



FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

EJERCICIOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DEL GOLPEO DEL NET DROP EN EL BADMINTON

TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA

Autor: Daniel José López Aguilera

Tutores: MSc. Yune y Céspedes Batista. Profesor Auxiliar

MSc. Yanelis Aballe Fonseca. Profesor Auxiliar

Holguín. 2022

DEDICATORIA

A mis padres, quienes siempre me apoyaron en todo momento de mi vida, a mis compañeros por compartir estos 4 años de clases, actividades, emociones, a todo el colectivo de profesores por el magnífico trabajo realizado durante el transcurso de estos últimos años.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todos los profesores quienes me compartieron su sabiduría, especialmente a mis tutores, sin ellos hubiera sido imposible la realización de este trabajo.

A mis compañeros, que siempre estuvimos juntos en todo momento apoyándonos y superándonos cada vez más.

RESUMEN

Las exigencias del Bádminton hacen que sus practicantes adquieran una preparación multilateral desde sus etapas iniciales. La preparación técnica constituye uno de los componentes de la formación deportiva al que se le confiere singular interés debido a su influencia directa en el desempeño del jugador en el partido. Las características que propias de este deporte hacen que el jugador realice una serie de acciones técnicas-tácticas para llevar a cabo la victoria. La presente investigación surge con motivo de la identificación de dificultades en la enseñanza de la técnica del net drop en los atletas de 11-12 años del municipio Holguín. Se identificaron como causas fundamentales, limitaciones en las indicaciones metodológicas que ocasionan espontaneidad en su tratamiento. El objetivo de la misma está dirigido a ofrecer ejercicios sirvan como herramienta a los entrenadores para dar salida a este componente atendiendo a las exigencias del deporte y en correspondencia con las particularidades de las edades con que se trabaja. Para su desarrollo de emplearon métodos del nivel teórico y empírico que permitieron cumplimentar con rigor científico las diferentes fases del proceso investigativo. Una vez analizados los fundamentos teóricos y las principales necesidades que en el orden práctico se identificaron se realizó la propuesta de ejercicios para la ejecución del net drop en los atletas de 11-12 años del municipio Holguín.

ÍNDICE

Contenido	Pág.
Introducción.....	1
Desarrollo.....	7
La preparación técnica como elemento esencial en la formación deportiva del Bádmiton.....	7
Metodología para la enseñanza del golpeo net drop	8
Características de las edades de 11-12 años.....	12
Evaluación de la ejecución de la técnica de net drop.....	15
Ejercicios para la enseñanza de la técnica net drop en badmintonistas de 11-12 años	16
Indicaciones generales para la realización de los ejercicios.....	23
Conclusiones.....	25
Recomendaciones.....	26
Bibliografía.	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El Bádminton 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 práctica al nivel de alto rendimiento. En su esencia el juego de Bádminton 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.

En el Bádminton, 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.

Según Martínez (2010), citando a Hernández (1997), “este deporte es clasificado como deporte de raqueta, el cual se practica golpeando el móvil (volante) con un utensilio que prolonga el brazo a modo de raqueta. p.8

Esta disciplina es considerada “Deporte de sala por excelencia”, ya que para su práctica se necesita de la construcción de una instalación específica, exclusiva para su práctica. Dicha construcción deberá contar con una sala

techada con más de 15 m de altura y en la cual el viento no constituya una dificultad.

Cuba comienza su participación Internacional en el año 1995, aunque los resultados más relevantes comienzan a partir de los años 2005, donde se obtiene por primera vez el primer Lugar en el torneo del caribe “CAREBACO” celebrado en La Habana. En los Juegos Centroamericanos, nuestros atletas lograron los mejores resultados en la edición convocada para Cartagena 2006.

La provincia de Holguín no estuvo exento del desarrollo vertiginoso del país y fue escalonado posiciones en el ranking nacional, presentando un gran ascenso en las categorías escolares y juveniles sobre todo en el cuatrienio 2010-2013, donde se obtienen los mejores resultados históricos de éste deporte en la provincia, bajo la dirección metodológica del Especialista de Postgrado en Bádminton José Miguel López Suárez, designado “Mejor Entrenador Deportivo en la Provincia en el año 2011.

En la bibliografía especializada consultada se comprobó la poca existencia de investigaciones que han versado sobre el Badminton en la provincia de Holguín, entre ellas tenemos López (2002), quien elaboró una guía metodológica para la enseñanza de los desplazamientos en el Bádminton en edades tempranas en la provincia de Holguín. Por otro lado Almaguer (2010), Propuso un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de los golpes básicos del Bádminton en los atletas del equipo pioneril de la provincia Holguín, los cuales constituyen una valiosa fuente de información pero dada la

cantidad de técnicas a las que se dirige limita ejercer un trabajo más específico.

El net drop es un golpeo muy empleado durante el juego de bádminton ya que la net es la zona donde más puntos se ganan o se pierden durante un partido. En la opinión López, (2002), citado por Osorio (2014) “es uno de los golpes más importantes para la decisión de un partido ya que este es muy efectivo y constituye una dejada en net. Se realiza desde la zona delantera del terreno, muchos entendidos y especialistas afirman que son los de más precisión” p.10

El estudio del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), documento rector y de orientación a entrenadores deportivos, permitió conocer que en él se declaran los objetivos relacionados con la preparación técnica en cada una de las categorías de edades y se orienta la enseñanza de la técnica de net drop, sin embargo se aprecia insuficiente orientación para su enseñanza, con escasos ejercicios para su tratamiento.

Este criterio se corroboró en entrevista realizada a entrenadores de base del municipio de Holguín quienes refieren que a partir de la poca información que se ofrece en el PIPD, basan su enseñanza basados en su experiencia práctica así como en la búsqueda de información, la cual en su opinión se encuentra dispersa.

La observación de entrenamientos y competencias de base de los atletas de Bádminton de la categoría 11-12 años del combinado Fernando de Dios ubicado en el municipio Holguín, permitió observar que existen dificultades a la hora de ejecutar la técnica del golpeo de net drop. Esta valoración se

sustenta en la existencia de errores recurrentes en la técnica, expresados en las diferentes componentes que la integran.

Los elementos antes abordados permiten formular la siguiente **Situación problemática**: a pesar de que el golpeo de net drop constituye una acción importante para obtener la victoria en el Bádminton, los atletas de 11 y 12 años del municipio Holguín muestran dificultades durante su realización el entrenamiento y la competencia.

Problema científico. ¿Cómo favorecer la ejecución de la técnica del golpeo de net drop del Bádminton en la categoría 11 a 12 años del Municipio Holguín?

Objetivo. Seleccionar ejercicios para favorecer la ejecución de la técnica del golpeo de net drop del Bádminton en la categoría 11 a 12 años del municipio Holguín.

Preguntas científicas:

1- ¿Cuáles son los sustentos teóricos metodológicos relacionados con la técnica del golpeo de net drop en el Bádminton?

2-¿Cuál es el estado actual de la técnica de ejecución del golpeo de net drop en los atletas de Bádminton de la categoría 11 a 12 años en el municipio Holguín?

3- ¿Qué ejercicios favorecerán la ejecución de la técnica del golpeo net drop en los batmintonistas de 11 -12 años del municipio Holguín?

Tareas científicas:

1-Determinación de los sustentos teóricos metodológicos relacionados con la técnica golpeo de net drop en el Badminton.

2- Diagnóstico del estado actual en la ejecución técnica del golpeo de net drop de los badmintonistas de 11 a 12 años en el Municipio Holguín.

3- Selección de los ejercicios para favorecer la técnica del golpeo de net drop en la categoría 11 a 12 años en el municipio Holguín.

Métodos de investigación

Para la obtención y análisis de la información durante el proceso investigativo se emplearon diversos métodos.

Dentro de los métodos teóricos se encuentran:

Histórico-lógico: permitió el acercamiento a los referentes teóricos sobre temática, su análisis y determinación de las carencias existentes sobre la confección de ejercicios para el net drop.

Inductivo- deductivo: permitió ir a la esencia del problema detectado y en correspondencia con ello, elaborar la propuesta de ejercicios para el net drop.

Análisis documental: se aplicó para profundizar en la bibliografía disponible sobre el tema, estudio bibliográfico imprescindible para conformar el marco teórico de la investigación y sustentar la propuesta.

Los métodos empíricos empleados fueron:

Observación: se utilizó para la evaluación de la ejecución técnica del golpeo net drop en los sujetos investigados.

Entrevista: se realizó a los entrenadores del combinado para conocer las particularidades del desarrollo de la enseñanza de técnica net drop en el Badminton en las edades estudiadas.

Como matemáticos estadísticos se empleó el procedimiento calculo porcentual, para ponderar la prevalencia de errores de la técnica.

Población:

Para la realización de esta investigación se trabajó con los atletas de la categoría 11-12 años vinculados a la práctica del Badminton en el combinado deportivo Fernando de Dios del municipio Holguín, institución esta que en estos momentos es la única donde se práctica este deporte en todo el municipio. El equipo está constituido por 6 atletas, de los cuales 2 son del sexo femenino y 4 del masculino. Entre ellos existe una buena relación de compañerismo en el contexto del área de entrenamiento y fuera de esta. Todos poseen un buen desempeño académico y se aprecia una gran motivación por el deporte.

DESARROLLO

La preparación técnica como elemento esencial en la formación deportiva del bádminton

La preparación técnica es un componente al que se le presta singular atención en la formación deportiva. Desde su base conceptual existen diversos criterios aportados por numerosos autores.

Según Cabello y cols. (1999), citado por Martínez, (2010) la técnica deportiva es definida como:

“La realización consciente orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la observancia de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones del medio exterior” p.9

(Cratty 1973), citado por Osorio, (2014) como considera que es “la capacidad de producir un resultado máximo de certeza y coste energético mínimo”. En otras palabras la técnica no es más que la ejecución de cierta acción llevada a cabo con la mayor efectividad posible y con el menor esfuerzo físico requerido”. p.17

Uno de los pilares básicos del Badminton es la técnica, especialmente la amplia gama de golpes y desplazamientos que existen. Conocerlos y ejecutarlos correctamente es imprescindible. El golpeo es la habilidad más importante sobre la cual se centran diversos estudios los cuales se dirigen a valorar los fundamentos que garanticen mayor progresión en su ejecución.

Esta enseñanza de la técnica se centra en situaciones aisladas, en donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado, se ubica dentro del marco de la situación real.

Como se ha descrito, el Net Drop es el golpeo que se realiza pegado a la net, y es usado con frecuencia como tiro de engaño. Se necesita un máximo de precisión en su ejecución y puede ser tirado lateral o cruzado en dependencia de la posición que adopte el oponente. El mismo se utiliza para atraer al contrario hacia adelante y abrir su parte trasera de la cancha obligando al contrario a levantar el volante creando la oportunidad de pasar al ataque. La net es el lugar donde más puntos se ganan y se pierden en un partido ya que cuando llega un volante de estas condiciones se dispone de menos tiempo para realizar una buena devolución. Por tanto son necesarios un gran control y precisión para devolver el volante al campo contrario.

Metodología para la enseñanza del golpeo net drop

La precisión en el golpeo net drop respecto a la net juegan un papel fundamental, su correcta ejecución permite lograr importantes puntos en un partido. Es considerado golpeo básico en el deporte y puede ejecutarse desde diferentes partes del terreno. Es eficaz para la definición de un juego, por esto la importancia de su enseñanza desde edades tempranas.

Según Cabello (2017) en estas edades existen errores muy comunes que se cometen tanto en el entrenamiento como en una competencia. Estos relacionados principalmente a la hora de golpear el volante y al desplazarse para golpear y recuperarse” p.4

Durante la enseñanza de este elemento técnico, es preciso tener en cuenta la corrección de errores a los que se puede dar solución si se aplican la metodología adecuada y el empleo de ejercicios dirigidos a este propósito.

Relacionado con la metodología para la enseñanza, la Federación Española de Badminton (FESBA) hace propone en su Manual de Preparación a una metodología, la cual es actualmente usada para la enseñanza de la técnica del net drop en los atletas desde tempranas edades. Esta consta de tres momentos: preparación, golpeo y recuperación.

1- Preparación:

Agarre de la raqueta básico de derecha. Partiendo de la posición, de espera sobre la punta de los pies y con las rodillas ligeramente flexionadas, se inicia el desplazamiento en dirección al volante avanzando mediante un gran paso la pierna derecha (jugador diestro) en flexión hasta apoyar el talón del pie seguido posteriormente por el resto de la planta del pie. Esta acción es de vital importancia para evitar graves torceduras de tobillo. Mientras la pierna avanza, se extiende el brazo de manera relajada hacia el volante, colocando la cara de la raqueta, paralela al suelo e intentando siempre alcanzar el volante en el punto más alto posible de su trayectoria.

2-Golpeo:

Llegando el momento del golpeo, el codo y brazo que empuña la raqueta por delante del cuerpo y ligeramente por debajo del hombro, la punta de la raqueta apunta ligeramente hacia abajo, unos 10° o 20°, el brazo contrario, en este caso el jugador diestro, el brazo izquierdo se extenderá hacia atrás con el

fin de equilibrar el cuerpo. Se debe empuñar la raqueta de manera suave para en el momento en el que el volante golpee las cuerdas, cortar el golpe.

3-Recuperación:

Tras el golpeo, el cuerpo deshace los pasos seguidos hasta recuperar el equilibrio y posición para efectuar el siguiente movimiento. En este momento es importante no dejar caer del todo el brazo que empuña la raqueta para el caso de que se devuelva el golpe con otro net drop al mismo lugar y así poder responder con rapidez y eficacia.

Relacionado con la enseñanza de la técnica deportiva, un estudio realizado por Giménez, (1999) citado por Martínez, (2010) señala que “se viene contrastando la repercusión de los dos enfoques más utilizados en la enseñanza deportiva, por un lado el enfoque tradicional o técnico y por otro el enfoque alternativo o centrado en la táctica” p. 24

El modelo centrado en la técnica se basa en acciones aisladas de juego, donde el fundamento determinante se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado, se ubica del marco de la situación real. Diversos estudios señalan ponderan que el empleo de este tipo de enseñanza presupone una serie de factores que desfavorecen a los jugadores en categorías iniciales.

a) Los jugadores no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de partido.

b) Es una enseñanza muy directiva que ofrece escasas tomas de decisión al jugador/a por tanto cabe la posibilidad que los jugadores estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones en de peligro en los partidos.

c) Requiere mucho tiempo dominar los fundamentos.

d) Es monótono para los jugadores, y se considera necesario, sobre todo en estas edades, que los chicos y chicas tengan un alto nivel de motivación y estén ilusionados por entrenar y jugar.

Durán y Lasierra, (1987), Devis y Peiró, (1991), Zaragoza, (1992), Junoy, (1997), citados por Martínez, (2010) plantean que “El modelo centrado en la táctica se basa fundamentalmente en plantear tareas globales donde lo jugadores tengan que resolver tareas globales y problemas planteados por los oponentes. “Una vez que los jugadores comprenden la esencia del juego en el contexto global, el entrenador irá introduciendo distintos elementos técnicos para que los puedan aplicar en situaciones de juego”. p.34.

Partiendo de la base que, técnica y táctica son indivisibles y que no puede existir un buen desarrollo de un elemento sin el otro, (Osorio 2014) se plantea la posibilidad de realizar una enseñanza de ambas partes; es decir “situar a los jugadores en contextos globales, situaciones donde ellos deban resolver los problemas que ofrecen atacantes o defensores, aplicando elementos técnicos más o menos básicos y necesarios para que dichos jugadores puedan elegir correctamente y obtengan el resultado deseado” p.17.

Este planteamiento se asume en el trabajo como premisa para la selección y estructuración de los juegos dirigidos a la enseñanza de la técnica del golpeo drop en la categoría de 11-12 años.

Caracterización de las edades de 11-12 años

Los atletas de la categoría 11 a 12 años están contemplados en la edad escolar. Autores como Sánchez, (2004) afirman que los estudiantes comprendidos en esta categoría tienen todas las posibilidades para la asimilación consciente de conocimientos científicos y para el surgimiento del pensamiento que opera con abstracciones, a través de procesos lógicos de análisis, síntesis, comparación, clasificación y generalizaciones para alcanzar niveles superiores en el plano teórico. El atleta hace deducciones (parte de lo general a lo particular) y llega a conclusiones. En esta edad se observan características anátomo-fisiológicas como: modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo. Se forman las curvaturas vertebrales, la osificación del esqueleto aún no es completa, debido a ello poseen gran flexibilidad y movilidad. Aumenta la circunferencia de la caja torácica, cambia su forma y favorece la respiración acentuándose esto cuando se fortalezcan los músculos que tienen que ver con esta función en la parte del tronco. Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumentan su volumen y la fuerza muscular en general. Los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños que aún están poco desarrollados, los atletas en esta etapa necesitan un gran esfuerzo para los deberes escritos. La actividad cardiovascular es estable, el músculo cardíaco crece intensamente y está abastecido de sangre, es por eso que su corazón es bastante resistente. El pulso es acelerado, oscilan aproximadamente entre 84 y 90 pero resulta mejor

que en edades anteriores. Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía. La inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol. En el área deportiva el atleta se encuentra bajo un sistema estructurado de enseñanza-aprendizaje, comienza a relacionarse con determinados contenidos y niveles de complejidad, adquieren obligaciones y deberes con respecto a la actividad deportiva que realizan, cuyo objetivo fundamental es la asimilación de nuevos conocimientos y el desarrollo de capacidades intelectuales. Todo esto es posible a las condiciones internas de los atletas de esta categoría como son, las sensaciones y percepciones, se intensifica la agudeza sensorial de la vista y el oído. Las posibilidades analíticas pueden alcanzar el nivel de síntesis que le permite al atleta interpretar lo percibido, para lograr de forma gradual la percepción, la identificación, comparación y clasificación en el entrenamiento de los elementos a estudiar. Para el Badmintonista una importancia esencial son las sensaciones provenientes de los músculos. Estas son las sensaciones de comodidad o de incomodidad que se experimentan al efectuar el golpeo. La atención puede concentrarse tanto en la realidad circundante, como en los pensamientos, los recuerdos, los sentimientos y las sensaciones. El Badmintonista tiene que desarrollar la capacidad de concentrarse en las ideas y las acciones, determinadas por las tareas de la actividad que está realizando o que va a realizar; no reaccionar ante ruidos extraños, las conversaciones, el comportamiento del individuo que se encuentra a su lado y reprimir los pensamientos, los recuerdos, las vivencias que surgen de manera involuntaria y que no están vinculadas con la actividad que realiza. La memoria en esta

etapa adquiere un carácter voluntario intencionado. Aumenta la posibilidad de fijar de forma más rápida y con mayor volumen de retención, es por ello que el proceso pedagógico debe apoyarse en modelos auxiliares que faciliten la fijación y retención y así establecer relaciones con lógicas que le permitan al atleta alcanzar un nivel de comprensión adecuada. En el proceso de enseñanza-aprendizaje tiene importante significación la memoria por imágenes visuales. Por tanto se debe basar el proceso sobre materiales didácticos que incluyan lo verbal y lo visual. La formación de conceptos con los que opera el pensamiento en estas edades se apoya en lo directamente perceptible, ya sean objetos concretos o modelos. La reflexión es una cualidad importante del pensamiento que le permite al atleta autorregular su propia actividad, y favorecer el desarrollo intelectual. El atleta de 11 a 12 años tiene todas las posibilidades para la asimilación consciente de los conceptos científicos y para el surgimiento del pensamiento que opera con abstracciones, donde los procesos lógicos de análisis, síntesis, comparación, clasificación y generalización alcanzan niveles superiores en el plano teórico. La unidad del pensamiento y el lenguaje permite primero operar a través de conceptos que se definen con palabras. En este período de desarrollo el lenguaje tiene función comunicativa y comienza a poseer una función intelectual, este desarrolla la personalidad en atletas de esta categoría, se observan nuevas formaciones psicológicas por su carácter consciente y voluntaria de los procesos psíquicos.

En esta etapa es culminante el desarrollo motor. Hay gobierno consciente del movimiento expresado en el dominio, la seguridad, precisión y rapidez mayor, existe marcada economía y funcionalidad. Aumenta el ritmo motor, aunque

no alcanza el nivel óptimo, manifiestan rapidez en el aprendizaje de nuevas acciones, así como la adaptación cinética a diversas condiciones. Aumenta las capacidades de fuerza, rapidez, movilidad y coordinación.

Evaluación de la ejecución de la técnica de net drop

Para conocer las principales dificultades que presentaban los atletas de Badminton de la categoría 11-12 años del municipio Holguín, se realizó una evaluación en la cual se observó el comportamiento de diferentes indicadores (Ver tabla #:1). Su valoración se realizó teniendo en cuenta la escala de evaluación establecida al efecto (Anexo.3)

Tabla # 1: resultados de la evaluación técnica

Indicadores	Evaluación		
	B	R	M
Agarre	3	2	1
Desplazamiento	0	2	4
Coordinación	1	2	3
Golpeo	1	2	3
Recuperación	1	3	2

Como se puede apreciar en los resultados que muestra la tabla anterior en el de agarre, el 50% de los atletas es evaluado de regular y mal, presentando problemas en la colocación de la mano y la rotación de la muñeca. En los desplazamientos el 67% de los atletas fue evaluado de mal ya que posicionaban ambas piernas incorrectamente y se les dificultaba mucho la llegada al volante. Con respecto a la coordinación se evaluó de regular y mal al 83 % de los atletas debido a dificultades en la precisión y fluidez de sus

movimientos. Se evaluaron de mal al 50% de los atletas durante la ejecución del golpeo ya que presentaron dificultades en la trayectoria, dirección y colocación del volante con respecto al terreno. El 50% de los atletas presentaron problemas en el retorno sobre sus pasos durante la fase de recuperación del movimiento y un 33 % fueron evaluados de mal debido a la posición incorrecta de la raqueta, así como de sus brazos y piernas al concluir el movimiento.

Ejercicios para la enseñanza de la técnica net drop en badmintonistas de 11-12 años

Para la comprensión de los ejercicios que se proponen se muestra la figura. 1, en la que se representa las diferentes zonas del terreno en las cuales los practicantes deberán realizar las acciones previstas. En el anexo. 4 se muestra la leyenda de los símbolos empleados.

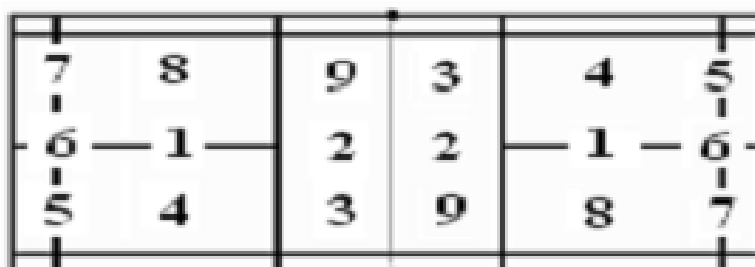


Figura.1 Representación de las zonas del terreno

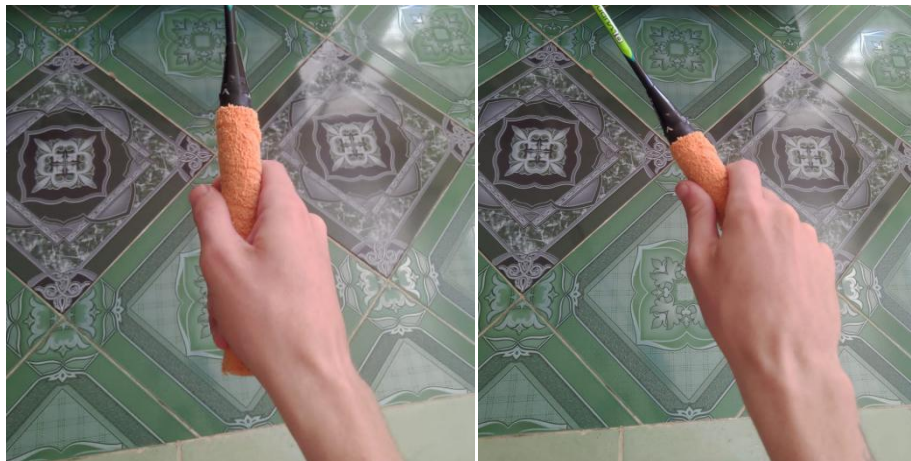
Ejercicio #: 1

Nombre. Dominio del volante utilizando el agarre de derecha y revés

Objetivo: realizar el golpeo de derecha y revés utilizando el cambio de agarre.

Descripción: el jugador golpea el volante hacia arriba a una altura de 10 m aproximadamente usando el agarre de derecha, mientras cae el volante el jugador deberá cambiar el agarre para ejecutar la misma acción pero esta vez de revés. Deberá repetir esta acción 5 veces con cada agarre.

Diagrama:



Materiales: raqueta y volante

Metodología: el entrenador corregirá el agarre en caso de que el jugador lo haga incorrectamente ya sea de derecha como de revés.

Variante: se utilizará una raqueta de tenis de mesa y una pelota para lograr una mayor frecuencia de golpeo y para una mayor velocidad de cambio de agarre.

Ejercicio #: 2

Nombre. Imitación de golpeo con volante suspendido en el aire.

Objetivo: imitar el golpeo de net drop de derecha y revés.

Descripción: se mantendrá un volante suspendido en el aire a la altura de la banda superior de la net el cual el jugador estático en posición de asalto realizará la imitación del golpeo de net drop de derecha y revés. Repetirá esta acción 10 veces.

Materiales: raqueta, volante y cuerda

Metodología: el entrenador observará la ejecución del ejercicio corrigiendo errores haciendo énfasis en la correcta realización de la técnica del golpeo.

Variante: el jugador se colocará a una distancia de 4m del volante suspendido y realizará el desplazamiento para realizar la imitación del golpeo.

Diagrama:



Ejercicio #: 3

Nombre. Imitación de la técnica de derecha y revés

Objetivo: imitar la técnica del desplazamiento y golpeo de net drop en el terreno.

Descripción: El jugador hace una imitación de pre salto en zona 1 y después desplazamiento hacia la zona 3 imitando el golpeo net drop.

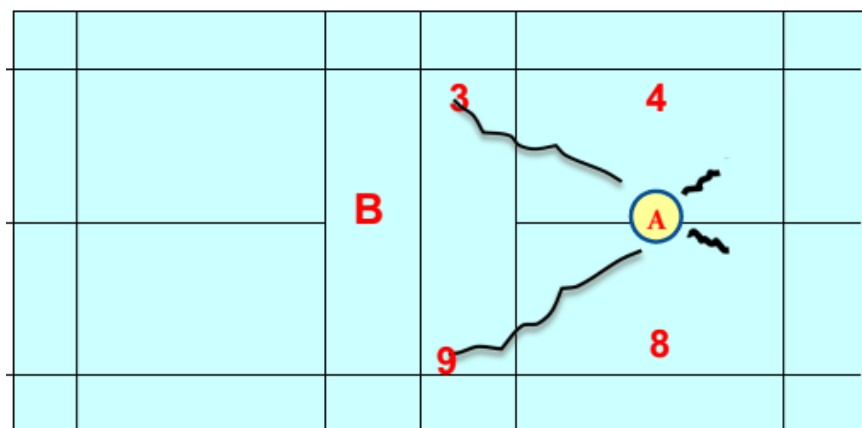
Imitación de la técnica de revés: Igual al anterior pero desplazamiento hacia la zona 9.

Materiales: raqueta

Metodología: el entrenador tendrá que mirar detalladamente al jugador ejecutando el ejercicio fraccionando el movimiento paso por paso permitiendo una mejor observación para la corrección de errores.

Variante: Si se observa una buena ejecución técnica, combinar ambos desplazamientos con su respectiva imitación de golpeo.

Diagrama:



Ejercicio #: 4

Nombre. Golpeo de net drop desde las zonas 3 y 9

Objetivo: realizar el golpeo de net drop de derecha y revés

Descripción: El jugador posicionado en la zona 3 con un asalto estático, el alimentador tomara 10 volantes y los lanzara hacia dicha zona para que el jugador realice la ejecución del golpeo.

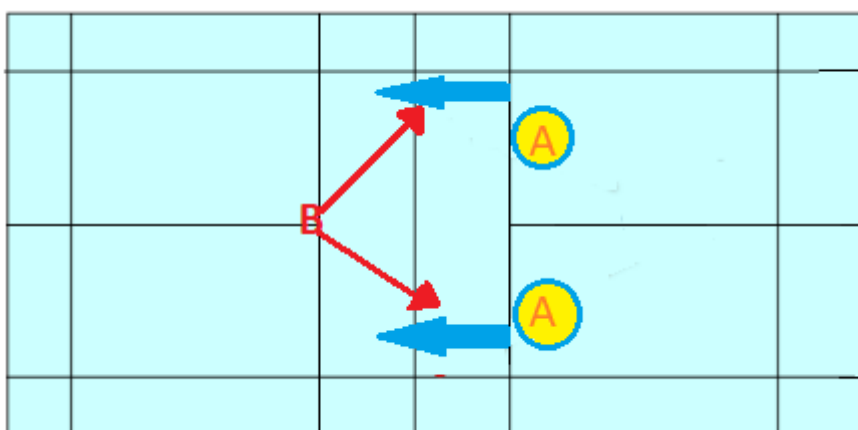
Realizar la misma acción de golpeo desde la zona 9.

Materiales: raqueta y volantes

Metodología: Durante la ejecución del ejercicio el profesor corregirá los errores en cuestión a la correcta realización de la técnica del golpeo.

Variante: El jugador realizará el net drop lineal o cruzado.

Diagrama:



Ejercicio #: 5

Nombre. Golpeo de net drop desde las zona 3 y 9 con desplazamiento

Objetivo: realizar el golpeo de net drop de derecha y revés con su respectivo desplazamiento

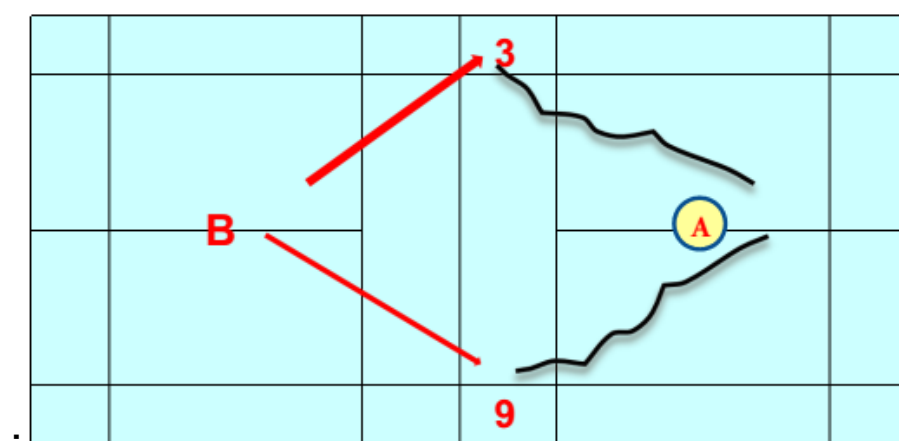
Descripción: el jugador A posicionado en la zona 1, el alimentador tomará 10 volantes y los golpeará alternamente hacia la zona 3 y 9 dando tiempo a que el jugador A se desplace realice el Net Drop y regrese a zona 1 para continuar ejecutando el golpeo.

Materiales: raqueta y volantes

Metodología: Durante la realización del ejercicio, el profesor en constante corrección de errores haciendo énfasis en la trayectoria y colocación del volante.

Variante: El profesor utilizará el factor sorpresa, deberá golpear los volantes de forma tal que el jugador no sea consciente para cual zona va a dirigirse el volante.

Diagrama:



Ejercicio #: 6

Nombre. Golpeo de net drop desde las zona 2; 3 y 9

Descripción: el jugador A posicionado en la zona 1, el alimentador tomará 10 volantes y los golpeará alternamente hacia la zona 2; 3 y 9 utilizando el factor sorpresa dando tiempo a que el jugador A se desplace realice el Net Drop y regrese a zona 1 para continuar ejecutando el golpeo.

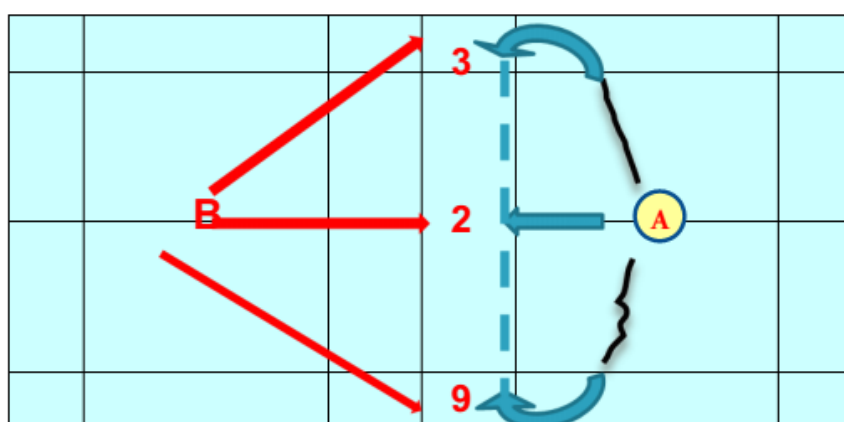
Objetivo: similar a una situación de juego realizar el golpeo de net drop desde cualquier zona de la parte delantera de la cancha.

Metodología: Durante la realización del ejercicio, el profesor en constante corrección de errores haciendo énfasis en la coordinación y en el retorno a la posición inicial luego de cada golpeo.

Materiales: raqueta y volantes

Variante: para llevar más a una situación de juego el profesor le indicará al jugador que realice un desplazamiento hacia una zona en el fondo del terreno y luego el alimentador golpeará un volante para que jugador realice el golpeo.

Diagrama:



Ejercicio #: 7

Nombre. Golpeo del net drop luego de un desplazamiento

Descripción: El jugador A posicionado en la zona 1, el alimentador tomará 10 volantes y se colocara en la zona 2 de la cancha contraria. El jugador realizara un desplazamiento hacia una zona aleatoria y volverá a la posición inicial,

luego alimentador lanzará un volante hacia cualquier zona de la parte delantera de la cancha para que el jugador realice el net drop.

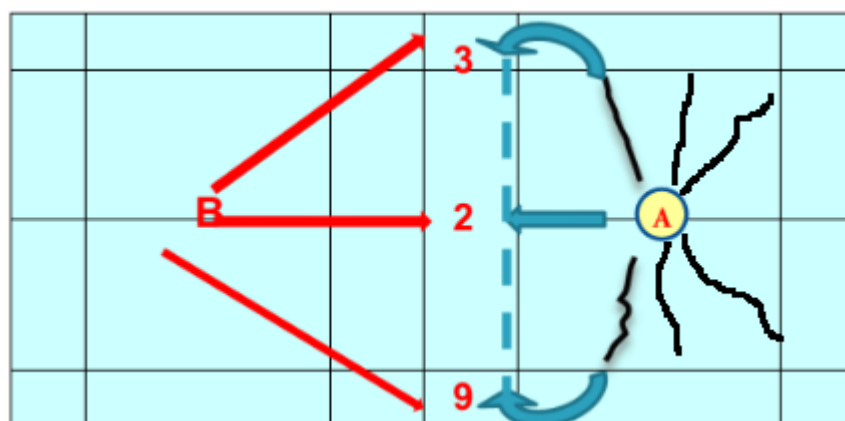
Objetivo: similar a una situación de partido realizar desplazamientos y realizar el net drop desde cualquier zona de la parte delantera de la cancha.

Metodología: Mientras el jugador realiza el ejercicio el profesor corregirá los errores observados, haciendo énfasis en la realización del desplazamiento y en la técnica del golpeo.

Materiales: raqueta y volantes

Variante: El alimentador se moverá lanzando volantes desde la zona 2 hacia la 3, y luego hacia la 9 pasando otra vez por la 2 simulando la una situación de partido.

Diagrama:



Indicaciones generales para la realización de los ejercicios

-Los ejercicios serán empleados en correspondencia con la etapa de la preparación destinada a la técnica net drop.

-Debidamente adaptados pueden incorporarse como parte de calentamiento especial antes del juego.

-La corrección de errores debe ser tarea permanente del entrenador.

-Su dosificación y empleo responden a las características individuales de los atletas y a la etapa de preparación en que se encuentren.

CONCLUSIONES

1-Los fundamentos teóricos relacionados con la técnica de net drop reconocen su importancia durante el juego y la necesidad del empleo de ejercicios variados, derivados del desarrollo científico técnico alcanzado.

2-El diagnóstico realizado permitió identificar la prevalencia de errores durante la ejecución de la técnica net drop de los sujetos investigados, que limitan su desempeño durante el juego.

3-Los ejercicios seleccionados se ajustan a las exigencias de la modalidad deportiva para la categoría 11-12 años y a las necesidades de los atletas investigados. Su aplicación práctica favorecerá la ejecución técnica del golpeo net drop de los badmintonistas del municipio Holguín.

RECOMENDACIONES

-Que los resultados obtenidos esta investigación sean socializados con los entrenadores de badminton de la categoría de 11-12 años.

-Que los ejercicios propuestos sean implementados y se compilen las principales experiencias para su enriquecimiento y aplicación en otros contextos.

BIBLIOGRAFÍA

- Abián Vicén, P. (2015). Análisis de la estructura del juego y parámetros morfológicos y fisiológicos en bádminton (Doctoral dissertation, Ciencias).
- Arencibia, A. (2007) Curso de didáctica general (Vol. 106). Prensas de la universidad de Zaragoza
- Blanco, A., & Anguera, M. T. (2003). Calidad de los datos registrados en el ámbito deportivo. *Psicología del deporte*, 2, 35-73.
- Díaz Miranda, M. (2021) Juegos pequeños para desarrollar la rapidez de traslación en el bádminton infantil. *Revista PODIUM*, enero-abril 2021; 16(1):262-274.
- Federación cubana Bádminton (2000) Manual Técnico metodológico. Ciudad de la Habana. INDER
- Federación Mexicana de Bádminton (1997). Bádminton elemental. Ciudad México. Fisicultura y Sport.
- Internacional Bádminton Federación (2018). Fundamentación Técnica de los Golpes Básicos. Videos ISP. England.
- Martínez Cárdenas (2010). Ejercicios técnico tacticos para la enseñanza y perfeccionamiento de los golpes en la zona delantera del terreno de Bádminton. Trabajo de Diploma. Villa Clara, Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte, Manuel Fajardo
- Miranda, M. D., & Moreno, A. A. (2016). Juegos pre-deportivos de bádminton para el deporte para todos. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 11(3),167-175.
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/672>
- Monferrer, M. C., Piñeiro, M. T., & Zamora, L. S. (2020). Metodología para el desarrollo de la capacidad sensorial de los badmintonistas durante el proceso de preparación táctica (Original). *Revista científica Olimpia*.

- Morán, M. A., Artiga Velásquez, E. J., & López Salguero, K. I. (2015). Análisis de un programa de ejercicios físicos-técnicos que impacten en la ejecución técnica del Bádminton en niños y niñas con discapacidad intelectual de la escuela de educación especial del distrito 03-04 del Municipio de Armenia, Departamento de Sonsonate.
- Osorio Sueiro, Uvaldo (2014) Ejercicios técnico tácticos para el perfeccionamiento de los golpes de drop en el Bádminton. Trabajo de Diploma. Holguín, Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte, Manuel Fajardo
- Palencio Hernández, José (1996). Algunas consideraciones sobre Desplazamiento en el Bádminton. Trabajo de Diploma. La Habana, ISCF, Manuel Fajardo.
- Prada, A. C. (2004). Análisis biomecánico de los golpes clear, drop y remate en bádminton (Doctoral dissertation, Universidad de Granada).
- Ramírez, A. A. (2022). Programa Integral de Preparación del Deportista: Bádminton. La Habana, Cuba: Comisión Nacional de Bádminton, INDER.
- Reig Romero, Carlos.E (2001) Casi medio siglo de Bádminton en Cuba. Ciudad de la Habana. Impresora José Antonio Huelga.
- Ribakou, D.P (1984). Bases del Bádminton deportivo. Moscú. Editorial Fisicultura y Sport.
- Rodríguez, Rodríguez, Luzardo (1999). Manual para el entrenador. México Fisicultura y Sport.
- Rodríguez, M. R., Pardo, C. L., Martínez, P. A., & Reynosa, Y. B. (2016). COMPORTAMIENTO CINEMÁTICO DEL REMATE EN EL BÁDMINTON CATEGORÍA 10-12 AÑOS. Revista Observatorio del Deporte
- Suárez-Flórez, S., & López-Chica, M. S. (2021). Aportes de los juegos tradicionales al desarrollo de la habilidad motriz básica de lanzar en los estudiantes de básica primaria del centro educativo rural Yarumal alta vista

del municipio de Sonsón (Ant) (Bachelor's thesis, Ciencias de la educación).

Torres Palma, C. C. (2017). Acciones de inducción para promover la práctica del Bádminton en los estudiantes de 5to. A 7mo. Año de Educación Básica. (Bachelor Thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación). Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación, Ecuador. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/23931>

Valldecabres Hermoso, R., Benito Trigueros, A. M. D., Casal Sanjurjo, C. A., & Pablos Abella, C. (2019). Diseño y validación de una herramienta observacional para el bádminton (BOT). Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Zaparozhonova, L. P., y Latyshkevich, L. A (2000). Juegos Activos Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. España: Editorial Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1. Guía de entrevista a entrenadores de Bádminton del combinado deportivo

Compañero profesor:

Como parte de la investigación que realiza el aspirante a Licenciado en Cultura Física Daniel López Aguilera, interesa conocer su criterio sobre cómo se desarrolla el entrenamiento de la técnica del golpeo de net drop en los atletas de 11-12 años. Para ello es necesario contar con su ayuda, apoyo y colaboración. Le solicitamos nos conteste con total sinceridad las preguntas que les relacionamos pues los datos obtenidos se utilizarán en el trabajo de diploma del compañero encuestador sin revelar la identidad del encuestado.

Muchas gracias

Años de trabajo____ Sexo____ Estudios concluidos_____

1. ¿Qué importancia le atribuye usted al desarrollo de la técnica del golpeo de net drop para alcanzar el éxito competitivo en el Bádminton en la categoría de 11-12 años?
2. ¿Basado en que orientaciones realiza usted la enseñanza de dicha técnica?
3. ¿Qué variantes utiliza para lograr un mejor desarrollo de la misma?

Anexo 2. Tabla # 2 Resultados de la evaluación individual de la técnica de net drop

Jugadores	Agarre	Desplazamiento	Coordinación	Golpeo	Recuperación
1	B	M	M	M	R
2	R	M	M	B	M
3	R	R	R	R	M
4	B	R	R	M	R
5	M	M	M	M	B
6	B	M	B	R	R

Anexo 3. Escala de evaluación de los indicadores

Agarre

- | | | |
|------------------------------------|-----------------|----|
| - Colocación de la mano | Sin errores | -B |
| - Amplitud del ángulo de los dedos | 1 error | -R |
| - Rotación de la muñeca | 2 o más errores | -M |

Desplazamiento

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|----|
| - Amplitud | 1 error | -B |
| - Colocación de la pierna dominante | 2 errores | -R |
| - Colocación de la pierna de apoyo | 3 o más errores | -M |
| - Llegada al volante | | |

Coordinación

- | | | |
|----------------------------|-----------------|-----|
| - Precisión del movimiento | Sin errores | - B |
| - Rapidez del movimiento | 1 error | - R |
| - Fluidez del movimiento | 2 o más errores | - M |

Golpeo

- | | | |
|----------------------------|-----------------|----|
| -Altura a la que se golpea | 1 error | -B |
| -Trayectoria del volante | 2 errores | -R |
| -Dirección del volante | 3 o más errores | -M |
| -Colocación del volante | | |

Recuperación

- | | | |
|--|-----------------|----|
| - Retorno sobre los pasos | Sin errores | -B |
| - Posición de la raqueta en el retorno | 1 error | -R |
| - Posición de brazos y piernas al concluir | 2 o más errores | -M |

Anexo 4. Simbología empleada

Leyenda:



Jugador

B

Alimentador



Golpeo



Desplazamiento



Lanzamiento de volante

OPINIÓN DEL TUTOR

TRABAJO DE DIPLOMA. EJERCICIOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DEL GOLPEO DEL NET DROP EN EL BADMINTON

AUTOR: Daniel José López Aguilera

TUTORES: MSc. Yuneý Céspedes Batista. Profesor Auxiliar

MSc. Yanelis Aballe Fonseca. Profesora Auxiliar

El presente trabajo de diploma aborda una temática de gran importancia para el desarrollo del bádminton en la etapa de iniciación deportiva. Teniendo en cuenta las características del juego en este deporte, la preparación técnica en específico el golpeo drop asumen singular importancia. La investigación propone solución a una problemática identificada durante el proceso preparación de los badmintonistas de 11-12 años en el municipio Holguín. Los aportes que se resultantes de la labor investigativa constituyen una premisa para el desarrollo del desarrollo del deporte y en este caso del bádminton en específico, de ahí la valía del resultado que hoy se exhibe.

Sobre el autor: el diplomante asumió el proceso investigativo con responsabilidad, independencia cualidades que les permitieron cumplimentar cada una de sus etapas hasta llegar a la defensa de su trabajo de diploma. La experiencia como atleta y su creatividad como investigador los condujeron a concluir y defender la obra que hoy se ha presentado.

Considerando la preparación que ha mostrado, en el desarrollo de su trabajo y la muestra de sus habilidades profesionales en este acto, realizamos un de y sincera felicitación.

MSc. Yuneý Céspedes Batista

MSc. Yanelis Aballe Fonseca

Tutores

