

BLOQUE DE CONTENIDOS: JUEGOS Y DEPORTES.

Curso:1º ESO.

UD. Iniciación al Badminton.

1.- Historia

Existen diferentes versiones del origen de este deporte:

Una dice que es una versión moderna del primitivo juego llamado Battledore.

Otra explica que proviene de un juego indio llamado Poono, y que oficiales del Ejército Británico lo llevaron a Europa en el siglo XIX.

Tal y como se conoce en la actualidad surgió en [Inglaterra](#) alrededor de [1870](#). Se interesó por él el duque de Beaufort, y lo comenzó a practicar en su finca, llamada Badminton.

Su máximo organismo a nivel mundial es la [Federación Internacional de Bádmiton](#) o IBF (International Badminton Federation), creada en 1934, y de la que Sir [George Alan Thomas](#) fue su primer presidente.

En [Munich 1972](#) apareció por primera vez en unas olimpiadas como deporte de demostración. Es deporte olímpico desde 1992 en Barcelona, donde sólo se disputaron las modalidades de individual masculino, individual femenino, dobles masculino y dobles femenino. En [Atlanta 1996](#) también se incluyó el dobles mixtos.

Récords

El bádmiton es en la actualidad el deporte de raqueta más rápido del mundo. El remate más veloz sucedió en un partido de dobles masculino y fue protagonizado por el chino [Fu Haifeng](#), el 3 de Julio del 2005 en la [Sudirman Cup](#). La velocidad fue de 332 km/h (206 mph).

En la modalidad de individual masculino el récord de velocidad de remate lo ostenta el danés [Kenneth Jonassen](#) en 298 km/h (185 mph).

En mujeres, el récord lo ostenta la china [Huang Sui](#) con un remate de 257 km/h (160 mph).

Los jugadores de bádmiton están llegando al límite de los aparatos de medida, que sólo son fiables hasta los 350 km/h (217 mph).

Campeonatos

Después de los [Mundiales](#) y los [Juegos Olímpicos](#), el torneo más prestigioso es el [All England](#), que se disputa anualmente en Birmingham desde 1899. Hasta la instauración del Campeonato del Mundo en 1977, el torneo inglés era considerado el más importante a nivel mundial.

También existen varias competiciones por equipos (comparables a la [Copa Davis](#) en tenis). Éstas son: la [Thomas Cup](#), competición únicamente masculina; [Uber Cup](#), femenina; y la [Sudirman Cup](#), competición mixta.

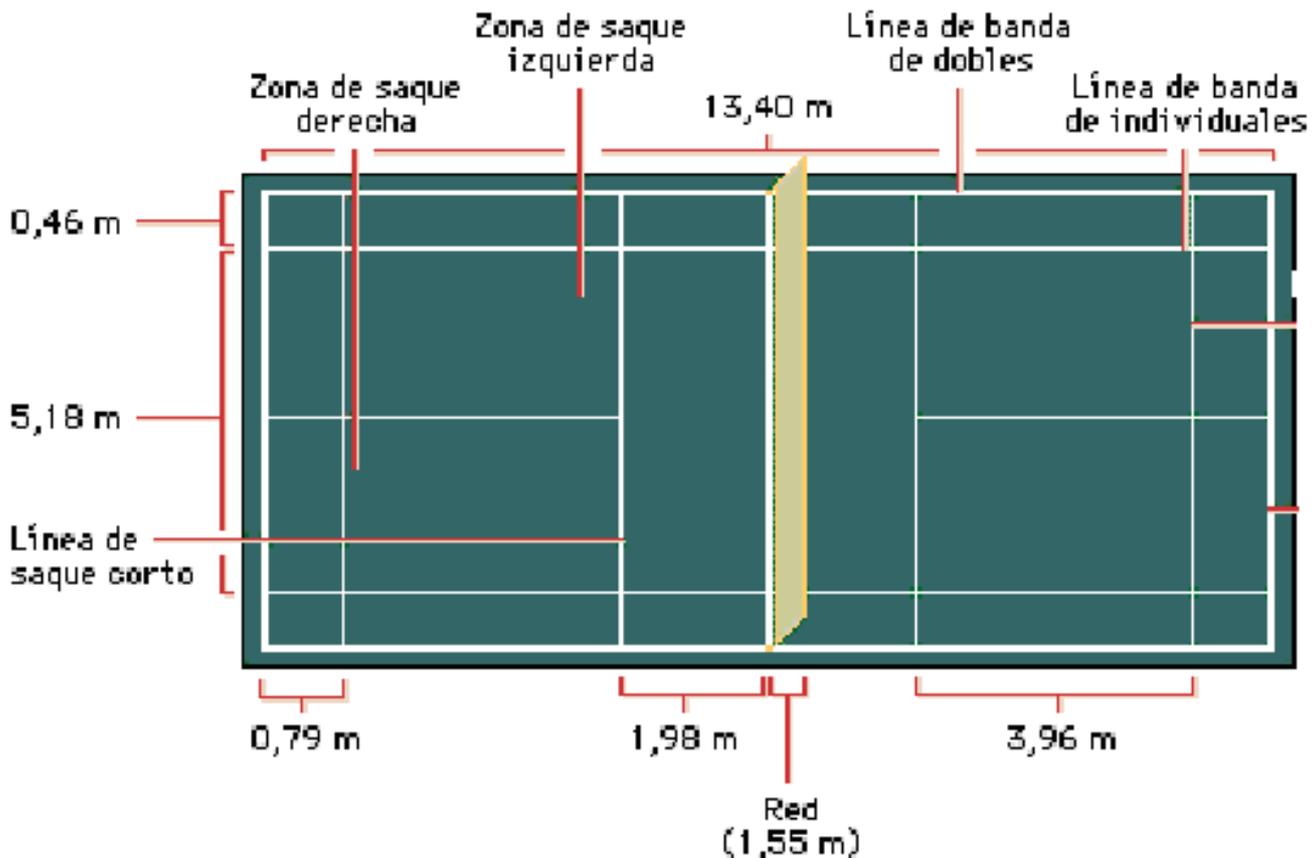
El objetivo del juego es enviar el móvil (volante) por encima de la red golpeándolo con la raqueta para conseguir que caiga al suelo del campo contrario consiguiendo punto. Igualmente se consigue punto si el contrario falla en este objetivo, es decir si echa el volante fuera o no consigue que entre en el campo contrario.

2.- Reglamento

Un partido de badminton se disputa en un campo de superficie rectangular dividida en dos mitades por una red, sobre la cual, impulsado por una [raqueta](#), se debe hacer pasar un [volante](#) (semiesfera de corcho sobre la que hay insertadas 16 plumas de ganso) de unos 5 gramos de peso.

Reglas relacionadas con el terreno de juego

Campo de bádminton



En resumen lo más importante a tener en cuenta en cuanto a la instalación es que:

- La red esta a 1,55 metros de altura.
- Las dimensiones del campo son de 13,40 x 6,10 para dobles y de 13,40 x 5,18 para individuales.

Aparte en relación al campo has de saber que las líneas exteriores se consideran campo, esto quiere decir que si el volante cae en la línea se considera que cae dentro del campo. Ni a red ni los postes se pueden tocar con la raqueta o con el cuerpo.

Reglas relacionadas con el juego.

Existen las siguientes reglas relacionadas con el juego que te permitirán empezar a jugar:

-El volante no se puede golpear dos veces seguidas ni se puede golpear con ninguna otra parte que no sea la raqueta.

-El partido comienza con el sorteo por el derecho a sacar. Para ello se coloca el volante encima de la red por la parte de las plumas y se deja caer. En el campo que señale la parte de corcho es en el cual se tiene que efectuar el saque. El saque se hace en diagonal, desde dentro de la zona de saque que corresponda, y tiene que llegar al cuadrado que le corresponde. No hay segundo saque

La colocación de los jugadores en el servicio o saque y la recepción resulta muy sencilla: cuando el jugador que saca tiene un número par de puntos realiza el servicio desde la derecha, mientras que si el número de puntos es impar lo hace desde la izquierda. El jugador que recibe debe situarse en su diagonal, ya que el saque se debe hacer cruzado.

Cuando se saca hay que fijarse solamente en la puntuación del que efectúa el saque, independientemente de la puntuación que tenga el contrincante.

Es obligatorio sacar por debajo de la cadera de tal forma que la cabeza de la raqueta debe de estar por debajo de la mano.

Puntuación

El 6 de Mayo de 2006 la [IBF](#) aprobó el actual sistema de puntuación, después de estar en pruebas desde principios de año en las competiciones internacionales. Todas las modalidades se disputan a 3 sets de 21 puntos cada set.

Puntuación en individual

El primer jugador que llegue a 21 puntos será el ganador del set. El jugador que gane el intercambio de golpes sumará un punto (*rally*) en el marcador, además de conseguir el servicio para el próximo punto. Ésta es una diferencia considerable con el sistema de puntuación anterior, ya que históricamente para conseguir el punto se tenía que tener el saque, es decir, sólo podía conseguir un punto el jugador que había sacado.

Si se llega al 20-20, el jugador que consiga dos puntos de ventaja en el marcador gana el set. En caso de llegar a 29-29, el ganador del set es el primero en llegar a 30. Cuando el primero de los dos jugadores llegue a 11 puntos, se dispondrá de un descanso de 60 segundos. También hay un descanso de 2 minutos entre set y set. El jugador que gane 2 de los 3 sets, se adjudica el partido.

Puntuación en dobles

Con la nueva normativa en los dobles también se produjeron otros cambios importantes. La puntuación funciona exactamente igual que en individual, pero además cada pareja sólo dispone de un servicio (a diferencia del sistema anterior, en el cual se disponía de dos servicios). La ubicación de cada jugador en el saque y la recepción resulta algo más compleja que en individual.

En líneas muy sencillas (lo veremos más detenidamente en 2º de la ESO) en dobles comienza sacando el equipo que en el sorteo haya ganado el derecho a sacar como es puntuación 0 saca desde la derecha hacia la diagonal contraria. Si gana el punto saca mi compañero desde el lado izquierdo (como hemos ganado el punto llevamos 1 es impar). Así sucesivamente. Si perdemos el punto sacaría el equipo contrario desde su izquierda, etc etc etc.

3.- El equipamiento

EL VOLANTE

El volante debe pesar entre 4.74 y 5.50 gr, tiene 16 plumas de 6 cm. de longitud que están fijadas a una base de corcho de 25 a 28 mm. de diámetro que tiene forma esférica en la zona de golpeo. Existen dos tipos de volantes, el de plumas, que se utiliza para las competiciones oficiales y por los jugadores de nivel avanzado; y el de nylon, más apropiado para la iniciación, competiciones escolares y para el bádminton recreativo.

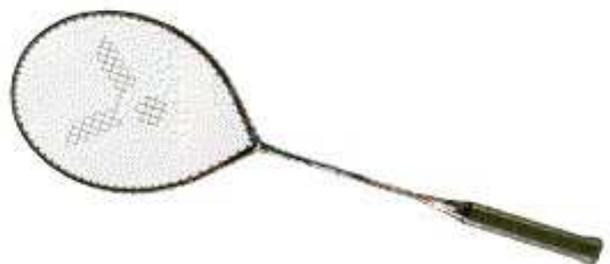


Para conocer si la velocidad de un volante es la correcta, hay que hacer un saque desde la línea de fondo del campo con el pie adelantado pisando la línea; se golpeará al volante con fuerza por debajo de la cintura dirigiéndolo hacia el otro extremo del campo contrario, tratando que pase a dos metros por encima de la red y siga una trayectoria paralela a las líneas laterales del campo. Si el volante cae dentro del campo, a una distancia entre 30 y 75 cm. de la línea de fondo, su velocidad puede considerarse correcta y el volante resultará adecuado para el juego. Si sobrepasa la línea de fondo o se queda muy corto, debe entenderse que es rápido o lento respectivamente, pudiéndose desestimar para el juego de alta competición.

LA RAQUETA

La elección de la raqueta es fundamental por constituir un elemento esencial para el juego. Debe tenerse en cuenta su peso (suelen venir a pesar 150 gramos), la distribución de éste y el grosor de la empuñadura. En los comercios especializados pueden encontrarse raquetas metálicas y de aluminio que son las más pesadas. La raqueta de fibra de carbono es la más apropiada para las personas que practican el bádminton regularmente y para los jugadores que compiten.

Las partes de la raqueta son la empuñadura, la caña y la cabeza con el cordaje.



El cordaje suele ser sintético y cuando se rompe una cuerda, el propio jugador puede arreglarla utilizando un sencillo juego de punzones o una pinza para tensar. Solamente se cambiará el cordaje completamente, cuando se encuentre muy deteriorado o se haya roto tantas veces que la tensión deje de ser uniforme.

La empuñadura de la raqueta debe adaptarse al tamaño de la mano.

EL VESTUARIO

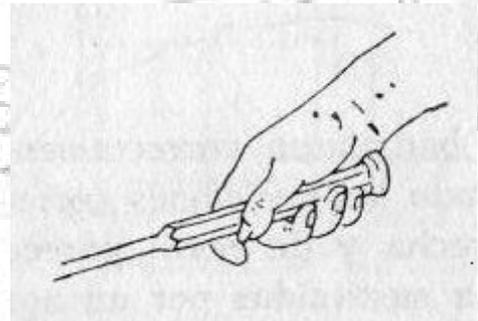
Es conveniente que la camiseta o polo sea de algodón que absorbe el sudor y facilita la transpiración corporal. En competición es obligatorio el uso de pantalón corto. Para las personas que sudan en exceso, el vestuario puede complementarse con bandas elásticas de felpa para las muñecas y la frente. Retienen el sudor y evitan que éste pase a las manos o a los ojos.

El calzado deportivo a utilizar debe ser ligero, con suela para interior y con buenas plantillas.

3.- Fundamentos técnicos básicos

La presa de la raqueta

Para coger bien la raqueta debemos, sobre todo al principio, realizar una operación muy sencilla. Colocamos la empuñadura con el cordaje perpendicular al suelo. En esa posición se agarra la raqueta cerrando los dedos y colocando el pulgar en posición entre el índice y los demás dedos. Esta presa es la fundamental y con ella podemos realizar golpes de arriba (largos y altos al fondo, dejadas y remates), golpes de abajo (saque, largos y altos al fondo, dejadas y devolución de remates) y golpes con la posición de la mano horizontal (golpes largos y tendidos).

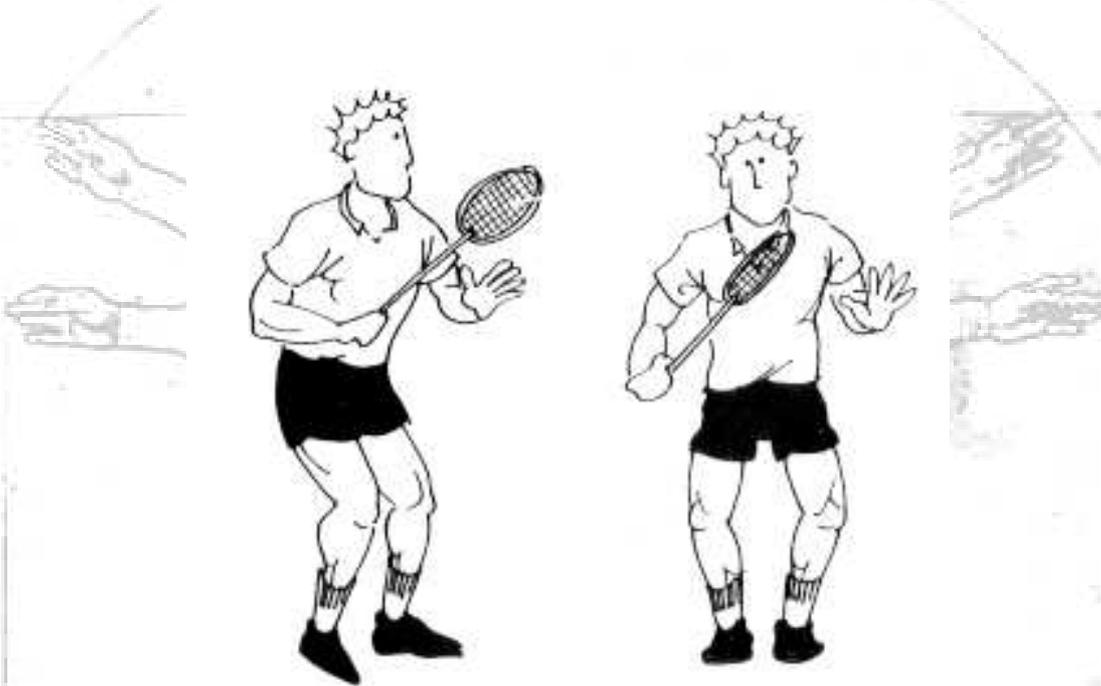


La presa fundamental tiene una variante golpeando de arriba por encima de la cabeza, con la raqueta horizontal al suelo. Se utiliza cuando recibimos el volante por el lado izquierdo (siendo nosotros diestros) y no queremos usar el golpe de revés. Para el golpe de revés cruzamos el brazo por delante de la cara de forma que en el momento del impacto el dorso de la mano se dirija hacia adelante.

La raqueta debemos cogerla firmemente con la mínima tensión hasta un poco antes de recibir el volante, que la cogemos fuertemente para inmediatamente después del impacto volver a relajar la tensión del agarre. Una forma sencilla de mantener esta dinámica de agarre de la raqueta es la de intentar girar dos veces consecutivas el mango de la raqueta entre nuestros dedos inmediatamente después de efectuar un golpe. De esta manera conseguiremos volver a relajar la tensión del agarre después de golpear.

Posición básica de juego

Al ser el bádminton un juego muy rápido es importantísimo adoptar una posición preparatoria para entrar lo antes posible en acción en cualquier sentido. De acuerdo con esto, el jugador deberá tener los pies separados y a la misma altura; el peso del cuerpo repartido sobre los pies. El jugador se mantendrá sobre las puntas con las piernas ligeramente flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante, la raqueta se mantendrá a la altura de los hombros.

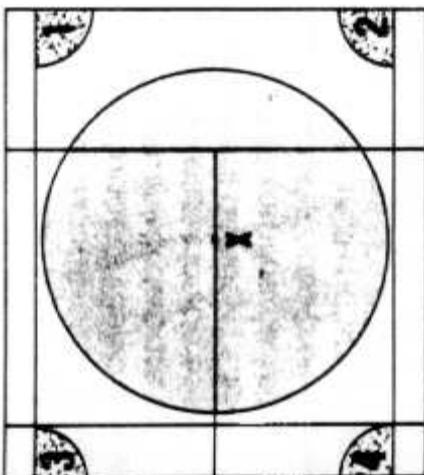


Colocación en el campo

El jugador en el transcurso del juego debe procurar siempre y después de cada acción ocupar el centro del terreno. El lugar será sobre la lineal aproximadamente a 1,5 m. detrás de la línea de servicio corto.

Los desplazamientos

Para estar situado correctamente en el campo es necesario que después de cada golpe el jugador vuelva a la posición central de base y adopte la posición de espera para entrar de nuevo en acción. Normalmente, realizando un solo paso bien adelante, atrás o lateralmente, un jugador cubre parte de la superficie del campo. A esta zona del campo que se cubre sin tener que desplazar los dos pies la llamamos el círculo cubierto. En cuanto el volante se sale del área de este círculo el jugador es obligado a dar más de un paso y éstos deben ser muy rápidos para poder llegar a tiempo y ejecutar el golpe correctamente. Normalmente, en el caso de varios pasos, los primeros serán cortos y el último más largo nos situará en el lugar adecuado para recibir el volante. En el caso de



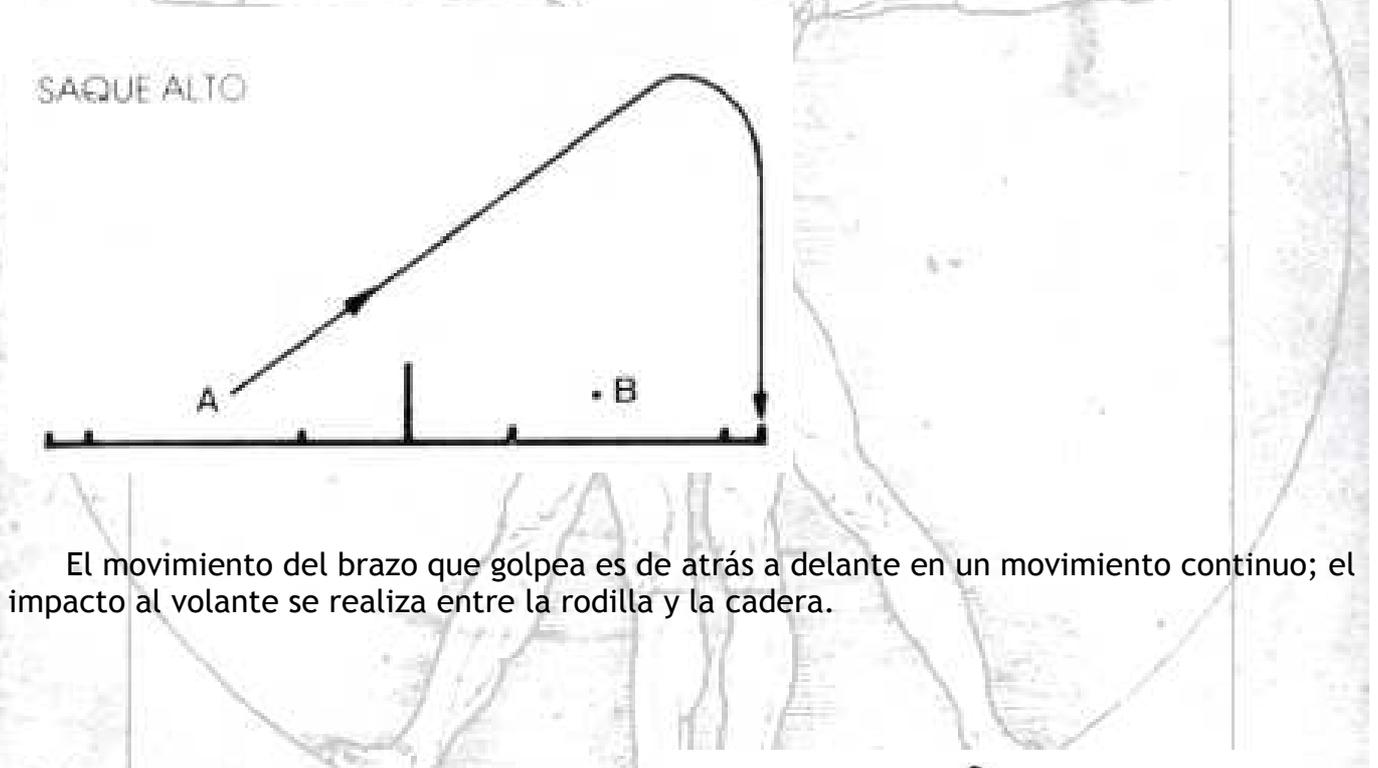
un desplazamiento que obligue a golpear de revés, el último paso se dará con el pie correspondiente al brazo que golpea cruzándolo por delante del cuerpo; dando así la espalda al volante en el momento del golpeo.

Los saques

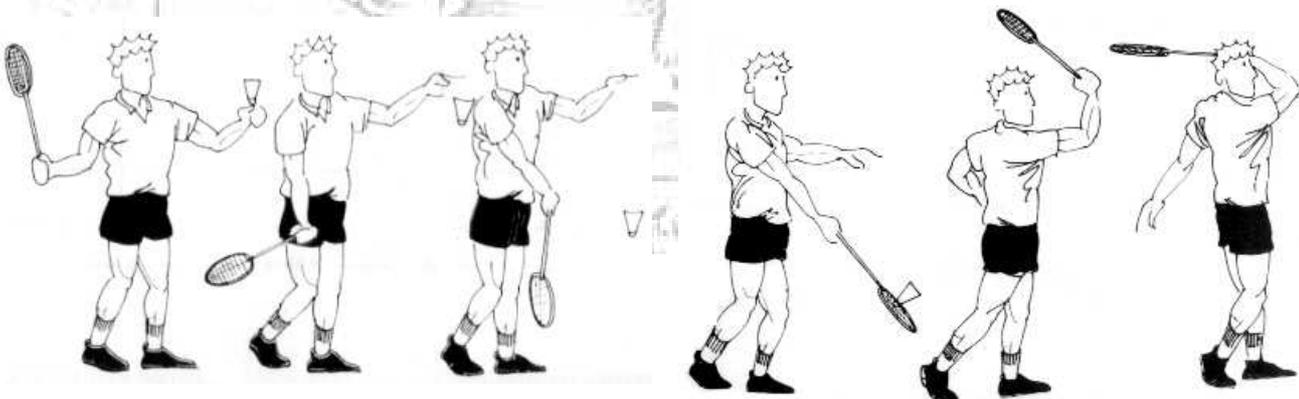
El juego comienza con el saque como bien sabes. Tiene una serie de limitaciones por el reglamento, recuerda que debes de sacar desde un determinado lugar y que tienes que sacar desde abajo con la raqueta por debajo de la cadera y a un determinado lugar (la diagonal contraria).

En bádminton el saque es una acción defensiva, pero tiene una importancia fundamental, ya que para marcar tantos es necesario estar en posesión del mismo.

Dado que es un gesto más o menos difícil vamos a ver en este curso solo un tipo de saque que es el saque alto que tiene por objeto sacar a la parte del fondo del campo contrario con la siguiente técnica (atentos a los dibujos)



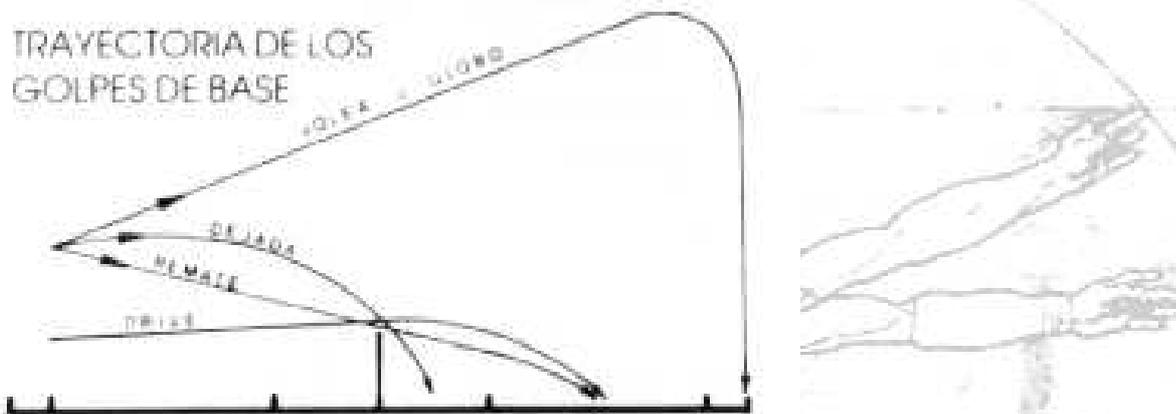
El movimiento del brazo que golpea es de atrás a delante en un movimiento continuo; el impacto al volante se realiza entre la rodilla y la cadera.



Los golpes de base

Según la trayectoria que queramos dar al volante, distinguiremos cuatro golpes de base: éstos son el lob (volea o globo) o golpe de trayectoria alta y al fondo del campo; la dejada, el remate y el drive o golpe de trayectoria larga y horizontal.

Todos ellos podemos realizarlos tanto en golpes por el lado derecho como de revés.



Dado lo complejo de los golpes y sobre todo que en 2º de la Eso vemos este deporte más completamente solo nos vamos a ocupar de la VOLEA en este curso.

Para la ejecución de la volea alta el jugador debe situarse de forma que el volante se encuentre ligeramente delante y por encima del eje vertical del cuerpo; el brazo que lleva la raqueta se lleva hacia atrás, flexionado, con el codo a la altura del hombro, la raqueta en esta posición se encuentra situada detrás de la espalda. La muñeca está flexionada, de manera que la cabeza de la raqueta toque ligeramente la espalda. Para golpear el volante lanzaremos el brazo hacia adelante.

En el momento del impacto el brazo está extendido, por encima y delante de la cabeza. Siempre hay que buscar que el golpe se efectúe a la máxima altura, y que todo el cuerpo participe de la acción cargando su peso hacia el pie adelantado.

Si el volante nos obliga a dar de revés, podemos asimismo, aunque con mayor dificultad, llevar a cabo la volea, el remate o la dejada por arriba. En este caso la pierna adelantada es la correspondiente al brazo que sostiene la raqueta, que se colocará cruzando por delante del pecho, con el codo por encima de los hombros.

En general debemos procurar siempre que sea posible golpear al volante lo mas alto posible y para ello tendremos que efectuar desplazamientos rápidos y situar el punto del golpe en el plano vertical del cuerpo y por encima de la cabeza.