

U.D.: CAZANDO MOSCAS.

BÁDMINTON

1.- HISTORIA

El origen de este juego se remonta, parece ser, a hace más 2000 años en donde ya jugaban a juegos parecidos en China, Japón y los propios Incas.

La mayoría de los expertos coinciden en que el bádminton se comenzó a jugar en Inglaterra en la ciudad de Bádminton House con la denominación de POONA y que fue traído de la India por los oficiales ingleses allá por el año 1867.

Inglaterra, Indonesia, Malasia, Australia, Nueva Zelanda, Japón y Corea del Sur, son los máximos exponentes de este deporte.

En España, y sobre todo a raíz de la Olimpiada de Barcelona (1992), en donde por primera vez se contempló como deporte olímpico, está teniendo un gran auge con resultados extraordinarios en algunas modalidades.

2.- REGLAMENTO, INSTALACIONES Y MATERIAL

El bádminton es un juego de raqueta en el cual dos o cuatro jugadores (individuales o por parejas) se enfrentan enviando el volante (móvil) por encima de la red y con la intención de que toque el suelo del campo contrario. Para adjudicarse un **set** es necesario anotarse **15 puntos** con dos de diferencia a favor del ganador. El jugador o equipo que gane **dos sets** o juegos ganará el partido

Al comienzo del partido se realizará el sorteo y el jugador favorecido elegirá servir primero o campo.

Al final de cada set habrá cambio de campo.

Solo existirá un descanso de 5' al final del segundo set en caso de que sea necesario jugar un tercero, y sólo en esa ocasión se cambiarán de campo a mitad del set.

Para poder anotarse un punto es necesario estar en posesión del saque.

- El servicio

El lugar del saque lo marca la puntuación del set. Cuando la puntuación es cero o par, el servicio se realiza desde la zona de la derecha, si es impar desde la izquierda y siempre debe ir dirigido en diagonal hacia la zona contraria.

Se consideran faltas de servicio:

- cuando el volante no pasa por encima de la red.
- Si el volante no cae en la zona diagonalmente opuesta al jugador que saca o fuera de la misma.
- Si el jugador que saca pisa la línea o golpea por encima de la cadera.
- Hay que esperar a que el receptor esté preparado.

-NORMAS GENERALES

- El volante no se puede golpear dos veces seguidas.
- No podemos tocar la red ni los postes.
- No se puede golpear el volante cuando está en el campo contrario, aunque la raqueta sí puede pasar por encima de la red una vez que lo ha golpeado.
- El volante hay que golpearlo con la raqueta y no se puede arrastrar.

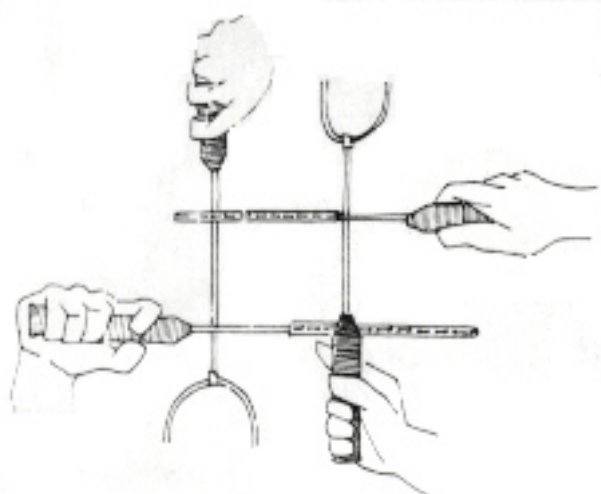
3.- ELEMENTOS TÉCNICOS.

- 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 y con ella podemos realizar golpes de arriba (largos y altos al fondo, dejadas y remates), golpes de abajo (saque, largos y altos al fondo, dejadas y devolución de remates) y golpes con la posición de la mano horizontal (golpes largos y tendidos).

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.

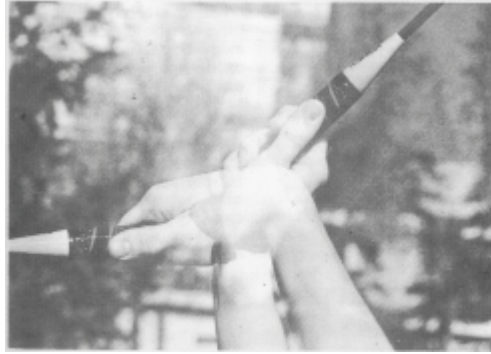
Debemos coger la raqueta firmemente con la mínima tensión hasta un poco antes de recibir el volante, que la cogeremos fuertemente para inmediatamente después del impacto volver a relajar la tensión del agarre. Una forma sencilla de mantener esta dinámica de agarre de la raqueta es la de intentar girar 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.



-EL JUEGO DE MUÑECA

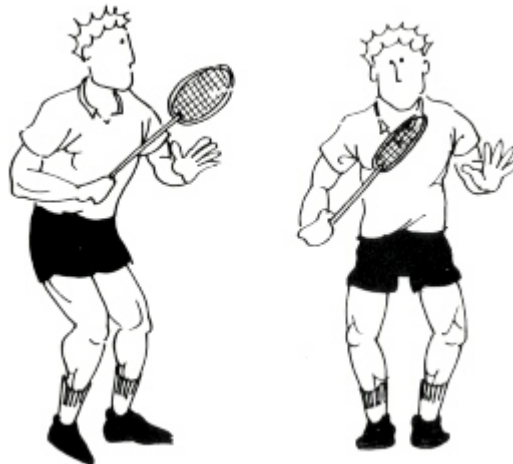
En bádmiton el impulso para golpear al volante debe hacerse con un movimiento brusco de la muñeca, acompañado con movimientos cortos y rápidos del brazo. **Es todo lo contrario al golpe tradicional de tenis**, donde el movimiento del brazo es muy amplio y la muñeca se mantiene bloqueada.

La muñeca debe ser potente y flexible. La velocidad que se consigue con un movimiento correcto puede llegar en el caso del remate a cerca de 200kms/hora. Una buena flexibilidad de la muñeca nos puede permitir una movilidad de 180°, desde la preparación hasta el momento del impacto. Además con esta movilidad se puede variar a la vez tanto la velocidad como la dirección del volante en el último instante.



-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.



-COLOCACIÓN EN EL CAMPO

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

-POSICIÓN ANTE LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

Debido a que el desplazamiento en este caso suele ser adelante o atrás, la posición del jugador será adelantando la pierna contraria al brazo que mantiene la raqueta, cargando fundamentalmente el peso del cuerpo sobre esta pierna. El jugador se sitúa en esa posición en la zona de servicio a dos metros aproximadamente de la línea de servicio. En el caso del servicio de dobles, el jugador deberá colocarse a unos 50 cm., de la línea de servicio y con la raqueta por encima de la cabeza.

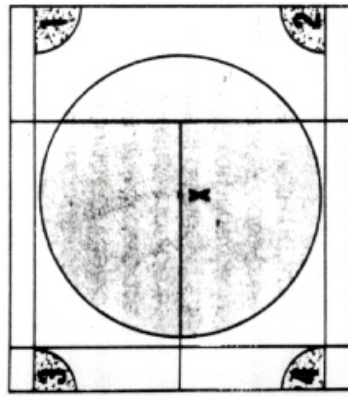


-POSICIÓN DEL JUGADOR ANTE EL REMATE

El jugador se colocará en la mitad del terreno adoptando la posición base de juego con las piernas algo más separadas y la raqueta situada delante del cuerpo y por debajo de la cintura.

-LOS DESPLAZAMIENTOS

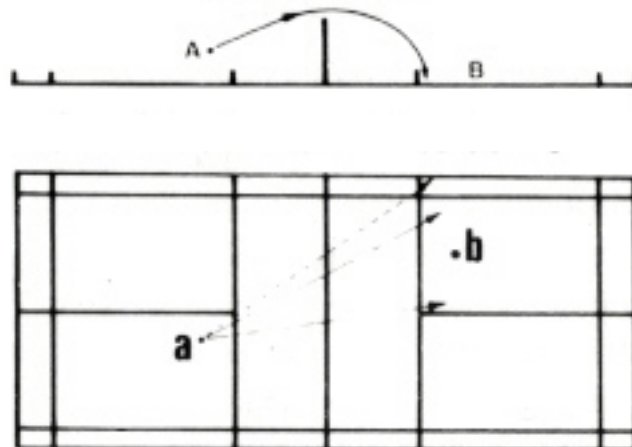
Para estar situado correctamente en el campo es necesario que después de cada golpe el jugador vuelva a la posición central de base y adopte la posición de espera para entrar de nuevo en acción. Normalmente, realizando un solo paso bien adelante, atrás o lateralmente, un jugador cubre parte de la superficie 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.



-LOS SAQUES

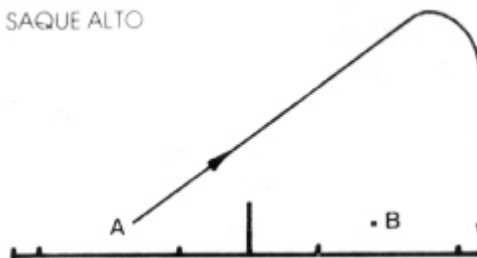
En bádminton el saque es una acción defensiva, pero tiene una importancia fundamental, ya que para marcar tantos es necesario estar en posesión del mismo.

SAQUE CORTO

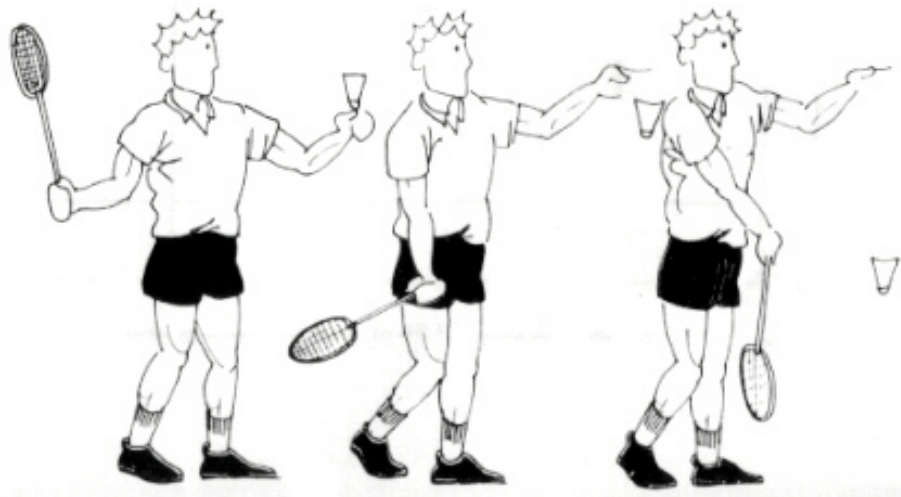


Debido a las limitaciones que impone el reglamento, sobre todo en el área de saque, en el juego de individuales o de dobles el saque será distinto. Así, para encuentros de individuales es preferible efectuar saques largos y, sin embargo, en dobles predominarán los saques cortos y a ras de la red. El jugador que saca se colocará dentro de su área de saque mas o menos a 1,5 m. de la línea de saque.

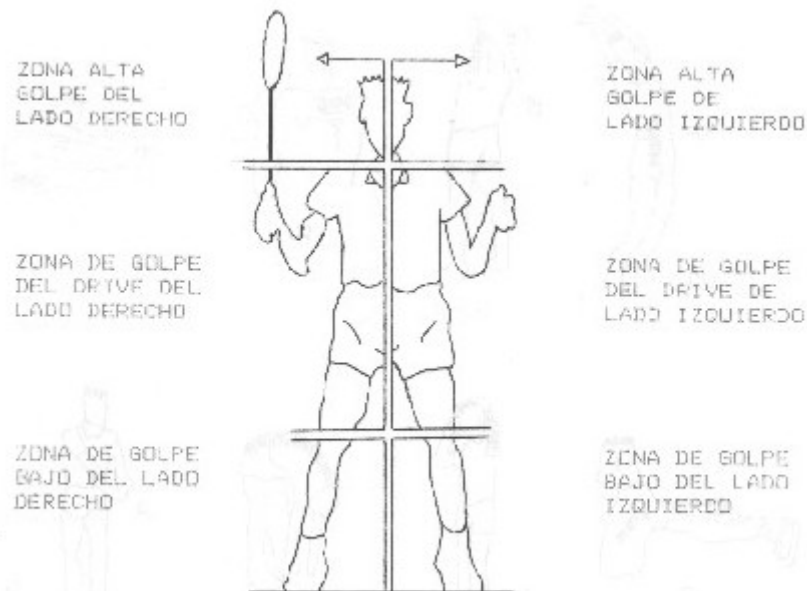
SAQUE ALTO



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.



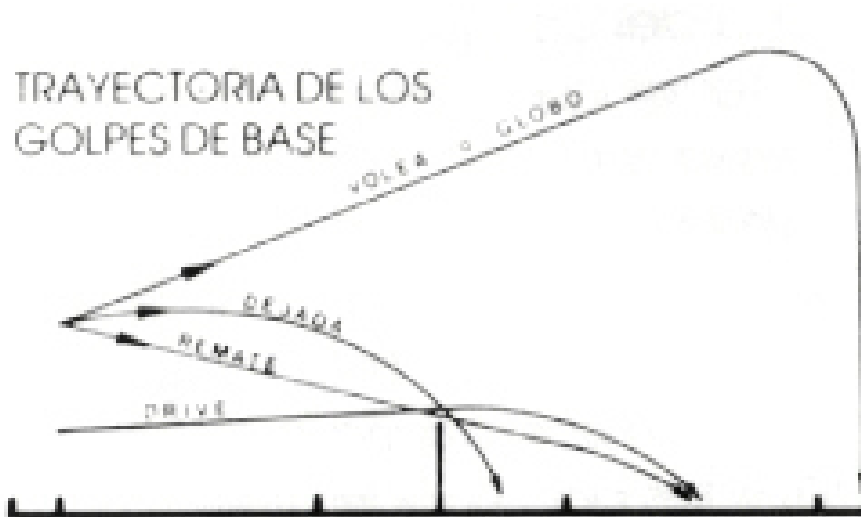
-LOS GOLPES DE BASE



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.

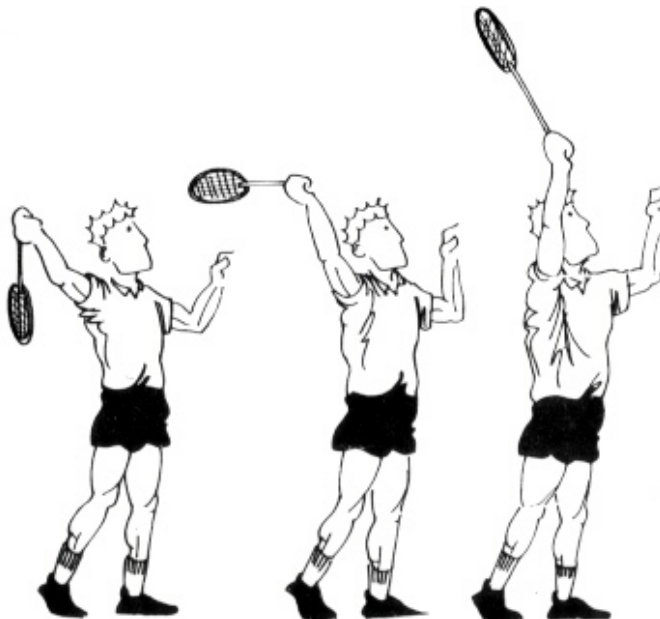


El lob y la dejada se pueden hacer tanto con golpe de arriba como de abajo.

El drive se golpea a la altura de la cadera.

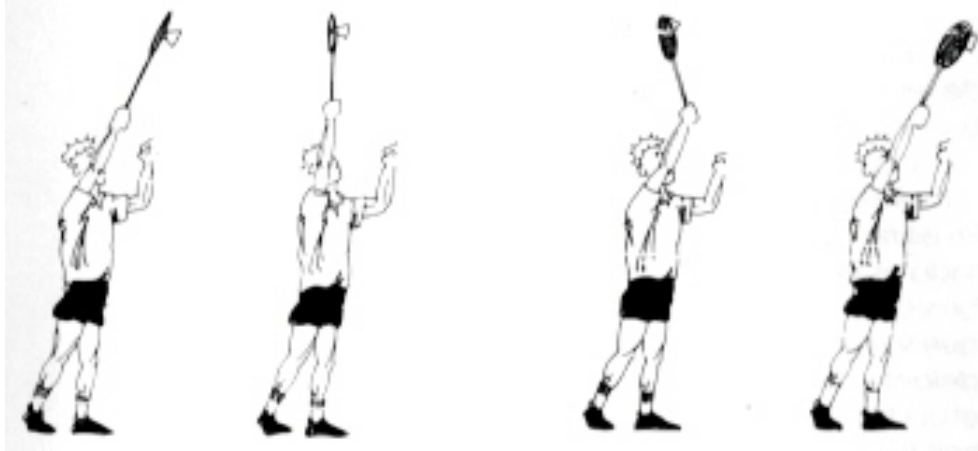
El remate solamente de arriba.

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 raqueta, 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 más 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.

