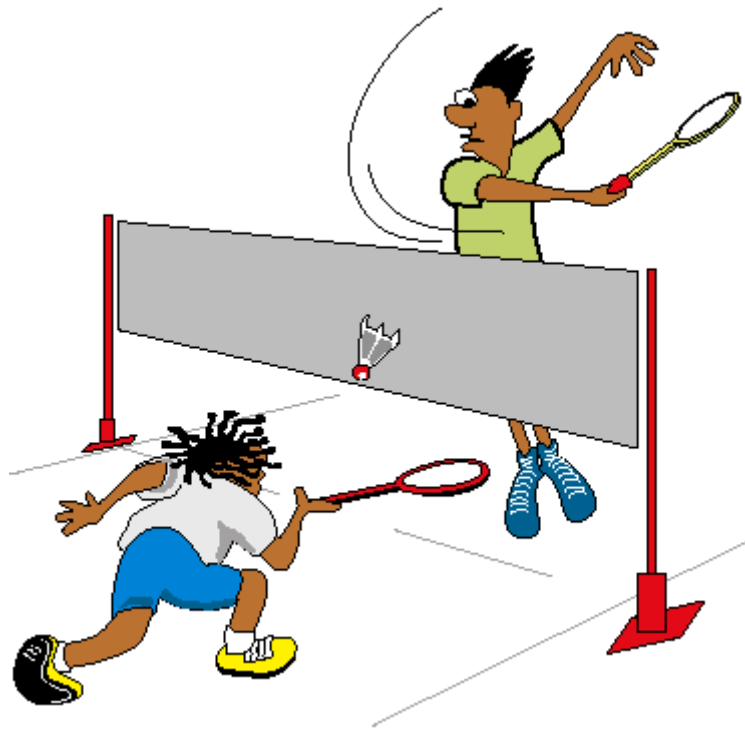


# JUGAMOS AL BÁDMINTON



**En este tema conoceremos un deporte de adversario con el que desarrollaremos nuestra coordinación general y coordinación óculo-manual y también trabajaremos la velocidad.**

**Al finalizar el tema debes saber:**

- **Qué modalidades de juego existen y las diferencias entre ellas.**
- **Aspectos básicos del reglamento: cómo se cuentan los puntos, las faltas, los límites del campo...**
- **Algunas técnicas de golpeo así como su realización.**

## **Un poco de historia...**

Es difícil saber con seguridad el origen del bádminton. Un juego parecido se practicaba en China y en otros países de Oriente, hace más de 2.000 años, y se cree que el juego de la "Indiaca" -que jugaban los incas en América- tiene un origen parecido a nuestro deporte. Lo más probable es que el bádminton derive del antiguo "battledore and shuttlecock" que se jugaba en Europa en el siglo XVII, como se puede ver en dibujos y libros de la época.

El origen del bádminton moderno está en el juego indio de la "Poona", que oficiales del ejército británico trajeron a Europa. Según la tradición, un día lluvioso en el que era

imposible practicar el popular croquet, aquellos militares decidieron pasar el rato y comenzaron a jugar con raquetas de tenis y usaron como objeto volador los tapones de las botellas de champán, en los que incrustaron algunas plumas.

## Modalidades de juego

Al bádminton se puede jugar de varias formas:

**INDIVIDUALES:** Un jugador contra otro. En competiciones oficiales, los chicos solo juegan contra chicos (categoría masculina) y las chicas solo contra chicas (categoría femenina).

**DOBLES:** Dos jugadores contra otros dos. Las competiciones oficiales pueden ser de dobles masculinos (dos chicos contra otros dos chicos), femeninos (dos chicas contra dos chicas) y dobles mixtos (chico-chica contra chico-chica).



Resumiendo...

MODALIDAD	CATEGORIA	¿QUIEN JUEGA?
INDIVIDUALES	masculinos	Chico contra chico
	femeninos	Chica contra chica
DOBLES	masculinos	2 chicos contra 2 chicos
	femeninos	2 chicas contra 2 chicas
	mixtos	Chico-chica contra chico-chica

Pero nosotros en clase de Educación Física no buscamos competir "en serio", sino aprender y divertirnos, así que jugaremos todos con todos, tanto en individuales como en dobles.

## Material de juego

El bádminton es un deporte que necesita de un material específico para practicarlo:

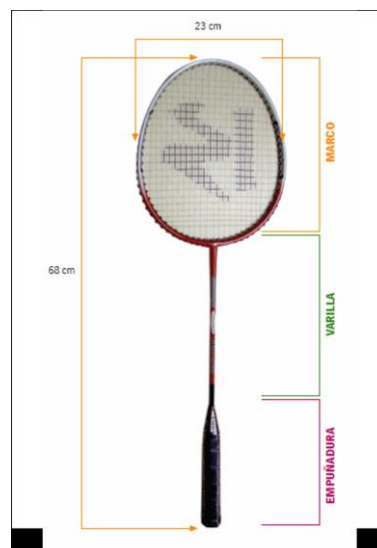


**VOLANTE:** es una ligera bola de corcho que pesa unos 5 gramos (¡muy poquito!). Esta base suele ir recubierta de cuero o piel de cabrito y en ella se insertan 16 plumas de ganso, pero esto encarece mucho el precio. Un volante menos caro, que se utiliza para aprender, se fabrica en nylon y corcho y es el que nosotros utilizaremos en clase.

**RAQUETA:** La raqueta de bádminton es ligera, está fabricada con grafito, fibra de carbono y otros materiales. Anteriormente las raquetas estaban hechas de materiales ligeros como el aluminio, y más antiguamente todavía, de madera.

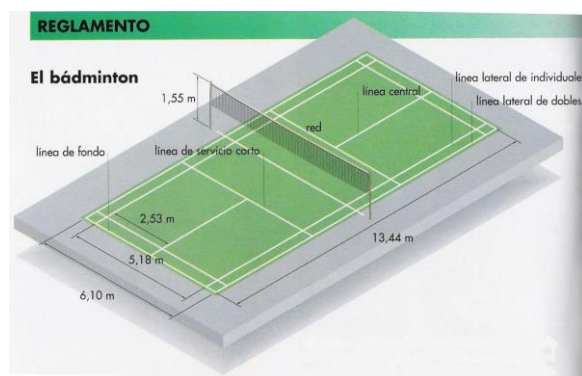
Hay muchos tipos de raquetas, aunque su tamaño y forma tienen que cumplir el reglamento. Cada jugador elige la raqueta que mejor se adapta a sus características: mas pesada, menos pesada... La raqueta se divide en tres partes: cabeza, tronco ó varilla, y mango.

1. **Cabeza o marco.** Generalmente es de forma ovalada. Con esta parte es con la que se golpea el volante. No existe diferencia entre las dos caras de la cabeza de la raqueta, así que podemos utilizar los dos lados por igual.
2. **Varilla.** Es la parte que conecta la cabeza con el mango, el "palo". Mide aproximadamente 20 cm.
3. **Mango o empuñadura.** Es la parte por donde se agarra la raqueta. Suele ser de madera recubierta por algún tipo de cinta de tela para no hacernos daño en la mano y que no se nos resbale la raqueta.



## El campo de bádminton

El campo de bádminton es rectangular y mide aproximadamente 13x6 metros, con líneas que sirven para delimitar las zonas de servicio y de fuera. Además se utiliza una red situada a 1,55 metros de altura en el medio, que sirve para separar el espacio de cada jugador o pareja. A continuación tienes un esquema de cómo es el campo de bádminton:



**ATENCIÓN:** No se utilizan las mismas líneas del campo en todos los partidos: en dobles utilizamos la totalidad del campo (tanto en longitud como en anchura), pero en individuales el campo es algo más estrecho (mira en el dibujo la diferencia entre la línea lateral de individuales y la de dobles).

## Reglamento del juego

### DURACIÓN DE UN PARTIDO

un partido se juega a tres "sets" de 21 puntos cada uno, y gana el partido aquél jugador o pareja (en modalidad de dobles) que consiga ganar dos de los tres "sets".

El primer jugador o pareja que llegue a 21 puntos será el ganador del set. El jugador que gane el intercambio de golpes suma un punto en su marcador, además de conseguir el servicio (saque) para el próximo punto. Según el reglamento actual no es necesario poseer el servicio para poder ganar el punto.

**Importante:** Si se llega al 20-20, el jugador o pareja que consiga dos puntos de ventaja en el marcador gana el set. En caso de llegar a 29-29, el ganador del set es el primero en llegar a 30.

## **PUNTUACIÓN**

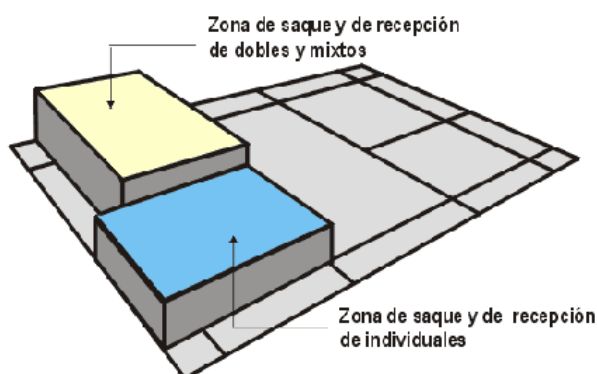
Para ganar el punto el jugador/pareja A debe conseguir que el volante toque el suelo de la zona de juego contraria a la suya o que el jugador/pareja B no pueda devolverlo o falle. Cuando esto ocurre, el jugador/pareja A suma un punto y realiza el siguiente saque.

## **SERVICIO O SAQUE**

Para sacar, no vale hacerlo desde cualquier sitio ni de cualquier forma. Para hacerlo correctamente se debe sacar desde la zona de servicio marcada en el siguiente esquema.

Para que el saque sea válido debe cumplir lo siguiente:

- El saque debe ir cruzado y caer dentro de los límites de la zona de recepción situada en diagonal respecto a donde se saca.
- En el momento de golpear el volante, éste debe estar por debajo de la cintura.
- Se sacará desde la zona de servicio derecha cuando llevemos puntuación par (0, 2, 4, 6, 8 puntos...)
- Se sacará desde la zona de servicio izquierda cuando llevemos puntuación impar (es decir, 1, 3, 5, 7, 9 puntos...)
- **EN DOBLES:** seguirá sacando siempre el mismo jugador de la pareja (cada vez desde el lado correspondiente, según sea par o impar) hasta que pierdan el derecho al saque (es decir, cuando pierdan el punto). Una vez vuelven a recuperar el saque (cuando han ganado otro punto), entonces sacará su compañero/a.



## **FAITA (Lo que no se puede hacer)**

Cuando ocurre algo de lo siguiente, se llama falta y se lleva punto el jugador o pareja contraria a quien realizó la falta:

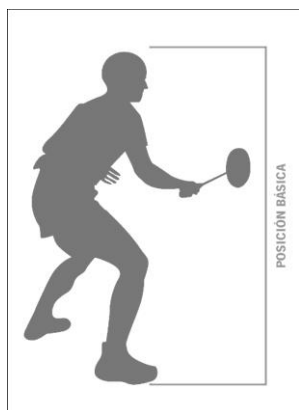
- Sacar por encima de la cintura.
- Si al sacar, el volante no cae en el área de saque correspondiente.
- Si tratando de sacar no se golpea el volante.

- Si el volante cae fuera de la pista.
- Si el volante pasa por debajo de la red.
- Si el volante toca el techo.
- Si un jugador toca la red con la raqueta o el cuerpo, o si invade el campo contrario.
- Si un jugador o pareja golpea dos veces seguidas el volante.

## **Y AHORA... Manos a la obra**

### **COLOCARSE EN EL CAMPO (POSICIÓN BÁSICA)**

El bádminton es un deporte muy rápido, el volante vuelve a nuestro campo con mucha velocidad, por lo cual debemos estar preparados. Para eso debemos colocarnos en la mejor situación posible para devolver el volante. Es lo que llamamos la POSICIÓN BÁSICA:



- Los pies separados y a la misma altura
- Las rodillas flexionadas
- El peso del cuerpo repartido y en buen equilibrio sobre los pies.
- El tronco inclinado hacia delante y la raqueta preparada para golpear.



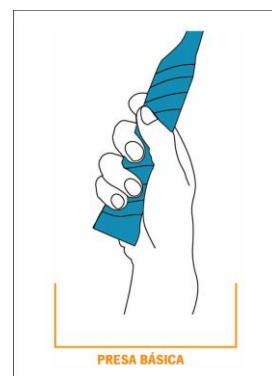
Para poder llegar a todos los volantes, cada vez que nos desplazamos por el campo debemos volver siempre a la posición básica y a la zona central de la pista, porque así nos aseguramos estar preparados para devolver el siguiente volante.

**EN DOBLES:** Es recomendable que uno de los jugadores ocupe la parte izquierda de la pista y el otro la derecha, y que no se coloquen en línea sino en diagonal para ocupar la mayor parte del campo posible. Repartiéndonos el campo en zonas (izquierda-derecha, delante-detrás), así es más fácil llegar a todos los volantes.

### **CÓMO COGER LA RAQUETA**

Para coger bien la raqueta debemos cerrar la mano alrededor del mango de manera que se forme una "V" entre los dedos índice y pulgar, como puedes ver en la imagen. Esta presa es la fundamental y con ella podemos realizar casi todo tipo de golpes, pero es importante que no la agarremos demasiado fuerte, para que podamos mover la muñeca al golpear el volante.

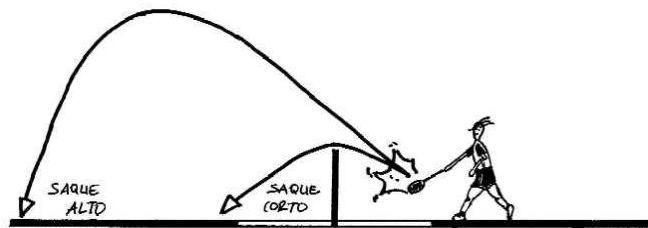
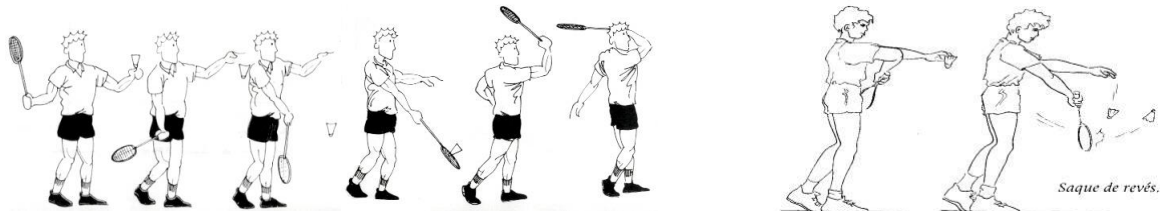
La presa de revés se utiliza para golpear aquellos volantes que nos vienen por el lado izquierdo (en el caso de los diestros, a la derecha



para los zurdos) y se realiza girando ligeramente el mango, para poder golpear con mejor superficie el volante sin retorcernos la muñeca.

## EL SAQUE

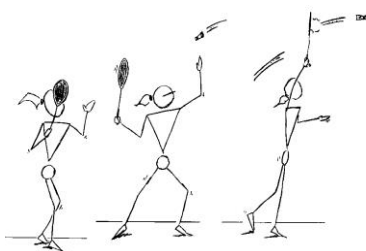
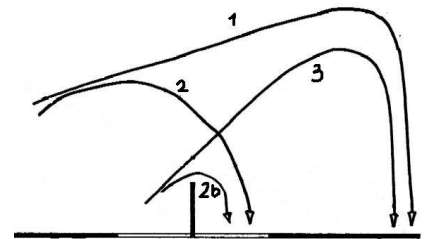
El servicio o saque puede hacerse de dos formas: largo (también llamado alto) y también corto (o de revés), que se utiliza sobre todo en dobles:



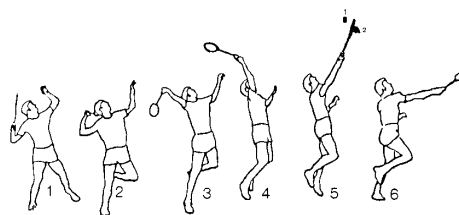
## LOS GOLPEOS

En bádminton hay muchos golpeos diferentes (drive, remate...), pero nosotros vamos a aprender principalmente tres que son los más básicos (mira los dibujos):

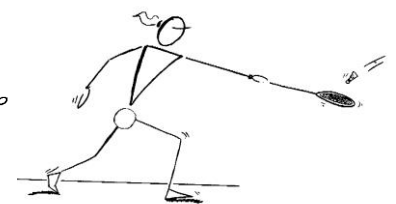
1. **Clear o GLOBO (1):** es un golpeo fuerte hacia el fondo de la pista del contrario para alejarle de la red. Se realiza con la raqueta por encima de la cabeza, golpeando el volante en el punto más alto y con la raqueta orientada hacia arriba para que llegue alto y lejos.
2. **Drop o DEJADA (2):** es un golpe más flojo que se utiliza para conseguir que el volante caiga justo al lado de la red. También se realiza (casi siempre) por encima de la cabeza, pero a diferencia del globo, se golpea con poca fuerza y la raqueta se orienta hacia abajo para que el volante caiga cerca de la red. Otras veces se hace cerca de la red (2b).
3. **LOB (3):** es un golpe de abajo hacia arriba, que se utiliza para levantar esos volantes que van a poca altura. Se realiza con la raqueta baja y busca alejar al contrario de la red.



CLEAR (Globo)



DROP (dejada)



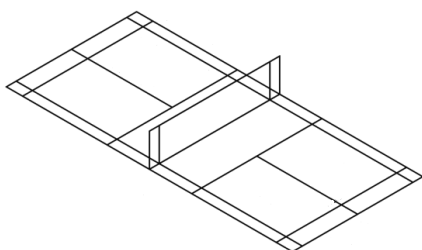
LOB

# ACTIVIDADES

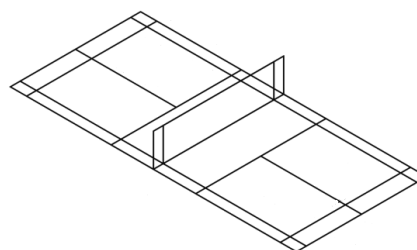
1. Completa las siguientes frases:

- a. Con el bádminton trabajamos la cualidad motriz .....
- b. Cuando juegan Marta y Pepe contra Sonia y David, están jugando la modalidad de .....
- c. La parte de la raqueta con la que se golpea el volante se llama .....
- d. Si llevo puntuación ..... tengo que sacar desde el lado izquierdo de la pista.
- e. Un partido de bádminton se compone de ..... sets de ..... puntos cada uno.

2. COLOREA o SEÑALA cuáles son los límites del campo para el juego de individuales y para el juego de dobles.



Individuales

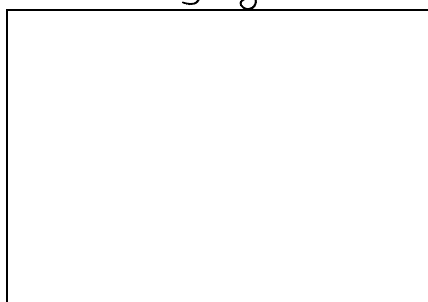


Dobles

3. Señala VERDADERO o FALSO y razona POR QUÉ

Sí el volante toca el techo, se sigue jugando el punto normalmente		
En el saque, el volante debe golpearse por debajo de la cintura		
En individuales, el mejor sitio para colocarse en la pista es cerca del fondo para poder ver todos los volantes		
El dobles, es obligatorio que cada vez golpee el volante un jugador distinto de la pareja		
Cuando jugamos un partido es recomendable alternar golpes que caigan cerca y lejos de la red o que caigan a derecha e izquierda		

4. DIBUJA y EXPLICA con tus palabras cómo se realiza un "clear" (globo).



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



😊 **PARA NOTA** 😊

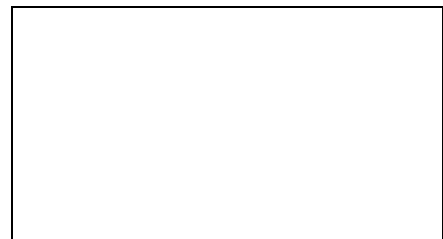


*Busca en Internet el nombre de otros golpes que se hacen en bádminton y explica en qué consisten.*



*Invéntate un ejercicio o juego para trabajar el saque y en el que se utilice alguno de los golpes que hemos visto. **EXPLÍCALO** y si quieres, dibújalo:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**CUÉNTAME LO QUE QUIERAS**

(comenta qué te ha parecido la unidad, lo que te ha resultado más difícil, qué cambiarías...)

