



*Trabajo de diploma para optar por el título de  
Licenciado en Cultura Física*

Propuesta de juegos para el desarrollo de la rapidez en el  
Bádminton municipio de Cruces. Categoría 9-10 años

**Autor:** Raúl René Salamanca Reyes

**Tutor:** MsC. Oscar Muñoz Hernández

Cienfuegos, 2021

# DEDICATORIA

*A mi familia la cual amo con todo mi corazón...*

*A mi mamá Yaneisis Reyes Ferriol por ser mi guía en todo  
momento, por no soltarme de la mano nunca.*

*A mi papá Lisván Salamanca Villazón por ser la luz que ilumina  
mi camino y por siempre cuidarme.*

*A mi hermano por ser parte de mi vida.*

*Este mérito es para ustedes...*

# AGRADECIMIENTOS

A mi Ma' como cariñosamente te digo, gracias por estar siempre ahí para mí. Gracias por tus sacrificios, por tus cuidados, por tus noches en vela por darnos siempre el bienestar.

A mi papá por siempre estar conmigo en todo momento, sé que desde el cielo nos cuidas y sé que hoy estarías muy orgulloso de lo que hasta ahora he logrado y del hombre en que me he convertido.

A mi hermano por ser ese compañero, ese amigo de todos los tiempos, aunque casi nunca te lo digo sabes que te quiero mucho.

A mis abuelos Milagros y Fermín por su dedicación y su cariño incondicional, gracias por ser los mejores abuelos del mundo.

A mi tía Ledy, mi prima Lia y mi tío Amaury por siempre estar cumpliendo mis sueños y estar presentes siempre en mi vida, gracias por su inmenso amor.

A mi novia Nurisley por ser parte de mi vida, gracias por formar mi mundo, por apoyarme y ayudarme en todo, por ser mi cómplice.

A mis tías Emilia, María Luisa e Idalmis por creer siempre en mí, porque sabían que sería capaz de cumplir esta meta en mi vida.

A mis primos(a) porque son un pilar importante en mi día a día.

A mi tutor el MsC. Oscar Muñoz Hernández por su ayuda incondicional, por su ayuda para que este sueño se hiciera realidad.

**A todos en general saben que son muy importantes para mí, los quiero muchísimo.**

# PENSAMIENTO

*“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”*

Albert Einstein<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Físico alemán de origen judío, es considerado como el científico más conocido y popular del siglo XX. Publicó su teoría de la relatividad especial en 1905. Por sus explicaciones sobre el efecto fotoeléctrico y sus numerosas contribuciones a la física teórica, en 1921 obtuvo el Premio Nobel de Física (Mundifrases., 2018).

# RESUMEN

El siguiente trabajo pretende dar solución a uno de los problemas que presenta, a nuestro entender, el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) en el bádminton, categoría 9-10 años. El objetivo es poder desarrollar una de las capacidades físicas importantes en la edad escolar, la rapidez, aspecto necesario según las ciencias aplicadas al deporte (fisiología, biomecánica, morfología, psicología). En el PIPD no aparecen juegos ni ejercicios por los cuales se pueda guiar el docente en su labor, razón por la cual este texto constituye una herramienta para que los entrenadores en la base puedan, a través del juego, motivar más y obtener mejores resultados en la educación de esta capacidad.

**Palabras claves:** RAPIDEZ, JUEGOS, BÁDMINTON, CATEGORÍA.

# ABSTRACT

The following work aims to solve one of the problems that, in our opinion, presents the Comprehensive Athlete Preparation Program (PIPD) in badminton, category 9-10 years. The objective is to be able to develop one of the important physical capacities in school age, speed, a necessary aspect according to the sciences applied to sport (physiology, biomechanics, morphology, psychology). In the PIPD there are no games or exercises by which the teacher can be guided in their work, which is why this text constitutes a tool so that the coaches at the base can, through the game, motivate more and obtain better results in education of this ability.

**Keywords: Speed, games, badminton, category.**

# TABLA DE CONTENIDOS

|                      |    |
|----------------------|----|
| Introducción.....    | 8  |
| Capítulo 1.....      | 11 |
| Capítulo 2.....      | 19 |
| Capítulo 3.....      | 23 |
| Conclusiones.....    | 24 |
| Recomendaciones..... | 25 |
| Bibliografía.....    | 26 |
| Anexo.....           | 29 |

# INTRODUCCIÓN

El origen del Bádminton aún permanece en la incertidumbre, pues los estudiosos se dividen en dos criterios: según algunos surgió en Asia, otros indican como su cuna a Europa. Lo que sí está bien determinado es que el Bádminton moderno (debidamente organizado) se remonta al siglo XVIII y toma el nombre de la Casa Bádminton, en Gloucestershire, Inglaterra, lugar donde radicaba el hogar del duque Beaufort. La Federación Internacional de Bádminton (IBF) se fundaría muchos años después, el 1.º de julio de 1934, por 9 países (Canadá, Dinamarca, Inglaterra, Gales, Escocia, Nueva Zelanda, Francia, Irlanda y Holanda). Actualmente la Federación Mundial de Bádminton (BWF) radica en Kuala Lumpur, Malasia.

El Bádminton ingresa en Cuba alrededor de la década del 50 del pasado siglo. Se jugaba fundamentalmente en los colegios católicos existentes en esa época en La Habana, como una actividad recreativa. Luego del triunfo de la revolución el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER) empieza a desarrollarlo de forma masiva y organizada en función de brindar al pueblo una opción de sano esparcimiento y a partir de 1979 forma parte de las actividades recreativas competitivas. Al producirse su ingreso en el programa de los Juegos Olímpicos en Barcelona (1992), el Organismo Deportivo determina desarrollarlo como parte del Subsistema de Alto Rendimiento a partir de abril de 1994. Algunos meses después, el 21 de noviembre de 1994, se funda la Federación Cubana de Bádminton. Este deporte ingresó en los Juegos Escolares Nacionales en el curso 2004-2005 con el número 30, mucho se ha avanzado pues Cuba ingresó en la IBF en 1994 con el número 114.

El Bádminton es el deporte de raqueta más rápido del mundo, ya que el volante puede alcanzar la increíble velocidad de unos 300 kilómetros por hora. Se practica en 5 modalidades: Individuales Masculino-Femenino, Dobles Masculino-Femenino y Dobles Mixtos. Es un deporte que pertenece al grupo de Juegos Deportivos, acíclico-mixto, y brinda un beneficio ilimitado, fortalece diversas partes del cuerpo, particularmente extremidades superiores e inferiores y centro del cuerpo. El practicante adquiere una buena capacidad

aeróbica y anaeróbica, fuerza explosiva, coordinación neuromuscular, agilidad y vitalidad. El sistema energético predominante es el anaerobio, pero por el cúmulo de las acciones se convierte en aerobio.

El promedio de saltos en un partido de mujeres oscila entre 120 y 130, en los hombres de 150 a 180, sobre todo en las modalidades de dobles. Las acciones duran un promedio de 7 a 13 segundos, los más largos, 20 segundos. El tiempo de duración de un partido puede oscilar entre 30 minutos a 1 hora 30 minutos, en dependencia de la calidad y el nivel de los jugadores. Las acciones de Bádminton se entrenan fundamentalmente en zona mixta, el máximo consumo de oxígeno sobrepasa los 40 mililitros y el promedio de umbral anaerobio se encuentra entre 190 a 205 pulsaciones. Los valores de lactato en sangre en un partido de alta intensidad oscilan entre los 2 moles. Un jugador puede recorrer más de 5 kilómetros en un partido.

Técnicamente es un deporte que requiere de grandes destrezas y habilidades técnicas para lograr altos niveles de precisión y efectividad. Esta disciplina consta de 5 habilidades fundamentales: agarres, posición básica, servicios, golpes y desplazamientos. Entre los golpes se destacan cuatro básicos de los cuales parte todo el accionar técnico del juego: el Clear o Globo, el Drop o Dejada, el Drive o Razo, y el Smash o Remate; la ejecución técnica es la misma, la diferencia radica en el último momento de la ejecución, en la velocidad y dirección del golpe.

Todas las capacidades son fundamentales, con predominio de la rapidez, resistencia a la rapidez, fuerza explosiva, elasticidad y facultades coordinativas como anticipación, ritmo, equilibrio, etc. Nuestro trabajo, no obstante, va a centrarse en la propuesta de acciones para el desarrollo de la rapidez, tan necesaria para hacer crecer un talento con las condiciones imprescindibles para el rendimiento deportivo, mediante juegos.

**Situación Problemática:**

El nivel del contenido de la capacidad rapidez que aparece en el PIPD de Bádminton en la categoría 9-10 años, carece de ejercicios para su desenvolvimiento y no tiene presente el juego como una forma más de desarrollar la misma.

**Problema Científico:**

¿Cómo enriquecer el contenido de la capacidad rapidez que aparece en el PIPD de Bádminton en la categoría 9-10 años, para un mejor desarrollo de la misma, teniendo en cuenta el juego como medio?

**Objetivo general:**

Elaborar acciones para el desarrollo de la rapidez en el tratamiento de las tareas que integran el PIPD de Bádminton, categoría 9-10 años, mediante juegos.

**Objetivos específicos:**

1. Diagnosticar las insuficiencias de esta capacidad en el grupo seleccionado para la investigación.
2. Elaborar juegos para el desarrollo de la rapidez en estas edades.
3. Aplicar la propuesta en el grupo.

**Hipótesis:**

Al aplicar la propuesta de juegos se observará una mejora considerable de la capacidad rapidez en estas edades.

**Variable dependiente:**

El proceso de preparación del deportista.

**Variables independientes:**

El desarrollo de la rapidez en la categoría 9-10 años.

**Variables contaminantes:**

- Nivel de desarrollo de la rapidez en la edad objeto de la investigación.
- Experiencia deportiva.
- Edad biológica y certificada.
- Horario de entrenamiento.

**Objeto de estudio:**

Proceso de preparación de la rapidez de los atletas de la categoría 9-10 años del deporte Bádminton.

**Campo de acción:**

Desarrollo de la capacidad rapidez.

# CAPÍTULO 1

---

En la revisión bibliográfica realizada para el desarrollo de este trabajo vemos cómo diferentes autores definen el concepto de rapidez. Por ejemplo, Frei (1977) plantea que es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas. Según Ozolin (1983), la noción de rapidez en los deportes abarca la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de reacción motora. Para Ariel Ruiz Aguilera (1985) es la capacidad condicional indispensable para realizar, bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. Forteza y Ranzola (1986) aseguran que es la habilidad de realizar una tarea motriz en determinadas situaciones en un relativo mínimo de tiempo o con una máxima frecuencia. Erwin Hanh (1988) la asocia a la posibilidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un lapso mínimo, presuponiendo que la tarea sea de corta duración y no se presente cansancio. Renato Manno (1994) entiende por rapidez un conjunto heterogéneo de componentes como: el tiempo de la reacción motora, la rapidez de cada uno de los movimientos y el ritmo de los mismos. García Manso y Col. (1996) afirman que representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia. Por último, Adalberto Collazo (2002) la define como la habilidad que posee el sistema neuromuscular del organismo humano de reaccionar ante un estímulo externo y la de trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, nunca superior a los 10 segundos.

Sin embargo, en esta investigación se decidió asumir el concepto de Grosser y Bruggeman (1991), según los cuales es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Esta se determina a través de la siguiente ecuación:  $V = e/t$ .

Dónde:  $e$  = espacio recorrido y  $t$  = tiempo empleado en recorrer la distancia.

Existen varios tipos de rapidez: *velocidad de reacción*, que se subdivide en simple y compleja; *velocidad de acción*, clasificada también en simple y compleja; así como frecuencia máxima de movimientos (velocidad). La *velocidad de reacción simple* se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido, por ejemplo, el disparo para la salida en natación, carreras, etc. La *velocidad de reacción compleja* se manifiesta cuando el sujeto responde a un estímulo no conocido, por ejemplo, el atacante en voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo. La velocidad de acción simple se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo, por ejemplo, el golpe del boxeador. La velocidad de acción compleja se evidencia cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo, por ejemplo, finta y tiro al aro en suspensión. La frecuencia máxima de movimientos (velocidad) ocurre en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible.

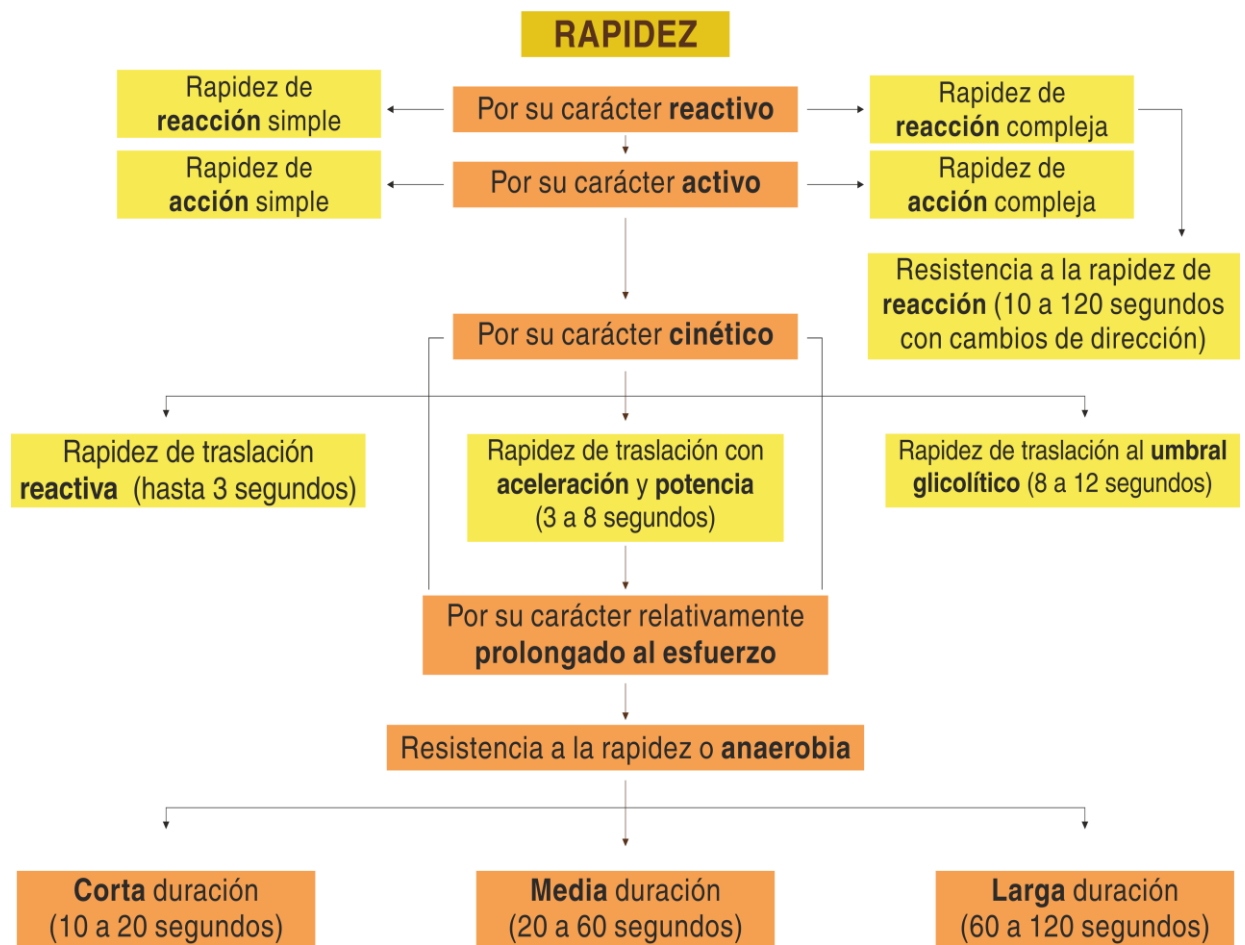
La rapidez depende de diversos factores dentro de los que se encuentran:

- La capacidad de movilidad y rapidez de los procesos nerviosos.
- La fuerza-velocidad o fuerza explosiva.
- La capacidad de relajación de los músculos.
- Dominio de la técnica.
- Intensidad de los esfuerzos volitivos.
- Cantidad de fosfágenos (PC-ATP) en músculo y la velocidad de su resíntesis.

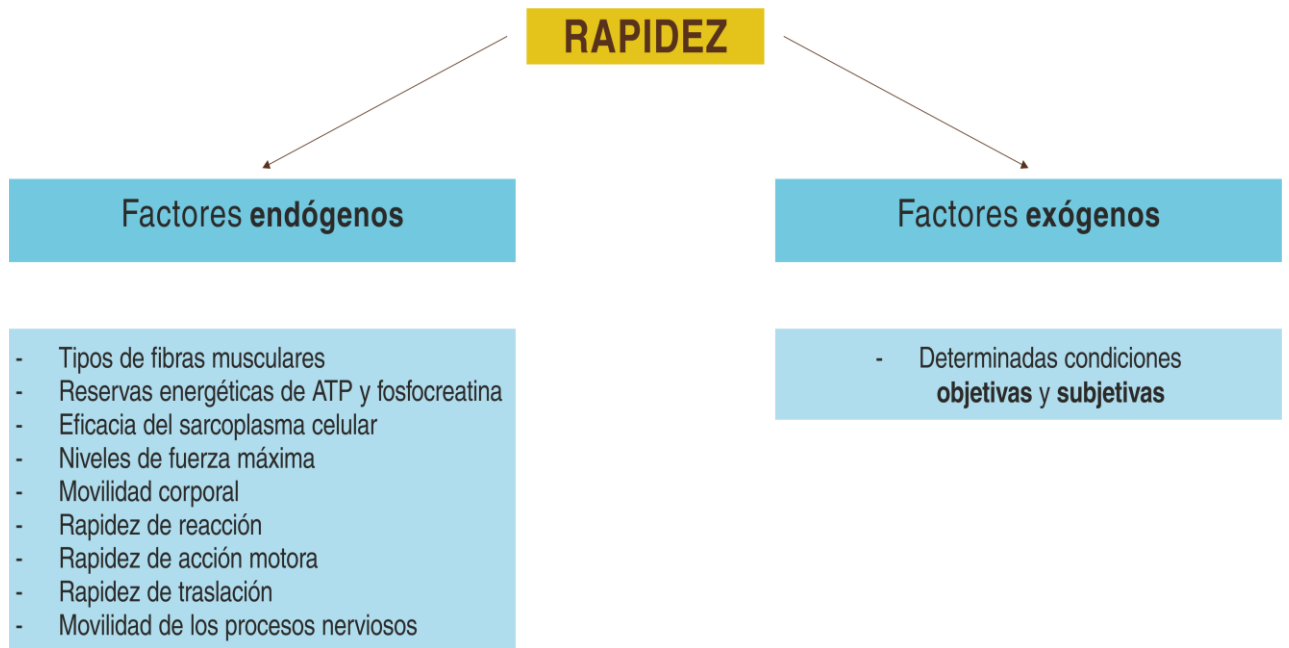
Medios fundamentales:

- Ejercicios de corta duración, rítmicos y arrítmicos con explosividad.
- Ejercicios de reacción.
- Ejercicios con la máxima frecuencia (20-22 segundos).
- Realizar tramos con intensidades progresivas: 100 % de carga, velocidad máxima; 90% de carga, velocidad grande; 80% de carga, velocidad media; 70% de carga, velocidad pequeña.
- Juegos de movimientos rápidos.

## Estructura tipológica de la capacidad de rapidez



Varios son los efectos que produce el desarrollo de la rapidez en el organismo de los atletas entrenados: aumenta la capacidad del organismo para la producción de energía anaerobia a nivel del sarcoplasma celular y la velocidad de los movimientos espacio-corporales; mejora la actividad de respuesta de las motoneuronas, la capacidad anaerobia alactacida, la coordinación neuromuscular, la capacidad de reacción, acción y de traslación, y la actividad de la enzima miosina ATPasa; por último, también incrementa los niveles de hidratos de carbono.



Medios fundamentales para educar y desarrollar la rapidez:

- Ejercicios de reacción simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez de acción simple y compleja.
- Ejercicios de agilidad.
- Ejercicios de carreras de velocidad (hasta 30 metros).
- Ejercicios de carreras de velocidad (30 a 60 metros).
- Ejercicios de carreras de velocidad (60 a 100 metros).
- Ejercicios pliométricos múltiples.
- Ejercicios de movilidad.
- Ejercicios de fuerza máxima.

Métodos esenciales para el desarrollo didáctico –pedagógico de la rapidez:

1. Método de repetición estándar:
  - No existen variaciones en el contenido de la carga que se realiza.
  - Las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación, edad, sexo y tipo de deporte que practica.
  - Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.
  - Tiempo de recuperación entre series de 3-5 minutos.

| Nro. de series | Nro. de tandas | Carga/contenido  | % de Intensidad |
|----------------|----------------|------------------|-----------------|
| 2              | 1              | 60 metros planos | 85 %            |
|                | 2              | 60 metros planos | 85 %            |
|                | 3              | 60 metros planos | 85 %            |
|                | 4              | 60 metros planos | 85 %            |
|                | 5              | 60 metros planos | 85 %            |

## 2. Método de repetición progresiva:

- Existen variaciones en el contenido de la carga que se realiza.
- Las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación, edad, sexo y tipo de deporte que practica.
- Su objetivo es ir aumentando las exigencias de entrenamiento, es decir, la intensidad de las acciones motoras y distancia a recorrer.
- Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.
- Tiempo de recuperación entre series de 3-5 minutos.

| Nro. de series | Nro. de tandas | Carga/contenido | % de Intensidad |
|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 2              | 1              | 15 metros       | 85 %            |
|                | 2              | 20 metros       | 85 %            |
|                | 3              | 25 metros       | 90 %            |
|                | 4              | 30 metros       | 90 %            |
|                | 5              | 35metros        | 95 %            |
|                | 6              | 40 metros       | 95 %            |
|                | 7              | 45 metros       | 100 %           |
|                | 8              | 50 metros       | 100 %           |

## 3. Método de repetición regresiva:

- Existen variaciones en el contenido de la carga que se realiza.
- Las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación, edad, sexo y tipo de deporte que practica.
- Su objetivo es disminuir las distancias pero las exigencias de entrenamiento se mantienen, es decir, la intensidad de las acciones motoras.
- Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.
- Tiempo de recuperación entre series de 3-5 minutos.

| Nro. de series | Nro. de tandas | Carga/contenido | % de Intensidad |
|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 2              | 1              | 50 metros       | 85 %            |
|                | 2              | 45 metros       | 85 %            |
|                | 3              | 40 metros       | 90 %            |
|                | 4              | 35 metros       | 90 %            |
|                | 5              | 30 metros       | 95 %            |
|                | 6              | 25 metros       | 95 %            |
|                | 7              | 20 metros       | 100 %           |
|                | 8              | 15 metros       | 100%            |

4. Método de repetición alterna:

- Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza.
- Las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación, edad, sexo y tipo de deporte que practica.
- Su objetivo es alternar las exigencias de entrenamiento.
- Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.
- Tiempo de recuperación entre series de 3-5 minutos.

| Nro. de series | Nro. de tandas | Carga/contenido | % de Intensidad |
|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 2              | 1              | 15 metros       | 85 %            |
|                | 2              | 20 metros       | 85 %            |
|                | 3              | 15 metros       | 90 %            |
|                | 4              | 30 metros       | 90 %            |
|                | 5              | 25 metros       | 95 %            |
|                | 6              | 40 metros       | 95 %            |
|                | 7              | 35 metros       | 100 %           |
|                | 8              | 50 metros       | 100%            |

5. Método de repetición combinado:

- Existen variaciones ondulatorias en el contenido de la carga que se realiza.
- Las distancias a recorrer se seleccionan atendiendo a la etapa de preparación, edad, sexo y tipo de deporte que practica.

- Su objetivo es alternar las exigencias de entrenamiento.
- Tiempo de recuperación entre repeticiones de 1-3 minutos.
- Tiempo de recuperación entre series de 3-5 minutos.

6. Método del juego:

- Se utiliza en la práctica siempre y cuando se seleccionen juegos de carreras que garanticen la traslación rápida de un individuo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, independientemente de los objetivos del juego.
- Los juegos seleccionados deben garantizar la adecuada motivación en cada uno de los participantes.
- El tiempo de las ejecuciones motrices en cada acción no puede exceder los 12 segundos, por lo que las distancias a recorrer deben garantizar este requisito sumamente importante.

# CAPÍTULO 2

---

Para esta investigación se tomó como muestra a los 15 niños del Área Deportiva Masiva del municipio Cruces, 7 varones y 8 hembras, que representan el 100 %de la matrícula, con un promedio de un año en la práctica deportiva. Se encuestaron varios entrenadores y 5 especialistas.

## **Métodos:**

- *Analítico-sintético*: constituyen dos procesos cognitivos que cumplen funciones muy importantes en la investigación científica. El análisis es una operación intelectual que posibilita descomponer mentalmente un todo complejo en sus partes y cualidades. La síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión entre las partes.
- *Histórico-lógico*: el método histórico estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el decursar de su historia; el lógico investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos, logrando explicar la necesidad de elaboración de la propuesta del sistema de juegos.
- *Tránsito de lo abstracto a lo concreto*: el tránsito de lo abstracto a lo concreto expresa la transformación del conocimiento científico en su proceso de desarrollo. La abstracción nos ofrece una imagen esquematizada del fenómeno, pero que justamente por ello muestra una relación esencial de este, permitiéndonos determinar los elementos del conocimiento al destacar las particularidades del sistema de juegos.
- *Hipotético-deductivo*: es aquel que parte de una hipótesis sustentada por el desarrollo teórico de una determinada ciencia, que siguiendo las reglas lógicas de la deducción, permite llegar a nuevas conclusiones y predicciones empíricas, las cuales a su vez son sometidas a verificación.

Este último método tiene un gran valor heurístico, ya que permite pronosticar y verificar nuevas hipótesis de la realidad, así como inferir otras y establecer predicciones a partir del sistema de conocimientos que se poseen. Además, se

aplica en el análisis y construcción de las teorías científicas, posibilitando la sistematización del conocimiento científico al ser deducido de un número limitado y preciso de principios e hipótesis. Por último, unifica el conocimiento científico en un sistema integral que presenta una estructura jerarquizada de principios y leyes, conceptos e hipótesis.

**Del nivel empírico:**

- *Análisis de documentos:* este método fue empleado para profundizar en el estudio y análisis del tema objeto de investigación y los elementos más importantes en las características de la muestra.
- *La medición:* medir es atribuir valores numéricos con una propiedad dada de un objeto específico mediante una operación de comparación cuyo resultado se determina mediante la utilización de canales sensoriales.

**Criterio de especialistas:**

Se aplicó con el objetivo de validar teóricamente la propuesta de ejercicios.

Métodos matemáticos:

Cálculo porcentual.

## JUEGOS

### 1. Me gusta tu raqueta.

Los alumnos con sus raquetas corren por el espacio. A una señal del profesor se pararán uno frente a otro e intercambiarán la raqueta lanzándola. Cada uno deberá recolocar la presa de la raqueta y volver a correr hasta la siguiente señal.

Objetivo: variar el tipo de desplazamiento.

### 2. Toque con raqueta.

Juego de persecución 1x1 en el que la forma de tocar y parar es con la cabeza de la raqueta.

Objetivo: correr a máxima potencia.

### 3. El cocotero.(Ver Anexo 1)

Se coloca un jugador en cada círculo y 7 volantes en el círculo interior. La separación entre los círculos debe ser de 3-4 metros. El juego consiste en llegar a tener 3 volantes en tu propia casa “robándolos” de uno en uno, tanto del círculo interior como de los círculos de los compañeros.

Objetivo: vigilar que no se hagan trampas, pues es un juego propenso a ello.

Variante: reducir/aumentar el número de volantes en el círculo interior.

### 4. Haciendo grupos.

Cada alumno lleva raqueta y volante, y va haciendo autotoques por toda la pista. El profesor dirá un número del 1 al 6 y los estudiantes formarán grupos según el número indicado.

Objetivo: reaccionar lo más rápido posible a la orden del profesor.

### 5. Tocar y parar.

Cada jugador coloca el volante sobre la raqueta (como si fuese una bandeja). Un alumno persigue al resto de sus compañeros por todo el espacio (delimitado para que no haya mucha dispersión). El volante no se debe caer de la “bandeja”; cuando el perseguidor pille a un perseguido se invierten los papeles.

Objetivo: controlar el volante sobre la raqueta.

Variante: se pueden introducir varios perseguidores para dar más actividad al juego.

#### 6. El camarero.

Se colocan grupos de 4 estudiantes en filas enfrentadas. Cada alumno transporta un volante sobre su raqueta y el juego se realiza en forma de relevos. Deben evitar que el volante caiga al suelo y tampoco pueden tocarlo con las manos. El relevo se hará pasando el volante de la raqueta a la del compañero.

Objetivo: modificar el tipo de desplazamiento.

Variantes: transportar más de un volante.

#### 1. Pilla pilla entre líneas. (Ver Anexo 2)

Se forman grupos de 4 alumnos. Trabajo de 1 x 3 (un perseguidor, tres perseguidos). El juego consiste en perseguir siguiendo las líneas del terreno de juego hasta lograr pillar a uno de los perseguidos, entonces se invertirán los roles, reiniciándose el juego.

Objetivos: cambiar de sentido en la carrera las veces que se quieran y evitar los choques entre perseguidos.

Variante: se puede utilizar las líneas del campo de individuales, de dobles, media pista y pista completa.

Reglas: Está prohibido salirse de las líneas del terreno de juego y solamente el perseguidor podrá atajar por la línea que divide el semicampo en dos partes iguales.

# CAPÍTULO 3

La encuesta realizada a los docentes u entrenadores (Ver Anexo 3) constaba de 8 interrogantes y arrojó los siguientes resultados:

En la pregunta número 1 todos respondieron de forma aceptada, manifestando que sí tienen conocimiento sobre el PIPD. Lo mismo sucedió en las interrogantes 2 y 3, donde se evidenció que tienen en su poder y trabajan con el PIPD. Es a partir de la pregunta 4 cuando se puede ver la diferencia, ya que los entrenadores en esta categoría no disponen de juegos para el desarrollo de esta capacidad y no son capaces de inferir o buscar bibliografía que los ayude a hacer más factible y agradable el trabajo en la clase para el desarrollo de la rapidez. Además, solo uno de 5 entrenadores respondió que conoce la categoría, lo cual se traduce en que un 75% de los entrevistados no posee conocimientos al respecto. En el punto número 5 todos respondieron negativamente, alegando que no es suficiente el contenido existente para el desarrollo de la rapidez en el PIPD. En cuanto a la sexta interrogante, el 75 % de los docentes refirió que se desarrolla la capacidad en esta categoría y solo el 25% manifestó que se educa. En las últimas 2 preguntas todos los entrevistados respondieron de forma negativa, planteando la necesidad de incluir ejercicios.

En cuanto a la encuesta hecha a los especialistas (Ver Anexo 4), la misma tenía un total de 7 interrogantes. A continuación resumimos los resultados:

En las primeras 4 preguntas todos los especialistas contestaron positivamente. Ellos manifestaron que la propuesta de juegos de rapidez es correcta, y que los mismos ayudan al desarrollo de la rapidez en estas edades. En las interrogantes 5, 6 y 7 las respuestas también fueron positivas, revelándose que la rapidez se desarrolla principalmente mediante los juegos en esas edades, opinión sustentada por el 100% de los entrevistados.

# CONCLUSIONES

- Los entrenadores encuestados carecen de conocimientos acerca de juegos que contribuyan al desarrollo de la rapidez en este deporte.
- La propuesta, según los especialistas, está acorde a las exigencias de la categoría para el desarrollo de esta capacidad.
- Los entrenadores consideran que se debe realizar un trabajo más específico con los juegos, los cuales no aparecen declarados en el PIPD de nuestro deporte.

# RECOMENDACIONES

- Dar a conocer la propuesta de juegos a los entrenadores que trabajan con estas categorías o edades para un mejor desarrollo de la capacidad de rapidez.
- Mostrara la Comisión Provincial los resultados de la investigación y solicitar que sea aplicada la propuesta.

# BIBLIOGRAFÍA CITADA

---

Alonso, R.F. y Pila, H. (1985) *Experiencias de un método para preparación de atletas*, Editorial Ciencias Médicas.

Bádminton, Confederación Panamericana (1998) *Manual de instrucción de Bádminton*, Lima.

Barrios, J. y Ranzola, A. (1998.) *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*, Editorial Deportes.

Boulch, J. (1997) *El movimiento en el desarrollo de la persona*, Editorial Paidotribo.

Calderón, C. y Colectivo (1993) *Fundamentos generales de la teoría y metodología de la Educación Física*, Editorial Pueblo y Educación.

Calvo, A. L. (2001) *La planificación a largo del deportista dentro del proceso de detección y selección de talentos*. Disponible en: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

Colectivo de autores (1996) *Manual del profesor de Educación Física. La escuela cubana*, INDER.

Estévez Cullell, M., Arroyo Mendoza, M., y Gonzales Terry, C. (2006) *La investigación científica en la actividad física: su metodología*, Editorial Deportes, p. 318.

Filin, V. P. y Volkov, V. M. (1983) *Selección deportiva*. Moscú, Editorial Pueblo y Educación.

Fleitas, I. y Rufo, S. (1985) *Criterios y métodos de selección*, Dirección Provincial de Deportes.

Hahn, E. (1998) *Entrenamiento con niños*, Ediciones Martínez S.A., pp.98-99.

Harre, D. (1983) *Teoría del entrenamiento deportivo*, Poligráfico Osvaldo Sánchez.

Harre, D. (1989) *Teoría del entrenamiento deportivo*, Editorial Científico Técnica.

INDER (2012) *Indicaciones metodológicas de la Educación Física*, Dirección de Educación Física del INDER.

Jordán, J.R. (1997) *Desarrollo humano en Cuba*, Editorial Científico Técnico, La Habana.

MacDougall, J.D. y Colectivo (2000) *Evaluación fisiológica del deportista*, Editorial Paidotribo.

Matveev, L. (1970) *Fundamentos de entrenamiento deportivo*, Editorial Raduga.

Omosegard, B. (1996) *Physical training for Bádminton*, Malling Beck, Dinamarca.

Ozolin, N. G. (1995) *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*, Editorial Científico Técnico.

Ranzola, A. (1989) *La planificación del entrenamiento deportivo*, Editorial Claced.

Sanches, D.B. (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, IndePublicaciones.

S.A.: *Teoría y metodología. Deporte y entrenamiento*, Editorial Paidotribo, Barcelona, p.253.

Recio, B.J. y Ribas, A.R. (1998.) *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*, Editorial Deportes.

Verkjoshansky, Y. (1990) *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*, Ediciones Martínez Roca S.A.

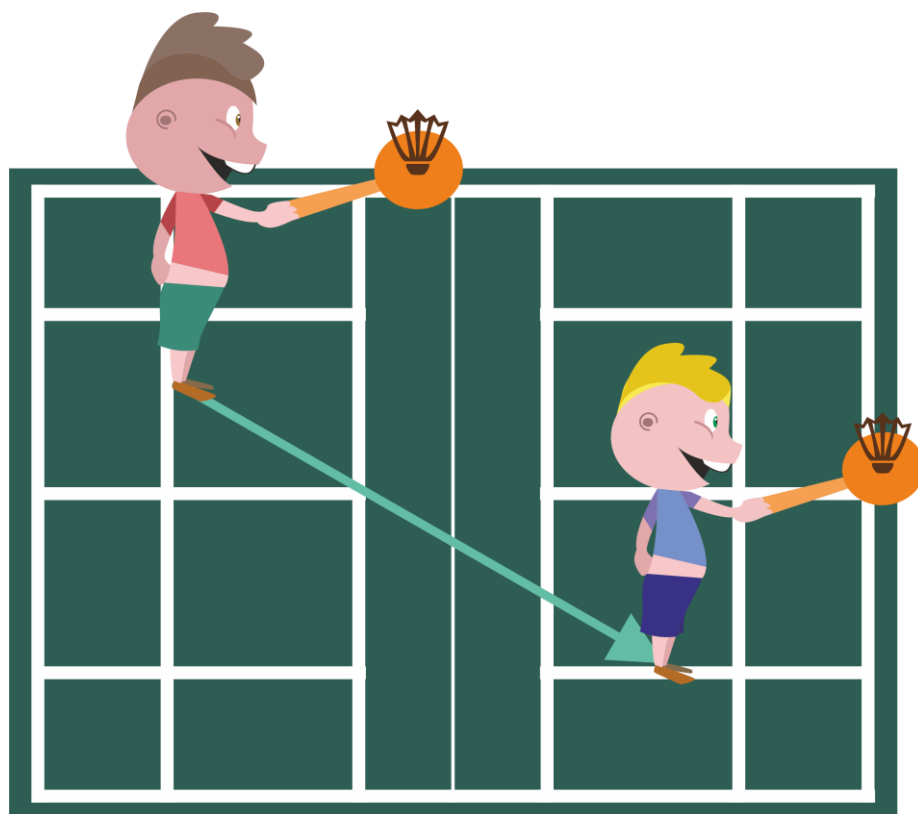
Verkjoshansky, Y. (2002) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*, Editorial Paidotribo.

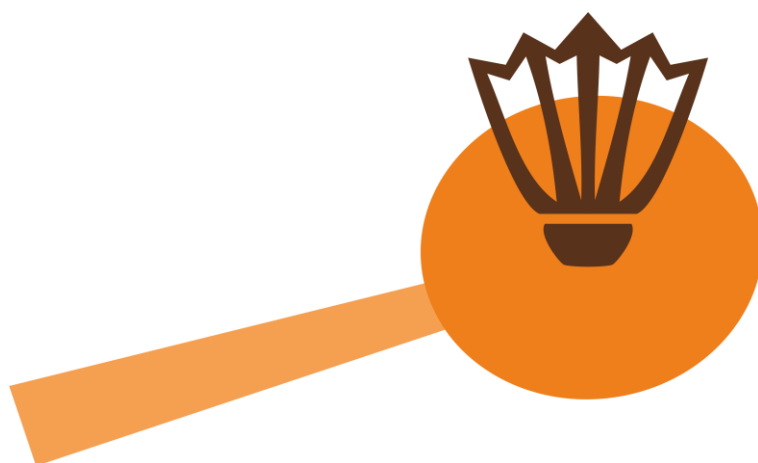
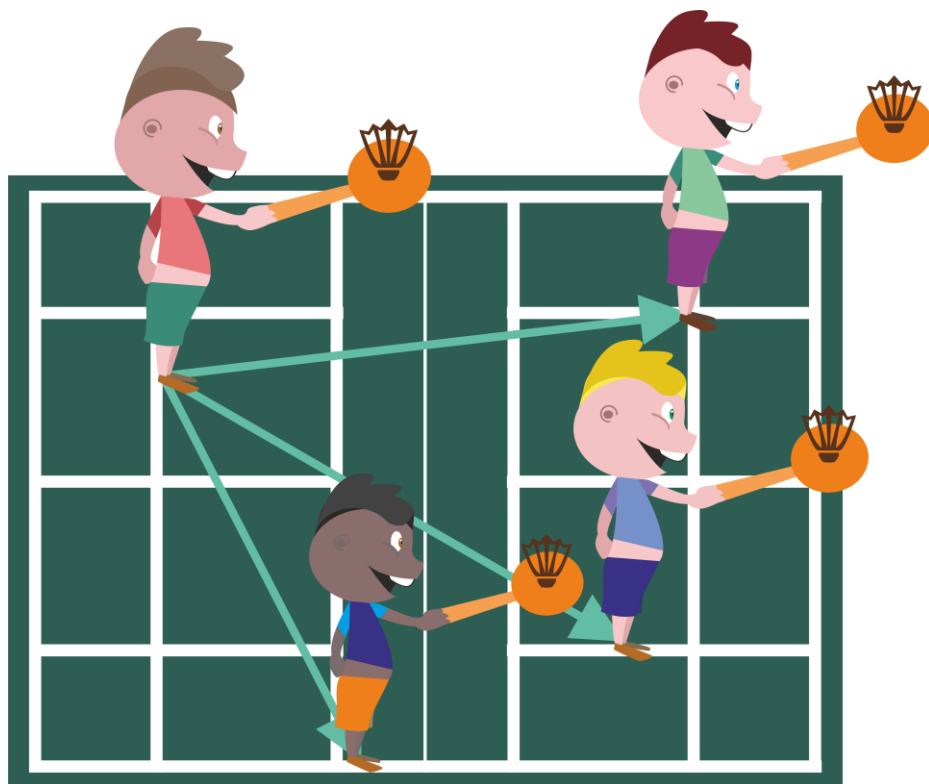
Volkov, V.M. y Filin, V.P. (1989) *Selección deportiva*, Editorial Fisicultura y Deportes.

Zatsiorski, V. M. (1998) *Metrolología deportiva*, Editorial Pueblo y Educación.

# ANEXOS

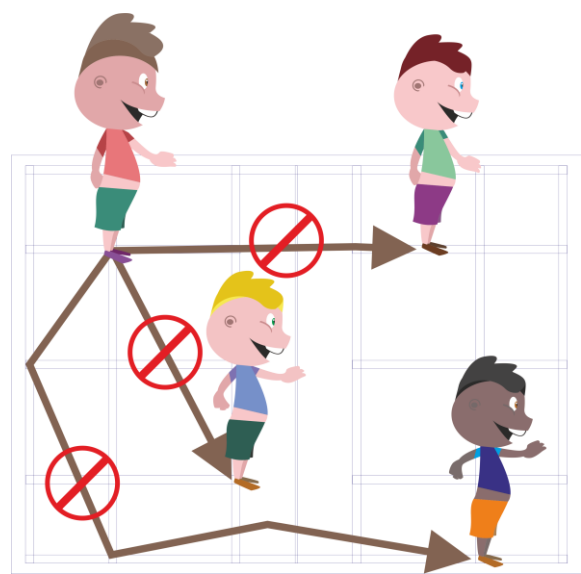
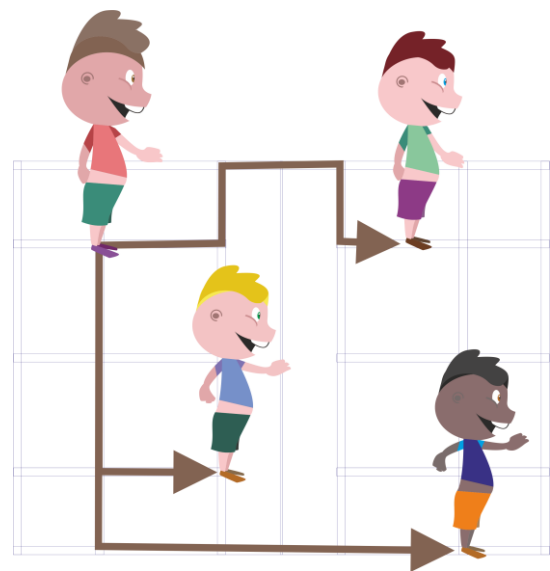
## ANEXO: 1







ANEXO 2:



ANEXO: 3

ENCUESTA:

Estimado entrenador, con el fin de mejorar el proceso integral de preparación de los atletas de Bádminton solicitamos de usted, para que responda de manera consiente y sincera las preguntas que a continuación ponemos a su consideración:

Objetivo: Conocer la opinión de los especialistas acerca de la instrumentación del PIPD de Bádminton en la categoría 9-10 años teniendo presente el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades físicas especialmente de la rapidez

- ¿Conoce usted el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- ¿Tiene en su poder el (PIPD)?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- ¿En la preparación del entrenamiento de los atletas, usted utiliza el PIPD de Bádminton?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- ¿Cómo valora usted las orientaciones que aparecen en el PIPD de Bádminton para la categoría 9 – 10 años?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- ¿Lo que aparece en el PIPD de Bádminton para la categoría 9 – 10 años es suficiente para desarrollar la rapidez?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- ¿Conoce usted si la rapidez se educa o se desarrolla en esta categoría 9-10 años?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- ¿Conoce si en el (PIPD) aparecen ejercicios para desarrollar o educar la rapidez en esta categoría 9-10 años mediante juegos?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- ¿Tiene algún material en sus manos que le permita consultar acerca de los ejercicios para desarrollar o educar la rapidez en la categoría 9-10 años?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

| PREGUNTAS | SI    | %   | NO    | %   |
|-----------|-------|-----|-------|-----|
| 1         | 5     | 100 | ----- | 0   |
| 2         | 5     | 100 | ----- | 0   |
| 3         | 5     | 100 | ----- | 0   |
| 4         | 1     | 25  | 4     | 75  |
| 5         | ----- | 0   | 5     | 100 |
| 6         | 4     | 74  | 1     | 25  |
| 7         | ----- | 0   | 5     | 100 |
| 8         | ----- | 0   | 5     | 100 |
| TOTAL     |       |     |       |     |

#### ANEXO: 4

##### ENTREVISTA A ESPECIALISTAS:

- A su criterio la propuesta de juegos de rapidez es correcta.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

- Exprese de forma positiva o negativa si los juegos propuestos ayudan al desarrollo de la rapidez en estas edades.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

- Diga si la estructura y dosificación de los juegos están acorde a las diferentes manifestaciones de la rapidez.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

- Usted, como especialista, entiende que es importante el juego en estas edades.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

- Si usted fuera a desarrollar la capacidad rapidez en estas edades, ¿cómo entiende que sería mejor?

Juegos \_\_\_\_\_ Ejercicios de rapidez \_\_\_\_\_

- Para usted como especialista, ¿cómo sería mejor desarrollar la rapidez de reacción?

Juegos \_\_\_\_\_ Ejercicios reactivos \_\_\_\_\_

- Si usted fuese a desarrollar la rapidez de traslación en estas edades, tendría mejores resultados, mediante:

Juegos \_\_\_\_\_ Ejercicios de rapidez \_\_\_\_\_

| PREGUNTAS | SI | %   | NO    | % |
|-----------|----|-----|-------|---|
| 1         | 2  | 100 | ----- | 0 |
| 2         | 2  | 100 | ----- | 0 |
| 3         | 2  | 100 | ----- | 0 |
| 4         | 2  | 100 | ----- | 0 |
| 5         | 2  | 100 | ----- | 0 |
| 6         | 2  | 100 | ----- | 0 |
| 7         | 2  | 100 | ----- | 0 |
| TOTAL     | 14 | 100 | ----- | 0 |