



CETD BADMINTON MADRID.-

El programa deportivo que se lleva a cabo en el CETD se acoge al Plan Nacional de Tecnificación Deportiva de la Federación Española de Bádminton.

En el Centro de Tecnificación de Madrid “Barajas” desarrollamos este trabajo de tecnificación con una labor diaria de entrenamientos, de lunes a viernes y concentraciones fuera de esos días y en periodo vacacional.

La tecnificación de los jugadores madrileños de bádminton viene desarrollándose desde el año 2.000. Sin embargo, bien es cierto que este grupo de trabajo lleva más de un lustro en las instalaciones del Polideportivo de Barajas, calificadas por el CSD como Centro de Tecnificación Nacional.

Desde la temporada 2005-2006 y referente a la tecnificación de bádminton, ha habido un incremento paulatino tanto a nivel del número de jugadores como en las horas de preparación y en la calidad y número de entrenadores. Consecuencia de ello es la cada vez mayor inclusión de jugadores de Madrid en las Selecciones Nacionales, en los primeros puestos de los diferentes ranking nacionales (sub 13, sub 15, sub 17, sub 19 y absoluto) e internacionales, y en la consecución de medallas en los Campeonatos de España, clasificación en Campeonatos de Europa o del Mundo, así como la presencia de nuestros más pequeños jugadores en el Programa Nacional de Talentos Deportivos: “Se Busca Campeón”. El programa Se Busca Campeón en Madrid ya está dando sus frutos, ya que todos los jugadores que se incorporan al CETD han pasado por el programa SBC y han obtenido la evaluación más alta en el examen técnico.

En el grupo de tecnificación de Barajas se encuentran los mejores jugadores de Madrid en varias de sus categorías, desde sub 13 hasta absolutos. Una combinación de experiencia con los deportistas absolutos (los cuales ayudan a mejorar el nivel de los más pequeños, a la vez que les enseñan valores deportivos), con un trabajo también dirigido hacia los más pequeños, estamos seguros que darán sus frutos y así tener garantizado un futuro de tecnificación a corto, medio y largo plazo. La mejora y progresión de nuestros jugadores madrileños ha hecho que cada temporada sea necesaria la ampliación en horario de entrenamiento, en el número de pistas, así como en los recursos y medios de entrenamiento. Seguimos contando con un gran equipo técnico para atender las demandas de los deportistas, como son el entrenador principal María Márquez, un entrenador de apoyo Zhang Xiaoping, la fisioterapeuta M. Cruz Rojas y el psicólogo Javier Estévez.

Han sido reconocidos por la Federación Española de Bádminton en su labor diaria y han recalado en el Centro de Alto Rendimiento en Madrid 7 jugadores, todos ellos han estado antes en el CETD de Madrid. En la actualidad están los siguientes jugadores: Manuel Vázquez, Alvaro Vázquez, Tomás Toledano y Ernesto Baschwitz, estos dos últimos se incorporaron para la temporada 16-17, ya que han sido campeones de España en dobles masculino, y campeón y subcampeón respectivamente en el Campeonato de España sub 15. La jugadores Beatriz Corrales ahora está entrenando en el CAR de Italia y Victor Alcaide se ha vuelto a incorporar en el CETD de Madrid.



EQUIPO TECNICO CETD BADMINTON MADRID.-

	TITULACION	FUNCION	DIAS QUE ACUDE	HORARIOS
MARIA MARQUEZ DIAZ	-Entrenador Nacional Nivel II -Coach BWF nivel II -Lic. Ciencias de la actividad física y del deporte	Entrenador principal	Lunes-Viernes	16-19h
		Director CETD	Atención clubes/padres	A partir de las 19h
		Preparación Física	Lunes-Jueves	19-20:30h
			Viernes	16-17h
XIAOPING ZHANG	-Entrenador Nacional chino	Entrenador de apoyo	Martes y jueves	16:30-18:30h
JAVIER ESTEVEZ ZAPATA	-Licenciado en psicología	Psicólogo deportivo (Individual, colectivo y en pista)	Martes y jueves	17:30-20:30h
M^a CRUZ ROJAS HERNANDEZ	-Licenciada en fisioterapia	Fisioterapeuta (descarga, recuperación de lesiones y prevención de lesiones)	Martes y jueves	18:30h hasta la finalización del tratamiento
MARINA HERREROS MARTINEZ	-Licenciada en nutrición y dietética	Realización de charlas y ayudas en la alimentación de los deportistas		

FISIOTERAPEUTA.

Dos días por semana (martes y jueves) los jugadores disfrutan de los servicios de una fisioterapeuta que atiende las demandas de los deportistas. Dicho tratamiento no se cierra en el tratamiento directo sino que el profesional de recuperación de lesiones

también les complementa el tratamiento con el uso de electroestimulación, trabajo en la piscina o en el gimnasio. De esta forma, es posible realizar al tiempo 3 o 4 tratamientos distintos.



PSICOLOGO.

Así mismo, en un despacho de la instalación, el psicólogo deportivo hace el tratamiento semanal con los jugadores individualmente o por parejas. También realiza actividades grupales fuera y dentro de la pista.



EQUIPAMIENTO Y MATERIAL

INSTALACIÓN

El programa de tecnificación de Bádminton de la Federación Madrileña de Bádminton FEMBAD se lleva a cabo en el Centro Deportivo Municipal de Barajas, situado en la Avda. de Logroño, 70 en Barajas.

Pista polideportiva



9 Pistas de Bádmin-ton pintadas en amarillo sobre parquet flotante. Tal circunstancia es más exigente a nivel físico pero posibilita un menor impacto a nivel articular.

La misma pista polideportiva nos permite realizar algún juego de dinamización con canchas de fútbol y baloncesto.

La instalación es un polideportivo de uso múltiple en la que contamos con 3 pistas de Bádmin-ton los lunes y los miércoles en horario de 16 a 19 horas y 6 pistas de Bádmin-ton los martes, jueves y viernes en el mismo horario.

GIMNASIO

La instalación cuenta con un gimnasio en el cual tenemos uso libre, compartido con los usuarios, su capacidad es muy grande, cuenta con sala de cardio y sala de musculación. Desde los jugadores Sub 15 y sub 17 los deportistas ya van realizando una primera toma de contacto con este tipo de entrenamiento, utilizando aquella maquinaria que nos ha posibilitado transferir dicho trabajo de musculación al entrenamiento específico de bádmin-ton.

En la parte inferior de la sala se pueden realizar todo tipo de tareas de fuerza al contar con máquinas para tal fin.

En la parte superior el trabajo es de cardio, al estar compuesta por cintas de correr y bicicletas estáticas.



TATAMI DE TRABAJO PROPIOCEPTIVO

Sala acondicionada para judo que utilizamos para la realización del trabajo propioceptivo. Es una sala cuyo suelo es de colchoneta, el cual posibilita realizar ejercicios de equilibrio-desequilibrio al caer sobre superficie blanda.

En esta sala contamos con todo tipo de material propioceptivo.



PISCINA DE NADO 25 M.

Piscina de 25 m. de longitud de uso para los deportistas del Centro de Tecnificación que posibilita la realización de ejercicios cardiovasculares discriminando el trabajo del tren superior o inferior según necesidades individuales.

El trabajo en esta piscina puede tener varios objetivos:

Entrenamiento cardiovascular.

Entrenamiento de tonificación muscular.

Tonificación discriminativa si hay lesión.

Trabajo técnico de incorrecta ejecución de swing

Pérdida gradual de peso corporal sin repercusión articular.

PISCINA DE VASO PEQUEÑO PARA TRATAMIENTO REHABILITACIÓN Y FORTALECIMIENTO.

Piscina de vaso pequeño para tratamiento rehabilitación y fortalecimiento

Piscina de 5 m. de longitud de uso para los deportistas del Centro de Tecnificación que posibilita la realización de ejercicios cardiovasculares discriminando el trabajo del tren inferior. Las características de esta piscina permiten la carrera y los desplazamientos en una superficie que presenta continuamente resistencia, por lo que:

El trabajo en esta piscina tiene varios objetivos:

Entrenamiento cardiovascular.

Entrenamiento de tonificación muscular de tren inferior.

Tonificación discriminativa si hay lesión.

Trabajo técnico de incorrecta ejecución de último apoyo.

Pérdida gradual de peso corporal sin repercusión articular.

Recuperación post-competición



GALERIA LATERAL.

En el lateral de la pista polideportiva utilizamos una galería lateral para el trabajo físico. Esta galería tiene una longitud de 40m aprox. que posibilita la realización de series de velocidad, circuitos, comba, etc.



CUARTO PERSONAL DE LOS JUGADORES.

A pie de pista, en un lateral, tenemos ubicado nuestro box, donde guardamos todos los volantes, máquina de encordar, información de la temporada en la pared, artículos de nutrición... En este cuarto los jugadores pueden estudiar antes y después del entrenamiento. También pueden comer, ya que algunos vienen directamente del instituto.



MATERIAL

FEMBAD dispensa al Centro de Tecnificación de Barajas volantes “Yonex AS30” o “Yonex AS20” de primera calidad para los entrenamientos diarios, aunque así mismo en el Centro de Tecnificación existe una cantidad incontable de de volantes ya usados muy útiles para ejercicios de multivolantes y de técnica.

Tenemos material de trabajo físico:

- Fitballs
- Combas
- Pelotas

- Pelotas de trabajo propioceptivo.
- Balancines equilibrio.
- Tirante musculador.
- Gomas elásticas.
- Pesos ligeros articulaciones.
- Chalecos lastrados.
- Cinturones de reacción.
- Escalera de suelo.
- Raquetas lastradas.
- Fivefingers.
- Los jugadores del Centro de Tecnificación tienen a su disposición una máquina de encordado y reparación de raquetas que pueden utilizar libremente. Esta les permite tensar sus raquetas sin coste alguno y con la certeza de garantía del trabajo propio.
- Cámara de video.
- Programa informático Datfish: análisis y estudio a través del video
- Material de primeros auxilios y kit de fisioterapia.
- Camilla portátil.
- EMS: Electroestimulación muscular.

HORARIO DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
16-17H	-Charla individualizada con los jugadores que han competido, lesiones...				Trabajo propioceptivo. Prevención de lesiones. Con ayuda de M ^a Cruz.
16-19H	-Trabajo técnico de multivolantes. -Saques y recepciones (técnica-tácticamente), normalmente de individual. -Los jugadores que han competido también realizan técnica individualizada de los golpes técnicos que han notado que deben mejorar.	-Trabajo técnico-táctico con desplazamientos de los trabajos el lunes. -Secuencias cerradas	-Trabajo técnico-táctico de dobles. -Saques y recepciones (técnica-tácticamente)	-Secuencias más abiertas -Partidos condicionados	-Entrenamiento individualizado de técnica y/o táctica. -Partidos condicionados y libres con preguntas
18-20H		Entrenamiento psicológico individualizado o grupal		Entrenamiento psicológico individualizado o grupal	
18:30-21H		Tratamiento de recuperación. (Fisioterapia, TEMS, EMS, Piscina, Gimnasio)		-Tratamiento de recuperación. (Fisioterapia, TEMS, EMS, Piscina, Gimnasio). -Visualización y análisis de partidos contra los jugadores que van a competir.	
19-	-Físico y Estiramientos. -Entrenamiento post-competición.	Físico complementario y estiramientos			-Estiramientos

En el CETD de Madrid de bádminton concedemos 4 tipos de entrenamientos diferentes:

Entrenamiento 1: La asistencia es diaria (de lunes a viernes). El horario de entrenamiento es de 16-19h más el físico correspondiente a cada día. Disponen de un fisioterapeuta y un psicólogo dos veces por semana. Los martes y jueves acude Zao entrenador chino con experiencia internacional para ayudar a que el entrenamiento sea más individualizado. Esta temporada la Federación Española nos da 3 tres de jugadores que no acuden todos los días y se les reconoce como jugadores del CETD. Estos jugadores son reconocidos como jugadores de seguimiento. Los jugadores que acuden al entrenamiento semanal son de los siguientes clubes de Madrid:

- 3 Kan Bádminton: 4 jugadores.
- -C.B. Torrejón: 8 jugadores.
- -C.B. Ciudad de Villalba: 1 jugador
- -C.B. Bianconero: 1 jugadores.

Los jugadores que acuden al entrenamiento 1 son los siguientes:

- Alejandro de Pablo: sub 15.
- Elena Lorenzo: sub 15.
- Nadia Alonso: sub 19.
- Alejandro Baschwitz: sub 13.
- Ignacio Cuesta: sub 17.
- Adrian Alcaide: absoluto.
- Zeyu Chen: absoluto.
- Victor Alcaide: absoluto.
- Andrés Martín: sub 19.
- José Molaes: sub 19.
- Patricia Ortiz de Zarate: sub 17.
- Natalia Rodríguez: sub 17.
- Pablo Alfayate: sub 19.
- Enrique Pancorbo: absoluto.

Este año hemos incorporado un tipo de entrenamiento que acuden dos días por semana (entrenamiento 2). Los jugadores que asisten dos días son:

- Clara Fernández: absoluto.
- Francisco Jesús Belmonte: sub 17.
- Gonzalo Lapeña: sub 17.
- Enrique Navarro: sub 17.
- Maria Navarro: sub 17.
- Suresh Martínez: sub 15. (jugador de seguimiento).
- Jesús Lorenzo: absoluto.

Entrenamiento 3: En este grupo los deportistas acuden 1 día por semana. Este día son los viernes, y vienen 9 jugadores desde la categoría sub 13 a la sub 17. Son jugadores que en el futuro que se van a incorporar al CETD y así van viendo como es el funcionamiento o jugadores que pueden hacer que suba el nivel de los deportistas que acuden todos los días al CETD. También les sirve para complementar el entrenamiento de su club. Los jugadores que acuden son los siguientes:

- Monica Arcos: sub 13
- Guillermo Arcos: sub 15
- Celia Ibañez: sub 15 (jugador de seguimiento).
- Marco Fernández: sub 13 (jugador de seguimiento).
- Julia de Vicente: sub 17.

Entrenamiento 4: Estos entrenamientos se realizan en fechas festivas de larga duración, es decir, cuando los jugadores tienen un periodo vacacional largo. Como puede ser en Navidad, Semana Santa y verano. Las sesiones son más largas e incluso con sesión de mañana y de tarde. A estos entrenamientos pueden acudir los jugadores que acuden todos los días, los que entrenan un día por semana y los siguientes jugadores:

- Lucía Escribano: sub 13.
- Sara Escribano: sub 17.
- Álvaro Ortiz: sub 15.

- Iván González: sub 15.



ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO.

Tanto los entrenamientos de Semana Santa como los de Navidad, el objetivo es hacer doble sesión y complementarlas con los entrenamientos que se están llevando a cabo durante la temporada. Los jugadores que asisten a los entrenamientos son internos y externos. Es decir, que acuden los que van todos los días, los que van un solo día al CETD y los que han solicitado asistir a los entrenamientos en fechas festivas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LOS JUGADORES PARA EL CETD.-

- Seguimiento en competiciones territoriales y nacionales, y en el programa SBC.
- Resultados de la temporada, tanto a nivel territorial como nacional.
- Nivel-Proyección como deportista: los jugadores deberán de haber seguido una trayectoria ascendente tanto en el entrenamiento como en la competición en los últimos años.
- Comportamiento y actitud tanto en los entrenamientos como en la competición.

-Compromiso con el entrenamiento: será considerado de especial importancia la capacidad de compromiso y sacrificio del jugador.

Los jugadores envían la solicitud de entrenamiento a la que quieren optar, y después se les envía un email con la resolución.



CONCENTRACIONES EN EL CAR DE MADRID

El objetivo principal de las concentraciones es que los entrenadores se formen con el entrenador Fernando Rivas y Anders Thomsen y entre los propios entrenadores, el otro objetivo es que jugadores entrenen con otros jugadores de los otros ctDs y observen como entrenan los jugadores que están en el CAR de Madrid, en especial a la bicampeona del Mundo Carolina Marín.



EVENTOS CON JUGADORES INTERNACIONALES EN EL CETD.

Este año hemos tenido dos visitas de jugadores Noruegos y Chinos al CETD. Han acudido porque querían entrenar con nosotros y conocer cómo eran nuestros entrenamientos. Sobre todo en el caso de los asiáticos, ya que ellos tienen un entrenamiento bastante diferente al Europeo.

Acudieron 6 jugadores y su técnico. Eran de las categorías sub 17 o sub 19, muchos de ellos estaban en la selección Noruega. Estuvieron compartiendo el entrenamiento con nosotros durante una semana.



En el caso de los chinos acudieron un grupo de niños de categorías inferiores, con varios entrenadores de su club. También estuvieron una semana.

