

-. Índice

- Historia 1
- Campo: dimensiones 3
- Características del material 5
- Reglamento (faltas, sanciones) 8
- Número de jugadores 12
- Duración del partido 14
- Técnica: golpes y saques 15
- Táctica: sistemas de juego 19

Beneficios del bádminton 21

-. Bibliografía

- Internet: <http://www.intbadfed.com> Federación Internacional de Bádminton (F.I.B.)
- Tácticas de bádminton. Editorial Casares
- Enciclopedia Encarta 2002
- Internet, varias páginas
- Libro de Consulta de El País

-.Valoración

Me ha gustado mucho hacer este trabajo sobre el bádminton. Creo que ha sido una buena idea el dar a elegir varios deportes (siempre dentro del ámbito de la raqueta), pues así cada uno puede elegir el más le guste. Yo he elegido el bádminton porque me parece más bonito y sencillo de jugar que el tenis o el pádel.

También me parece positivo el desarrollar en un trabajo el mismo tema que estamos practicando en clase. Así aprendo algo más que sólo con la práctica.

[nombre]

Educación física: Bádminton. [fecha]: 3ºE.S.O.

8. Táctica: sistemas de juego

Elementos importantes:

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.

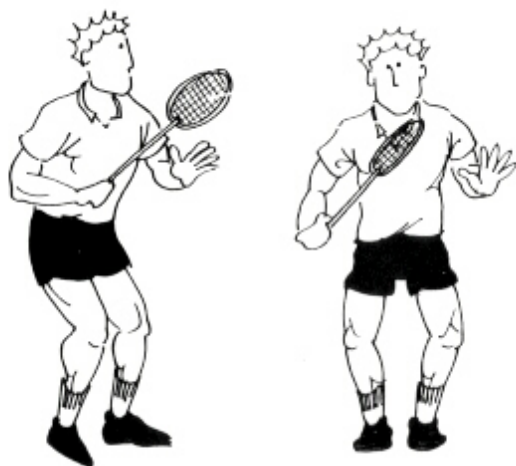
La presa fundamental tiene una variante golpeando de arriba por encima de la cabeza, con la raqueta horizontal al suelo. Se utiliza cuando recibimos el volante por el lado izquierdo (siendo nosotros diestros) y no queremos usar el golpe de revés. Para el golpe de revés cruzamos el brazo por delante de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

La raqueta se debe coger firmemente con la mínima tensión hasta un poco antes de recibir el volante, que la cogeremos 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 durante el 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.

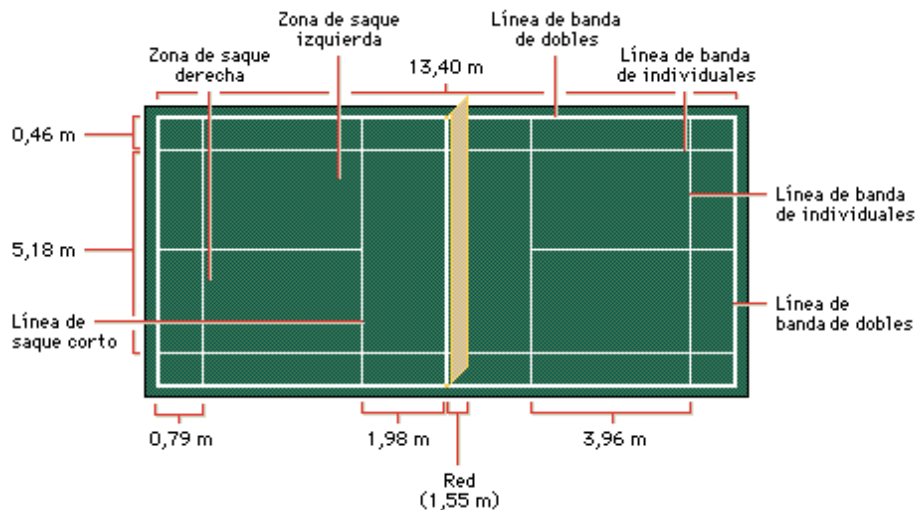
Colocación en el campo: El jugador en el transcurso de juego debe procurar siempre y después de cada acción ocupar el centro del terreno. El lugar será sobre la lineal aproximadamente a 1,5 m detrás de la línea de servicio corto.



Colocación de un jugador

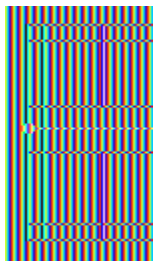
2. Campo: dimensiones

La pista: Las dimensiones son: Para individuales un rectángulo de 13'30 m de largo por 5'18 m de ancho. Para encuentros de dobles, las dimensiones serán de 13'30 m de longitud y 6'10 m de anchura. Las líneas tienen una anchura de 4 cm y preferiblemente han de ser de color amarillo o blanco para su fácil distinción. Estas líneas son también parte del área que delimitan. La altura del techo estará como mínimo a 7 m del suelo en competiciones nacionales y a 12 m para internacionales. Alrededor de la pista tendrá que haber una zona libre de obstáculos de 1 m .



Campo de bádminton y sus dimensiones

Los postes: Los postes deben ser 1'55 m de alto desde la superficie de la pista. Deben ser lo suficientemente firmes para que permanezcan verticales y mantengan la red tirante, y deben ser colocados en las líneas de banda del juego de dobles



Situación de los postes en el campo

La red: Está formada por una malla oscura de cuerda delgada o de fibra sintética con un acoplamiento entre 15 cm y 20 cm, su ancho es igual al del campo (6'10 m) y 75 cm de altura. En su borde superior lleva cosida una cinta blanca de 7'6 cm a la misma altura que el tope de los postes. Del suelo a la red hay 75 cm .

3. Características del material

La raqueta: La raqueta de bádminton es muy ligera (90–140 g). Esto es esencial, ya que el volante es tan ligero que hay que golpearle con una tensión y dirección que solo es posible imprimir utilizando casi únicamente la muñeca. El peso de la raqueta depende de las preferencias del jugador que la usa, y del dinero que emplee en ella.

En su fabricación, los materiales tradicionales como la madera y metal han dejado paso a la fibra de carbono y la cerámica, más finos y ligeros.

La superficie de la raqueta que golpea es plana y consiste en un modelo de cuerdas cruzadas conectadas con un marco y alternativamente entrelazado o pegado donde se cruzan. El modelo de encadenación es generalmente uniforme y, en el detalle, no menos denso en el centro que en cualquier otra área. Aunque sus medidas no son rígidas, debe tener una longitud máxima de 68 cm y un marco de un ancho inferior a 23 cm. Más concretamente, y según el Reglamento:

1. El marco de la raqueta, incluso el mango, no debe exceder 680 mm en largo total y 230 mm en ancho total.

2. El largo total de la cabeza no debe exceder 290 mm.
3. El largo total del cordaje no debe exceder 280 mm en largo total y 220 mm en ancho total.

La raqueta debe estar libre de objetos añadidos y salientes, excepto los utilizados para limitar o prevenir desgaste o vibración, o para distribuir peso, o para asegurar el mango a la mano del jugador con una cuerda, y que sean de tamaño y colocación apropiados para los propósitos.



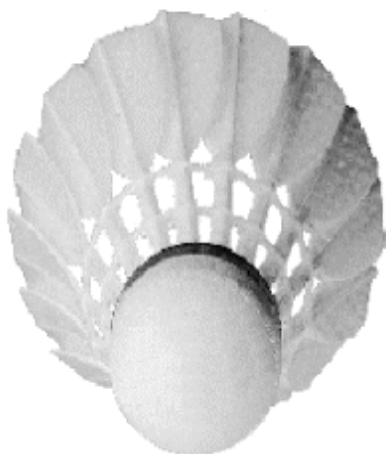
Raqueta de bádminton

El volante: La lanzadera se puede hacer de los materiales naturales y/o sintetizados. Las características del vuelo, generalmente, deben ser similares a éstas producidas por una lanzadera pluma natural con una base del corcho cubierta por una capa delgada del cuero.

Es una semiesfera de corcho que lleva fijadas en la base entre 14 y 16 plumas de ganso o de plástico de 6 a 7 cm de largo a una base de 25 mm a 28 mm de diámetro. La parte inferior de la base es redonda y está recubierta por una fina capa de cuero blanco u otro material similar. La lanzadera pesará a partir 4,74 a 5,50 g.

La característica más destacada de este artilugio son sus bruscos cambios de aceleración: puede adquirir una velocidad superior a los 200 km por hora y en escasos metros reducirla hasta quedar completamente frenado.

El precio de los volantes sintéticos ronda las 200 pesetas, y el de los volantes de pluma ronda las 300 pesetas.



Volante sintético

La vestimenta: Los jugadores visten con prendas cómodas: pantalones cortos y camiseta. El color más usado es el blanco, aunque nada impide el uso de otros. Las zapatillas han de ser flexibles y con buen agarre.

También se permiten cintas del pelo y muñequeras para evitar molestias al sudar.

6. Duración del partido

En el partido de bádminton la duración es indeterminada, gana el equipo que antes venza en dos juegos: en categoría femenina hay que anotarse 11 puntos para conseguir el juego; en la categoría masculina son 15.

En la masculina si se llega a un empate a 13, el jugador que antes se ha anotado el punto puede elegir un desempate a 5 tantos; si la igualdad es a 14, la opción para romperla es a 3 tantos. En los partidos femeninos, los desempates se hacen a tres tantos (en caso de empate a 90) y a dos (10–10).

En el tercer juego se cambia de campo cuando uno de los jugadores llega a 8 puntos en masculino o bien 6 en femenino.

1. Historia

El origen del bádminton está en el poona, un juego indio exportado a Gran Bretaña en el siglo XIX. Un juego parecido se practicaba en China y en otros países del Extremo Oriente, hace más de 2.000 años, y se cree que el juego de la "Indiaca" – de procedencia inca– tiene un principio similar a nuestro deporte.

Su comienzo como deporte ocurrió cuando, en 1.873, en una reunión de oficiales celebrada en Bádminton House, en un día lluvioso en el que era imposible practicar el popular croquet, uno de los oficiales propuso jugar con raquetas de tenis en una sala del castillo, utilizando como pelotas tapones de botellas de champán con plumas incrustadas. Años después, aquel día de 1873, en la casa señorial de Bádminton House (Castillo residencia del Duque Beaufort, en Gloucestershire), pasaría a la historia; y ya, en 1877, el coronel del regimiento de ingenieros, H.O. Selby, publicaba las primeras reglas del juego, y en 1.893 se fundó la Bádminton Association of England.

En Malasia, Indonesia y Tailandia está considerado primer deporte nacional, cosa que no sucede en Europa, en la que este deporte queda relegado a un segundo plano debido al auge del fútbol, del baloncesto y del tenis,

entre otros. El deporte también ha florecido en Dinamarca, Japón, China, Corea del Sur, Indonesia, Malasia, Australia y Nueva Zelanda. Una gran proporción de campeones (hombres y mujeres) proceden del Extremo Oriente, la actual Federación Internacional de Bádminton (I.B.F.). El cargo de presidente de la I.B.F. lo ocupó, desde su creación y durante los siguientes veintiún años, George Thomas. En 1949, la I.B.F. instituyó la primera competición internacional por equipos, con el nombre de Thomas cup, en honor del presidente fundador de la misma. En 1956 comenzó a jugarse un torneo similar, pero en categoría femenina, a la que se denominó Uber Cup, por el nombre de la donante del trofeo, Mrs. H.S. Uber. Los primeros Campeonatos Oficiales del Mundo se disputaron en 1977 en Malmö (Suecia). El bádminton entró, por vez primera en unos Juegos Olímpicos, como deporte de exhibición, en Munich (1972). Problemas internos de la I.B.F. lo apartaron del escenario olímpico, hasta que de nuevo reaparecería en la Olimpiada de Seúl, y ya definitivamente, con pleno derecho, en Barcelona'92.



Bádminton antiguo

5. Jugadores

Características: La práctica del bádminton no exige unas aptitudes físicas especiales; la altura no influye decisivamente en el resultado de un partido, y la fuerza pierde importancia por la peculiar forma del volante y los materiales de los que está hecho. Para el jugador, son fundamentales una rápida capacidad de reacción (para responder con celeridad a los golpes de los rivales) y gran resistencia (ya que se mueve constantemente con rápidos desplazamientos).

Juego de individuales: En esta modalidad un jugador se enfrenta en el partido al otro (servidor y receptor), situándose cada uno a un lado de la red.

Los jugadores deben sacar de, y recibir en, sus cuadros de saque derechos respectivos cuando el servidor no ha ganado ningún punto o ha ganado un número par de puntos en el juego. Y desde los derechos en caso de ser impar. El volante es golpeado alternativamente por el servidor y el receptor hasta que se haga una falta o el volante cese de estar en juego.

Si el receptor hace una falta o el volante cesa de estar en juego porque toca la superficie de la pista dentro de la pista del receptor, el servidor gana un punto. Luego sirve el servidor otra vez del otro cuadro de saque. Si el servidor hace una falta o el volante cesa de estar en juego porque toca la superficie de la pista dentro de la pista del sacador, el servidor pierde el derecho de continuar con el saque, y el receptor se hace servidor. Ningún jugador gana un punto

Juego de dobles: En esta modalidad un equipo de dos jugadores se enfrenta a otro equipo de otros dos jugadores. Juegan los cuatro simultáneamente, situándose cada equipo o pareja en un lado de la red.

Al principio de un juego, y cada vez que un lado gana el derecho de sacar, debe realizarse el saque de lado derecho del campo. Solo el receptor puede recibir el saque: si el volante toca a, o es golpeado por, la pareja

del receptor, el lado que saca gana un punto.

Después de recibir el saque, el volante es golpeado por cualquier jugador del lado del servidor, y luego por cualquier jugador del lado del receptor y así sucesivamente hasta que el volante deje de estar en juego. Después de recibir el saque, un jugador puede golpear el volante desde cualquier sitio al lado de la red de este jugador.

Si el lado receptor hace una falta, o el volante deja de estar en juego porque toca la superficie de la pista dentro del lado que recibe, el lado que saca gana un punto y el servidor vuelve a sacar. Si el lado que saca hace una falta, o el volante deja de estar en juego porque toca la superficie de la pista dentro del lado que saca, el servidor pierde el derecho de seguir con el saque, y ninguno de los dos lados gana el punto.

4. Reglamento (faltas, sanciones)

Reglamento general: En los partidos individuales, los jugadores ejecutan el servicio desde el lado derecho de la pista cuando su puntuación es cero o número par. Cuando su puntuación es número impar, el servicio se ejecuta desde la izquierda.

En los partidos de dobles, el servicio se ejecuta siempre desde el lado derecho de la cancha, y el jugador que saca alterna lado de la cancha cada vez que se marca un punto.

En los partidos de dobles, sólo puede devolver el servicio el jugador al que va dirigido. Después de ejecutado dicho servicio, los compañeros pueden ocupar cualquier posición en su cancha, sin impedir el juego del contrario.

Si al sacar, el volante toca la parte superior de la red y cae en la cancha contraria, este servicio es válido.

Los jugadores no podrán poner la raqueta muy cerca de la red para impedir que el volante pase a su campo. Igualmente, el volante no podrá ser golpeado antes de que cruce la red.

Al comenzar el partido, se echa a suertes entre los dos jugadores, y el que gane elige entre escoger lado de la cancha, servir primero o recibir servicio. El perdedor puede escoger entre las demás opciones.

Los jugadores o equipos cambian de lado de la cancha al final de cada set, sirviendo primero el ganador del set anterior. En el tercer set, al llegar a 6 puntos (si es de 11), 8 puntos (si es de 15), u 11 puntos (si es de 21), también se cambia de lado de la cancha.

Árbitros, jueces y oficiales de campo: El juez árbitro está totalmente encargado del torneo, o de la prueba a la que un partido forma parte. El árbitro, cuando está nombrado, está encargado del partido, la pista y sus alrededores inmediatos. El árbitro debe informar al juez árbitro. En ausencia de un juez árbitro, el árbitro debe informar al oficial responsable de la competición. El juez de saque debe señalar las faltas de saque hechas por el servidor cuando ocurran. Un juez de línea debe indicar si un volante está dentro o fuera.

Las funciones del árbitro son (según el reglamento):

- Hacer cumplir las reglas de bádminton y, en particular, señalar una falta o una repetición si ocurre cualquiera de las dos, sin que los jugadores puedan protestar.
- Tomar una decisión sobre cualquier reclamación en cuanto a un asunto en disputa, si se hace antes de dar el saque siguiente.
- Asegurarse que los jugadores y espectadores estén informados del desarrollo del partido.
- Nombrar o destituir a jueces de línea o un juez de saque, previa consulta con el juez árbitro.

- No anular las decisiones de jueces de línea o un juez de saque en cuanto a cuestiones señaladas por ellos.
- Decidir sobre la suspensión del juego.
- Anotar e informar al juez árbitro todo lo que pasa.
- Llevar al juez árbitro cualquier apelación sobre cuestiones de las reglas solamente. (Tales apelaciones se deben hacer antes de que se haga el saque siguiente o, al final del juego, antes de que haya dejado la pista el lado que apela).

Faltas: Se produce una falta en los siguientes casos: si el saque no está correcto. Si el servidor, tratando de sacar, no golpea el volante. Si, al sacar, el volante se engancha en la red y queda suspendido encima, o después de pasar por encima de la red se engancha en la red. Si estando en juego el volante:

- se engancha en la red y queda suspendido encima, o después de pasar por encima de la red se engancha en la red.
- cae fuera de los límites de la pista.
- pasa por, o debajo de, la red.
- no pasa por encima de la red.
- toca el techo, el tejado o las paredes laterales.
- toca el cuerpo o la ropa de un jugador.
- toca cualquier otro objeto o persona fuera de los alrededores inmediatos de la pista.
- es retenido y se mantiene en la raqueta, y luego se lanza durante la ejecución de un golpe.
- se golpea dos veces seguidas por el mismo jugador con dos golpes.
- se golpea por un jugador y la pareja del jugador sucesivamente.
- toca la raqueta de un jugador y sigue hacia el fondo de la pista de ese jugador.
- si un jugador es culpable de infracciones graves, repetidas o continuas.

[...] La lista de situaciones de falta sigue (el reglamento entero), por lo que sólo he decidido exponer estas pocas.

Juego continuo: El juego debe ser continuo desde el primer saque hasta que concluya el partido. Se permite un descanso que no puede pasar de los 5 minutos entre el segundo y el tercer juego de todos los partidos.

Cuando circunstancias ajenas a la voluntad de los jugadores lo necesitan, el árbitro puede suspender el juego por el período que considere necesario. Si se suspende el juego, el tanteo queda como está y el juego se continua desde ese punto. Bajo ninguna circunstancia se puede suspender el juego para permitir a un jugador recuperar sus fuerzas o aliento, o para recibir instrucciones o consejos.

Con excepción de la finalización de un partido, ningún jugador puede dejar la pista sin el permiso del árbitro. Con excepción de la finalización de un partido, ningún jugador puede dejar la pista sin el permiso del árbitro.

Beneficios del bádminton

El bádminton, practicado con regularidad, fortalece brazos y piernas, y desarrolla cualidades físicas como la velocidad, agilidad y resistencia. La velocidad y resistencia requeridas por el bádminton, practicado con intensidad son mayores que las del resto de deportes de raqueta. Así, se demuestra en estadísticas como estas, tomadas en partidos de alta competición.

Mientras que en el tenis la pelota permaneció en juego 18 minutos de media, en el bádminton el volante estuvo en juego 37 minutos, y mientras que en el tenis la media de golpes por partido fue de unos 300, en el bádminton esa media fue superior a los 1.900.

Sin embargo, el bádminton practicado como deporte de mantenimiento de la forma física puede mantenerse

durante prácticamente toda la vida, ya que, aún en edades avanzadas, el bádminton es un deporte que se puede practicar realizando el esfuerzo que desee el propio jugador. El bádminton relaja la tensión mental y ayuda a fomentar el compañerismo en el juego de dobles. Además de contribuir a eliminar la tensión, el bádminton puede ser una fuente de satisfacción personal.

7. Técnica: golpes y saques

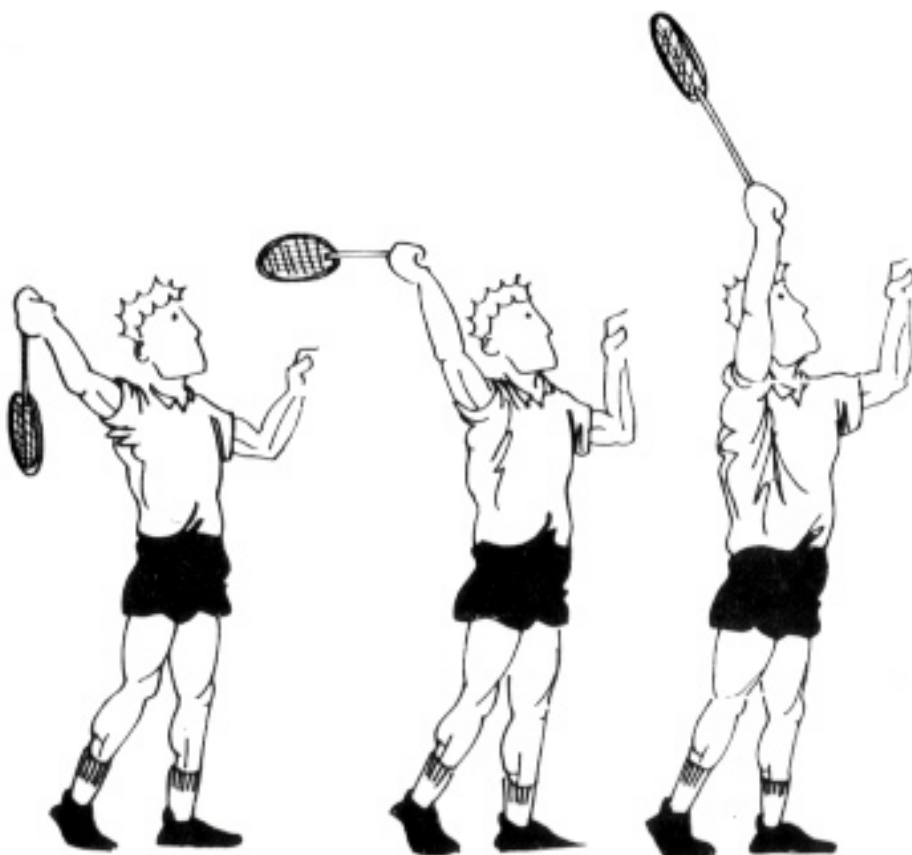
Golpes: Los golpes del bádminton se pueden diferenciar en dos grandes grupos dependiendo de por dónde se golpee el volante, son los golpes altos y bajos:

Altos: El mate, el clear y el drop son golpes altos muy utilizados durante el partido. El mate es un golpe ofensivo, mientras que el clear se emplea tanto en ataque como en defensa; en el drop, la raqueta toca suavemente el volante. El movimiento del jugador al golpear el volante en el clear y en el drop es similar, la diferencia está en la ejecución. El impacto en el mate se produce cuando el volante desciende.

El clear: Sirve para responder a los volantes lanzados a mucha altura. Dirigido siempre a la línea de fondo, se le considera un golpe defensivo si su trayectoria es muy alta, y de ataque cuando el volante supera ligeramente la altura de la raqueta del contrario.

El drop: Es una dejada alta (o rápida) que intenta engañar al adversario. El jugador frena el movimiento del brazo que empuña la raqueta, y en lugar de golpear el volante, lo empuja con suavidad. El contrario, que espera un mate, recibe el volante que cae verticalmente tras superar la red.

El mate: Es un golpe fuerte con el que se intenta decidir el punto. La raqueta golpea el volante de arriba abajo (frontal o lateralmente), la trayectoria del volante culmina cerca de la red, en el medio de la pista o en una zona próxima al fondo de la pista, según donde se haya lanzado. El ángulo de caída dificulta la respuesta del contrario.



Ejecución de un Mate

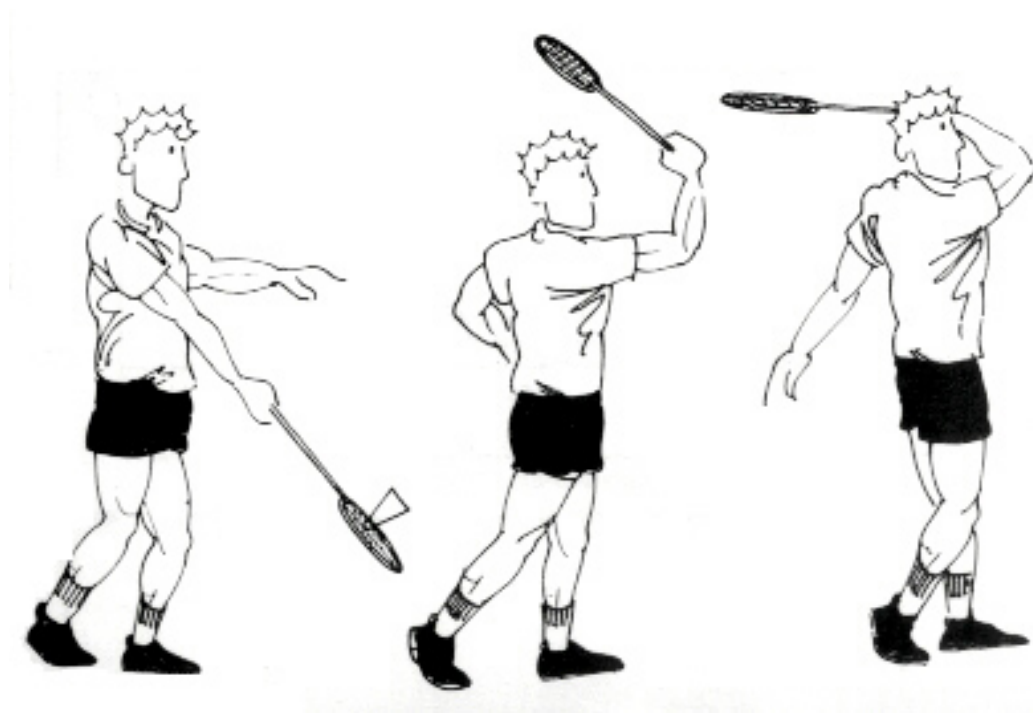
Bajos: El servicio, la dejada y el lob se ejecutan desde una posición baja. El servicio y el lob son golpes defensivos, mientras que la dejada es una variante del drop.

El lob: En el lob o globo, el volante se golpea cerca de la red, alto y al fondo de la pista. Se utiliza para devolver una dejada alta, baja o un mate. Debe ser un golpe fuerte para que el volante gane altura. La posición del jugador es la misma que en la dejada.

La dejada: La dejada baja, de derecha o del revés, es un golpe que normalmente responde a un mate u otra dejada del rival. La raqueta, paralela al suelo, envía el volante muy ajustado a la red. En su ejecución, la pierna derecha permanece flexionada con el pie adelantado para soportar el peso del cuerpo durante el movimiento.

El servicio: El saque es una acción defensiva fundamental en el desarrollo del juego: para anotarse los tantos es necesaria su posesión. Varía de los partidos individuales a los de dobles: en los primeros, los saques son altos y profundos, hasta el fondo de la pista; en los de dobles se sirve en diagonal, empezando por el área de saque derecho, en corto y casi a la misma altura de la red.

El drive: Es un golpe medio, se ejecuta entre la cadera y la cabeza, recto y de ataque. El volante pasa muy cerca de la red, con una trayectoria paralela al suelo. Los jugadores de China, Corea del Sur y Malasia dominan este golpe a la perfección, lo que les suele proporcionar el éxito.



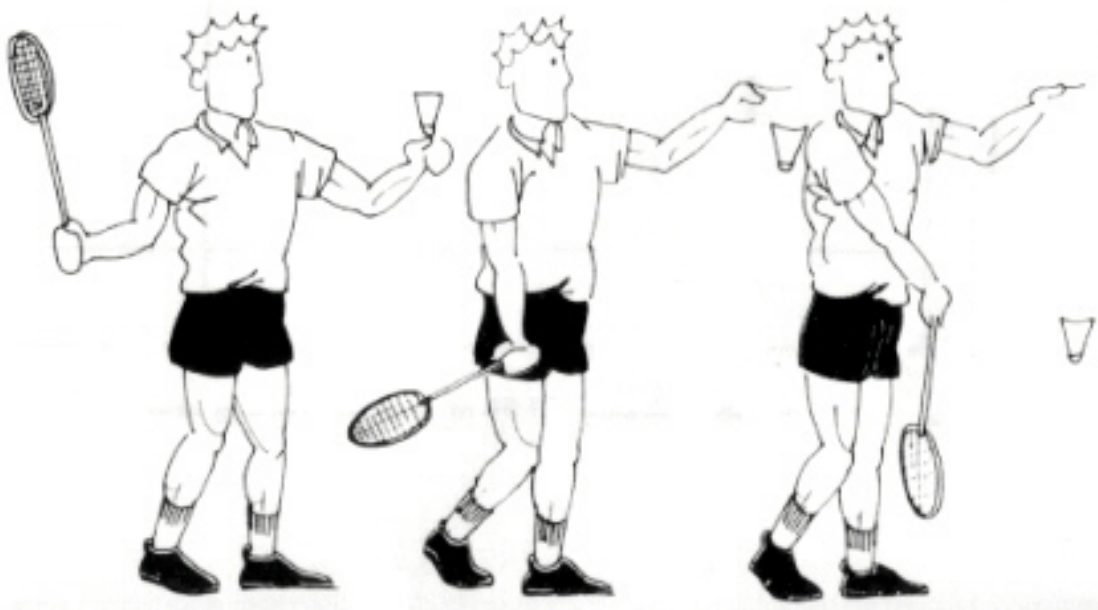
Ejecución de un Lob o Globo

Los saques: 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.

Debido a las limitaciones que impone el reglamento, sobre todo en el área de saque, en el juego de individuales o de dobles el saque será distinto. Así, para encuentros de individuales es preferible efectuar saques largos y, sin embargo, en dobles predominarán los saques cortos y a ras de la red. El jugador que saca

se colocará dentro de su área de saque mas o menos a 1,5 m. de la línea de saque.

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.



Descripción de un saque

XXIV