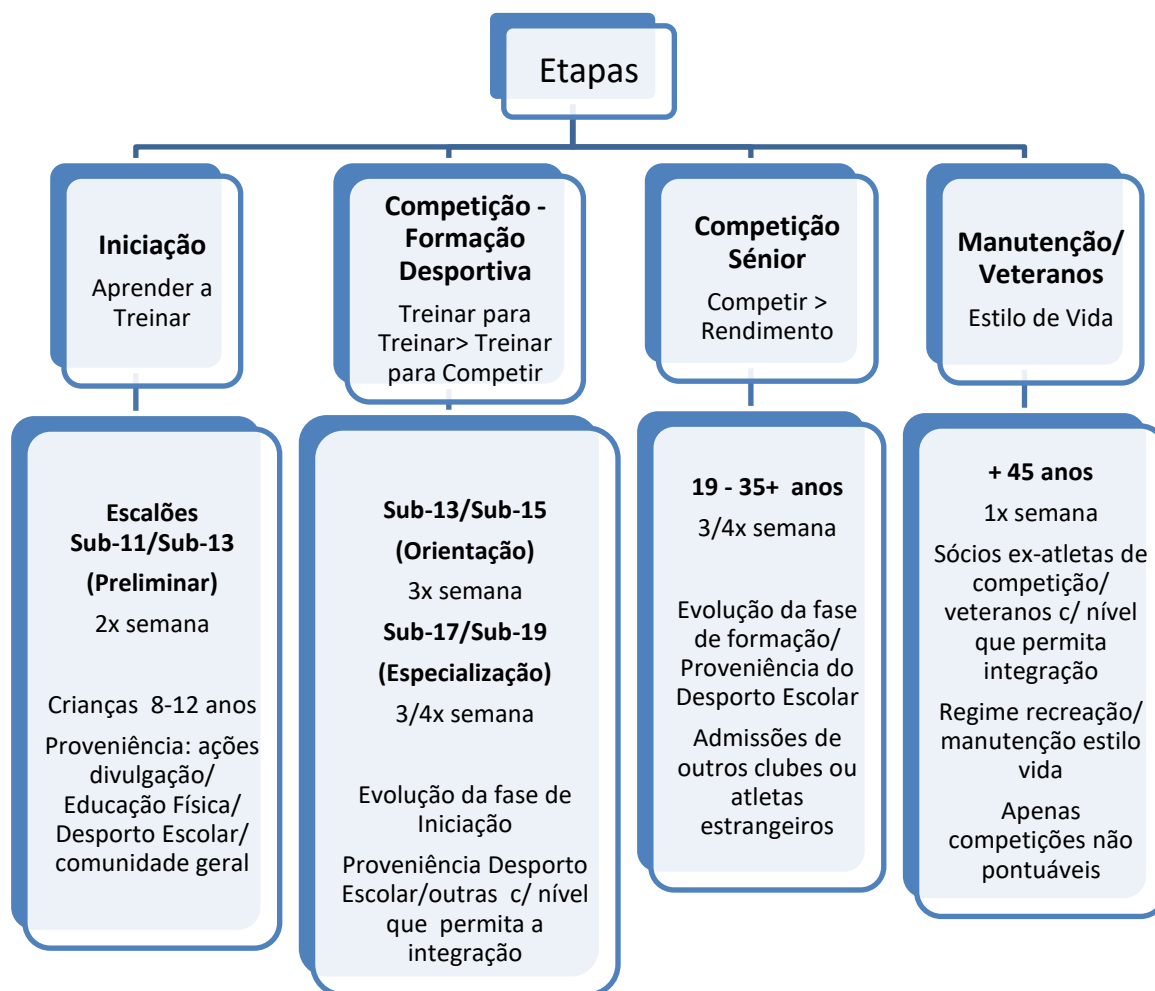


## Projeto Desportivo - Badminton CREA

### Etapas da Prática Desportiva – Organização



O processo de formação e prática desportiva no CREA tem como objetivo principal o desenvolvimento integral dos atletas, relevando-se a perspetiva sociocultural do desporto, formando o jovem/adulto como ser social e entidade cultural, que adquira, através do badminton, valores e atitudes para a vida.

No entanto, atendendo à missão e valores do clube, objetiva-se que os praticantes treinem para competir, almejando a resiliência e superação na procura de cada vez melhores resultados desportivos, sempre com sentido de responsabilidade e espírito de equipa. De notar que os resultados desportivos nos jovens em formação devem ser uma consequência natural da qualidade do trabalho desenvolvido e não o objetivo prioritário. Na Iniciação/Orientação desportivas, a aquisição e consolidação de competências (aprendizagens)

deve predominar. A competição é uma componente intrínseca do conceito de desporto, constituindo uma alavanca da aprendizagem e da evolução dos praticantes, promovendo o equilíbrio competitivo, condição essencial para que os praticantes em formação convivam, por um lado, com o ganhar e perder de forma natural e equilibrada e, por outro, exercitem a sua capacidade de superação.

O processo de formação deve estar estruturado em quatro etapas (Iniciação, Orientação, Especialização, Rendimento), entendendo-se este como um processo a longo prazo, em detrimento de objetivos a curto prazo. Esta sequenciação fundamenta-se nas características que presidem ao processo de desenvolvimento da criança e do jovem, pressupondo a natural interdependência daquelas etapas, sendo que os níveis de entrada numa etapa estão diretamente associados ao percurso efetuado ou não na etapa anterior.

Apesar de demarcada pelos escalões etários (idade cronológica), a entrada em cada fase está largamente dependente do princípio da individualidade, referente ao início da prática especificamente da modalidade em questão, aos anos de treino, à disponibilidade/motivação para o treino, nível de desenvolvimento das capacidades físicas e idade maturacional (biológica). É desejável promover-se, sempre que possível, a integração de atletas na fase pré-pubertária (crianças e pré-adolescentes), já que é essencial a estimulação precoce para o alcançar de melhores níveis competitivos a médio-longo prazo, sem prejuízo de no período de iniciação à modalidade a prática ser marcada, constantemente, pela sua multilateralidade e com uma componente lúdica relevante.

Deste modo, para o grupo de Iniciação do clube, o objetivo passa pelo recrutamento de jovens com experiência reduzida, circunscrita à esfera familiar ou autárquica/escolar, em que os principais objetivos do trabalho a desenvolver são a aprendizagem dos fundamentos do jogo e o saber “aprender a treinar”. Esta etapa procura incorporar jovens com um intervalo de idades entre os 8 e 12 anos (escalões Sub-11 e Sub-13), existindo natural variabilidade nas idades cronológicas. A incorporação de jovens, por seu lado, no grupo de Formação-Competição, entre os 13 e os 18/19 anos (escalões Sub-15, Sub-17, Sub-19) surgiria da natural evolução dos praticantes da Iniciação ou pela captação de atletas que apresentem já capacidades, fruto do trabalho desenvolvido no âmbito do desporto escolar, que os permitem integrar-se nas etapas de “treinar para treinar” e “treinar para competir”, com a participação em competições a surgir sempre com o propósito de formação desportiva e pessoal do adolescente.

Ao longo dos vários escalões de formação do clube pretende-se que os jogadores aprendam de forma progressiva a melhorar as suas capacidades cognitivas, a desenvolver as suas

capacidades físicas, técnico-táticas e de leitura de jogo, ajudando-os no desenvolvimento da tomada de decisão em diversos contextos do jogo.

Concretizando, na fase de Iniciação ao badminton (8-12 anos), deve ter primazia o treino das qualidades perceptivas-motoras da modalidade (relação corpo-volante, volante-raquete, volante-raquete-outro); aprendizagem da técnica de batimentos e pegas; movimentação de campo; tática básica de jogo. No que diz respeito às capacidades físicas deve ser aproveitado o período sensível para o desenvolvimento da velocidade/agilidade, coordenação, flexibilidade e pliometria (multissaltos).

Na fase de formação-competição (13-18 anos) o volume de treino (através da frequência semanal) progride e deve ser intensificada e consolidada a aprendizagem técnica. A qualidade da execução técnica deve ser o aspeto fundamental do treino. Apesar de considerado um modelo com ênfase nos fatores específicos de competição, cerca de 50% do treino deve compreender o desenvolvimento das capacidades técnicas (aprofundamento do trabalho de sequências e multi-volantes; movimentação de campo) e físicas de base (desenvolvimento da resistência geral e específica de jogo, da força muscular geral, com foco no treino nos músculos estabilizadores (core) e treino proprioceptivo para as principais articulações (joelho e tornozelo)). De igual forma, é relevada a aprendizagem da tática das diversas variantes do jogo de badminton. Não menos importante, do ponto de vista psicológico, deve ser criada uma atitude de treino correta com disciplina, assiduidade, rigor e entusiasmo, aprendendo os atletas a conciliar a vida académica, pessoal e desportiva. Do ponto de vista competitivo é relevante a aquisição de rotinas de aquecimento, a preparação/análise do próprio atleta e dos adversários, a análise objetiva dos resultados (sejam positivos ou negativos), sempre com a necessária relativização. A participação em competições individuais (singulares e pares) será a referência, existindo natural diferenciação no tipo de torneio a realizar consoante a idade e nível do praticante (torneios de divulgação – orientados para a iniciação à modalidade em articulação com alunos do desporto escolar; torneios zonais; torneios nacionais). Além disso, a participação dos atletas do clube nas competições organizadas de Equipas deve ser também uma prioridade, atendendo à representação coletiva neste tipo de prova e ao alcançar de valores essenciais como o espírito de equipa, solidariedade, respeito, companheirismo.

Após o período de formação desportiva (posterior ao escalão de juniores) os atletas transitam para o grupo sénior com o objetivo de treinar para obter os melhores resultados possíveis em competição. No entanto, o processo deverá ter na sua génese a lógica de treinar para competir, sendo vista a competição como uma consequência do trabalho realizado,

procurando-se, assim, simultaneamente, combater o abandono desportivo precoce e a falta de assiduidade. Deverá ser relevada a intensidade dos treinos, a especificidade física da modalidade e a consolidação de competências técnico-táticas. Neste grupo de treino, preferencialmente, devem ser integrados os atletas que advêm da formação do clube, mas também integrados aqueles com prática no desporto escolar e de outros clubes nacionais/internacionais capazes de o integrar, cumprindo com o seu propósito e com a missão/valores do clube. De facto, e apesar dessa visão, é imperativo permitir o rejuvenescimento do clube alargando a prática do Badminton a mais pessoas da sociedade nacional e internacional. Uma vez mais, e apesar das competições individuais predominarem no circuito nacional, os torneios de equipas devem constituir uma componente determinante da atividade desportiva do clube.

Por último, a 4ª etapa pressupõe a prática do badminton numa perspetiva de manutenção/recreação, contribuindo para a adoção de um estilo de vida ativo, concretizado através da inclusão de praticantes veteranos (+45), de ambos os géneros, que utilizem os momentos de treino como uma oportunidade de convivência e de recreação. Esta etapa de prática é destinada aos atletas séniores que não pretendam continuar no grupo regular de competição, tendo, contudo, a oportunidade de se manterem incluídos em contexto de treino realizando competições, ocasionais, não pontuáveis para o circuito nacional, e respeitando os valores do clube, designadamente a resiliência e superação pessoal que devem retirar desses momentos. São incluídos atletas veteranos do clube ou integrados atletas de outros clubes/contextos com nível de prática que permita a integração no grupo.