

RELATÓRIO DE ATIVIDADE: PLANO DE TREINAMENTO DA MODALIDADE ESPORTIVA BADMINTON DA DISCIPLINA TREINAMENTO ESPORTIVO

Barbara Rocha¹ Bruna Machado¹ Jean Stéfano¹ Luis Almeida¹ Nickolas Perucci¹ Raphaela da Silva¹ Rogerio Neves¹ Tatiane Almeida¹

Introdução e Objetivo: Nosso trabalho escolhido foi o Badminton, um esporte dinâmico podendo ser praticado entre dois jogadores ou quatro (duplas), foi criado na Inglaterra, inspirado em um jogo que era praticado na Índia chamado poona. No que diz respeito à predominância fisiológica na prática do badminton, é evidenciado um alto grau de demanda aeróbica e anaeróbica. Os jogadores devem possuir boa resistência cardiovascular para suportar o ritmo intenso do jogo, ao mesmo tempo em que necessitam de explosão muscular para realizar movimentos rápidos e saltos verticais. Entre as capacidades físicas mais importantes utilizadas no badminton, destacam-se a velocidade, a força explosiva, a resistência, a agilidade e a flexibilidade. A velocidade é essencial para se deslocar rapidamente pelo campo, alcançar a peteca e reagir aos golpes do adversário. A força explosiva é necessária para realizar golpes potentes e saltos verticais durante o jogo. A resistência é fundamental para suportar a duração das partidas, que podem ser bastante intensas e prolongadas. A agilidade e a flexibilidade permitem aos jogadores executarem movimentos rápidos, mudanças de direção e alcançarem posições adequadas para os golpes. **Métodos:** O trabalho em questão foi desenvolvido em grupo, e cada etapa foi organizada e executada de forma colaborativa, visando uma abordagem abrangente da modalidade do badminton. Inicialmente, o grupo realizou um levantamento bibliográfico para obter um entendimento aprofundado da modalidade do badminton. Foram sites especializados e documentos relacionados ao esporte. O objetivo foi adquirir conhecimentos sobre a história do badminton, suas técnicas e táticas utilizadas pelos jogadores, bem como os aspectos fisiológicos e físicos envolvidos na prática da modalidade. Com base no levantamento bibliográfico, o grupo elaborou um plano de treinamento para a prática do badminton. O plano incluiu diferentes etapas, como a preparação física, o aprimoramento técnico, o desenvolvimento tático e a periodização do treinamento. A partir do plano de treinamento, foram estruturadas as sessões de treino. Cada sessão foi planejada de forma a contemplar diferentes aspectos do jogo, fundamentos técnicos, exercícios de condicionamento físico específicos para o badminton. **Conclusão:** A vivência na elaboração desse trabalho permitiu aprimorar a habilidade de planejamento e organização por meio da periodização do treinamento. Ao estruturar o plano de treinamento, incluindo diferentes etapas e considerando os objetivos específicos, pudemos compreender a importância de dividir o processo em fases distintas, cada uma com seus enfoques e metas. Além disso, a experiência de planejar a periodização reforçou a importância de elementos como o controle da carga de treinamento, a progressão adequada dos exercícios e a gestão do tempo para maximizar os resultados. Em suma, a experiência vivida na elaboração desse trabalho sobre o badminton teve um impacto significativo na formação pessoal e acadêmica do grupo. A compreensão e aplicação da periodização no contexto esportivo permitiu o aprimoramento das habilidades de planejamento, organização e gestão do treinamento.