

DOCUMENTO DE APOIO

MODALIDADE

Badminton



Documento de Apoio - Badminton

Breve Origem Histórica

Desde a Idade Média que na Inglaterra se conhecia um jogo infantil conhecido como *Battlepads and Shuttlecocks*, em que as crianças usavam uma raquete (*Battlepad*), semelhante à actual raqueta de ténis de mesa, para manter no ar um volante (*Shuttlecock*). Os participantes da brincadeira colaboravam entre si para manter o volante no ar o maior tempo possível.

A versão competitiva do jogo surgiu na Índia no século XIX, onde era chamado de *Poona*. Soldados do exército inglês interessaram-se e levaram a novidade para a Inglaterra em 1870.

O nome actual foi adaptado na década de 1860, com origem na *Badminton House*, a residência campestre do Duque de Beaufort em Gloucestershire na Inglaterra. Os convidados do Duque divertiam-se em bater um volante de um lado para o outro, com uma raqueta, por cima de uma rede. A partir de então passou a ser conhecido como "o jogo de Badminton". O jogo continuou a ser praticado com as regras trazidas da Índia até 1887, quando um grupo de jogadores decidiu fundar um clube e ajustar as regras de hoje em dia.

Sabias que...

- O Badminton existe há mais de 2000 anos, sendo o mais rápido desporto de raquetas, com a possibilidade do volante alcançar velocidades até 350 km/h num remate "smash".
- Não é fácil localizar no tempo o aparecimento do badminton em Portugal. No entanto, é através de Henrique Pinto, por volta de 1953, que a modalidade começa a ser praticada no nosso país.

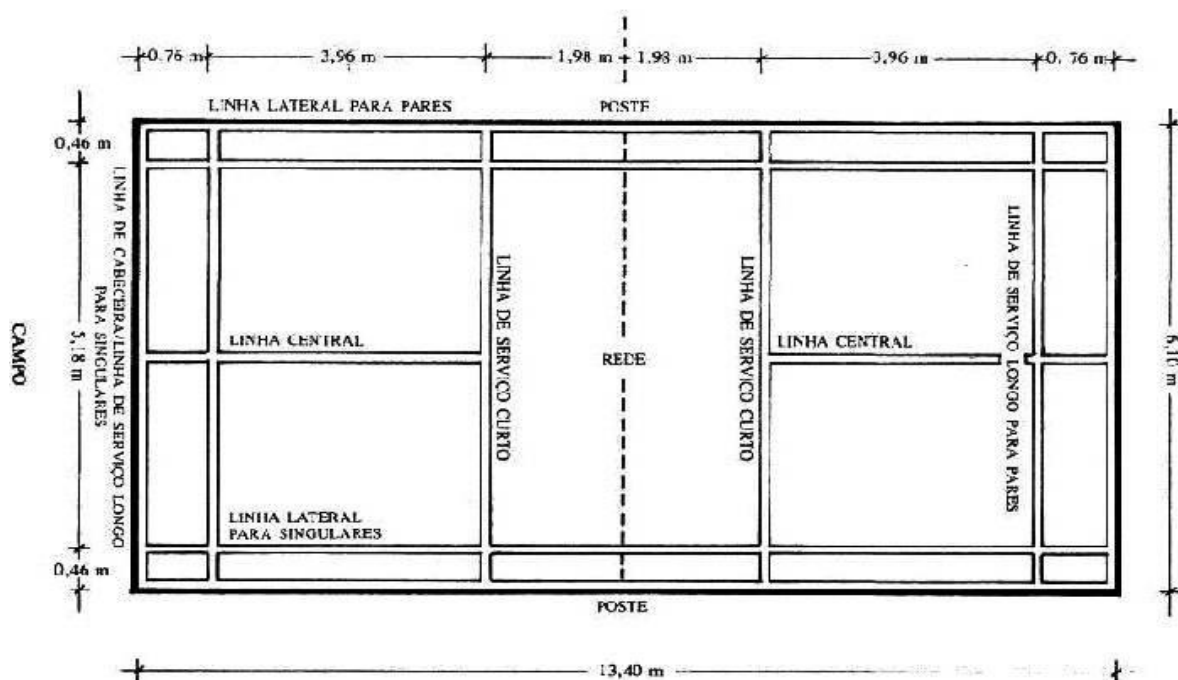
Ficha de Identificação

O Badminton é um jogo de Raquetas que pode ser praticado individualmente (singulares) ou em par (pares).

Objectivo do Jogo Fazer com que o volante toque no campo adversário e impedir que o mesmo toque no seu próprio campo, respeitando as regras do jogo.

Material Volantes, raquetas de badminton e rede

Terreno de Jogo



Linhas de jogo: Linha central, Linha de serviço curto, Linha lateral para singulares, Linha lateral para pares, Linha de serviço longo para singulares; Linha de serviço longo para pares. **As linhas fazem parte do campo, consoante o jogo seja a singulares ou a pares.**

Nº de jogadores O jogo é disputado por um jogador de cada lado, no caso de singulares, e por dois jogadores de cada lado, no caso de pares.

Duração do Jogo Não há tempo de jogo definido

Documento de Apoio - Badminton

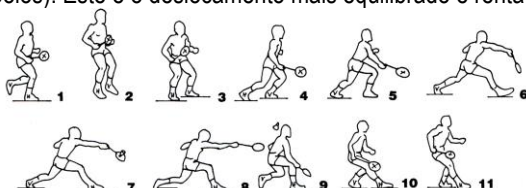
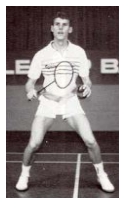
Resultado Final	O jogo é ganho pela equipa que vença à melhor de 3 sets. Os sets são jogados a 21 pontos, e em todos no final deve existir uma vantagem mínima de 2 pontos entre os opositores; No entanto, se a pontuação atingir os 20-igual, o lado que conseguir obter dois pontos de diferença, ganha esse set. Caso a pontuação atinja os 29-igual, o lado que obtiver o trigésimo ponto, ganha esse set. <i>Um jogador marca ponto sempre que ganha uma jogada, quer faça ou ganhe serviço</i>
Arbitragem	O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem constituída por um juiz-árbitro, um árbitro, um juiz de serviço e um juiz de linha.

Regras de Jogo		
Os Jogadores	- “Jogador” aplica-se a todos os praticantes da modalidade. - O jogo será jogado, no caso de pares, por dois jogadores de cada lado do campo; no caso de singulares, por um jogador de cada lado. - O lado a quem pertencer o direito de servir deverá ser chamado de “servidor” e o lado oposto de “recedor”.	
Sorteio	- Antes de começar a partida, os lados oponentes deverão realizar o sorteio e o lado vencedor poderá exercer o direito de escolha: Servir ou receber um primeiro lugar ou iniciar a partida de um lado ou do outro do campo.	
Pontuação	- Os opositores deverão jogar à melhor de três sets, a menos que outra modalidade tenha sido previamente estabelecida. - Um set será ganho pelo lado que atingir 21 pontos, excepto: Se a pontuação atingir os 20-igual, o lado que conseguir obter dois pontos de diferença, ganha esse set. Se a pontuação atingir os 29-igual, o lado que obtiver o trigésimo ponto, ganha esse set.	- O lado que ganhar uma jogada soma um set. Um lado ganhará uma jogada, se o lado oposto cometer uma “falta” ou o volante deixar de estar em jogo porque tocou na superfície do campo, dentro da área do campo oposto. - O lado que ganha um set serve em primeiro lugar no jogo seguinte.
	Num serviço correcto: - Nenhum dos lados deverá causar um atraso indevido na execução do serviço. - Tanto o servidor como o recedor deverão encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limites respectivas. - Uma parte de ambos os pés do servidor e do recedor devem permanecer em contacto com a superfície do campo, numa posição estacionária, até que o serviço seja executado. - A raqueta do servidor deverá contactar, inicialmente, a base do volante, enquanto todo o volante estiver posicionado abaixo da cintura do servidor. - A haste da raquete do servidor, no momento de bater o volante, deverá estar nitidamente apontada numa direcção descendente, e de tal maneira que toda a cabeça da raquete esteja visivelmente abaixo do nível da mão (do servidor) que segura a raqueta. - O movimento da raqueta do servidor deverá ser contínuo, e de trás para diante, depois de iniciado o serviço e até que este seja executado. - A trajectória do volante, deverá ser ascendente desde a raqueta do servidor com o objectivo de passar por cima da rede, de tal maneira que, se não for interceptado, caia na área de serviço do recedor.	
Singulares	- Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado direito respectiva, sempre que a pontuação do servidor seja par nesse jogo, ou ainda não tenha sido marcado nenhum ponto. - Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado esquerdo respectivo, sempre que o servidor tenha um número ímpar de pontos nesse jogo. - O volante é batido, alternadamente, pelo servidor e pelo recedor, até ser cometida uma “falta”, ou até que o volante deixe de estar em jogo.	- Se o recedor comete uma “falta” ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do recedor, o servidor marca um ponto. Então, o servidor volta a servir da sua outra área de serviço. - Se o servidor comete uma “falta” ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do servidor, o recedor marca um ponto. Então, o recedor passa a ser o novo servidor.

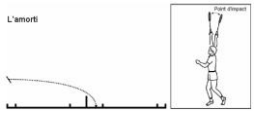
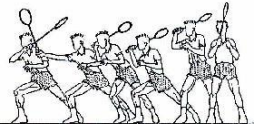
Documento de Apoio - Badminton

Regras de Jogo		
Pares	- O jogador do lado servidor, deve servir do lado direito do campo, quando o lado servidor ainda não pontuou ou, quando a pontuação nesse set, é par. - O jogador do lado servidor, deve servir do lado esquerdo do campo, quando a pontuação do lado servidor é ímpar nesse set. - Apenas o recebedor pode devolver o serviço; desde que o volante toque ou seja batido pelo parceiro do recebedor, na recepção do serviço, o lado servidor marca um ponto. - Depois da devolução do serviço, o volante pode ser batido por qualquer um dos jogadores do lado do servidor e, depois, por qualquer um dos jogadores do lado recebedor, e assim sucessivamente, até que o volante deixe de estar em jogo. - Depois do serviço ser devolvido, um jogador pode bater o volante de qualquer posição, dentro do seu meio campo. - Se o lado recebedor cometer uma “falta” ou se o volante deixar de estar em jogo, por ter tocado a superfície do campo dentro da área de jogo do recebedor, o lado servidor marcará um ponto e volta a servir.	- Se o lado servidor cometer uma “falta” ou se o volante deixar de estar em jogo, por ter tocado a superfície do campo dentro da sua área de jogo, o lado recebedor marcará um ponto e ganha o serviço. - O jogador do lado recebedor, que foi o servidor na última jogada, deverá posicionar-se no mesmo lado do campo donde serviu. O inverso será aplicado ao seu parceiro. - O jogador, do lado recebedor, que se posicionar no campo de serviço diametralmente oposto ao do servidor, será o recebedor. - Os jogadores não mudarão as suas posições no campo de serviço, até que ganhem um ponto aquando do seu lado a servir. - O serviço é determinado, de todas as vezes, pela pontuação do campo de serviço - Nenhum jogador servirá ou receberá fora da sua vez, ou receberá dois serviços consecutivamente no mesmo jogo - Qualquer um dos jogadores do lado vencedor poderá executar o serviço inicial no jogo seguinte, e qualquer dos jogadores do lado perdedor poderá receber o serviço inicial no jogo seguinte, devendo no entanto, avisar o árbitro da troca.
Erros na Área de Serviço	Um erro na área de serviço é feito quando um jogador: - Serviu ou recebeu fora da sua vez. - Serviu ou recebeu na área de serviço errada.	
Faltas	Será “falta” quando: - O serviço não for correcto; O servidor, na tentativa de servir, falhar o volante; No serviço, depois de passar por cima da rede, o volante fique preso nesta ou em cima dela. Em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raqueta não é executado do lado da rede do jogador que executa o batimento	O volante está em jogo e: - Cai fora das linhas limites do campo; passa através ou sob a rede; não consegue passar sobre a rede; toca no telhado, no tecto ou nas paredes laterais; toca no corpo ou vestuário de um jogador; toca em qualquer outro objecto ou pessoa fora da área de jogo. Um jogador, em jogo, deliberadamente distrair o adversário através de qualquer acção, tal como gritar ou gesticular.
	O volante está em jogo, e um jogador: - Toca na rede ou nos seus suportes, com a raquete, o corpo ou o equipamento; Invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo por cima da rede; Faz obstrução, isto é, impede um adversário de executar um batimento em que o volante é seguido por cima da rede; Invada o campo do adversário com a raqueta ou o corpo por baixo da rede, mas somente nos casos de, com esse acto, fazer obstrução ou distrair o adversário.	O volante, estando em jogo: É apanhado e seguro na raqueta ou então embalado durante a execução do batimento; É batido sucessivamente duas vezes pelo mesmo jogador; É batido por um jogador e pelo seu parceiro sucessivamente; Toca a raqueta de um jogador e continua a trajectória para a parte de trás do campo do mesmo jogador; Um jogador for culpado de flagrantes, repetidas ou persistentes ofensas, de acordo com o estabelecido na Lei

Documento de Apoio - Badminton

Fundamentos Técnicos		
Pegas	De acordo com as várias situações de batimentos, existem os seguintes tipos de pegas: pega de direita; pega de esquerda e pega universal.	
	Pega de direita Apontar a raqueta de perfil, para a frente e para baixo, com os dedos a envolver o cabo da raqueta sobre a diagonal (com o polegar em oposição). Esta pega utiliza-se normalmente nos batimentos do lado direito e nos batimentos à esquerda acima da cabeça em basculação. 	Pega Universal 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". 
	Pega de esquerda Partir da pega de direita, rodar a raqueta ligeiramente para fora do dedo indicador. A face mais larga do cabo da raqueta deve ficar voltada para cima, em contacto com o polegar. Esta pega é utilizada principalmente nos batimentos à esquerda 	
Deslocamentos	São movimentos de locomoção dos jogadores determinantes na realização correcta dos batimentos. Os mais utilizados são os seguintes: -à frente (lado direito e esquerdo); laterais (lado direito e esquerdo); à retaguarda; passo caçado (nas várias direcções e sem cruzar os apoios). Este é o deslocamento mais equilibrado e rentável. 	
Posição Base	Atitude corporal que permite ao jogador deslocar-se rapidamente em qualquer direcção e executar os diferentes batimentos. Esta posição implica uma atitude de equilíbrio e de vigilância. Componentes críticas: - Colocar os pés à largura dos ombros, com um pé ligeiramente à frente do outro e os ombros ligeiramente avançados; - Distribuir de forma uniforme o peso do corpo sobre os apoios (pés); - Flectir ligeiramente os Membros Inferiores (MI); - Dirigir o olhar para a frente; - Colocar a raqueta à altura do ombro com pega de direita.	
Batimentos		
Os principais batimentos utilizados no badminton são os seguintes: serviço curto e comprido, “lob” ofensivo e defensivo, “clear” ofensivo e defensivo, “amorti” rápido e lento, remate e “drive”.		
Serviço	Acto de enviar o volante por cima da rede para a área de serviço diagonalmente oposta à do servidor.	
	Serviço Curto - Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede; - Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o Membro Superior (MS) flectido; - Puxar atrás o MS executor (semiflectido) de forma a bater o volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo; - Bloquear o pulso na parte final do movimento; - Promover uma trajectória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto	

Documento de Apoio - Badminton

	Serviço Comprido - Os mesmos aspectos contemplados no serviço curto; - Executar o batimento de baixo para cima com um movimento explosivo no final do batimento; - Promover uma trajectória do volante alto e em profundidade, para que o volante caia perto da linha final	
Clear	Objectivo: Imprimir ao volante uma trajectória alta e longa de modo que caia perto da linha final do campo adversário Batimento utilizado em trajectórias altas Componentes críticas: - Colocar o MS executor à altura da cabeça; - Bater o volante energeticamente, estendendo o MS acima do nível da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; - Atenuar a rotação do tronco na fase final do batimento; - Promover uma trajectória do volante alta e em profundidade.	
Lob	Objectivo: Imprimir ao volante uma trajectória ascendente, alta e profunda para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário. Batimento utilizado em trajectórias baixas (abaixo do nível da bacia) Componentes críticas: - Avançar o MI direito para executar o batimento; - Bater o volante energeticamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com flexão do pulso; - Promover uma trajectória do volante ascendente, alta e em profundidade.	
Amorti	Objectivo: Imprimir ao volante uma trajectória descendente semelhante à do remate, no entanto, mais lenta e curta para que o volante passe junto do topo da rede e caia na zona compreendida entre a rede e a linha de serviço curto. Batimento utilizado para colocar o volante no campo adversário bem junto à rede. Componentes críticas: - Promover a rotação do tronco antes do batimento; - Avançar o MI do lado do MS executor; - Bater o volante com extensão do MS, no final do movimento por cima e à frente da cabeça; - Abrandar o movimento na fase final, imprimindo ao volante uma trajectória descendente, curta e lenta.	
Drive	Objectivo: Imprimir ao volante uma trajectória tensa e rápida dirigindo-o para o corpo do adversário ou para um espaço momentaneamente desprotegido Batimento utilizado para colocar o volante no campo adversário, num espaço livre e de forma tensa com uma trajectória paralela à rede. Componentes críticas: - Avançar o MI do lado do MS executor; - Colocar a raqueta à frente do corpo e paralela à rede; - Bater o volante ao lado do corpo de forma enérgica; - Imprimir ao volante uma trajectória tensa.	
Remate "Smash"	Objectivo: Imprimir uma trajectória descendente e rápida ao volante de modo que este caia no meio do campo adversário, com o máximo de velocidade possível Batimento utilizado em trajectórias altas, feito de forma rápida e enérgica Componentes críticas: - Promover a rotação do tronco antes do batimento; - Iniciar o movimento, colocando o MS de batimento flectido, com o cotovelo recuado e a mão ao nível da cabeça; - Estender o MS executor; - Bater o volante energeticamente acima e à frente da cabeça; - Imprimir ao volante uma trajectória descendente e rápida.	

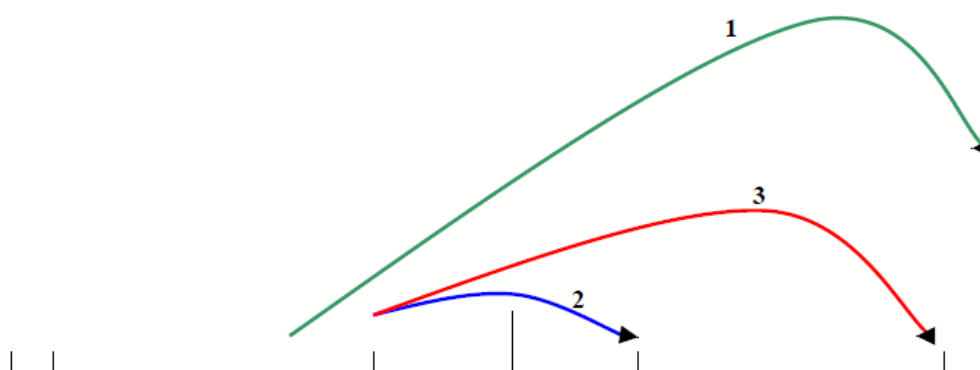
Documento de Apoio - Badminton

Fundamentos Táticos

Para que tenhas sucesso com a tua participação em situações de jogo, deves adoptar alguns comportamentos e evitar outros.

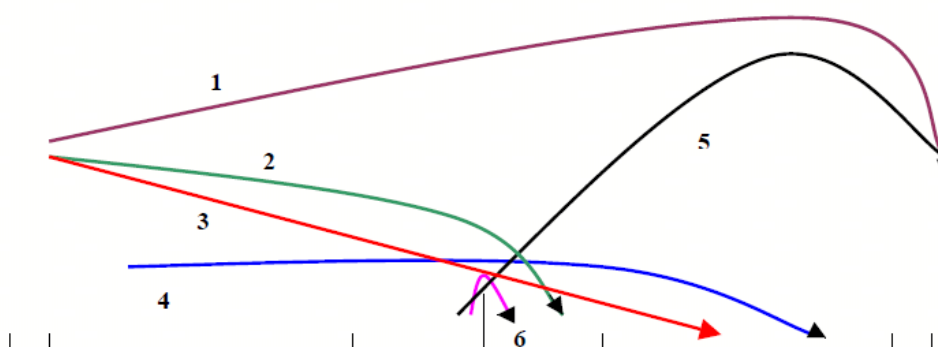
Jogador A	Jogador B
Serviço curto ou comprido Objectivo: colocar o volante no campo adversário numa zona de difícil recepção	Devolve o volante utilizando um dos seguintes elementos técnicos: -"clear" se a trajectória do volante for alta; -"lob" se a trajectória for baixa (abaixo do nível da bacia); -"amorti" se houver um espaço vazio junto à rede; -"drive" colocando o volante num espaço livre em trajectória tensa

Trajectórias dos Serviços



1 – Serviço comprido singulares 2 – Serviço curto 3 – Serviço em flick

Trajectórias dos Batimentos



1 – Clear 2 – Amortie 3 – Remate
 4 – Drive 5 – Lob 6 – Encosto