

**Modalidade Esportiva: Badminton**

Modalidade Esportiva: Badminton  
Conteúdo: Federação de Badminton do Estado de São Paulo  
Revisão: Nádia Gabriel  
Projeto Gráfico e Arte: Rose Sardin  
Coordenação – Maria Regina Canever Domingues

Realização:  
Universidade Corporativa Sindi-Clube  
Reitor – Cezar Roberto Leão Granieri  
Diretor Executivo – Cláudio José Lauletta  
Coordenadora – Maria Regina Canever Domingues

Apoio:  
Federação de Badminton do Estado de São Paulo  
Presidente - Manoel Gori  
Associação dos Cronistas Esportivos do Estado de São Paulo  
Presidente – Erick Castelhero

## Índice

História	<b>5</b>
Curiosidades	<b>15</b>
Regras simplificadas	<b>17</b>
Equipamentos	<b>23</b>
Fundamentos	<b>29</b>

**UNIVERSIDADE SINDI  
CLUBE**  
Universidade Corporativa







**UNIVERSIDADE SINDI  
CLUBE**  
Universidade Corporati **História**

A origem do Badminton é algo nebuloso. Há relatos que o Badminton originou-se de uma prática disputada na China no Século V.ac com os pés e uma peteca denominada Ti Jian Zi.

Na antiguidade, há mais de dois mil anos na Grécia, existia um jogo chamado “Tamborete e Peteca” (Battledore e Shuttlecock) que era praticado por adultos e crianças. O objetivo do jogo era rebater uma peteca com tacos, evitando-se que essa caísse no chão.

Sabe-se que foi jogado em outras épocas na China, Inglaterra, Polônia e um célebre quadro francês, Volant, de Bósia, prova que já era praticado em sua época (1762-1832).

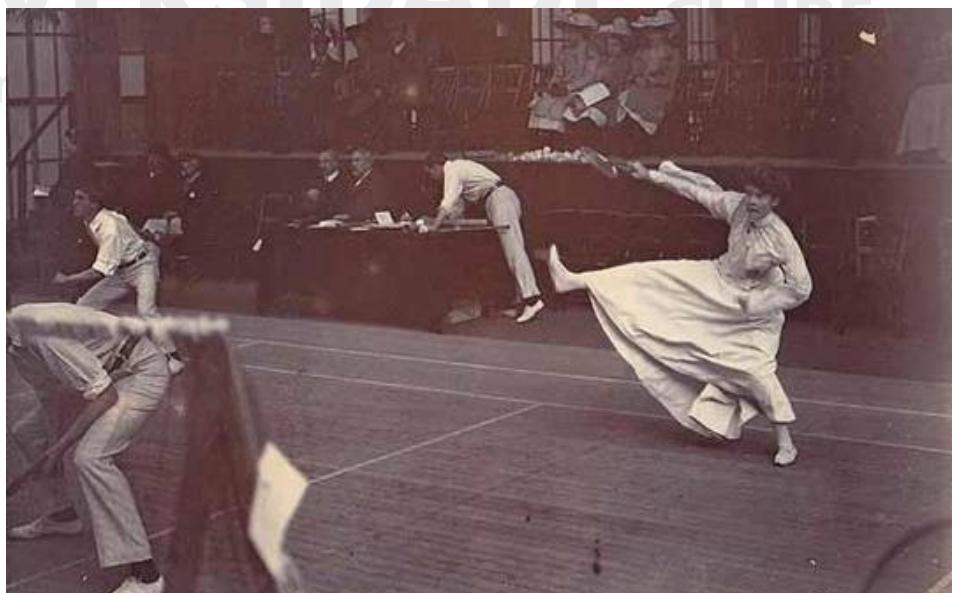
A história do Badminton moderno começa na Índia onde em 1870 oficiais da marinha britânica conheceram um jogo chamado Poona. O Poona passou a se chamar Badminton quando esses oficiais levaram o jogo para a propriedade de Badminton, pertencente ao Duque de Beaufort's, em Gloucestershire, Inglaterra.

Numa tarde de 1873, as filhas do Duque de Beaufort espertaram penas numa rolha de champanhe e levaram o jogo dos jardins para o Salão Grande do Castelo de Badminton, a casa de campo da família, para fugir da chuva. O jogo mostrou-se perfeito para ambiente fechado - sem vento para peteca leve e aconchegante para a nobreza.

Quatro anos mais tarde (1877) o Badminton já tinha regras oficiais publicadas e ganhava praticantes na Irlanda e Escócia. Em 1887 e 1890 a regras foram revisadas ficando muito parecidas como as de hoje.

Rapidamente se espalhou pelo norte da Europa, pelo Canadá e pela Nova Zelândia.

Em 1893, foi fundada a Associação Inglesa de Badminton (The Badminton Association of England) que organizou o 1º Campeonato para Homens em 1899.

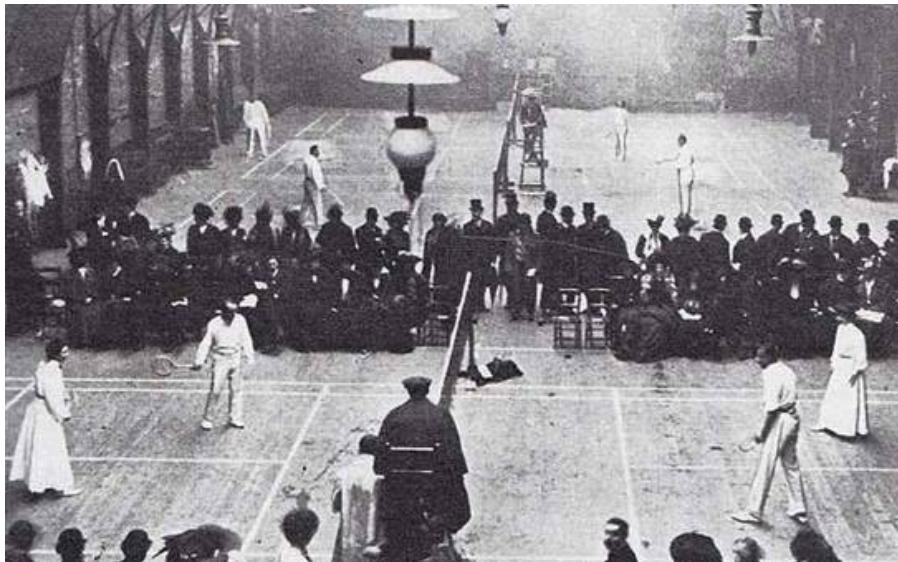


Ethel Thomson em ação em 1900. Ela tem 21 anos na fotografia acima. Observe como ela tem que segurar o vestido longo com a mão esquerda para poder correr na quadra de Badminton.  
Fonte: The Telegraph, da Inglaterra (Geoff Hinder: Badminton All England 2010: History, 06 de março de 2010).

Em 1934 foi fundada a Federação Internacional de Badminton (antiga IBF e atual BWF - Badminton Word Federation) com nove membros: Canadá, Dinamarca, Escócia, França, Holanda, Inglaterra, Nova Zelândia e País de Gales. Na década da 1940, já era praticado na África e em muitos países da Europa.

Em 1940 a antiga IBF e atual BWF organizou o 1º Torneio Internacional por equipes masculinas, a Thomas Cup, Troféu doado por Sir George Thomas. Oito anos mais tarde, em novembro de 1948, foi realizada a primeira competição entre países. A Malásia, então parte do Império Britânico, foi a primeira vencedora, iniciando assim a supremacia dos países da antiga Indochina nesse esporte.

Nos anos seguintes mais países se tornaram membros, especialmente após a estreia do esporte nas Olimpíadas de Barcelona, em 1992. Dominado por países asiáticos, como Indonésia, China e Coréia do Sul, o esporte tem cinco diferentes modalidades em Olimpíadas: jogos de simples masculinas e femininas, duplas masculinas e femininas e duplas mistas. O Badminton também esteve presente nas Olimpíadas de Munique-1972 como Demonstração e nas Olimpíadas de Seul-1988 como Exibição.



De 1903 a 1909, o All England torneio foi disputado na sede do London Rifle Brigade em Bunhill Row, Londres.

Fonte: The Telegraph, da Inglaterra (Geoff Hinder: Badminton All England 2010: History, 06 de março de 2010).

Hoje em dia, existem cerca de 160 países membros da BWF.

Existem, na atualidade, seis torneios principais promovidos pela BWF: Thomas Cup (campeonato mundial masculino de equipes), Uber Cup (campeonato mundial feminino de equipes), Sudirman Cup (equipes mistas), World Championship, World Juniors e World Grand Prix Finals.

Em 1995, o Badminton foi incluído nos XII Jogos Pan-americanos em Mar Del Plata.

O site oficial da Federação Internacional de Badminton é : [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

## Olimpíadas

A primeira vez que o Badminton figurou numa Olimpíada foi nos Jogos Olímpicos de 1972 em Munique como demonstração. Em Seul (1988), o Badminton foi jogado como exibição.

O Comitê Olímpico Internacional reconheceu a magnitude do esporte e promoveu o Badminton que, em 1992 (Barcelona), passou a ser oficial valendo medalhas. A popularidade do esporte foi provada nessa ocasião quando mais ou menos 1,1 bilhão de pessoas assistiram aos oito dias de competição na televisão.

Como era de se esperar, os países asiáticos conquistaram a maioria das medalhas em jogo. A Indonésia ganhou as medalhas de ouro, prata e bronze na categoria masculina simples, ouro na feminina simples e prata na dupla masculina. A Malásia levou o bronze na dupla masculina. Em Atlanta (1996), a dupla mista foi incluída na competição.

## Brasil



No Brasil, o Badminton passou a ser praticado de forma competitiva a partir de 1984, com a realização da I Taça São Paulo, organizada pela Associação Paulista de Badminton-APB e com o apoio da Secretaria Municipal de Esportes de São Paulo – SEME.

Em 1984 o Brasil participou do I Campeonato Sul Americano e em 1985 ganhou o II Campeonato Sul-Americano. Os dois primeiros torneios foram realizados em Buenos Aires (Aires) Aires.

Em 1987 o Brasil participou pela primeira vez de um Campeonato Pan-americano de Badminton realizado em Lima (Peru).

Até 1987 a APB era a única entidade que organizava torneios de Badminton no Brasil.

Em 1988 foi criada a Federação Paulista de Badminton-FPB que passou a ser representante junto a antiga IBF, atual BWF. Os fundadores da FPB foram os clubes Associação Esportiva Dragão, Associação Brasileira “a Hebraica” e o São Paulo Futebol Clube.

Em 1990, o Brasil sedia o IV Sul-Americano de Badminton em Mairinque-SP com vitória do Peru e o Brasil ficou em 2º lugar.

Em 1993 é criada a Confederação Brasileira de Badminton – CBBd, tendo como fundadores a Federação Paulista de Badminton, Federação de Badminton de Brasília e Federação Catarinense de Brasília.

Em 1994 a CBBd filia-se ao Comitê Olímpico Brasileiro.

## **Os torneios e as conquistas**

<b>Ano</b>	<b>Torneio</b>	<b>Local</b>
1993	Pan-Americanos Primeira Medalha de Bronze	Guatemala
1995	Jogos Pan-Americanos Campeonato Mundial de Equipes Mistas – Sudirman Cup Terceiro colocado no seu grupo de 5 países	Mar Del Plata
1996	Campeonato Pan-Americano Infantojuvenil Medalha de Prata em simples masculino Medalhas de Bronze em duplas masculinas e mistas	Porto Rico
1997	Primeiro Campeonato Sul-Americano Infantojuvenil de Badminton Cinco medalhas de Ouro nas categorias sub-19 e sub-17 Campeonato Mundial de Equipes Mistas – Sudirman Cup 5º lugar no seu grupo de 8 países	Clube Fonte São Paulo Campinas
1998	VI Sul-Americano de adultos Segundo lugar no torneio por equipes	Clube Fonte São Paulo Campinas

1999	Jogos Pan-Americanos Quarto lugar em dupla masculina Campeonato Mundial de Equipes Mistas – Sudirman Cup 4º lugar no seu grupo de 8 países	Winnipeg
2000	Pan-Americano Infantojuvenil Duas medalhas de Ouro Duas medalhas de Prata Duas medalhas de Bronze nas categorias menores de 15 anos em simples e dupla masculina	Cuba
2001	Pan-Americano de adultos Medalha de Bronze em duplas	
2003	Jogos Pan-Americanos	Santo Domingo
2004	Pan-Americano Infantojuvenil de Badminton	Lima-Peru
2006	Pan-Americano Infantojuvenil Cinco medalhas de Ouro	Campinas
2007	Jogos Pan-Americanos Pan-Americano Infantojuvenil 1ª medalha de Bronze e dupla masculina (Guilherme Pardo e Gulherme Kumasaka) Puerto Vallarta-México	Rio de Janeiro

2008	Pan-Americano Infantojuvenil	Guatemala
2009	Pan-Americano Infantojuvenil	Porto Rico
	Jogos Sul-Americanos Juvenis	Colômbia
2010	Pan-Americano Júnior – 11 medalhas	República Dominicana
	Cinco medalhas de Ouro	Piauí
	Seis medalhas de Prata	
	Onze medalhas de Bronze	
	VI Sul-Americano	
2011	Pan-Júnior	Jamaica
	Medalha de Prata por equipes	Guadalajara
	Jogos Pan-Americanos	
	Medalha de Bronze em simples (Daniel Paiola)	
2015	Jogos Pan-Americanos	Toronto
	Medalha de Prata dupla masculina	
	(Daniel Paiola e Hugo Arthuso)	
	Medalha de Prata dupla feminina	
	(Lohaynnny Vicente e Luana Vicente)	
	Medalha de Bronze dupla mista (Alex Tjong e Lohaynnny Vicente)	

Mais informações sobre a história do Badminton no Brasil, podem ser encontradas no endereço:

<http://badmintonnbrasil.comunidades.net/index.php>





# **UNIVERSIDADE SINDI CLUBE**

Universidade Corporativa **Curiosidades**

- Para competir no Badminton é necessário ter explosão, ótimo reflexo e coordenação motora. A peteca chega a alcançar quase 300 km/h. É mais rápida que o saque de tênis. Em cerca de 20 segundos, chega-se a bater na peteca entre 40 a 50 vezes.

Badminton exige constante ação de alta concentração, corridas, saltos, viradas, alongamentos, corridas para trás, etc. Durante uma partida chega-se a correr quase 2 km.

<b>Final de Tênis em Wimbledon</b>	<b>Final Campeonato</b>	<b>Mundial de Badminton</b>
Duração da Partida	198 minutos	76 minutos
Tempo de bola/peteca em jogo	18 minutos	37 minutos
Raquetadas	1004	1972
Percorso da bola/peteca	3,2 km	6,4 km

- Nas Olimpíadas de Barcelona teve a segunda maior audiência, perdendo só do basquete. A Ásia inteira estava ligada na peteca. Calcula-se que cerca de 1,1 bilhão de pessoas assistiram aos oito dias de competição via satélite.
- As petecas podem variar sua velocidade em diferentes regiões do planeta. Dependendo de fatores como umidade do ar e temperatura, cada peteca poderá voar mais rápida ou lenta. Sendo assim teremos um ajuste “para dentro”, na angulação das penas, para um aumento de velocidade e um ajuste “para fora” para uma velocidade menor.
- Os melhores países do mundo em Badminton são a Indonésia e a China, tendo os dois juntos conquistados 70% de todos os eventos da IBF. Os atletas da Indonésia lideram o ranking da IBF.
- O Badminton é o esporte de raquete mais rápido mundo, exigindo reflexos rápidos e ótimo condicionamento físico. Durante uma partida de alto nível, chega-se a correr aproximadamente 1,6 km.
- As penas de ganso são usadas para petecas de alta qualidade por causa da sua durabilidade, mas muitas pessoas que jogam nas ruas de países como a Indonésia ou Malásia usam petecas feitas de penas de galinha. São usadas 16 penas de ganso para fazer uma peteca. Existe uma lenda que de cada ganso pode-se retirar apenas três penas, e essas têm que ser da asa esquerda, já que supostamente o ganso dorme do lado direito, amassando assim suas asas.
- Poucos esportes requerem tanta ação concentrada como o Badminton. Para se ter uma ideia, no Tênis a bola fica em jogo durante 8% do tempo e no futebol americano, das duas horas de duração da partida, a bola fica em jogo apenas 14 minutos. No Badminton a peteca fica em jogo 45% do tempo total.

- Desde a entrada da modalidade no programa olímpico, em 1992, apenas uma medalha não foi ganha pela Coréia do Sul, China e Indonésia. O feito foi do dinamarquês Poul Hoyer-Larsen, que venceu o torneio de simples masculino em 1996, em Atlanta, nos Estados Unidos.
- Birdie é o nome dado à peteca nos países anglo-saxões.
- Em 2011, por meio de uma pesquisa realizada em Santos, constatou-se que o Badminton chegou ao Brasil em 1938 no Clube dos Ingleses.







# **UNIVERSIDADE SINDI CLUBE**

Universidade Corretora de Seguros

## **Regras simplificadas**

- Para começar o jogo: com uma moeda ou com a própria peteca, faça um sorteio;
- O vencedor tem as seguintes opções: lado da quadra, servir ou receber.  
Iniciar o jogo de um lado da quadra ou do outro.
- Posição na quadra no começo de um game:  
A pessoa que serve deve ficar dentro da área de serviço no lado direito da quadra (olhando para a rede). Quem recebe fica do lado da rede dentro da área de serviço no lado direito da quadra, na diagonal de quem serve. Nos jogos em duplas, o parceiro pode ficar em qualquer lugar da quadra desde que não bloqueie a visão do recebedor.
- Posição de quem serve:  
Se o placar de quem serve for par, o serviço deve ser feito do lado direito da quadra. Se o placar for ímpar, do lado esquerdo da quadra. Nos jogos em duplas a regra é a mesma. O servidor permanece servindo sempre que ele ou sua dupla ganhar o rally (disputa da jogada).
- Serviço:  
Os serviços, no Badminton, sempre são realizados na diagonal, como no tênis. O serviço, tanto no jogo de simples quanto no de duplas, inicia-se pelo lado direito da quadra de quem serve, que deve lançar a peteca obliquamente sobre a rede, para o seu lado esquerdo da quadra adversária - vencendo o ponto, continua servindo o mesmo jogador, devendo apenas inverter a sua posição na quadra. Servirá, então, para o seu lado direito da quadra adversária. Havendo perda do ponto, o serviço passa para o adversário.

O recebedor não deve se mexer até que quem serve golpeie a peteca.

Quem serve tem que:

- a) manter parte de ambos os pés numa posição imóvel no chão;
- b) acertar a base da peteca primeiro;
- c) a peteca inteira ficará abaixo da linha de cintura no instante em que é golpeada;
- d) o cabo da raquete do servidor, no instante em que a peteca é golpeada, apontará para baixo;
- e) o movimento da raquete será contínuo até o final do serviço.

- Durante o jogo:

Se o jogador ganhar a disputa da jogada (rally), ele marca um ponto, mudando o lado do serviço e continuando a servir. Se ele perde o rally, seu oponente marca um ponto e passa a servir. Nos jogos em duplas, se a dupla servidora ganhar o rally, um ponto é marcado e o servidor muda de lado e continua a servir. Se eles perderem o rally, o serviço passa para a dupla adversária.

- Servindo ou recebendo do lado errado:

Se um erro de área de serviço for cometido, teremos as seguintes opções:

O serviço ainda não foi feito e o erro foi descoberto – o árbitro corrige a posição;

O erro foi descoberto após o serviço ter sido feito – após o final do rally, considera o ponto e anota a nova posição;

O erro foi descoberto após um longo tempo – o árbitro anota a nova posição dos jogadores.

- O let (volta da jogada) ocorre quando:

Ocorre uma interferência de fora do jogo como, por exemplo, uma peteca de outra quadra que cai na sua quadra.

- Será considerado falta:

a) se o atleta (raquete ou roupa inclusive) encostar na rede ou poste enquanto a peteca está em jogo;

b) se a peteca acerta o jogador, sua roupa, teto ou arredores da quadra;

c) se a peteca cair fora das linhas da quadra (a linha é considerada parte da quadra);

d) se o jogador invade ou acerta a peteca no lado oposto da rede;

e) se a peteca for golpeada duas vezes do mesmo lado da quadra;

f) se houver interferência com a velocidade da peteca, mal-comportamento;

g) se o parceiro do recebedor receber o serviço;

h) se o servidor faz o movimento e erra a peteca.

No caso de falta, o servidor perde o direito de serviço e o lado recebedor marca um ponto ganhando o direito de servir.

Obs: se a peteca acertar a rede e cair do lado oposto, o serviço é válido, desde que ela caia na área de serviço.

- **Fim do jogo:**

Os jogos são disputados num total de três games. O vencedor é o que ganhar dois games primeiro.

Em todas as modalidades, os games são de 21 pontos. Se houver empate em 20 pontos, vencerá aquele que abrir 2 pontos de vantagem. Havendo empate em 29, vencerá aquele que fizer 30 pontos.

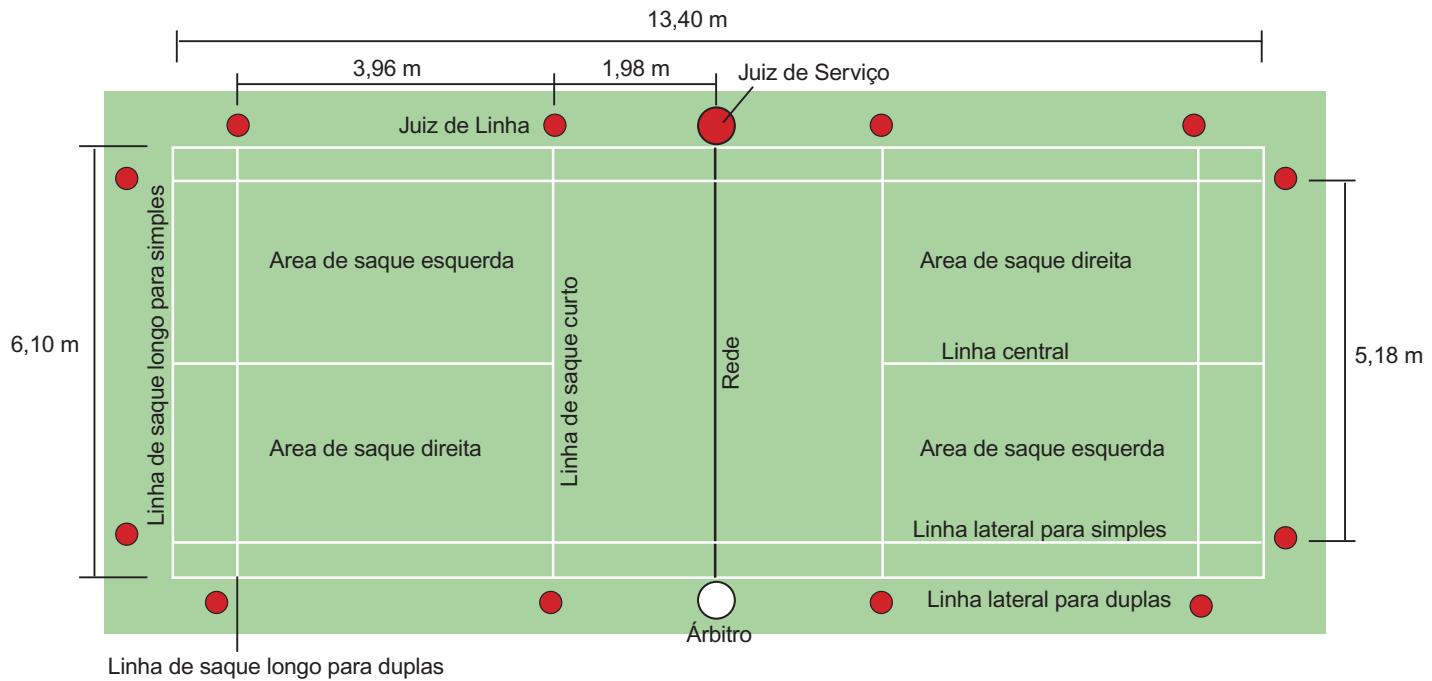
O jogador que venceu o primeiro game serve primeiro do outro lado da quadra no novo game. O ganhador do segundo game muda de lado e começa servindo no terceiro game. No terceiro game, o jogador muda de lado e continua servindo no décimo primeiro ponto.

- **Tempo durante o jogo:**

Sempre que o 1ºjogador/dupla atingir 11 pontos um tempo de 60 segundos é concedido. Essa regra vale para qualquer game. Nos intervalos do 1º para o 2º game e do 2º para o 3º game, se houver, um intervalo de dois minutos é concedido.

- **Quadra:**

O badminton pode ser praticado ao ar livre, mas o ideal é que ele seja jogado em quadra coberta, onde não ocorram correntes de ar. Não é aconselhado também o uso de sistema de ventilação que movimente o ar, o que atrapalharia o jogo. O piso da quadra deve ser feito de material antiderrapante, e suas marcações serão feitas de cores facilmente identificáveis (branco ou amarelo). O espaço entre a quadra e as paredes que cercam o recinto não deve ter menos de 1m (até as paredes laterais), e de um 1,5m (para as paredes de fundo).



A rede de badminton deve ficar a 1,55m de altura do chão. Ela deve ter uma trama bem esticada de forma que seus fios superiores fiquem no mesmo alinhamento dos postes. A rede pode ser fixada em postes ou em suportes fora da área da quadra.





## Petecas:

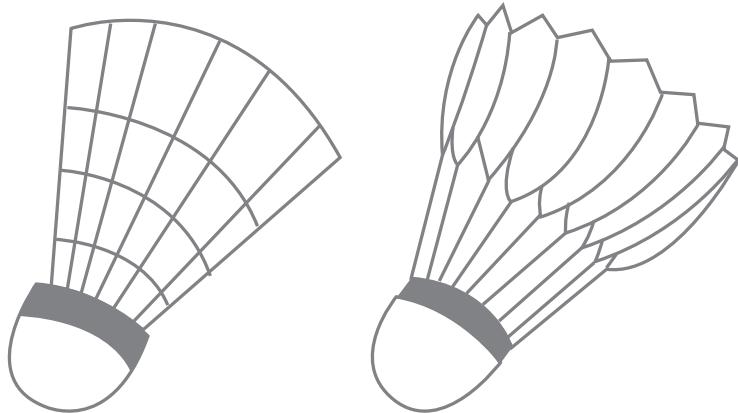
A “bola” usada no Badminton é uma frágil e aerodinamicamente eficiente peteca. As petecas usadas em competições pesam entre 4.74 e 5.50 gramas.

Existem dois tipos de petecas, as tradicionais, feitas com penas de ganso e as sintéticas, feitas de nylon. Ambas possuem bases esféricas feitas de cortiça ou poliuretano, contendo um pequeno peso de chumbo, sem o qual a peteca seria muito leve para percorrer as distâncias necessárias. A essa base estão fixadas 16 penas, e no caso das petecas de nylon, uma “saia” desse material. Jogadores profissionais só utilizam as petecas de penas, que só duram alguns rallies, pois as penas não suportam os golpes. As petecas sintéticas são mais usadas por jogadores amadores, iniciantes e para treinamento. Essas petecas são mais baratas do que as de penas e duram muito mais.

Seja qual for a peteca escolhida, certifique-se que ela foi testada para alcançar a velocidade correta necessária no local onde serão realizadas as partidas.

A velocidade da peteca está ligada com o tamanho e a temperatura do local onde o badminton será praticado, em outras palavras, com a resistência do ar.

Normalmente, as petecas sintéticas possuem uma graduação que relaciona cores com a velocidade da peteca. Já as de penas possuem uma escala numérica para designar as velocidades. Esta escala vai de 73 a 85 grains (1 grain = 0.065 gramas), sendo a de 85 grains a mais rápida.



## Raquetes:

A raquete é, sem dúvida, o principal equipamento do badminton, sendo sua escolha muito importante para um bom desempenho nas quadras. Elas variam de 85 a 110 gramas em peso. Não pague muito nem pouco pelo seu equipamento, mas compre o melhor que puder.

Boas raquetes não fazem um bom jogador, mas com certeza ajudam. Para os iniciantes, uma raquete de aço e alumínio servirá para pegar o jeito do esporte, com o tempo você poderá adquirir uma raquete mais leve, de grafite por exemplo. Trate bem da raquete, não a exponha ao calor e a umidade, evitando que ela empene ou que as cordas se estraguem.



## **Empunhadura:**

O jogador deve conferir o tamanho do punho que lhe parecer mais confortável. Os punhos das raquetes variam em tamanho de 8.6 a 9.2 cm. Deve-se usar um grip que proporcione conforto e segurança durante o jogo.

## **Haste:**

O material usado aqui varia com o preço, usa-se o aço temperado e o grafite e suas combinações (com fibra de vidro, boro etc.). O Kevlar , material já usado nas indústrias naval e aeroespacial, está sendo usado pelas fabricantes de raquetes. Ele é conhecido pela sua relação peso-durabilidade, isto é, ele tem a mesma resistência do aço, com apenas 20% do seu peso. O kevlar é, sem dúvida, uma excelente inovação com relação aos materiais usados na fabricação de raquetes.

## **Armação:**

Essa também é feita de grafite e seus aditivos ou de alumínio. Evite as raquetes todas de aço, pois armações desse material tendem a ser pesadas e mal balanceadas. A armação deve ser rígida e possuir buracos com protetores de plásticos flexíveis para receber o encordoamento.

## **T-piece:**

Uma boa maneira de saber se a raquete é de metal ou de grafite é notando se ela possui uma peça na forma de "T" (T-piece) unindo a haste à armação. As raquetes de grafite e compostos são moldadas em uma peça só (haste+armação).

## **Cordas:**

As cordas são as partes mais importante da raquete, permitindo um golpe certeiro e rápido. É vital que o encordoamento tenha a pressão certa, não podendo ser frouxo nem muito apertado. Normalmente, as cordas devem ter uma tensão de 5.9kg (13lb). Um encordoamento bem feito e cuidado deve durar de dois a três anos. Se as cordas arrebentarem evite remendá-las para não causar maiores danos à raquete. Repare-as imediatamente.

## **Sapatos:**

É importante usar sapatos que proporcionem conforto e firmeza, para que o jogador tenha arranque no jogo. Os tênis usados para a prática do badminton devem ser acolchoados por dentro e flexíveis, podendo ser de nylon com um solado de borracha mole com ranhuras que deem o atrito necessário para as arrancadas e voltas dadas pelo atleta no jogo. Evite os solados da cor preta que podem sujar a quadra.

## **Cotoveleiras, Tornozeleiras e Joelheiras:**

São recomendadas para dar maior firmeza durante o jogo e para que o atleta preserve os tendões. Antes de praticar qualquer esporte converse com um médico para avaliar as suas condições físicas.

## **Bolsa para as raquetes:**

Além de proteger as suas raquetes e petecas, você pode carregar numa bolsa de raquetes algumas toalhas, raquetes reserva, camisas, talco para as mãos, munhequeira de toalha, fita para a cabeça etc.

## **Óculos Protetores:**

Num jogo profissional é recomendado o uso de óculos de proteção, pois contusões nos olhos podem ser perigosas devido às altas velocidades que as petecas atingem em jogo.





# **UNIVERSIDADE SINDI CLUBE**

Universidade Corporativa Fundamentos

- **Empunhadura (forehand)**

Em geral a raquete deve ser empunhada como se o jogador estivesse apertando a mão com ela. Isso pode não parecer natural, mas com paciência e prática vai tornar-se um hábito.

- **Empunhadura (backhand)**

Permita que a mão vire ligeiramente, colocando o dedão contra as costas do punho da raquete. Nos golpes de back hand, a peteca deve entrar em contato com o lado oposto da cabeça da raquete.

- **Segurando a raquete** - a raquete sempre deve ser segurada de forma a manter o pulso e o braço esticados e tensionados. Isso é particularmente importante quando sacando baixo e em lances próximos à rede.

- **Posição da raquete** - mantenha a cabeça da raquete bem para cima e pronta para qualquer tipo de golpe. Pulso - um pulso firme é usado no tênis, mas não no badminton. Mantenha o pulso solto para conseguir melhor desempenho nos golpes.

## Alcance Universidade Corporativa

A maioria dos golpes no badminton usa toda extensão do braço para alcançar a peteca. Trabalho de pernas - é o mais importante fator para posicionar o corpo de forma a dar um golpe correto. Golpes de forehand e backhand devem ser feitos com o pé direito à frente. Todos os golpes altos de forehand devem ser feitos com o pé esquerdo à frente. Os golpes altos de backhand devem ser feitos com o pé direito à frente. Rapidez de movimentos, como se virar, são mais importantes do que correria. Passos curtos são melhores do que 'corridinhas'. Evite golpear tendo os dois pés virados na direção da rede. Dissimulação - em todos os golpes é fundamental que o jogador disfarce qual será a próxima jogada a ser realizada, executando um mesmo movimento para os mais variados golpes sempre que possível. Assim, o adversário nunca saberá, de antemão, qual será o próximo golpe usado!

## Clear

O clear é um golpe defensivo básico do badminton. Deve ser alto e profundo. Alto para evitar uma interceptação precoce, dando mais tempo para o jogador se reposicionar em quadra e, profundo, para dificultar a resposta do adversário.

Para acertar um clear defensivo, o jogador deve golpear a peteca quando essa estiver alta e um pouco a frente da sua cabeça, impulsionando a peteca para o fundo da quadra adversária, descrevendo-se uma parábola.

O golpe também pode ser usado para o ataque quando o adversário se encontra em posição desfavorável esperando outro tipo de golpe, como um smash ou um drop-shot.



Para tanto, o jogador deve acertar a peteca, quando essa estiver caindo, um pouco mais à frente da sua cabeça do que no clear defensivo, fazendo a peteca voar mais rápida e reta, indo direto para o espaço descoberto no fundo da quadra do adversário.

### **Para uma melhor performance, sigas estas dicas:**

#### **Forehand Clear:**

- 1 - Use o corpo para ganhar mais força, combine o golpe com o movimento de virada da cintura;
- 2 - Dircione o clear para o canto do backhand do seu adversário, pois a maioria dos jogadores tem dificuldades de executar os golpes de backahand;
- 3 - Execute com perfeição o movimento de virada do pulso, isso dará mais velocidade para a peteca.

#### **Backhand Clear:**

- 1 - Segure corretamente a raquete, colocando o dedão contra o grip dela, dando mais força no golpe;
- 2 - Coordene o golpe com o seu último passo, acerte a peteca enquanto o seu pé ainda estiver no ar, aproveitando o movimento do corpo no golpe;
- 3 - Corra, vire, acerte! Corra para a peteca, vire-se (esse golpe deve ser dado de costas para a rede), e acerte o golpe com força e precisão.

#### **Drop-shot:**

O drop-shot é um golpe ofensivo, dando ao jogador bons resultados com pouco dispêndio de energia. Para enganar o oponente, faça a mesma movimentação usada no clear defensivo, acertando a peteca quando essa estiver exatamente em frete da sua cabeça, reduzindo a velocidade do braço num espaço pequeno antes de acertar a peteca (aprox. 30cm), forçando-a a uma trajetória descendente, devendo essa cair, invariavelmente, logo após a rede, dificultando a próxima jogada do adversário. A velocidade do drop-shot pode variar dependendo do posicionamento na quadra. Um drop-shot rápido na rede é sempre difícil de se devolver.

## **Smash:**

O smash é o golpe mais ofensivo, e, portanto, o mais importante do badminton. É o vencedor de rallies, o climax de vários golpes anteriores.

O sucesso do golpe depende de vários fatores como o ponto de impacto da peteca, a altura, o timing etc. Observar jogadores mais experientes é uma ótima prática para quem quer melhorar o desempenho.

Para acertar um smash, novamente prepare um clear defensivo. Se posicione mais atrás da peteca, acertando o golpe quando ela estiver quase em frente do seu rosto (a altura da peteca varia de acordo com o posicionamento do atleta em quadra. Um smash aplicado no fundo da quadra deverá acertar a peteca numa ponto mais alto do que em outro ponto).

Desloque-se em direção à peteca, para aproveitar a força do movimento do corpo.

O golpe deverá ser forte, direcionado para baixo, devendo o jogador girar totalmente o pulso de modo que, no fim do movimento, a cabeça da raquete esteja totalmente voltada para baixo.

Evite saltar para acertar a peteca, pois pode-se errar o tempo da peteca. Não tenha pena do adversário, desferindo o golpe com precisão e força.

## **Drive:**

O drive é um golpe ofensivo, mais usado nos jogos de dupla, desferido rapidamente, geralmente das laterais.

Seu objetivo é direcionar a peteca, rapidamente, na direção do jogador adversário ou num espaço descoberto pela dupla oponente. O jogador se posiciona de lado para a rede e, deixando peso no pé de apoio, prepara o golpe levando a raquete para trás, abrindo o braço, mantendo a raquete na altura do ombro.

Ao golpear a peteca, o jogador movimenta a raquete em direção dessa, dobrando o braço para frente e girando o pulso simultaneamente, dando uma “chicotada” na peteca.

Ao mesmo tempo gire o corpo, terminando o movimento de frente para rede, deixando o peso fluir no golpe e no pé dianteiro.

## **Lob:**

Na verdade, o lob é um golpe desferido de baixo para cima, usado para devolver a peteca quando essa cai bem abaixo da fita da rede e próxima a essa.

O seu objetivo é de colocar a peteca alta e profunda na quadra adversária, dando tempo para a recuperação do atleta. O lob, em outras palavras, é como um clear, golpeado de baixo para cima.

Esse golpe é dado próximo à rede, assim, não acerte com força a peteca, mas “a conduza”, com elegância, para o fundo da quadra adversária.

Lembre-se que, ao menos que você queira receber a peteca na cara enquanto recua, as virtudes aqui são: altura, profundidade e recuperação!

## **Net-shots:**

Esses são os golpes jogados próximo e muito próximo à rede.

Eles podem ser jogados de baixo para cima ou de cima para baixo.

O objetivo do golpe é devolver a peteca tão perto da rede que o adversário não terá condições de responder à jogada.

É muito importante recuperar o posicionamento da raquete, pois, geralmente a peteca será devolvida de forma rápida.

**NÃO ESCORE A PETECA, GOLPEIE-A, CONTROLANDO A FORÇA E A VELOCIDADE DO GOLPE!**

## **Push:**

Nos jogos de badminton, é normal acontecer da peteca ser “empurrada” de volta para a quadra adversária quando a resposta de um golpe acontece um pouco acima da rede. Como o push é jogado perto da rede, qualquer indecisão pode acarretar um erro.

Para o bem da dissimulação, esse golpe é jogado com a mesma ação do drive, sendo que a peteca deve ser golpeada com menos força para que caia entre os jogadores da dupla adversária.

# **UNIVERSIDADE SINDI CLUBE**

Universidade Corporativa

Realização:



**UNIVERSIDADE SINDI  
CLUBE**

Universidade Corporativa

Apoio:

