

Tradução adaptada: Keiko Verônica Ono Fonseca (CBBd - Confederação Brasileira de Badminton)

CLIP NAME	Comentário do Voiceover
CE1M13V1 - Cadeira de Rodas - Empurrar	<p>Existem duas classes esportivas de cadeira de rodas em Parabadminton, Cadeira de Rodas 1 (WH1) e Cadeira de Rodas 2 (WH2). Em geral a diferença entre WH 1 e WH 2 é o nível da mobilidade do tronco superior. Cadeira de Rodas em simples é jogada em meia quadra, e duplas na quadra inteira, e em ambos os casos a área frontal, desde a rede até a linha de serviço curto é sempre fora. O vídeo mostra um atleta da classe WH2, que é a classe com maior mobilidade de tronco.</p> <p>(At :05) Aqui, o jogador executa um golpe de sombra na parte frontal da quadra. Note que ele retorna sua mão para a roda o mais rápido que pode após cada golpe.</p> <p>(At :15) Pode ser visto que o jogador usa o peso do seu corpo para frente ao movimentar-se para frente e para trás quando ele freia. O ciclo do movimento aqui é "empurrar-golpear-freiar - recuperar".</p>
CE1M13V2 - Cadeira de Rodas - Puxar	<p>(At :05) Neste vídeo, o jogador executa um golpe na parte posterior da quadra. Novamente, note que ele retorna suas mãos à roda imediatamente após cada golpe.</p> <p>(At :16) Neste exercício de sombra, pode ser visto que o peso do corpo vai para trás quando ele se move para a parte traseira da quadra, e para frente quando ele freia e se empurra para retornar à base. O ciclo do movimento aqui é "puxar - golpear - freiar - recuperar".</p>
CE1M13V3 -Cadeira de Rodas - Serviço	<p>Este vídeo mostra os dois tipos de serviço geralmente usados em Badminton de cadeira de rodas. As regras de Badminton determinam que a peteca deve estar abaixo do axila do servidor quando golpeada, e que as rodas devem estar paradas.</p> <p>(At :03) No serviço de backhand, a peteca é golpeada à frente do corpo com o peso do corpo levemente para frente, e após as mãos retornam imediatamente para as rodas .</p> <p>(At :13) No serviço de forehand, a peteca é golpeada ao lado do corpo. Novamente, as mãos retornam às rodas após o serviço.</p>
CE1M13V4 - Cadeira de Rodas - Progressão para Frente da Quadra	<p>Estes segmentos se concentram no movimento e golpea na frente da quadra, mostrando uma progressão de rotinas crescentes em complexidade .</p> <p>(At :07) O primeiro exercício começa com movimentos simples de um empurrão para frente da quadra e para parte de trás da quadra (forehand e backhand).</p> <p>(At :21) (Nesta rotina, um golpe de sombra é adicionado na parte de trás da quadra após cada golpe na parte frontal da quadra. O treinador alimenta com a mão para as levantadas na frente da quadra, alternando forehand e backhand, e o jogador faz um golpe de sombra de forehand no fundo da quadra entre os golpes de forehand na frente da quadra.</p> <p>(At :43) Depois, o treinador alimenta duas petecas na frente da quadra para induzir uma rápida mudança de direção. Isto é seguido por um golpe de sombra no fundo da quadra.</p> <p>(At 1:18) Esta rotina permite ao treinador alimentar com a raquete em qualquer parte da quadra em qualquer ordem, usando um pequeno número de petecas para encorajar movimentos rápidos.</p> <p>(At 1:39) A rotina final também permite ao treinador alimentar com a raquete para qualquer parte da quadra em qualquer ordem, mas desta vez com um maior número de petecas, resultando em um rali mais longo.</p>
CE1M13V5 - Cadeira de Rodas - Movimento de Reação	<p>Esta série de rotinas mostra como marcadores podem ser usados para variar a distância que um jogador deve se mover ou recuperar. Elas podem ser ajustadas para aumentar ou diminuir o movimento. Usando 3 cores diferentes de marcadores, o jogador começa no marcador mais próximo da frente da quadra.</p> <p>(At :03) O jogador se move rapidamente para frente para golpear uma levantada e depois retoena ao mesmo marcador. (At :13) Isto é repetido a partir do segundo marcador.</p> <p>(At :21) e finalmente a partir do marcador mais distante da frente da quadra. Aqui também são usados 3 marcadores coloridos, o jogador começa no marcador mais próximo do fundo da quadra.</p> <p>(At :31) O jogador se move para trás para golpear um clear acima da cabeça e retorna ao mesmo marcador.</p> <p>(At :40) Isto é repetido a partir do segundo marcador (At :49) e finalmente a partir do terceiro.</p>
CE1M13V7 - Wheelchair - Banda de Resistência	<p>(At :03) Jogadores em cadeira de rodas podem usar faixas de resistência para executar uma gama de exercícios simples para aumentar a força da parte superior do corpo e prevenir lesões. Simplesmente amarre a faixa de resistência a um objeto estático, ou tenha o técnico a segurando em uma das extremidades.</p>
CE1M13V6 - Cadeira de Rodas - Rotação em Duplas	<p>Este vídeo mostra atletas nas classes WH1 e WH2. Como já mencionado, a diferença entre estas classes está no nível funcional do tronco superior. Este vídeo mostra como jogadores em cadeira de rodas se movem durante um rali de duplas. Na maioria dos ralis, os jogadores se moverão de frente para trás. No entanto, podem ocorrer situações onde os jogadores precisarão rotacionar e mover para o outro lado da quadra.</p>

CE1M13V8 - SL 3 S Rali de Simples	<p>(At :06) O atleta na direita é da classe Standing Lower 3. Jogadores da classe SL 3 possuem deficiências em um ou ambos membros inferiores e apresentam dificuldades de equilíbrio ao caminhar ou correr.</p> <p>(At :28) Atletas SL 3 jogam simples em meia quadra. São comuns na maioria das vezes os golpes clear, drops, curtas na rede e levantadas, no entanto golpes rápidos e planos e smashes são também frequentemente usados.</p>
CE1M13V9 - SL 4 Rali de Simples	<p>(At :05) Este vídeo apresenta dois atletas da classe Standing Lower 4. Jogadores SL 4 apresentam deficiências em um ou ambos membros inferiores, que devem ser em grau menor que os na classe SL 3, e terão comprometimento mínimo no equilíbrio. Atletas SL 4 jogam simples em quadra inteira. Os aspectos técnicos e táticos são muito similares àqueles de jogadores sem deficiência. Podem existir algumas adaptações de movimentos e jogadores com deficiências nos membros inferiores experienciam mais rapidamente fadiga.</p>
CE1M13V10 - SL 3 / SL 4 Movimento	<p>Este vídeo mostrará jogadores na classes Standing Lower 3 e Standing Lower 4 executando uma série de movimentos de sombra em suas respectivas quadras -- meia quadra para SL 3 e quadra inteira para SL 4.</p> <p>(At :05) O jogador SL 3 executa uma gama de movimentos para todas as partes da meia quadra. Este jogador tem a habilidade de se deslocar com a raquete do braco dominante e rotacionar atrás. No entanto, isto irá variar para jogadores com diferentes deficiências dentro dessa mesma classe.</p> <p>(At :30) O jogador SL 4 executa uma gama de movimentos para todas as partes da quadra inteira. Este jogador não é capaz de se deslocar com a mesma perna do lado da raquete devido a sua deficiência. De novo, isto irá variar para jogadores com diferentes deficiências dentro da mesma classe.</p>
CE1M13V11 - SL 3 Progressões na Parte da Frente da quadra	<p>Estes segmentos concentram movimentos e golpes na frente da quadra, e demonstram como progredir de rotinas simples para mais complexas.</p> <p>(At :05) Em meia quadra, o treinador usa uma alimentação manual consistente. O jogador, usando somente um passo, faz levantamentos a partir da frente da quadra.</p> <p>(At :17) O treinador continua a alimentação manual para a frente da quadra mas desta vez o jogador se move a partir de uma posição central na meia quadra.</p> <p>(At :33) Depois, a pressão é aumentada pela introdução de um golpe de sombra no fundo da quadra antes de cada golpe na frente da quadra.</p> <p>(At :56) Aqui, o treinador alimenta com a raquete para o fundo da quadra e para a frente da quadra em uma sequência previsível.</p> <p>(At 1:17) A progressão final permite ao treinador alimentar com a raquete para o fundo ou frente da quadra em qualquer ordem.</p>
CE1M13V12 - SL 4 Progressões na Parte da Frente da quadra	<p>Estes segmentos também se concentram em movimentos e golpes na frente da quadra e mostram uma progressão crescente de complexidade nas rotinas.</p> <p>(At :05) O jogador começa com movimentos simples de sombra para ambos os lados, forehand e backhand, na frente da quadra.</p> <p>(At :20) Então, o treinador introduz uma alimentação manual e consistente. O jogador usando somente um passo, levanta a partir dos lados de forehand e backhand em sequencia usando toda largura da quadra.</p> <p>(At :40) O treinador continua a alimentar manualmente, alternado do forehand e backhand. No entanto, o jogador deve se mover a partir da posição base central para a frente da quadra.</p> <p>(At 1:01) Nesta próxima rotina, um golpe de sombra do fundo da quadra é adicionado antes de cada golpe de frente da quadra. O jogador pode escolher fazer o golpe de sombra como um clear de forehand ou em volta da cabeça do fundo da quadra mas o treinador continua alternando forehand e backhand na frente da quadra.</p> <p>(At 1:24) O treinador alimenta com a raquete em uma sequencia previsível.</p> <p>(At 1:25) forehand clear, levantamento de forehand, clear em volta da cabeça, levantamento de backhand</p> <p>(At 1:49) A progressão final permite ao treinador alimentar com a raquete para a frente ou fundo da quadra em qualquer ordem.</p>
CE1M13V13 - SL 3 Progressões de Fundo da quadra	<p>Estes segmentos concentram em movimentos e golpes do fundo da quadra, também demonstrando uma progressão de rotinas simples até complexas, começando com um golpe de sombra do lado do forehand e de backhand e retornando para base central após cada golpe.</p> <p>(At :08) É importante se ter em mente o tamanho adaptado da quadra para os jogadores SL 3.</p> <p>(At :18) Após, o treinador alimenta com a raquete para o fundo da quadra, alternando para os lados do forehand e do backhand. O jogador executa clears de forehand e em volta da cabeça, antes de retornar para a base central.</p> <p>(At :29) O jogador agora simula um levantamento na frente da quadra (em ambos os lados) antes de se movimentar para o fundo da quadra para executar o clear. O treinador alterna a alimentação no fundo da quadra para o lado do forehand e do backhand.</p> <p>(At :50) Aqui, o treinador alimenta com a raquete para ambos os golpes, na frente e no fundo da quadra. A sequencia para frente e para trás é previsível mas a peteca pode ser direcionado para o lado do forehand ou backhand.</p> <p>(At 1:08) A rotina final permite ao treinador alimentar com a raquete em vários pontos da quadra em qualquer ordem.</p>

<p>CE1M13V14 - SL 4 Progressões de Fundo da Quadra</p>	<p>Os seguintes segmentos mostram uma progressão similar de movimentos e golpes para o fundo da quadra na classe SL 4. Como no vídeo anterior, as rotinas progredem de exercícios mais simples para complexos, começando com um exercício de sombra no fundo da quadra.</p> <p>(At :06) As diferenças em relação ao vídeo anterior são o uso da quadra completa para SL 4, bem como a maior velocidade para o jogador. No entanto, é importante lembrar que a velocidade do jogador irá variar de acordo com a deficiência do indivíduo.</p> <p>(At :20) Novamente, o próximo passo é uma sequência previsível de alimentação com a raquete para o fundo da quadra. O jogador alterna entre clears de forehand ou em volta da cabeça, retornando para a base central da quadra entre cada golpe.</p> <p>(At :36) Similarmente, o próximo exercício envolve o jogador golpeando em sombra um levantamento da frente da quadra entre os golpes de fundo de quadra. Enquanto o jogador escolhe o lado para o levantamento na frente da quadra, o treinador mantém uma sequência previsível no fundo da quadra.</p> <p>O treinador agora alimenta com a raquete em sequência...</p> <p>(At :55) para forehand na frente da quadra, forehand no fundo da quadra, backhand na frente da quadra e backhand no fundo da quadra.</p> <p>(At 1:15) E finalmente, o treinador alimenta com a raquete para diferentes pontos da quadra de forma aleatória.</p>
<p>CE1M13V15 - SL 4 Ponto de Sombra</p>	<p>(At :05) O treinador usando movimentos claros da raquete, envia ao jogador para vários pontos da quadra. A velocidade e/ou o número de movimentos podem variar dependendo do foco da prática.</p>