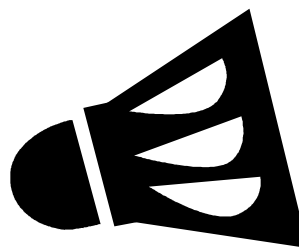


BÁDMINTON

Educación Física
1º Bachillerato

1. HISTORIA.
2. TÉCNICA.
 - 2.1. AGARRE DE LA RAQUETA.
 - 2.2. POSICIÓN DE BASE.
 - 2.3. COLOCACIÓN Y DESPLAZAMIENTO.
 - 2.4. LOS SAQUES.
 - 2.5. LOS GOLPEOS BÁSICO.
3. TÁCTICA-ESTRATEGIA.
4. REGLAMENTO.



1. HISTORIA.

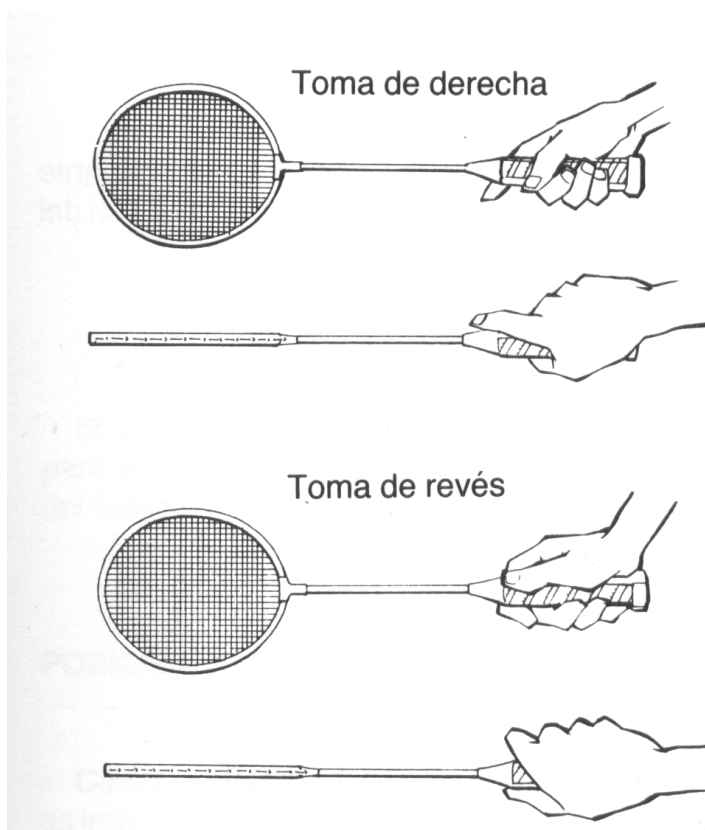
El juego se llamó bádminton en Gloucestershire (Inglaterra), que es la sede familiar de los duques de Beaufort. Se cree que se inventó allí alrededor de 1867. Es posible, sin embargo, que oficiales del Ejército británico lo hubieran visto en la India como un pasatiempo y se lo enseñaran a la familia Beaufort. Su precursor más obvio es el antiguo juego inglés de battledore. Un juego similar se practicó también en China hace más de 2.000 años.

2. TÉCNICA.

2.1. AGARRE DE LA RAQUETA.

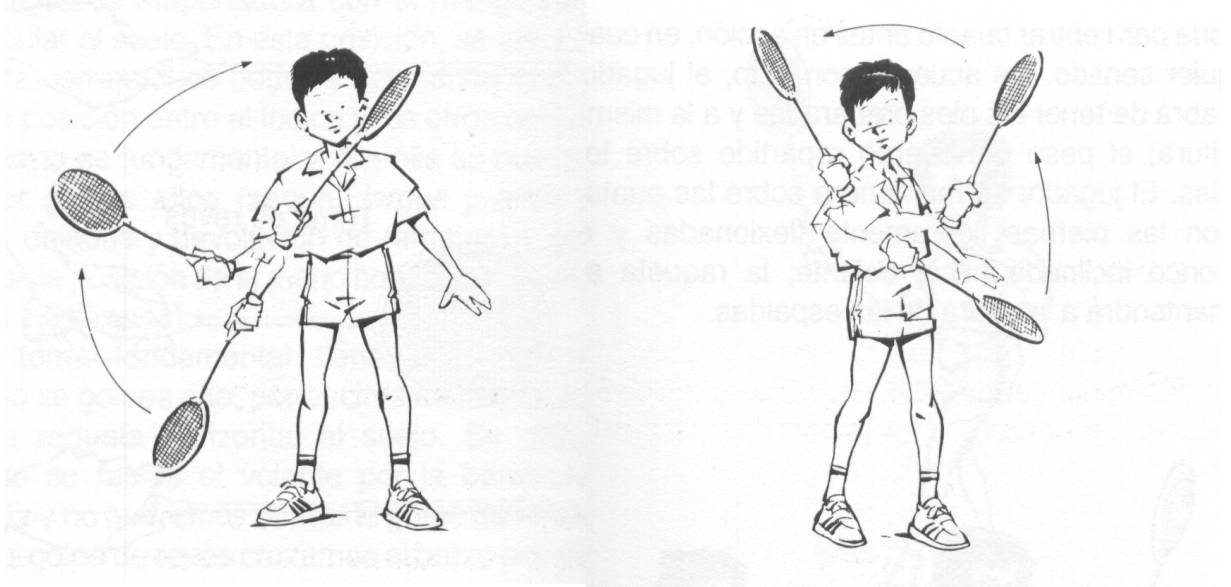
Para coger bien la raqueta hemos de realizar, sobre todo al principio, una operación muy sencilla. Colocar la empuñadura con el mango perpendicular al suelo y agarrar la raqueta cerrando los dedos y colocando el pulgar en posición entre el índice y los otros dedos. Este agarre se denomina fundamental u occidental y con él podemos realizar todos los golpes de derecha o drive.

Para el golpeo de revés hay que girar la muñeca de manera que el dedo pulgar quede como punto de apoyo en la parte plana del mango; cruzamos el brazo por delante de la cara, de manera que en el momento del impacto el dorso de la mano se dirige hacia delante.



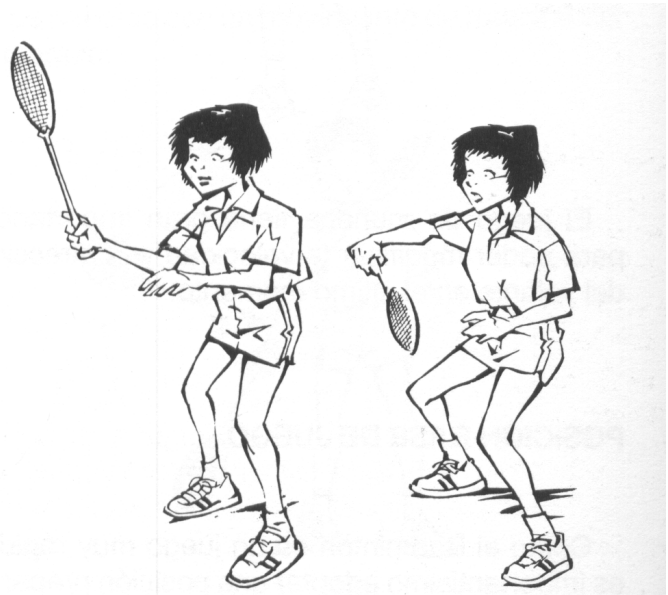
La raqueta ha de cogerse con firmeza, con la mínima tensión, hasta un poco antes de recibir el volante, momento en el que agarramos fuertemente el mango para realizar el golpeo, e inmediatamente después se relaja el agarre.

La ejecución del golpeo ha de realizarse con un movimiento de rotación del antebrazo, siendo fundamental el juego de muñeca para imprimir velocidad y dirección al volante en el último momento.



2.2. POSICIÓN DE BASE.

Debido a la rapidez del bádminton, es esencial adoptar una posición preparatoria para entrar cuanto antes en acción, en cualquier dirección del campo. El jugador tendrá los pies algo separados, a la misma altura y apoyados sobre las puntas (metatarsos) que permitan una reacción rápida en ambas direcciones; las piernas estarán semiflexionadas y el tronco inclinado hacia delante. El mango de la raqueta estará siempre por encima de la línea del pecho.



2.3. COLOCACIÓN Y DESPLAZAMIENTO.

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

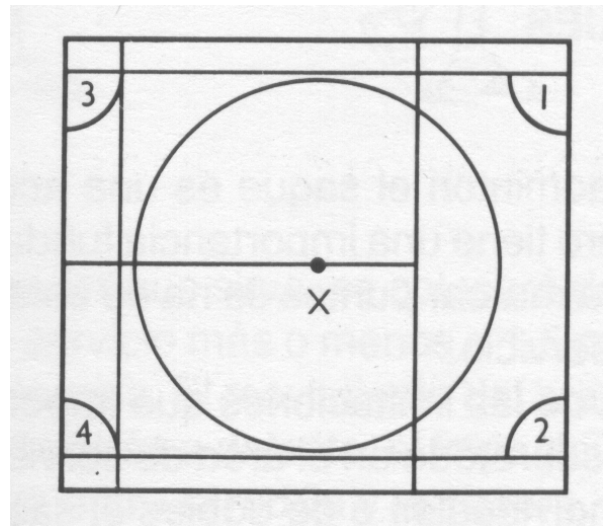
En el caso de estar preparado para la recepción del saque, los desplazamientos suelen ser en dos direcciones (hacia delante o atrás), por lo que la posición será con la pierna contraria a la raqueta ligeramente adelantada y cargando el peso sobre la misma, situándose a 2m. de la línea de servicio. En caso de servicio de dobles, el jugador tendrá que colocarse a unos 0.5m. de la línea de servicio y con la raqueta por encima de la cabeza.



En el caso de estar enfrentándose a un contrario que va a rematar, el jugador se coloca en la mitad del campo adoptando la posición base con las piernas algo más separadas y la raqueta situada delante del cuerpo y por debajo de la cintura.

Para estar situados correctamente en el campo, después de cada golpe el jugador ha de volver a la posición central de base y adoptar la postura de espera para entrar de nuevo en acción. Para ello es necesario realizar desplazamientos rápidos y muy eficaces.

Normalmente, realizando un paso hacia adelante, atrás o lateralmente un jugador cubre gran parte de la superficie del campo y se denomina círculo cubierto. Cuando el volante lo envían fuera del círculo, será preciso realizar más de un paso, y estos han de ser rápidos para poder llegar a realizar correctamente el golpeo deseado; cortos los primeros y largo el último que nos situará en el lugar adecuado para recibir el volante. En el caso de realizar un golpeo de revés, el desplazamiento se realizará para que el último paso lo dé el pie del brazo que golpea, cruzándolo por delante del cuerpo.

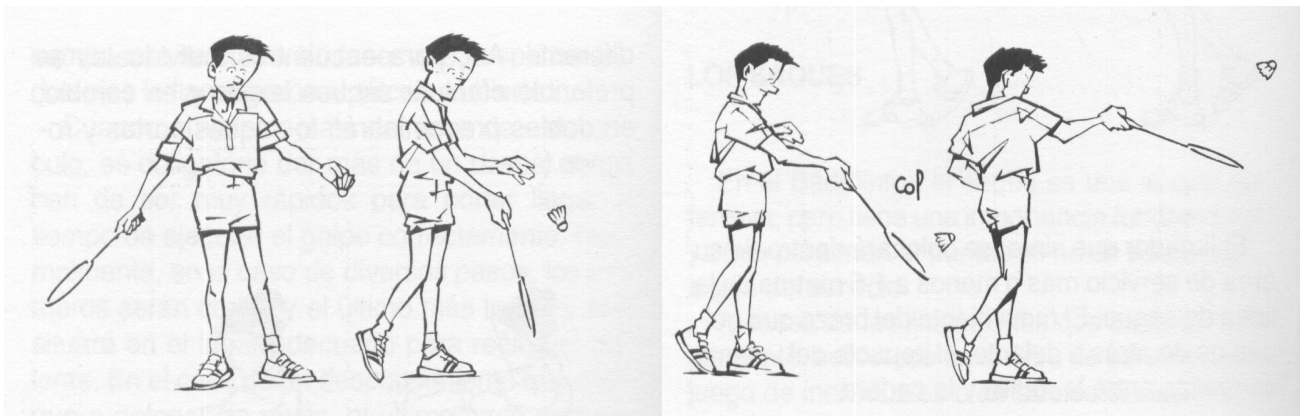
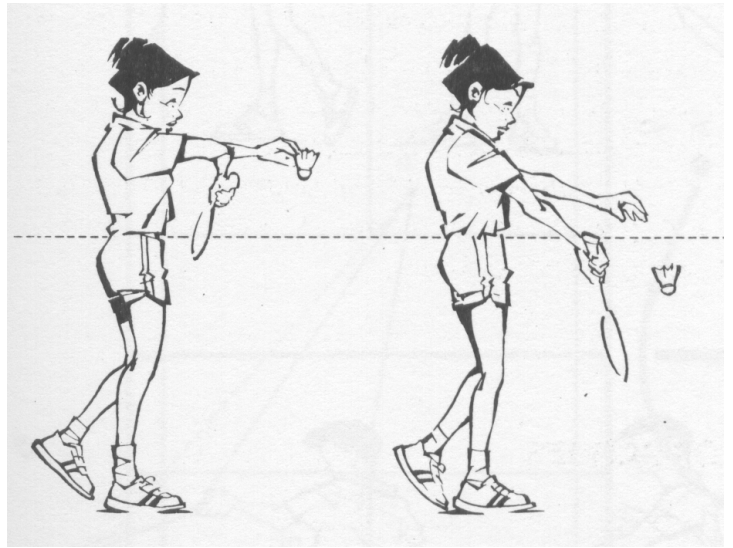


2.4. LOS SAQUES.

En el bádminton es una acción fundamental; se saca en diagonal, nunca dos veces seguidas desde el mismo sitio, y el volante debe caer en la zona señalada.

El reglamento restringe mucho la realización del saque y para que sea correcto es preciso:

- En el momento del saque, la cabeza de la raqueta debe estar por debajo de la mano y por detrás de la línea de la cadera.
- No se pueden mover los pies.
- El golpe debe tener una trayectoria ascendente y el movimiento ha de ser continuado.



INDIVIDUALES

DOBLES

SAQUE

JUEGO

SAQUE

JUEGO

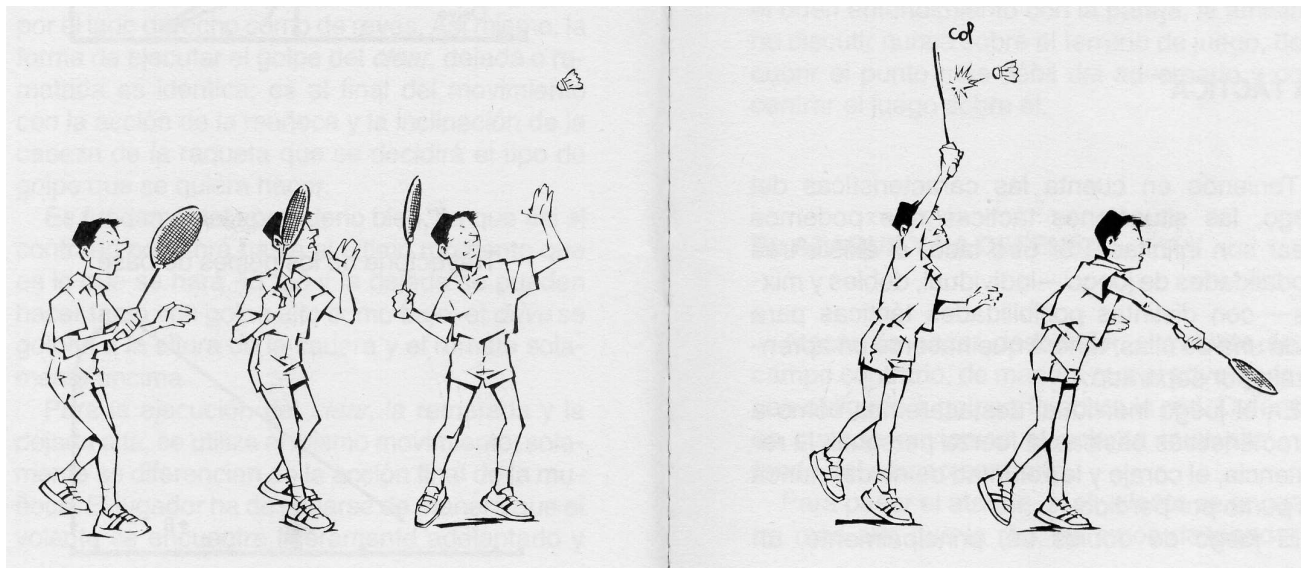
2.5. LOS GOLPEOS BÁSICOS.

Según la trayectoria que se quiera dar al volante, distinguiremos cinco golpes básicos:

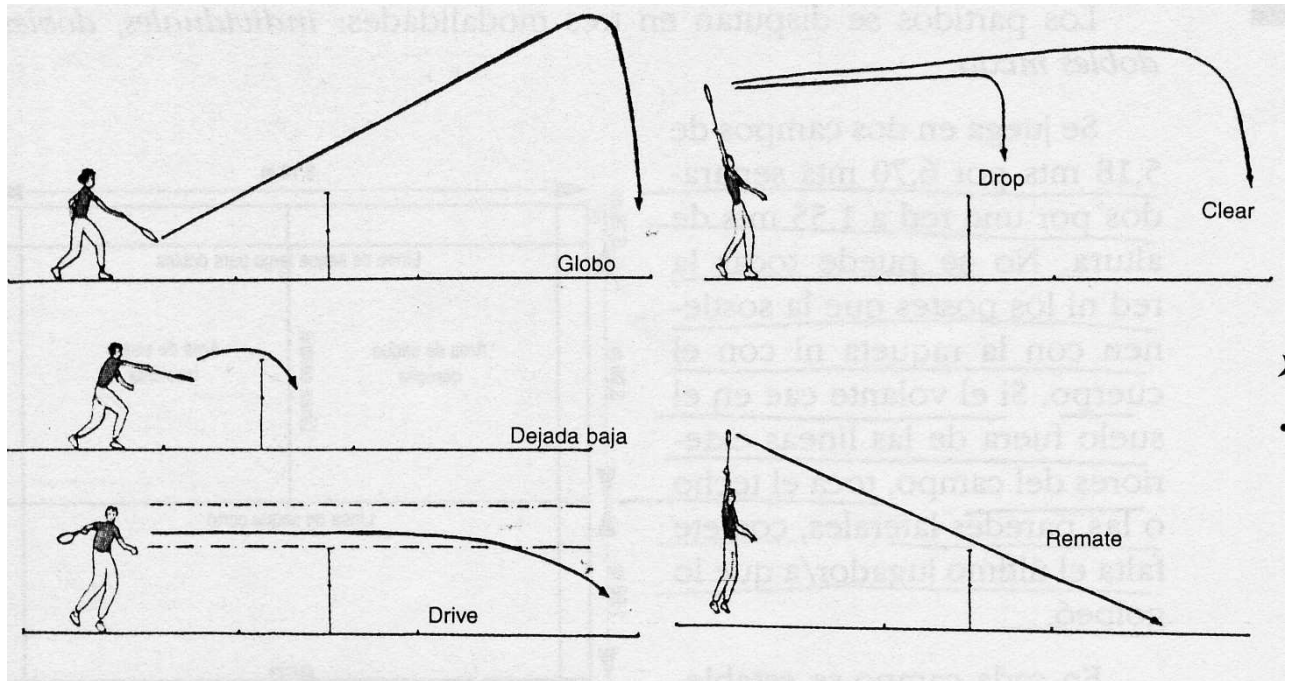
- Clear o golpeo de trayectoria alta que se envía al fondo de la pista.
- Lob o globo, es un golpeo de trayectoria parabólica que se hace desde abajo hacia el fondo de la pista.
- Dejada o golpeo de trayectoria baja que se envía cerca de la red. Diferenciamos dos tipos:
 - Corta: se realiza cerca de la red (juego de red) con la raqueta en forma de bandeja.
 - Larga o Drop: se realiza desde el fondo de la pista.
- Remate o golpeo de trayectoria descendente y rápida.
- Drive o golpe de trayectoria horizontal y larga, que se envía al fondo de la pista.

Todos ellos se pueden realizar tanto en golpes por el lado derecho (de drive) como de revés.

La ejecución del clear, drop o remate es idéntica, es el final del movimiento con la acción de la muñeca y la inclinación de la cabeza de la raqueta la que decidirá el tipo de golpe. El jugador ha de situarse de manera que el volante se encuentre ligeramente adelantado y por encima del eje vertical del cuerpo; el brazo que sostiene la raqueta se lleva atrás, flexionando con el codo a la altura de la espalda; en esta posición, la raqueta se encuentra situada detrás de la espalda; golpearemos el volante lanzando el brazo hacia delante, estando el brazo extendido por encima y delante de la cabeza en el momento del impacto. Se ha de buscar efectuar el golpeo a la máxima altura y que todo el cuerpo participe de la acción cargando su peso hacia el pie adelantado. Si el volante obliga a dar de revés, podemos realizar los golpes anteriores, correspondiendo la pierna avanzada con la que sujeta la raqueta, que se colocará cruzando por delante del pecho, con el codo por encima del hombro. Es fundamental aprender a decidir el golpe al final para lograr mayor sorpresa.



La dejada se pueden hacer tanto con golpe alto (Drop) como bajo (Dejada baja); el drive se golpea a la altura de la cadera y el remate por encima de la cabeza.



3. TÁCTICA-ESTRATEGIA.

Teniendo en cuenta las características del juego, las situaciones tácticas que podemos crear son infinitas. Pero destacaremos las esenciales que determinan las tres modalidades de juego: (individual, dobles y mixto).

- En el juego individual destacaremos como característica básica la fuerza personal, la resistencia y la voluntad de no dar nunca un punto por perdido.
- En el juego de dobles es, principalmente, un juego de equipo. Cuenta más el sistema que utilizemos que no la iniciativa personal.
- En el juego de dobles mixtos, suele ser el chico el que lleva el juego de ataque y la chica la que remata el punto. En general en el juego de dobles es esencial la compenetración de la pareja, no discutir durante el encuentro y descubrir el punto débil de la pareja contraria, concentrando el juego sobre él.

Durante el juego, cada jugador adopta una situación estratégica:

- **De ataque:** hacer descender el volante en el campo contrario, de manera que el adversario se vea obligado a golpearlo sobre la red.
- **De defensa:** cuando enviamos el volante muy alto y al fondo del campo contrario.

Para pasar al ataque, si el volante se encuentra más alto que la red, lo haremos descender mediante un remate, una dejada o un drive.

En el juego de dobles existen varios sistemas de juego:

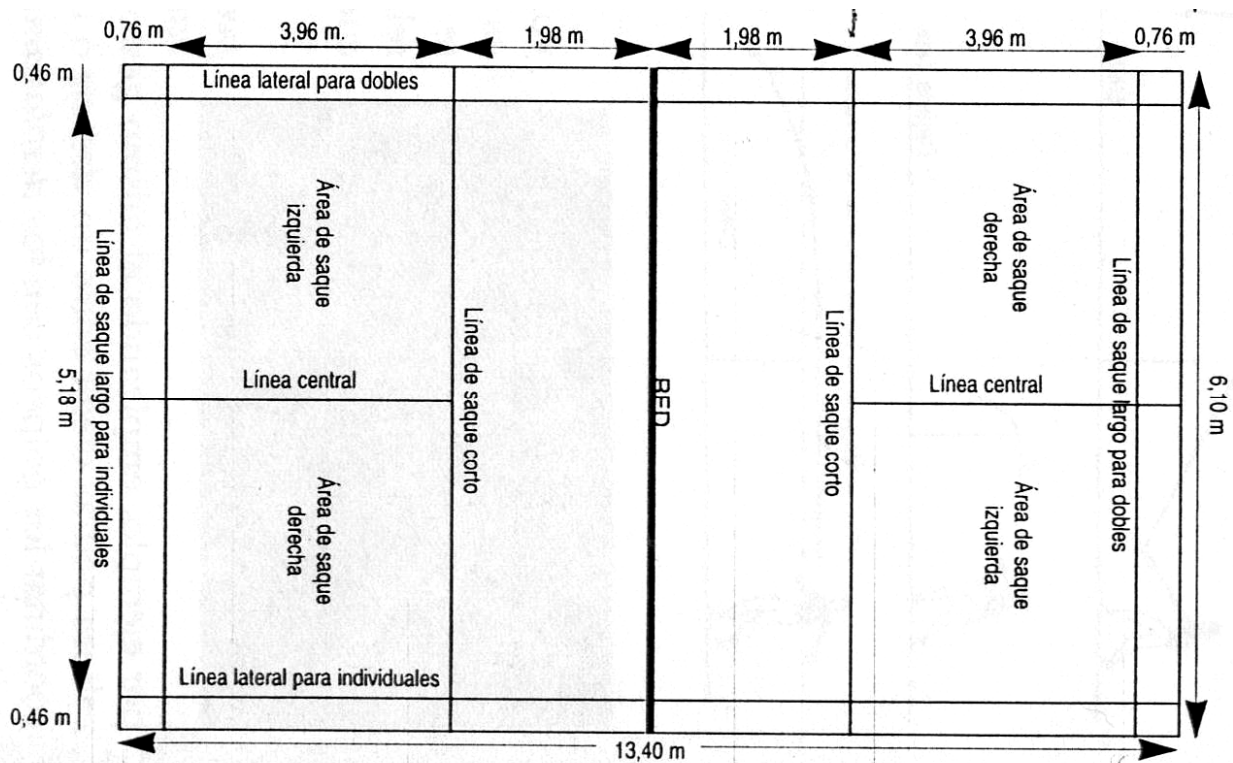
- Adelante-atrás: en este sistema un jugador se encuentra delante, cerca de la red, y el otro se sitúa detrás; durante el juego, el jugador avanzado recoge todos los volantes que se presenten entre la red y la línea de servicio corto. El resto de volantes los recoge el jugador rezagado, realizando un juego ofensivo. Este sistema se suele emplear en el juego de dobles mixto.
- En paralelo: los dos jugadores se sitúan a la misma altura, cubriendo cada uno la mitad del campo.
- Mixto: es una combinación de los dos sistemas anteriores. Se realiza el sistema adelante-atrás cuando se ataca, y en paralelo cuando se defiende. En el transcurso del juego, los dos jugadores cambian de lugar dependiendo de si se ataca o defiende. Normalmente, es el jugador avanzado el que marca la posición en el campo, y se coloca siempre en el lado más alejado del volante; dejando el otro lado para el jugador más retrasado.

Utilización de los golpes en individuales y dobles:

GOLPEOS	INDIVIDUAL	DOBLES
Servicio	Largo y alto. Se utiliza alguna vez la variante (corto y en drive)	Corto y ceñido a la red Se utiliza la variante (alto y en drive)
Clear	Muy utilizado. Se alternan ofensivos y defensivos	Nunca se utiliza el clear defensivo
Dejadas	Se alternan con los clear	Se utilizan a menudo. Alternar dejadas cortas y lentas con dejadas de remate.
Remate	Se utiliza cuando el punto es seguro	Siempre que surja la ocasión.
Drive	Casi nunca se utiliza. Es bueno en la devolución de un remate.	Es el golpe más utilizado. Debe ser rápido y bajo. Evita que el contrario ataque.
Juego en la red	Se utiliza mucho. Nos sirve para ralentizar el juego y evitar el ataque	Se utiliza a menudo. No tanto como en individuales.
En general	Jugar el volante a la espera del mejor momento. Saber esperar.	Atacar siempre. Golpear con una preparación mínima

4. REGLAMENTO.

- **Finalidad del juego:** conseguir que el volante toque el campo contrario o el adversario lo envíe fuera del terreno de juego.
- **Raqueta y volante:** la raqueta es ligera y mide 66cm. de largo aproximadamente, mientras que su cabeza tiene 21cm. en su parte más ancha. El volante tiene una base de corcho con 16 plumas de ganso ajustadas para darle estabilidad; las plumas se hacen ahora de nailon o plástico.
- **Terreno de Juego:** La pista mide 13,4 m de largo por 6,1 m de ancho y está dividida en dos campos por una red situada a esta altura (1,55m en los postes y 1,52m. en el centro). Cada campo está determinado por diferentes líneas que determinan los límites del saque y juego (corto, largo y central y lateral). En individuales está delimitado por las líneas laterales interiores y en dobles por las líneas laterales exteriores.



- **Puntuación:** Los adversarios juegan al mejor de tres juegos (gana el que consigue 2 juegos) que se disputan a 21 puntos con 2 de diferencia a favor del ganador o bien hasta 30 puntos. Los jugadores deben cambiar de lado de juego al final del primer, antes de iniciar el tercer set y cuando el tanteo llegue a 11 puntos en este tercer set.

- **Saque y juego:**

En individuales: Los jugadores deben sacar y recibir desde sus respectivos cuadros de saque derechos cuando el servidor no ha ganado ningún punto o ha conseguido un número de puntos par en el juego; y desde sus respectivos cuadros de saque izquierdos cuando el servidor ha conseguido un número de puntos impar.

El que gana la jugada (servidor o receptor) ganará un punto y sacará en la siguiente jugada.

En dobles: Los saques se hacen en diagonal empezando por el área de servicio derecho y siguiendo el criterio de individuales.

Si el lado servidor gana la jugada, recibirá un punto. El servidor volverá a servir entonces desde el cuadro de saque contrario.

Si el lado receptor gana la jugada, conseguirá un punto. El lado receptor pasará entonces a ser el lado servidor, y lo hará desde el lado que le corresponda por puntuación.

- **Se considera falta:**

- El volante cae fuera del campo, toca el suelo, toca el techo, toca a un jugador o queda atrapado en la red o raqueta.
- Cuando un jugador o su raqueta toca la red o invade el terreno contrario.
- Si el servicio no se realiza correctamente.
- En el momento del saque el servidor o receptor están fuera del área de saque.
- El volante es golpeado dos veces consecutivas en el mismo campo.

- **Otras normas:**

- Las líneas del campo forman parte del terreno de juego.
- Continúa el juego si el volante toca la red después del saque o durante el juego.