

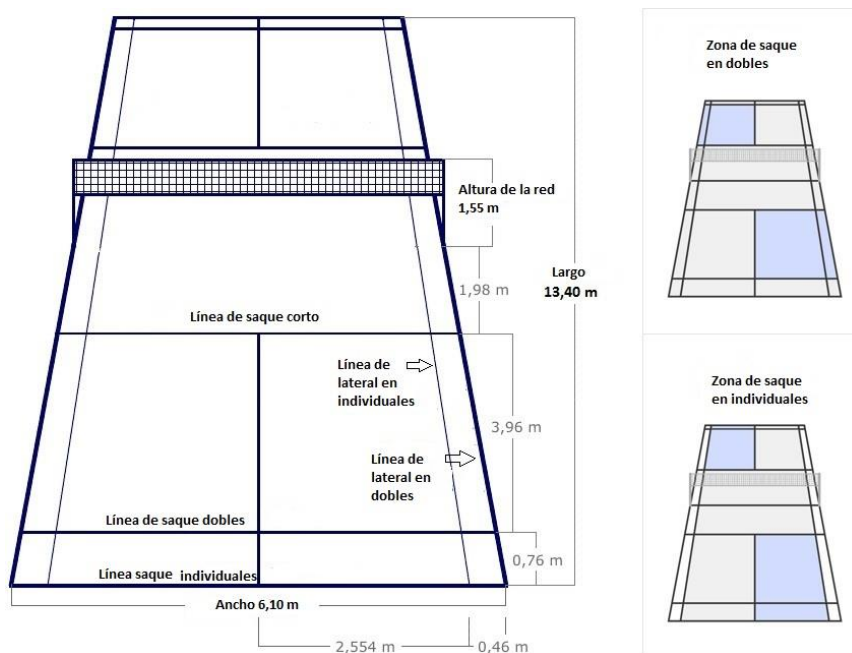
BÁDMINTON



El bádminton pertenece a los **deportes de adversario** (las acciones de un jugador se ven directamente influenciadas por las del rival), y dentro de éstos, pertenece a la sub-categoría de deportes de palas y raquetas que se juegan en espacios separados.

1. ASPECTOS BÁSICOS DEL REGLAMENTO DE JUEGO.

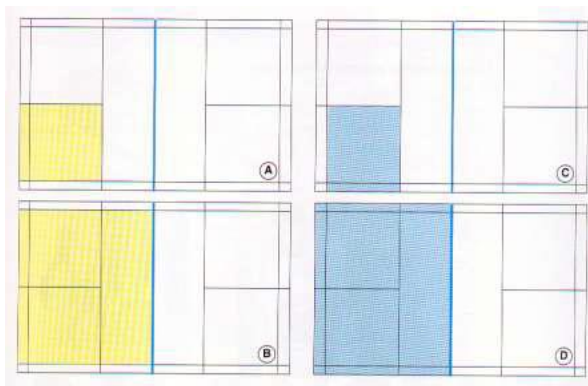
El terreno de juego es un rectángulo de 13.40 m x 5.18 m para individuales y 13.40 m. X 6.10 m para la modalidad de dobles (las líneas forman parte del área de juego). El terreno está dividido por una red de 1.55 m de altura en los extremos y 1,52 en el medio.





- ☞ Existen 5 pruebas diferentes: individual femenino, individual masculino, dobles femenino, dobles masculino y dobles mixto.
- ☞ Se juega al mejor de 3 sets, a 21 puntos cada uno, con una diferencia de 2 puntos (como máximo hasta 30 puntos).
- ☞ El objetivo del juego es hacer que el volante caiga en el terreno del adversario, que éste no consiga devolver dentro de los límites de nuestro campo o que cometa falta.
- ☞ El volante debe de ser golpeado alternativamente por ambos adversarios, no pudiendo nunca golpear dos veces seguidas un mismo jugador.
- ☞ Se puntúa estando o no en posesión del saque, siempre que falle nuestro adversario.
- ☞ El saque siempre se realizará por debajo de la cintura y enviando el volante al cuadrante opuesto del campo contrario. En el momento del saque, servidor y receptor deben permanecer con los pies estáticos.
- ☞ Los jugadores sacarán de un lado u otro del campo en función de la puntuación del jugador que va a servir en ese momento:
 - ➡ **Cero o par:** saques desde la derecha (y hacia la derecha del campo del adversario)
 - ➡ **Impar:** desde la izquierda (y hacia la izquierda del campo del adversario)

La **zona de saque** variará si el partido es individual o de dobles, fíjate en la figura: en dobles, la zona de saque es más ancha pero más corta. En individuales, la zona de saque es más estrecha y larga. Una vez efectuado el saque, se puede utilizar todo el terreno.



A) Zona de saque derecho para INDIVIDUALES

B) Zona de juego en INDIVIDUALES

C) Zona de saque derecho para

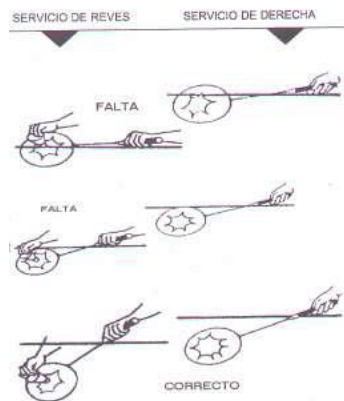
DOBLES

D) Zona de juego para DOBLES.

Sólo marcamos las zonas en cada medio campo y para el lado derecho. En el otro lado sería igual.

Algunas de las **faltas más comunes** que se suelen producir en el juego son:

- ☞ Golpear, en el saque, con la cabeza de la raqueta por encima de la cintura: el saque se realizará siempre desde abajo y ninguna parte de la cabeza de la raqueta puede, en el momento del golpeo, estar a la altura de la cintura del servidor.
- ☞ Moverse en el saque o no estar en el cuadro correcto: En el saque los pies deben estar estáticos y el jugador que restará (recibirá el saque) debe estar en la "diagonal" del servidor.
- ☞ Golpear el volante dos veces seguidas por el mismo jugador.
- ☞ Tocar la red o los soportes con la raqueta, cuerpo o ropa.
- ☞ Invadir la pista del oponente por encima o por debajo de la red, con el cuerpo o la raqueta.
- ☞ Que el volante caiga fuera de los límites de la pista o que no pase por encima de la red.



2. TÉCNICA BÁSICA.

2.1. SUJECIÓN DE LA RAQUETA.

Veremos únicamente la **presa universal o en "V"**. Para ello debemos colocar la cabeza de la raqueta, con el cordaje, perpendicular al suelo. Una vez hecho esto sujetamos el mango como si le estuviésemos dando la mano a alguien pero de forma que en el borde de la raqueta, la base del pulgar y el índice formen una "V" y al mismo tiempo el dedo pulgar quede un poco más abajo que el índice. No sujetes el mango ni muy adelante ni muy atrás, tienes que estar cómodo/a y tu raqueta tiene que ser la prolongación de tu mano.



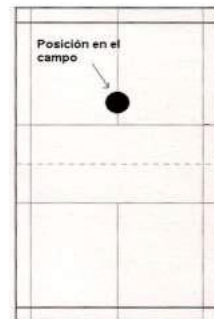
2.2. LA POSICIÓN BÁSICA.

La posición básica nos permite estar preparados para efectuar cualquier desplazamiento y golpeo en el menor tiempo posible. Recuerda que este es un deporte muy rápido y, por tanto, llegar cuanto antes al volante nos dará ventaja.

La posición básica será una posición equilibrada con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, las rodillas flexionadas, los pies separados más o menos a la anchura de los hombros y la raqueta correctamente cogida y hacia arriba.

Además tenemos que buscar la posición dentro del campo, esto es, situarnos en un punto que facilite los desplazamientos.

Esta posición está más o menos en el centro del terreno, en la línea entre las dos zonas de saque.



2.3. LOS GOLPEOS BÁSICOS.

A continuación describiremos algunos de los golpes más básicos. Es importante que los conozcas y los practiques pues sólo una variedad en los golpes hará que seas un buen jugador.

Todos los golpes que describiremos se pueden efectuar de derecha o de revés, según la trayectoria del volante y tu posición.

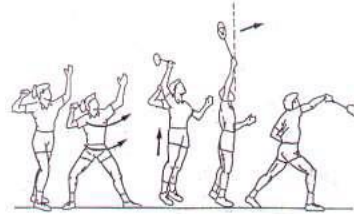
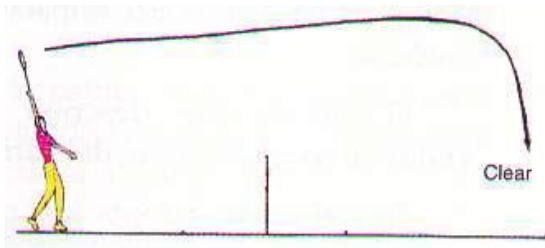
- **Golpes de derecha:** Son los golpes ejecutados desde el lado en que el jugador sostiene la raqueta. En el momento del impacto, la palma de la mano mira hacia el volante
- **Golpes de revés:** Son los que se producen desde el lado opuesto a la raqueta. Se lleva el brazo hacia el lado contrario y es el dorso de la mano el que miraría hacia el volante en el momento del golpe.

Por lo general los golpes de derecha son más fáciles de efectuar porque son desde el lado natural (para un diestro el derecho y para un zurdo el izquierdo).

2.3.1. CLEAR.

Se trata del golpe más básico. Su objetivo es que el volante vaya al fondo de la pista del adversario. Para ello tratamos de golpear el volante casi en la vertical respecto al suelo, trasladando nuestro peso desde atrás hacia delante. El codo, en el momento del golpeo está extendido. El movimiento del cuerpo es muy parecido al que haríamos si quisiésemos lanzar un objeto muy lejos, lo llevaríamos atrás (en este caso sería llevar atrás la raqueta, manteniendo el codo a la altura del hombro) y lo lanzaríamos con fuerza hacia delante (momento en que se

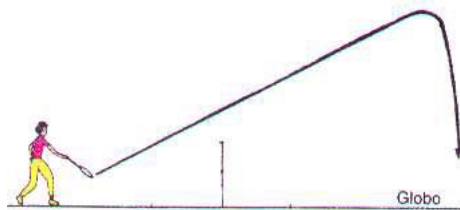
produciría el contacto raqueta-volante, con el codo extendido). Una vez producido el impacto, la raqueta continúa su movimiento hacia abajo.



Un error muy común es no situarse correctamente respecto al volante (somos nosotros los que tenemos que desplazarnos para buscar un buen golpeo) y golpear con la raqueta muy inclinada hacia atrás: el volante, más que ir hacia el fondo del campo, iría hacia arriba y caería en la mitad del terreno rival, con lo que “atacarlo” sería muy fácil.

2.3.2. LOB o GLOBO.

Es un golpeo que, al igual que el anterior, busca enviar el volante (y por tanto a nuestro adversario) al fondo de la pista. La diferencia con el clear, es que el Lob se hace desde abajo, de forma que el volante es impulsado hacia arriba. Siempre tenemos que intentar que el volante vaya al fondo de la pista, sino resultaría muy fácil para el adversario devolver este golpeo.

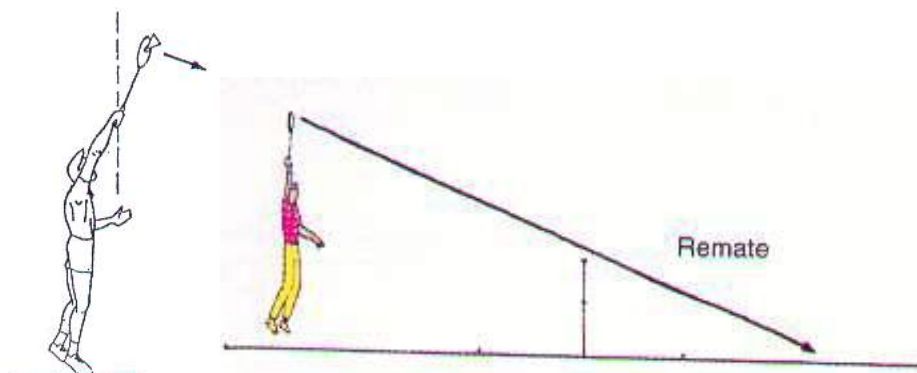


2.3.3. REMATE o SMASH

Es el golpeo ofensivo por excelencia. Busca el envío del volante con la máxima velocidad posible hacia el suelo, por lo tanto, su trayectoria será en línea recta.

En un smash correctamente ejecutado el volante puede alcanzar entre los 140- 180 km/h. Se trata, pues, de un golpeo “fulminante”. Para este golpeo se necesita la máxima fuerza de impacto. El jugador parte de una posición similar al clear pero el golpeo se producirá con la raqueta más allá de la vertical puesto que este golpeo se dirige hacia abajo.

Algunos jugadores expertos realizan este golpeo con un salto y así obtienen un mejor ángulo para el descenso del volante.



2.3.4. DEJADA o DROP.

El objetivo de este golpe es dejar caer el volante muy cerca de la red, justo por detrás. Existen dos tipos de dejadas: alta y baja.

- En la **dejada alta** se parte de la misma posición que en el clear y el smash (el adversario no sabe que golpe vamos a ejecutar puesto que el punto de partida es el mismo) pero el golpeo se produce de forma muy suave (amortiguando) y ligeramente más adelantado de la vertical.

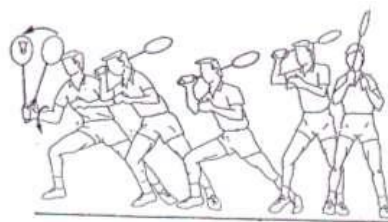


- En la **dejada baja**, nosotros estamos cerca de la red y el volante viene bajo, con lo que la dejada consistiría simplemente en “empujar” suavemente para que el volante caiga al otro lado de la red.



2.3.5. DRIVE.

Se trata de un golpeo realizado a la altura de los hombros, de forma que el volante describe una trayectoria paralela al suelo y muy pegado a la red. Se utiliza sobre todo en el juego de dobles.

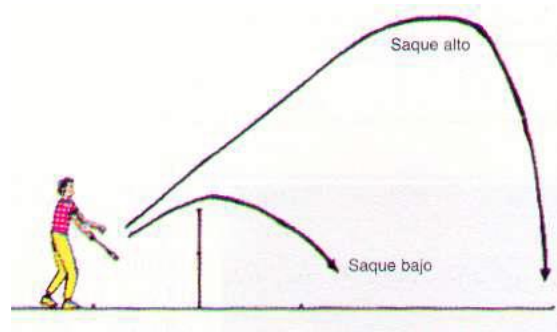


2.3.6. EL SERVICIO O SAQUE.

Es el golpe que se utiliza para comenzar el partido o reanudar el juego después de un tanto, falta o interrupción.

El reglamento limita bastante este golpe, que sólo se puede efectuar con la cabeza de la raqueta por debajo de la cintura. Existen básicamente dos tipos de saques: **corto o bajo** y **alto o largo**.

El primero se dirige hacia la línea delantera de la zona de saque correspondiente. El saque alto, va dirigido a la línea de fondo de la zona de saque correspondiente.

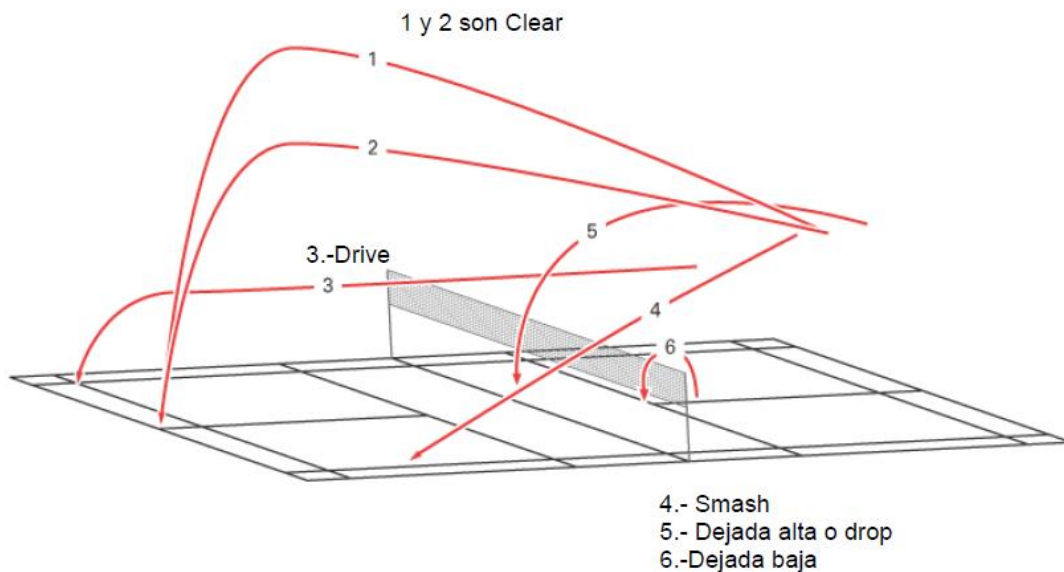


Al igual que el resto de los golpes, el servicio se puede hacer de **derecha o drive** y de **revés**.



Trayectorias de los golpes:

Trayectorias de los golpes:



2.4. CÓMO CONSEGUIR BUENOS GOLPES.

En el bádminton tanto el volante como la raqueta son muy ligeros. Para conseguir que el volante vaya a donde queremos o imprimirle mucha velocidad hay que tener en cuenta una serie de factores:

- **Cambia el peso del cuerpo:** Para un jugador diestro, el peso del cuerpo comenzará en el pie atrasado (derecho) y en el momento en el que el volante va a ser golpeado, tendrá que cambiarse hacia el pie adelantado (izquierdo). Para un zurdo sería al revés. De esta forma todo el cuerpo ayuda a impulsar el volante.

- **El movimiento del brazo:** El brazo que sujeta la raqueta lo llevamos hacia atrás para preparar el movimiento y lo “lanzamos” con fuerza hacia delante en el momento del golpeo. Después del impacto continuamos el movimiento como si acompañásemos al volante.
- **El movimiento rápido de la muñeca:** En el bádminton es muy importante el juego de muñeca porque no sólo imprime mayor fuerza al golpe sino que ayuda enormemente a dirigir el volante a donde queremos.
- **La extensión del codo:** Cuando se produce el impacto con el volante, el codo deberá estar extendido. Esto ayuda a que toda la fuerza empleada con los movimientos anteriores, se transfiera correctamente.

4. ASPECTOS TÁCTICOS BÁSICOS.

- ☞ No emplees siempre el mismo servicio y fíjate dónde está colocado el adversario: si está muy adelantado emplea un servicio largo y si está muy atrás emplea el corto.
- ☞ Colócate siempre en la posición básica y recupera el “centro del campo” después de cada golpeo: desde el centro del campo será más fácil llegar a cualquier sitio. Procura no quedarte en el lugar donde acabas de efectuar el golpe ¡vuelve al centro!.
- ☞ Haz correr a tu adversario: busca sus puntos débiles y no le mandes el volante hacia dónde está ¡que corra y se cansé!.
- ☞ Varía el tipo de golpes para sorprenderlo.
- ☞ El smash es un golpe para acabar las jugadas: si no lo tienes claro no lo emplees. Te cansarás demasiado y no golpearás con eficacia.
- ☞ **Mucha paciencia:** Para conseguir cansar a tu adversario tienes que emplear tiempo. Busca golpes que vayan a las esquinas (si puede ser en diagonal) y que al mismo tiempo sean rápidos. No pretendas ganar la jugada con un solo golpe: ten paciencia.

