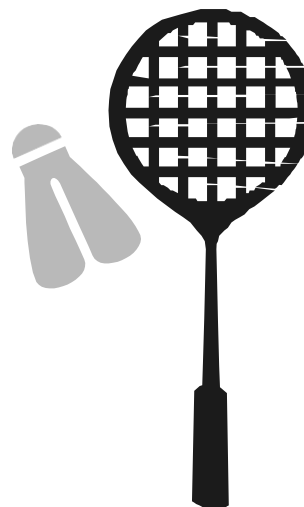


BÁDMINTON

Educación Física

1. HISTORIA.
2. ¿CÓMO SE JUEGA?
 - Terreno de juego.
 - El partido de individuales.
 - El partido de dobles.
 - El servicio.
 - Las faltas.
3. TÉCNICA.
 - Agarre de la raqueta.
 - Posición de base.
 - Colocación y desplazamiento.
 - Los saques.
 - Los Golpeos básicos.
4. TÁCTICA-ESTRATÉGIA.
 - Juego de individuales.
 - Juego de dobles.



1. HISTORIA.

El origen de este juego se remonta, parece ser, a hace más de 2000 años en donde ya se practicaban unos juegos parecidos en China, Japón y los propios Incas. Pero la mayoría de los expertos coinciden en que el bádminton se comenzó a jugar en Inglaterra en la ciudad de Badminton House con la denominación de POONA y que fue traído de India por oficiales ingleses a finales del siglo XIX.

Inglaterra, Indonesia, Malasia, Australia, Nueva Zelanda, Japón y Corea del Sur, son los máximos exponentes de este deporte.

En España surge fundamentalmente en Galicia y Madrid donde se desarrolla con fuerza en los años 1979-1980. Pero fue a raíz de la olimpiada de Barcelona 1992, en donde por primera vez se contempló como deporte olímpico.

2. ¿CÓMO SE JUEGA?

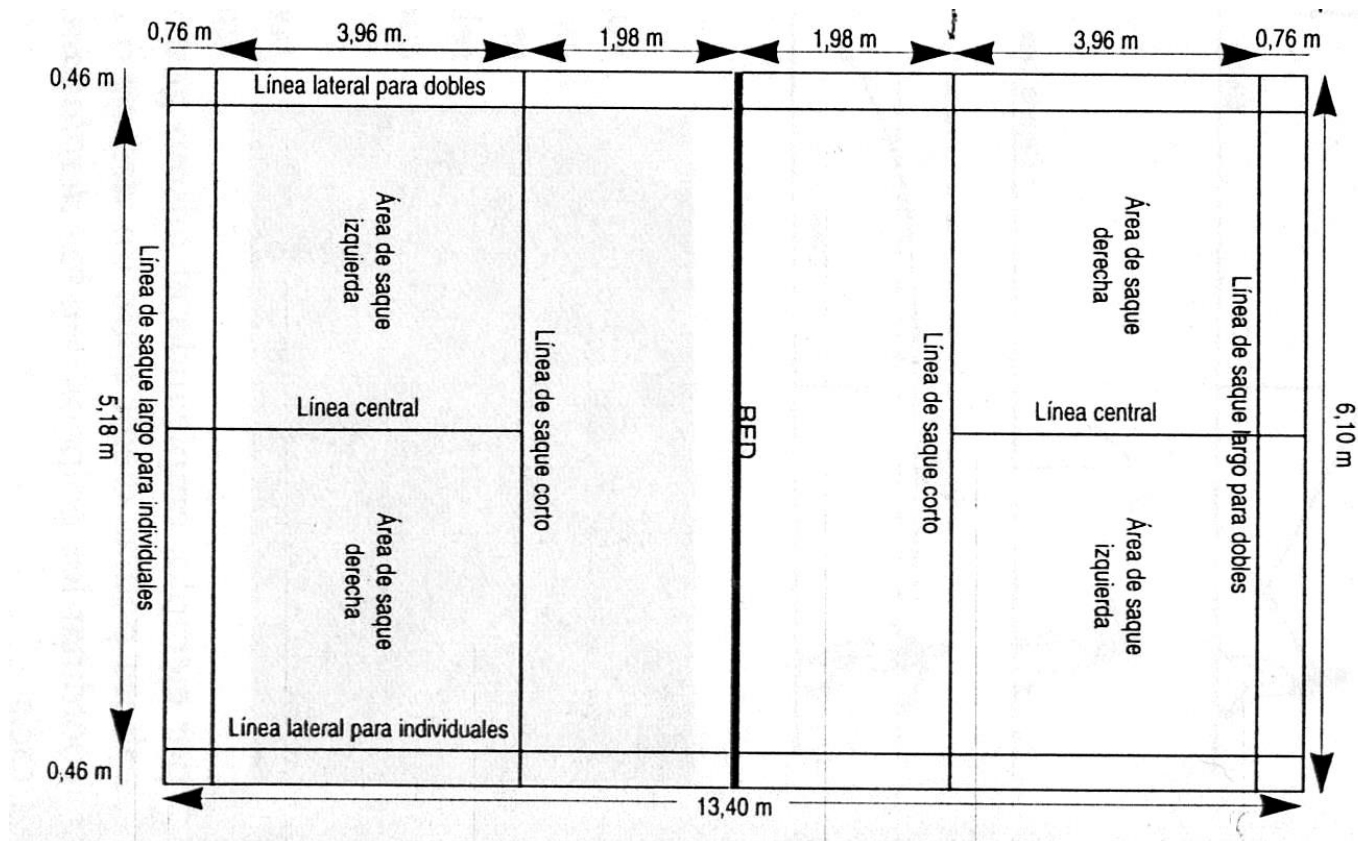
El bádminton es un juego de raqueta en el cual dos o cuatro jugadores, **individuales** o por **parejas**, se enfrentan intentando ganar **dos set** o **juegos** para ganar el partido (al mejor de 3 set). Para ganar un **set** es necesario anotarse **21 puntos** y con 2 de diferencia a favor del ganador 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.

TERRENO DE JUEGO

El campo mide 13,40m x 6,10m para el juego de dobles y 13,40m x 5,18m para individuales.

La red está a una altura de 1,52m.



EL PARTIDO DE 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.

EL PARTIDO DE 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.

EL SERVICIO

Se ha de hacer de manera que la cabeza de la raqueta esté, en el momento del golpe, más baja que la mano del servidor que coge la raqueta. En el momento del golpe, la raqueta no ha de sobrepasar la cintura.

LAS FALTAS

- Servir por encima de la cintura o si la cabeza de la raqueta, al golpear, está por encima de la mano que la sostiene.
- Si al servir, el volante cae fuera del área de saque correspondiente.
- Si en el momento del saque el servidor, o el que recibe, están fuera del área correspondiente.
- Si durante el juego el volante cae fuera del campo.
- Si se golpea el volante en campo contrario.
- Si durante el juego un jugador toca la red o los palos.
- Si se golpea dos veces consecutivas el volante.

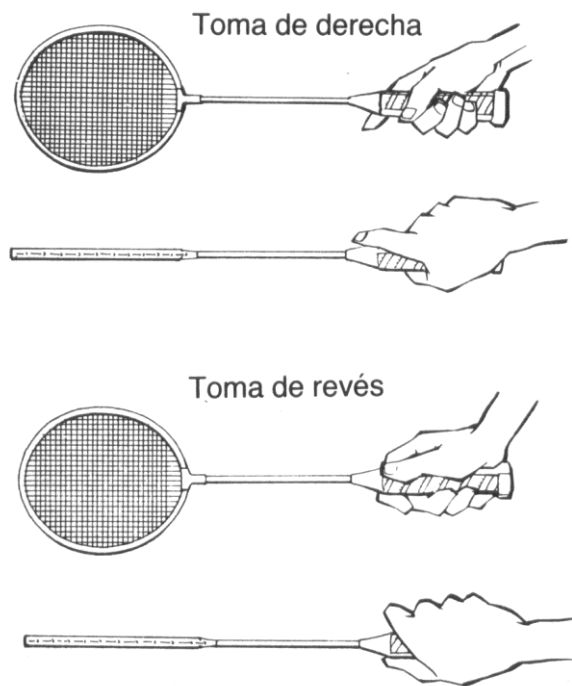
3. TÉCNICA

AGARRE DE LA RAQUETA.

El agarre de la raqueta con nuestra mano es fundamental para realizar un buen golpeo.

Las dos **presas básicas** de raqueta son:

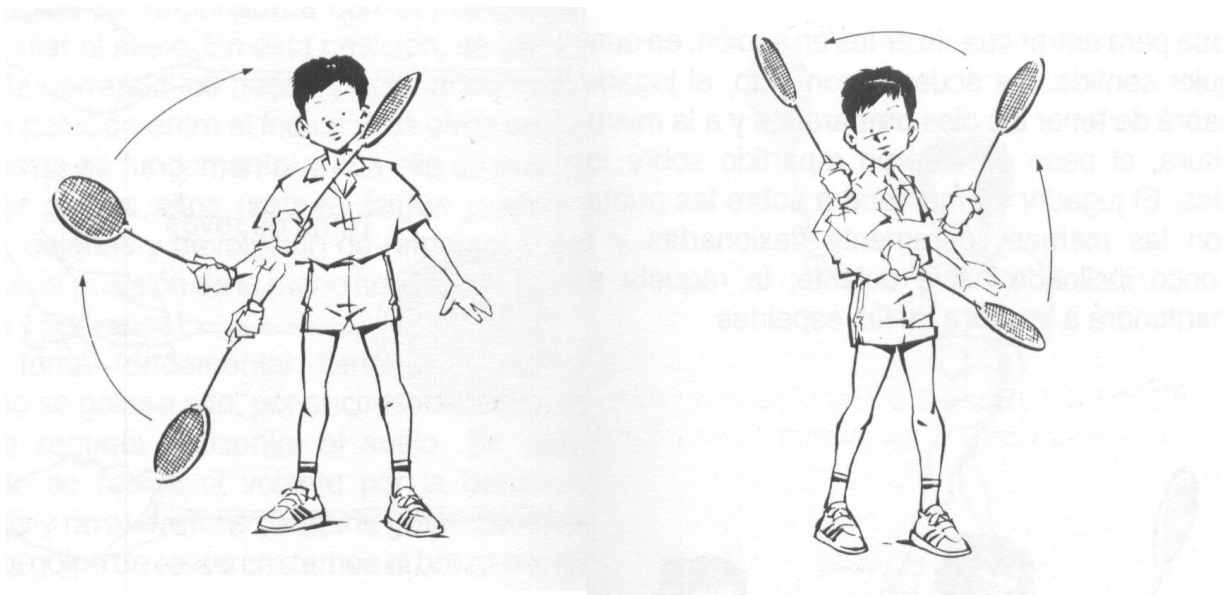
1. **la presa universal**. Los pasos a seguir son los siguientes: con la mano menos diestra sujetamos la raqueta por la varilla de forma que el cordaje quede perpendicular al suelo. Con la mano diestra agarramos la empuñadura colocando el dedo pulgar entre el índice y los demás dedos.



2. **Presa del revés.** Este agarre parte de la universal, para lo cual debes realizar un cuarto de giro de la raqueta de forma que el dedo pulgar quede extendido sobre la parte más ancha de la empuñadura y en oposición al resto de los dedos.

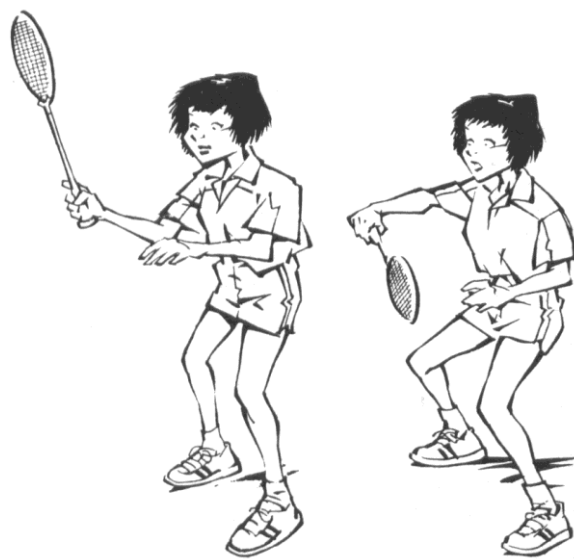
La raqueta ha de cogerse con firmeza, con la mínima tensión, hasta un poco antes de recibir el volante, momento en el que agarramos fuertemente el mango para realizar el golpeo, e inmediatamente después se relaja el agarre.

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.



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.



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.

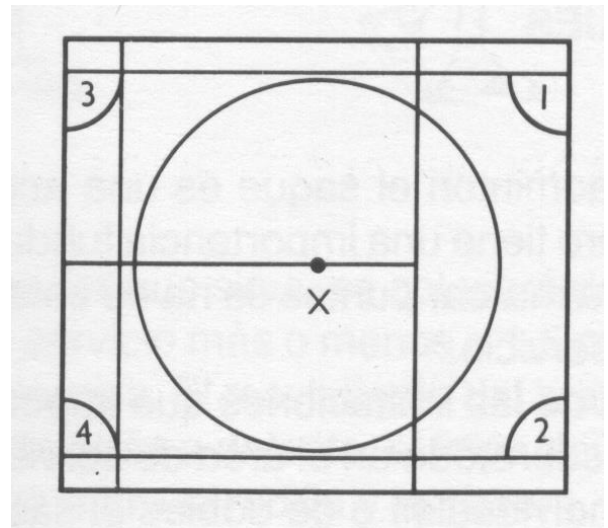
En el caso de estar preparado para la recepción del saque, los desplazamientos suelen ser en dos direcciones (hacia delante o atrás), por lo que la posición será con la pierna contraria a la raqueta ligeramente adelantada y cargando el peso sobre la misma, situándose a 2m. de la línea de servicio. En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



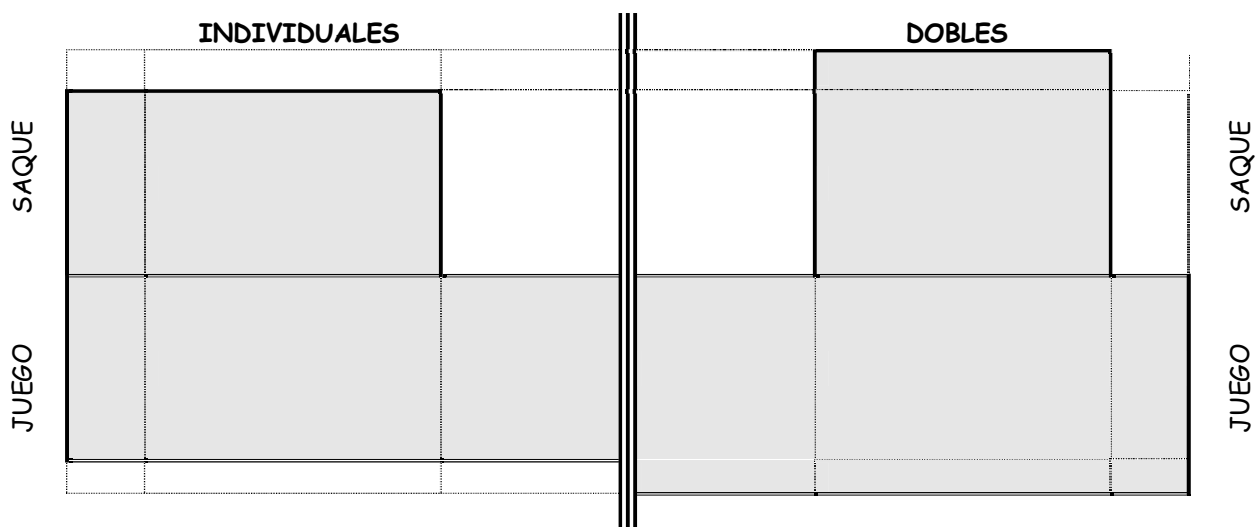
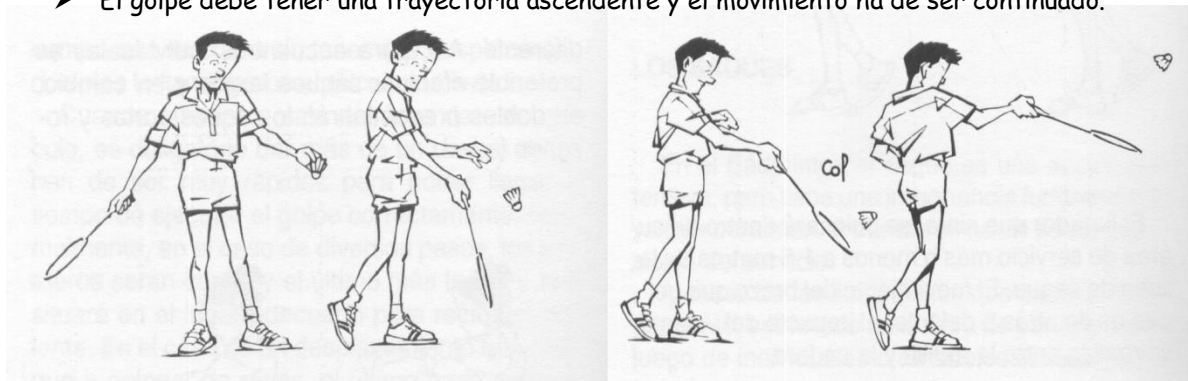
El primer paso lo realizará el pie del mismo lado al que se dirige el movimiento. En el último paso, el pie de nuestro lado dominante soportará la mayor parte del peso de nuestro cuerpo y estará más adelantado. Debemos siempre procurar que nuestros pies no se crucen y retornar a la posición central e la pista de forma rápida una vez que hayamos ejecutado el golpeo.

LOS SAQUES.

Debe realizarse golpeando el volante de abajo - arriba y más bajo que la altura de la cadera. Hay dos tipos de saques: **cortos y largos**. En el juego de individuales se utilizan ambos saques, en el de dobles se utiliza más el corto. Ambos son muy parecidos en la ejecución: hay que colocarse con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado y el peso del cuerpo sobre el otro pie. Con el dedo pulgar e índice de la mano libre sujetamos el volante, dejándolo caer para que la raqueta realice un movimiento pendular de atrás hacia delante, el peso del cuerpo se trasladará del pie retrasado al adelantado y, realizando la muñeca un último movimiento que permitirá que el volante vaya a la altura que deseemos. En el saque largo adelantaremos más la raqueta en el momento del golpeo y continuaremos la acción del brazo hasta encima de la cabeza para así enviar el volante largo y alto.

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.



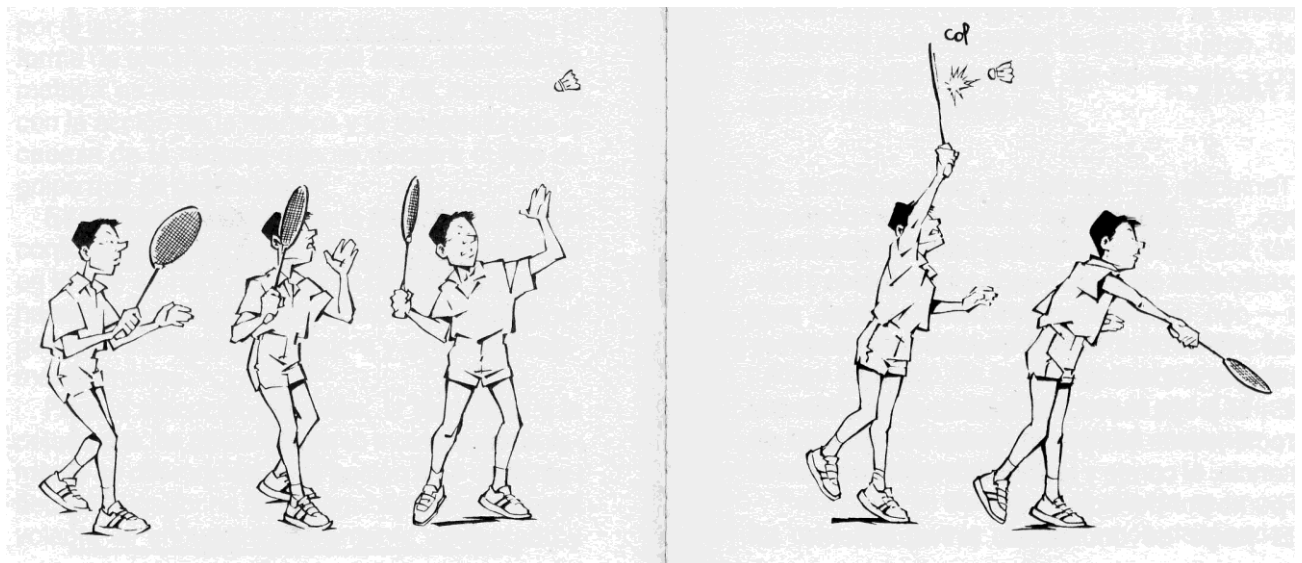
LOS GOLPEOS BÁSICOS.

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

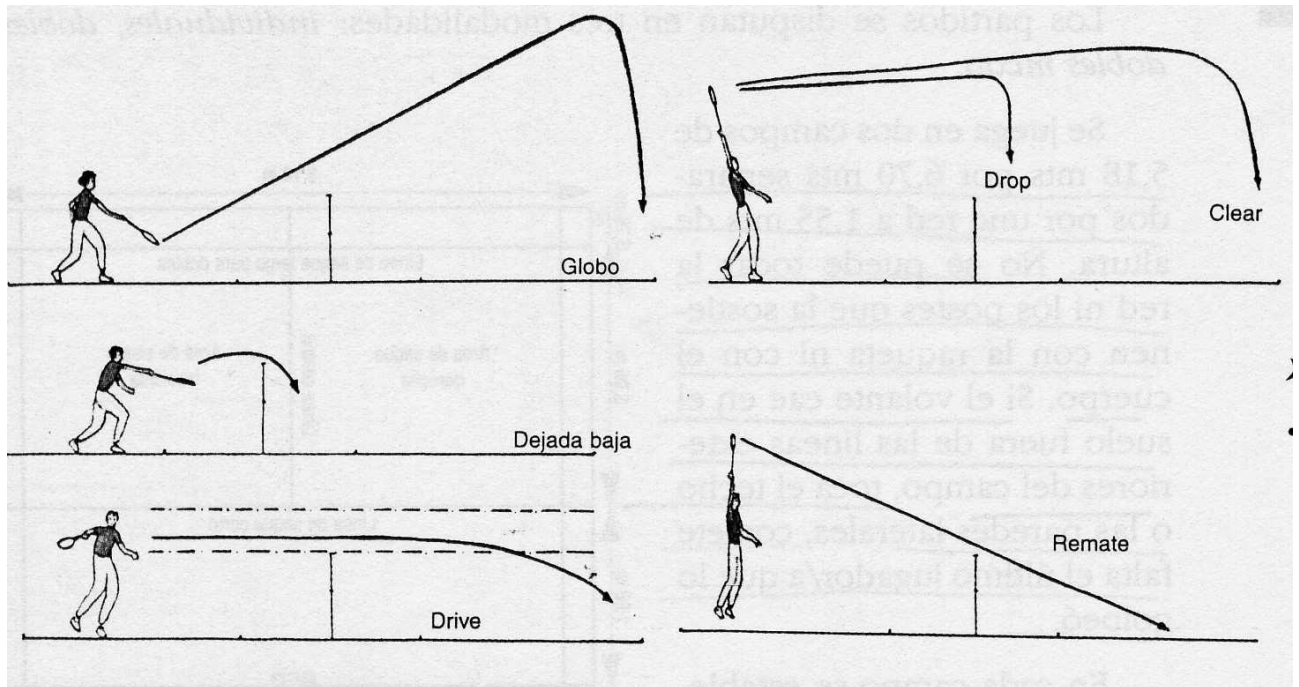
- Clear o golpeo de trayectoria alta que se envía al fondo de la pista.
- Lob o globo, es un golpeo de trayectoria parabólica que se hace desde abajo hacia el fondo de la pista.
- Dejada o golpeo de trayectoria baja que se envía cerca de la red. Diferenciamos dos tipos:
 - Corta: se realiza cerca de 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.



El Clear o Lob y la dejada se pueden hacer tanto con golpe alto (Clear-Drop) como bajo (globo-dejada baja); el drive se golpea a la altura de la cadera y el remate por encima de la cabeza.



4. 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. Haremos correr al contrario lo máximo posible en todas las direcciones. No debemos olvidar que tras golpear el volante debemos retornar al centro del campo.
- 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