MANUAL DEL MONITOR DE BÁDMINTON

PERÚ
FEDERACIÓN
DEPORTIVA PERUANA
DE BÁDMINTON

PERÚ
FEDERACIÓN
DEPORTIVA PERUANA
DE BÁDMINTON

MANUAL DEL MONITOR DE BÁDMINTON

FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE BÁDMINTON
JUNTA DIRECTIVA 2021-2024

Presidente: Gonzalo Castillo Guzmán
Vicepresidente: Mario Cuba Rodríguez
Secretario: Arturo Davies Albán
Tesorero: Iván Waslli Solís
Vocal: Kiam Koc Chang
Vocal: Raúl Urteaga Raygada
Vocal: Claudia Pinasco Diewald
Vocal: Edward Moromisato Yamashiro

La Federación Deportiva Peruana de Bádminton, como parte de su política de masificación, no ha escatimado esfuerzos en poner a disposición de los entrenadores este documento que se convertirá en fuente de consulta permanente para los nuevos formadores y para aquellos que deseen aprender la correcta ejecución de la enseñanza de nuestro deporte.

Agradecemos de manera especial a la Federación Mundial de Bádminton por el pertinente desarrollo de esta guía para su proyecto Shuttle Time, así como a la Federación Española de Bádminton por el desarrollo del material en castellano.

Con mucho aprecio para la masificación

El bádminton es un deporte ideal para niños y niñas con diferentes tipos de habilidades. Por eso es importante asegurar su correcta enseñanza y qué mejor que hacerlo con una guía que ha tenido éxito en todo el mundo: Shuttle Time, el programa de enseñanza escolar de la Federación Mundial de Bádminton.

Este material está dirigido a la enseñanza de niños y adolescentes, desde el primer año escolar hasta el quinto año de secundaria. Los nuevos formadores del bádminton en el Perú también podrán acceder a este manual a través de nuestra página web. Además, nuestra federación asegurará que llegue a todas las ciudades en donde hoy se juega bádminton como Arequipa, Tingo María, Tacna, Ayacucho, Piura, entre otras. El alcance que hoy en día tiene el bádminton en nuestro país es producto de un trabajo correcto que se inició por encargo de la actual junta directiva.

Gracias a este trabajo más niños y adolescentes tienen la oportunidad de practicar bádminton y disfrutar de sus beneficios. La acogida ha sido buena en cada ciudad a la que hemos ido y eso nos ha impulsado a seguir ampliando los centros de enseñanza. El material que hoy ponemos a disposición será de gran ayuda para esto y quedará como legado para las siguientes gestiones.

Este manual ha sido adaptado a nuestra realidad geográfica y se basa en el realizado por la Federación Española de Bádminton (FESBA) y en el manual de Shuttle Time de la Bádminton World Federation (BWF).

La actual Junta Directiva de la Federación Deportiva Peruana de Bádminton se siente contenta de seguir contribuyendo al correcto desarrollo de este deporte en el Perú. Bádminton para todos es nuestro objetivo y con acciones de este tipo lo seguiremos logrando.

PERÚ
FEDERACIÓN
DEPORTIVA PERUANA
DE BÁDMINTON

Daniela Macias
Badmintonista olímpica Tokio 2020

MÓDULO 1

ASPECTOS CLAVE

MÓDULO 1

ASPECTOS CLAVE

PERSPECTIVA GENERAL

1 INTRODUCCIÓN 7
2 EL MONITOR DE BÁDMINTON 8
3 LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS 8
4 ¿POR QUÉ BÁDMINTON? 8
5 LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA – MONITORES 8

SOBRE EL MANUAL DE MONITOR

6 LOS OBJETIVOS DEL MANUAL 9
7 RECURSOS DIDÁCTICOS 9

SOBRE EL BÁDMINTON

8 UN DEPORTE ESCOLAR IDEAL 9
9 ELEMENTOS BÁSICOS DEL BÁDMINTON 10
10 EL OBJETIVO DEL JUEGO 11
11 LAS REGLAS DEL JUEGO 11
12 EL BÁDMINTON A NIVEL DE ÉLITE 11
13 LOS ORÍGENES DEL BÁDMINTON 11
14 UN DEPORTE OLÍMPICO 12
15 EL BÁDMINTON EN EL MUNDO 12
16 LA REGULACIÓN DEL BÁDMINTON A NIVEL MUNDIAL 12
17 EL BÁDMINTON EN PERÚ 13
18 VISIÓN, MISIÓN Y OBJETIVOS DE LA FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON 13
19 EL BÁDMINTON EN TU ZONA DE INFLUENCIA 14
20 BÁDMINTON INCLUSIVO 15

SOBRE EL PARABÁDMINTON

21 INTRODUCCIÓN 16
22 BREVE HISTORIA 16
23 CLASES FUNCIONALES 16
24 PRUEBAS 18

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

ASPECTOS CLAVE

PERSPECTIVA GENERAL

1. Introducción

Este Manual del Monitor de Bádminton que tienes en tus manos es el nuevo recurso didáctico de la Federación Deportiva Peruana de Bádminton para mejorar la formación de los profesores que desarrollarán su trabajo en las etapas de descubrimiento, iniciación y promoción del bádminton. En busca de seguir evolucionando en las esferas formativas de nuestro deporte, este manual pretende ser la herramienta básica para iniciar los procesos de enseñanza-aprendizaje en las primeras fases de iniciación al bádminton. Los contenidos y recursos aparecen secuenciados de manera que la asimilación de los aprendizajes sea efectiva. Perseguimos un enfoque promocional que atraiga a nuevos practicantes que se acerquen al bádminton a través de un enfoque lúdico, muy didáctico y emprendedor.

El manual incluye contenidos de inestimable valor con garantía internacional ya que muchos pertenecen al Manual "Shuttle Time" de Badminton World Federation, habiendo realizado una adaptación de los textos al castellano desde las modalidades en inglés y español–latino. Para dotar de mayor calidad y completar los contenidos de este Manual del Monitor se han incluido contenidos del Manual de Entrenador Coach Level I de Badminton World Federation de cara a presentar la fase inmediatamente posterior a la de iniciación como la parte previa a los primeros pasos de la etapa de desarrollo del bádminton.

Para dar un soporte a todos estos recursos y contenidos se han incluido nociones básicas de emprendimiento para incentivar la expansión de las estructuras del bádminton en niveles básicos, ligada a la labor del profesor de bádminton.

A través de este manual y los programas federativos que puedan surgir ligados al mismo, se pretende proporcionar las herramientas básicas para promover la práctica activa, saludable y de ocio de todas aquellas personas interesadas en nuestro deporte. La facilidad de comprensión, aplicación y práctica de los contenidos sitúan este texto como el recurso ideal que sirva de guía para iniciarse en la práctica del bádminton.

Shuttle Time es el Programa de Bádminton Escolar de la Badminton World Federation (BWF), que pretende hacer del bádminton uno de los deportes escolares más populares del mundo.

A partir de este material editado por la BWF, la Federación Deportiva Peruana de Bádminton (FDPB) pretende hacer una adaptación a las necesidades de aprendizaje con especial atención en la edad escolar, tratando de ser una herramienta didáctica para los futuros monitores y profesores Shuttle Time en las primeras fases de iniciación a este deporte. Para ello, los contenidos aparecen secuenciados en 15 módulos bien diferenciados que te ayudarán a:

» Conocer el bádminton con mayor profundidad.
» Planificar sesiones de bádminton con objetivos claros y actividades adecuadas.
» Dirigir sesiones de bádminton que sean divertidas, seguras y agradables.
» Ofrecer una imagen y experiencia positiva del bádminton.

En los módulos del 8 al 12 encontrarás propuestas didácticas específicas para la enseñanza del bádminton.

» Módulo 8 – 10 Sesiones Iniciales (10 sesiones)
» Módulo 9 – Swing y Lanzar (2 sesiones)

» Módulo 10 – Lanzar y Golpear (6 sesiones)
» Módulo 11 – Dobles (sin propuesta de sesiones)
» Módulo 12 – Aprender a Ganar (4 sesiones)

2. El monitor de bádminton

Algunos profesores y los futuros monitores podrán tener conocimiento previo del bádminton; tal vez lo habrán visto jugar o lo habrán practicado. Incluso muchos lo habrán entrenado. Otros, sin embargo, tendrán su primer contacto con el bádminton por medio de este recurso.

Esta primera etapa de formación será el primer contacto para introducir a estas personas en los conocimientos de nuestro deporte.

Todos ellos...

» No necesitan experiencia previa con el bádminton para participar en esta formación.
» Pueden utilizar este recurso de forma independiente para aprender a planificar e impartir sesiones de bádminton.

3. Pensando en los niños

Algunas niñas y algunos niños tendrán conocimiento previo sobre el bádminton; tal vez lo habrán visto jugar o lo habrán practicado. Otro grupo, sin embargo, estará experimentando el bádminton por primera vez a través de las promociones escolares que se realicen en las primeras etapas de iniciación a este deporte.

Es importante conocer el punto de partida de niñas y niños, incluyendo su experiencia previa con el bádminton y con el deporte en general.

Niñas y niños...

» De todas las edades y niveles de habilidad pueden tener éxito en el desarrollo de las destrezas de bádminton.
» Aprenderán destrezas básicas de bádminton a través de las actividades que se realizan en cada sesión.
» A través del bádminton mejorarán sus habilidades y condición física.

4. ¿Por qué bádminton?

El bádminton es una excelente opción de deporte escolar para niños y jóvenes de ambos géneros. Es adecuado para todas las edades y niveles de habilidad. Se trata de un deporte seguro, divertido, y de bajo impacto (no suele producir lesiones que puedan considerarse graves).

Las actividades de bádminton ayudan a desarrollar destrezas físicas generales como:

» Coordinación óculo-manual
» Destrezas de lanzar y atrapar
» Estabilidad y equilibrio
» Velocidad y agilidad (la habilidad de cambiar rápidamente de dirección)
» Destrezas de saltar y caer

Las sesiones y actividades de este manual están diseñadas para impartir clases de bádminton a grupos de niños de ambos géneros. A través de estas actividades aprenderán las destrezas básicas del bádminton.

Además desarrollarán destrezas físicas y aprenderán algunos fundamentos tácticos (destrezas de cómo jugar y ganar en el juego).

5. Profesores de Educación Física – Monitores

Antes de empezar, conviene pararse a pensar en tu situación en la enseñanza del bádminton.

a. ¿Tienes un polideportivo-gimnasio o un espacio cerrado para impartir las sesiones de bádminton? (nota: no necesitas un espacio cerrado para impartir la mayoría de las 10 Sesiones Iniciales).
b. ¿Tienes implementos básicos de bádminton (raquetas, volantes y redes)?
c. ¿Tu federación nacional de bádminton ofrece cursos para apoyar a profesores en la enseñanza del bádminton?
d. ¿Hay clubes locales que imparten Sesiones de bádminton para niños en edad escolar?
e. ¿Conoces algún entrenador de bádminton que trabaje con escolares?
f. ¿Está incluido el bádminton en el currículum de Educación Física para primaria / secundaria?
g. ¿Hay competiciones locales de bádminton escolar?
h. ¿Hay competiciones regionales o nacionales de bádminton escolar?

SOBRE EL MANUAL DE MONITOR

6. Los objetivos del manual

El manual de monitor de bádminton pretende:

» Permitir a los profesores-monitores brindar una imagen y experiencia positiva del bádminton.
» Asegurar que los niños sientan una motivación positiva hacia el bádminton.
» Lograr objetivos generales de la educación física a través de las actividades de bádminton.

El temario contiene elementos **técnicos, tácticos y físicos** del bádminton. Esto quiere decir que los niños podrán experimentar la esencia del bádminton, sin complicar demasiado los contenidos para profesores o niños que se inician en este deporte.

7. Recursos didácticos

Esta formación consta de dos soportes:

FORMATO PAPEL	Manual del Monitor	15 módulos para profesores-monitores que están aprendiendo a planificar e impartir sesiones de bádminton.
FORMATO DIGITAL: USB	Sesiones	22 sesiones de bádminton.
	Clips de Vídeo	119 clips de vídeo que muestran las actividades y los puntos didácticos en las sesiones y módulos del manual de monitor.
	Material Complementario	» Reglamento de bádminton » Reglamento de minibádminton » Material anexo a los siguientes módulos: » Módulo 14 La Escuela Deportiva » Módulo 15 – Materiales » Manual y vídeo para reparación de raquetas » Formulario de inscripción del alumno » Otros.

SOBRE EL BÁDMINTON

8. Un deporte escolar ideal

Hay muchas buenas razones que hacen del bádminton un deporte ideal para programas de educación física.

» El bádminton es igualmente accesible tanto para niñas como niños.
» El bádminton es un deporte seguro y de bajo impacto.
» El bádminton ayuda a desarrollar destrezas físicas fundamentales.
» Alumnos de todo nivel de habilidades pueden tener éxito al desarrollar destrezas que les permitirán jugar bádminton a lo largo de sus vidas.
» A nivel social, niños y niñas, hombres y mujeres, pueden jugar, entrenar y competir juntos.

» El bádminton es accesible para las personas con discapacidad. Hay reglas que agrupan a la gente de acuerdo con su clase de discapacidad, asegurando así una competición justa y segura.

9. Elementos básicos del bádminton

El bádminton es:

» Un juego con red.
» Jugado en una pista rectangular.
» Un juego de raqueta, iniciándose las jugadas con un servicio de mano baja.
» Un juego que tiene cinco pruebas: individual masculino y femenino y dobles masculino, femenino y mixto.

El juego en individuales se inicia con un servicio en diagonal hacia el cuadro largo de servicio (figura 1). Después del saque, el juego continúa sin los pasillos laterales (figura 2).

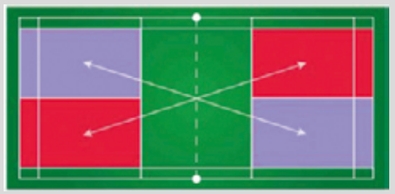


Figura 1
El saque se realiza en diagonal hacia el 'cuadro de servicio' del oponente.

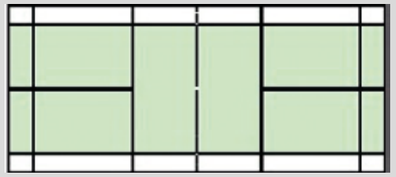


Figura 2
La parte sombreada indica el área de juego para individuales. Un volante que cae fuera de esta área implica que un punto se gana o se pierde.

En dobles el juego se inicia con un servicio diagonal hacia el cuadro más corto y ancho que en individuales (figura 3). Después del servicio, el juego continúa en toda el área de la pista (figura 4).

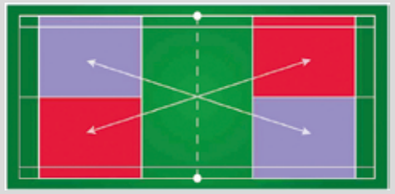


Figura 3
En el juego de dobles, el volante se sirve en diagonal hacia un cuadro más corto y más ancho.

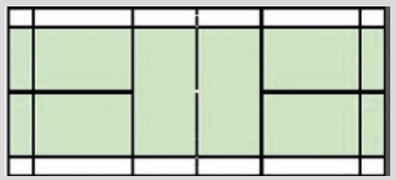


Figura 4
Después del servicio, el juego de dobles se efectúa en toda la pista.

Para los alumnos con discapacidad, el tamaño de la pista se adapta según la categoría del jugador en el sistema de clasificación. Para más información, puedes bajar las Reglas del Bádminton en el sitio web de Badminton España.

10. El objetivo del juego

El objetivo del juego es hacer puntos al:

» Hacer caer el volante en la pista de tu oponente.
» Obligar a tu oponente a mandar el volante fuera del terreno de juego.
» Obligar a tu oponente a mandar el volante a la red.
» Dificultar la devolución del volante por parte de nuestro oponente.

11. Las reglas del juego

Las reglas simplificadas del bádminton están incluidas en este paquete didáctico – Módulo 13. El juego completo de reglas que rigen este deporte (Reglas de Bádminton y Reglamentos) se pueden encontrar en el Anexo – Memoria USB, así como en el sitio web de Badminton Perú: www.badmintonperu.com

12. El bádminton a nivel de élite

En los niveles más altos del bádminton, el deporte requiere de una condición física extraordinaria, habilidad técnica, destrezas de percepción y anticipación, al igual que tiempos muy rápidos de reacción.

Los deportistas de este nivel necesitan unas capacidades físicas extraordinarias, que incluyen:

» Resistencia aeróbica
» Agilidad
» Fuerza
» Potencia
» Velocidad

En los niveles más altos, el bádminton es un deporte muy técnico, que requiere de elevados niveles de coordinación motriz, movimientos ágiles de raqueta, y precisión bajo presión.

13. Los orígenes del bádminton

Aunque no se sabe con exactitud cuáles son los orígenes precisos del bádminton, se dieron juegos que utilizaron un volante y una especie de raqueta en China, Japón, India, Siam y Grecia hace más de 2000 años.

Entre el 1856 y el 1859 un juego llamado "battledore y volante" empezó a evolucionar al juego moderno de bádminton en Badminton House, la residencia campestre en Inglaterra del Duque de Beaufort.

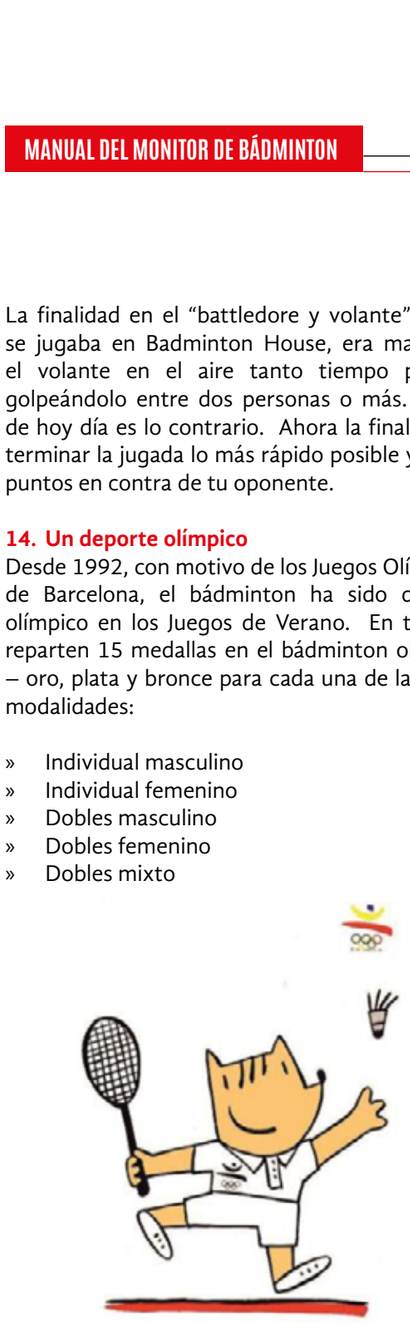
Hubo juegos similares que se jugaban en Poona, India en esa misma época, y se estableció un código de conducta para el bádminton en el 1877.

La finalidad en el "battledore y volante", como se jugaba en Badminton House, era mantener el volante en el aire tanto tiempo posible, golpeándolo entre dos personas o más. A día de hoy día es lo contrario. Ahora la finalidad es terminar la jugada lo más rápido posible y ganar puntos en contra de tu oponente.

14. Un deporte olímpico

Desde 1992, con motivo de los Juegos Olímpicos de Barcelona, el bádminton ha sido deporte olímpico en los Juegos de Verano. En total se reparten 15 medallas en el bádminton olímpico – oro, plata y bronce para cada una de las cinco modalidades:

- Individual masculino
- Individual femenino
- Dobles masculino
- Dobles femenino
- Dobles mixto



Los jugadores de bádminton de cada continente (Asia, África, Europa, Oceanía y América) compiten en los Juegos Olímpicos. Desde el 1992, jugadores de China, Corea, Indonesia, Malasia, Dinamarca, Gran Bretaña, Rusia y los Países Bajos han copado el medallero en esta competencia.

15. El bádminton en el mundo

El bádminton se juega en todo el mundo, pero como la mayoría de los deportes mundiales, es más popular en algunas regiones que en otras. El bádminton goza de mayor popularidad en países de Asia como China, Corea, Indonesia, Malasia, Japón, Tailandia, India y Taiwán. De estos países provienen muchos de los mejores jugadores a nivel mundial.

El bádminton también es muy popular en Europa; países como Dinamarca, Inglaterra, Alemania, Polonia, Rusia, Francia y España cuentan con jugadores de gran nivel. En América, el bádminton se está perfilando como un deporte popular. Con los Juegos Olímpicos del 2016 celebrados en Río de Janeiro, Brasil, el bádminton aumentará en popularidad en América en un futuro próximo. También en algunas regiones de Oceanía y África es un deporte con muchos practicantes.

En los últimos años este deporte ha crecido y ha aumentado su popularidad ya que lo pueden practicar personas de todas las edades y a cualquier nivel. A nivel de principiantes, ofrece grandes cuotas de disfrute desde los primeros momentos, ya que desde el inicio se puede mantener el volante en juego sin mucho conocimiento técnico.

En los niveles más altos de juego, sin embargo, es un deporte muy dinámico, con remates superando los 430 km/h lo que le otorga gran vistosidad y espectacularidad para el público en general.

16. La regulación del bádminton a nivel mundial

En el año 1893, se formó la Asociación de Bádminton de Inglaterra, para regular su práctica a nivel internacional. La Federación Internacional de Bádminton (IBF, por sus siglas en inglés) fue creada en 1934 y estuvo constituida por nueve miembros fundadores: las asociaciones de bádminton de Canadá, Dinamarca, Inglaterra, Francia, Irlanda, los Países Bajos, Nueva Zelanda, Escocia y Gales.

En el 2006, IBF cambió su nombre a Federación Mundial de Bádminton (BWF, son sus siglas en inglés). BWF es el ente regulador de este deporte a nivel mundial, reconocido por el Comité Olímpico Internacional (COI).

Los miembros de la BWF son, con pocas excepciones, los entes reguladores del bádminton a nivel nacional. Estos se organizan en cinco confederaciones bajo el sistema del COI, con cada confederación continental representando uno de los cinco aros olímpicos: África, Asia, Europa, Oceanía y América.

17. El bádminton en Perú

La práctica del bádminton en el Perú empezó en la década de 1950. La primera institución que acogió este deporte fue el Club Revolver y luego lo siguió el Club Lawn Tennis de la Exposición. A partir de ese momento el bádminton empezó a ganar la aceptación de los deportistas de aquella época.

En 1958 la raqueta y plumilla llegaron al Club de Regatas Lima gracias a Jorge Mulanovich Nugent, quien convenció al director de Deportes para pintar tres canchas en el Coliseo Cerrado de Básquet. Esto motivó a que varios deportistas destacados de paleta frontón de esa época como Luis Felipe Alarco, Samy Pérez, Óscar Roca Green, Juan Zela Landaeta, entre otros; pasen a jugar bádminton, pero solo por un corto tiempo.

En poco tiempo el bádminton fue ganando nuevos adeptos en el Perú y si bien el grupo de jugadores asiduos iba en aumento, no existía una asociación oficial que lo impulse. No fue sino hasta el año 1965 que nació oficialmente el primer organismo federado que reguló la práctica del bádminton en el Perú. Su nombre fue Comisión Nacional de Bádminton y su primer presidente fue el señor Alfredo Salazar Pérez. Su mandato duró hasta el año 1968.

Un nuevo hito en la historia de este deporte en el Perú se marcó en el año 2001, cuando la institución cambió de nombre y pasó a llamarse Federación Deportiva Peruana de Bádminton.

18. Visión, misión y valores de la Federación Deportiva Peruana de Bádminton

MISIÓN

Masificar y desarrollar el bádminton y parabádminton a nivel nacional, a través de la difusión de una cultura deportiva que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida.

Incentivar a los entrenadores, badmintonistas y parabadmintonistas a promover la práctica del bádminton y parabádminton como deportes con alcance cultural, social, educativo y de alto rendimiento, aplicando políticas que ayuden a su promoción en todo el territorio nacional

VISIÓN

Lograr que el bádminton y parabádminton estén situados entre los cinco deportes nacionales más importantes por su desarrollo, masificación y resultados.

Garantizar la práctica del bádminton y parabádminton en todas las regiones del Perú y lograr que sea un deporte popular y reconocido.

Promover y asegurar la inclusión de deportistas sin distinción de ningún tipo, y convertirnos en una federación nacional reconocida por sus altos estándares de integridad y profesionalismo.

VALORES

Trabajo en equipo

Se integra y participa activamente dentro de grupos o equipos de trabajo, desempeñando roles claros frente a la consecución de objetivos comunes o resultados concretos, así como fomentando ambientes de cooperación abiertos y flexibles.

Juego Limpio (Fair Play)
Es una expresión muy utilizada para denominar el comportamiento leal y sincero, además de correcto, en el deporte. Un comportamiento fraterno hacia el contrincante u oponente, respetuoso ante el árbitro y adecuado con los asistentes.

Integridad
Una persona íntegra es aquella que siempre hace lo correcto; aclarando que no es solo hacer lo correcto para nosotros, sino también hacerlo sin dañar a otros. También le podemos atribuir otros valores a la cualidad de ser íntegro, como ser honesto y leal.

Proactividad
Emprende acciones para lograr resultados antes de ser requeridos, responde oportunamente y se anticipa a los hechos con el fin de garantizar las metas esperadas.

Disciplina
Es la capacidad de actuar de forma ordenada y perseverante para conseguir un propósito. Exige una planificación, un orden y lineamientos para lograr los objetivos deseados, evitando improvisaciones y soportando los sacrificios que esto ocasiona.

Transparencia
Es la capacidad que tiene un ser humano para que los otros entiendan claramente sus motivaciones, intenciones y objetivos. Igualmente, la transparencia se enfoca en llevar a cabo prácticas y métodos a la disposición pública, sin tener nada que ocultar.

Objetivos
Los objetivos de la Federación Deportiva Peruana de Bádminton son:

» Fomentar la formación de nuevos clubes, fortalecer los vínculos entre ellos y ayudar a la dinamización de cada uno de los miembros de esta gran comunidad que es el bádminton.
» Desarrollar competiciones y actividades de carácter nacional e internacional.
» Promover y popularizar el bádminton a nivel nacional.
» Apoyar y alentar el desarrollo del bádminton como un deporte para todos.

19. El bádminton en tu zona de influencia

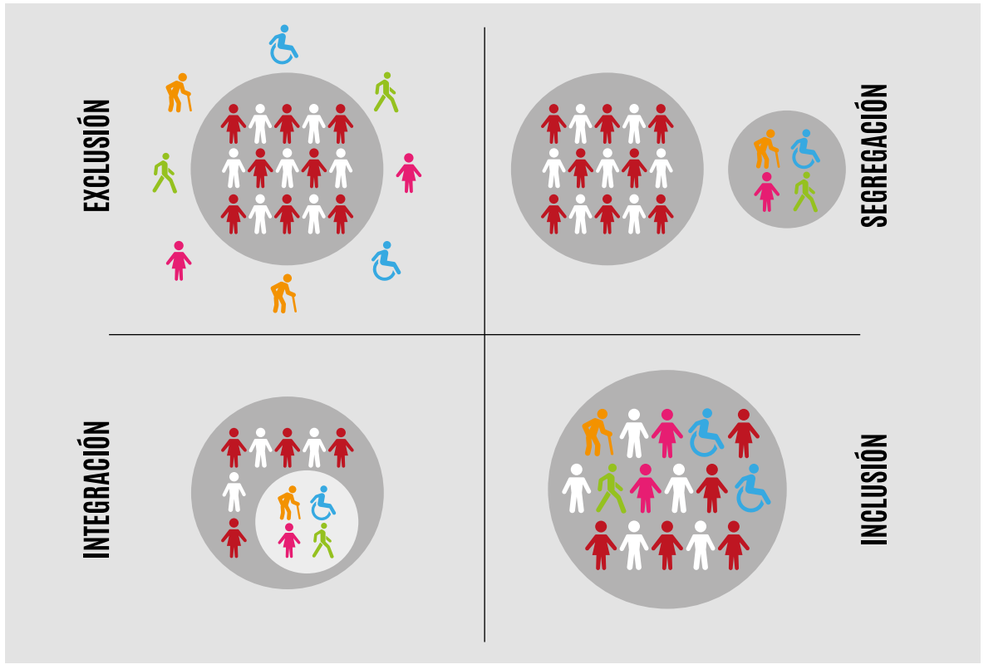
Es importante que investigues sobre el bádminton en tu localidad, provincia o región. Se recomienda:

- Encontrar entrenadores o jugadores locales de bádminton que podrían apoyar tu proyecto de desarrollo del bádminton.
- Identificar clubes locales de bádminton donde puedas enviar a los alumnos más interesados para que se inicien en la práctica.
- Encontrar competiciones locales apropiadas para los niños que quieran competir.

Gran equipos de formadores de nuestra federación

20. Bádminton inclusivo

¿Qué es deporte inclusivo? Se puede explicar con esta simple imagen:
La inclusión deportiva en el ámbito del bádminton hace referencia a la posibilidad de juego entre personas con y sin discapacidad adaptando una serie de normas para la equidad competitiva entre deportistas.



En la necesidad de entender el bádminton inclusivo, podríamos definirlo como una forma de entender este deporte sin exclusiones, para que las personas con discapacidad participen en los entrenamientos y en las competiciones con el resto de practicantes. Para ello se aplican criterios que facilitan la equidad entre los participantes en todas las actividades de bádminton. Se trata por tanto de facilitar y promover la adopción de un modelo de práctica deportiva que permita participar conjuntamente a las personas con discapacidad o con movilidad reducida en las competiciones regladas y no regladas, incorporándose a los mismos cuadros de competición, dentro de las diferentes categorías.

En consecuencia, el bádminton inclusivo no es una nueva modalidad de bádminton, ni del bádminton adaptado, ni del parabádminton. Tampoco trata de hacer la competencia a ninguna de las modalidades del parabádminton olímpico.

El bádminton inclusivo es el bádminton en conjunto, con todos. Por tanto, el entrenamiento y la competición se realizan conjuntamente con todas las personas con o sin movilidad reducida.

De cara a la formación deportiva de dichas personas y para conceptualizar el término INCLUSIÓN no hablaremos de “discapacidad”, sino de distintas capacidades. Por lo tanto, adaptaremos la pista según su porcentaje de movilidad. Gracias a la configuración de la pista por rectángulos o sectores podremos hacer una adaptación sin tener que modificar la estructura de la misma.

El bádminton inclusivo tiene tres funciones integradas que deben conformar distintos niveles en el descubrimiento, desarrollo y tecnificación de los deportistas con discapacidad en el mundo del bádminton:

FUNCIÓN LÚDICO-RECREATIVA

» Conseguir un gran avance en el camino de la inclusión social de las personas con discapacidad.
» Posibilitar el acceso al deporte de un sector de la población bastante amplio.
» Crear una concienciación centrada en la inclusión de las personas con cualquier tipo de discapacidad en nuestros grupos sociales a través del deporte.
» Facilitar beneficio físico, psicológico y afectivo-social al normalizar su situación junto a personas sin discapacidad.

FUNCIÓN PROMOCIONAL

» Aumentar socios para los clubes.
» Aumentar practicantes y por lo tanto, más fichas federativas para las federaciones territoriales y/o nacionales.
» Aumentar del número de jugadores de parabádminton a nivel nacional.

FUNCIÓN COMPETITIVA

» Crear competiciones inclusivas dando acceso a nuestros jugadores con discapacidad a una parte fundamental y muy necesaria en su desarrollo como deportistas: la competición.
» Fomentar la competitividad entre jugadores con distinto tipo de movilidad que les permitan desarrollar distinto tipo de tácticas.

SOBRE EL PARABÁDMINTON

21. Introducción

La especialidad deportiva de parabádminton está dirigida a personas con discapacidad física, siendo las posibles causas que puedan dar acceso a su práctica las siguientes: hipertonía, ataxia, atetosia, pérdida o discapacidad en una extremidad, alteración del rango de movimiento, alteración de la fuerza muscular, diferente longitud de las extremidades y baja estatura.

22. Breve historia

Esta especialidad comenzó su andadura internacional en el año 1995 con la creación de la IBAD (Federación Internacional de Bádminton Adaptado), el primer Campeonato del Mundo fue desarrollado en 1998.

Bajo el lema "ONE SPORT, ONE TEAM" y desde el año 2009, el parabádminton se integra en la Federación Mundial de Bádminton (en adelante BWF), con el firme propósito de lograr alcanzar su estatus paralímpico, objetivo que sería anunciado el pasado 7 de octubre de 2014 y que permitirá al parabádminton hacer su debut en Tokio 2020.

23. Clases funcionales

Con el fin de facilitar la competición entre iguales, los deportistas son agrupados en clases funcionales, acordes a su grado de movilidad, rango de fuerza, etc. El proceso de asignación de la clase deportiva pasa por una evaluación médica en sala y una evaluación funcional en pista, que dará lugar a los siguientes status:

» Nuevo (N): cuando un jugador se inscribe por primera vez en una competición.
» Revisable (R): cuando un jugador ha sido evaluado pero su estatus no es definitivo y debe volver a ser evaluado con posterioridad (suele darse en lesiones que puedan sufrir evolución).
» Confirmado (C): cuando un jugador recibe su clase deportiva de manera definitiva.
» No elegible (NE): cuando el jugador no presenta la discapacidad mínima necesaria para participar en una competición oficial.

Existen seis clases funcionales recogidas en el reglamento de competición de la Federación Mundial de Bádminton:

» **WH1**: Presentan hemiplejia, diplejia o cuadruplejia con una marcada afección de los miembros inferiores y del tronco durante su participación en entrenamientos o partidos. Precisan de una silla de ruedas para desplazarse y tienen afectación en el control de tronco.

Ronald Miranda

» **WH2**: Presentan una limitación funcional basada en la espasticidad, ataxia, atetosia o distonía del movimiento de las piernas requerido para caminar, por lo que precisan de ayudas técnicas para la deambulación en largas distancias y necesitan de una silla de ruedas para la práctica deportiva.

Pilar Jáuregui

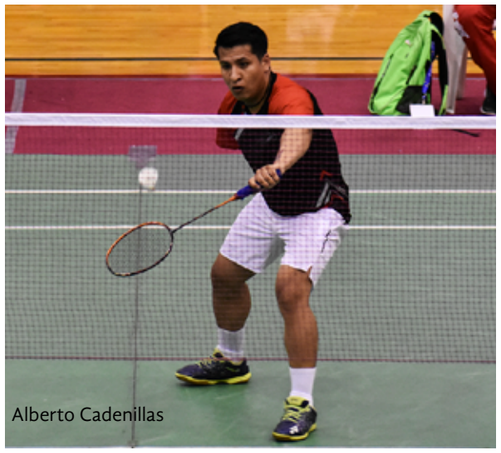
» **SL3**: Presentan una limitación funcional basada en la espasticidad, ataxia, atetosia o distonía del movimiento de las piernas mientras practican una actividad deportiva. El deportista camina o corre con una cojera debido a su espasticidad en el miembro inferior. Presenta dificultad de apoyo en el talón del lado afectado, de manera especial en los movimientos de salto, equilibrio y apoyo. Otra causa puede ser la diferencia de longitud de los miembros inferiores y/o distinta masa muscular. Los jugadores de esta clase pueden utilizar prótesis o muletas para jugar.

Pedro Pablo de Vinatea

» **SL4**: Presentan una limitación funcional basada en la espasticidad, ataxia, atetosia o distonía del movimiento de las piernas mientras practican una actividad deportiva. Puede caminar con una ligera cojera y puede correr de una manera más fluida. Otra causa es la diferencia de longitud de los miembros inferiores (no superior a los 2 cm), dismetría o disinergia. No necesitan ninguna ayuda técnica para jugar.

Pablo Cueto

» **SU5**: En esta clase los jugadores presentan distintas discapacidades de brazo (amputación, dismelia, limitación del rango de movimiento, ausencia ósea, etc.). Aunque sean usuarios de prótesis, no pueden utilizarla durante la práctica deportiva. Si pueden fijar su brazo al cuerpo para evitar que éste se mueva durante el juego.



Alberto Cadenillas

» **SH6**: Es la clase donde se agrupan los jugadores de baja estatura. La estatura máxima está fijada en 1,45 cm para hombres y 1,37 cm para mujeres. Los deportistas menores de 18 años deben revisar su clasificación en todas las competiciones a las que asistan.

Giuliana Poveda y Jesús Salva

24. Pruebas

Las pruebas incluidas en la especialidad de parabádminton son: individual masculino, individual femenino, dobles masculino, dobles femenino y dobles mixto para cada una de las clases funcionales especificadas. Si bien en algunas clases el número de deportistas a nivel internacional es muy poco y por este motivo es preciso hacer agrupaciones de los deportistas.

En el caso de que dos o tres clases funcionales (en cualquiera de sus pruebas) no alcance el número mínimo de jugadores necesarios para que sea disputada una competición de manera oficial, se podrá establecer una combinación de clases, tal como se detalla a continuación:

» Clases WH1 y WH2 (comparten las mismas normas de juego).
» Clases SL3, SL4 (se juega con las reglas de juego de la clase SL4).
» Clases SL3, SL4 y SU5 (se juega con las reglas de juego de la clase SU5).

De la misma manera, se podrán combinar categoría masculina y femenina en una única denominada “cualquier género”, con el fin de lograr el número mínimo de deportistas, 4 jugadores de al menos 3 países distintos. Las posibles combinaciones reconocidas por la BWF están recogidas en el Reglamento de Competición de Parabádminton (www.bwfbadminton.org) y contemplan limitaciones en cuanto al número máximo de puntos por parte de los jugadores en el caso de los dobles.

Daniel La Torre y Paula La Torre
Medalla de oro - Sudamericano 2020

Micaela Castillo y Micaela Flores
Sudamericano 2019-Medalla de oro

MÓDULO 2

MATERIALES DIDÁCTICOS Y CONTENIDOS

MÓDULO 2

MATERIALES DIDÁCTICOS Y CONTENIDOS

PERSPECTIVA GENERAL

MATERIAL DIDÁCTICO PARA BÁDMINTON

LAS SESIONES

BLOQUE 1: SESIONES INICIALES

1 INTRODUCCIÓN 24
2 OBJETIVOS 24
3 EXPLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS 24

BLOQUE 2: SWING Y LANZAR

1 INTRODUCCIÓN 25
2 OBJETIVOS 25
3 EXPLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS 25

BLOQUE 3: LANZAR Y GOLPEAR

1 INTRODUCCIÓN 26
2 OBJETIVOS 26
3 EXPLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS 26
4 CICLO DE GOLPEO 27

BLOQUE 4: APRENDER A GANAR

1 INTRODUCCIÓN 28
2 OBJETIVOS 28

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

1 ¿DÓNDE EMPEZAR? 30
2 ESTRUCTURA DE LAS SESIONES 30
3 FORMATO GENERAL DE LAS SESIONES 30
4 FLEXIBILIDAD DEL PROGRAMA 31

MATERIALES DIDÁCTICOS Y CONTENIDOS

PERSPECTIVA GENERAL

Todos estos recursos didácticos:

» Ayudan a desarrollar las destrezas y conocimientos básicos del bádminton por parte de los monitores y profesores.
» Ofrecen los contenidos para la enseñanza del bádminton (sesiones y ejemplos prácticos).
» Aumentan la seguridad de los monitores y profesores para impartir bádminton.
» Describen algunos elementos básicos del bádminton (técnicos, físicos y tácticos).
» Presentan 22 sesiones para desarrollar las habilidades y conocimientos básicos de bádminton.
» Describen de forma detallada cada sesión, las actividades a desarrollar y las secuencias de aprendizaje.
» Demuestran cómo llevar a cabo los ejercicios por medio de clips de vídeo.
» Ofrecen sugerencias sobre cómo aumentar o disminuir el nivel de dificultad.
» Estimulan y motivan a los monitores y profesores a crear sus propias sesiones según el nivel y la motivación de sus alumnos.

MATERIAL DIDÁCTICO PARA BÁDMINTON

El material didáctico se divide aquí en cuatro bloques. Cada bloque se construye a partir de las destrezas desarrolladas en las sesiones o bloques anteriores, introduciendo paulatinamente elementos de mayor complejidad.

Cada bloque contiene una cantidad determinada de sesiones de acuerdo con la complejidad y la importancia del contenido a trabajar.

LAS SESIONES

Bloque 4:
Aprender a ganar
(4 sesiones)
Desarrollan destrezas tácticas básicas.

▲

Bloque 3: Lanzar y golpear
(6 sesiones)
Introducen / desarrollan el golpe por encima de la cabeza.

▲

Bloque 2:
Swing y lanzar
(2 sesiones)
Preparan a los principiantes para golpear por encima de la cabeza.

▲

Bloque 1:
Sesiones iniciales
(10 sesiones)
Introducen las destrezas básicas del bádminton.

BLOQUE 1: SESIONES INICIALES

1. Introducción

Los contenidos del bloque "10 sesiones iniciales" son el punto de partida principal para profesores y niños que se inician en el bádminton.

Las 10 sesiones iniciales:

» Cubren las destrezas básicas del bádminton.
» Aseguran que los principiantes de cualquier nivel tengan una primera experiencia positiva con el bádminton.

Cada sesión contempla un aspecto técnico y una parte relacionada con el desarrollo físico. Ambos elementos se trabajan de forma paralela.

Es muy importante enseñar 'situaciones de bádminton' en lugar de enseñar una técnica específica tras otra. Los alumnos deben siempre entender en qué situaciones les puede servir las diferentes habilidades técnicas aprendidas.

Los docentes tendrán flexibilidad para:

» Avanzar de una sesión a la siguiente.
» Pasar a los siguientes bloques o niveles en cualquier momento, según el nivel de los jugadores.
» Repetir las actividades en las 10 sesiones iniciales para proporcionarles más tiempo a los niños en la práctica de las destrezas básicas.

Los monitores y profesores deberían evaluar el progreso de los alumnos después de cada sesión, antes de proceder a planear la próxima sesión de bádminton.

2. Objetivos

El objetivo de las 10 sesiones iniciales es enseñar los movimientos básicos del bádminton mientras se introduce a los alumnos en este deporte.

El enfoque de las 10 sesiones iniciales es en:

» **El agarre:** ejercicios sencillos para aprender los agarres básicos. Esto permite a los niños golpear el volante con movimientos de mano baja y experimentar situaciones de intercambio de golpeos.
» **Los golpeos:** los niños comienzan a golpear en la parte delantera de la pista, ya que las técnicas de mano baja son más fáciles de aprender. Las primeras técnicas que se enseñan son los golpeos en la red y los fondos de pierna.
» **El servicio:** los saques y los lobs se introducen hacia el final de las 10 sesiones iniciales, con el fin de preparar a los alumnos para la introducción de los golpeos por encima de la cabeza.
» **Los movimientos:** las destrezas de movimiento que se cubren en este bloque son:
  » salida con rebote ("split step")
  » pasos de chassé
  » fondos de pierna

Estas son las destrezas de base que se necesitan para aprender un buen trabajo de desplazamientos.

3. Explicación de los contenidos

Los contenidos técnicos principales en esta parte del manual son:

a. El agarre de revés, el agarre de derecha y el cambio de agarre
b. El fondo de pierna y la salida
c. La introducción al golpeo
d. El juego en la red: golpeos de revés y de derecha en la red
e. El saque de revés
f. El lob de revés y de derecha
g. El saque largo de derecha

Primero se enseñan los agarres y las destrezas básicas de raqueta. Luego el golpe desde el área de la red.

Estas son las técnicas más básicas en bádminton, y enseñarlas primero asegurará el éxito para los jóvenes principiantes.

Las técnicas más difíciles (el golpe por encima de la cabeza) se introducen más adelante en el programa, cuando los alumnos ya han dominado algunas técnicas básicas y han practicado en las tareas previas.

Al finalizar el bloque 1, "10 sesiones iniciales", los alumnos deberían poder:

» Sentirse seguros en la red.
» Jugar en la red.
» Golpear desde la red al fondo de la pista.

BLOQUE 2: SWING Y LANZAR

1. Introducción

Las áreas cubiertas en el bloque "Swing y lanzar" se enfocan en la parte media de la pista, y preparan a los principiantes para golpear por encima de la cabeza.

La velocidad del juego se aumenta en este bloque y los docentes juegan un papel importante en controlar esto, para que la velocidad se mantenga apropiada según el nivel de destrezas de los alumnos.

Los puntos de aprendizaje son intrínsecos a los ejercicios.

Tradicionalmente los principiantes comienzan con técnicas para la parte posterior de la pista, que suelen generar mayor frustración y el desarrollo de una técnica incorrecta. En cambio, en este programa, los principiantes primero aprenden los fundamentos en la parte delantera de la pista y aumentan su confianza antes de que se introduzcan las técnicas de la parte media y posterior de la pista.

Este bloque está diseñado para ayudar a los alumnos con la transición del golpe de mano baja al golpe por encima de la cabeza. Este bloque incluye los elementos físicos asociados como son el lanzamiento y la coordinación.

2. Objetivos

Los objetivos de las dos sesiones sobre la parte media de la pista son:

» Aumentar la velocidad del golpeo.
» Preparar a los alumnos para golpear por encima de la cabeza.

Al pasar desde la red hacia la parte media de la pista, los alumnos tienen más tiempo que antes para centrar la atención en el volante. Es por esta razón que ahora podemos aumentar la velocidad del golpeo, al aumentar la velocidad de los movimientos de la raqueta.

En esta parte del programa, enfatizamos la importancia de:

» Prepararse para cualquier golpe.
» Después del golpe, volver a una buena posición básica, listo para el próximo golpe.

El aprendizaje del concepto es más fácil cuando la misma velocidad del golpeo alienta a los alumnos a practicarlo.

3. Explicación de los contenidos

Las actividades de práctica en la parte media de la pista están diseñadas para preparar a los principiantes para golpear por encima de la cabeza.

Los contenidos técnicos principales en este bloque son:

» El tenso de revés
» El tenso de derecha
» El bloqueo de revés

Aquí se introduce la idea general del bádminton como un juego rápido. Por lo tanto, la velocidad del golpeo puede incrementarse según el nivel de los alumnos.

Este incremento en el ritmo suele llamar la atención a los jugadores. Los niños se divierten mucho debido a la velocidad del juego.

Será necesario controlar la velocidad para asegurar el desarrollo continuo de una buena técnica y para que los niños puedan llevar a cabo la práctica y no caer en la frustración.

Al finalizar el bloque 2, “Swing y lanzar”, los alumnos deberán poder:

» Ejecutar golpeos más rápidos de media pista a la otra media pista.
» Demostrar una técnica correcta de lanzamiento, que servirá como preparación para efectuar los golpes por encima de la cabeza.

BLOQUE 3: LANZAR Y GOLPEAR

1. Introducción

Este bloque, “Lanzar y golpear”, va dirigido a la práctica de los golpeos de la parte posterior de la pista y el desarrollo de técnicas para golpear por encima de la cabeza.

Al igual que en el bloque anterior, los puntos de aprendizaje son intrínsecos a los ejercicios.

Una vez que se hayan desarrollado los fundamentos en la parte delantera, y los alumnos hayan aumentado su confianza en la parte media, se introducen las técnicas de la parte posterior de la pista.

Este bloque introduce y desarrolla el golpe por encima de la cabeza y los elementos físicos asociados, como saltar y caer, al igual que la estabilidad corporal.

La mayoría de las sesiones en este bloque comienzan con juegos para mejorar la técnica de lanzamiento, que es una destreza clave en el desarrollo de una buena técnica para golpear por encima de la cabeza.

2. Objetivos

En las seis sesiones sobre la parte posterior de la pista, los alumnos desarrollan técnicas para golpear por encima de la cabeza con los golpeos principales: el drop, el clear y el remate.

Estos se desarrollan de forma paralela a las técnicas de movimiento que se requieren, particularmente el cambio de pierna con paso de tijera.

Muchos aspectos que fueron enseñados en la parte delantera y la parte media, también se aplican ahora en la parte posterior de la pista.

La experiencia que los jugadores van a cumulando, junto con la seguridad ganada en las sesiones iniciales, ayuda ahora a los alumnos a aprender nuevas técnicas de forma más rápida que al principio.

3. Explicación de los contenidos

En este bloque se trabajan los siguientes contenidos técnicos:

1. El cambio de pierna con paso de tijera
2. El drop de derecha
3. El clear de derecha
4. El remate de derecha

4. Ciclo de golpeo

Antes de entrar en la descripción de los mismos, es importante explicar cómo se pueden dividir los golpeos en varios segmentos con un objetivo didáctico.

Esto se conoce como el ciclo de golpeo.

4.1 Fase preparatoria

Cada golpe comienza con una posición básica, que incluye la posición de la raqueta frente al cuerpo.

4.2 Golpe

El golpe se puede dividir en dos partes, el movimiento hacia atrás (backswing)y el movimiento hacia adelante (swing).

Muchos principiantes tienen dificultad con el movimiento hacia atrás, al tener miedo de fallar en el intento de golpear el volante. Los juegos de lanzamiento y la práctica sin volante les ayudarán a aumentar su confianza.

4.3 Fase final

El segmento después del impacto se llama la fase final. La extensión de la misma depende del tipo y fuerza del golpe, el punto de intercepción y la situación técnica.

4.4 Recuperación

Al terminar la fase final, hay una recuperación rápida que se incorpora de manera fluida a la preparación del siguiente golpe. A los principiantes hay que instarlos desde el inicio a incorporar la fase de recuperación en sus sesiones de práctica.

El ciclo del golpe nos ayuda a describir las diferentes partes de cada golpeo, para detectar problemas y facilitar las correcciones adecuadas.

Al finalizar el bloque 3, “Lanzar y golpear”, los alumnos deberán poder:

» Efectuar golpes por encima de la cabeza.
» Desplazarse por la pista con un buen trabajo básico de pies.
» Efectuar golpeos en / desde todas las áreas de la pista.

BLOQUE 4: APRENDER A GANAR

1. Introducción

Este bloque, "Aprender a Ganar", introduce y desarrolla los principios tácticos básicos para individuales y dobles.

El objetivo es que los alumnos experimenten la sensación de jugar individuales y dobles. Por lo tanto, este bloque está muy orientado a la práctica.

Para lograr un buen desarrollo en el juego, el jugador debe manejar tres tipos generales de situaciones: ofensivas, neutrales y defensivas.

Este bloque introduce las destrezas tácticas básicas tanto para individuales como para dobles, al igual que los elementos físicos asociados, como velocidad y agilidad.

En este bloque hay más ejercicios que involucran situaciones, actividades y juegos competitivos.

Están diseñados para poner más énfasis en el desarrollo del pensamiento táctico, para fomentar el aprendizaje de la táctica básica del bádminton y la toma de decisiones.

2. Objetivos

Para tener éxito en el juego, los alumnos tendrán que tomar decisiones sobre el tipo de golpe que van a ejecutar. Esto estará determinado, en gran medida, por la situación en que se encuentran: defensiva, neutral u ofensiva.

La primera parte de nuestro programa consiste en identificar estas tres situaciones y qué implican para el jugador.

El próximo paso debe ser el desarrollo de un buen proceso de toma de decisiones, basado en la conciencia de los factores principales: espacio (altura, ancho y profundidad), tiempo (presión sobre uno mismo), el mismo jugador y el oponente.
Enseñamos a los jugadores de bádminton:

» La importancia de "ganar espacio"; al obligar al oponente a moverse lo máximo posible, mientras uno se mueve lo menos posible, siempre manteniendo una buena posición. Para ello, es importante ser consciente de cuál es la mejor posición y el mejor estado de equilibrio en la pista.
» La importancia de "ganar tiempo"; al golpear el volante tan pronto como sea posible, con relación tanto a la altura como a la distancia de la red, para así darle menos tiempo al oponente para reaccionar. La pregunta principal aquí es, ¿cuándo debo golpear el volante con más velocidad de ejecución y cuándo con menos?
» La importancia de entender las fortalezas y debilidades propias para favorecer la realización de jugadas y situaciones que exploten las propias fortalezas.
» La importancia de "leer" las fortalezas y debilidades del oponente, en qué es bueno y en qué no lo es.
» La importancia de saber "leer" las intenciones del oponente.
» Al finalizar el bloque 4, "Aprender a Ganar", los alumnos deberán poder:
  • Efectuar jugadas estratégicas.
  • Demostrar su dominio sobre las posiciones básicas de juego en individual y dobles.
  • Jugar partidos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

4 sesiones para introducir y practicar las destrezas tácticas básicas.

6 sesiones para introducir y practicar la técnica del golpe por encima de la cabeza.

2 sesiones diseñadas para preparar a los principiantes para golpear por encima de la cabeza.

10 sesiones diseñadas para ofrecer a los principiantes una impresión positiva del bádminton.

Táctica de Individuales (4-1)	Juegos tácticos (4-2)	Táctica para dobles (4-3)	Juegos tácticos (4-4)
Velocidad y agilidad			
APRENDER A GANAR			

Drop con cambio de pierna (3-1)	Juegos de desarrollo (3-2)	Clear con cambio de pierna (3-3)	Juegos de desarrollo (3-4)	Remate y bloqueo (3-5)	Juegos de desarrollo (3-6)
Saltar y lanzar		Hombro y estabilidad corporal		Trabajo de pies	
LANZAR Y GOLPEAR					

Golpeos tensos en media pista (2-1)	El juego en la media pista (2-2)
Juegos de lanzamiento	Juegos de lanzamiento
SWING Y LANZAR	

Introducción Agarres (1-1)	Cambios de presa/ Desplazamientos (1-2)	Red y fondo de pierna (1-3)	Arranque y red (1-4)	Juegos de Repaso (1-5)	Juegos de Repaso (1-6)	Sacar y jugar (1-7)	Lob de revés (1-8)	Lob de derecha (1-9)	Juegos de Repaso (1-10)
Coordinación con el golpe	Golpear y Atrapar	Estabilidad y equilibrio 1	Estabilidad y equilibrio 2			Golpear y Atrapar	Equilibrio dinámico 1	Equilibrio dinámico 2	
10 SESIONES INICIALES									

1. ¿Dónde empezar?

La sesión de inicio dentro del programa y el ritmo de progresión de una sesión a otra dependerá de varios factores:

» La experiencia previa con el bádminton que tengan los alumnos.
» Su edad y su desarrollo físico.
» Su aptitud y experiencia previa con el deporte.

No es necesario seguir cada sesión en el orden establecido aquí – desde la sesión 1.1 al 1.10, y luego del 2.1 al 2.2, etc.

El programa ha sido diseñado para permitir a los profesores seleccionar las sesiones y los ejercicios relevantes acorde con el nivel de sus alumnos.

Se aconseja a los profesores-monitores adaptar cada ejercicio dentro de las sesiones para incrementar o disminuir la dificultad según los individuos y los grupos. Así se asegurará una experiencia positiva con el bádminton de todos los participantes.

2. Estructura de las sesiones

Las sesiones de bádminton de este manual contienen:
» Ejercicios físicos
» Ejercicios técnicos de bádminton
» Actividades lúdicas y competitivas

Las diferentes partes de la sesión están en colores diferentes para ayudar a los profesores a seguir el plan.

Actividades lúdicas y competitivas
Elementos técnicos
Ejercicio físicos

Las sesiones comienzan con una actividad de calentamiento y ejercicios específicos de desarrollo físico. Después siguen los elementos técnicos, y finalmente las actividades competitivas, que componen la mayor parte de la sesión. El esquema de colores permite a los profesores-monitores visualizar los distintos elementos (físicos / técnicos / competitivos). Estos componentes de las sesiones son intercambiables. De esta forma permite rápidamente al profesor planificar las sesiones según los niveles de habilidad y de motivación de su grupo.

3. Formato general de las sesiones

Introducción enfoque / objetivos de la sesión (5 minutos)	El profesor resalta lo que aprenderán los alumnos.
Desarrollo físico	Actividades divertidas para mejorar las destrezas motoras, movimientos generales de calentamiento relacionados con el contenido de la sesión. Hay algunos ejercicios en la parte física que requieren una actividad previa de calentamiento, ya que posteriormente los alumnos trabajarán a un nivel máximo de velocidad o agilidad. Por lo tanto, los alumnos necesitarán 3-4 minutos de calentamiento general con carrera continua, desplazamientos o ejercicios de flexibilidad.
Técnico / Táctico	La parte principal de la sesión se dedica a los ejercicios técnicos con raqueta y volante o a juegos divertidos / competitivos diseñados para reforzar los puntos didácticos. Con todas las actividades, se puede aumentar o disminuir el nivel de dificultad, para que el contenido se adecúe al nivel de los alumnos. Esto ayudará a mantener la motivación con alumnos de cualquier nivel.
Repaso del enfoque de la sesión (5 minutos)	El profesor hace un resumen de los puntos didácticos principales y lleva a cabo la fase de relajación.

Hay sesiones de repaso, que utilizan ejercicios de diversión y situaciones de competición, intercaladas en el programa para reforzar el aprendizaje de aspectos técnicos del bádminton.

4. Flexibilidad del programa

Las sesiones suponen un recurso flexible diseñado para satisfacer las necesidades de:

» Diferentes situaciones de enseñanza / aprendizaje (en cuanto al sitio, implementos, tamaño del grupo y experiencia previa con el bádminton).
» Grupos de habilidades diversas.

El progreso a lo largo del programa dependerá del nivel de habilidad y de motivación del grupo. Los profesores-monitores deberían evaluar el progreso de sus jugadores después de cada sesión.

Este recurso está diseñado para ser flexible, según la experiencia del profesor-monitor y la habilidad (física y en el bádminton) de los alumnos.

Hay muchas opciones para que los profesores y monitores implementen el curso, como por ejemplo:

» Variar las actividades, empleando las sugerencias para hacer las actividades más o menos difíciles.
» Variar el tiempo dedicado a los elementos físicos, técnicos y competitivos en una sesión, o para una actividad dentro de la sesión.
» Diseñar tus propias sesiones en consecuencia con tu propia situación de enseñanza, utilizando las ideas y contenidos de las sesiones como guía.
» Crear nuevas sesiones poniendo el énfasis en aspectos más físicos, técnicos o competitivos, que a la vez mantienen los elementos centrales de aprendizaje y diversión.
» Repetir sesiones y ejercicios en casos apropiados, para satisfacer las necesidades y el progreso de alumnos.

Danica Nishimura
Sudamericano 2020 - Medalla de oro

MÓDULO 3

EL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

MÓDULO 3

EL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

1 INTRODUCCIÓN
2 LOS NIÑOS MADURAN A RITMOS DIFERENTES
3 LA IMPORTANCIA DEL "CRECIMIENTO REPENTINO"
4 ADAPTANDO EL DEPORTE
5 MINIBÁDMINTON

a. JUSTIFICACIÓN 40
b. MEJORAS QUE INTRODUCE EL MINIBÁDMINTON EN LOS DISTINTOS FACTORES DEL RENDIMIENTO EN BÁDMINTON 41
c. ¿A QUÉ EDAD SE DEBE EMPEZAR A JUGAR AL MINIBÁDMINTON? 41
d. EL PASO DEL MINIBÁDMINTON AL BÁDMINTON: UN MOMENTO IMPORTANTE 42
e. ASPECTOS REGLAMENTARIOS DEL MINIBÁDMINTON 42
f. EL PAPEL DE LOS PADRES 42
g. CONCLUSIONES 43

EL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

1. Introducción

Al trabajar con niños es importante valorar la situación de poder que ocupa el monitor-profesor. El docente usará el bádminton para tener un impacto positivo en los niños y ayudar a su desarrollo en los aspectos físicos, emocionales, sociales e intelectuales. El profesor-monitor es una pieza clave para la correcta evolución de los niños y las niñas.

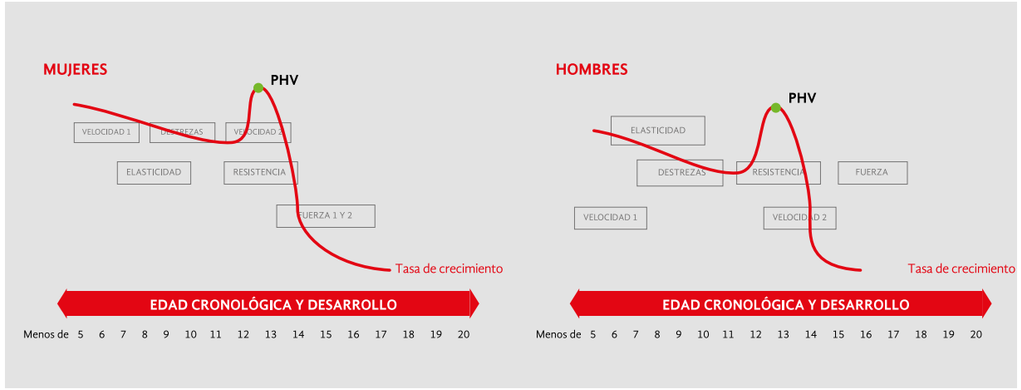
ÁREA DEL DESARROLLO DEL NIÑO	EJEMPLO APLICADO AL BÁDMINTON
FÍSICO	El bádminton puede usarse para ayudar a los niños a mejorar su salud y estado de forma, estableciendo buenos hábitos que los preparen en sus etapas posteriores de crecimiento.
EMOCIONAL	El bádminton puede ayudar en el desarrollo del autoestima, seguridad y autodisciplina.
SOCIAL	Los niños pueden desarrollar amistades, destrezas de trabajo en equipo y un comportamiento deportivo a través del bádminton.
INTELECTUAL	Las destrezas de resolución de problemas pueden desarrollarse fácilmente mediante los aspectos tácticos del bádminton.

2. Los niños maduran a ritmos diferentes

Debemos ser conscientes que los niños maduran a ritmos diferentes y que esto influye en cómo entrenarlos. La siguiente tabla muestra dos alumnos de la misma edad en diferentes etapas de desarrollo físico, intelectual, emocional, social y edad de entrenamiento.

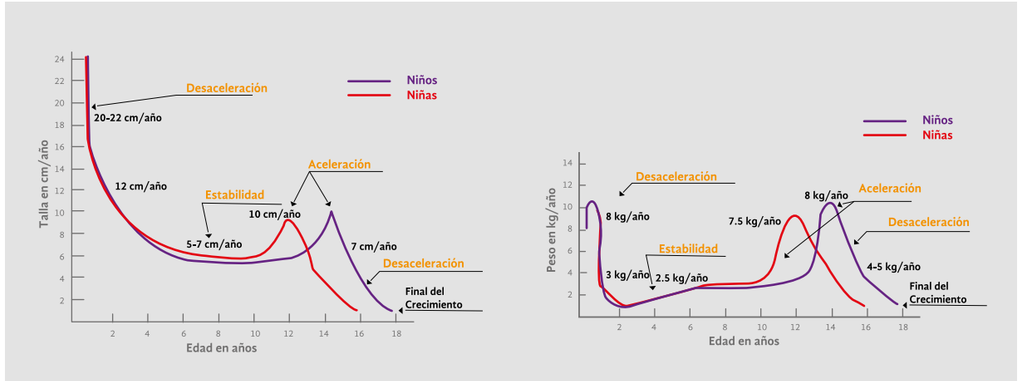
Edad	Jugador A	Jugador B
EDAD REAL	**12**	**12**
EDAD FÍSICA	Los padres del Jugador A se encuentran por encima del promedio de altura, pero el Jugador A es muy pequeño en comparación con el promedio; tampoco es particularmente fuerte.	El Jugador B está creciendo rápidamente y es alto, aunque no particularmente bien equilibrado.
EDAD INTELECTUAL	El Jugador A es más inteligente que muchos en su mismo grupo de edad.	El Jugador B posee una inteligencia parecida a la de otros niños de 12 años.
EDAD EMOCIONAL	El Jugador A es bastante inmaduro emocionalmente. Se molesta fácilmente al no lograr un dominio rápido de destrezas.	El Jugador B es emocionalmente maduro, demuestra bastante seguridad y autocontrol tanto en competición como en entrenamiento.
EDAD SOCIAL	El Jugador A socialmente es bastante maduro. Trabaja bien dentro de un grupo pequeño de amigos, demuestra una actitud positiva en el trabajo con chicos/as ajeno a su grupo.	El Jugador B es socialmente muy maduro, hace amigos fácilmente y coopera bien en todo tipo de grupos.
EDAD DE ENTRENAMIENTO	El Jugador A ha estado entrenando regularmente durante 1 año.	El Jugador B ha estado entrenando regularmente durante 3 años.

Resulta interesante reflexionar sobre cómo esta información podría afectar la forma de entrenar de cada uno de estos alumnos, teniendo en cuenta el perfil singular de cada cual.



Estos gráficos detallan la velocidad de crecimiento en las distintas edades y diferencias entre géneros. De lo cual se puede sacar la conclusión de la importancia del periodo de "estabilidad" previo a los momentos de máximo crecimiento, especialmente para el trabajo con énfasis en la técnica y de forma más temprana en las niñas.

CURVAS DE VELOCIDAD EN EL CRECIMIENTO EN TALLA Y PESO
SEGÚN TANNER Y OTROS (1.966). EN RUIZ PÉREZ (1981).



Pie de foto: Pico máximo de crecimiento mujeres y varones según Carlos Arcuri, Universidad de Catamarca, Argentina.

3. La importancia del "crecimiento repentino"

Entre las edades de 10 y 16 años los niños experimentarán un periodo de crecimiento rápido. A continuación destacamos algunos datos importantes sobre este crecimiento repentino para tener cuenta en el entrenamiento:

- Algunos niños iniciarán este período más temprano (a los 10 años), y otros más tarde (a los 14 años sería ya algo tarde).
- Las niñas tienden a entrar en ese período antes que los niños.
- Los 2-3 años previos al periodo de crecimiento repentino representan un momento en que se puede lograr un gran desarrollo en habilidades deportivas, debido a la estabilidad relativa del cuerpo y la madurez de su sistema nervioso.
- Durante el período de crecimiento los alumnos pueden experimentar oscilaciones en su equilibrio y coordinación. Es importante asegurarles que es una etapa temporal.
- Los alumnos se encuentran más vulnerables a lesiones durante el período de crecimiento repentino, debido a:
  - la disminución del equilibrio y la coordinación que posibilita caídas o una mala técnica.
  - las placas de crecimiento en los huesos hechas de cartílago más blando son lugares potenciales de lesión.
  - disminución de la flexibilidad.

Durante este período los técnicos pueden ayudar a los niños de la siguiente manera:

- Tener mayor paciencia.
- Alentar una buena técnica.
- Evitar la repetición excesiva de ejercicios, que podría propiciar lesiones por sobrecarga.
- Trabajar la flexibilidad.
- Jugar, en la medida de lo posible, en superficies adecuadas.

4. Adaptando el deporte

Una manera para que los niños se diviertan al comenzar con un nuevo deporte es la experimentación del éxito. No debemos identificar necesariamente el éxito con ganar; el éxito puede estar ligado al aprendizaje de una nueva destreza de forma efectiva.

El bádminton puede sufrir distintas modificaciones / adaptaciones para ayudar a niños pequeños a aprender las destrezas de forma más efectiva.

El objetivo principal que debemos establecer a la hora de introducir el bádminton en etapas tempranas es orientarlo hacia el juego, el aspecto lúdico y la consecución de objetivos socioafectivos. La práctica, el desarrollo motriz y la coordinación son tan importantes como el desarrollo de los comportamientos específicos del juego (espíritu de superación y de motivación por la practica). Por tanto el juego debe permanecer en un primer plano, dando más importancia a las tareas lúdicas que al resultado. En los diferentes entornos en los que desarrollemos nuestro deporte, se pueden llevar a cabo distintas propuestas que acerquen al niño al bádminton. Es decir, facilitar distintas tareas de toma de contacto con este deporte.

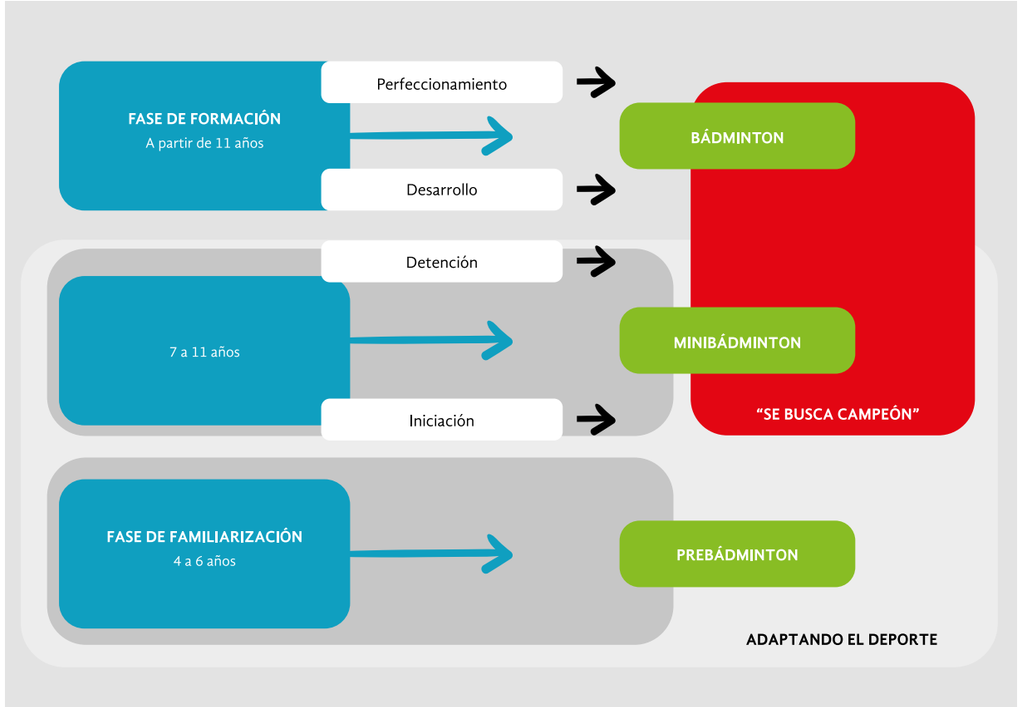
Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, golpeos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos, técnicos y tácticos, que les serán de gran utilidad.

Como adaptación al bádminton tenemos el prebádminton, que constituye un instrumento de preparación para etapas posteriores del aprendizaje. Los contenidos que se trabajan con el prebádminton propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas posteriores.

La utilización de jugadas divertidas y de aproximación es un elemento imprescindible. La relación del niño con el volante y con la raqueta marcan los puntos clave del proceso metodológico del prebádminton.

Igualmente, el minibádminton pretende adaptar algunos parámetros del juego que mejoran la ejecución, la práctica del bádminton a nivel de movimientos en pista, la iniciación a las reglas con formas más fáciles de entender y toma de contacto con la pista y alturas de la red acordes al desarrollo del deportista, como se detalla a continuación.

Para entender mejor dónde se ubica el prebádminton y minibádminton dentro del desarrollo de un deportista, se presenta este cuadro que delimita las edades y fases en las cuales quedan encuadrados.



5. Minibádminton

a. Justificación

Desde un punto de vista tradicional del aprendizaje del bádminton en las escuelas, se han venido presentando durante mucho tiempo en Perú los diferentes contenidos técnico-tácticos del bádminton orientados al aprendizaje del niño y de la niña desde una perspectiva donde el entrenamiento se encontraba presidido por una consideración globalizadora del niño y del hombre, tratamiento que obviaba las diferencias cualitativas entre ambos y situación que conducía a que el menor fuese "enseñado" como si se tratase de un adulto, ignorándose con ello aspectos fundamentales a la hora de trabajar con personas de temprana edad, como son:

- Sus limitaciones a nivel de comprensión del lenguaje empleado habitualmente por los mayores.
- Su dificultad para dirigir y mantener la atención en las explicaciones del entrenador y su necesidad de aprender jugando, de divertirse.
- Sus apremiantes ganas de realizar movimientos libres; sus limitaciones para escuchar, de modo paciente, las instrucciones del entrenador durante un largo tiempo y para asimilar una gran cantidad de información, en el caso del bádminton suele ser muy técnica y con muchos detalles.

En consecuencia, esta forma de entender la enseñanza donde los pasos que caracterizan a la "instrucción directa" (en el caso de la técnica en bádminton basada en la "clase magistral") se hacían especialmente ineludibles y rígidos, queda configurada como un procedimiento de enseñanza basado esencialmente en la estrategia analítica de un componente de la especialidad deportiva mediante la fórmula de la repetición, posiblemente basado en nuestros conocimientos previos de tipo técnico con origen en la escuela asiática "lo cual ha supuesto -tal y como expresa Sánchez Bañuelos (Didáctica de la Educación Física. Gymnos. Madrid. 1986), "... una enseñanza reiterativa sin relación con la situación real de juego".

Hoy es un hecho de aceptación casi unánime que el proceso de aprendizaje resulta considerablemente más efectivo si el elemento o componente diversión tiene un papel relevante en el proceso didáctico.

En general, los deportes o minideportes; según Seirul-lo, F. (Valores educativos del deporte. En Blázquez, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. Barcelona. 1995), poseen los valores educativos y el contexto adecuado para:

- Contribuir en el bienestar general, la salud y la calidad de vida.
- Desarrollar la afición del alumnado a la iniciativa y a la responsabilidad.
- Contribuir al desarrollo progresivo e integral de los alumnos/as.
- Ofrecer un medio excepcional de formación en edades tempranas.
- Estimular la participación y la iniciativa de forma temprana.

Iniciativas deportivas adaptadas como puede ser el minibádminton (como modalidad del bádminton, o adaptación de las características del propio deporte a las cualidades de los niños) en el que se utiliza una raqueta de menor tamaño y peso (muy manejable) y que se juega en una pista de dimensiones reducidas, con la red más baja y distinta conformación de líneas; propician y favorecen de modo notable el aprendizaje del bádminton en edades tempranas, pues permiten la adecuación del aprendizaje a las características, necesidades e intereses de los niños.

Para Sánchez Bañuelos, se impone la necesidad de proceder a una secuenciación adecuada de las tareas, para lo que propone un esquema integrado por las siguientes fases:

I. Familiarización con el deporte.
II. Comprensión del objetivo del deporte.
III. Conocimiento de la reglas.
IV. Familiarización perceptiva (atención selectiva y anticipación perceptiva).
V. Enseñanza de los modelos técnicos-tacticos.
VI. Formación de los esquemas básicos de decisión.

Además de ser un ejercicio recreativo y divertido, el minibádminton constituye un método natural para descubrir si existen aptitudes para jugar al bádminton y puede utilizarse con efectividad en la búsqueda de posibles talentos en nuestros programas de captación. Además, facilita a los niños/as la consecución de los objetivos propuestos, es decir, ofrece una experiencia más positiva.

El minibádminton es un elemento imprescindible como introducción al bádminton. La totalidad de los golpeos utilizados en el bádminton, incluso los de élite (deceptive, topspin, bloqueos, delayed, etc.); pueden desarrollarse con la práctica del minibádminton. De hecho, el minibádminton es el medio ideal para el aprendizaje de todo tipo de destrezas en edades tempranas.

b. Mejoras que introduce el minibádminton en los distintos factores del rendimiento en bádminton

- **Factor técnico:**
  - Mejor adecuación de la técnica en red en etapas iniciales del aprendizaje.
  - No necesidad una ejecución de los golpeos en red de forma cambiante en relación con la antropometría del niño.
  - Mejora la técnica de los golpeos en red, de fondo de pista y cerca del cuerpo en relación directa con la altura de la red.
  - Mejora la técnica de los desplazamientos por las dimensiones de la pista y en relación con el aprendizaje en etapas más avanzadas.

- **Factor táctico:**
  - Mejora el juego en red.
  - Mayor facilidad para realizar ataques tanto en red como en fondo de pista.
  - Mejor utilización táctica de diferentes combinaciones específicas de desplazamientos.
  - Capacidad de uso táctico de los golpeos desde edades tempranas.

- **Factor psicológico y actitudinal:**
  - Aumento de la motivación por el control más preciso de la tarea.
  - Mejora la imagen propia en relación con los deportistas de mayor maestría técnica.
  - Mejor interacción entre las etapas del aprendizaje.
  - Mejora de la autoconfianza mediante la resolución de retos.

c. ¿A qué edad se debe empezar a jugar minibádminton?

La edad recomendada para comenzar la práctica de los "minideportes" varía según distintos autores. En el caso del minibádminton y tras pasar por un período de juegos predeportivos (en este caso del prebádminton) una edad buena para comenzar sería entre los 6 y 7 años.

d. Del minibádminton al bádminton: un momento importante

El paso del minibádminton al bádminton es un aspecto muy importante ya que determina la progresión del jugador y su evolución técnica. El monitor tiene la responsabilidad de presentar el minibádminton a sus alumnos como un medio que les ayudará a aprender a jugar mejor al bádminton en un futuro.

Los niños tienden a impacientarse pues a menudo desean jugar al bádminton reglamentario y pueden aburrirse si encuentran el minibádminton demasiado fácil. También pueden acomodarse a la situación del mismo porque les es más sencilla o pueden frustrarse si creen que el bádminton es demasiado difícil. De ahí que el papel motivador del monitor es tan importante para el éxito futuro del jugador, pues se ha de mantener el énfasis en la diversión y en el aprendizaje especialmente de la técnica del bádminton como algo sencillo y agradable.

Para evitar este gran salto, Rieu y Marchon (1986) proponen en los deportes "mini" que los alumnos tengan una progresión gradual, en este caso del minibádminton al bádminton, jugando en pistas de dimensiones cada vez mayores y utilizando los materiales (raquetas, red, etc.) de forma paulatina hacia los habituales en bádminton.

e. Aspectos reglamentarios del minibádminton

Superficie y tanteo: (ver Reglamento).
Las progresiones en cuanto a la utilización del espacio pueden ser las siguientes:

I. Entrenamiento sin zonas determinadas por líneas y sin red.
II. Entrenamiento con zonas determinadas por líneas y sin red.
III. Entrenamiento en pista de minibádminton.
IV. Competición reglada de minibádminton.

La red: Cualquier tipo de red de bádminton será adecuada.

La raqueta: Las raquetas pequeñas son las más adecuadas y seguras. La longitud de la raqueta puede ir variando en distintas medidas; desde no poseer varilla hasta prácticamente la medida estándar como paso previo a la raqueta normal. Muchos de los fabricantes de marcas conocidas de raquetas fabrican también raquetas de distinto tamaño adecuadas para niños. La raqueta de bádminton de tamaño normal resulta muy pesada para un niño de 6 o 7 años, especialmente si son de dos piezas, aunque tenga la mano suficientemente grande para poder sujetarla por el mango.

El volante: en el bádminton los volantes utilizados pueden ser de nylon o de pluma, siendo estos últimos los más adecuados especialmente para la competición. Se recomienda utilizar volantes de una velocidad lenta para facilitar su golpeo.

f. El papel de los padres

Los padres son los agentes más importantes para la iniciación de los niños en el bádminton, pues son los encargados de llevarlos a las clases y competiciones, de prepararles el material, la indumentaria, etc.

En ocasiones los padres pueden pensar que las actividades que se desarrollan durante las sesiones de minibádminton (especialmente aquellas referidas a la mejora de las habilidades de equilibrio, coordinación, etc.) no tienen nada que ver con el bádminton en sí y pueden criticar lo que se esté haciendo. En estos casos el monitor es quien tiene que explicarles los objetivos del programa y los medios que se siguen para alcanzarlos.

g. Conclusiones

El minibádminton es un medio muy importante para la iniciación a nuestro deporte de los niños en edades tempranas. Las exigencias extras que requiere en cuanto a materiales e instalaciones son prácticamente nulas. Además posibilita trabajar con grupos numerosos en condiciones de gran seguridad para los niños, lo que lo convierte en un instrumento excelente para el inicio en nuestro deporte. Es importante que las personas que se dediquen a su enseñanza, en este caso los monitores, tengan un alto grado de motivación y entusiasmo por la enseñanza de habilidades deportivas y que hagan las sesiones divertidas, innovadoras, amenas, agradables y activas.

Giuliana Poveda
Campeona mundial 2019

MÓDULO 4

EL ENTRENAMIENTO Y SU FILOSOFÍA

MÓDULO 4

EL ENTRENAMIENTO Y SU FILOSOFÍA.

1	BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN EN BÁDMINTON	47
2	APOYANDO LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS	47
3	EL PAPEL DEL DOCENTE	48
4	LAS RESPONSABILIDADES DEL DOCENTE	48
5	LA IMPORTANCIA DE UNA FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO	50
6	ESTABLECIENDO TU FILOSOFÍA DEL ENTRENAMIENTO	50
7	ESTILOS DE ENTRENAMIENTO	51

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

EL ENTRENAMIENTO Y SU FILOSOFÍA

El bádminton tiene el potencial de causar un efecto muy positivo en sus participantes. El docente (monitores y profesores) tiene un papel muy importante en propiciar un ambiente en que dichos efectos positivos puedan desarrollarse. Sin embargo, para lograrlo, esta persona necesita tener muy claro sus propios roles y responsabilidades.

Los profesores-monitores efectivos son conscientes de sus propias filosofías y estilos de entrenamiento, pero también pueden adaptarse si es necesario para satisfacer las necesidades de los participantes.

1. Beneficios de la participación en bádminton

El bádminton es un deporte que puede practicarse durante toda la vida. Ofrece muchos beneficios, que a continuación agrupamos en: físicos, sociales, emocionales e intelectuales.

BENEFICIOS DEL BÁDMINTON			
FÍSICOS	**SOCIALES**	**EMOCIONALES**	**INTELECTUALES**
» Salud y mantenerse en forma.	» Amistad » Experiencias compartidas » Trabajo en equipo	» Diversión » Sensación de logro » Seguridad en sí mismo. » Un comportamiento deportivo.	» Resolución de problemas » Desarrollo de destrezas

2. Apoyando las experiencias positivas

Desafortunadamente, como con cualquier deporte, existe la posibilidad que el bádminton tenga un efecto negativo en los practicantes; como por ejemplo, lesiones, comportamientos obsesivos, pérdida de seguridad en sí mismo o comportamiento inadecuado para un deportista.

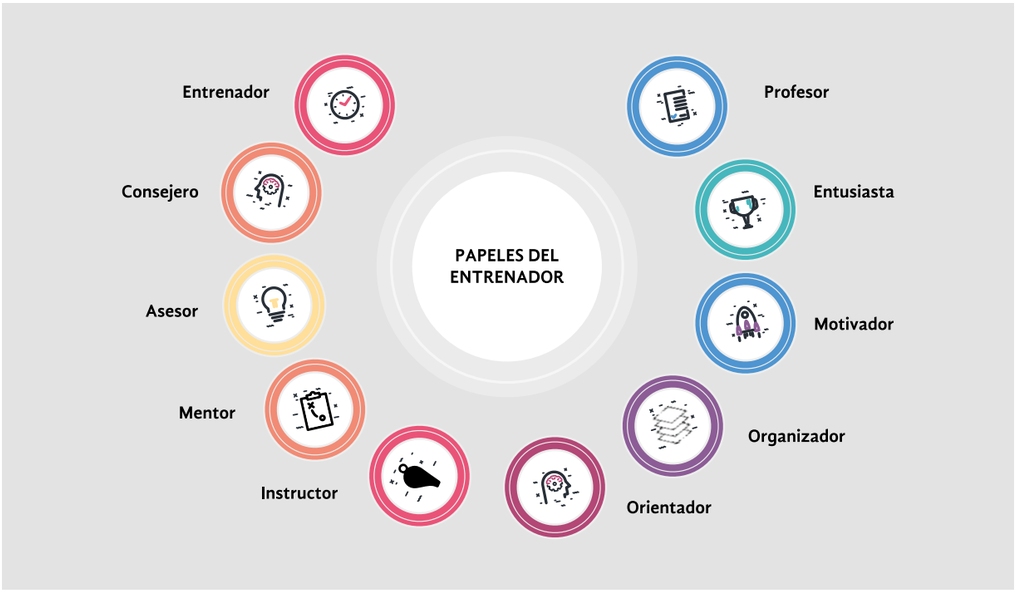
Aunque muchos de estos factores están dentro del control del jugador, el profesor-monitor puede tener un impacto significativo en si la experiencia con el bádminton resulta ser positiva o negativa.

El calentamiento y la vuelta a la calma, poner el desarrollo personal ante el ganar, alentar un comportamiento deportivo, crear un ambiente en donde todos trabajan juntos, son maneras en que el profesor-monitor puede lograr un efecto positivo.

El bádminton es un deporte que puede practicarse durante toda la vida. Ofrece muchos beneficios, que a continuación agrupamos en: físicos, sociales, emocionales e intelectuales.

3. El papel del docente

Un profesor-monitor efectivo asume multitud de roles diferentes, aunque vinculados entre sí. El diagrama muestra a continuación los papeles típicos que desempeña un monitor-profesor.



4. Las responsabilidades del DOCENTE

El docente se encuentra en una posición de gran influencia sobre los jugadores, lo que conlleva una responsabilidad importante. Estas responsabilidades son muy diversas y pueden agruparse en las siguientes categorías:

RESPETAR A LOS PARTICIPANTES	CONSTRUIR Y MANTENER LAS RELACIONES PERSONALES
ENTRENAR DE FORMA RESPONSABLE	RESPETAR EL DEPORTE

RESPETAR A LOS PARTICIPANTES	EL DOCENTE
	Debería reconocer que cada persona tiene valor y merece respeto.

» Tratar a todas las personas de la misma manera, independientemente de su género, etnia, habilidad, color, orientación sexual, afinidad política, condición socio-económica, edad, discapacidad, etc.
» Promover los derechos de los participantes, incluyendo aspectos como la confidencialidad, la toma de decisiones compartida y la imparcialidad de los procedimientos.
» Trabajar con la gente de manera que permita a los participantes mantener su dignidad.
» Construir apoyo mutuo entre los otros entrenadores, oficiales, alumnos, profesores y familiares de los alumnos y deportistas.

ENTRENAR DE FORMA RESPONSABLE	EL DOCENTE
	Debería adoptar acciones que maximicen los beneficios y minimicen los riesgos para la sociedad en general y los jugadores en especial.

» Actuar en pro del desarrollo del deportista como persona integral.
» Reconocer el poder inherente a su papel de docente.
» Tener presente sus valores personales y cómo los mismos afectan su forma de entrenar.
» Reconocer las limitaciones de su disciplina.
» Aceptar la responsabilidad de trabajar en conjunto con otros docentes y profesionales del deporte.
» Comprometerse con su formación continua para estar actualizado.
» Desarrollar la profesión del entrenamiento a través del intercambio de conocimientos y experiencias con otros dentro del deporte.

CONSTRUIR Y MANTENER LAS RELACIONES	EL DOCENTE
	Debería tratar de construir sinergias positivas con su entorno.

» Reflexionar sobre su propia filosofía y cómo esta influye en sus interacciones con otros.
» Comunicarse de forma honesta y abierta con los alumnos, participantes, padres, profesores y otros entrenadores.
» Respetar los compromisos que se establezcan.
» Velar en las relaciones por el mejor interés de todos.
» Detectar los conflictos de intereses y resolverlos de tal forma que respete los mejores intereses de los involucrados.
» Alentar a los alumnos a construir y mantener relaciones efectivas con los otros.

RESPETAR EL DEPORTE	EL DOCENTE
	Deberían reconocer, actuar y promover el valor del bádminton para sus alumnos y para la sociedad en general.

» Mantener estándares personales y de conducta ejemplares y ejemplizantes.
» Animar al abandono del uso de las drogas, tanto recreacionales como de rendimiento.
» Promover los valores positivos relacionados con el entrenamiento en general y con el bádminton específicamente, como son el juego limpio, la auto-disciplina, la integridad, el desarrollo personal y los retos a uno mismo.
» Respetar tanto el contenido como el espíritu de las reglas que rigen el bádminton y promover la misma posición de respeto entre alumnos, jueces, padres, profesores y otros entrenadores.

5. La importancia de una filosofía del entrenamiento

Una filosofía del entrenamiento se puede definir como:

> *"el conjunto de principios y creencias personales en que se fundamenta su manera de dirigir el entrenamiento"*

Por ejemplo, un principio personal que fundamenta una manera de entrenar podría ser la honestidad.

Todo docente tiene su filosofía del entrenamiento, sus principios y creencias personales que se han formado como resultado de su personalidad, creencias, educación y experiencias de vida.

Para muchos docentes, esta filosofía del entrenamiento existe de manera inconsciente. Está ahí, pero estas personas no valoran cómo influye en su forma de llevar a cabo los entrenamientos. En otras palabras, el docente tiene poca "autoconciencia". Las implicaciones son:

- Al docente le falta autoconciencia, por lo cual probablemente desconoce sus fortalezas y debilidades como docente. Esto conlleva que sea menos probable que maximice dichas fortalezas como docente, o que busque remediar sus debilidades.
- Al docente le faltará la capacidad de tomar decisiones conscientes para adaptar su estilo. Es una debilidad, dado que no todos los alumnos, padres y docentes están involucrados en el bádminton por las mismas razones. El docente no podrá amoldarse para satisfacer las necesidades del resto de agentes involucrados en el deporte, particularmente los alumnos.

El tomar tiempo para definir tu propia filosofía del entrenamiento, te puede ayudar a:

- aumentar tu propia autoconciencia;
- valorar tus fortalezas y desarrollar tus debilidades;
- adaptar tu forma de entrenar según las diferentes necesidades de los alumnos.

Todo ello puede contribuir a que seas mejor docente.

6. Estableciendo tu filosofía del entrenamiento

A continuación te proponemos algunos ejercicios y preguntas que te puede ayudar a establecer con claridad tu propia filosofía del entrenamiento.

- Describir los principios y valores personales a través de los cuales vives tu vida.
- ¿Cómo describirías tu estilo de entrenamiento y cómo está influenciado por tus principios y valores personales?
- ¿Qué dicen los otros sobre tus principios personales o tu estilo de entrenamiento?
- ¿Cómo comunicas tu filosofía del entrenamiento a otros dentro del deporte (por ejemplo, alumnos, padres de familia, etc.)?
- ¿Qué fortalezas personales te ayudan como docente?
- ¿Cuáles son tus debilidades como docente y qué estás haciendo para mejorarlas?
- ¿Cuáles son las necesidades para tus deportistas, o de otra manera, qué esperan ellos del bádminton?
- ¿Cómo adaptas tus principios personales y tu estilo de entrenamiento para satisfacer las necesidades de otros?

7. Estilos de entrenamiento

Hay muchos estilos diferentes de entrenamiento que se pueden aplicar, pero todos se sitúan entre los dos más extremos: el autocrático y el democrático.

El estilo autocrático de entrenamiento implica que el docente define qué hay que hacer y cómo hacerlo. Él dice lo que hay que hacer y el jugador no se involucra en el proceso de toma de decisiones. Las ventajas de este método para el docente estriban en que el control es más fácil y generalmente más rápido. Las desventajas para el jugador son que este método no favorece el desarrollo de destrezas de resolución de problemas ni de toma de decisiones.

El estilo democrático es donde el docente permite que el jugador se apropie más de lo que necesita y cómo lograrlo. La ventaja de este método es que desarrolla la autonomía de los alumnos, y fomenta la resolución de problemas y toma de decisiones. Las desventajas son que puede resultar ser un proceso más lento y más difícil de manejar por parte del docente, al ser un método más flexible con un mayor uso de habilidades planteando preguntas.

El tamaño de cada grupo, la experiencia de los alumnos y situaciones particulares de los jugadores o el docente, pueden motivar el uso de diferentes estilos.

Gonzalo Castillo
Campeón Sudamericano

MÓDULO 5

EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

MÓDULO 5

EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

1. INTRODUCCIÓN – EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

2. PASO 1 - PLANIFICAR

a. ¿Por qué planificar? 56
b. Evaluación de riesgos 56
c. Recogida de información sobre el alumno 56
d. Registro 56
e. Observación, análisis y planteamiento de objetivos 58
f. Planificación de sesiones 59

3. PASO 2- EJECUTAR

a. Sesiones efectivas de bádminton 60
b. Estilos de aprendizaje 60
c. La comunicación cara a cara 62
d. El uso de preguntas 63
e. La retroalimentación / feedback 64
f. Las demostraciones 65
g. Métodos para el desarrollo de destrezas 66
h. Las etapas del aprendizaje motriz 68
i. Manejo de las sesiones 69
j. El manejo de grupos 70
k. Diseñando entrenamientos progresivos 71
l. Destrezas de lanzamiento o alimentación de volantes 72
m. Sosteniendo el volante 73
n. Alimentación con la mano 73
o. Alimentación de mano baja 74
p. Alimentación rápida y tensa 74
q. Alimentación por encima de la cabeza 75
r. Alimentación con raqueta 75.

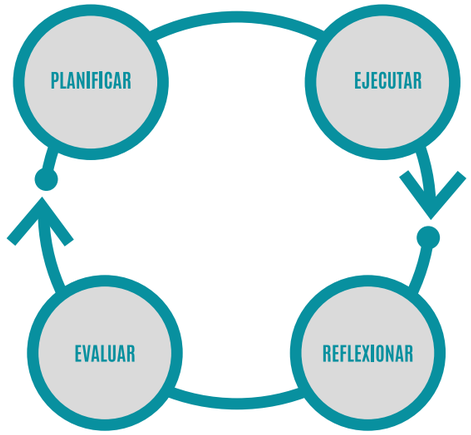
4. PASOS 3 Y 4 - REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE SU ENTRENAMIENTO

EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

1. Introducción – El proceso de entrenamiento

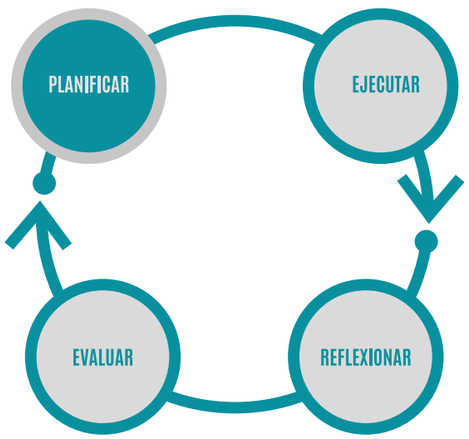
El proceso de entrenamiento es un modelo de cuatro fases que ayuda a los docentes a:

» Planificar sesiones efectivas.
» Ejecutar sesiones efectivas.
» Reflexionar sobre lo ya impartido.
» Evaluar la calidad del proceso de ejecución de las sesiones.



Este método es relevante para el entrenamiento de cualquier alumno, incluyendo los alumnos con discapacidad.

2. Paso 1 - Planificar



a. ¿Por qué planificar?

"La falta de un plan es un plan para el fracaso."

Una buena planificación ofrece las siguientes ventajas:

» Establece metas contra las cuales la efectividad de una sesión/serie de sesiones se puede evaluar.
» Identifica los recursos requeridos para lograr el éxito.
» Mejora el manejo de tiempo dentro de la sesión.
» Brinda alternativas.
» Mejora la seguridad.
» Puede ser usado por otros docentes.

b. Evaluación de riesgos

Una evaluación de riesgos es básicamente un análisis cuidadoso de qué podría terminar haciéndole daño a la gente para poder decidir si se han tomado las precauciones necesarias o si se puede hacer más para prevenir cualquier tipo de problema.

c. Registro

Es recomendable usar un registro de los practicantes en la actividad por razones de seguridad, control de asistencia, control económico, entre otras.

d. Recogida de Información previa sobre el alumno

Es importante tener en cuenta algunos datos para las gestiones de la actividad deportiva, como tener información previa correspondiente a los aspectos familiares, físico-médicos, entre otros, del alumno con la finalidad de disponer de toda la información posible.

Asimismo la importancia que en esta documentación aparezca una autorización paterna expresa para la participación en la actividad, así como todo lo relacionado con el uso de los datos y su imagen por parte de la entidad donde el practicante realiza dicha actividad.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN				
NOMBRE DEL CLUB / ESCUELA DEPORTIVA				
NOMBRE Y APELLIDOS				
DNI		FECHA DE NACIMIENTO		
TELÉFONO		OTRO TELÉFONO DE CONTACTO		
CORREO ELECTRÓNICO				
DIRECCIÓN				
CÓDIGO POSTAL		LOCALIDAD		
AÑO ESCOLAR		Nº SEGURO SOCIAL		
CONTACTO DE EMERGENCIA: SERÁ NECESARIO COMPLETAR ESTA SECCIÓN				
NOMBRE COMPLETO		RELACIÓN CON EL ALUMNO/A		
CORREO ELECTRÓNICO				
TELÉFONO		OTRO TELÉFONO DE EMERGENCIA		
DIRECCIÓN (SI ES DIFERENTE A LA DE ARRIBA)				
¿TIENE ALGÚN PROBLEMA FÍSICO-MÉDICO QUE LE IMPIDA EN ALGUNA MEDIDA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA?			SÍ	NO
¿ESTÁ TOMANDO ACTUALMENTE ALGÚN MEDICAMENTO? SI ES ASÍ, ¿CUÁL?	CUAL:		SÍ	NO
¿EXISTE ALGUNA OTRA RAZÓN QUE HAGA QUE NO DEBIERA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA? SI ES ASÍ, ¿CUÁL?	CUAL:		SÍ	NO
AUTORIZACIÓN				
SR. / SRA.:				
COMO PADRE/MADRE O TUTOR/A , AUTORIZA A SU HIJO/A, CUYOS DATOS FIGURAN EN ESTA FICHA, A REALIZAR LA ACTIVIDAD SEÑALADA, INCLUYENDO EN ELLA LOS DESPLAZAMIENTOS QUE FUESEN NECESARIOS. AL FIRMAR ESTE ESCRITO MANIFIESTO ESTAR INFORMADO DEL POSIBLE USO TANTO DE SUS DATOS PERSONALES COMO DE SU IMAGEN BAJO CUALQUIER FORMATO, DENTRO DE LAS ACCIONES DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN QUE LA ENTIDAD ESCOLAR / DEPORTIVA ESTIME OPORTUNO.				
FIRMA DEL PADRE/MADRE O TUTOR/A				

Este formulario se encuentra disponible en el material complementario para su uso.

e. Observación, análisis y planteamiento de objetivos

Durante las primeras sesiones de la actividad sería importante que el responsable del grupo tuviera la oportunidad de observar a los alumnos y analizar su aptitud y rendimiento. Al haber observado y analizado los citados factores, se hace necesario priorizar en qué trabajar y fijar sus metas.

El establecimiento de objetivos es importante porque ayuda a:

» Enfocar el entrenamiento.
» Motivar a los participantes.
» Hacer un seguimiento del progreso.
» Evaluar la efectividad del entrenamiento.

Dos planteamientos útiles en la redacción de objetivos efectivos son:

» Iniciar la redacción de cada objetivo con "Al finalizar [el período en cuestión] el/la alumno (a) podrá..."
» Asegurar que su objetivo utilice un verbo de "acción", como demostrar, efectuar, explicar, comparar, seleccionar, construir, etc.

Los objetivos eficaces tienden a mostrar las características detalladas en el siguiente gráfico:

Al fijar objetivos para todo un grupo posiblemente habrá que priorizar fijando objetivos que beneficien al grupo como un todo.

f. Planificación de sesiones

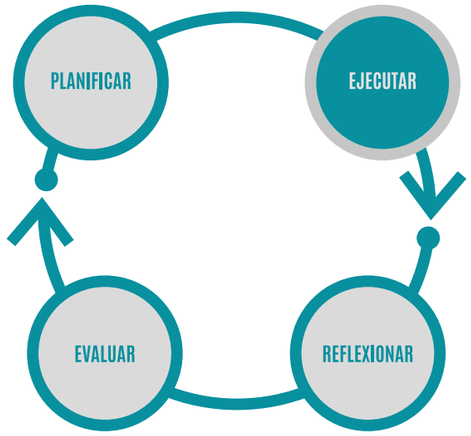
Una vez decidido con qué objetivos vamos a trabajar, tenemos que pensar en cómo podemos lograrlos.

A continuación se muestra una sesión tipo. El nivel adecuado de detalles es cuando otro docente podría tomar esta sesión y desarrollarla sin problemas. Los objetivos fijados para cada sesión deberían ayudar al jugador a trabajar en la consecución de las metas establecidas para el período de entrenamiento.

LUGAR	ESCUELA DEPORTIVA.....	**FECHA:** **HORA:** **DURACIÓN**	23/02/25: 19.00: 1 HORA
GRUPO / CLUB / INDIVIDUAL	Individual	**MATERIALES ADICIONALES**	
REVISIÓN DE SEGURIDAD (APUNTAR CUALQUIER ACCIÓN)	Sin problemas		
OBJETIVOS PARA LA SESIÓN AL FINALIZAR LA SESIÓN, LOS/LAS ALUMNOS(AS) PODRÁN: » Ejecutar de forma correcta un fondo de pierna estable con una buena posición de rodilla/pie al golpear un volante lanzado con la mano. » Valorar el uso de la altura de la trayectoria del volante para crear oportunidades de ataque al levantar el volante desde la red al lado de revés.			

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	TIEMPO
CALENTAMIENTO	Secuencia breve de trote suave/chassé /paso cruzado por detrás. Sentadillas con incrementos paulatinos de profundidad, progresando a fondo de piernas, transportando un volante en la cabeza para promover una buena postura.	1	5m
LOB DE REVÉS – CON ATENCIÓN EN EL FONDO DE PIERNA	lob de revés con volantes lanzados con la mano, promoviendo una buena alineación de rodilla/pie. Incrementar paulatinamente el rango de movimiento hacia la inclusión del golpe si se logra mantener la calidad del fondo de pierna.	1	15m
LOB DE REVÉS – ALTURA DEL LOB	La pareja lanza volantes con la mano desde la parte delantera de la pista, el jugador levanta (utilizando una buena posición de fondo de pierna). El alimentador se desplaza hacia atrás para atrapar el volante en la parte posterior de la pista. El jugador poco a poco reduce la altura para hacer más difícil que el alimentador lo atrape.	2	15m
LOB DE REVÉS – JUGAR EL PUNTO A SU CONCLUSIÓN	Los alumnos hacen golpeos en la red entre sí (no demasiado ajustados). El jugador que efectúa los golpeos de revés puede decidir cuándo levantar el volante (sea paralelo o cruzado) – una vez que se levanta, se juega el punto a su conclusión. El jugador que levantó se gana 3 puntos si gana el rally dentro de sus próximos dos golpeos . Discutir las ventajas/desventajas de diferentes alturas al levantar.	2	15m
RELAJACIÓN Y RESUMEN	Trotar y estirar los brazos a la vez. Estirar el tren inferior sentados en el suelo mientras se discute la sesión.		10m
REFLEXIÓN	» El calentamiento duró más (10m) » El lenguaje corporal de los alumnos fue positivo » El feedback sobre la actividad de terminar el punto fue positiva		
EVALUACIÓN	» Hay que rotar parejas con más frecuencia para fomentar el trabajo en conjunto » Hacer preguntas más abiertas para alentar que los alumnos piensen por sí mismo		

3. Paso 2- Ejecutar



a. Sesiones efectivas de bádminton

Impartir sesiones efectivas de bádminton involucra la aplicación de un amplio rango de destrezas por parte del monitor-profesor, entre ellas:

» Tomar en consideración los estilos de aprendizaje de los alumnos.
» Destrezas de comunicación.
» Retroalimentación/feedback.
» Destrezas en plantear preguntas.
» Desarrollo de habilidades.
» Manejo de tiempo.
» Manejo de grupos.
» Destrezas de alimentación de volantes.

Un docente efectivo podrá utilizar dichas destrezas para satisfacer las necesidades de los alumnos, independientemente de las capacidades físicas o mentales de los mismos.

b. Estilos de aprendizaje

Si vamos a ser efectivos como técnicos es importante tomar en cuenta el estilo preferido de aprendizaje de los alumnos. Hay muchos modelos de estilos de aprendizaje, pero un modelo sencillo que se puede aplicar fácilmente al deporte es el modelo VAK, que diferencia tres perfiles de alumnos:

- KINESTÉSICOS
- AUDITIVOS
- VISUALES

Se incluye más información sobre las características de cada tipo de aprendiz en los cuadros a continuación.

	NOMBRE DEL CLUB / ESCUELA DEPORTIVA	CARACTERÍSTICAS	APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO
KINESTÉSICO		• Aprender haciendo • Les gusta moverse • El deporte llama la atención a este grupo	• Brindar muchas oportunidades para "hacer" • Alentar la experimentación práctica

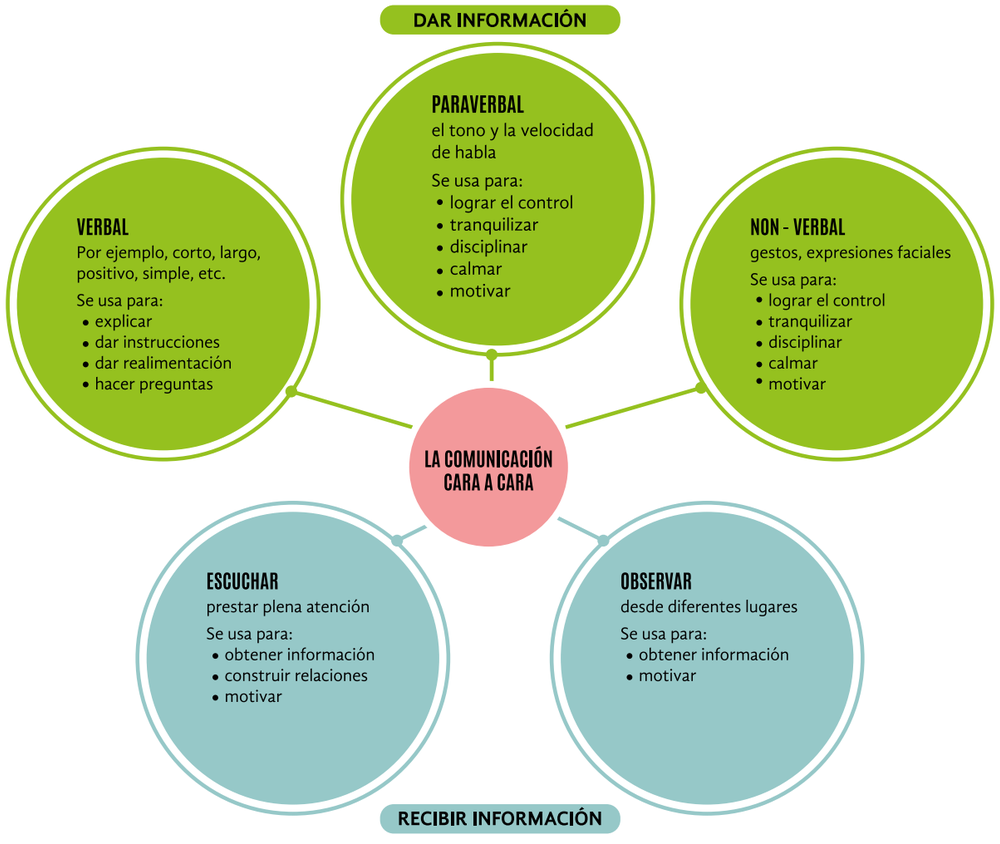
	NOMBRE DEL CLUB / ESCUELA DEPORTIVA	CARACTERÍSTICAS	APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO
AUDITIVO		• Responde bien a la instrucción verbal • Les gusta y responden bien a las explicaciones	• Brindar explicaciones breves y precisas • Asociar "palabras clave" con destrezas • Asociar una buena técnica con el sonido de un buen golpe al volante • Usar la técnica de preguntas y respuestas • Alentar la discusión

	NOMBRE DEL CLUB / ESCUELA DEPORTIVA	CARACTERÍSTICAS	APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO
VISUAL		• Aprenden al observar a otros ejecutando una destreza • Buenos en visualizarse ejecutando una destreza	• Facilitar demostraciones precisas • Ejecutar demostraciones silenciosas • Alentar el visionado de vídeos • Utilizar imágenes para reforzar los puntos de entrenamiento • Alentar a los alumnos a visualizarse ejecutando una destreza • Utilizar espejos en la medida posible • Eliminar otras distracciones visuales

La reflexión sobre cómo aprenden los alumnos es también muy importante con los alumnos con discapacidad. Hay que esforzarse para descubrir la mejor forma de ayudar a la gente en su aprendizaje. A menudo, interesarse por sus preferencias puede ayudar al docente a programar sesiones más efectivas.

c. La comunicación cara a cara

Las destrezas de comunicación cara a cara conforman las bases para construir una sesión efectiva de entrenamiento. La comunicación es un proceso de doble vía. El siguiente diagrama desglosa las diferentes destrezas de comunicación que se pueden utilizar, junto con unas sugerencias sobre cómo usar dichas habilidades de manera efectiva.



Para alumnos con discapacidad auditiva, hablar de la misma forma que siempre y asegurar que puedan verlo al dar la explicación, para que puedan:

» Leer los labios.
» Observar las expresiones faciales y el lenguaje corporal.
» Observar la forma de demostrar las técnicas.

d. El uso de preguntas

El uso efectivo de preguntas es una destreza muy importante para los docentes, ya que:

- Estimula a los alumnos a pensar por sí mismos.
- Da lugar a un aprendizaje más duradero.
- Estimula la discusión.

El uso de preguntas se puede dividir, a grandes rasgos, en preguntas cerradas y abiertas.

	DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	INICIAN CON:	EN QUÉ SITUACIONES SON ÚTILES	EJEMPLO
PREGUNTAS CERRADAS	Preguntas que: • Se pueden contestar con una sola palabra o una respuesta corta • Incitan respuestas que tienden a venir de un número limitado de posibles respuestas	• Fáciles de contestar • Rápidas de contestar • Dan información • El que hace las preguntas mantiene el control	Verbos • Puede • Quiere • Está(sí o no)	Como preguntas de inicio	¿Están listos para empezar la sesión?
				Para solicitar aclaraciones	Entonces, ¿quieres centrarte en cómo rematar?
				Para establecer un estado positivo	¿Puedes concentrarte al 100%?
				Para finalizar	Entonces, ¿ya está listo para enfocarse en la práctica?
PREGUNTAS ABIERTAS	Una pregunta abierta invita a: • Respuestas más largas • Una amplia variedad de posibles respuestas	• Hace que el que responde piense más profundamente sobre su respuesta • Motiva la expresión de opiniones y sentimientos • Entrega el control al que responde	• ¿Qué? • ¿Por qué? • ¿Cómo?	Para apoyar el pensamiento y el aprendizaje	¿Qué golpeos podrías utilizar desde esa posición?
				Para solicitar opiniones	¿Cómo manejarías esta situación?
				Para fomentar la resolución de problemas	¿Qué tipo de prácticas podríamos usar para mejorar este golpe?
				Para alentar la discusión	¿Qué otros métodos podríamos usar para practicar este golpe?

El uso efectivo de preguntas requiere de mucha práctica y se desarrolla con el tiempo. Sin embargo, una vez que se haya dominado esta destreza fundamental para los docentes, los resultados en términos del desarrollo de alumnos que pueden pensar, resolver problemas y aprender más rápido, sont muy gratificantes.

e. La retroalimentación/feedback

Se puede definir la retroalimentación/feedback como:

> "Ofrecer información sobre el resultado de un proceso o actividad."

La importancia de la retroalimentación en el entrenamiento puede entenderse en el contexto de un principio bien reconocido: "Sin retroalimentación no hay aprendizaje".

La retroalimentación se puede lograr en dos categorías – la intrínseca y la extrínseca.

RETROALIMENTACIÓN INTRÍNSECA	Una vez que el alumno tenga algo de conocimiento sobre una destreza tendrá una imagen visual de cómo la acción debería verse y sentirse. Sus propios intentos a ejecutar la destreza se comparan de forma natural con ese "modelo ideal" (cómo se ve y se siente). Siempre que sea posible, los monitores-profesores deberían ayudar a los alumnos a utilizar esa retroalimentación para corregirse, ya que alienta al alumno a desarrollarse por sí mismo y no depender del docente. El aspecto clave aquí en cuanto al papel del docente es fomentar el desarrollo de la autocorrección.
RETROALIMENTACIÓN EXTRÍNSECA	Este tipo de retroalimentación se llama externa porque no viene del mismo alumno. Aunque es preferible construir la habilidad de los alumnos para desarrollar su propio uso de retroalimentación interna, hay momentos en que es necesario que el docente brinde retroalimentación externa adicional. Un ejemplo podría ser un principiante que carece del modelo mental de cómo se ve o se siente la técnica correcta en cuestión y por lo tanto tiene pocos criterios para comparar su propia ejecución. Para ofrecer una retroalimentación externa efectiva hay que: • Observar la práctica desde varias posiciones. • Permitir un tiempo para que los alumnos utilicen antes su propia retroalimentación interna. • Hacer preguntas para fomentar que los alumnos primero utilicen su propia retroalimentación interna. • Limitar la retroalimentación a 1 o 2 puntos sencillos y específicos. • Dar la retroalimentación de forma positiva, como por ejemplo al: » Hacer una afirmación positiva (por ejemplo: "Está subiendo muy bien el brazo"). » Dar la retroalimentación constructiva (por ejemplo: "Si hace más uso de la rotación del antebrazo podrás golpear más fuerte"). » Hacer una afirmación positiva ("Sigue subiendo el brazo así, lo estás haciendo cada vez mejor").

f. Las demostraciones

Gran parte del aprendizaje se hace por medios visuales.

Por tanto la importancia de demostraciones precisas por un docente no puede subestimarse.

DEMOSTRACIONES	USADAS PARA	FUENTES DE LA DEMOSTRACIÓN	PISTAS Y SUGERENCIAS PARA LA DEMOSTRACIÓN
Una ejecución visual de la destreza práctica en cuestión.	• Presentar a los alumnos una imagen mental correcta de una técnica/ táctica con la cual pueden comparar su propio desempeño • Resaltar un elemento específico de la técnica o la táctica • Motivar a los alumnos	• Un alumno experto • El docente • Vídeo • Fotos	• Planificar sus demostraciones. • Asegurar que los alumnos puedan prestar su plena atención (que no haya distracciones). • Hacer las demostraciones específicas sobre el punto que quiere trabajar. • Permitir que los alumnos observen principalmente del lado de la raqueta, pero también permitir observaciones desde diferentes lugares. • Demostrar de manera silenciosa para permitir que la información visual funcione sin interferencia. • Demostrar con el volante para que los alumnos puedan ver el vuelo del mismo. • Hacer demostraciones también sin volante, para que los alumnos se centren en la forma del golpe. • Demostrar la práctica que quiere que ejecuten los alumnos. • Después de la demostración, reforzar de forma verbal al con 1-2 puntos claves sencillos y preguntas. • Abrir sesión de preguntas. • Durante la sesión, pequeñas demostraciones pueden brindar recordatorios valiosos para alumnos particulares.

g. Métodos para el desarrollo de destrezas

Hay muchos métodos de entrenamiento que se pueden usar para desarrollar destrezas. La siguiente tabla enumera algunos de los métodos más usados.

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO	VENTAJA	DESVENTAJA
MODELANDO	• Los alumnos ven la técnica completa y luego intentan efectuarla. • El docente aconseja en cuanto a ajustes, pero permite a los alumnos desarrollar el movimiento completo.	• El docente demuestra un golpe de revés por encima de la cabeza. • El jugador lo intenta. • El docente enfoca la atención del jugador en el uso de la rotación del brazo/antebrazo en el golpe.	Mantiene la fluidez de la destreza como un todo. Es útil cuando los elementos de la destreza son tan ligados que el separar mucho los elementos podría interrumpir dicha fluidez.	Puede cargarle al jugador con muchas cosas en la cabeza a la vez.
TODO-PARTE-TODO	• Los alumnos ven la técnica entera y luego intentan efectuarla. • El docente aísla un elemento de la destreza para practicarlo. • Los alumnos practican el elemento aislado de la destreza. • Los elementos se vuelven a incorporar en la destreza total. • Los alumnos intentan ejecutar la destreza completa.	• El docente demuestra split-step, chassé, y fondo de pierna con chassé como formas para entrar y salir de la parte delantera derecha de la pista. Los alumnos lo intentan. • El docente aísla el movimiento de chassé y lo practica con los alumnos. • Se practica de nuevo la destreza como un todo.	Permite a los alumnos centrarse en un elemento específico.	Si los diferentes elementos de la destreza están muy ligados, se puede interrumpir la continuidad.
CADENAS	Se muestra a los alumnos la técnica básica, y luego se agregan los elementos de la destreza de manera progresiva y de secuencia lógica.	• El golpe de derecha por encima de la cabeza se enseña centrándose solamente en el movimiento de brazo. • Luego, se agrega la posición lateral. • A esto, se suma la transferencia del peso. • Se añade el movimiento hacia atrás para empezar el golpe. • Se agrega el movimiento hacia adelante para terminar el golpe.	Una forma útil de integrar destrezas de movimiento alrededor de la acción de golpear.	Si los diferentes elementos de la destreza están muy ligados, se puede interrumpir la continuidad.

h. Las etapas del aprendizaje motriz

El aprendizaje motriz se puede definir como el proceso mediante el cual la persona adquiere destrezas de movimiento.

Hay muchas teorías sobre cómo la gente adquiere destrezas de movimiento. Cierto conocimiento de estas teorías puede resultar útil para los docentes a la hora de adaptar su entrenamiento para satisfacer las necesidades de aprendizaje del jugador.

Un modelo básico que describe las etapas del aprendizaje motor fue propuesto por Fitts y Posner (1967). Ellos dividieron el aprendizaje de nuevas tareas motoras en 3 etapas. Estas etapas se detallan en la tabla que sigue, junto con ejemplos de cómo se podría adaptar el entrenamiento para acomodar a alumnos en las diferentes etapas de aprendizaje.

NOMBRE DE LA ETAPA	DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA	INFORMACIÓN RELEVANTE PARA EL ENTRENAMIENTO
COGNITIVA	• La etapa de "principiante" • Una etapa corta de aprendizaje • El jugador está descifrando "qué hacer" en su mente. • La etapa finaliza al: » establecerse el jugador una imagen mental de la destreza; » poder ejecutar una versión básica de la destreza.	En la etapa cognitiva conviene: • No complicar las cosas. • Usar demostraciones precisas • Utilizar puntos mínimos de enseñanza – apenas lo necesario. • Dar explicaciones breves y precisas • Ofrecer retroalimentación positiva.
ASOCIATIVA	• Los alumnos ven la técnica entera y luego intentan efectuarla.	• Estructurar prácticas progresivas que aumenten poco a poco su complejidad y velocidad. • Seguir avanzando con las prácticas solo si la calidad de la producción de destrezas se mantiene. • Alentar a los alumnos a evaluar su propio desempeño (retroalimentación interna), con retroalimentación externa adicional del docente en casos necesarios.
AUTÓNOMA	• La etapa experta y autónoma • La tarea se puede llevar a cabo sin mucha atención. • El jugador puede enfocar su atención en otros aspectos, como la posición de su oponente, al ejecutar la destreza.	• Brindar prácticas retadoras, aplicando las destrezas en cuestión: » En prácticas tipo juego; » A velocidad de partido.

i. Manejo de las sesiones

Hay muchas formas en que se pueden manejar las sesiones de entrenamiento. Como punto de partida, podría empezar con la estructura sugerida a continuación, y conforme vaya acumulando más experiencia y seguridad, empezar a experimentar.

	SECCIÓN	CONTENIDOS	EJEMPLO
I	INTRODUCCIÓN	Una introducción muy breve a la destreza, generalmente suele ser poco más que sencillamente nombrarla.	"Vamos a ver cómo se juega un golpe de revés en la red."
D	DEMOSTRACIÓN	Realizar una demostración precisa y silenciosa del golpe.	Demostrar (docente, jugador de nivel o vídeo) un golpe de revés en la red para que los alumnos tengan oportunidad de ver la trayectoria del volante.
		Realizar una demostración precisa y silenciosa del golpe, esta vez de sombra (realización del movimiento sin volante).	El docente o un jugador de nivel hace un golpe de revés en la red de sombra para que los alumnos formen una imagen mental de la forma del golpe.
E	EXPLICACIÓN	Una explicación breve resaltando 1-2 puntos claves, y luego revisar que los alumnos tengan claro qué tienen que hacer.	• "Centraros en el agarre de revés y el movimiento de empujar." • "Trabajad en parejas – uno lanza volantes con la mano, el otro golpea. • "¿En qué dos puntos estáis trabajando?"
A	ACTIVIDAD	El docente o un jugador de nivel hace un golpe de revés en la red de sombra para que los alumnos formen una imagen mental de la forma del golpe.	• El docente refuerza los puntos al: » Pedir a dos alumnos que repitan los dos puntos claves de enseñanza. » Hacer una demostración de sombra para algún jugador. • Ajustar la práctica para cuatro de los mejores alumnos, para que practiquen los golpeos en el contexto de una jugada.
S	SÍNTESIS	El docente reúne al grupo para conversar sobre la práctica.	El docente les hace preguntas a los alumnos: • ¿Cuáles eran los puntos principales de enseñanza? • ¿Qué otras cosas probaste que te resultaron útiles? • Si fueras a hacer este entrenamiento otra vez, ¿qué te gustaría hacer diferente?

j. El manejo de grupos

Las siguientes directrices ayudarán a desarrollar un trabajo con grupos de una manera más efectiva.

PREPARACIÓN
Una sesión bien preparada puede ayudar a mantener el grupo atento.

REGLAS DEL GRUPO
Establecer una serie de reglas para que los alumnos tengan claro los límites del comportamiento aceptable y no-aceptable. Se debe poner atención especial a:

- Seguridad
- Respeto para todos
- Juego limpio y comportamiento deportivo
- 100% de esfuerzo

Hay que asegurarse que los alumnos entiendan plenamente las consecuencias de infringir el código de conducta (por ejemplo, un "tiempo fuera" al lado de la pista).

REUNIENDO EL GRUPO
- Establecer un área consistente donde el grupo se reúne para conversar juntos.
- Resaltar la importancia de reunirse rápidamente para no perder tiempo (efectuar una práctica para enfatizarlo).
- Reunir al grupo solo cuando hay un mensaje común para transmitir.

DEMOSTRACIONES
- Ubicar al grupo de manera que no haya distracciones al ver las demostraciones.
- Cuando se trata de destrezas de raqueta, ubicar al grupo en el lado de la raqueta (aunque resultará beneficioso que los alumnos también observen de diferentes ángulos).

ESTAR ATENTO A LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE DENTRO DEL GRUPO
- Recordar que en el grupo habrá alumnos con preferencias hacia el aprendizaje visual, auditivo y kinestésico.
- Poner el énfasis en el "ver" y "hacer".

LA DINÁMICA GRUPAL
- Cambiar las parejas regularmente para que el grupo se acostumbre a ayudarse entre sí.
- Si los alumnos tienen destrezas particulares, usarlos para las demostraciones. Esto aumenta la seguridad en los alumnos y motiva al grupo ("si ellos pueden hacerlo, yo también").
- Pensar en dar más responsabilidad a los niños que suelen causar problemas.
- Promover la inclusión; integrar a los alumnos con discapacidad en las sesiones.

EQUILIBRIO DE LAS NECESIDADES INDIVIDUALES Y DE GRUPO
- Dar igual atención a todos los alumnos en el grupo.
- Ayudar a los alumnos a trabajar en diferentes niveles.

k. Diseñando entrenamientos progresivos

Los entrenamientos de bádminton deberían siempre desarrollarse en un contexto táctico. Con eso, queremos decir que cuando a los alumnos se les enseña una destreza, debe existir un vínculo claro entre lo que están aprendiendo y cómo se puede aplicar al juego.

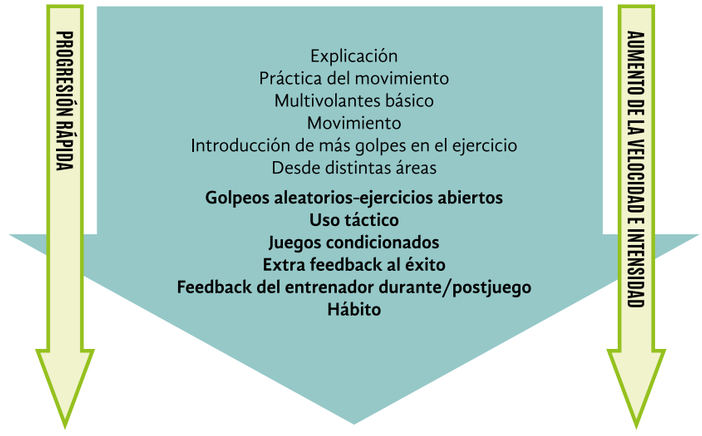
Así aumenta la comprensión por parte de los alumnos, al igual que la motivación. Se puede proporcionar un contexto táctico por medio de:

- Explicación
- Demostración
- Experimentación

Las prácticas progresivas deberían diseñarse para ir desde:

- SENCILLAS A COMPLEJAS
- LENTAS A RÁPIDAS
- PREDECIBLES A IMPREDECIBLES

La siguiente lista puede ofrecer una variedad de ideas sobre cómo desarrollar una destreza de manera progresiva:



La rapidez con que los alumnos avanzan en la progresión dependerá de su velocidad de aprendizaje. La clave es no seguir avanzando en la progresión hasta que hayan logrado un grado razonable de competencia en cada nivel.

Al trabajar con un grupo, un docente hábil llevará al grupo a un punto donde están trabajando en la misma destreza, pero con los diferentes alumnos trabajando a varios niveles de práctica, dependiendo de su propio nivel de destrezas. Esto se conoce como la diferenciación o individualización.

l. Destrezas de lanzamiento o alimentación de volantes

El lanzamiento de volantes o "alimentación" se puede definir como la habilidad de hacerle llegar el volante al jugador de manera que le brinde una oportunidad de práctica realista.

La alimentación con volantes puede comprender:

- Alimentación con la mano.
- Alimentación con raqueta.

Con cualquier tipo de alimentación, hay que tener en cuenta los siguientes puntos clave:

SEGURIDAD
Para evitar golpes, particularmente en el ojo, asegurarse una posición adecuada al alimentar. A veces esto implica ajustar un poco la posición ideal para la alimentación.

TRAYECTORIA DEL VOLANTE
Buscar que la trayectoria del volante en la alimentación sea lo más parecida posible a las condiciones de juego. Por ejemplo, lanzar el volante por encima de la cabeza desde la parte posterior de la pista hacia la parte anterior para simular la trayectoria de un drop.

VELOCIDAD
Es imposible lanzar un volante con la mano a la misma velocidad que un volante golpeado con raqueta, así que cuando se trata de velocidad, hay que incorporar la alimentación con raqueta lo antes posible.

TIEMPO DE VUELO
Asegurar que el tiempo de vuelo en la alimentación sea suficiente para que los alumnos practiquen la destreza. Por ejemplo, conforme el jugador va moviéndose más hacia el golpe de red, el feeder * debería desplazarse un poco hacia atrás para darle tiempo mientras aprenda la destreza.

RITMO DE ALIMENTACIÓN
Asegurarse que el ritmo de alimentación sea lo suficientemente lento para que los alumnos tengan tiempo para:

- Reflexionar sobre el intento anterior.
- Prepararse adecuadamente para su próximo intento.

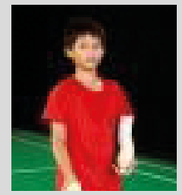
EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN
El feeder tiene en su poder el volante, que es lo que el jugador está esperando para poderlo golpear. El feeder puede reforzar los puntos de entrenamiento al no lanzar el volante hasta que se haya cumplido con ciertos aspectos técnicos (por ejemplo, un buen agarre, una buena posición de raqueta).

Si el feeder fija su mirada en el área del "problema", puede ser una forma muy eficaz de instar al jugador a autocorregirse.

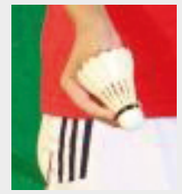
* Feeder: rol del jugador en el ejercicio el cual realiza las funciones de alimentador-cebador ayudando con ello en el objetivo principal de la tarea.

m. Sosteniendo el volante

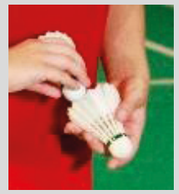
Una manera eficiente de sostener muchos volantes es apoyarlos en el brazo no dominante como se muestra en la foto a la derecha. Los volantes se sostienen con el corcho señalando hacia abajo.



Los volantes se pueden lanzar con la mano por debajo del volante. En este caso, hay que asegurar que los dedos apoyan al volante entero (incluyendo el corcho) para brindar control.



Los volantes también se pueden lanzar con la mano por encima del volante.



n. Alimentación con la mano

VENTAJAS DE LA ALIMENTACIÓN CON LA MANO	DESVENTAJAS DE LA ALIMENTACIÓN CON LA MANO
• Generalmente más fácil que la alimentación con raqueta. • Puede ofrecerle al alumno gran cantidad de repeticiones en un corto espacio de tiempo. • Se puede simular golpeos hacia abajo (lanzando sobre el hombro) y golpeos hacia arriba (lanzando con mano baja). • Con algo de instrucción, los mismos alumnos pueden hacer una buena alimentación. • El lanzar (alimentar) por encima de la cabeza también favorece la acción de golpear por encima de la cabeza.	• Es difícil lograr la velocidad adecuada del volante. • El jugador no tiene la oportunidad de leer cómo sale el volante de la raqueta. • Es bastante difícil lograr una buena precisión en la alimentación con la mano para practicar un golpe sobre la cabeza. • La alimentación con la mano para practicar un golpe sobre la cabeza no brinda mucha oportunidad para que el jugador lea el vuelo del volante. • Puede requerir de muchos volantes.

o. Alimentación de mano baja

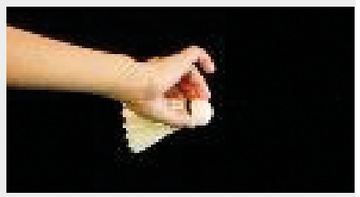
Efectuar la alimentación de mano bajo con un movimiento largo del brazo.

Para lograr altura y precisión en la alimentación para practicar golpeos por encima de la cabeza:

- Pararse con los pies separados.
- Flexionar las rodillas, y luego extenderlas.
- Lanzar desde el hombro, con un movimiento inicial largo hacia atrás.
- Poner el volante en el aire.
- Terminar con la mano arriba.

p. Alimentación rápida y tensa

La alimentación rápida y tensa es generalmente más fácil de efectuar con la mano por encima del volante.



q. Alimentación por encima de la cabeza

Emplear la alimentación por encima la cabeza para simular los golpeos por encima de la cabeza.

Aprovechar la alimentación por encima de la cabeza para ayudar en el desarrollo de buenos hábitos en los movimientos de los golpeos por encima de la cabeza, como:

- Posición lateral.
- Peso en la pierna de atrás.
- Cambio de peso desde la pierna de atrás a la de delante (movimiento de cadera hacia adelante).
- Extensión alta del brazo.

r. Alimentación con raqueta

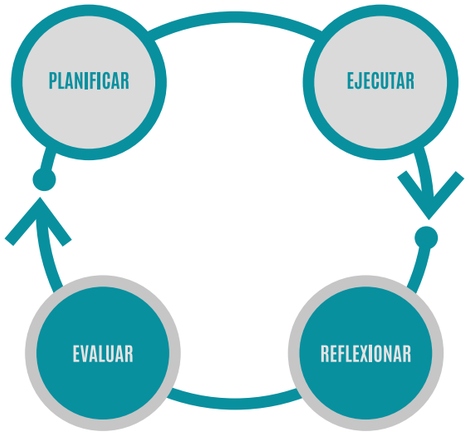
Sostener los volantes como se describe anteriormente.

Sacar el primer volante por el corcho, utilizando el dedo gordo y el dedo índice.

Ubicar el volante adelante/al lado del cuerpo. Doblar la muñeca.

Golpear el volante.

4. Pasos 3 y 4 - Reflexión y Evaluación de su entrenamiento



La reflexión y evaluación comprenden gran parte del desarrollo de un docente, ya que le ayudan a detectar qué aspectos se desarrollaron bien y cuáles se podría mejorar.

Esto ayuda a impartir sesiones cada vez más efectivas, conforme se vuelvan más expertos. Dicha reflexión y evaluación puede llevarse a cabo al final de las sesiones o terminando un programa de entrenamiento.

REFLEXIÓN

Las sugerencias para una reflexión efectiva incluyen:

» Sencillamente describir lo que pasó en la sesión, sin agregar juicios de valor sobre las cosas buenas, malas, etc.
» Enfocar los comentarios hacia:
  • Los contenidos impartidos
  • La realización de las tareas por parte del alumno
  • La impartición de la sesión por parte del docente
» Escribir comentarios breves en la casilla de reflexión al final de cada sesión.

EVALUACIÓN

Sugerencias para una evaluación efectiva incluyen:

» ¿Se lograron los objetivos para la sesión?
» ¿Cómo modificaría el contenido de la sesión en un futuro?
» ¿Qué cambios haría en su praxis como docente?
» Evitar comentarios como “malo”, “bueno”, “pobre”, “excelente”, que realmente no aportan información útil.

Diego Subauste
Campeón sudamericano

Airi Moromisato
Campeona panamericana
y sudamericana

MÓDULO 6

EL DESARROLLO EN EL JUEGO DEL BÁDMINTON

MÓDULO 6

EL DESARROLLO EN EL JUEGO DEL BÁDMINTON

1 FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO EFECTIVO DEL JUEGO EN EL BÁDMINTON.

2 ETAPAS DE DESARROLLO DEL JUGADOR.

EL DESARROLLO EN EL JUEGO DEL BÁDMINTON

1. Factores que inciden en el desarrollo efectivo del juego en el bádminton

Para lograr un desarrollo óptimo, un jugador necesita trabajar en cinco factores claves en su juego:

FACTORES:	EJEMPLOS
TÉCNICA	Cómo moverse y golpear el volante.
TÁCTICA	La toma de decisiones, según la percepción de la situación.
FÍSICO	Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, etc.
PSICOLÓGICO	Autosuficiencia, confianza, control, concentración, compromiso
ESTILO DE VIDA	Equilibrio en las actividades, manejo de tiempo, padres, nutrición, manejo de lesiones

Organizar la información del entrenamiento bajo estas categorías de forma individual, aunque lo cierto es que están muy interconectadas. Por ejemplo:

» Para tener resistencia suficiente para aguantar un partido largo (factor físico), se requiere de una nutrición correcta (factor estilo de vida).
» Mejorar el movimiento y los golpeos (factor técnico) aumenta las opciones para atacar (factor táctico).
» Adaptarse a los golpeos del oponente (factor táctico) requiere de concentración y tranquilidad bajo presión (factor psicológico).

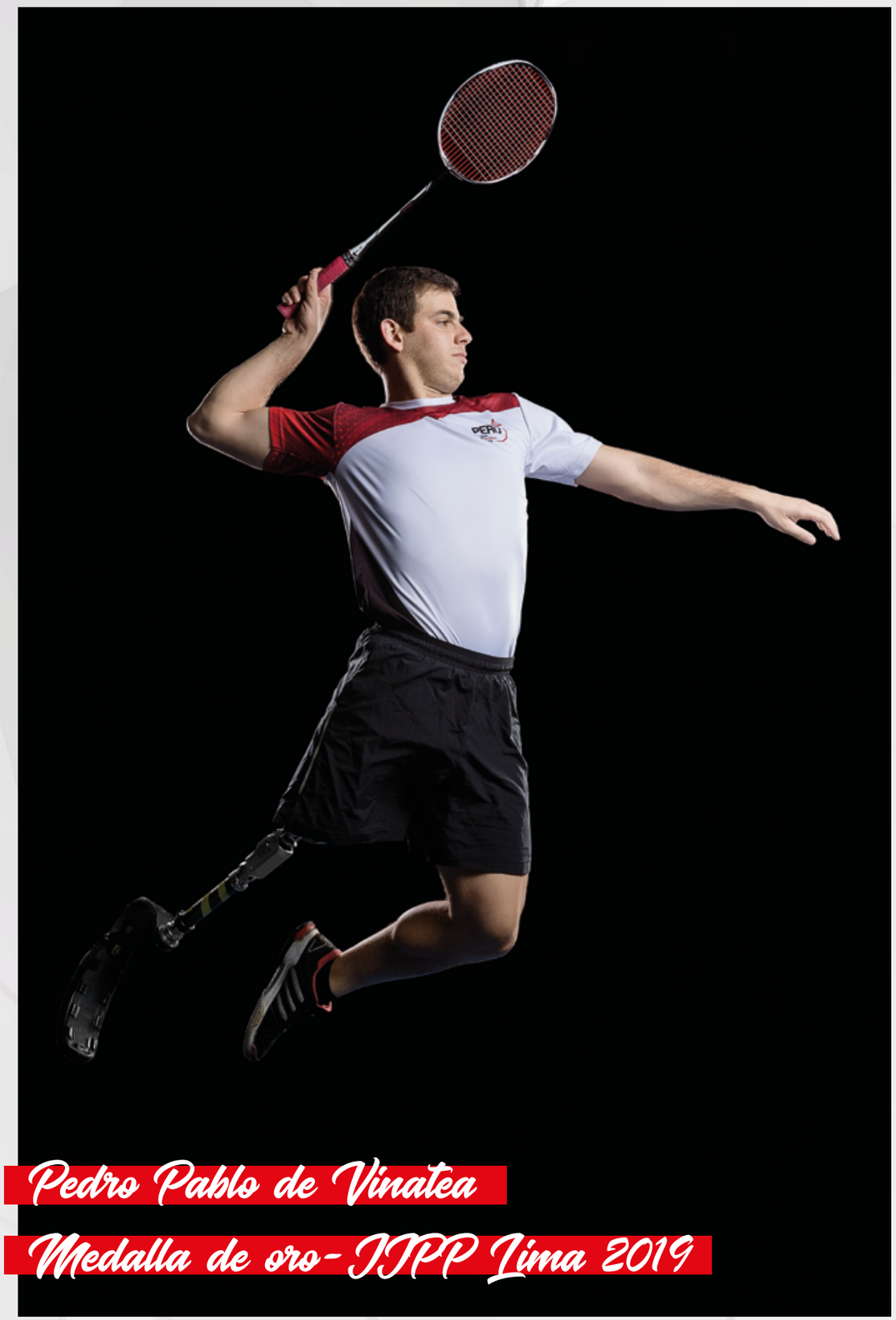
2. Etapas de desarrollo del jugador

Para lograr un desarrollo óptimo, necesitamos tener en cuenta no sólo los cinco factores en su juego, sino la etapa de desarrollo del jugador. A continuación se presenta un modelo que toma en cuenta precisamente estos dos componentes.

Este documento es útil para el docente porque identifica qué factores enfatizar en cada etapa para ayudar a los alumnos en su evolución.

	TÉCNICO	TACTICO	FISICO	PSICOLÓGICO	ESTILO DE VIDA
INICIOS DE LA INFANCIA INTERMEDIA • 6 – 9 M • 6 – 8 F	• Movimientos (split-step, movilizándose, fondo de pierna, salto) • Destrezas de pegar (enfoque en la rotación del antebrazo) - mano baja y mano alta	• Introducción a juegos modificados (pista pequeña, sin red – red baja, volantes modificados) • Individuales • Conciencia personalizada del espacio (alcance)	• Enfoque en los ABC (agilidad, balance, coordinación + velocidad) • Calentamiento y vuelta a la calma como formas de controlar el grupo	Introducción a: • las reglas básicas del juego • la ética del juego	• Enfoque en los padres - introducción a las reglas básicas y la ética del deporte
APRENDER A JUGAR • 9 – 12 M • 8 – 11 F	• Vincular movimientos para formar varios patrones específicos al deporte • Formar técnicas de golpeos para ejecutar golpeos diversos y engañosos.	• Transición de juegos modificados a toda la pista. • Enfoque en individuales con una introducción gradual a dobles masculino y femenino • Introducción planeada y gradual a la competición • Conciencia especial (altura, anchura y profundidad) para apoyar la toma de decisiones. • Enfoque en la resolución de problemas con juegos acondicionados	• Introducción básica al acondicionamiento físico (pero sin programas formales) • Introducción gradual a calentamientos y vueltas a la calma formales en las etapas posteriores del período	Desarrollar una actitud positiva hacia; • uno mismo • otros en el deporte • el deporte mismo	• Programa de educación para los padres de familia (por ejemplo, un plan a largo plazo, papeles padres-docentes-alumnos, comunicación, etc.)

	TÉCNICO	TACTICO	FISICO	PSICOLÓGICO	ESTILO DE VIDA
ENTRENANDO PARA ENTRENAR • 12-16 M • 11-15 F	• Producción consistente de patrones de movimiento y golpeos llevados a cabo bajo condiciones cada vez menos predecibles en el entrenamiento y en competencia con pares. • Trabajo en áreas de desarrollo personal	• Conciencia especial, de uno mismo del oponente, y de la pareja para apoyar en la toma de decisiones. • Enfoque en la resolución de problemas con juegos acondicionados • Enfoque en individuales con un desarrollo de la táctica específica de dobles (mixto en las etapas posteriores del período)	• Introducción al desarrollo de la resistencia, velocidad, elasticidad y fuerza • Movimiento gradual hacia programas formales de entrenamiento físico una vez alcanzada la madurez emocional	• Entrenamiento mental incorporado de forma implícita en las prácticas • Énfasis en el desarrollo de autoexigencia • Apoyo con las 4 “c”: » Control » Confianza » Concentración » Compromiso	• Aumento en las expectativas de que el jugador se responsabilice de sus propias decisiones en cuanto a estilo de vida y control (transición de padres al jugador).
ENTRENANDO PARA COMPETIR • 16 -18 M • 15 – 17 F	• Producción consistente de patrones de movimiento y formas de golpeos en competiciones (a velocidades más altas) • Trabajo en áreas de desarrollo personal • Introducción al entrenamiento técnico programado	• Planificación previa al partido • Análisis después del partido • Análisis de videos • Implementación de planes de partido contra oponentes específicos • Introducción al enfoque programado al entrenamiento táctico • Trabajo con los docentes en eventos competitivos	• Movimiento mayor hacia el entrenamiento físico programado • Programa individualizado de entrenamiento • Probable participación de expertos en fuerza/acondicionamiento	• Exposición gradual a un entrenamiento psicológico más explícito, posiblemente bajo la tutela de especialistas	• El jugador adopta un papel central en sus decisiones y manejo de estilo de vida (dieta, manejo de tiempo, equilibrio entre educación y entrenamiento, bitácora de entrenamiento, plan de torneos, implementos, etc.)
ENTRENANDO PARA GANAR • 18 + M • 17+ F	• Planes programados e individualizados de entrenamiento.				



Pedro Pablo de Vinatea
Medalla de oro- IIPP Lima 2019

MÓDULO 7

TÉCNICA: DESTREZAS DE MOVIMIENTO

MÓDULO 7

TÉCNICA: DESTREZAS DE MOVIMIENTO

1	COMPONENTES DE LOS MOVIMIENTOS DEL BÁDMINTON	
2	SPLIT STEP	
3	ACERCAMIENTO Y RECUPERACIÓN	
	CARRERA	94
	CHASSÉ	94
	PASO CRUZADO POR DETRÁS	94
	SALTO EN UN PIE / PIVOTE	94
4	MOVIMIENTOS ASOCIADOS CON GOLPEAR	
	FONDO DE PIERNA	99
	SALTO	99
	VARIACIONES AL SALTO	99
5	PATRONES DE MOVIMIENTO	
	DESPLAZAMIENTO HACIA LA PARTE DELANTERA DE REVÉS DE LA PISTA.	104
	DESPLAZAMIENTO HACIA LA PARTE POSTERIOR DE REVÉS DE LA PISTA.	105
	DESPLAZAMIENTO HACIA LA PARTE DELANTERA DERECHA DE LA PISTA.	106

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

TÉCNICA: DESTREZAS DE MOVIMIENTO

El bádminton es un deporte de alta velocidad jugado en una pista relativamente pequeña, con un oponente que, entre otras cosas tratará de hacerte perder equilibrio y posición. Por estas razones, los alumnos de bádminton necesitan poder moverse rápida y eficientemente para poder competir bien en el deporte.

1. Componentes de los movimientos del bádminton

Al observar un partido de bádminton de alto nivel comprobamos que los movimientos que hacen los jugadores se repiten una y otra vez. Los componentes de estos movimientos se detallan a continuación:

» Split-step
» Carrera
» Chassé
» Paso cruzado por detrás
» Salto en un pie/pivote
» Fondo de pierna
» Salto y sus variaciones
» Caída

Entrenar los componentes de estos movimientos de forma aislada es útil, pero tendrán que integrarse para que los alumnos puedan desplazarse de manera efectiva por la pista. Una manera útil para unir estos componentes es en un modelo que se conoce como el "ciclo de movimiento" (mostrado al revés). El ciclo de movimiento consta de cuatro partes:

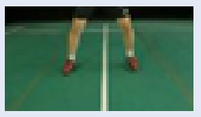
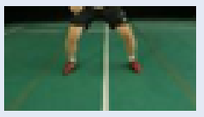
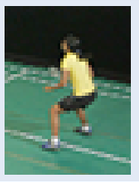
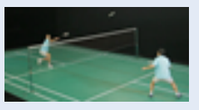
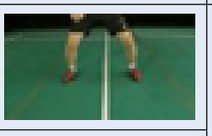
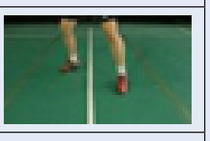
- **ARRANQUE:** ocurre en respuesta al golpe de su oponente y permite salir en dirección del volante;
- **ACERCAMIENTO:** esto incluye los métodos que luego usa el jugador para desplazarse por la pista hacia el volante;
- **GOLPE:** o más concretamente los movimientos que ejecuta su cuerpo al golpear;
- **RECUPERACIÓN:** comprende los métodos que usaría el jugador para movilizarse en una dirección que anticipe la respuesta de su oponente.

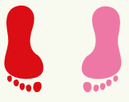
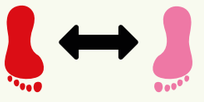
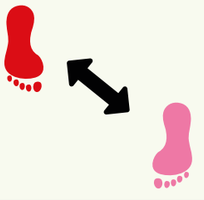
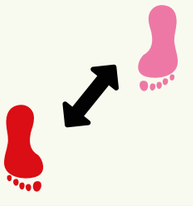
Advertimos en el diagrama que el ACERCAMIENTO y la RECUPERACIÓN tienen movimientos en común.

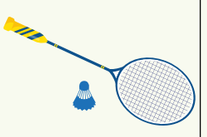
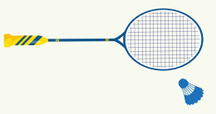
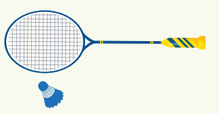
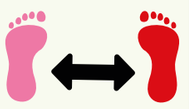
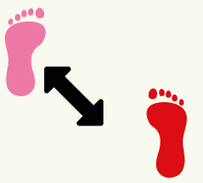
Referencias al vídeo – Movimiento. Introducción

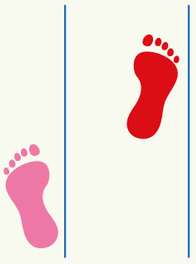
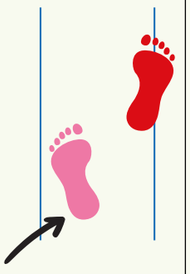
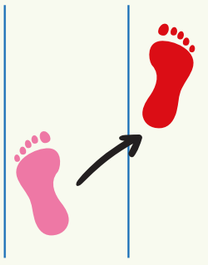
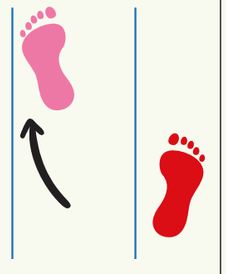
Elemento	Vídeo
Movimiento. Introducción	CE1M6V1

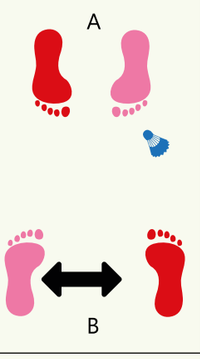
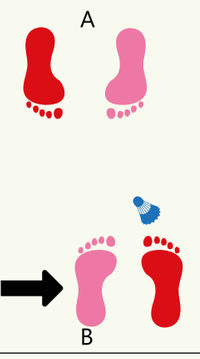
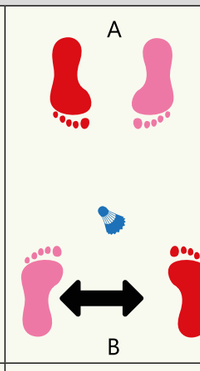
2. Split step

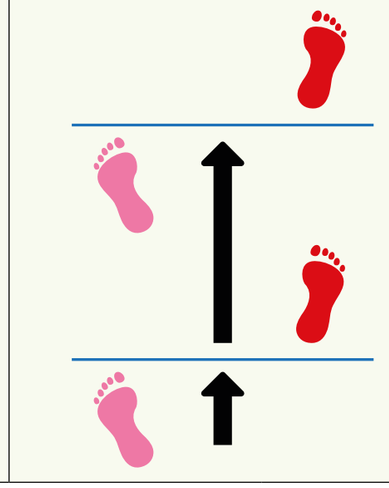
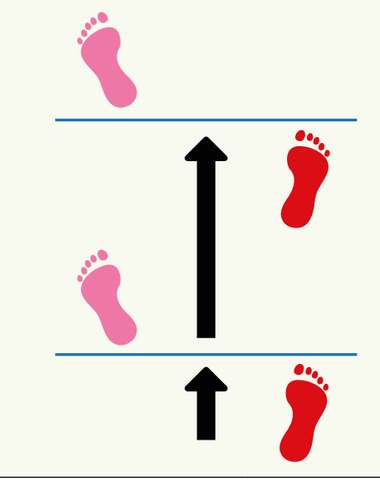
QUÉ ENTRENAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	ILUSTRACIÓN	SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
Split step El split step se usa para: » enlazar los diferentes movimientos; » cambiar de dirección; » salir rápidamente en respuesta al golpe de su oponente.	Un paso con aligeramiento justo antes de que su oponente golpee el volante. Esto permite a su cuerpo rebotar sobre el suelo y salir más rápidamente al caer.		Correr a lo largo de la pista ejecutando un split-step a los intervalos especificados. Utilizar las líneas para guiar su split-step. En el interés de mantener el equilibrio, puede ser mejor entrenar el split-step como una caída en los dos pies. Sin embargo, en la realidad, un pie casi siempre cae antes del otro. El pie que cae primero determina en qué dirección saldrá el jugador. » Pie izquierdo cae primero, va hacia la derecha. » Pie derecho primero, va hacia la izquierda. » Pie de delante primero, va hacia atrás. » Pie de atrás primero, va hacia adelante.
	Un ensanchamiento de la base y flexión de las rodillas al caer. Estas dos acciones ayudan al jugador a mantener su equilibrio. El jugador cae a la vez o después de que el oponente haya golpeado el volante.		
	El tren superior relajado y entre los pies, con una ligera inclinación hacia adelante en la cadera. Mantener el tren superior entre los pies ayuda con el equilibrio. Usar una salida explosiva al caer y mantener el tiempo de contacto con el suelo debe ser muy corto para salir rápidamente		
	Los split-steps pueden usarse en cualquier punto en la pista, ya que depende donde está cuando su oponente golpea el volante.		
	Un split-step puede ejecutarse con los pies lado a lado;		Es importante recalcar que no existe un split-step que al ejecutarse permita al jugador moverse igualmente en cualquier dirección. Con la experiencia, los alumnos aprenden a caer en su split-step de manera que les permita cubrir las respuestas más probables.
	con el pie izquierdo adelante.		
	con el pie derecho adelante.		

CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL SPLIT STEP					
PRÁCTICA	ILUSTRACIONES				SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
Split step en el mismo lugar.	El docente camina.	El docente hace un split-step (lado a lado).	El docente hace un split-step (un pie adelante).	El docente hace un split-step (otro pie adelante).	Ofrecer a los alumnos la oportunidad de dirigir el ejercicio con una pareja o con todo el grupo (en vez del docente).
					
	El jugador camina.	El jugador hace un split-step (lado a lado).	El jugador hace un split-step (un pie adelante).	El jugador hace un split-step (otro pie adelante).	

CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL SPLIT STEP					
PRÁCTICA	**ILUSTRACIONES**				**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Split step en respuesta a la indicación con la raqueta.	El docente sostiene una raqueta (sin indicación alguna).	El docente indica al frente con la raqueta. 	El docente indica a un lado con la raqueta. 	El docente indica al otro lado con la raqueta. 	Esto podría desarrollarse más al permitir a los alumnos continuar con la salida después de haber ejecutado el split step.
	El jugador camina.	El jugador hace un split-step (lado a lado). 	El jugador hace un split-step (pie derecho adelante).	El jugador hace un split-step (pie izquierdo adelante). 	
	El grupo marcha en su lugar, con el docente de frente sosteniendo una raqueta.	Cuando el docente indica al frente con la raqueta, los alumnos ejecutan un split step abriendo los pies a los lados.	Si el docente indica a un lado con la raqueta, al lado izquierdo, los alumnos ejecutan el split step con el pie derecho hacia adelante.	Si el docente indica a un lado con la raqueta, al lado derecho, los alumnos ejecutan el split step con el pie izquierdo hacia adelante.	

CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL SPLIT STEP					
PRÁCTICA	**ILUSTRACIONES**				**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Split steps usando las líneas de atrás	1 	2 	3 	4 	» Aunque esto debe hacerse lentamente para empezar, animar a los alumnos a ejecutarlo lo más rápido posible, lo antes posible. » Imaginar que el suelo está caliente a veces sirve para alentar a los alumnos a acortar el tiempo de contacto con el suelo. » Los alumnos necesitan aprender a hacer esto hacia adelante y hacia atrás. » Trabajando por parejas, un jugador puede gritar "cambio" o aplaudir cuando quiere que el otro cambie de dirección.
	Split step, con el pie derecho hacia adelante y que caiga entre las líneas de atrás. Obligar a los alumnos a mantener sus cuerpos dentro de su base de apoyo e impulsarse desde la pierna de atrás.	Impulsarse desde el pie izquierdo para que caiga entre las líneas de atrás, a la par del pie derecho.	Pasar el pie derecho fuera de las líneas.	Ejecutar un salto bajito y pivotar, para lograr un nuevo split step con el pie izquierdo entre las líneas de atrás.	

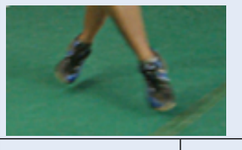
CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL SPLIT STEP					
PRÁCTICA	**ILUSTRACIONES**				**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Split step y atrapar el volante.					» Atrapar el volante con dos manos frente al cuerpo, anima a los alumnos a no inclinarse, sino a usar sus piernas para llegar rápidamente a la posición. » Esto puede convertirse en un ejercicio de atrapar con una mano, pero hay que asegurar que: • El split step se mantenga; • Cualquier inclinación del tren superior no sea excesiva.
	» Jugador A se posiciona frente al jugador B. » Jugador A tiene un volante en la mano.	» Jugador A lanza un volante de mano baja al lado del jugador B. » Jugador B hace el split step y se impulsa para atrapar el volante.	» Jugador B usa el chassé para posicionarse.	» Jugador B atrapa el volante con las dos manos frente al cuerpo.	

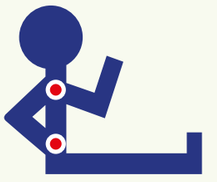
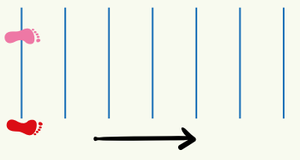
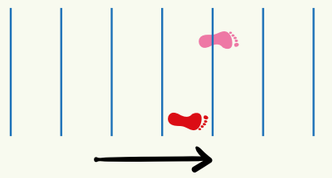
CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL SPLIT STEP			
PRÁCTICA	**ILUSTRACIONES**		**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Split-step a lo largo de la pista.			Reducir paulatinamente el tiempo en la posición de split step, poniendo la atención en un tiempo corto de contacto con el suelo y una salida rápida.

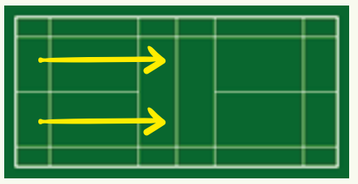
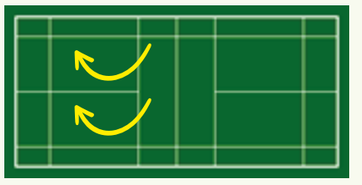
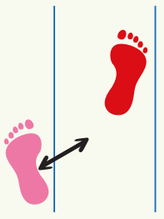
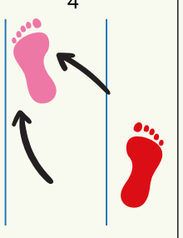
Referencias al vídeo – Fase de inicio o arranque.
Split step

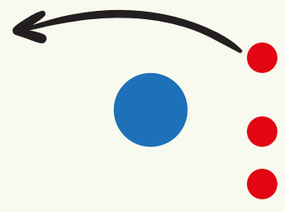
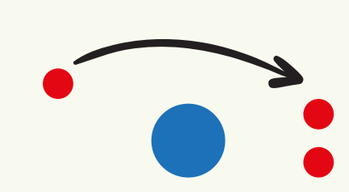
Elemento	Vídeo
Fase de inicio	CE1M6V2

3. Acercamiento y recuperación

QUÉ ENTRENAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	ILUSTRACIÓN		SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
ACERCAMIENTO Y RECUPERACIÓN Muchos de los movimientos que se usan para acercarse al volante son los mismos que se usan para recuperar después de golpear el volante. Es beneficioso poder ejecutar los movimientos hacia delante, hacia atrás y a los lados. 	Carrera.	 Hacia adelante	 Hacia atrás	Al correr hacia adelante: • El contacto del pie con el suelo es primero el talón, luego la planta • Las zancadas tienden a ser más largas. Al correr hacia atrás: • Hay que mantenerse sobre la punta de los pies • Las zancadas tienden a ser rápidas y cortas.
	Chassé. Un pie persigue al otro, pero nunca logra alcanzarlo. Los chassé pueden ejecutarse con los pies a 90o entre sí Los chassé pueden ejecutarse con los pies paralelos entre sí (pasos laterales) Si se ejecutan bien los pasos, el jugador se deslizará rápidamente sobre la superficie.			• Procurar que los pies están el menor tiempo posible en contacto con el suelo, como si el suelo estuviera caliente. • Poner la atención con la vista en un punto en la pared hacia dónde va. Si el punto se mantiene "quieto", la cabeza del jugador se está manteniendo en el mismo nivel, lo cual ayuda al jugador deslizarse sobre la superficie. • Los chassé suelen usarse de uno en uno o de dos en dos. Es importante tenerlo en cuenta a la hora de practicar. El uso del chassé para cubrir largas distancia (por ejemplo, las diagonales de la pista) es un método lento y se debería desaconsejar.
	Paso cruzado por detrás. La pierna no-dominante pasa por detrás de la dominante.			• Es muy poco común que se ejecute más de un paso cruzado por detrás a la vez.
	Salto en un pie / Pivote. Son saltitos en un solo pie, que muchas veces en el bádminton, se combinan con un movimiento de pivote.			• Los saltitos en un pie pueden usarse para lograr altura, pero se suelen usar para cubrir distancias, particularmente en combinación con un pivote.

CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL ACERCAMIENTO Y LA RECUPERACIÓN				
Todas las prácticas que se incluyen a continuación pueden incorporarse en la etapa del calentamiento.				
PRÁCTICA	ILUSTRACIONES			SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
Acción del brazo al correr				Aunque es poco común tener que usar muchos pasos de correr seguidos, cuando se haga necesario debe ser lo más efectivo posible. Una acción correcta de brazo contribuye a dicha efectividad.
	• Trabajar sobre el sitio. • Sostener las manos de manera que los brazos estén doblados en 90o. • Las palmas hacia adentro. • Los hombros relajados. • Primero un brazo, después el otro. • Mantener un ángulo de 90o en el codo. • La mano de delante sube al nivel del ojo. • El revés termina al nivel de la cadera.		Este ejercicio también se puede llevar a cabo sentado.	
Elevación rápida de rodillas	En esta práctica, un pie pasa por encima de la valla, y el otro hace un paso bajo. En otras palabras, los dos pies avanzan, pero el pie rosado pasa sobre la valla y el pie rojo pasa al lado.			Fomenta una subida rápida y aguda de la rodilla, lo cual es importante durante la etapa de aceleración al correr. Esto se vuelve muy relevante para el bádminton, donde las salidas explosivas son de suma importancia.
	• Caminar hacia adelante. • Después de tres pasos, subir una rodilla rápidamente en el aire a 45o. A la vez, la mano contraria también debería subir.	• Correr a lo largo (al lado) de una serie de vallas pequeñas. • Un pie pasa al lado de las vallas. • Un pie pasa por encima de las vallas. • Utilizar subidas rápidas de las rodillas y una acción fuerte de los brazos. • Regresar en sentido contrario para trabajar los dos pies.	• Correr pasando por encima de una serie de pequeñas vallas. • Utilizar subidas rápidas de las rodillas y una acción fuerte de los brazos. • Salir con la misma pierna durante todo el camino (la misma pierna siempre pasa primero por encima de la valla) • Repetir saliendo con la otra pierna.	

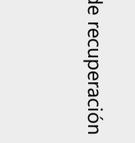
<table>
<tr><th colspan="5">CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL ACERCAMIENTO Y LA RECUPERACIÓN</th></tr>
<tr><td colspan="5">Todas las prácticas que se incluyen a continuación pueden incorporarse en la etapa del calentamiento.</td></tr>
<tr><th>PRÁCTICA</th><th colspan="3">ILUSTRACIONES</th><th>SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Correr hacia adelante y hacia atrás.</td><td colspan="2">  </td><td colspan="2">  </td><td rowspan="2">El correr hacia adelante implica zancadas más amplias que el correr hacia atrás.</td></tr>
<tr><td colspan="2">• Pararse en las líneas del fondo en posición lateral.
• Correr hacia la línea de servicio.</td><td colspan="2">• Correr hacia atrás para regresar a las líneas del fondo.
• Correr con una curva ligera para llegar a la posición latera.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Chassé por las líneas del fondo.</td><td>1
  </td><td>2
 </td><td>3
 </td><td>4
  </td><td rowspan="2">• Aunque se debe empezar siempre despacio con este ejercicio, hay que alentar a los alumnos a hacerlo lo más rápido y pronto posible.
• Imaginar que está caliente el suelo a veces ayuda a los alumnos a acortar el tiempo de contacto con el suelo.
• Los alumnos deberían aprender a hacer esto hacia adelante y hacia atrás.
• Trabajado en parejas, un jugador puede gritar “cambio” o aplaudir cuando quiere que el otro cambie de dirección.</td></tr>
<tr><td>Split step, con el pie derecho adelante y que caiga entre las líneas del fondo. Instar a los alumnos a mantener sus cuerpos dentro de su base de apoyo.</td><td>Impulsar desde el pie izquierdo y que caiga entre las líneas del fondo, a la par del pie derecho.</td><td>Pasar el pie derecho fuera de las líneas del fondo.</td><td>Ejecutar un pequeño salto con pivote, empezando un nuevo split step con el pie izquierdo entre las líneas del fondo.</td></tr>
<tr><td colspan="5">Chassé</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="4">CÓMO ENTRENARLO: PRÁCTICAS PARA EL ACERCAMIENTO Y LA RECUPERACIÓN</th></tr>
<tr><td colspan="4">Todas las prácticas que se incluyen a continuación pueden incorporarse en la etapa del calentamiento.</td></tr>
<tr><th>PRÁCTICA</th><th colspan="2">ILUSTRACIONES</th><th>SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Paso cruzado por detrás.</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2">• Si se hace frente a la red, mantener la vista en la cinta para evitar mover mucho la cabeza.
• Asegurar practicar este movimiento tanto hacia adelante como hacia atrás.
• Aunque en una jugada, casi siempre es la pierna no dominante la que cruza por detrás, para efectos de entrenamiento y calentamiento, es aconsejable trabajar los dos lados.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Cruzar la pista, ejecutando una serie de movimientos en forma de “Z”, al usar los pasos cruzados por detrás.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Pivote / Saltito</td><td>  </td><td>  </td><td rowspan="2">• Se puede convertir en una carrera con otros alumnos.
• Si se trabaja en grupos de 3, los volantes pueden pasarse en lugar de recogerse del suelo.
• Es importante aprender a pivotar en las dos piernas y en las dos direcciones (en el sentido de las agujas del reloj y al revés).</td></tr>
<tr><td>• Ubicar un pie en un punto marcado (representado por el círculo verde).
• Poner tres volantes en el suelo, a una distancia que se pueden alcanzar al ejecutar un fondo de pierna.
• Estirar hacia abajo para recoger un volante, y luego pivotear/saltar alrededor del pie que está en el punto marcado.</td><td>• Poner el volante en el suelo.
• Regresar pivotando para recoger el próximo volante.
• Repetir hasta que los tres volantes se queden al otro lado.</td></tr>
</table>

Referencias al vídeo – Fase de acercamiento o aproximación y recuperación

Elemento	Vídeo
Fase de inicio	CE1M6V3
Fase de recuperación	CE1M6V5

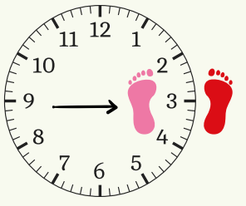
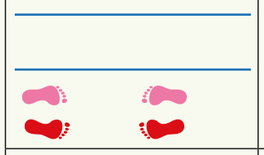
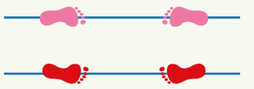
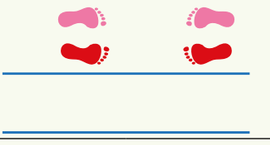
4. Movimientos asociados con golpear

QUÉ ENTRENAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	ILLUSTRACIÓN			SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
Movimientos asociados con golpear. 	Fondo de pierna. • El fondo de pierna es básicamente un paso con zancada grande. Las fotos de la derecha muestran dónde y cuándo se usa el fondo de pierna en la pista. • La mayoría de los fondos de pierna se ejecutan con la pierna dominante, pero a veces se usa la pierna no-dominante también.				• El pie dominante va en la dirección del volante. • Hay que asegurar que el primer contacto del pie con el suelo sea con el talón. • La rodilla y el pie de la pierna dominante señalan hacia la misma dirección, para proteger las articulaciones de la rodilla y el tobillo. • El pie apoya talón-puntera señalando con la misma hacia el punto de impacto (para asegurar estabilidad y equilibrio). • La parte posterior del pie gira hacia afuera para ayudar con el equilibrio y el rango de movimiento. • Se dobla la parte posterior de la rodilla ligeramente para reducir la presión en la articulación. • Se extiende el brazo posterior para reequilibrar.
		En la red, al ejecutar lobs, kills u otros golpeos en la red.	En la media pista, cuando el volante se encuentra en un lateral de la pista.	En la parte posterior de la pista, cuando el volante está detrás del jugador.	
	Fundamentos del salto. El salto se puede definir como un movimiento que contempla una etapa extendida de vuelo en que los dos pies salen del contacto con el suelo. Los saltos se pueden dividir en etapas de preparación, vuelo y caída.	1	2	3	4	• Vale la pena aprender a hacer un movimiento efectivo de sentadilla, ya que ayuda con la técnica del salto. • Los pies señalan hacia adelante, los talones pegados al suelo durante todo el proceso. • Sentarse, flexionando tobillos, rodillas y cadera. • Pecho erguido. • Procurar que la espalda y las piernas estén paralelos.
		• Flexionar tobillos, rodillas y cadera para preestirar los músculos de las piernas y ayudar en la producción de fuerza. • A la vez, desplazar los brazos hacia abajo y atrás. • Mantener el pecho erguido.	• Desplazar los brazos hacia adelante y arriba. • Extender cadera, rodillas y tobillos. • Dirigir la fuerza hacia abajo proyectándola hacia el suelo.	•Extender totalmente todas las articulaciones	• Caer primero sobre los talones. •Flexionar tobillos, rodillas y cadera al caer para absorber el impacto. • Mantener el pecho erguido.	
	Variaciones al salto. Además del salto básico, que implica despegar y caer, hay otras variaciones que se pueden ejecutar.	Dos pies a dos pies.	Dos pies a un pie.	Un pie a dos pies.	Un pie a un pie (saltos en el mismo pie).	Un pie al otro pie.	Cualquier salto se puede ejecutar en 3 direcciones: • De lado a lado; • Hacia adelante y atrás; • Giratorio.

CÓMO ENTRENARLO: PRACTICAS PARA EL SPLIT STEP				
PRÁCTICA	**DESCRIPCIONES**			**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Crear la forma de un fondo de pierna.	• Adoptar una postura amplia. • El pie delantero indica el poste. • El pie de atrás a 900 del pie de delante. • Extender el brazo de atrás para ayudar con el equilibrio.	• Bajar, flexionando las dos rodillas. • Subir ligeramente el talón de atrás.	Un fondo de pierna más avanzado sería empezar con los pies uno a la par del otro y hacer un paso para llegar al fondo de pierna, y luego recuperar la posición.	• El usar la pared puede evitar una sobre extensión de la rodilla. • Hacer tres con una pierna, y luego tres con la otra
Fondo de pierna con buena postura.	• Partir de pie con los pies juntos. • Mantener un volante en la cabeza.	• Dar un paso hacia adelante para terminar en posición de fondo de pierna. • Mantener el volante en la cabeza.	• Regresar a la posición inicial. • Mantener el volante en la cabeza.	• Es un ejercicio divertido. • El transportar el volante en la cabeza alienta al jugador a mantener el tronco erguido. • Al tomar el paso hacia la posición de fondo de pierna, alentar una etapa de pierna extendida.
Fondo de pierna con estiramiento del brazo.	• Pararse frente a una pareja, con un volante en la mano.	• Los dos hacen un fondo de pierna hacia adelante, y el volante se pasa de un jugador a otro.	• Regresar a la posición inicial y repetir con la otra pierna.	• Alentar una buena amplitud de movimiento. • Fomentar una posición recta del tronco. • Incitar la extensión del brazo de atrás para ayudar con el equilibrio.
Fondo de pierna con golpe.	• El jugador se para con los pies a 900 uno del otro. • La pareja se posiciona de frente, con un volante en la mano.	• El volante se lanza suavemente. • El jugador ejecuta un fondo de pierna hacia adelante para golpear el volante.	• El jugador atrapa el volante. • El jugador regresa a la posición inicial	• Esto se puede practicar de derecha o de revés. • Puede usarse para practicar el fondo de piernas hacia adelante o hacia el lado. • Puede ejecutarse en la pista, pasando el volante por la red.

Referencias a las sesiones – El fondo de pierna

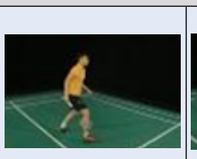
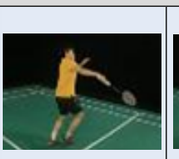
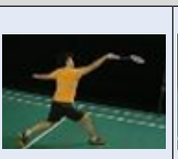
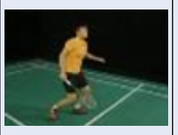
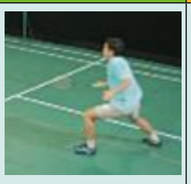
Elemento	Vídeo	Sesión (S) Vídeo (V)	Sugerencias didácticas
Fondo de pierna	Ejercicios de fondo de pierna	S3V3	• Primero solamente con sombra de los golpeos en la red • Señalar la importancia del alcance / la extensión del brazo • Sin girar el pie
Posición balanceada del cuerpo en la red	Ejercicios de fondo de pierna	S3V4 S3V3	• El cuerpo recto con el "brazo dominante" estirado • Posición vertical

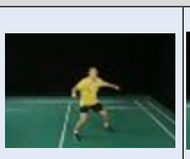
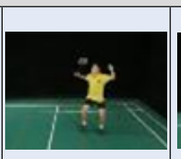
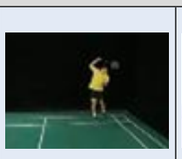
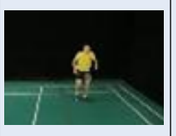
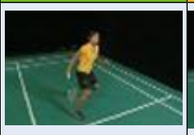
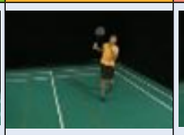
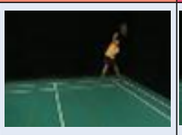
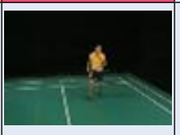
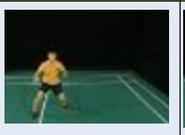
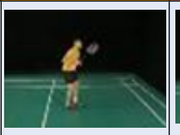
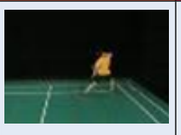
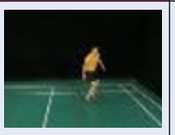
CÓMO ENTRENARLO: PRACTICAS PARA EL SPLIT STEP					
PRÁCTICA	**DESCRIPCIONES**				**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Saltos de reloj.					• Hay muchas posibles variaciones. • Experimentar con diferentes combinaciones de uno o dos pies. • Puede contemplar que los alumnos siempre estén de frente o que giren en medio salto. • Los alumnos pueden trabajar por parejas o en grupos pequeños.
	• Posicionarse en el centro de un reloj imaginario/ dibujado. • Bajarse en posición de sentadilla en preparación para el salto.	• El docente canta una hora (por ejemplo, las 3:00). • El jugador salta en esa dirección.	• El docente canta “centro”. • El jugador salta hacia el centro del reloj.		
Saltos en las líneas.					• Experimentar con diferentes combinaciones de uno o dos pies. • Para hacerlo más difícil, usar las líneas del fondo de la pista.
	• Pararse frente a frente con una pareja a la par de las líneas laterales de la pista. • Bajarse en posición de sentadilla en preparación para el salto.	• Los dos alumnos ejecutan un salto lateral por las líneas. • Hacer buen uso de los brazos.	• Caer de talón. • Flexionar tobillos, rodillas y caderas para mayor control al caer.		
Saltar y atrapar.	• Dos alumnos se paran uno frente al otro. • Uno sostiene un volante.	• El jugador lanza el volante lejos, para que la pareja haga un salto y atrape el volante con las dos manos.	• Caer primero sobre los talones. • Flexionar tobillos, rodillas y caderas para mayor control al caer.		• Experimentar con diferentes combinaciones de uno o dos pies. • Lanzar con patrones primero predecibles y luego impredecibles.
Saltar y pivotar.	• El jugador se posiciona entre las líneas del fondo, mirando hacia la red, con los pies juntos.	• Da un paso hacia atrás para transferir el peso hacia la pierna de atrás. • El pie de atrás a 900 del pie de adelante.	• Saltar y girar en el aire. • Los pies cambian de lugar.	• Caer primero con el pie de atrás, luego con el de adelante. • El pie de atrás cae a 900 del pie de adelante.	• Se puede hacer el ejercicio más interesante con que el jugador tire un balón a su pareja o contra una pared.

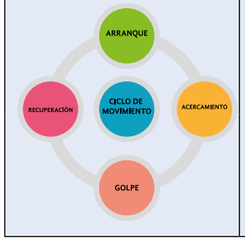
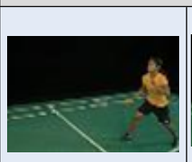
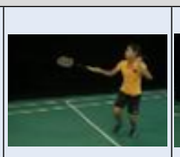
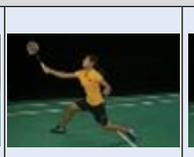
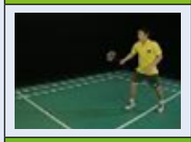
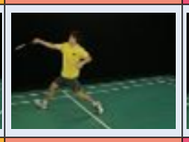
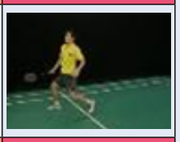
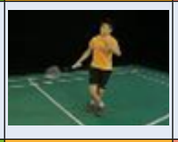
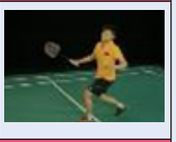
Referencias al vídeo– Fase de golpeo

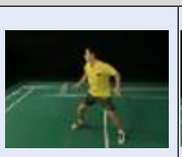
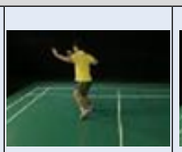
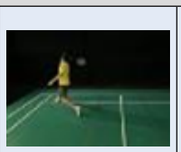
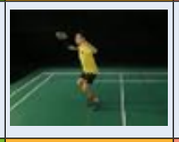
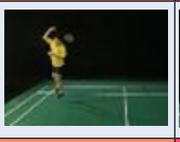
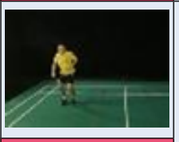
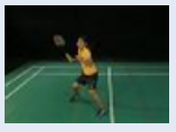
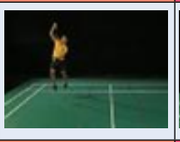
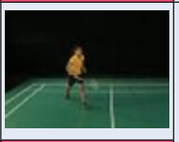
Elemento	Vídeo
Fase de golpeo	CE1M6V4

5. Patrones de movimiento

QUÉ ENTRENAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	ILLUSTRACIÓN				SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
PATRONES DE MOVIMIENTO Para poder desplazarse de manera efectiva por la pista es necesario juntar los componentes de los movimientos en patrones específicos. Dichos patrones pueden ser muy personales y suelen depender de la situación exacta. Esta sección, por lo tanto, contiene algunos patrones comunes, pero no todos los que podrían ejecutarse. 	Desplazamiento hacia la parte delantera de revés de la pista					• Intentar tener un tiempo breve de contacto con el suelo en el chassé. • Asegurar que el fondo de pierna contemple un buen rango de movimiento, con una etapa en que la pierna de delante se encuentre extendida. • Intentar tener una buena postura en el tren superior, con el cuerpo erguido.
		Split step	Chassé	Fondo de pierna	Paso hacia atrás ó chassé hacia atrás	
		Split step	Carrera	Fondo de pierna	Chassé/paso hacia atrás	
						
		Split step Sale con la pierna no-dominante	Salto/pivote en la pierna no-dominante	Fondo de pierna	Chassé/paso hacia atrás	

QUÉ ENTRENAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	ILLUSTRACIÓN				SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
PATRONES DE MOVIMIENTO Para poder desplazarse de manera efectiva por la pista es necesario juntar los componentes de los movimientos en patrones específicos. Dichos patrones pueden ser muy personales y suelen depender de la situación exacta. Esta sección, por lo tanto, contiene algunos patrones comunes, pero no todos los que podrían ejecutarse. 	Desplazamiento hacia la parte posterior de revés de la pista.					• Asegurar que el pivote/ salto cubre cierta distancia para que ayude al jugador moverse hacia la esquina de la pista
		Split step.	Pivotar/saltar alrededor de la pierna no-dominante.	Saltar y girar en el aire – golpear en volante cuando está en el aire.	Chassé o carrera.	
						• Los pasos que se realizan hacia atrás deberían tener una trayectoria ligeramente curva, que ayuda al jugador a estar en posición lateral al momento de golpear el volante.
		Split step	Carrera hacia atrás.	Saltar y girar en el aire – golpear en volante cuando está en el aire.	Chassé/paso hacia atrás.s	
						• Cuanto más presionado se encuentra el jugador, más profundo debe ser el fondo de pierna en el momento de golpear.
		Split step Sale con la pierna no-dominante	Chassé hacia atrás. Dar la espalda a la red.	Medio- fondo de pierna.	Pivotar/girar rápidamente hacia la pista de nuevo.	

QUÉ ENTRENAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	ILLUSTRACIÓN				SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
PATRONES DE MOVIMIENTO Para poder desplazarse de manera efectiva por la pista es necesario juntar los componentes de los movimientos en patrones específicos. Dichos patrones pueden ser muy personales y suelen depender de la situación exacta. Esta sección, por lo tanto, contiene algunos patrones comunes, pero no todos los que podrían ejecutarse.  	Desplazamiento hacia la parte delantera derecha de la pista.					• Intentar tener un tiempo breve de contacto con el suelo en el chassé. • Asegurar que el fondo de pierna contempla un buen rango de movimiento, con una etapa en que la pierna de delante se encuentre extendida. • Intentar tener una buena postura en el tren superior: cuerpo erguido.
		Split step Sale con la pierna dominante	Chassé	Fondo de pierna	Chassé y/o paso hacia atrás	
						
		Split step	Carrera	Fondo de pierna	Chassé y/o paso hacia atrás	
						
		Split step Sale con la pierna dominante	Chassé hacia atrás. Dar la espalda a la red.	Paso cruzado por detrás	Chassé y/o paso hacia atrás	

QUÉ ENTRENAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	ILLUSTRACIÓN				SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO
PATRONES DE MOVIMIENTO Para poder desplazarse de manera efectiva por la pista es necesario juntar los componentes de los movimientos en patrones específicos. Dichos patrones pueden ser muy personales y suelen depender de la situación exacta. Esta sección, por lo tanto, contiene algunos patrones comunes, pero no todos los que podrían ejecutarse. 	Desplazamiento hacia la parte posterior derecha de la pista.					• Cuanto más presionado se encuentre el jugador, más profundo será el fondo de pierna en el momento de golpear.
		Split step.	Paso cruzado por detrás	Fondo de pierna	Chassé o pivote	
						• Tiende a ser un movimiento en línea recta, moviéndose directamente hacia la esquina posterior de derecha.
		Split step	Chassé	Saltar – golpear el volante cuando está en el aire	Chassé	
						• El split-step y chasse tienden a trazar una forma de arco, que permite al jugador buscar una posición lateral con respecto al volante.
		Split step	Chassé hacia atrás	Saltar y girar en el aire – golpear el volante cuando está en el aire	Chassé/pasos de correr	

CÓMO ENTRENARLO: PATRONES DE MOVIMIENTO					
Las prácticas anteriores de movimientos se han centrado en trabajar componentes específicos de los movimientos (split step, saltos, chassé) de forma aislada. Esta sección incluye unas sugerencias sobre cómo se pueden enseñar patrones de movimiento, vinculando estos componentes. Debido al tamaño y la complejidad de este área, no es factible cubrir cada patrón de movimiento de manera detallada dentro de este manual. Sin embargo, el método de "cadenas" que se sugiere a continuación puede aplicarse por igual al entrenamiento de patrones de movimiento en cualquier área de la pista. Básicamente, implica iniciar con el golpe, y de forma gradual, ligar los movimientos para entrar en el golpe y salir de él.					
PRÁCTICA	**DESCRIPCIONES**				**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Fondo de pierna.	• Pararse justo detrás de la línea del saque corto y dar un paso hacia un fondo de pierna.	• Ejecutar un golpe de derecha en la red con un volante lanzado con la mano.			• Alentar una buena amplitud de movimiento con el fondo de pierna. • Revisar que la rodilla y el pie de la pierna guía señalen en la misma dirección (hacia el punto probable de impacto con el volante).
Chassé y fondo de pierna.	• Pararse con una base ancha, pie de adelante justo detrás de la línea de saque corto.	• Chassé. • El pie avanzado da un paso hacia el fondo de pierna.	• Terminar el fondo de pierna, ejecutando un golpe de derecha en la red al momento de finalizar.		• Es un ejercicio divertido. • El transportar el volante en la cabeza alienta al jugador a mantener el tronco erguido. • Al tomar el paso hacia la posición de fondo de pierna, alentar una etapa de pierna extendida.
Split step, chassé y fondo de pierna.	• Caminar hacia la parte delantera de la pista.	• Split step saliendo con el pie dominante.	• Chassé • El pie avanzado toma un paso hacia el fondo de pierna.	• Terminar el fondo de pierna, ejecutando un golpe de derecha en la red al momento de finalizar.	• Alentar una buena amplitud de movimiento. • Fomentar una posición recta del tronco. • Incitar la extensión del brazo de atrás para ayudar con el equilibrio.
Split step, chassé, fondo de pierna y recuperación con chassé.	• Caminar hacia la parte delantera de la pista.	• Split step saliendo con el pie dominante.	• Chasse. • El pie avanzado toma el paso hacia el fondo de pierna.	• Terminar el fondo de pierna, ejecutando un golpe de derecha en la red al momento de finalizar.	• Chassé una vez hacia atrás.	• Mantener una buena postura en la recuperación.

CÓMO ENTRENARLO: PATRONES DE MOVIMIENTO		
Con los grupos más experimentados, otro enfoque al trabajo en cadena es permitirles copiar todo un ciclo de movimiento.		
PRÁCTICA	**DESCRIPCIONES**	**SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**
Ejecutar un ciclo entero de movimiento.	El docente ejecuta un patrón de movimiento y los alumnos observan.	• Permitir al grupo observar desde diferentes posiciones.
	El docente guía el patrón de movimiento y los alumnos lo imitan.	• Dar la espalda al grupo les hace más fácil copiar sus movimientos. La corrección de errores se incorpora hasta la próxima etapa. • Permitir a los alumnos zurdos estar de frente para poder imitar los movimientos en espejo
	Los alumnos ejecutan un patrón de movimiento sin el modelo del docente.	
	Los alumnos ejecutan un patrón de movimiento y golpean un volante suspendido en el aire.	Es muy útil para los golpeos sobre la cabeza..
	Los alumnos ejecutan un patrón de movimiento y golpean un volante lanzado.	No olvidar la importancia de la recuperación.
Vincular ciclos de movimiento.	La progresión natural que sigue es vincular varios patrones de movimiento, ya sea al hacer movimientos de sombra en la pista o al ejecutar prácticas con volante.	

Referencias a los vídeos – Patrones de movimiento

Elemento	Vídeo
Desplazamiento adelante derecha	CE1M6V6
Desplazamiento adelante revés	CE1M6V7
Desplazamiento atrás derecha	CE1M6V8
Desplazamiento atrás revés	CE1M6V9

Inés Castillo
Juegos Panamericanos 2019
Campeona Sudamericana
Medallista en Juegos Panamericanos Junior
Mejor Multimedallista con 4 medallas de Oro en los Juegos Bolivarianos 2022

Brian Roque
Seleccionado Nacional

MÓDULO 8

TÉCNICA: DESTREZA DE LOS GOLPEOS

MÓDULO 8

TÉCNICA: DESTREZA DE LOS GOLPEOS

1.	**INTRODUCCIÓN A DESTREZAS DE LOS GOLPEOS EN NIÑOS / PRINCIPIANTES**	
2.	**PRINCIPIOS BIOMECÁNICOS**	
3.	**INTRODUCCIÓN AL GOLPEO**	
	Etapa 1. Desarrollando destrezas de golpear	117
	Etapa 2. Golpear con la mano	117
	Etapa 3. Golpear con un agarre muy corto	118
	Etapa 4. Transición	119
	Etapa 5. Golpear con un agarre largo	119
4.	**AGARRES**	
a.	Introducción.	119
b.	Tipos de agarres	120
5.	**GOLPEOS BÁSICOS**	
6.	**INTRODUCCIÓN AL SAQUE**	
a.	Saque corto de revés	130
b.	Saque flick de revés	132
c.	Saque corto de derecha	134
d.	Saque flick de derecha	136
e.	Saque largo de derecha	138
7.	**INTRODUCCIÓN A LOS GOLPEOS EN LA PARTE DELANTERA DE LA PISTA**	
a.	Kill de revés	140
b.	Kill de derecha	142
c.	Dejada de revés	144
d.	Dejada de derecha	146
e.	Lob de revés	150
f.	Lob de derecha	152
8.	**INTRODUCCIÓN A LOS GOLPEOS EN LA PARTE MEDIA DE LA PISTA**	
a.	Bloqueo de revés al cuerpo	157
b.	Tenso de revés	160
c.	Tenso de derecha	162
9.	**INTRODUCCIÓN A LOS GOLPEOS EN LA PARTE POSTERIOR DE LA PISTA**	
a.	Drop de derecha	166
b.	Clear de derecha	169
c.	Remate de derecha	172
d.	Clear de revés	175

1. Introducción a destrezas de los golpeos en niños / principiantes

Este módulo cubrirá:
» Principios biomecánicos.
» Información sobre la importancia de la flexión y la extensión, la rotación y la generación de fuerza al golpear el volante en el bádminton.

DESTREZAS DE LANZAR, ATRAPAR Y GOLPEAR
Antes de aprender cómo golpear un volante los niños necesitan adquirir destrezas de atrapar, lanzar y golpear. Esto les permite desarrollar:

» Destrezas efectivas de percepción (al observar un objeto conforme se acerca).
» Coordinación óculo-manual, que les permitirá atrapar de forma exitosa.
» Destrezas de lanzamiento, que formarán la base de las destrezas de los golpeos que se desarrollarán posteriormente.
» Destrezas de golpe con la mano.

AGARRES
Una vez que las destrezas básicas de lanzar y atrapar se hayan establecido, la introducción de la raqueta implica que los niños tendrán que aprender a agarrar la raqueta de forma correcta en varias situaciones diferentes.

GOLPEOS
En esta sección se introducirá una amplia gama de golpeos usados en el bádminton. Para cada golpe habrá indicaciones en cuanto a:

» Desde dónde y hacia dónde se realiza el golpeo.
» Cuándo se usa el golpeo.
» Por qué se usa el golpeo.
» Cómo se ve el golpeo.
» Cómo practicarlo.

Para cada golpeo, el objetivo debería ser:
» Asegurar que los alumnos aprecien la utilidad táctica del golpeo;
» Promover una técnica correcta;
» Brindar diferentes niveles de práctica para que los alumnos puedan experimentar el éxito sea cual sea su nivel actual de juego;
» Ofrecer prácticas que sean divertidas y motivadoras.

Remo Blondet y Alejandro Chueca

Aunque no hay un orden absoluto y definitivo en el que se deberían introducir los golpeos, la siguiente propuesta podría resultar útil para los docentes que trabaja con principiantes/niños pequeños.

1. Saque corto de revés.
2. Golpeos de revés en la parte delantera de la pista, incluyendo dejadas, kills y lobs.
3. Golpeos de derecha en la parte delantera de la pista, incluyendo dejadas, kills y lobs.
4. Saques altos de derecha.
5. Golpeos de revés en la parte media de la pista (tensos, bloqueos y pushes).
6. Golpeos de derecha en la parte media de la pista (tensos, bloqueos y pushes).
7. Golpeos de fondo por encima de la cabeza.

El razonamiento de este orden sugerido es:
» Se tiende a enfatizar primero los golpeos de revés, ya que los movimientos suelen ser cortos y más fáciles de calcular.
» Los golpeos de la parte delantera de la pista generalmente son de mano baja, que es el punto de partida más fácil y además prepara a los alumnos para golpear por encima de la cabeza.

Referencias al vídeo – Introducción a los golpeos

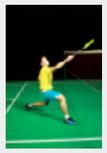
Elemento	Vídeo
Introducción a los golpeos	CE1M7V1

2. Principios biomecánicos

Hay cuatro áreas claves en que se fundamentan las destrezas de los golpeos en bádminton:

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

Para generar una fuerza considerable, los golpeos requieren un movimiento previo hacia atrás. Los movimientos hacia atrás estiran los músculos. Que después se contraen rápidamente en respuesta al estiramiento, sumando fuerza al movimiento hacia adelante en el golpe.

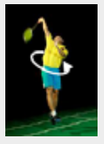


COORDINACIÓN: DE MÚSCULOS GRANDES A MÚSCULOS PEQUEÑOS

Golpear el volante en bádminton es el resultado de las fuerzas de los músculos al producir una serie de movimientos coordinados de las articulaciones del cuerpo.
La fuerza que se genera al final resultará mayor cuando las fuerzas se inicien en los músculos grandes y terminen en los músculos pequeños.

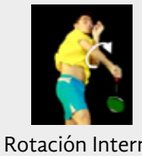
ROTACIÓN

Rotación del cuerpo entero.



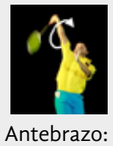
Rotación del brazo.

Rotación Externa

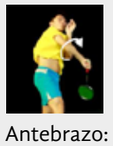


Rotación Interna

Rotación del antebrazo.



Antebrazo: supinación (rotación externa)

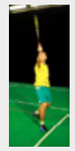


Antebrazo: pronación (rotación interna)

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

El doblar y extender las articulaciones es un componente importante de la producción de un golpe. La acción de doblar es parte del movimiento hacia atrás, y la de extender forma parte del movimiento que el brazo realiza hacia delante al estirarse para golpear al volante.

Brazo flexionado



Brazo extendido

Referencias al vídeo – Biomecánica

Elemento	Vídeo
Introducción a los golpeos	CE1M7V2

3. Introducción al golpeo.

Etapa 1. Desarrollando destrezas de golpear

El "lanzar" y "atrapar" implica que las manos "interactúen" al hacer contacto directo con un objeto.

Efectuar golpeos con una raqueta requiere que el jugador haga los ajustes necesarios para que el objeto a golpear haga contacto con la cara de la raqueta, que se encuentra a cierta distancia de la mano.

La práctica, por lo tanto, debería ayudar al jugador a hacer esta transición desde lanzar y atrapar objetos hacia golpear el volante con la raqueta.

Etapa 2. Golpear con la mano

Golpear con la mano es una extensión de lanzar y atrapar. Requiere observar el objeto volador detenidamente y ajustar la posición de los pies y las manos para que la mano pueda golpear el objeto.

Trabajando solo y utilizando la palma de la mano, golpear un balón suave o un globo en el aire. Probar a golpear con solo una mano, después con la otra, y finalmente un golpe con cada una. Procurar mantener el objeto en el aire y hacer trucos (por ejemplo, bajar al suelo y levantarse de nuevo).

Trabajando solo y utilizando la parte posterior de la mano, golpear un balón suave o un globo en el aire. Probar a golpear con solo una mano, después con la otra, y finalmente un golpe con cada una. Procurar mantener el objeto en el aire y hacer trucos (por ejemplo, bajar al suelo y levantarse de nuevo).

Trabajando solo, mantener un balón suave o un globo en el aire utilizando las palmas y las partes posteriores de las dos manos. Tratar de inventar una secuencia de trucos.

Mantener un balón suave o un globo sobre la cabeza, subir la otra mano y girar el brazo para que se pueda ver la palma. Luego, utilizar la palma de la mano para golpear el balón de manera que caiga de la otra mano. Tratar de seguir el movimiento para que termine con el jugador viendo la parte posterior de su mano (antebrazo pronado).

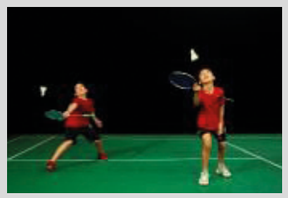
Utilizando un balón suave o globo, pasarlo a una pareja empleando las palmas y las partes posteriores de la mano. Esto se puede hacer sentado o de pie.

Etapa 3. Golpear con un agarre muy corto

Golpear con un agarre muy corto ayuda a los niños en conseguir los objetivos ya que el objeto al que pretenden golpear está relativamente cerca de la mano al momento de golpearlo.

- Sostener la raqueta cerca de la "T" con la palma hacia abajo.

- Mantener un globo, un balón suave o un volante en el aire con una rotación del antebrazo.



- Sostener la raqueta cerca de la "T" con el dedo índice por debajo de y a lo largo del marco.

- Mantener un globo, un balón suave o un volante en el aire con una rotación del antebrazo.

- Sostener la raqueta cerca de la "T" con el dedo índice por debajo de y a lo largo del marco. Tocar un volante con las cuerdas de la raqueta.

- Llevar la cabeza de la raqueta hacia atrás usando una rotación del antebrazo.

- Golpear el volante usando una rotación del antebrazo (el jugador puede ver la parte posterior de su mano).

Etapa 4. Transición

Incrementar paulatinamente el largo del agarre, siempre manteniendo el control del globo. Luego, hacer la progresión al usar las mismas secuencias para controlar el volante.

Etapa 5. Golpear con un agarre largo

Para ejercicios de entrenamiento con un agarre largo, referirse a la sección de "agarres".

4. Agarres

a. Introducción

Para jugar a bádminton es esencial saber agarrar la raqueta de manera adecuada en una amplia gama de situaciones. Las siguientes recomendaciones serán de utilidad al entrenar el uso de los agarres en bádminton:

» El agarre debe ser relajado. Las ventajas de un agarre relajado incluyen cambios más fáciles del agarre, mayor potencia, menor fatiga y más posibilidades de hacer fintas.

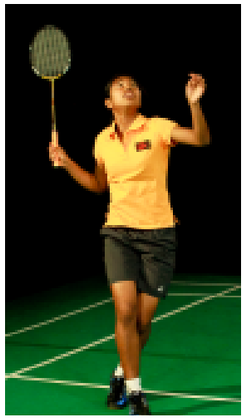
» Es natural que se apriete el agarre en el momento del impacto. Dicha tensión es mayor en golpeos fuertes (como tensos) que en golpeos suaves (como golpeos en la red).

» Es necesario ajustar continuamente el agarre, dependiendo de si el volante se encuentra:

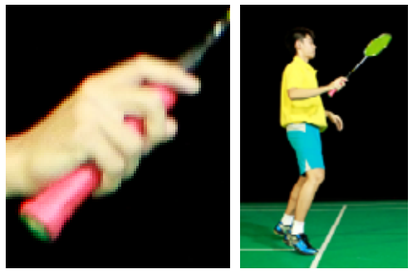
- al frente, al lado, o detrás del jugador;
- al lado derecho o de revés

» Los agarres pueden ser largos o cortos.

- Los agarres largos son mejores para conseguir mayor alcance y potencia. Para la mayoría de los golpeos en la parte posterior de la pista, se usa un agarre largo. Al usar el agarre largo, la base de la mano se encuentra junto a la base del mango de la raqueta, que tiene una forma un poco más amplia, para prevenir que la mano se deslice.



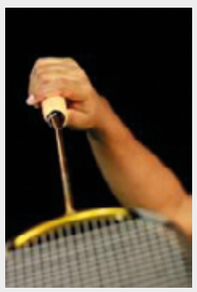
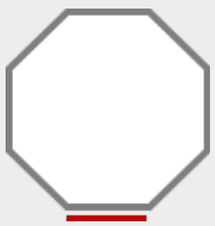
» Los agarres cortos suelen usarse para movimientos rápidos o cuando se requiere más control.



b. Tipos de agarres

A. EL AGARRE DE REVÉS (CON EL DEDO PULGAR) – CÓMO ENTRENARLO

El agarre del dedo pulgar se utiliza para efectuar golpeos básicos de revés frente al cuerpo. En estos golpeos se incluyen varios golpeos en la red, lobs, remates en la red, el saque de revés y el golpe tenso de revés (cuando el golpe se efectúa frente al cuerpo). El dedo pulgar ejerce presión contra la parte posterior del mango de la raqueta, con un pequeño espacio entre la mano y el mango de la raqueta.

AGARRE DEL DEDO PULGAR: VISTA DE LEJOS	**AGARRE DEL DEDO PULGAR:** VISTA DE CERCA	**AGARRE DEL DEDO PULGAR:** POSICIÓN DEL DEDO PULGAR
		

AGARRE DEL DEDO PULGAR – CÓMO ENTRENARLO
PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL AGARRE DEL DEDO PULGAR
• Poner el dedo pulgar en el borde superior del mango de la raqueta. • Voltear la mano para que los nudillos queden hacia arriba.
• Mantener el volante en el aire lo máximo posible con la parte posterior de la mano hacia arriba y el dedo pulgar firmemente por debajo del mango de la raqueta.
• Mantener el volante en el aire lo máximo posible con la parte posterior de la mano hacia arriba y el dedo pulgar firmemente por debajo del mango de la raqueta. Entre un golpe y otro, pasar la raqueta alrededor del cuerpo (una vez, dos veces, o hasta tres veces).

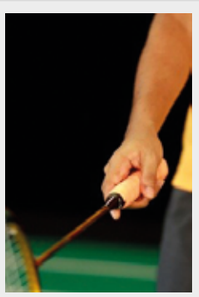
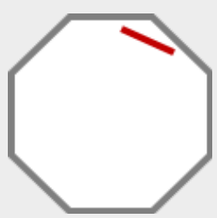
• Mantener el volante en el aire lo máximo posible con la parte posterior de la mano hacia arriba, con el dedo pulgar por debajo del mango de la raqueta. Entre golpeos, pasar la raqueta: » por debajo de una pierna; » por debajo de una pierna, luego la otra.
• Mantener el volante en el aire lo máximo posible con la parte posterior de la mano hacia arriba, con el dedo pulgar por debajo del mango de la raqueta. Entre golpeos, arrodillarse en una rodilla, luego en la otra, sentarse, acostarse, y luego levantarse.
• Trabajando con una pareja, mantener el volante en el aire lo máximo posible con la parte posterior de la mano hacia arriba, con el dedo pulgar por debajo del mango de la raqueta. Los alumnos se alternan para golpear el volante.
• Trabajando con una pareja, golpear el volante de un lado de una línea al otro, con la parte posterior de la mano 'adelantándose' (dedo pulgar por debajo del mango de la raqueta).

Referencias a las sesiones – Agarre de revés

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Agarre de revés	Mantener un globo en el aire con el agarre de revés.	S1V3	• En este agarre, el dedo pulgar se posiciona en la parte posterior del mango de la raqueta, paralelo al mango, con un espacio pequeño entre la mano y el mango. • Los dedos están un poco relajados. • La parte posterior de la mano es la que se adelanta.

B. EL AGARRE BÁSICO - CÓMO ENTRENARLO

El agarre básico se utiliza para efectuar golpeos cuando el volante está al nivel del jugador, al lado tanto derecho como izquierdo.
El dedo pulgar y el dedo índice de la mano forman una "V" en el mango de la raqueta. La posición de la parte inferior de la "V" es importante, y se demuestra en las ilustraciones abajo.
De ahí que también a este agarre se le llame agarre en "V".

AGARRE BÁSICO: AL NIVEL DEL JUGADOR	**AGARRE BÁSICO:** VISTA CERCANA	**AGARRE BÁSICO:** LA POSICIÓN DE LA PARTE INFERIOR DE LA "V"
		

PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL AGARRE EN "V"– CÓMO ENTRENARLO.
• Mantener el volante en el aire lo máximo posible con la palma de la mano hacia arriba.
• Mantener el volante en el aire lo máximo posible con la palma de la mano hacia arriba. Entre golpeos, pasar la raqueta alrededor del cuerpo – una vez, dos veces, o hasta tres veces.
• Mantener el volante en el aire lo máximo posible con la palma de la mano hacia arriba. Entre golpeos, pasar la raqueta: » por debajo de una pierna; » por debajo de una pierna, luego la otra.
• Mantener el volante en el aire lo más posible con la palma de la mano hacia arriba. Golpear el volante por debajo de una pierna, por debajo de la otra pierna o detrás de la espalda.
• Trabajando con una pareja, mantener el volante en el aire lo más posible con la palma de la mano hacia arriba. Los alumnos se alternan al golpear el volante.
• Trabajando con una pareja, golpear el volante de un lado de una línea al otro, con la palma de la mano 'adelantándose'.
• Golpear un objeto suspendido (un globo, una bola de peluche o un volante) por encima de la cabeza con el agarre básico. Usar la acción de lanzar y buscar golpear el volante por arriba y con el brazo ligeramente adelantado al hombro dominante (el hombro derecho para un jugador derecho).

Referencias a las sesiones – Los agarres y práctica con los agarres

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Agarre de derecha (de "V")	Mantener un globo en el aire utilizando el agarre de derecha.	S1V4	• El dedo pulgar y el dedo índice de la mano forman una "V" en el mango de la raqueta. La palma de la mano es la que se adelanta, con los dedos separados. • Se puede marcar el mango de la raqueta como se muestra en las fotos de arriba.
El control de los agarres	Ejercicios con los agarres de revés y de derecha	S1V5	• Practicar los dos agarres por separado. • Codo por delante del cuerpo. • El movimiento de la mano va hacia el volante (imaginario).
La mano se mueve hacia el volante	Ejercicios con los agarres de revés y de derecha por parejas	S2V4	• Codo por delante del cuerpo. • Hay un movimiento activo de la mano hacia el volante.

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Cambio de agarre **De revés a derecha**	Cambio de agarre primero sin volante y luego con volante Juego – Dar en el Blanco	S2V3 S2V4 S2V5	• Cambiar entre los agarres de revés y de derecha con los dedos relajados pero 'activos'. • Los dedos relajados cambian entre los agarres sin girar la mano ('trabajo de dedos').
La posición del cuerpo durante los ejercicios	Importante durante todos los ejercicios.		• Los golpeos se ejecutan, con el movimiento de la raqueta, del cuerpo hacia fuera (swing) y no hacia el cuerpo (backswing)
Movimiento de mano baja	Cambio de agarre con volante.	S2V4	• **Fase Preparatoria**: Codo por delante del cuerpo » Movimiento hacia atrás (backswing): Relajar el agarre y llevar la mano hacia atrás, el brazo se flexiona un poco » Movimiento hacia adelante (swing): Mover la mano de forma activa y estirar el brazo hacia el volante (brazo largo), apretar los dedos al golpear. » Fase final: Recuperar rápidamente el control de la raqueta después del golpe.

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Pasos de chassé (técnica fundamental en el bádminton)	Ejercicios de espejo.	S2V1	• Un pie persigue al otro, pero nunca logra alcanzarlo. • Bajar el centro de gravedad.
Práctica de chassé y golpe	Ejercicios de alimentación con volantes Chassé con golpe 1+2 y Decisiones	S5V3 S5V4 S5V5	• Ejercicios de alimentación con volante brindan la oportunidad de ganar experiencia en correr y golpear de manera controlada. • Esto ayuda con el desarrollo de una buena técnica.

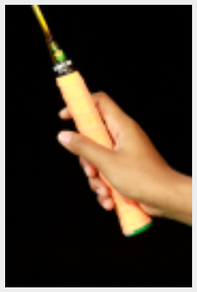
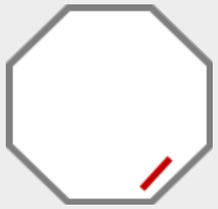
C. AGARRE LATERAL (MULTIFUNCIÓN) – CÓMO ENTRENARLO

El agarre multifunción es una alternativa que se usa para golpeos de revés cuando el volante está al nivel del jugador o ligeramente detrás. Estos golpeos incluyen los siguientes golpeos de revés: tensos y bloqueos (cuando el volante está al lado del cuerpo), clears, dejadas y kill.

AGARRE MULTIFUNCIÓN: VISTA DE LARGO	**AGARRE MULTIFUNCIÓN:** VISTA CERCANA	**AGARRE MULTIFUNCIÓN:** POSICIÓN DEL DEDO PULGAR

PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL AGARRE MULTIFUNCIÓN – CÓMO ENTRENARLO
• De espaldas a la red, golpear un objeto suspendido, ligeramente detrás del cuerpo, sea a la altura de los hombros o sobre la cabeza.
• De espaldas a la red, golpear un volante lanzando con la mano con el punto de impacto ligeramente detrás del cuerpo, sea a la altura de los hombros o por encima de la cabeza.
• Lanzar un volante con raqueta para que el jugador pueda golpear el volante ligeramente detrás del cuerpo con su espalda hacia la red.

D. AGARRE PLANO O DE SARTÉN – CÓMO ENTRENAR.LO
El agarre plano se utiliza para: • Golpeos de revés cuando el volante está claramente por detrás del jugador (por ejemplo, drops de revés); • Golpeos de derecha cuando el volante está bien frente al jugador (por ejemplo, kill).

AGARRE PLANO: VISTA DE LEJOS	**AGARRE PLANO:** VISTA DE CERCA	**AGARRE PLANO:** POSICIÓN DEL FONDO DEL "V" DONDE SE JUNTAN LOS DEDOS PULGAR E ÍNDICE
		

PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL AGARRE PLANO – CÓMO ENTRENARLO
• Para ejercicios de agarre plano de derecha en la red, ver las prácticas para kill.

E. PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA CAMBIOS DE AGARRE – CÓMO ENTRENARLO
• Mantener un volante en el aire durante 5 golpeos con el "agarre básico" (de derecha), y luego otras 5 veces con el agarre del dedo pulgar (de revés). Bajarlo gradualmente a 4, 3 y 2 golpeos, y terminar alternando el agarre después de cada golpe.
• Golpear un volante lanzado con la mano para devolverlo a la pareja. Hacerlo 5 veces con el agarre básico de derecha, luego 5 veces con el agarre del dedo pulgar de revés. Bajarlo gradualmente a 4, 3 y 2 golpeos, y terminar alternando el agarre después de cada golpe.
• Utilizar el agarre básico y la acción del golpe de derecha sobre la cabeza para golpear un volante suspendido en el aire, luego correr hacia adelante para golpear un volante lanzando con la mano usando el agarre del dedo pulgar.
• Utilizar el agarre básico y la acción del golpe de derecha sobre la cabeza para golpear un volante suspendido en el aire, después girar y utilizar el agarre lateral para golpear el mismo objeto con un golpe de revés sobre la cabeza.
• Utilizar el agarre de sartén para bajar un volante lanzado con la mano en la red (remate de derecha en la red). Cambiar al agarre del dedo pulgar y bajar otro volante lanzado con la mano en la red (remate de revés en la red).

Referencias al vídeo – Agarres

Elemento	Vídeo
Agarres	CE1M7V3

5. Golpeos básicos

Esta sección introduce una amplia gama de golpeos que se utilizan en bádminton. Para cada golpeo, se ofrece orientación sobre:

» Desde dónde y hacia dónde se ejecuta el golpeo;
» Cuándo se usa;
» Por qué se usa;
» Cómo se ve el golpeo (incluyendo la fase preparatoria, movimiento hacia atrás, movimiento hacia adelante, y fase final);
» Cómo practicarlo;
» Pistas, sugerencias y variaciones (incluyendo efectos, cortes y fintas).

En toda la sección de golpeos, se hace uso de una tabla codificada por colores.

HACIA DÓNDE VA	CUÁNDO SE USA		POR QUÉ SE USA
CÓMO SE VE			
FASE PREPARATORIA	MOVIMIENTO HACIA ATRÁS/BACKSWING	MOVIMIENTO HACIA DELANTE/SWING	FASE FINAL O CONTINUACION
CÓMO INTRODUCIR LOS GOLPEOS			
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES			

A. FINTAS

El poder engañar al oponente es fundamental en bádminton. En la medida posible, los golpeos relacionados deberían parecerse entre sí para no delatar información al oponente. Este aspecto se reflejará siempre en la información técnica.

B. GOLPEOS Y MOVIMIENTO

Aunque esta sección se centra más especialmente en el golpeo al volante, es importante integrar el movimiento en los ejercicios tan pronto como se pueda.

C. GOLPEOS PARALELOS Y CRUZADOS

Los golpeos se pueden efectuar de forma paralela o cruzada. Los golpeos cruzados pueden ejecutarse al:

» Golpear el volante frente al cuerpo;
» Cambiar su agarre para cambiar la posición de la cara de la raqueta;
» Flexionar la muñeca para cambiar la posición de la cara de la raqueta;
» "Cortar" el volante.

6. Introducción al saque

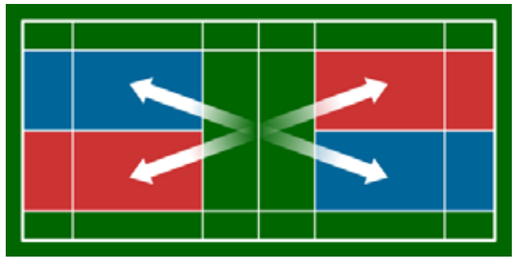
El reglamento establece algunas restricciones con respecto a lo que el servidor puede hacer en el saque. A continuación recogemos un extracto de las reglas que afectan al servicio.

Esta información está actualizada a la fecha de la publicación del manual. No obstante conviene estar al tanto de posibles modificaciones.

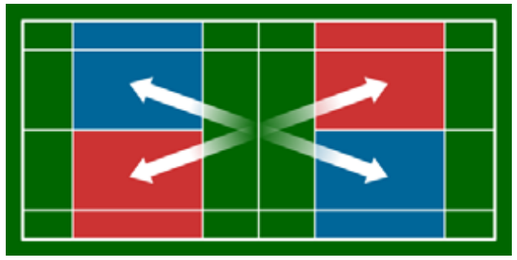
En un saque correcto:

» Ningún jugador debe retrasar indebidamente el saque una vez que el servidor y el receptor estén listos. Con el movimiento hacia atrás de la cabeza de la raqueta del servidor, cualquier parada en el movimiento será considerado un retraso indebido.
» El servidor y el receptor deben estar colocados dentro de los cuadros de saque diagonalmente opuestos sin tocar las líneas de banda de estos cuadros de saque.

Cuadro de servicio individuales (largo y estrecho)

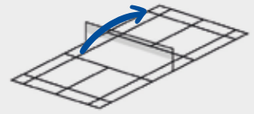


Cuadro de servicio dobles (corto y ancho)



» Parte de los pies tanto del servidor como del receptor tienen que estar en contacto con la superficie de la pista en una posición estática desde el comienzo del saque hasta su finalización.
» La raqueta del servidor debe golpear inicialmente la base del volante.
» El volante deberá estar por debajo de la cintura del jugador en el instante de ser golpeado por la raqueta; La "cintura" debe ser considerada una línea imaginaria que rodea al jugador a la altura de la última costilla.
» En el momento de golpear el volante, el mango de la raqueta debe apuntar hacia abajo.
» Una vez comenzado el saque, el movimiento de la raqueta del servidor debe continuar hacia adelante hasta que se complete el saque.
» El volante debe proyectarse hacia arriba de la raqueta del servidor de tal forma que pase por encima de la red, si no es interceptado, y caiga en el cuadro de saque del receptor (o sea, dentro de o en las líneas), y se considera falta si el servidor, tratando de sacar, no golpea el volante.
• Cuando los jugadores están en posición, el primer movimiento hacia delante de la cabeza de la raqueta del servidor es el principio del saque.
• El saque se considera realizado cuando, una vez comenzado, el volante es golpeado por la raqueta del servidor o cuando al intentar sacar, el volante cae en el suelo.
• El servidor no debe servir antes de que el receptor esté listo, pero se considerará que el receptor está listo si trata de devolver el saque.

En el juego de dobles, las parejas pueden situarse en cualquier posición que no impida la visión al servidor ni al receptor opuesto.

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
De acuerdo con las reglas del juego, el volante debe dirigirse de un cuadro de servicio al cuadro contrario y en diagonal. El saque bajo de revés pasa justo por encima de la red y cae en la parte anterior del cuadro contrario y en diagonal. 	Se usa en dobles y en individuales, sobretodo masculino, para iniciar la jugada, desde una situación defensiva / neutral.	• Para dar menos oportunidades al oponente de iniciar un ataque. • Para crear oportunidades que favorezcan nuestro ataque.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- La posición puede variar, pero la más común es con el pie dominante hacia adelante, cerca de la "T".
- Utilizar un agarre corto y relajado de revés (para dobles)
- Colocar la raqueta frente al cuerpo.
- Colocar el volante sobre la raqueta.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Mover la raqueta un poco hacia atrás.
- Abrir ligeramente la cara de la raqueta.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Mover la cabeza de la raqueta lentamente hacia adelante
- Empujar el volante con seguimiento.

FASE FINAL

- Seguir con la acción de empujar.
- Subir la raqueta para poder interceptar la devolución del servicio.

a. Saque corto de revés

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL SAQUE CORTO DE REVÉS
Golpear el volante desde la mano hacia una zona (aro, cubo, etc.) sin red.
En equipos pequeños, utilizar la técnica del saque corto de revés para sacar hacia las zonas marcadas. A cada zona le otorgaremos unos puntos determinados (por ejemplo, un punto = blanco grande, 5 puntos = blanco mediano, 10 puntos = blanco pequeño). Después de golpear el volante, correr hacia adelante para recoger el volante, y pasar al final de la fila. Cada jugador lleva sus puntos para comparar con los de los compañeros, o se pueden sumar los del equipo para comparar con otros equipos después de un tiempo establecido (por ejemplo, 3 minutos).
Dos alumnos se colocan en lados opuestos de la red. Ponen un blanco cerca de la línea de saque corto en su cuadro de servicio. Los dos alumnos alternan saques de revés, contando cuántas veces dan en el blanco. Después de un tiempo establecido (por ejemplo, 3 minutos) se comparan los marcadores para determinar quién ganó. En el caso de empate, tirar el volante al aire, y el jugador al que señale al caer es el ganador. Los que ganan suben una posición en la pista, y los que pierden bajan una posición, de manera que todos tengan un nuevo oponente.
Realizar un juego en que sólo se permiten saques cortos de revés. Aspectos a tener en cuenta: • permitir a los alumnos dos intentos, para que si fallan el primer saque, tengan otra oportunidad; • rotar los saques, para que todos tengan las mismas oportunidades de practicar el saque; • situar al receptor en diferentes posiciones y sostener la raqueta con diferentes variaciones a la vez. El que saca tiene que ajustar dónde colocar su saque bajo (por ejemplo, al lado, al centro, etc.).
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Hacer que el saque corto se parezca a un saque flick para confundir al oponente. • Sacar principalmente hacia el centro en dobles, para poder cubrir las devoluciones de igual forma a los dos lados. Sin embargo, también es importante desarrollar la destreza de variar los saques por toda la línea de saque corto para mantener al oponente en suspenso y no permitirle ejecutar sus mejores devoluciones. • Sacar un poco más profundo en individuales, para restringir la oportunidad del oponente a ejecutar golpeos muy ajustados en la red. • En individuales, el saque corto de revés puede ejecutarse con un agarre más largo y dirigirlo a un punto más profundo de la pista

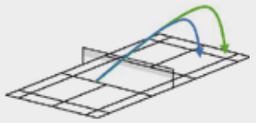
Referencias al vídeo – Agarres

Elemento	Vídeo
Saque corto de Revés	CE1M7V7

Referencias a las sesiones – El Saque corto de revés

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Saque corto de revés	Repaso del agarre de revés y luego aprendizaje del saque de revés	S7V3 S7V4	• Demostración y descripción de la técnica requerida • Consejo: golpear desde la mano

b. Saque flick de revés

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
De acuerdo con las reglas del juego, el volante debe ir de un cuadro de servicio al cuadro contrario y en diagonal. El saque flick de individual puede ir hasta la línea del fondo. El saque de flick en dobles tiene que caer dentro de la línea interior del saque de dobles.	 Se usa al inicio de una jugada, golpeando desde una situación defensiva / neutral.	Se busca obligar el oponente a ir hacia atrás y perder su posición de equilibrio al hacerle creer que se va a realizar un saque corto.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- La posición puede variar, pero la más común es con el pie dominante hacia delante, cerca de la "T".
- Utilizar un agarre corto y relajado de revés (para dobles).
- Colocar la raqueta frente al cuerpo.
- Colocar el volante sobre la raqueta.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Flexionar la muñeca y rotar ligeramente el antebrazo.
- Mover la raqueta un poco hacia atrás.
- Abrir la cara de la raqueta.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Acelerar la cabeza de la raqueta hacia adelante.
- Golpear el volante con un movimiento de "flick".

FASE FINAL

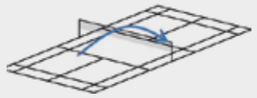
- El impulso de la raqueta hace que continúe la rotación del brazo.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL SAQUE FLICK DE REVÉS
Golpear el volante desde la mano hacia una zona (aro, cubo, etc.) sin red. Asegurar que la distancia sea suficiente como para alentar el uso del golpe flick.
En equipos pequeños, utilizar la técnica del flick de revés para sacar hacia las zonas marcadas, otorgando a cada zona un número determinado de puntos (por ejemplo, un punto = blanco grande, 5 puntos = blanco mediano, 10 puntos = blanco pequeño). Después de golpear el volante, correr hacia adelante para recoger el volante, y pasar al final de la fila. Cada jugador lleva sus puntos para comparar con los de los compañeros. También se pueden sumar los del equipo para comparar con otros equipos después de un tiempo establecido (por ejemplo, 3 minutos.
Dos alumnos se colocan a lados opuestos de la red. Ponen un blanco cerca de la línea del fondo de su cuadro de servicio. Los dos alumnos alternan saques de revés con flick, contando cuántas veces dan en el blanco. Después de un tiempo establecido (por ejemplo, 3 minutos) se comparan los marcadores para determinar quién ganó. En el caso de empate, tirar el volante al aire, y el jugador al que señale al caer es el ganador. Los que ganan suben una posición en la pista, y los que pierden bajan una posición, de manera que todos tengan un nuevo oponente en cada ronda.
Realizar un juego en que sólo se permiten saques de revés con flick. Tener en cuenta las siguientes consideraciones: • Permitir a los alumnos dos intentos para que si fallan el primer saque tengan otra oportunidad; • Rotar los saques, para que cada uno tenga las mismas oportunidades para practicar el saque; • Pedir al receptor que se ubique en diferentes posiciones y sostenga la raqueta en diferentes posiciones. El que saca tiene que elegir un sitio adecuado donde colocar su saque flick (por ejemplo, al lado, al centro, etc.).
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Hacer que el saque flick sea lo más parecido posible a un saque corto para confundir al oponente. • En individuales, el saque de revés con flick puede ejecutarse con un agarre más largo y dirigirlo a un punto más profundo de la pista.

Referencias al vídeo – El saque flick de revés

Elemento	Vídeo
Saque corto de revés	CE1M7V8

c. Saque corto de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
De acuerdo con las reglas del juego, el volante debe ir del cuadro de servicio al cuadro contrario y en diagonal. Los saques cortos se dirigen hacia la parte delantera del cuadro de servicio del oponente. 	Se usa principalmente en individual femenino para iniciar la jugada desde una situación defensiva/ neutral.	Para limitar las oportunidades del oponente de iniciar un ataque. Para iniciar el juego creando posibilidades de ataque.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Posición lateral dentro del cuadro de servicio.
- Agarre básico.
- Raqueta y volante en posición elevada
- Peso en la pierna de atrás.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Empezar a transferir el peso hacia adelante.
- Dejar caer el volante al lado y al frente
- Bajar la raqueta.
- Doblar la muñeca y rotar el antebrazo con un movimiento de supinación

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Mover la raqueta hacia adelante.
- Mantener la muñeca flexionada.
- Golpear el volante por debajo y a un lado.
- Empujar el volante con seguimiento.

FASE FINAL

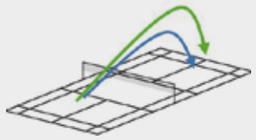
- Llevar la raqueta a la posición básica.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL SAQUE CORTO DE DERECHA
Los saques de derecha son algo más complicados que los de revés, ya que involucran la acción de golpear a un volante en su caída. Este reto se contempla en las prácticas descritas a continuación.
• Para posibilitar que los jugadores golpeen el volante, les pediremos que utilicen el agarre básico y coloquen el volante sobre las cuerdas de la raqueta. El jugador tendrá que inclinarse ligeramente hacia adelante para lograrlo. • Crear un movimiento corto hacia atrás al doblar la muñeca y supinar el antebrazo. • Mantener la posición flexionada de la muñeca y empujar el volante con seguimiento.
• En grupos pequeños (por ej: de tres jugadores), cada jugador lleva un volante en su mano no-dominante y espera detrás de la línea del fondo. • De uno en uno, los alumnos corren hacia delante, donde hay un tubo para volantes colocado en la pista. Desde una posición erguida de pie, los alumnos intentan dejar caer el volante en el tubo. • Si no cae el volante en el tubo, el jugador recoge el volante y regresa al final de la cola. • Una vez que todos los volantes estén en el tubo, este se vacía y el equipo sigue tratando de mejorar su puntuación. El juego termina en un tiempo estipulado por el monitor-profesor.
Juntando las dos prácticas anteriores, los alumnos buscan gradualmente: • Incrementar la distancia desde la que se deja caer el volante; • Incrementar el recorrido del swing. • Para incrementar la transferencia de peso, empujar la cadera de atrás hacia adelante, seguido por un movimiento fluido de la raqueta hacia adelante.
Prácticas de puntería • Utilizando la acción descrita arriba, empujar el volante hacia blancos colocados a 4-6 metros de distancia. No utilizar la red.
• Dos alumnos se colocan a lados opuestos de la red. • Ponen un blanco cerca de la línea de saque corto en su cuadro de servicio. • Los dos alumnos alternan saques cortos de derecha, contando cuántas veces dan en el blanco. • Después de un tiempo establecido (por ejemplo, 3 minutos) se comparan los marcadores para determinar quién ganó. En caso de empate, tirar el volante al aire, y el jugador al que señale al caer es el ganador. Los que ganan suben una posición en la pista, y los que pierden bajan una posición, de manera que todos tengan un nuevo oponente.
Realizar un juego en que sólo se permiten saques cortos de derecha. Pensar en: • Permitir a los alumnos dos intentos, para que si fallan el primer saque, tengan otra oportunidad; • Rotar los saques, para que todos tengan las mismas oportunidades de practicar el saque; • Pedir al receptor que se ubique en diferentes posiciones y sostenga la raqueta en diferentes posiciones. El que saca tiene que ajustar dónde colocar su saque corto (por ejemplo, al lado, al centro, etc.).
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Hay que intentar que su saque flick, saque corto y saque largo se parezcan lo máximo posible, para confundir a su oponente. • Variar hacia dónde saca, para poner en apuros al oponente. • En individuales, sacar un poco más profundo para restringir la oportunidad del oponente a ejecutar golpeos muy ajustados en la red.

Referencias al vídeo – El saque corto de derecha

Elemento	Vídeo
Saque corto de derecha	CE1M7V4

d. Saque flick de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
De acuerdo con las reglas del juego, el volante debe ir de un cuadro de servicio al cuadro contrario y en diagonal. Los saques flick en individuales pueden llegar hasta la línea del fondo. 	Se usan al inicio de una jugada, cuando está en una situación defensiva/neutral. Se usan principalmente en individuales femenino, pero se pueden usar en cualquier prueba.	Se busca obligar al oponente a ir hacia atrás y perder su posición de equilibrio al hacerle creer que va a sacar corto.

QUÉ ENTRENAR

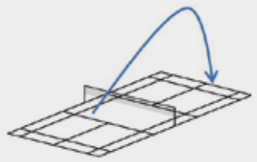
FASE PREPARATORIA	MOVIMIENTO HACIA ATRÁS	MOVIMIENTO HACIA ADELANTE	FASE FINAL
• Posición lateral dentro del cuadro de servicio. • Agarre básico. • Raqueta y volante en posición elevada • Peso en la pierna de atrás.	• Empezar a transferir el peso hacia delante. • Dejar caer el volante al lado/al frente • Bajar la raqueta. • Doblar la muñeca y supinar el antebrazo.	• Seguir transfiriendo el peso al pie de delante. • Mover la raqueta hacia delante. • Acelerar la cabeza de la raqueta al pronar el antebrazo y enderezar la muñeca. • Golpear fuerte al volante con seguimiento, al frente y al lado del cuerpo.	• El impulso lleva a la raqueta a un movimiento de continuación hacia delante y hacia arriba.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL SAQUE FLICK DE DERECHA
Los saques de derecha son algo más complicados que los de revés, ya que involucran la acción de golpear a un volante en su caída. Este reto se contempla en las prácticas descritas a continuación.
Para que los jugadores puedan realizarlo con éxito: • alentar a los jugadores a utilizar el agarre básico; • colocar el volante sobre las cuerdas de la raqueta (el jugador tendrá que inclinarse ligeramente hacia adelante para lograrlo); • crear un movimiento corto hacia atrás al doblar la muñeca: • golpear el volante con un movimiento de “flick”.
• En grupos pequeños (por ejemplo, de tres jugadores), cada jugador lleva un volante en su mano no dominante y espera detrás de la línea del fondo. • De manera individual, los alumnos corren hacia delante, donde hay un tubo para volantes colocado en la pista. Desde una posición erguida de pie, los alumnos intentan dejar caer el volante en el tubo. • Si no cae el volante en el tubo, el jugador lo recoge y regresa al final de la cola. Una vez que todos los volantes estén en el tubo, se vacía y el equipo sigue tratando de mejorar su puntuación. • El juego termina en un tiempo estipulado previamente acordado.
Con esta práctica los alumnos deben buscar gradualmente: • Incrementar la distancia del cual se deja caer el volante; • Incrementar la distancia del swing; • Incrementar la transferencia de peso.
Dos alumnos se colocan a lados opuestos de la red. Ponen un blanco cerca de la línea de saque del fondo en su cuadro de servicio. Los dos alumnos alternan saques de derecha con flick, contando cuántas veces dan en el blanco. Después de un tiempo establecido (por ejemplo, 3 minutos) se comparan los marcadores para determinar quién ganó. En caso de empate, tirar el volante al aire, y el jugador al que señale al caer es el ganador. Los que ganan suben una posición en la pista, y los que pierden bajan una posición, de manera que todos tengan un nuevo oponente.
Realizar un juego donde solo se permitan saques de derecha con flick. Tener en cuenta las siguientes consideraciones: • Permitirles a los alumnos dos intentos, para que si fallan el primer saque, tengan otra oportunidad; • Rotar los saques, para que todos tengan las mismas posibilidades de practicar el saque; • Pedir al receptor que se ubique en diferentes sitios y sostenga la raqueta en diferentes posiciones. El que saca tiene que ajustar dónde colocar su saque con flick (por ejemplo, al lado, al centro, etc.).
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Hay que intentar que el saque flick y el saque corto se parezcan lo máximo posible, para confundir al oponente y obligarle a perder su posición de equilibrio.

Referencias al vídeo – El saque flick de derecha

Elemento	Vídeo
Saque flick de derecha	CE1M7V5

e. Saque largo de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
De acuerdo con las reglas de juego, el volante debe ir del cuadro de servicio al cuadro contrario y en diagonal. El saque largo se dirige a la parte posterior del cuadro de servicio del oponente y cae de forma vertical. El saque largo tiende a ir hacia el centro de la pista, así se limitan los ángulos que el receptor puede emplear en la devolución 	Se utiliza el saque largo de derecha en individual para iniciar la jugada desde una posición neutral/ defensiva. El saque largo de derecha se utiliza especialmente en individual femenino y, a veces, en individuales masculino	• Para variar el saque corto y obligar al oponente a enfrentarse a situaciones distintas. • Porque obliga al otro jugador a mirar hacia arriba y de esta forma será menos consciente de la posición del servidor.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Asumir una posición lateral dentro del cuadro de servicio.
- Agarre básico o de derecha.
- Raqueta y volante en posición elevada.
- Peso en la pierna de atrás.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Empezar a transferir el peso hacia delante.
- Dejar caer el volante al lado/al frente.
- Bajar la raqueta.
- Doblar la muñeca y hacer un moviento de supinación del antebrazo.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Seguir transfiriendo el peso al pie de delante.
- Mover la raqueta hacia delante.
- Acelerar la cabeza de la raqueta al pronar el antebrazo y enderezar la muñeca.
- Golpear el lado inferior del volante, fuerte, al frente y al lado del cuerpo.

FASE FINAL

- El impulso lleva a la raqueta a un movimiento de continuación hacia delante y hacia arriba.

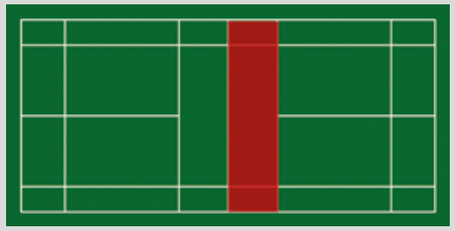
CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS – SAQUE LARGO DE DERECHA
Para poder desarrollar el saque largo de derecha, se recomienda primero aprender el saque flick, y luego desarrollar un movimiento más alto de brazo que golpee más abajo el volante.
Para que los jugadores consigan realizar este saque con éxito hemos de pedir a los jugadores que utilicen el agarre básico y que coloquen el volante sobre las cuerdas de la raqueta. El jugador tendrá que inclinarse ligeramente hacia adelante para lograrlo. Crear un movimiento corto hacia atrás al doblar la muñeca, y luego, manteniendo esta posición con la muñeca, golpear el volante con un movimiento de "flick".
En grupos pequeños (por ejemplo, de tres jugadores), cada jugador lleva un volante en su mano no-dominante y espera detrás de la línea del fondo. De uno en uno, los alumnos corren hacia delante, donde hay un tubo para volantes colocado en la pista. Desde una posición erguida de pie, los alumnos intentan dejar caer el volante en el tubo. Si no cae el volante en el tubo, el jugador recoge el volante y regresa al final de la cola. Una vez que todos los volantes estén en el tubo, se vacía y el equipo sigue tratando de mejorar su puntuación. El juego termina en un tiempo estipulado previamente acordado.
Con esta práctica los alumnos deben buscar gradualmente: • Incrementar la distancia desde donde se deja caer el volante; • Incrementar el recorrido del swing. Muchos alumnos eventualmente iniciarán su swing desde una posición alta de la raqueta; • Incrementar la transferencia de peso.
• Colocar blancos en la parte posterior de la pista. • Usar blancos más grandes para los alumnos con menor dominio, y más pequeños para los alumnos de más nivel.
Realizar un juego en que sólo se permiten saques largos de derecha. Tener en cuenta las siguientes consideraciones: • Permitir a los alumnos dos intentos, para que si fallan el primer saque, tengan otra oportunidad; • Rotar los saques, para que todos tengan las mismas oportunidades de practicar el saque; • El saque debe lograr cierta altura, posiblemente medida por un "árbitro de altura" o contra un punto en la pared de la pista. Si el saque no alcanza la altura estipulada, se pierde el punto.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Algunos alumnos no necesitan emplear una posición muy alta de la raqueta al principio, y más bien prefieren empezar con la raqueta bastante hacia atrás, con la muñeca doblada y el antebrazo supinado.

Referencias al vídeo – El saque largo de derecha

Elemento	Vídeo
Saque largo de derecha	CE1M7V6

7. Introducción a los golpeos en la parte delantera de la pista

Los golpeos en la parte delantera de la pista se definen aquellos que se ejecutan desde un área que va de la red a la línea del saque corto, como se muestra en el área pintada en rojo en el diagrama de abajo. El jugador del lado derecho de esta pista ejecutará dichos golpeos en la parte roja.

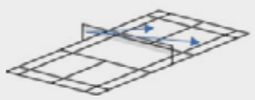


Los golpeos de la parte delantera de la pista incluyen:

» Kill, de revés y de derecha, que son golpeos ofensivos.
» Dejada, de revés y de derecha, que tienden a ser ofensivos.
» Lob de revés y de derecha, que pueden ser opciones ofensivas, defensivas o neutrales (para ir armando la jugada)

Por supuesto, hay momentos en que se pueden usar estos golpeos desde otras partes de la pista (por ejemplo, lobs y dejadas desde la media pista), pero es más útil organizar estos golpeos dentro de la categoría que podríamos llamar "golpeos en la parte delantera de la pista". Aquí se hace énfasis en la versión básica paralela de estos golpeos. Sin embargo, las versiones cruzadas se pueden desarrollar al aplicar los principios señalados en la sección sobre cómo efectuar golpeos cruzados.

a. Kill de revés

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
Los remates en la red van desde la parte delantera de la pista hacia la parte media de la pista del oponente, con un movimiento rápido hacia abajo. Los remates en la red pueden dirigirse a un lado de la pista o bien al cuerpo del oponente. 	Usamos los remates de revés en la red al estar en la parte delantera de la pista con el volante por encima de la altura de la cinta en el punto de impacto (nuestra zona de ataque).	Un remate de revés en la red se usa para tratar de ganar el punto, o para forzar una devolución muy débil.

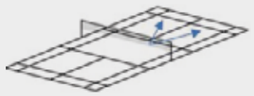
QUÉ ENTRENAR			
FASE PREPARATORIA	**MOVIMIENTO HACIA ATRÁS**	**MOVIMIENTO HACIA ADELANTE**	**FASE FINAL**
• Agarre básico. • Raqueta sostenida frente al cuerpo.	• Establecer un agarre de revés. • El codo hacia arriba y flexionado. • Girar el antebrazo hacia adentro.	• Extender el brazo. • Girar el antebrazo hacia afuera.	• El impulso de la raqueta causa que el brazo gire hacia afuera al relajarse. • Recuperar rápidamente la posición de la raqueta para anticiparse a la devolución.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL KILL DE REVÉS
• Imitar el movimiento del docente, después hacer el movimiento de sombra sin ver al docente. • Hacer el movimiento de sombra con los ojos cerrados para "sentir" el golpe.
• Lanzar un volante con la mano para que el jugador practique el remate en la red (sin red). • Asegurar que el lanzador asuma una posición segura e indicarle al jugador no golpear el volante en la dirección del lanzador. • Se puede incorporar a un "receptor": un jugador que atrapa el volante en una cesta o cubo. El receptor devuelve el volante al momento al lanzador para repetir el ciclo.
• Repetir el proceso anterior, pero en la red (bajar la red para los alumnos más jóvenes).
• Variar la alimentación para que los alumnos escojan entre otros golpeos de red y remates en la red.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Cerca de la red, los movimientos de swing son muy cortos. • Cuando el volante está muy cerca de la red, a veces hay que golpearlo de fuera hacia dentro por la base del volante para evitar tocar la red. • Hay que intentar rematar al cuerpo del oponente, u optar por remates paralelos y/o cruzados.

Referencias al vídeo – Kill de revés

Elemento	Vídeo
Kill de revés	CE1M7V14

b. Kill de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
Los remates en la red van desde la parte delantera de la pista hacia la parte media de la pista del oponente, con un movimiento rápido hacia abajo. Los remates en la red pueden dirigirse a un lado de la pista o bien al cuerpo del oponente. 	Usamos los remates de derecha en la red al estar en la parte delantera de la pista con el volante por encima de la altura de la cinta en el punto de impacto (nuestra zona de ataque).	Un remate de derecha en la red se usa para tratar de ganar el punto, o para forzar una devolución muy débil.

QUÉ ENTRENAR

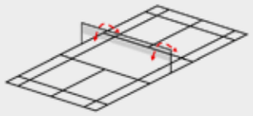
FASE PREPARATORIA	MOVIMIENTO HACIA ATRÁS	MOVIMIENTO HACIA ADELANTE	FASE FINAL
• Agarre básico. • Raqueta sostenida frente al cuerpo.	• Ajustar al agarre de sartén. • Flexionar el codo. • Girar el brazo y antebrazo hacia afuera	• Extender el brazo hacia adelante al enderezar el codo. • Girar el brazo y antebrazo hacia adentro. • Golpear con fuerza hacia abajo.	• Al relajarse el brazo, el impulso de la raqueta causa que el brazo siga girando hacia adentro. • Recuperar rápidamente la posición de la raqueta en anticipación de la devolución.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL KILL DE DERECHA
• Imitar el movimiento del docente, después hacer el movimiento de sombra sin ver al docente. • Hacer el movimiento de sombra con los ojos cerrados para “sentir” el golpe. • Lanzar un volante con la mano para que el jugador practique el remate en la red (sin red). • Asegurar que el lanzador asuma una posición segura e indicarle al jugador no golpear el volante en la dirección del lanzador. • Se puede incorporar a un “receptor”: un jugador que atrapa el volante en una cesta o cubo. El receptor devuelve el volante al momento al lanzador para repetir el ciclo.
• Repetir el proceso anterior, pero en la red (bajar la red para los alumnos más jóvenes).
• Variar la alimentación para que los alumnos escojan entre otros golpeos de red y remates en la red.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Cerca de la red, los movimientos de swing son muy cortos. • Cuando el volante está muy cerca de la red, a veces hay que golpearlo de fuera hacia dentro por la base del volante para evitar tocar la red. • Hay que intentar rematar al cuerpo del oponente, u optar por remates paralelos y/o cruzados.

Referencias al vídeo – Kill de derecha

Elemento	Vídeo
Kill de derecha	CE1M7V10

c. Dejada de revés

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
Las dejadas en la red van de la parte delantera de un lado a la parte delantera del otro, pasando lo más cerca posible del borde superior de la red. 	Cuando estamos en la parte delantera de la pista y el volante ha bajado más allá del nivel de la cinta (área defensiva/neutral).	• Para traer al oponente hacia delante, creando así posibles oportunidades en la parte posterior de la pista. • Para tratar de obligar al oponente a levantar el volante, creando así una oportunidad para atacar.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Agarre básico o de derecha.
- Sostener la raqueta frente al cuerpo.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Establecer un agarre relajado de revés.
- Extender el brazo de forma relajada.
- Girar el brazo.
- Poner las cuerdas de la raqueta en contacto con el volante.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Emplear el impulso de todo el cuerpo.
- Empujar el volante con continuación

FASE FINAL

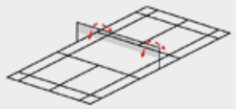
- Subir la raqueta de nuevo, listo para anticipar el próximo golpe del oponente.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA LA DEJADA DE REVÉS
• Establecer un agarre de revés, sosteniendo la raqueta frente al cuerpo. • La pareja lanza el volante con la mano. • El jugador empuja los volantes suavemente al aire. • Busca que los volantes caigan un en blanco (sin red).
• Establecer un agarre de revés, sosteniendo la raqueta frente al cuerpo. • La pareja lanza el volante con la mano por encima de la red. • El jugador empuja los volantes suavemente de vuelta sobre la red. • Se recupera la posición inicial de la raqueta.
• El Jugador A se coloca en la parte posterior de la pista y lanza un volante con la mano por encima de la red hacia el Jugador B. • El Jugador B usa un golpe de red de revés, buscando que el volante caiga en la parte delantera de la pista. • El Jugador A va hacia adelante para atrapar el volante, pero solo después de que se haya golpeado el mismo. • El Jugador B tiene 10 intentos: gana un punto cada vez que obliga al Jugador A a meter pie en la parte delantera de la pista, tres puntos si logra hacer caer el volante en la parte delantera de la pista. • Para poder involucrar a más gente, se puede poner a dos lanzadores y dos alumnos alternándose sus posiciones.
• Los Alumnos A y B hacen jugadas seguidas de red, de revés a revés. • Los alumnos experimentan con hacer girar el volante, poniendo el énfasis en un movimiento de derecha a izquierda.
• Hacer dos equipos de 3-4 alumnos, frente a frente en la red. • Los alumnos se alternan haciendo golpeos de red de revés, rotando hacia el centro de la pista después de cada golpe. • El volante se considera fuera si cae más allá de la línea de saque corto.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES Al estar cerca de la red, hacer girar el volante ("ponerle efecto") en los golpeos de red le hace más difícil al oponente su devolución. Esto se puede lograr golpeando a lo largo de la parte inferior del volante con una acción un poco curva. Los volantes giran de forma más natural si la raqueta va de derecha a izquierda por debajo del volante, aunque se pueden hacer girar en el otro sentido también.

Referencias al vídeo – Dejada de revés

Elemento	Vídeo
Dejada de revés	CE1M7V12

d. Dejada de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE		CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
Las dejadas en la red van de la parte delantera de un lado a la parte delantera del otro, pasando lo más cerca posible al borde superior de la red.		Cuando estamos en la parte delantera de la pista y el volante ha bajado más allá del nivel de la cinta (área defensiva/ neutral).	• Para traer al oponente hacia adelante, así creando posibles oportunidades en la parte posterior de la pista. • Para tratar de obligar al oponente a levantar el volante, así creando una oportunidad para atacar.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Agarre básico o de derecha.
- Sostener la raqueta frente al cuerpo.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Extender el brazo de forma relajada.
- Girar el brazo.
- Poner las cuerdas de la raqueta en contacto con el volante.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Emplear el impulso de todo el cuerpo entero.
- Empujar el volante con seguimiento.

FASE FINAL

- Subir la raqueta de nuevo, listo para anticipar el próximo golpe del oponente.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA LA DEJADA DE DERECHA
• Establecer un agarre básico, sosteniendo la raqueta frente al cuerpo. • La pareja lanza el volante con la mano. • El jugador empuja los volantes suavemente al aire. • Busca que los volantes caigan un en un blanco determinado (sin red).
• Establecer un agarre básico, sosteniendo la raqueta frente al cuerpo. • La pareja golpea el volante con la mano por encima de la red. • El jugador empuja los volantes suavemente de vuelta sobre la red. • Se recupera la posición inicial de la raqueta.
• El Jugador A se coloca en la parte posterior de la pista y lanza un volante con la mano por encima de la red hacia el Jugador B. • El Jugador B usa un golpe de red de derecha, buscando que el volante caiga en la parte delantera de la pista. • El Jugador A va hacia delante para atrapar el volante, pero solo después de que el jugador B lo haya golpeado. • El Jugador B tiene 10 intentos: gana un punto cada vez que obliga al Jugador A a pisar en la parte delantera de la pista, tres puntos si logra hacer caer el volante en la parte delantera de la pista. • Para poder involucrar a más gente, se puede poner a dos lanzadores y dos alumnos alternándose sus posiciones.
• Los Alumnos A y B hacen dejadas seguidas, de derecha a derecha. • Los alumnos intentan hacer girar el volante, poniendo el énfasis en el movimiento a favor del giro del volante.
• Hacer dos equipos de 3-4 alumnos, frente a frente en la red. • Los alumnos golpean una vez cada uno haciendo dejadas de derecha, rotando hacia el centro de la pista después de cada golpe. • El volante se considera fuera si cae más allá de la línea de saque corto.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Hacer girar el volante (“darle efecto”) en los golpeos de red hace más difícil al oponente su devolución. Esto se puede lograr contactando con las plumas en el golpeo a favor del giro del volante con una acción de ligera curva en el swing del golpeo. Los volantes giran de forma más natural si la raqueta va de derecha a izquierda por debajo del volante, aunque se pueden hacer girar en el otro sentido también.

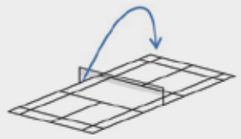
Referencias al vídeo – Dejada de derecha

Elemento	Vídeo
Dejada de derecha	CE1M7V9

Referencias a las sesiones – Dejada de revés y de derecha

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Dejada de revés y de derecha	Dejada en red Ejercicios de progresión	S3V4 S3V5	**Fase preparatoria:** sostener la raqueta frente al cuerpo (brazo extendido) **Movimiento hacia atrás (backswing):** muy pequeño con un agarre relajado **Movimiento hacia adelante (swing):** un golpeo suave pasando el volante sobre la red con un agarre relajado y buen control de los dedos **Fase final:** un movimiento mínimo Primero de revés, después de derecha, luego uno y uno. Practicar primero sin movimiento de piernas, luego con fondo de pierna.
Juego con dejadas	Ejercicios de progresión.	S3V5	• Relajar los dedos para cambiar entre agarres sin girar la mano (‘trabajo de dedos’).
Dejada con movimiento (salida – paso – fondo de pierna)	Dejada y salida.	S3V3 S3V4 S3V5	• Mantener el control del movimiento del brazo al dirigirse hacia el volante. • Avanzar desde solo fondo de pierna, al chassé y fondo de pierna, y finalmente al rebote, chassé y fondo de pierna.
Dinámicas divertidas para la dejada	Juegos: Rey de la Red 1-3	S6V1 S6V3 S6V4	• Leer los elementos de seguridad en las descripciones de los juegos.

e. Lob de revés

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El lob va desde la parte delantera de la pista hacia la parte posterior. El lob ofensivo va lo suficientemente alto para sobrepasar la raqueta del oponente. El lob defensivo va más lejos. 	• Cuando estamos en la parte delantera de la pista y el volante ha caído apenas por debajo del nivel de la cinta al momento de golpearlo (hacia el área neutral) – se da la oportunidad para un lob ofensivo. • Cuando estamos en la parte delantera de la pista y el volante ha caído bastante por debajo del nivel de la cinta (hacia el área defensiva) – un lob defensivo podría ser necesario.	• El lob ofensivo busca colocar el volante detrás del oponente para forzar una devolución débil. • El lob defensivo manda al oponente hacia atrás y le da más tiempo al jugador que hace el golpe para recuperar su posición y equilibrio.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Agarre de derecha.
- Sostener la raqueta frente al cuerpo.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Establecer un agarre relajado de revés.
- Extender el brazo de forma relajada.
- Girar el brazo hacia adentro.
- Codo ligeramente flexionado.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Darle un golpe seco y explosivo (“flick”) al volante.

FASE FINAL

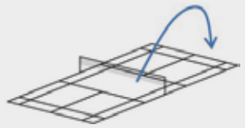
- El impulso de la raqueta hace que el brazo se gire hacia afuera mientras se relaja.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL LOB DE REVÉS
• Usando una pelota suave, golpearla contra la pared, con control. Dejar que la pelota rebote cada vez y concentrarse en el uso del dedo pulgar, la rotación del antebrazo y la acción de flick. • Progresar a: 1. Mantener la pelota en juego contra la pared. 2. Mantener un volante en juego contra la pared.
• El Jugador A se coloca en la parte delantera de la pista y lanza un volante por encima de la red al Jugador B. • El Jugador B ejecuta un lob de revés, buscando que el volante caiga en la parte posterior de la pista. • El Jugador A puede moverse hacia atrás para atrapar el volante, pero: 1. No puede moverse hasta se haya golpeado el volante; 2. No puede dar la espalda a la red. • El Jugador B tiene 10 intentos: se gana un punto si obliga al Jugador A a pisar entre las dos líneas del fondo, tres puntos si logra que el volante caiga entre las mismas. • Para involucrar a más alumnos, se puede poner a dos lanzadores y dos alumnos que golpeen el volante de forma alterna. • Se puede ampliar el juego para contemplar lobs paralelos y cruzados
• Rutinas cerradas o jugadas predecibles que pueden utilizarse para desarrollar destrezas en el lob de revés incluyen: 1. Dos alumnos – uno hace lobs y el otro hace drop. 2. Tres alumnos – drop, dejada, contradejada, lob y repetir. 3. Dos alumnos – clear, drop, dejada, lob, y repetir.
• Dos alumnos hacen juego de dejadas entre sí. • En el momento en que decida, uno de los alumnos ejecuta un lob de revés. • Luego se juega el punto a su final.
• Hacer dos equipos de 3-4 alumnos, frente a frente en la red. • Los alumnos golpean una vez cada uno haciendo dejadas de derecha, rotando hacia el centro de la pista después de cada golpe. • El volante se considera fuera si cae más allá de la línea de saque corto.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Los lobs cruzados implican una acción un poco más corta, ya que se golpea el volante al lado. Los lobs paralelos tienen un movimiento un poco más extenso, para poder golpear el volante desde abajo. • Los lobs muy defensivos y altos tienden a usar un movimiento muy extenso y prolongado con el codo más flexionado. • Es importante hacer que el lob se parezca al movimiento de la dejada lo máximo posible.

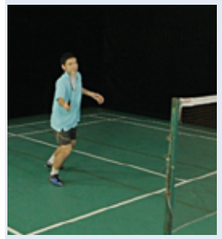
Referencias al Vídeo – Lob de revés

Elemento	Vídeo
Lob de revés	CE1M7V13

f. Lob de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El lob va desde la parte delantera de la pista hacia la parte posterior. El lob defensivo va más lejos. El lob más ofensivo va lo suficientemente lejos para sobrepasar la raqueta del oponente. 	• Cuando estamos en la parte delantera de la pista y el volante ha caído bastante por debajo del nivel de la cinta al golpearlo (hacia el área defensiva). • Cuando estamos en la parte delantera de la pista y el volante ha caído apenas por debajo del nivel de la cinta al momento de golpearlo (hacia el área neutral).	• Un lob defensivo manda al oponente hacia atrás y le da más tiempo al jugador que hace el golpe para recuperar su posición y equilibrio. • El lob ofensivo busca colocar el volante detrás del oponente para forzar una devolución débil.

QUÉ ENTRENAR

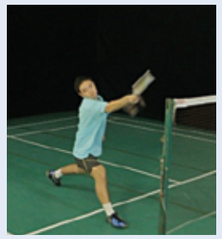


FASE PREPARATORIA

- Agarre básico.
- Sostener la raqueta frente al cuerpo.

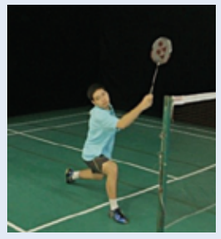
MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Extensión relajada del brazo.
- Girar el brazo hacia afuera.
- Flexionar la muñeca.



MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Enderezar la muñeca.
- Darle un golpe seco y explosivo (“flick”) al volante.



FASE FINAL

- El impulso de la raqueta hace que el brazo gire hacia adentro mientras se relaja.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL LOB DE DERECHA
• Usando una pelota suave, pegarla contra la pared con control. Dejar que la pelota rebote cada vez y centrarse en el uso del agarre básico, la rotación de la muñeca y el antebrazo y la acción de “flick”. Progresar a: 1. Mantener la pelota en juego contra la pared. 2. Mantener un volante en juego contra la pared.
• El Jugador A se coloca en la parte delantera de la pista y lanza un volante por encima de la red al Jugador B. • El Jugador B ejecuta un lob de derecha, buscando que el volante caiga en la parte posterior de la pista. • El Jugador A puede moverse hacia atrás para atrapar el volante, pero: 1. No puede moverse hasta se haya golpeado el volante; 2. No puede dar la espalda a la red. • El Jugador B tiene 10 intentos: gana un punto si obliga al Jugador A a poner un pie entre las dos líneas del fondo, tres puntos si logra que el volante caiga entre las mismas. • Para involucrar a más alumnos, se puede poner a dos lanzadores y dos alumnos que golpean el volante de forma alterna. • Se puede ampliar el juego para contemplar lobs paralelos y cruzados
• Rutinas cerradas o jugadas predecibles que pueden utilizarse para desarrollar destrezas en el lob de derecha incluyen: 1. Dos alumnos – uno hace lob y el otro hace drops. 2. Tres alumnos – drop, dejada, contradejada, lob y repetir. 3. Dos alumnos – clear, drop, dejada, lob, y repetir.
• Dos alumnos hacen juego de dejadas entre sí. • En el momento en que decida, uno de los alumnos ejecuta un lob de derecha. • Luego se juega el punto hasta el final.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Los lobs cruzados implican una acción un poco más corta, ya que se golpea el volante al lado. Los lobs paralelos tienen un movimiento un poco más largo, para poder golpear el volante desde abajo. • Los lobs muy defensivos y altos tienden a usar una acción muy prolongada con más movimiento del hombro. • Es importante hacer que el lob se parezca al movimiento de la dejada lo máximo posible.

Referencias al Vídeo – Lob de derecha

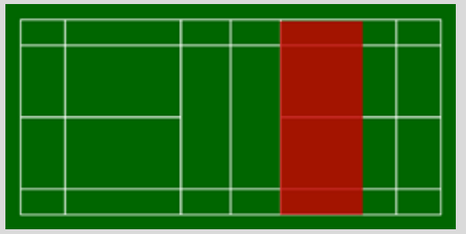
Elemento	Vídeo
Lob de derecha	CE1M7V11

Referencias a las sesiones – Lob de derecha y de revés

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Lob de revés	Primeras prácticas y ejercicio con rotación de alumnos.	S8V3 S8V4	**Fase preparatoria:** la raqueta se sostiene frente al cuerpo, con la cabeza de la raqueta por encima de la mano, con una extensión relajada del brazo. **Movimiento hacia atrás (backswing):** rápido, ligeramente doblado el codo, con pronación ligera del antebrazo. **Movimiento hacia adelante (swing):** se presiona el dedo pulgar contra el mango de la raqueta, se pega al volante con un movimiento de "flick", supinando el antebrazo y enderezando el codo. **Fase final:** se vuelve a posicionar la raqueta frente al cuerpo. Meta: que el golpe al fondo parezca a un golpe corto en la red.
Lob de derecha	Primeras prácticas y ejercicio con rotación de alumnos.	S8V3 S9V4	**Fase preparatoria:** la raqueta se sostiene frente al cuerpo, con la cabeza de la raqueta por encima de la mano, con una extensión relajada del brazo. Se supina el antebrazo y se dobla la muñeca. **Movimiento hacia atrás (backswing):** seguir doblando la muñeca y supinando el antebrazo. **Movimiento hacia adelante (swing):** se prona el antebrazo y se endereza la muñeca; se pega el volante con una acción de "flick" **Fase final:** se vuelve a posicionar la raqueta frente al cuerpo. Meta: que el golpe al fondo parezca a un golpe corto en la red.
Juegos	Rotación de alumnos con lobs de derecha y de revés.	S10V3 S10V4	

8. Introducción a los golpeos en la parte media de la pista

Los golpeos en la parte media de la pista se definen como los que se ejecutan desde el tercio del medio de la pista. El área en cuestión se señala con la parte pintada en rojo en el diagrama. El jugador del lado derecho de esta pista ejecutará dichos golpeos desde esta parte roja.



Los golpeos desde la parte media de la pista que se exponen aquí incluyen:

- Bloqueos de revés al cuerpo, que también pueden ser opciones ofensivas o neutrales (para ir armando la jugada).
- Tensos de revés y de derecha, que pueden ser opciones ofensivas o neutrales (para ir armando la jugada)

Por supuesto, hay momentos en que se pueden ejecutar estos golpeos desde otras partes de la pista (por ejemplo, un tenso desde la parte posterior de la pista). Sin embargo es útil organizar los golpeos bajo la categoría de "golpeos de la media pista" para ofrecer una estructura de base para su ejecución.

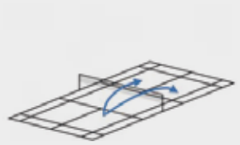
Referencias a las sesiones - Swing y lanzar

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Posición básica	Explicar, demostrar y dirigir en todos los ejercicios	S11V3 S11V4	• Inclinado ligeramente hacia adelante, con las rodillas flexionadas, los talones levantados, la raqueta frente al cuerpo, la cabeza de la raqueta sobre la mano.

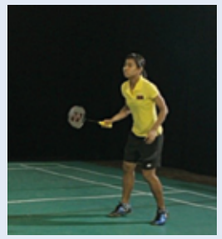
FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Velocidad de raqueta	Ejercicios de lanzamiento para velocidad de raqueta Ejercicios de raqueta	S11V3 S11V4 S12V3 S12V4	• Sostener la raqueta frente al cuerpo, empezar con un agarre relajado, luego tensar el agarre para generar poder, movimientos cortos de raqueta, y un movimiento final pequeño.

a. Bloqueo de revés al cuerpo

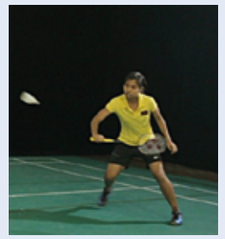
HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El bloqueo de revés al cuerpo va desde de la parte media de la pista a la parte delantera o media de la pista del oponente. 	El bloqueo de revés se usa cuando nos encontramos en una situación defensiva, para devolver un remate al cuerpo. Se usa principalmente en dobles y con menos frecuencia en individuales.	El bloqueo de revés se puede usar para: • limitar la posibilidad de ataque por parte del oponente. • crear una oportunidad para atacar al golpear el bloqueo hacia un espacio de la pista y obligar al oponente a levantar su próximo golpe.

QUÉ ENTRENAR



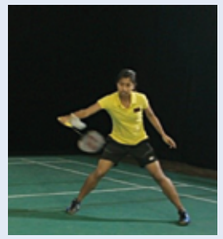
FASE PREPARATORIA

- Agarre básico o de derecha.
- Raqueta sostenida frente al cuerpo.



MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Establecer un agarre relajado de revés.
- El codo hacia adelante.
- Flexionar el codo.
- La cara de la raqueta abierta (rotación del brazo y antebrazo, muñeca doblada).



MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Extender el codo.
- Mantener la cara de la raqueta abierta para golpear ligeramente debajo del volante.
- Acompañar el volante con la raqueta.
- En la foto, la jugadora adelanta un paso con el pie dominante (no siempre se puede).

FASE FINAL

- El impulso de la raqueta hace que el brazo rote hacia afuera al relajarse.
- Volver al agarre básico y la posición de la raqueta frente al cuerpo.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA UN BLOQUEO DE REVÉS
• Imitar el movimiento del docente con sombra. • Hacer el movimiento de sombra sin el docente. • Hacer el movimiento de sombra con los ojos cerrados; "sentir el golpe".
• Un lanzador envía el volante con la mano (por encima de la cabeza), y el jugador hace el bloqueo para devolver el volante al lanzador.
• Los alumnos hacen bloqueo de volantes entre sí (sin red).
• Un jugador en la parte delantera de la pista golpea el volante hacia el cuerpo de un jugador en la media pista, que lo devuelve con bloqueo. • Repetir con cuatro alumnos, de tal forma que los alumnos que ejecutan los bloqueos deben hacer un bloqueo cruzado desde un golpe paralelo, y un bloqueo paralelo desde un golpe cruzado.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Para levantar el volante, buscar golpearlo por debajo y más fuerte. • Para devolverlo tenso, buscar golpearlo más plano y más fuerte.

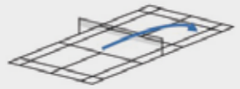
Referencias al vídeo – Bloqueo de revés al cuerpo

Elemento	Vídeo
Bloqueo de revés al cuerpo	CE1M7V15

Referencias a las sesiones – Defensa: bloqueo de revés al cuerpo

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Defensa de bloqueo	Bloqueo y remate-bloqueo Lob-Remate-Bloqueo	S17V2 S17V3 S17V4 S18V2	Bloqueo – estar en la posición básica con las rodillas flexionadas, el peso hacia adelante y la raqueta frente al cuerpo.

b. Tenso de revés

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El tenso de revés es un golpe plano que va desde la media pista hacia la parte media o la parte posterior de la canche del oponente. 	El tenso de revés suele usarse en situaciones neutrales, cuando el volante no está ni lo suficiente alto para atacar hacia abajo, ni lo suficiente bajo para emplear golpeos defensivos hacia arriba. Además del lado de revés, el tenso también se utiliza cuando el volante está directamente en frente del cuerpo.	El tenso de revés puede usarse para: • Limitar la posibilidad de atacar del oponente. • Crear una oportunidad de ataque por parte del jugador que efectúa el golpe tenso, al llegarle al espacio libre en el campo contrario o al cuerpo del oponente.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Agarre básico.
- Raqueta frente al cuerpo.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Mantener el agarre básico al golpear al lado del cuerpo, o cambiar al agarre de revés al golpear de frente (como en este ejemplo).
- Pronar el antebrazo (crear un ángulo entre el brazo y la raqueta), doblar el codo, comenzar a dar un paso hacia el volante con el pie "no dominante".

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Supinar el antebrazo.
- Extender el codo y estirar para golpear el volante por delante del cuerpo.
- Pegar al volante con un golpe corto y seco, apoyando el peso en el pie no dominante en el momento de golpear o justo después de hacer el contacto.

FASE FINAL

- Un movimiento mínimo de seguimiento.
- Regresar a la posición frente a la red, con la raqueta lista y prepararse para el próximo golpe.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL TENSO DE REVÉS
• Imitar el movimiento del docente con sombra. • Hacer el movimiento de sombra sin el docente. • Hacer el movimiento de sombra con los ojos cerrados; "sentir el golpe".
• Golpear un volante suspendido con un golpe tenso de revés.
• Golpear un volante lanzado con la mano usando un movimiento plano, sin red (asegurar que la alimentación se efectúe desde el lado contrario a la raqueta del jugador, para reducir la posibilidad de ser golpeado por el volante).
• Los alumnos ejecutan golpeos tensos de un lado a otro entre sí, sin red.
• Desde la red, el lanzador envía volantes hacia abajo, utilizando un movimiento por encima de la cabeza, y de inmediato "se esconde" detrás/debajo de la red. El jugador responde con un tenso paralelo o cruzado.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Puede ejecutar el golpe cruzando el pie dominante frente al cuerpo, que podría ser necesario si el volante va muy ajustado a la línea lateral de la pista. • Un agarre lateral podría emplearse para golpear un tenso cuando el volante está al lado del jugador o cuando quiere hacer un golpe cruzado. • Menor tiempo implica que no podrá pronarse tanto el antebrazo – el ángulo entre el brazo y la raqueta será mayor. • El movimiento de "drive" es más corto cuando el golpe se efectúa frente al cuerpo. • Suavizar el golpe para efectuar un bloqueo a la red.

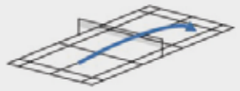
Referencias al vídeo – Tenso de revés

Elemento	Vídeo
Tenso de revés	CE1M7V16

Referencias a las sesiones – Defensa: bloqueo de revés al cuerpo

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Tenso de revés	Ejercicios de alimentación con volantes para lograr velocidad de la raqueta y juego tenso	S11V3	Reforzar la posición básica y la recuperación

c. Tenso de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El tenso de derecha es un golpe plano que va desde la media pista hacia la parte media o la parte posterior de la cancha del oponente. 	El tenso de derecha suele usarse en situaciones neutrales, cuando el volante no está ni lo suficientemente alto para atacar hacia abajo, ni lo suficientemente bajo para emplear golpeos defensivos hacia arriba.	• El tenso de derecha se puede usar para: • Limitar la posibilidad de atacar del oponente. • Crear una oportunidad de ataque por parte del jugador que efectúa el golpe tenso, al dirigir el volante al espacio libre en el campo contrario o al cuerpo del oponente.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Agarre básico o de derecha.
- La raqueta frente al cuerpo.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Mantener el agarre básico al golpear al lado del cuerpo, o cambiar al agarre de sartén al golpear de frente (como en este ejemplo).
- Dar un paso hacia el volante.
- Extender el brazo de forma relajada (codo ligeramente doblado).
- Supinar el antebrazo (crear un ángulo entre el brazo y la raqueta).
- Flexionar la muñeca.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Supinar el antebrazo.
- Extender el codo y estirar para golpear el volante por delante del cuerpo y ligeramente hacia el lado dominante.
- Pegar al volante con un golpe corto y seco, cayendo en el pie dominante en el momento de golpear o justo después de hacer el contacto.
- Golpear frente al cuerpo (agarre de sartén) o al lado del cuerpo (agarre básico).

FASE FINAL

- Un movimiento mínimo de seguimiento.
- Regresar a la posición frente a la red, con la raqueta lista.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL TENSO DE DERECHA
• Imitar el movimiento del docente con sombra. • Hacer el movimiento de sombra sin el docente. • Hacer el movimiento de sombra con los ojos cerrados; “sentir el golpe”.
• Golpear un volante suspendido con un movimiento de tenso de derecha.
• Golpear un volante lanzado con la mano usando un movimiento plano, sin red (asegurar que la alimentación se efectúe desde el lado contrario a la raqueta del jugador, para reducir la posibilidad de ser golpeado por el volante).
• Los alumnos ejecutan golpeos tensos de un lado a otro entre sí, sin red.
• Desde la red, el lanzador envía volantes hacia abajo, utilizando un movimiento por encima de la cabeza, y de inmediato “se esconde” detrás/debajo de la red. El jugador responde con un tenso paralelo o cruzado.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Se puede emplear el agarre de sartén para golpear un tenso cuando el volante está al frente pero un poco más separado al lateral de la pista. • Menor tiempo implica que no podrá pronarse tanto el antebrazo, el ángulo entre el brazo y la raqueta será mayor. • Suavizar el golpe para efectuar un bloqueo a la red.

Referencias al vídeo – Tenso de derecha

Elemento	Vídeo
Tenso de derecha	CE1M7V17

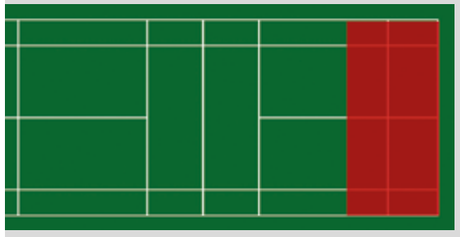
Referencias a las sesiones – Tenso de derecha

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Tenso de derecha	Ejercicios de alimentación con volantes para lograr velocidad de la raqueta y juego tenso	S11V3	Reforzar la posición básica y la recuperación

Perfecciona-miento del juego tenso	Juego tenso Juegos para el desarrollo en la parte media de la pista	S11V4 S12V3 S12V4	Los juegos provocan mucha motivación y diversión, pero el profesor debe asegurar que los golpeos se hagan con una técnica adecuada.

9. Introducción a los golpeos en la parte posterior de la pista

Los golpeos en la parte posterior de la pista se definen como aquellos que se ejecutan desde el tercio final de la pista, como se indica con la parte pintada en rojo en el diagrama siguiente. El jugador del lado derecho de esta pista ejecutará dichos golpeos desde la parte roja.



Los golpeos de la parte posterior de la pista que se explican aquí incluyen:

- Drops de derecha, que pueden ser ofensivos, defensivos o neutrales (para ir armando la jugada);
- Clears de derecha, que pueden ser ofensivos, defensivos o neutrales (para ir armando la jugada);
- Remates de derecha, que son ofensivos;
- Clear de revés, que son defensivos

Previamente a la explicación de estos golpeos, vamos a conocer la técnica que se utilizar para golpear en la parte posterior de la pista. Se denomina: "cambio de pierna con paso de tijera". Esta técnica permite al jugador interceptar el volante en el punto más alto posible y a la vez recuperar rápidamente una posición básica adecuada.

También se utiliza cuando un jugador se encuentra bajo presión en su esquina de revés y quiere responder con un golpe de derecha. Los pasos a seguir son:

1. Dar un paso hacia atrás con la pierna dominante para llegar a una posición lateral con el peso sobre la pierna dominante.

2. Saltar desde el pie dominante y girar en el aire (180°), caer en el pie no-dominante detrás del punto de inicio. El otro pie cae cruzándose en dirección hacia la carrera, facilitando un frenado y cambio de dirección eficiente.

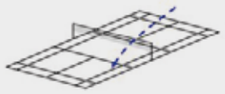
3. Dar el primer paso con el pie dominante. Luego, tomar un paso de chassé o de carrera con el pie no-dominante.

Nota: Los pasos 2 y 3 son rápidos y de forma sucesiva, sin pausa.

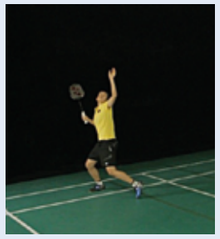
Referencia a las sesiones – Cambio de pierna con paso de tijera

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Cambio de pierna con paso de tijera	Introducción al cambio de pierna con paso de tijera, primero sin y luego con pasos	S13V2	Señalar el ritmo correcto de los pasos, aplaudiendo o contando: uno – dos / tres – cuatro.

a. Drop de derecha

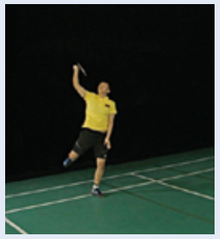
HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El drop va desde la parte posterior de la pista hasta la parte delantera de la pista del oponente. El drop más profundo tiende a caer justo detrás de la línea de servicio corto. El drop más corto cae entre la línea de servicio corto y la red. 	Se usa el drop cuando estamos en la zona de ataque en la parte posterior de la pista.	Utilizamos el drop para: • Abrir espacio en la parte posterior de la pista • Desequilibrar al oponente • Obligar al oponente a levantar el volante

QUÉ ENTRENAR



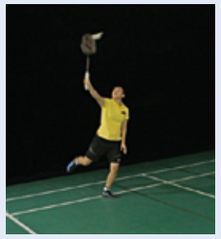
FASE PREPARATORIA

- Agarre básico o de derecha.
- Raqueta en posición para golpear por encima de la cabeza.
- El brazo contrario adelante y arriba.
- Posición lateral.



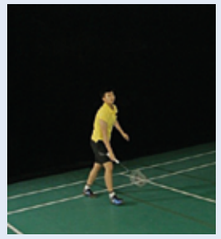
MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Impulsar hacia arriba y adelante desde la pierna de atrás.
- Empujar la cadera de atrás hacia adelante.
- El hombro y codo de atrás van hacia arriba y adelante.
- El brazo y antebrazo giran hacia afuera.
- La muñeca se flexiona.



MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- La pierna de atrás adelanta a la otra pierna.
- El brazo y antebrazo giran hacia adentro.
- Se estira la muñeca para golpear el volante con fuerza por arriba de y ligeramente delante del hombro dominante.
- Justo antes del golpe se frena la rotación del brazo – se empuja el volante con seguimiento.



FASE FINAL

- El pie de atrás cae y se convierte en el nuevo pie de delante.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA UN DROP DE DERECHA
• Las prácticas básicas para los golpeos de derecha por encima de la cabeza resultarán todas beneficiosas al jugador al ejecutar un drop de derecha.
• Colgar un volante a la altura de un golpe relajado. • Sostener la raqueta con el agarre básico. • Asumir una posición básica relajada y tomar un paso hacia atrás para transferir el peso hacia la pierna de atrás. • Impulsarse de forma agresiva desde la pierna de atrás hacia arriba y adelante. • Saltar y dirigir la cabeza de la raqueta hacia el volante, disminuyendo la velocidad justo antes de golpearlo
• Sostener la raqueta con el agarre básico. • Asumir una posición básica relajada y tomar un paso hacia atrás para transferir el peso hacia la pierna de atrás. • Con un movimiento de mano baja, un lanzador envía un volante alto y al fondo. • Impulsarse de forma agresiva desde la pierna de atrás hacia arriba y adelante. • Saltar y dirigir la cabeza de la raqueta hacia el volante, disminuyendo la velocidad justo antes de golpearlo.
• Repetir la práctica anterior alimentando los volantes con raqueta. • Incorporar el uso de blancos para alentar golpeos más picados y más precisos.
• Drop – lob – drop – lob.
• Jugar individuales o dobles, y si se gana la jugada con un drop o con el golpe siguiente, vale por tres puntos en vez de uno.

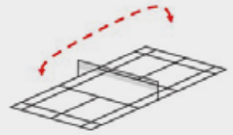
Referencias al vídeo – Drop de derecha

Elemento	Vídeo
Drop de derecha	CE1M7V20

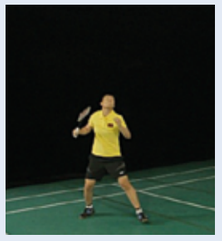
Referencias a las sesiones - Drop de derecha

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Drop de derecha	Movimientos sin volante	S13V3	
	Drop paralelo	S13V3	
	Juego continuo	S13V4	
	Lob-Drop	S13V5	
	Lob-Drop-Dejada	S14V4	

b. Clear de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El clear va desde la parte posterior de la pista hasta la parte posterior de la pista del oponente. El clear ofensivo describe una altura justo fuera del alcance de la raqueta de tu oponente. El clear más defensivo va un poco más alto. 	El clear se utiliza cuando estamos en nuestra zona de ataque.	El clear obliga al oponente a ir hacia atrás, creando así espacio en la parte delantera de la pista. El clear ofensivo busca ubicar el volante detrás del oponente, creando presión y una devolución posiblemente más débil. El clear defensivo brinda al jugador que lo efectúa más tiempo para recuperar el equilibrio y su posición en la pista.

QUÉ ENTRENAR



FASE PREPARATORIA

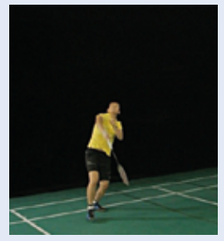
- Agarre básico o de derecha.
- Raqueta en posición para golpear por encima de la cabeza.
- El brazo contrario, adelante y arriba.
- Posición lateral.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Impulsar hacia arriba y adelante desde la pierna de atrás.
- Empujar la cadera de atrás hacia adelante.
- El hombro y codo de atrás van hacia arriba y adelante.
- El brazo y antebrazo giran hacia afuera.
- La muñeca se flexiona.
- El brazo de delante se retrasa para controlar la rotación del cuerpo.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- El brazo y antebrazo giran hacia adentro.
- Se extiende la muñeca para golpear el volante con fuerza por encima y ligeramente delante del hombro dominante.
- La pierna de atrás adelanta a la otra pierna (después del impacto).



FASE FINAL

- El impulso de la raqueta hace que el brazo rote hacia adentro al relajarse.
- El pie de atrás cae y se convierte en el nuevo pie de delante.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA UN CLEAR DE DERECHA
• Sostener la raqueta en la "T". • Sostener el volante por arriba de/ligeramente frente al hombro dominante. • Colocar el mango de la raqueta al lado del volante. • Usando una rotación del antebrazo, golpear el volante desde la mano.
• Colgar un volante en una altura apropiada para golpearlo con el brazo estirado. • Sostener la raqueta con el agarre básico. • Extender el brazo y poner la cara de la raqueta en contacto con el volante. • Girar el antebrazo para que la base del agarre señale hacia el volante. • Crear un ángulo entre el antebrazo y la raqueta. • Girar el antebrazo al revés para golpear el volante.
• Colgar un volante a una altura apropiada para golpearlo con el brazo estirado. • Sostener la raqueta con el agarre básico. • Ponerse en posición lateral en una posición básica relajada. • Empujar la cadera de atrás hacia adelante, colocar el codo arriba y hacia adelante y usar la rotación del antebrazo para que la base del agarre señale hacia el volante. Crear un ángulo entre la raqueta y el antebrazo. • Girar el antebrazo al revés, extender el brazo y golpear el volante.
• Colgar un volanteen una altura apropiada para golpearlo con el brazo estirado. • Sostener la raqueta con el agarre básico. • Asumir una posición básica relajada y tomar un paso hacia atrás para transferir el peso hacia la pierna de atrás. • Impulsarse de forma agresiva desde la pierna de atrás hacia arriba y adelante. • Saltar y dirigir la cabeza de la raqueta hacia el volante. • Seguir con el movimiento de "patada" y caer con el pie de atrás (pie de adelante en rápida sucesión).
• Repetir cualquiera de las prácticas anteriores con un volante lanzado con la mano.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • El "pausar" el golpe momentáneamente entre el movimiento hacia atrás y el movimiento hacia adelante puede ayudar a engañar al oponente, ya que afecta su movimiento.

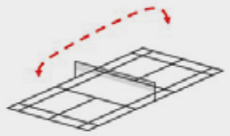
Referencias al vídeo – Clear de derecha

Elemento	Vídeo
Clear de derecha	CE1M7V18

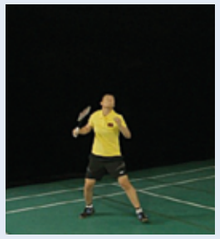
Referencias a las sesiones – Clear de derecha

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Clear de derecha	Clear paralelo		Enfatizar: • La acción de lanzar y la velocidad de la cabeza de la raqueta; • Un punto temprano de interceptación; • El uso del cambio de pierna con paso de tijera para ayudar
	Golpeos de clears de derecha	S15V2	
	Golpeos de clears de derecha con finta	S15V3	
	Juego	S16V1	
		S16V2	
		S16V4	
Clear y drop paralelo	Pares de golpeos	S16V3	El movimiento del clear y del drop es el mismo, pero el drop termina con "empujar", golpe suave que acompaña al volante, en vez de golpear del todo en el punto de contacto. Reforzar que se utiliza la misma preparación para los dos golpeos
	Individuales en media pista	S14V5	

c. Remate de derecha

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El remate va desde la parte posterior de la pista hacia la parte media de la pista del oponente. El remate puede dirigirse a un espacio concreto de la pista o bien al cuerpo del oponente. 	Usamos el remate al golpear fuerte y hacia abajo desde nuestra zona de ataque.	Un remate de derecha se usa para tratar de ganar el punto, o para forzar una devolución muy débil.

QUÉ ENTRENAR



FASE PREPARATORIA

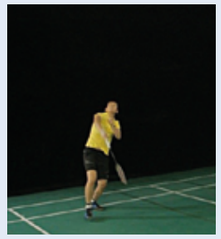
- Agarre básico o de derecha.
- Posición básica relajada.
- Dar un paso hacia atrás para pasar el peso a la pierna de atrás, con una posición lateral.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Saltar y empezar a girar en el aire, codo arriba y hacia delante, supinar el antebrazo
- Crear un ángulo entre el brazo y la raqueta

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Continuar con la rotación en el aire, tirar la cabeza de la raqueta con fuerza (pronar el antebrazo).
- Estirar el brazo hacia arriba para golpear el volante. El impacto se da frente al hombro dominante



FASE FINAL

- Terminar la rotación y caer.
- El hecho de estar relajado permite que siga la rotación del antebrazo.
- La raqueta se mantiene frente al cuerpo.
- El pie de atrás cae y se convierte en el nuevo pie de delante.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA UN REMATE DE DERECHA
• Los ejercicios para entrenar los movimientos específicos de golpeos de derecha por encima de la cabeza resultarán beneficiosos practicar el remate de derecha sobre la cabeza.
• Colgar un volante a una altura apropiada para golpearlo con el brazo estirado. • Sostener la raqueta con el agarre básico. • Asumir una posición básica relajada y dar un paso hacia atrás para transferir el peso hacia la pierna de atrás. • Impulsarse de forma agresiva desde la pierna de atrás hacia arriba y adelante. • Saltar y dirigir la cabeza de la raqueta hacia el volante. • Golpear el volante frente al cuerpo y visualizar el pegar el volante hacia abajo. • Seguir con el movimiento de “patada” y caer con el pie de atrás (pie de adelante en rápida sucesión).
• Sostener la raqueta con el agarre básico. • Asumir una posición básica relajada y tomar un paso hacia atrás para transferir el peso hacia la pierna de atrás. • Con un movimiento de mano baja, un feeder lanza un volante largo. • Impulsarse de forma agresiva desde la pierna de atrás hacia arriba y adelante. • Saltar y tirar la cabeza de la raqueta hacia el volante. • Golpear el volante frente a su cuerpo y pegarlo hacia abajo.
• Repetir la práctica anterior lanznado los volantes con raqueta. • Incorporar el uso de blancos para alentar golpeos más picados y más precisos.
• Remate – bloqueo – bloqueo – lob.
• Jugar individuales o dobles, y si se gana la jugada con un remate o con el golpe siguiente, vale por tres puntos en vez de uno.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Variar la velocidad de los remates para engañar al oponente y causar que falle en el tiempo de devolución. • Rematar hacia un espacio en la pista, o como alternativa, al cuerpo del oponente.

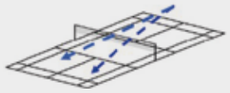
Referencias al vídeo – Remate de derecha

Elemento	Vídeo
Remate de derecha	CE1M7V19

Referencias a las sesiones – Remate de derecha

Elemento	Ejercicio	Sesión (S) Video (V)	Sugerencias didácticas
Drop de Remate de derecha	Remate y bloqueo de remate	S17V2 S17V3 S17V4	Remate. Asegurar que el alumno esté detrás del volante para que pueda golpear el volante frente al cuerpo. Prestar atención a la acción de lanzar y la velocidad de la cabeza de la raqueta.
	Lob-Remate-Bloqueo	S18V2	

d. Clear de revés

HACIA DÓNDE VA EL VOLANTE	CUÁNDO LO USAMOS	POR QUÉ LO USAMOS
El clear de revés va desde la parte posterior de la pista hasta la parte posterior de la pista del oponente. 	El clear de revés se utiliza cuando el jugador está en una situación neutral o defensiva.	El clear de revés ofrece al jugador que lo ejecuta más tiempo para girar y recuperar una posición equilibrada en la pista.

QUÉ ENTRENAR

FASE PREPARATORIA

- Agarre básico o lateral (o plano si es muy profundo)
- Acercarse con el codo abajo y la cabeza de la raqueta arriba.

MOVIMIENTO HACIA ATRÁS

- Mantener el codo flexionado.
- Empezar a subir el codo y bajar la cabeza de la raqueta (brazo y antebrazo giran hacia adentro).
- Asegurar que el movimiento hacia atrás fluya de inmediato al movimiento hacia adelante.

MOVIMIENTO HACIA ADELANTE

- Enderezar el brazo (extensión relajada). Girar el brazo/ antebrazo hacia afuera.
- El impacto ocurre al lado y ligeramente detrás del jugador, con la mano debajo del volante.
- Darle un golpe seco al volante, golpeándolo fuerte pero frenando la mano de inmediato al impacto.

FASE FINAL

- Se detiene la mano, pero sigue la cabeza de la raqueta al doblarse la raqueta.
- Conforme se relaje la mano, la raqueta rebota hacia atrás.

CÓMO ENTRENARLO – PRÁCTICAS INTRODUCTORIAS PARA EL CLEAR DE REVÉS
• Imitar el movimiento del docente con sombra. • Hacer el movimiento de sombra sin el docente. • Hacer el movimiento de sombra con los ojos cerrados , “sentir el golpe”.
• Colgar un volante. • Posicionarse de espaldas a la red y con el volante por detrás. • Golpear el volante. • Girar para terminar frente a la red.
• Colocarse de espaldas a la pared. • Empezar el movimiento hacia atrás. • Golpear un volante lanzado con la mano hacia la pared. • Girar para terminar frente a la pared.
• Alimentar un solo volante con raqueta por encima de la red. • Dar la espalda a la red. • Golpear el volante. • Girar para terminar frente a la red.
PISTAS, SUGERENCIAS Y VARIACIONES • Probar diferentes cambios en el agarre y flexión de la muñeca, cambiando así la posición de la cara de la raqueta para poder ejecutar clears tanto paralelos como cruzados. • Se puede convertir en un remate de revés al flexionar más la muñeca en el movimiento hacia adelante para bajar más el volante.

Referencias al vídeo – Clear de revés

Elemento	Vídeo
Clear de revés	CE1M7V22

Mirei Moromisato
> Campeona sudamericana
> Dos veces subcampeona panamericana

Pilar Jáuregui
Medalla de oro - IPP Lima 2019

MÓDULO 9
TÁCTICA

MÓDULO 9

TÁCTICA

1	EL BÁDMINTON. DEFINICIÓN	181
2	SITUACIONES DE JUEGO	181
3	EL CONCEPTO DE 'TEMPRANO' EN EL DESARROLLO DEL JUEGO	181
4	EL CENTRO DE JUEGO	182
5	LA TÁCTICA	182
6	EXPLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS	183
7	METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO	187

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

1. El Bádminton. Definición

El bádminton es:

» Un juego con red.
» Jugado en una pista rectangular.
» Un juego de raqueta con golpeo alternativo del volante, iniciándose las jugadas con un servicio de mano baja.

El objetivo del juego es lograr puntos al:

» Hacer caer el volante en la pista del oponente.
» Obligar al oponente a mandar al volante fuera del área de la pista.
» Obligar al oponente a mandar el volante a la red.
» Pegar en el cuerpo del oponente con el volante.

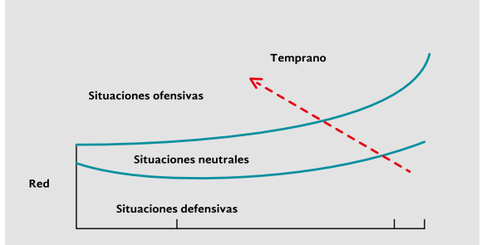
2. Situaciones de juego

Los jugadores necesitan saber diferenciar tres tipos generales de situaciones que pueden clasificarse en:

» Ofensivas
» Neutrales
» Defensivas

Estas situaciones tienen que ver con la altura del volante en el momento del golpeo y la distancia de la red a la que se encuentra. El siguiente diagrama muestra estas tres posibles situaciones.

Para tener éxito en el juego los alumnos tendrán que tomar decisiones sobre el tipo de golpe que se juega, lo cual dependerá en gran medida de la situación en que se encuentren: defensiva, neutral u ofensiva.

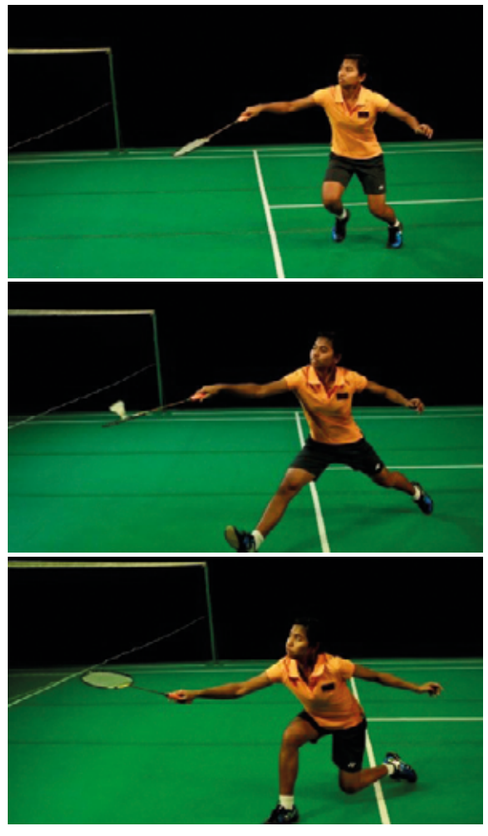


3. El concepto de 'temprano' en el desarrollo del juego

En bádminton utilizamos el concepto "temprano" para hacer referencia a la máxima anticipación posible del golpe, tanto en altura como en cercanía a la red.

Si el jugador es capaz de golpear "temprano", significa que:

» Se encontrará con más frecuencia en situaciones ofensivas, con más oportunidades para bajar el volante hacia la pista de su oponente.
» Podrá presionar más a su oponente al darle menos tiempo para reaccionar.
» Tendrá más opciones en cuanto al tipo de golpe que pueda emplear.



4. El centro de juego

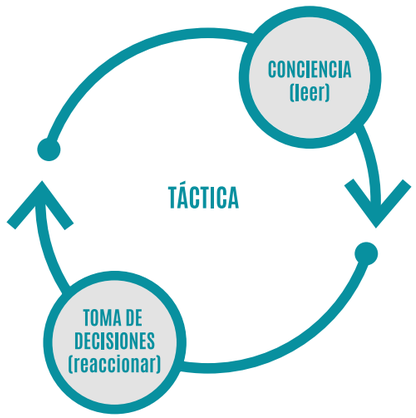
El centro de juego se puede definir como la posición en la pista desde donde se puede responder mejor a los golpeos del oponente.

Hay que tener en cuenta que:

» El centro de juego es una posición variable, no un punto fijo en la pista.
» El centro de juego es la posición desde dónde el jugador ejecutará el split step, sincronizado con el golpe del oponente al volante.

5. La táctica

La táctica puede definirse como la capacidad para tomar decisiones efectivas teniendo en cuenta la situación de juego. A partir de esta definición, podemos ver que la táctica se fundamenta en dos componentes vinculados entre sí:



Tomar conciencia de la situación significa principalmente de poder leer cada situación en la pista, mientras que la toma de decisiones consiste en reaccionar a la información leída. Estos dos componentes que conforman la táctica se desglosan en diferentes ítems, como muestra la siguiente tabla:

CONCIENCIA TÁCTICA				
ESPACIO	**UNO MISMO**	**EL OPONENTE**	**EL RITMO**	**SU PAREJA**
» Utilizar de forma efectiva el ancho de la pista. » Utilizar de forma efectiva la profundidad. » Utilizar de forma efectiva la altura.	» Mis fortalezas personales » Mis debilidades personales » La conciencia sobre la posición en la pista » La conciencia sobre el estado de equilibrio	» ¿En qué es bueno? » ¿En qué no es bueno? » ¿Qué me está tratando de hacer?	» ¿El ritmo al que estoy golpeando me está ayudando a ganar?	» ¿Cuáles son sus fortalezas? » ¿Cuáles son sus debilidades? » ¿Dónde se encuentra en la pista?

TOMA DE DECISIONES (REACCIONAR)

» Algunas decisiones las tomaremos antes del partido, estableciendo así un plan de juego.
» Otras decisiones se toman entre una jugada y la siguiente, por ejemplo un cambio en la táctica basado en los resultados de las jugadas anteriores.
» También dentro de una misma jugada, entre un golpe y otro, el jugador debe tomar decisiones, por ejemplo hacia dónde dirigirse para anticipar la devolución del oponente.

6. Explicación de los contenidos

En este programa, los aspectos tácticos básicos se entrenan generando situaciones de juego libre, generalmente en media pista.

Con grupos numerosos es conveniente:

» Organizar la sesión al usar múltiples pistas con diferentes tipos de actividades.
» Variar el número de alumnos en cada pista.

A continuación se ofrecen unos ejemplos sobre cómo implementar ejercicios para la práctica de elementos tácticos con grupos numerosos:

a. Diez alumnos en una pista

Dos equipos de cinco alumnos en el que cada equipo (a cada lado de la pista) juegan rotando y golpeando alternativamente. Hay varios tipos de situaciones de juego que se pueden desarrollar con esta organización: por ejemplo, juego en red, juego en media pista, juego en el fondo de pista, juego por espacio y tiempo, etc.

b. Alternar o rotar

Los alumnos juegan partidos por tiempo o por puntos. El ganador se queda en la pista o grupos de alumnos se van alternando en un orden fijo.

c. Usar formas especiales de organización
Torneo "en escalera". El ganador sube un nivel mientras el perdedor baja uno.

d. Competición entre alumnos de diferentes niveles
Se puede limitar la pista para los alumnos más inexpertos o de menor edad (eliminar la parte de adelante o la parte de atrás).

e. Jugar competiciones por equipos
Hacer equipos de tamaños similares con niveles heterogéneos de juego. Cada jugador gana puntos para su equipo, de manera que cada punto cuenta hacia el total del equipo.

Todos los juegos y ejercicios en estas sesiones desarrollan la "conciencia táctica" al proporcionar experiencia en situaciones competitivas de bádminton.

Las sesiones que se ocupan de la táctica de dobles introducen elementos básicos del juego a partir de las posiciones de los jugadores, tanto por medio de ejercicios como por juegos de desarrollo.

Referencias a las sesiones – La táctica – Aprender a ganar

Elemento	Ejercicio	Video	Comentario
Posición básica	Individuales en media pista 1	S19V2 S19V3	» El centro de juego se puede definir como la posición en la pista desde la cual tienes la mayor posibilidad de manejar las probables respuestas de tu oponente. » Se concibe como una posición fluida, y no un punto fijo en la pista.
La táctica en individuales 1	Individuales en media pista 1	S19V2 S19V4	El uso del espacio y el cambio de dirección: » "¿Cómo podemos forzar a nuestro oponente a la parte posterior de la pista, y abrir espacio para ganar el punto en la parte delantera?" » "¿Cómo podemos obligar a nuestro oponente a llegar tarde a la parte delantera de la pista, abriendo un espacio para ganar un punto en la parte posterior?"
La táctica en individuales 2	Individuales en media pista 2	S19V3 S19V4	El uso de tiempo al cambiar la velocidad: • "¿Cómo podemos usar los golpeos rápidos como remates y clears ofensivos para crear oportunidades de ganar puntos?"
La táctica básica para individuales	Situaciones de individuales en media pista	S19V4 S20V2 S20V3	• "¿Cómo podemos mezclar diferentes tácticas para ganar puntos en individuales?"
Abrir el juego en dobles	Revisión del saque de revés.	S21V1	• Enfatizar la importancia del saque en dobles. • Permitir a los alumnos tiempo para practicar su saque con diferentes blancos a los que deben apuntar

Elemento	Ejercicio	Video	Comentario
Ganar en la parte media de la pista en dobles	El juego en la parte media / delantera de la pista Juego en la parte media de la pista 1. Juego en la parte media de la pista 2.	S21V2 S22V2 S22V3	• "El ganar en la parte media de la pista" es muy importante en la táctica de dobles y es la diferencia principal en comparación con el juego táctico de individuales. • Esto requiere de un buen manejo de la raqueta, que nos permita golpear con velocidad.
Formaciones de defensa y ataque en dobles	Juego por posiciones	S21V3 S22V4	• Empezar sin volante y luego progresar a una situación de juego al usar un orden predeterminado de golpeos (por ejemplo, lob-remate-bloqueo).
Jugar dobles	Juegos de dobles		• Se integran los tres aspectos (saque, ganar en la parte media de la pista, juego por posiciones).

En estas sesiones se introducen situaciones tácticas básicas, las cuales se desarrollan por medio de ejercicios y situaciones de juego.

Estas sesiones y ejercicios pueden repetirse para reforzar esta información y brindar más oportunidades para que los alumnos desarrollen una conciencia táctica elemental.

7. Metodología de entrenamiento

Hay dos metodologías de entrenamiento que pueden ser muy efectivas en cuanto al desarrollo de destrezas tácticas por parte de los alumnos.

» **Ejercicios de resolución de problemas**

Ya que la táctica implica que los alumnos puedan responder a los retos propuestos por el oponente, tiene sentido que el desarrollo de destrezas de resolución de problemas sean las herramientas fundamentales a utilizar. Las prácticas que suelen ser más efectivas son las que ayudan a los alumnos a encontrar las respuestas por sí mismos, en lugar de que el docente les dé la respuesta.

» **Planteamiento de preguntas**

Facilitar a los alumnos las respuestas a los retos reduce sus posibilidades de desarrollo táctico, ya que es el docente quien resuelve sus problemas. El planteamiento efectivo de preguntas, por lo tanto, es una herramienta excelente de entrenamiento que ayuda a los alumnos a desarrollar destrezas de resolución de problemas fomentando que construyan sus propias respuestas.

Daniela Macías entrenando con nuestro head coach Fran Dacal

Namie Miyahira
Campeona Sudamericana

MÓDULO 10

DESTREZAS FÍSICAS

MÓDULO 10

DESTREZAS FÍSICAS

1 INTRODUCCIÓN 191
2 EJERCICIOS FÍSICOS – CONTENIDOS BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA 192
3 OBJETIVOS 192

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

1. Introducción

Las destrezas físicas hay que tenerlas en cuenta como un elemento más dentro del desarrollo del deportista. Los contenidos básicos de la educación física están plenamente integrados en el contexto del programa, haciendo acto de presencia en todas y cada una de las sesiones y actividades donde se desarrollan las destrezas básicas de coordinación, estabilidad y equilibrio.

Estas destrezas físicas son esenciales para el desarrollo técnico-táctico del bádminton, por lo que tanto los objetivos técnicos como físicos serán elementos integrados dentro de cada una de las secciones.

El siguiente cuadro explica la integración de los contenidos físicos y técnicos dentro del propio programa de sesiones:

BLOQUE	CONTENIDO TÉCNICO
Aprender a ganar (4 Sesiones)	Principios tácticos básicos para individuales y dobles.
Lanzar y golpear (6 Sesiones)	Golpeos por encima de la cabeza.
Swing y lanzar (2 Sesiones)	El juego en media pista. Transición de los golpeos de mano baja a los golpeos por encima de la cabeza.
Sesiones iniciales (10 Sesiones)	Agarres, golpeos de mano baja, golpeos en la parte delantera de la pista (en la red), el saque corto de revés, el saque largo de derecha, golpeos desde de la red al fondo de la pista.

Adicionalmente, cada uno de los cuatro bloques tiene su propia área de **contenidos físicos** integrados en las actividades.

BLOQUE	CONTENIDO TÉCNICO
Aprender a ganar	Destrezas de velocidad y agilidad.
Lanzar y golpear	Destrezas de saltar y caer con estabilidad corporal (equilibrio)
Swing y lanzar	Destrezas de lanzamiento y coordinación.
10 Sesiones iniciales	Destrezas básicas de coordinación, estabilidad y equilibrio.

2. Objetivos

Todas las sesiones comienzan con actividades de calentamiento; actividades físicas orientadas a la diversión con varios retos. Es importante que los alumnos practiquen y experimenten todos los requerimientos físicos del bádminton. Este proceso permitirá a los profesores evaluar las fortalezas y debilidades físicas de cada uno.

Las rutinas tradicionales de calentamiento han sido remplazadas con ejercicios para desarrollar habilidades físicas tanto generales como específicas del bádminton, que a la vez mantienen el elemento de motivación para los alumnos. La intensidad y la duración, según el grupo y la habilidad de los niños, serán controladas por el profesor.

Algunos ejercicios físicos requieren de una actividad de calentamiento previa, ya que los ejercicios demandan que los alumnos trabajen a niveles máximos de velocidad o agilidad. Por tanto, los alumnos podrán necesitar unos 3-4 minutos de calentamiento general con carrera continua o ejercicios cortos de flexibilidad antes de comenzar el primer ejercicio de calentamiento.

Muchos de estos ejercicios y juegos se organizan como actividades en equipo, para que a través de equipos de niveles variados de habilidad, se refuercen las experiencias positivas de los niños con peor condición física.

3. Ejercicios físicos - Contenidos básicos de Educación Física

Bloque 1 - 10 sesiones iniciales

Referencias a las sesiones: Desarrollo de destrezas básicas de coordinación, estabilidad y equilibrio.

Elemento	Ejercicio	Video (V)	Sugerencias didácticas
Coordinación óculo-manual La 'sensación' de golpear un balón	Golpe al globo	S1V1	» Los globos son perfectos para empezar porque vuelan muy despacio.
Pasos de chassé Una técnica muy importante de desplazamiento en el bádminton	Ejercicio de espejo	S2V1	» Un pie persigue al otro, pero nunca logra alcanzarlo. » Bajo centro de gravedad
Lanzar y atrapar de mano baja	Ejercicio de espejo con lanzamiento	S2V2	» Lanzar y atrapar es un buen ejercicio de preparación para golpear el volante con la raqueta.

Elemento	Ejercicio	Video (V)	Sugerencias didácticas
Equilibrio	Mantener sobre una pierna, lanzando y atrapando el volante	S3V1	» El equilibrio es muy importante para controlar los movimientos en bádminton (por ejemplo, movimientos con paso largo y caer, después de saltar).
	Mantener un volante en equilibrio sobre la cabeza	S3V2	
	Saltar sobre una pierna	S4V1	
Tiempo de reacción Reaccionar con salida rápida en diferentes direcciones.	Moverse en el sitio - "movimiento rápido de pies" – y salida a una señal	S4V2	» Entrenar esto con señales auditivas (palmada o pitido), visuales, kinestésicas.
Resistencia en un juego del "congelado"	Juego del "congelado" con extra-carrera después del toque	S5V1	» Resistencia y motivación para evitar dejarse tocar
Estabilidad y equilibrio	Estatuas en movimiento	S6V1	» El equilibrio y la estabilidad son elementos importantes para controlar los movimientos en el bádminton.

Elemento	Ejercicio	Video (V)	Sugerencias didácticas
Destrezas de velocidad, agilidad y resistencia	Relevos con diferentes retos	S7V1	» Las actividades deben relacionarse con las habilidades de los alumnos. » Los juegos de relevos son una buena motivación.
	Lanzar los dados y correr	S10V1	
Sprint, largo y equilibrio	Juegos de Relevo	S8V1	» La técnica de paso largo o fondo de pierna ayuda a las fases de "arranque y frenada" en los desplazamientos.
	Equilibrar la raqueta	S9V2	
Equilibrio dinámico	Recoger un volante ubicado lejos de uno mismo	S8V2	» Volverlo a hacer con el otro pie.
Cambio de dirección y agilidad	Tocar las pantorrillas	S9V1	» Ayuda a desarrollar las cualidades necesarias para un desplazamiento efectivo.

Bloques 2 y 3 - Swing y lanzar / Lanzar y golpear

Desarrollo de:

» Destrezas de lanzamiento y coordinación.
» Destrezas de saltar y caer, con estabilidad corporal.
» Trabajo rápido y bien coordinado de pies.

Referencias a las sesiones: Actividades de lanzamiento, agilidad y coordinación

Elemento	Ejercicio	Video (V)	Sugerencias didácticas
Aprender a lanzar	Juegos de lanzar 1	S11V1	» Alentar una buena técnica de lanzar sobre la cabeza
	Mantener limpia tu pista de volantes	S11V2	
Lanzar con movimiento de piernas: saltar y caer	Juegos de lanzar 2	S12V1	» Empezar a lanzar con pasos de chassé o carrera hacia adelante, progresar a carrera hacia atrás, y luego haciendo cambio de pierna
	Juegos de relevo: correr y lanzar	S12V2	
	Cambio de pierna	S13V2	
	Juego en equipo de lanzar	S14V1	

Elemento	Ejercicio	Video (V)	Sugerencias didácticas
Coordinación general y flexibilidad	Ejercicios para la movilidad	S13V1	» Ejercicios cooperativos
Lanzamiento y agilidad	Persecución con volante	S14V2	» Resalta la motivación y competitividad del individuo
	Desplazamiento en grupos	S18V1	
Estabilidad corporal	Ejercicios de escuadrasñal	S14V3	» Asegurar una posición correcta
Coordinación y velocidad	Ejercicios de trabajo de pies con salidas rápidas	S4V2	» Asegurar que haya suficiente espacio. Mezclar los grupos. » El profesor demuestra y controla el ritmo inicial.
	Pies rápidos	S17V1	

Bloque 4 - Aprender a Ganar

Referencias a las sesiones – Desarrollo de destrezas de velocidad y agilidad

Elemento	Ejercicio	Video (V)	Sugerencias didácticas
Velocidad y agilidad	Escalera de agilidad 1	S19V1	• Empezar con un ritmo lento para asegurar una correcta ejecución de los ejercicios con una buena técnica.
	Escalera de agilidad 2	S20V1	
Velocidad de reacción y ejecución	El “juego de las piedras”	S22V1	• Un ejercicio divertido que resalta el nivel de motivación de los individuos

Además de las destrezas técnicas necesarias en bádminton, hay unas destrezas motoras generales que son muy importantes para el desarrollo físico y para el deporte en general.

La calidad de estos movimientos siempre depende de la combinación idónea de velocidad y control.

Los movimientos de brazo (lanzar y atrapar), al igual que los movimientos de piernas (saltar, caer, salir, sprint y parar), requieren mucha elasticidad, pero también mucho control.

Para mejorar el control, los alumnos de bádminton necesitan un buen equilibrio y estabilidad corporal, que son elementos genéricos para muchos deportes.

En bádminton, hay una mezcla de elementos físicos de muchos otros deportes, pero el bádminton también tiene su propio perfil específico.

Es posible seleccionar ejercicios específicos que beneficiarán el desarrollo de un individuo, y que pueden ser practicados por los alumnos de forma individual y sin implementos específicos.

Estos ejercicios pueden practicarse fuera de la situación de clases, particularmente por aquellos niños que tienen interés en practicar y desarrollar destrezas de más alto nivel.

Fabrizio Tabini
Sudamericano 2020
Medalla de plata (dobles y mixtos)

MÓDULO 11

EL DESARROLLO EN EL JUEGO DEL BÁDMINTON

MÓDULO 11

EL DESARROLLO EN EL JUEGO DEL BÁDMINTON

1 EL DESARROLLO DEL JUEGO EN EL DOBLES

SITUACIÓN DELANTE – ATRÁS 201
SITUACIÓN LADO A LADO 201
LA TÁCTICA EN EL DOBLES 202
EL SERVICIO Y TANTEO 202
LA RECEPCIÓN 204
EL ATAQUE 204
LA DEFENSA 205

2 EL DESARROLLO DEL JUEGO EN EL DOBLES MIXTOS

EL SERVICIO Y TANTEO 206
LA RECEPCIÓN 206
EL ATAQUE Y LA DEFENSA 207

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

El juego de dobles se puede realizar utilizando las tres combinaciones posibles:
» Dobles masculinos: dos hombres.
» Dobles femeninos: dos mujeres.
» Dobles mixtos: mujer y hombre.

Las dimensiones del campo aumentan respecto a la modalidad individual (ver reglamento), el área de acción de los jugadores es mucho menor que en el individual y por tanto la situación táctica básica y la situación en pista son diferentes. En consecuencia, las estrategias de juego y el tipo de golpeos más utilizados en esta prueba, serán diferentes.

1. El desarrollo del juego en el dobles.

Al ser dos jugadores, la táctica a seguir prima frente al espacio a cubrir: si en el individual la táctica inicial es mover al contrario lo máximo posible alejándolo del centro del campo, en la modalidad de dobles esto es más difícil. La manera de forzar a los contrarios será imprimir más velocidad al volante. Es la modalidad más espectacular debido a la cantidad de golpeos de ataque y defensa que se realizan.

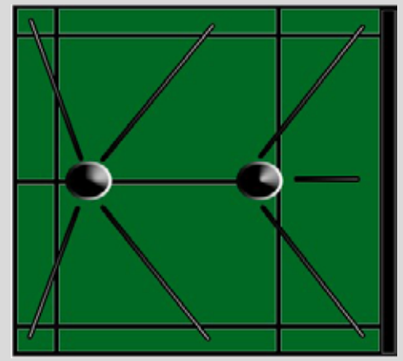
Los golpeos más utilizados son:
» el saque corto de revés
» el remate
» el juego tenso
» las defensas altas y tensas
» el juego de red.

El objetivo es tener la iniciativa en el ataque y evitar dar la iniciativa del ataque al contrario. Para ello es necesario mantener una posición de ventaja en el campo.

En cuanto al posicionamiento de los jugadores se utilizan principalmente dos conformaciones de la pareja, que serán utilizados en las situaciones tácticas de ataque y defensa.

a. Situación adelante - atrás

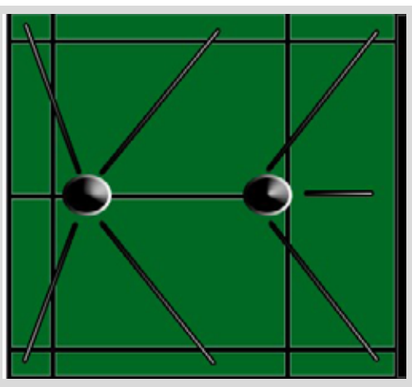
Esta situación de juego se utiliza normalmente cuando la pareja está en ataque. El jugador de delante, en la zona de red, y el jugador de atrás, en el fondo de la pista, como indica la figura.



Durante el juego, el jugador de delante golpeará todos los volantes delante de su posición y hasta la red. El resto de áreas de la pista serán cubiertas por el jugador de atrás.

b. Situación lado a lado

Esta situación de juego se utiliza normalmente cuando la pareja está en defensa. Los jugadores se colocan en el centro de cada media pista.



Cada jugador se responsabilizará de su media pista, desde el fondo hasta la red.

Dobles masculino y femenino comparten muchas de las mismas características.

El dobles masculino tiende a ser más explosivo y el uso de golpeos al fondo de la pista rival es poco común. La habilidad para sacar y devolver el saque de forma efectiva es crucial en dobles masculino.

El dobles femenino es menos explosivo y depende más de un proceso de preparar la jugada con paciencia para dominar las defensas del oponente. Las jugadas más largas tienden a ocurrir en dobles femenino, pues con la evolución reciente del bádminton las mujeres tienden a tener mucha mejor defensa en comparación con su ataque, generando una gran igualdad en el dobles femenino que se ve reflejada en el número de golpeos medio por rally o tanto.

c. La táctica en el dobles

Los objetivos tácticos básicos del juego de dobles consisten en:

» Tratar de condicionar el juego a los puntos débiles de la pareja contraria y potenciar los puntos fuertes de la nuestra.
» Quitar tiempo al contrario, golpeando el volante lo antes posible en nuestra pista sin dejar que caiga, recortando así tiempo al contrario, tratando de generar presión.
» Buscar golpeos a los lugares más alejados del contrario, para generar espacio y desequilibrio en el juego, o bien al cuerpo del oponente con contundencia para sorprender.
» Situar los volantes lo más ajustado posible a las líneas o a la red, para generar presión sacando a la pareja contraria del centro de la pista o de su posición.

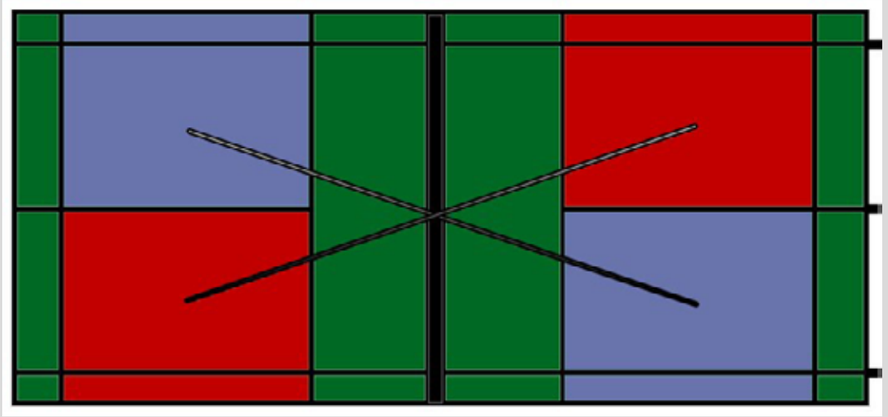
d. El servicio y tanteo

El juego comienza con el saque. Cada equipo dispone de un saque. Si una vez puesto el volante en juego ganan el rally o jugada, conseguirán el punto (que sube a su marcador) y mantienen el saque. Al sumar el primer punto, el jugador que saca cambia de lado, en la otra diagonal, correspondiéndose el saque del lado derecho con marcador propio par y saque del lado izquierdo con marcador propio impar.

Si una vez realizado el saque, la jugada la gana la pareja contraria, ganarán el punto, y recuperarán el saque, y sin cambiarse de lado realizará el saque el jugador que corresponda al número de puntos: es decir, si tienen puntuación par, lo hará el jugador que esté a la derecha, si es impar, lo hará el jugador que esté a la izquierda (al igual que ocurre en la prueba de individuales).

El volante en el servicio o saque debe caer en campo contrario y en diagonal. En el saque de las pruebas de dobles son válidos los pasillos laterales, pero no el de fondo.

Mirei Moromisato



La posición en pista de la pareja que sirve es uno delante, dentro de su propia área de saque y sin invadir la otra área; y su compañero, normalmente y a excepción del mixtos, detrás con libertad de situarse en las diferentes áreas. El jugador situado delante es el que realiza el servicio, acostumbrando a estar lo más cerca posible de su línea de saque corto.

Sólo es posible moverse cuando el servidor ha puesto en juego el volante; es decir, una vez que lo ha golpeado el volante. La posición estratégica en pista debe ser lo más centra- da posible en el rectángulo de saque e inclinado hacia el lado de revés para cubrir ese ángulo y evitar así en lo posible golpear por ese lado en la recepción.

En dobles masculino y femenino, el servidor ejecuta el golpe desde cerca de la "T" en la pista, con su pareja situada detrás, en el centro de su pista.

Los saques cortos generalmente se realizan hacia el centro de la pista para reducir los posibles ángulos de devolución.

Como variación, los saques cortos también pueden dirigirse hacia el jugador receptor para dificultar su devolución.

De vez en cuando, se puede sacar abierto entre las líneas laterales, pero representa una estrategia de mayor riesgo, ya que abre posibilidades a una devolución paralela hacia un espacio libre en la pista.

Después del saque corto, la servidora debería ver cómo cubrir cualquier devolución en la red. De igual forma el servidor también debería tratar de anticipar devoluciones que hayan sido jugadas hacia la media pista y la parte posterior de la pista. Esto generalmente implica escoger un lado para cubrir. La pareja del servidor/a es la responsable de cubrir las devoluciones a la media y la parte posterior de la pista.

Los saques flick pueden ser útiles como variación, desplazando al jugador receptor hacia atrás y muchas veces obligándole a golpear el volante desde una posición de desequilibrio.

Los saques altos apenas son utilizados en las pruebas de dobles.

e. La recepción

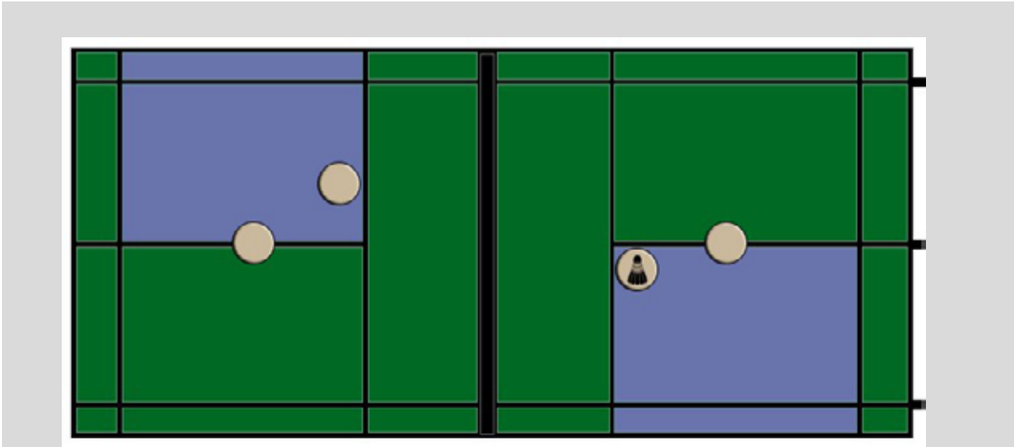
Si el receptor responde al saque con un golpe de red, debería buscar dominar en la red y atacar cualquier otro golpe de red de parte del jugador que saca.

Una devolución paralela del saque hacia la media pista debería buscar una rápida interceptación de cualquier respuesta paralela.

En la misma línea, al ejecutar una devolución paralela hacia la parte posterior de la pista, el receptor debería buscar interceptar cualquier respuesta paralela.

Otra posibilidad del receptor es elegir atacar hacia el cuerpo de la pareja de quien sirve. En dicho caso, debería prepararse para cubrir los dos lados por una posible devolución.

Si el receptor ejecuta una devolución errónea, probablemente tenga que pasar a una posición defensiva y ponerse en la formación de "lado a lado."



Jhoey Tejada

f. El ataque

Al atacar en dobles, el rol principal del jugador de atrás es:

» Cubrir la zona media y la parte posterior de la pista
» Mostrar paciencia, esperar una buena oportunidad para atacar
» Ir construyendo oportunidades de ataque para el jugador de red.

Para la construcción del ataque es habitual utilizar:

» Drops de diferentes velocidades para presionar a los oponentes, golpeos que van entre los dos jugadores para reducir los ángulos de devolución.
» Remates, generalmente hacia el jugador en paralelo o entre los dos jugadores, para ganar el punto u obligar a una devolución débil.
» Clears y remates cruzados como variación.
» En ciertas ocasiones, si existe una buena oportunidad para darle un seguimiento positivo a su propio ataque o si el jugador de delante ha leído la situación y se coloca más al centro para cubrir otras áreas de la pista, la pareja atacante puede realizar rotaciones para ganar efectividad.
» Cuando los oponentes levantan el volante hacia la parte posterior de la pista, el jugador de delante debería colocarse en la media pista, basculando al mismo lado que el volante. Esta posición de ataque es más efectiva cuando el ataque se dirige hacia el jugador paralelo o hacia el centro, tratando de completar el ataque desde el fondo por el jugador de red.

Al atacar en dobles, el rol principal del jugador de delante es:

» Cubrir la parte delantera de la cancha golpeando el volante lo antes posible.
» Interceptar los golpeos tensos de los defensores.
» Mantener el ataque y realizar golpeos ganadores si se presta la situación.
» Cuando la pareja está ejecutando drops desde el fondo de pista, el jugador de delante debería acercarse a la red para generar presión y frustrar cualquier intento de devolución en la red.
» Cuando el jugador de atrás tiene oportunidad de dar continuidad ("follow up") a su propio ataque en la media pista o la parte delantera, el jugador de delante también puede moverse hacia la línea del centro de la pista, o incluso hasta hacia el otro lado de la pista. Este movimiento le permite cubrir la media pista descubierta por el jugador de atrás que ahora va hacia delante.

g. La defensa

Al defender en dobles, los jugadores se colocan en una formación de lado a lado en paralelo.

Si uno de los atacantes está presionando en la esquina de atrás, los dos jugadores suelen anticiparse hacia la red sin descuidar el fondo en un posible clear y el jugador en el cruzado incluso puede avanzar un poco más cerca de red ya que un golpe cruzado tardaría más en llegar, y así tendría más tiempo para reaccionar en anticipación de un drop al centro.

En caso de defenderse con lob cruzado al fondo de pista los defensores se mueven juntos basculando hacia el mismo lado al que se levantó el volante. Esto les permite manejar de forma más efectiva una respuesta ofensiva paralela o al centro, que son las más frecuentes.

Al levantar el volante desde la red o la media pista hay que tener en cuenta el beneficio del uso de lobs cruzados en respuesta a golpeos ofensivos paralelos y de lobs paralelos en respuesta a golpeos ofensivos cruzados, pues esto tiende a obligar a la pareja ofensiva a moverse por la pista y puede dificultarles mantener su ataque.

La pareja defensora que se encuentra en presión moderada debería usar "bloqueos" y "tensos" hacia los espacios en la pista para poder convertir la defensa en un ataque.

El jugador que ejecuta el bloqueo o tenso debería buscar, en la medida posible, ir hacia adelante para cubrir la red y obligar al oponente a levantar el volante en respuesta a su contraataque.

En algunas ocasiones, particularmente en un bloqueo cruzado, puede ser mejor si la pareja del que bloquea es el que va hacia delante.

2. El desarrollo del juego en el dobles mixtos.

El dobles mixtos comparte muchas de las características del dobles masculino y femenino si bien es la prueba que presenta más diferencias en el juego dada la particularidad de la pareja donde su principal diferencia es que la mujer suele tener menos fuerza que el hombre, pero también más capacidades para el juego en red. Por tanto, se trata de buscar situaciones en esa conformación de ataque en que la mujer puede controlar la red y en ocasiones la media pista, mientras su compañero buscar dominar la media pista y la parte posterior para la construcción y la posesión de la iniciativa.

a. El servicio y tanteo

Cuando el hombre saca, la mujer suele adoptar una posición flexionada en red delante de su pareja un poco hacia la izquierda en la parte delantera de la pista sin obstaculizar las posibles trayectorias del servicio. Esto puede tener variaciones en cuanto al lado: más centrado en la "T", según diestros o zurdos, o preferencias de los propios jugadores.

Los saques cortos generalmente se realizan hacia el centro de la pista, cerca de la "T" para reducir los posibles ángulos de devolución, o hacia el receptor en distintos ángulos como variación y tratando de prever o restringir la devolución según la técnica utilizada para la recepción (derechas o revés). Después del saque, el hombre cubre las devoluciones hacia la parte media y posterior de la cancha.

Cuando saca la mujer, su pareja asume una posición en el centro en la pista. Después del saque, la jugadora cubre las devoluciones hacia la parte delantera y media de la pista.

Los saques cortos generalmente se realizan hacia el centro de la pista, cerca de la "T" para reducir los posibles ángulos de devolución, o hacia el jugador/a receptor/a en distintos ángulos como variación y tratando de prever o restringir la devolución. De vez en cuando, se puede sacar abierto al pasillo lateral, también como variación, teniendo en cuenta las aperturas de ángulos con posibles devoluciones paralelas.

Paula La Torre

b. La recepción

Si la mujer hace la recepción en mixtos, su pareja asume una posición centrada en la cancha. Al devolver el saque en la red, la mujer debería buscar acercarse y dominar la parte delantera de la pista.

Si se ejecuta una devolución paralela a la parte media o posterior de la cancha, la mujer debería estar preparada para respuestas paralelas.

La mujer puede empujar las devoluciones hacia el cuerpo de la pareja del servidor. Dependiendo de la calidad de su respuesta, debería tratar de cubrir tanto respuestas en la red como "tensos" o "bloqueos" a la media pista.

Cuando el hombre devuelve el saque en mixtos, la mujer generalmente está ubicada a la par de él.

El hombre suele ejecutar devoluciones hacia la parte media o posterior de la cancha, ya que así le da tiempo de ir hacia atrás para cubrir su propia parte media y posterior de la cancha.

Devoluciones paralelas también le pueden permitir cubrir con más facilidad el tercer golpe de la jugada. Devoluciones a la red, cruzadas y hacia el cuerpo del oponente, pueden usarse como variaciones.

El hombre busca efectuar devoluciones que permitan a la mujer ir hacia delante; sin embargo, la mujer debe ser consciente de que podría tener que ayudar en la parte posterior de la pista.

Si la devolución del saque ha creado mucha presión, el hombre debería mantenerse cerca para tratar de ganar el punto o crear la oportunidad para que lo haga su pareja.

Los saques abiertos con flick pueden usarse en mixtos, generalmente contra la mujer para obligarla a ir hacia la parte posterior de la pista. Si la mujer efectúa el flick, debería apartarse un poco de la red, tanto como sea la efectividad del saque, cuanto más fuera de equilibrio el jugador receptor y más tarde llegue al volante, más cerca a la red puede mantenerse.

Si el hombre efectúa el flick, su pareja debería, en la medida posible, asumir una posición cruzada. Así tiene más tiempo para manejar las devoluciones cruzadas y mayor posibilidad de mantenerse cerca de la red.

c. El ataque y la defensa

Para atacar, la formación preferida en mixtos es "delante/atrás". El hombre cubre la parte media y posterior de la pista, donde puede sacar provecho de su mayor fuerza. La mujer debería buscar ir hacia delante y dominar la parte media y delantera de la pista.

La formación preferida para la defensa en mixtos es lado a lado, con la mujer en una posición cruzada con respecto al volante.

Si se encuentra obligada a levantar el volante, la mujer debería levantar cruzado. Esto reduce la posibilidad de que se dirija el próximo ataque hacia ella. La mujer únicamente levanta en paralelo si el golpe alivia presión en vez de aumentarla.

Los hombres generalmente levantan en paralelo, permitiendo que ellos reciban cualquier ataque en paralelo que resulte. De igual forma solo deberían levantar cruzado si es una alternativa para aliviar presión y no crearla, sin desproteger a su pareja.

En el dobles mixtos, la principal diferencia es que la mujer suele tener menos fuerza que el hombre, pero también más capacidades para el juego en red. Por lo tanto, hay que buscar crear situaciones en que la mujer pueda dominar en la parte delantera y del medio de la pista, mientras el hombre buscar dominar la media pista y la parte posterior.

Como norma general, en caso de estar atacando, se procurará que la jugadora esté en la red, y el jugador atrás para realizar los ataques que implican más fuerza y contundencia, y en caso de estar defendiendo, intentar alejar lo más posible a la jugadora de los ataques del jugador de la pareja contraria, es decir, posicionándose en diagonal con respecto al ataque del jugador contrario, esto implica una predisposición de las jugadoras en defender lejos y al fondo de pista con volantes cruzados o moverse colocándose en diagonal tras realizar defensas paralelas.

Ian Moromisato
Campeón Sudamericano

MÓDULO 12

CÓMO ORGANIZAR UNA COMPETICIÓN

MÓDULO 12

CÓMO ORGANIZAR UNA COMPETICIÓN

1. INTRODUCCIÓN

2. COMPETICIÓN

a. CONCEPTO 211

b. TIPOS 206

c. FACTORES A TENER EN CUENTA EN LA ORGANIZACIÓN DE UNA COMPETICIÓN. 212

3. SISTEMAS DE COMPETICIONES

a. SISTEMA POR ELIMINACIÓN 212

b. SISTEMA POR LIGA 215

c. SISTEMA MIXTO 216

d. SISTEMA POR EXTENSIÓN 217

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

1. Introducción

Este módulo se centra en cómo organizar una competición, y ofrece información sobre diferentes tipos de estructuras para torneos / competiciones.

La participación en el bádminton puede ofrecer muchos beneficios, entre ellos el disfrutar, hacer amigos y mantenerse en forma. Para mucha gente, sin embargo, la oportunidad de competir es un factor primordial para practicar deporte. Este bloque detalla cómo organizar competiciones en diversos formatos.

La Federación Española de Bádminton dispone de un gestor online de torneos integrado en la web www.badminton.es, que nos permite poder gestionar competiciones de manera reglada y organizada.

Esta sección está dirigida a las competiciones oficiales que se realizan en diferentes puntos del territorio nacional. Es una herramienta de gran ayuda para que todos los eventos sean del carácter que se quiera.

La organización de competiciones en bádminton, dadas las características de este deporte, plantea para sus responsables una serie de problemas más o menos sencillos de resolver según la complejidad de dicha competición.

En la actualidad las competiciones de bádminton se dividen en dos grandes bloques: las de carácter individual y las de equipo.

2. Competición

a. Concepto

Es una prueba o conjunto de pruebas con normativa propia en la cual los participantes buscan un título, una clasificación, un premio.

b. Tipos

» **Campeonato:** se consigue un título reconocido por un estamento oficial, normalmente la federación. Suelen ser de tipo anual.

Ejemplos: campeonatos territoriales, nacionales, internacionales, etc.

» **Torneo:** se consigue una mejor clasificación o un premio.
Como ejemplo más significativo son los circuitos. Esta competición tan característica en el bádminton, suele ser de carácter anual y son la suma de varios torneos con la misma reglamentación y que dan lugar a una clasificación global o ranking.

» **Encuentro:** es el enfrentamiento entre dos clubes o equipos. Equivale a la suma de varios partidos. Cada encuentro se suele jugar a 5 partidos (uno por modalidad) o a 7 partidos (dos individuales masculino y femenino, y un doble de cada modalidad: masculino, femenino y mixtos).

c. Factores a tener en cuenta en la organización de una competición

A la hora de diseñar una competición nos vamos a encontrar con unos factores limitantes que harán de ella que tenga unas características determinadas.

Los factores que hemos de tener en cuenta son:

» Objetivos qué nos queremos proponer con esa competición
» Número de alumnos inscritos en la competición
» Disponibilidad de instalación, con muchas o pocas pistas
» Disponibilidad horaria: con cuánto tiempo contamos para el desarrollo de la competición
» Reglamento a aplicar en el sistema de puntuación o si realizamos otras adaptaciones reglamentarias

Basándonos principalmente en estos aspectos podremos planificar un sistema de competición u otro, para que el objetivo que nos proponemos se cumpla.

3. Sistemas de competición

a. Sistema por eliminación

Es un sistema en el que los participantes son eliminados a medida que acumulan un determinado número de derrotas, normalmente una, de acuerdo con el reglamento de competición.

El principio de este sistema es sencillo: el perdedor de un partido ha acabado el campeonato o torneo; el vencedor avanza en el cuadro de juego. La competición termina cuando no queda más que un jugador sin ser derrotado.

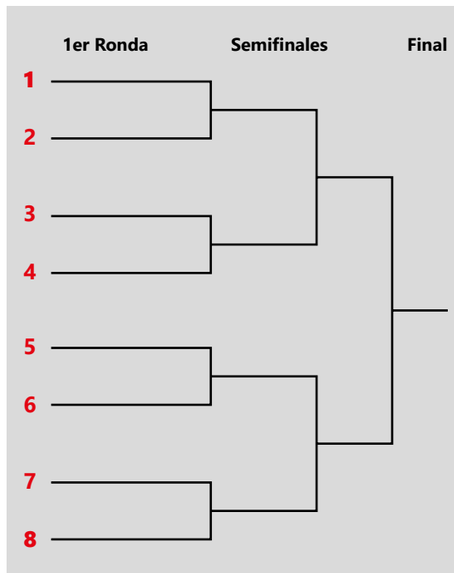
Ventajas: para competiciones con muchos participantes puede dar cierta fluidez a la ejecución de la misma.

Inconvenientes: los jugadores que pierden en primeras rondas juegan pocos partidos (y según qué objetivos se busque con esa competición, estos serían los que les hiciera falta jugar más partidos).

Existen varios tipos de eliminación:

a.1 Sistema de eliminación a la primera derrota

Este es el sistema más utilizado en nuestro deporte. Se parte de la elaboración de un cuadro de juego (por ejemplo este de 8 jugadores)



Para saber el número de partidos se aplica la siguiente fórmula:

Nº de partidos = nº de participantes - 1

Ejemplo para 8 participantes: 8 – 1 = 7 partidos

Elaboración de un cuadro de juego

El cuadro de juego debe realizarse por sorteo obedeciendo a dos reglas:

» Regla de los cabezas de serie
» Regla de los exentos

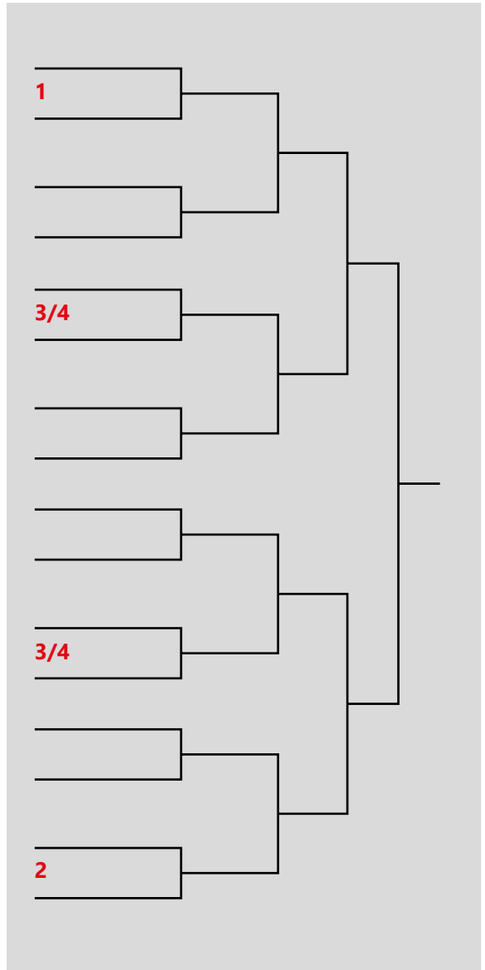
Regla de los cabezas de serie

Los mejores jugadores suelen ser separados a modo de cabezas de serie en base a sus resultados anteriores. Estos se ubican en partes separadas del cuadro antes de efectuar el sorteo general, para que, suponiendo que ganan sus partidos iniciales, no se enfrenten hasta las etapas más avanzadas del torneo.

En las competiciones en las que haya cabezas de serie, estos serán establecidos de la siguiente manera:

» Menos de 16 jugadores: 2 cabezas de serie
» De 16 a 31 jugadores: 4 cabezas de serie
» De 32 a 63 jugadores: 8 cabezas de serie

Ubicación de los cabezas de serie en un cuadro de juego de 16 jugadores:



Regla de los exentos
Se entiende por exento aquel jugador que no participa en primera ronda del cuadro de juego al no estar dicho cuadro completo. Al no participar en esa ronda, se clasifica automáticamente para la siguiente.

Un cuadro estará completo cuando el número de alumnos inscritos es exactamente 4, 8, 16, 32, 64, o cualquier potencia de 2.

En este caso los participantes entrarán en un cuadro de juego jugando todos desde la primera ronda: no habrá exentos.

Cuando el número de participantes no sea potencia de 2, habrá exentos en la primera ronda, o previa.

» El número de exentos será igual a la diferencia entre el número de participantes y la potencia de 2 inmediatamente superior a este número:

nº de exentos = nº participantes – potencia de 2 inmediatamente superior

» El número de partidos previos a jugar se calcula de la siguiente manera:

$$\text{nº de partidos previos} = \frac{\text{potencia más alta}}{2} - \text{nº de exentos}$$

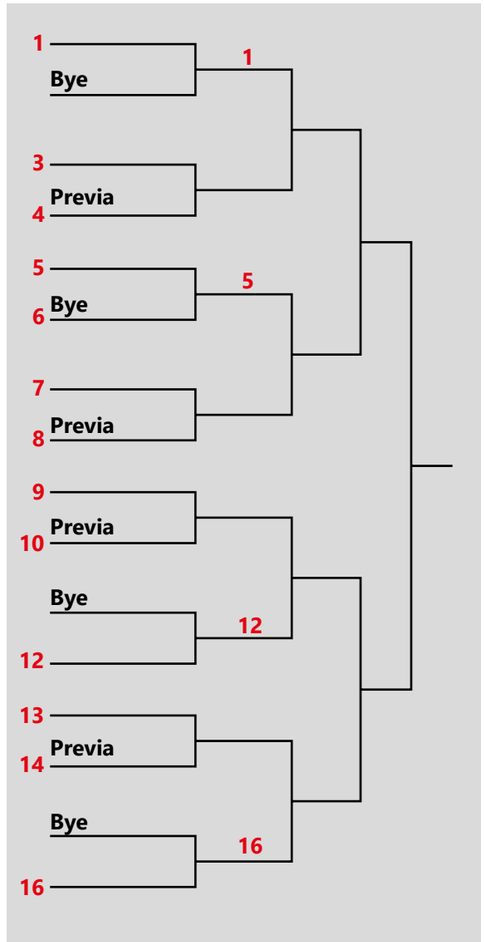
Ejemplos:

Sobre 14 participantes:	14 – 16 = 2	Quedarían 2 exentos se jugarían 6 previas
Sobre 17 participantes:	17 – 32 = 15	Quedarían 15 exentos se jugarían 1 previa
Sobre 6 participantes:	6 – 8 = 2	Quedarían 2 exentos se jugarían 2 previas

Vamos a ver como quedaría un cuadro de juego con 12 participantes:

12 – 16 = 4	Quedarían 4 exentos se jugarían 4 previas

El hueco que queda libre en el cuadro se especifica con el término inglés “bye”.



a.2 Sistema por eliminación a la segunda derrota
Con este sistema todos los participantes juegan un mínimo de dos partidos.

El cuadro se hará de la siguiente manera (ejemplo para 8 participantes)

b. Sistema por liga
En este sistema cada jugador se enfrenta a todos los adversarios en un único grupo. Resultará campeón aquel que consiga un mayor número de victorias.

Si al final hubiera varios jugadores empatados, el campeón se decidiría según dicte el reglamento de la competición.

Es el sistema más justo y el que mejor refleja quién es el ganador y qué lugar ocuparán el resto de participantes.

Al jugar todos contra todos y con el mismo número de partidos, es una competición muy larga y se necesita mucho tiempo y muchas pistas.

El número de partidos que se jugarán serán:

$$\text{nº de partidos} = \frac{\text{nº de participantes x (nº participantes – 1)}}{2}$$

Ejemplo para 8 participantes:

$$\text{nº de partidos} = \frac{8 \times 7}{2} = 28$$

Si el nº de participantes es par, entonces en (n – 1) rondas, se pueden jugar partidos simultáneamente.

Si el nº de participantes es impar, habrá n rondas con juegos simultáneos y un equipo libre (sin jugar) por cada ronda.

Para determinar el calendario del torneo se realiza un simple algoritmo de selección.

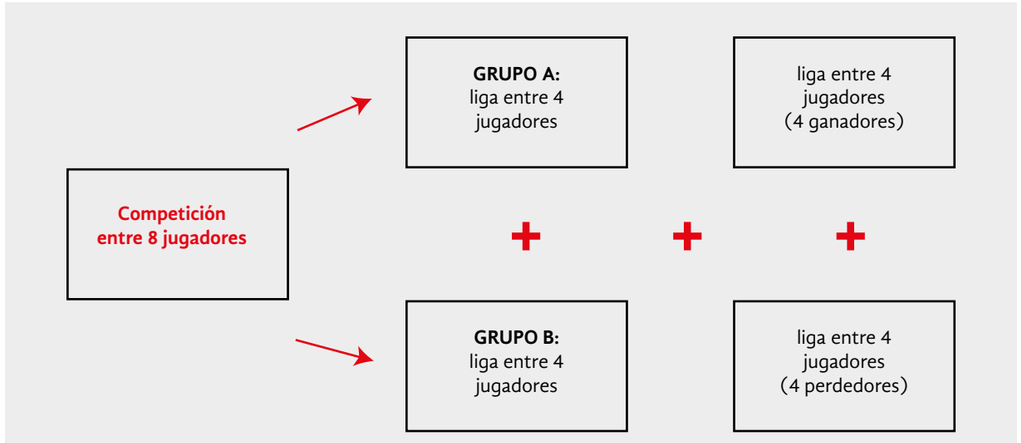
A cada uno de los competidores se le asigna un número y se van rotando los números, dejando uno fijo.

Por ejemplo, en un torneo con 10 participantes, se jugarían 9 rondas de la siguiente manera:

1ª ronda	2ª ronda	3ª ronda	...	9ª ronda
1 vs 10	1 vs 2	1 vs 3	...	1 vs 9
2 vs 9	3 vs 10	4 vs 2	...	10 vs 8
3 vs 8	4 vs 9	5 vs 10	...	2 vs 7
4 vs 7	5 vs 8	6 vs 9	...	3 vs 6
5 vs 6	6 vs 7	7 vs 8	...	4 vs 5

Si hay un número impar, se puede asignar un número especial (para totalizar los pares) para designar al equipo que quedará libre.

Existe una variante de este sistema para reducir la competición:



De esta manera tenemos los siguientes partidos:

por cada cuadro: 4 x 3 / 2 = 6

al ser cuatro cuadros: 6 x 4 = 24 partidos => es más rentable

c. Sistema mixto
Es aquel en el que hay más de una fase y cada una de ellas se desarrolla por un sistema distinto.

Este sistema mixto podemos diseñarlo de dos maneras:

c.1 Grupos en liga y clasificatorio:

» En la primera fase, se formarán dos grupos jugándose en forma de liga dentro de cada grupo
» En la segunda fase habrá los enfrentamientos entre primeros, segundos, terceros y así sucesivamente. De esta manera estableceremos la clasificación final.

c.2 Grupos en liga y eliminatoria directa:

» En la primera fase: liguilla en grupos de varios jugadores (tres es lo ideal)
» En la segunda fase: eliminatoria directa. Para pasar a esta segunda fase pueden hacerlo el campeón de cada grupo o los jugadores que la organización decida, según el tipo de competición que se juegue y el número de participantes. Se formará un cuadro de eliminatoria directa permitiendo que los jugadores de un mejor nivel puedan jugar entre ellos en sistema de eliminación.

d. Sistema por extensión
Con este sistema no hay un horario de partidos preestablecido ya que es de una duración más larga (puede variar de un mes a un trimestre).

Es el más útil para confeccionar un ranking de un mismo club, centro escolar, ciudad, etc... (siendo muy válido para torneos sociales, torneos internos, etc.)

Una forma de desarrollar este sistema puede ser "por escalera".

d.1 Sistema americano.
Este sistema de competición consiste en jugar partidos entre jugadores, retándose unos a otros, el inferior al superior, para ir estableciendo, cada vez que se juega un partido, una clasificación nueva y así intentar jugar siempre con personas de niveles similares y que el afán de superación sea continuo.

Para poder ascender puestos en el ranking se podrán retar a los jugadores que están en lugares superiores al tuyo.

Es un sistema que debe de tener un tiempo de duración, ni muy corto (pues no daría tiempo ni a organizarse ni a jugarse los suficientes partidos) ni demasiado largo (pues acabaría resultando bastante pesado para unos y otros). Lo ideal es establecer un tiempo de dos o tres meses (un trimestre). Es muy importante ir fijando un calendario de fechas en el que ha de constar:

» Número de partidos que has de jugar por semana
» Tiempo que se da a cada jugador para aceptar el reto del contrario
» Fecha de publicación del ranking actualizado
» Fecha tope de finalización del torneo

Para iniciar este torneo hemos de contar con la presencia de una persona responsable de supervisar y coordinar toda la competición (puede ser el monitor - profesor), el cual hará de mediador y estará para tomar las decisiones y resolver los problemas que en dicho torneo vayan surgiendo.

Cómo se desarrolla este sistema.
En un primer momento se establece un ranking de partida. Este ranking puede salir de haber aplicado un sistema de competición previo y de duración limitada (sistema mixto)

» El jugador peor colocado reta a un jugador superior en la clasificación.
» El jugador retado deberá aceptar este reto y jugar el partido.
» De no ser así, al retador se le dará el partido por ganado.
» Una vez jugado, el ganador pasará a ocupar el lugar del mejor clasificado entre los dos. Todos los demás alumnos entre ambos, descenderán un lugar en el ranking. Solo habrá movilidad de ranking entre ambos alumnos.
» El intervalo de jugadores entre los que pueden ser retado se ha de establecer antes del inicio del torneo siendo lo ideal un margen de 4 a 6 jugadores entre retador y retado.

RANKING
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10. 11. 12.

- En un principio se coloca un listado de jugadores ordenado en un ranking, bien sea por sorteo o aplicando otro criterio (como hemos citado anteriormente, jugándose un torneo previo)
- Los jugadores situados en la zona inferior van "retando" a los de escala superior:

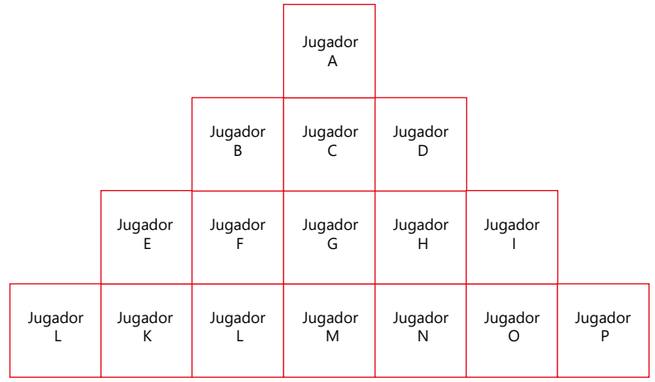
Ejemplo:
- El jugador D reta al jugador A.
- Si el D gana al A, el D pasa a ocupar la posición 1, el A pasa a ocupar la posición 2, el B pasa a ocupar la posición 3 y el C pasa a ocupar la posición 4.
- Si el D no gana al A, se mantienen las posiciones iniciales.

Jugador A
Jugador B
Jugador C
Jugador D
Jugador E
Jugador F
Jugador G
Jugador H
Jugador I

Jugador D
Jugador A
Jugador B
Jugador C
Jugador E
Jugador F
Jugador G
Jugador H
Jugador I

d.2 Sistema de Pirámide
Los sistemas de pirámide son una variante del sistema anterior, también de escalera, pero con números diferentes de jugadores en cada nivel.

Los jugadores pueden:
- Retar a otros jugadores dentro del mismo nivel (y el ganador sube)
- Retar a jugadores en el siguiente nivel (y si ganan, cambian de lugar, como en el sistema de escalera)



Diego Mini y José Guevara
Campeones Sudamericanos

MÓDULO 13

REGLAS SIMPLIFICADAS DEL BÁDMINTON

MÓDULO 13

REGLAS SIMPLIFICADAS DEL BÁDMINTON

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 223
2. PERSPECTIVA GENERAL 223
3. EL SISTEMA DE PUNTUACIÓN 223
4. DESCANSOS Y CAMBIO DE LADO 223
5. EL JUEGO DE INDIVIDUALES 223
6. EL JUEGO DE DOBLES 223

Este módulo introduce las reglas básicas del bádminton – el sistema de puntuación, el servicio en individuales y en dobles, y el sistema de puntos en individuales y dobles.

El resto de las reglas del bádminton se incluyen en los materiales complementarios (ver anexos).

1. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este módulo, tendrás un mayor conocimiento de:

- Las reglas básicas del bádminton
- El sistema de puntuación en bádminton
- El servicio, el inicio de juego, y la puntuación en individuales
- El servicio, el inicio de juego y la puntuación en dobles

2. Perspectiva general

Las “Reglas del bádminton” y el “Reglamento de competiciones” se pueden descargar en el sitio web de la Federación Española de Bádminton www.badminton.es

A continuación se presenta un resumen de las reglas simplificadas del bádminton.

3. El Sistema de puntuación

Un partido consiste en jugar al mejor de 3 juegos a 21 puntos.

Cada vez que hay saque, hay punto. El lado que gana la jugada suma un punto a su marcador.

A 20 iguales, el lado que consiga primero a una ventaja de dos puntos gana ese juego.

A 29 iguales, el lado que gane el punto número 30 gana ese juego.

El lado que gana un juego saca primero en el siguiente juego.

4. Descansos y cambio de lado

Al llegar el primer jugador/pareja a los 11 puntos, los jugadores tienen un intervalo de 60 segundos para descansar.
Se permite un intervalo de 2 minutos entre juegos.

En un tercer juego, los alumnos cambian de lado de la pista al llegar el primer jugador/pareja a los 11 puntos.

5. El juego de individuales

Al comenzar el juego (0-0) y cuando la puntuación del jugador que saca es un número par, el servidor saca del cuadro derecho de servicio. Cuando la puntuación del servidor es un número impar, el servidor saca del cuadro izquierdo de servicio.

Si el servidor gana una jugada, este recibe un punto y saca de nuevo desde el otro cuadro de servicio.

Si el receptor gana una jugada, este recibe un punto y se convierte en el nuevo servidor. Procede a sacar desde el cuadro apropiado de servicio (izquierdo si su puntuación es impar, derecho si es par).

6. El juego de dobles

Una pareja tiene solo un ‘servicio’.

El saque pasa de forma consecutiva a los jugadores como demuestra el diagrama que se explica más adelante.

Al comenzar el juego y cuando la puntuación es par, el servidor saca desde el cuadro derecho de servicio. Cuando la puntuación es impar, el servidor saca desde el cuadro izquierdo.

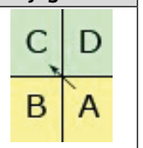
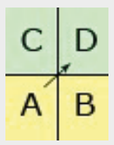
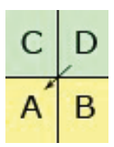
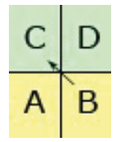
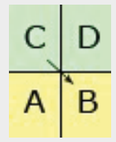
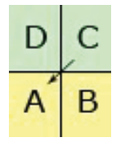
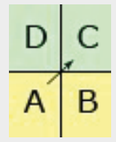
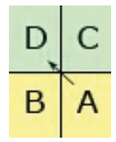
Si el servidor gana una jugada, recibe un punto y el mismo servidor vuelve a sacar desde el otro cuadro de servicio.

Si el receptor gana una jugada, recibe un punto y se convierte en el nuevo servidor.

Los alumnos no cambian de sus respectivos cuadros de servicio hasta que hayan ganado un punto al sacar de su lado.

Si un jugador se equivoca de cuadro de servicio, el error se corrige al descubrirse el problema.

En un partido de dobles de A y B contra C y D, A y B ganaron el sorteo y decidieron sacar. A saca a C, por lo cual A es el servidor inicial y C es el receptor inicial.

Acontecimientos / Explicación	Marcador	Saque del Cuadro de Servicio	Sacador y Recibidor		Ganador de la jugada
	0-0	Cuadro Derecho de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número par	A saca a C, A y C son el sacador y recpetor inicial.	A y B	
A y B ganan un punto. A y B cambian de cuadro de servicio. A saca otra vez, esta vez desde la izquierda. C y D se quedan en los mismos cuadros de servicio.	1-0	Cuadro Izquierdo de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número impar	A saca a D	C y D	
C y D ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	1-1	Cuadro Izquierdo de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número impar	D saca a A	A y B	
A y B ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	2-1	Cuadro Derecho de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número par	B saca a C	C y D	
C y D ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	2-2	Cuadro Derecho de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número par	C saca a B	C y D	
C y D ganan un punto. C y D cambian de cuadro de servicio. C saca del cuadro izquierdo de servicio. A y B se quedan en sus mismos cuadros de servicio.	3-2	Cuadro Izquierdo de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número impar	C saca a A	A y B	
A y B ganan un punto y el derecho a sacar. Nadie cambia de su respectivo cuadro de servicio.	3-3	Cuadro Izquierdo de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número impar	A saca a C	A y B	
A y B ganan un punto. A y B cambian de cuadro de servicio. A saca otra vez, esta vez desde el cuadro derecho de servicio. C y D su quedan en sus mismos cuadros de servicio.	4-3	Cuadro Derecho de Servicio -- al ser la puntuación del lado sacador un número par	A saca a D	C y D	

Eso implica que:

» El orden del servidor depende si la puntuación es par o impar, al igual que en el juego de individuales.

» Solo el servidor se cambia de cuadro de servicio, y solo al ganar un punto. En todos los otros casos, los jugadores se quedan en sus respectivos cuadros de servicio (desde donde efectuaron la jugada anterior). Así se garantiza que los servidores de cada pareja se alternen.

Sharum Durand
Campeón Sudamericano

MÓDULO 14

LA ESCUELA DEPORTIVA. GESTIÓN DE UN CLUB DEPORTIVO

MÓDULO 14

LA ESCUELA DEPORTIVA. GESTIÓN DE UN CLUB DEPORTIVO

1. ¿QUÉ ES UNA ESCUELA DEPORTIVA? 229
2. ¿QUÉ ES UN CLUB DEPORTIVO? 229
3. FIGURA DEL MONITOR EN UNA ESCUELA O UN CLUB DEPORTIVO 229
4. GESTIÓN ECONÓMICA DE UN CLUB DEPORTIVO 230
5. ¿CÓMO SE FORMA UNA ESCUELA DEPORTIVA DE BÁDMINTON? 230

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

1. ¿Qué es una escuela deportiva?

Una escuela deportiva es una organización responsabilizada con el desarrollo del proceso docente educativo de los estudiantes deportistas. Incluye la relación con la familia y el entorno, tiene en cuenta sus necesidades, intereses y motivaciones y garantiza su formación y preparación integral.

Tiene en cuenta la enseñanza y aprendizaje de conocimientos, habilidades, ideas, conceptos y técnicas, prestando especial atención a la formación de valores sociales y teniendo como orientación y dirección principal la práctica de actividades físicas y deportivas.

La misión de una escuela deportiva es:

» La formación multifacética e integral de las nuevas generaciones
» La especialización deportiva
» El logro de resultados en el deporte.

2. ¿Qué es un club deportivo?

Un club deportivo es una asociación privada, sin ánimo de lucro, integrada por personas físicas o jurídicas, que tienen por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas. La creación del club es una actividad privada y totalmente voluntaria para sus fundadores.

La inscripción en el Registro Nacional del Deporte es obligatoria y dota de publicidad al club. El certificado que acredita la inscripción es necesario para afiliarse a una federación, para obtener subvenciones o ayudas económicas u honoríficas, celebrar convenios, y otros beneficios que establece la Ley del Deporte.

Los clubes deportivos, como cualquier asociación, se constituyen mediante acuerdo de cinco o más personas físicas o jurídicas que se comprometen a conseguir una finalidad: en este caso, la promoción, práctica o participación en competición de una modalidad deportiva

Después se elige si se forma un club elemental o un club deportivo básico. El primero de ellos solo implica la unión de 3 personas que quieren competir en una disciplina deportiva. El segundo conlleva la obligación de crear unos estatutos.

3. Figura del monitor en una escuela o en un club deportivo

Es la pieza clave de toda la organización ya que van a ser las personas responsables de la tarea educativa directa. Formará a las y los deportistas no solamente en los aspectos técnico-tácticos de la actividad deportiva, sino en el comportamiento, actitudes y valores.

Sus funciones son:

» Planificar y poner en práctica el proceso de enseñanza-aprendizaje de la actividad deportiva que imparta durante la temporada, llevando los entrenamientos preparados en función de la planificación establecida.
» Reunirse con las familias para presentarse, explicarles los objetivos y expectativas, sensibilizarles en la importancia que tiene la práctica deportiva para su hijas e hijos, así como aclarar cualquier duda que pueda surgir.

- » Evaluar el progreso y la consecución de los objetivos establecidos para los deportistas, informando a las personas implicadas.
- » Respetar y ser consecuente con los valores y actitudes que se establecen en el Proyecto Deportivo sirviendo de modelo para las personas que le rodean, especialmente en los entrenamientos y partidos: ropa deportiva, lenguaje, evitar hábitos nocivos, malos modos, etc.
- » Exigir puntualidad, dedicación e implicación por parte de todo el grupo en cada una de las acciones que se realice, tanto dentro como fuera de la pista: ropa deportiva entrenamientos, partidos, recogida de material, respeto al contrario, avisos en caso de amonestación, etc.
- » Encargarse de prever los aspectos logísticos de la actividad (viajes, cambios de horario, avisos, etc.) comunicándoselo a todos aquellos que le afecten.

4. Gestión económica de un club deportivo

Principalmente puede tener dos vías de financiación:

- » Privada: patrocinios privados, cuotas de socios, sorteos...
- » Pública: subvenciones nacionales, autonómicas, provinciales y/o municipales.

Para que un club sea solvente por sí mismo lo ideal es tener ingresos de ambas vías, esto permitirá al club tener un poder económico para su planificación de la temporada.

Es importante que un club tenga un seguro de responsabilidad civil que cubra los posibles daños causados por sus monitores, o terceros, en el desempeño de su actividad.

También deberán tener en regla los posibles pagos a monitores en caso de percibir un sueldo por su actividad, (contrato de trabajo, autónomos, etc.), o bien un contrato de voluntariado que deje bien clara la relación entre el monitor y el club.

5. ¿Cómo se forma una escuela deportiva de bádminton?

A continuación, en forma de esquema, marcamos los pasos que tiene que seguir un monitor deportivo para formar una escuela de bádminton:

1. Elaboración de un proyecto deportivo, que contará con los siguientes puntos:

A. Por qué una escuela de bádminton:
- Introducción
- Objetivos
- Metodología

B. Características de la actividad:
- Horario
- Duración
- Alumnado y grupos
- Cualificación del personal a impartir las clases
- Responsabilidad laboral y civil

C. Financiación del proyecto
- Actividad pagada por el deportista
- Actividad subvencionada por la entidad
- Actividades de promoción, previas para promocionar el bádminton

2. Presentación del proyecto a diferentes entidades:

- » Municipalidades
- » Patronatos deportivos
- » Centros de enseñanza.

Nilton Quispe
Seleccionado nacional de Parabadminton
Sub campeón Mundial en Parabadminon
Campeón Sudamericano

Valentino Mendoza
Campeón Sudamericano

MÓDULO 15

MATERIALES

MÓDULO 15

MATERIALES

1. MATERIALES PARA LA PRÁCTICA DEL BÁDMINTON

a. EL VOLANTE 235
b. LA RAQUETA 235
c. EL CORDAJE 237
d. LA VESTIMENTA 237

2. MATERIAL RELACIONADO CON LA PISTA

a. LA PISTA O EL TERRENO DE JUEGO. 237
b. LA RED Y LOS POSTES 239
c. DISTRIBUCIÓN DE PISTAS DE BÁDMINTON EN UN PABELLÓN. 240
d. VARIACIONES CON EL ESPACIO. 240
e. PROBLEMAS CON EL MATERIAL. 242

3. MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

FEDERACIÓN PERUANA DE BÁDMINTON

Los contenidos de este módulo se van a centrar en exponer todos los tipos de materiales que se utilizan para una buena práctica del bádminton así como el terreno de juego y sus adaptaciones.

También incluiremos materiales que no tienen una relación directa con nuestro deporte, pero que cada vez se usan más tanto en la iniciación como en la tecnificación y el alto rendimiento.

El bádminton en el día de hoy se puede considera como una actividad "global" y funcional por lo que existe variedad de materiales tanto para la preparación en pista como fuera de ella.

Todo este material lo vamos a clasificar en función de las destrezas físicas que se vayan a desarrollar, lo que nos sirve para una completa formación en bádminton del alumno.

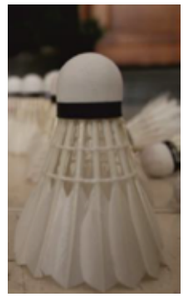
1. Materiales para la práctica del bádminton

a. El volante

Existen dos tipos de volantes: los sintéticos (de nylon) y los de pluma natural. El volante de nylon se utiliza principalmente en la iniciación a este deporte por ser más resistente y económico que el de pluma, que es más frágil y viene a ser usado por los jugadores con un cierto nivel, tanto en entrenamientos como en competiciones.

El volante consta de 16 plumas, sujetas a una base de corcho recubierta de piel, y su peso está entre los 4,64 y 5,50 gramos. Está realizado con plumas de oca o ganso. Su velocidad puede superar los 400 km/h (en golpeos como un smash y realizado por jugadores de máximo nivel).

Debido a las condiciones atmosféricas (temperatura y grado de humedad) de los distintos lugares donde se juega, y dada su ligereza (debemos tener en cuenta que en zonas de cierta altitud el volante tiende a volar más rápido con trayectorias más largas) existen diferentes tipos de volantes con velocidades variadas. En los de nylon se indican por el color de la cinta que envuelve al corcho. En los de pluma se indica por números principalmente.



b. La raqueta

Existen en el mercado muchos modelos de raqueta que se diferencian básicamente por el material del que están hechas. Las raquetas de iniciación, por ser más económicas, son de un material metálico y constan de varias piezas.

Las raquetas de competición, lógicamente más caras, son ya de una pieza, integrales, y su composición varía de unas a otras. Son raquetas más ligeras (pueden llegar a 80 gramos) en su peso pero más resistentes. Gracias a su flexibilidad ayudan al jugador a aumentar la fuerza en el golpeo eliminando las vibraciones que se producen en las raquetas metálicas. Entre los materiales con que se fabrican las hay de carbono, grafito, boro, titanio, etc.

Todas ellas requieren de unas dimensiones máximas: 680 mm. de longitud, por una anchura de 230 mm. Siendo su superficie de golpeo de cuerdas entrelazadas sujetas al marco. Su peso oscila en función de lo ya comentado.

Raquetas de prebádminton y minibádminton
Las adaptaciones de la raqueta serán definidas en función de la destreza de cada uno de los deportistas, de esta manera, si el deportista tiene la suficiente habilidad para utilizar una raqueta de dimensiones normales no se le realizará adaptación.

En cambio para aquellos deportistas que tienen una mayor dificultad para realizar los golpeos o incluso para la puesta en juego del volante sí se realizará esta adaptación.

Existen diferentes adaptaciones entre las que destacamos:

» Raquetas solo con empuñadura y cabeza de raqueta
» Raquetas con empuñadura, varilla reducida y cabeza de raqueta

La empuñadura de la raqueta es un factor importante a tener en cuenta. La tendencia es a no "engordar" el grosor de la empuñadura. La idea es tener un grip más fino con el objetivo de tener más movilidad en ella.

Cada jugador con la práctica del juego y su experiencia tendrá que ir descubriéndolo. Una vez cogida la raqueta se debe notar una posición cómoda entre el pulgar y el resto de dedos. Asimismo puede servirnos como dato el que si la empuñadura es muy delgada nos obliga a flexionar exageradamente los dedos, lo que provoca normalmente un cansancio prematuro.

c. El cordaje
El cordaje de la raqueta de bádminton es sintético y, según si se coloca en una raqueta metálica o en una integral, se encordará a una tensión menor o mayor (puede oscilar de 6-7 kg., las raquetas más frágiles a 10-12 kg. las más resistentes). La longitud de un cordaje oscila entre los 9 y los 10 metros.

Dado que los cordajes de bádminton, en las fases de iniciación, se rompen con facilidad, es bueno que todos los practicantes aprendan, lo antes posible, a cambiar las cuerdas que en cualquier momento pueden romperse, pues el cordaje puede ser reparado con facilidad sin necesidad de tenerlo que cambiar todo. Para ello se necesita de unos utensilios para su reparación.

En el material complementario a este manual se explica más detenidamente cómo reparar una raqueta.

d. Vestimenta
En este apartado hablaremos principalmente del calzado deportivo. Las zapatillas deben ser ligeras y flexibles, de suela antideslizante para que permita una correcta ejecución en el juego, dado los desplazamientos rápidos con continuos cambios de velocidad, frenadas y arrancadas, y que dicha suela no esté concebida para desplazamiento únicamente hacia adelante (ejemplo típico de las zapatillas de jogging) sino todo tipo de desplazamientos, adelante, atrás y laterales.

Asimismo es aconsejable que dichas zapatillas tengan un mínimo grado de elevación en la zona del talón para que así la musculatura posterior de la pierna (gemelos) no sufra sobrecargas con demasiada frecuencia, dada la posición de espera a adoptar durante gran tiempo del juego.

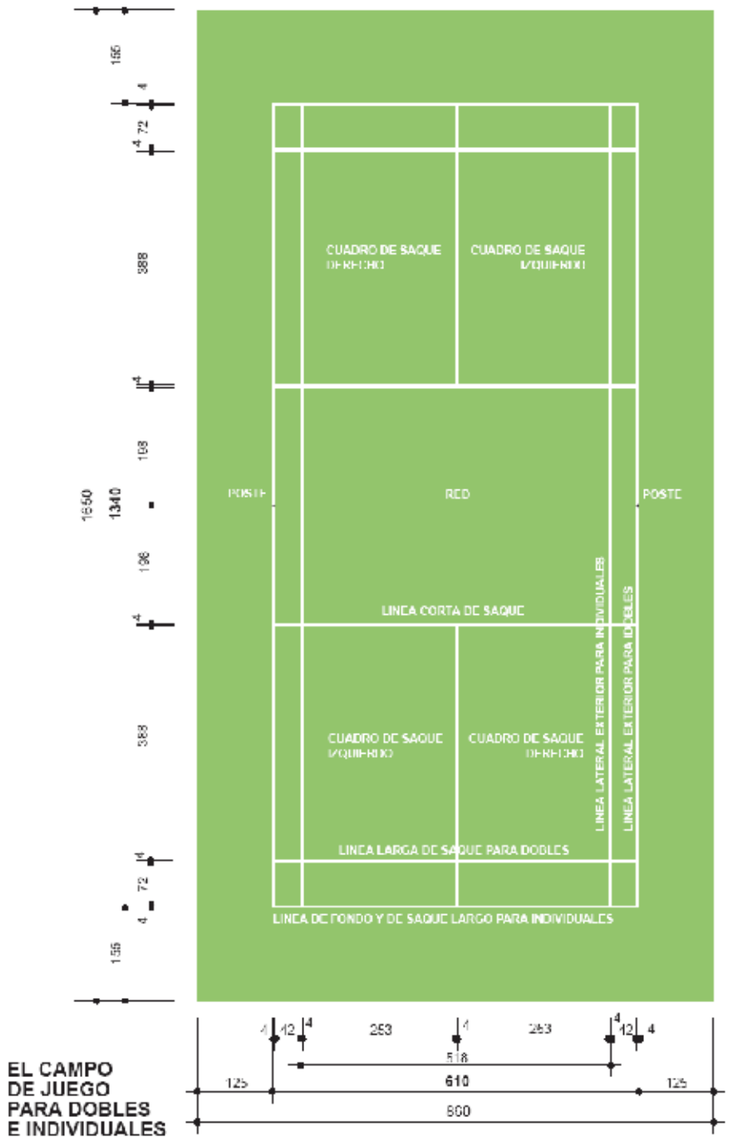
Si no fuera así se podrían incorporar unas taloneras a esa zona del calzado.

2. Material relacionado con la pista

a. La pista o el terreno de juego.
El terreno de juego es un rectángulo cuyas dimensiones para el juego de dobles son 13,40 m x 6,10 m y para el juego de individuales de 13,40 m x 5,18 m (Estas dimensiones corresponden a las siguientes medidas británicas: 44 pies x 20 pies y 44 pies x 17 pies).

Las líneas de marcas tendrán 4 cm de ancho y serán de color fácilmente distinguible del pavimento y preferentemente de color blanco o amarillo. Todas las líneas forman parte de la superficie que delimitan.

Para el juego de individuales, el terreno está delimitado por las líneas laterales interiores y la línea de fondo exterior, en cambio para la modalidad de dobles por las líneas exteriores.



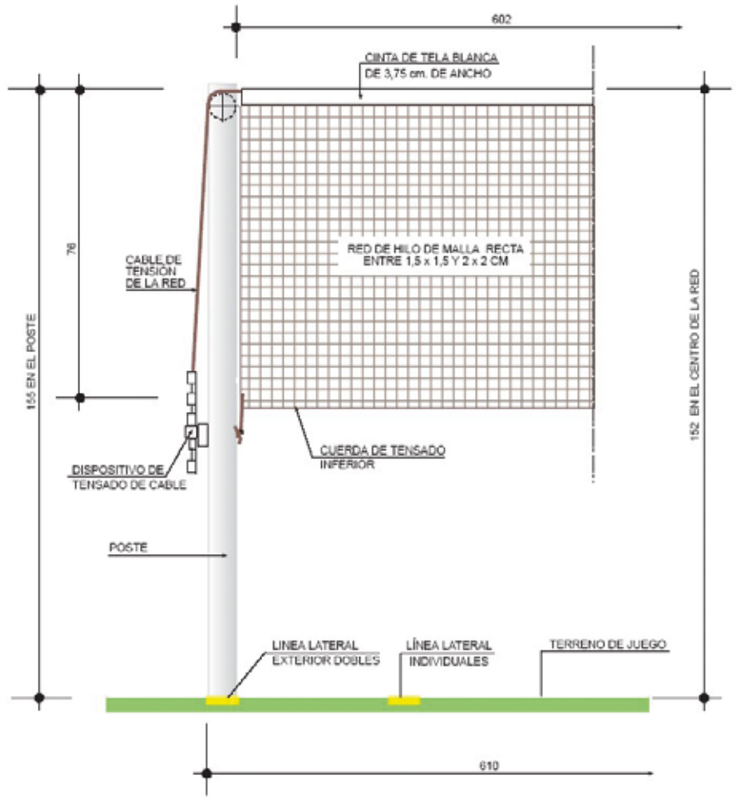
EL CAMPO DE JUEGO PARA DOBLES E INDIVIDUALES

b. La red y los postes.

La red es el elemento que delimita el espacio de acción de cada uno de los jugadores.

La red dispondrá de una cuerda de tensado superior y en el extremo inferior otra cuerda de tensado inferior y estará a una altura de 1,55 m sobre las líneas exteriores de banda para dobles y de 1,52 m en el centro de la pista.

Los postes han de ser lo suficientemente robustos como para soportar la tensión de la red, tener una altura de 1,55 m y deben ser estables y permanecer verticales. Normalmente estos postes llevan superpuestos evn su base un contrapeso de entre 15-20 kg que les permitirán aguantar la tensión con mayor facilidad.



Cotas en centímetros

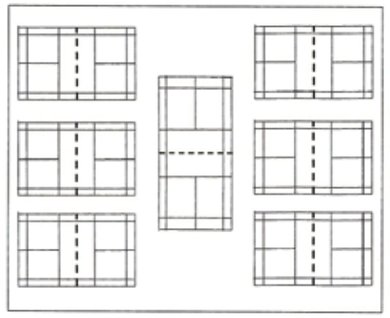
LA RED Y LOS POSTES

Adaptaciones a la red.
La red estará situada a una altura en los postes de 1,20m, con un margen de caída (vano) de 2 cms en el medio de la red (1,18m).

c. Distribución de pistas de bádminton en un pabellón.

El bádminton es un deporte en el cual su práctica se ha de realizar en espacios cubiertos ya que el reducido peso del volante obliga a evitar cualquier tipo de corriente de aire que pueda modificar su vuelo.

Normalmente la altura y espacio mínimo de juego será de 7metros para que el volante pueda volar sin chocar con cualquier otro objeto tipo canasta, red, etc.



Ejemplo de colocación de pistas de bádminton en una pista polideportiva (40x20 metros)

d. Variaciones con el espacio.

Es difícil encontrar en las instalaciones escolares espacios donde se puedan practicar juegos motrices que incluyan grandes desplazamientos como el fútbol, o bien juegos donde el número de practicantes es reducido en relación al espacio que necesitan para el desarrollo del juego, como el caso del tenis.

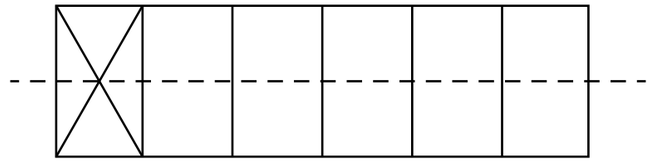
Sin embargo es posible hacer rentable una instalación de dimensiones reducidas como puede ser una pista polideportiva de un centro escolar o el pequeño gimnasio de un colegio. Para ello es necesario realizar una adaptación o modificación de algunos componentes de la actividad, tanto en lo relativo a los espacios como en el número de jugadores, elementos móviles, etc.

Esto nos ha llevado a buscar un marcaje ya estandarizado sobre el que desarrollar nuestra actividad, de tal forma que con una modificación mínima, dispongamos de un espacio delimitado donde desarrollar el juego.

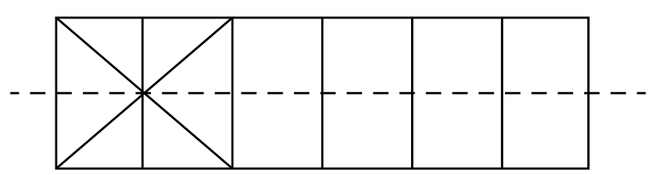
Cogiendo un campo de voleibol incluiremos una línea discontinua como se indica en el gráfico y de esa manera ya tendremos una distribución apta para el desarrollo de la actividad.

Sobre un campo de voleibol (18x9m.):

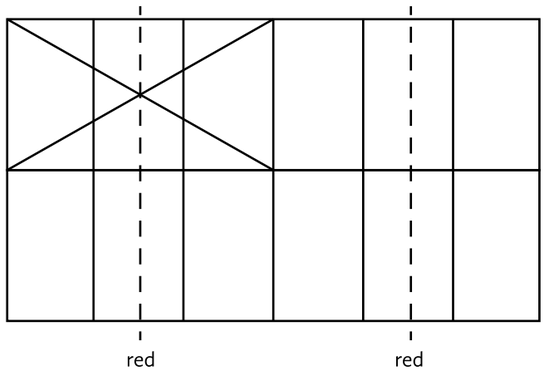
6 campos de individuales (3 x 9m.)
(con red central para los 6 campos)



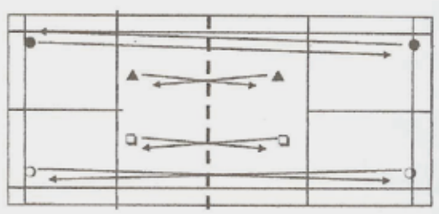
3 campos de dobles (6 x 9m.)
(con red central para los 3 campos)

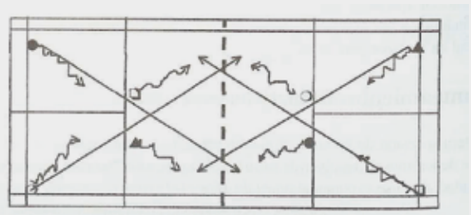


4 campos de individual o de dobles
(4,5 x 9m.) (con 2 redes transversales)



Grupos numerosos e instalación reducida.





e. Problemas con el material.

Raqueta	Cada niño la suya
	Tener set de reparación
Red	Redes gigantes
	Gomas elásticas
	Cinta de baliza
	Para visualizar la red se pueden añadir hojas de periódicos
Postes	Postes de madera / metal (en las pistas centrales)
	Contrapesos: garrafas 5 L. con arena
	Anclajes en la pared

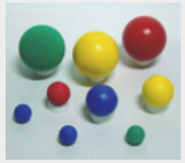
3. Materiales de entrenamiento

MATERIAL COMPLEMENTARIO

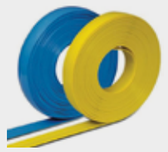
GLOBOS
Muy útiles en las fases de iniciación con el objetivo de coordinar mejor los movimientos de ataque al volante con o sin raqueta.

SACOS FUNCIONALES
Permiten al jugador desplazarse, lanzar, arrastrar, levantar... con una carga que varían en peso, evitando así lastres en chalecos o muñecas que pueden resultar lesivos para el jugador, sobre todo en las primeras etapas.

PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS
Que nos servirán para trabajar la coordinación óculo-manual así como la percepción de diferentes velocidades y trayectorias



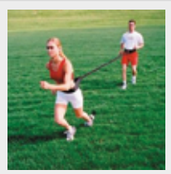
MATERIALES PARA MARCAR, MODIFICAR DIMENSIONES DE LA PISTA
Cintas de diferentes colores, conos, bases.



POSTES CON ANCLAJES EN DIFERENTES ALTURAS Y DE RED
De esa manera nos permitirá jugar con varias alturas en función a la fase de iniciación en la que nos encontremos.

VELOCIDAD

TÁNDEM TOW
Cinturones utilizados para el entrenamiento resistido y asistido, útiles para el trabajo de velocidad de desplazamiento en pista en bádminton. Se requieren 2 jugadores por cinturón que podrán cambiar sus posiciones fácilmente.



BANDAS ELÁSTICAS
En el entrenamiento de velocidad, unas bandas elásticas resistentes ofrecen el mismo efecto que el Tándem tow.

AGILIDAD

LADDER
Escalera horizontal que permite el trabajo de la agilidad y coordinación a través de diferentes secuencias y combinaciones de pasos. Ofrece mucha variedad de ejercicios y puede introducirse en el trabajo en pista.

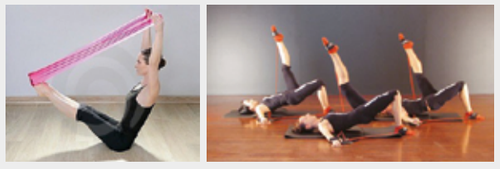
AGILITY MAT
Cuadrante de agilidad. Permite que el jugador se desplace dando el máximo de sí mismo siguiendo series de números en diferente orden.

BANDAS ELÁSTICAS
Al proponer una resistencia para el jugador, también pueden incluirse en el trabajo de agilidad.

ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO

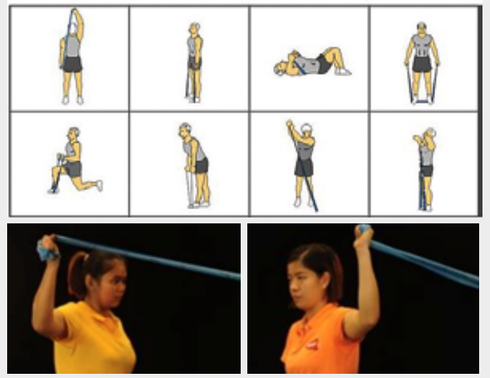
PLATAFORMAS INESTABLES
Bosu, togu, fitball y el plato de freeman son superficies que desestabilizan en diferentes direcciones permitiendo así el desarrollo del equilibrio y de la estabilidad.

BANDAS ELÁSTICAS
Son válidas para el entrenamiento de la estabilidad y el equilibrio desde el momento en el que pueden ofrecer fuerzas actuando en diferentes direcciones.



COORDINACIÓN Y FUERZA

BANDAS ELÁSTICAS
Al tener la posibilidad de alargarse y acortarse permiten desarrollar la fuerza del jugador a través de acciones concéntricas, excéntricas e isométricas.



BALONES MEDICINALES
El gesto del lanzamiento es similar a muchos golpeos de nuestro deporte, por lo que los balones medicinales son una buena opción de trabajo de la fuerza explosiva del tren superior.

Y sobretodo... mucha imaginación y creatividad.

Apéndice 1 - Glosario.

Inglés	Traducción	Breve explicación del término
attacking clear	clear ofensivo	golpeo ofensivo de mano alta con trayectoria del volante de fondo a fondo de pista.
backcourt	zona de atrás	parte trasera de la pista.
backhand	golpeo de revés	golpeo al volante cuando este viene por el lado contrario a la mano que empuña la raqueta.
backhand grip	agarre de revés	forma de coger la empuñadura para los golpeos de revés.
backswing	backswing	recorrido de la raqueta alejándose del punto de impacto posterior a la preparación
balance	equilibrio	característica de la raqueta. distribución del peso con respecto al centro geométrico de la raqueta.
base line	línea de fondo	línea que limita la pista de bádminton por la zona de fondo para el juego de individual y dobles.
base position	posición base	posición de espera del deportista tras cada uno de los golpeos, que puede sufrir modificaciones.
clear	clear o fondo	golpeo de mano alta con trayectoria del volante de fondo a fondo de la pista.
cross court	golpeo cruzado	golpeo que lleva una trayectoria del volante en diagonal con respecto a la pista.
defence	defensa	defensa.
doubles	dobles	prueba formada por dos personas en cada equipo.
drive	drive o tenso	golpeo a media altura con trayectoria del volante paralela al suelo.
drop	drop	movimiento muy rápido de golpeo utilizado en el servicio y desde la red y que intenta sorprender al oponente.
flick	flick	movimiento muy rápido de golpeo utilizado en el servicio y desde la red y que intenta sorprender al oponente.
follow through	continuacion del golpeo	trayectoria de la raqueta en la fase posterior al impacto
footwork	desplazamientos	movimientos específicos de piernas que se utilizan para desplazarse por la pista para realizar de la manera más optima el golpeo.
forehand grip	agarre de derecha	forma de coger la empuñadura para la ejecución de los golpeos de derecha.
forehand stroke	golpeo de derecha	golpeo que se ejecuta por el lado derecho del deportista (en alumnos zurdos por el lado izquierdo).
grip	agarre	parte de la raqueta por donde se coge o agarra.
kill	remate en red	golpeo especifico en posiciones cercanas a la red con trayectoria descendente, se utiliza para terminar la jugada.
lob	lob	golpeo de mano baja en donde el volante se desplaza desde la red hasta el fondo de la pista.
lunge	fondo de pierna	paso o zancada amplia previo al golpeo.
long service	saque largo	golpeo que inicia la jugada y que envía el volante al fondo de pista.
multifeeding	multivolantes	sistema de entrenamiento en donde se lanzan múltiples volantes de manera consecutiva para que sean golpeados por el deportista.
net	red	el objeto que divide la pista en dos partes iguales. está situada a una altura de 1,55 m en los extremos y 1,52 m en el centro de la pista.
net play	juego en red	intercambio de golpes muy cerca de la red.
net-drop	dejada	golpeo cerca de donde el volante pasa de un lado al otro de la pista con una trayectoria muy cercana a la red.
net-shot	golpeo de red	es un golpeo que se realiza cerca de la red.
overhead stroke	golpeo de mano alta	golpeo que se realiza por encima de la línea que marcan los hombros del deportista.
point of impact	punto de impacto	momento de contacto de la raqueta y volante en el golpeo
service	servicio o saque	golpeo que inicia una jugada.
service area	zona de servicio	zona desde donde se realiza el servicio o saque.
singles	individual	prueba formada por una solo persona.
short service	saque corto	golpeo que inicia una jugada y que tiene una trayectoria cercana a la red y caída cercana a la línea delantera de la zona de recepción.
shuttlecock (shuttle)	volante o pluma	nombre del objeto o móvil con el que se juega al deporte del bádminton compuesto por plumas o nylon y una cabeza de corcho.
smash	remate	golpeo de mano alta con trayectoria descendente y con máxima potencia en su ejecución.
swing	swing	recorrido de la raqueta durante la ejecución de un golpeo.

PERÚ
FEDERACIÓN
DEPORTIVA PERUANA
DE BÁDMINTON

Diagramado y diseñado por el área de
Comunicaciones de la Federación Deportiva
Peruana de Bádminton.

PERÚ

FEDERACIÓN
DEPORTIVA PERUANA
DE BÁDMINTON

Dirección: Calle José Díaz s/n
Estadio Nacional (Puerta 15A)
Tribuna Norte – Primer piso
Teléfono: (01) 370-6376

Sede deportiva
(CAR Videna y Ofic. Administrativa)
Dirección: *Av. Del Aire S/N - San Luis*

Sigue a Bádminton Perú

www.badmintonperu.com