

MODELO DE
DESENVOLVIMENTO
DE ATLETAS
DE BADMINTON
NO BRASIL

DA PETECA À MEDALHA: UM CAMINHO EM LONGO PRAZO

**NOVEMBRO** 

2022





#### **AUTORIA**

#### Confederação Brasileira de Badminton

Presidente: José Roberto Santini Campos

Vice-Presidente: Wendel de Oliveira Mota Ribeiro

Segundo Vice-Presidente: Ricardo Pina

Coordenação: Marcelo Haiachi Pesquisadora: Júlia Barreira Especialista: Loani Istchuk

#### **PARCERIA**

#### Comitê Olímpico do Brasil

Área de Desenvolvimento Esportivo

#### **MENTORIA**

Pesquisador: Michel Milistetd

Pesquisador: Vinicius Zeilmann Brasil



| AUTORIA                         | 2    |
|---------------------------------|------|
| APRESENTAÇÃO                    | 4    |
| BADMINTON NO BRASIL             | 10   |
| CONTEXTOS DE PRÁTICA            | 14   |
| SISTEMA COMPETITIVO             | 18   |
| DESAFIOS PARA O DESENVOLVIMENTO | 22   |
| MODELO DE DESENVOLVIMENTO       | 28   |
| EXPERIMENTAR E BRINCAR          | 44   |
| BRINCAR E APRENDER              | . 46 |
| APRENDER E TREINAR              | . 53 |
| TREINAR E COMPETIR              | . 58 |
| COMPETIR E VENCER               | 61   |
| /ENCER E INSPIRAR               | . 64 |
| NSPIRAR E REINVENTAR-SE         | 67   |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS            | 69   |
| BIBLIOGRAFIA                    | . 70 |



O Badminton tem conquistado um protagonismo cada vez maior no cenário brasileiro e internacional. Atualmente a modalidade é praticada por pessoas de diferentes faixas etárias, gêneros, condições sociais e regiões do país. Esse crescimento tem sido possível a partir do trabalho integrado realizado por diferentes agentes e organizações do sistema esportivo.

Por um lado, destacamos a importância da ação diária de professores e professoras, profissionais de comissão técnica, comissão de arbitragem e da gestão do esporte em oportunizar e promover a prática de Badminton para a população brasileira. Por outro, reforçamos a importância das ações desenvolvidas pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) e pela Confederação Brasileira de Badminton (CBBd) em fornecer suporte e guiar o processo de desenvolvimento de atletas em longo prazo.

O Modelo de Desenvolvimento Esportivo elaborado pelo COB é um marco importante nesse processo. A proposta, baseada nos conceitos mais modernos sobre o processo de formação esportiva em longo prazo, orienta as práticas de desenvolvimento de atletas nas diferentes fases de formação desde o primeiro contato com o esporte até o fim da sua carreira esportiva. O modelo é destinado a todos os esportes olímpicos e pode ser adequado às demandas e características de cada modalidade.

O Diagnóstico do Badminton no Brasil, desenvolvido pela CBBd, representa outra importante ação para o desenvolvimento da modalidade. O documento traz o resultado de uma pesquisa inédita realizada com mais de 800 treinadores, treinadoras e praticantes de Badminton de todo o Brasil. Nesse documento, apresentamos a realidade e os desafios ainda enfrentados no fomento da modalidade no nosso país.

A atual proposta de um Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Badminton no Brasil dá continuidade às ações realizadas até o momento. A partir do conhecimento sobre a realidade do esporte no país e das etapas de desenvolvimento, elaboramos um documento centrado na formação de atletas de Badminton com intuito de orientar profissionais envolvidos com o processo de ensino e treinamento.

Esperamos que esses conhecimentos fomentem experiências esportivas positivas e que, a partir delas, brasileiros e brasileiras incorporem o Badminton na sua vida. A partir da ampla prática esportiva e de processos sistematizados de desenvolvimento, esperamos potencializar a formação de atletas de rendimento e a consquista de medalhas no cenário esportivo internacional.

#### PARA SABER MAIS

Você pode conhecer o documento sobre o desenvolvimento do esporte no Brasil acessando o link abaixo:



https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/modelo-desenvolvimento-esportivo



Reconhecemos que essa tarefa desafiadora só seria cumprida com sucesso se contássemos com a colaboração da comunidade do Badminton no Brasil. Tentando capturar as diferentes opiniões e realidades existentes no cenário brasileiro, esse documento foi elaborado a partir de uma produção coletiva que contou com a atuação de pesquisadores e pesquisadoras, treinadores e treinadoras, gestores e gestoras, e atletas das diversas regiões do país.

Desta forma, o documento reflete o estado atual do esporte no nosso país e seu conteúdo deve ser revisitado e atualizado à medida que a modalidade avança e que novos conhecimentos são produzidos.

Por fim, é importante reforçar que o documento não representa um programa, mas sim uma orientação para que treinadores e treinadoras, e gestores e gestoras possam elaborar propostas e programas que garantam o desenvolvimento integral de seus atletas nos diferentes contextos de prática esportiva.

#### **PRODUÇÃO**



Documentos norteadores produzidos por organizações esportivas



Grupo de trabalho composto por diferentes agentes do sistema esportivo



Entrevistas com treinadores, treinadoras e atletas de Badminton



Artigos científicos sobre o desenvolvimento de atletas e características do Badminon

#### DOCUMENTO



#### DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON EM LONGO PRAZO

Esse documento orientas as etapas de formação de atletas de Badminton em longo prazo fomentando a maior participação de brasileiros e brasileiras no esporte e seu sucesso no caminho até a medalha considerando as características culturais, históricas e econômicas da nossa nação

#### **APLICAÇÃO**



#### SISTEMA ESPORTIVO

Proposta de ações de forma articulada e coordenada



#### TREINADORES E TREINADORAS

Elaboração de programas de ensino e treinamento de qualidade



#### GESTORES E GESTORAS

Alocação de recursos e desenvolvimento de políticas esportivas

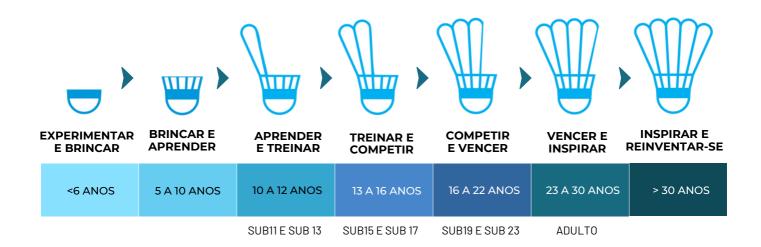
## DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON

Reconhencemos que a prática do Badminton é plural e que meninos e meninas podem seguir diferentes caminhos com a prática esportiva. Nesse sentido, o Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Badminton no Brasil orienta experiências pedagógicas ao longo da vida que sejam positivas favorecendo tanto a prática recreacional quanto a formação de atletas de alto rendimento.

Essa proposta é baseada em sete etapas de desenvolvimento esportivo que acompanham a idade cronológica e as categorias do sistema esportivo brasileiro. As primeiras etapas correspondem à iniciação ao Badminton e as últimas etapas representam o auge da carreira esportiva com a conquista de medalhas em competições nacionais e internacionais.

Em cada uma delas são abordados aspectos táticos, técnicos, físicos e psicossociais do desenvolvimento esportivo. As competições esportivas e suas potencialidades pedagógicas também são exploradas ao longo das etapas. Além das recomendações científicas, sugerimos aplicações práticas dos conteúdos apresentados. Desta forma, esperamos que os conhecimentos de cada etapa auxiliem na formação holística de atletas de Badminton.

É importante lembrar que as etapas de desenvolvimento não devem ser vistas como categorias rígidas e imutáveis. Pelo contrário, elas representam uma orientação para o processo formativo e podem se adaptar aos diferentes contextos de prática e às características individuais de cada praticante.





## Atletas não nascem prontos. Eles e elas podem ter características individuais que, quando desenvolvidas em ambientes positivos, podem aumentar suas chances de sucesso esportivo internacional

Um dos possíveis caminhos a serem seguidos com a prática do Badminton é do alto rendindo ou Caminho da Medalha. Esse caminho representa um percurso longo a ser percorrido com desafios e encruzilhadas que podem ser suavizados quando acompanhado por pessoas que oferecem suporte nessa jornada. É importante que esse caminho seja prazeroso e que possibilite a evolução contínua de cada praticante. Ao respeitar as etapas ao longo desse percurso favorecemos que as pessoas permaneçam na caminhada.

O caminho apresenta diferentes características à medida que a distância percorrida aumenta. Seu começo conta com trechos amplos e com menos obstáculos. Nesse momento, buscamos ampliar seu alcance e oportunizar a as primeiras vivências esportivas para meninos e meninas de todo o Brasil. É importante que esse novo ambiente seja vivenciado e explorado porque, quanto mais ambientada a pessoa estiver, mais preparada estará para os acontecimentos futuros.

Nesse momento inicial, as vivências e trocas são mais importantes do que avançar rapidamente para as etapas seguintes. Uma caminhada mais rápida pode gerar uma cansaço e levar ao abandono do percurso de desenvolvimento esportivo. É importante lembrar que o sucesso dessa caminhada depende mais das experiências vivenciadas ao longo dela do que do tempo necessário para realizá-la.

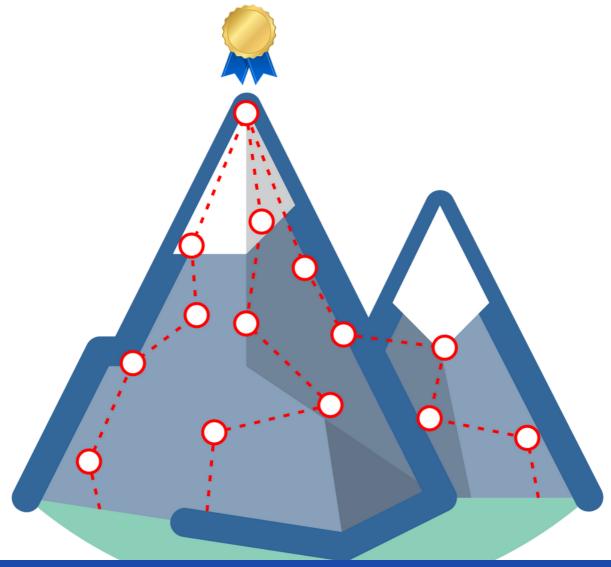
À medida que o percurso avança, seus caminhos se tornam mais estreitos e a atenção passa a ser direcionada aos obstáculos que se tornam mais frequentes e difíceis. A maior competitividade com outras pessoas se torna cada vez maior e alguns trechos podem ser percorridos apenas por poucos participantes. Para superar cada adversidade, é necessário um maior tempo de dedicação e preparação. Por isso, todas as experiências vivenciadas até esse momento são fundamentais para buscar as soluções mais rápidas e apropriadas.

Depois de um longo percurso é possível avistar a medalha. Seus últimos estágios são íngremes, tortuosos e cheios de adversidades. Para esses últimos obstáculos, é necessário estar preparado ou preparada para essa elevada demanda técnica, tática, física e psicológica. Os conhecimentos e competências desenvolvidos ao longo dessa caminhada são fundamentais nesse momento.

Embora poucos e poucas atletas alcancem a medalha, o final desse percurso representa uma conquista coletiva. É importante lembrar que a medalha foi possível a partir de diversos suportes oferecidos ao longo do caminho e pela participação de diferentes pessoas envolvidas direta ou indiretamente. A conquista é compartilhada e celebrada conjuntamente e reforça a necessidade dessa rede de colaboradores e colaboradoras para sustentar e potencializar esse percurso.

Considerando essa crescente altitude no Caminho da Medalha, seu ponto final se encontra em uma região elevada que pode ser visualizada por diversas pessoas que estão iniciando a mesma caminhada. Portanto, ao alcançarem o topo, cada atleta se torna uma referência para os e as demais e mostra que, embora o caminho até o topo seja longo e cheio de desafios, é possível de ser alcançado.

Ter essa visão holística do caminho a ser percorrido é fundamental para que todas as etapas de desenvolvimento esportivo sejam respeitadas. Embora o destino final seja o mesmo, cada ponto de partida e trajeto é único. Portanto, é importante que as orientações aqui apresentadas sejam utilizadas respeitando as trajetórias e individualidades de cada pessoa.



#### MODELO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO

Proposta de desenvolvimento de esportes olímpicos considerando os diversos agentes que atuam no sistema esportivo nacional e os suportes necessários para a formação de atletas, treinadores e treinadoras de alto rendimento.

#### DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS EM LONGO PRAZO

Visão sobre o desenvolvimento de atletas em que considera a complexidade e a imprevisibilidade resultante da interação entre os seus diversos componentes. Essa perspectiva supera a simples expectativa de identificação de um potencial esportivo e assume a responsabilidade em desenvolver atletas a partir de um acesso mais democratizado e com processos intencionalmente planejados. A abordagem, que se inicia com os primeiros contatos esportivos, é caracterizada por sete etapas contínuas que acompanham a idade cronológica dos indivíduos.

#### CAMINHO DA MEDALHA

Um dos caminhos a serem seguidos com a prática esportiva com foco no desempenho e em conquistas internacionais. O caminho é caracterizado por boas práticas em relação ao desenvolvimento de atletas de rendimento.

#### MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON NO BRASIL

Documento referência elaborado pela Confederação Brasileira de Badminton em parceria com o Comitê Olímpico do Brasil para orientar o desenvolvimento de atletas considerando as sete etapas de desenvolvimento e a realidade da modalidade no nosso país. O modelo é proposto com o objetivo de ampliar a prática do Badminton e de fomentar o Caminho da Medalha.

#### MODELO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO

Considera os diversos agentes que atuam no sistema esportivo nacional e os suportes necessários para a formação de atletas, treinadores e treinadoras.

#### DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS EM LONGO PRAZO

A abordagem caracterizada por sete etapas contínuas de desenvolvimento que se inicia com os primeiro contatos esportivos

#### CAMINHO DA MEDALHA

Um dos caminhos a serem seguidos com a prática esportiva com foco no desempenho e em conquistas internacionais



Quando analisamos o desenvolvimento do esporte devemos considerar as três manifestões reconhecidas pelas entidades esportivas nacionais e internacionais: Badminton, Parabadminton e AirBadminon. Embora a peteca, raquete e rede sejam comum a elas, os locais de prática e materiais sofrem adaptações possibilitando que diversos públicos incorporem a prática esportiva no seu dia a dia.



#### **BADMINTON**

Considerado o esporte de raquete mais rápido na atualidade, o Badminton é uma modalidade olímpica disputada oficialmente em ambientes fechados evitando correntes de ar



#### **PARABADMINTON**

O Parabadminton representa a modalidade adaptada para pessoas com deficiências físicas. O esporte estreou recentemente nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020. Atletas usuários de cadeiras esportivas de rodas, com deficiência nos membros superiores e inferiores, e de baixa estatura podem praticar a modalidade



#### **AIRBADMINTON**

O AirBadminton foi recentemente proposto pela Federação Mundial de Badminton, em parceria com o HSBC, para ser praticado ao ar livre possibilitando uma maior divulgação do esporte em praias, parques e praças A Confederação Brasileira de Badminton (CBBd) é a organização responsável pela gestão dos três esportes (Badminton, Parabadminton e AirBadminton) em todo o território nacional. A organização atua com responsabilidade para garantir a sustentabilidade para as gerações futuras, considerando os aspectos financeiros, o desenvolvimento esportivo e a massificação da modalidade.

#### MISSÃO



Atuar no desenvolvimento sustentável do Badminton, através de políticas para o Rendimento e Desenvolvimento, focando no resgate dos valores olímpicos, culturais e sociais como elementos fundamentais para conquistar campeões nas quadras e na vida



#### **VISÃO**

Garantir de forma profissional e sustentável o desenvolvimento esportivo para que a CBBd seja a referência do Badminton no Continente Americano

### VALORES



- Trabalho em equipe
- Criatividade
- Compromisso
- Competência
- Inovação
- Ética



Aumentar quantidade de praticantes em todos os níveis, melhorar a qualidade da prática e promover o desempenho esportivo estão entre os principais objetivos a serem alcançados pela CBBd em médio e longo prazo.

#### MAIS DE 300.000 PESSOAS PRATICAM O BADMINTON NO BRASIL

A CBBd conta com uma ampla rede de colaboradores para disseminar as modalidades por todo o território nacional. Destacamos o protagonismo e a importância das 21 federações filiadas que fomentam e promovem o esporte nos seus respectivos estados.

FABd - Federação Alagoana de Badminton
FEBAP - Federação de Badminton do Amapá
FAMBd - Federação Amazonense de Badminton
FBB - Federação de Badminton do Estado do Ceará
FECAB - Federação Capixaba de Badminton
FEBAG - Federação de Badminton do Estado de Goiás
FEBAMA - Federação de Badminton do Estado do Maranhão
FMBd - Federação Matogrossense de Badminton
FESBd - Federação Desportiva de Badminton
FDBMG - Federação Desportiva de Badminton do Minas Gerais
FEBAPB - Federação de Badminton do Estado da Paraíba
BFP - Badminton Federação Paranaense
FPBd - Federação Parambusana de Badminton

FPBd - Federação Pernambucana de Badminton FEBAPI - Federação de Badminton Piauiense

FEBARJ - Federação de Badminton do Estado do Rio de Janeiro

FNBd - Federação Norteriograndense de Badminton

FGB - Federação Gaúcha de Badminton

FCBd - Federação Catarinense de Badminton

FEBASP - Federação de Badminton do Estado de São Paulo

FSBd - Federação Sergipana de Badminton

FTBAD - Federação Tocantinense de Badminton



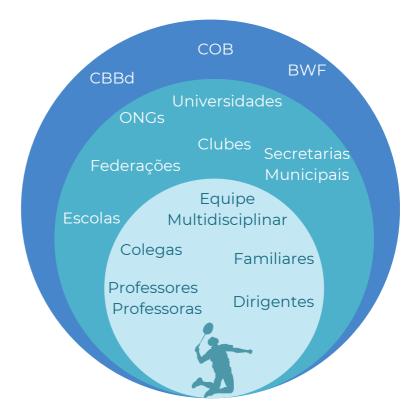
Além do protagonismo das federações estaduais, também estabelecemos parcerias com diferentes agentes do sistema esportivo para oferecer oportunidades de prática para toda a população. Esses parceiros tem uma grande importância ao fornecerem estrutura física, investimentos e coordenarem os processos de formação esportiva.

Entre eles, destacamos a importância de familiares, colegas, profissionais de comissão técnica, professores e professoras que estão em contato direto com praticantes e tem um papel fundamental no seu desenvolvimento esportivo.

Também reforçamos a importância dos clubes, ONGs e escolas por se consolidarem como os principais locais de prática do Badminton no Brasil.

E vale destacar o protagonismo de entidades esportivas nacionais e internacionais ao iniciar e implementar estratégias de desenvolvimento do esporte.





PRIMEIROS CONTATOS COM A PETECA TREINAMENTO PARA SER ATLETA NO CAMINHO DA MEDALHA







- ESCOLAS
- ONG
- CLUBES
- ONGCLUBES
- CLUBES
- SELEÇÕES NACIONAIS

Os primeiros contatos com a peteca podem ser realizados em diferentes contextos. No Brasil, o ambiente escolar ainda representa a principal porta de entrada para a modalidade. Muitos e muitas praticantes têm seu primeiro contato com o Badminton dentro das aulas de Educação Física. Nesse sentido, professores e professoras da rede pública e privada se tornam grandes aliados do sistema esportivo nacional em oportunizar a prática do esporte para meninos e meninas de diferentes regiões do país.

Vale reforçar reforçar a importância das instituições de Ensino Superior ao oferecerem uma educação de qualidade ao formarem profissionais de Educação Física para promoverem e disseminarem o Badminton pelo Brasil.

Os projetos sociais e clubes também têm um importante papel na iniciação ao Badminton. Mas, vale lembrar que o protagonismo dos clubes varia de acordo com as diferentes regiões, apresentando uma maior contribuição nas regiões Sul e Sudeste do país.

PARA SABER MAIS

AÇÃO SOCIAL SÃO
VICENTE DE PAULO E
ASSOCIAÇÃO AMIGOS DO
BADMINTON DE TOLEDO



Um exemplo de protagonismo no contexto brasileiro é o projeto social Ação Social São Vicente de Paulo e Associação Amigos do Badminton de Toledo. Este projeto contribui com a formação de atletas de rendimento ao fomentar a prática da modalidade por meninos e meninas de diferentes idades.

Fundado em 2007 e localizado em Toledo/PR, o projeto tem como objetivo formar cidadãos e promover a prática do Badminton para mais de 300 crianças e jovens no contraturno escolar. Atualmente, o projeto atende praticantes de 5 a 23 anos de idade. Além desse núcleo dentro da Ação Social, há outros 6 pólos de atendimento da modalidade em parceria com a prefeitura da cidade nos quais são atendidas mais 120 crianças.

Ao longo do processo de formação alguns atletas obtiveram destaque nas competições nacionais e internacionais, como Alisson Vasconcellos, um dos primeiros alunos do projeto que hoje atua como atleta e professor, Willian Guimaraes e Rafael Faria que tem títulos Panamericanos Junior e resultados expressivos na categoria adulta, e também as atletas Juvenis com destaque para Natasha Cunha campeã dos Jogos Escolares da Juventude en 2022.

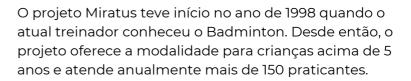
Nem todos praticantes percorrem o Caminho da Medalha, mas o projeto garante que todas as pessoas tenham uma experiência esportiva positiva que potencialize seu desenvolvimento humano.

"O que encanta o atleta independente da idade? É gostar de competir e jogar, então tentamos sempre fazer com que o Badminton seja motivante para eles"

Gestor do projeto

Esse sucesso é possível a partir do trabalho colaborativo realizado por professores e professoras, praticantes e familiares. De acordo com o gestor do projeto, a disciplina dos praticantes, a união do grupo e a confiança dos pais são os diferenciais que impulsionam o projeto e o tornam sustentável.



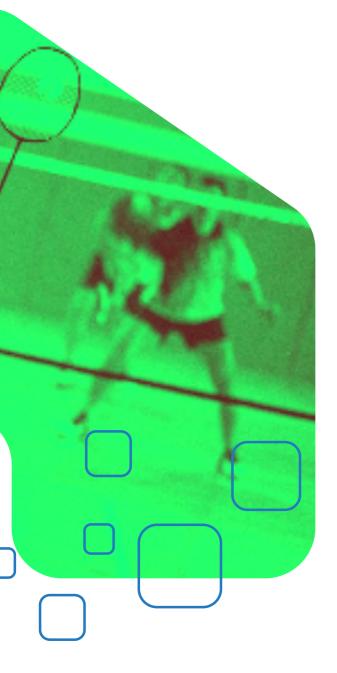


"Inicialmente o projeto era uma piscina, eu iria criar uma escola de natação. Mas quando eu conheci o esporte de raquete e peteca, eu fui experimentar e achei que ele reunia todas as condições para que a gente pudesse migrar para ele. Porque você pode jogar com toda a sua família, ser gordo, magro, alto, baixo, preto, branco, é inclusivo! Então eu falei: esse é o esporte que eu preciso"

Gestor do projeto

Esse é um projeto de inclusão social e ao mesmo tempo que promove a capacitação de atletas com potencial olímpico. O projeto não se preocupa com resultados de medalhas, a preocupação é com que praticantes aproveitem a oportunidade de vivenciar o esporte e fazer o seu melhor. Se essa busca do melhor gerar medalhas, ótimo! A medalha também é importante ao motivar outros jogadores e jogadoras a seguirem o mesmo caminho. Diversos atletas que passaram pelas seleções adulta foram revelados pelo projeto, como Ygor, Jhonatan, Isak, David, Davi, Donians e Arthur. E na seleção juvenil podem ser citados o Renan, Karen e Maria Eduarda.

O projeto também tem como foco fomentar a participação de meninas no esporte. Atualmente, elas representam aproximadamente 40% dos participantes. Mesmo com dificuldade de proporcionar a iniciação esportiva por conta das construções culturais, ao ingressarem no projeto se motivam ao encontrarem mais meninas praticando a modalidade e ao receberem o apoio de praticantes mais experientes que se engajam em um jogo mais lúdico e cadenciado.



No processo de treinamento sistematizado encontramos dois principais agentes promotores da prática do Badminton no Brasil: os **projetos sociais** e os **clubes esportivos**. Embora esses dois locais tenham formado importantes atletas, é importante reconhecer suas diferenças e especificidades. Os projetos sociais, embora alcancem uma grande quantidade de praticantes e possibilitem a massificação do esporte entre pessoas de diferentes classes sociais, ainda enfrentam desafios em relação às estrutura e aos suportes. Para que essas organizações sejam ainda mais eficientes na sua atuação é importante que recebam maior apoio por parte do sistema esportivo nacional.

Já os clubes, embora sejam capazes de oferecer boas estruturas para o treinamento e desenvolvimento de atletas, muitas vezes têm seu acesso restrito e, consequentemente, limitado ao nível socioeconômico dos seus filiados e filiadas. Somado a isso, sua estrutura pode ser compartilhada com outros esportes e nem sempre está disponível para treinamentos quando necessário.

Essas limitações representam um dos principais motivos de descontinuidade da formação de atletas de Badminton no Brasil. Muitas crianças que se apaixonam pela prática durante seu processo de iniciação esportiva acabam abandonando o esporte por falta de locais de prática apropriados para o seu treinamento e desenvolvimento.

#### **POLÍTICAS PÚBLICAS**

O apoio a projetos sociais ou a clubes esportivos através de políticas públicas (municipais, estaduais, federais) são determinantes para a manutenção e desenvolvimento de atletas no esporte. Em geral, este apoio se manifesta através de bolsas para atletas e/ou comissão técnica, convênio com clubes para cessão de espaços, transporte para competições, suporte para equipes que representam o município ou estado e entre outros.

Os clubes e as seleções nacionais ganham maior protagonismo à medida que atletas se tornam cada vez mais competitivos. Ao fazerem parte dessas equipes, atletas podem se dedicar integralmente ao esporte e contar com uma rede de suporte que potencializam seu desempenho esportivo. Nesse momento vale destacar as seleções juvenis por faixa etária (sub 15, sub 17, sub 19) e adulta que são compostas por atletas que representam nosso país em diversas competições internacionais.

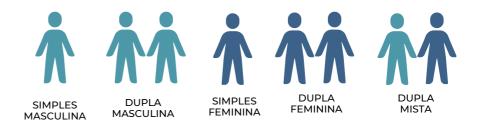


O Badminton brasileiro conta com um sistema esportivo capilarizado que alcança praticantes de diferentes faixas etárias, gêneros e localidades. Para tornar as competições mais equilibradas, o sistema é organizado em categorias etárias. Essa organização não impede que um atleta mais jovem possa jogar em categorias superiores, mas limita o processo inverso para que a idade cronológica não se torne uma vantagem competitiva.

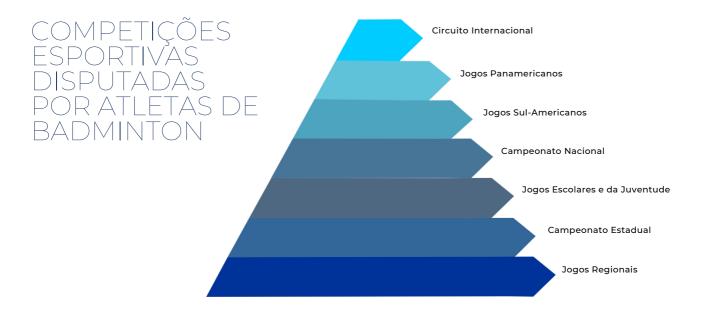
#### CATEGORIAS COMPETITIVAS DO BADMINTON



Dentro de cada categoria é possível disputar cinco modalidades de acordo com a quantidade e gênero dos praticantes oferecendo diferentes possibilidades para aqueles que desejam percorrer o Caminho da Medalha.



Nas etapas iniciais de formação, o sistema educacional é um grande aliado e promotor do Badminton. Vale destacar os Jogos Escolares Brasileiros, o Jogos da Juventude e o Jogos Universitário Brasileiros que abrangem estudantes do Ensino Fundamental, Médio e Superior de todo o país. Esses campeonatos são promovidos anualmente de forma centralizada sem a necessidade de índices classificatórios prévios.



Os campeonatos estaduais organizados pelas federações esportivas também têm fundamental importância ao fomentar o Badminton de forma descentralizada. As competições destinadas a praticantes de diferentes idades possibilitam que pessoas se mantenham motivadas praticando e se desenvolvendo no esporte.

Ao avançar no Caminho da Medalha, atletas podem participar dos Campeonatos Nacionais e do Circuito Internacional. Entre as principais competições internacionais, vale destacar os Jogos Panamericanos, os Mundiais e Jogos Olímpicos. Para participar dessas competições é necessário que atletas alcancem índices classificatórios que os tornem competitivos.

Atualmente destinamos esforços à formação de atletas que tenham sucesso em competições internacionais e que tornem o Badminton brasileiro uma potência no continente americano

As competições nacionais e internacionais são caracterizadas por um elevado nível competitivo e pela busca por bons desempenhos esportivos que possibilitem avanços no ranking brasileiro e mundial.

## CATEGORIAS COMPETITIVAS DO BADMINTON



| COMPETIÇÕES             | NÍVEL         | FAIXA ETÁRIA       | GÊNERO P  | ERIODICIDADE | FORMATO                       |
|-------------------------|---------------|--------------------|-----------|--------------|-------------------------------|
| JEBS                    | NACIONAL      | 12 A 14 ANOS       | AMBOS     | ANUAL        |                               |
| JUBS                    | NACIONAL      | DE 17 A 25 ANOS    | AMBOS     | ANUAL        |                               |
| JOGOS REGIONAIS         | NACIONAL      | SUB 11 A SÊNIOR    | AMBOS     | ANUAL        |                               |
| CAMPEONATOS ESTADUAIS   | NACIONAL      | SUB 11 A SÊNIOR    | AMBOS     | ANUAL        |                               |
| JOGOS DA JUVENTUDE      | NACIONAL      | DE 15 A 17 ANOS    | AMBOS     | ANUAL        | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| CAMPEONATO NACIONAL     | NACIONAL      | SUB 11             | AMBOS     | ANUAL        | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| SUL AMERICANOS JUNIOR   | INTERNACIONAL | DE SUB 11 A SUB 19 | AMBOS     | ANUAL        | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| SUL AMERICANOS ADULTO   | INTERNACIONAL | ABERTO             | AMBOS     | ANUAL        | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| PAN AMERICANO JUNIOR    | INTERNACIONAL | DE SUB 13 A SUB 19 | AMBOS     | ANUAL        | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| PAN AMERICANO ADULTO    | INTERNACIONAL | ABERTO             | AMBOS     | ANUAL        | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| JOGOS PANAMERICANOS     | INTERNACIONAL | ABERTA             | AMBOS     | QUADRIENAL   | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| THOMAS CUP              | INTERNACIONAL | ABERTA             | MASCULINO | BIANUAL      |                               |
| UBER CUP                | INTERNACIONAL | ABERTA             | FEMININO  | BIANUAL      |                               |
| SUDIRMAN CUP            | INTERNACIONAL | ABERTA             | MISTA     | BIANUAL      |                               |
| BWF WORLD CHAMPIONSHIPS | INTERNACIONAL | ABERTA             | AMBOS     | ANUAL        | ELIMINATÓRIA SIMPLES          |
| JOGOS OLÍMPICOS         | INTERNACIONAL | ABERTA             | AMBOS     | QUADRIENAL   | GRUPOS E ELIMINATÓRIA SIMPLES |
|                         |               |                    |           |              |                               |



#### INICIAÇÃO TARDIA

No contexto cultural em que somos constantemente estimulados a iniciar a prática esportiva em campos ou quadras poliesportivas, enfrentamos o desafio de introduzir o Badminton à população brasileira e oportunizar a sua iniciação.

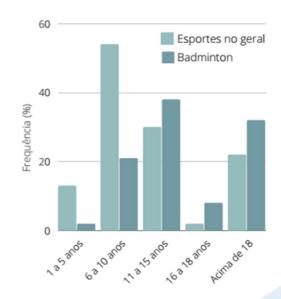
O processo de iniciação no Badminton tem suas particularidades principalmente quando analisamos a idade dos primeiros contatos com a modalidade. Diferente dos esportes em geral, em que a iniciação esportiva comumente acontece entre os 6 e 10 anos de idade, os primeiros contatos com Badminton acontecem a partir dos 11 anos de idade.

A vivência de diferentes modalidades esportivas durante a infância traz diversos benefícios sociais, culturais, psicológicos e motores. Entretanto, esse cenário mostra a dificuldade de introduzir o Badminton de forma lúdica e prazerosa ainda na infância da população brasileira.

"A única frustração que tenho com o Badminton é ter conhecido já mais velho. Atualmente tenho 50 anos, jogo desde os 45 e continuo apaixonado pela modalidade. Resolvi fazer um curso superior de Educação Física devido ao Badminton"

Praticante de Badminton no Brasil

QUANDO PRATICANTES INICIAM NO BADMINTON E EM ESPORTES NO GERAL



#### **ABANDONO PRECOCE**

Além de iniciarem tardiamente, diversos atletas abandonam o esporte precocemente e não chegam a alcançar seus melhores desempenhos na modalidade. No Brasil, encontramos a idade média de 19 anos entre os e as participantes do circuito nacional adulto.

A maioria dos e das atletas possuem entre 15 e 20 anos e sua participação diminui após essa idade. A falta de renovação de atletas faz com que aqueles que consigam se sustentar (fisicamente e financeiramente) continuem no circuito, mas sem apresentar competitividade no cenário internacional.

Por outro lado, estudos recentes mostram que atletas de Badminton tem ficado mais velhos ao longo do tempo. Se em 1994 a idade média dos atletas Top 100 do ranking mundial era de 23 anos, atualmente eles têm 26 anos. O mesmo comportamento é apresentado pelas mulheres que no passado tinham em média 23 anos e atualmente têm 25 anos. O conhecimento sobre a evolução da idade de desempenho pico revela que os suportes oferecidos a praticantes ao longo da sua trajetória esportiva têm possibilitado estender sua carreira como atleta.



Esse cenário é alarmante e reforça a necessidade de oferecer suporte e sistematizar um desenvolvimento em longo prazo possibilitando prolongar a carreira dos nossos e nossas atletas no Caminho da Medalha.

#### FOCO NOS RESULTADOS COMPETITIVOS EM ETAPAS INICIAIS DE DESENVOLVIMENTO

O Badminton, assim como outras modalidades no contexto brasileiro, sofre com a reprodução do modelo de rendimento ao longo de todas as categorias de formação.

Além da busca por resultados em etapas iniciais, crianças e jovens são submetidos a um elevado volume de treinamento e competição que geram cobranças excessivas, cargas elevadas e a falta de prazer com o esporte.

Esses aspectos correspondem aos principais motivos de abandono do esporte e poderiam ser evitados com um processo de formação esportiva em longo prazo que ofereça estímulos positivos respeitando os diferentes estágios de desenvolvimento dos praticantes.

PARA REFLETIR

Reflita se, no seu local de atuação, a busca pelo resultado esportivo é realizada de forma lenta e gradual, respeitando os diferentes estágios de desenvolvimento, ou se sua equipe é reconhecida pelos bons desempenhos em categorias iniciais. Caso você enfrente o abandono precoce e o desafio de manter essas pessoas ativas no esporte, busque identificar os principais fatores que promovem a evasão de crianças e jovens da modalidade.

#### NECESSIDADE DE DEFINIR INDICADORES DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO

A reprodução do modelo de alto rendimento torna o resultado competitivo o objetivo central do desenvolvimento esportivo e a principal métrica para avaliar o sucesso desse processo.

Entretanto, é importante lembrar que o protagonismo em competições esportivas nacionais e internacionais é esperado após um longo percurso refletindo o sucesso de um processo contínuo de desenvolvimento esportivo e humano.

Para que praticantes percebam sua evolução longitudinal e se mantenham constantemente motivados e motivadas no esporte, é necessário estabelecer indicadores que possibilitem acompanhar o seu desenvolvimento. Ao reconhecer a importância de uma formação holística, esses indicadores devem englobar tanto aspectos específicos do Badminton quanto elementos psicossociais necessários para a formação de cidadãos e cidadãs.



Analise o processo de formação em longo prazo da sua instituição e reflita sobre os indicadores de desenvolvimento que vocês têm utilizado para acompanhar a formação esportiva e humana.

#### DESIGUALDADE DE GÊNERO

Outro desafio enfrentado é o oferecimento de uma prática segura e de qualidade para uma grande quantidade de meninas e mulheres em todo o Brasil. O Badminton, assim como outros esportes, ainda é majoritariamente praticado por homens e enfrenta dificuldade em atrair meninas para a modalidade.

O abandono esportivo durante a adolescência e juventude também faz parte da realidade brasileira e revela a necessidade de ações que mantenham essas praticantes ativas e motivadas no Caminho para a Medalha.

Esse cenário reflete os desafios sociais e culturais enfrentados por meninas e mulheres na prática esportiva e não sua falta de interesse pela modalidade. Reforçamos que a prática do Badminton é segura para as praticantes de diferentes faixas etárias e que processos pedagógicos são necessários para tornar o esporte um espaço de maior equidade social.

A participação ativa na elaboração e execução de políticas esportiva de incentivo à equidade de gênero deve ser buscada em todos os níveis (projeto, clube, instituições de ensino, município, estado, nação)



#### PROMOÇÃO DO PARABADMINTON

O Parabadminton representa a modalidade adaptada para pessoas com deficiências físicas incluindo atletas usuários de cadeiras esportivas de rodas, com deficiência nos membros superiores e inferiores, e de baixa estatura.

Atualmente o Brasil conta com mais de 200 atletas filiados ao Parabadminton que participam de competições nacionais e internacionais. Sua estrutura competitiva e, consequentemente, as demandas do treinamento variam de acordo com as classificações funcionais de cada praticante.

Atletas de Parabadminton disputam anualmente o circuito nacional que acontece em três etapas em diferentes regiões do país. Esse sistema tem como objetivo fomentar a participação de praticantes de diferentes localidades.

Embora a prática tenha ganhado adeptos e adeptas ao longo dos últimos anos, a quantidade de atletas ainda é restrita. Praticantes enfrentam dificuldades em relação à acessibilidade e ao alto custo dos materiais adaptados. Além disso, treinadores e treinadoras relatam dificuldades em relação aos conhecimentos específicos para desenvolver o esporte paralímpico no Brasil.

#### PERFIL FUNCIONAL DO ATLETA DE PARABADMINTON





## OBJETIVOS DO MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON NO BRASII

O Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Badminton no Brasil tem como objetivo oferecer conhecimentos sobre os diferentes estágios de desenvolvimento de atletas que orientem propostas e programas de ensino e treinamento de elevada qualidade fomentando o envolvimento, a permanência e o sucesso de brasileiros e brasileiras no Badminton

O processo de formação de atletas de Badminton no Brasil é realizado por profissionais que atuam de diferentes formas nos mais variados contextos. É comum que essas pessoas apresentem diferentes visões sobre esse processo e que valorizem o desempenho esportivo frente a uma formação holística em longo prazo. Esse cenário gera uma descontinuidade no Caminho da Medalha e uma série de impactos no desenvolvimento esportivo e humano de seus praticantes.

Essa realidade brasileira indica a necessidade de uma proposta integrada que aborde o desenvolvimento das habilidades específicas, capacidades físicas e habilidades psicossociais de atletas de Badminton nos seus diferentes estágios de formação. Os conteúdos abordados nesse documento auxiliam a atuação de diferentes agentes do sistema esportivo, como mostrado abaixo.



#### SISTEMA ESPORTIVO

Os conhecimentos e experiências aqui apresentados podem fornecer suporte à promoção de **ações** de diferentes agentes do sistema esportivo de forma **articulada** e **coordenada** que favoreçam a **formação integral** de atletas de Badminton em longo prazo



#### TREINADORES E TREINADORAS

Os **conteúdos específicos** a serem abordados em **cada estágio** de formação podem orientar a elaboração de programas de ensino e treinamento que respeitem o desenvolvimento integral de cada praticante e **potencializem o seu caminho até a medalha** 



A visão sistêmica proporcionada por esse documento pode auxiliar na alocação de recursos e na elaboração de programas esportivos que priorizem a formação, manutenção e continuidade do desenvolvimento de atletas de badminton e das entidades representativas da modalidade





Com a visão de desenvolvimento em longo prazo, esperamos formar atletas que se tornem modelos e sejam capazes de inspirar novas gerações de praticantes. Nesse sentido, além das habilidades esportivas e dos resultados expressivos, esperamos que atletas se tornem referências positivas em relação à cidadania, aspectos sociais e comportamentais.

Buscamos formar atletas que sejam capazes de inspirar e que se tornem modelos para o desenvolvimento esportivo e humano das novas gerações

Referente às habilidades específicas do Badminton, desejamos desenvolver atletas que tenham elevada capacidade de leitura de jogo e rápida tomada de decisão. Devido à alta velocidade do jogo, a capacidade de captar as informações do ambiente, de processá-las de forma rápida e de produzir respostas motoras que sejam eficientes de acordo com a posição de cada atleta e seu adversário se torna fundamental para o desempenho esportivo.

Para solucionar os diversos problemas que emergem durante a partida é importante que atletas tenham um amplo repertório de golpes e consigam executá-los de diferentes formas de acordo com situações e a imprevisibilidade do jogo.

Para realizar os golpes com maior eficiência e sustentar a elevada demanda das partidas, é necessário que as capacidades físicas sejam bem desenvolvidas. Entre elas, citamos a importância da força, potência, velocidade, resistência e flexibilidade.

Em relação ao perfil psicossocial, desejamos formar atletas comprometidos e comprometidas com a prática do Badminton, com as pessoas que convivem, com os ambientes que frequenta e com o seu próprio desenvolvimento pessoal e esportivo. Valorizamos o respeito com demais colegas, profissionais de comissão técnica e pessoas que promovam seu desenvolvimento dentro e fora de quadra fomentando um ambiente esportivo seguro e saudável.

A motivação e a competitividade são aspectos centrais nesse processo de desenvolvimento. Esperamos que, desde as primeiras experiências esportivas, atletas demonstrem motivação e o desejo de evoluir em sua prática. As experiências esportivas vivenciadas ao longo dessa trajetória devem ser desafiadoras, fomentando a autonomia e independência dos e das atletas. Buscamos formar pessoas que se sintam preparadas para tomarem decisões no esporte e em outras situações da vida.

O comprometimento dos e das atletas, principalmente nas etapas iniciais de formação, é influenciado por familiares e pessoas próximas. Por isso, reconhecemos que o entorno social é um fator importante sua formação, se consolidando como um suporte necessário para que atletas tenham compromisso com os treinamentos e competições.

## UM JOGADOR OU JOGADORA DE BADMINTON DE ALTO NÍVEL DEVE TER



UMA BOA CAPACIDADE
TÉCNICA BASEADA NA
QUALIDADE DA EXECUÇÃO
DOS GESTOS TÉCNICOS



BOA CAPACIDADE TÁTICA
RELACIONADA COM A
HABILIDADE DE UM
JOGADOR TOMAR RÁPIDAS
E BOAS DECISÕES EM
RELAÇÃO À ESCOLHA DOS
GOLPES A EXECUTAR



UMA BOA LEITURA DE JOGO



BOA CAPACIDADE FÍSICA NO QUE DIZ RESPEITO À CAPACIDADE AERÓBICA E ANAERÓBICA



BOA CAPACIDADE MENTAL

ESTILO DE VIDA ADEQUADO
ÀS EXIGÊNCIAS DO ALTO
RENDIMENTO DANDO
PARTICULAR ATENÇÃO À
NUTRIÇÃO E AOS
PROCESSOS DE
RECUPERAÇÃO

Marco Vasconcelos

Treinador da Seleção Brasileira Principal de Badminton



OPINIÃO DE TREINADORES E TREINADORAS SOBRE A FORMAÇÃO DE ATLETAS DE BADMINTON NO BRASIL

#### ATLETA DE BADMINTON NO BRASIL





# COMPONENTES DO DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DE ATLETAS DE BADMINTON

Uma vez que as etapas de desenvolvimento esportivo já foram estabelecidas e que conhecemos as características dos e das atletas que desejamos formar, é importante definir os componentes que devem estar presentes ao longo desse caminho possibilitando a formação holística de atletas de Badminton no Brasil.

Entre os diversos aspectos que influenciam o desempenho esportivo, abordaremos nesse documento os componentes técnicos, táticos, físicos, psicossociais e competitivos do Badminton. A escolha por esses aspectos possibilita que profissionais envolvidos com o ensino, treinamento e gestão do esporte elaborem programas de desenvolvimento respeitando as diferentes etapas de formação esportiva.

## COMPONENTES FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON





**TÁTICO** 





**PSICOSSOCIAL** 



Vale notar que esses cinco componentes estão presentes em todas as etapas e são fundamentais no processo de formação de atletas. Entretanto, seu tratamento pedagógico apresenta diferente características de acordo com o estágio de desenvolvimento de cada praticante.





Os golpes são fundamentais para o desenvolvimento de atletas do Badminton. Eles permitem que atletas se tornem mais eficientes e que gerem maior dificuldade para o seu ou sua oponente. Por isso, devem estar presentes no processo de ensino e treinamento desde os primeiros contatos com a peteca até o alto rendimento.

Entretanto, a maneira como são desenvolvidos e avaliados muda consideravelmente ao longo dessa trajetória. É importante respeitar as características de cada etapa de formação e entender que a reprodução de padrões técnicos do alto rendimento em estágios iniciais pode trazer inúmeros impactos negativos para o seu desenvolvimento esportivo e humano.

Desta forma, é fundamental contar com um processo contínuo de desenvolvimento que inicie com a sua experimentação diversificada, lúdica e prazerosa. Posteriormente, é necessário aprimorar essas habilidades conhecendo os nomes dos golpes, suas especificidades e a trajetória esperada para a peteca. À medida que o nível competitivo aumenta, é necessário refinar a execução de cada golpe considerando sua intenção tática, direção e eficácia. O próximo passo corresponde à individualização dos golpes de acordo com as características de cada atleta e demandas da cada modalidade (simples, duplas ou mista). Por fim, cada atleta atinge um estágio de aperfeiçoamento focado na eficiência do gesto motor visando o melhor rendimento esportivo.

#### SUGESTÕES DE VÍDEOS DA BWF COM A EXECUÇÃO DOS GOLPES

- EMPUNHADURA

  https://www.youtube.com/watch?

  v=JN4jpHIQ\_Hw&list=PLA7ZcagI0frBwIL6gXmf60ni9IWk-KgyR&index=9
- SERVIÇO LONGO DE FORHAND

  https://www.youtube.com/watch?

  v=\_7U9bD7Wljc&list=PLA7ZcagI0frBwlL6gXmf60ni9IWk-KgyR&index=7&t=2s
- SERVIÇO CURTO DE BACKAHAND

  https://www.youtube.com/watch?v=3599ck32Eg&list=PLA7ZcagI0frBwIL6gXmf60ni9IWk-KgyR&index=8
- SERVIÇO LONGO FLICK BACHAND

  https://www.youtube.com/watch?

  v=SFdEekALyLE&list=PLA7ZcagI0frBwIL6gXmf60ni9IWk-KgyR&index=16
- MOVIMENTAÇÃO FUNDO ESQUERDA
  https://www.youtube.com/watch?
  v=DKeKqyIYb2k&list=PLA7ZcagI0frBwlL6gXmf60ni9IWk-KgyR&index=11
- MOVIMENTAÇÃO BACKHAND FRENTE
  https://www.youtube.com/watch?
  v=TRXIL4vICbM&list=PLA7ZcagI0frBwIL6gXmf60ni9IWk-KgyR&index=12
- MOVIMENTAÇÃO FOREHAND FRENTE
  https://www.youtube.com/watch?
  v=VnPWtO\_gK9Y&list=PLA7ZcagI0frBwlL6gXmf60ni9IWk-KgyR&index=13

## GOLPES DO BADMINTON

| COMPONENTES  | BRINCAR E<br>APRENDER | APRENDER<br>E TREINAR | TREINAR E<br>COMPETIR | COMPETIR<br>E VENCER | VENCER E<br>INSPIRAR |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| EMPUNHADURA SAQUE DE BACKHAND COM "FLICK" SAQUE BAIXO DE BACKHAND SAQUE DE FOREHAND COM FLICK SAQUE BAIXO DE FOREHAND SAQUE ALTO DE FOREHAND   |                       |                       |                       |                      |                      |
| GOLPES NA FRENTE DA QUADRA GOLPE NA REDE DE BACKHAND GOLPE NA REDE DE FOREHAND LEVANTAMENTO DE BACKHAND LEVANTAMENTO DE FOREHAND FINALIZAÇÃO DE BACKHAND NA REDE FINALIZAÇÃO DE FOREHAND NA REDE                     |                       |                       |                       |                      |                      |
| GOLPES DO MEIO DA QUADRA BLOQUEIO DE BACKHAND AO CORPO BACKHAND DRIVE DEFESA DE FOREHAND E BACKHAND FOREHAND DRIVE FOREHAND SMASH FOREHAND DROPSHOT FOREHAND PULLED DROPSHOT BACKHAND CLEAR BACKHAND PULLED DROPSHOT | •                     |                       |                       |                      |                      |







O Badminton é o esporte de raquete mais rápido do mundo impondo às e aos praticantes a necessidade da rápida leitura de jogo e tomada de decisão. Estudos mostram que atletas de alto rendimento apresentam uma maior capacidade de antecipar as jogadas e de tomarem decisões mais rapidamente.

Essa habilidade é desenvolvida em longo prazo a partir de atividades que promovam a execução de golpes em situações variadas e imprevisíveis. Essa capacidade de captar as informações do ambiente, utilizar conhecimentos e recursos prévios para produzir a resposta mais eficazes frente a determinado problema do jogo é denominada de tática.

Os conhecimentos e vivências sobre os posicionamentos, deslocamentos e jogadas mais utilizados em partidas simples, mistas e duplas são fundamentais para o desenvolvimento desses aspectos.

Entendemos que essas capacidades são desenvolvidas partindo de experiências mais amplas considerando as características das diferentes modalidades (simples, duplas ou mistas) e, ao avançar nessa caminhada, se tornam mais individualizadas de acordo com cada atleta e da modalidades disputada.



# COMPONENTES TÁTICOS

| COMPONENTES  | BRINCAR E<br>APRENDER | APRENDER<br>E TREINAR | TREINAR E<br>COMPETIR | COMPETIR<br>E VENCER | VENCER E<br>INSPIRAR |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| POSIÇÃO BASICA CICLO DE MOVIMENTO INDIVIDUALIZAÇÃO DE ESTRATÉGIAS TOMADA DE DECISÃO VARIAÇÃO DA VELOCIDADE DO JOGO | •                     |                       |                       |                      |                      |
| POSICIONAMENTO OFENSIVO E DEFENSIVO DE SIMPLES OFENSIVO E DEFENSIVO DE DUPLAS POSICIONAMENTO DO ADVERSÁRIO         |                       | •                     |                       | •                    |                      |
| GOLPES<br>CONTEXTUALIZAÇÃO EM PARTIDAS SIMPLES<br>CONTEXTUALIZAÇÃO EM PARTIDAS EM DUPLAS                           |                       | •                     | •                     | •                    | 8                    |
| REBATIDAS<br>BUSCANDO ABRIR ESPAÇO NA QUADRA<br>BUSCANDO RECUPERAR A POSIÇÃO                                       | •                     | •                     |                       |                      | •                    |





Desde os primeiros momentos da prática da modalidade é importante refletirmos sobre as demandas físicas necessárias. Nas primeiras fases esses conteúdos devem ser apresentados de maneira lúdica oportunizando às crianças o desenvolvimento geral de capacidades físicas e habilidades motoras fundamentais. À medida que praticantes avançam nas etapas de desenvolvimento, os aspectos físicos ganham um maior protagonismo, alcançando ao final do processo uma maior especificidade dos conteúdos que será determinante para o seu desempenho esportivo.

Nas etapas iniciais do desenvolvimento esportivo, a melhora das características físicas e motoras é promovida a partir do desenvolvimento das capacidades coordenativas. Nesse momento, o foco está na ampliação do repertório, na qualidade da execução dos movimentos e na melhora das habilidades motoras fundamentais. Para isso, são recomendados exercícios que promovam o equilíbrio, locomoção e manipulação, assim como movimentos básicos de agachar, saltar, empurrar e puxar. Estas experiências iniciais serão a base para o futuro desenvolvimento de habilidades específicas do Badminton.

A carga de treino é aumentada de forma gradativa a partir do uso de resistências externas ou de exercícios com um maior grau de dificuldade. É importante destacar que a criatividade para a elaboração dos treinos será muito importante nessas etapas ao implantar exercícios e dinâmicas que proporcionem esse desenvolvimento de forma prazerosa.

Ao iniciar o processo de especialização esportiva as características físicas serão mais dependentes da melhora do condicionamento físico mediado por fatores neurais e hormonais. A recomendação é que o treinamento físico seja realizado com quantidade e qualidade, ou seja, proporcionando a progressão para um maior volume em função de gerar adaptações mais pronunciadas em indicadores neuromusculares e metabólicos com ênfase nas habilidades esportivas especializadas e com o uso de meios e métodos de treinamento mais complexos.

No alto rendimento algumas equipes também contam com uma ou um profissional específico para a preparação física de atletas. Nesse caso, destacamos a importância da comunicação entre profissionais da comissão técnica para que possam tomar decisões em conjunto possibilitando um melhor controle da carga de treinamento.





Os aspectos psicossociais representam a maneira como praticantes e atletas se relacionam com outras pessoas e o ambiente esportivo. Sua relação com o mundo e o comprometimento com o esporte vão mudando ao longo das etapas de desenvolvimento, sendo necessário conciliar as demandas esportivas com compromissos educacionais e sociais.

Nas primeiras etapas de formação, familiares têm um grande protagonismo por serem os responsáveis por iniciarem e manterem as crianças na prática esportiva. Nesse momento, crianças enfrentam dificuldade em compreender o espaço e o protagonismo de outras pessoas, caracterizando uma fase mais egocêntrica. Por isso, jogos cooperativos e realizados com muitos indivíduos podem dificultar seu engajamento com a atividade. É importante aproveitar essa etapa para estimular o desenvolvimento de habilidades socioemocionais importantes para o entendimento de si mesma.

Posteriormente, passam a compreender melhor o ambiente esportivo e o protagonismo de outras pessoas ali presentes favorecendo o desenvolvimento de relações com colegas, professores e professoras. Nesse momento, as atividades realizadas em pequenos grupos têm maior potencial pedagógico possibilitando o desenvolvimento de valores e atitudes, como confiança e respeito a colegas e às regras.

Novas demandas psicossociais acompanham o seu desenvolvimento esportivo e o maior comprometimento com o Badminton. Entre elas, se encontram a necessidade de conciliar sua formação escolar, a rotina de treinamentos e os eventos sociais. Com o passar do tempo, as influências sociais se tornam cada vez mais significativas e atletas enfrentam o desafio cultivar as relações dentro e fora de quadra. Nesse momento, as demandas competitivas também aumentam e os sentimentos de vitória e derrota se tornam cada vez mais presentes. Por isso, é importante estabelecer outros critérios de sucesso para acompanhar e avaliar o desenvolvimento esportivo.

Ao alcançarem o alto rendimento, atletas assumem novos papeis sociais e maiores responsabilidades. Nessa etapa, o suporte familiar é fundamental para oferecer apoio emocional nessa intensa rotina de treinamentos e competições. Os treinadores e treinadoras também tem um importante papel por passarem cada vez mais tempo junto com atletas e exercerem uma grande influência no seu desenvolvimento. Por fim, além de se relacionarem com pessoas do seu círculo de amizade e comissão técnica, atletas também se tornam referências e influenciam novas gerações.





A competição é um elemento central no esporte moderno e representa um importante momento avaliativo ao longo do Caminho da Medalha. Por orientar o processo de ensino e treinamento, o sistema competitivo deve ser estruturado de forma cuidadosa fomentando o desenvolvimento em longo prazo e respeitando cada etapa de formação.

É importante que as competições se façam presentes desde os primeiros contatos com a peteca, mas com espaços, regras, formatos e materiais adequados que fomentem a participação e que mantenham os e as praticantes motivados e motivadas com o esporte.

# Reforçamos que o modelo competitivo de alto rendimento não deve ser replicado ao longo da formação esportiva

Reconhecemos que o sistema competitivo do Badminton no Brasil ainda fomenta um processo de especialização precoce e dificulta a manutenção da participação de atletas em algumas competições. Por isso, propomos adequações na sua estrutura que promovam experiências positivas e que fomentem o desenvolvimento de atletas em longo prazo.

No início da caminhada esportiva as competições devem ser promovidas dentro do próprio ambiente de ensino do esporte a partir de atividades lúdicas que fomentem a participação e o prazer pela prática do Badminton.

Ao avançar, crianças podem participar de festivais esportivos que proporcionem a participação ativa de familiares e da comunidade. Nesse momento, é importante usar formatos competitivos que fomentem um alto volume de jogo. A redução no número de pontos, as adaptações no tamanho da quadra ou no tempo de jogo são estratégias recomendadas para promover a maior participação esportiva.

Os festivais são vivências que preparam as crianças para as competições regionais e estaduais. As partidas se assemelham ao jogo formal e as sensações de vitória ou derrota são vividas mais intensamente. Praticantes que se destacam dentro desses ambientes também iniciam sua participação em competições nacionais e tem seus primeiros contatos com as viagens e rotinas competitivas.

As competições, que em uma fase inicial são importantes para promover a vivência esportiva entre crianças da mesma faixa etária e gênero, assim como para fomentar o prazer pelo esporte, posteriormente se tornam momentos avaliativos e passam a exercer maior influência na rotina de treinamento.

Atletas que avançam no Caminho da Medalha participam com maior frequência dos circuitos nacionais e internacionais. O resultado esportivo ganha protagonismo ao possibilitar o avanço para níveis competitivos mais elevados e um maior suporte para sua dedicação integral ao esporte.

Ao se consolidar como atleta de rendimento, o desempenho nas competições passa a direcionar todo o processo de treinamento. Nesse momento, o principal objetivo é ocupar o pódio em competições nacionais e internacionais e inspirar futuras gerações.

# SISTEMA COMPETITIVO

|                                      |       | EXPERIMENTAR<br>E BRINCAR                           | BRINCAR E<br>APRENDER                               | APRENDER<br>E TREINAR                               | TREINAR E<br>COMPETIR             | COMPETIR E<br>VENCER                                 | VENCER E<br>INSPIRAR                                  | INSPIRAR E<br>REINVENTAR-SE |
|--------------------------------------|-------|---|---|---|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|
| IDADE<br>(ANOS)                      | 01    | 2 A 6   | 5 A 10  | 10 A 12   | 13 A 16                           | 16 A 22  | 23 A 30   | > 30                        |
| DURAÇÃO<br>(ANOS)                    | 0     | 5   | 5   | 3   | 4                                 | 7  | 10  |                             |
| CATEGORIAS                           | *     |   |   | SUBII<br>SUBI3                                      | SUB15<br>SUB17                    | SUB17<br>SUB19<br>SUB23                              | ADULTO  |                             |
| NÍVEL                                | Å     |   | FESTIVAIS<br>LOCAIS                                 | ESTADUAIS<br>REGIONAIS                              | NACIONAIS<br>INTERNACIONAIS       | NACIONAIS<br>INTERNACIONAIS                          | NACIONAIS<br>INTERNACIONAIS                           | MASTER                      |
| ESCOLAR/<br>UNIVERSITÁRIO            |       | NÃO   | NÃO   | SIM   | SIM                               | SIM  | SIM   | NÃO                         |
| SISTEMA DE<br>CLASSIFICAÇÃO          | 2 1 3 |   |   |   | REGIONAIS                         | REGIONAIS  | ÍNDICES<br>CLASSIFICATÓRIOS                           |                             |
| NÍVEL<br>NACIONAL                    | *     | NÃO   | NÃO   | SIM   | ESCOLARES<br>CIRCUITO<br>NACIONAL | CIRCUITO<br>NACIONAL<br>UNIVERSITÁRIO                | CIRCUITO<br>NACIONAL<br>UNIVERSITÁRIO                 |                             |
| NÍVEL<br>INTERNACIONAL               | - (   | NÃO   | NÃO   | NÃO   | SUL-AMERICANO<br>PAN AMERICANO    | PAN AMERICANO<br>MUNDIAL<br>ETAPAS<br>INTERNACIONAIS | PAN AMERICANO<br>MUNDIAL<br>CIRCUITO<br>INTERNACIONAL | NÃO                         |
| RESULTADO<br>EXPRESSIVO              |       |   |   |   | PÓDIO PAN<br>AMERICANO            | PÓDIO PAN<br>AMERICANO                               | PÓDIO MUNDIAL   |                             |
| TIPO DE<br>COMPETIÇÃO                | X     | NÃO USAR O<br>SISTEMA DE<br>ELIMINATÓRIA<br>SIMPLES | NÃO USAR O<br>SISTEMA DE<br>ELIMINATÓRIA<br>SIMPLES | NÃO USAR O<br>SISTEMA DE<br>ELIMINATÓRIA<br>SIMPLES | ELIMINATÓRIA                      | ELIMINATÓRIA   | ELIMINATÓRIA  |                             |
| VOLUME DE<br>COMPETIÇÃO              | X     |   | 20%   | 30%   | 40%                               | 50%  | 60%   |                             |
| MODALIDADE<br>(SIMPLES OU<br>DUPLAS) |       | DIVERSIFICADA                                       | DIVERSIFICADA                                       | DIVERSIFICADA                                       | ESPECIALIZADA                     | ESPECIALIZADA  | ESPECIALIZADA   | DIVERSIFICADA               |

## ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON

As fases iniciais no desenvolvimento em longo prazo são caracterizadas pela vivência de diversas modalidades esportivas de maneira lúdica e prazerosa. O Badminton é introduzido junto com outros esportes possibilitando o desenvolvimento motor, social e psicológico de seus praticantes.

Após esse momento inicial de exploração, um processo de ensino e treinamento é estruturado proporcionando conhecimentos e vivências mais específicas dentro do Badminton, fomentando o engajamento e prazer de praticantes com a modalidade.

Para avançar nessa caminhada, é necessária uma maior dedicação e comprometimento com o esporte. Nesse momento, além do aumento do volume de treinamento e competição, também há uma individualização do processo buscando potencializar as características de cada atleta.

Portanto, esse processo contínuo de formação possibilita que praticantes partam de uma experiência esportiva ampla e diversificada e que aumentem sua dedicação com o Badminton com o passar do tempo. Essas mudanças acontecem de forma gradual considerando o aumento da frequência semanal e volume da sessão de treino, além de uma vivência cada vez mais específica e direcionada às demandas da modalidade.

|                       |    | EXPERIMENTAR<br>E BRINCAR | BRINCAR E<br>APRENDER | APRENDER E<br>TREINAR | TREINAR E<br>COMPETIR | COMPETIR E<br>VENCER | VENCER E<br>INSPIRAR |
|-----------------------|----|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| FREQUÊNCIA<br>SEMANAL | 01 | 1 A 2X                    | 1 A 2X                | 2 A 4X                | 3 A 5X                | 4 A 7X               | 7 A 10X              |
| VOLUME DA<br>SESSÃO   | 0  | 30 a 60 min               | 30 a 60 min           | 60 a 90 min           | 60 a 120 min          | 60 a 150 min         | 60 a 180 min         |
| VIVÊNCIA              | *  | DIVERSIFICADA             | DIVERSIFICADA         | TRANSIÇÃO             | ESPECIALIZADA         | ESPECIALIZADA        | ESPECIALIZADA        |

O principal objetivo da etapa de Experimentar e Brincar é proporcionar uma vivência corporal diversificada e potencializar o desenvolvimento motor das crianças a partir de experiências lúdicas e prazerosas.

Nesse momento, as crianças brincam de praticar esporte de uma maneira livre e espontânea. Essa vivência pode ser conduzida pelas próprias crianças de forma não mediada a partir da exploração de materiais e movimentos bases para a prática esportiva.

Embora menos frequente, a prática mediada também pode ser utilizada nessa etapa priorizando os jogos e as brincadeiras como principal estratégia de desenvolvimento físico, motor, psicológico e social.

Para favorecer os primeiros contatos com o Badminton é importante utilizar materiais adaptados (com diferentes tamanhos e formatos) que possibilitem uma vivência inicial da modalidade. Diversos ambientes também podem ser utilizados para essa prática, como parques, praças e praias. A partir dessas vivências, as crianças têm suas primeiras experiências com a raquete e podem experimentar golpes básicos da modalidade.





#### **ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

Os materiais oficiais para a prática do Badminton podem ser custosos e, devido às suas características, podem dificultar a vivência inicial com o esporte. A construção de materiais alternativos é uma interessante estratégia pedagógica na iniciação esportiva. Além de fomentar a criatividade das crianças na construção de raquetes e petecas adaptadas, esses materiais facilitam a execução de golpes básicos. No documento Diagnóstico do Badminton no Brasil é possível encontrar dicas e sugestões para essa atividade

O desenvolvimento motor é um aspecto central nessa etapa. É importante que as atividades estimulem ações como pular, agachar, saltar, correr e arremessar que favorecem o desenvolvimento de habilidades específicas no futuro. O desenvolvimento das capacidades físicas acontece a partir da vivência dos jogos e brincadeiras, sem contar com sessões específicas para o treinamento físico.

Do ponto de vista psicossocial, a família apresenta um grande protagonismo na formação esportiva e humana das crianças e se torna uma importante aliada no processo de ensino do Badminton. Nesse momento, embora inicial, é esperado que as crianças desenvolvam respeito com as pessoas, materiais e ambientes de prática esportiva. Se divertir, engajar e aproveitar as atividades e brincadeiras deve ser acompanhado pelo cuidado com as demais pessoas envolvidas na prática e com os materiais utilizados na vivência esportiva.

As vivências competitivas também estão presentes nesses primeiros contatos com o esporte, mas com configurações que possibilitem uma prática inclusiva. As competições são estimuladas dentro do próprio espaço de vivência do esporte a partir de jogos e brincadeiras. As adaptações das regras, espaços e materiais de jogo são importantes para promover o engajamento de todas as crianças.

### AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Nesse momento de formação é importante que a criança desenvolva habilidades e competências que possibilitem uma boa base para seu avanço para diversas atividades físicas e esportivas. Entre elas, podemos destacar:



Habilidades motoras: caminhar, se locomover, agachar, correr, saltar, lançar e manipular



Habilidades esportivas: rebater, golpear, se movimentar, acompanhar o tempo de descida da peteca (sincronização e antecipação)



Habilidades psicossociais: se sentir seguro ou segura para a prática esportiva e para rebater a peteca

O principal objetivo da etapa de Brincar e Aprender é desenvolver a coordenação motora das crianças e estimular o seu interesse pela modalidade. É importante notar que essa fase é ampla, tendo início com uma prática diversificada e que se encerra com as primeiras experiências de práticas competitivas mais sistematizadas. Portanto, é importante considerar as mudanças para um processo mais estruturado de ensino e vivência do Badminton dentro da própria fase.

Nesse momento de experimentação técnica, as crianças são estimuladas a vivenciar os golpes de maneira lúdica e prazerosa. Aqui elas brincam de Badminton e aprendem algumas habilidades básicas de rebatidas. O ensino da sincronização e da antecipação também são fundamentais.

Os serviços de forehand longo e backhand curto são vivenciados nessa etapa, assim como as rebatidas baixas e altas, possibilitando que as crianças consigam jogar e brincar de Badminton. Vale lembrar que o serviço baixo de forehand e de backhand com flick, por exemplo, são mais difíceis do que o de backhand simples. Além disso, a finta deve ser priorizada frente ao smash.

Os nomes dos golpes e a trajetória da peteca não são a prioridade de aprendizagem, mas sim sua ação e atitude de ir em direção a peteca para executar um golpe. Nessa etapa é importante desenvolver a empunhadura, o ciclo de movimento e os gestos motores que serão fundamentais para a próxima etapa de Aprender e Treinar.





#### **ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

A etapa de Experimentar e Brincar pode ser potencializada com:

- Atividades realizadas em pequenos grupos em que, ao mesmo tempo que estimulam a sociabilidade, também proporcionam o contato com a raquete, a peteca e, consequentemente, com o esporte
- Atividades que proporcionem a vivência de outras modalidades esportivas e favoreçam o desenvolvimento motor das crianças
- Jogos e brincadeiras de caráter lúdico que promovam o engajamento e prazer pela prática esportiva



#### MINI BADMINTON

Utilizado em diferentes países do mundo, o Mini Badminton é recomendado para crianças entre 6 e 10 anos de idade se consolidando como uma interessante estratégia para ampliar o alcance da modalidade em escolas, projetos socias e clubes. Um dos principais objetivos é realizar jogos em espaços reduzidos e com materiais adaptados, proporcionando um contato gradual, progressivo e prazeroso com o badminton.

Ao reduzir o tamanho da rede e incluir raquetes menores permitimos que as crianças consigam trocar mais golpes na disputa de um rally, proporcionando seu desenvolvimento técnico-tático em um contexto prático.

Principais vantagens da aplicação do Mini Badminton:

#### - Motivação

Crianças se sentem mais motivadas ao conseguirem realizar os golpes e rebater a peteca um maior número de vezes e apresentam um maior engajamento com o esporte

#### -Aprendizagem Correta

Por se tratar de uma menor área de jogo e a rede mais baixa as crianças conseguem executar os golpes de forma correta sem adaptações, fator de suma importância para a transição para o Badminton.

Em relação aos aspectos táticos é esperado que a criança reconheça os espaços do jogo e que desenvolva consciência sobre o seu posicionamento em quadra. Jogos que são desafiadores, e ao mesmo tempo possíveis de serem realizados, são importantes para estimular a tomada de decisão e manter as crianças motivadas.



#### **AVALIAÇÃO TÁTICA**

Nesse momento é esperado que a criança consiga observar espaços vazios nas atividades sabendo identificar posições de lateralidade (direita e esquerda) de objetos e pessoas.

O próprio estímulo dos jogos e brincadeiras propostos durante as aulas são suficientes para desenvolver as capacidades **físicas** das crianças. É importante que as atividades sejam variadas proporcionando o desenvolvimento de diversas capacidades como força, potência, velocidade, resistência e flexibilidade. O equilíbrio e a estabilidade também são importantes nessa etapa e se tornam fundamentais para o desenvolvimento futuro de ações específicas da modalidade.



#### **AVALIAÇÃO**

Nesse momento de formação é importante que a criança desenvolva habilidades e competências que possibilitem uma boa base para seu avanço para diversas atividades físicas e esportivas. Entre elas, podemos destacar:



Correr, acelerar, desacelerar, mudar de direção, se deslocar para frente, para trás e lateralmente



Lançar, arremessar e segurar a peteca



Conseguir rebater diferentes objetos (bola, peteca e outros) com a raquete ou com outros materiais



Conseguir controlar o corpo quando não estiver em contato com o solo

Do ponto de vista psicossocial, é importante que as vivências esportivas fomentem a autonomia e confiança das crianças para que se sintam seguras dentro do ambiente esportivo. Também é esperado que as crianças estejam comprometidas com as atividades e que respeitem os e as colegas assim como as pessoas envolvidas no processo de ensino e vivência do esporte. Nessa etapa, também apresentam uma maior responsabilidade com o esporte ao usarem uniforme adequado para a prática esportiva e serem pontuais nos horários de treinamento e jogos.



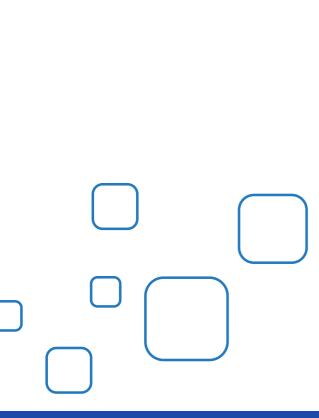
#### MENINAS E MULHERES NO BADMINTON

Nesse momento, meninas e meninos apresentam um desenvolvimento físico semelhante e podem participar de práticas mistas de Badminton. O convívio com crianças de diferentes gêneros e classes sociais é importante para compreender a diversidade de pessoas que podem participar do esporte e respeitar suas individualidades.

Caso os estímulos recebidos fora de quadra reflitam em diferentes estágios de desenvolvimento entre meninos e meninas, atividades realizadas de forma colaborativa e em pequenos grupos podem favorecer a maior inclusão das praticantes no esporte.

Além dessas estratégias, o oferecimento de turmas exclusivas para meninas também pode tornar o ambiente esportivo mais favorável para a sua entrada e permanência no Badminton.

É fundamental que professores e professoras promovam um ambiente seguro e confortável para encorajar a manutenção e desenvolvimento de meninas na modalidade.





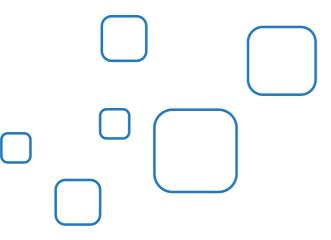
#### AMBIENTES SEGUROS DE APRENDIZAGEM

O oferecimento de ambientes seguros de aprendizagem é apontado com uma importante estratégia para fomentar a maior participação de meninas e mulheres na modalidade. Nesse espaço, as praticantes se sentem fisicamente e emocionalmente seguras, sendo protegidas de danos corporais, assédios sexuais e lesões físicas acidentais. Elas também se sentem confortáveis para se expressarem corporalmente e verbalmente. Portanto, os ambientes seguros se consolidam como espaços que potencializam seu desenvolvimento esportivo e humano.



#### **CRIANDO AMBIENTES SEGUROS**

- Espaços físicos adequados: é importante que o local de prática seja bem iluminado e que possa ser acessado facilmente pelas praticantes. Além disso, é importante que os banheiros e vestiários também sejam adequados a elas
- Roupas adequadas para a prática esportiva: uniformes hiper sexualizados ou com padrões masculinos podem deixar meninas desconfortáveis e distancia-las da prática esportiva
- Linguagem adequada: garanta que as pessoas que estiverem acompanhando a vivência esportiva não reproduzam comentários e brincadeiras que reforcem estereótipos de gênero e relações de poder desiguais no esporte e na sociedade
- Rodas de conversa: promova discussões e reflexões que tornem as praticantes mais sensíveis às questões de gênero e que as auxiliem a identificar situações de abusos e violações
- Meninas e mulheres em posições de liderança: a identificação e o compartilhamento de experiências com pessoas em cargos de liderança podem fomentar a manutenção das praticantes no esporte
- Reavaliação do programa: fomente a participação ativa das meninas na construção do ambiente esportivo. Suas percepções e avaliações do programa são fundamentais para a melhoria do ambiente



### ASPECTOS PEDAGÓGICOS DAS COMPETIÇÕES ESPORTIVAS

A competitividade deve ser estimulada de forma lúdica dentro das atividades propostas nas aulas, ressaltando o respeito aos colegas e valor pedagógico dos conceitos de vitória e derrota. Devido à amplitude dessa etapa, sua característica competitiva também apresenta mudanças ao longo do tempo. No início, o jogo formal ainda não está presente e, portanto, as competições são realizadas a partir de estafetas, circuitos e desafios que proporcionem uma ampla participação esportiva. Além disso, é recomendado evitar competições no formato eliminatório e favorecer aquelas realizadas em grupo que potencializem a interação com diferentes crianças.

Os festivais locais que proporcionem a vivência de diversas modalidades esportivas também são recomendados. Além de não exigirem grandes deslocamentos e evitarem os elevados custos, os festivais locais fomentam a proximidade entre criança, esporte e comunidade. Esses eventos possibilitam que a sociedade participe mais ativamente da promoção do esporte e da formação de futuras gerações.

Ao se aproximar da etapa seguinte (Aprender e Treinar), as crianças também podem se engajar em competições regionais e estaduais de acordo com seu estágio de desenvolvimento. Essas vivências possibilitam a experiência competitiva formal do esporte, embora os locais e materiais de prática ainda possam ser adaptados.





#### COMPETIÇÃO EM PRÁTICA

#### Realização de festivais com circuitos de habilidades

- Levar a peteca em cima da raquete de um ponto até outro por cima de uma corda no chão
- Acertar um alvo realizando um serviço
- Rebater ou controlar a peteca individualmente o maior número de vezes
- Controlar a peteca rebatendo com um ou uma atleta modelo que já participa das equipes

### Para crianças que já executam golpes e conseguem realizar rebatidas básicas por cima da rede

Crianças disputam partidas de 5 minutos entre si ao longo do festival. O baixo tempo de
jogo é necessário para possibilitar que todas joguem contra todas fomentando a
vivência competitiva. O jogo conta com um árbitro ou árbitra que geralmente é um ou
uma atleta da equipe que auxilia na dinâmica do jogo, no entanto as regras formais não
são cobradas.

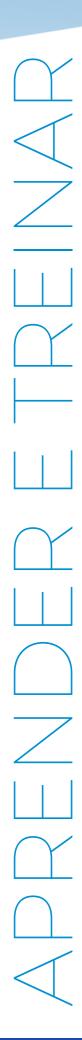
Nessa etapa é importante que todas as crianças sejam premiadas pela sua participação no evento.

#### Para crianças que já jogam

 Realização de festivais em equipes em que crianças de uma equipe jogam contra todas da outra equipe. Depois de cada confronto, as equipes somam pontos e ao final é possível determinar a equipe vencedora.

Nesse momento, é interessante estimular as equipes mistas que favoreçam a interação e cooperação entre meninos e meninas.

Atletas mais experientes podem participar ativamente dessas primeiras experiências competitivas para motivar e incentivar as crianças a praticarem e permanecerem envolvidas com a prática do Badminton.



O principal objetivo da etapa de Aprender e Treinar é desenvolver conhecimentos e competências específicos do Badminton e introduzir os e as praticantes em processos sistematizados de treinamento e competição. É importante lembrar que essa é uma fase de transição entre a diversificação e a especialização esportiva.

Nesse momento de aprimoramento técnico, os golpes ganham maior protagonismo, sendo importante ensinar os nomes dos golpes, assim como a trajetória esperada pela peteca. Entre os golpes vivenciados nessa etapa estão o netshot de forehand e backhand, lift de forehand e backhand, clear de forehand e o drop. Devido à maior dificuldade para a execução do clear drop, seu ensino pode ser proposto entre jovens que apresentam um maior desempenho esportivo.



#### **AVALIAÇÃO DOS GOLPES**

Embora os testes específicos para avaliação dos golpes de Badminton ainda estejam em processo de validação, é possível realizar protocolos simples e menos custosos para acompanhar a evolução dos golpes ao longo do desenvolvimento esportivo.

Por exemplo, é possível delimitar regiões da quadra como alvos a serem acertados pela peteca. Cada praticante tem direito a realizar dez golpes de cada lado da quadra (direito e esquerdo) e ao final são contabilizados quantos acertos cada praticante fez.

Embora ainda não existam referências nacionais que permitam comparar o desempenho individual com pares de mesmo gênero e idade, a realização de um protocolo padronizado ao longo do processo de formação possibilita acompanhar a evolução de cada praticante frente a si mesmo.



Do ponto de vista tático, é esperado que praticantes consigam analisar as situações do jogo e tomar decisões com base no seu posicionamento e do adversário. É importante que consigam diferenciar o uso de golpes nos momentos ofensivos e defensivos do jogo. As atividades propostas no processo de ensino e treinamento devem estimular a autonomia dos e das praticantes e sua capacidade de analisar os posicionamentos em quadra. Durante as vivências competitivas é interessante levar o e a atleta à reflexão sobre problemas impostos pelos jogos e as melhores formas de resolvê-los iniciando a criança no processo de autonomia de jogo e consciência tática.



#### **AVALIAÇÃO TÁTICA**

Nesse momento é esperado que cada praticante saiba a função tática básica do golpe, como por exemplo ao executar um clear para deslocar o adversário ou adversária até o fundo da quadra.

Nessa etapa também é possível introduzir estratégias de análises de vídeos e imagens que auxiliem jovens praticantes no processo de reflexão e tomada de decisão.



#### ESTRATÉGIAS DE ENSINO E TREINAMENTO

O uso das multi petecas é bastante comum no ensino e treinamento do Badminton, entretanto deve-se ter cuidado com a sua aplicação nas primeiras categorias. Ao inserirmos os golpes e deslocamentos diversificados em categorias em que a execução técnica ainda não está bem desenvolvida, podemos levar a uma execução inadequada dos movimentos, empunhaduras e um distanciamento da intenção tática de cada golpe. O uso frequente dessa estratégia pode levar a um aprendizado dos golpes de forma inadequada e descontextualizada das situações de jogo.

Sugerimos que em categorias iniciais as petecas sejam lançadas com objetivos bem delimitados e que a velocidade desse lançamento seja condizente com a técnica em desenvolvimento.

Com o aumento do volume de treinamento e de participação em competições esportivas, praticantes precisam de uma maior preparação física para suportar e evoluir frente a essas demandas. Nesse momento, o desenvolvimento das **capacidades físicas** passa a receber maior atenção contando com sessões de treinamento específicas para essa finalidade.

O desenvolvimento da capacidade aeróbica e anaeróbica é promovido pelo próprio aumento do tempo de duração das jogadas. O treinamento de força também pode ser iniciado utilizando a própria massa corporal do ou da praticante como sobrecarga. Exercícios de força como agachamentos, levantamentos, puxadas também podem ser introduzidos com baixas cargas. Movimentos específicos de punho com a sobrecarga da própria raquete podem ser realizados para favorecer o desenvolvimento dos golpes. Além disso, também é importante desenvolver a velocidade e flexibilidade a partir de atividades específicas do jogo de Badminton.

#### CAPACIDADES FÍSICAS PARA O BADMINTON





#### **AVALIAÇÃO FÍSICA**

Nesse momento o acompanhamento das capacidades físicas pode ser realizado a partir de testes físicos gerais que possibilitam acompanhar o desenvolvimento de cada praticante e confrontar seu desempenho com pares de mesmo gênero e idade. A bateria de testes físicos e as tabelas de referência propostas pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) podem auxiliar nesse processo por representarem protocolos de fácil aplicação e baixo custo.

Entre os testes físicos propostos pelo projeto estão:

- Flexibilidade (sentar-e-alcançar)
- Força (abdominal)
- Resistência (corrida de 6 minutos)
- Potência de membros inferiores (salto horizontal)
- Potência de membros superiores (arremesso de medicine ball)
- Agilidade (teste do quadrado)
- Velocidade (corrida de 20 metros)

A descrição completa de cada teste físico e suas respectivas tabelas de referência podem ser acessadas no site:https://www.ufrgs.br/proesp/

#### EFEITO DA IDADE RELATIVA

É importante lembrar que, nesse momento, praticantes apresentam diferentes estágios de maturação. Embora essa seja a etapa com a menor duração (10 a 12 anos), as diferenças físicas entre praticantes podem ser significativas. O conhecimento sobre essa característica tem uma série de implicações para o treinamento e competição.

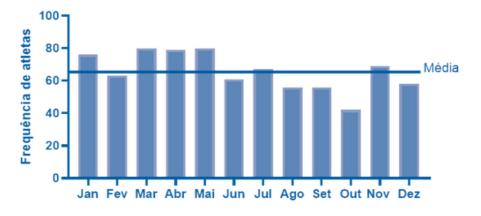
É possível que pessoas nascidas nos primeiros meses do ano apresentem uma vantagem competitiva devido a sua maturação anterior aos seus pares. Em um processo de busca por resultados imediatos em fases iniciais do desenvolvimento esportivo, esses indivíduos recebem maior atenção e suporte pelo seu protagonismo momentâneo. Esse processo leva a exclusão e falta de investimento em potenciais atletas que maturam mais tardiamente. Esse fenômeno recebeu o nome de Efeito da Idade Relativa e pode ser avaliado a partir do mês de nascimento de atletas de elite.



#### **CENÁRIO BRASILEIRO**

Por exemplo, ao analisar o mês de nascimento de atletas de Badminton no Brasil encontramos uma maior frequência de atletas que nasceram no primeiro semestre do ano. Esse cenário reforça a necessidade de proporcionar experiências formativas de qualidade a todas as pessoas envolvidas com o treinamento independente do seu estágio de maturação. É importante reforçar que os melhores desempenhos no Badminton são alcançados aproximadamente aos 25 anos. Mais importante do que alcançar resultados em etapas iniciais de formação é sustentar a permanência de atletas ao longo do Caminho da Medalha e manter essas pessoas motivadas e em constante evolução dentro do esporte.

#### MÊS DE NASCIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON NO BRASIL



Em relação aos aspectos psicossociais, o espaço de ensino e treinamento do esporte se torna uma referência na promoção de vínculos sociais e amizades. Nesse momento, é importante que os e as praticantes reconheçam a importância de todas as pessoas envolvidas (dentro e fora de quadra) no seu desenvolvimento. Uma vez que sua carga de treinamento e competições aumenta, também é esperado um maior comprometimento e responsabilidade com o esporte. Nesse momento, praticantes também passam acompanhar os campeonatos nacionais e internacionais de Badmiton e se identificar com atletas referências na modalidade.

Embora, nessa etapa, os resultados competitivos ainda não orientem o processo de treinamento, meninos e meninas tem suas primeiras experiências competitivas e vivenciam os sentimentos de vitória e derrota de forma mais intensa. Portanto, essa fase se torna um importante momento de aprender a lidar com esses sentimentos e de contextualizá-los dentro do processo de desenvolvimento pessoal e esportivo em longo prazo.

As experiências competitivas, nesse momento, tem como objetivo fomentar o gosto por competir. O foco do processo está na vivência competitiva e não no resultado competitivo. É importante que essas experiências tornem as competições um ambiente seguro e que estimulem a autonomia das crianças e jovens na sua preparação para a competição (organização de materiais, roupas e alimentação). Por esses motivos, a competição não orienta o processo de ensino e treinamento, mas se torna uma parte integrante e importante do planejamento esportivo.



#### COMPETIÇÃO EM PRÁTICA

Nessa fase se inicia a vida competitiva de praticantes de Badminton tendo como prioridade os festivais e as competições locais e regionais.

É recomendado que meninos e meninas participem de festivais e encontros competitivos com outras equipes ou clubes da mesma faixa etária, possibilitando jogar com pessoas de níveis maturacionais e competitivos parecidos. Esse tipo de prática é importante pois muitas vezes na própria equipe não há atletas da mesma faixa etária e gênero, fator que pode levar à desmotivação ao se comparar com atletas com mais experiência dentro de sua equipe.

A divisão de categorias competitivas não precisa necessariamente ser por idade cronológica nesses festivais, ela poderá ser em função do estágio de desenvolvimento em que cada praticante se encontra (iniciante, intermediário, avançado).

É recomendado que as competições formais sejam realizadas em formato de grupos, e não em eliminatória simples, para que meninos e meninas tenham a oportunidade de jogar mais jogos na competição.



O principal objetivo da etapa de Treinar e Competir é melhorar o desempenho esportivo e fomentar a participação de atletas no sistema competitivo nacional e internacional. Esse é um momento importante em que atletas se especializam no Badminton e conhecem com mais profundidade as diferenças entre as modalidade simples, duplas ou mista.



#### SELEÇÃO DE ATLETAS

A transição entre as fases de Aprender e Treinar e Treinar e Competir é marcada por um processo de especialização no Badminton e pela identificação de meninos e meninas com potencial para seguir no Caminho da Medalha. Nesse momento, atletas potenciais recebem um maior suporte para se dedicarem integralmente ao esporte e se desenvolverem na modalidade. Entre os aspectos que podem ser utilizados para avaliar esse processo de transição se encontram:

- Desempenho esportivo
- Resultados em avaliações físicas realizadas longitudinalmente evidenciando a melhora das capacidades de força, potência, resistência e velocidade
- Resultados em avaliações de golpes que evidenciam sua melhora ao longo do tempo
- Competitividade
- Saúde mental e suporte familiar
- Comprometimento com o esporte
- Responsabilidade social

Nesse momento, jogadores e jogadoras já conhecem os diversos golpes que compõe o jogo de Badminton e buscam melhorar seu desempenho com o refinamento da sua execução considerando a intenção tática e direção da peteca. Além disso, passam a variar a velocidade de cada golpe de acordo com seu posicionamento e de cada oponente.

As regiões da quadra atingidas pela peteca ganham protagonismo, assim como as variações dos golpes que podem ser utilizadas de acordo com a imprevisibilidade da partida. Golpes cortados, top spin, stick smash, clear backhand, fintas e entre outros se tornam fundamentais para o desempenho esportivo.

Do ponto de vista tático, é esperado que cada atleta tenha uma boa leitura de jogo e que realize tomadas de decisão conscientes. A partir da vivência de partidas simples, duplas ou mistas, é importante que conheçam os aspectos táticos que influenciam o desempenho de cada modalidade, assim como os principais golpes a serem executados nos momentos ofensivos e defensivos da partida.

Nesse momento, praticantes também iniciam a análise de cada oponente buscando identificar suas potencialidades e fragilidades durante o jogo. Os vídeos de treinos e partidas oficiais podem ser utilizados no processo de análise fornecendo importantes informações para o treinamento esportivo.



#### **AVALIAÇÃO TÁTICA**

Nesta fase é esperado que o ou a atleta tenha consciência dos golpes que deve aplicar em cada situação de jogo considerando:

- a sua posição e do adversário ou adversária
- a trajetória da peteca se ofensiva (ataque total ou construção de ataque)
- a trajetória da peteca se defensiva (pressão elevada ou moderada)
- a trajetória da peteca se neutra (transição)

É importante que atletas contem com um programa de treinamento físico específico para o Badminton que possibilite a melhora do desempenho frente ao volume de treinamento e de competições. As adaptações neuromusculares (força, potência e velocidade) e metabólicas (resistência aeróbica e anaeróbica) se tornam fundamentais para o desempenho esportivo.



#### TREINAMENTO FÍSICO

O treinamento físico pode incorporar exercícios mais generalizados para o treinamento de força (como agachamentos, levantamentos, supino e desenvolvimento) e exercícios mais específicos para o Badminton.

Em relação às estratégias mais específicas, é possível utilizar passadas (chegadas atrasadas na curta), saltos com rebatida, uso de sobrecarga com coletes ou elásticos e cintos de tração que imponham um maior sobrecarga nos saltos e deslocamentos.

O aumento do volume competitivo também exige maior dedicação e comprometimento com o processo de treinamento. Esse processo é acompanhado por uma maior independência e autonomia no processo de tomada de decisão. Portanto, do ponto de vista psicossocial, é esperado que cada atleta se torne cada vez mais ativo ou ativa dentro e fora de quadra.

Atletas também se tornam referências para praticantes mais jovens e passam a influenciar futuras gerações. É importante que tenham consciência desse seu protagonismo social e que usem essa visibilidade para estimular o desenvolvimento esportivo e humano de outras crianças e adolescentes.



#### **ESTRATÉGIAS DE TREINO**

Nessa fase os treinamentos são realizados de variadas formas e possuem uma grande diversidade de estímulos para melhorar o desempenho esportivo. Dentre as estratégias mais utilizadas nessa fase destacamos os treinamentos realizados por tempo em que os atletas tentam manter uma única peteca realizando trocas específicas dependendo do objetivo da sessão ou utilizando o multi petecas no qual treinador, treinadora ou os próprios atletas lançam uma quantidade de petecas para que seja realizado um ou mais golpes específicos. O conhecimento e a utilização de diferentes estratégias de treino são fundamentais para alcançar diferentes objetivos ao longo do planejamento. Vale lembrar que não existe um método superior a outro. A escolha por cada um depende do planejamento e do objetivo da sessão de treino.

É importante que treinadores e treinadoras se atentem à estrutura temporal da sua categoria (duração do rally, pausa e descanso entre rallies) se apoiando em literatura científica ou em dados coletados dentro da sua realidade. Essas informações oferecerão um maior embasamento para tornar o treinamento mais próximo da realidade do jogo.

Nesta etapa, atletas participam do sistema competitivo formal e iniciam suas experiências competitivas internacionais. Essas vivências são importantes para que meninos e meninas conheçam as especificidades da rotina competitiva como as viagens, alimentação, distância de familiares e entre outros. O desempenho esportivo passa a ter maior protagonismo durante as competições e se torna um indicador da sua progressão frente ao processo de treinamento. O bom desempenho em competições escolares e no circuito nacional podem levar às primeiras convocações para as seleções nacionais e à participação em campeonatos Sul-Americanos.



#### COMPETIÇÃO EM PRÁTICA

Nessa etapa, atletas já competem quase que exclusivamente no formato de eliminatória simples. As competições realizadas no formato por equipes (como por exemplo a Thomas & Uber Cup) são importantes nesse momento fomentando a competição e cooperação com demais atletas. Essa é uma fase determinante no desenvolvimento e permanência de atletas no Badminton, portanto é fundamental que sejam realizadas ações para manter elevada a sua motivação e competitividade. Vale lembrar que essas competições por equipes podem ser realizadas em nível estadual, regional ou de clubes, incentivando a participação de atletas com diferentes níveis competitivos.



A etapa de Competir e Vencer é marcada por um processo de individualização na qual o treinamento dos golpes, tático e físico são direcionados às características de cada atleta e às demandas da sua modalidade (simples, duplas ou mista). É esperado que cada atleta já tenha sua modalidade bem definida e que esteja engajado ou engajada em um processo de treinamento coerente com suas demandas.

Os golpes, embora sejam os mesmos, acontecem em diferentes proporções de acordo com cada modalidade. Em jogos simples, 90% dos golpes são realizados próximos da rede ou na parte de trás da quadra usando o clear, drop, lift ou smash. Já as partidas em duplas apresentam uma maior variedade de golpes. Portanto, esse é um momento importante de desenvolver habilidades específicas para a sua modalidade. Além disso, o treinamento técnico-tático deve ter como objetivo minimizar os erros na execução dos golpes e melhorar sua eficiência durante o jogo.

|                               | SIMPLES  | DUPLAS  |
|-------------------------------|--|---|
| CARACTERÍSTICAS<br>DOS GOLPES | · CLEAR<br>· DROP<br>· SMASH<br>· NET<br>· LOB | PARTIDA EM DUPLAS<br>APRESENTAM UMA<br>MAIOR VARIABILIDADE DE<br>GOLPES |
| FREQUÊNCIA DOS<br>GOLPES      | 1.7 A 2.0<br>GOLPES POR<br>SEGUNDO             | 1.2 A 1.6<br>GOLPES POR<br>SEGUNGO                                      |

Fonte: extradído de Alcock e Cable (2009) e Gawin, Beyer e Seidler (2015).

Diferenças também são encontradas do ponto de vista tático uma vez que os posicionamentos de ataque e defesa mudam em partidas simples, duplas ou mistas. É importante que o treinamento seja direcionado às movimentações específicas de cada modalidade.

Uma atenção particular é dada às duplas e mistas que contam com duas pessoas em quadra. Nessas modalidades, além dos desafios impostos pelo jogo, atletas precisam treinar de forma conjunta por longos períodos para desenvolverem a conexão e confiança necessárias para o desempenho esportivo.



#### **AVALIAÇÃO TÁTICA**

Nessa fase espera-se que o ou a atleta já tenha decidido qual a modalidade irá se especializar (simples, dupla ou dupla mista) e com base nessa decisão deverá saber quais são seus pontos fortes e suas limitações em relação ao jogo.

As demandas físicas também variam de acordo com cada modalidade, refletindo diferentes estímulos no treinamento. Embora as capacidades exigidas sejam as mesmas, o treinamento para as partidas simples deve apresentar em uma maior demanda física quando comparado às duplas.

|                                     | SIMPLES            | DUPLAS             |
|-------------------------------------|--------------------|--------------------|
| FREQUÊNCIA CARDÍACA<br>MÁXIMA (FCM) | 89 A 97%<br>DA FCM | 75 A 89%<br>DA FCM |
| DURAÇÃO DO RALLY                    | ATÉ 10<br>SEGUNDOS | ATÉ 7<br>SEGUNDOS  |

Fonte: extradído de Alcock e Cable (2009) e Luque et al. (2019).

Em relação aos aspectos psicossociais, é esperado que atletas sejam independentes e autônomos ao se prepararem para treinamentos e competições esportivas. É importante que tenham comprometimento com a rotina esportiva e que reconheçam a importância de todas as pessoas envolvidas no seu desenvolvimento.

Nesse momento, é também necessário consciliar as demandas esportivas com a rotina de estudos e social, tendo conhecimento sobre o uso de suplementos, doping e demais substâncias que possam influenciar seu desempenho esportivo.



#### TREINAMENTO EM PRÁTICA

- A equipe multidisciplinar tem um papel fundamental ao oferecer suportes e potencializar o desenvolvimento de atletas no esporte. Caso sua equipe não conte com profissionais de diferentes áreas, o oferecimento de palestras e workshops relacionados a um estilo de vida saudável também se consolidam como importantes estratégias educativas
- O planejamento do treinamento levando em consideração as principais competições em cada ciclo são fundamentais para evitarem lesões e a sobrecarga de treino. Também reforçamos a importância de realizar avaliações físicas periodicamente e diversificar os métodos de treinamento de acordo com a evolução individual de cada atleta.
- Atletas comprometidos com sua rotina de treinamento e com as pessoas ao seu redor podem ser utilizados como exemplos para inspirarem demais praticantes

As competições nacionais e internacionais se tornam cada vez mais frequentes na rotina esportiva. É importante lembrar que essa etapa de formação é ampla com duração de aproximadamente sete anos. Portanto, o seu início é marcado por uma maior participação no cenário competitivo nacional e internacional e sua evolução é acompanhada pela busca por resultados esportivos expressivos. A amplitude dessa fase também favorece que atletas mais experientes auxiliem e fomentem experiências positivas para as novas gerações.

Por fim, devido ao elevado volume de competições, é esperado que se sintam confortáveis com viagens nacionais e internacionais e que consigam lidar com as diferenças culturais desses ambientes.



#### COMPETIÇÃO EM PRÁTICA

É comum que atletas participem de diversas modalidades durante as competições esportivas realizadas nacionalmente. Entretanto, para alcançarem um desempenho expressivo em competições internacionais é necessário reconhecer que as partidas simples, duplas e mistas apresentam características distintas e que é preciso individualizar o programa de treinamento de acordo com as demandas de cada modalidade.

As mudanças de regras em competições esportivas nacionais poderiam auxiliar nesse processo. A partir desse momento de desenvolimento, organizações esportivas poderiam introduzir uma regra limitando a participação de atletas no máximo em duas modalidades por competição. Essa mudança faria com que atletas se especializassem em uma ou duas modalidades e que o treinamento esportivo fosse direcionado para as suas demandas.

A grande amplitude dessa etapa também pode colaborar com o abandono esportivo devido à desmotivação dentro do sistema competitivo. Atualmente, atletas disputam a categoria Sub-19 e logo já ingressam na categoria adulta gerando uma grande diferença de desempenho e vivência competitiva ao enfrentarem atletas mais experientes. Nesse sentido, a criação de uma categoria Sub-23 possibilitaria prolongar a carreira esportiva e oportunizar mais vivências competitivas que favoreçam seu desempenho ao ingressar na categoria adulta.

Nesta etapa, é esperado que atletas apresentem resultados competitivos expressivos no cenário nacional e internacional e que inspirem novas gerações a praticarem e acompanharem o Badminton.

O treinamento dos golpes é focado no seu aperfeiçoamento e na eficiência do gesto motor visando o melhor rendimento esportivo. O trabalho conjunto com cientistas do esporte e analistas de desempenho pode auxiliar na coleta e análise de dados para o estabelecimento de estratégias de jogo e treinamento.

As filmagens de partidas oficiais também podem ajudar a análise dos aspectos técnicos-táticos a serem aperfeiçoados com o treinamento.

Especificamente em relação ao desenvolvimento tático, a capacidade de antecipar as ações se torna uma habilidade fundamental que diferencia atletas de diferentes níveis competitivos. Atletas de alto rendimento apresentam um processamento de informações mais rápido, assim como um menor tempo de reação.



#### **AVALIAÇÃO TÁTICA**

É esperado que atletas tenham uma maior autonomia em suas tomadas de decisão e leitura de jogo. Treinadores e treinadoras auxiliam na construção de estratégias de jogo, mas compartilham essa responsabilidade com os jogadores e jogadoras.

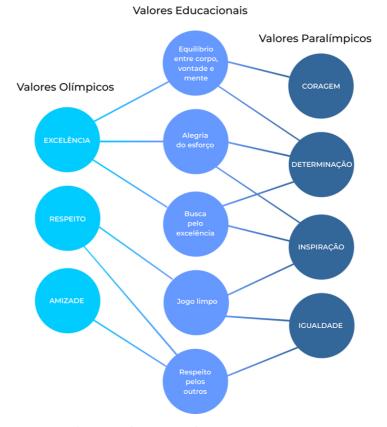
É importante conhecer as demandas das partidas de alto rendimento para elaborar treinos coerentes com as características do esporte. Do ponto de vista fisiológico, as partidas duram de 40 a 60 minutos sendo dependentes do sistema aeróbico (70%) e anaeróbico (30%) para o fornecimento de energia. Embora a maioria dos rallies durem menos de 10 segundos e evidenciem o protagonismo do sistema anaeróbico para o desempenho esportivo, uma boa capacidade aeróbica é necessária para facilitar a recuperação entre esses estímulos.

Em relação às características antropométricas, atletas de alto rendimento costumam ter um baixo percentual de gordura sendo de aproximadamente 12% para homens e 18% para mulheres. Embora a altura pareça favorecer o desempenho esportivo, essa característica varia de acordo com os diferentes perfis populacionais.

Essas informações são importantes para estabelecer metas com o treinamento físico e para realizar uma periodização integrada com o desenvolvimento técnico-tático. Vale lembrar que, nesse momento, a periodização passa a ser realizada em períodos mais longos considerando os ápices de desempenho nos eventos esportivos internacionais.

Os aspectos psicossociais tem uma grande importância devido à intensa rotina de treinamentos, viagens e competições. É importante que todas as experiências competitivas vivenciadas anteriormente a esta etapa formem atletas seguros e confortáveis com as viagens nacionais e internacionais, assim como com os diferentes ambientes de treinamento e competição. Nesse etapa também é importante que cada atleta seja consciente sobre a importância dos aspectos nutricionais e recuperativos para o seu desempenho. O comprometimento com o esporte vai além dos momentos de treinamento e competição.

Além disso, é relevante lembrar que cada atleta se torna uma referência para as novas gerações e que seu comportamento dentro e fora de quadra será reproduzido por aquelas pessoas que se encontram no início da carreira esportiva. Portanto, além do desempenho esportivo, é esperado que o comportamento de atletas reflitam os valores olímpicos e que fomentem o desenvolvimento social e humano.



Fonte: http://multirio.rio.rj.gov.br/index.php/reportagens/9917-valores-ol%C3%ADmpicos-e-paral%C3%ADmpicos



#### ATLETAS REFERÊNCIAS

Atletas de alto rendimento se tornam referências para meninos e meninas praticantes de Badminton ao redor de todo o país. Atualmente, é comum que crianças e jovens acompanhem suas conquistas pelas redes sociais. Esses atletas tem um importante papel nessa nova dinâmica social ao serem seguidos e se tornarem referências para muitas pessoas. O uso adequado desses recursos tecnológicos pode potencializar o engajamento da população e a maior visibilidade do esporte. Portanto, como estratégia para ampliar o alcance e a popularização do Badminton, sugerimos que organizações esportivas promovam cursos de redes sociais para atletas orientando como utilizar essas ferramentas de modo que contribua com a sua carreira esportiva, com a disseminação e com o conhecimento sobre o Badminton no Brasil.

Além disso, é importante promover a visibilidade de atletas mulheres para que possam motivar mais meninas a participarem da modalidade. O conhecimento sobre atletas que percorrem o Caminho da Medalha e que obtiveram êxito nesse trajeto pode inspirar novas praticantes a seguirem o mesmo caminho.

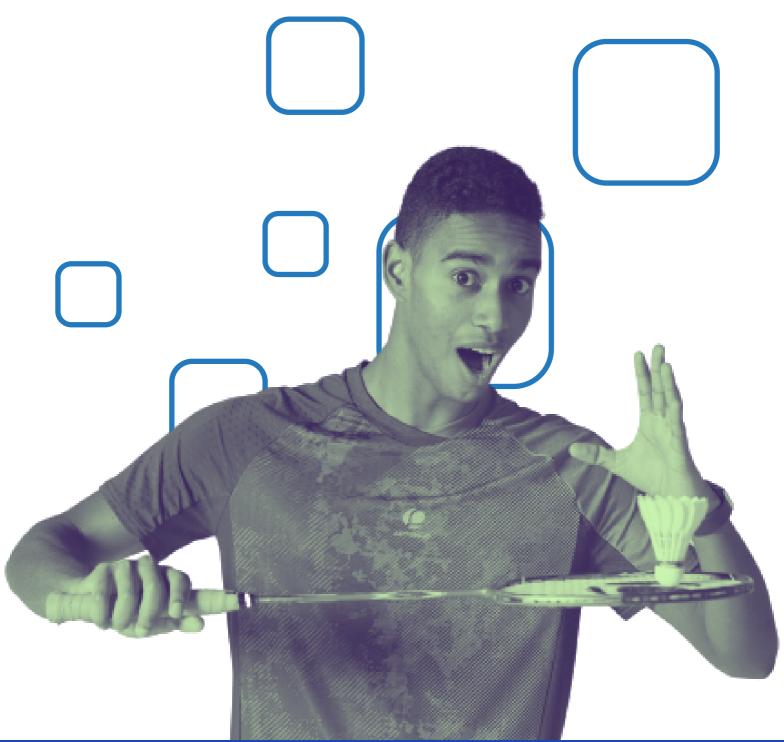
Por fim, a promoção de eventos que fomentem o contato pessoal e a troca de experiências entre atletas mais experientes e iniciantes também se consolida como uma interessante estratégia para fomentar a maior participação no esporte.

Devido à importância do desempenho esportivo nessa etapa de formação, as competições passam a orientar todo o processo de treinamento. Embora os sistemas nacional e internacional ofereçam diversas possibilidades, é importante possuir um planejamento estratégico e da participação em competições chaves para avaliação e progressão de atletas no Caminho da Medalha.



#### COMPETIÇÃO EM PRÁTICA

Para fortalecer o circuito nacional é importante fomentar as competições realizadas regionalmente e estabelecer índices classificatórios que levem à participação de atletas com elevado nível de desempenho nas competições nacionais.



Ao ingressar nesta etapa, o Caminho da Medalha já foi percorrido e cada atleta pode auxiliar jovens e crianças a traçarem sua própria trajetória esportiva. As experiências positivas obtidas ao longo da vida serão fundamentais para manterem essas pessoas ativas como praticantes e agentes do desenvolvimento esportivo.

Ao se reinventarem, atletas podem incorporar o Badminton para a vida e continuar praticando o esporte de forma regular. Do ponto de vista técnico, tático e físico a continuidade da prática esportiva permitirá a manutenção das habilidades desenvolvidas até o momento e a competitividade em eventos esportivos.



#### COMPETIÇÃO EM PRÁTICA

Atletas que desejam continuar sua vida competitiva na fase de Inspirar e Reinventar-se podem participar de campeonatos máster de Badminton. Essas competições já são promovidas por algumas organizações esportivas nacionais e internacionais.

Sugerimos que, à medida que a quantidade de atletas aumente nesta etapa, as organizações esportivas incorporem no seu calendário esportivo eventos para atletas veteranos e veteranas que desejam se manter ativos e ativas no esporte.

Nesse momento, é interessante que os formatos competitivos promovam uma maior participação e vivência do esporte. Portanto, os formatos por grupos são recomendados enquanto que o sistema de eliminatória simples é desaconselhado.

O abandono da rotina de treinamentos e da vida competitiva é um processo difícil e que exige um suporte de pessoas de dentro e fora do esporte. Uma das formas de amenizar essa transição é ressignificando o papel do e da atleta dentro do ambiente esportivo.

Devido a sua extensa experiência e vivência esportiva, essas pessoas podem transferir seus conhecimentos e competências para cargos de comissão técnicas, arbitragem, gestão e entre outros. Desta forma, podem auxiliar as organizações esportivas e as futuras gerações no seu Caminho da Medalha.



#### FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Incentivar e promover a inserção de ex-atletas como treinadores e treinadoras é um mecanismo fundamental para cultivar a sustentabilidade do Badminton. Para fomentar essa formação, a Federação Mundial de Badminton oferece diversos cursos de certificação de acordo com os variados locais de atuação.

Os cursos se iniciam com o Shuttle Time destinado a profissionais que atuam dentro do contexto escolar e podem progredir para o Treinador/a nível I, II e III. O aumento do nível de certificação é acompanhado por uma maior carga horária e responsabilidade com o ensino do esporte. Se na primeira certificação, Shuttle Time, é esperado que profissionais adquiram conhecimentos básicos sobre o Badminton para fomentar a modalidade principalmente no contexto escolar, no Treinador/a Nível III é esperado que esses profissionais sejam independentes e autônomos para a elaboração dos seus planos de treinamento e que auxiliem jovens treinadores/as na sua carreira.

Embora os cursos sejam pagos, seu valor é acessível para a realidade brasileira possibilitando que pessoas de diferentes regiões do país e condições econômicas participem desses processos formativos.

O Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Badminton no Brasil representa um passo importante no desenvolvimento do Badminton no nosso país. O documento se torna uma referência para federações, clubes, escolas, projetos sociais, profissionais e outros, ao implementarem ações e programas esportivos que respeitem as etapas do desenvolvimento esportivo no Badminton e fomentem o Caminho da Medalha.

Reconhecemos a importância de cada agente na promoção e massificação do Badminton no Brasil e reforçamos a relevância de um sistema esportivo integrado e colaborativo para o desenvolvimento de atletas em longo prazo. Esperamos que, a partir desse caminho em comum a ser percorrido, o sistema esportivo seja fortalecido e que a formação de atletas seja potencializada.

Esperamos que esse desenvolvimento seja acompanhado por uma maior valorização de treinadores e treinadoras, profissionais que atuam na gestão do esporte e demais pessoas envolvidas dentro e fora de quadra com a promoção do esporte no Brasil.

A partir da integração entre teoria e prática, buscamos promover o desenvolvimento sustentável do Badminton brasileiro. Esperamos que os conteúdos e conhecimentos aqui compartilhados proporcionem vivências esportivas positivas que levem ao aumento da participação esportiva e à melhora do desempenho esportivo brasileiro.



ABIÁN, Pablo et al. Elite badminton is getting older: ages of the top 100 ranked badminton players from 1994 to 2020. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 22, p. 11779, 2021.

ALCOCK, Alison; CABLE, N. Tim. A comparison of singles and doubles badminton: heart rate response, player profiles and game characteristics. International Journal of Performance Analysis in Sport, v. 9, n. 2, p. 228-237, 2009.

BADMINTON WORLD FEDERATION. BWF Physical Literacy and Activity Policy. Disponível em: https://corporate.bwfbadminton.com/about/about-

 $badmint on/\#: $$ $$ \end{array} 20 in the constraint of the cons$ 

BARREIRA, Júlia. Diagnóstico do Badminton no Brasil. 2022.

BILGIÇ, Mert; DEVRILMEZ, Erhan. The relative age-related participation trends in European Badminton. Baltic Journal of Health and Physical Activity, v. 13, n. 2, p. 4, 2021.

BLOMQVIST, Minna; LUHTANEN, Pekka; LAAKSO 1, Lauri. Comparison of two types of instruction in badminton. European journal of physical education, v. 6, n. 2, p. 139-155, 2001.

BURTON, Damon; GILLHAM, Andrew D.; HAMMERMEISTER, Jon. Competitive engineering: Structural climate modifications to enhance youth athletes' competitive experience. **International journal of sports science & coaching**, v. 6, n. 2, p. 201-217, 2011.

CHIMINAZZO, João Guilherme Cren et al. Technical and timing characteristics of badminton men's single: comparison between groups and play-offs stages in 2016 Rio Olympic Games. **International Journal of Performance Analysis in Sport**, v. 18, n. 2, p. 245-254, 2018.

CRANE, Jeff; TEMPLE, Viviene. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. European physical education review, v. 21, n. 1, p. 114-131, 2015.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Modelo de Desenvolvimento Esportivo. 2022.

GAYA, Adroaldo et al. Projeto Esporte Brasil PROESP-Br. Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação, 2012.

GAWIN, Wolf; BEYER, Chris; SEIDLER, Marko. A competition analysis of the single and double disciplines in world-class badminton. International Journal of Performance Analysis in Sport, v. 15, n. 3, p. 997-1006, 2015.

GOMES, Nathália Chaves; CORSINO, Luciano Nascimento; NETO, Fernanda Jaqueline Ribeiro. O badminton na educação física escolar: uma experiência a partir da categoria gênero. **Relato de Prática**, 2012.

TORRES-LUQUE, Gema et al. Statistical differences in set analysis in badminton at the RIO 2016 Olympic Games. Frontiers in Psychology, p. 731, 2019.

MUSCH, Jochen; GRONDIN, Simon. Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. **Developmental review**, v. 21, n. 2, p. 147-167, 2001.

ONU MULHERES. Boas práticas de prevenção à violência contra mulheres e meninas por meio do esporte. Disponível em: http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2022/04/Cartilha-BoasPraticas-Unase-EsporteeJuventude-web.pdf

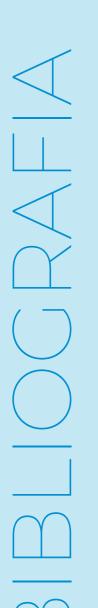
PHOMSOUPHA, Michael; LAFFAYE, Guillaume. The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. **Sports medicine**, v. 45, n. 4, p. 473-495, 2015.

ROBERTSON, Kamasha et al. Mind, body, and shuttle: multidimensional benchmarks for talent identification in male youth badminton. **Biology of Sport**, v. 39, n. 1, p. 79-94, 2022.

RONKAINEN, Noora J.; RYBA, Tatiana V.; SELÄNNE, Harri. "She is where I'd want to be in my career": Youth athletes' role models and their implications for career and identity construction. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 45, p. 101562, 2019.

WERKIANI, Mojtaba Ebrahimi et al. Review of the effective talent identification factors of badminton for better teaching to success. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 31, p. 834-836, 2012.

WIYATA, Isnan Rahmat; KUSUMA, Donny Wira Yudha; IRAWAN, Fajar Awang. Burnout and Dropout Analysis Of Badminton Adolescence Athletes: Reviewed in Psychological Aspect. **Journal of Physical Education and Sports**, v. 11, n. 2, p. 152-162, 2022.



MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON NO BRASIL, Da peteca à medalha: um caminho em longo prazo, 2022, . Rio de Janeiro, Tecnologia de Comunicação, 2022. 62 p.

Conteúdo: MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE BADMINTON NO BRASIL, NOVEMBRO/2022.

Edições Especiais.

Novembro, 2022.

Projeto e concepção gráfica: HM

Presidente José Roberto Santini Campos

I° Vice-Presidente Wendel De Oliveira Mota Ribeiro

> 2º Vice-Presidente Ricardo Pina de Oliveira







