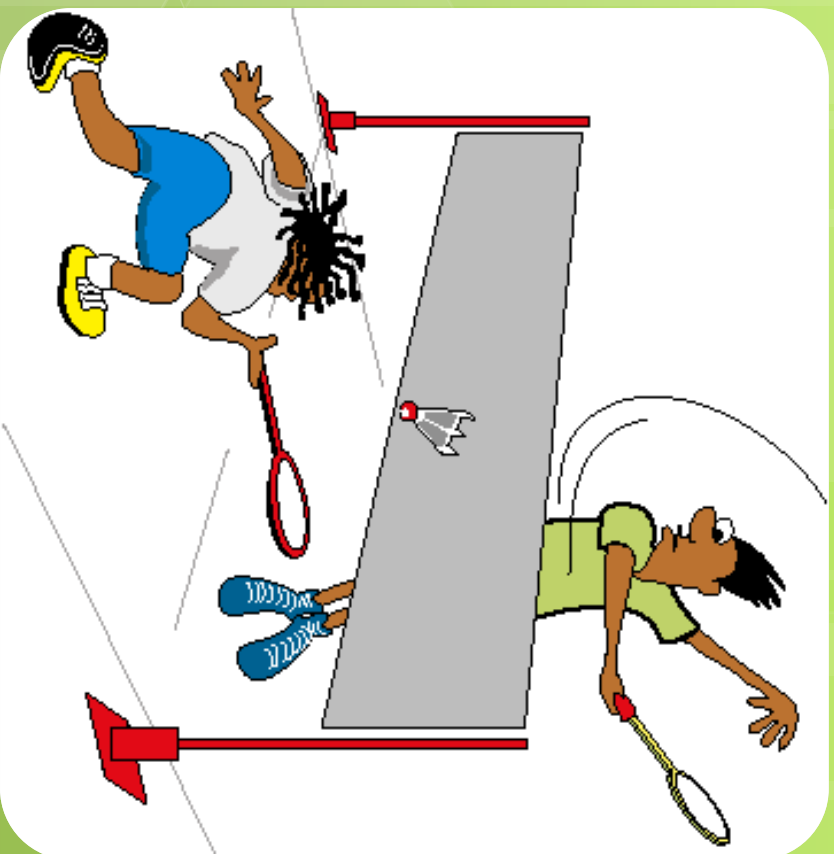


CURSO  
2018 / 2019



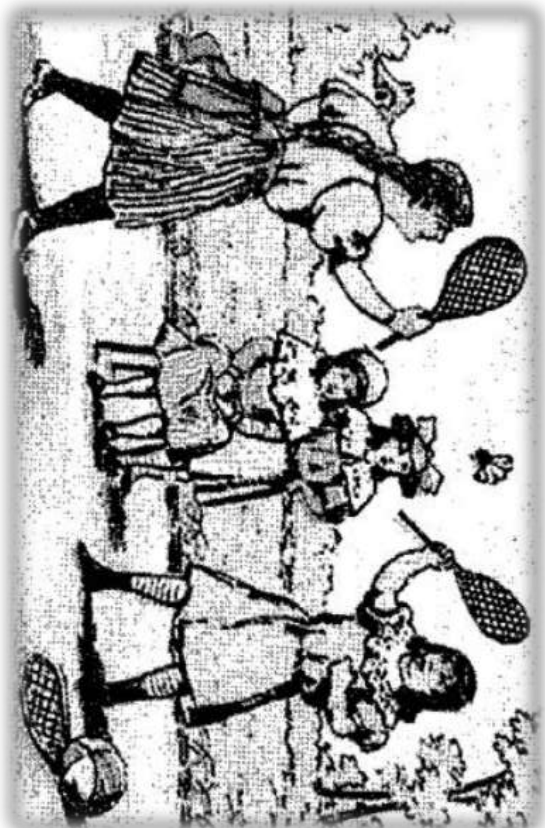
## UNIDAD DIDÁCTICA: “BÁDMINTON”

Departamento de  
Educación Física

1. HISTORIA
2. ELEMENTOS  
NECESARIOS PARA  
EL JUEGO DEL  
BÁDMINTON
3. EL AGARRE O PRESA
4. POSICIÓN BÁSICA
5. EL GOLPEO
6. REGLAMENTO
7. TÁCTICA
8. CURIOSIDADES

# INDICE

# 1. HISTORIA (I)

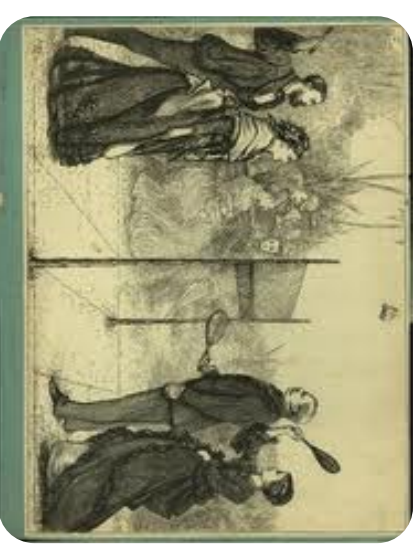


- Es difícil determinar su origen.
- Parece ser que se origina en el juego indio de la **"Poona"**, nombre de una población del país donde se originó.
- Otra versión moderna sitúa su origen en un primitivo juego llamado **"Battledore"**
- Oficiales del ejército británico importaron a Europa el juego y lo llevaron a Inglaterra alrededor de **1873**.

Según la tradición, **un día lluvioso en el que era imposible practicar el popular croquet**, aquellos militares decidieron **entrenar su ocio en uno de los salones de la mansión donde se encontraban alojados**. 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**.

## 1. Historia (II)

- Años después, aquel día de 1873, en la casa señorial de Bádinton House pasaría a la historia
- En 1877 se publicaban las primeras reglas.
- La creciente popularidad en los cinco continentes, llevó en 1934, a la creación de la Federación Internacional de Bádinton (IBF), y de la que Sir George Alan Thomas fue su primer presidente
- En Munich 1972 apareció por primera vez en unas olimpiadas como deporte de demostración



## 1.1. En España...

- Surge de la mano de un grupo de amigos que allá por el año 1971 practicaban gimnasia de mantenimiento en el polideportivo de **Vigo** (Pontevedra).

- Pasa a ser olímpico en:



## 2. ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL JUEGO DEL BÁDMINTON



2.1. El campo de juego.

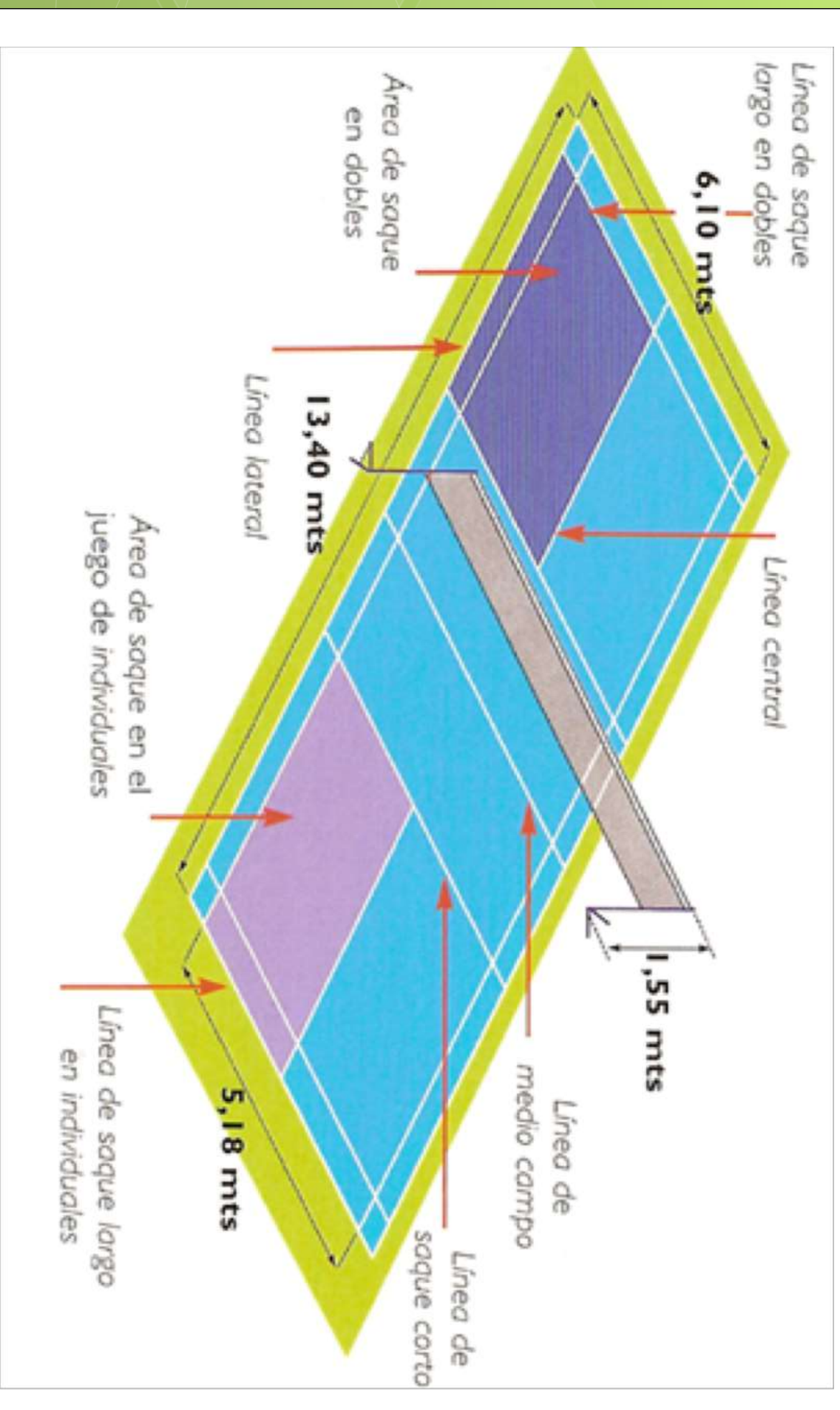
2.2. Postes y red

2.3. Volante

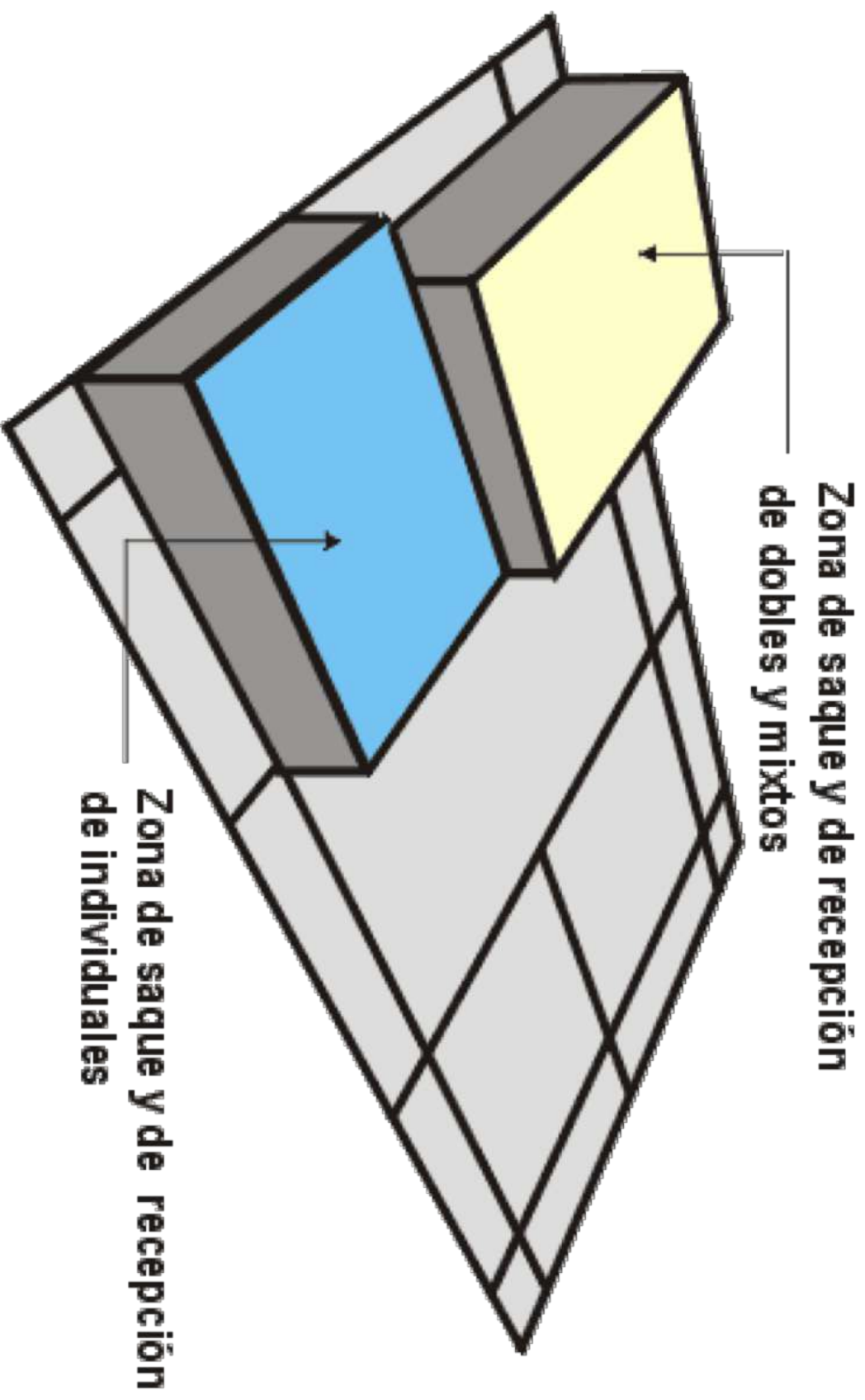
2.4. Raqueta

2.5. Indumentaria

## 2.1. El campo de juego (I)

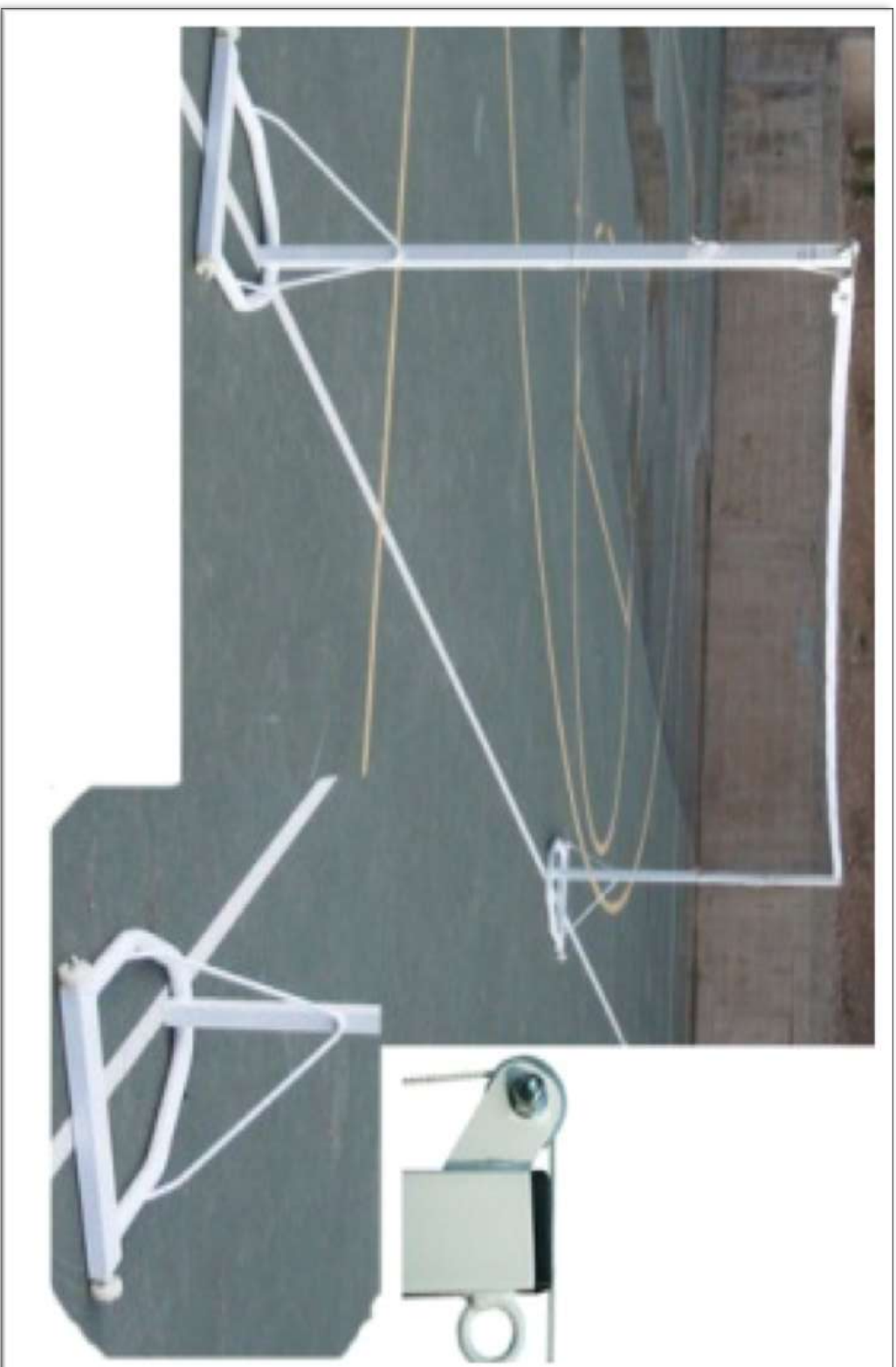


## 2.1. El campo de juego (II)

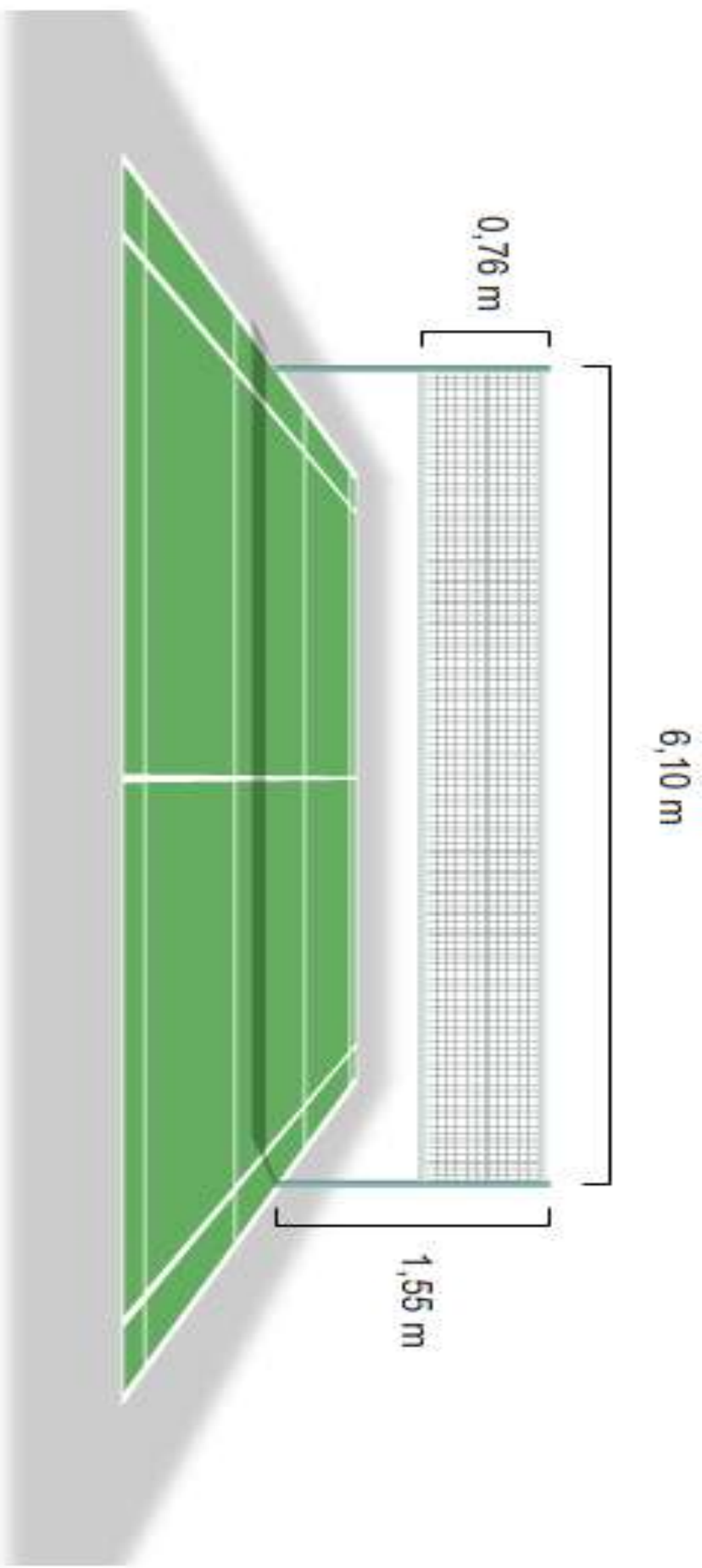




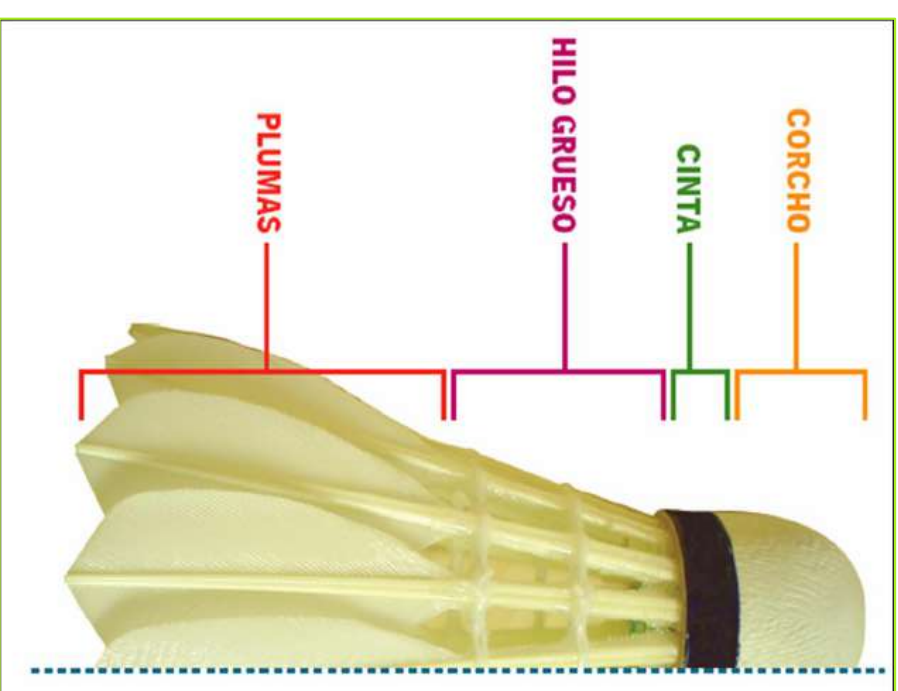
## 2.2. Los postes y la red (I)



## 2.2. Los postes y la red (II)



## 2.3. El volante



## 2.4. La raqueta



## 2.5. La indumentaria

Según el **reglamento**, los jugadores deben usar camiseta, pantalón corto y calzado ligero y flexible. El color de la camiseta debe ser claro y el pantalón queda a la elección del jugador.

Nosotros en **Educación Física** intentaremos ir con camiseta de manga corta y si es posible pantalón corto.

Vamos a prestar más atención a las zapatillas, que deben ajustarse muy bien al pie y de suela antideslizante, ya que el movimiento de piernas es muy importante en el Bádminnton

### 3. EL AGARRE O PRESA DE LA RAQUETA (I)



*Presas de derecha o universal*



*Presas de revés*

### 3. El agarre o presa de la raqueta (II)

Para coger bien la raqueta debemos colocar la empuñadura con el cordaje perpendicular al suelo. En esa posición se coge la raqueta cerrando los dedos y procurando apoyar la parte más ancha (el lateral de la empuñadura) en la palma de la mano y, además, quedando el pulgar entre el índice y los demás dedos. Este es el llamado agarre universal u occidental, que nos servirá para los golpes de derecha o drive.

Para golpear de revés, hay que girar la muñeca de manera que el dedo pulgar quede como punto de apoyo en la parte plana del mango.



# 4. POSICIÓN BÁSICA



- ❑ *Equilibrada.*
- ❑ *PIES separados* a la anchura de los hombros.
- ❑ *Preparados* para un *arranque inmediato:*
  - ✓ tronco inclinado adelante.
  - ✓ rodillas ligeramente flexionadas, con un pie adelantado.



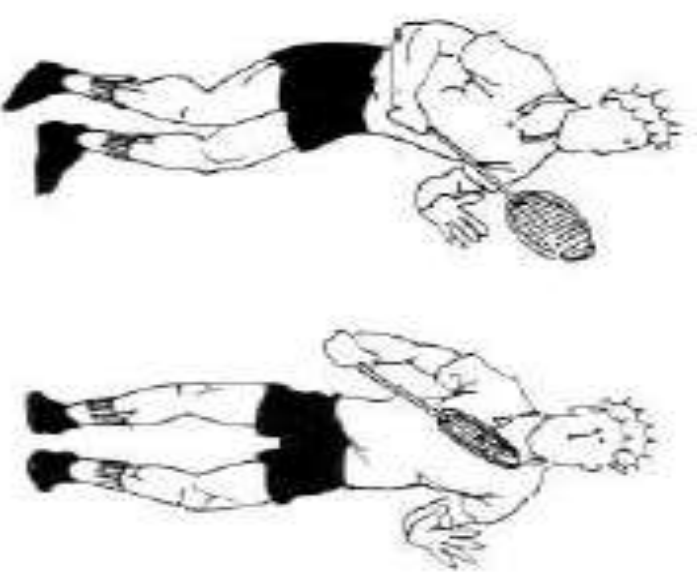
La **RAQUETA** mantenida a la altura de la **cabeza** si la actitud es ofensiva y a altura de la **cintura** si es defensiva.



## 4.1. Posición básica de juego

### Posición básica 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.



## 4.2. Más posiciones específicas

### 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. La raqueta se sostiene delante del hombro derecho.



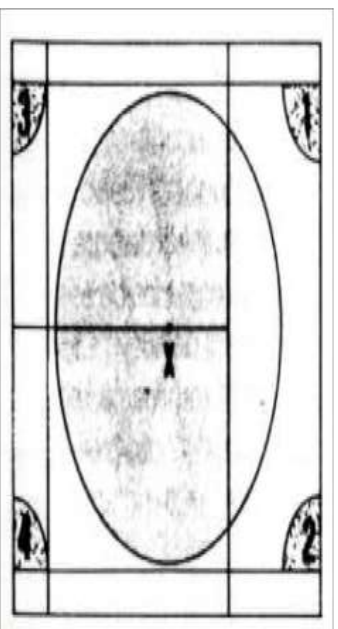
### Posición defensiva

La posición defensiva se adopta cuando el jugador espera el ataque del contrario y entonces la posición básica se modifica de la siguiente forma: las piernas se separan y se flexionan más y la raqueta se coloca delante del cuerpo cubriendo fundamentalmente todos los golpes de revés dirigidos al cuerpo o al lado contrario.



## 4.3. Los desplazamientos (I)

- 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.



## 4.3. Los desplazamientos (II)

- En cuanto el volante 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.
- Como regla general todos los desplazamientos se inician siempre dando el primer paso con el pie del lado hacia donde se va a realizar el movimiento.
- Los desplazamientos básicos son de tres tipos: adelante, laterales y atrás; así mismo, cada uno de ellos puede ser a derecha o a izquierda.
- Los desplazamientos adelante y laterales se realizan de forma que en el momento de llegar al punto de golpeo el pie de raqueta, que para un diestro es el derecho, ha de estar adelantado.
- Los movimientos al lado derecho se realizan siempre dando un doble paso
- En los movimientos hacia la izquierda se da el primer paso con el pie izquierdo pero a continuación el pie derecho o pie de raqueta se sitúa por delante.
- La vuelta a la posición de espera en ambos casos se hace dando de nuevo un doble paso hacia atrás o lateral que nos sitúa de nuevo en el centro del campo.

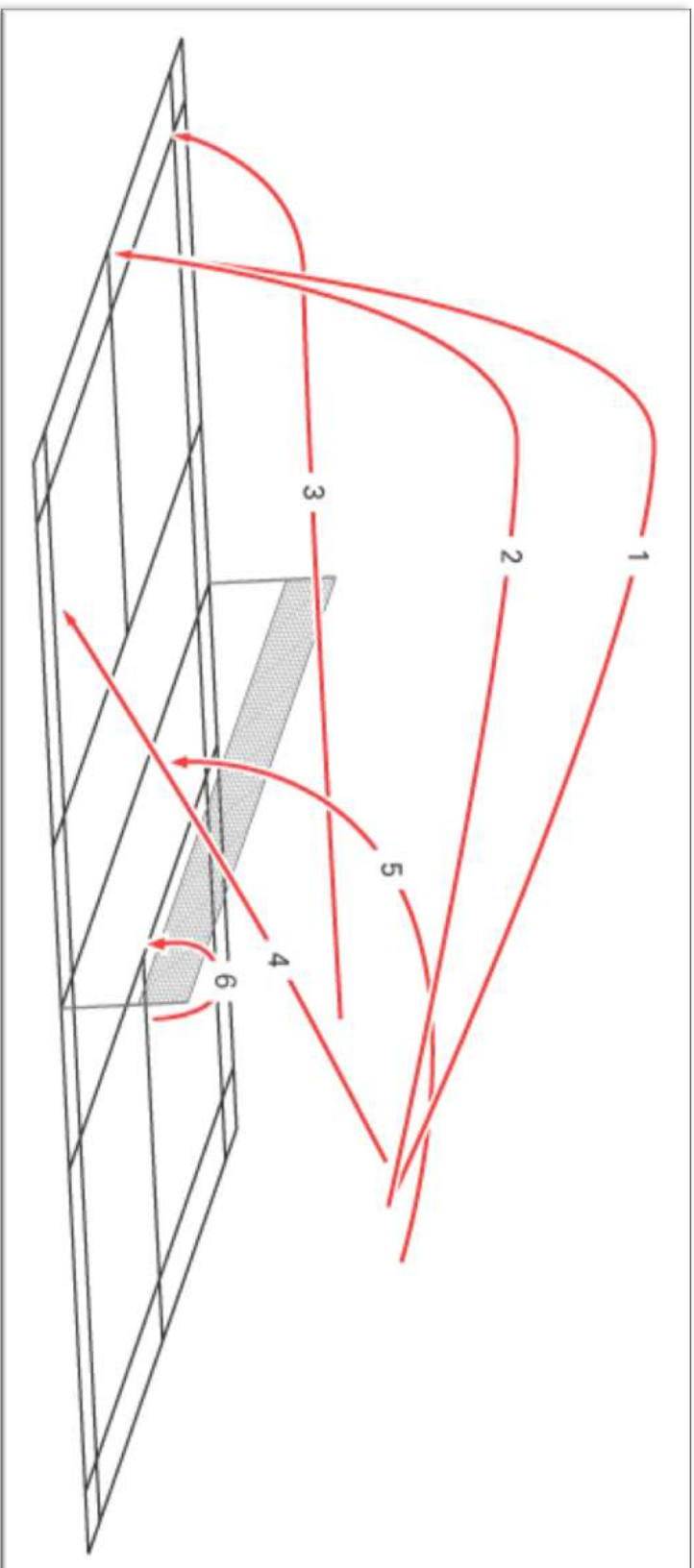
# 5. EL GOLPEO

- Cargar el **peso sobre las yemas** de los dedos de los pies (no sobre los talones).
- **NO apresurarse**, adoptar la posición correcta.
- Fijarse antes en la **colocación del adversario**.
- En el momento de ejecutar **no perder de vista el volante**.
- **NO** enviar el volante alto a la **zona media**.
- Impactar **lo más alto posible** (todo tiro por encima del nivel de la red es, potencialmente, un tiro ofensivo; los tiros por debajo son, básicamente defensivos).

- EL SAQUE:**
- Un pie adelantado.
  - Corto y bajo; o largo y alto.
  - Concentración.
  - Dejar caer el volante, no lanzarlo hacia arriba antes de golpear.

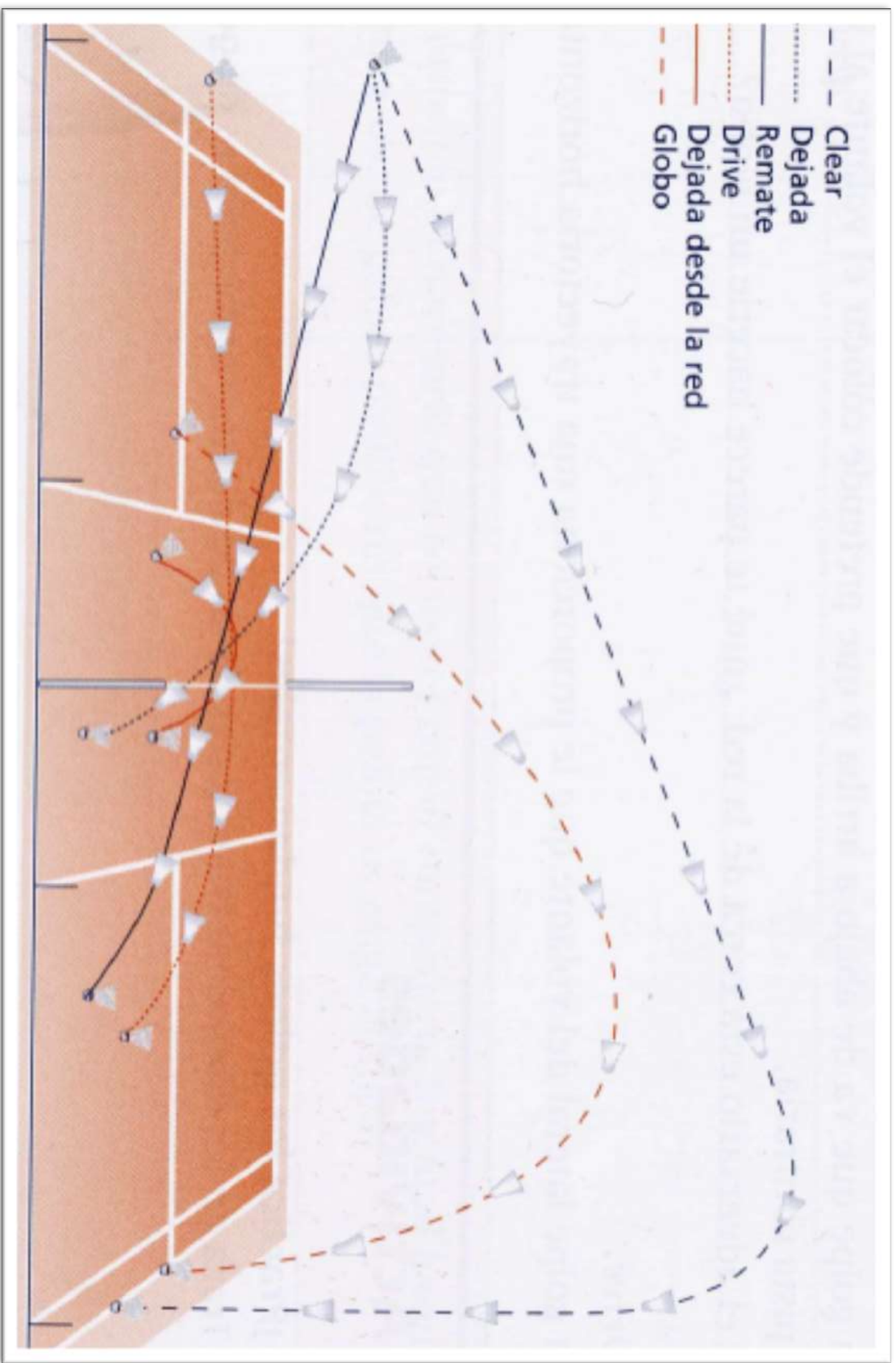


# 5.1. TRAYECTORIAS EN LOS DIFERENTES GOLPEOS (Gráfico 1)



1	2	3	4	5	6	7
CLEAR	REVÉS	DRIVE	REMATE	DROP o DEJADA ALTA	DEJADA CORTA	LOB

# (Gráfico 2)

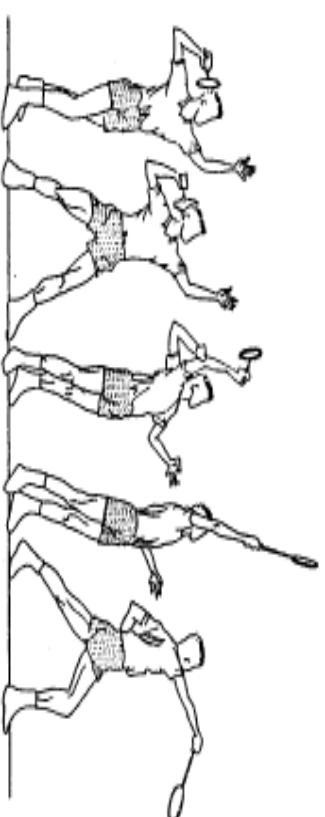


## 5.2. Técnica de los golpes altos

Todos los golpes se inician desde la posición básica comentada anteriormente.

a. En los golpes por el lado derecho:

- El hombro de la raqueta se echa hacia atrás con el brazo flexionado y el codo a la altura del hombro, la mano está cerca de la oreja y la raqueta detrás de la cabeza.
- El otro brazo estará casi extendido por delante y por encima de la cabeza.
- Los pies dan un doble paso hacia atrás, es decir, el pie de raqueta da un primer paso hacia atrás, siguiéndole el otro pie sin rebasarlo y a continuación se da un segundo paso más largo que nos sitúa debajo del punto de caída del volante.
- En el golpe el brazo se lanza hacia arriba de forma que esté completamente extendido en el momento del impacto, de modo que la trayectoria de la cabeza de la raqueta será la de un arco de círculo.



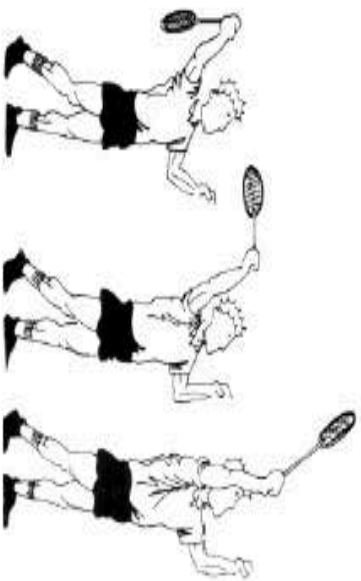
b. En el golpe por el lado izquierdo:

- Se coloca el brazo flexionado delante de la cara y el codo por encima del hombro.
- La mano libre queda cerca de la mano de la raqueta. Para acercarse al punto del golpe, primero se da un paso con el pie libre y posteriormente se da otro con el pie de raqueta que se cruza por delante.

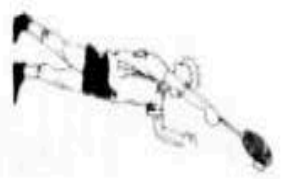
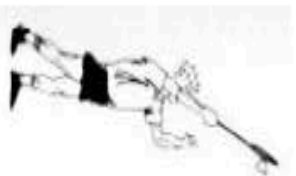




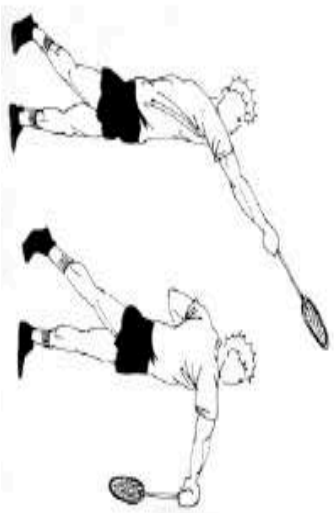
# Clear, Drop y Smash o remate



**El clear.-** Sirve para responder a los volantes lanzados a mucha altura. Dirigido siempre a la línea de fondo, se le considera un golpe defensivo si su trayectoria es muy alta, y de ataque cuando el volante supera ligeramente la altura de la raqueta del contrario.



**El drop.-** Es una dejada alta (o rápida) que intenta engañar al adversario. El jugador frena el movimiento del brazo que empuña la raqueta, y en lugar de golpear el volante, lo empuja con suavidad. El contrario, que espera un mate, recibe el volante que cae verticalmente tras superar la red.

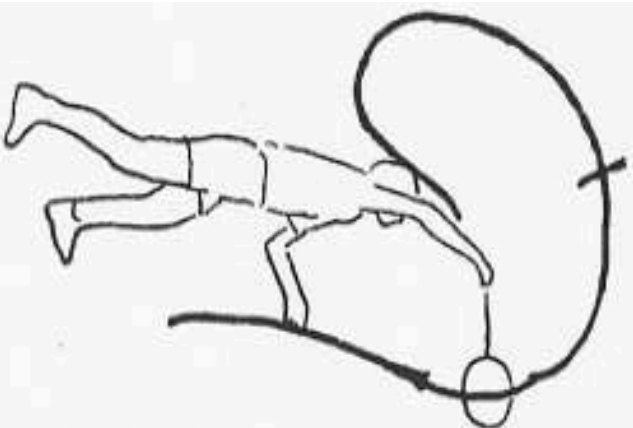


**El mate.-** Es un golpe fuerte con el que se intenta decidir el punto. La raqueta golpea el volante de arriba abajo (frontal o lateralmente), la trayectoria del volante culmina cerca de la red, en el medio de la pista o en una zona próxima al fondo de la pista, según donde se haya lanzado. El ángulo de caída dificulta la respuesta del contrario.

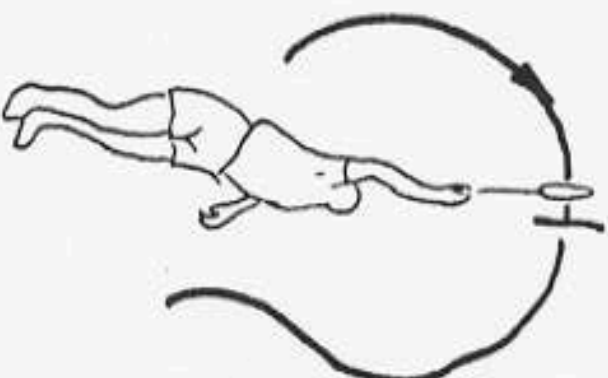
# Diferencias en el punto de golpeo entre clear, drop y remate

Golpes de derecha:

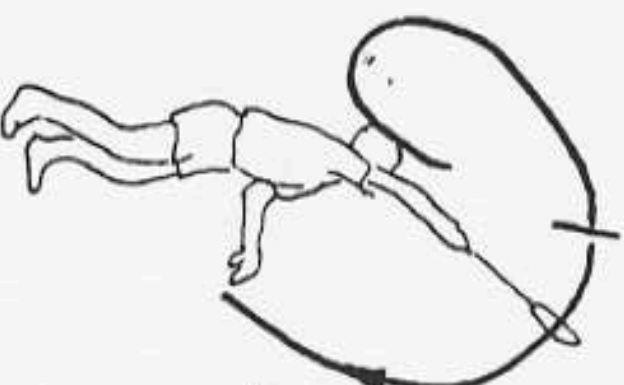
Despeje



Dejada

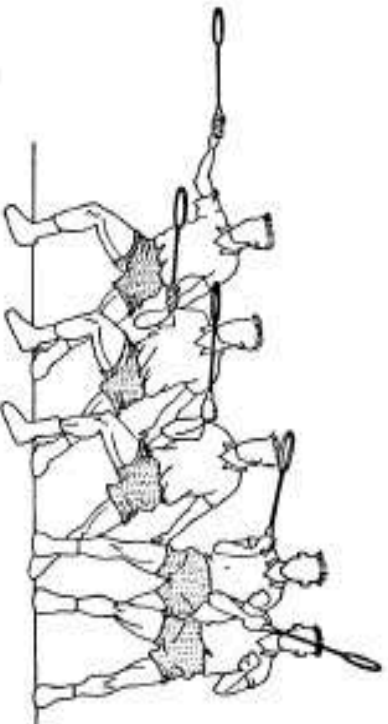


Remate

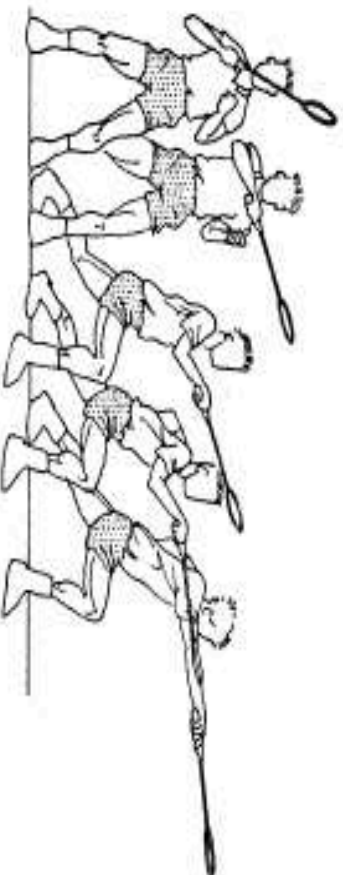


## 5.3. Técnica de los golpes bajos

- El jugador traslada la raqueta lateralmente hacia derecha o izquierda, según sea el golpe, colocando la palma de la mano orientada hacia arriba en el golpe de derechas, o hacia abajo en los golpes de revés, pasando cerca de la barbilla.
- Al mismo tiempo se hace un doble paso con el pie derecho siempre y nos situamos en la posición del golpe.
- El tronco se inclina al final acercarse al volante.
- Inmediatamente después del golpe, se hace un doble paso al revés, de modo que, se vuelve a la posición de espera o básica

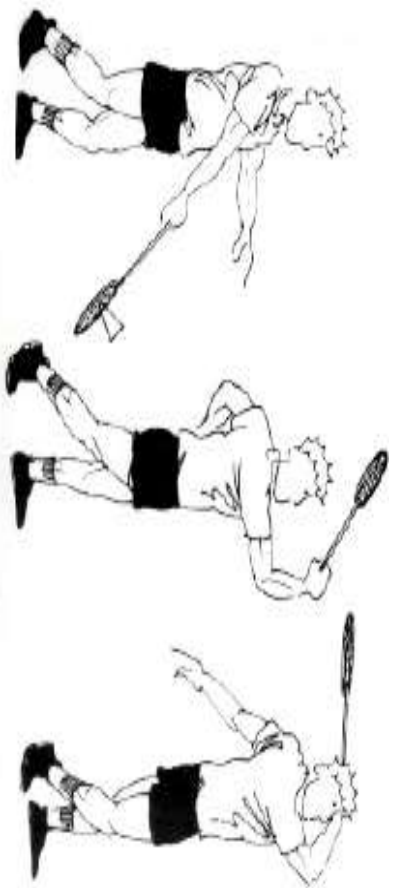


*Golpe bajo en la red lado derecho*



*Golpe bajo en la red el lado izquierdo*

# Saque, dejada y lob o globo



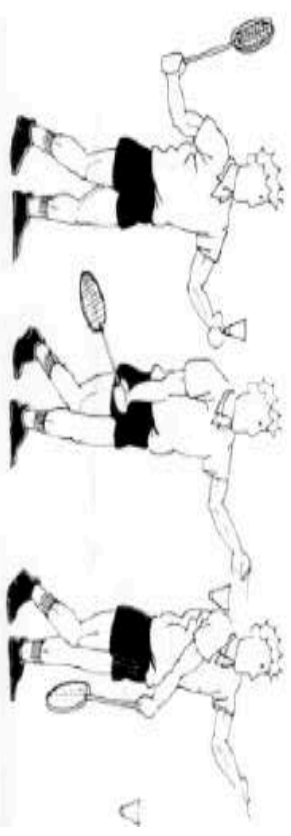
**El lob.-** En el lob o globo, el volante se golpea cerca de la red, alto y al fondo de la pista. Se utiliza para devolver una dejada alta, baja o un mate. Debe ser un golpe fuerte para que el volante gane altura. La posición del jugador es la misma que en la dejada.

## SAQUE

Al ser el único golpe que depende solo del jugador por lo que adquiere una gran importancia.

Se debe de golpear de abajo hacia arriba.

El impacto del volante debe ser por debajo de la horizontal de la cadera y sin estar en contacto con la mano.



# Tipos de saque

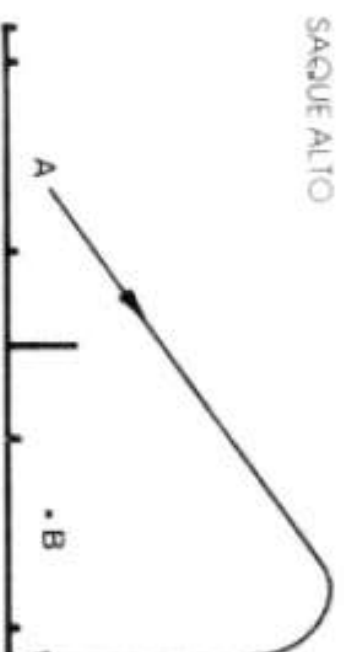
Saque alto. Se busca que el volante termine lo más cerca posible de la línea que limita la zona de servicio del fondo de la pista.

Saque Flick. Trayectoria es un poco más tensa y dirigida al fondo de pista intentando sobrepasar al contrario más rápidamente.

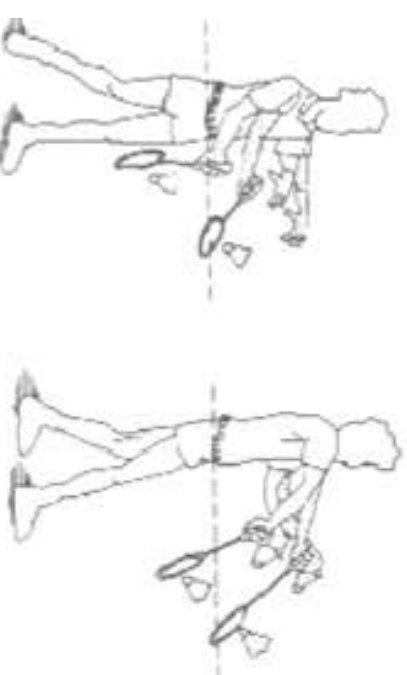
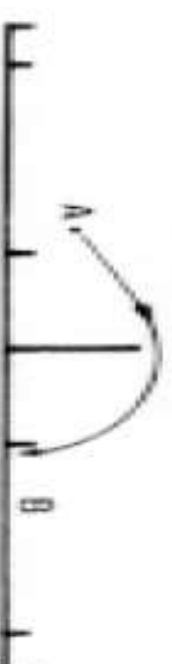
Saque de drive. Este saque es mucho más tenso, se utiliza para sorprender e iniciar la jugada de manera muy rápida.

Saque corto. Se busca que el volante termine lo más cerca posible de la línea que limita el saque por delante así como de la altura de la red.

SAQUE ALTO

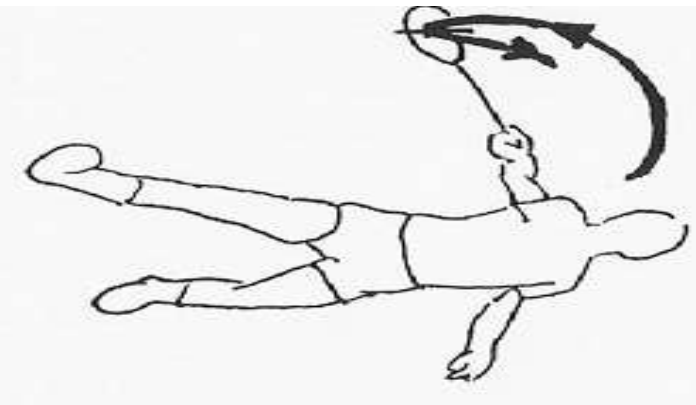


SAQUE CORTO

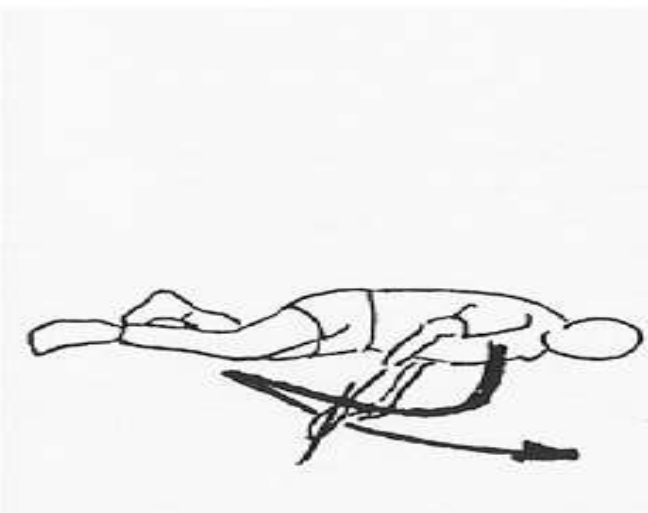


# Juego en red

Dejada de derecha



Globo de derecha



Dejada de revés



## 6. REGLAMENTO (I)

### No se puede foccar:

- El **VOLANTE** con el cuerpo, ni con la raqueta 2 veces consecutivas.
- La **RED**, ni los postes que la sostienen.

Si el **volante** cae al suelo fuera de las líneas exteriores, toca el techo o las paredes laterales, es falta del último jugador en golpear.

Cuando se realiza **falta**, el oponente consigue un **PUNTO** y además si no tenía el saque en su poder lo **RECUPERA**.

## Reglamento (II)

Vence un partido el jugador que gana **2 juegos o sets.**

Se gana un juego a **21 puntos**, con 2 de diferencia. Si no se consigue, ganará el que primero consiga una diferencia de 2 puntos o llegue a 30.



## 6.1. FALTAS QUE SE PRODUCEN EN EL JUEGO:

- Si creemos que el volante va fuera del campo, debemos dejar que toque el suelo, si lo golpeamos antes de tocar suelo cuando está fuera del campo e hiciéramos una mala devolución, es falta nuestra.
- No se puede golpear el volante dos veces seguidas
- El volante ha de ser golpeado de forma clara, no puede ser transportado o arrastrado por la raqueta.
- Hay falta, si el volante es golpeado antes de pasar a nuestro campo. Sin embargo, el jugador puede pasar la raqueta por encima de la red, a continuación del golpe que ejecutó.
- Hay falta si mientras el volante está en juego un jugador toca la red o sus postes, ya sea con la raqueta o con su cuerpo.

## 6.2. Reglamento relativo al saque

- Si el jugador con derecho a saque tiene **puntuación 0 ó par**, saca desde la **DERECHA** al área diagonalmente opuesta del otro campo.

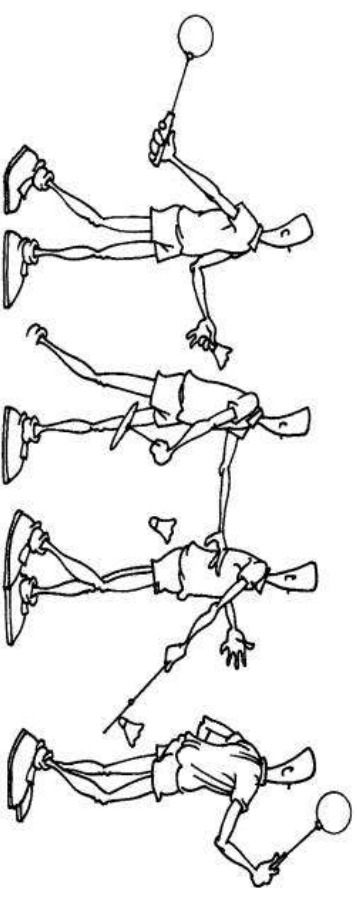
- Con **tanteo impar** sacará desde el **IZQUIERDO**.

- **Antes del saque** cada jugador ha de estar en su área de saque, con los dos pies en el suelo y sin pisar las líneas.

- **No es falta si el volante toca la parte superior de la red.**

## 6.2. Reglamento relativo al saque

En el **momento del saque** la cabeza de la RAQUETA no puede estar por encima de la CINTURA ni más alta que la MANO.



El volante ha de llegar al área de **saque** **diagonalmente** opuesta del campo contrario.

Si cae en el suelo fuera del área, es falta del jugador que sacó.

# 7. TÁCTICA: principios básicos

Buscar las **4 esquinas** del campo.

Mover al adversario **adelante y atrás**.

Pillar a **contrapié** al adversario.

Recuperar la **posición central** después de golpear,

**Alternar** golpees y saques diferentes.

## 8. Curiosidades

El badminton es el **deporte de raqueta más rápido del mundo** ya que el volante puede alcanzar la increíble velocidad de unos **300Km/h** .

El remate más veloz sucedió en un partido de dobles masculino y fue protagonizado por el chino Fu Haifeng. La velocidad fue de **332 km/h**

En mujeres, el récord lo ostenta la china Huang Sui con un remate de **257 km/h**

Los jugadores de bádminton están llegando al límite de los aparatos de medida, que sólo son fiables hasta los **350 km/h**