

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

BADMINTON

Confeccionado por:

Ramírez Martínez, Alberto Alexis

Mollinedo Bermúdez, Roberto

Morejón Pérez, Vidal

Arencibia Moreno, Ayran

Pargas Escalona, Guillermo

Pons Saenz, Isaab

Posada Rodríguez, Rafael

Sánchez Anaya, Juan

**COMISIÓN NACIONAL DE BADMINTON
2013**

INDICE

	Página
Introducción	2
Caracterización del deporte	3
Glosario	7
Reseña histórica	12
Resultados olímpicos y mundiales	13
Resultados de atletas de atletas cubanos en eventos subregionales, regionales, olímpicos y mundiales	17
Reglamentación del deporte	18
Sistema de desarrollo por edades	26
Estructura de desarrollo por edades	26
Objetivos generales	27
Parámetros fundamentales por institución	28
Componentes de desarrollo del jugador	29
Objetivos específicos y tareas por edades	30
Categoría sub 9 – 10 años, 9 años de edad	30
Categoría sub 9 – 10 años, 10 años de edad	40
Categoría sub 11 – 12 años, 11 años de edad	52
Categoría sub 11 – 12 años, 12 años de edad	64
Categoría sub 13 – 15 años, 13 años de edad	79
Categoría sub 13 – 15 años, 14 años de edad	94
Categoría sub 13 – 15 años, 15 años de edad	109
Categoría sub 16 – 18 años, 16 años de edad	125
Categoría sub 16 – 18 años, 17 años de edad	142
Categoría sub 16 – 18 años, 18 años de edad	160
Orientaciones para la confección del Plan de entrenamiento	179
Aspectos a tener en cuenta en la planificación de la preparación	180
Ejemplos de planificación	183
Ejemplos de ejercicios para el desarrollo técnico táctico	187
Bibliografía	193
Anexos	195

INTRODUCCION

Es importante señalar que este documento se estructura para establecer las bases sobre las cuales se desarrollará el trabajo para las diferentes edades y aspectos de la preparación (físico, técnico, táctica, psicológica y teórica) del badmintonista, por lo que cada uno de los entrenadores debe estudiarlo y seguir las indicaciones que en él se establecen para hacer cumplir los pasos del proceso de formación del atleta de Badminton; de la misma forma podrá emitir, de forma ordenada, sus consideraciones para enriquecerlo con las experiencias de su actividad profesional.

El uso y atención a las indicaciones de este material permitirá a los profesionales del deporte alcanzar en su labor sistemática logros superiores en el aprendizaje como paso inicial del rendimiento de los atletas y garantizará el cumplimiento de los objetivos propuestos por el deporte para este ciclo.

Al acometer este trabajo estamos conscientes de la responsabilidad que tenemos en estos momentos de encauzar el Bádminton en las vías del deporte de alto rendimiento, y con ello buscar resultados deportivos de nuestra actividad y que Cuba sea considerada potencia, al igual que en otros deportes.

En virtud de las experiencias vividas en la participación y organización de competencias, somos de la opinión que el Bádminton en Cuba requiere de una transformación organizativa sistemática del mismo deporte, iniciándose su preparación a largo plazo.

Al referirnos a transformaciones lo hacemos con el afán de que nuestros especialistas, sobre todo los que han trabajado en Bádminton anteriormente, estén conscientes del mismo como deporte de alto rendimiento.

Con el presente programa integral de preparación del deportista nos proponemos, fundamentalmente, ir a la búsqueda de alumnos con perspectivas, para ello comenzamos con el trabajo en los combinados deportivos hasta llegar a los centros de alto rendimiento.

Es necesario que todo el personal que labore en el Bádminton aporte experiencias e ideas para el futuro y así aumentar su nivel de aplicación práctica, así como su contenido con una fuerte base pedagógica y científica.

Este movimiento que hoy comenzamos tiene un compromiso histórico con los atletas del mañana y con el personal técnico que labora en el Bádminton, a ellos llegue el mensaje de que **trabajar con eficiencia y rigor científico** debe ser premisa fundamental para todo aquel que ame esta disciplina deportiva.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE.

Badminton es un deporte muy versátil que hace enormes demandas desde los puntos de vista técnico - táctico, físico y psicológico a aquellos individuos que se inclinan por la practica al nivel de alto rendimiento.

Es en realidad, muy difícil conocer cuál de estas áreas tiene mayor preponderancia. En primer lugar es muy difícil obtener mediciones exactas de algunos de los parámetros que evalúan estos aspectos; también: todos dependen de la edad y del nivel de desarrollo de cada jugador, para los que están en etapas de iniciación el aprendizaje de los fundamentos técnicos es lo más importante sin embargo para los jugadores avanzados los aspectos tácticos, físicos y psicológicos pueden ser los aspectos en los cuales hacer énfasis al planificar la preparación.

Además encontramos que un buen desempeño técnico táctico puede compensar un mal desarrollo físico pero en contraposición un mal físico puede arruinar el mejor desempeño técnico táctico cuando el juego se extiende en el tiempo, por todo esto podemos decir que todas las áreas de desarrollo del Badminton están muy interrelacionadas.

Aun con lo planteado anteriormente y sin desvirtuarlo podemos decir que el aspecto técnico - táctico constituye el eje fundamental del desarrollo de cualquier jugador de Badminton pues es este aspecto el que marca los elementos que definen este juego como deporte de alto rendimiento.

En su esencia el juego de Badminton consiste en una serie de complicados movimientos (desplazamientos y golpes), los cuales deben ser llevados a cabo sin cometer errores aun cuando las condiciones cambien de un golpeo a otro y tratando siempre de enviar el volante al lado contrario de la cancha con la clara intención de que el oponente no llegue a devolver el volante y este toque la superficie de la cancha o que el oponente solo consiga hacer una devolución que vaya fuera de los límites de la cancha en la que se está jugando al Badminton.

En Badminton, como en cualquier otro deporte, el suministro de energía es fundamental para el desempeño atlético y por sus características se necesita energía para procesos de corta duración y alta demanda como un salto y un remate pero también para procesos de mayor duración pues un partido puede durar en su totalidad entre 20 y 45 minutos aproximadamente. Esta característica ubica como sustrato energético fundamental el sistema de ATP CrP (anaerobio aláctico), con episodios de anaerobio láctico y una base aerobia amplia que permita los mecanismos de absorción y regeneración.

En un juego de Badminton usualmente encontramos situaciones de juego en las cuales se camina, se corre, se salta, se hacen cambios bruscos de dirección y de velocidad del desplazamiento a la vez que se realizan golpes de diverso tipo, algunos tan fuertes y a máxima potencia como un remate y otros tan precisos y sutiles como una dejada en la red; en muchos casos los movimientos de alta intensidad se conjugan en piernas y brazos como es el caso del remate en salto. A esto, claro está, hay que unirle el trabajo de todo el resto de los grupos musculares que participan indirectamente, como soporte o como parte de cadenas cinemáticas.

Cada una de estas acciones por separado dura muy poco tiempo, apenas un segundo o menos, pero como cada jugada o rally contiene en su ejecución varias de ellas entonces la duración promedio de estas últimas anda entre los 2 y los 8 segundo, pudiendo llegar en algunas ocasiones a los 12 a 15 segundos y solo en casos muy excepcionales pasar de aquí hasta los 20 segundos aproximadamente. Entre cada una de las jugadas se produce un

intérralo de aproximadamente la misma duración del rally pero lo usual es que esté sobre los 10 a 12 segundos.

Estas jugadas se producen de forma continua durante cada juego, si tenemos en cuenta las posibilidades que los tanteos mínimos y máximos establecidos por reglamento permiten entonces podemos decir que si un juego es ganado por un jugador sin prácticamente resistencia del jugador contrario estas jugadas pueden solo ser unas 21 (21 del ganador a 0 del perdedor) aproximadamente pero si la situación es totalmente diferente y la rivalidad es alta, entonces el tanteo puede llegar hasta 59 tantos (30 del ganador a 29 del perdedor) y para ese caso las jugadas habrán sido aproximadamente unas 60, si esto lo llevamos a tiempos de duración la situación se presenta así: desde casos en que la duración de un juego sea de unos 7 a 10 minutos los más cortos hasta 17 a 23 minutos los más largos (pudiendo ser más extensos en casos excepcionales).

Ya teniendo idea de lo que puede tomar de tiempo un juego nos es más fácil conseguir la idea de lo que significa un partido. La regla establece que se juega al mejor de tres juegos, es decir que para un jugador ganar un partido debe ganar dos juegos, por simple cálculo matemático podemos saber que un partido puede contener de dos a tres juegos y por consiguiente el tiempo total puede variar desde los 20 hasta los 45 a 60 minutos (pudiendo ser más extensos en casos excepcionales).

La regla también establece que un partido debe ser continuo desde su comienzo (entiéndase el primer servicio realizado) hasta el último tanto (entiéndase cuando el volante deja de estar en juego al término del rally que produce el último tanto). Esto significa que los únicos momentos de que disponen los jugadores para recuperarse es: el tiempo de duración del intervalo entre jugadas, en el intervalo que se permite cuando el primer jugador llega al tanto 11 en cada juego y que tiene una duración de un minuto y en el intervalo que se produce al terminar cada juego, cuando los jugadores cambian de lado de la cancha, y que dura dos minutos.

Como puede apreciarse el jugador de Badminton debe estar preparado desde todos los puntos de vista para enfrentar un partido que puede durar entre 20 y 45 minutos, con cortos periodos de recuperación (4 a 6 de entre 1 y 2 minutos de duración) repartidos a lo largo de un partido que estará caracterizado por acciones muy disímiles en velocidad y potencia que durarán aproximadamente 10 a 12 segundos y para recuperarse de cada una de ellas tendrá un tiempo más o menos similar al que duró la acción.

A todo esto podemos añadirle que por regulaciones de competencia un jugador puede tener programado en el esquema de competencia hasta dos partidos de cada modalidad en que esté inscrito en un día de competencia, concretamente estamos diciendo que la exigencia que planteamos en los párrafos anteriores se puede repetir en un día de juegos desde dos (si solo se inscribió en una modalidad) hasta seis veces (si se inscribió en las tres modalidades posibles: individuales, dobles y dobles mixtos).

Estas exigencias han llevado a estudios biomédicos que han arrojado resultados tales como estos: durante los años 90 de pasado siglo los investigadores daneses constataron que el máximo consumo de oxígeno en jugadores de alto nivel de Badminton estaba sobre los 68 – 73 ml de oxígeno/minuto/kilogramo de peso en los jugadores de individual masculino del sexo masculino entre 65 – 70 ml de oxígeno/minuto/kilogramo de peso en los jugadores de dobles del mismo sexo; para las atletas del sexo femenino mostraban valores sobre los 58 - 63 ml de oxígeno/minuto/kilogramo de peso en de ambas modalidades.

Esto con promedios de frecuencia cardiaca (% de la frecuencia cardiaca máxima) durante el juego que estaban en: individual masculino 92%, individual femenino 88%, dobles masculino 81%, dobles femenino 76%, dobles mixtos 77% (jugador masculino) y 66% (jugadora

femenina). Aquí también se puede apreciar las diferencias que existen entre las demandas que hace cada una de las modalidades, esta es otra de las características importantes que hay que tener en cuenta al momento de plantear la preparación de un atleta: en cual o cuales modalidades tiene planificado participar pues es evidente que las exigencias estarán promoviendo preparaciones diferentes para cada modalidad.

Estos mismos estudios han intuido (por falta de datos precisos en cuanto a la medición de niveles de ácido láctico) que aun cuando la mayoría de las jugadas, por su duración, no conllevan a la formación de ácido láctico, es muy importante desarrollar la capacidad de tolerancia a este en altas concentraciones por periodos de tiempo cortos debido a la posibilidad de llegar a su formación durante jugadas largas y el poco tiempo con que se cuenta para los intervalos, lo que puede conllevar a que su absorción no sea completa y queden remanentes de este en el musculo para el momento de la próxima acción.

Como conclusión de sus trabajos estos científicos daneses plantean el siguiente sumario de demandas del juego de Badminton a los atletas que lo practican y los ubican por orden de prioridad con una escala del 1 (mayor relevancia) al 3 (menor relevancia):

Capacidad	Nivel de preponderancia en la preparación del jugador
Consumo de oxígeno	1
Tolerancia al ácido láctico	2 – 3
Extensores del muslo, la pierna y el pie:	
• Contracción excéntrica máxima	1
• Contracción concéntrica máxima	1
• Fuerza explosiva	1
• Resistencia	1
Tronco:	
• Fuerza máxima	2
• Resistencia	2
Hombro y brazo:	
• Contracción excéntrica máxima	3
• Contracción concéntrica máxima	2
• Fuerza explosiva	1
• Fuerza rápida	1
• Resistencia	2
Flexibilidad:	
• Caderas (coxo femoral) y muslo	2
• Hombro y brazo	3

Como puede apreciarse esta recomendación le otorga gran preponderancia a la resistencia y fuerza muscular de todo tipo en las extremidades inferiores (dado en la importancia extrema que tiene para el jugador de Badminton el poder moverse en toda la cancha en una amplia gama de formas y durante largo tiempo), a la fuerza explosiva y rápida en los brazos para lograr golpes potentes y la resistencia para poder mantener el nivel de estos durante el partido. Establece niveles medios a la fuerza del tronco por ser necesario como parte del cuerpo que sustenta y conecta y participa en las cadenas cinemáticas, a la flexibilidad le da niveles medios por su función como propiciadora de amplios movimientos y preventora de lesiones y por supuesto también de dedica niveles medios a la tolerancia al ácido láctico por su presencia ocasional durante el juego pero en consonancia le brinda máxima atención al consumo de oxígeno como base sustentadora de todo el proceso.

Nuestra opinión es que podemos utilizar estos criterios como validos pues están debidamente fundamentados y ser tomados como referencias en el diseño de nuestros procesos de preparación hasta tanto se cuente con investigaciones que adecuen estos resultados a las características de nuestros atletas o se diseñen e implementen otros por parte de nuestros técnicos y especialistas.

GLOSARIO

Agarre: Acción de sostener la raqueta con la mano para llevar a cabo el juego de Badminton.
Agarre de derecha: Agarre realizado para golpear por la parte de la mano diestra del jugador y que se caracteriza por la formación de una “V” en la relación de los dedos índice y pulgar cuando sostienen la empuñadura de la raqueta.

Agarre de revés: Agarre realizado para golpear por la parte contraria a la mano diestra del jugador, se caracteriza por el apoyo del pulgar sobre la parte contraria de la empuñadura a la cual la sostienen el resto de los dedos.

Agarre intermedio: Es un tipo de agarre de la raqueta que se sitúa de forma intermedia entre el agarre de derecha y de revés, generalmente se ejecuta muy cercano a la unión de la empuñadura y la varilla de la raqueta. Muy usado en el juego de dobles.

Arbitro: Oficial de cancha responsable del partido y de lo que suceda en la cancha donde se celebre.

Atacante: Jugador que por sus golpes con trayectoria descendente hace que el adversario tenga que estar en posición defensiva. Lleva la iniciativa táctica en busca de conseguir la victoria en el rally, juego o partido.

Ataque: Iniciativa que toma un jugador para ganar la jugada. Tipo de juego en el cual el jugador lleva la iniciativa en función de ganar la jugada, el juego y el partido.

Anticipación: La habilidad para predecir donde el oponente va a enviar el volante y actuar en consecuencia.

Badminton: Deporte jugado por dos jugadores o parejas que se hacen oposición golpeando un volante con raquetas hasta que uno de los oponentes deje caer el volante en su lado de la cancha o hace que el volante salga de los límites de la misma.

Badmintonista: Persona física que se dedica a la práctica del Badminton.

Bloqueo en red: Devolución cercana a la red con un golpeo rápido.

BWF: Siglas en ingles de la Federación Mundial de Badminton.

Cabeza de la raqueta: Parte de la raqueta que soporta en cordaje y sirve para golpear el volante.

Cancha: Espacio físico delimitado por las líneas y dividido en dos mitades por la red que sirve para desarrollar el juego de Bádminon. Sus dimensiones son 13.40 metros de largo por 6.10 metros de ancho.

Cancha sintética: cancha fabricada con materiales sintéticos, generalmente móvil y cuya principal ventaja es la de absorber el impacto de los desplazamientos del jugador así como garantizar una alta adherencia del calzado evitando deslizamientos indeseados.

Cepillada en red o brush: Golpe muy cerca de la red con una trayectoria de la raqueta lateral, evitando el contacto con la red.

Clear: Golpeo por encima de la cabeza con trayectoria alta del volante de fondo a fondo de cancha.

Clear defensivo: Golpe defensivo por encima de la cabeza con trayectoria alta del volante (máxima altura) de fondo a fondo de cancha.

Clear ofensivo: Golpeo ofensivo por encima de la cabeza con trayectoria alta del volante (suficientemente alto como para solo sobrepasar al oponente) de fondo a fondo de cancha.

Centro de cancha: Parte de la cancha que escoge un jugador y que debe constituir la posición de partida a la que debe de llegar el deportista tras cada uno de los golpes para continuar al siguiente. Generalmente coincide con el centro geométrico de la cancha aproximadamente.

Contraataque: Acción de juego que lleva como objetivo evitar la efectividad de un ataque del oponente y cambiar la situación táctica en función de pasar de una situación de defensa a una de ataque u ofensiva.

Cuadro de saque o servicio: Zona delimitada de la cancha desde la cual se realiza el saque o servicio y en donde debe caer el volante golpeado durante el servicio o saque.

Cuerdas. Material con el cual se encuerdan las raquetas.

Defensa: Acción de juego que lleva como objetivo evitar la efectividad de un ataque del oponente.

Defensa del remate: Golpeo por debajo de la cintura que tiene como objetivo mermar la efectividad del remate del oponente.

Dejada o Drop: Golpeo por encima de la cabeza con trayectoria del volante descendiente de fondo de cancha a la parte delantera de la cancha del oponente.

Desplazamientos: Movimientos específicos de piernas que se utilizan para moverse de un lugar a otro de la cancha para realizar de la manera más óptima el golpeo.

Desplazamiento con pasos: Desplazamientos que se realizan con pasos, siempre alguno de los pies está en contacto con la superficie de juego.

Desplazamiento con saltos: Desplazamientos que se realizan con saltos, en algún momento ambos pies no están en contacto con la superficie de juego.

Drive: Golpeo a la altura del brazo con trayectoria del volante paralela al suelo, generalmente rápido.

Encordar: Dotar de cuerdas a una raqueta de Bádminton, debidamente tensadas.

Encordado o cordaje: Área de la raqueta dotada de cuerdas.

Empuñadura: Parte de la raqueta por la cual se sostiene la misma para desarrollar el juego de Badminton.

Empujada o push: Golpeo ejecutado cerca de la red en donde el volante se empuja para que caiga antes de la línea de saque de la cancha contraria.

Esquema de competencia: graficación del sistema de competencia.

Falta: Violación de las reglas del juego del Bádminton y que conlleva a un tipo de penalización.

Festival de Habilidades Básicas (FHB): Actividad de carácter participativo que tiene como objetivo que los alumnos muestren el dominio que han adquirido en la realización de las habilidades básicas del Badminton, puede tener carácter competitivo o solo de demostración.

Finta: Golpeo en cuya ejecución se realiza una acción de amago o engaño.

Flick o rápido: Movimiento muy rápido de golpeo utilizado sobre todo en el servicio y desde la red y que intenta sorprender al oponente llevando el volante al fondo de la cancha muy rápidamente.

Golpeo: Acción de pegarle al volante con la raqueta.

Golpeo por encima de la cabeza: Golpeo que se realiza con amplia trayectoria de movimiento de brazo por encima de la cabeza, generalmente con mucha fuerza y la trayectoria puede ser descendente y ascendente.

Golpeo a la altura del brazo: Golpeo que se realiza aproximadamente a la altura del hombro. Generalmente de trayectoria plana, descendente o ascendente.

Golpeo forzado: Golpeo que se realiza cuando el jugador se encuentra fuera de una posición óptima con respecto al volante.

Golpeo por debajo del brazo: Golpeo que se realiza por debajo del hombro, generalmente de trayectoria ascendente o plana.

Golpeo por debajo de la cintura: Golpeo que se realiza por debajo de la cintura del jugador, la trayectoria necesariamente debe ser ascendente.

Golpeo cruzado: Golpeo que lleva una trayectoria del volante en diagonal con respecto a la pista.

Golpeo en red: Es un golpeo que se realiza cerca de la red.

Golpeo en salto: Golpeo que se realiza durante la acción de salto.

Golpeo de derecha: Golpeo realizado con el agarre de derecha.

Golpeo de revés: Golpeo realizado con el agarre de revés.

Golpeo recto: Golpeo que lleva una trayectoria del volante paralela a las líneas laterales de la cancha.

Golpeo tenso: Golpeo que se realiza en la zona comprendida entre el pecho y la rodilla y que lleva máxima velocidad.

Juego: Cada una de las unidades que conforman un partido, se juega a 21 puntos aunque por ampliaciones puede llegar a 30 puntos.

Juego de individuales masculino: Partido jugado por dos atletas del sexo masculino, quienes se hacen oposición.

Juego de individuales femenino: Partido jugado por dos atletas del sexo femenino, quienes se hacen oposición.

Juego de dobles masculino: Partido jugado por dos parejas de atletas del sexo masculino, quienes se hacen oposición.

Juego de dobles femenino: Partido jugado por dos parejas de atletas del sexo femenino, quienes se hacen oposición.

Juego de dobles mixtos: Partido jugado por dos parejas de atletas (cada pareja integrada por uno del sexo masculino y otra del sexo femenino) quienes se hacen oposición.

Juego en red: Intercambio de golpes muy cerca de la red.

Jugada o rally: Intercambio de golpes desde que se realiza el servicio hasta que el volante deja de estar en juego.

Jugador derecho: Jugador de Badminton cuya mano diestra en la derecha:

Jugador zurdo: Jugador de Badminton cuya mano diestra en la izquierda.

Juez de línea: Oficial de cancha responsable por tomar decisiones en las líneas.

Juez de saque o servicio: Oficial de cancha responsable por las acciones en el momento del servicio, generalmente se encarga solo del servidor.

Levantada o lob: Golpeo por debajo de la cintura en el cual el volante se desplaza hacia el fondo de la cancha del oponente.

Levantado o lift: Golpeo generalmente usado en los servicios o en la red, tiene como objetivo elevar el volante de forma repentina para sorprender al contrario pero solo sobrepasándolo para obligarlo a virarse de espalda a la red y devolver con golpes de revés.

Línea: marcación que usa para delimitar la cancha.

Line de fondo: Línea que delimita la máxima extensión de la cancha.

Línea lateral: Línea que delimita la máxima amplitud de la cancha hacia los lados.

Línea media: Línea que delimita hacia el interior de la cancha los cuadros de saque.

Línea de saque: Línea que delimita el cuadro de saque.

Mate en red o tap: Golpeo muy rápido en posiciones cercanas a la red con trayectoria descendente, se utiliza para terminar la jugada.

Medio mate: Golpeo por encima de la cabeza a media potencia con trayectoria del volante totalmente descendente hacia la cancha del oponente. Su efectividad está dada en sorprender al oponente con un cambio de la velocidad del volante.

Multivolantes o multiplumas: Sistema de entrenamiento en donde se lanzan múltiples volantes de manera consecutiva para que sean golpeados por el badmintonista.

Netdrop o drop en red: Golpeo muy cercano a la red en el cual el volante pasa de un lado al otro de la cancha con una trayectoria muy cercana a la red.

Ofensiva: Acción de juego que tiene como objetivo destruir la defensa del oponente y ganar la jugada.

Partido: Total jugado como unidad del juego de Badminton, un partido se disputa al mejor de tres juegos.

Postes: Implementos que sostienen la red.

Preparación del brazo: Movimiento del brazo que posiciona la raqueta y que inicia la preparación del golpe.

Punto o tanto: Unidad de medida que marca la acumulación de acciones favorables de un jugador, ya sea por acciones ganadas o por errores del oponente.

Raqueta: Implemento usado por los jugadores para golpear el volante.

Recibidor: Jugador a quien le corresponde recibir el saque o servicio.

Red: Implemento que divide la pista en dos mitades de igual dimensión. Está situada a una altura de 1,55 m en los postes y 1,524 m en el centro de la cancha.

Referee (referi): Oficial de cancha a cargo del evento en general. Bajo su responsabilidad quedan: la confección y conducción del esquema de competencia, los oficiales de cancha, los atletas y sus representantes. Es la máxima autoridad en un evento de Badminton

Remate o smach: Golpeo por encima de la cabeza a máxima potencia con trayectoria del volante totalmente descendiente hacia la cancha del oponente. Golpeo ofensivo por excelencia.

Saque o servicio: Acción por la cual el volante se pone en juego en una jugada o rally.

Saque alto: Saque o servicio realizado con agarre de derecha, máxima amplitud de movimiento de brazo y fuerza, trayectoria ascendente y que tiene como objetivo el fondo de la cancha del oponente.

Saque corto: Saque o servicio realizado con cualquiera de ambos agarres, poca amplitud de movimientos y fuerza, trayectoria rasante a la red y que tiene como objetivo alguna de las líneas del cuadro de saque.

Servidor o sacador: Jugador a quien le corresponde realizar el saque o servicio.

Sistema de competencia: forma de organización de la competencia que programa el orden de los partidos y establece los oponentes

Situación de juego: Acción o conjunto de acciones de juego que reflejan un momento táctico dado y la forma de interpretarlo.

Sombra: Ejecución de un movimiento técnico de cualquier tipo sin el uso de volantes

Tanteo: Puntuación que se va logrando y acumulando en el transcurso de un juego o partido.

Refleja las acciones positivas de un jugador.

Tanteador: Implemento que refleja el tanteo de un juego o partido.

Tiro: Envío del volante golpeado por la raqueta, esta acepción incluye las características de trayectoria, potencia, dirección e intención.

Toque: Tipo de golpeo que se caracteriza por darle mayor preponderancia a la dirección o al efecto que a la fuerza o potencia.

Ventaja: Situación de favorable en el marcador de un juego o partido.

Volante: Implemento de intercambio por golpes en el Badminton, puede estar fabricado de plumas y corcho o plástico y corcho.

Zona delantera: Parte de la cancha más cercana a la red.

Zona media: parte de la cancha intermedia entre la red y el fondo.

Zona trasera: Parte de la cancha cercana al fondo.

Zonificación de la cancha de Badminton: identificación por medio de números de la división en partes de una cancha de Bádminton para facilitar el estudio de situaciones de juego.

7	8	9	3	4	5
6	1	2	2	1	6
5	4	3	9	8	7

RESEÑA HISTORICA

En torno al origen del Bádminton aun en la actualidad hay criterios divididos por considerar algunos estudiosos que surgió en Asia y otros que en Europa, lo que si esta bien determinado es que el origen del Bádminton moderno (debidamente organizado) se da en el siglo XVIII tomando el nombre de la Casa Bádminton, en Gloucestershire, Inglaterra; lugar donde radicaba la casa del Duque Beaufort. La Federación Internacional de Badminton (IBF) se funda el 1ro de Julio del 1934 por 9 países (Canadá, Dinamarca, Inglaterra, Gales, Escocia, Nueva Zelanda, Francia, Irlanda y Holanda). El Bádminton, ingresa en Cuba, alrededor de la década del 50 de pasado siglo, fundamentalmente se jugaba en los colegios católicos existentes de esa época en La Habana, como una actividad recreativa. Se empieza a desarrollar de forma masiva y organizada por el INDER en función de brindar la posibilidad al pueblo de tener una opción de sana recreación, a partir de 1979 formando parte de las actividades recreativas competitivas, se funda la Federación Cubana de Bádminton, el 21 de Noviembre de 1994 y al producirse su ingreso en el programa de los Juegos Olímpicos en Barcelona (1992), se determina por el Organismo Deportivo desarrollarlo como parte del Subsistema de Alto Rendimiento a partir de abril de 1994.

Este deporte ingresa en los Juegos Escolares Nacionales en el curso 2004-2005 siendo el número 30.

Cuba ingresa en la FIB en 1994 con el No. 114.

Actualmente la Federación Mundial de Bádminton (BWF) radica en Kuala Lumpur, Malaysia.

RESULTADOS OLIMPICOS Y MUNDIALES

Juegos Olímpicos

Año	Edición
1992	Barcelona
1996	Atlanta
2000	Sidney
2004	Atenas
2008	Beijing
2012	Londres

Medallistas de oro

Año	Individual masculino	Individual femenino
1992	Allan Budi Kusuma (INA)	Susi Susanti (INA)
1996	Poul-Erik Hoyer-Larsen (DEN)	Bang Soo Hyun (KOR)
2000	Ji Xinpeng (CHN)	Gong Zhichao (CHN)
2004	Taufik Hidayat (INA)	Zhang Ning (CHN)
2008	Lin Dan (CHN)	Zhang Ning (CHN)
2012	Lin Dan (CHN)	Li Xuerui (CHN)

Medallistas de plata

1992	Ardy B Wiranata (INA)	Bang Soo Hyun (KOR)
1996	Dong Jiong (CHN)	Mia Audina (INA)
2000	Hendrawan (INA)	Camilla Martin (DEN)
2004	Shon Seung Mo (KOR)	Mia Audina Tjiptawan (NED)
2008	Lee Chong Wei (MAS)	Xie Xinfang (CHN)
2012	Lee Chong Wei (MAS)	Wang Yihan (CHN)

Medallistas de bronce *(En 1992 fueron otorgadas dos medallas de bronce)*

1992	Thomas Stuer-Lauridsen (DEN)	Huang Hua (CHN)
	Hermawan Susanto (INA)	Tang Jiahong (CHN)
1996	Rashid Sidek (MAS)	Susi Susanti (INA)
2000	Xia Xuanze (CHN)	Ye Zhaoying (CHN)
2004	Sony Dwi Kuncoro (INA)	Zhou Mi (CHN)
2008	Chen Jin (CHN)	Maria Kristin Yulianti (INA)
2012	Chen Long (CHN)	Saina Nehwal (IND)

Medallistas de oro

Año	Dobles masculino	Dobles femenino
1992	Park Joo Bong (KOR)	Hwang Hye Young (KOR)
	Kim Moon Soo	Chung So Young
1996	Ricky Subagja (INA)	Ge Fei (CHN)
	Rexy Mainaky	Gu Jun
2000	Tony Gunawan (INA)	Ge Feiw (CHN)
	Candra Wijaya	Gu Jun
2004	Ha Tae Kwon (KOR)	Zhang Jiewen (CHN)
	Kim Dong Moon	Yang Wei
2008	Markis Kido (INA)	DU Jing (CHN)
	Hendra Setiawan	Yu Yang
2012	Fu Haifeng (CHN)	Tian Qing (CHN)
	Cai Yun	Zhao Yulei

Medallistas de plata

1992	Eddy Hartono (INA) Rudy Gunawan	Guan Weizhen (CHN) Nong Qunhua
1996	Cheah Soon Kit (MAS) Yap Kim Hock	Gil Young Ah (KOR) Jang Hye Ock
2000	Lee Dong Soo (KOR) Yoo Yong Sung	Huang Nanyan (CHN) Yang Wei
2004	Lee Dong Soo (KOR) Yoo Yong Sung	Gao Ling (CHN) Huang Sui
2008	Fu Haifeng (CHN) Cai Yun	Lee Kyung Won/ (KOR) Lee Hyo Jung
2012	Boe Mathias (DEN) Carsten Mogensen	Fujii Mizuki (JPN) Kakiiwa Reika

Medallistas de bronce (*En 1992 fueron otorgadas dos medallas de bronce*)

1992	Li Yongbo (CHN) Tian Bingyi Jalani Sidek (MAS) Razif Sidek	Gil Young Ah (KOR) Shim Eun Jung Lin Yanfen (CHN) Yao Fen
1996	Denny Kantono (INA) S Antonius	Qin Yiyuan (CHN) Tang Yongshu
2000	Ha Tae Kwon (KOR) Kim Dong Moon	Gao Ling (CHN) Qin Yiyuan
2004	Flandi Limpele (INA) Eng Hian	Ra Kyung Min/ (KOR) Lee Kyung Won
2008	Lee Jae Jing (KOR) Hwang Ji Man	Zhang Yawen (CHN) Wei Yili
2012	Jung Jae Sung (KOR) Lee Yong Dae	Valeri Sorokina (RUS) Nina Vislova

Medallistas de oro

Año	Dobles mixtos
1992	No se convocó
1996	Kim Dong Moon/Gil Young Ah (KOR)
2000	Zhang Jun/Gao Ling (CHN)
2004	Zhang Jun/Gao Ling (CHN)
2008	Lee Yong Dae/Lee Hyo Jung (KOR)
2012	Zhang Nan/Zhao Yunlei (CHN)

Medallistas de plata

1992	No se convocó
1996	Park Joo Bong/Ra Kyung Min (KOR)
2000	Tri Kusharyanto/Minarti Timur (INA)
2004	Nathan Robertson/Gail Emms (GBR)
2008	Nova Widianto/Liliyana Natsir (INA)
2012	Xu Chen /Ma Jin (CHN)

Medallistas de bronce

1992	No se convocó
1996	Liu Jianjun/Sun Man (CHN)
2000	Simon Archer/Joanne Goode (GBR)
2004	Jens Eriksen /Mette Schjoldager (DEN)

2008 He Hanbin/Yu Yang (CHN)
 2012 Joachim Fishcher /Christina Pedersen(DEN)

Campeonato del mundo

Año	Sede	Año	Sede
1977	Malmö	1999	Copenhage
1980	Jakarta	2001	Sevilla
1983	Copenhage	2003	Birmingham
1985	Calgary	2005	Anaheim
1987	Beijing	2006	Madrid
1989	Jakarta	2007	Kuala Lumpur
1991	Copenhage	2009	Hyderabad
1993	Birmingham	2010	Paris
1995	Lausana	2011	Londres
1997	Glasgow		

Listado de campeones

Año	Individual masculino	Individual femenino
1977	Flemming Delfs (DEN)	Lene Koppen (DEN)
1980	Rudy Hartono (INA)	Verawaty Wiharjo (INA)
1983	Icuk Sugianto (INA)	Li Lingwei (CHN)
1985	Han Jian (CHN)	Han Aiping (CHN)
1987	Yang Yang (CHN)	Han Aiping (CHN)
1989	Yang Yang (CHN)	Li Lingwei (CHN)
1991	Zhao Jianhua (CHN)	Tang JiuHong (CHN)
1993	Joko Suprianto (INA)	Susi Susanti (INA)
1995	Heryanto Arbi (INA)	Ye Zhaoying (CHN)
1997	Peter Rasmussen (DEN)	Ye Zhaoying (CHN)
1999	Sun Jun (CHN)	Camilla Martin (DEN)
2001	Hendrawan (INA)	Gong Ruina (CHN)
2003	Xia Xuanze (CHN)	Zhang Ning (CHN)
2005	Taufik Hidayat (INA)	Xie Xingfang (CHN)
2006	Lin Dan (CHN)	Xie Xingfang (CHN)
2007	Lin Dan (CHN)	Zhu Lin (CHN)
2009	Lin Dan (CHN)	Lu Lan (CHN)
2010	Chen Jin (CHN)	Wang Lin (CHN)
2011	Lin Dan (CHN)	Wang Yihan (CHN)
Año	Dobles masculino	Dobles femenino
1977	Tjun Tjun (INA)	Etsuko Toganoo (JPN)
	Johan Wahjudi	Erniko Ueno
1980	Ade Chandra (INA)	Nora Perry (ENG)
	Christian Hadinata	Jane Webster
1983	Steen Fladberg (DEN)	Lin Ying (CHN)
	Jesper Helledie	Wu Dixi
1985	Park Joo Bong (KOR)	Han Aiping (CHN)
	Kim Moon Soo	Li Lingwei
1987	Li Yongbo (CHN)	Lin Ying (CHN)
	Tian Bingyi	Guan Weizhen
1989	Li Yongbo (CHN)	Lin Ying (CHN)

	Tian Bingyi	Guan Weizhen
1991	Park Joo Bong (KOR)	Guan Weizhen (CHN)
	Kim Moon Soo	Nong Qunhua
1993	Ricky Subagja (INA)	Nong Qunhua (CHN)
	Rudy Gunawan	Zhou Lei
1995	Rexy Mainaky (INA)	Gil Young Ah (KOR)
	Ricky Subagja	Jang Hye Ock
1997	Candra Wijaya (INA)	Ge Fei (CHN)
	Budiarto Sigit	Gu Jun
1999	Ha Tae Kwon (KOR)	Ge Fei (CHN)
	Kim Dong Moon	Gu Jun
2001	Tony Gunawan (INA)	Gao Ling (CHN)
	Halim Haryanto	Huang Sui
2003	Lars Paaske (DEN)	Gao Ling (CHN)
	Jonas Rasmussen	Huang Sui
2005	Tony Gunawan (USA)	Yang Wei (CHN)
	Howard Bach	Zhang Jiewen
2006	Fu Haifeng (CHN)	Gao Ling (CHN)
	Cai Yun	Huang Sui
2007	Markis Kido (INA)	Yang Wei (CHN)
	Hendra Setiawan	Zhang Jiewen
2009	Cai Yun (CHN)	Zhang Yawen (CHN)
	Fu Haifeng	Zhao Tingting
2010	Cai Yun (CHN)	Du Jing (CHN)
	Fu Haifeng	Yu Yang
2011	Cai Yun (CHN)	Wang Xiaoli (CHN)
	Fu Haifeng	Yu Yang
Año	Dobles mixtos	
1977	Steen Skovgaard/Lene Koppen (DEN)	
1980	Christian Hadinata/Imelda Wiguno (INA)	
1983	Thomas Kihlstrom/Nora Perry (SWE/ENG)	
1985	Park Joo Bong/Yoo Sang Hee (KOR)	
1987	Wang Pengren/Shi Fangjing (CHN)	
1989	Park Joo Bong/Chung Myung Hee (KOR)	
1991	Park Joo Bong/Chung Myung Hee (KOR)	
1993	Thomas Lund/Catrine Bengtsson (DEN/SWE)	
1995	Thomas Lund/Marlene Thomsen (DEN)	
1997	Liu Yong/Ge Fei (CHN)	
1999	Kim Dong Moon/Ra Kyung Min (KOR)	
2001	Zhang Jun/Gao Ling (CHN)	
2003	Kim Dong Moon/Ra Kyung Min (KOR)	
2005	Nova Widianto/Lilyana Natsir (INA)	
2006	Nathan Robertson/Gail Emms (ENG)	
2007	Nova Widianto/Lilyana Natsir (INA)	
2009	Thomas Laybourn/Kamilla Rytter Juhl (DEN)	
2010	Bo Zheng /Ma Jin (CHN)	
2011	Zhang Nan / Zhao Yunlei (CHN)	

RESULTADOS DE ATLETAS CUBANOS EN EVENTOS SUB REGIONALES, REGIONALES, OLIMPICOS Y MUNDIALES

En cuanto a Juegos Centroamericanos, nuestros atletas lograron los mejores resultados en la edición convocada para Cartagena 2006 (con subselección de Badminton en Santo Domingo, República Dominicana) en cuyo evento consiguieron medallas de oro en las modalidades: torneo por equipos, individual femenino y dobles mixtos; plata en todas las modalidades y bronce en individual femenino y dobles masculino para alzarse con el primer lugar por naciones. No participamos en las ediciones de San Salvador 2002 (primera convocatoria del Badminton en Juegos Centroamericanos y del Caribe) ni en Mayagüez 2010.

Como parte de los Juegos Panamericanos el Badminton tuvo su primera convocatoria en la edición de Mar del Plata 1995 sin que hubiese allí representación cubana. Nuestro país ha estado representado en todas las organizaciones de Juegos Panamericanos desde Winnipeg 1999 hasta la fecha (última edición, Guadalajara 2011), sin embargo fue en Guadalajara 2011 en la cual un atleta cubano, Osleni Guerrero Velazco, obtiene un resultado de gran relevancia para el Badminton cubano al conseguir la medalla de plata en la modalidad individual masculino después de una senda victoriosa que lo hizo obtener éxitos ante atletas de mucha mayor experiencia y mejor ubicación en el Ranking Mundial, solo cayó en el partido final ante el guatemalteco Kevin Córdón.

Participar en unos Juegos Olímpicos constituye en este momento un objetivo estratégico a conseguir en el presente ciclo olímpico por intermedio del atleta Osleni Guerrero Velazco, como parte de esta meta en la actualidad este atleta se encuentra inmerso en un programa de desarrollo con auspicio de la Confederación Panamericana de Badminton que asegura su preparación y participación en eventos internacionales con el objetivo de ganar puntos y escalar a posiciones cimera del Ranking Mundial. Como paso previo a la clasificación olímpica este año se ha producido una inédita clasificación a un Campeonato Mundial de Badminton, este se organizará en Guangzhou, China entre el 5 y el 11 de agosto y allí estará nuestro atleta.

REGLAMENTACION DEL DEPORTE

INDICE

1. CANCHA Y SU EQUIPAMIENTO
2. VOLANTES
3. PRUEBA DE VELOCIDAD DEL VOLANTE
4. RAQUETA
5. EQUIPO APROPIADO
6. SORTEO
7. TANTEO
8. CAMBIO DE LADO
9. SAQUE O SERVICIO
10. JUEGO DE INDIVIDUALES
11. JUEGO DE DOBLES
12. ERRORES EN EL SERVICIO
13. FALTAS
14. REPETICIONES
15. VOLANTE FUERA DE JUEGO
16. JUEGO CONTINUO, MALA CONDUCTA, CASTIGOS
17. LOS JUECES, OFICIALES DE CAMPO Y RECLAMACIONES

1. PISTA Y SU EQUIPAMIENTO.

- 1.1. La cancha debe ser un rectángulo trazado como en el diagrama "A" según las medidas indicadas. Las líneas deben tener un ancho de 40 mm.
- 1.2. Las líneas deben ser fáciles de distinguir y preferentemente en color blanco o amarillo.
- 1.3. Todas las líneas son parte del área que determinan.
- 1.4. Los postes deben ser de 1,55 m, de alto sobre la superficie de la cancha. Deben ser lo suficientemente firmes para que permanezcan verticales y mantengan la red tirante como se estipula en la regla 1.10. Los postes o sus soportes no deben extenderse hacia el interior de la pista.
- 1.5. Los postes deben ser colocados en las líneas de banda del juego de dobles, como se indica en el Diagrama "A" independientemente de que se jueguen individuales o dobles.
- 1.6. La red debe estar hecha de cuerda fina de color oscuro y del mismo grosor que una malla no menor de 15 mm, ni mayor de 20 mm.
- 1.7. La red debe tener 760 mm. de anchura y al menos 6.1 metros de largo.
- 1.8. La parte superior de la red debe estar bordeada con una cinta blanca de 75 mm; doblada por la mitad sobre una cuerda o un cable que pase a través de la cinta. Esta cinta descansa sobre la cuerda o el cable.
- 1.9. La cuerda o el cable deben ser de suficiente tamaño y peso para que se estire con firmeza al nivel de los postes.
- 1.10. La distancia desde la parte superior de la red a la superficie de la cancha debe ser 1,524 en el centro de la pista, y 1,55 m. sobre las líneas de banda para el juego de dobles.
- 1.11. No debe haber ningún espacio entre los extremos de la red y los postes. Si es necesario, toda la anchura de la red debe ser atada al poste en los extremos.

2. VOLANTES

- 2.1. El volante puede estar fabricado con materiales naturales y/o sintéticos. Sea cual sea el material utilizado para el volante, las características del vuelo deben ser por lo general

similares a las de un volante con plumas naturales y una base de corcho cubierta con una capa delgada de cuero.

2.2. Volante de pluma natural:

2.2.1. El volante debe tener 16 plumas fijadas a la base.

2.2.2. Las plumas deben tener un largo variable de 62 a 70 mm, pero en cada volante deben medir lo mismo, desde la punta hasta el final de la base.

2.2.3. Las puntas de las plumas deben formar un círculo de 58 a 68 mm. De diámetro.

2.2.4. Las plumas deben estar aseguradas firmemente con hilo u otro material apropiado.

2.2.5. La base debe tener de 25 a 28 mm. de diámetro y final redondeado.

2.2.6. El volante debe pesar de 4,74 a 5,50 gramos.

2.3. Volante de pluma sintética:

2.3.1. La falda, o simulación de las plumas en materiales sintéticos, reemplaza a las plumas naturales.

2.3.2. La base se describe en regla 2.2.5.

2.3.3. Las medidas y el peso deben ser los de las reglas 2.2.2., 2.2.3. y 2.2.6.; sin embargo, dada la diferencia del peso específico y el comportamiento de los materiales sintéticos en comparación con los de plumas, una variación de hasta el 10% es aceptable.

2.4. Con tal de que no haya variación en el diseño general, velocidad y vuelo del volante, se pueden modificar las especificaciones anteriores con la aprobación de la asociación participante interesada:

2.4.1. En los lugares donde las condiciones atmosféricas debido a la altitud o clima hacen que el volante normal no sea apropiado; o

2.4.2. Si existen circunstancias especiales que de alguna manera lo hagan necesario en beneficio del juego.

3. PRUEBA DE LA VELOCIDAD DEL VOLANTE

3.1. Para probar un volante, se emplea un golpe realizado por completo por debajo de la mano, que hace contacto con el volante encima de la línea de fondo. El volante debe golpearse en ángulo ascendente y en dirección paralela a las líneas de banda.

3.2. Un volante de velocidad correcta debe caer a no menos de 530 mm. y no más de 990 mm. de la línea de fondo opuesta.

4. RAQUETA

4.1. La raqueta debe conformar una estructura que no exceda de los 680 mm de largo y 230 mm de ancho. Las partes de una raqueta se describen en las reglas 4.1.1 a 4.1.5.

4.1.1 El mango es la parte por la que el jugador debe agarrar la raqueta.

4.1.2 El área de las cuerdas es la parte de la raqueta destinada a golpear el volante.

4.1.3 La cabeza rodea el área de las cuerdas.

4.1.4 la varilla conecta el mango con la cabeza (igual que la regla 4.1.6)

4.1.5 La cruceta (si la hay) conecta el palo con la cabeza.

4.2. Área de las cuerdas.

4.2.1. El área de las cuerdas debe ser plana y consistir en un diseño entrelazado alternativamente o aparejadas donde se cruzan. El diseño de las cuerdas debe ser en general uniforme y sobre todo, no menos denso en el centro que en cualquier otro punto.

4.2.2. El área de las cuerdas no excederá de 280 mm. de longitud total y 220 mm. De anchura total. No obstante, las cuerdas se pueden extender dentro del área que formaría la cruceta, siempre que el ancho del área extendida de las cuerdas no exceda de 35 mm. y a condición de que la longitud total del área de las cuerdas no sea mayor de 330 milímetros.

4.3. La raqueta.

4.4.1 Estará libre de objetos adheridos o protuberancias, a excepción de aquellos utilizados única y específicamente para: limitar o prevenir desgastes, roturas, vibraciones, para distribuir el peso, o para asegurar el mango mediante cinta a la mano del jugador y que sean apropiados en tamaño y posición para tales propósitos; y

4.4.2 Estará libre de cualquier dispositivo que haga posible que un jugador cambie materialmente la forma de la raqueta.

5. EQUIPO APROPIADO.

La Federación Mundial de Bádminton (BWF) decide toda cuestión sobre si la raqueta, volante, equipo o prototipo que se use para jugar al Bádminton cumple la normativa. Tal decisión debe ser emprendida por iniciativa de la BWF o a solicitud de cualquier parte con interés genuino en este aspecto, incluso cualquier jugador, fabricante de equipo o Asociación participante o miembro de ésta.

6. SORTEO

6.1. Antes de que comience el juego, los lados adversarios deben sortear y el lado que gana el sorteo debe elegir entre las reglas 6.1.1 y 6.1.2:

6.1.1. Sacar o recibir primero.

6.1.2. Empezar a jugar en un lado de la pista o el otro.

6.2. El lado que pierde el sorteo debe entonces elegir la opción que queda.

7. TANTEO

7.1. El partido se jugará al mejor de tres juegos, a menos que se haya acordado de otra manera.

7.2. El lado que primero gane 21 puntos ganará un juego, excepto lo estipulado en la regla 7.4 a 7.5.

7.3. El lado que consiga un tanto sumará un punto a su tanteo. Uno de los lados gana el punto, cuando el oponente comete una "falta" o el volante deja de estar en juego porque toca la superficie de la cancha contraria.

7.4. Si en el tanteo se empata a 20, el lado que primero consiga alcanzar una diferencia de 2 puntos, ganará el juego.

7.5. Si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego.

7.6. El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.

8. CAMBIO DE LADO

8.1. Los jugadores deben cambiar de lado:

8.1.1. Al final del primer juego;

8.1.2. Antes de empezar el tercer juego (si existiera); y

8.1.3. En el tercer juego, cuando uno de los lados alcance 11 puntos.

8.2. Si los jugadores no cambian de lado, conforme a lo estipulado en la regla 8.1, deberán hacerlo tan pronto como se detecte el error y el volante no esté en juego. El tanteo quedará como está.

9. SAQUE O SERVICIO.

9.1. En un saque correcto:

9.1.1. Ningún lado debe retrasar indebidamente el saque.

9.1.2. 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;

9.1.3. Parte de los pies tanto del servidor como del receptor tienen que estar en contacto con la superficie de la cancha en una posición estática desde el comienzo del saque (regla 9.2) hasta su finalización (regla 9.3);

9.1.4. La raqueta del servidor debe golpear inicialmente la base del volante;

9.1.5. 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.

9.1.6. En el momento de golpear el volante, el mango de la raqueta debe apuntar hacia abajo.

9.1.7. Una vez comenzado el saque, el movimiento de la raqueta del servidor debe continuar hacia adelante hasta que se complete el saque; y

9.1.8. 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.

9.1.9. Se considera falta si el servidor, tratando de sacar, no golpea el volante.

9.2. Cuando los jugadores están en posición, el primer movimiento hacia delante de la cabeza de la raqueta del servidor es el principio del saque.

9.3. El saque se considera realizado cuando, una vez comenzado (regla 9.2), el volante es golpeado por la raqueta del servidor o cuando al intentar sacar, el volante cae en el suelo.

9.4. 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.

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

10. JUEGO DE INDIVIDUALES.

10.1 Zonas de saque y recepción:

10.1.1. Los jugadores deben sacar y recibir desde sus respectivos cuadros de saque derechos cuando el servidor no ha ganado ningún punto o ha conseguido un número de puntos par en el juego.

10.1.2. Los jugadores deben sacar y recibir desde sus respectivos cuadros de saque izquierdos cuando el servidor ha ganado un número de puntos impar en el juego.

10.2 El servidor y el receptor golpearán el volante alternativamente hasta que éste deje de estar en juego (regla 15.)

10.3 Puntuación y servicio:

10.1.3. Si el servidor gana la jugada sumará un punto a su tanteo y, sacará de nuevo desde el otro lado de la pista.

10.1.4. Si el receptor gana la jugada, sumará un punto en su marcador y, comenzará a sacar.

11. JUEGO DE DOBLES

11.1 Zonas de saque y recepción

11.1.1 El jugador del lado servidor sacará desde el cuadro de saque derecho al comienzo del juego o cuando el lado servidor no ha puntuado o ha ganado un número de puntos par en el juego.

11.1.2 El jugador del lado servidor sacará desde el cuadro de saque izquierdo cuando el lado servidor ha ganado un número de puntos impar en el juego

11.1.3. El jugador del lado receptor que hubiera sacado el último debe permanecer en el cuadro de saque desde el que sacó. El patrón contrario será aplicado a su compañero.

11.1.4. El jugador situado en el cuadro de saque diagonalmente opuesto al del servidor será el receptor.

11.1.5 Los jugadores no cambiarán sus respectivos cuadros de saque hasta que ganen un punto teniendo ellos el servicio.

11.1.6. El servicio en cualquier turno de saque debe desarrollarse de acuerdo con la puntuación del lado que sirve, excepto en lo contemplado en la regla 12.

11.2 Orden de juego y posición en la pista

11.2.1 Tras devolver el servicio, cualquier jugador del lado servidor y cualquier jugador del lado receptor puede golpear alternativamente el volante hasta que el volante deje de estar en juego. (regla 15).

11.2.2 Tras devolver el servicio, el jugador podrá golpear el volante desde cualquier posición en su lado de la red.

11.2.3. El receptor será el único que podrá devolver el saque: si el volante toca o golpea al compañero del receptor, se considerará "falta" y el lado servidor ganará el punto

11.3 Puntuación y servicio

11.3.1 Si el lado servidor gana la jugada, recibirá un punto. El servidor volverá a servir entonces desde el cuadro de saque contrario.

11.3.2 Si el lado receptor gana la jugada, conseguirá un punto. El lado receptor pasará entonces a ser el lado servidor.

11.4 Secuencia del servicio. En cualquier juego, el derecho a sacar pasará consecutivamente:

11.4.1 del servidor inicial que comenzó el juego desde el cuadro de saque derecho.

11.4.2 al compañero del receptor inicial. El saque se hará desde el cuadro de saque izquierdo.

11.4.3 al compañero de primer servidor que se encuentra en el cuadro de saque correspondiente al tanteo de dicho lado. (regla 11.1)

11.4.4 al jugador que primero recibió el saque que se encuentra en el cuadro de saque correspondiente al tanteo de dicho lado (regla 11.1) y así sucesivamente.

11.5 Ningún jugador sacará cuando no sea su turno, ni recibirá cuando no sea su turno, ni recibirá dos saques consecutivos en el mismo juego, a excepción de lo previsto en las reglas 12 y 14.

11.6 Cualquier jugador del lado ganador sacará primero en el siguiente juego, y cualquier jugador del lado perdedor puede recibir.

12. ERRORES EN EL SERVICIO

12.1. Se ha producido un error en el servicio cuando un jugador:

12.1.1 Ha sacado o recibido fuera de turno,

12.1.2 Ha sacado o recibido del cuadro de saque incorrecto,

12.2. Si se descubre un error en el servicio, el error debe ser corregido y el marcador existente se mantendrá.

13. FALTAS

Es una falta:

13.1. Si el saque no es correcto (regla 9.1.)

13.2. Si durante el servicio, el volante:

13.2.1. Queda atrapado en la red y se mantiene suspendido de ella.

13.2.2. Después de pasar por encima de la red, queda atrapado en ella.

13.2.3. Es golpeado por el compañero del receptor.

13.3. Si durante el juego, el volante:

13.3.1. Cae fuera de los límites de la pista (no sobre ni dentro de los límites).

13.3.2. Pasa por la red o por debajo de ésta.

13.3.3. No pasa la red.

13.3.4. Toca el techo o las paredes laterales.

13.3.5. Toca el cuerpo o ropa del jugador; ó

13.3.6. Toca cualquier otro objeto o persona fuera de los alrededores de la pista.

(Si es necesario debido a la estructura del edificio, la autoridad local del bádminton puede estipular, sujeto al derecho de veto de su Federación Nacional, normas locales que traten de casos en que un volante golpee contra un obstáculo).

13.3.7. Queda retenido y se mantiene en la raqueta y a continuación se lanza durante la ejecución de un golpe

13.3.8. Es golpeado dos veces seguidas por el mismo jugador en dos golpes;

13.3.9. Es golpeado por un jugador y su pareja sucesivamente; o

13.3.10. Toca la raqueta de un jugador y se va hacia el fondo de la pista de ese jugador

13.4. Si, mientras que el volante está en juego, un jugador:

13.4.1. Toca la red o sus soportes con la raqueta, el cuerpo o la ropa;

13.4.2. Invade la cancha del oponente por encima de la red con la raqueta o cuerpo, excepto si el jugador sigue el volante con la raqueta por encima de la red en el transcurso del golpe;

13.4.3. Invade la cancha del oponente por debajo de la red con la raqueta o cuerpo de tal forma que distrae u obstaculiza a un oponente;

13.4.4. Obstaculiza a un oponente, por ejemplo, le impide jugar un golpe legal donde el volante es seguido por la raqueta por encima de la red;

13.4.5. Si durante el juego, un jugador deliberadamente distrae a su oponente de la forma que sea, por ejemplo, mediante la realización de gestos o gritando;

13.5. Si un jugador es culpable de infracciones graves, repetidas o continuas bajo la regla 16.

14. REPETICIONES

14.1. Una "repetición" podrá ser indicada por el árbitro o por un jugador (si no hay árbitro) para parar el juego.

14.2. Debe ser una repetición si:

14.2.1. Si el servidor saca antes de que esté listo el receptor.

14.2.2. Si durante el saque cometen una falta al mismo tiempo el receptor y el servidor,

14.2.3. Si después de ser devuelto el servicio, el volante:

14.2.3.1. queda atrapado en la red y suspendido sobre ella,

14.2.3.2. después de pasar por encima de la red, queda atrapado en la misma,

14.2.4. Si durante el juego se desintegra el volante y la base se separa por completo del resto del volante,

14.2.5. En opinión del árbitro, el juego es interrumpido o un jugador es distraído por un entrenador contrario.

14.2.6. Si se le impide la visión a un juez de línea, y el árbitro no puede tomar una decisión.

14.2.7. Se puede dar una repetición por cualquier acontecimiento imprevisto o fortuito.

14.3. Cuando ocurre una repetición, el juego desde el último saque no vale y el jugador que sirvió saca otra vez, excepto donde se aplica la regla 12.

15. VOLANTE FUERA DE JUEGO

Un volante no está en juego cuando:

15.1. Golpea la red o un poste y comienza a caer hacia la superficie de la cancha del jugador que golpea;

15.2. Golpea la superficie de la cancha; o

15.3. Ha ocurrido una falta o una repetición.

16. JUEGO CONTINUO, MALA CONDUCTA, CASTIGOS

16.1 El juego deberá ser continuo desde el primer saque hasta que concluya el partido, excepto lo permitido en las reglas 16.2 y 16.3.

16.2 Descanso

En todos los partidos se permitirá un descanso

16.2.1 que no exceda los 60 segundos durante cada juego cuando un lado alcance 11 puntos

16.2.2 que no exceda los 120 segundos entre el primer y el segundo juego, y entre el segundo y el tercer juego

(En los partidos televisados, el juez árbitro decidirá antes del partido que los descansos recogidos en la regla 16.2 son obligatorios o de una duración estipulada). 16.3 Suspensión del juego

16.3.1 Cuando se requiera por circunstancias ajenas a la voluntad de los jugadores, el árbitro puede suspender el juego por el periodo que considere oportuno.

16.3.2 En circunstancias especiales, el juez árbitro podrá pedir al árbitro que suspenda el juego.

16.3.3 Si se suspende el juego, el tanteo queda como está y el juego se reanuda desde ese punto.

16.4 Retraso del juego

16.4.1 Bajo ninguna circunstancia se retrasará el juego para permitir que un jugador recupere sus fuerzas o aliento o para recibir consejo.

16.4.2 El árbitro será el único que decida el retraso del juego.

16.5 Consejo y abandono de la pista

16.5.1 Sólo se permitirá que un jugador reciba consejo durante un partido cuando el volante no esté en juego (regla 15).

16.5.2 Ningún jugador abandonará la cancha durante un partido sin el permiso del árbitro, excepto durante los descansos descritos en el artículo 16.2.

16.6 Un jugador no podrá:

16.6.1 Retrasar ni suspender el juego deliberadamente;

16.6.2 Modificar o manipular el volante para alterar su velocidad y vuelo;

16.6.3 Comportarse de manera ofensiva; o

16.6.4 Ser culpable de conducta antideportiva o aquello prohibido por las reglas del bádminton.

16.7 Administración de infracciones:

16.7.1 El árbitro aplicará las reglas del bádminton 16.4, 16.5 o 16.6 del siguiente modo:

17.7.1.1. Aviso preventivo a la parte causante de la ofensa, sin mostrar tarjeta y a micrófono cerrado.

16.7.1.2. Amonestación verbal a la parte causante de la ofensa (si ha sido advertida previamente), mostrando la tarjeta amarilla y con voz alta y clara indicando: "Advertencia por mala conducta".

16.7.1.3. Amonestación con falta (si ha sido previamente amonestado verbalmente), mostrando la tarjeta roja y con voz alta y clara indicando:

"Falta por mala conducta". En este caso si la falta es producida por el servidor, perderá el servicio (se tratará como un cambio de servicio en el juego, sumando un tanto al contrario); si la falta es señalada al receptor, se le apuntará un tanto al contrario.

16.7.2 En casos de ofensa flagrante, o si la mala conducta persiste, el árbitro debe informar al Juez Árbitro, que tiene la capacidad de descalificar a la parte ofensora del partido.

17. LOS JUECES, OFICIALES DE CAMPO Y RECLAMACIONES

17.1. El Juez Árbitro está totalmente encargado del torneo, o de la prueba de la que un partido forme parte.

17.2. El árbitro, al ser nombrado, se hará cargo del partido, la cancha y sus alrededores inmediatos.

17.3. El juez de saque debe señalar las faltas de saque hechas por el servidor cuando ocurran.

Ver regla 9.

17.4. El juez de línea debe indicar si un volante está dentro o fuera

17.5. Cualquier decisión oficial será definitiva en lo referente a aquellos asuntos en los que jueces de saque o línea sea responsable. No obstante el árbitro del partido, en determinadas situaciones, podrá modificar la decisión del juez de línea.

17.6. Un árbitro debe:

17.6.1. Hacer cumplir las reglas del bádminton y, en particular, señalar una falta o una repetición en caso de que se produzcan;

17.6.2. Tomar una decisión sobre cualquier reclamación de un asunto en disputa, si se hace antes del saque siguiente;

17.6.3. Asegurarse que los jugadores y espectadores estén informados del desarrollo del partido.

17.6.4. Nombrar o destituir a jueces de línea o un juez de saque, previa consulta con el juez árbitro.

17.6.5. Si no se ha nombrado otro oficial de cancha, hacer las gestiones para que se cumplan sus

Responsabilidades.

17.6.6. Si una jugada no es vista por el oficial designado, el árbitro debe tomar una decisión o repetir el punto.

17.6.7. Anotar e informar al juez árbitro todo lo que pasa en cuanto a la regla 16; y

17.6.8. Llevar al juez árbitro cualquier apelación sobre cuestiones de las reglas solamente (Tales apelaciones se deben hacer antes de que se haga el saque siguiente o, al final del juego, antes de que haya dejado la pista el lado que apela).

SISTEMA DE DESARROLLO POR EDADES.

Etapas de desarrollo de los jugadores de Badminton

1. Iniciación (de 9 a 12 años)
2. Formación Atlética General (de 13 a 15 años)
3. Especialización (de 16 a 18 años)
4. Resultados competitivos máximos (+ de 18 años)

ESTRUCTURA DE DESARROLLO POR EDADES

9 a 10 años	Áreas Deportivas	Programa de enseñanza anual (Introducción al Deporte)
11 a 12 años	Áreas Deportivas	Programas de Enseñanza Anual (Consolidación de elementos básicos)
13 a 15 años	EIDE	Plan de Entrenamiento en Correspondencia a las Orientaciones Metodológicas
16 a 18 años	EIDE-ESFAAR	Plan de Entrenamiento en Correspondencia a las Orientaciones Metodológicas

OBJETIVOS GENERALES

- Fomentar conciencia patriótica, hábitos y conductas sociales que estén acorde con las normas y principios de la sociedad socialista cubana.
- Desarrollar una metodología de enseñanza y entrenamiento, de capacidades y habilidades, que tribute al logro un alto nivel competitivo en nuestro deporte.
- Alcanzar mayor eficiencia y calidad en el trabajo de los profesionales del deporte.
- Establecer un sistema competitivo nacional que responda a las necesidades de las características de preparación y desarrollo de nuestro deporte.
- Disponer de un grupo de jugadores con un alto nivel competitivo.

PARAMETROS FUNDAMENTALES POR INSTITUCION

Institución	Edad	% Bádminton / Trabajo general.	Relac.	Frecuencia Semanal.	Tiempo de Trabajo	Competición
Área Deportiva	9 - 10 años	35 - 65	8 alumnos por profesor	6 veces	60-90 mints. Clase. 360-540 mints Semanales.	Competencia de habilidades, capacidades físicas y coordinativas.
Área Deportiva	11 - 12 años	50 - 50	6 alumnos por profesor	6 veces	80-120 mints Clase. 480-720 mints Semanales.	Competencia de habilidades, Capacidades físicas básicas semanales y 20-30 Partidos de individuales en Torneos Municipales y Provinciales.
EIDE	13 - 15 años	65 - 35	4 alumnos por profesor	6 veces	180-210 mints UE 1080-1260 mints Semanales.	30-40 Partidos de individuales y 20-30 de dobles en Copas Nacionales, Juegos Escolares y Eventos Internacionales.
EIDE ESFAAR	16 - 18 años	70 - 30	4 alumnos por profesor	6 veces	210-240 mints UE 1260-1440 mints Semanales.	40-50 Partidos de individuales y 30 y 40 de dobles en Copas Nacionales, Olimpiada Juvenil y Eventos Internacionales.
ESFAAR	Mayo res de 18 años	75 - 25	4/6	6 Veces	240-360 mints UE 1440-2160 mints Semanales.	60 a 70 Partidos de individuales, 40 y 50 de dobles en Eventos Internacionales escogiendo los torneos en correspondencia al nivel de los jugadores.

COMPONENTES DE DESARROLLO DEL JUGADOR

La progresión de los atletas de Bádminton no es lineal ya que todos los jugadores no se desarrollan por igual. El desarrollo de las habilidades como badmintonista generalmente no concuerda exactamente con su categoría de edad.

Las habilidades en el bádminton deben ser introducidas y asimiladas por los jugadores en las etapas adecuadas garantizando así el desarrollo ideal con el fin de alcanzar todo su potencial. Si los jugadores se entrenan excesivamente y no se tienen en cuenta las diferentes etapas, períodos sensitivos y fases de su desarrollo nunca alcanzará un rendimiento máximo. El éxito se obtiene sobre la base del juego y con el objetivo de alcanzar un buen rendimiento a largo plazo y no resultados de rendimiento en cortos periodos de tiempo que limiten en el futuro el real potencial del jugador por las debilidades que pueden tener en su formación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS Y CONTENIDOS POR EDADES

Categoría 9 – 10 años.

9 años de edad.

Para esta categoría se planificará el proceso en forma de Programa de Enseñanza y las actividades en cancha se realizarán en media cancha, es decir no se usará la cancha completa sino el espacio que brindan las líneas laterales del cuadro de saque de dobles, la línea de fondo y la red.

A partir de la semana 7 cada clase terminará con algún juego en cual los niños puedan manifestar la habilidad adquirida.

Objetivos Técnicos:

Aprender las habilidades básicas (agarres, dominio de la raqueta, posiciones básicas, recogida del volantes, lanzamiento y captura, voleos verticales, saque corto de revés y derecha, golpes básicos y desplazamientos) para la práctica de nuestro deporte.

Apropiarse del dominio de la relación que existe entre la raqueta y el volante en cuanto a golpes se refiere (Voleos Libres).

Objetivos Tácticos:

Desarrollar una concepción del juego sin importar patrones ni resultados competitivos prevaleciendo los juegos en equipo en el cual el objetivo fundamental sea pasar el volante de un lugar a otro de la cancha sobrepasando la red.

Objetivos Físicos:

Desarrollar las habilidades básicas tales como: saltar, lanzar, frenar, cambiar de dirección, mediante juegos en los cuales utilicen medios propios del deporte.

Iniciar un trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en el ritmo y el equilibrio.

Introducir el trabajo de la flexibilidad y las capacidades condicionales básicas tales como fuerza (explosiva) y resistencia aerobia.

Iniciar un trabajo de desarrollo de la rapidez de reacción y acción simple.

Objetivos Psicológicos:

Lograr el disfrute de los niños en todo momento.

Que sientan que aprenden a jugar y placer por las actividades que realizan.

Objetivos Teóricos:

Lograr dominar las características de los implementos deportivos a utilizar.

Conocer la forma en que se organiza el juego según las reglas.

Conocer acerca de la historia del Badminton en Cuba y el mundo de forma general.

Ser capaz de identificar atletas destacados del Badminton local, nacional e internacional.

Objetivos Formativos:

Reconocer la labor educativa en la figura del profesor.

Desarrollar el compañerismo y colectivismo en el grupo clase.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Identificarse con la historia patria.

Contenidos

Técnico táctico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Agarre de derecha	1 - 2	Mínimo de 4 puntos en FHB en septiembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Agarre de revés	3 - 4	Mínimo de 4 puntos en FHB en septiembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Posición básica	5 - 6	Mínimo de 4 puntos en FHB de octubre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de octubre y provincial de diciembre
Recogida del volante	7 - 8	Mínimo de 4 puntos en FHB de octubre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de octubre y provincial de diciembre
Dominio del volante sobre la raqueta	9 - 10	Mínimo de 4 puntos en FHB de noviembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de octubre y provincial de diciembre
Golpeos verticales	11 - 13	Mínimo de 8 puntos en FHB de noviembre y 10 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de octubre y provincial de diciembre
Saque de derecha	29 - 33	Mínimo de 4 puntos en FHB de abril y 5 puntos en mayo	FHB municipal mensual de abril y provincial de mayo
Saque de revés	17 - 20	Mínimo de 4 puntos en FHB de enero y 5 puntos en abril	FHB municipal mensual de enero y provincial de abril
Posición básica de recibo	17 - 20	Mínimo de 5 puntos en FHB de enero y 6 puntos en abril	FHB municipal mensual de enero y provincial de abril
Desplazamiento a la red por derecha	13 - 16	12 puntos en FHB de diciembre	FHB provincial de diciembre
Desplazamiento a la red por revés	15 - 18	Mínimo de 10 puntos en FHB de enero y 12 puntos en abril	FHB municipal mensual de enero y provincial de abril
Desplazamiento a la red en el centro	13 - 16	12 puntos en FHB de diciembre	FHB provincial de diciembre
Golpeos en red de drop por derecha	13 - 16	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB provincial de diciembre
Golpeos en red	15 - 18	Pasar al campo contrario 80	FHB municipal mensual

de drop por revés		% de los golpes	de enero y provincial de abril
Golpeos en red de lob por derecha	21 - 25	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de febrero y provincial de abril
Golpeos en red de lob por revés	21 - 25	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de febrero y provincial de abril
Golpeos de mate en red por derecha	24 - 28	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de marzo y provincial de abril
Golpeos de mate en red por revés	24 - 28	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de marzo y provincial de abril
Desplazamiento lateral por derecha	29 - 30	Mínimo de 10 puntos en FHB de marzo y 12 puntos en abril	FHB municipal mensual de marzo y provincial de abril
Desplazamiento lateral por revés	31 - 33	Mínimo de 10 puntos en FHB de abril y 12 puntos en mayo	FHB municipal mensual de abril y provincial de mayo
Golpeos laterales planos por derecha	29 - 30	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de marzo y provincial de abril
Golpeos laterales planos por revés	31 - 33	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de abril y provincial de mayo
Golpeos laterales de levantada por derecha	29 - 30	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de marzo y provincial de abril
Golpeos laterales de levantada por revés	31 - 33	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de abril y provincial de mayo
Desplazamiento al fondo de la cancha por derecha	34 - 38	12 puntos en FHB de mayo	FHB provincial de mayo
Desplazamiento al fondo de la cancha por revés	34 - 38	12 puntos en FHB de mayo	FHB provincial de mayo
Golpeos de clear por derecha	38 - 41	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de junio
Golpeos de clear por revés	38 - 41	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes	FHB municipal mensual de junio

Golpeos de drop por derecha	34 - 38	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos	FHB provincial de mayo
Golpeos de drop por revés	34 - 38	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos	FHB provincial de mayo

Indicaciones metodológicas para el aprendizaje de estos contenidos:

En esta edad se debe comenzar el aprendizaje de aquellas habilidades que requieren volantes sustituyéndolos por otros implementos más ligeros y de mayor tamaño, como globos o pelotas de papel o textil, de forma que la caída al suelo del implemento sea más tardía y el niño tenga mayor probabilidad de alcanzar a atraparlo o golpearlo.

Las recogidas de volantes se deberán realizar desde diferentes ángulos sin permitir al atleta ubicarse convenientemente.

Todos los servicios deberán garantizar que no se esté cometiendo falta durante su ejecución y que el volante sobrepase la altura de la red.

Todos los ejercicios de golpeos se harán sobre 10 posibilidades de toque (10 volantes) y serán realizados sobre volantes lanzados o golpeados por un monitor.

Se deberán realizar los cambios de agarre cuando sea necesario debido al tipo de golpeo que se vaya a realizar.

En los casos de los Golpeos verticales deberán llevarse a cabo alternado los lados (un golpeo por derecha y otros por revés) para garantizar un visible cambio de agarre.

En el momento de realizar los desplazamientos se deberá prestar atención a la ejecución del paso de pretensión y la caída de los pies en la línea diagonal sobre la que se realizará el desplazamiento.

Para obtener las escalas de evaluación y puntuación en FHB remitirse a la Guía de Selección de Talentos para los Combinados Deportivos que se puede encontrar después de la edad 12 años.

Los procedimientos recomendados para ejercitar estos contenidos son:

Agarres: explique los agarres de forma simple y haciendo énfasis en aquellos aspectos fundamentales (posición de la mano, relación entre los dedos, relación entre los dedos y el cabo de la raqueta), demuéstrelos y posteriormente comience a hacer que los niños lo ejerciten, para ellos puede valerse de ejercicios tales como: agarrar objetos parecidos al cabo de la raqueta, agarres en pareja simultaneando las posiciones, recogida de raquetas del suelo, cambios de un agarre a otro y otros relacionados en la bibliografía recomendada.

Posiciones básicas: estas posiciones asegurarán al niño la disposición a desplazarse de la manera más racional y efectiva, se hará énfasis en la colocación de los pies y su separación, la semiflexión de las rodillas, la ligera inclinación del tronco hacia adelante, la cabeza erguida, el agarre correcto, la posición de la raqueta en frente del cuerpo a la altura del pecho y la mano contraria ligeramente levantada sobre el frente del cuerpo buscando un punto de equilibrio general, mirada atenta al contrario. Es muy importante rectificar la posición hasta encontrar un balance general del cuerpo.

En el caso de la posición de recibo: la piernas estarán en forma de paso (pierna contraria a la raqueta delante), tronco y cabeza erguidos, brazo que sostiene la raqueta levantado de forma que la raqueta quede delante y encima de la cabeza, mano contraria ligeramente levantada enfrente del pecho, mirada atenta al contrario.

La recogida del volante: se realizará en busca de ejercitar los agarres y comenzar a ejercitar los movimientos de pronación y supinación del antebrazo que son la base de los golpeos en

Badminton. El mismo se deberá efectuar haciendo énfasis en el agarre correcto, la posición básica y el paso que se efectúa para alcanzar el volante, el movimiento de recogida debe ser ligero pero preciso sin golpear ni rozar excesivamente el suelo y una vez realizado el volante deberá permanecer sobre la raqueta.

Dominio del volante sobre la cabeza: esta habilidad permite al niño perfeccionar los cambios de agarre, es muy importante que al realizarla el niño realice los cambios de agarre en la medida que hace el tránsito de la raqueta por encima de la cabeza. Una vez recogido el volante del suelo con la raqueta, la misma se llevará hacia arriba de la cabeza y se comenzará a girar de forma que la cabeza haga un círculo completo sobre la cabeza del niño y pueda bajarla por el lado contrario al que la elevó, todo esto sin que el volante caiga de la raqueta. Esta habilidad requiere de buena ubicación espacial y control muscular por parte del niño.

Golpeos verticales: esta habilidad es la primera que el niño va a dominar con el implemento que vuela (volante, globo o pelota de papel o textil) en movimiento. Debe hacerse énfasis en los agarres correctos (se dan cambios de agarre constantemente), la posición adecuada (el niño tiene que desplazarse en busca del implemento que va a golpear), el golpeo por los laterales del cuerpo asegurando que la base del golpeo sea el movimiento de pronación – supinación del antebrazo o viceversa (en dependencia si se golpea de derecha o de revés). Esta habilidad demanda del niño la coordinación que requiere el cambio de agarres, la percepción del implemento que vuela, la ubicación espacial en busca de la posición adecuada para golpear y algo de fuerza para lograr la altura adecuada en el golpeo.

Servicios: los servicios son habilidades de gran importancia en el Badminton ya que son el golpeo inicial de cada acción, el que pone el volante en juego y el único en el cual no interviene de manera activa el jugador contrario. El de derecha puede llevar como objetivo el fondo de la cancha o la línea de saque corto y el de revés la línea de saque corto, en ambos casos la posición inicial es muy importante, así como todo el proceso de preparación y ejecución (agarre de la raqueta, sostenimiento del implemento a golpear, inicio del movimiento y su continuación hasta el golpeo en sí mismo) y seguidamente la adopción de una posición para continuar el juego, hago notar la última parte (adopción de posición para continuar el juego) ya que usualmente los niños se entretienen con otros detalles (curva de vuelo, el contrario, etc.) y no prestan atención a adoptar una posición básica que, como ya dijimos con anterioridad, garantiza la efectividad de los desplazamientos subsiguientes.

Desplazamientos: hemos llegado a una habilidad determinante en el juego de Badminton (véase la Caracterización), estos movimientos garantizan llegar a todos los espacios de la cancha donde se hace necesario golpear el implemento que vuela. La diversidad es amplia y están muy ligados al tipo de golpeo que se hará y también al tipo de juego que se plantee, tanto por uno mismo como por el contrario. Se debe hacer énfasis en la efectividad y racionalidad de los movimientos, en los ángulos correctos de flexión y extensión de los segmentos corporales, en la rapidez de los movimientos y en los cambios bruscos de dirección y de velocidad. Esta habilidad demanda mucha coordinación y fuerza. Solo se exigirá la ejecución de uno o dos pasos al máximo.

Golpeos: esta habilidad es la que identifica al juego de Badminton como tal, existe una amplia gama de ellos y estos están muy ligados a los desplazamientos. Su efectividad depende en gran medida de: la adecuada preparación del cuerpo para la acción, la percepción del movimiento del implemento a golpear, selección del momento adecuado y el punto de impacto preciso, la fuerza y el ángulo con el que se lleve a cabo el golpeo, la curva de vuelo y el ángulo de caída que se le imprima al implemento golpeado, la precisión que se logre en el destino del toque y por último el efecto sorpresa o engaño que se consiga sobre

el contrario. Esta habilidad demanda de una buena ubicación en el espacio y percepción del movimiento del implemento a golpear, fuerza para pegar con calidad, coordinación para golpear eficientemente, percepción del tiempo para moverse y golpear en el momento adecuado, entre otras relacionadas en la bibliografía recomendada.

Condicionales

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Flexibilidad de brazos	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de los dos primeros FHB provinciales y un centímetro en el último FHB provincial	FHB provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de tronco	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de los dos primeros FHB provinciales y un centímetro en el último FHB provincial	FHB provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de piernas	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de los dos primeros FHB provinciales y un centímetro en el último FHB provincial	FHB provinciales de diciembre, abril y mayo
Fuerza de abdomen	21 - 30	FHB municipal de febrero 10 abdominales, FBH municipal de marzo 20 abdominales, FHB provincial de abril 26 abdominales	FHB municipales de febrero, marzo y provincial de abril
Fuerza de brazos	17 - 28	FHB municipal de enero 6 planchas, FHB municipal de febrero 11 planchas, FBH municipal de marzo 18 planchas, FHB provincial de abril 18 planchas	FHB municipales de enero, febrero y marzo y provincial de abril
Fuerza de piernas	1 - 12	FHB municipal de septiembre 1.27 metros en SLSI, FHB municipal de octubre 1.33 metros en SLSI, FBH municipal de noviembre 1.50 metros en SLSI, FHB provincial de diciembre 1.50 metros en SLSI	FHB municipales de septiembre, octubre y noviembre y provincial de diciembre
Rapidez de traslación	13 - 24	FHB provincial de diciembre 7.5 segundo en 30 metros, FHB municipal de enero 7.1 segundos en 30 metros, FHB municipal de febrero 6,5 segundos en 30 metros	FHB provincial de diciembre y municipales de enero y febrero
Rapidez de movimiento de brazos	29 - 40	FHB municipales, la mayor cantidad de golpes en 10 segundo calificará como el mejor resultado	FHB municipales de marzo, abril, mayo y junio
Resistencia aerobia	1 - 42	FHB municipal de junio con resultado de 3.20 (M) y 3.28 (F) minutos en 600 metros, FHB provinciales de diciembre	FHB municipal de junio y provinciales de

		con resultado 4.05 (M) y 4.30 (F) minutos en 600 metros y de abril con resultado de 3.49 (M) y 4.05 (F) minutos en 600 metros	diciembre y abril
--	--	---	-------------------

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de estos contenidos:

Se debe comenzar a enseñar al niño la realización de un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la clase según su planificación y ejecución.

Se debe destinar al desarrollo de estos contenidos entre el 20 % y el 30 % del tiempo total del que se disponga para la enseñanza.

El restablecimiento de la flexibilidad debe seguir las indicaciones siguientes:

- Darle preponderancia a esta capacidad por la importancia que tiene en el futuro desarrollo del badmintonista y por ser esta una edad de gran posibilidad de desarrollo.
- Planificar las dosificaciones adecuadas.
- Garantizar la formación multilateral mediante el mantenimiento de lo logrado.
- Trabajarla en la parte inicial de la clase.
- Debe estar precedida de un adecuado calentamiento.
- Se debe estar atentos a cualquier sensación dolorosa que pueda surgir.
- Comprobar regularmente el nivel de desarrollo.
- Un método adecuado para su desarrollo es el de repeticiones.

El desarrollo de la fuerza debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Las características de la edad indican un trabajo de desarrollo muscular.
- El trabajo se debe basar sobre todo en la coordinación intra e intermuscular.
- Aplicar ejercicios para el mejoramiento de la fuerza explosiva.
- Se debe emplear como medio el propio peso del cuerpo del niño.
- Nunca realizar ejercicios que conlleven la formación de ácido láctico.
- Un método adecuado es el estándar a intervalos con muchas repeticiones.
- El trabajo debe ser variado y poco específico, fundamentado en juegos de empuje, tracción, arrastres, luchas, desplazamientos en cuadrupedia, trepas, reptaciones, lanzamientos de todo tipo y pueden realizarse transportes de objetos pesados sin carga excesivamente grande.

El desarrollo de la rapidez debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Esta capacidad depende de la fuerza explosiva, de la movilidad y la coordinación neuromuscular, del dominio del movimiento a ejecutar, entre otros.
- Se deberá desarrollar la rapidez de reacción y de acción simple.
- Se deberá desarrollar la frecuencia de un movimiento.
- Los medios fundamentales a usar serán: ejercicios de reacción, ejercicios de corta duración con explosividad, juegos de movimientos rápidos, entre otros.
- Algunos métodos adecuados son: estándar a intervalos, juego y competitivo.

El desarrollo de la resistencia debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Se debe prestar atención a la dosificación de este trabajo, priorizando la variabilidad del volumen y no de la intensidad.
- El método ideal para el desarrollo de la resistencia es la actividad continua (entre 20 y 30 minutos como máximo) pero esta puede resultar poco atractiva para los niños por lo cual recomendamos recurrir siempre que sea posible a una actividad lúdica.

Para obtener las escalas de evaluación y puntuación en FHB remitirse a la Guía de Selección de Talentos para los Combinados Deportivos que se puede encontrar después de la edad 12 años.

Coordinativas

Se trabajarán las capacidades coordinativas Ritmo y Equilibrio.

Equilibrio: es la función mediante la cual el cuerpo o parte del mismo se mantiene constantemente en una posición correcta. Puede manifestarse en régimen estático o dinámico. Este depende de la posición del centro de gravedad y del área de sustentación, esta última al reducirse, necesita mayor control neuromuscular.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo del equilibrio:

- Deben desarrollarse ambas manifestaciones: el estático en respuesta a las posiciones básicas y el dinámico en respuesta a los desplazamientos.
- La metodología para el desarrollo de esta capacidad está basada en la complejización gradual de la base de sustentación. Por ejemplo caminar sobre una línea que se hace cada vez más estrecha (dinámico) o cambiar el apoyo de ambos pies a solo uno (estático).
- Se deben tener en cuenta los factores que influyen en el equilibrio: mientras mayor se la base de sustentación más equilibrio se conseguirá, a menor separación vertical entre el centro de gravedad y la base de sustentación mayor será el equilibrio, la relación entre la postura global y las acciones segmentarias afectan el equilibrio.

Ritmo: referido a la realización de los movimientos o acciones motrices con fluidez de forma continua y sin que se produzcan aumentos a descensos en la velocidad de ejecución. Su desarrollo está basado en la relación espacio temporal de los movimientos.

Teórico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)
Características de los implementos básicos de Badminton	1 - 4	FHB de septiembre el niño debe ser capaz de identificar la raqueta, la red y los volantes de plástico y plumas
Altura de la red	5 - 6	FHB de octubre el niño debe ser capaz de calcular la altura de la red a partir de su estatura
Medidas de la cancha	7 - 10	FHB de noviembre el niño debe ser capaz de identificar la cancha y ubicarse en su centro o en los cuadros de saque
Nombres de los golpes	17 - 42	El niño debe ser capaz de identificar los golpes en la medida que los va ejercitando y debe ser capaz de nombrarlos en el FHB en el cual se evalúe cada golpeo
Nombres de los desplazamientos	13 - 42	El niño debe ser capaz de identificar los desplazamiento en la medida que los va ejercitando y debe ser capaz de nombrarlos en el FHB en el cual se

		evalúe cada desplazamiento
Reglas del servicio	17 – 20 29 - 33	El niño debe ser capaz de identificar las reglas del servicio en la medida que los va ejercitando y debe ser capaz de nombrarlas en el FHB en el cual se evalúe cada servicio
Reglas básicas de juego	13 - 42	El niño debe ser capaz de identificar las normas elementales del juego en la medida que las ejercita. Solo tendrá que dominar lo referente a las dimensiones de los cuadros de saque, la cantidad de golpes permitidos en cada lado, los volantes fuera o dentro, quien gana la jugada y el tanteo
Historia del Badminton en Cuba y el mundo	11 - 12	El niño deberá ser capaz de hacer alusión al origen del Badminton en el mundo y a su introducción en Cuba
Identificación de jugadores locales, nacionales y extranjeros	13, 17, 23, 28, 31, 32, 34 y 40	El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba

Formativo

Se trabajará la relación alumno profesor la cual se manifestará en el reconocimiento a la autoridad del mismo tanto en al ámbito del área como de las actividades fuera de ella, de igual manera se trabajará la solidaridad, el compañerismo y el concepto de equipo, estas se manifestarán en la capacidad del niño para colaborar con sus compañeros de equipo en aspectos tales como compartir los implementos.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Psicológico

Desarrollar cualidades psicomotoras y de cooperación.

Demostrar verbal y visualmente gestos y actitudes deportivas estimulantes.

Reconocer frecuentemente las buenas acciones realizadas por los niños.

Sistema Competitivo:

A partir de la semana 2, cada ultimo día de clases de la semana se efectuará un FHB intramural, cada fin de semana de término de mes se efectuará un FHB municipal y se efectuarán FHB provinciales en las semanas 17, la 32 y la 38.

Acciones Médicas:

Se les solicitará a los niños su historia clínica del médico de su área de salud y se realizará un análisis comparativo de su desarrollo desde el punto de vista somatotípico y biológico acorde a su edad y su evolución intelectual.

Metas a Alcanzar:

Lograr que los niños dominen las habilidades básicas del deporte con puntuaciones que promedien entre los 7 y 10 puntos.

Alcanzar que los niños se desplacen en diferentes direcciones en la cancha utilizando giros y frenajes.

Que logren jugar y pasar el volante de un lado a otro de la cancha realizando al menos 3 golpes cada uno sin que el volante caiga al suelo.

Los métodos más utilizados serán:

Método de Juego.

Método Visual.

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Global.

Bibliografía a Consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

Programa de Shuttle Time.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Percentil 90.

10 años de edad.

Para esta categoría se planificará el proceso en forma de Programa de Enseñanza y las actividades en cancha se realizarán en media cancha, es decir no se usará la cancha completa sino el espacio que brindan las líneas laterales del cuadro de saque de dobles, la línea de fondo y la red.

A partir de la semana 5 cada clase terminará con un juego en cual los niños puedan manifestar la habilidad adquirida.

Esta edad jugará partidos de individuales en la marcación de cancha que se especificó anteriormente con tanteos de hasta 15 puntos en ambos sexos, sin ampliación en caso de empate a 14, se jugarán partidos de hasta tres juegos (el jugador debe ganar dos juegos para ganar un partido).

Objetivos Técnicos:

Consolidar el dominio de las habilidades básicas (agarres, dominio de la raqueta, posiciones básicas, recogida del volantes, lanzamiento y captura voleos verticales, saque corto de revés y derecha, golpes y desplazamientos) para la práctica de nuestro deporte.

Consolidar el dominio de la relación que existe entre la raqueta y el volante en cuanto a golpes se refiere (voleos libres y juegos de individuales).

Comenzar el trabajo de complejos de ejercicios en busca de la esencia del juego de Badminton.

Objetivos Tácticos:

Desarrollar una concepción del juego de individuales con tanteos reducidos cuyo objetivo fundamental sea pasar el volante de un lugar a otro de la cancha sobrepasando la red.

Objetivos Físicos:

Consolidar las habilidades básicas tales como: saltar, lanzar, frenar, cambiar de dirección, mediante juegos en los cuales utilicen medios propios del deporte.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en la diferenciación y la coordinación.

Continuar el trabajo de restablecimiento de la flexibilidad y el desarrollo de las capacidades condicionales básicas tales como fuerza (explosiva) y resistencia aerobia.

Continuar el trabajo de desarrollo de la rapidez de reacción y acción simple.

Objetivos Psicológicos:

Lograr el disfrute de los niños en todo momento.

Que sientan que aprenden a jugar y placer por las actividades que realizan.

Disfrutar de la sensación de la victoria en juegos.

Objetivos Teóricos:

Lograr dominar las características especiales de los implementos deportivos a utilizar.

Conocer la forma en que se organiza el juego según las reglas y la mejor manera de obtener una victoria.

Conocer acerca de la historia del Badminton en Cuba y el mundo de forma general.

Ser capaz de identificar atletas destacados del Badminton local, nacional e internacional.

Objetivos Formativos:

Reconocer la labor educativa en la figura del profesor.
 Desarrollar el compañerismo y colectivismo en el grupo clase.
 Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.
 Identificarse con la historia patria.

Contenidos

Técnico táctico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Agarre de derecha	1	Mínimo de 4 puntos en FHB en septiembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Agarre de revés	1	Mínimo de 4 puntos en FHB en septiembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Posición básica	2	Mínimo de 4 puntos en FHB en septiembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Recogida del volante	2	Mínimo de 4 puntos en FHB en septiembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Dominio del volante sobre la raqueta	3	Mínimo de 4 puntos en FHB en septiembre y 6 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Golpeos verticales	3	Mínimo de 8 puntos en FHB en septiembre y 10 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Saque de derecha	4	Mínimo de 4 puntos en FHB de septiembre y 5 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Saque de revés	4	Mínimo de 4 puntos en FHB de septiembre y 5 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de septiembre y provincial de diciembre
Posición básica de recibo	4	Mínimo de 5 puntos en FHB de enero y 6 puntos en abril	FHB municipal mensual de enero y provincial de abril
Desplazamiento a la red por derecha	5 - 9	Mínimo 10 puntos en FHB de octubre y 12 puntos en diciembre	FHB municipal de octubre y provincial de diciembre
Desplazamiento a la red por revés	10 - 15	Mínimo de 10 puntos en FHB de noviembre y 12 puntos en diciembre	FHB municipal mensual de noviembre y provincial de diciembre
Desplazamiento a la red en el centro	5 - 9	Mínimo 10 puntos en FHB de octubre y 12 puntos en diciembre	FHB municipal de octubre y provincial de diciembre
Golpeos en red	5 - 9	Pasar al campo contrario 80	FHB municipal de

de drop por derecha		% de los golpes en FHB de octubre y 90 % en diciembre	octubre y provincial de diciembre
Golpeos en red de drop por revés	10 - 15	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes en FHB de noviembre y 90 % en diciembre	FHB municipal mensual de noviembre y provincial de diciembre
Golpeos en red de lob por derecha	5 - 9	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes en FHB de octubre y 90 % en diciembre	FHB municipal de octubre y provincial de diciembre
Golpeos en red de lob por revés	10 - 15	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes en FHB de noviembre y 90 % en diciembre	FHB municipal mensual de noviembre y provincial de diciembre
Golpeos de mate en red por derecha	5 - 9	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes en FHB de octubre y 90 % en diciembre	FHB municipal de octubre y provincial de diciembre
Golpeos de mate en red por revés	10 - 15	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes en FHB de noviembre y 90 % en diciembre	FHB municipal mensual de noviembre y provincial de diciembre
Complejo de ejercicios en red	5 - 17	Mantiene una secuencia de golpes continuos por derecha de hasta 3 toques en el FHB de octubre, mantiene una secuencia de golpes continuos por derecha y revés (alternos) de hasta 4 golpes en FHB de noviembre y mantiene una secuencia de golpes continuos por ambos lados (alternos) de hasta 6 toques en FHB de diciembre	FHB municipales mensuales de octubre y noviembre y provincial de diciembre
Desplazamiento lateral por derecha	18 - 21	Mínimo de 10 puntos en FHB de enero y 12 puntos en abril	FHB municipal mensual de enero y provincial de abril
Desplazamiento lateral por revés	22 - 26	Mínimo de 10 puntos en FHB de febrero y 12 puntos en abril	FHB municipal mensual de febrero y provincial de abril
Golpeos laterales planos por derecha	18 - 21	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes en FHB de enero y 90 % en abril	FHB municipal mensual de enero y provincial de abril
Golpeos laterales planos por revés	22 - 26	Pasar al campo contrario 80 % de los golpes en FHB de febrero y 90 % en abril	FHB municipal mensual de febrero y provincial de abril

Golpeos laterales de levantada por derecha	18 - 21	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos en FHB de enero y 90 % en abril	FHB municipal mensual de enero y provincial de abril
Golpeos laterales de levantada por revés	22 - 26	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos en FHB de febrero y 90 % abril	FHB municipal mensual de febrero y provincial de abril
Complejo de ejercicios en los laterales	18 - 28	Mantiene una secuencia de golpeos continuos por derecha de hasta 3 toques en el FHB de enero, mantiene una secuencia de golpeos continuos por derecha y revés (alternos) de hasta 4 golpes en FHB de febrero y mantiene una secuencia de golpeos continuos por ambos lados (alternos) de hasta 6 toques en FHB de marzo y abril	FHB municipales mensuales de enero, febrero, marzo y provincial de abril
Desplazamiento al fondo de la cancha por derecha	29 - 34	Mínimo de 10 puntos en FHB de abril y 12 puntos en mayo	FHB municipal mensual de abril y provincial de mayo
Desplazamiento al fondo de la cancha por revés	35 - 41	Mínimo de 10 puntos en FHB de mayo y 12 puntos en junio	FHB municipal mensual de junio y provincial de mayo
Golpeos de clear por derecha	29 - 34	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos en FHB de abril y 90 % en mayo	FHB municipal mensual de abril y provincial de mayo
Golpeos de clear por revés	35 - 41	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos en FHB de mayo y 90 % en junio	FHB municipal mensual de junio y provincial de mayo
Golpeos de drop por derecha	29 - 34	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos en FHB de abril y 90 % en mayo	FHB municipal mensual de abril y provincial de mayo
Golpeos de drop por revés	35 - 41	Pasar al campo contrario 80 % de los golpeos en FHB de mayo y 90 % en junio	FHB municipal mensual de junio y provincial de mayo
Complejo de ejercicios en el fondo de la cancha	29 - 41	Mantiene una secuencia de golpeos continuos por derecha de hasta 3 toques en el FHB de abril, mantiene una secuencia de golpeos continuos por derecha y revés (alternos)	FHB municipales mensuales de abril, mayo y junio y provincial de mayo

		de hasta 4 golpes en FHB de mayo (provincial y municipal) y mantiene una secuencia de golpeos continuos por ambos lados (alternos) de hasta 6 toques en FHB de junio	
Juego de singles	5 - 42	Consigue durante un partido pasar al lado contrario de la cancha el volante: Golpeos en red 80 % en noviembre y 90 % en diciembre Golpeos laterales: 80 % en febrero y 90 % en marzo Golpeos en fondo de cancha: Golpeos en red 80 % en mayo y 90 % en junio	Cada FHB que se realice municipal mensual y provincial entre los meses de noviembre y junio

Indicaciones metodológicas para el aprendizaje de estos contenidos:

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental, las variantes con globos o pelotas de papel o textil se usarán como medios auxiliares.

Las recogidas de volantes se deberán realizar desde diferentes ángulos sin permitir al atleta ubicarse convenientemente.

Todos los servicios deberán garantizar que no se esté cometiendo falta durante su ejecución y que el volante sobrepase la altura de la red.

Todos los ejercicios de golpeos se harán sobre 10 posibilidades de toque (10 volantes) y serán realizados sobre volantes lanzados o golpeados por un monitor.

Se deberán realizar los cambios de agarre cuando sea necesario debido al tipo de golpeo que se vaya a realizar.

En los casos de los Golpeos verticales deberán llevarse a cabo alternado los lados (un golpeo por derecha y otros por revés) para garantizar un visible cambio de agarre.

En el momento de realizar los desplazamientos se deberá prestar atención a la ejecución del paso de pretensión y la caída de los pies en la línea diagonal sobre la que se realizará el desplazamiento.

En el aprendizaje de los golpeos es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo, evitando en todo momento que el niño haga descender la raqueta después de cada golpeo.

Los desplazamientos deben estar altamente coordinados con los golpeos y se debe insistir en el nivel de coordinación que implica cada secuencia *desplazamiento-golpeo-desplazamiento*. Solo se exigirá la ejecución de uno o tres pasos al máximo.

Es de vital importancia que una vez se comience a trabajar en complejos de ejercicios la coordinación de golpeos y desplazamientos vaya cada vez más hacia la fluidez del ejercicio en busca de la unidad que significa el rally en Badminton.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con la ayuda de un monitor que proveerá los volantes que el niño golpeará.

Para obtener las escalas de evaluación y puntuación en FHB remitirse a la Guía de Selección de Talentos para los Combinados Deportivos que se puede encontrar después de la edad 12 años.

Los procedimientos recomendados para ejercitar estos contenidos son:

Agarres: explique los agarres de forma simple y haciendo énfasis en aquellos aspectos fundamentales (posición de la mano, relación entre los dedos, relación entre los dedos y el cabo de la raqueta), demuéstrelos y posteriormente comience a hacer que los niños lo ejerciten, para ellos puede valerse de ejercicios tales como: agarrar objetos parecidos al cabo de la raqueta, agarres en pareja simultaneando las posiciones, recogida de raquetas del suelo, cambios de un agarre a otro y otros relacionados en la bibliografía recomendada.

Posiciones básicas: estas posiciones asegurarán al niño la disposición a desplazarse de la manera más racional y efectiva, se hará énfasis en la colocación de los pies y su separación, la semiflexión de las rodillas, la ligera inclinación del tronco hacia adelante, la cabeza erguida, el agarre correcto, la posición de la raqueta en frente del cuerpo a la altura del pecho y la mano contraria ligeramente levantada sobre el frente del cuerpo buscando un punto de equilibrio general, mirada atenta al contrario. Es muy importante rectificar la posición hasta encontrar un balance general del cuerpo.

En el caso de la posición de recibo: la piernas estarán en forma de paso (pierna contraria a la raqueta delante), tronco y cabeza erguidos, brazo que sostiene la raqueta levantado de forma que la raqueta quede delante y encima de la cabeza, mano contraria ligeramente levantada enfrente del pecho, mirada atenta al contrario.

La recogida del volante: se realizará en busca de ejercitar los agarres y comenzar a ejercitar los movimientos de pronación y supinación del antebrazo que son la base de los golpes en Badminton. El mismo se deberá efectuar haciendo énfasis en el agarre correcto, la posición básica y el paso que se efectúa para alcanzar el volante, el movimiento de recogida debe ser ligero pero preciso sin golpear ni rozar excesivamente el suelo y una vez realizado el volante deberá permanecer sobre la raqueta.

Dominio del volante sobre la cabeza: esta habilidad permite al niño perfeccionar los cambios de agarre, es muy importante que al realizarla el niño realice los cambios de agarre en la medida que hace el tránsito de la raqueta por encima de la cabeza. Una vez recogido el volante del suelo con la raqueta, la misma se llevará hacia arriba de la cabeza y se comenzará a girar de forma que la cabeza haga un círculo completo sobre la cabeza del niño y pueda bajarla por el lado contrario al que la elevó, todo esto sin que el volante caiga de la raqueta. Esta habilidad requiere de buena ubicación espacial y control muscular por parte del niño.

Golpeos verticales: esta habilidad es la primera que el niño va a dominar con el implemento que vuela (volante, globo o pelota de papel o textil) en movimiento. Debe hacerse énfasis en los agarres correctos (se dan cambios de agarre constantemente), la posición adecuada (el niño tiene que desplazarse en busca del implemento que va a golpear), el golpeo por los laterales del cuerpo asegurando que la base del golpeo sea el movimiento de pronación – supinación del antebrazo o viceversa (en dependencia si se golpea de derecha o de revés). Esta habilidad demanda del niño la coordinación que requiere el cambio de agarres, la percepción del implemento que vuela, la ubicación espacial en busca de la posición adecuada para golpear y algo de fuerza para lograr la altura adecuada en el golpeo.

Servicios: los servicios son habilidades de gran importancia en el Badminton ya que son el golpeo inicial de cada acción, el que pone el volante en juego y el único en el cual no interviene de manera activa el jugador contrario. El de derecha puede llevar como objetivo el

fondo de la cancha o la línea de saque corto y el de revés la línea de saque corto, en ambos casos la posición inicial es muy importante, así como todo el proceso de preparación y ejecución (agarre de la raqueta, sostenimiento del implemento a golpear, inicio del movimiento y su continuación hasta el golpeo en sí mismo) y seguidamente la adopción de una posición para continuar el juego, hago notar la última parte (adopción de posición para continuar el juego) ya que usualmente los niños se entretienen con otros detalles (curva de vuelo, el contrario, etc.) y no prestan atención a adoptar una posición básica que, como ya dijimos con anterioridad, garantiza la efectividad de los desplazamientos subsiguientes.

Desplazamientos: hemos llegado a una habilidad determinante en el juego de Badminton (véase la Caracterización), estos movimientos garantizan llegar a todos los espacios de la cancha donde se hace necesario golpear el implemento que vuela. La diversidad es amplia y están muy ligados al tipo de golpeo que se hará y también al tipo de juego que se plantee, tanto por uno mismo como por el contrario. Se debe hacer énfasis en la efectividad y racionalidad de los movimientos, en los ángulos correctos de flexión y extensión de los segmentos corporales, en la rapidez de los movimientos y en los cambios bruscos de dirección y de velocidad. Esta habilidad demanda mucha coordinación y fuerza.

Golpeos: esta habilidad es la que identifica al juego de Badminton como tal, existe una amplia gama de ellos y estos están muy ligados a los desplazamientos. Su efectividad depende en gran medida de: la adecuada preparación del cuerpo para la acción, la percepción del movimiento del implemento a golpear, selección del momento adecuado y el punto de impacto preciso, la fuerza y el ángulo con el que se lleve a cabo el golpeo, la curva de vuelo y el ángulo de caída que se le imprima al implemento golpeado, la precisión que se logre en el destino del toque y por último el efecto sorpresa o engaño que se consiga sobre el contrario. Esta habilidad demanda de una buena ubicación en el espacio y percepción del movimiento del implemento a golpear, fuerza para pegar con calidad, coordinación para golpear eficientemente, percepción del tiempo para moverse y golpear en el momento adecuado, entre otras relacionadas en la bibliografía recomendada.

Complejos de ejercicios: estas actividades comienzan a introducir al niño al juego de Badminton en sí mismo, estos son la unión de partes que se han aprendido por separado hasta este momento pero que deben comenzar a integrarse. Cualquiera de estos ejercicios debe incluir como mínimo dos golpeos y tres desplazamientos.

Juego de Badminton: los partidos se celebrarán en medias canchas como se indica al comienzo de esta edad en el programa, los juegos se harán hasta 15 tantos para ambos sexos y se jugará a ganar dos juegos para ganar un partido.

Condicionales

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Flexibilidad de brazos	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de los dos primeros FHB provinciales y un centímetro en el último FHB provincial	FHB provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de tronco	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de los dos primeros FHB provinciales y un centímetro en el último FHB provincial	FHB provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del	FHB

piernas		niño) dos centímetros en cada uno de los dos primeros FHB provinciales y un centímetro en el último FHB provincial	provinciales de diciembre, abril y mayo
Fuerza de espalda	18 - 32	Realiza la mayor cantidad de extensiones de espalda en 10 segundos en FHB de febrero, con incrementos de 10 % en FHB de marzo y 20 % FHB provincial de abril	FHB municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Fuerza de brazos	18 - 32	FHB municipal de febrero 11 planchas, FHB municipal de marzo 16 planchas, FHB provincial de abril 20 planchas	FHB municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Fuerza de abdomen	1 - 17	FHB municipal de octubre 18 abdominales, FBH municipal de noviembre 23 abdominales, FBH municipal de diciembre 27 abdominales, FHB provincial de diciembre 27 abdominales	FHB municipales de octubre y noviembre y provincial de diciembre
Fuerza de piernas	1 - 17	FHB municipal de octubre 1.45 metros en SLSI, FHB municipal de noviembre 1.55 metros en SLSI, FBH municipal de diciembre 1.63 metros en SLSI, FHB provincial de diciembre 1.63 metros en SLSI	FHB municipales de octubre y noviembre y provincial de diciembre
Rapidez de traslación y reacción simple	18 - 32	FHB provincial de febrero 7.0 segundo en 30 metros, FHB municipal de marzo 6,0 segundos en 30 metros, FHB provincial de abril 5,5 segundos en 30 metros	FHB mensuales municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Rapidez de movimiento de brazos	33 - 42	FHB municipales, la mayor cantidad de golpes en 10 segundo calificará como el mejor resultado	FHB municipales de abril, mayo y junio
Resistencia aerobia	1 - 42	FHB municipal de junio con resultado de 3.00 (M) y 3.19 (F) minutos en 600 metros, FHB provinciales de diciembre con resultado 4.07 (M) y 4.18 (F) minutos en 600 metros y de abril con resultado de 3.29 (M) y 4.39 (F) minutos en 600 metros	FHB municipal de junio y provinciales de diciembre y abril

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de estos contenidos:

Se debe comenzar a enseñar al niño la realización de un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la clase según su planificación y ejecución.

Se debe destinar al desarrollo de estos contenidos entre el 20 % y el 30 % del tiempo total del que se disponga para la enseñanza.

El restablecimiento de la flexibilidad debe seguir las indicaciones siguientes:

- Darle preponderancia a esta capacidad por la importancia que tiene en el futuro desarrollo del badmintonista y por ser esta una edad de gran posibilidad de desarrollo.
- Planificar las dosificaciones adecuadas.
- Garantizar la formación multilateral mediante el mantenimiento de lo logrado.
- Trabajarla en la parte inicial de la clase.
- Debe estar precedida de un adecuado calentamiento.
- Se debe estar atentos a cualquier sensación dolorosa que pueda surgir.
- Comprobar regularmente el nivel de desarrollo.
- Un método adecuado es el de repeticiones.

El desarrollo de la fuerza debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Las características de la edad indican un trabajo de desarrollo muscular.
- El trabajo se debe basar sobre todo en la coordinación intra e intermuscular.
- Aplicar ejercicios para el mejoramiento de la fuerza explosiva.
- Se debe emplear como medio el propio peso del cuerpo del niño.
- Nunca realizar ejercicios que conlleven la formación de ácido láctico.
- Un método adecuado es el estándar a intervalos con muchas repeticiones.
- El trabajo debe ser variado y poco específico, fundamentado en juegos de empuje, tracción, arrastres, luchas, desplazamientos en cuadrupedia, trepas, reptaciones, lanzamientos de todo tipo y pueden realizarse transportes de objetos pesados sin carga excesivamente grande.

El desarrollo de la rapidez debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Esta capacidad depende de la fuerza explosiva, de la movilidad y la coordinación neuromuscular, del dominio del movimiento a ejecutar, entre otros.
- Se deberá desarrollar la rapidez de reacción y de acción simple.
- Se deberá desarrollar la frecuencia de un movimiento.
- Los medios fundamentales a usar serán: ejercicios de reacción, ejercicios de corta duración con explosividad, juegos de movimientos rápidos, entre otros.
- Algunos métodos adecuados son: estándar a intervalos, juego y competitivo.

El desarrollo de la resistencia debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Se debe prestar atención a la dosificación de este trabajo, priorizando la variabilidad del volumen y no de la intensidad.
- El método ideal para el desarrollo de la resistencia es la actividad continua (entre 20 y 30 minutos como máximo) pero esta puede resultar poco atractiva para los niños por lo cual recomendamos recurrir siempre que sea posible a una actividad lúdica.

Para obtener las escalas de evaluación y puntuación en FHB remitirse a la Guía de Selección de Talentos para los Combinados Deportivos que se puede encontrar después de la edad 12 años.

Coordinativas

Se trabajarán las capacidades coordinativas Diferenciación y Coordinación.

Diferenciación: comienza cuando el sujeto sabe diferenciar una habilidad de otra, percibe el movimiento, aprecia el tiempo, el espacio, y en la fase de realización sabe diferenciar las partes esenciales dando la respuesta correcta.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de la diferenciación:

- La experiencia motriz así como la variabilidad en los ejercicios incluyendo los juegos garantizan el buen desarrollo de esta capacidad.

- Los complejos de ejercicios brindan una posibilidad inestimable para desarrollo de esta capacidad por la variedad de golpesos y movimientos de piernas que se pueden combinar.

Coordinación: es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objetivo marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

- La armonización entre movimientos de golpesos y desplazamientos que se comienza a exigir en esta edad brinda una excelente oportunidad para el desarrollo de esta capacidad.

Ejemplos de ejercicios para acometer el trabajo de coordinación.

- 1.- Introducción de posiciones iniciales inusuales.
- 2.- Realización del ejercicio por el lado no habitual.
- 3.- Cambio de velocidad o ritmo de los movimientos.
- 4.- Cambio en la forma de realizar la acción.
- 5.- Complicando las acciones (agregando movimientos, acciones inusitadas, etc.).
- 6.- Modificación de los límites donde se realiza la actividad.
- 7.- Diferentes condiciones ambientales, materiales, etc.

Teórico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)
Características de los implementos básicos de Badminton	1 - 4	FHB de septiembre el niño debe ser capaz de identificar la características que diferencian las raquetas de metal, grafito y carbono, también las características de los volantes de plumas.
Altura de la red	4 - 5	FHB de octubre el niño debe ser capaz de calcular la altura de la red a partir de su estatura
Medidas de la cancha	5 - 6	FHB de octubre el niño debe ser capaz de identificar la cancha y ubicarse en su centro o en los cuadros de saque e identificar los cuadros de saque opuestos
Nombres de los golpesos	5 - 42	El niño debe ser capaz de identificar los golpesos en la medida que los va ejercitando y debe ser capaz de nombrarlos en el FHB en el cual se evalúe cada golpeo
Nombres de los desplazamientos	5 - 42	El niño debe ser capaz de identificar los desplazamiento en la medida que los va ejercitando y debe ser capaz de nombrarlos en el FHB en el cual se evalúe cada desplazamiento
Reglas del servicio	5	El niño debe ser capaz de reconocer las faltas en el servicio
Reglas básicas de juego	13 - 42	El niño debe ser capaz de identificar las normas elementales del juego en la medida que las ejercita. Tendrá que dominar lo referente la mecaniza del servicio de acuerdo al tanteo.

Historia del Badminton en Cuba y el mundo	11 - 12	El niño deberá ser capaz de hacer alusión al origen del Badminton en el mundo y a su introducción en Cuba, pudiendo explicar brevemente el origen en ambos.
Identificación de jugadores locales, nacionales y extranjeros	13, 17, 23, 28, 31, 32, 34 y 40	El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba

Formativo

Se trabajará la relación alumno profesor la cual se manifestará en el reconocimiento a la autoridad del mismo tanto en al ámbito del área como de las actividades fuera de ella, de igual manera se trabajará la solidaridad, el compañerismo y el concepto de equipo, estas se manifestarán en la capacidad del niño para colaborar con sus compañeros de equipo en aspectos tales como compartir los implementos y colaborar como monitor o pareja de sus compañeros cuando se estén realizando complejos de ejercicios que impliquen alimentador de volantes.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Psicológico

Desarrollar cualidades psicomotoras y de cooperación.

Mostrar verbal y visualmente gestos y actitudes deportivas estimulantes.

Reconocer frecuentemente las buenas acciones realizadas por los niños.

Sistema Competitivo:

A partir de la semana 2, cada ultimo día de clases de la semana se efectuará un FHB intramural, cada fin de semana de término de mes se efectuará un FHB municipal y se efectuarán FHB provinciales en las semanas 17, la 32 y la 38.

Acciones Médicas:

Se les solicitará a los niños su historia clínica del médico de su área de salud y se realizará un análisis comparativo de su desarrollo desde el punto de vista somatotípico y biológico acorde a su edad y su evolución intelectual.

Metas a Alcanzar:

Lograr que los niños logren dominar las habilidades básicas del deporte con puntuaciones que promedien los 10 puntos.

Alcanzar que los niños se desplacen en diferentes direcciones en la cancha utilizando giros y frenajes.

Que logren jugar y pasar el volante de un lado a otro de la cancha realizando al menos 6 golpes cada uno sin que le volante caiga al suelo.

Los métodos más utilizados serán:

Método de Juego.

Método Visual.
Método Verbal.
Método Explicativo Demostrativo.
Método Global.

Bibliografía a Consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)
Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.
Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.
Manual de Instrucción de Badminton.
Programa de Shuttle Time.
Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.
Percentil 90.

Categoría 11 – 12 años.

11 años de edad.

Para esta categoría se planificará el proceso en forma de Programa de Enseñanza y las actividades en cancha se realizarán en toda la cancha, es decir se usará la cancha tal y como está reglamentada para el juego de individuales y dobles.

A partir de la semana 2 cada clase terminará con un juego de Badminton en cual los niños puedan manifestar la habilidad adquirida.

Esta edad jugará partidos de individuales y dobles por sexos en la marcación de cancha que se especificó anteriormente con tanteos de hasta 15 puntos en ambos sexos, sin ampliación en caso de empate a 14, se jugarán partidos de hasta tres juegos (el jugador debe ganar dos juegos para ganar un partido).

En esta edad se comienza la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Consolidar las habilidades básicas del deporte.

Consolidar los elementos de golpes y desplazamientos que debe dominar un jugador de Bádminon.

Consolidar el trabajo de complejos de ejercicios en busca de la esencia del juego de Badminton.

Continuar el desarrollo del juego de individuales y comenzar el juego en la modalidad de dobles.

Objetivos Tácticos:

Lograr el dominio del volante para dirigirlo a diferentes zonas de la cancha.

Jugar partidos de dobles sin importar sistemas de rotación.

Lograr desarrollar situaciones de juego que permitan mantener una posición ventajosa a través de la movilidad del volante.

Objetivos Físicos:

Continuar el trabajo de restablecimiento de la flexibilidad y las capacidades condicionales fuerza (incrementar la fuerza explosiva y comenzar la fuerza resistencia) y resistencia aerobia.

Continuar el trabajo de desarrollo de la rapidez de reacción y acción simple e introducir al desarrollo de rapidez de reacción y acción compleja.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en la orientación y la coordinación.

Objetivos Psicológicos:

Lograr el disfrute de los niños en todo momento.

Que sientan que dominan determinadas acciones y el placer por los resultados que su realización les brinda.

Disfrutar de la sensación de la victoria en juegos.

Comenzar la experiencia de compartir el juego en cancha.

Objetivos Teóricos:

Conocer la forma en que se organiza el juego (consolidar individuales y comenzar dobles) según las reglas y la mejor manera de obtener una victoria.

Comenzar la evaluación de contrarios a partir de elementos básicos.

Comenzar la observación de materiales audio visuales vinculados al desarrollo técnico táctico y de partidos de Badminton.

Conocer acerca de la historia del Badminton en Cuba y el mundo de forma general.

Ser capaz de identificar atletas destacados del Badminton local, nacional e internacional.

Objetivos Formativos:

Reconocer la labor educativa en la figura del profesor y la autoridad de los organizadores, árbitros y jueces en eventos.

Desarrollar el compañerismo y colectivismo en el grupo clase.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Identificarse con la historia patria.

Contenidos:

Técnico táctico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Saque de derecha (corto)	1	El niño es capaz de realizar el saque dirigido al cuadro de saque contrario y caer a menos de 40 cm de la línea de saque corto y central o lateral. En un 70 %. Habilidad aislada en septiembre y en juego en diciembre.	Competencia municipal de septiembre y provincial de diciembre
Saque de revés	1	El niño es capaz de realizar el saque dirigido al cuadro de saque contrario y caer a menos de 40 cm de la línea de saque corto y central y lateral. En un 70 %. Habilidad aislada en septiembre y en juego en diciembre.	Competencia municipal de septiembre y provincial de diciembre
Posición básica	1	El niño es capaz de adoptar la posición correcta. Aislada en septiembre y en juego en diciembre.	Competencia municipal de septiembre y provincial de diciembre
Posición básica de recibo	1	El niño es capaz de adoptar la posición correcta. Aislada en septiembre y en juego en diciembre.	Competencia municipal de septiembre y provincial de diciembre
Desplazamiento a la red por derecha (dos o	2 - 5	El niño es capaz de realizar hasta dos pasos en la competencia de octubre, tres pasos en la de	Competencias municipales de octubre, noviembre

más pasos)		noviembre y tres en diciembre, todos en juego.	y diciembre y provincial de diciembre
Desplazamiento a la red por revés (dos o más pasos)	2 - 5	El niño es capaz de realizar hasta dos pasos en la competencia de octubre, tres pasos en la de noviembre y tres en diciembre, todos en juego.	Competencias municipales de octubre, noviembre y diciembre y provincial de diciembre
Desplazamiento a la red en el centro (dos o más pasos)	2 - 5	El niño es capaz de realizar hasta dos pasos en la competencia de octubre, tres pasos en la de noviembre y tres en diciembre, todos en juego.	Competencias municipales de octubre, noviembre y diciembre y provincial de diciembre
Golpeos en red de drop por derecha (recto y cruzado)	4 - 9	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en octubre	Competencia municipal de octubre
Golpeos en red de drop por revés (recto y cruzado)	4 - 9	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en octubre	Competencia municipal de octubre
Golpeos en red de lob por derecha (recto y cruzado)	6 - 11	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en noviembre	Competencia municipal de noviembre
Golpeos en red de lob por revés (recto y cruzado)	6 - 11	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en noviembre	Competencia municipal de noviembre
Golpeos de mate en red por derecha (recto y cruzado)	8 - 12	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en noviembre	Competencia municipal de noviembre
Golpeos de mate en red por revés (recto y cruzado)	8 - 12	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en noviembre	Competencia municipal de noviembre
Complejo de ejercicios en la red	1 - 17	El niño es capaz de realizar: Complejo que contenga 2 o más golpeos de drop por ambos lados y ambas direcciones en octubre Complejo que contenga 4 o más golpeos de drop, lob y mate en noviembre y diciembre Todos los golpeos deben estar	Competencias municipales de octubre, noviembre y diciembre y provincial de diciembre

		coordinados con los desplazamientos necesarios	
Desplazamiento lateral por derecha (dos o más pasos)	18 - 20	El niño es capaz de realizar hasta dos pasos en la competencia de enero, tres pasos en la de febrero y tres en abril, todos en juego.	Competencias municipales de enero y febrero y provincial de abril
Desplazamiento lateral por revés (dos o más pasos)	18 - 20	El niño es capaz de realizar hasta dos pasos en la competencia de enero, tres pasos en la de febrero y tres en abril, todos en juego.	Competencias municipales de enero y febrero y provincial de abril
Golpeos laterales planos por derecha (recto y cruzado)	19 - 22	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en enero	Competencia municipal de enero
Golpeos laterales planos por revés (recto y cruzado)	19 - 22	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en enero	Competencia municipal de enero
Golpeos laterales de levantada por derecha (recto y cruzado)	20 - 23	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en febrero	Competencia municipal de febrero
Golpeos laterales de levantada por revés (recto y cruzado)	20 - 23	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en febrero	Competencia municipal de febrero
Complejo de ejercicios a los laterales	18 - 28	El niño es capaz de realizar: Complejo que contenga 2 o más golpeos planos por ambos lados y ambas direcciones en enero Complejo que contenga 4 o más golpeos planos y levantadas en febrero, marzo y abril Todos los golpeos deben estar coordinados con los desplazamientos necesarios	Competencias municipales de enero, febrero y marzo y provincial de abril
Saque de derecha (alto y profundo)	29 - 30	El niño es capaz de realizar el saque dirigido al pasillo de fondo contrario y caer a menos de 80 cm de la línea central o lateral. Habilidad aislada en marzo y en juego en abril.	Competencia municipal de marzo y provincial de abril
Desplazamiento al fondo de la cancha por	31 - 36	El niño es capaz de realizar hasta dos pasos en la competencia de abril y tres en mayo, todos en	Competencia municipal de abril y provincial de

derecha (dos o más pasos)		juego.	diciembre
Desplazamiento o al fondo de la cancha por revés (dos o más pasos)	31 - 36	El niño es capaz de realizar hasta dos pasos en la competencia de abril y tres en mayo, todos en juego.	Competencia municipal de abril y provincial de diciembre
Golpeos de clear por derecha (recto y cruzado)	35 - 42	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en junio	Competencia municipal de junio
Golpeos de clear por revés (recto y cruzado)	35 - 42	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en junio	Competencia municipal de junio
Golpeos de drop por derecha (recto y cruzado)	33 - 39	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en mayo	Competencia municipal de mayo
Golpeos de drop por revés (recto y cruzado)	33 - 39	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados (tres de cada uno) en mayo	Competencia municipal de mayo
Complejo de ejercicios en el fondo de la cancha	31 - 42	El niño es capaz de realizar: Complejo que contenga 2 o más golpeos drop por ambos lados y ambas direcciones en mayo Complejo que contenga 4 o más golpeos drop y clear en junio Todos los golpeos deben estar coordinados con los desplazamientos necesarios	Competencias municipales mayo y junio
Juego de individuales	1 - 42	Consigue durante un partido pasar al lado contrario de la cancha el volante: Golpeos en red 85 % en noviembre y 95 % en diciembre Golpeos laterales: 85 % en febrero y 95 % en marzo Golpeos en fondo de cancha: Golpeos en red 85 % en mayo y 95 % en junio. La proporción de golpeos debe ser: rectos 60 % y cruzados 40 %	Competencias municipales y provinciales
Juego de dobles	1 - 42	Consigue durante un partido pasar al lado contrario de la cancha el volante: Golpeos en red 85 % en noviembre	Competencias municipales y provinciales

		y 95 % en diciembre Golpeos laterales: 85 % en febrero y 95 % en marzo Golpeos en fondo de cancha: Golpeos en red 85 % en mayo y 95 % en junio. La proporción de golpeos debe ser: rectos 60 % y cruzados 40 %	
--	--	---	--

Indicaciones metodológicas para el aprendizaje de estos contenidos:

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de las habilidades básicas se realizará como ejercicios auxiliares o complementarios y su evaluación será como parte de los ejercicios que sustentan, por ejemplo en los complejos de ejercicios se evaluará la posición básica y el agarre como parte de la ejecución completa.

Todos los ejercicios de golpeos se harán sobre 10 posibilidades de toque (10 volantes) y serán realizados sobre volantes lanzados o golpeados por un monitor.

Se deberán realizar los cambios de agarre cuando sea necesario debido al tipo de golpeo que se vaya a realizar.

En el aprendizaje y ejecución de los golpeos es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo, evitando en todo momento que el niño haga descender la raqueta después de cada golpeo.

Los desplazamientos deben estar altamente coordinados con los golpeos y se debe insistir en el nivel de coordinación que implica cada secuencia *desplazamiento-golpeo-desplazamiento*. Se debe prestar mucha atención a este elemento ya que con el cambio de categoría se produce un cambio de los límites de la cancha en la que el niño se va a desempeñar por lo cual las dimensiones del espacio a cubrir aumentan notablemente, este elemento va a hacer que los desplazamientos tengan que hacerse más amplios (aumentan los tipos de desplazamientos) y mas complejos (habrá que coordinar mas tipos de desplazamientos y la cantidad de pasos también aumenta).

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpeos y desplazamientos vaya cada vez más hacia la fluidez del ejercicio en busca de la unidad que significa el rally en Badminton.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con la ayuda de un monitor que proveerá los volantes que el niño golpeará.

Para obtener las escalas de evaluación y puntuación en FHB remitirse a la Guía de Selección de Talentos para los Combinados Deportivos que se puede encontrar después de la edad 12 años.

Los procedimientos recomendados para ejercitar estos contenidos son:

Desplazamientos: Para este momento ya el niño domina pasos elementales y simples pero a partir de aquí el proceso se hace más complejo pues el niño tendrá que aumentar la cantidad y variedad de pasos a realizar. Se recomienda la realización de ejercicios combinados con golpeos para que el niño entienda la necesidad de un buen desplazamiento. Desde este momento solo se realizarán de forma aislada como medio para la corrección de errores. Se exigirá la ejecución de tres pasos como mínimo (donde sea necesario),

Golpeos: esta habilidad ya es conocida por el niño pero en este momento se debe comenzar a establecer las variabilidades que determinarán después las opciones tácticas, es decir se comenzará el direccionamiento de los golpeos a lugares de la cancha contraria con intención. Desde este momento solo se realizarán de forma aislada como medio para la corrección de errores.

Complejos de ejercicios: estas actividades se convierten en el medio fundamental para desarrollo del juego Badminton. A partir de este momento el diseño de los complejos de ejercicios van a incluir actividades y reflejar concretamente el cumplimiento del objetivo planteado. Cualquiera de estos ejercicios debe incluir como mínimo dos golpeos y tres desplazamientos.

Juego de individuales: los partidos se celebrarán en cancha marcadas según las reglas establecidas, los juegos se harán hasta 15 tantos para ambos sexos y se jugará a ganar dos juegos para ganar un partido. En su ejecución se evaluará la correcta aplicación de elementos y movimientos tales como agarre, posiciones básicas y posición de la raqueta en relación al cuerpo del niño. Se comienza a manejar el concepto de “cuatro esquinas” para el juego de individuales.

Los juegos de dobles se llevarán a cabo por dos niños de cada lado, al inicio del partido se ubicarán en un cuadro de saque cada uno y solo cambiarán la ubicación cuando se comience el segundo juego y el tercero (si es necesario jugarlo). Realizarán el saque alternadamente de acuerdo al tanteo (tanteo cero o par desde el cuadro derecho y tanteo impar desde el cuadro izquierdo) y lo realizará el niño que esté ubicado en cada cuadro, lo mismo se aplica al recibo. En el transcurso del partido cada niño golpeará en el lado en el que está ubicado sin interferir en los golpeos que le correspondan a su compañero. Se comienza a manejar el concepto de “jugar sobre el más débil” en el juego de dobles.

Condicionales

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Flexibilidad de brazos	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de las dos primeras competencias provinciales y un centímetro en la última competencia provincial	Competencias provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de tronco	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de las dos primeras competencias provinciales y un centímetro en la última competencia provincial	Competencias provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de piernas	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de las dos primeras competencias provinciales y un centímetro en la última competencia provincial	Competencias provinciales de diciembre, abril y mayo
Fuerza de espalda	18 - 32	Realiza la mayor cantidad de extensiones de espalda en 10 segundos en competencia de febrero, con incrementos de 10 % en marzo y	Competencias municipales de febrero y marzo y provincial de abril

		20 % en provincial de abril	
Fuerza de brazos	18 - 32	Realiza la mayor cantidad de planchas en 10 segundos en competencia de febrero, con incrementos de 10 % en marzo y 20 % en provincial de abril	Competencias municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Fuerza de abdomen	1 - 17	Realiza la mayor cantidad de abdominales en 10 segundos en competencia de octubre, con incrementos de 10 % en noviembre y 20 % en provincial de diciembre	Competencias municipales de octubre y noviembre y provincial de diciembre
Fuerza de piernas	1 - 17	Competencia municipal de octubre 1.55 (M) y 1.41 (F) metros en SLSI, municipal de noviembre 1.67 (M) y 1.57 (F) metros en SLSI, municipal de diciembre y provincial de diciembre más de 1.68 (M) y 1.58 (F) metros en SLSI	Competencias municipales de octubre y noviembre y provincial de diciembre
Rapidez de traslación y de reacción compleja	18 - 32	Competencia provincial de febrero 6.4 (M) y 7.0 (F) segundos en 30 metros, municipal de marzo 5.9 (M) y 6.1 (F) segundos en 30 metros, provincial de abril 5.3 (M) y 5,5 (F) segundos en 30 metros	Competencias mensuales municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Rapidez de movimiento	33 - 42	Competencias municipales, la mayor cantidad de golpes en 10 segundo calificará como el mejor resultado	Competencias municipales de abril, mayo y junio
Resistencia aerobia	1 - 42	Competencia municipal de junio con resultado de 2.49 (M) y 3.13 (F) minutos en 600 metros, provinciales de diciembre con resultado 4.29 (M) y 4.11 (F) minutos en 600 metros y de abril con resultado de 3.30 (M) y 3.53 (F) minutos en 600 metros	Competencia municipal de junio y provinciales de diciembre y abril

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de estos contenidos:

Se debe comenzar a enseñar al niño la realización de un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la clase según su planificación y ejecución.

Se debe destinar al desarrollo de estos contenidos entre el 40 % y el 50 % del tiempo total del que se disponga para la enseñanza.

El restablecimiento de la flexibilidad debe seguir las indicaciones siguientes:

- Darle preponderancia a esta capacidad por la importancia que tiene en el futuro desarrollo del badmintonista y por ser esta una edad de gran posibilidad de desarrollo.
- Planificar las dosificaciones adecuadas.
- Garantizar la formación multilateral mediante el mantenimiento de lo logrado.
- Trabajarla en la parte inicial de la clase.

- Debe estar precedida de un adecuado calentamiento.
- Se debe estar atentos a cualquier sensación dolorosa que pueda surgir.
- Comprobar regularmente el nivel de desarrollo.
- Un método adecuado es el de repeticiones.

El desarrollo de la fuerza debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Las características de la edad indican un trabajo de desarrollo muscular.
- El trabajo se debe basar sobre todo en la coordinación intra e intermuscular.
- Aplicar ejercicios para el mejoramiento de la fuerza resistencia.
- Se debe emplear como medio el propio peso del cuerpo del niño.
- Nunca realizar ejercicios que conlleven la formación de ácido láctico.
- Un método adecuado es el estándar a intervalos con muchas repeticiones.
- El trabajo debe ser variado y poco específico, fundamentado en juegos de empuje, tracción, arrastres, luchas, desplazamientos en cuadrupedia, trepas, reptaciones, lanzamientos de todo tipo y pueden realizarse transportes de objetos pesados sin carga excesivamente grande aunque algo más pesados que en la edad anterior.

El desarrollo de la rapidez debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Esta capacidad depende de la fuerza explosiva, de la movilidad y la coordinación neuromuscular, del dominio del movimiento a ejecutar, entre otros.
- Se deberá desarrollar la rapidez de reacción y de acción compleja, deben introducirse ejercicios de reacción compleja del propio deporte como los cambios de dirección en función de un cambio de golpeo en complejo de ejercicio.
- Se deberá desarrollar la frecuencia de un movimiento., con énfasis en los movimientos específicos del deporte: movimientos de golpeo, pasos, etc.
- Los medios fundamentales a usar serán: ejercicios de reacción ante un estímulo de juego, ejercicios de corta duración con explosividad, juegos de movimientos rápidos, entre otros.
- Algunos métodos adecuados son: estándar a intervalos, juego y competitivo.

El desarrollo de la resistencia debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Se debe prestar atención a la dosificación de este trabajo, priorizando la variabilidad del volumen y no de la intensidad.
- El método ideal para el desarrollo de la resistencia es la actividad continua (45 minutos como máximo) pero esta puede resultar poco atractiva para los niños por lo cual recomendamos recurrir siempre que sea posible a una actividad lúdica.

Para obtener las escalas de evaluación y puntuación en FHB remitirse a la Guía de Selección de Talentos para los Combinados Deportivos que se puede encontrar después de la edad 12 años.

Coordinativas

Se trabajarán las capacidades coordinativas Orientación y Coordinación.

Orientación: esta capacidad se pone de manifiesto al percibir lo sucede alrededor y hacer una regulación óptima de las acciones para cumplir el objetivo propuesto, es poder determinar lo más rápido y exacto posible la variación de la situación, de los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en correspondencia con los objetos que forman parte del medio: el compañero, el contrario, el implemento, el área de juego, etc.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de la orientación:

- Como puede apreciarse el desarrollo de esta capacidad tiene una importancia capital en el momento de desarrollo técnico táctico pues se comienza a jugar con la intención de dirigir el volante a puntos determinados de la cancha y a jugar dobles.
- Los complejos de ejercicios brindan una posibilidad inestimable para desarrollo de esta capacidad por la variedad de situaciones tácticas que se pueden comenzar a valorar, tanto en el juego de singles como en el de dobles.

Coordinación: es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objetivo marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

- La integración entre movimientos de golpes y desplazamientos que se exige en esta edad demanda el desarrollo de esta capacidad.
- Los complejos de ejercicios son la mejor manera de manifestar y evaluar los niveles de coordinación que consiguen los niños con el trabajo programado.

Ejemplos de ejercicios para acometer el trabajo de coordinación.

- 1.- Introducción de posiciones iniciales inusuales.
- 2.- Realización del ejercicio por el lado no habitual.
- 3.- Cambio de velocidad o ritmo de los movimientos.
- 4.- Cambio en la forma de realizar la acción.
- 5.- Complicando las acciones (agregando movimientos, acciones inusitadas, etc.).
- 6.- Modificación de los límites donde se realiza la actividad.
- 7.- Diferentes condiciones ambientales, materiales, etc.

Teórico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)
Reglas del servicio	1, 29 y 30	El niño debe ser capaz de reconocer las faltas en el servicio y las señales que hacen los árbitros para marcarlas en las competencias en las que participe.
Reglas básicas de juego	2 – 42	El niño debe ser capaz de identificar las normas elementales del juego en la medida que las ejercita. Tendrá que dominar lo referente la mecánica del servicio de acuerdo al tanteo tanto en singles como en dobles y la ubicación y saque desde el cuadro correspondiente
Evaluación elemental de contrarios	3 - 42	El niño en la competencia provincial de diciembre debe ser capaz identificar datos elementales del contrario como la mano diestra, en abril identificará los golpes más efectivos del contrario y en mayo la parte de la cancha donde es mas débil.
Historia del Badminton en Cuba y el mundo	11 - 12	El niño deberá ser capaz de hacer alusión al origen del Badminton en el mundo y a su introducción en Cuba, pudiendo dar datos exactos de ambos como las fechas y lugares.
Identificación de jugadores locales, nacionales y extranjeros	13, 17, 23, 28, 31, 32, 34 y 40	El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba

Formativo

Se trabajará la relación alumno profesor la cual se manifestará en el reconocimiento a la autoridad del mismo tanto en al ámbito del área como de las actividades fuera de ella, de igual manera se inculcará el reconocimiento y respeto por las decisiones de los árbitros y jueces en los eventos competitivos en los que participe.

Se trabajará la solidaridad, el compañerismo y el concepto de equipo, estas se manifestarán en la capacidad del niño para colaborar con sus compañeros de equipo en aspectos tales como compartir los implementos y colaborar como monitor o pareja de sus compañeros cuando se estén realizando complejos de ejercicios que impliquen alimentador de volantes.

Se trabajará porque el niño se involucre en las acciones de mejoramiento de su área de clases y participe activamente en el ordenamiento diario del área para la clase (puesta de postes y redes, recogida de implementos, etc.)

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Psicológico

Desarrollar cualidades de cooperación para con sus compañeros y el equipo.

Desarrollar las cualidades volitivas para demostrar en el juego la actitud: "ir por todos los volantes".

Reconocer los errores y tener disposición para corregirlos.

Mostrar verbal y visualmente gestos y actitudes deportivas estimulantes.

Involucrar a la familia en la vinculación del niño al Badminton.

Reconocer frecuentemente las buenas acciones realizadas por los niños.

Sistema Competitivo:

A partir de la semana 2, cada último día de clases de la semana se efectuará una competencia intramural (que servirá para formar el ranking del área), cada fin de semana de término de mes se efectuará una competencia municipal (que servirá para formar el ranking municipal) y se efectuarán competencias provinciales en las semanas 17, la 32 y la 38 (que servirá para formar el ranking provincial).

Acciones Médicas:

Se les solicitará a los niños su historia clínica del médico de su área de salud. Se comienza el monitoreo de la actividad electrocardiografía.

La evaluación de los parámetros biomédicos comienza a ser evaluado de forma sistemática y tiene la siguiente escala de evaluación:

Talla

Evaluación	Femenino	Masculino
Excelente	más de 156,9	más de 153.9
Muy bueno	155.0-155,9	152.0-152.9
Bueno	154.0-154,9	151.0-151.9
Regular	153.0-153.9	150.0-150.9
Mal	-153.0 cm.	-150.0 cm.

Porcentaje de grasa

Evaluación	Femenino	Masculino
Excelente	Menos de 17.5	Menos de 11.5

Muy bueno	17.6-18.0	11.6-12.0
Bueno	18.1-18.5	12.1-12.5
Regular	18.6-19.0	12.6-13.0
Mal	+19.0%	+13.0%

Índice de muscularidad (AKS)

Evaluación	Femenino	Masculino
Excelente	Más de 0.89	Más de 0.97
Muy bueno	0.88-0.86	0.96-0.94
Bueno	0.85-0.83	0.93-0.91
Regular	0.82-0.80	0.90-0.88
Mal	-0.80	-0.88

Metas a Alcanzar:

Lograr jugar partidos de individual realizando todos los golpes que constituyeron objetivo en esta edad, de forma que el volante se intercambie de un lado a otro de la cancha realizando al menos 6 golpes cada uno sin que le volante caiga al suelo.

Se aplica la misma meta para el juego de dobles pero la cantidad de golpes a mantener será de 4 de cada lado.

Los métodos más utilizados serán:

Método de Juego.

Método Visual.

Método Verbal.

Método Explicativo Demostrativo.

Método Global Fragmentario Global.

Método Propioceptivo

Método Estándar

Método de Repeticiones

Método de competencia

Bibliografía a Consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

Manual de Instrucción de Badminton.

Programa de Shuttle Time.

DVD FESBA Se busca campeón.

Manual de Instrucción de Badminton.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Percentil 90.

12 años de edad.

Para esta categoría se planificará el proceso en forma de Programa de Enseñanza y las actividades en cancha se realizarán en toda la cancha, es decir se usará la cancha tal y como está reglamentada para el juego de individuales y dobles.

A partir de la semana 2 cada clase terminará con un juego de Badminton en cual los niños puedan manifestar la habilidad adquirida.

Esta edad jugará partidos de individuales y dobles por sexos en la marcación de cancha que se especificó anteriormente con tanteos de hasta 15 puntos en ambos sexos, sin ampliación en caso de empate a 14, se jugarán partidos de hasta tres juegos (el jugador debe ganar dos juegos para ganar un partido).

En esta edad se continúa la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Consolidar los elementos de golpes y desplazamientos que debe dominar un jugador de Bádminton.

Consolidar el trabajo de complejos de ejercicios en busca de la esencia del juego de Badminton.

Continuar el desarrollo del juego de individuales y de dobles.

Objetivos Tácticos:

Utilizar el dominio del volante en dependencia de la ubicación del contrario.

Jugar partidos de dobles sin importar sistemas de rotación pero ubicando los tiros de forma tácticamente favorable.

Consolidar situaciones de juego que permitan mantener una posición ventajosa a través de la movilidad del volante.

Objetivos Físicos:

Continuar el trabajo de restablecimiento de la flexibilidad y las capacidades condicionales fuerza (la fuerza resistencia) y resistencia aerobia.

Continuar el trabajo de desarrollo de la rapidez de reacción y acción compleja cada vez mas basada en los movimientos específicos de Badminton.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en la anticipación y la coordinación.

Objetivos Psicológicos:

Sentirse más cercano al deporte a partir de la satisfacción que brinda el dominio técnico táctico.

Comenzar el tratamiento que conlleva el liderazgo que genera el éxito.

Afianzar la seguridad de compartir el juego en cancha.

Objetivos Teóricos:

Dominar la forma en que se organiza el juego de individuales y dobles según las reglas y la mejor manera de obtener una victoria.

Continuar la evaluación de contrarios a partir de elementos más complejos.

Analizar jugadores y sistemas de juego por medio de materiales audio visuales.

Conocer de la ubicación en ranking de atletas destacados del Badminton local, nacional e internacional.

Objetivos Formativos:

Reconocer la labor educativa en la figura del profesor y la autoridad de los organizadores, árbitros y jueces en eventos.

Desarrollar el compañerismo y colectivismo en el grupo clase.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Identificarse con la historia patria.

Contenidos:

Técnico táctico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Saque de derecha (corto)	1 - 2	El niño es capaz de realizar el saque dirigido al cuadro de saque contrario y caer a menos de 40 cm de la línea de saque corto y central o lateral. En un 80 %. Variante: debe caer a la misma distancia de la línea de saque largo en dobles y de la lateral o central en dependencia si el receptor es zurdo o derecho.	Cada competencia en la que participe
Saque de revés	1 - 2	El niño es capaz de realizar el saque dirigido al cuadro de saque contrario y caer a menos de 40 cm de la línea de saque corto y central o lateral. En un 80 %. Variante: debe caer a la misma distancia de la línea de saque largo en dobles y de la lateral o central en dependencia si el receptor es zurdo o derecho.	Cada competencia en la que participe
Posición básica	1	El niño es capaz de adoptar la posición correcta y ubicarse en el centro de la cancha después de cada golpeo.	Cada competencia en la que participe
Posición básica de recibo	1	El niño es capaz de adoptar la posición correcta.	Cada competencia en la que participe
Desplazamiento a la red por derecha (tres o más pasos)	2 - 3	El niño es capaz de realizar hasta tres pasos consiguiendo llegar al golpeo.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Desplazamiento a la red por revés (tres o más pasos)	2 - 3	El niño es capaz de realizar hasta tres pasos consiguiendo llegar al golpeo.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.

Desplazamiento a la red en el centro (tres o más pasos)	2 - 3	El niño es capaz de realizar hasta tres pasos consiguiendo llegar al golpeo.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Golpeos en red de drop por derecha (recto y cruzado)	3 - 4	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados consiguiendo que su contrario no mate en red.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Golpeos en red de drop por revés (recto y cruzado)	3 - 5	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados consiguiendo que su contrario no mate en red.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Golpeos en red de lob por derecha (recto y cruzado)	5 - 6	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados sobrepasando el alcance con raqueta del contrario y llevando el volante al pasillo de fondo.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Golpeos en red de lob por revés (recto y cruzado)	5 - 7	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados sobrepasando el alcance con raqueta del contrario y llevando el volante al pasillo de fondo.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Golpeos de mate en red por derecha (recto y cruzado)	7 - 8	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados totalmente descendentes.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Golpeos de mate en red por revés (recto y cruzado)	7 - 9	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados totalmente descendentes.	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Complejo de ejercicios en la red	1 - 17	El niño es capaz de realizar: Complejo de ejercicios que contengan tres o más toques (drop, lob y mate) y sus desplazamiento en red	Cada competencia en la que participe entre octubre y diciembre.
Desplazamiento lateral por derecha (dos o más pasos)	18 - 19	El niño es capaz de realizar hasta tres pasos consiguiendo llegar al golpeo.	Cada competencia en la que participe entre enero y abril.
Desplazamiento lateral por revés (dos o	18 - 19	El niño es capaz de realizar hasta tres pasos consiguiendo llegar al golpeo.	Cada competencia en la que participe

más pasos)			entre enero y abril.
Golpeos laterales planos por derecha (recto y cruzado)	19 - 20	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados hacia la red sin que el contrario logre matar en red.	Cada competencia en la que participe entre enero y abril.
Golpeos laterales planos por revés (recto y cruzado)	19 - 21	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados hacia la red sin que el contrario logre matar en red.	Cada competencia en la que participe entre enero y abril.
Golpeos laterales de levantada por derecha (recto y cruzado)	21 - 22	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados sobrepasando el alcance con raqueta del contrario y llevando el volante al pasillo de fondo.	Cada competencia en la que participe entre febrero y abril.
Golpeos laterales de levantada por revés (recto y cruzado)	21 - 23	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados sobrepasando el alcance con raqueta del contrario y llevando el volante al pasillo de fondo.	Cada competencia en la que participe entre febrero y abril.
Complejo de ejercicios a los laterales	18 - 28	El niño es capaz de realizar: Complejo de ejercicios que contengan tres o más toques (plano y levantada) y sus desplazamientos hacia los laterales.	Cada competencia en la que participe entre febrero y abril.
Saque de derecha (alto y profundo)	29	El niño es capaz de realizar el saque dirigido al pasillo de fondo contrario y caer a menos de 60 cm de la línea central o lateral. En un 80 %.	Cada competencia en la que participe a partir de abril.
Desplazamiento al fondo de la cancha por derecha (dos o más pasos)	29 - 31	El niño es capaz de realizar hasta tres pasos consiguiendo llegar al golpeo.	Cada competencia en la que participe entre abril y junio.
Desplazamiento al fondo de la cancha por revés (dos o más pasos)	29 - 31	El niño es capaz de realizar hasta tres pasos consiguiendo llegar al golpeo.	Cada competencia en la que participe entre abril y junio.
Golpeos de clear por derecha (recto y cruzado)	31 - 34	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados sobrepasando el alcance con raqueta del contrario y llevando el volante al pasillo de fondo.	Cada competencia en la que participe entre mayo y junio.
Golpeos de clear por revés	31 - 36	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados sobrepasando el	Cada competencia en

(recto y cruzado)		alcance con raqueta del contrario y llevando el volante al pasillo de fondo.	la que participe entre mayo y junio.
Golpeos de drop por derecha (recto y cruzado)	30 - 32	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados hacia la red sin que el contrario logre matar en red.	Cada competencia en la que participe entre mayo y junio.
Golpeos de drop por revés (recto y cruzado)	30 - 33	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados hacia la red sin que el contrario logre matar en red.	Cada competencia en la que participe entre mayo y junio.
Golpeos de remate por derecha (recto y cruzado)	33 - 40	El niño es capaz de realizar golpeos rectos y cruzados totalmente descendentes.	Cada competencia en la que participe entre mayo y junio.
Complejo de ejercicios en el fondo de la cancha	29 - 42	El niño es capaz de realizar: Complejo de ejercicios que contengan tres o más toques (drop, clear y remate) y sus desplazamientos hacia el fondo de la cancha.	Cada competencia en la que participe entre mayo y junio.
Complejo de ejercicios con varias zonas de la cancha	18 - 42	El niño es capaz de realizar:	
		Complejo de ejercicios que contenga 3 o mas golpeos y 4 o mas desplazamientos hacia la red y los laterales.	Cada competencia en la que participe entre enero y abril.
		Complejo de ejercicios que contenga 3 o mas golpeos y 4 o mas desplazamientos hacia la red, los laterales y el fondo de la cancha.	Cada competencia en la que participe entre mayo y junio.
Juego de individuales	1 – 42	Consigue durante un partido sacar al contrario fuera del centro de la cancha (2 pasos mínimo): 70 % de las acciones en diciembre. 80 % de las acciones en abril. 85 % de las acciones en mayo. 90 % de las acciones en junio.	Cada competencia en la que participe entre octubre y junio.
Juego de dobles	1 - 42	Consigue durante un partido sacar aun contrario fuera de la cancha (2 pasos mínimo) y dirigir el próximo tiro a la zona de duda o a su pareja: 50 % de las acciones en diciembre. 60 % de las acciones en abril. 65 % de las acciones en mayo.	Cada competencia en la que participe entre octubre y junio.

	70 % de las acciones en junio.	
--	--------------------------------	--

Indicaciones metodológicas para el aprendizaje de estos contenidos:

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de las habilidades básicas se realizará como ejercicios auxiliares o complementarios y su evaluación será como parte de los ejercicios que sustentan, por ejemplo en los complejos de ejercicios se evaluará la posición básica y el agarre como parte de la ejecución completa.

Se deberán realizar los cambios de agarre cuando sea necesario debido al tipo de golpeo que se vaya a realizar.

En el perfeccionamiento de los golpes es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo, evitando en todo momento que el niño haga descender la raqueta después de cada golpeo.

Los desplazamientos deben estar altamente coordinados con los golpes y se debe insistir en el nivel de coordinación que implica cada secuencia *desplazamiento-golpeo-desplazamiento*.

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpes y desplazamientos vaya cada vez más hacia la fluidez del ejercicio en busca de la unidad que significa el rally en Badminton.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con la ayuda de un monitor que proveerá los volantes que el niño golpeará.

Los procedimientos recomendados para ejercitar estos contenidos son:

Los servicios: se consolidarán los servicios ya dominados por el niño y se introducirán las variantes de los servicios para dobles a partir de los saques cortos por derecha y por revés, estamos hablando los servicios Flick.

Desplazamientos: a partir de este momento los desplazamientos no se pueden ver como elementos aislados sino como parte de acciones de juego que incluyen los golpes y toda la intención táctica que se quiera conseguir. Se deben ejercitar como parte de complejos de ejercicios que tributen directamente a acciones concretas de juego. Desde este momento solo se realizarán de forma aislada como medio para la corrección de errores. Se exigirá la ejecución de tres pasos como mínimo (donde sea necesario).

Golpeos: esta habilidad ya es dominada por el niño por lo cual en este momento se deben utilizar en toda su magnitud para ampliar las opciones tácticas, es decir se comenzará el direccionamiento de los golpes a lugares de la cancha contraria con la intención de que el contrario no llegue a alcanzarlo o si lo alcanza quede muy desbalanceado como para regresar al centro de la cancha y realizar un próximo desplazamiento con eficiencia. Solo se ejercitarán de forma aislada como medio para la corrección de errores.

Complejos de ejercicios: estas actividades se consolidan como el medio fundamental para desarrollo del juego Badminton. A partir de este momento el diseño de los complejos de ejercicios van a incluir actividades y reflejar concretamente el cumplimiento del objetivo planteado. Cualquiera de estos ejercicios debe incluir como mínimo tres golpes y cuatro desplazamientos si están diseñados para una zona de la cancha, pero si están diseñados para más de una zona de la cancha entonces incluirán, como mínimo dos toques por cada zona de la cancha que impliquen.

Juego de individuales: los partidos se celebrarán en cancha marcadas según las reglas establecidas, los juegos se harán hasta 15 tantos para ambos sexos y se jugará a ganar dos

juegos para ganar un partido. En su ejecución se evaluará la correcta aplicación de elementos y movimientos tales como agarre, posiciones básicas y posición de la raqueta en relación al cuerpo del niño. Se consolida el concepto de “cuatro esquinas” y se comienza a utilizar el concepto “golpea hacia donde no esté el contrario” para el juego de individuales. Los juegos de dobles se llevarán a cabo por dos niños de cada lado, al inicio del partido se ubicarán en un cuadro de saque cada uno y solo cambiarán la ubicación cuando se comience el segundo juego y el tercero (si es necesario jugarlo). Realzarán el saque alternadamente de acuerdo al tanteo (tanteo cero o par desde el cuadro derecho y tanteo impar desde el cuadro izquierdo) y lo realizará el niño que esté ubicado en cada cuadro, lo mismo se aplica al recibo. En el transcurso del partido cada niño golpeará en el lado en el que está ubicado sin interferir en los golpes que le correspondan a su compañero. Se consolida el concepto de “jugar sobre el más débil” y se comienza a usar el concepto “mueve al más fuerte y golpea entre los dos” en el juego de dobles.

Condicionales

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)	Evento
Flexibilidad de brazos	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de las dos primeras competencias provinciales y un centímetro en la última competencia provincial	Competencias provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de tronco	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de las dos primeras competencias provinciales y un centímetro en la última competencia provincial	Competencias provinciales de diciembre, abril y mayo
Flexibilidad de piernas	1 - 42	Mejorar (partiendo del estado inicial del niño) dos centímetros en cada uno de las dos primeras competencias provinciales y un centímetro en la última competencia provincial	Competencias provinciales de diciembre, abril y mayo
Fuerza de espalda	18 - 32	Realiza la mayor cantidad de extensiones de espalda en 10 segundos en competencia de febrero, con incrementos de 20 % en marzo y 30 % en provincial de abril.	Competencias municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Fuerza de brazos	18 - 32	Realiza la mayor cantidad de planchas en 10 segundos en competencia de febrero, con incrementos de 20 % en marzo y 30 % en provincial de abril.	Competencias municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Fuerza de abdomen	1 - 17	Realiza la mayor cantidad de abdominales en 10 segundos en competencia de octubre, con incrementos de 20 % en noviembre y 30 % en provincial de diciembre	Competencias municipales de octubre y noviembre y provincial de diciembre

Fuerza de piernas	1 - 17	Competencia municipal de octubre 1.94 (M) y 1.79 (F) metros en SLSI, municipal de noviembre 1.97 (M) y 1.82 (F) metros en SLSI, municipal de diciembre y provincial de diciembre más de 2.00 (M) y 1.85 (F) metros en SLSI	Competencias municipales de octubre y noviembre y provincial de diciembre
Rapidez de traslación y de reacción compleja	18 - 32	Toque de líneas 1. Febrero: 15.20 (F) y 14.80 (M) Marzo: 15.10 (F) y 14.70 (M) Abril: 15.00 (F) y 14.60 (M)	Competencias mensuales municipales de febrero y marzo y provincial de abril
Rapidez de movimiento	33 - 42	Competencias municipales, la mayor cantidad de golpes en 10 segundo calificará como el mejor resultado	Competencias municipales de abril, mayo y junio
Resistencia aerobia	1 - 42	Competencia municipal de junio con resultado de 3.45 (M) y 4.28 (F) minutos en 1000 metros, provinciales de diciembre con resultado 5.14 (M) y 5.49 (F) minutos en 1000 metros y de abril con resultado de 4.29 (M) y 5.05 (F) minutos en 1000 metros.	Competencia municipal de junio y provinciales de diciembre y abril

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de estos contenidos:

Se debe comenzar a enseñar al niño la realización de un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la clase según su planificación y ejecución.

Se debe destinar al desarrollo de estos contenidos entre el 40 % y el 50 % del tiempo total del que se disponga para la enseñanza.

El restablecimiento de la flexibilidad debe seguir las indicaciones siguientes:

- Darle preponderancia a esta capacidad por la importancia que tiene en el futuro desarrollo del badmintonista y por ser esta una edad de gran posibilidad de desarrollo.
- Planificar las dosificaciones adecuadas.
- Garantizar la formación multilateral mediante el mantenimiento de lo logrado.
- Trabajarla en la parte inicial de la clase.
- Debe estar precedida de un adecuado calentamiento.
- En las pausas se deben realizar ejercicios de relajación.
- Se debe estar atentos a cualquier sensación dolorosa que pueda surgir.
- Comprobar regularmente el nivel de desarrollo.
- Un método adecuado es el de repeticiones.

El desarrollo de la fuerza debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Las características de la edad indican un trabajo de desarrollo muscular.
- El trabajo se debe basar sobre todo en la coordinación intra e intermuscular.
- Aplicar ejercicios para el mejoramiento de la fuerza resistencia.
- Se debe emplear como medio el propio peso del cuerpo del niño.
- Nunca realizar ejercicios que conlleven la formación de ácido láctico.
- Un método adecuado es el estándar a intervalos con muchas repeticiones.

- En esta edad se trabajan multisaltos y lanzamientos de objetos más pesados que en la etapa anterior, se emplean cargas livianas y muchas repeticiones o cargas más pesadas pero con un aumento en la velocidad de ejecución con respecto a lo anterior. Estos ejercicios pueden ser con carga exterior o con autocarga. Este entrenamiento muscular constructivo solo se debe realizar bajo la perspectiva de ejercicios de coordinación motriz y de trabajo complementario de la flexibilidad, es decir: se deben realizar ejercicios que involucren varias articulaciones y se han de realizar ejercicios gimnásticos complementarios.

El desarrollo de la rapidez debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Esta capacidad depende de la fuerza explosiva, de la movilidad y la coordinación neuromuscular, del dominio del movimiento a ejecutar, entre otros.
- Se deberá desarrollar la rapidez de reacción y de acción compleja, deben introducirse ejercicios de reacción compleja del propio deporte como los cambios de dirección en función de un cambio de golpeo en complejo de ejercicio.
- Se deberá trabajar por transferir los logros en esta capacidad cada vez más a los movimientos específicos del Badminton, tales como las acciones de desplazamiento y golpeo en coordinación.
- Los medios fundamentales a usar serán: ejercicios de reacción ante un estímulo de juego, ejercicios de corta duración con explosividad, juegos de movimientos rápidos, entre otros.
- Algunos métodos adecuados son: estándar a intervalos, juego y competitivo.

El desarrollo de la resistencia debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Se debe prestar atención a la dosificación de este trabajo, priorizando la variabilidad del volumen y no de la intensidad.
- El método ideal para el desarrollo de la resistencia es la actividad continua (45 minutos como máximo) pero esta puede resultar poco atractiva para los niños por lo cual recomendamos recurrir siempre que sea posible a una actividad lúdica.

Coordinativas

Se trabajarán las capacidades coordinativas Anticipación y Coordinación.

Anticipación: esta capacidad se manifiesta en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal o en un movimiento previo a otro que continúa, más factible de entender en combinaciones o complejos de actividades.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de la orientación:

Coordinación: es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objetivo marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

- La integración entre movimientos de golpes y desplazamientos que se exige en esta edad demanda el desarrollo de esta capacidad.

Ejemplos de ejercicios para acometer el trabajo de coordinación.

- 1.- Introducción de posiciones iniciales inusuales.
- 2.- Realización del ejercicio por el lado no habitual.
- 3.- Cambio de velocidad o ritmo de los movimientos.
- 4.- Cambio en la forma de realizar la acción.
- 5.- Complicando las acciones (agregando movimientos, acciones inusitadas, etc.).
- 6.- Modificación de los límites donde se realiza la actividad.
- 7.- Diferentes condiciones ambientales, materiales, etc.

Teórico

Habilidad	Se trabaja en las semanas	Evaluación (puede considerarse vencido el objetivo si)
Reglas de juego	2 – 42	El niño debe ser capaz de interpretar las normas del juego en la medida que las ejercita. Deberá ser capaz de explicar la mecánica del servicio de acuerdo al tanteo tanto en singles como en dobles así como la ubicación y saque desde el cuadro correspondiente
Evaluación de contrarios	3 - 42	El niño en la competencia provincial de diciembre debe ser capaz identificar y llevar al juego datos del contrario como la mano diestra, en abril identificará con que golpes el/los contrarios le han hecho mas puntos y en mayo esbozará una estrategia antes de entrar a la cancha basada en las características físicas del contrario.
Historia del Badminton en Cuba	11 - 12	El niño presentará un trabajo investigativo en relación con los resultados de la ultima edición de los Juegos Escolares Nacionales, donde reflejará los atletas mas destacados y los de su provincia que tomaron parte del evento.
Identificación de jugadores locales, nacionales y extranjeros	13, 17, 23, 28, 31, 32, 34 y 40	El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba

En esta edad comienza a jugar un papel muy importante el análisis de contrario para poder comenzar a esbozar estrategias y tácticas (muy elementales). Los métodos de observación tienen una importancia capital.

Como medio fundamental se puede mencionar la observación de partidos en competencias y materiales audio visuales, ya no solo con el objetivo que el niño siga patrones de movimientos óptimos sino también con el objetivo que identifique formas de usar determinados toques, situaciones y sistemas de juego de probada eficiencia.

Formativo

Se trabajará la relación alumno profesor la cual se manifestará en el reconocimiento a la autoridad del mismo tanto en al ámbito del área como de las actividades fuera de ella, de igual manera se inculcará el reconocimiento y respeto por las decisiones de los árbitros y jueces en los eventos competitivos en los que participe.

Se trabajará por acentuar el concepto de equipo, con manifestaciones marcadas hacia la unidad y trabajo en equipo, tanto en clases como en competencias. Se comenzará el accionar de los niños en el sentido de colaborar en las actividades de los más pequeños, como monitores, alimentadores, etc.

Se trabajará porque el niño asuma liderazgos en las acciones de mejoramiento de su área de clases y convoque o coordine el ordenamiento diario del área para la clase (puesta de postes y redes, recogida de implementos, etc.)

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Psicológico

Desarrollar cualidades de cooperación para con sus compañeros y el equipo.

Desarrollar las cualidades volitivas para demostrar en el juego la actitud: "ir por todos los volantes".

Reconocer los errores y tener disposición para corregirlos.

Involucrar a la familia en la vinculación del niño al Badminton.

El dominio técnico táctico brinda la sensación de satisfacción que hace al niño más cercano a la práctica del deporte.

Comenzar el tratamiento que conlleva el liderazgo que genera el éxito.

Afianzar la seguridad de compartir el juego en cancha.

Sistema Competitivo:

A partir de la semana 2, cada último día de clases de la semana se efectuará una competencia intramural (que servirá para formar el ranking del área), cada fin de semana de término de mes se efectuará una competencia municipal (que servirá para formar el ranking municipal) y se efectuarán competencias provinciales en las semanas 17, la 32 y la 38 (que servirá para formar el ranking provincial).

Acciones Médicas:

Se les solicitará a los niños su historia clínica del médico de su área de salud. Se comienza el monitoreo de la actividad electrocardiografía.

La evaluación de los parámetros biomédicos continúa de forma sistemática y tiene la siguiente escala de evaluación:

Talla

Evaluación	Femenino	Masculino
Excelente	+157.0 cm.	+154.0 cm.
Muy bueno	156,9-156,0	153.9-1,54
Bueno	155.0-155,9	152.0-152.9
Regular	154.0-154,9	151.0-151.9
Mal	Menos de 153.9	Menos de 150.9

Porcentaje de grasa

Evaluación	Femenino	Masculino
Excelente	Menos de 17.0%	Menos de 11.0%
Muy bueno	17.5-17.0	11.5-11.0
Bueno	17.6-18.0	11.6-12.0
Regular	18.1-18.5	12.1-12.5
Mal	18.6-19.0	12.6-13.0

Índice de muscularidad (AKS)

Evaluación	Femenino	Masculino
Excelente	+0.92	+1.00
Muy bueno	0.89-0.92	0.97-1.00
Bueno	0.88-0.86	0.96-0.94
Regular	0.85-0.83	0.93-0.91
Mal	0.82-0.80	0.90-0.88

Metas a Alcanzar:

Lograr jugar partidos de individual consiguiendo que el contrario salga del centro de la cancha en más del 70 % de las acciones.

Lograr en el juego de dobles sacar a un jugador del centro y después ubicar el volante en zona de duda entre los jugadores contrarios en más del 35 % de las acciones.

Los métodos más utilizados serán:

Método de Juego.

Método Visual.

Método Verbal.

Método Explicativo Demostrativo.

Método Global Fragmentario Global.

Método Propioceptivo

Método Estándar

Método de Repeticiones

Método de competencia

Bibliografía a Consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

Manual de Instrucción de Badminton.

Programa de Shuttle Time.

DVD FESBA Se busca campeón.

Manual de Instrucción de Badminton.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Percentil 90.

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS DE BADMINTON EN LOS COMBINADOS DE DEPORTIVOS.

Pruebas Físicas

Realizar las pruebas del Perceptil 96. Alcanzando el atleta el nivel general según la edad. (Peso, talla, rapidez, planchas, abdominales, salto de longitud sin impulso y resistencia)

Pruebas Técnicas. (Esta sección se divide en dos)

Habilidades Básicas.

- ✓ Agarre de la raqueta.
- ✓ Posición básica.
- ✓ Servicios. (5 de derecha y revés)
- ✓ Desplazamientos.
- ✓ Golpeos verticales. (combinados 5 por cada lado)

Dos situaciones simplificadas de juego, una en situación de servicio y otra en situación de recibo:

- ✓ Recibe un servicio alto y profundo, responde con clear, recibe drop, responde con net drop.
- ✓ Servicio corto, le responden con Lob, decide el punto con remate.
- ✓ Nota: Para determinar un atleta talento éste debe alcanzar como mínimo 70 puntos y el 70% de los puntos correspondientes a las pruebas físicas, a las habilidades y a las situaciones simplificadas de juego, cada una por separado.

Indicaciones Metodológicas para la evaluación de las pruebas.

La puntuación se hará en base a un total de 100 puntos y se desglosará por pruebas como se explica a continuación.

Pruebas Físicas (ofrecen 20 puntos del total): el atleta alcanzará 20 puntos si logra el I nivel, 15 si alcanza el II nivel, 10 por el III nivel y 5 si logra el IV nivel; no se le otorgará puntos si queda sin nivel. (Según lo orientado en el Perceptil 96)

Pruebas Técnicas (ofrecen 80 puntos del total, divididos en 45 las habilidades y 35 las situaciones simplificadas de juego):

Habilidades Básicas (ofrecen 45 puntos del total):

Agarre de la raqueta 6 puntos, resta puntos en la evaluación de este elemento sí:

- ✓ El dedo índice y el pulgar no quedan al mismo nivel (1 pto.).
- ✓ No se forma una V sobre el medio o esquina de los lados de la empuñadura (3 pto.).

Posición Básica 6 puntos, resta puntos en la evaluación de este elemento sí:

- ✓ No se coloca a 1.50 m del radio móvil en el centro de la cancha (1 pto.).
- ✓ No coloca las piernas en forma de paso con el peso del cuerpo repartido (1 pto.).
- ✓ No flexionar las rodillas quedando en puntillas de pies, puntadillas (1 pto.).

Servicio de derecha 5 puntos, servicio de revés 6 puntos, resta puntos en la evaluación de este elemento sí:

- ✓ El volante no sobrepasa la altura de la red (2 pto.).
- ✓ La cabeza de la raqueta sobrepasa la altura de la mano que sirve o el punto de impacto de la raqueta con el volante sobrepasa la altura de la cintura (2 pto.).
- ✓ El volante no cae en la zona tácticamente señalada (2 pto.).

Desplazamientos 12 puntos, resta puntos en la evaluación de este elemento sí:

- ✓ No adoptar la posición básica (2 pto.).
- ✓ No colocarse en puntas de pies (2 pto.).

✓ No saber ubicarse sobre la diagonal (1 pto.).

✓ No saber dar el primer paso (2 pto.).

Golpeos Verticales 10 puntos, resta puntos en la evaluación de este elemento sí:

✓ No realizar los golpes alternos (4 pto.).

✓ No colocarse debajo del volante (2 pto.).

✓ No cambiar el agarre (2 pto.).

✓ No direccionar bien el volante (2 pto.).

Situaciones Simplificadas de Juego (ofrecen 35 puntos del total):

✓ Situación de servicio (ofrece 20 puntos de los 35): si realiza las dos acciones bien, obtiene 20 puntos, si realiza una acción bien y otra mal obtiene 12 puntos y si realiza las dos acciones mal obtiene 8 puntos.

✓ Situación de recibo (ofrece 15 puntos de los 35): si realiza las dos acciones bien, obtiene 15 puntos, si realiza una acción bien y otra mal obtiene 9 puntos y si realiza las dos acciones mal obtiene 6 puntos.

Para ganar la puntuación mínima es indispensable que realice la acción completa y fluida.

Las situaciones simplificadas de juego se podrán cambiar de acuerdo al criterio de cada provincia, lo que debe seguir el parámetro de hacerla con dos o más golpes.

Recomendaciones para la aplicación de test, tipo y fecha.

El momento de ejecución de los test pedagógicos depende de la estructura del programa de enseñanza, en los que se hacen mediante un calendario previo, desde luego, el profesor puede aplicarlo sorpresivamente o sin una previa planificación en los casos que lo requieran.

Al comienzo del programa o del plan se recomienda un test, uno al final de la etapa de preparación general (en el caso del plan de entrenamiento), es factible también hacer test a mediado de cada etapa, ya que si solamente lo hacemos al final y si hay alguna deficiencia, no tendremos ya tiempo de superarla y habremos perdido la esencia de esa etapa.

En la etapa especial se recomienda hacer test variados (teóricos, prácticos y competitivos) cada tres semanas o menos.

Para el período competitivo y de acuerdo a las características técnicas y psicológicas de nuestro deporte recomendamos los test teóricos (reglamento de competencias, características de los contrarios y lugar de competencias) en combinación con los test prácticos y competitivos.

En este período los test son más numerosos y pueden ser hasta una vez por semana, preferentemente en la hora y en las condiciones de la competencia.

En el período de tránsito se hace necesario un test práctico con pocas exigencias para saber en qué nivel técnico se envía al atleta al descanso activo.

En el caso del trabajo con programas de enseñanza (área deportiva) el profesor ubicará los test de acuerdo a la marcha del programa siendo fundamental siempre ubicar un test teórico y uno práctico al final de cada etapa donde se termina un contenido.

Los test pedagógicos más difundidos entre los entrenadores deportivos son:

- ✓ Test teórico.
- ✓ Test de preparación física.
- ✓ Test competitivo o de hábitos motores.
- ✓ Existe también una gran relación entre los test pedagógicos y las ciencias auxiliares del deporte por lo que recomendamos que a los mismos sean pedagógicos deportivos y se le acompañen las pruebas médicas y psicológicas del laboratorio y de terreno, para tener una información de todos los factores que componen la preparación de los atletas.

Categoría 13 – 15 años.

13 años de edad.

Para esta categoría se planificará el proceso en forma de Plan de Entrenamiento y las actividades en cancha se realizarán en toda la cancha como está reglamentada para el juego de individuales y dobles.

A partir de la semana 1 cada Unidad de Entrenamiento (UE) terminará con un juego de Bádminton en cual los niños puedan manifestar la habilidad adquirida.

Esta edad jugará partidos de individuales, dobles y dobles mixtos en la marcación de cancha que se especificó anteriormente. En esta edad se continúa la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Reentrenar los elementos de golpes y desplazamientos como un todo que debe dominar un jugador de Bádminton.

Consolidar el trabajo con complejos de ejercicios en busca de reafirmar los gestos técnicos esenciales del juego de Bádminton.

Continuar el desarrollo del juego de individuales y dobles y comenzar el aprendizaje de juegos de dobles mixtos.

Objetivos Tácticos:

Consolidar el aprendizaje de los principios básicos del juego de individuales.

Jugar partidos de dobles y mixtos con sistemas de rotaciones básicos.

Consolidar situaciones de juego que permitan mantener una posición ventajosa a través de la movilidad del volante.

Objetivos Físicos:

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades condicionales de flexibilidad, resistencia aerobia, fuerza general, resistencia a la fuerza y rapidez de traslación e iniciar el trabajo de capacidad anaerobia.

Consolidar el trabajo de desarrollo de la rapidez de reacción y acción compleja basada en los movimientos específicos de Bádminton.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en la anticipación y diferenciación.

Objetivos Psicológicos:

Desarrollen la creación de objetivos a alcanzar.

Desarrollen una autodisciplina.

Continúen elevando el nivel de autoconfianza y de concentración.

Logren el control de ansiedad.

Objetivos Teóricos:

Dominar los principios básicos de la táctica de singles.

Comenzar la evaluación de sus posibilidades como jugador.

Identificar principios básicos de la táctica de singles a partir de medios audiovisuales.

Conocer de la ubicación en ranking de atletas destacados del Bádminton local, nacional e internacional.

Objetivos Formativos:

Reconocer la labor educativa en la figura del profesor y las autoridades de la escuela.

Continuar el desarrollo del compañerismo y colectivismo en el grupo clase y e insertarse en el ámbito de la convivencia.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Identificarse con la historia patria

Contenidos:

Técnico táctico y condicional

Sem.	Objetivos Tec-Tac	Contenidos	Objetivos Fís	Contenidos	Evaluación	Competiciones.
1	Consolidar los diferentes tipos de agarres, golpes desde la posición básica y saques de derecha al fondo de cancha.	Ejercicios de golpes desde el centro del terreno. Cambios de agarres con todas sus variedades. Práctica de saques desde ambos cuadros.	Reiniciar el trabajo de desarrollo general de las capacidades condicionales.	Práctica de deportes auxiliares como el atletismo, fútbol baloncesto, trabajo de iniciación de la fuerza con ejercicios naturales, ejercicios de flexibilidad.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
2						
3						
4					Test Técnico de golpes desde el centro del terreno y saque de derecha. Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10) Saltos	

					Continuos al frente. Flexión ventral y split	
5	Reafirmar la ejecución técnica de golpes de clear en zona 5 con intersección y giros y regreso al centro de juego	Ejercicios de desplazamientos Y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes. Saques y clear	Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en el Resistencia aerobia RBI, fuerza general y flexibilidad.	Carreras continúa en pista 20 mint Ejercicios naturales de fuerza con su propio peso y entre 3 y 5 series por ejercicios entre 10 y 15 repeticiones. Ejercicios de saltos Ejercicios de flexibilidad.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
6					Test Técnico de golpeo básico en el fondo.	
7	Reafirmar la ejecución técnica de golpes de clear en zona 7 alrededor de la cabeza y regreso al centro de juego	Ejercicios de desplazamientos Y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes. Saques y clear				
8					Test Técnico de golpeo básico en el fondo.	
9	Consolidar la ejecución técnicas de los golpes de clear en zona 5 y 7 y saque de derecha al fondo de cancha.	Ejercicios de desplazamientos Y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinado. Saques y clear. Ejercicios en voleos combinando golpes.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas.	Realizar ejercicios regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Medicas Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split.	Controles con juegos de clear. Competencia de control del volante con golpes de clear combinados.
10					Continuar el desarrollo de las capacidades	

			condicionales con énfasis en la rapidez de traslación, capacidad aerobia RBII, desarrollo de la fuerza general y resistencia a la fuerza y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de orientación y coordinación.	Ejercicios naturales y con su propio peso para el desarrollo de la fuerza con 15 repeticiones por series y 6 series de trabajo por ejercicios. Ejercicios de saltos polimétricos con alturas entre 15 y 20 cm. Tramos de velocidad entre 20 y 30 metros de distancias. Ejercicios de coordinación y orientación en cancha predominando los giros, coordinación de brazos y piernas y trabajo del aparato vestibular.	suministrador 10 clear por zona. Test de saque.	
11	Reentrenar los gestos técnicos del drop con intersección y giro en zona 5 y lob en zona 9 combinado con desplazamientos.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes.				Participar en la Copa Nacional 19 de noviembre.
12						
13	Reentrenar los golpeos de drop alrededor de la cabeza con giro en zona 7 y lob en zona 3 combinado con desplazamientos.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes.				Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
14					Test técnico de saque alto al fondo de cancha. 10 Volantes lanzados a zona 5 y zona 7 para e realización del drop y a zona 3 y zona 9 para la realización del lob ,todas las zonas por separados.	
15	Introducir la enseñanza del golpeo de revés en zona 7 combinado	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento	Pruebas Médicas. Test de	Participar en la II Copa Nacional Cerro Pelado
16						

	con desplazamientos y la utilización del tronco.	suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes.		regenerativos para la aplicación de los test.	Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes.	
17	Consolidar la técnica del drop y clear en zonas 5 y 7 y la técnica del lob en zona 9 y 3 todos con énfasis en la ubicación de la raqueta y el centro del juego después del golpeo.	Ejercicios de multivolantes combinados a las zonas 3 y 7 y a zonas 5 y 9.	Desarrollar las capacidades condicionales básicas con un aumento de los volúmenes de trabajo hasta la fecha en un 15% con marcado interés en la resistencia aerobia RBIII, velocidad de traslación, resistencia a la fuerza, flexibilidad y las capacidades coordinativas de coordinación, orientación y	Carreras continuas y discontinuas con intensidades medias y submáximas y cambios intervalicos. Tramos de velocidad entre 30 y 40 metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Circuitos de Ejercicios de fuerza con un volumen de 6 a 8 series por ejercicios con 15 repeticiones cada serie. Traslados de volantes concambios de dirección y giros.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
18		Ejercicios en voleos desde zona 3 a zona 7 y desde zona 5 a zona 9. Acciones simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpes.				
19	Reentrenamiento de la técnica del smach desde zona 5 con intersección y giro y de la defensa en zona 8.	Ejercicios de imitación de movimientos sin volantes.	Ejercicios combinados de	Test técnico de smach 10 volantes lanzados a zona 5.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en	
20		Ejercicios combinados de				

		golpeos y desplazamientos. Ejercicios para los movimientos del tronco. Ejercicios de multivolantes.	equilibrio.	Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.	Test de defensa zona 8.	relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
21	Reentrenamiento de la técnica del smach alrededor de la cabeza desde zona 7 con giro y de la defensa en zona 4.	Ejercicios de imitación de movimientos sin volantes. Ejercicios combinados de golpeos y desplazamientos. Ejercicios para los movimientos del tronco. Ejercicios de multivolantes.				Copa Nacional 28 de enero.
22					Test técnico de smach con 10 volantes lanzados zona 7 y defensa zona 4.	
23	Consolidación de los golpeos trabajados hasta la fecha en sus zonas y planos con énfasis en la ejecución técnica de cada golpeo y ubicación táctica en el terreno la raqueta después de cada golpeo.	Ejercicios combinados de golpeos y desplazamientos en diferentes zonas. Ejercicios de voleos con la utilización de los golpeos trabajados. Ejercicios de multivolantes combinando las	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split. Velocidad 30	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
24						

		diferentes zonas.			metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test Tomakidez 1500m.	
25	Reentrenamiento de la técnica del net drop en zona 3 y el saque corto de derecha y revés	Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle el volante en net.	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo aeróbica anaeróbica, la fuerza explosiva, le rapidez de reacción simple y compleja, flexibilidad y las capacidades coordinativas de anticipación y diferenciación.	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 15 metros. Carreras con cambios de ritmo y tramos de 400 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Saltos al banco con alturas variables.		
26					Test técnico de net drop con 10 volantes lanzados zona 3. Test de saque corto de revés y de derecha.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
27	Reentrenamiento de la técnica del net drop en zona 9 y el saque corto de derecha y revés	Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de		Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de		Copa Nacional
28					Test técnico de net drop con 10 volantes lanzados zona 3. Test de saque	

		multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net.		brazo con raquetas auxiliares.	corto de revés y de derecha	
29	Consolidación de la técnica de net drop en zonas 3 y 9 y los saques cortos de derecha y revés por ambos lados	Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes				Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
30		lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpes.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes.	

					Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test Tomakidez 1500m.	
31	Entrenamiento de la técnica de drive de derecha zona 4 y drive de revés zona 8.	Ejercicios de imitación de golpes sin volantes. Ejercicios de imitación de desplazamientos combinados con golpes. Multivolantes lanzados a las zonas 4 y 8 por separado.	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con énfasis en la resistencia a la velocidad, fuerza explosiva, velocidad de reacción simple y compleja y flexibilidad.	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 15 metros. Carreras con cambios de ritmo y tramos de 400 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios		Copa 8 de Marzo
32					Test técnico de drive con 10 volantes lanzados zona 4 y zona 8.	
33	Consolidación de la técnica de drive y práctica de saques y recibos.	Ejercicios de multivolantes combinando ambas zonas a la vez. Ejercicios de saques y recibos por ambos cuadros. Ejercicios de voleos de drives por zonas.	Las capacidades coordinativas de, diferenciación y anticipación.	Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
34					Test de saques y recibos.	
35	Practicar los golpes de saque	Golpear el volante de zona 5 a zona 7				Copa Nacional
36						

	de derecha al fondo de cancha, clear, drop y lob en acciones de voleas y combinaciones de golpes simples.	con mano alta en acciones continuas de golpes y ubicando el centro en relación al golpeo. Golpear el volante de zona 5 a zona 9		de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.		
37		y zona 7 alternado en acciones continuas de golpes en mano alta y baja y ubicando el centro en relación al golpeo.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5.	
38	Practicar los golpes de smach, defensas, y saques	Golpear el volante de zona 5 a zona 8 con mano alta en	Desarrollar las capacidades condicionales de	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no		Copa Nacional
39						
40					Test técnicos	

	cortos y altos al fondo de cancha en acciones de voleos y combinaciones de golpes simples.	acciones continuas de golpes y ubicando el centro en relación al golpeo. Golpear el volante de zona 7 a zona 3 y zona 4 alternado en acciones continuas de golpes en mano alta y baja y ubicando el centro en relación al golpeo.	rapidez de movimientos, fuerza explosiva y resistencia a la velocidad de corta duración y flexibilidad.	superior a los 10 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad.	de acciones simplificadas.	
41	Practicar los golpes de drive, drop, saques cortos y altos al fondo de cancha en acciones de voleos y combinaciones de golpes simples.	Golpear el volante de zona 4 a zona 8 con mano media en acciones continuas de golpes y ubicando el centro en relación al golpeo. Golpear el volante de zona 9 a zona 3 y zona 5 alternado en acciones		Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.		
42		continuas de golpes en mano alta y baja y ubicando el centro en relación al golpeo. Practica de saques	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos.	Juegos Nacionales.

		y recibos.			ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5	
--	--	------------	--	--	---	--

Indicaciones metodológicas para los contenidos técnico tácticos:

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de los golpeos y desplazamientos básicos se realizará con ejercicios auxiliares o complementarios y su evaluación será como parte de los ejercicios que sustentan, por ejemplo en los complejos de ejercicios se evaluarán los golpeos y desplazamientos.

En el perfeccionamiento de los golpeos es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo y ubicarla en función del golpe que realiza.

Los desplazamientos deben estar altamente coordinados con los golpeos y se debe insistir en el nivel de coordinación que implica cada secuencia *desplazamiento-golpeo-desplazamiento*.

Los ejercicios de multivolantes de deben realizar con ritmos adecuados a las características de los atletas.

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpeos y desplazamientos tiene que ser más fluido el ejercicio en busca de la unidad que significa el rally en Bádminton.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con acciones simplificadas de juego.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de los contenidos de las capacidades condicionales:

Se debe realizar por el atleta un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la unidad de entrenamiento (UE) al inicio y final de cada sesión de entrenamiento.

El restablecimiento de la flexibilidad debe seguir las indicaciones siguientes:

- Darle preponderancia al mantenimiento de esta capacidad por la importancia que tiene en el desarrollo del badmintonista.
- Planificar las dosificaciones adecuadas.
- Garantizar la formación multilateral mediante el mantenimiento de lo logrado.
- Trabajarla en la parte inicial de la clase.
- Debe estar precedida de un adecuado calentamiento.
- Se debe estar atentos a cualquier sensación dolorosa que pueda surgir.
- Comprobar regularmente el nivel alcanzado y su mantenimiento.
- Un método adecuado es el de repeticiones.

Las características de la edad indican un trabajo de desarrollo muscular.

El trabajo se debe basar sobre todo en la coordinación intra e intermuscular.

Aplicar ejercicios para el mejoramiento de la fuerza resistencia.

Se debe emplear como medio el propio peso del cuerpo del niño.

Entre los 12 y 14 años se trabajan multisaltos y lanzamientos de objetos más pesados que en la etapa anterior, se emplean cargas livianas y muchas repeticiones o cargas mas pesadas pero con un aumento en la velocidad de ejecución con respecto a lo anterior. Estos ejercicios pueden ser con carga exterior o con autocarga. Este entrenamiento muscular constructivo solo se debe realizar bajo la perspectiva de ejercicios de coordinación motriz y de trabajo complementario de la flexibilidad, es decir:

Se deben realizar ejercicios que involucren varias articulaciones.

Se deberá desarrollar la rapidez de reacción y de acción compleja, con ejercicios de reacción compleja del propio deporte como los cambios de dirección en función de un cambio de golpeo en complejo de ejercicio.

Se deberá trabajar en esta capacidad cada vez más a los movimientos específicos del Bádminton, con ejercicios que desarrollen tanto la velocidad segmentaria como global.

Los medios fundamentales a usar serán: ejercicios de reacción ante un estímulo de juego, ejercicios de corta duración con explosividad, juegos de movimientos rápidos, entre otros.

Algunos métodos adecuados son: estándar a intervalos, juego y competitivo.

Se debe prestar atención a la dosificación de este trabajo, priorizando la variabilidad del volumen y no de la intensidad.

El método ideal para el desarrollo de la resistencia es la actividad continua (como mínimo 30 minutos) pero esta puede resultar poco atractiva para los niños por lo cual recomendamos juegos pre-deportivos.

Para el trabajo de las capacidades coordinativas debes realizar ejercicios con diferencia de posiciones, acciones con cambios de velocidad, ritmo dirección.

Teóricos:

El atleta en las competencias provinciales y copas nacionales deben ser capaces de identificar características de él mismo como jugador en cuanto a su estatura, dominio técnico de golpes y zonas de la cancha en la que tiene mejor dominio.

El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba y jugadores con resultados relevantes en juegos regionales.
Análisis de videos y gráficos impresos de situaciones de juego.

Formativos:

Se trabajará la relación alumno profesor la cual se manifestará en el reconocimiento a la autoridad del mismo tanto en el ámbito del área como de las actividades fuera de ella, de igual manera se inculcará el reconocimiento y respeto por las autoridades de la escuela.

Se trabajará por acentuar el concepto de equipo, con manifestaciones marcadas hacia la unidad y trabajo en equipo, tanto en clases como en competencias. Se comenzará el accionar de los niños en el sentido de colaborar en las actividades de los más pequeños, como monitores, alimentadores, etc.

Se trabajará por incorporar al niño a nuevos grupos clases en los cuales el niño logre insertarse y sentirse parte del mismo. Comienza la adaptación del niño a un nuevo medio y hábitos de convivencia.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Psicológicos:

Establecimiento y control de metas específicas individuales

Uso del premio al 100 % de esfuerzo, las actitudes positivas y reforzar los logros que van teniendo, individuales y como equipo. Participación a los jugadores en el análisis de las situaciones, que emitan criterios, reflexiones para que conozcan su estado de rendimiento idóneo y sea 100 % responsable de sus acciones.

Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de pre arranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.

Sistema competitivo:

Se realizarán competencias semanales intramurales, topes zonales o interprovinciales en los meses de octubre, enero y junio. Copas nacionales en los meses de noviembre, diciembre, febrero, marzo, abril y mayo, los Juegos Escolares Nacionales (abril o julio) y el torneo internacional Giraldilla.

Acciones médicas:

Se realizarán pruebas médicas en las semanas: 4, 9, 16, 23, 37 y 42. Las mismas consistirán en: composición corporal, comparación del desarrollo biológico con la edad cronológica, laboratorio clínico (HS, HTO, hemoglobina, glicemia, orina y heces fecales).

Test de Tomakides al inicio y al culminar la etapa de preparación general.

Metas a Alcanzar:

Lograr que el niño logre ubicar más del 50% de los golpes hacia las zonas indicadas en el trabajo técnico.

Garantizar que el niño

Logara que el niño domine el juego de dobles lado a lado y uno delante y otro detrás.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método Visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Bibliografía a consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

Programa de Shuttle Time.

DVD Fesba Se Busca un Campeón.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Manual de Habilidades 1 Confederación Panamericana de Bádminton.

Percentil 90.

14 años de edad.

Para esta edad se planificará el proceso en forma de Plan de Entrenamiento y diferenciando el trabajo a través de la individualización.

A partir de la semana 1 cada Unidad de Entrenamiento (UE) terminará con un juego de Bádminton en cual los atletas puedan manifestar las habilidades practicadas en la semana en acciones reales de juegos.

Esta edad jugará partidos de individuales, dobles y dobles mixtos aplicando principios de juegos de los mismos.

En esta edad se continúa la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Incorporar al entrenamiento nuevos tipos de golpes (Cruzados) a partir del gesto técnico de los golpes básicos.

Profundizar en el trabajo con complejos de ejercicios en busca de incorporar nuevos tipos de golpes y reafirmar los gestos técnicos del juego de Bádminton.

Continuar el desarrollo del juego de individuales, dobles y dobles mixtos.

Objetivos Tácticos:

Ampliar y aplicar los principios tácticos del juego de individuales.

Jugar partidos de dobles y mixtos aplicando los principios básicos de la táctica de cada uno de ellos.

Lograr que el atleta lleve la iniciativa en más del 50% de las acciones.

Objetivos Físicos:

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la flexibilidad, resistencia aerobia, fuerza general, resistencia a la fuerza y rapidez de traslación e iniciar el trabajo de capacidad anaerobia.

Elevar el nivel desarrollo de la rapidez de reacción y acción compleja basada en los movimientos específicos de Bádminton e iniciar un trabajo de desarrollo de la velocidad segmentaria.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en la anticipación, diferenciación y ritmo.

Objetivos Psicológicos:

Desarrollen la toma de decisiones en acciones de juegos.

Iniciar análisis psicológicos simples por manifestaciones del contrario.

Continuar elevando el nivel de autoconfianza y de concentración.

Logren controlar las emociones.

Objetivos Teóricos:

Consolidar los conocimientos básicos de la táctica de singles e iniciar el aprendizaje de los conocimientos de los principios de juego de dobles.

Continuar con la evaluación de sus posibilidades como jugador.

Identificar principios básicos de la táctica de singles y dobles a partir de medios audiovisuales.

Conocer de la ubicación en ranking de atletas destacados del Bádminton local, nacional e internacional.

Objetivos Formativos:

Valorar las acciones positivas de sus compañeros, profesores y autoridades de la escuela.

Continuar el desarrollo del compañerismo y colectivismo en el grupo clase y e insertarse en el ámbito de la convivencia.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Identificarse con nuevos elementos de la historia de la patria

Contenidos.

Técnico táctico y condicional

Sem.	Objetivos Tec-Tac	Contenidos	Objetivos Fís	Contenidos	Evaluación	Competiciones.
1	Reentrenar los diferentes gestos técnicos de golpes y desplazamientos trabajados en programas de entrenamientos anteriores.	Ejercicios de golpes desde el centro del terreno.	Acondicionar el organismo para continuar el desarrollo de las capacidades condicionales.	Práctica de deportes auxiliares como el atletismo, fútbol baloncesto, trabajo de iniciación de la fuerza con ejercicios naturales, ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de golpes por zonas, saque de derecha. Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y split	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
2		Golpear el volante desde las diferentes zonas de la cancha por los atletas.				
3		Realizar ejercicios de multivolantes con énfasis en la coordinación de movimientos.				
4		Práctica de saques desde ambos cuadros.				
5	Iniciar la práctica	Ejercicios de	Desarrollar las	Carreras continúa		Se realizaran

6	de la ejecución técnica de golpes de clear cruzados consolidar los golpes paralelos de clear en zona 5 con intersección y giros utilizando el centro de juego en relación al golpeo.	desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes. Saques y clear. Realizar ejercicios de voleos utilizando ambos golpes.	capacidades condicionales con énfasis en el Resistencia aerobia RBI, fuerza general y flexibilidad.	en pista 20 mints. Juegos pre deportivos con características especiales. Ejercicios naturales de fuerza con su propio peso y entre 4 y 6 series por ejercicios entre 10 y 15 repeticiones. Ejercicios de pliométricos. Ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 5.	controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
7	Iniciar la práctica de la ejecución técnica de golpes alrededor de la cabeza de clear	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes de zona 5 Saques y clear. Realizar ejercicios de voleos utilizando ambos golpes.		Realizar ejercicios regenerativos para la aplicación de los test.		
8	cruzados y consolidar los golpes paralelos de clear en zona 7 utilizando el centro de juego en relación al golpeo.			Realizar los test planificados.	Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 7.	
9	Consolidar la ejecución técnicas de los golpes de clear paralelos y cruzados en zona 5 y 7 y saque de derecha al fondo	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas.		Pruebas Medicas Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos	Controles con juegos de clear. Competencia de control del volante con golpes de clear combinados.

	de cancha intencionandolo a zona 5 y zona 7.	golpeos y las zonas 5 y 7. Saques y clear. Realizar ejercicios de voleos utilizando ambos golpeos.			Continuos al frente. Flexión ventral y Split.	
10			Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la rapidez de traslación, capacidad aerobia RBII, desarrollo de la fuerza general y resistencia a la fuerza y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de anticipación y ritmo.	Carreras continuas con duración entre 20 y 30 mins con diferentes terrenos. Saltar suiza. Ejercicios naturales y con su propio peso para el desarrollo de la fuerza con 15-20 repeticiones por series y 6 series de trabajo por ejercicios. Ejercicios de saltos polimétricos con alturas entre 15 y 20 cm. Ejercicios con pelotas medicinales, conos banco. Tramos de velocidad entre 20 y 30 metros de distancias. Ejercicios de coordinación y orientación y ritmo en cancha predominando los giros, coordinación de brazos y piernas	Test técnico multivolantes continuos con suministrador de volantes 10 clear por zona. Test de saque 10 saques.	
11	Incorporar la práctica del gesto técnico de drop cruzado con intersección y giro en zona 5 y combinado con lob cruzado en zona 9.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinadas. Ejercicios de multivolantes. Ejercicios de voleos utilizando drop y clear.				Participar en la Copa Nacional 19 de noviembre.
12					Test técnico de drop cruzado en zona 5 y lob cruzados en zona 9 con suministrados de volantes (10).	
13	Incorporar el gesto técnico de drop cruzado alrededor de la cabeza con giro en zona 7 y lob cruzado en zona 3 combinados con desplazamientos.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinadas.				Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a
14					Test técnico de saque alto al fondo de cancha. 10 Volantes lanzados a zona 5 y zona 7 para e	

		Ejercicios de multivolantes. Ejercicios de voleos utilizando drop y clear y lob.		y trabajo del aparato vestibular fluidez de movimientos.	realización del drop cruzado y a zona 3 y zona para la realización del lob cruzado, todas las zonas por separados. Y después combinando las zonas.	cumplimentar.
15	Consolidar la ejecución técnica del golpeo de revés en zona 7 combinado con golpeos a la zona 3 y zona 5.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes.	Participar en la II Copa Nacional Cerro Pelado
17	Consolidar la técnica del drop y clear cruzado en zonas 5 y 7 y la técnica del lob cruzado en zona 9 y 3 todos con énfasis en la	Ejercicios de multivolantes combinados a las zonas 3 y 7 y a zonas 5 y 9. Ejercicios en voleos desde zona 3 a zona 7 y	Desarrollar las capacidades condicionales con un aumento de los volúmenes de trabajo hasta la fecha en un 15%	Carreras continuas y discontinuas con intensidades medias y submàximas y cambios intervalicos. Tramos de velocidad entre 30 y 40 metros con diferentes	Test técnico de drop. Clear y lob cruzados con 10 volantes lanzados por zonas y después	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos
18						

	ubicación de la raqueta y el centro del juego después del golpeo.	desde zona 5 a zona 9. Acciones simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpes.	con marcado interés en la resistencia aerobia RBIII, velocidad de traslación, resistencia a la fuerza,	salidas y formas de movimientos por tramos. Circuitos de Ejercicios de fuerza con un volumen de 6 a 8 series por ejercicios con 15 repeticiones cada serie. Traslados de volantes concambios de dirección y giros. Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.	combinados.	técnicos a cumplimentar
19	Iniciar la practica de la técnica del smach cruzado desde zona 5 con intersección y giro y consolidación de las habilidades técnicas de la defensa en zonas 4 y 8.	Ejercicios de imitación de movimientos sin volantes. Ejercicios combinados de golpes y desplazamientos. Ejercicios para los movimientos del tronco. Ejercicios de multivolantes.	flexibilidad y las capacidades coordinativas de ritmo y diferenciación.			Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
20					Test técnico de smach cruzados 10 volantes lanzados a zona 5 y golpeando con intersección y giros. Test de defensa zonas 4 y 8 combinando ambas zonas de golpeo.	
21	Incorporar el entrenamiento de la técnica del smach cruzado alrededor de la cabeza desde zona 7 con giro y de la defensa en zonas 4 y 8 con énfasis en la colocación de las piernas en el centro de cancha.	Ejercicios de imitación de movimientos sin volantes. Ejercicios combinados de golpes y desplazamientos. Ejercicios para los movimientos del tronco. Ejercicios de				Copa Nacional 28 de enero.
22	Test técnico de smach cruzado con 10 volantes lanzados zona 7. Test de defensa combinando ambas zonas					

		multivolantes. Ejercicios de voleos con combinaciones de golpes..			con 20 volantes lanzados combinando las zonas.	
23 24	Consolidación de los golpes trabajados hasta la fecha en sus zonas y planos con énfasis en la ejecución técnica de cada golpeo y ubicación táctica en el terreno la raqueta después de cada golpeo.	Ejercicios combinados de golpes y desplazamientos en diferentes zonas. Ejercicios de voleos con la utilización de los golpes trabajados. Ejercicios de multivolantes combinando las diferentes zonas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test Tomakidez 1500m.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
25 26	Incorporar como objetivo de trabajo de la técnica de cruzadas cortas en net y consolidar la técnica de net drop	Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 15 metros. Carreras con	Test técnico de net drop y cruzadas cortas con 10 volantes	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a

	zona 3, el saque corto de derecha y revés y la práctica de rotaciones de dobles.	determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle el volante en net.	trabajo aeróbica anaeróbica, la fuerza explosiva, le rapidez de reacción simple y compleja, flexibilidad y las capacidades coordinativas de anticipación y diferenciación.	cambios de ritmo y tramos de 400 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares.	lanzados zona 3. Test de saque corto de revés y de derecha.	cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
27	Incorporar como objetivo de trabajo la técnica de cruzadas cortas en net y consolidar la técnica net drop en zona 9 y el saque corto de derecha y revés la práctica de rotaciones de dobles.	Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net.				Copa Nacional
28						Test técnico de net drop con 10 volantes lanzados zona 3. Test de saque corto de revés y de derecha
29	Consolidación de la técnica de cruzadas cortas y net drop en zonas 3 y 9 y los saques cortos de derecha y revés por ambos lados y la práctica	Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas.				Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos

	de rotaciones de dobles.	Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpes.				técnicos a cumplimentar
30			Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. SLSI Y SASI. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test Tomakidez 1500m.	
31	Reentrenamiento de la técnica de drive de derecha zona 4 y drive de revés zona 8 rectos y cruzados con énfasis en la trayectoria del volantes y la	Ejercicios de imitación de golpes sin volantes. Ejercicios de imitación de desplazamientos combinados con golpes.	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con énfasis en la resistencia a la velocidad, fuerza explosiva,	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 15 metros. Carreras con cambios de ritmo y tramos de 400 metros.		Copa 8 de Marzo
32					Test técnico de drive con 10 volantes lanzados zona 4 y zona 8.	

	velocidad del brazo y la practica de rotaciones de dobles más complejas	Multivolantes lanzados a las zonas 4 y 8 por separado.	velocidad de reacción simple y compleja y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de, diferenciación y anticipación.	Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.		
33	Entrenar la técnica del mate en net o tap en zonas 2, 3 y 9 y práctica de saques y recibos de individuales y dobles.	Ejercicios de multivolantes combinando a diferentes zonas a la vez. Ejercicios de saques y recibos por ambos cuadros. Ejercicios de voleos con acciones específicas de mates para terminar la acción.			Test de saques y recibos.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
34						
35	Practicar los golpes de saque de derecha al fondo de cancha, clear, drop y lob en acciones de voleas y combinaciones de golpes simples teniendo en cuenta principios de la táctica de individuales y dobles.	Golpear el volante de zona 5 a zona 7 con mano alta en acciones continuas de golpes y ubicando el centro en relación al golpeo. Golpear el volante de zona 5 a zona 9 y zona 7 alternado en acciones continuas de	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.		Copa Nacional
36						
37					Pruebas Médicas. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos	

		golpeos en mano alta y baja y ubicando el centro en relación al golpeo.			Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5.	
38	Consolidar la técnica de los golpeos de smach rectos y cruzados, defensas, y saques cortos y altos al fondo de cancha en acciones de voleos y combinaciones de golpeos simples e intención táctica en ambas modalidades.	Golpear el volante de zona 5 a zona 8 y zona 4 con mano alta en acciones continuas de golpeos y ubicando el centro en relación al golpeo. Golpear el volante de zona 7 a zona 8 y zona 4 alternado en acciones continuas de golpeos en mano alta y baja y ubicando el centro en relación al golpeo.	Desarrollar las capacidades condicionales de rapidez de movimientos, fuerza explosiva y resistencia a la velocidad de corta duración y flexibilidad.	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 10 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos		Copa Nacional
39						
40					Test técnicos de acciones simplificadas.	

		Realizar smach y entrar a la net en acciones de 2 vs 1 y con ejercicios de multivolantes.		variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.		
41	Practicar los golpes de drive, drop, saques cortos y altos al fondo de cancha en acciones de voleos y combinaciones de golpes simples de individuales y dobles.	Golpear el volante de zona 4 a zona 8 con mano media en acciones continuas de golpes y ubicando el centro en relación al golpeo. Golpear el volante de zona 9 a zona 3 y zona 5 alternado en acciones continuas de golpes en mano alta y baja y ubicando el centro en relación al golpeo. Practica de saques y recibos.				
42			Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5	Juegos Nacionales.

Indicaciones metodológicas para los contenidos técnicos tácticos:

Se debe realizar énfasis en el centro de gravedad de la posición inicial, así como la utilización del tronco y la cadera para las salidas a las diferentes zonas del terreno.

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de los golpes y desplazamientos se realizaran con ejercicios específicos de las diferentes habilidades que debe dominar el atleta y su evaluación será con acciones simplificadas de juego.

En el perfeccionamiento de los golpes es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo y ubicarla en función del golpe que realiza.

Los desplazamientos deben estar altamente coordinados con los golpes y se debe insistir en el nivel de coordinación que implica cada secuencia *desplazamiento-golpeo-desplazamiento*.

Los ejercicios de multivolantes deben realizarse con diferentes trayectorias del volante en cuanto a velocidad, altura y ángulos de salida.

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpes y desplazamientos tiene que ser más fluido el ejercicio en busca de la unidad que significa el rally en Bádminton.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con acciones simplificadas de juego.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de los contenidos de las capacidades condicionales:

Se debe realizar por el atleta un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la unidad de entrenamiento (UE) al inicio y final de cada sesión de entrenamiento.

Se debe hacer énfasis en la velocidad de los movimientos de brazos.

Se debe trabajar a diario movimientos con cambios de ritmo velocidad y dirección con ejercicios en cancha.

La fuerza resistencia de debe trabajar en circuitos.

En el trabajo de la fuerza explosiva se debe utilizar ejercicios pliométricos.

El trabajo del centro del cuerpo debe realizar énfasis en los oblicuos.

El trabajo se debe basar sobre todo en la coordinación intra e intermuscular.

En el trabajo de la resistencia deben usar métodos continuos e interválicos.

Psicológicos:

Establecimiento de acciones de juegos en las cuales ellos tengan que tomar decisiones rápidas en relación a la acción que realizan.

Realizar juegos auxiliares en los cuales tomen decisiones en cortos periodos de tiempo.

Uso del premio al 100 % de esfuerzo, las actitudes positivas y reforzar los logros que van teniendo, individuales y como equipo.

Participación a los jugadores en el análisis de las situaciones, que emitan criterios, reflexiones para que conozcan su estado de rendimiento idóneo y sea 100 % responsable de sus acciones.

Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de pre arranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.

Teóricos:

El niño en las competencias provinciales y copas nacionales deben ser capaces de identificar características de él como jugador en cuanto a su estatura, dominio técnico de golpes y zonas de la cancha en la que tiene mejor dominio.

El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba y jugadores con resultados relevantes en juegos regionales.

Análisis de videos y gráficos impresos de situaciones de juego.

Formativos:

Se trabajará la relación alumno profesor la cual se manifestará en el reconocimiento a la autoridad del mismo tanto en el ámbito del área como de las actividades fuera de ella, de igual manera se inculcará el reconocimiento y respeto por las autoridades de la escuela.

Se desarrollará cada vez más el concepto de equipo como vía de desarrollo del jugador, con manifestaciones marcadas hacia la unidad y trabajo en equipo, tanto en UE como en competencias. Se comenzará el accionar de los atletas en el sentido de colaborar en las actividades de la UE.

Se trabajará por incorporar al niño a nuevos grupos clases en los cuales el niño logre insertarse y sentirse parte del mismo. Comienza la adaptación del niño a un nuevo medio y hábitos de convivencia.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Sistema competitivo:

Se realizarán competencias semanales intramurales, topes zonales o interprovinciales en los meses de octubre, enero y junio. Copas nacionales en los meses de noviembre, diciembre, febrero, marzo, abril y mayo, los Juegos Escolares Nacionales (abril o julio) y el torneo internacional Giraldilla.

Acciones médicas:

Se realizarán pruebas médicas en las semanas: 4, 9, 16, 23, 37 y 42. Las mismas consistirán en: composición corporal, comparación del desarrollo biológico con la edad cronológica, laboratorio clínico (HS, HTO, hemoglobina, glicemia, orina y heces fecales).

Test de Tomakides al inicio y al culminar la etapa de preparación general.

Metas a Alcanzar:

Lograr que el niño domine la técnica de los diferentes tipos de golpes por zonas con una evaluación técnica entre 8 y 10 puntos y una efectividad en los golpes entre el 50 y 60 %.

Lograr que el niño domine los sistemas(o rotaciones) de juego de dobles.

Lograr que el niño juegue con una intención táctica y sepa utilizar los golpes rectos y cruzados.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método Visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Bibliografía a consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

DVD Fesba Se Busca un Campeón.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Manual de Habilidades 1 Confederación Panamericana de Bádminton.

Percentil 90.

15 años de edad.

Para esta edad se planificará el proceso en forma de Plan de Entrenamiento y diferenciando el trabajo a través de la individualización del trabajo para el desarrollo del atleta ya que es el último año de esa categoría que constituye la base fundamental para un buen desarrollo para la fase de especialización en la categoría sub 19.

A partir de la semana 1 cada Unidad de Entrenamiento (UE) terminará con un juego de Bádminton en cual los atletas puedan manifestar las habilidades practicadas en la semana en acciones reales de juegos.

Esta edad jugará partidos de individuales, dobles y dobles mixtos aplicando sistemas tácticos de juegos.

En esta edad se continúa la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Perfeccionar las habilidades adquiridas de los diferentes tipos de golpes y desplazamientos.

Consolidar el trabajo de los complejos de ejercicios en acciones de voleos en busca de reafirmar la coordinación de golpes y desplazamientos en acciones reales de juego.

Continuar el desarrollo del juego de individuales, dobles y dobles mixtos.

Objetivos Tácticos:

Practicar los sistemas tácticos de individuales y dobles.

Jugar partidos de dobles y mixtos aplicando sistemas de rotaciones.

Lograr que el atleta logre mantener el control de juego en más del 50% de las acciones.

Objetivos Físicos:

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la flexibilidad, resistencia aerobia y anaerobia, fuerza general, resistencia a la fuerza y rapidez de movimientos.

Introducir el aprendizaje de los movimientos técnicos de los ejercicios con pesas

Elevar el nivel desarrollo de la rapidez de reacción y acción compleja y la velocidad segmentaria.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en la anticipación y diferenciación y ritmo.

Objetivos Psicológicos:

Desarrollen la toma de decisiones en acciones de juegos.

Realicen un Auto análisis de las necesidades a mejorar

Sean capaces de superar los problemas que enfrenten.

Continuar elevando el nivel de autoconfianza y de concentración.

Objetivos Teóricos:

Estudiar sistemas tácticos de singles y continuar con el estudio de los principios de juego de dobles.
 Continuar con la evaluación de sus posibilidades como jugador.
 Conocer de la ubicación en ranking de atletas destacados del Bádminton local, nacional e internacional.

Objetivos Formativos:

Valorar las acciones positivas de sus compañeros, profesores y autoridades de la escuela.
 Continuar el desarrollo del compañerismo y colectivismo en el grupo clase y e insertarse en el ámbito de la convivencia.
 Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.
 Instruir al atleta a estar actualizado de temas de interés.

Contenidos.

Técnico táctico y condicional

Sem.	Objetivos Tec-Tac	Contenidos	Objetivos Fis	Contenidos	Evaluación	Competiciones.
1	Realizar ejercicios técnicos simples combinando golpes y desplazamientos buscando coordinación y acoplamiento para el acondicionamiento del organismo y la coordinación intra e intermuscular	Ejercicios de golpes desde el centro del terreno. Golpear el volante desde las diferentes zonas de la cancha por los atletas. Realizar ejercicios de multivolantes con énfasis en la coordinación de movimientos. Práctica de saques y recibos.	Acondicionar el organismo para continuar el desarrollo de las capacidades condicionales.	Práctica de deportes auxiliares como el atletismo, fútbol baloncesto, trabajo de iniciación de la fuerza con ejercicios naturales, ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de combinaciones golpes desde las diferentes zonas del terreno. Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y split	Se realizaran controles semanales con tareas específicas de poca exigencia.
2						
3						
4						
5	Perfeccionar la	Ejercicios de	Desarrollar las	Carreras continúa		Se realizaran

6	ejecución técnica de golpes rectos y cruzados de clear, drop, smach en zona 5 utilizando desplazamientos con intersección y saltos con giros, utilizando el centro de juego en relación al golpeo.	desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes. Saques y golpes. Realizar ejercicios de voleos utilizando todos los golpes.	capacidades condicionales con énfasis en el Resistencia aerobia RBI, fuerza general y flexibilidad.	en pista 30 mints. Juegos pre deportivos con características especiales. Ejercicios con diferentes pesos, entre 4 y 6 series por ejercicios entre 15 y 20 repeticiones. Ejercicios de pliométricos. Ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 5.	controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
7	Perfeccionar la ejecución técnica de golpes rectos y cruzados alrededor de la cabeza de clear, drop y smach en zona 7 con desplazamientos con giros e intersección, utilizando el centro de juego en relación al golpeo.	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes de zona 5. Saques y golpes. Realizar ejercicios de voleos utilizando todos los golpes.			Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 7.	
8						
9	Perfeccionar la ejecución técnicas de los golpes rectos y cruzados en el fondo de cancha combinando zonas y diferentes golpes a	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas.	Realizar los test planificados.	Pruebas Medicas Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos	Controles con juegos de clear. Competencia de control del volante con golpes combinados de

	la vez, incorporándoles una intención táctica	golpeos y las zonas 5 y 7. Saques y golpeos.			Continuos al frente. Flexión ventral y Split.	fondo.
10		Realizar ejercicios de voleos utilizando todos los golpeos con énfasis en las zonas 5 y 7.	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la rapidez de traslación, capacidad	Carreras continuas con duración 30-40 mint utilizando cambios de ritmos y diferentes terrenos. Saltar suiza. Ejercicios naturales y con diferentes pesos y ejercicios	Test técnico multivolantes continuos con suministrador de volantes 20 clear por zona utilizando todos los golpes.	
11	Desarrollar la estrategia de cómo utilizar los golpeos de fondo en la táctica de individuales.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinadas. Ejercicios de multivolantes. Complejos de ejercicios de acciones de juego.	aerobia RBII, desarrollo de la fuerza general y resistencia a la fuerza y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de anticipación y ritmo.	isométricos para el desarrollo de la fuerza con 15-20 repeticiones por series y 6-8 series de trabajo por ejercicios en circuitos. Ejercicios de saltos polimétricos con alturas entre 15 y 20 cm. Ejercicios con pelotas medicinales, conos banco.	Test técnico de evaluación de estrategia de golpes de fondos para individuales.	Participar en la Copa Nacional 19 de noviembre.
12						
13	Desarrollar la estrategia de cómo utilizar los golpeos de fondo en la táctica de dobles.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpes con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y		Tramos de velocidad entre 20 y 30 metros de distancias. Ejercicios de coordinación y orientación		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos
14					Test técnico de evaluación de estrategia de golpes de fondos para dobles.	

		combinadas. Ejercicios de multivolantes. Complejos de ejercicios de acciones de juego de dobles utilizando golpes de fondo.		anticipación y ritmo en cancha predominando los giros, coordinación de brazos y piernas y trabajo del aparato vestibular fluidez de movimientos.		técnicos a cumplimentar.
15	Perfeccionar la ejecución técnica del golpeo de revés en zona 7 combinado con golpes a la zona 3 y zona 5.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes.	Participar en la II Copa Nacional Cerro Pelado
16						
17	Perfeccionar la técnica de drive rectos y cruzados en zona 4 y zona 8 con énfasis en los movimientos del brazo y velocidad de la raqueta.	Ejercicios de multivolantes combinados a las zonas 4 y 8. Ejercicios en voleos desde zona 4 a zona 8 y desde zona 8 a zona 4. Acciones	Desarrollar las capacidades condicionales con un aumento de los volúmenes de trabajo hasta la fecha en un 15% con marcado interés	Carreras continuas y discontinuas con intensidades medias y submàximas y cambios de ritmo e intervalos. Tramos de velocidad entre 40 y 50 metros con	Test técnico de drive con 10 volantes lanzados por zonas y después combinados.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
18						

		simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpes.	en la resistencia aerobia RBIII, velocidad de traslación, resistencia a la fuerza, flexibilidad y las capacidades coordinativas de ritmo y diferenciación.	diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Circuitos de Ejercicios de fuerza con un volumen de 6 a 8 series por ejercicios con 15 repeticiones cada serie. Traslados de volantes con cambios de dirección y giros. Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.		
19	Perfeccionar la práctica de la técnica de la defensa de individuales en zona 4 y zona 8 en mano baja.	Ejercicios de multivolantes combinados a las zonas 4 y 8. Ejercicios en voleos desde zona 4 a zona 8 y desde zona 8 a zona 4. Acciones simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpesos.			Test técnico de defensa con 10 volantes lanzados por zonas y después combinados.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
20						
21	Consolidar la práctica de la técnica de la defensa de dobles dirigida al cuerpo.	Ejercicios de multivolantes para la velocidad de la mano de la posición de defensa. Ejercicios en voleos de ataque y defensas dirigidos al cuerpo. Acciones simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpeos.				Copa Nacional 28 de enero.
22						Test técnico de defensa de dobles cruzado con 10 volantes al cuerpo.
23	Perfeccionamientos	Ejercicios	Evaluar el	Realizar ejercicios	Pruebas	Se realizaran

24	interrelacionado de los golpes trabajados hasta la fecha en sus zonas y planos con énfasis en la ejecución técnica de cada golpeo y ubicación táctica en el terreno y la ubicación de la raqueta después de cada golpeo.	combinados de golpes y desplazamientos en diferentes zonas. Ejercicios de voleos con la utilización de los golpes trabajados. Ejercicios de multivolantes combinando las diferentes zonas.	estado funcional y físico de los atletas	de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test Tomakides 1500m.	controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
25	Perfeccionar la técnica de net drop, cruzadas cortas en net y lob rectos y cruzados en zona 3, el saque corto de derecha y revés y la práctica de rotaciones de dobles.	Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo aeróbica anaeróbica, capacidad anaeróbica, fuerza explosiva, le	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 15 metros. Carreras con cambios de ritmo y tramos de 400 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una		
26			rapidez de		Test técnico de net drop y cruzadas cortas y lob rectos y cruzados con 20 volantes lanzados zona 3. Test de saque corto de revés y de derecha.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar

		<p>distancia de pegarle el volante en net. Ejercicios en voleos utilizando estos golpeos. Realizar ejercicios de multivolantes para golpeos y rotaciones de dobles.</p>	<p>reacción simple y compleja, flexibilidad y las capacidades coordinativas de anticipación y diferenciación.</p>	<p>duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares.</p>		
27	<p>Perfeccionar la técnica de net drop, cruzadas cortas en net y lob rectos y cruzados en zona 9 Saque corto de derecha y revés la práctica de rotaciones de dobles.</p>	<p>Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net.</p>				Copa Nacional
28					<p>Test técnico de net drop y cruzadas cortas y lob rectos y cruzados con 20 volantes lanzados zona 9. Test de saque corto de revés y de derecha.</p>	
29	<p>Desarrollar la estrategia y táctica de cómo utilizar los golpeos de media cancha en la táctica de dobles.</p>	<p>Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas</p>				<p>Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los</p>

		determinadas. Ejercicios de multivolantes				objetivos técnicos a cumplimentar
30		lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpes. Combinaciones de acciones de juegos con golpes de drives y defensas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. SLSI Y SASI. Flexión ventral y Split. Velocidad 30 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test Tomakidez 1500m.	
31	Desarrollar la estrategia y táctica de cómo utilizar los golpes de net en la táctica de dobles.	Ejercicios de saque de revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas.	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con énfasis en la resistencia a la velocidad,	Tramos de velocidad con diferentes salidas no superior a los 15 metros. Carreras con cambios de ritmo y		Copa 8 de Marzo
32		Ejercicios de	la velocidad,		Test táctico de utilización de golpes de net y media cancha en acciones de juegos.	

		<p>multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpes. Combinaciones de acciones de juegos con golpes en net y defensas. Ejercicios de imitación de golpes sin volantes. Ejercicios de imitación de desplazamientos combinados con golpes.</p>	<p>fuerza explosiva, velocidad de reacción simple y compleja y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de diferenciación y anticipación.</p>	<p>tramos de 400 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.</p>		
33	<p>Perfeccionar la técnica del mate en net o tap en zonas 2, 3 y 9 y práctica de saques y recibos de dobles.</p>	<p>Ejercicios de multivolantes combinando a diferentes zonas a la vez. Ejercicios de saques y recibos por ambos cuadros. Ejercicios de voleos con</p>				<p>Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar</p>
34					<p>Test de saques y recibos. Test técnico de tap.</p>	

		acciones específicas de mates para terminar la acción.				
35	Perfeccionar los diferentes golpes rectos y cruzados en acciones reales de juego (técnica competitiva) de individuales y dobles y la optimización de las estrategias a seguir en correspondencia a las características del atleta como jugador y sus fortalezas, realizar ejercicios de control de golpes y toma de decisiones en el juego de ambas modalidades.	Golpear el volante de zona 5 a zona 7 con mano alta en acciones continuas de golpes y ubicando el centro en relación al golpeo. Golpear el volante de zona 5 a zona 9 y zona 7 alternado en acciones continuas de golpes en mano alta y baja y ubicando el centro en relación al golpeo. Realizar juegos con tareas y practicar acciones de juego en que se utilice transiciones de cambios de ofensiva a la defensiva y viceversa.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5.	Copa Nacional
36						
37						

38						Copa Nacional
39						
40	Perfeccionar la ejecución de saque y recibos de individuales y dobles. Desarrollar	Realizar ejercicios de en los cuales los atletas tengan que resolver situaciones complejas de juego.	Desarrollar las capacidades condicionales de rapidez de movimientos, fuerza explosiva y resistencia a la velocidad de corta duración y flexibilidad.	Tramos de velocidad con diferentes salidas no superior a los 10 metros. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.	Test técnicos de acciones simplificadas.	
41	Desarrollar estrategias de dobles mixtos jugando con la atleta femenina.					
42			Evaluar el estado funcional y físico de los	Realizar ejercicios de acondicionamiento	Pruebas Médicas. Plancha en 30	Juegos Nacionales.

			atletas	regenerativos para la aplicación de los test.	seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5	
--	--	--	---------	---	---	--

Indicaciones metodológicas para los contenidos técnicos tácticos:

Hace énfasis en que los pre índices no varíen para la realización de uno u otro golpes, siempre el pre índice sea el mismo y solo se diferencia en el momento del golpe.

Se debe realizar énfasis en el centro de gravedad de la posición inicial, así como la utilización del tronco y la cadera para las salidas a las diferentes zonas del terreno.

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de los golpes y desplazamientos se realizaran con ejercicios específicos de las diferentes habilidades que debe dominar el atleta y su evaluación será con acciones simplificadas de juego.

En el perfeccionamiento de los golpes es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo y ubicarla en función del golpe que realiza.

Los desplazamientos deben estar altamente coordinados con los golpes y se debe insistir en el nivel de coordinación que implica cada secuencia *desplazamiento-golpeo-desplazamiento*.

Los ejercicios de multivolantes deben realizarse con diferentes trayectorias del volante en cuanto a velocidad, altura y ángulos de salida.

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpes y desplazamientos tiene que ser más fluido el ejercicio en busca de la unidad que significa el rally en Bádminton.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con acciones simplificadas de juego.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de los contenidos de las capacidades condicionales:

Se debe realizar por el atleta un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la unidad de entrenamiento (UE) al inicio y final de cada sesión de entrenamiento.

Se debe hacer énfasis en la velocidad de los movimientos de brazos.

Se debe trabajar a diario movimientos con cambios de ritmo velocidad y dirección con ejercicios en cancha.

La fuerza resistencia de debe trabajar en circuitos.

En el trabajo de la fuerza explosiva se debe utilizar ejercicios pliométricos.

El trabajo del centro del cuerpo debe realizar énfasis en los oblicuos.

En el trabajo de la resistencia deben usar métodos continuos e intervalicos.

Psicológicos:

Establecimiento de acciones de juegos en las cuales ellos tengan que tomar decisiones rápidas en relación a la acción que realizan.

Realizar juegos auxiliares en los cuales tomen decisiones en cortos periodos de tiempo.

Uso del premio al 100 % de esfuerzo, las actitudes positivas y reforzar los logros que van teniendo, individuales y como equipo.

Participación a los jugadores en el análisis de las situaciones, que emitan criterios, reflexiones para que conozcan su estado de rendimiento idóneo y sea 100 % responsable de sus acciones.

Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de pre arranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.

Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de pre arranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.

Estabilización de la rutina de concentración para el uso del tiempo entre puntos y en cambio de lado: control de la mirada a puntos neutros y en el pensamiento en el “aquí” y “ahora”.

Uso del pulso, la respiración pausada y profunda y la imaginación (visualización) como auto preparación mental

Realización de intercambios con figuras relevantes de nivel superior como modelos de comportamiento y transmisión de valores sociales

Realización de reuniones con los padres informativos y de unificación de exigencias y estímulos a los jugadores.

Realización de un calentamiento, hidratación de calidad acorde a las características individuales

Teóricos:

El niño en las competencias provinciales y copas nacionales deben ser capaces de identificar características de él como jugador en cuanto a su estatura, dominio técnico de golpes y zonas de la cancha en la que tiene mejor dominio.

Búsqueda de actualizaciones de ranking.

Comenzar a tener datos de los jugadores nacionales e internacionales.

El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba y jugadores con resultados relevantes en juegos regionales.

Análisis de videos y gráficos impresos de situaciones de juego.

Formativos.

Se trabajará la relación alumno profesor la cual se manifestará en el reconocimiento a la autoridad del mismo tanto en el ámbito del área como de las actividades fuera de ella, de igual manera se inculcará el reconocimiento y respeto por las autoridades de la escuela.

Se desarrollará cada vez más el concepto de equipo como vía de desarrollo del jugador, con manifestaciones marcadas hacia la unidad y trabajo en equipo, tanto en UE como en competencias. Se comenzará el accionar de los atletas en el sentido de colaborar en las actividades de la UE.

Leer revistas, periódicos, escuchar comentarios acerca de diferentes tópicos de interés.

Se trabajará por incorporar al niño a nuevos grupos clases en los cuales el niño logre insertarse y sentirse parte del mismo. Comienza la adaptación del niño a un nuevo medio y hábitos de convivencia.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Sistema competitivo:

Se realizarán competencias semanales intramurales, topes zonales o interprovinciales en los meses de octubre, enero y junio. Copas nacionales en los meses de noviembre, diciembre, febrero, marzo, abril y mayo, los Juegos Escolares Nacionales (abril o julio) y el torneo internacional Giraldilla.

Acciones médicas:

Se realizarán pruebas médicas en las semanas: 4, 9, 16, 23, 37 y 42. Las mismas consistirán en: composición corporal, comparación del desarrollo biológico con la edad cronológica, laboratorio clínico (HS, HTO, hemoglobina, glicemia, orina y heces fecales).

Test de Tomakides al inicio y al culminar la etapa de preparación general.

Metas a alcanzar:

Lograr que el niño domine la técnica de los diferentes tipos de golpes por zonas con una evaluación técnica entre 8 y 10 puntos y una efectividad en los golpes entre el 50 y 60 %.

Lograr que el niño domine los sistemas (o rotaciones) de juego de dobles.

Lograr que el niño juegue con una intención táctica y sepa utilizar los golpes rectos y cruzados.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método Visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Bibliografía a consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

DVD Fesba Se Busca un Campeón.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Manual de Habilidades 1 Confederación Panamericana de Bádminton.

Percentil 90.

Categoría 16 – 18 años.

16 años de edad.

En esta edad comienza el atleta a desarrollarse hacia la categoría 16 – 19 años, en la cual comienza la especialización del atleta de bádminton, se planificará el proceso en forma de Plan de Entrenamiento y diferenciando el trabajo a través de la individualización de la planificación para el desarrollo del atleta.

A partir de la semana 1 cada Unidad de Entrenamiento (UE) terminará con un juego de Bádminton en cual los atletas puedan manifestar las habilidades practicadas en la semana en acciones reales de juegos.

Esta edad jugará partidos de individuales, dobles y dobles mixtos aplicando sistemas tácticos de juegos e incorpora nuevos tipos de golpes y complejidad en las acciones motrices que realiza, así como un aumento en la intensidad de trabajo.

En esta edad se continúa la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Incorporar nuevas habilidades de golpesos y optimizar el trabajo en los desplazamientos.

Continuar desarrollando el perfeccionamiento del trabajo con complejos de ejercicios en acciones de voleos en busca de reafirmar la coordinación de movimientos y el dominio del volante en acciones reales de juego.

Continuar el desarrollo del juego de individuales, dobles y dobles mixtos.

Objetivos Tácticos:

Poner en práctica los sistemas tácticos de individuales y dobles en las competiciones y controles internos.

Jugar partidos de dobles y mixtos con sistemas de rotaciones complejos.

Lograr que el atleta logre mantener el control de juego en más del 60% de las acciones.

Objetivos Físicos:

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la flexibilidad, capacidad de trabajo aerobia y anaerobia, Fuerza máxima, resistencia a la fuerza, fuerza explosiva y rapidez de movimientos.

Consolidar el trabajo de pesas para el desarrollo de la fuerza y tono muscular.

Elevar el nivel desarrollo de la rapidez de reacción y acción compleja y la velocidad segmentaria.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis de reacción y ritmo.

Objetivos Psicológicos:

Que los jugadores desarrollen la creación de objetivos a cumplir reales y alcanzables.

Realicen un auto análisis y conozcan sus fortalezas y ganen en confianza.

Continuar elevando el nivel de autoconfianza y de concentración.

Objetivos Teóricos:

Estudiar la importancia del estiramiento y la nutrición.

Conocer la importancia de los ejercicios de recuperación.

Conocer de la ubicación en ranking de atletas destacados del Bádminton local, nacional e internacional y perfiles de jugadores.

Objetivos Formativos:

Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la cancha, así como altas cualidades morales y volitivas

Fomentar el cuidado de la propiedad social

Continuar el desarrollo del compañerismo y colectivismo en el grupo clase y e insertarse en el ámbito de la convivencia.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Instruir al atleta a estar actualizado de temas de interés.

Contenidos.

Técnico táctico y condicional.

Sem.	Objetivos Tec-Tac	Contenidos	Objetivos Fis	Contenidos	Evaluación	Competiciones.
1	Realizar ejercicios técnicos simples combinando golpes y desplazamientos buscando coordinación y acoplamiento para el acondicionamiento del organismo y la coordinación intra e intermuscular.	Ejercicios de golpes desde el centro del terreno. Golpear el volante desde las diferentes zonas de la cancha por los atletas. Realizar ejercicios de multivolantes con énfasis en la coordinación de movimientos. Práctica de saques y	Acondicionar el organismo para continuar el desarrollo de las capacidades condicionales.	Práctica de deportes auxiliares como el atletismo, futbol baloncesto, trabajo de iniciación de la fuerza con ejercicios naturales y con barras y ejercicios de pesas con poco peso, ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de combinaciones golpes desde las diferentes zonas del terreno. Test de fuerza de fuerza acostado y media cuclilla Test de 400 metros. Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas de poca exigencias.
2						
3						
4						

		recibos.			(10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y split	
5	Incorporar los golpes con fintas de clear y drop rápidos y lentos, en zonas 5 con énfasis los cambios de velocidad, movimientos del tronco y punto de impacto, utilizando desplazamientos con intersección y saltos con giros y el centro de juego en relación al golpeo.	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes. Saques y golpes. Realizar ejercicios de voleos utilizando los golpes con fintas de clear y drop en zona 5	Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad aerobia RBI y anaerobia, fuerza sub máxima, resistencia a la fuerza, rapidez de traslación y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de adaptación y cambios motrices.	Carreras continúa en pista 30 mints. Tramos de 200 y hasta 600metros. Juegos pre deportivos con características especiales. Ejercicios con pesas. Ejercicios pliométricos. Ejercicios naturales de barras, paralelas y trabajo de abdomen y espalda con énfasis en la espalda baja y los oblicuos, Ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 5.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
6					Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 5.	
7	Incorporar los golpes con fintas de clear y drop rápidos y lentos, en zonas 5 con énfasis los cambios de velocidad, movimientos del tronco y punto de impacto, utilizando desplazamientos con intersección y saltos con giros y el centro de juego en relación al golpeo.	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes de zona 7 Saques y golpes. Realizar ejercicios de voleos utilizando todos los	Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad aerobia RBI y anaerobia, fuerza sub máxima, resistencia a la fuerza, rapidez de traslación y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de adaptación y cambios motrices.	Carreras continúa en pista 30 mints. Tramos de 200 y hasta 600metros. Juegos pre deportivos con características especiales. Ejercicios con pesas. Ejercicios pliométricos. Ejercicios naturales de barras, paralelas y trabajo de abdomen y espalda con énfasis en la espalda baja y los oblicuos, Ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 7.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
8					Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 7.	

		golpeos.				
9	Consolidar la práctica de golpeos con fintas de clear y drop rápidos y lentos en zonas 5 y 7 con énfasis en los cambios de velocidad, movimientos del tronco y puntos de impactos utilizando desplazamientos con intersección, saltos con giros y el centro de juego en relación al golpeo.	Ejercicios de desplazamientos y golpeos sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpeos y las zonas 5 y 7. Saques y golpeos. Realizar ejercicios de voleos utilizando todos los golpes con énfasis en las zonas 5 y 7. Realizar ejercicios de voleos con énfasis en la utilización de los golpeos de drop y clear con fintas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas.	Realizar los test planificados.	Pruebas Medicas Test de fuerza de los planos musculares trabajados. Test de 400 metros. Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Test de velocidad 30 metros. Flexión ventral y splitTest de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split.	Controles juegos con tareas específicas para la utilización de los golpeos con fintas.
10			Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales	Carreras continuas con duración 35-45 mint utilizando cambios de ritmos y diferentes	Test técnico multivolantes continuos con suministrador de volantes 20 clear	

			con énfasis en la capacidad aerobia RBII y anaerobia, fuerza sub máxima, resistencia a la fuerza, rapidez de traslación y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de reacción y ritmo.	terrenos. Saltar suiza. Ejercicios con pesas, ejercicios isométricos para el desarrollo de la fuerza con 15-20 repeticiones por series y 6-8 series de trabajo por ejercicios en circuitos. Ejercicios de saltos polimétricos con alturas entre 15 y 20 cm. Ejercicios con pelotas medicinales, conos banco. Tramos de velocidad entre 20 y 30 metros de distancias. Ejercicios de reacción y ritmo en cancha predominando los giros, coordinación de brazos y piernas y trabajo del aparato vestibular fluidez de movimientos.	por zona utilizando todos los golpes.	
11	Desarrollar el pensamiento estratégico de cómo utilizar los golpes de clear y drop con fintas en la táctica de individuales.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinadas. Ejercicios de multivolantes. Complejos de ejercicios de acciones de juego.				Participar en la Copa Nacional 19 de noviembre.
12					Test tácticos de evaluación de estrategia táctica de golpes de drop y clear para individuales en los cuales el atleta debe tener entre el 50 y 60 % la intención correcta en el instante de realizar el golpeo.	
13	Desarrollar el pensamiento estratégico de cómo utilizar los golpes de clear y drop con fintas en la táctica de dobles. Elevar el nivel de coordinación en las rotaciones de dobles.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinadas. Ejercicios de multivolantes. Complejos de ejercicios de acciones de juego de dobles utilizando golpes de			Test tácticos de evaluación de estrategia táctica de golpes de drop y clear para dobles en los cuales el atleta debe tener entre el 50 y 60 % la intención correcta en el instante de realizar el golpeo.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
14						

		fondo. Ejercicios en voleos y multivolantes para el desarrollo de los sistemas de rotaciones de dobles.				
15	Desarrollar el pensamiento táctico y perfeccionar la ejecución técnica del golpeo de revés en zona 7 combinados con golpes a la zona 3,5 y 9.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Medicas Test de fuerza de los planos musculares trabajados. Test de 400 metros. Pruebas Médicas. Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Test de velocidad 30 metros. Flexión ventral y split Test de Cooper Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al	Participar en la II Copa Nacional Cerro Pelado

					frente. Flexión ventral y Split.	
17	Desarrollar el pensamiento estratégico de los golpes de drive rectos y cruzados en zona 4 y zona 8 para la modalidad de dobles con énfasis en los movimientos del brazo y velocidad de la raqueta.	Ejercicios de multivolantes combinados a las zonas 4 y 8. Ejercicios en voleos desde zona 4 a zona 8 y desde zona 8 a zona 4. Acciones simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpes.	Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbica, fuerza explosiva, rapidez de reacción y velocidad segmentaria y velocidad máxima de elementos corporales.	Tramos de velocidad de 15 metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza. Ejercicios de pliometría de bajo y alto impacto.	Test técnico de drive con 10 volantes lanzados por zonas y después combinados.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
18						
19	Desarrollar el pensamiento estratégico de los golpes de defensa de individuales rectos y cruzados en zona 4 y zona 8 para la modalidad de singles énfasis en los movimientos del tronco y la posición de las piernas en el centro.	Ejercicios de multivolantes combinados a las zonas 4 y 8. Ejercicios en voleos desde zona 4 a zona 8 y desde zona 8 a zona 4. Acciones simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpes.		Traslados de volantes concambios de dirección y giros. Ejercicios de desplazamientos libres con intensidades medias y altas con duración de 30seg a 2 minutos de trabajo. Rutinas de ejercicios de flexibilidad.	Test técnico de defensa con 10 volantes lanzados por zonas y después combinados.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
20						
21	Desarrollar el pensamiento estratégico de la defensa de dobles.	Ejercicios de multivolantes para la velocidad de la mano de la		Ejercicios de traslados por diferentes líneas		Copa Nacional 28 de enero.
22					Test técnico de defensa de	

		posición de defensa. Ejercicios en voleos de ataque y defensas dirigidos al cuerpo. Acciones simplificadas con la utilización de estas zonas y tipos de golpes.		de referencias.	dobles cruzado con 10 volantes al cuerpo.	
23	Desarrollar el pensamiento táctico de los golpes trabajados hasta la fecha en sus zonas y planos con énfasis en la táctica de cada golpeo y ubicación en el terreno y la ubicación de la raqueta después de cada golpeo.	Ejercicios combinados de golpes y desplazamientos en diferentes zonas. Ejercicios de voleos con la utilización de los golpes trabajados. Ejercicios de multivolantes combinando las diferentes zonas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Flexión ventral y Split. Velocidad 15 metros. Test 6 zonas con volantes. Toque línea 1 Test 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Velocidad 15 metros. SLSI, SASI. Test de amplitud de pasos. Test de velocidad de brazos(tapín) Test de desplazamientos.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
24						
25	Desarrollar el pensamiento de la	Ejercicios de saque de revés	Continuar el Desarrollo las	Tramos de velocidad de 10		
26					Test táctico de	Se realizaran

	<p>estrategia táctica de los golpes de net drop, cruzadas cortas en net y lob rectos y cruzados en zona 3, el saque corto de revés y la práctica de rotaciones de dobles.</p>	<p>de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle el volante en net. Ejercicios en voleos utilizando estos golpes. Realizar ejercicios de multivolantes para golpes y rotaciones de dobles. Realizar ejercicios con acciones similares al juego utilizando los golpes en net</p>	<p>capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbica, fuerza explosiva, rapidez de reacción y acción, velocidad global y aceleración de elementos corporales.</p>	<p>metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza. Ejercicios de pliometría de bajo y alto impacto. Traslados de volantes concambios de dirección y giros. Ejercicios de desplazamientos libres con intensidades medias y altas con duración de 15 seg a 1 mint de trabajo. Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.</p>	<p>golpeos de net drop y cruzadas cortas y lob rectos y cruzados con acciones de juego en las cuales los atletas deben utilizar los golpes en el momento indicados entre el 50 y 60 % de las acciones.. Test de saque cortó de revés.</p>	<p>controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar</p>
27	Desarrollar el pensamiento de la estrategia táctica de los golpes de net drop, cruzadas cortas en net y lob rectos y	Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a				Copa Nacional
28					Test táctico de golpes de net drop y cruzadas cortas y lob rectos y cruzados	

	cruzados en zona 9, el saque corto de revés y la práctica de rotaciones de dobles.	zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net.			con acciones de juego en las cuales los atletas deben utilizar los golpes en el momento indicados entre el 50 y 60 % de las acciones.. Test de saque cortó de revés.	
29	Desarrollar	Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpeos. Combinaciones de acciones de juegos con				Copa Nacional.
30	pensamiento táctica de cómo utilizar los golpeos de media cancha en mano alta media y baja en las modalidades singles y dobles.	Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpeos. Combinaciones de acciones de juegos con	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Flexión ventral y Split. Velocidad 15 metros. Test 6 zonas con volantes. Toque línea 1 Test 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Velocidad 15 metros. SLSI, SASI. Test de amplitud de pasos. Test de velocidad de brazos(tapín) Test de desplazamientos	

		golpeos de drives y defensas.				
31	Desarrollar la estrategia del pensamiento táctico de saques y recibos para las modalidades de individuales y dobles.	Ejercicios de saque de revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de saque y recibos con acción táctica de juego incluida.	Mantener los niveles de preparación condicional alcanzados con énfasis en el trabajo de la velocidad, fuerza explosiva y flexibilidad.	Realizar ejercicios de velocidad de movimientos. Ejercicios de fuerza rápida y pliometría de bajo impacto. Realizar rutinas de ejercicios de flexibilidad.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
32					Test táctico de utilización saques y recibos como golpes iniciales de la táctica de juego.	
33	Optimizar la preparación técnica táctica para la participación en los juegos nacionales.	Realiza ejercicios de táctica de juegos y competiciones internas.				Juegos nacionales.
34						
35	Desarrollar trabajo técnicos sencillos. Analizar principales debilidades y errores detectados en los juegos.	Realizar ejercicios técnicos con baja intensidad. Realizar análisis de situaciones de juegos presentadas.	Desarrollar trabajos aerobios de corta duración, y juegos pre deportivos.	Realizar carreras continuas de 15 a 20 minutos con baja intensidad, realizar juegos predeportivos. Ejercicios naturales de fuerza.	Pruebas Médicas. Test de fuerza. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30	
36						

					seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test de Tomakides.	
37	Cumplir con las indicaciones señaladas para la realización del trabajo técnico realizadas por la comisión nacional. Encaminar el desarrollo del trabajo a las deficiencias técnicas y tácticas detectadas en los juegos nacionales.	Realizar ejercicios de multivolantes, acciones simplificadas de juegos, ejercicios de voleos por zonas, todo en relación a las indicaciones técnicas orientadas por la comisión nacional.	Continuar el trabajo de desarrollo muscular y de las capacidades condicionales específicas que tienen una mayor incidencia en el deporte con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbico, capacidades coordinativas de acoplamiento y	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 10 metros. Ejercicios con pesas para el fortalecimiento de los planos musculares menos consistentes. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima		
38					Copa Nacional	
39					Realizar controles internos para cumplimentar con la evaluación de los diferentes elementos orientados a trabajar en acciones reales de juego.	
40						
41						
					Test técnicos de acciones simplificadas y multivolantes en correspondencia a las indicaciones orientadas.	

			capacidades coordinativas complejas, fuerza explosiva y flexibilidad de las diferentes articulaciones y fortalecimiento de los planos musculares menos consistentes.	intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.		
42	Optimizar la preparación técnica acorde a los objetivos planteados hasta la fecha.	Realizar ejercicios de multivolantes, acciones simplificadas de juegos, ejercicios de voleos por zonas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Test de fuerza . Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros.	Control de evaluación de las indicaciones técnicas y físicas y biomédicas realizadas en los juegos nacionales.

					6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test de tomakidez.6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5	
--	--	--	--	--	--	--

Indicaciones metodológicas para los contenidos técnicos tácticos:

Hace énfasis en que los pre índices no varíen para la realización de uno u otro golpeos, siempre el pre índice sea el mismo y solo se diferencia en el momento del golpe

Se debe trabajar combinando las zonas de golpes y cada golpe con una intención táctica.

Se debe realizar énfasis en el centro de gravedad de la posición inicial, así como la utilización del tronco y la cadera para las salidas a las diferentes zonas del terreno.

Para el trabajo de fintas es importante definir el golpe en el momento del impacto.

En los juegos de dobles se utilizan muy poca fintas por lo cual se debe de explicar y aclarar a los atletas.

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de los golpeos y desplazamientos se realizaran con ejercicios específicos de las diferentes habilidades que debe dominar el atleta y su evaluación será con acciones simplificadas de juego.

En el perfeccionamiento de los golpeos es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo y ubicarla en función del golpeo que realiza.

Se debe observar cuidadosamente los movimientos del troco para la realización de los golpeos.

Los ejercicios de multivolantes deben realizarse con diferentes trayectorias del volante en cuanto a velocidad, altura y ángulos de salida.

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpeos y desplazamientos tiene que ser más fluido en busca del acoplamiento de capacidades coordinativas.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con acciones simplificadas de juego en los cuales los atletas deben ubicar el volante en las zonas indicadas en el 60% de las ocasiones

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de los contenidos de las capacidades condicionales:

Se debe realizar por el atleta un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la unidad de entrenamiento (UE) al inicio y final de cada sesión de entrenamiento.

Se debe hacer énfasis en la velocidad de los movimientos de brazos y piernas.

Se debe trabajar a diario movimientos con cambios de ritmo velocidad y dirección con ejercicios en cancha.

La fuerza resistencia de debe trabajar en circuitos.

Los planos musculares a trabajar en los ejercicios con pesas son:

Periodo preparatorio: piernas (extensores de la rodilla, muslo, gemelos, extensores y flexores de la pierna), tronco (extensores de la espalda, rectos y oblicuos abdominales), hombros (parte posterior del hombro, pecho y rotadores internos y externos del brazo), brazos (extensores y flexores del codo, pronadores y supinadores del antebrazo).

Periodo competitivo: piernas (extensores de la pierna, rodilla y tobillo), tronco (abdominales y espalda), hombros (parte posterior del hombro).

En el trabajo de la fuerza explosiva se debe utilizar ejercicios pliométricos.

El trabajo del centro del cuerpo debe realizar énfasis en los oblicuos.

En el trabajo de la resistencia deben usar métodos continuos e intervalicos.

Psicológicos:

Análisis de situaciones y de juegos y realización de golpes propios para determinar fortalezas.

Establecimiento de objetivos o metas específicas a corto, mediano y largo plazo por cada jugador y para el equipo control del cumplimiento y refuerzo positivo.

Crear metas inmediatas que sean cumplible para ganar en autoconfianza.

Realizar rutinas de ejercicios de concentración.

Uso del premio al 100 % de esfuerzo, las actitudes positivas y reforzar los logros que van teniendo, individuales y como equipo.

Participación a los jugadores en el análisis de las situaciones, que emitan criterios, reflexiones para que conozcan su estado de rendimiento idóneo y sea 100 % responsable de sus acciones.

Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de pre arranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.

Estabilización de la rutina de concentración para el uso del tiempo entre puntos y en cambio de lado: control de la mirada a puntos neutros y en el pensamiento en el "aquí" y "ahora".

Uso del pulso, la respiración pausada y profunda y la imaginación (visualización) como auto preparación mental

Realización de intercambios con figuras relevantes de nivel superior como modelos de comportamiento y transmisión de valores sociales

Realización de reuniones con los padres informativos y de unificación de exigencias y estímulos a los jugadores.

Realización de un calentamiento, hidratación de calidad acorde a las características individuales

Teóricos:

Comenzar a tener datos de los jugadores nacionales e internacionales.

El niño deberá ser capaz de nombrar los atletas ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba y jugadores con resultados relevantes en juegos regionales.

Realizar revisiones bibliográficas y debatir después en el entrenamiento sobre los temas de estiramiento, nutrición, ejercicios de recuperación.

Análisis de videos y gráficos impresos de situaciones de juego.

Formativos:

Se desarrollará cada vez más el concepto de equipo como vía de desarrollo del jugador, con manifestaciones marcadas hacia la unidad y trabajo en equipo, tanto en UE como en competencias. Se comenzará el accionar de los atletas en el sentido de colaborar en las actividades de la UE.

Se le explicará la importancia del cuidado de materiales.

Leer revistas, periódicos, escuchar comentarios acerca de diferentes tópicos de interés.

Se trabajará por incorporar al niño a nuevos grupos clases en los cuales el niño logre insertarse y sentirse parte del mismo.

Comienza la adaptación del niño a un nuevo medio y hábitos de convivencia.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Sistema competitivo:

Se realizaran controles internos semanales. Competirán en copas nacionales en los meses de Noviembre, Diciembre, Febrero, Marzo Junio, además, realizaran topes nacionales los meses de Octubre, Enero, Mayo. Participaran en un control nacional en el mes de Julio, competirán en Juegos nacionales en Abril y en el Campeonato Internacional Giraldilla en Marzo.

Acciones médicas:

Se realizan pruebas médicas en las semanas 4, 9, 16, 24, 35, y 42 y las pruebas son:

Composición Corporal

Comparación de desarrollo biológico en relación a la edad cronológica.

Examen de laboratorio clínico, hemoglobina, hematocrito, glicemia, colesterol, triglicéridos, H. fecales y orina.

Electrocardiograma, eco cardiograma, composición corporal, Tomakides 1500 metros.

Metas a alcanzar:

Lograr que el atleta logre una efectividad de golpes del 60 %.

Lograr que atleta domine los sistemas tácticos de dobles:

- Lado a lado
- Delante y Detrás.
- Mixto en Rotación.
- Transición defensa-ataque.
- Transición ataque-defensa

Los sistemas tácticos de singles:

- Cuatro Esquinas.
- Repeticiones.
- Juegos en Paralelo.
- Juegos Cruzados.

Lograr que el niño juegue con una intención táctica y sepa utilizar los golpes rectos y cruzados.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Bibliografía a consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Manual de Habilidades 1 Confederación Panamericana de Bádminton.

Percentil 90.

17 años de edad.

En esta edad se planificará el proceso en forma de Plan de Entrenamiento y diferenciando el trabajo a través de la individualización de la planificación para el desarrollo del atleta, que tiene una gran importancia por el nivel de especialización que va alcanzando el atleta y de desarrollo muscular.

A partir de la semana 1 cada Unidad de Entrenamiento (UE) terminará con un juego de Bádminton en cual los atletas puedan manifestar las habilidades practicadas en la semana en acciones reales de juegos.

Esta edad jugará partidos de individuales, dobles y dobles mixtos aplicando sistemas tácticos de juegos e incorpora nueva complejidad en cuanto a tipos de golpes y complejidad en las acciones motrices que realiza, así como un aumento significativo en la intensidad de trabajo.

En esta edad se continúa la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Continuar la incorporación de nuevas habilidades de golpes y la optimización en la utilización de pasos en los desplazamientos.

Consolidar el desarrollo técnico con complejos de ejercicios con mayor complejidad en acciones de técnica operativa en busca de reafirmar la coordinación de movimientos, dominio del volante y efectividad de golpes en acciones reales de juego.

Continuar el desarrollo del juego de individuales, dobles y dobles mixtos.

Objetivos Tácticos:

Incorporar y aplicar nuevos sistemas tácticos y aplicar en las modalidades de individuales y dobles en las competiciones y controles internos.

Jugar partidos de dobles y mixtos con nuevos sistemas de juegos.

Lograr que el atleta logre mantener el control de juego en más del 60% de las acciones.

Objetivos Físicos:

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la flexibilidad, capacidad de trabajo aerobia y anaerobia, Fuerza máxima, resistencia a la fuerza, fuerza explosiva y rapidez de movimientos.

Consolidar el trabajo de pesas para el desarrollo de la fuerza y tono muscular.

Elevar el nivel desarrollo de la rapidez de reacción y acción compleja y la velocidad segmentaria.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis de reacción y ritmo.

Objetivos Psicológicos:

Profundicen en las habilidades de toma de decisiones

Desarrollen la capacidad de auto evaluación luego del entrenamiento y la competencia

Desarrollen la responsabilidad (Buscar diferentes compañeros para practicar. tratar de ver a su próximo contrario., mantener buenos hábitos de alimentación.

Objetivos Teóricos:

Profundizar en la importancia del estiramiento y la nutrición.

Conocer la importancia de los ejercicios de recuperación

Conocer de la ubicación en ranking de atletas destacados del Bádminton local, nacional e internacional, perfiles de jugadores y estilos de juegos.

Objetivos Formativos:

Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la cancha, así como altas cualidades morales y volitivas

Fomentar el cuidado de la propiedad social

Continuar el desarrollo del compañerismo y colectivismo en el grupo clase y e insertarse en el ámbito de la convivencia.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Instruir al atleta a estar actualizado de temas de interés.

Contenidos.

Técnico táctico y condicional.

Sem.	Objetivos Tec-Tac	Contenidos	Objetivos Fís	Contenidos	Evaluación	Competiciones.
1	Realizar ejercicios técnicos simples combinando golpes y desplazamientos buscando coordinación y acoplamiento para el acondicionamiento del organismo y la coordinación intra e intermuscular	Ejercicios de golpes desde el centro del terreno. Golpear el volante desde las diferentes zonas de la cancha por los atletas. Realizar ejercicios de multivolantes con énfasis en la coordinación de	Acondicionar el organismo para continuar el desarrollo de las capacidades condicionales.	Práctica de deportes auxiliares como el atletismo, futbol baloncesto, trabajo de iniciación de la fuerza con ejercicios naturales y con barras y ejercicios de pesas con poco peso, ejercicios de flexibilidad.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas de pocas exigencias.
2						
3						
4					Test Técnico de combinaciones golpes desde las diferentes zonas del terreno. Test de fuerza de fuerza de los planos musculares a trabajar en este periodo. Test de 400	

		movimientos. Práctica de saques y recibos.			metros. Test de Tomakides a 1500 metros. Pruebas Médicas. Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y split	
5	Incorporar los golpes con fintas de smach, medios mates y drop en slight y combinados con rápidos y lentos en zonas 5 con énfasis los cambios de velocidad, movimientos del tronco, punto de impacto y la colocación de la vista en el momento del golpeo utilizando desplazamientos con intersección y saltos.	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes	Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad aerobia RBII y anaerobia, fuerza sub máxima, resistencia a la fuerza, rapidez de traslación y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de reacción y ritmo.	Carreras continúa en pista 30 mints. Aumentando el ritmo de carrera. Tramos de 200 y hasta 600 metros. Juegos pre deportivos con características especiales. Ejercicios con pesas. Ejercicios pliométricos. Ejercicios naturales de barras, paralelas y trabajo de abdomen y espalda con énfasis en la espalda baja y los oblicuos,		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
6		Ejercicios de multivolantes combinando los golpes. Saques y golpes. Realizar ejercicios de voleos utilizando los golpes con fintas que estas desarrollando como objetivo de UE. Acciones simplificadas de juego			Ejercicios de	
7	Incorporar los golpes	Ejercicios de				

8	con fintas de smach, medios mates y drop en slight y combinados con rápidos y lentos en zonas 7 con énfasis los cambios de velocidad, movimientos del tronco, punto de impacto y la colocación de la vista en el momento del golpe utilizando desplazamientos con intersección y saltos.	desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes. Saques y golpes. Realizar ejercicios de voleos utilizando los golpes con fintas que estas desarrollando como objetivo de UE. Acciones simplificadas de juego.		Ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de golpes combinados 20 volantes desde la zona 7 evaluando todos los golpes.	
9	Incorporar los golpes con fintas de smach, medios mates y drop en slight y combinados con rápidos y lentos en zonas 5 y 7 con énfasis los cambios de velocidad, movimientos del tronco, punto de impacto y la colocación de la vista en el momento del golpeo utilizando desplazamientos con	Ejercicios de desplazamientos y golpes sin volantes Ejercicios de multivolantes combinando los golpes. Saques y golpes. Realizar ejercicios de voleos utilizando los golpes con fintas que estas desarrollando	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas.	Realizar los test planificados.	Pruebas Medicas Test de fuerza de los planos musculares trabajados. Test de 400 metros. Pruebas Médicas. Test de Tomakidez 1500 metros Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al	Controles juegos con tareas específicas para la utilización de los golpes con fintas.

	intersección y saltos	como objetivo de UE. Acciones simplificadas de juego.			frente. Test de velocidad 30 metros. Flexión ventral y split Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split.	
10			Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad aerobia RBIII y anaerobia, fuerza sub máxima,	Carreras con duración 35-45 mint utilizando cambios de ritmos y diferentes terrenos. Saltar suiza. Ejercicios con pesas, ejercicios isométricos para el desarrollo de la fuerza resistencia con 15-20 repeticiones por series y 6-8 series de trabajo por ejercicios en circuitos. Ejercicios de saltos pliométricos con alturas entre 30 y	Test técnico multivolantes continuos con suministrador de volantes 20 clear por zona utilizando todos los golpeos.	
11	Desarrollar el pensamiento estratégico de cómo utilizar golpeos con fintas de smach, medios mates y drop en slight y combinados con rápidos y lentos en zonas 5 y 7 en la táctica de individuales.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinados. Ejercicios de multivolantes. Complejos de	resistencia a la fuerza, rapidez de traslación y flexibilidad. Las capacidades coordinativas de reacción y ritmo			Participar en la Copa Nacional 19 de noviembre.
12					Test de evaluación de estrategia táctica de golpeos trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener entre el 60 y 70 % la intención correcta en el	

		ejercicios de con acciones de juego.		40 cm. Ejercicios con pelotas medicinales, conos banco. Tramos de velocidad entre 20 y 30 metros de distancias. Ejercicios de reacción y ritmo en cancha predominando los giros, coordinación de brazos y piernas y trabajo del aparato vestibular fluidez de movimientos.	instante de realizar el golpe.	
13	Desarrollar el pensamiento estratégico de cómo utilizar golpes con fintas de smach, medios mates y drop en slight y combinados con rápidos y lentos en zonas 5 y 7 en la táctica de dobles. Desarrollar nuevos sistemas de juegos de dobles.	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinados. Ejercicios de multivolantes. Complejos de ejercicios de acciones de juego de dobles utilizando golpes trabajados en las UE. Ejercicios en voleos y multivolantes para el desarrollo de los sistemas de rotaciones de dobles.			Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener entre el 60 y 70 % la intención correcta en el instante de realizar el golpe.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
14						
15	Incorporar los golpes con fintas de net drop, cruzadas cortas y golpes demorados zonas 3 y 9 con énfasis los	Ejercicios de desplazamientos libres. Golpeos con suministrador de volantes en	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los	Pruebas Medicas Test de fuerza de los planos musculares trabajados.	Participar en la II Copa Nacional Cerro Pelado
16						

	movimientos de la muñeca, utilización de dedos y movimientos de antebrazo.	ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes. Acciones de juegos pre determinadas para la llevar los golpes a la técnica competitiva.		test.	Test de 400 metros. Pruebas Médicas. Test de Tomakides 1500 metros Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Test de velocidad 30 metros. Flexión ventral y split Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral	
17 18	Desarrollar el pensamiento estratégico de cómo los golpes con fintas de net drop, cruzadas cortas y golpes demorados zonas 3 y 9 para la modalidad de dobles. Incorporar nuevos sistemas de juegos de	Ejercicios de multivolantes combinados a las zonas 3 y 9. Ejercicios en voleos desde zona 3 y 9 con tareas específicas. Acciones simplificadas con	Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbica, fuerza explosiva, rapidez de reacción y	Tramos de velocidad de 15 metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza.	Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener entre el 60 y 70 % la intención	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar

	dobles.	la utilización de estas zonas y tipos de golpes.	acción de velocidad segmentaria y velocidad máxima de elementos corporales y la capacidad de acoplamiento.	Ejercicios de pliometría de bajo y alto impacto. Traslados de volantes de concambios de dirección y giros. Ejercicios de desplazamientos libres con intensidades medias y altas con duración de 30seg a 2 minutos de trabajo. Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.	correcta en el instante de realizar el golpe.. Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener entre el 60 y 70 % la intención correcta en el instante de realizar el golpeo.	
19	Desarrollar el pensamiento estratégico del uso de los golpes con fintas de net drop, cruzadas cortas y golpes demorados zonas 3 y 9 para la modalidad de individuales.	Ejercicios de multivolantes combinados a diferentes zonas. Ejercicios en voleos desde las diferentes zonas y planos de golpes. Acciones simplificadas con la utilización de estos tipos de golpes.				Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
20						
21	Desarrollar diferentes trabajos técnicos de los golpes y rotaciones de dobles específicamente así como los saques y recibos de esta modalidad.	Ejercicios de multivolantes para la velocidad de la mano de la posición de defensa. Ejercicios en voleos con golpes rápidos. Trabajo de golpes específicos para la zona delantera y trasera. Acciones simplificadas de juegos de dobles.				Copa Nacional 28 de enero.
22						

23	Consolidar el pensamiento táctico de los golpes trabajados hasta la fecha en sus zonas y planos con énfasis en la táctica de cada golpeo y ubicación en el terreno y la ubicación de la raqueta después de cada golpeo.	Ejercicios combinados de golpes y desplazamientos en diferentes zonas. Ejercicios de voleos con la utilización de los golpes trabajados. Ejercicios de multivolantes combinando las diferentes zonas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Flexión ventral y Split. Velocidad 15 metros. Test 6 zonas con volantes. Toque línea 1 Test 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Velocidad 15 metros. SLSI, SASI. Test de amplitud de pasos. Test de velocidad de brazos(tapín) Test de desplazamientos.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
25	Instruir la realización de mates en net en juegos de dobles e individuales así como el perfeccionamiento de la ejecución técnica de los mismos. Perfeccionamiento del saque corto de dobles e individuales.	Ejercicios de saque de revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de	Continuar el Desarrollo las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbica, fuerza explosiva, rápidas de reacción y velocidad	Tramos de velocidad de 10 metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza. Ejercicios de pliometría de bajo y alto impacto.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
26						

		<p>pegarle el volante en net. Ejercicios en voleos utilizando estos golpes. Realizar ejercicios de multivolantes para golpes y rotaciones de dobles. Realizar ejercicios con acciones similares al juego utilizando los golpes de mate en net.</p>	<p>global y aceleración máxima de elementos corporales.</p>	<p>Traslados de volantes concambios de dirección y giros. Ejercicios de desplazamientos libres con intensidades medias y altas con duración de 15 seg a 1 mint de trabajo. Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.</p>		
27	<p>Elevar el pensamiento de la estrategia táctica de cómo los golpes con fintas de net drop, cruzadas cortas y golpes demorados y zonas 3 y 9 y los sistemas de rotaciones de dobles.</p>	<p>Ejercicios de saque de derecha y revés de ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con</p>				Copa Nacional
28						<p>Test táctico de golpes de net drop y cruzadas cortas y lob rectos y cruzados con acciones de juego en las cuales los atletas deben utilizar los golpes en el momento indicados entre el 50 y 60 % de las acciones. Test de saque cortó de revés.</p>

		relación a la net.				
29	Desarrollar	Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas.				Copa Nacional.
30	Desarrollar pensamiento táctica de cómo utilizar los golpes de smach con sus variables, drop y defensas en las modalidades de dobles e individuales.	Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpes. Combinaciones de acciones de juegos con golpes de drives y defensas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Flexión ventral y Split. Velocidad 15 metros. Test 6 zonas con volantes. Toque línea 1 Test 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Velocidad 15 metros. SLSI, SASI. Test de amplitud de pasos. Test de velocidad de brazos (tapín) Test de desplazamientos	
31	Desarrollar la estrategia del pensamiento táctico de saques y recibos para las modalidades de individuales y dobles.	Ejercicios de saque de revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de saque y recibos	Mantener los niveles de preparación condicional alcanzados con énfasis en el trabajo de la velocidad, fuerza	Realizar ejercicios de velocidad de movimientos. Ejercicios de fuerza rápida y pliometría de bajo impacto. Realizar rutinas de		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a

		con acción táctica de juego incluida.	explosiva y flexibilidad.	ejercicios de flexibilidad.		cumplimentar
32					Test táctico de utilización saques y recibos como golpes iniciales de la táctica de juego.	
33	Optimizar la preparación técnico táctica para la participación en los juegos nacionales.	Realizar ejercicios de táctica de juegos y competiciones internas.				Juegos nacionales.
34						
35	Desarrollar trabajo técnicos sencillos.	Realizar ejercicios técnicos con baja intensidad.	Desarrollar trabajos aerobios de corta duración, y juegos pre deportivos.	Realizar carreras continuas de 15 a 20 minutos con baja intensidad, realizar juegos pre deportivos.	Pruebas Médicas. Test de fuerza. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5.	
36	Analizar principales debilidades y errores detectados en los juegos.	Realizar análisis de situaciones de juegos presentadas.		Ejercicios naturales de fuerza.		

					Test de Tomakides.				
37	Cumplir con las indicaciones señaladas para la realización del trabajo técnico realizadas por la comisión nacional. Encaminar el desarrollo del trabajo a las deficiencias técnicas y tácticas detectadas en los juegos nacionales.	Realizar ejercicios de multivolantes, acciones simplificadas de juegos, ejercicios de voleos por zonas, todo en relación a las indicaciones técnicas orientadas por la comisión nacional.	Continuar el trabajo de desarrollo muscular y de las capacidades condicionales específicas que tienen una mayor incidencia en el deporte con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbico, capacidades coordinativas de acoplamiento y capacidades coordinativas complejas, fuerza explosiva y flexibilidad de las diferentes articulaciones y fortalecimiento de los planos musculares menos	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 10 metros. Ejercicios con pesas para el fortalecimiento de los planos musculares menos consistentes. Ejercicios de desplazamientos continuos con una Duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de					
38								Copa Nacional	
39									
40								Test técnicos de acciones simplificadas y multivolantes en correspondencia a las indicaciones orientadas.	
41									Realizar controles internos para cumplimentar con la evaluación de los diferentes elementos orientados a trabajar en acciones reales de juego.

			consistentes.	velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados a diferentes zonas.		
42	Optimizar la preparación técnico táctica acorde a los objetivos planteados hasta la fecha.	Realizar ejercicios de multivolantes, acciones simplificadas de juegos, ejercicios de voleos por zonas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Test de fuerza. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test de tomakidez.6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5	Control de evaluación de las indicaciones técnicas y físicas y biomédicas realizadas en los juegos nacionales.

Indicaciones metodológicas para los contenidos técnicos tácticos:

Se debe aprovechar la polivalencia de los ejercicios.

Hay que crear y realizar ejercicios con movimientos complejos con altas exigencias en las respuestas.

Hace énfasis en que los pre índices no varíen para la realización de uno u otro golpes, siempre el pre índice sea el mismo y solo se diferencia en el momento del golpe

Se debe trabajar combinando las zonas de golpes y cada golpe con una intención táctica.

Se debe realizar énfasis en el centro de gravedad de la posición inicial, así como la utilización del tronco y la cadera para las salidas a las diferentes zonas del terreno.

Para el trabajo de fintas es importante definir el golpe en el momento del impacto.

En los juegos de dobles se utilizan muy poca fintas por lo cual se debe de explicar y aclarar a los atletas.

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de los golpes y desplazamientos se realizaran con ejercicios específicos de las diferentes habilidades que debe dominar el atleta y su evaluación será con acciones simplificadas de juego.

En el perfeccionamiento de los golpes es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo y ubicarla en función del golpe que realiza.

Se debe observar cuidadosamente los movimientos del troco para la realización de los golpes.

Los ejercicios de multivolantes deben realizarse con diferentes trayectorias del volante en cuanto a velocidad, altura y ángulos de salida.

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpes y desplazamientos tiene que ser más fluido en busca del acoplamiento de capacidades coordinativas.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con acciones simplificadas de juego en los cuales los atletas deben ubicar el volante en las zonas indicadas en el 60% de las ocasiones.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de los contenidos de las capacidades condicionales:

Se debe realizar por el atleta un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la unidad de entrenamiento (UE) al inicio y final de cada sesión de entrenamiento.

Se debe hacer énfasis en la velocidad de los movimientos de brazos y piernas.

Se debe trabajar a diario movimientos con cambios de ritmo velocidad y dirección con ejercicios en cancha.

La fuerza resistencia de debe trabajar en circuitos.

Los planos musculares a trabajar en los ejercicios con pesas son:

Periodo preparatorio: piernas (extensores de la rodilla, muslo, gemelos, extensores y flexores de la pierna), tronco (extensores de la espalda, rectos y oblicuos abdominales), hombros (parte posterior del hombro, pecho y rotadores internos y externos del brazo), brazos (extensores y flexores del codo, pronadores y supinadores del antebrazo).

Periodo competitivo: piernas (extensores de la pierna, rodilla y tobillo), tronco (abdominales y espalda), hombros (parte posterior del hombro).

En el trabajo de la fuerza explosiva se debe utilizar ejercicios pliométricos.

El trabajo del centro del cuerpo debe realizar énfasis en los oblicuos.

En el trabajo de la resistencia deben usar métodos continuos e interválicos.

Psicológicos:

Análisis de situaciones y de juegos y realización de golpes propios para determinar fortalezas.

Establecimiento de objetivos o metas específicas a corto, mediano y largo plazo por cada jugador y para el equipo control del cumplimiento y refuerzo positivo.

Establecimiento de acciones de juegos en las cuales ellos tengan que tomar decisiones rápidas en relación a la acción que realizan.

Realizar juegos auxiliares en los cuales tomen decisiones en cortos periodos de tiempo.

Crear metas inmediatas que sean cumplible para ganar en autoconfianza..

Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de pre arranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.

Uso del pulso, la respiración pausada y profunda y la imaginación (visualización) como auto preparación mental

Realización de intercambios con figuras relevantes de nivel superior como modelos de comportamiento y transmisión de valores sociales

Realización de reuniones con los padres informativos y de unificación de exigencias y estímulos a los jugadores.

Realización de un calentamiento, hidratación de calidad acorde a las características individuales

Teóricos:

Comenzar a tener datos de los jugadores nacionales e internacionales.

El atleta deberá ser capaz de conocer detalles de jugadores ganadores de los eventos: Giraldilla, Juegos Escolares (ambas categorías), Copa Pinar del Rio, Copa Cerro Pelado, Copa 4 de Febrero, Copa 8 de Marzo, Copa 4 de Abril, Copa Santiago de Cuba y jugadores con resultados relevantes en juegos regionales.

Realizar revisiones bibliográficas y debatir después en el entrenamiento sobre los temas de estiramiento, nutrición, ejercicios de recuperación.

Análisis de videos y gráficos impresos de situaciones de juego.

Formativos:

Se desarrollará cada vez más el concepto de equipo como vía de desarrollo del jugador, con manifestaciones marcadas hacia la unidad y trabajo en equipo, tanto en UE como en competencias. Se comenzará el accionar de los atletas en el sentido de colaborar en las actividades de la UE.

Se le explicará la importancia del cuidado de materiales.

Leer revistas, periódicos, escuchar comentarios acerca de diferentes tópicos de interés.

Se trabajará por incorporar al niño a nuevos grupos clases en los cuales el niño logre insertarse y sentirse parte del mismo. Comienza la adaptación del niño a un nuevo medio y hábitos de convivencia.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Sistema Competitivo:

Se realizarán controles internos semanales. Competirán en copas nacionales en los meses de Noviembre, Diciembre, Febrero, Marzo Junio, además realizarán topes nacionales los meses de Octubre, Enero, Mayo. Participarán en un control nacional en el mes de Julio, competirán en Juegos nacionales en Abril y en el Campeonato Internacional Giralduña en Marzo.

Acciones Médicas:

Se realizan pruebas médicas en las semanas 4, 9, 16, 24, 35, y 42 y las pruebas son:

Composición Corporal

Comparación de desarrollo biológico en relación a la edad cronológica.

Examen de laboratorio clínico, hemoglobina, hematocrito, glicemia, colesterol, triglicéridos, H. fecales y orina.

Electrocardiograma, eco cardiograma, composición corporal, Tomakides 1500 metros.

Metas a alcanzar:

Lograr que el atleta logre una efectividad de golpes del 60 %.

Lograr que el atleta alcance cumplir todos los indicadores de los test establecidos como normativas para la edad.

Lograr que atleta domine los sistemas tácticos de dobles:

- Transición ataque-defensa
- Ayuda defensiva y ayuda ofensiva.
- Jugar con ambos Jugadores
- Jugar hacia la mujer
- Jugar hacia el hombre.

Los sistemas tácticos de singles:

- Distancias más largas.
- Puntos Débiles.

- Juego Ofensivo.
- Juego Defensivo.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Bibliografía a consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Manual de Habilidades 1 Confederación Panamericana de Bádminton.

Percentil 90.

18 años de edad.

Esta edad es la antesala de la categoría mayores y precede a la entrada a la alta competencia en la cual se planificará el proceso en forma de Plan de Entrenamiento y diferenciando el trabajo a través de la individualización de la planificación para el desarrollo del atleta, en esta etapa tiene una gran importancia por el nivel de especialización que va alcanzando el atleta y de desarrollo muscular.

A partir de la semana 1 cada Unidad de Entrenamiento (UE) terminará con un juego de Bádminton en cual los atletas puedan manifestar las habilidades practicadas en la semana en acciones reales de juegos.

Esta edad jugará partidos de individuales, dobles y dobles mixtos con mayores niveles de exigencias físicas y técnico tácticas de juegos y nuevas complejidades en cuanto a tipos de golpes y acciones motrices y elevadas intensidades de trabajos.

En esta edad se continúa la medición y evaluación de parámetros biomédicos.

Objetivos Técnicos:

Perfeccionar los diferentes tipos de golpes y optimizar la ejecución técnica de los desplazamientos.

Dominar el volante con niveles de efectividad de golpes superior al 70%.

Perfeccionar el desarrollo del juego de individuales, dobles y dobles mixtos.

Objetivos Tácticos:

Dominar los diferentes sistemas tácticos con una eficiencia superior al 60% en la intención de golpes.

Desarrollar los partidos de las diferentes modalidades con sistemas de juegos en relación a las características de los jugadores.

Lograr que el atleta logre mantener el control de las acciones de juego en más de 70% de las ocasiones.

Objetivos Físicos:

Perfeccionar el trabajo de desarrollo de las capacidades condicionales específicas del deporte.

Perfeccionar el trabajo de pesas para el desarrollo de la fuerza y fortalecimiento de los planos musculares de más incidencia.

Priorizar el desarrollo de la rapidez de reacción y acción compleja y la velocidad segmentaria y global de los elementos corporales.

Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades coordinativas haciendo énfasis en la capacidad de acoplamiento y agilidad.

Objetivos Psicológicos:

Incorporen rutinas para entrenar y rutinas para competir

Desarrollen la concentración

Desarrollen las habilidades necesarias para la lucha de un partido

Desarrollen las habilidades de relajación
Sean capaces de tener estabilidad emocional

Objetivos Teóricos:

Incorporar herramientas de observación para el análisis de contrario.

Desarrollar conocimientos de la importancia de la concentración visualización y preparación para cada competencia.

Conocer de la ubicación en ranking de atletas destacados del Bádminton local, nacional e internacional, perfiles de jugadores, estilos de juegos y sus principales fortalezas y debilidades.

Objetivos Formativos:

Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la cancha, así como altas cualidades morales y volitivas

Fomentar el cuidado de la propiedad social

Continuar el desarrollo del compañerismo y colectivismo en el grupo clase y e insertarse en el ámbito de la convivencia.

Sentir amor por el deporte y sentido de pertenencia con el mismo.

Instruir al atleta a estar actualizado de temas de interés.

Contenidos.

Técnico táctico y condicional.

Sem.	Objetivos Tec-Tac	Contenidos	Objetivos Fís	Contenidos	Evaluación	Competiciones.
1	Realizar ejercicios técnicos combinando golpes y desplazamientos buscando coordinación y acoplamiento para el acondicionamiento del organismo y la coordinación intra e intermuscular en el inicio del nuevo ciclo de la preparación.	Ejercicios de golpes desde el centro del terreno. Golpear el volante desde las diferentes zonas de la cancha por los atletas. Realizar ejercicios de multivolantes con énfasis en la coordinación de	Acondicionar el organismo para continuar el desarrollo de las capacidades condicionales.	Práctica de deportes auxiliares como el atletismo, futbol baloncesto, trabajo de iniciación de la fuerza con ejercicios naturales y con barras y ejercicios de pesas con poco peso, ejercicios de flexibilidad. Ejercicios con raquetas.	Test Técnico de combinaciones de golpes desde las diferentes zonas del terreno. Test de fuerza de fuerza de los planos musculares a trabajar en este periodo.	Se realizaran controles semanales con tareas específicas de pocas exigencias.
2						
3						
4						

		movimientos. Práctica de saques y recibos.			Test de 400 metros. Test de Tomakides a 1500 metros. Pruebas Médicas. Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y split	
5	Perfeccionar los golpes de clear, drop, smach, medios mates con sus variantes en cuanto, velocidad, altura y tipos de fintas en zona 5 y zona 7 combinándolo con la intención táctica hacia qué zona dirigir cada uno la ubicación en el terreno en relación al golpeo que realiza y optimizando la utilización de pasos en los desplazamientos.	Ejercicios de multivolantes combinando los golpes. Saques y golpes. Crear ejercicios de voleos utilizando los diferentes golpes. Acciones simplificadas de juegos y complejos de ejercicios variables.	Desarrollar las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad aerobia RBIII y anaerobia, fuerza máxima, resistencia a la fuerza, rapidez de traslación y flexibilidad. Las capacidades coordinativas complejas.	Carreras continúa en pista 45 mints. Aumentando el ritmo de carrera. Tramos de 200 y hasta 800 metros. Juegos pre deportivos con características especiales. Ejercicios con pesas. Ejercicios pliométricos. Ejercicios naturales de barras, paralelas y trabajo de		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
6					Test Técnico de efectividad de golpes combinados 20 volantes a las zonas 5 y 7. (Lograr una efectividad del 80%) Test de evaluación táctica (lograr una eficiencia de 70%)	
7	Perfeccionar los	Ejercicios de				

8	golpeos de net drop, cruzadas cortas, lob con sus variantes en cuanto, velocidad, altura y tipos de fintas en zona 3 y zona 9 combinándolo con la intención táctica hacia qué zona dirigir cada uno, la ubicación en el terreno en relación al golpeo que realiza y optimizando la utilización de pasos en los desplazamientos.	multivolantes combinando los golpeos. Saques y golpes. Crear ejercicios de voleos utilizando los diferentes golpeos. Acciones simplificadas de juegos y complejos de ejercicios variables.		abdomen y espalda con énfasis en la espalda baja y los oblicuos, Ejercicios de flexibilidad.	Test Técnico de efectividad de golpes combinados 20 volantes a las zonas 3 y 9 (Lograr una efectividad del 80%) Test de evaluación táctica (lograr una eficiencia de 70%).	Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
9	Perfeccionar los golpeos de drive, mates y defensa de individuales con sus variantes en cuanto, velocidad, altura y dirección en zona 4 y zona 8 combinándolo con la intención táctica hacia qué zona dirigir cada uno, la ubicación en el terreno en relación al golpeo que realiza y optimizando la utilización de pasos en los desplazamientos.	Ejercicios de multivolantes combinando los golpeos. Saques y golpeos. Crear ejercicios de voleos utilizando los diferentes golpeos. Acciones simplificadas de juegos y complejos de ejercicios variables.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas.	Realizar los test planificados.	Pruebas Medicas Test de fuerza de los planos musculares trabajados. Test de 400 metros. Pruebas Médicas. Test de Tomakides 1500 metros Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Test de velocidad 30 metros.	Controles juegos con tareas específicas.

					Flexión ventral y split Plancha en 1 mint. ABD en 1 mint. (10)Saltos Continuos al frente. Flexión ventral y Split.	
10			Elevar los niveles de desarrollo las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbica, fuerza explosiva, fuerza máxima rapidez de reacción y acción	Tramos de velocidad de 15 metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza. Ejercicios de pliometría de bajo y alto impacto.	Test Técnico de efectividad de golpes combinados 20 volantes a las zonas 3 y 9. (Lograr una efectividad del 80%) Test de evaluación táctica (lograr una eficiencia de 70%).	Controles juegos con tareas específicas.
11	Perfeccionar el pensamiento estratégico de cómo utilizar los cambios de ritmos y golpes demorados en el juego de individuales.	Golpeos con suministrador de volantes con zonas combinadas. Ejercicios de multivolantes. Complejos de ejercicios de con acciones similares al de	segmentaria, global y velocidad máxima de elementos corporales y las capacidades coordinativas complejas.	Traslados de volantes concambios de dirección y giros. Ejercicios de desplazamientos libres con intensidades medias y altas con duración de 30seg a 2 minutos de		Participar en la Copa Nacional 19 de noviembre.
12					Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener más del 70 % de eficiencia.	

		juego.		trabajo.		
13	Perfeccionar el pensamiento	Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados y combinadas. Ejercicios de multivolantes. Complejos de ejercicios de acciones de juego de dobles utilizando golpes trabajados en las UE. Ejercicios en voleos y multivolantes para el desarrollo de los sistemas de rotaciones de dobles.		Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar.
14	Perfeccionar el pensamiento estratégico de cómo utilizar los cambios de ritmos y golpes cruzados en el juego de dobles.				Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener más del 70 % de eficiencia táctica.	
15	Perfeccionar el pensamiento estratégico de cómo utilizar los diferentes tipos de defensas en los juegos de individuales	Combinaciones de golpeo en situaciones complejas de juego. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes.				
16			Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas medicas Flexión ventral y Split. Velocidad 15 metros. Test 6 zonas con volantes. Toque línea 1 Test 6 zonas 3 volantes por zonas.	Participar en la II Copa Nacional Cerro Pelado

		Acciones de juegos pre determinadas para la llevar los golpes a la técnica competitiva.			<p>Toque línea 5. Velocidad 15 metros. SLSI, SASI. Test de amplitud de pasos. Test de velocidad de brazos(tapín) Test de desplazamientos.</p>	
17	Perfeccionar el pensamiento estratégico de cómo utilizar los diferentes tipos de defensas y contraataques en los juegos de dobles	Combinaciones de golpeo en situaciones complejas de juego. Golpeos con suministrador de volantes en ambas zonas por separados. Ejercicios de multivolantes. Acciones de juegos pre determinadas para la llevar los golpes a la técnica competitiva.	Continuar el desarrollo de las capacidades condicionales con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbica, fuerza explosiva, fuerza máxima rapidez de reacción y acción velocidad segmentaria y global velocidad máxima de elementos corporales y las capacidades coordinativas complejas.	Tramos de velocidad de 15 metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza. Ejercicios de pliometría de bajo y alto impacto. Traslados de volantes concambios de dirección y giros. Ejercicios de desplazamientos libres con intensidades medias y altas con duración de 30seg a 2 minutos de		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
18					Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener más del 70 % de eficiencia táctica.	
19	Perfeccionar el pensamiento estratégico de cómo utilizar los smach y drop en los juegos individuales.	Ejercicios de multivolantes combinados a diferentes zonas. Ejercicios en voleos desde las				Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar
20					Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como	

		diferentes zonas y planos de golpes. Acciones simplificadas con la utilización de estos tipos de golpes.		trabajo. Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados por diferentes líneas de referencias.	objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener más del 70 % de eficiencia táctica.	en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
21	Perfeccionar el pensamiento	Ejercicios de multivolantes para la velocidad de la mano de la posición de defensa y en mano alta para la velocidad del brazo y velocidad de los mates. Ejercicios en voleos con golpes rápidos. Trabajo de golpes específicos para la zona delantera y trasera. Acciones simplificadas de juegos de dobles.				Copa Nacional 28 de enero.
22	estratégico de cómo utilizar los smash y drop en los juegos de dobles.				Test de evaluación de estrategia táctica de golpes trabajados como objetivos en las UE en los cuales el atleta debe tener más del 70 % de eficiencia táctica.	
23	Perfeccionar el pensamiento táctico de los juegos de individuales y dobles	Ejercicios combinados de golpes y desplazamientos	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para	Flexión ventral y Split. Velocidad 15 metros.	(Tappin) Se realizaran controles semanales con
24						

	con énfasis en los cambios de ritmos, variabilidad de golpes, transición de defensa a ataque, juegos con un jugador, golpes a espacios libres y transición de defensa a ataques, ubicación en el terreno y la ubicación de la raqueta después de cada golpeo.	en diferentes zonas. Ejercicios de voleos con la utilizando acciones complejas de juegos para la capacidad de respuesta. Ejercicios de multivolantes combinando. Practica el 2do y 3er golpeo con acciones pre determinadas.		la aplicación de los test.	Test 6 zonas con volantes. Toque línea 1 Test 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Velocidad 15 metros. SLSI, SASI. Test de amplitud de pasos. Test de velocidad de brazos(tapín) Test de desplazamientos.	tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
25	Perfeccionar el pensamiento táctico de cómo utilizar los golpes de revés en zona 7(mate y golpes pasados en mano media y baja) en el juego de individuales y dobles.	Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando los plano de golpes. Ejercicios en voleos utilizando estos golpes. Realizar ejercicios de multivolantes para golpes y rotaciones de dobles. Realizar	Optimizar las manifestaciones fuerza explosiva, resistencia a la velocidad de corta duración, rapidez de reacción y acción, velocidad global y aceleración de máxima de elementos corporales. Agilidad.	Tramos de velocidad de 10 metros con diferentes salidas y formas de movimientos por tramos. Ejercicios con pesas para el desarrollo de la fuerza. Ejercicios de pliometría de bajo impacto. Traslados de volantes con cambios de dirección y giros		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar

		ejercicios con acciones similares al juego utilizando los golpes indicados.		con una duración de las acciones no superior a los 10 segundos. Ejercicios de desplazamientos libres con intensidades medias y altas con duración de 15 seg. Rutinas de ejercicios de flexibilidad. Ejercicios de traslados de volante y con números por diferentes zonas.		
27	Perfeccionar el pensamiento táctico de cómo utilizar los golpes rápidos y mates en net en los juegos de individuales.	Ejercicios combinados de golpes y desplazamientos en diferentes zonas. Ejercicios de voleos con la utilización de acciones complejas de juegos para la capacidad de respuesta. Ejercicios de multivolantes combinando. Practica el 2do y 3er golpeo con acciones pre determinadas.				Copa Nacional
28						Test táctico de golpes de net drop y cruzadas cortas y lob rectos y cruzados con acciones de juego en las cuales los atletas deben utilizar los golpes en el momento indicados entre el 50 y 60 % de las acciones. Test de saque cortó de revés.
29	Desarrollar pensamiento táctica de cómo utilizar los golpes de smach con sus variables, drop y defensas en las modalidades de dobles e individuales.	Ejercicios de saque de derecha y revés combinando ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.		Copa Nacional.
30						Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. Test 6 zonas con volantes. Toque línea 1

		Ejercicios de multivolantes lanzados desde diferentes ángulos y planos y combinando la distancia de pegarle al volante con relación a la net y las zonas de golpes. Combinaciones de acciones de juegos con golpes de drives y defensas.			Test 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Velocidad 15 metros. SLSI, SASI. Test de amplitud de pasos. Test de velocidad de brazos(tapín) Test de desplazamientos	
31	Perfeccionar la estrategia del pensamiento táctico de saques y recibos para las modalidades de individuales y dobles.	Ejercicios de saque de revés ambos cuadros dirigiéndolo a zonas determinadas. Ejercicios de saque y recibos con acción táctica de juego incluida.	Mantener los niveles de preparación condicional alcanzados con énfasis en el trabajo de la velocidad, fuerza explosiva y flexibilidad.	Realizar ejercicios de velocidad de movimientos. Ejercicios de fuerza rápida y pliometría de bajo impacto. Realizar rutinas de ejercicios de flexibilidad.		Se realizaran controles semanales con tareas específicas a cumplimentar en relación a los objetivos técnicos a cumplimentar
32					Test táctico de utilización saques y recibos como golpes iniciales de la táctica de juego.	

33	Optimizar la preparación técnica para la participación en los juegos nacionales.	Realizar ejercicios de táctica de juegos y competiciones internas.				Juegos nacionales.
34						
35	Desarrollar trabajo técnico sencillos. Analizar principales debilidades y errores detectados en los juegos.	Realizar ejercicios técnicos con baja intensidad. Realizar análisis de situaciones de juegos presentadas.	Desarrollar trabajos aerobios de corta duración y juegos pre deportivos.	Realizar carreras continuas de 15 a 20 minutos con baja intensidad, realizar juegos pre deportivos. Ejercicios naturales de fuerza.	Pruebas Médicas. Test de fuerza. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test de Tomakides.	
36						
37	Cumplir con las indicaciones señaladas para la realización del trabajo técnico realizadas por	Realizar ejercicios de multivolantes, acciones simplificadas de	Continuar el trabajo de desarrollo muscular y de	Tramos de velocidad con diferentes salidas distancias no superior a los 10		
38						Copa Nacional
39					Test técnicos de acciones	Realizar controles internos para
40						
41						

	<p>la comisión nacional. Encaminar el desarrollo del trabajo a las deficiencias técnicas y tácticas detectadas en los juegos nacionales.</p>	<p>juegos, ejercicios de voleos por zonas, todo en relación a las indicaciones técnicas orientadas por la comisión nacional.</p>	<p>las capacidades condicionales específicas que tienen una mayor incidencia en el deporte con énfasis en la capacidad de trabajo anaeróbico, capacidades coordinativas de acoplamiento y capacidades coordinativas complejas, fuerza explosiva y flexibilidad de las diferentes articulaciones y fortalecimiento de los planos musculares menos consistentes.</p>	<p>metros. Ejercicios con pesas para el fortalecimiento de los planos musculares menos consistentes. Ejercicios de desplazamientos continuos con una duración de las acciones entre 15 seg y un minuto. Ejercicios de desplazamientos cortos a máxima intensidad. Saltos al banco con alturas variables. Rutinas de flexibilidad. Salidas a diferentes zonas con objetos variables y números alternos. Ejercicios de velocidad de brazo con raquetas auxiliares y de velocidad de los movimientos de piernas con volantes lanzados</p>	<p>simplificadas y multivolantes en correspondencia a las indicaciones orientadas.</p>	<p>cumplimentar con la evaluación de los diferentes elementos orientados a trabajar en acciones reales de juego.</p>
--	--	--	--	--	--	--

				a diferentes zonas.		
42	Optimizar la preparación técnica acorde a los objetivos planteados hasta la fecha.	Realizar ejercicios de multivolantes, acciones simplificadas de juegos, ejercicios de voleos por zonas.	Evaluar el estado funcional y físico de los atletas	Realizar ejercicios de acondicionamiento regenerativos para la aplicación de los test.	Pruebas Médicas. Test de fuerza. Plancha en 30 seg. Test de Tappin de velocidad de brazos. ABD en 1 mint. Saltos Continuos al banco en 30 seg. Flexión ventral y Split. Velocidad 10 metros. 6 zonas con volantes. Toque línea 1 6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5. Test de tomakidez.6 zonas 3 volantes por zonas. Toque línea 5	Control de evaluación de las indicaciones técnicas y físicas y biomédicas realizadas en los juegos nacionales.

Indicaciones metodológicas para los contenidos técnicos tácticos:

Los ejercicios de voleos y los complejos de ejercicios de golpeos deben tener una duración entre 7 y 10 minutos.

Se debe aprovechar la polivalencia de los ejercicios.

Los ejercicios de multivolantes y de voleo siempre deben combinar zonas y planos de golpeos.

Hay que crear y realizar ejercicios con movimientos complejos con altas exigencias en las respuestas.

Hacer énfasis en que los pre índices no varíen para la realización de uno u otro golpes, siempre el pre índice sea el mismo y solo se diferencia en el momento del golpe

Se debe trabajar combinando las zonas de golpes y cada golpeo con una intención táctica.

Se debe realizar énfasis en el centro de gravedad de la posición inicial, así como la utilización del tronco y la cadera para las salidas a las diferentes zonas del terreno.

Para el trabajo de fintas es importante definir el golpeo en el momento del impacto.

En los juegos de dobles se utilizan muy poca fintas por lo cual se debe de explicar y aclarar a los atletas.

En esta edad se debe llevar a cabo todo el proceso con volantes como implemento fundamental.

La ejecución de los golpes y desplazamientos se realizarán con ejercicios específicos de las diferentes habilidades que debe dominar el atleta y su evaluación será con acciones simplificadas de juego.

En el perfeccionamiento de los golpes es muy importante el dominio de las posiciones de la raqueta en relación al cuerpo y ubicarla en función del golpeo que realiza.

Se debe observar cuidadosamente los movimientos del troco para la realización de los golpes.

Los ejercicios de multivolantes deben realizarse con diferentes trayectorias del volante en cuanto a velocidad, altura y ángulos de salida.

Es de vital importancia que cuando se trabaje en complejos de ejercicios la coordinación de golpes y desplazamientos tiene que ser más fluido en busca del acoplamiento de capacidades coordinativas.

La evaluación de los complejos de ejercicios se realizará con acciones simplificadas de juego en los cuales los atletas deben ubicar el volante en las zonas indicadas en el 60% de las ocasiones.

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de los contenidos de las capacidades condicionales:

Se debe realizar por el atleta un adecuado calentamiento antes del comienzo de la actividad, así como el uso de los estiramientos en los momentos indicados de la unidad de entrenamiento (UE) al inicio y final de cada sesión de entrenamiento.

Se debe hacer énfasis en la velocidad de los movimientos de brazos y piernas.

La velocidad y rapidez de movimientos se trabaja con ejercicios especiales en cancha y en los cuales se utilicen volantes.

La velocidad de brazos y desarrollo delante brazo se debe trabajar con ejercicios con ligas.

Se debe trabajar a diario movimientos con cambios de ritmo, velocidad y dirección con ejercicios en cancha.

La fuerza resistencia de debe trabajar en circuitos.

La fuerza rápida se debe realizar con ejercicios pliométricos que necesiten coordinación.

Los ejercicios de fuerza explosiva y rápida no deben exceder de las 12 repeticiones o 12 segundos de trabajos.

Los planos musculares a trabajar en los ejercicios con pesas son:

Periodo preparatorio: piernas (extensores de la rodilla, muslo, gemelos, extensores y flexores de la pierna), tronco (extensores de la espalda, rectos y oblicuos abdominales), hombros (parte posterior del hombro, pecho y rotadores internos y externos del brazo), brazos (extensores y flexores del codo, pronadores y supinadores del antebrazo).

Periodo competitivo: piernas (extensores de la pierna, rodilla y tobillo), tronco (abdominales y espalda), hombros (parte posterior del hombro).

En el trabajo de la fuerza explosiva se debe utilizar ejercicios pliométricos.

El trabajo del centro del cuerpo debe realizar énfasis en los oblicuos.

En el trabajo de la resistencia deben usar métodos continuos e interválicos.

Psicológicos:

Análisis de situaciones y de juegos y realización de golpes propios para determinar fortalezas.

Establecimiento de objetivos o metas específicas a corto, mediano y largo plazo por cada jugador y para el equipo control del cumplimiento y refuerzo positivo.

Establecimiento de acciones de juegos en las cuales ellos tengan que tomar decisiones rápidas en relación a la acción que realizan.

Realizar rutinas de ejercicios de concentración

Realizar juegos auxiliares en los cuales tomen decisiones en cortos periodos de tiempo.

Crear metas inmediatas que sean cumplible para ganar en autoconfianza.

Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de pre arranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.

Uso del pulso, la respiración pausada y profunda y la imaginación (visualización) como auto preparación mental

Realización de intercambios con figuras relevantes de nivel superior como modelos de comportamiento y transmisión de valores sociales

Realización de reuniones con los padres informativos y de unificación de exigencias y estímulos a los jugadores.

Realización de un calentamiento, hidratación de calidad acorde a las características individuales

Teóricos:

Comenzar a tener datos de los jugadores nacionales e internacionales.

Estudiar bibliografía de temas relacionados a la concentración visualización.

Trabajar con las planillas de observación de contrarios

El atleta deberá ser capaz de conocer detalles de jugadores ganadores de los eventos: nacionales internacionales y jugadores con resultados relevantes en juegos regionales.

Realizar revisiones bibliográficas y debatir después en el entrenamiento sobre los temas de estiramiento, nutrición, ejercicios de recuperación.

Análisis de videos y gráficos impresos de situaciones de juego.

Formativos:

Se desarrollará cada vez más el concepto de equipo como vía de desarrollo del jugador, con manifestaciones marcadas hacia la unidad y trabajo en equipo, tanto en UE como en competencias. Se comenzará el accionar de los atletas en el sentido de colaborar en las actividades de la UE.

Se le explicará la importancia del cuidado de materiales.

Leer revistas, periódicos, escuchar comentarios acerca de diferentes tópicos de interés.

Se trabajará por incorporar al niño a nuevos grupos clases en los cuales el niño logre insertarse y sentirse parte del mismo. Comienza la adaptación del niño a un nuevo medio y hábitos de convivencia.

Otros aspectos a trabajar serán la celebración de efemérides patrias y celebraciones sociales como: 28 de septiembre, 10 de octubre, 7 de noviembre, 2 de diciembre, 1 de enero, 28 de enero, 13 de marzo, 4 de abril, 1 de mayo, 14 de junio, Día de las madres y de los padres.

Sistema Competitivo:

Se realizarán controles internos semanales. Competirán en copas nacionales en los meses de Noviembre, Diciembre, Febrero, Marzo Junio, además realizarán topes nacionales los meses de Octubre, Enero, Mayo. Participarán en un control nacional en el mes de Julio. Competirán en Juegos nacionales en Abril y tomarán parte en el Campeonato Internacional Giralduña en Marzo.

Acciones Médicas:

Se realizan pruebas médicas en las semanas 4, 9, 16, 24, 35, y 42 y las pruebas son:

Composición Corporal, comparación de desarrollo biológico en relación a la edad cronológica y examen de laboratorio clínico, hemoglobina, hematocrito, glicemia, colesterol, triglicéridos, H. fecales y orina.

Electrocardiograma, eco cardiograma, composición corporal, Tomakides 1500 metros.

Metas a alcanzar:

Lograr que el atleta logre una efectividad de golpes del 80% %.

Lograr que el atleta alcance cumplir todos los indicadores de los test establecidos como normativas para la edad.

Dominar los sistemas tácticos de dobles y dobles con una eficiencia del 70% en relación con el análisis de contrarios.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método Visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.
Método de Juego.
Método de Competencia.

Bibliografía a consultar:

Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica)

Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.

Manual específico para el entrenador de Bádminton Nivel 1.

Sitio Web Juegos con Volantes de 5 gramos y Toneladas de Emociones.

Manual de Habilidades 1 Confederación Panamericana de Bádminton.

Percentil 90.

Guía de evaluación del desempeño táctico del juego de Bádminon.

Diagnóstico de eficiencia de bádminon individual.

<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td></tr> </table>	7	8	9	3	4	5	6	1	2	2	1	6	5	4	3	9	8	7	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>Atleta 1: _____</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Atleta 2: _____</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4"> D(drive),Dd(drop), R(remate), L(lob), C(clear),N(netdrop) T(tap) P(push), B(brush) S(saque) c(corto),a(alto),m (medio) desplaz(z) </td> </tr> </table>		1	2	3	Atleta 1: _____				Atleta 2: _____				D(drive),Dd(drop), R(remate), L(lob), C(clear),N(netdrop) T(tap) P(push), B(brush) S(saque) c(corto),a(alto),m (medio) desplaz(z)			
7	8	9	3	4	5																														
6	1	2	2	1	6																														
5	4	3	9	8	7																														
	1	2	3																																
Atleta 1: _____																																			
Atleta 2: _____																																			
D(drive),Dd(drop), R(remate), L(lob), C(clear),N(netdrop) T(tap) P(push), B(brush) S(saque) c(corto),a(alto),m (medio) desplaz(z)																																			

N	Código	→	N	Código	→	N	Código	→	N	Código	→
1		/	1		/	1		/	1		/
2		/	2		/	2		/	2		/
3		/	3		/	3		/	3		/
4		/	4		/	4		/	4		/
5		/	5		/	5		/	5		/
6		/	6		/	6		/	6		/
7		/	7		/	7		/	7		/
8		/	8		/	8		/	8		/
9		/	9		/	9		/	9		/
10		/	10		/	10		/	10		/
1		/	1		/	1		/	1		/
2		/	2		/	2		/	2		/
3		/	3		/	3		/	3		/
4		/	4		/	4		/	4		/
5		/	5		/	5		/	5		/
6		/	6		/	6		/	6		/
7		/	7		/	7		/	7		/
8		/	8		/	8		/	8		/
9		/	9		/	9		/	9		/
20		/	20		/	20		/	20		/
1		/	1		/	1		/	1		/
2		/	2		/	2		/	2		/
3		/	3		/	3		/	3		/
4		/	4		/	4		/	4		/
5		/	5		/	5		/	5		/
6		/	6		/	6		/	6		/
7		/	7		/	7		/	7		/
8		/	8		/	8		/	8		/
9		/	9		/	9		/	9		/
30		/	30		/	30		/	30		/

Código: Lugar donde se realiza el golpeo, tipo de golpeo, lugar donde el adversario falla.

Fecha: _____

Anotador: _____

ALGUNAS ORIENTACIONES PARA LA CONFECCIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.

Determinación de la competencia fundamental para la obtención de la Forma deportiva optima así como las diferentes competencias preparatorias con los objetivos a cumplir en cada una de estas.

Fecha de comienzo y terminación del ciclo con las posibles afectaciones.

Cantidad total de semanas disponibles para realizar el entrenamiento y tiempo de trabajo real que puede tener en la semana y diario. (Volumen total semanal).

Determinación de los períodos, etapas y mesociclos a partir de la cantidad total de semanas disponibles para la preparación.

Se calcula (sobre la cantidad de días de los mesociclos y los porcentajes de cada componente de la preparación del deportista) la cantidad de días que se dedicará a cada componente de la preparación.

De la cantidad de días, se calcula la cantidad total de horas que se dedicara a los elementos de la preparación los cuales se distribuirán en cada sección de entrenamiento.

Los mesociclos duran entre 2 y 6 microciclos y pueden ser de diferentes tipos (entrante, preparatorio, básico desarrollador, estabilizador, precompetitivo, competitivo, y de transición.

Los microciclos duran entre 2 y 9 días y son de diferentes tipos, los de la fase preparatoria tienen las siguientes características: preparatorio general, 20 % de Bádminton, 80 % de preparación general, Preparatorio especial 35 % de bádminton, 50 % de Físico y 15 % combinado.

Los microciclos precompetitivos 50 % bádminton, 30 % de físico, 20 % partidos de entrenamiento y torneo. Los microciclos de reducción gradual se utilizan ejercicios semejantes a los competitivos y se utilizan antes de los torneos.

Los microciclos competitivos pueden ser de 2 a 3 como máximo, sesiones de entrenamiento similar a la competencia 70 % de partido de torneo, 15 % de entrenamiento 15 % de físico.

Utilizar coeficiente de relación trabajo descanso similar al bádminton. Especialmente ante los torneos.

Los puntos fuertes del jugador deben programarse al principio o al final del microciclo y en los últimos días antes del torneo para fomentar la confianza en sí mismo.

Garantizar la calidad, no la cantidad en el entrenamiento

Además debe analizar los siguientes aspectos:

Confeccionar el calendario deportivo de la temporada llenando un esquema con todos los datos del calendario oficial de competencia.

Plantear los objetivos que debe cumplir cada atleta en cada etapa

Establecer el plan de entrenamiento para el año previendo un período de descanso.

Lograr que el entrenamiento sea agradable, variado y efectivo, teniendo en cuenta la fase para la velocidad, la fuerza y la resistencia, atendiendo la fuerza rápida y la velocidad en forma general

Debe controlar el entrenamiento a través de test físicos y técnicos así como los chequeos médicos.

Tener siempre en cuenta la moral y la salud psíquica de sus atletas en casos sobre entrenamiento debe aconsejar el reposo técnico y táctico compensándolo con cross y paseos al aire libre.

Para que un área trabaje con plan de entrenamiento debe ser avalado por la sección técnica metodológica de su provincia, así como por la comisión provincial de bádminton.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA PLANIFICACION DE LA PREPARACION (COMPONENTES DE LA PREPARACION)

TIPOS DE RESISTENCIA EN BÁDMINTON

FACTOR	TIPO
En relación al volumen de musculatura implicada	<p>Resistencia general</p> <p>Ya que las acciones de juego en bádminton (desplazamientos corporales, saltos, golpes), implican más de 1/6 de toda la musculatura esquelética por la utilización de grandes grupos musculares.</p>
En relación a la forma de especificidad deportiva	<p>Resistencia de base acíclica (de base III)</p> <p>Ya que ésta es la que permite crear la base para un amplio entrenamiento de la técnica y de la táctica, mejorando la capacidad de recuperación durante las fases de baja intensidad competitiva, en los deportes de equipo y adversario (bádminton).</p> <p>Resistencia específica</p> <p>Para soportar los requerimientos energéticos (vías energéticas específicas de los esfuerzos típicos en bádminton) de las cargas propias de las acciones de competición de bádminton.</p>
En relación a la forma de obtener la energía muscular	<p>Resistencia aeróbica</p> <p>Como soporte de esfuerzos de corta duración con recuperación parcial de forma continuada, en intervalos hasta de una hora, fundamentada en una potencia aeróbica considerable ($VO_{2máx}$ alto), para mantener durante todo el partido el mismo nivel de intensidad.</p> <p>Resistencia anaeróbica</p> <p>Fundamentalmente de tipo aláctica, debido a que la media de los esfuerzos en jugadores del máximo nivel nacional no supera los 10 segundos. Siendo tan sólo un 5% los esfuerzos de tipo anaeróbico láctico.</p> <p>Resistencia mixta</p> <p>Zona de trabajo intermedio ($VO_{2máx}$), ya que la acumulación de lactato no supera los 6-8 mmol/l.</p>
En relación a la forma de trabajo de la musculatura esquelética	<p>Resistencia dinámica</p> <p>Ya que los esfuerzos son de tipo dinámico, con continuos movimientos globales y segmentarios, y cambios corporales y metabólicos.</p>
En relación a la forma de intervención con otras capacidades condicionales	<p>Las características propias del juego en bádminton (velocidad global y segmentaria elevada, capacidad de aceleración, coordinación, reflejos, anticipación, agilidad) implican la intervención elevada de todas las capacidades físicas, interrelacionándose entre ellas.</p>
	<p>Resistencia de juego/combate</p> <p>Propia de los deportes en general y más concretamente de los de adversario, como es el caso del bádminton. Se puede definir como la resistencia a la fatiga en aquellas situaciones de trabajo que no están estandarizadas y son extremadamente variables. Las características</p>

En relación con las situaciones típicas de carga	<p>más destacadas de este tipo de resistencia son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetición de fases cortas de máxima intensidad (8-10 seg), duración media de un punto de bádminton. • Descansos de recuperación variada (14-18 seg), que suelen oscilar entre 1,5 y 2 veces el tiempo de trabajo. • Elevado volumen de carga dentro de la actividad total (desde 20' hasta 100'). • Requiere tanto la capacidad aeróbica como la anaeróbica en determinadas cuantías y además la resistencia al cansancio sensorial y emocional.
--	---

MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD EN BÁDMINTON
(Adaptado de Martín, 1997)

	ELEMENTOS CORPORALES	CANTIDAD DE MOVIMIENTOS	CONDICIONES AMBIENTALES	EJEMPLO
VELOCIDAD REACCIÓN	Segmentaria	Acíclica	Compleja	Movimiento del brazo en la defensa de un remate.
	Global	Acíclica	Compleja	Movimiento de cambio de sentido corporal ante una finta del oponente.
ACELERACIÓN	Segmentaria	Acíclica	Simple	Saque tenso de revés en dobles.
	Segmentaria	Acíclica	Compleja	Golpeo del volante en remate.
	Global	Acíclica	Compleja	Desplazamiento desde el fondo d pista a la red.
VELOCIDAD MÁXIMA	Segmentaria	Acíclica	Simple	Momento del impacto con el volante en un saque tenso de dobles.
	Segmentaria	Acíclica	Compleja	Momento del golpeo del volante en un remate.
	Global	Acíclica	Compleja	Final de un desplazamiento desde la red al fondo de pista.

MANIFESTACIONES INTEGRALES DE LA VELOCIDAD EN BÁDMINTON
(Adaptado de Martín, 1997).

	ELEMENTOS CORPORALES	CANTIDAD MOVIMIENTOS	CONDICIONES AMBIENTALES	EJEMPLO
RESISTENCIA VELOCIDAD	Segmentaria	Acíclica	Compleja	Clear consecutivos al final del partido.
	Segmentaria	Acíclica	Simple	Salto repetidos al final del partido.
	Global	Acíclica	Compleja	Desplazamientos diagonales al final del partido.
RESISTENCIA FUERZA RÁPIDA	Segmentaria	Acíclica	Compleja	Golpes repetidos de juego tenso.
	Global	Acíclica	Compleja	Remates en saltos consecutivos en el juego de dobles.

CARACTERÍSTICAS MÁS SIGNIFICATIVAS ENTRE LOS TRES TIPOS DE RESISTENCIA BÁSICA (Navarro, 2002)

Resistencia básica I	Resistencia básica II	Resistencia básica III
Resistencia aeróbica general en un nivel de cargas de mediana intensidad.	Resistencia aeróbica general en un nivel submáximo.	Resistencia aeróbica general son cargas de intensidad media a submáxima y cambio interválico de cargas.
Capacidad aeróbica media (VO ₂ máx de unos 45-55 ml/kg/min).	Elevada capacidad aeróbica VO ₂ máx menor 60 ml/kg/min).	Aprovechamiento capacidad mayoritariamente aeróbica (VO ₂ máx entre 55-60 ml/kg/min).
Situación estable del metabolismo aeróbico (valores de LA mayor 3 mmol/l)	Metabolismo mixto aeróbico-anaeróbico (LA de 4-6 mmol/l).	Cambio constante de metabolismo mixto aeróbico-anaeróbico (LA de 6-8 mmol/l).
Ejercicios variados y globales, uso económico de esta capacidad (nivel de UAN ₂ a un 70-75% del VO ₂ máx).	Empleo de ejercicios específicos aprovechamiento óptimo de ésta capacidad (75-80% de VO ₂ máx).	Alternativas de las formas de movimiento.

INTERVENCIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LAS VÍAS METABÓLICAS

VÍAS METABÓLICAS	FUENTE ENERGÉTICA	DURACIÓN
POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA	FOSFÁGENOS (ATP)	0-6"
CAPACIDAD ANAERÓBICA ALÁCTICA	FOSFÁGENOS (ATP, PC)	6-15"
POTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA	GLUCOLISIS ANAERÓBICA	15-45"
CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA	GLUCOLISIS ANAERÓBICA	45"-2'
POTENCIA MÁXIMA AERÓBICA	GLUCOSIS ANAER. Y AER. (HC)	2-12'
CAPACIDAD MÁXIMA AERÓBICA	GLUCOSIS AERÓBICA (HC Y Lip.)	12-90'
ENDURANCE	LIPOLISIS (Lípidos)	+ de 90'

EJEMPLOS DE PLANIFICACION

EMPLEO DE CONTENIDOS GENERALES PARA UN MACROCICLO:

PERÍODO	PREP. GENERAL	PREP. ESPECIAL	COMPETITIVO	RECUP.	TRANSITO
ACTIVIDADES	Competiciones Amistosas o poco importantes.	Competiciones de nivel medio, y poco numerosas.	Competiciones muy importantes y numerosas.	Competiciones poco importantes o amistosas.	Competiciones de recreación de otras especialidades deportivas.
MESES	SEPT	OCT NOV DIC	E FB M A	MAY JUN	JULIO AGO
TIPO DE ENTRENAMIENTO	Reentrenamiento, técnico y táctico, y entrenamiento de la condición física	Entrenamiento técnico-táctico.	Optimización del rendimiento.	Acumulación de conocimientos con vistas a la temporada siguiente.	Acondicionamiento físico y práctica de otras especialidades deportivas afines al bádminton.
CONDICIÓN FÍSICA	40% En pista y fuera de ella.	30% Mitad en pista y mitad fuera de ella.	20% optimización dentro de pista y fuera con transformación al juego real.	20% Mantenimiento en pista.	20% Mantenimiento fuera de pista.
ENTRENAMIENTO TÉCNICO	40% Reentrenamiento y aprendizaje de nuevos elementos.	40% Entrenamiento y aprendizaje.	40% Entrenamiento y optimización.	20% Aprendizaje.	0%
ENTRENAMIENTO TÁCTICO	20% siempre que se pueda con juegos o partidos.	30% aprendizaje y entrenamiento.	40% Entrenamiento y optimización.	60% mitad entrenamiento y mitad recreación.	80% Juegos y deportes afines al bádminton o aplicables a su condición física específica.

EJEMPLO DE ORDEN GENERAL DE CONTENIDOS SEMANALES PREVIO A UNA COMPETICIÓN IMPORTANTE PARA 5 DÍAS SEMANALES DE ENTRENAMIENTO:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
E. FÍSICO	20% carga media en pista.	20% carga media-alta.	20% carga media-alta.	10% carga alta en pista.	10% carga baja en pista.	C O M P E T I C I O	D E S C A N S O
E. TÉCNICO	50% entrenamiento.	40% entrenamiento.	40% entrenamiento.	30% entrenamiento con rutinas	20% entrenamiento con rutinas		

O				predeterminadas.	predeterminadas (como calentamiento).	I Ó N	
E. TÁCTICO	30% entrenamiento y aprendizaje.	40% entrenamiento y aprendizaje.	40% entrenamiento y ejercicios en desventaja. Partidos.	60% preparación de la competición, ejercicios en desventaja y partidos.	60% preparación de la competición, ejercicios en desventaja y partidos.		

EJEMPLO DE ORDEN GENERAL DE CONTENIDOS SEMANALES PREVIO A UNA COMPETICIÓN POCO IMPORTANTE PARA 5 DÍAS SEMANALES DE ENTRENAMIENTO:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
E. FÍSICO	20% carga media-alta en pista.	20% carga alta.	20% carga media.	20% carga alta en pista.	20% carga baja en pista.	C O M P E T I C I Ó N	D E S C A N S O
E. TÉCNICO	50% entrenamiento.	40% entrenamiento.	40% entrenamiento.	40% entrenamiento con rutinas predeterminadas.	20% entrenamiento con rutinas predeterminadas (como calentamiento).		
E. TÁCTICO	30% entrenamiento y aprendizaje.	40% entrenamiento y aprendizaje.	40% entrenamiento y ejercicios en desventaja. Partidos.	40% preparación de la competición, ejercicios en desventaja y partidos.	60% preparación de la competición, ejercicios en desventaja y partidos.		

ORDEN GENERAL DE CONTENIDOS DE LA SESIÓN NIVEL AVANZADOS:

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	CONTENIDOS	ESTADO DE LOS JUGADORES
--------------------------------	-------------------	--------------------------------

CALENTAMIENTO	GENERAL	Ejercicios de condición física general de carga baja o media y en progresión ascendente. Juegos con materiales alternativos. Charla con los jugadores (sobre la sesión, sobre los programas a corto y largo plazo).	Estado de reposo. Poco motivados y desorganizados. Poco receptivos, desactivados, con ganas de hacer algo diferente o divertirse.
	ESPECÍFICO	Ejercicios de condición física específicos del bádminton, de carga baja o media: ejercicios de familiarización con la pista, sin volante, con raqueta y volante, desplazamientos, juego libre en media pista, ejercicios analíticos de aprendizaje técnico básico...	Más predispuestos y receptivos al trabajo.
DESARROLLO	P. INICIAL	Ejercicios y rutinas de entrenamiento o aprendizaje de la técnica, con carga física baja o media. Multivolantes de aprendizaje o entrenamiento técnico.	Preparados para el entrenamiento, y completamente abiertos al aprendizaje y a las correcciones.
	P. PRINCIPAL	Ejercicios y rutinas predeterminadas de entrenamiento de la técnica y enseñanza de la táctica, con carga física media o alta. Multivolantes de todo tipo.	Quizá un poco cansados al absorber mucha información, o realizar ejercicios de poco movimiento. Tendrán ganas de ejercicios jugados más variados y de más movilidad.
	P. FINAL	Entrenamiento de la táctica con rutinas libres así como partidos y pequeñas competiciones motivantes, con alta carga física	Fatigados físicamente y psicológicamente. La información que se dé, debe ser sobre la marcha, y en situaciones jugadas, pero sin interrumpir excesivamente.
	VUELTA A LA CALMA O FASE FINAL	Técnicas de relajación, estiramientos, charlas con los jugadores (análisis de resultados, dinámica de grupo...), juegos	Fatigados física y psicológicamente. Necesitan relajación mental (información sobre los resultados de la sesión, ánimos, etc...), y una recuperación física.

CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO CONTINUO VARIABLE EN BÁDMINTON:

DURACIÓN CARGA	Para los ejercicios de bádminton entre 5-15´.
INTENSIDAD	60-95 % en función de la duración (75-95%).
VOLUMEN	2-3 horas/semana (entre 8-12 semanas).
LACTATO	2-6 mmol/l (esfuerzos de alta 6-8 mmol/l).
F. CARDÍACA (FC)	140-180ppm (esfuerzos de alta 165-180 ppm).
EJERCICIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Multivolantes consecutivos (3 x cada 5´). • Secuencias simples de 2-4 golpes diferentes. • Desplazamientos a 2 puntos. • Fartlek en pista de bádminton (15-25´), diagonales de 15 m. (20-45´).

CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO INTERVÁLICO INTENSIVO CORTO EN BÁDMINTON:

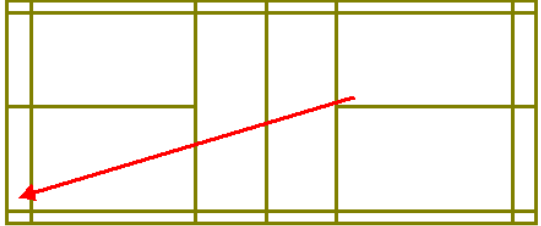
DURACIÓN CARGA	15-60'' (especialmente 20-30'').
INTENSIDAD	Cercana a la máxima (90-95%).
VOLUMEN	25-35'/ Total de repeticiones: 9-12.
REPETICIONES	3-4
SERIES	3-4
DESCANSO	r: 2-3'/ R: 10-15'.
LACTATO	8-10 mmol/l.
F. CARDÍACA (FC)	Muy variable
EJERCICIOS	<p>Este tipo de método puede desarrollarse a través de un CIRCUITO específico, 3 (4rep-25'' x 6 ej)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpeo con raqueta lastrada y semidesplazamiento. • Desplazamientos ½ pista con volante. • Balón medicinal – defensa lateral. • Gesto técnico golpeo mano alta – goma elástica. • Partidos media pista sin cambio de saque. • 6. Multivolantes para remate.

UBICACIÓN TEMPORAL DE LOS MESOCICLOS:

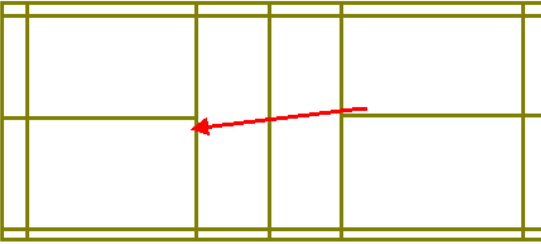
MACROCICLO 1		
MESOCICLOS	FECHA	DÍAS
ACUMULACIÓN I	15/9/ al 15/10/	32
ACUMULACIÓN II	16/10/ al 13/11/	28
TRANSFORMACIÓN I	14/11/ al 3/12/	21
TRANSFORMACIÓN II	4/12/ al 24/12/	21
REALIZACIÓN	25/12/ al 15/1/	21
MACROCICLO 2		
ACUMULACIÓN	16/1/ al 12/2/	28
TRANSFORMACIÓN I	13/2/ al 2/3/	21
TRANSFORMACIÓN II	3/3/ al 23/3/	21
REALIZACIÓN	24/3/ al 23/4/	28
MACROCICLO 3		
ACUMULACIÓN	24/4/ al 6/5/	14
TRANSFORMACIÓN	7/5/ al 27/5/	21
REALIZACIÓN	28/5/ al 18/7/	21

EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO TECNICO TACTICO.

Practica del servicio alto.

Complejo de ejercicios para la practica del saque alto:	Ilustracion (FEEDER: Alimentador de volantes y WORKER: atleta)
1. Intente de golpear el volante de forma que pase sobre una persona sosteniendo una raqueta hacia arriba con el brazo extendido que este ubicada sobre la línea de saque largo de dobles. 3ste es un buen ejercicio para practicar la altura y profundidad del golpeo. El volante debe caer dentro de los límites de la cancha.	
2. Varíe la dirección del golpeo.	
3. Practique la precisión del golpeo. Puede hacerse con recipientes o marcas en el suelo.	
4. Practique el servicio desde ambos cuadros de saque.	
5. Alterne el saque alto con otro saque corto o levantado. Trate de realizar la misma estructura de movimientos.	

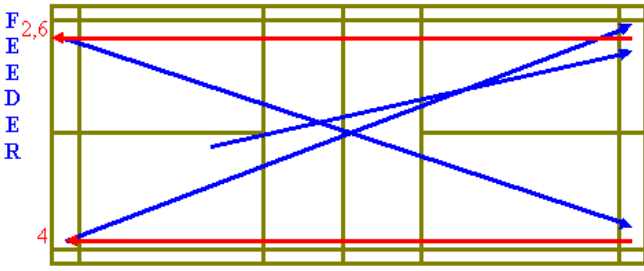
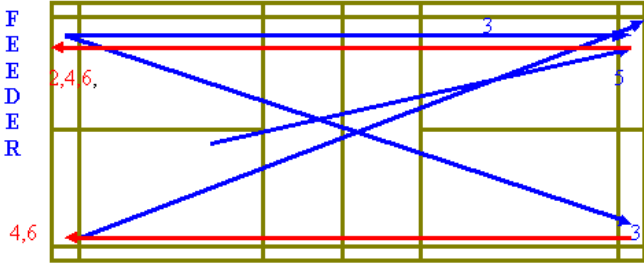
Practica del servicio corto en individuales.

Complejo de ejercicios para la práctica del saque corto en individuales	Ilustración (FEEDER: Alimentador de volantes y WORKER: atleta)
1. Trate de golpear el volante de forma que vuele lo mas rasante a la red hacia las áreas marcadas o recipientes. Este es un buen ejercicio para practicar la precisión y al profundidad de los golpes cortos.	
2. Varíe la dirección.	
3. Practique el servicio desde ambos cuadros de saque.	
4. Alterne el servicio corto con servicios levantados y rápidos. Trate de mantener la misma estructura de movimientos.	

Practica del golpeo Clear de derecha alrededor de la cabeza.

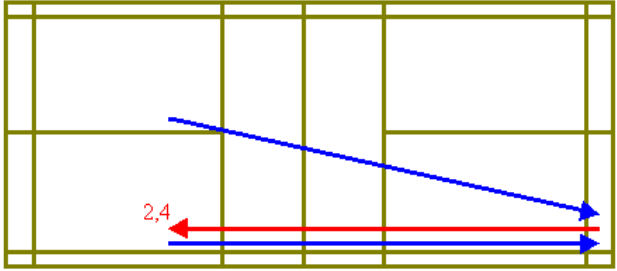
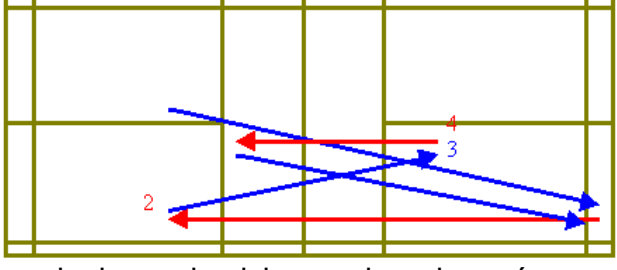
Complejo de ejercicios para la práctica del clear de derecha alrededor de la cabeza	Ilustración (FEEDER: Alimentador de volantes y WORKER: atleta)
---	--

1. Practique el movimiento de golpeo con raqueta pero sin volante.		
2. Alimentador 1 servicio alto 3. pare el ejercicio. Repita 30 veces	atleta 2. clear recto	<p>Se realiza servicio alternadamente a ambas esquinas laterales de fondo de la cancha, el atleta debe golpear clear rectos. En el caso de los golpes por su lado de revés los realizará con el movimiento de clear alrededor de la cabeza.</p>
3. Alimentador 1. servicio alto 3. clear recto 5. clear recto	Atleta 2. clear recto 4. clear recto 6. clear recto	<p>Se realiza servicio desde ambos lados de la cancha y se responden por el atleta con clear, desde el lado de revés los golpes serán realizados con el movimiento de clear alrededor de la cabeza.</p>
4. Alimentador 1. servicio alto 3. clear recto o cruzado 5. clear recto o cruzado	Atleta 2. clear recto 4. siempre responda con clear al alimentador 6. siempre responda con clear al alimentador	<p>Se realiza servicio desde ambos lados de la cancha y se responden por el atleta con clear, desde el lado de revés los golpes serán realizados con el movimiento de clear alrededor de la cabeza.</p>

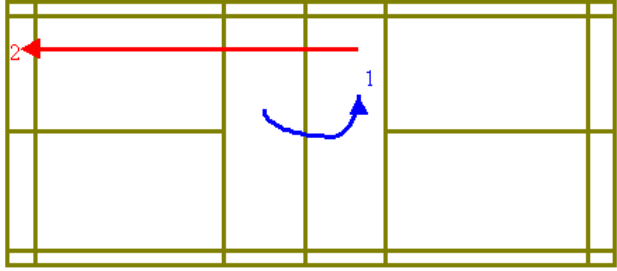
<p>5. Alimentador 1. servicio alto 3. clear cruzado 5. clear cruzado</p>	<p>Atleta 2. clear recto 4. clear recto 6. clear recto</p>	 <p>Desde el lado de revés los golpes serán realizados con el movimiento de clear alrededor de la cabeza.</p>
<p>5. Alimentador 1. servicio alto 3. clear recto o cruzado 5. clear recto o cruzado</p>	<p>Atleta 2. clear recto 4. clear recto 6. clear recto</p>	 <p>Desde el lado de revés los golpes serán realizados con el movimiento de clear alrededor de la cabeza.</p>

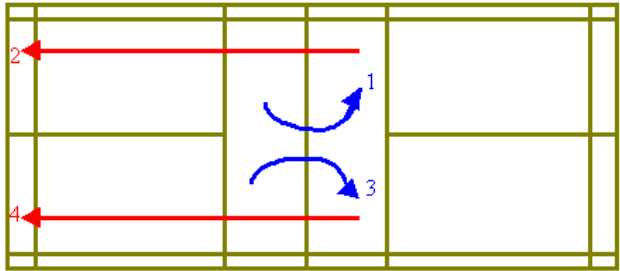
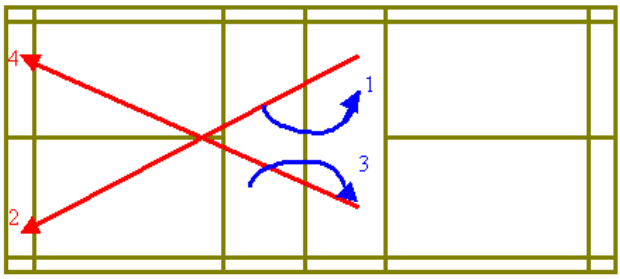
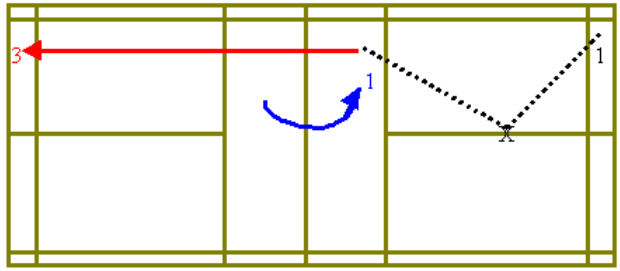
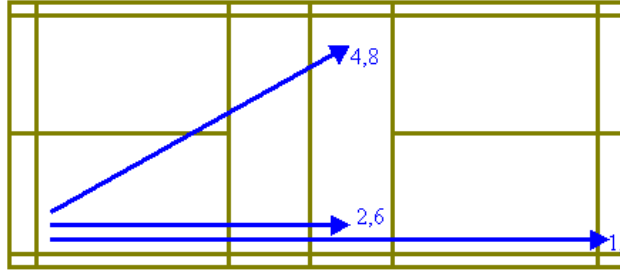
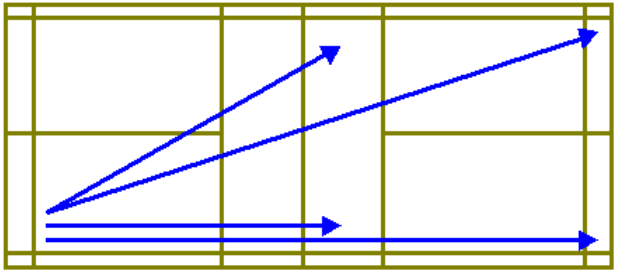
Practica del drop de revés.

<p>Complejo de ejercicios para la práctica del drop de revés.</p>	<p>Ilustración (FEEDER: Alimentador de volantes y WORKER: atleta)</p>
<p>1. Ubicado el atleta en la media cancha, el alimentador le envía volantes hacia el fondo por su lado de revés. El atleta avanza con el pie de la mano que sostiene la raqueta y golpea de revés un drop. Concéntrese en la técnica del movimiento y en los detalles del golpeo.</p>	
<p>2. El mismo ejercicio anterior pero concentres en lograr mayor precisión del golpeo, use dianas para la precisión de la ubicación del golpeo.</p>	

<p>3.</p> <p>Alimentador</p> <p>1. Servicio alto hacia la zona de revés del atleta</p> <p>3. levantada recta</p> <p>5. levantada recta</p>	<p>Atleta</p> <p>2. Drop de revés recto</p> <p>4. Drop de revés recto. Y así sucesivamente.</p>	 <p>Haga el mismo ejercicio con drop de revés cruzado.</p>
<p>4.</p> <p>Alimentador</p> <p>1. Servicio alto hacia la zona de revés del atleta</p> <p>3. netdrop hacia la media cancha</p> <p>5. Levantada hacia el fondo de revés del atleta</p>	<p>Atleta</p> <p>2. Drop recto de reves</p> <p>4. netdrop recto</p> <p>6. y así sucesivamente.</p>	 <p>Haga el mismo ejercicio con drop de revés cruzado.</p>
<p>5. el alimentador puede decidir levantar el volante hacia el lado de reves del fondo de la cancha del atleta o hacer un net drop a media cancha. El atleta devuelve cada golpeo del alimentador.</p>	<p>Haga el mismo ejercicio con drop de revés cruzado.</p>	

Practica del levantado o lift de derecha y de revés.

<p>Complejo de ejercicios para la práctica del levantado o lift de derecha y de revés.</p>		<p>Ilustración (FEEDER: Alimentador de volantes y WORKER: atleta)</p>	
<p>1.</p> <p>Alimentador</p> <p>1. Lance un volante corto sobre la red</p> <p>3. Detenga el ejercicio y comience nuevamente</p> <p>30 repeticiones</p>	<p>Atleta</p> <p>2. Lift recto de derecha</p>	 <p>Repita el ejercicio por el lado de revés.</p>	

<p>2. Alimentador 1. Lance volantes alternadamente a los lados de derecha y revés.</p>	<p>Atleta 2. Lift recto 30 repeticiones</p>	<p>F E E D E R</p>  <p>W O R K E R</p>
<p>3. Realice el mismo ejercicio anterior pero los lift serán cruzados.</p>		<p>F E E D E R</p>  <p>W O R K E R</p>
<p>4. Alimentador 2. Lance volantes cortos sobre la red.</p>	<p>Worker 1. Sombra de clear de derecha en el fondo de la cancha. 3. Lift de derecha recto.</p>	<p>F E E D E R</p>  <p>W O R K E R</p> <p>Realice el mismo ejercicio por el lado de revés.</p>
<p>5. Realice el mismo ejercicio anterior pero el alimentador lanzará volantes alternadamente a los lados de derecha y revés.</p>		
<p>6. Alimentador: ubicado en el fondo de la cancha (de derecha o revés) realice los siguientes golpes uno detrás del otro: Clear recto – drop recto – clear recto – drop cruzado – clear recto – drop recto y así sucesivamente. Atleta: devuelve cada siempre al alimentador.</p>		<p>F E E D E R</p>  <p>W O R K E R</p>
<p>7. Si el ejercicio anterior se logra ejecutar sin dificultades entonces el alimentador realizará los mismos golpes de acuerdo a su criterio y sin un orden preestablecido.</p>		<p>F E E D E R</p>  <p>W O R K E R</p>

Practica de bloqueo de defensa de derecha y de revés.

Complejo de ejercicio para la práctica del bloque de defensa de derecha y de revés.		Ilustración (FEEDER: Alimentador de volantes y WORKER: atleta)
<p>1. Alimentador 2. Remate recto</p> <p>4. Detenga el ejercicio y repita 30 veces.</p>	<p>Atleta 1. Servicio alto (no tan profundo que alcance en fondo de la cancha) 3. Bloqueo recto de derecha.</p>	<p>Realice el mismo ejercicio por el lado de revés.</p>
<p>2. Alimentador 2. Remate recto o drop</p> <p>4. Netdrop recto</p> <p>6. Remate recto o netdrop.</p>	<p>Atleta 1. Servicio alto (no tan profundo que alcance en fondo de la cancha) 3. Bloqueo recto o netdrop 5. Lift recto (no muy profundo)</p>	
3. Realice el mismo ejercicio anterior pero el alimentador trata de devolver los netdrop del atleta con brush recto.		

BIBLIOGRAFIA

WEB:

www.bwfbadminton.org

www.badminton.es

www.efdeportes.com

Bibliografía:

Alonso, R.F. y Pila, H. (1985) Experiencias de un método para preparación de atletas. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.

Badminton, Comisión Nacional de, (2011). Proyecto Badmito. La Habana. Comisión Nacional de Badminton.

Badminton, Confederación Panamericana (1998). Manual de Instrucción de Badminton. Lima. Confederación Panamericana de Badminton.

Barrios, J. y Ranzola A. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.

Boulch, J. (1997). El movimiento en el desarrollo de la persona. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Calvo, A.L. (2001) La planificación a largo del deportista dentro del proceso de detección y selección de talentos. Disponible en: www.efdeportes.com

Castro, F. (1977) Discurso pronunciado en la inauguración de la EIDE "Mártires de Barbados". La Habana, Imprenta de INDER.

Colectivo de autores. (1996) Manual del profesor de educación física. La escuela cubana. La Habana, INDER.

Filin, V. P.; Volkov, V. M. (1983) Selección deportiva. Moscú, Editora Pueblo y Educación, p.146.

_____. (1990) El problema del talento deportivo. Moscú: Editorial Fizilcultura Sport.

Fleitas, I. (1985) Criterios y métodos de selección / I. Fleitas, S. Rufo. La Habana: Dirección Provincial de Deportes.

Hahn, E. (1998). Entrenamiento con niños. Barcelona, Ediciones Martínez, S.A., pp.98 - 99.

Harre, D. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.

IBF. (2000) Badminton Interactive, Programa informático.

INDER. (2012) Indicaciones Metodológicas de la Educación Física. La Habana. Dirección de Educación Física del INDER.

INDER. (2012) Indicaciones Metodológicas para el control y evaluación del proceso de instrucción y educación del Sistema Deportivo Cubano (Carpeta Metodológica). Dirección de Alto Rendimiento del INDER.

Jordán, J.R. (1997) Desarrollo humano en Cuba. La Habana, Editorial Científico Técnico.

MacDougall, J.D.; y col. (2000) Evaluación Fisiológica del Deportista. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Omosgard, B. (1996). Physical Training for Badminton. Dinamarca, Malling Beck.

Ozolin, N. G. (1995) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Pettola, E. (1993) Identificación de talentos; E. Pettola; Tr. Del Ingles. Quintero Enamorado - La Habana, ISCF.

Pila, H. (1996) Métodos y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos para el deporte. Ediciones Supernova, México, p. 70.

- _____. (1989) Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- _____. (1996) La selección de talentos deportivos en la edad escolar. En manual del profesor de educación física. Ciudad de la Habana, INDER.
- Pini, M. C. (1983) Fisiología deportiva. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan S.A.
- Platonov, V. N. (1996) Selección y orientación de los atletas. En el entrenamiento deportivo: Teoría y metodología. Deporte y entrenamiento. Barcelona, Paidotribo, p.253.
- Recio, B.J.; y Ribas, A .R. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial deportes.
- Salanellas, F. (1996) Búsqueda de talentos. Apuntes: Educación Física y Deporte (Cataluña).
- Sanches, D.B. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde Publicaciones.
- Yanes, A.B. (2001) Método de selección y evaluación de aptitud deportiva para la enseñanza básica del tenis de mesa. Tesis de grado de (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Zatsiorski, V. M. (1998) Metrología Deportiva. Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ANEXOS

PROPUESTA DE SISTEMA DE RANKING NACIONAL

Con el interés de estimular la organización de eventos de Bádminton en el entorno nacional y la participación de nuestros atletas en estos eventos, se hace la propuesta de implementar un Sistema de Ranking Nacional de Bádminton (SRNB) para convertir los resultados de los atletas en los eventos en listados por orden de fuerza que muestren posiciones descendentes.

Los principios básicos se detallan a continuación:

- ❖ Cada jugador que asista a una competencia aprobada por la FCB será registrado con un código único. (tres caracteres de texto para denominar la provincia y cuatro caracteres numéricos)
- ❖ Se han determinado **4 NIVELES** de torneos.
 - **Nivel I** (Giraldilla y Juegos del ALBA) Otorga 1700 puntos a los ganadores de cada modalidad
 - **Nivel II** (Olimpiada del Deporte Cubano y Campeonato Nacional de primera Categoría) Otorga 900 puntos a los ganadores de cada modalidad.
 - **Nivel III** (Juegos Juveniles, Juegos Escolares y Pioneriles) Otorga 500 puntos a los ganadores de cada modalidad.
 - **Nivel IV** (Copas calendariadas y aprobadas por la FCB) Otorgarán entre 150 y 400 puntos en dependencia de la cantidad de modalidades que convoquen, el sistema de eliminación que utilicen y del número de jugadores que asimilen entre otros aspectos. Serán: **A 400** puntos **B 300** puntos y **C 150** puntos.
- ❖ Los segundos lugares obtienen el 90% de los puntos que otorgue el Torneo, los terceros lugares el 75%, del 5to al 8vo el 60% y así sucesivamente se va reduciendo el porcentaje.
- ❖ Los puntos son validos por 52 semanas (1 año).
- ❖ Existe un ranking para cada modalidad. (MS, WS, MD, WD, XD)
- ❖ Se podrá buscar el ranking general de una modalidad determinada o se podrá hacer por categoría según se desee.
- ❖ Al cambiar de categoría el jugador el sistema lo cambia automáticamente ya que recoge la fecha de nacimiento de cada jugador.

Comisión Nacional de Bádminton