

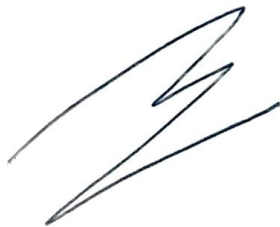
Queridos colegas entrenadores que tanto hacen por el crecimiento del Badminton argentino, en esta oportunidad les quiero compartir unos documentos los cuales he denominado la “Ruta del Desarrollo de un Jugador”. Considero muy importante que puedan observar como ir dosificando los diversos conceptos (en referencia al factor físico, técnico y táctico) a lo largo del proceso de formación de un jugador, desde prácticamente sus inicios hasta que llega a la alta competencia.

Espero que este documento sea de ayuda y queda en usted el poder implementarlo en su día a día. Por favor tome esta información como una guía.


Nuevamente muchas gracias por el trabajo y dedicación que realiza día a día con sus jugadores.

Martín Trejo.

Directo Técnico Nacional.




Desarrollo de los conceptos tácticos de un jugador durante su período de formación y rendimiento.

	Identificación de los espacios libres en la cancha del adversario.	Identificación de la zona golpeo y altura de golpeo.	Implementar e identificar el concepto de golpear temprano en el desarrollo de un punto.	Utilización y variación de los servicios en sus diferentes zonas.	Juego orientado para anticipar el 3 golpe.	Identificación de la posición de su rival.	Implementación del juego de 4 esquinas.	Implementación del juego de 4 esquinas modificando los ritmos de juego.	Creación de espacios en el terreno del adversario.	Utilización de fintas dentro del desarrollo del punto.	Creación de un estilo propio de juego, identificando fortalezas y debilidades propias.	Ser capaz de identificar los patrones de juego del adversario en las diversas situaciones de juego.	Implementación de variaciones tácticas dentro del plan de juego, en función del desarrollo del juego.	Implementación de un plan de juego específico para un rival específico.	Anticipación de los golpes dentro del desarrollo de un punto.	Capacidad de reflexionar sobre lo ocurrido luego de una toma de decisión.
Sub 13	1	1	1	2	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1
Sub 15	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1
Sub 17	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1
Sub 19	3	2	3	3	1	2	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1
Mayores	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1

Escala cromática y numérica según el orden de importancia de los conceptos:

Muy importante	Muy importante	Muy importante
1	1	1

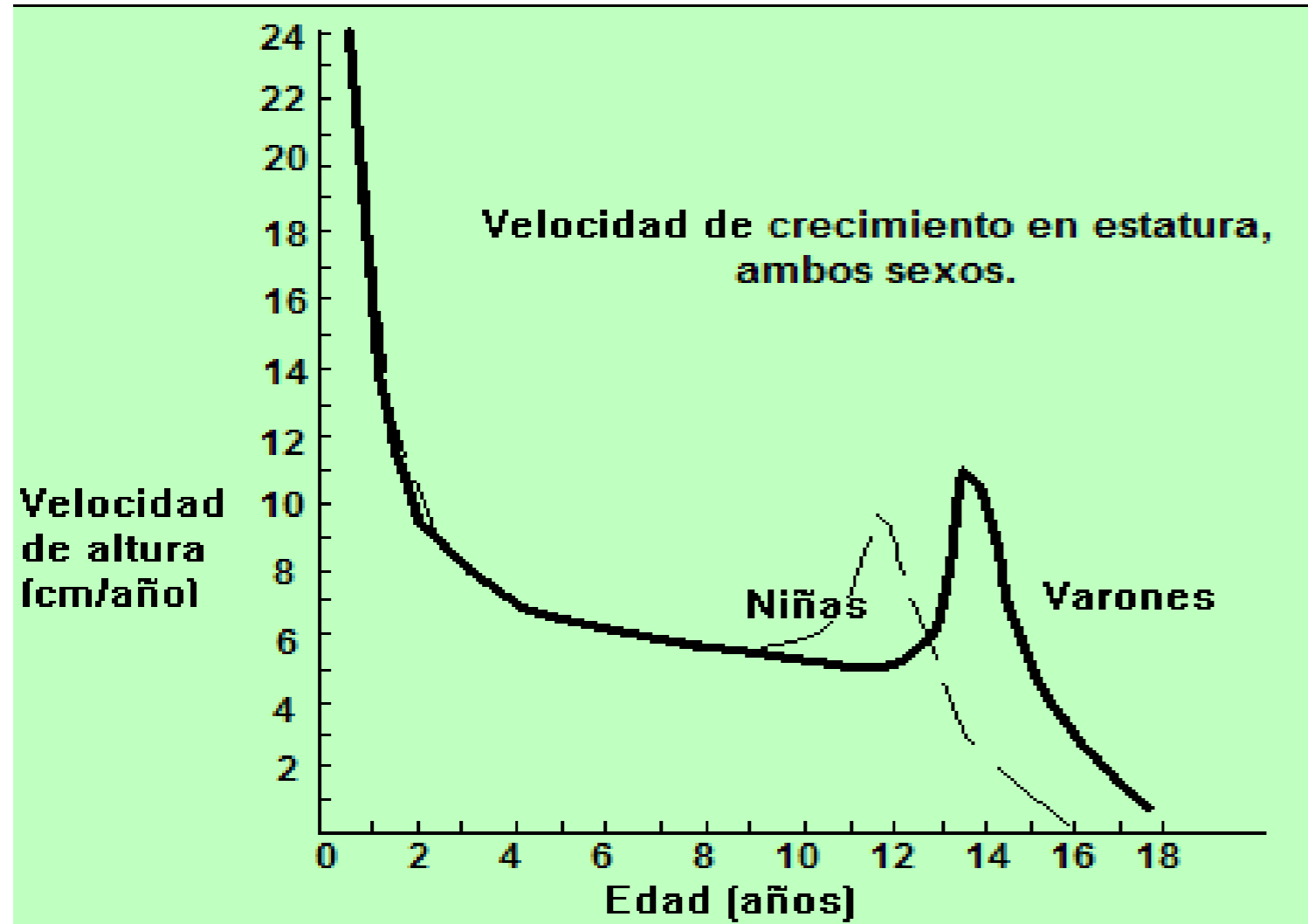
Desarrollo de los conceptos técnicos de un jugador específicos para la modalidad de individuales.

	Correcto agarre de la raqueta de las diversas empuñaduras básicas.	Capacidad para cambiar las diversas empuñaduras de un golpe a otro.	Ser capaz de ejecutar todos los golpes de base de forma correcta.	Ser capaz de ejecutar todos los golpes de base agrupándolos por sus pares de golpeo.	Dominar las destrezas de lanzar, atrapar, caer y saltar con efectividad.	Ser capaz de poder desplazarse con estabilidad y equilibrio en las diversas fases del ciclo de movimiento.	Desplazarse dentro de la cancha a un correcto ritmo según la fase del ciclo en la cual se encuentre.	Emplear movimientos efectivos para desplazarse dentro de la cancha de forma correcta en las diversas situaciones de juego.	Ser capaz de ejecutar todos los golpes avanzados agrupándolos por sus pares de golpeo.	Ser capaz de encadenar los diversos movimientos efectivos para desplazarse dentro de la cancha a una correcta velocidad y ritmo según la situación de juego.	Ser capaz de poder ejecutar golpes en diferentes velocidades/ ritmos.	Ser capaz de poder ejecutar fintas en todas las zonas de la cancha.
Sub 13	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3	3	3
Sub 15	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	3
Sub 17	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2
Sub 19	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1
Mayores	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1

Escala cromática y numérica según el orden de importancia de los conceptos:

Muy importante	Muy importante	Muy importante
1	1	1

Desarrollo del factor físico de una jugadora.

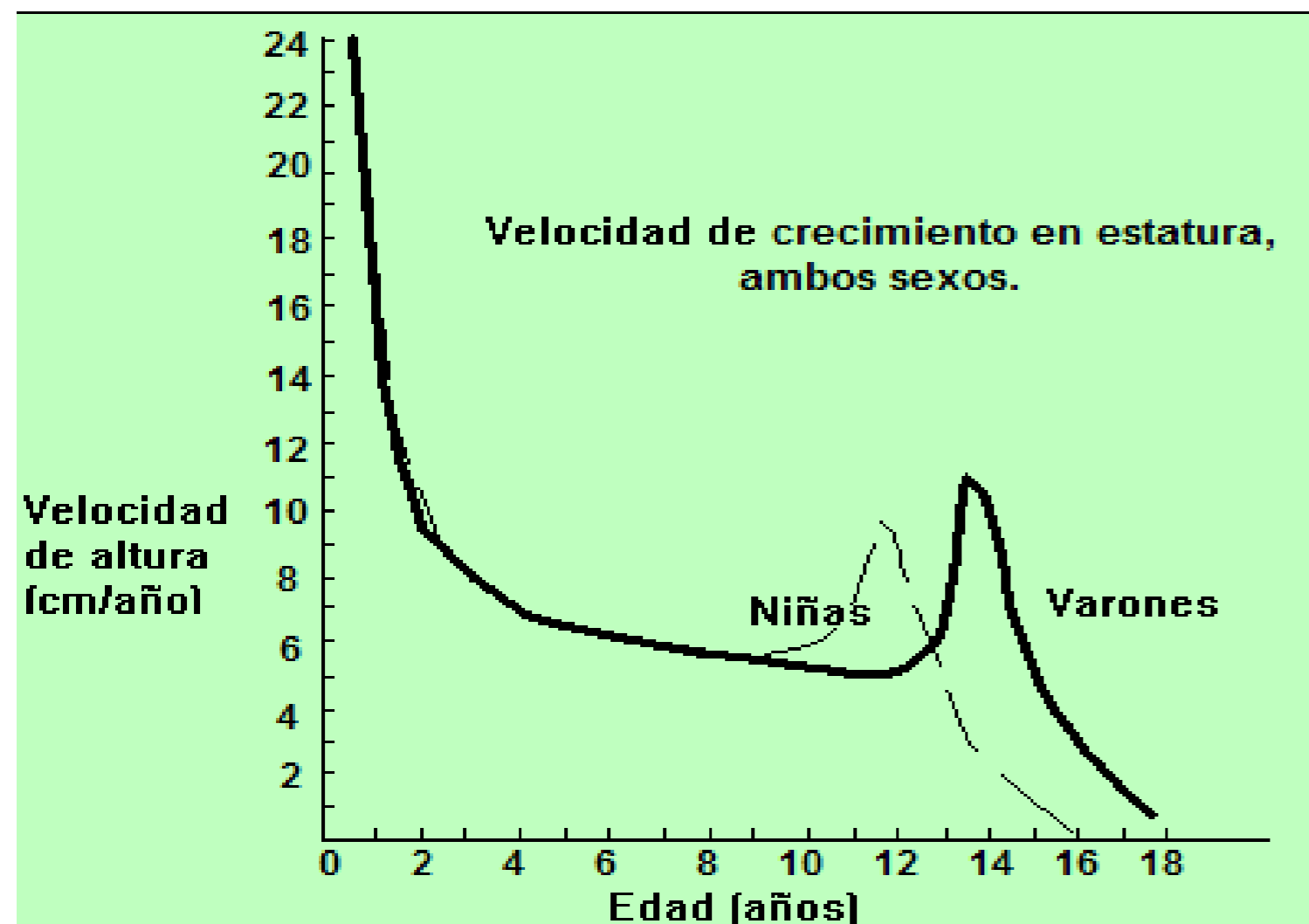


Dra. Amalia Arce



Año	Factor a trabajar
8 – 10 años	Técnica de los ejercicios generales de fuerza
	Capacidades coordinativas: reacción, equilibrio, diferenciación, orientación, ritmización, acople y transferencia.
	Fortalecimiento de zona media.
10 – 13 años	Técnica de los ejercicios derivados del levantamiento olímpico.
	Técnica de los ejercicios de generales de fuerza y estímulo de la misma con sobrecarga. Elevar los valores de fuerza en los ejercicios generales. Implementar ejercicios balísticos en las rutinas de trabajo.
	Capacidades coordinativas: reacción, equilibrio, diferenciación, orientación, ritmización, acople y transferencia
	Fortalecimiento de zona media
12 – 15 años	Elevar los valores de fuerza en los ejercicios generales.
	Primeros estímulos pliométricos si la jugadora posee correctos valores de fuerza y puede estar 200 mls o menos en el suelo entre saltos.
	Aumentar la carga de los ejercicios derivados del levantamiento olímpico en función de los valores de fuerza de los ejercicios generales (cargada = 70 % y 80% de un RM de sentadilla; arranque = 40% y 60% de un RM de sentadilla)
	Estimular la resistencia aeróbica y anaeróbica.
16 – 18 años	Elevar los valores de fuerza en los ejercicios generales.
	Progresionar sobre los trabajos pliométricos insertando dificultad y variabilidad en los mismos.
	Continuar estimulando la potencia mediante los ejercicios derivados del levantamiento olímpico y balísticos.
	Estimular la resistencia aeróbica y anaeróbica, implementando cargas de trabajo elevadas.

Desarrollo del factor físico de un jugador hombre.



Dra. Amalia Arce



Año	Factor a trabajar
8 – 10 años	Técnica de los ejercicios generales de fuerza
	Capacidades coordinativas: reacción, equilibrio, diferenciación, orientación, ritmización, acople y transferencia
	Fortalecimiento de zona media
10 – 12 años	Técnica de los ejercicios derivados del levantamiento olímpico
	Técnica de los ejercicios de generales de fuerza y estímulo de la misma con sobrecarga.
	Capacidades coordinativas: reacción, equilibrio, diferenciación, orientación, ritmización, acople y transferencia
	Fortalecimiento de zona media
12 – 15 años	Elevar los valores de fuerza en los ejercicios generales. E implementar ejercicios balísticos en las rutinas de trabajo.
	Primeros estímulos pliométricos si el jugador posee correctos valores de fuerza y puede estar 200 ms o menos en el suelo entre saltos.
	Aumentar la carga de los ejercicios derivados del levantamiento olímpico en función de los valores de fuerza de los ejercicios generales (cargada = 70 % y 80% de un RM de sentadilla; arranque = 40% y 60% de un RM de sentadilla)
	Estimular la resistencia aeróbica y anaeróbica
16 – 18 años	Elevar los valores de fuerza en los ejercicios generales.
	Progresionar sobre los trabajos pliométricos insertando dificultad y variabilidad en los mismos.
	Continuar estimulando la potencia mediante los ejercicios derivados del levantamiento olímpico y balísticos.
	Estimular la resistencia aeróbica y anaeróbica, implementando cargas de trabajo elevadas.

Modelo F.I.T.T. aplicado al desarrollo de un jugador.

El modelo F.I.T.T. hace referencia a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de entrenamiento que debe ir recibiendo un jugador a lo largo de las diversas etapas desarrollo por las cuales irá transitando. Mediante este modelo se puede ofrecer una mejor orientación a quienes se encuentren detrás de su preparación.

	Iniciación	Selección y Tecnificación	Consolidación
Frecuencia	<p>Se recomienda una cantidad de 3 sesiones semanales.</p> <p>Se recomienda no aumentar la cantidad de sesiones durante este período.</p> <p>Recomendamos no variar la cantidad de sesiones durante el desarrollo del año.</p>	<p>Se recomienda ir aumentando la cantidad de sesiones semanales con el desarrollo de la pubertad. Siendo 8 el máximo de sesiones recomendadas en cancha por semana.</p> <p>Se recomienda un mínimo de 4 sesiones semanales para un correcto aprendizaje de los jugadores.</p> <p>Se recomienda variar la frecuencia de las sesiones a lo largo del año según lo que indique la planificación.</p>	<p>Se recomienda aumentar la frecuencia de las sesiones pudiéndose implementar 2 sesiones diarias.</p> <p>La cantidad de sesiones deberá ir oscilando en función de lo planificado por el entrenador, pero se recomienda que en esta etapa el jugador tenga al menos 1 sesión diaria en cancha durante 5 de los 7 días de la semana.</p> <p>La frecuencia de las sesiones irá variando en función de los objetivos de los diversos microciclos planteados por el entrenador a cargo. Se recomienda un máximo de 10 unidades de entrenamiento semanales.</p>
Intensidad	<p>La capacidad aeróbica y anaeróbica de los niños puede mejorarse mediante la variación de la intensidad del ejercicio durante las sesiones y entre otras.</p> <p>Se debe tener en cuenta lo siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Programar trabajos de velocidad de alta intensidad y calidad cercana al comienzo de la sesión, pero la misma no debe producir fatiga para el resto de la misma. -Estimular la resistencia aeróbica mediante ejercicios de baja intensidad. -Variar la intensidad de las sesiones durante el año y dentro de una misma semana. -Brindar suficiente tiempo para que un jugador se recupere. 	<p>Es importante tener en cuenta que a medida que el período de la pubertad avance la intensidad podrá ir variando mucha más.</p> <p>Es importante subdividir el año en ciclos donde se puede observar claramente una dosificación de la intensidad en función de las diversas competencias y las necesidades particulares de cada atleta.</p> <p>En el caso de las mujeres se deberá tener en cuenta sus períodos menstruales a la hora de dosificar la intensidad.</p>	<p>Al igual que en la etapa anterior la intensidad irá variando en función de lo que indique la planificación.</p> <p>Se recomienda planificar de forma individualizada sabiendo que la tolerancia a la exigencia que un jugador posee en esta etapa es mayor respecto a la etapa anterior.</p>
Tiempo	<p>Se recomienda que las sesiones duren entre 50´ y 80´ como máximo.</p>	<p>Se recomienda que las sesiones duren entre 90´ y 120´ como máximo.</p>	<p>Se recomienda que sesiones duren entre 120´ y 150´ como máximo.</p>
Tipo	<p>Se recomienda que las sesiones tengan lugar en la cancha y posean un enfoque lúdico y deben centrarse en el factor competitivo.</p>	<p>Se recomienda alternar entre sesiones dentro de la cancha como fuera de ella con el fin de estimular las diversas capacidades físicas.</p> <p>Se recomienda enfocar las sesiones en la mejora del rendimiento del jugador y no en los resultados obtenidos.</p>	<p>Se recomienda enfocar las sesiones de manera individualizada en función de los requerimientos del jugador.</p> <p>En función de los objetivos y las necesidades que tenga cada jugador, se deberá enfocar el tipo de entrenamiento a implementar.</p>



FEDERACIÓN DE BÁDMINTON
DE LA REPÚBLICA ARGENTINA

FEBBARA