

VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes
Pinar del Río '07

Título: Conjunto de ejercicios para la técnica Drop en los atletas de Bádmin-ton de la categoría sub. 13 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

Autores: Lic. Ayrán Arencibia Moreno.

Lic. Maidelín Díaz Miranda.

Lic. Yousdey Villafáfila Madera.

Institución: F.C.F. "Nancy Uranga Romagoza"; Pinar del Río.

RESUMEN

Con el presente trabajo se muestra un conjunto de ejercicios con situaciones reales de juego para la técnica Drop en los atletas de Bádmin-ton de la categoría sub. 13 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar de Río para la enseñanza, iniciación y desarrollo de la modalidad deportiva en cuestión, con ellos se puede aprender y/o ejercitar los aspectos técnico-tácticos necesarios para esta categoría, permitiendo una practica más eficiente. Tomamos esta técnica porque la misma tiene gran importancia dentro del accionar táctico. Para ello se tuvo en cuenta a los 6 atletas de esta categoría. Proponiendo como objetivo un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica Drop.

Para ello empleamos métodos teóricos y empíricos. Dentro de los teóricos el histórico lógico, inductivo deductivo, análisis síntesis, dentro de los empíricos trabajo con documentos, entrevistas, experimentos, observación, valoración con expertos.

Nuestra propuesta reviste vital importancia porque con ella se logra confeccionar una serie de ejercicios para dicha técnica que no existían con anterioridad en ningún documento convirtiéndose en un arma imprescindible para los profesores/entrenadores de Bádmin-ton de nuestro país en el momento de desarrollar los diferentes componentes de la preparación Técnico-Táctico.

El juego de Bádminton es un juego violento que consiste en una lucha independiente en la que se gasta mucha energía. En un partido encarnizado el jugador tiene que llevar a cabo sin cesar distintos tipos de movimiento técnico de acuerdo con la necesidad táctica de una manera rápida y precisa por lo tanto la buena salud constituye la base para garantizar los entrenamientos técnicos y tácticos así como las competencias.

¿Cuál es el atractivo del Bádminton? Por un lado su sencillez externa y por otra su complejidad aunque resulte paradójico no hay contradicción alguna, las propias características de sus implementos y la realización de la idea del juego (Pasar el volante) lo hacen sencillo a simple vista pero cuando los intereses van más lejos su ejecución adquiere un inagotable caudal de perfeccionamiento y preparación como el más difícil de los deportes estos valores unidos a la popularidad y aceptación alcanzada materializada en la estructuración de torneos, campeonatos y copas para ambos sexos incluyendo la diversidad de sus modalidades (Singles, dobles y dobles mixtos) le aportaron carta de ciudadanía olímpica en Barcelona 1992.

Se gasta mucha energía y es muy fuerte la oposición, el jugador no puede pedir descanso ni instrucciones al entrenador, el tiempo de un partido es ilimitado. Todo eso requiere un jugador una vigorosa fuerza física y una firme voluntad que le capacite para competir en solitario por lo que hay que combinar el entrenamiento físico con el entrenamiento técnico y táctico partiendo de la necesidad de imprimir velocidad en sus movimientos.

El Bádminton es un juego que tiene sus propias características y una de ellas es el carácter variable de sus acciones y la intencionalidad táctica que debe presidir la actuación de cada uno de los jugadores.

Podemos decir para caracterizar el sistema de preparación deportiva en su conjunto que se trata de un proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales del deportista que tienen una organización especial y dura todo el año prolongándose.

En el ámbito deportivo la práctica del Bádminton tiene lugar desde edades tempranas (7-9 años) a pesar de que la participación en competencias

oficiales es desde los 10 años en nuestro país, es por eso que nuestro trabajo estuvo encaminado a la categoría sub.13 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río a los cuales se le realizó un diagnóstico técnico que dio como resultado la incorrecta ejecución técnica del elemento drop durante la realización de situaciones de juego debido a las exigencias del contrario, ya que de forma aislada la ejecutan correctamente.

También se observaron varias sesiones de entrenamiento y los topes con otras provincias, conjuntamente con el método trabajo con documento para buscar en el programa de preparación del deportista y en otros documentos específicos del deporte la existencia de algún sistema de ejercicios para esta técnica investigada, dando como resultado su no presencia en ellos.

Según los resultados de las entrevistas que al efecto de esta investigación realizamos a nuestros entrenadores provinciales de este deporte y a la comisión provincial develaron la no existencia de estos ejercicios en ningún documento rector. Por todo lo anteriormente expuesto surgió nuestra interrogante científica: ¿Cómo facilitar el trabajo de la técnica Drop en los atletas de Bádminton de la categoría sub. 13 años de la EIDE Ormani Arenado de P. del Río?

Asumir tal interrogante supone aceptar como objetivo proponer un conjunto de ejercicios que incluyan situaciones reales de juego para facilitar el trabajo de la técnica Drop en los atletas de Bádminton sub. 13 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río.

Esta propuesta fue elaborada teniendo en cuenta los criterios de diferentes autores como, Yohan Milián García, Lázaro Jesús González Rabelo, Yang Chen Xiang, David Cabello Manrique, Paul Dugo Larover, Eduardo E. Nacusi, que se han dado a la tarea de investigar en nuestro deporte de los que hemos tomado para nuestra investigación los elementos necesarios de estas teorías.

Para la elaboración de estos ejercicios tuvimos en cuenta las características psicológicas, biológicas y motoras de estas edades. Además se pudo constatar empíricamente que los profesores necesitaban de una

serie de ejercicios para el trabajo de la preparación técnico táctica en la realización de las técnicas con cierto grado de dificultad en la categoría que analizamos, para nutrir sus conocimientos en esta esfera.

Para determinar las características técnicas de los atletas utilizamos la observación en cubierta, para que no cambiaran su comportamiento durante las sesiones de entrenamiento y nos apoyamos en una guía de observación confeccionada al efecto que nos aporó los siguientes datos:

1. La técnica la ejecutan correctamente cuando son utilizadas de forma aislada.
2. Poseen dificultades en la fluidez y coordinación de los movimientos ya sea de forma aislada o en complejos técnico-tácticos.
3. No existe una correcta unión entre los desplazamientos y la técnica durante el accionar técnico-táctico en el juego.
4. Existen errores en la estructura técnica del drop durante el juego.

Indicaciones metodológicas

🚩 Estos ejercicios se deben realizar por el mismo orden en que están porque van de lo simple a lo complejo facilitando la correcta ejecución de la técnica aumentando su nivel de complejidad.

🚩 Se realizaran en parejas, donde un atleta comienza con la realización del servicio y cuando se termine la acción lo realiza el compañero, o se puede realizar de forma continua ejecutando las repeticiones que determine el entrenador teniendo en cuenta las características propias de cada atleta, ósea atendiendo a sus diferencias individuales.

🚩 El tiempo de realización esta en dependencia del que tenga plasmado en su plan de entrenamiento dentro del contenido técnico-táctico y de la etapa en que se encuentra.

🚩 En una sesión de entrenamiento se puede realizar desde uno de estos ejercicios hasta el último en dependencia de la calidad y fluidez en su realización, del tiempo, etapa y características de los atletas lo cual depende solamente del criterio del entrenador.

✚ Se puede realizar las mismas acciones (ejercicios) continuas hasta que el volante este fuera de juego o después de terminar la realización de esta y el volante esta en juego continuar las acciones de forma libre con la creatividad de los atletas hasta que el volante caiga al suelo.

✚ También se podrían utilizar a través de juegos (partidos) con tareas, donde el que logre realizar un ejercicios seleccionado o no por el profesor, el atleta obtendrá un punto adicional .

✚ Es de vital importancia que después que los atletas dominen cada ejercicio sean capaces de exigirle los máximos esfuerzos a sus compañeros utilizándolo si es preciso de forma competitiva.

✚ Se deben utilizar a partir del inicio de la etapa de preparación especial durante el periodo preparatorio del macrociclo ya que en la etapa anterior (preparación física especial) se crean las bases físicas y técnicas para su realización. También se realizan en las demás etapas del macrociclo y hasta en la etapa competitiva.

✚ Estos ejercicios se realizaran con el objetivo de mejorar la ejecución técnico-táctica de las técnicas mas empleadas durante un partido de Bádminton en esta categoría, teniendo en cuenta las exigencias del contrario, semejándolas a una situación real de competencia en la que se hará una evaluación cualitativa de estos ejercicios.

Luego de la puesta en práctica de las anteriores ideas y de la suficiente valoración de los resultados podemos plantear las siguientes conclusiones

1. En los antecedentes de nuestro objeto de estudio se constató que no existían estos ejercicios en la preparación del deportista.
2. Se determinaron las características técnicas de los atletas incidiendo como mayor dificultad la incorrecta ejecución de las técnicas, especialmente el drop, debido a las exigencias del contrario durante el accionar técnico táctico del juego.
3. Se elaboró un conjunto de ejercicios con los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de esta categoría.

4. No se le presta la atención necesaria al Drop en las sesiones de entrenamiento y solo se practica a partir de la etapa especial con muy pocos ejercicios como técnica aislada.

BIBLIOGRAFÍA

1. Amador Cruz, Gilberto (2000) Análisis de los Resultados de las principales destrezas básicas en la competencia provincial escolar en Pinar del Río 99-2000. ISCF. Pinar del Río.
2. Cabello Manrique, David (1999) Fundamentos del Bádminton: De la iniciación al alto rendimiento /. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
3. Comisión Nacional de Bádminton (2001) Síntesis sobre elementos técnicos tácticos – La Habana: Federación Cubana de Bádminton.
4. Confederación Cubana de Bádminton (2000). Manual de desarrollo de habilidades Shuttle.
5. Confederación Panamericana de Bádminton (2000) Manual de instrucción de Bádminton Shuttle.
6. Chen Xiang, Yang (1999). Bádminton, técnica asiática. Huesca: Gráficas Alés.
7. Chen Xiang, Yang (2000). Bádminton, técnica asiática. La Habana: Federación Cubana de Bádminton.
8. Federación Cubana de Bádminton (1999). Ocho aspectos básicos para un entrenador. La Habana: Comisión Nacional.
9. Federación Cubana de Bádminton (2003). Folleto para establecer la metodología didáctica del Bádminton. La Habana: Comisión Nacional de Bádminton.
10. Federación Internacional de Bádminton (2000). Ocho aspectos básicos del Bádminton.
11. Forteza de la Rosa, Armando. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo/. - - La Habana: Ed. Científico.
12. González Rabelo, Lázaro Jesús (1996). Programa de preparación del deportista de Bádminton. La Habana: Federación Cubana de Bádminton.
13. INDER, Cuba (1997). Aspectos de interés que deben ser conocidos por los entrenadores de Bádminton. CINID.
14. INDER, Cuba (2001). Programa de preparación del deportista para las áreas de Bádminton. Federación Cubana de Bádminton. La Habana.
15. Milian García, Yohan (1998). Consideraciones Técnico Metodológicas para la enseñanza del elemento técnico el servicio en el deporte de Bádminton / ISCF Pinar del Río.
16. Jiménez Morejón, Amarilis (1999): El rendimiento competitivo en el Bádminton basado en las situaciones simplificadas del juego en la categoría juvenil y primera de la provincia Pinar del Río 99.ISCF Pinar del Río.
17. Matveet, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento de Bádminton/, - - Moscú: Ed, Raduga.
18. Ruiz Aguilar, Ariel (1985). Metodología de la enseñanza de la Educación Física/. - - La Habana: / Ed. Pueblo y Educación.