



Se busca
CAMPEON

Fran Dacal.2007.



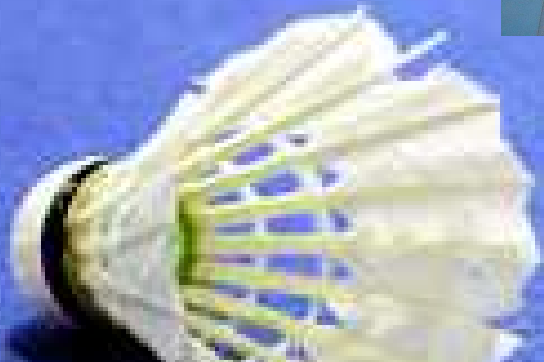
BADMINTON

DE LA INICIACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO

Fran Dacal 2007

INICIACION

Entre los 3 y los 8/9 Años.



INICIACION

Entre los 3 y los 8/9 Años.

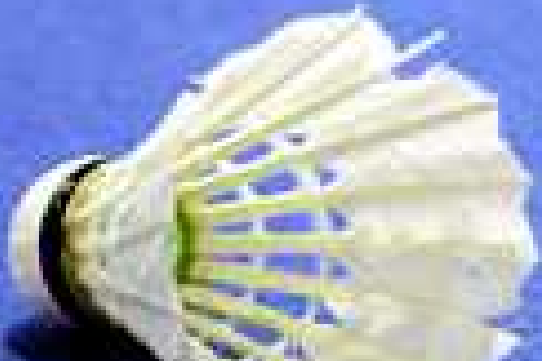
- Volumen/Intensidad de Entrenamiento:
 - *Gran Volumen
 - *Baja Intensidad
- Numero y Duración de las Sesiones:
 - *10 horas de actividad Física por semana, de las cuales 3-4 horas deberían ser relacionadas con bádminton.
 - *Sesiones entre 30-60 min.
- Tipo de Competición:
 - *Pre-Badminton y Mini-Badminton.
 - *Multideporte.
 - *Deporte Escolar.
- Cantidad de Competición:
 - *Ilimitada.
 - *Informal, mediante juegos.
 - *DIVERTIDA



INICIACION

Entre los 3 y los 8/9 Años.

- Puntos Importantes:
 - * Cualidades motrices básicas
- Desde los 3 a los 6 Años máxima importancia en:
 - * Cualidades motrices básicas.
- Desde los 6 a los 9 años máxima importancia en:
 - * Agilidad, Equilibrio, Coordinación y velocidad.
 - * Carrera, Lanzamientos, Saltos y recepciones.
 - * Auto carga.
 - * Otros Deportes y Actividades Físicas.



INICIACION

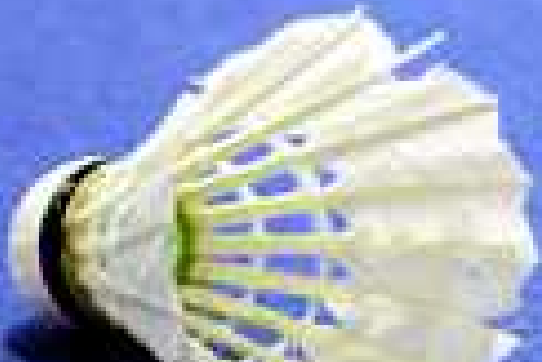
Entre los 3 y los 8/9 Años.

Situación en el programa de Tecnificación:

- Escuelas Deportivas, Ámbito escolar, Introducción en los clubes.

“Se Busca Campeón”

- Técnicos: Monitor de bádminton.



APRENDIENDO A JUGAR

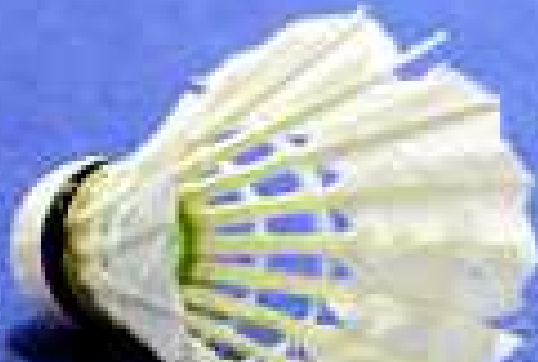
Entre los 8/9 y los 11/12 Años.



APRENDIENDO A JUGAR

Entre los 8/9 y los 11/2 Años.

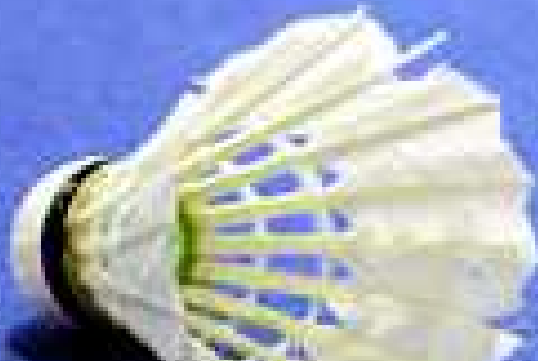
- Puntos Importantes:
 - *Cualidades motrices, Aprendizaje de Técnica.
- Pondremos la máxima importancia en:
 - *Patrones y cualidades motrices aplicadas al Bádminton.
 - *Resistencia Aeróbica.
 - *Flexibilidad.
 - *Autocarga.
 - *Otros Deportes y Actividades Físicas.



APRENDIENDO A JUGAR

Entre los 8/9 y los 11/2 Años.

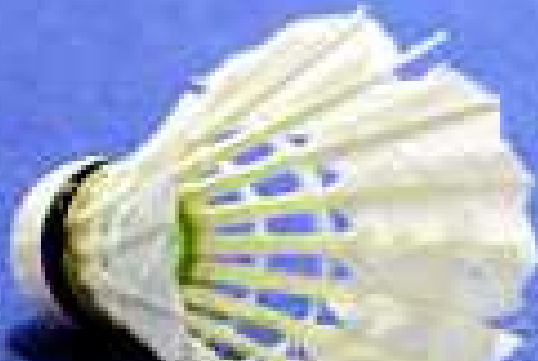
- Volumen/Intensidad de Entrenamiento:
 - (Debemos tener muy en cuenta el estado madurativo-Edad Biológica)
 - *Gran Volumen
 - *Manteniendo un volumen alto, podemos ir incrementando la intensidad.
- Numero y Duración de las Sesiones:
 - *10 horas de actividad Física por semana, de las cuales 5-7 horas deberían ser relacionadas con bádminton.
 - Además de 2 horas semanales de otros deportes en la escuela.
 - *Sesiones entre 30-90 min.
- Planificación Simple:
 - *Un macro ciclo.



APRENDIENDO A JUGAR

Entre los 8/9 y los 11/2 Años.

- Tipo de Competición:
 - *Escolar * Club *Provincial *Regional
- Cantidad de Competición:
 - *6-8 competencias por trimestre.
- Situación en el programa de Tecnificación:
 - *Programa Nacional de Tecnificación "Se Busca Campeón".
 - *Programas territoriales.
- Técnicos:
 - *Entrenador de Bádminton.





APRENDIENDO A ENTRENAR

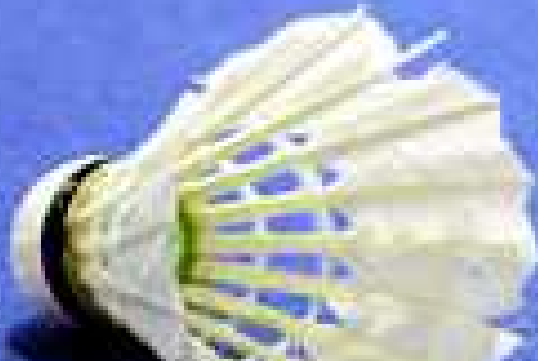
Entre los 11/12 y los 15/16 Años.



APRENDIENDO A ENTRENAR

Entre los 11/12 y los 15/16 Años.

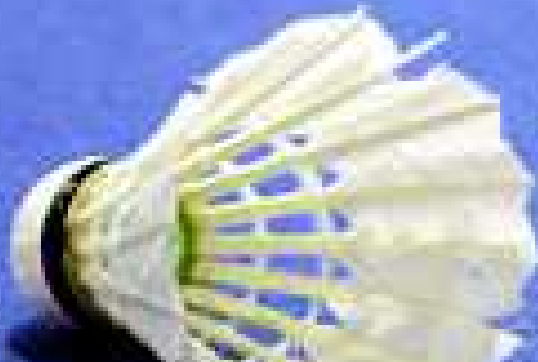
- Puntos Importantes:
 - *Cualidades Motrices Especificas para Bádminton, iniciación a la Preparación Física
- Pondremos la máxima importancia en:
 - *Acondicionamiento Aeróbico
 - *Velocidad
 - *Fuerza (en la parte final del periodo
 - *Flexibilidad
 - *Cualidades de Movimiento Específicas de Bádminton.
 - *Preparación Táctica.
 - *Otros Deportes.
- Especial precaución con incompatibilidades y problemas de crecimiento.



APRENDIENDO A ENTRENAR

Entre los 11/12 y los 15/16 Años.

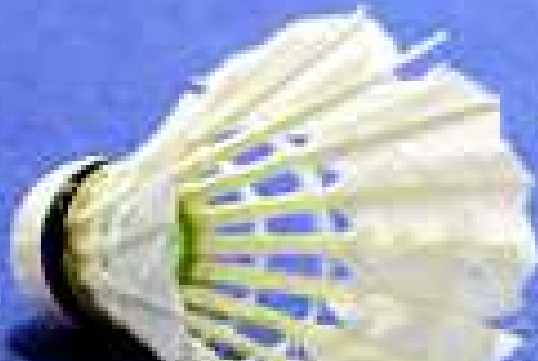
- Volumen/Intensidad de Entrenamiento:
(Debemos tener muy en cuenta el estado madurativo-Edad Biológica)
 - *Acorde con el crecimiento y momento de desarrollo.
 - *Podría ser disminuido el volumen e continuar incrementando la intensidad.
- Numero y Duración de las Sesiones:
 - *15 horas de actividad Física por semana, de las cuales 5-7 horas, deberían ser entrenamiento de bádminton. Además de 2-3 horas, semanales de práctica de partidos.
 - *Sesiones hasta 120 min.
- Planificación:
 - *Dos macro ciclos.



APRENDIENDO A ENTRENAR

Entre los 11/12 y los 15/16 Años.

- Tipo de Competición:
 - *Escolar * Club *Provincial *Regional *Ranking Nacional Catg. Inferiores.
 - *Introducción a la Competición Internacional.
- Cantidad de Competición:
 - *7-10 Competiciones por semestre.(En fase de Competición)
 - *0-2 Competiciones en Fase de Entrenamiento.
- Situación en el programa de Tecnificación:
 - *Programa Territorial y Nacional de Tecnificación . Grupo de Trabajo Sub 15.
 - *Introducción al trabajo en los Centros de Tecnificación.
- Técnicos:
 - *Entrenador Territorial de Bádminton.





ENTRENANDO PARA COMPETIR

Entre los 15/16 y los 17/18 Años.

ENTRENANDO PARA COMPETIR

Entre los 15/16 y los 17/18 Años.

- Puntos Importantes:

- *Desarrollo de la Cualidades y Calidad del Deportista.**
- *Optimizar la preparación física y Táctica.**
- *Pondremos la máxima importancia en:**
 - *Velocidad**
 - *Fuerza**
 - *Potencia**
 - *Resistencia**
 - *Cualidades de Movimiento Específicas de Bádminton.**
 - *Preparación Táctica más compleja.**
 - *Entrenamiento Pliometrico.**

-Volumen/Intensidad de Entrenamiento

- *Volumen Alto.**
- *Intensidad Creciente.**



ENTRENANDO PARA COMPETIR

Entre los 15/16 y los 17/18 Años.

- Numero y Duración de las Sesiones:

*Hasta 20 horas de actividad Física por semana, de las cuales 7-10 horas, deberían ser entrenamiento de bádminton. Además de 3-4 horas, semanales de práctica de partidos.

- Planificación:

*Dos-Tres macro ciclos.

- Tipo de Competición:

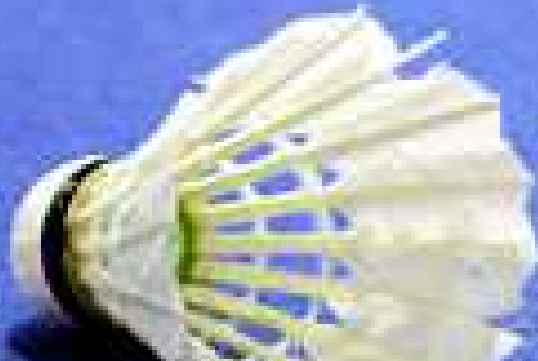
* Club *Regional *Ranking National Catg. Inferiores.*Ligas de Clubes.

* Campeonatos Internacionales de buen nivel Júnior Europeo.

- Cantidad de Competición:

*6-9 Competiciones en fase de Competición.(trimestre)

*0-2 Competiciones en Fase de Entrenamiento.



ENTRENANDO PARA COMPETIR

Entre los 15/16 y los 17/18 Años.

- Situación en el programa de Tecnificación:

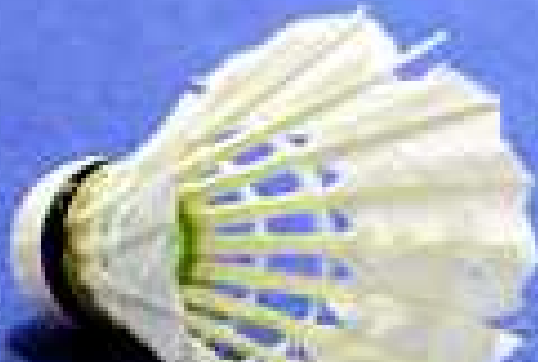
*Programa Territorial y Nacional de Tecnificación .

Grupo de Trabajo Sub 17-19.

*Centros de Tecnificación.

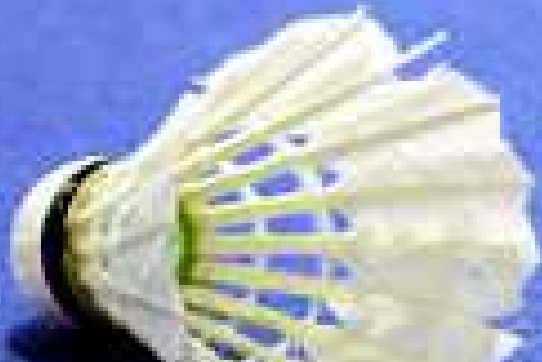
-Técnicos:

*Entrenador Territorial de Bádminton.



ENTRENANDO PARA GANAR

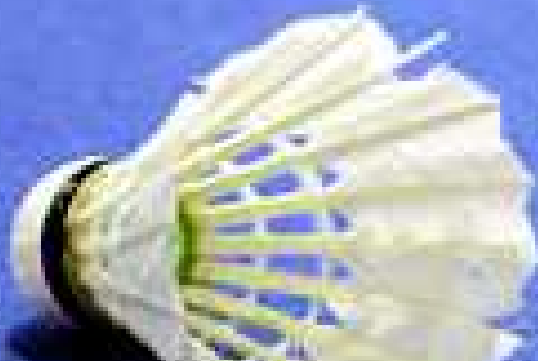
Entre los 17/18 y los 22/23 Años.



ENTRENANDO PARA GANAR

Entre los 17/18 y los 22/23 Años.

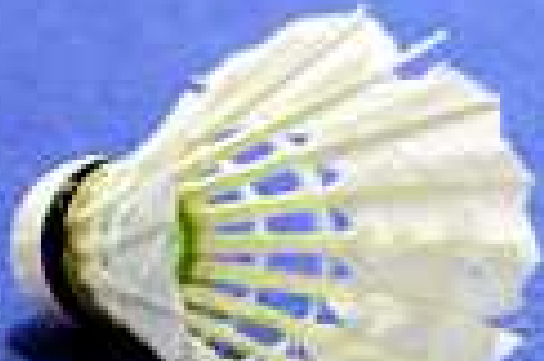
- Puntos Importantes:
 - *Afinar las Cualidades y Calidad del Deportista.
 - *Desarrollo Físico.
- Pondremos la máxima importancia en:
 - *Velocidad
 - *Fuerza
 - *Potencia
 - *Resistencia
 - *Consistencia
 - *Desarrollo táctico-patrones de Juego.



ENTRENANDO PARA GANAR

Entre los 17/18 y los 22/23 Años.

- Volumen/Intensidad de Entrenamiento:
 - *Volumen Alto.
 - *Intensidad Alta.
- Numero y Duración de las Sesiones:
 - *Hasta 21 horas de actividad Física por semana, de las cuales 14 horas, deberían ser entrenamiento de bádminton. Además de 7 horas, semanales de entrenamiento fuera de pista.
- Planificación: Tres macro ciclos.



ENTRENANDO PARA GANAR

Entre los 17/18 y los 22/23 Años.

Tipo de Competición:

*Experiencia Internacional en Eventos de alto nivel Continental.

Cantidad de Competición:

*5-8 Competiciones en fase de Competición (Trimestre)

*0-2 Competiciones en Fase de Entrenamiento.

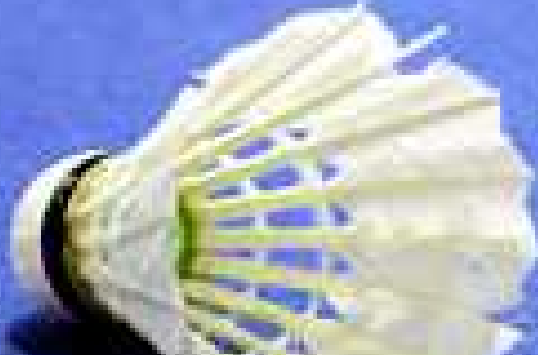
Situación en el programa de Tecnificación:

-Grupo de Trabajo Sub 23 y Absoluto.

-Centros de Tecnificación. CTD

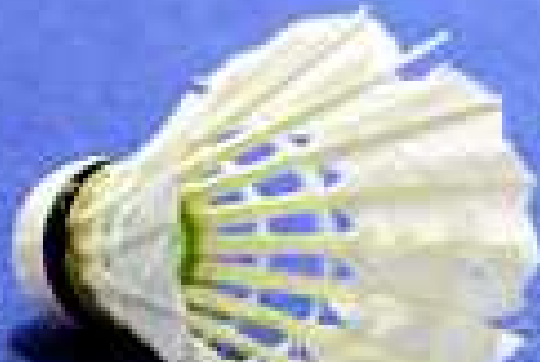
-Centro de Alto Rendimiento. CAR

Técnicos: Entrenador Nacional de Bádminton.



MAXIMO NIVEL

A partir de los 20-21 Años.



MAXIMO NIVEL

A partir de los 20-21 Años.

-Puntos Importantes:

- *Maximizar las cualidades.**

-Pondremos la máxima importancia en:

- *Afinar todas las capacidades.**

- *Estado optimo de las Cualidades psicológicas.**

-Volumen/Intensidad de Entrenamiento:

- *Volumen Alto.**

- *Intensidad Alta.**

-Numero y Duración de las Sesiones:

- *Hasta 26 horas de actividad Física por semana, de las cuales 14-16 horas, deberían ser entrenamiento de bádminton. A demás de 5-10 horas, semanales de entrenamiento fuera de pista y 3-4 horas de práctica de partidos.**

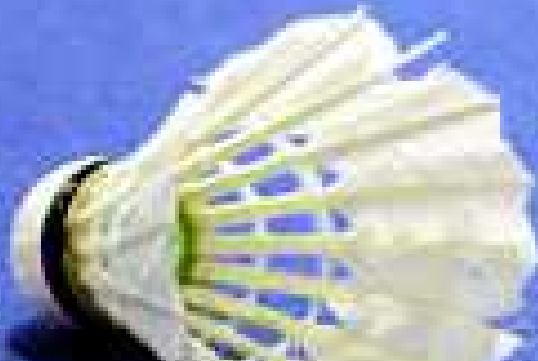
-Planificación: Acorde con el Calendario Internacional.

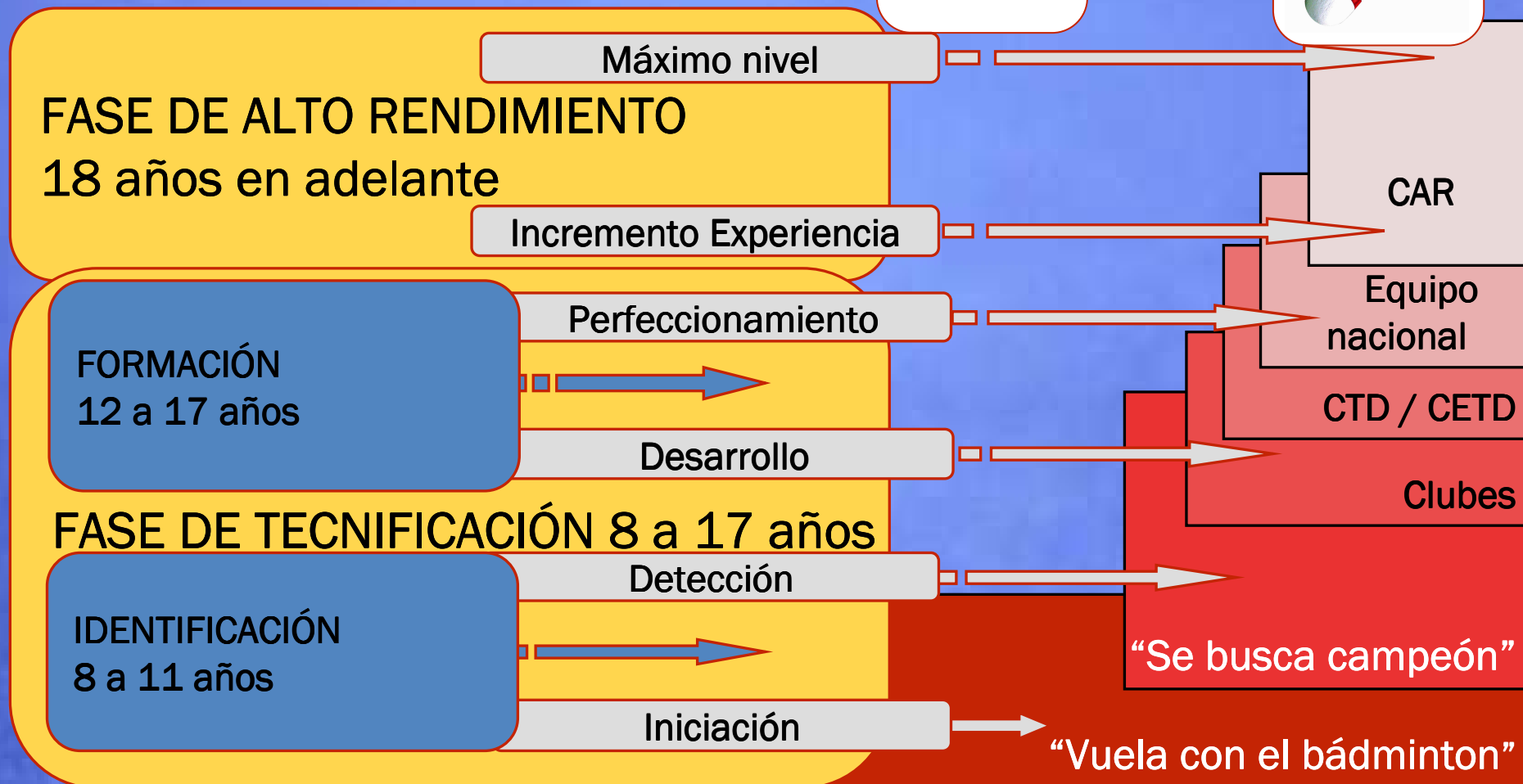


MAXIMO NIVEL

A partir de los 20-21 Años.

- Tipo de Competición:
 - *Internacional en Eventos de alto nivel Mundial.
- Cantidad de Competición:
 - *6-9 Competiciones en fase de Competición (Trimestre)
 - *0-3 Competiciones en Fase de Entrenamiento.
- Situación en el programa de Tecnificación:
 - *Grupo de Trabajo Absoluto.
 - *Centros de Tecnificación. CTD
 - *Centro de Alto Rendimiento. CAR
- Técnicos: Entrenador Nacional de Bádminton.





Enlace con la alta competición

Gracias a todos
Fin

