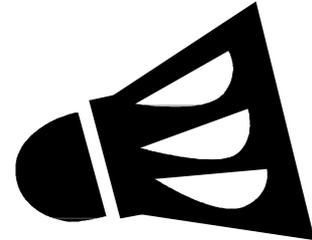


BÁDMINTON

Educación Física
4º ESO

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 del bádminton

Se puede establecer el bádminton moderno desde el 'poona' en la India, un juego hindú de niños cuyo objetivo era ver cuánto tiempo un grupo podía mantener el volante golpeándolo con las raquetas de entonces, llamadas "battledore" o "paddles". Sin embargo, "poond" no era un deporte competitivo, era un juego que se jugaba originalmente sin red, hasta que 'poona' paso a manos de los ingleses, convirtiéndose en un deporte competitivo entre los oficiales del ejército británico.

El nuevo deporte fue lanzado definitivamente en 1873 en Gloucestershire. El duque de Beaufort, fue uno de los pioneros de este deporte, puesto que lo empezó a practicar con regularidad en su finca campestre llamada "Badminton House", un gran caserío en su posesión. (Cuentan la leyenda que un grupo de oficiales que se encontraba en esta casa señorial, ante la imposibilidad de salir al exterior a practicar otros juegos porque llovía, decidieron jugar con raquetas de tenis y con un corcho de una botella de champán en el cual clavaron varias plumas). Durante ese tiempo, el juego fue referido como "The Game of Badminton" tras una serie de modificaciones. Así fue como el nombre de su finca otorgó el nombre a este deporte en sus inicios.

Una vez asentado en Inglaterra, se jugaría en casas de campo como una actividad recreativa para todos los nobles y personas de clase alta. En 1893, el bádminton había crecido hasta el punto de que catorce clubes se unieron para formar la Asociación de Bádminton.



Aunque se originó en Inglaterra, el **bádminton internacional ha estado tradicionalmente dominado por países asiáticos**, aunque incluyendo también algún país de Europa como **Dinamarca**. China, Indonesia, Corea del Sur y Malasia están entre las naciones que han producido de manera consistente a los mejores jugadores, profesionales reconocidos mundialmente en las últimas décadas, y que han dominado las competiciones a nivel internacional, siendo **China la más destacada en los últimos años**. En la actualidad, destaca **Carolina Marín**, una jugadora con una gran trayectoria en este deporte y que compete en la categoría individual femenina, **la actual número uno** del ranking de la BWF, dos veces campeona mundial en los años 2014 y 2017 y tres veces campeona de Europa en los años 2014, 2016 y 2017. Además, esta profesional ha sido campeona olímpica en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en el año 2016.



No obstante, y como bien se ha dicho anteriormente, el reconocimiento de este deporte en eventos internacionales ha sido un camino largo y complicado. **Solo a mediados de los años sesenta se hicieron esfuerzos para incluir el bádminton en el programa olímpico**. El momento tan buscado llegó el 5 de junio de 1985 en la 90ª Sesión del COI. Ese día, se declaró que el **bádminton pasaría a ser incluido unánimemente en los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992**. El 28 de julio de 1992, el sueño de millones de fanáticos del bádminton se cumplió. **Barcelona vio participar a 178 jugadores de bádminton de 37 países en estos Juegos Olímpicos**.

Historia del bádminton en España

La introducción en España de este deporte internacional fue lenta, pero cargada de fuerza e ilusiones por parte de los pocos aficionados con los que se inició la práctica.

El bádminton apareció en España de una forma simple y casual, considerándose Vigo como la cuna del bádminton. Un grupo de amigos, en el año 1971, realizaban ejercicio físico en un polideportivo de esta ciudad. Un día, el director del gimnasio les enseñó unas curiosas raquetas con una peculiar pelota de plástico, materiales para el juego que por aquel entonces eran de mala calidad. Este director y profesor de INEF (Instituto Nacional de Educación Física, llamado **Luis Miró**, había estado recientemente en Suecia. Allí, se encontró con aquellos misteriosos equipos deportivos, los cuales le llamaron la atención. Decidió adquirirlos a pesar de no saber cómo se usaban, prestándoselos a su grupo de amigos que acudía al centro polideportivo. Este hecho fue el que le daría una fama increíble a dicho

lugar, ya que así pudo convertirse en el primer lugar en España que heredaría el *'poona'* (como se ha dicho, la versión hindú).

Estos aficionados al gimnasio y a las pesas le darían una vuelta total al deporte de aquel entonces. Semanas después, José Luis Vila, buscó y fotocopia las normas de este juego. Rápidamente, este nuevo equipo empezaría a ponerlas en práctica. Se aplicaron unas reglas básicas sin entrar en complicaciones. Para empezar, se utilizaron pistas de menor tamaño que las actuales, una red bastante más baja y rudimentaria. En el mismo polideportivo, fue donde se empezó a llevar a cabo la primera competición interna y ligas entre los mismos socios. Los que desconocían este juego se interesaron más aún por este deporte. **Después de unos meses tras la incorporación en el polideportivo, un barco inglés atracó en Vigo.** Unos marineros se pusieron en contacto con los socios del polideportivo, quienes habían empezado a practicar este deporte anteriormente. **Estos ingleses pudieron enseñarles las reglas y normas definitivas que se estaban llevando a cabo en su país.**

Estos mismos jugadores pioneros de Vigo fueron los que comenzaron y se atrevieron con las primeras competiciones a nivel internacional.

El **Colegio Oficial de Profesores de Educación Física** pudo establecer un contacto con la Asociación para poder establecer un cursillo del deporte. En un principio, sólo acudieron 20 personas, pero **la iniciativa era inculcar el bádminton en las escuelas e institutos.** Posteriormente, se repetiría esta iniciativa a la que se le sumarían más de 60 profesores de educación física de toda España.

A finales del año 1985, se pudieron firmar y aprobar exitosamente los estatutos para fundar y formar la Federación Española de Bádminton

2. TÉCNICA.

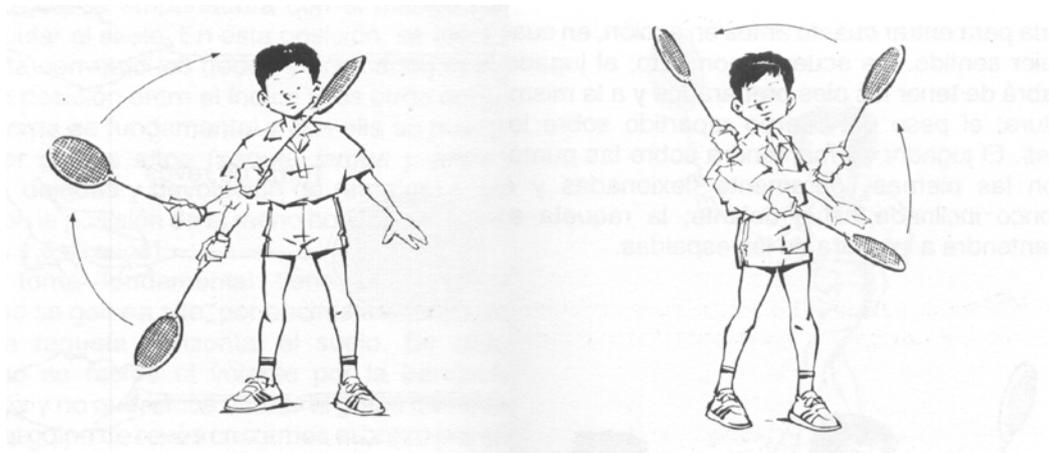
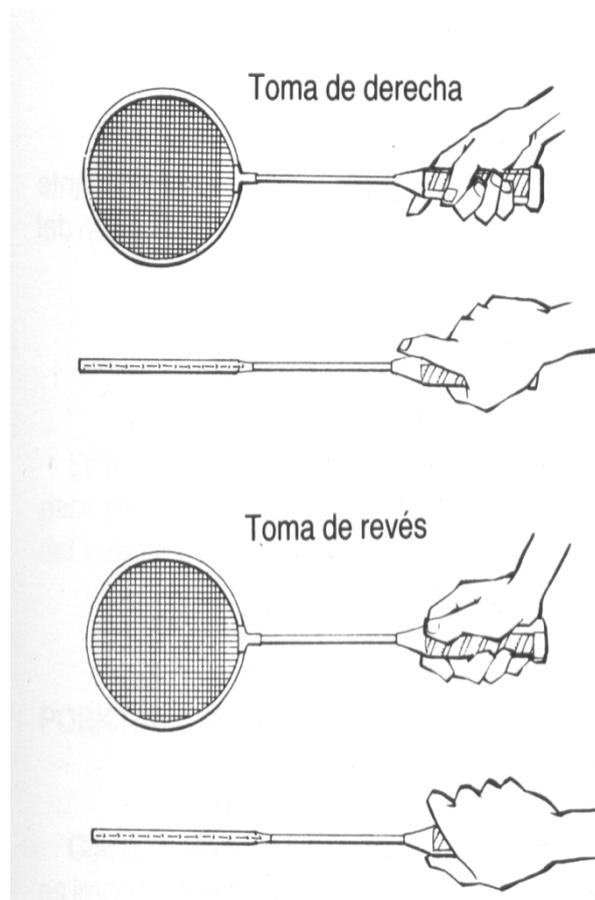
2.1. AGARRE DE LA RAQUETA.

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.

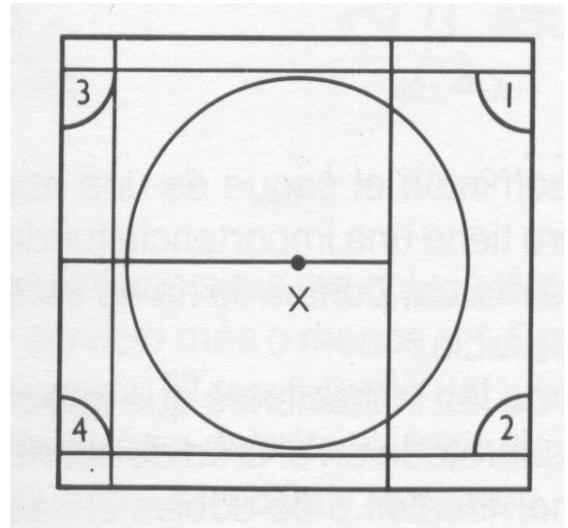
En el caso de estar preparado para la recepción del saque, los desplazamientos suelen ser en dos direcciones (hacia delante o atrás), por lo que la posición será con la pierna contraria a la raqueta ligeramente adelantada y cargando el peso sobre la misma, situándose a 2m. de la línea de servicio. En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

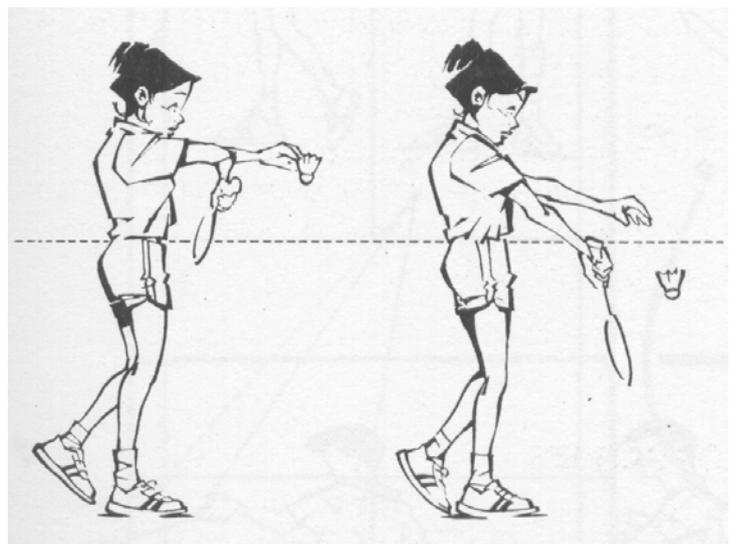


2.4. LOS SAQUES.

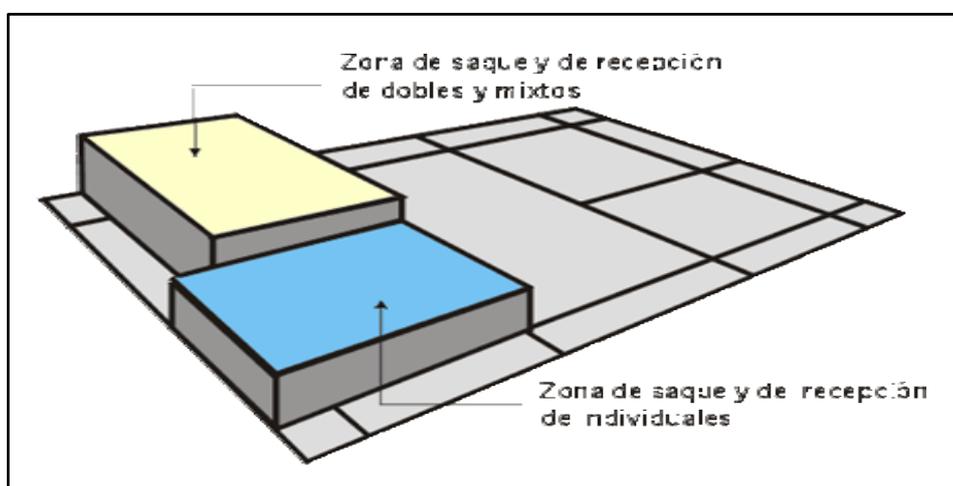
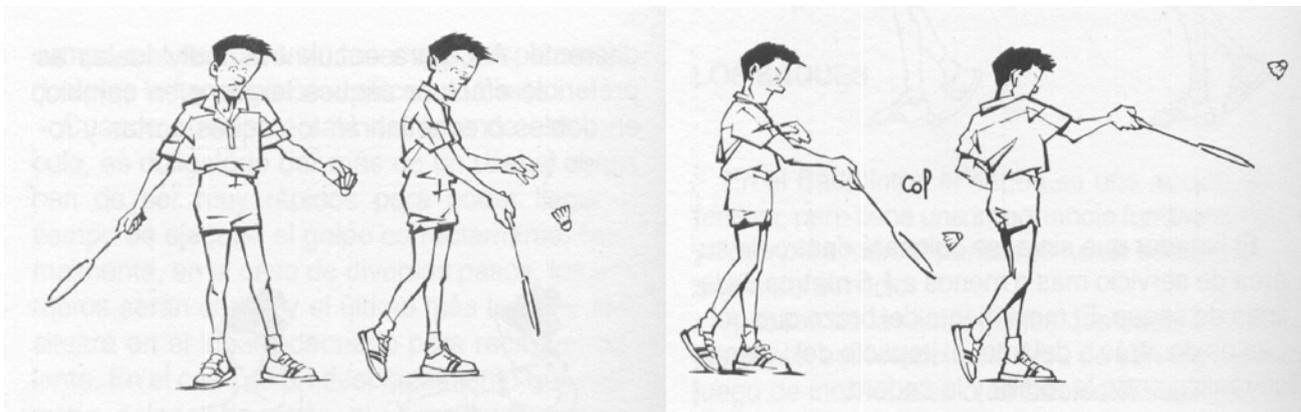
En el bádminton es una acción fundamental; se saca en diagonal, nunca dos veces seguidas desde el mismo sitio, y el volante debe caer en la zona señalada.

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.



2.5. LOS GOLPEOS BÁSICOS.

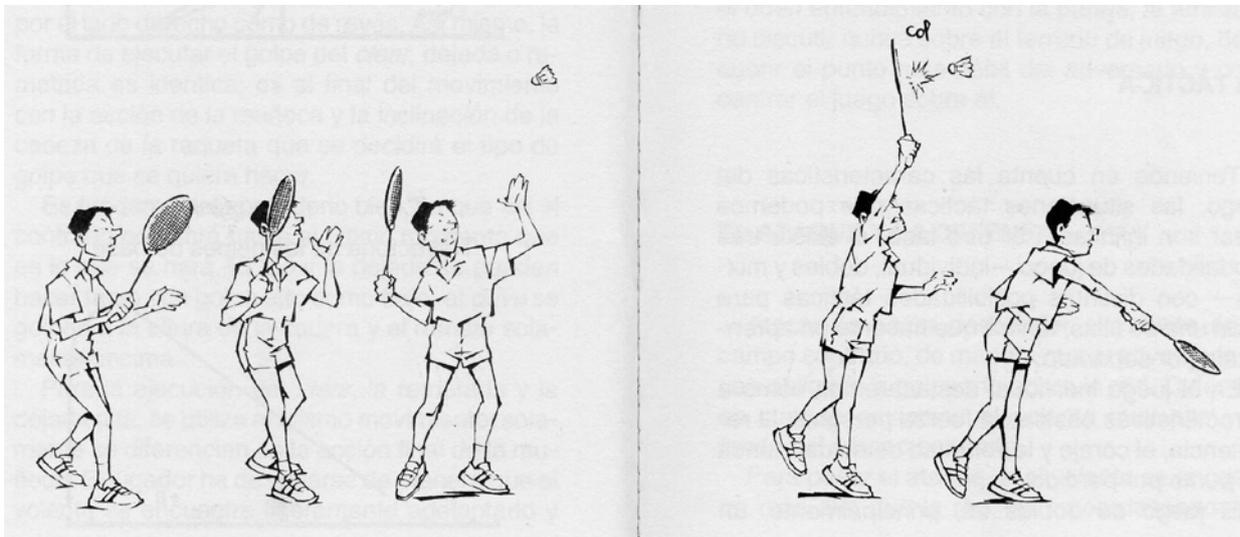
Según la trayectoria que se quiera dar al volante, distinguiremos cinco golpes básicos:

- **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** (baja): se realiza cerca de la red (juego de red) con la raqueta en forma de bandeja.
 - **Larga o Drop** (alta): 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.

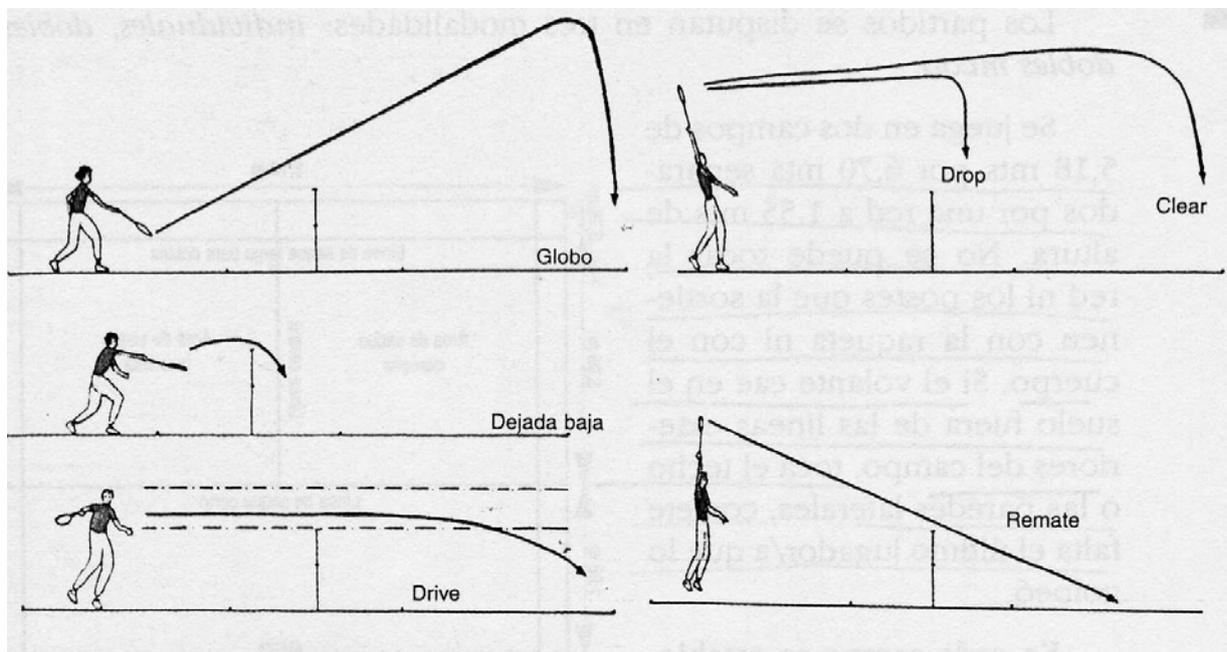
Todos ellos se pueden realizar tanto en golpes por el lado derecho (de drive) como de revés.

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.

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.

3.1. Juego Individual.

- Alterna los saques altos y los saques cortos para crear incertidumbre al adversario.
- Con los saques altos, tu oponente realiza devoluciones menos potentes.
- Utiliza el saque corto y ajustado a la red para evitar que tu oponente remate.
- Nunca dirijas el volante donde se encuentre tu oponente.
- Realiza un juego variado para que tu adversario cometa algún fallo.
- Dirige el volante al lado -del revés del contrario para que realice golpes del revés que siempre son menos eficaces.
- Después de cada golpe vuelve al centro de tú campo
- Cuando vayas a recibir el saque del oponente, adopta la posición para la recepción del mismo.
- Amaga unos golpes y realiza otros, según reaccione el contrario

3.2. Juego de dobles

Durante un partido de dobles, los jugadores de cada equipo adoptan diferentes *sistemas de juego*, situándose en el campo de distinta manera con el fin de cubrir el mayor espacio posible del campo y aprovechar al máximo sus posibilidades individuales (son de aplicar los consejos antes indicados para el juego individual).

A) Sistema de juego en paralelo ó lado a lado:

- Cada jugador se ocupa de una zona del campo, derecha ó izquierda.
- Es un sistema empleado por los principiantes.
- Tiene carácter defensivo.

B) Sistema de juego adelante-atrás:

- El jugador que mejor defiende y es más hábil se sitúa adelante, con la finalidad de coger los volantes que se dirijan al campo entre él y la red.
- El jugador más fuerte y que mejor ataca se sitúa detrás, con el fin de devolver los volantes con potencia al campo contrario.
- Es un sistema de carácter ofensivo.
- Es difícil defender así, por que cada jugador abarca una zona muy grande.
- Suele emplearse en el juego de dobles mixto, donde el chico se coloca atrás y la chica delante.

C) Sistema de juego mixto ó de rotación:

- Es una combinación de los dos anteriores, precisamucha coordinación entre los jugadores que lo practican.
- Los utilizan los jugadores de mucho nivel, incluso en dobles mixto.
- En ataque se adopta el sistema adelante-atrás, y cuando se defiende, el sistema en paralelo.



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

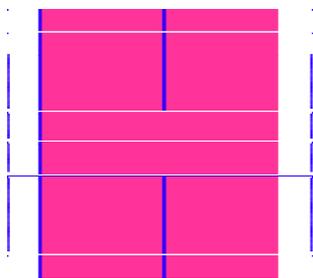
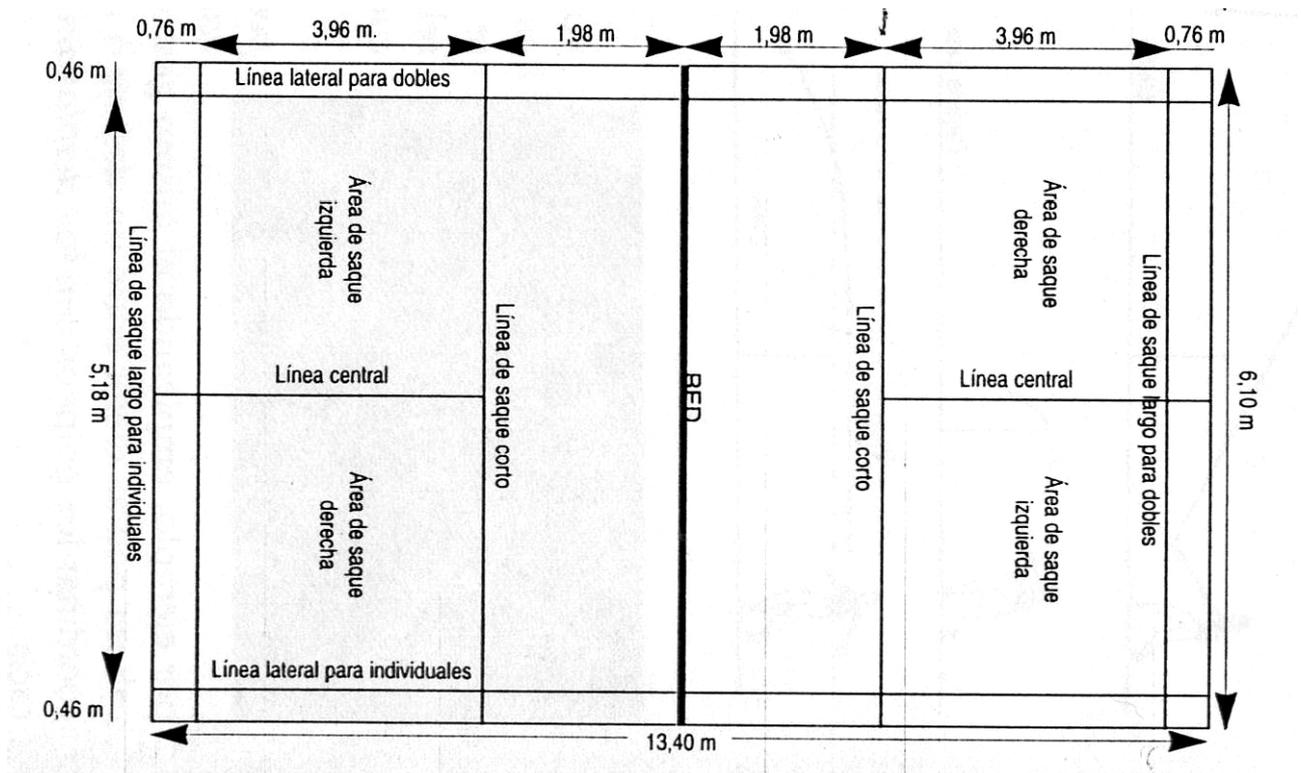
4. REGLAMENTO (Aspectos principales)

- **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.



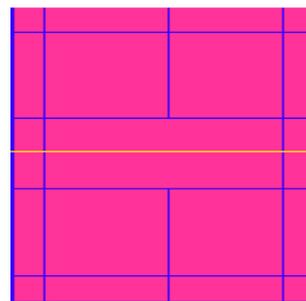


- **Terreno de Juego:** La pista mide 13,4 m de largo por 6,1 m de ancho y está dividida en dos campos por una red situada a esta altura (1,55m en los postes y 1,52m. en el centro). Cada campo está determinado por diferentes líneas que determinan los límites del saque y juego (corto, largo y central y lateral). En individuales está delimitado por las líneas laterales exteriores,



CAMPO DE INDIVIDUALES

13,40m * 5,18 m



CAMPO DE DOBLES

13,40m * 6,10

(En los partidos de individuales, el terreno de juego es más pequeño, se anula los laterales, como se puede observar en los gráficos de arriba)

- **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.

ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS DEL BÁDMINTON

Aquí te propongo unos ejercicios de estiramiento que te ayudan a realizar el calentamiento antes de practicar el bádminton.

