

INDICE

- HISTORIA DEL BÁDMINTON pág. 2
- DIBUJO Y MEDIDAS DEL CAMPO pág. 3
- COMPARACIÓN CON OTROS DEPORTES DE RAQUETA: pág. 4
- COMPARACIÓN CON... TENIS Y TENIS DE MESA
- COMPARACIÓN CON... SQUASH pág. 11
- COMPARACIÓN CON... PÁDEL pág. 13
- 8 EJERCICIOS PARA MEJORAR EL SAQUE pág.15
- 8 EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPEO pág.16

HISTORIA

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

No obstante, se cree que el origen del bádminton moderno se ha de buscar en juego llamado poona, practicado en la India. En 1873, en Badminton House, en el condado de Gloucestershire (Gran Bretaña), se jugó a la poona con raquetas de tenis y con un volante de corcho, de ahí el nombre de Bádminton.

En 1934 se creó la Federación Internacional de Bádminton. Este deporte se difundió en Canadá y en Estados Unidos gracias a una gira de exhibición que realizó un equipo inglés.

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.

Los aztecas jugaban antes del descubrimiento de América a un juego muy parecido.

En la Olimpiada de Seúl de 1988, el bádminton fue deporte de exhibición, y en 1992 deporte olímpico.

El máximo trofeo del bádminton es la Copa Thomas y los All-England-Championships el torneo más importante.

Los mejores jugadores europeos son los daneses y del mundo los pueblos asiáticos.

COMPARACIÓN

CON TENIS Y TENIS DE MESA

- LA PISTA.

Las dimensiones de la pista de **bádminton** son: 13,30 m de largo por 5,18 m de ancho. Las líneas tienen una

anchura de 4 cm y preferiblemente han de ser de color amarillo o blanco. Para encuentros de dobles, las dimensiones serán de 13,30 de longitud y 6,10 de anchura.

La altura del techo estará como mínimo a 7 m del suelo en competiciones nacionales y a 12 para internacionales. Alrededor de la pista tendrá que haber una zona libre de obstáculos de 1 m.

La cancha de juego en **tenis** esta constituida por un rectángulo que tiene 23,77 m de largo por tan sólo 8,23 m de ancho. En la pista encontramos líneas laterales, de fondo y de saque. La anchura de las líneas oscila entre 2,5 y 5 cm, aunque la línea de fondo puede llegar a medir 10 cm.

El espacio libre que se debe dejar para que el jugador pueda correr y desplazarse por fuera de la pista no debe ser inferior a 6,40 m a partir de la línea de fondo y a 3,66 de las líneas laterales.

En el juego de dobles se aumenta la anchura útil de la pista, que pasa de 8,23 a 10,97 m. Es decir, a partir de las líneas laterales se añade 1,37 m de espacio por cada lado para el juego de dobles.

La mesa en el **tenis de mesa** puede ser de madera contraplacada, de vidrio, de plástico o de metal. De madera, por ejemplo, tendría 2,54 cm de espesor.

Lo importante dentro de esta variedad de material, es que el bote de la pelota, en la superficie, sea de 22 a 25 cm, cuando la dejamos caer desde una altura aproximada de 30 cm.

Las dimensiones de la mesa son: 2,74 m de largo, 1,525 m de ancho, una altura de 0,760 y las de la red que está en su centro de 15,25 de altura y de 1,820 m de longitud.

• LA RED.

La red en el **bádminton** ha de estar fabricada con

una cuerda fija de color oscuro. La anchura de la red será de 76 cm.

Tendrá una banda blanca en su parte superior de 75 mm de anchura, doblada en una cuerda o un cable fino. La red está situada a una altura de 1,524 m del centro de la pista.

En el **tenis**, la red está sujeta a dos postes por medio de un hilo de alambre.

Los postes tienen una altura de 1,06 m, y el punto de emplazamiento de los mismos está situado a 0,915 m de las líneas laterales de cada banda por el lado exterior, es decir, fuera de la cancha de juego.

La altura de la red es de 0,915 m en el centro, y se mantiene tirante por una cinta blanca de unos 5 cm de ancho que se ata al suelo.

En el **tenis de mesa**, la red debe colocarse con soportes, desde los dos extremos del ancho de la mesa. Existen 2 modalidades muy utilizadas. Una consiste en 2 soportes con abrazaduras, ajustados por medio de guías; otra se sujeta ladeando el soporte-brazo, mientras se ajusta la cuerda, procurando que el soporte-brazo, vuelva a su posición vertical después de atada. A continuación, al estar colocada la red en su parte superior, la atamos en la inferior, siempre que dejemos que en ésta la tensión sea menos fuerte.

En términos generales, tanto la situación de la red como el empleo que se haga de la misma están contenidos en los reglamentos de este deporte. Sin embargo, hacemos hincapié en una reciente innovación de los mismos, que dice: La red debe estar suspendida de una cuerda y sujeta a su soporte vertical a cada extremo... y además debe sobresalir entre 15 y 25 cm de cada línea lateral.

• VOLANTE O PELOTA UTILIZADA.

En el **bádminton** es en el único deporte entre

estos 3 en que se usa el volante. El volante puede estar fabricado de plumas de ganso o de nylon. El nylon es más barato y duradero y está recomendado para los que se estén iniciando en este deporte. La pluma de ganso es más cara y frágil, la utilizan jugadores de cierto nivel tanto en entrenamientos como en competiciones. Las plumas están insertas en una base de corcho o de plástico. Suelen ser 16 plumas fijadas entre sí. El peso del volante oscila entre 4,74 y 5,50 g.

Las pelotas de **tenis** deben ser de un color vistoso, de modo que contrasten con la pista. Normalmente, acostumbran a ser blancas o amarillas.

Su superficie exterior, aunque peluda deberá ser lisa. Tiene un peso de 56,70 g aproximadamente.

Es conveniente que las pelotas de tenis se contengan en botes de sobrepresión, porque en caso contrario, la pelota pierde su consistencia.

La superficie, al contacto con la mano va ablandándose por el continuo juego al que está sometida, pierde todo su valor tenístico y el bote se reducirá en fuerza y altura. En tenis hemos de pensar que el bote de la bola, su dirección y la velocidad que le imprimimos son de enorme importancia.

Según los reglamentos, se ha determinado un tipo estándar de pelota para tenis de mesa. Sus características son: está hecha de celuloide, no tiene brillo, tiene un peso de 2,5 g y ha de ser de color blanco o anaranjado.

En principio se mantuvo el color blanco de la bola, pero en determinadas competiciones, y por el uso de iluminación blanca, llegó a considerarse que el color amarillo podría estar justificado.

• LA RAQUETA

En **bádminton** las raquetas pueden estar fabricadas

de muchos materiales. Las más baratas son metálicas; mejores que éstas son las que combinan la cabeza metálica y la caña de grafito o carbono. Las raquetas de competición están construidas por finas láminas de carbono. Su peso oscila según la marca y el material, pero son muy ligeras.

La longitud total de la raqueta será aproximadamente de 68 cm.

En el bádminton las cuerdas que se utilizan son sintéticas. El encordado de las raquetas varía según el material con que esté fabricada. La presión del cordaje depende del nivel de los jugadores, pero acostumbra a oscilar entre 7 y 8 kilos.

Las cuerdas son sumamente fáciles de romper, por tanto es necesario que los jugadores sepan cambiar las cuerdas, tarea muy sencilla de realizar.

La Federación Internacional de **Tenis** no ha impuesto nunca la obligación de utilizar un tipo de raqueta de unas determinadas características. El tenista tiene total libertad para elegir el tipo de raqueta que mejor se adapte a sus cualidades o estilo de juego.

Sin embargo, los tenistas de categoría internacional suelen utilizar unas raquetas que no pesan más de 400 g y cuya longitud es de 70 cm.

El marco o bastidor de la raqueta está compuesto por: la empuñadura, el mango, el cuello, el corazón, la cabeza. Hay 2 tipos de cabezas: ovaladas y circulares.

Por otra parte, en el marco se encuentran 64 agujeros por los que pasará el cordaje, que comprende 18 cuerdas verticales y 20 horizontales.

La pala o raqueta utilizada en **tenis de mesa** debe ser de color mate oscuro y la palma (hoja) del mismo grosor, lisa y rígida. Las hay de madera, se dice que son las más rápidas en cuanto a devolver la pelota secamente y las más lentas en cuanto a que absorben la velocidad de la pelota; y también de revestimiento.

• LA VESTIMENTA.

Debido a las características del **bádminton**, es

muy importante que la ropa sea muy absorbente, por ejemplo de algodón. No hay ninguna regla sobre el color de la ropa, pero preferentemente será de color blanco.

Las zapatillas deben tener una suela que se agarre perfectamente al suelo y que se adapte a los continuos cambios de dirección.

Al practicarse en un recinto cerrado pueden usarse muñequeras o una cinta para el pelo, incluso, para evitar que el sudor llegue a las manos y a los ojos.

En cuanto a la vestimenta para jugar al **tenis**, debe seguir las características generales de la práctica totalidad de los deportes. Por ello, la ropa debe dejar completa libertad de movimiento al tenista. Antes de iniciar el partido, cuando el jugador realiza el **calentamiento**, es aconsejable que lleve un chándal puesto con el fin de acondicionar los músculos lo más rápidamente posible. También es aconsejable que la ropa sea absorbente.

En el **tenis de mesa** se han creado normativas con respecto a la vestimenta del jugador. Por ejemplo, si la pelota es blanca, no puede usar camisa ni vestimenta blanca. Por la circunstancia del deslumbramiento, se usarán prendas de un mismo color.

Se permite llevar un emblema. Las mujeres usan falda corta o pantalón corto, los hombres pantalón corto y chándal.

Ultimamente se han adoptado un tipo de calzado: bambas con calcetines blancos.

• EL REGLAMENTO.

En **bádminton** los partidos oficiales se juegan al

mejor de 3 sets. Se anota los puntos el jugador que tiene el servicio en su poder.

En los partidos de dobles e individual masculino gana el juego aquel que obtiene primero 15 puntos. En encuentros femeninos es al mejor de 11.

En caso de empate, se resuelve así: si el empate es de 13 ó 14 puntos, el jugador que ha alcanzado este resultado tiene opción de elegir entre muerte súbita o no. Cuando se empata en encuentros masculinos con muerte súbita a 13 puntos, se juegan 5 puntos más, y con empate a 14 se juegan 3 más.

No se dará por válido un punto en el saque si el jugador falla en el intento de golpear o si se engancha en la red, si durante el juego cae fuera de las líneas del campo, pasa por debajo de la red, toca algún objeto fuera de

la pista o el jugador golpea con la raqueta la red. Si es válido un punto que a pesar de tocar la red el volante pasa hacia el campo contrario.

Dado que la reglamentación del **tenis** es infinitamente larga y pasaríamos muchas hojas para contarla, simplemente nos pararemos en cómo se obtiene y pierde un punto.

Se obtiene un punto cuando: el saque rebota en la raqueta del contrario sin tocar antes el suelo o si el contrario no es capaz de devolverlo, el jugador que saca comete 2 faltas de saque consecutivas, cuando la bola va a parar sobre la línea,...

Se pierde un punto cuando: la devolución se estrella contra la red, cuando la pelota sale fuera de los límites de la pista, cuando el jugador toca con la raqueta la red, cuando toca más de una vez la pelota, cuando golpea de volea antes de que haya traspasado la red,...

También en el reglamento del **tenis de mesa** existen numerosísimas normas, de las que sólo extraeremos una pequeñísima porción.

Un juego consiste en conseguir 21 puntos. En la consecución o pérdida de puntos hay que tener en cuenta: se puede detener la pelota con la mano si se produce un let, la mano libre no puede tocar la mesa pues pierde un punto, quien mueva deliberadamente la mesa, pierde el tanto, las bolas que rocen la red y pasen al otro campo son válidas,...

Cada servicio se ejecuta desde la mitad derecha del campo en dobles y si se produce un empate o deuce se continúa jugando hasta la diferencia de 2 tantos.

Se pueden efectuar de 3 a 5 juegos, al contrario que en el bádminton.

COMPARACIÓN CON EL SQUASH

• LA PISTA.

La cancha para jugar al squash es un recinto

rectangular cerrado por sus 4 lados. El piso debe ser de madera, normalmente de pino o de arce, completamente liso, y las paredes, construidas de un tipo especial de mortero muy duro, son blancas, con las líneas de color rojo y 50 mm de ancho.

Las dimensiones de la cancha no tienen correspondencia alguna con las de bádminton citadas anteriormente.

En la cancha se encuentran marcadas unas líneas, que son: Línea corta, en sentido transversal, línea de media cancha, en sentido longitudinal. En las paredes están estas otras líneas: Línea de corte, en la pared frontal, línea superior del frontis, línea de la pared posterior, línea lateral.

La chapa o tabla es una franja de 48 cm de altura que se extiende a lo largo de toda la superficie inferior del frontis.

• LA RED.

Es la principal diferencia entre los deportes

anteriores y éste último, un deporte de raqueta en el que no existe red.

• LA PELOTA.

Existen diferentes tipos de pelotas que se

adaptan a los niveles de los jugadores. Una pelota de squash debe ser cálida, vivaz y botadora.

Las pelotas pueden estar fabricadas de caucho de color negro, azul o verde, y tienen:

–Punto amarillo, lenta.

–Punto blanco, media.

–Punto rojo, rápida.

–Punto azul, muy rápida.

Su peso oscilará entre los 228 g y los 198 g. Su superficie deberá ser completamente lisa.

4) LA RAQUETA.

Las raquetas en el squash pueden estar fabricadas de madera, grafito, cerámica, fibra de vidrio,... Las más vendidas por su relación calidad–precio son las de grafito. La cabeza de una raqueta puede ser convencional o un poco más grande. El cordaje de mayor calidad es el de tripa. También los hay de tripa sintética.

La buena empuñadura de la raqueta es el primer paso para conseguir la máxima eficacia de nuestro juego. Las empuñaduras pueden ser de toalla, de cinta cachutada o de piel.

• LA VESTIMENTA.

En lo que se refiere a vestimenta en este deporte

no se han descrito unas normas que rijan cómo ha de vestirse un jugador, suponemos que lo hará con ropa cómoda y deportiva.

• EL REGLAMENTO.

El reglamento del squash, determinado en

principio por la SRA (Squash Rackets Association) y aprobado posteriormente por la ISRF, empieza a regir en el año 1977.

El squash se practica entre 2 jugadores en una cancha rectangular de dimensiones determinadas.

Un partido se basa en la disputa de 3 o 5 juegos. Gana el jugador que obtiene 15 puntos. A cada punto hay cambio de saque.

Solo gana puntos el jugador que saca. Si falla el oponente puntúa y si falla él hay cambio de saque.

COMPARACIÓN CON EL PÁDEL

• LA PISTA.

La pista de pádel mide 10 m de ancho por 20 de

largo. En el centro de la cancha hay una red que divide el terreno en 2 partes. La red está sujeta con dos postes a una altura del suelo de 0,85 m.

La pared posterior de la pista tiene 3 m de altura y tiene forma de U. Las paredes laterales miden 3 m en su parte posterior y bajan escalonadamente hasta los 2 m.

Los espacios abiertos de la pista que se encuentran donde está la red, a los lados, se cierran con una tela metálica y se elevan por encima de la pared hasta 4 m.

• LA RED.

La red, como ya hemos dicho anteriormente está a

una altura de 0,85 m y sujeta por 2 postes.

• LA PELOTA.

La pelota es la misma que se utiliza para jugar

al tenis y que describimos en su momento.

• LA RAQUETA.

Al igual que en el tenis de mesa se utiliza una

especie de pala, cuyas medidas son: 45,5 cm de largo y 23,4 de ancho.

Las palas tienen unos agujeros en el centro para aligerar su peso.

Acostumbran a ser de madera, aunque también puede tener mezcla con metal. La empuñadura es más corta y tiene una cinta al final de la misma, donde el jugador puede pasar la mano y asegurarla mejor.

• LA VESTIMENTA.

Los jugadores vestirán 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.

• EL REGLAMENTO.

La puntuación en pádel es igual que en tenis.

Los jugadores pueden descansar cuando cambien de

lado en los juegos impares, teniendo un minuto antes de empezar otro juego.

En los partidos a 5 sets podrá haber un descanso de 10 minutos, si lo pide un jugador, cosa que no ocurre en

bádminton.

Cuando el marcador registra un empate puede jugarse también a muerte súbita.

Algo importante a destacar en el pádel es que la bola podrá golpear en cualquiera de las paredes, entrar en campo contrario y ser válido el punto.

El pádel es un deporte que ha aparecido recientemente. Una de las principales diferencias con los otros deportes de raqueta y pala es que se juega siempre en la modalidad de dobles.

8 EJERCICIOS DE MEJORA DE SAQUE: ALTO

8 EJERCICIOS DE MEJORA DE GOLPEO: GLOBO

8 EJERCICIOS DE MEJORA DE SAQUE: ALTO

- – Aumentamos la altura de la red que divide los 2 campos, con lo cual el saque ha de ser más alto para poder pasar la red y entrar en el otro campo.
- – Ponemos un cubo sobre la línea de fondo del campo contrario e intentamos sacando alto que el volante se meta en el cubo.
- – Colgamos del techo un aro, a una altura considerable e intentamos que nuestro saque pase por el aro y caiga en el campo contrario.
- – Nos ponemos por tríos, dos de un lado y uno del otro. El que está solo practica el saque alto y los otros dos responden con un remate, turnándose sucesivamente.
- – Colocamos del suelo y hasta el techo un rollo de papel, que tapa totalmente la visión del otro campo. Le hacemos un pequeño cuadrado a bastante altura e intentamos meter el volante por el agujero.
- – Un compañero se coloca en el campo contrario con un cesto en la cabeza y nosotros desde el otro campo y con el saque alto intentamos introducir el volante en el cesto.
- – Hacemos el saque alto desde un lado del campo y el que está enfrente intenta bajar el volante con la raqueta.
- – Hacemos el saque alto desde un lado y el otro responde con un globo.

8 EJERCICIOS DE MEJORA DE GOLPEO: GLOBO

- – Ponemos al otro lado del campo una máquina que lance volantes hacia arriba, así nosotros desde el otro lado del campo responderemos con un globo.
- – Nos ponemos a ambos lados del campo, uno saca, y en cuanto saca se va corriendo hacia la red. El que está enfrente hace un globo, que el contrario intentará devolver.
- – Nos ponemos uno a cada lado, el de la derecha hará globos y el de la izquierda remates.
- – Nos ponemos uno a cada lado, el de la derecha hará globos y el de la izquierda dejadas.
- – Un compañero se coloca sentado cerca de la red, y el de enfrente hará un globo que vaya a caer justo detrás de él.
- – Un compañero se sube a una silla y otro intenta hacer un globo que pase por encima de él sin que pueda alcanzar a rematarlo.
- – Ponemos un barril detrás de un compañero y nosotros con un globo intentamos meter el volante en el barril, rebasando al compañero.
- – Nos colocamos uno a cada lado, el de la derecha hace un globo y el de la izquierda lo devuelve con un drive de revés.