

# **A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BADMINTON**

João Guilherme Cren Chiminazzo<sup>1</sup>

Diego Ide Mascara<sup>1</sup>

A preparação física é apenas uma das áreas que podem ser treinadas para melhorar o rendimento de um atleta numa partida de badminton. Com a evolução da ciência, hoje em dia temos um badminton muito mais forte, muito mais veloz e muito mais potente, exigindo que o atleta acompanhe essas mudanças para que suas práticas permaneçam cada vez mais saudáveis, benéficas e atendam as exigências atuais do esporte.

A preparação física objetiva deixar o atleta apto a suportar grande parte das exigências de uma partida de badminton, pois cuidará de deixá-lo forte, veloz, ágil, resistente e, é claro, tudo isso sem perder a técnica. É importante que o atleta acompanhe o desenvolvimento do badminton no âmbito nacional e mundial em todos os seus aspectos, já que se não acompanhar esse desenvolvimento, tanto no que se refere a materiais (raquetes, tênis, petecas...) quanto aos aspectos técnicos, táticos, físicos, psicológicos e nutricionais, acabará saindo do circuito, uma vez que fica difícil competir com aqueles que se preparam de forma integral, considerando todos os pontos que influenciam em um jogo de badminton.

Mas afinal, no aspecto físico, como é o jogo de badminton atual? Você sabe qual a metragem que um atleta se desloca durante uma partida de badminton? Sabe quais as formas de deslocamento mais praticados, por um atleta, durante uma partida de badminton? Imagina a quantidade de ações motoras que são realizadas por um atleta numa partida de badminton? E a duração de um ponto? Além de pensar nesses aspectos e também naqueles que não foram elencados, temos que lembrar das diferenças entre as categorias: será que existe diferença de jogos nas diferentes categorias? Será que há diferença no tempo de duração de um ponto entre a categoria sub-13 e o profissional? Com certeza!

Esses dados são importantes para a preparação física. É essencial que o preparador físico tenha bom conhecimento sobre o badminton no tocante às exigências físicas e motoras da modalidade, a fim de elaborar treinos adequados. Um dos princípios da preparação física refere-se à especificidade, ou seja, o treinamento deve ser específico à modalidade, estando em acordo com as

<sup>1</sup> Preparador Físico Confederação Brasileira de Badminton

ações motoras da modalidade bem como às suas características físicas. Respondendo às questões anteriores e outras mais, o preparador físico é o profissional que tem conhecimento para aplicar convenientemente as cargas de treinos, respeitando as diferenças entre as categorias e os atletas.

A principal função da preparação física é aumentar o desempenho do atleta, sendo também responsável por evitar lesões. Para tanto, o profissional que executa essa tarefa deve estar atento a todas as questões já colocadas. Uma preparação física correta e eficiente dificilmente trará problemas ao atleta. Cabe ao preparador físico selecionar os exercícios mais adequados, ficando atento às questões de postura durante a execução dos mesmos, reconhecer o nível de treinamento dos atletas, estabelecer metas para o desenvolvimento físico e programar, da melhor forma possível, os treinos ao longo da temporada do atleta. Assim, um outro princípio do treinamento é atendido, que é a questão da individualidade, ou seja, os treinos devem ser direcionados especificamente à necessidade de cada atleta.

Vale lembrar que o atleta, numa fase mais adiantada da carreira, deve ter uma equipe multidisciplinar encarregada da organização e estruturação de suas atividades, ou seja, além do técnico e do preparador físico, o atleta deve ter um médico, um psicólogo, um nutricionista, um fisioterapeuta e um assessor de imprensa, constituindo a sua comissão técnica. Obviamente não há necessidade da presença diária de todos, mas devem estar à disposição sempre que o atleta precisar. Nas situações de viagens, além do técnico, outros profissionais de sua comissão poderão acompanhá-lo a fim de otimizar todos seus potenciais e buscar a vitória nos jogos.

No cotidiano de um atleta, o técnico e o preparador físico são os dois profissionais que mais devem se fazer presentes. Cabe ao técnico elaborar os treinos técnicos, táticos, desenvolver as estratégias, atuar nas correções de movimentos, enfim, em tudo que diz respeito às situações de jogo do badminton; sendo o preparador físico responsável pelo desenvolvimento físico do atleta. Porém, ambos devem trabalhar em sintonia já que durante um treino técnico é importante saber as deficiências físicas do jogador, saber quantificar a carga de treino e a quantidade de golpes a serem executados, estipulando as pausas de recuperação e o tempo total de treino, e assim por diante. Dessa forma, os treinos estarão totalmente monitorados, técnica e fisicamente, deixando de lado possíveis problemas causados, por exemplo, pelo excesso de treino.

Um dos maiores problemas para os atletas de badminton na atualidade, é a questão do calendário. A quantidade excessiva de jogos acaba sendo um pesadelo para os atletas de badminton,

porém com a ajuda do técnico e do preparador físico, é possível que o atleta elabore seu próprio calendário com eficiência, priorizando algumas competições e tendo tempo de descanso durante a temporada. É impossível um atleta jogar o ano inteiro num nível excelente de rendimento. Entretanto, é possível priorizar algumas competições, dando ênfase ora nos treinos físicos, ora nos treinos técnicos e, com isso, conseguir, ao longo do ano, algumas pausas para sua recuperação. Convém salientar que a programação dos campeonatos deve ser feita também de acordo com os objetivos propostos pelo próprio atleta. Para um atleta infanto-juvenil é muito importante conciliar seus treinos e as competições com as atividades escolares, sendo que o calendário escolar deve ser levado em consideração na hora da programação dos torneios ao longo do ano. É indispensável que essa programação prévia seja elaborada pelo próprio atleta e pelos profissionais que o assistem.

Além dos trabalhos para melhora do condicionamento físico do atleta, cabe ao preparador físico identificar e minimizar as deficiências dos atletas, bem como conscientizá-los da importância das atividades que praticam. A preocupação com a formação global do atleta deve ser constante, lembrando que ele não é uma máquina, sem sentimentos e sem preocupações. O atleta deve ser visto como um Ser Humano, possuidor de todas as preocupações de uma pessoa comum. Vale ressaltar que, além dos treinos, das exigências da modalidade, os profissionais que trabalham com o badminton devem também se preocupar com o ensino de princípios e valores morais e sócio-educativos, pois trabalham com o atleta em formação, ajudando a moldar o seu caráter e sua personalidade. O excesso de treino, o excesso de pressão tanto de pais, quanto de técnicos, de amigos e da imprensa, bem como a manutenção de uma rotina somente voltada para badminton, podem levar o atleta à exaustão e, conseqüentemente, ao abandono do esporte. Esse tipo de situação deve ser evitada e combatida pelos profissionais que se encarregam de trabalhar e desenvolver o badminton.

Enfim, eis algumas razões pelas quais se faz necessário um profissional responsável pela preparação física dos atletas de badminton. Hoje é quase impossível ao atleta disputar “um lugar ao sol” sem ter um nível de condicionamento físico excelente, pois em jogo, a sorte compete com o azar e, portanto, não se pode legar a possibilidade de fracasso em aspectos que deveriam ter sido preparados previamente. Não dá para um atleta de badminton deixar para treinar depois. É necessário que ele comece hoje, crie o hábito, saiba o que está fazendo e por quê o faz.

Até a próxima!!