

EL BADMINTON



1º E (Bachillerato)

INDICE

- Pág. 1, portada.
- Pág. 2, índice.
- Pág. 3, concepto, definición y breve historia.
- Pág. 4, aspectos reglamentarios más importantes.
- Pág. 5 , terreno de juego.
- Pág. 6,7 y 8, ejercicios de técnica y táctica.
- Pág. 9, descripción del trabajo realizado en clase.
- Pág. 10, bibliografía.

CONCEPTO Y DEFINICIÓN

Deporte practicado en un campo de tenis, pero con el terreno un poco más reducido, que consiste en impulsar un volante por encima de una red con una raqueta (o juego del volante).

La partida se juega a tres mangas (de 15 puntos para los hombres y de 11 para las mujeres), en individuales o por parejas. Consiste en enviar un volante (de 4,73 a 5,5 gramos de peso y provisto de 14 a 16 pulgadas fijadas a una base de corcho [o de plástico]) al vuelo, por encima de la red y dentro de los límites del campo y que el oponente los devuelva antes de que caiga al suelo. Si pierde el tanto el jugador que tiene el saque, también pierde éste último (o sea, el saque). El saque se sortea .

BREVE HISTORIA

El origen del badminton es algo confuso; hay versiones en distintos países como Gran Bretaña, Polonia, China donde se practicaba un juego parecido al badminton.

No obstante, se cree que el origen del badminton moderno se ha de buscar en un juego llamado poona, practicado en la India. En 1873, en Badminton House, (en Gran Bretaña), se jugó a la poona con raquetas de tenis y un volante de corcho; aquí cobro mucha importancia, a partir de aquí comenzó a ser practicado por oficiales del ejército de las Indias. Se halla reglamentado por una comisión internacional, fundada en 1934, que cuenta en la actualidad con unos sesenta países miembros.

Los primeros campeonatos del mundo se celebraron en 1977. En la olimpiada de Seúl de 1988, fue deporte de exhibición y a partir de 1992 será deporte olímpico.

En Malasia, Indonesia y Tailandia está considerado primer deporte nacional.

ASPECTO REGLAMENTARIOS MAS IMPORTANTES

LA PISTA: sus dimensiones son de 13,30 m. De largo por 5,18 m. De ancho. Las líneas tienen una anchura de 4 cm. Y a ser posible de color amarillo o blanco. Para los partidos dobles, las dimensiones son de 13,30 de longitud y 6,10 de anchura. La altura del techo debe estar como mínimo a 7 m. Del suelo para competiciones nacionales y a 12 para internacionales.

LA RED: ha de estar fabricada con una cuerda fija y de color oscuro; su anchura será de 76 cm., y tendrá una banda blanca en la parte superior (doblada en una cuerda o de cable fino); la altura de la red, será de 1,524 m. De la pista.

EL VOLANTE: los volantes pueden estar fabricados de nylon (siendo más barato y recomendado para la iniciación) y de pluma natural (siendo más cara y frágil, la pluma y es utilizada por jugadores de cierto nivel tanto en entrenamientos como en competiciones). Estos volantes tienen 16 plumas fijadas entre sí; su base debe ser de corcho y recubierta de piel; su peso entre 4,74 y 5,50 gramos.

LA RAQUETA: pueden estar fabricadas de muchos materiales. Las más baratas son metálicas, luego mejores que estas están las que combinan la cabeza metálica y caña de grafito o carbono, y las de competición están hechas por finas láminas de carbono. Su peso oscila según sea la marca, pero son muy ligeras. La longitud total de la raqueta será de unos 68 cm.

EL CORDAJE: las cuerdas son sintéticas. El encordado de la raqueta varía según el material de la raqueta, y la presión del cordaje, depende del nivel de los jugadores (pero oscila entre los 7 y 8 kilos). Las cuerdas se rompen con mucha facilidad, pero cambiarlas es una tarea muy fácil de realizar y que sólo precisa dos punzones y un rodillo para regular la tensión.

LA VESTIMENTA: es muy importante que la ropa que se lleve sea de algodón, por ser muy absorbente; pero no hay ninguna sobre el color de la ropa, aunque se prefiere de color blanco. Las zapatillas deben tener la suela que se agarre perfectamente al suelo y adaptable a los continuos cambios de dirección, han de ser flexibles y ligeras. Cuando se practica en un lugar cerrado, puede utilizarse muñequeras y cinta para el pelo, para evitar que el sudor pase a las manos o a los ojos.

LA PUNTUACIÓN: los partidos oficiales se juegan mejor a tres sets. Se anota los puntos el jugador que tiene el saque; en los dobles e individual gana aquel que obtiene primero 15 puntos (en femenino a 11). En el caso de empate, se resuelve: si el empate es de 13 ó 14 puntos el jugador o pareja que haya alcanzado esto tiene opción a elegir entre la muerte súbita o no (en los equipos masculinos, la muerte súbita a 13 puntos se juegan a 5 puntos más, y a 14 se juegan 3 más; y en los femeninos, empate a 9, 3 más y con empate a 10, se juegan 2 puntos).

PRESA DE LA RAQUETA: La raqueta debe agarrarse sin tensión, sólo la agarraremos con fuerza en el momento de ejecutar el golpe. Las presas más importantes son:

La presa universal: la más sencilla. Se coge la raqueta por la empuñadura, estando la cabeza de la raqueta perpendicular; los dedos agarran la empuñadura por el borde superior de ésta y haciendo una V.

La presa al revés: para realizar golpes de revés. Primeramente se coge como en la presa universal, luego se gira la raqueta un cuarto a la derecha de la parte exterior, para poder colocar el pulgar en la parte ancha y opuesto a los otros dedos. Esto permite golpear el volante por la otra cara cordaje.

Presa japonesa: puede realizar todo tipo de golpes mediante rotación del brazo. La empuñadura se coge con todos los dedos juntos, exceptuando al pulgar que está opuesto al índice; la raqueta ha de formar un ángulo de 90° respecto al antebrazo.

TERRENO DE JUEGO

EJERCICIOS DE TÉCNICA Y TÁCTICA

EL SAQUE: el jugador que realiza el saque o el servicio ha de colocarse en la diagonal opuesta a su oponente, dentro de la zona de servicio y sin pisar las líneas. Los dos pies deben mantenerse en contacto con el suelo durante la acción del saque. La raqueta y el volante, deberán estar por debajo de la cintura, estando así la empuñadura por encima de la cabeza de la raqueta.

Este golpe es muy importante para ganar puntos y tener el adversario en defensa. En los saques se debe procurar que el volante caiga en la línea de centro, pues si cae próximo a las líneas laterales, el oponente lo tendrá más fácil. En dobles se busca que el volante caiga sobre el centro del campo o buscando el revés del contrario. Tipos de saques:

Saque corto de lado derecho: se coloca el pie contrario del brazo con el que se realiza el saque, más avanzado. Se sostiene el volante con la mano libre y por delante del cuerpo y con la otra mano se sujeta la raqueta en posición trasera. La raqueta golpea el volante a la altura de las rodillas y el brazo sigue la trayectoria.

Saque alto: exclusivamente en juegos de individuales. El movimiento del cuerpo es igual que el del saque corto del lado derecho., sólo que en el momento de golpear el volante, la raqueta está más adelantada y la mano dirigida hacia arriba, hasta la altura del cuello. Este saque es para intentar que el volante caiga en la línea de fondo, poniéndoselo así más difícil a su oponente.

Saque corto de revés: se utiliza el juego en el juego de dobles. El pie derecho debe estar hacia delante y el peso se apoyará en esta pierna. Con la mano contraria se coge y coloca el saque delante de la raqueta; se hace un ligero movimiento de balanceo atrás–delante. Este saque se ajusta más a la trayectoria que el saque derecho.

LOS GOLPES: este deporte exige que el jugador domine una serie de golpes para defenderse y enfrentarse a su adversario. Hay que perfeccionarlos y aprender algunas variantes. Tipos:

Golpes bajos en la red del lado derecho: en los golpes bajos el jugador ha de estar cerca de la red, para elegir entre cortar el volante o hacer una dejada. Se realizará un movimiento lateral, colocando la palma de la mano hacia la barbilla, y moverá los pies diagonalmente hacia delante. La secuencia de pasos será de derecha–izquierda–derecha, siendo el último paso el más largo y apoyando el talón. En el momento del golpe, el tronco se inclinará y se acercará al saque, siendo así que el brazo se extenderá, quedándose con la palma de la mano mirando hacia arriba y la cabeza de la raqueta paralela al suelo.

Golpes del lado izquierdo (revés): el jugador en posición básica de espera, desplazará la raqueta hacia la izquierda. La secuencia de pasos es igual al anterior. En el momento del golpe el codo se extenderá.

Golpes por el lado derecho a la altura del hombro(drive): puede elegirse entre el lob, el remate largo, la dejada larga o corta. El jugador colocará el codo a la altura del hombro y la palma de la mano cerca de la oreja con la raqueta detrás de la cabeza; hará un pequeño giro mientras el otro brazo se mantendrá a la altura del pecho. La pierna del brazo que golpea realizará un paso lateral quedando el otro pie atrás, se apoya el talón para dar más fuerza. Cuando se golpea, el brazo se irá detrás y se golpeará por delante del cuerpo, realizando un movimiento brusco del antebrazo.

Golpe de lado izquierdo a la altura del hombro (drive del revés): el brazo ejecutor cruzará por delante de la cara a la altura del hombro. La raqueta quedará por detrás de la cabeza y los hombros perpendiculares a la red. Se realizan tres apoyos como los de los golpes anteriores. En el momento del golpe se extiende el brazo y la muñeca con un giro en dirección al golpe. Después del golpe parará la trayectoria y la raqueta quedará perpendicular al suelo.

Golpes del lado derecho por encima de la cabeza: lob ofensivo, lob defensivo, dejada larga, dejada corta y remate. Se flexiona el brazo golpeador y se extiende por encima de la cabeza buscando al volante. El pie derecho hacia atrás y luego el izquierdo luego un paso más largo para la posición de ataque. El golpe con una rotación del cuerpo, la muñeca rotará juntamente con el brazo, el pie derecho se extenderá en el momento del impacto.

Golpe por el lado izquierdo por encima de la cabeza: brazo flexionado por delante de la cara y del codo por encima del hombro. Ligera rotación con el tronco. Primero se dará un paso con el pie libre y luego con el derecho, antes de impactar, el hombro se gira hacia la red, y extensión del brazo, girando la muñeca conjuntamente con el brazo.

Golpes en la red por el lado derecho: flexión del codo lateralmente, y la palma hacia arriba. El desplazamiento será a través de un salto con los dos pies. El brazo se lanza adelante y extendido con la raqueta perpendicular.

Golpes en la red por el lado izquierdo: movimiento con una flexión del brazo delante del pecho, la palma de la mano en dirección a la red y la muñeca en extensión. Se realizará un salto adelante situando la raqueta casi vertical, extendiendo el antebrazo adelante en el momento del golpe.

TÁCTICA: un jugador en un partido de individuales debe intentar controlar el centro del campo y después de efectuar el golpe debe volver rápidamente hacia su zona. Para poder poseer una táctica, se ha de valorar los propios conocimientos técnico-tácticos y los del contrario, atacando así su puntos débiles. Contra un jugador defensivo se practicará el lob-dejada, intentando mover al jugador y evitar los remates así. Contra jugadores ofensivos, se practicará un juego lento con lobs muy altos y dejadas cortas. Diferentes tipos e juego en individual: golpe hacia las cuatro esquinas; golpes a la máxima distancia y las fintas o engaños.

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO REALIZADO EN CLASE

En clase hemos trabajado realizado en clase ha sido, practicar el saque, practicar los tipos de golpes, aprender el terreno de juego, aprender como se puntúan los tantos, practicar algunas tácticas de juego contra el oponente, jugando partidos individuales, anotando la puntuación y clasificando.

Antes de comenzar a practicar el badminton y a jugarlo, siempre se hacía un calentamiento, que cada día preparaba y realizaba cada compañero, seguido de la flexibilidad.

BIBLIOGRAFÍA

Gran Enciclopedia de los Deportes (Tomo 2). Culturales de ediciones S.A. Móstoles (Madrid). 1994.

Gran Enciclopedia Larousse (Tomo 3). Editorial Planeta S.A. Barcelona. 1988.

MARTÍNEZ DE HARO, Vicente. HERNÁNDEZ, Juan Luis.

Educación Física para 3º BUP. Paidotribo. 1989.

8