

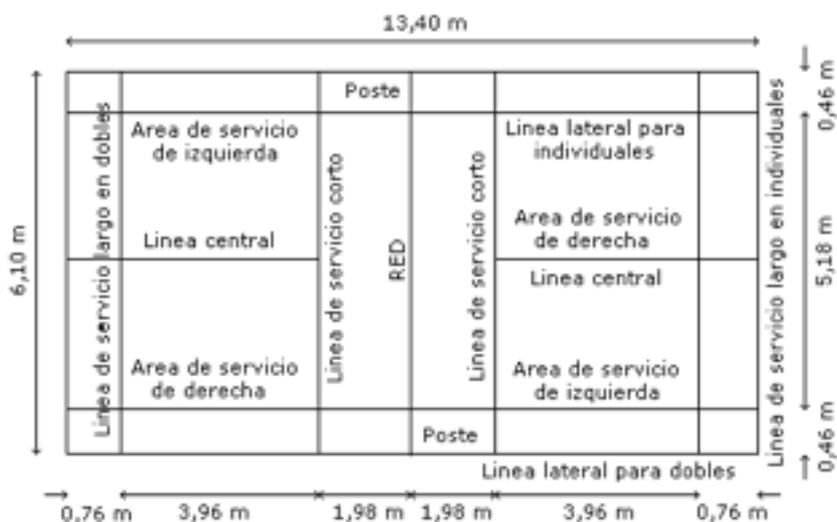
# BADMINTON Un poco de historia

Parece ser que su origen parte de un juego llamado POONAN, que se practicaba en la India. Se cree que fueron los oficiales ingleses los que lo llevaron a Inglaterra alrededor de 1870. Lo que sí está más claro es el nombre de bádminton el cual proviene de la ciudad de bádminton House, perteneciente al ducado de Beaufort, lugar donde se practicaba la POONAN.

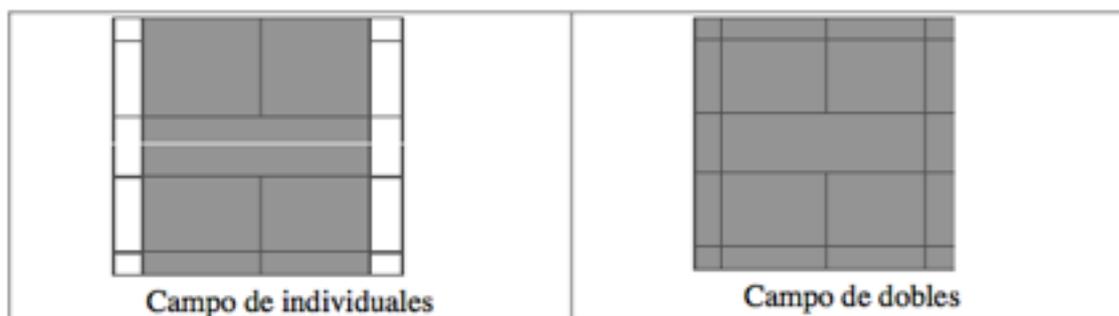
El bádminton es un deporte de raqueta y cancha dividida que consiste en enviar un volante por encima de la red al campo del equipo contrario, consiguiendo punto cuando el oponente no consigue devolverlo.

## A. Terreno de Juego.

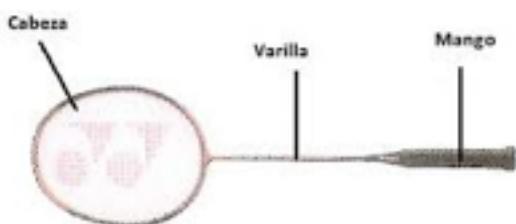
El Terreno de Juego tiene unas dimensiones según sea para individuales o dobles,



Está dividido en dos partes iguales separadas por la red, sujeta a dos postes metálicos con una altura de 1,55 cm



**B. Raqueta y Volante** 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 desembolse.



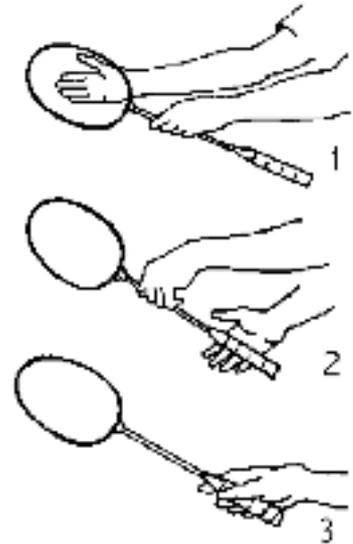
Existen dos tipos de volantes: sintéticos y los de pluma natural. El volante de nylon se utiliza como volante escolar y por jugadores principiantes por ser más barato y más duradero. El volante de pluma es más frágil y lo utilizan los jugadores de cierto nivel para sus entrenamientos y competiciones oficiales

## C. Agarre de la raqueta.

Para coger bien la raqueta se debe hacer esta sencilla operación: se coloca la empuñadura con el cordaje perpendicular al suelo. En esa posición se agarra la raqueta, colocando el pulgar entre el dedo índice y los demás. Esta es la llamada presa o agarre Universal.

Se deben tener estas consideraciones:

- a) no coger la raqueta con los dedos juntos.
- b) cogerla firmemente, pero no demasiado apretada.
- b) debe ser extensión del brazo.



**El juego de muñeca.** Los golpes al volante deben hacerse con movimientos bruscos de muñeca, coordinados con movimientos cortos y rápidos del brazo, para poder variar la velocidad y/o dirección del volante en el último momento antes de golpearlo.

## D. EL PARTIDO DE BADMINTON

### 1. Sistema de Puntuación.

- El partido se jugará al mejor de tres juegos, a menos que se haya acordado de otra manera.
  - ☒ El lado que primero gane 21 puntos ganará un juego.
  - ☒ El lado que consiga un tanto directo sumará un punto a su tanteo.
  - ☒ Si en el tanteo se empata a 20, el lado que primero consiga dos puntos consecutivos ganará el juego, si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego.
  - ☒ El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.



## E. Saque o servicio.

### ¿Cómo se ejecuta el saque o servicio correctamente?

- El servidor y el receptor deben estar colocados dentro de las zonas de saque diagonalmente opuestas sin tocar las líneas de banda de estas zonas. La raqueta del servidor debe golpear inicialmente la base del volante.

El volante deberá estar por debajo de la cintura del jugador en el instante de ser golpeado por la raqueta.

En el momento de golpear el volante, el mango de la raqueta debe apuntar hacia abajo, de tal forma que la totalidad de la cabeza de la raqueta este completamente

por debajo de la mano que la sostiene.

Una vez comenzado el saque, el movimiento de la raqueta del servidor debe continuar hacia delante hasta que se complete el saque y, el volante debe proyectarse hacia arriba de la raqueta del servidor, de tal forma que pase por encima de la red.

**F. Saque o servicio en Individuales.** El partido comienza con el saque, que se hace desde el área de servicio del lado derecho, en diagonal al área de servicio opuesta. Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en que le corresponderá sacar al adversario.

Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los tanteos pares se sacarán desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.

**G. Saque o servicio en Dobles.** El saque se ejecuta desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, en diagonal, hasta el área de servicio opuesta.

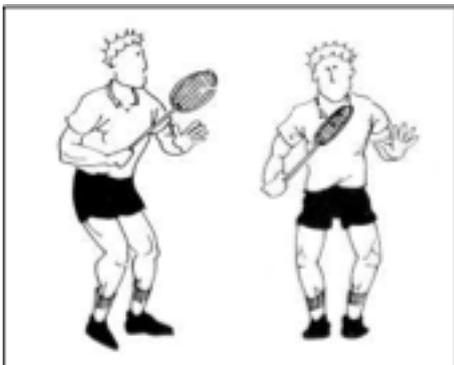
Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en que le corresponderá sacar al adversario.

Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los tanteos pares se sacará desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.

**H. Cambio de lado.** Los jugadores deben cambiar de lado:

- Al final del primer juego.
- Antes de empezar el tercer juego (si existiera).
- En el tercer juego, o en un partido de un juego, cuando uno de los lados alcance 11 puntos.

## I. Posición base de 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.

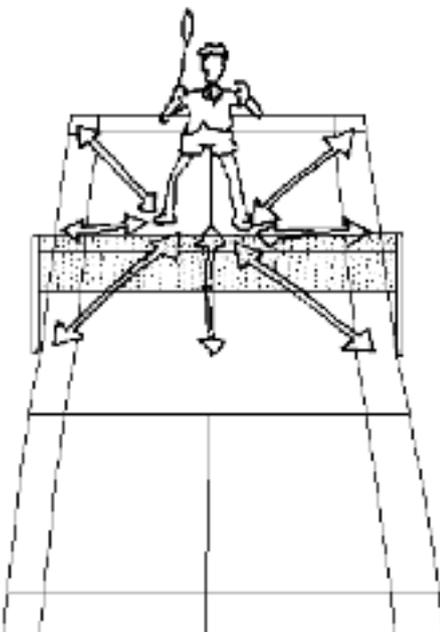
## J. Colocación en el Campo.

El jugador en el transcurso del juego debe procurar siempre y después de cada acción ocupar el centro del terreno.

## K. Los desplazamientos:

Para estar situado correctamente en el campo es necesario que después de cada golpe el jugador vuelva a la posición central de base y adopte la posición de espera para entrar de nuevo en acción. Normalmente, realizando un solo paso bien adelante, atrás o lateralmente, un jugador cubre parte de la superficie del campo. A esta zona del campo que se cubre sin tener que desplazar los dos pies la llamamos el círculo cubierto.

En cuanto el volante se sale del área de este círculo el jugador es obligado a dar más de un paso y éstos deben ser muy rápidos para poder llegar a tiempo y ejecutar el golpe correctamente. Normalmente, en el caso de varios pasos, los primeros serán cortos y

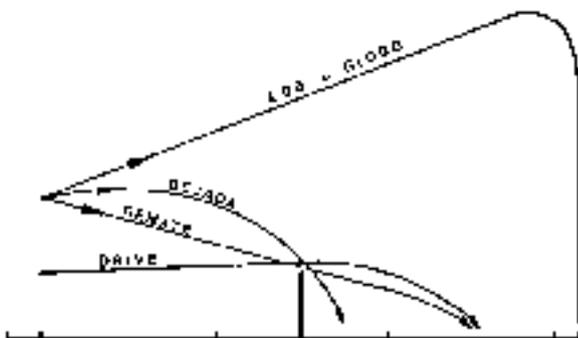


el último más largo nos situará en el lugar adecuado para recibir el volante. En el caso de un desplazamiento que obligue a golpear de revés, el último paso se dará con el pie correspondiente al brazo que golpea cruzándolo por delante del cuerpo; dando así la espalda al volante en el momento del golpeo.

## L. Tipos De Golpes.

**Según la trayectoria que queramos dar al volante, distinguiremos cuatro golpes de base: éstos son el lob (bolea o globo) o golpe de trayectoria alta y al fondo del campo; la dejada, el remate y el drive o golpe de trayectoria larga y horizontal.**

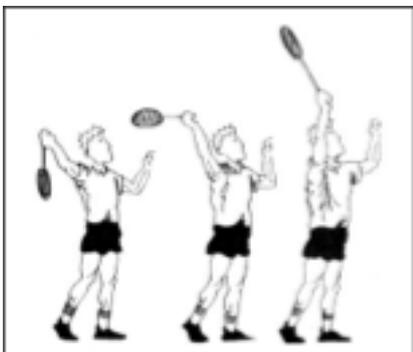
Todos ellos podemos realizarlos tanto en golpes por el lado derecho como de revés. Asimismo la forma de ejecutar los golpes del lob, dejada o remate es idéntica: es al final del movimiento con la acción de la muñeca como se decidirá el tipo de golpe que queramos dar. Esto es fundamental aprenderlo bien, ya que así el contrario no sabrá hasta el último instante qué es lo que se va a hacer.



☑ El **lob** y la dejada se pueden hacer tanto con golpe de arriba como de abajo.

☑ El **drive** se golpea a la altura de la cadera y el remate solamente de arriba.

☑ Para la ejecución de la **bolea alta**, el **remate** y la **dejada** de arriba utilizaremos el mismo movimiento; solamente se diferencian en la acción final de la muñeca. El jugador debe situarse de forma que el volante se encuentre ligeramente delante y por encima del eje vertical del cuerpo; el brazo que lleva la raqueta se lleva hacia atrás, flexionado, con el codo a la altura del hombro, la raqueta en esta posición se encuentra situada detrás de la espalda.



La muñeca está flexionada, de manera que la cabeza de la raqueta toque ligeramente la espalda. Para golpear el volante lanzaremos el brazo hacia adelante. En el momento del impacto el brazo está extendido, por encima y delante de la cabeza. Siempre hay que buscar que el golpe se efectúe a la máxima altura, y que todo el cuerpo participe de la acción cargando su peso hacia el pie adelantado.

Si el volante nos obliga a dar de revés, podemos asimismo, aunque con mayor dificultad, llevar a cabo la bolea, el remate o la dejada por arriba. En este caso la pierna adelantada es la correspondiente al brazo que sostiene la raquera, que se colocará cruzando por delante del pecho, con el codo por encima de los hombros.

En general debemos procurar siempre que sea posible golpear al volante lo mas alto posible y para ello tendremos que efectuar desplazamientos rápidos y situar el punto del golpe en el plano vertical del cuerpo y por encima de la cabeza.