as jogadas (marcação directa).
- O lado que ganha a jogada, marca ponto.
- Se a pontuação registar um empate a 20-20, o set será ganho pelo jogador (ou par) que consiga obter, em primeiro lugar, uma vantagem de dois pontos.
- Quando a pontuação registar um empate a 29-29, nesse caso o set será ganho pelo jogador (ou par) que ganhar o ponto seguinte, ou seja, o jogo acaba obrigatoriamente aos 30.
- Quem ganha um set é quem começa a servir no set seguinte;
- Quando a pontuação for zero ou par o serviço deve ser executado do lado direito do campo;
- Quando a pontuação for ímpar o serviço deve ser executado do lado esquerdo do campo.

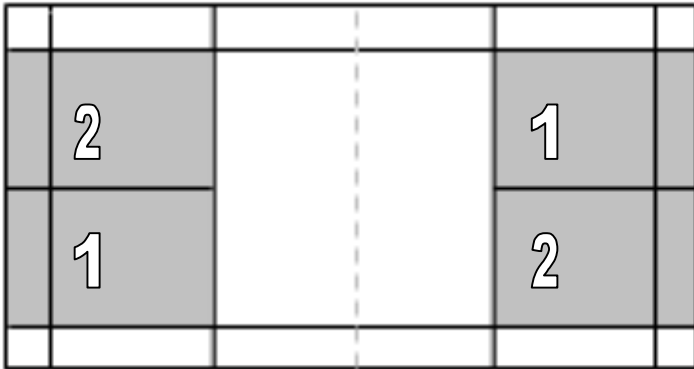
4.3 Mudança de campo

Os jogadores devem mudar de campo: no fim do primeiro jogo; no fim do segundo jogo, se houver um terceiro; no terceiro, assim que atingir os onze pontos.

4.4. Serviço

Num serviço correcto:

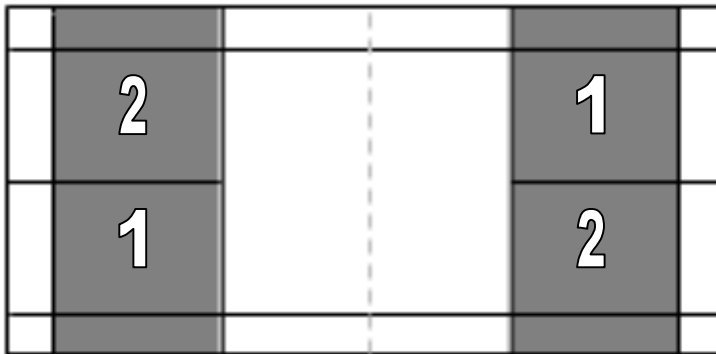
- Tanto o servidor como o recebedor devem encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limites respectivas; O jogador que o realiza deve ter os apoios em contacto com o solo na sua área de serviço, até que o serviço seja executado.



Campo de Singulares:

1 – Área de serviço da direita

2 – Área de serviço da esquerda



Campo de Pares:

1 – Área de serviço da direita

2 – Área de serviço da esquerda

- A raqueta do servidor deve contactar a base do volante, enquanto todo o volante estiver posicionado abaixo da cintura do servidor;
- Quando bater no volante, o servidor deve ter a raqueta apontada numa direcção descendente.
- A trajectória do volante, deve ser ascendente desde o momento em que é batido pelo servidor, para que possa passar por cima da rede.



É falta no serviço:

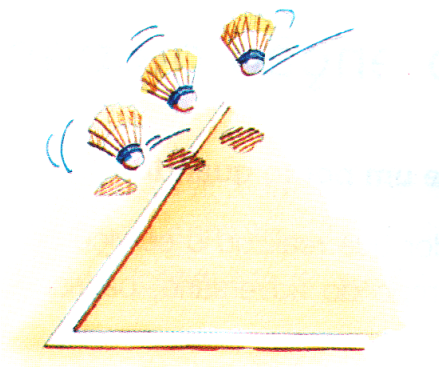
- Se um serviço não for correcto.
- Se o servidor na tentativa de servir, falhar o volante;
- Se, no serviço, depois de passar por cima da rede, o volante ficar preso na rede ou em cima dela;

4.3. Volante

Só pode ser tocado uma vez para ser devolvido; Pode tocar na rede mas tem de passar por cima dela; Na sua trajectória não pode bater em nenhum objecto fora do campo.

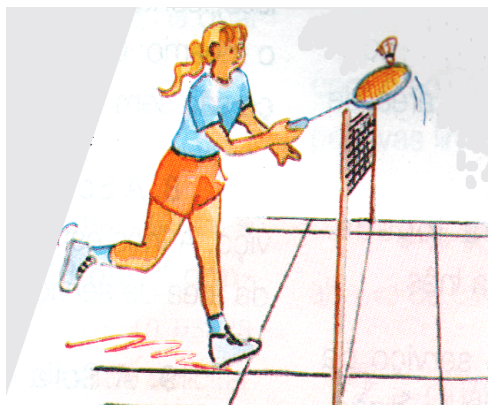
4.4. “Fora”

Se o volante bater no solo para além das linhas limites do campo.



4.5. Toque na rede e violação do campo adversário

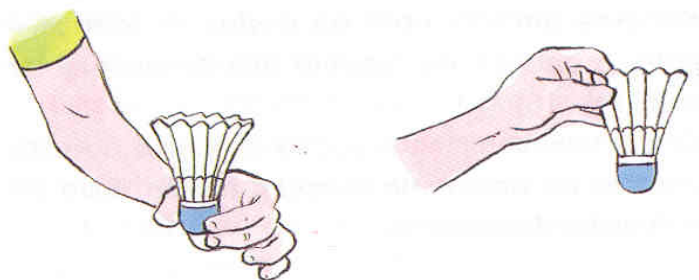
Não é permitido: tocar na rede ou nos postes com o corpo ou com a raquete;
Pisar o campo adversário; Tocar o volante no campo adversário.



Qualquer infracção a estas regras é falta, com ganho de ponto para a equipa adversária.

5. MOVIMENTOS TÉCNICOS DO BADMINTON

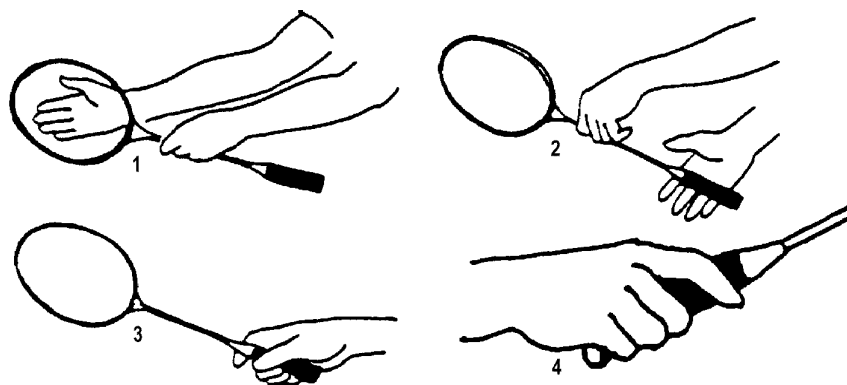
5.1 Pega do volante



A pega do volante deve ser feita com os dedos polegar, indicador e médio, segura-se o volante pela parte superior ou pela sua base, sempre que se pretenda executar o serviço.

5.2 Pega da raquete

Pega universal



1- A raquete é segura pela mão esquerda e a cabeça fica em posição vertical. A palma da mão direita encosta no encordoamento.

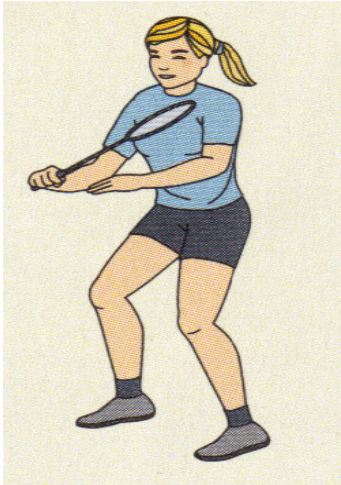
2- Deixar deslizar a mão direita ao longo da raquete até ao cabo.

3- A mão direita aperta ligeiramente o cabo.

O dedo indicador está mais avançado que o polegar, que está apontado ligeiramente para baixo e assenta sobre o dedo médio. O dedo indicador e o polegar formam um "V".

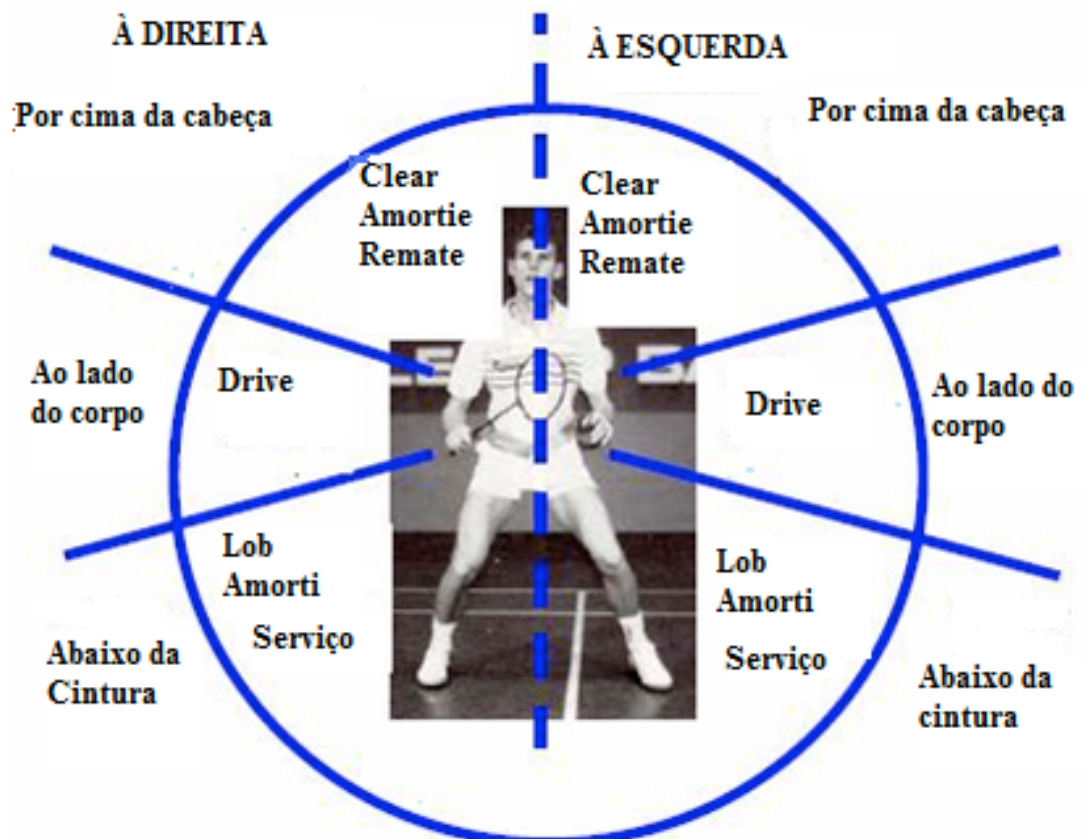
5.3 Posição base

A posição base, é uma posição adoptada (após o serviço ou a recepção deste) mais ou menos no meio do campo, ou seja num local equidistante dos quatro cantos da superfície do jogo, tendo como objectivo aumentar as oportunidades de interceptar o volante o mais cedo possível. Deverá ser a posição de partida para todos os batimentos, devendo-se voltar a esta posição base após a execução dos mesmos.



- ❖ Pés afastados à largura dos ombros;
- ❖ Pernas ligeiramente flectidas;
- ❖ Peso do corpo distribuído sobre os pés;
- ❖ Posição do tronco ligeiramente inclinado à frente;
- ❖ Membros superiores semiflectidos e à frente do tronco;
- ❖ Raquete colocada à altura do peito apontando para a frente.

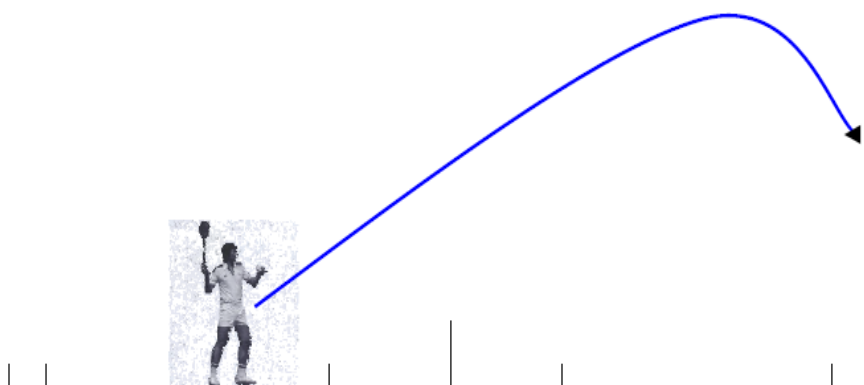
5.4 Técnica de batimentos



6. EXECUÇÃO DE BATIMENTOS – CRITÉRIOS DE ÊXITO

6.1 Serviço longo

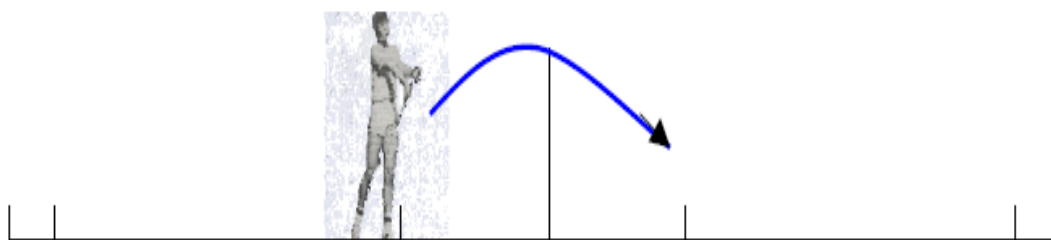
O objectivo do serviço longo é enviar o volante o mais alto possível para a área diagonalmente oposta, de forma a fazer cair o volante verticalmente perto da linha de fundo, dificultando assim as possibilidades de ataque ao serviço e deslocar ao máximo o opositor da sua posição base.



- ❖ Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e dirigido para o local da recepção;
- ❖ Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda;
- ❖ Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo a peso do corpo para o pé da frente, havendo uma aceleração final do braço com flexão do pulso;
- ❖ Após batimento há um contínuo movimento na direcção seguida pela raquete.

6.2 Serviço curto

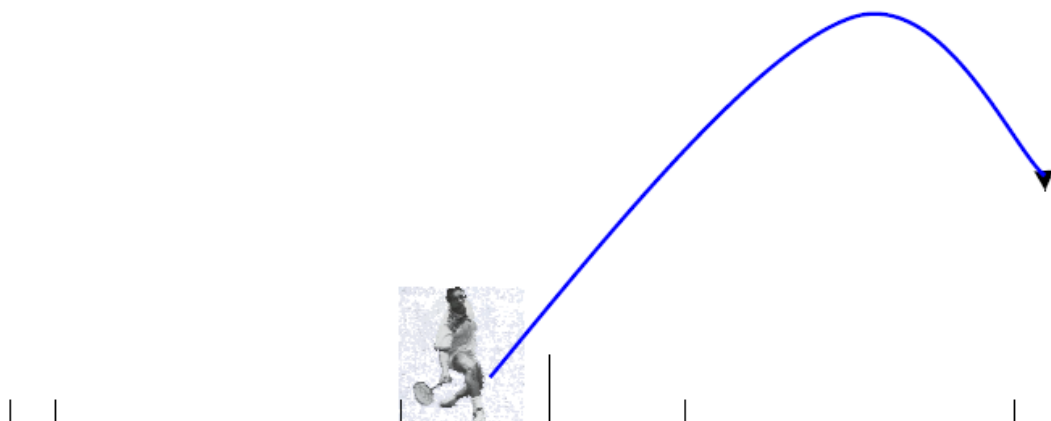
O objectivo do serviço curto é enviar o volante o mais baixo possível para a área diagonalmente oposta, de forma a fazer cair o volante perto da linha de serviço curto.



- ❖ Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e dirigido para o local da recepção;
- ❖ Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás;
- ❖ A mão contrária segura o volante pela parte superior, largando-o na vertical para o batimento;
- ❖ Execução do batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço;
- ❖ Após batimento há um contínuo movimento na direcção seguida pela raquete.

6.3 Lob

O lob é um batimento essencialmente defensivo, executado geralmente na zona compreendida entre a linha de serviço curto e a rede, batendo o volante que se encontra abaixo do topo da rede, impondo-lhe uma trajectória alta e longa para a linha



do fundo do campo adversário. Este batimento serve para nos dar tempo de recuperar a posição base e limitar o adversário no sucesso de um possível remate.

- ❖ Adoptar uma posição-base, avançando o pé do lado da raquete à frente, em afundo frontal;
- ❖ Durante o batimento há um transfer do peso do corpo para o pé da frente, realizando um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto;

- ❖ Execução do batimento contínuo para cima e para a frente; Batimento explosivo efectuado à frente do corpo e abaixo da cintura.

6.4 Clear

O clear é um batimento executado por cima da cabeça que impõe ao volante uma trajectória alta e longa para o fundo do campo do adversário o mais perto possível da linha de fundo.

São considerados dois tipos de clear segundo a altura da trajectória: clear defensivo e clear ofensivo.

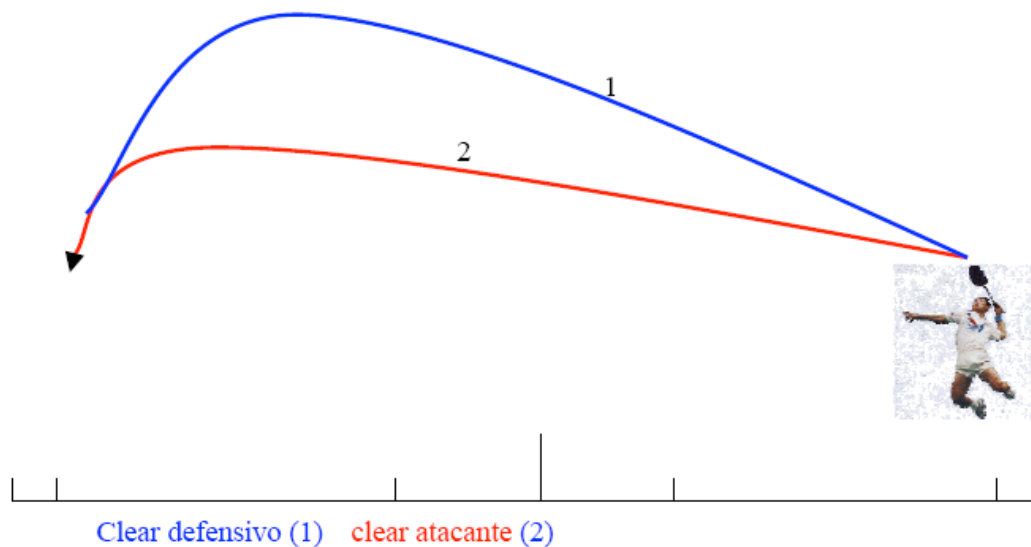
A execução destas duas variantes é praticamente idêntica, diferindo somente no ponto de impacto que é mais um pouco à frente no clear atacante, e no ângulo formado pela cabeça da raquete em relação à vertical que é cerca de 45º no clear defensivo e nitidamente menor no clear atacante.

6.4.1 Clear defensivo – neste batimento o objectivo principal é enviar o volante o mais alto e longe possível, para a linha de fundo do campo do adversário de forma a fazer cair o volante verticalmente dificultando assim as possibilidades de ataque a este batimento deslocando ao mesmo tempo o opositor para o fundo do campo.

Este batimento é utilizado essencialmente em singulares quando nos encontramos em desequilíbrio ou numa situação difícil de forma a arranjar tempo para recuperar a posição base.

6.4.2 Clear atacante – Este batimento tem como objectivo surpreender um adversário adiantado no campo com um batimento rápido e plano batido pouco acima do seu alcance, fazendo cair o volante perto da linha de fundo o mais rapidamente possível não dando tempo para o adversário se colocar atrás do volante para executar o batimento seguinte, logo dificultando-lhe assim a execução do mesmo.

Este batimento é utilizado em todos os tipos de jogo como alternativa ao clear defensivo, remate ou amortie, quando nos encontramos bem colocados em relação ao volante.



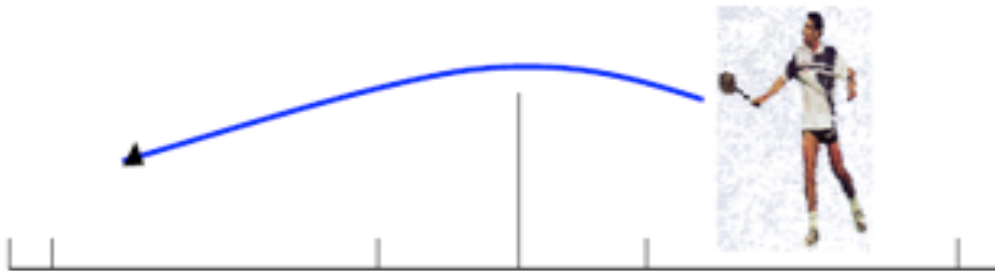
- ❖ Peso do corpo no pé do lado do batimento;
- ❖ Raquete atrás do plano da cabeça, recuando o ombro do lado do batimento, com flexão do antebraço (cotovelo para cima) – armar o braço;
- ❖ No momento do batimento o tronco roda de trás para a frente num movimento contínuo;
- ❖ O volante é batido no ponto mais alto, à frente da cabeça, com o braço em extensão, havendo um forte movimento final do pulso;
- ❖ Após o batimento há um movimento contínuo do braço na diagonal;
- ❖ Batimento explosivo realizado acima da cabeça com trajetória alta

6.5 Drive

Utilizado na devolução à direita e à esquerda, realizado entre o meio-campo e o fundo do campo próximo das linhas laterais (do lado esquerdo e direito). O objetivo é enviar o volante que se encontra mais ou menos ao nível da tela da rede, numa trajetória tensa e plana, ligeiramente descendente fazendo-a passar próxima da rede colocando-a no fundo do campo adversário.

6.5.1 Drive direito: Recuar a raqueta, colocando a pega ao nível do ombro; Bater o volante à frente do corpo; Raqueta paralela à rede; Braço em extensão; Forte golpe de pulso, imprimindo uma trajetória tensa e paralela ao solo, ao volante.

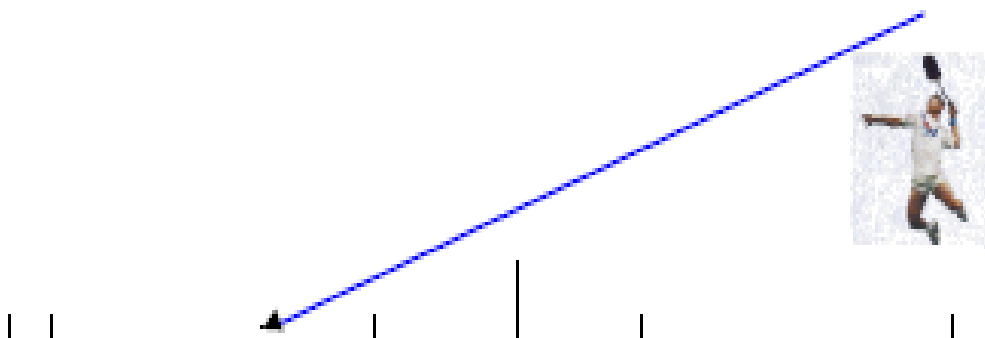
6.5.2 Drive esquerdo: Avançar o pé e recuar a raqueta, colocando-a atrás do ombro contrário; Iniciar o movimento para a frente, estendendo progressivamente o braço e mantendo a mão flectida; Olhar o volante e batê-lo com a cabeça da raqueta paralela à rede; Forte golpe de pulso, imprimindo uma trajectória tensa e paralela ao solo, ao volante.



6.6 Remate

O remate é o batimento mais importante do jogo. É o batimento de ataque utilizado na devolução do volante que vem de trajectória alta. Realizado a partir de qualquer parte do campo, preferencialmente entre a linha de serviço curto e a linha de serviço de pares.

- ❖ O braço direito movimenta-se para cima e para a frente;
- ❖ Rotação do braço, extensão do membro superior
- ❖ O ponto de impacto situa-se à frente do corpo do jogador e a raqueta deve estar inclinada à frente de forma a picar correctamente o volante;
- ❖ No momento do impacto o pé esquerdo avança para a frente; Bater em movimento explosivo, imprimindo ao volante uma trajectória descendente e rápida;
- ❖ O pé direito segue o movimento para a frente recuperando a posição base.

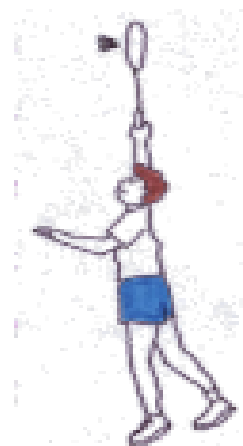
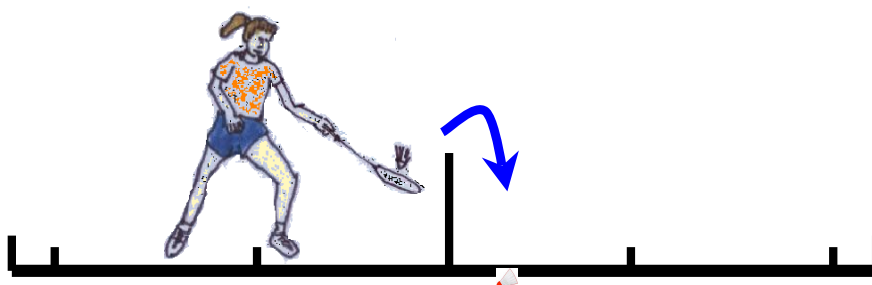


6.7 Amorti

O amorti é um batimento que pode ser executado de qualquer parte do campo e utilizado na devolução do volante com trajectórias altas ou baixas. Tem como objectivo enviar o volante o mais próximo da rede possível. Existem dois tipos: Amorti baixo e Amorti alto. No entanto, o batimento, para ambos, deve ser suave e rápido.

6.7.1 Amorti baixo: (1)

- ❖ Coloca-se ao lado e atrás do volante com a raqueta ao lado do corpo e o antebraço em flexão;
- ❖ Rotação do tronco para o batimento;
- ❖ Batimento suave e rápido, com o braço estendido mantendo a mão em extensão;
- ❖ Tentar colocar o volante no campo adversário, o mais próximo possível da rede;



6.7.2 Amorti alto: (2)

- ❖ Coloca-se debaixo do volante com a raqueta atrás do plano da cabeça e o antebraço em flexão (cotovelo para cima);
- ❖ Rotação do tronco para o batimento;
- ❖ Batimento suave e rápido, com o braço estendido mantendo a mão em extensão;
- ❖ Tentar colocar o volante no campo adversário, o mais próximo possível da rede;

