

# EL BÁDMINTON



## 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

El bádminton es una versión moderna de un juego primitivo y más sencillo llamado **battedore**, que fue inventado en **China** y que los primeros años era una simple forma de diversión. Se practicaba con dos paletas de madera y una pelota, pero pronto fue modificada de manera que su vuelo fuera más lento.

Pero el actual juego del bádminton surgió en la **India**, donde se llamaba **Poona**.

Hacia 1873 algunos oficiales del ejército británico vieron el juego en la India y lo llevaron a Inglaterra. El primer club de bádminton fue formado en **Bath (Inglaterra)** y después se expandió en los Estados Unidos y en Canadá. La Asociación Nacional de Bádminton de los Estados Unidos fue creada en 1895 y en esa época se unificaron las reglas, estableciendo las actuales dimensiones y forma del campo.

En 1934 se dio otro importante paso con la creación de la Federación Internacional de Bádminton (IFB).

En **España**, el bádminton surgió de la mano de un grupo de amigos que allá por el año 1971 practicaban gimnasia de mantenimiento en el polideportivo de Vigo (Pontevedra). Cierta día, **Luis Miró Falcón**, (director del gimnasio y profesor de INEF), mostraba a los jóvenes deportistas un par de “extrañas” raquetas y una especie de pelotita de plástico. Aunque de mala calidad, aquellos artilugios enseguida llamaron la atención por resultar novedoso y divertido.

Aplicando unos reglamentos caseros, aunque ya más ajustados a la realidad (pistas menores, red baja), diseñaron las primeras competiciones internas entre socios del gimnasio, que al mes y medio de participar abandonaron las pesas por las raquetas.

Pasado algunos meses, los marineros de un barco inglés atracado en Vigo contactaron con el grupo de amigos y, además de enseñarles las auténticas normas del bádminton, dieron unas cuantas lecciones de juego. Por medio de los británicos se tuvo conocimiento de la existencia de la Federación Portuguesa de Bádminton, que ya por entonces contaba con 25 años de historia, y la cual ayudó a comprender de forma definitiva la importancia de este deporte.

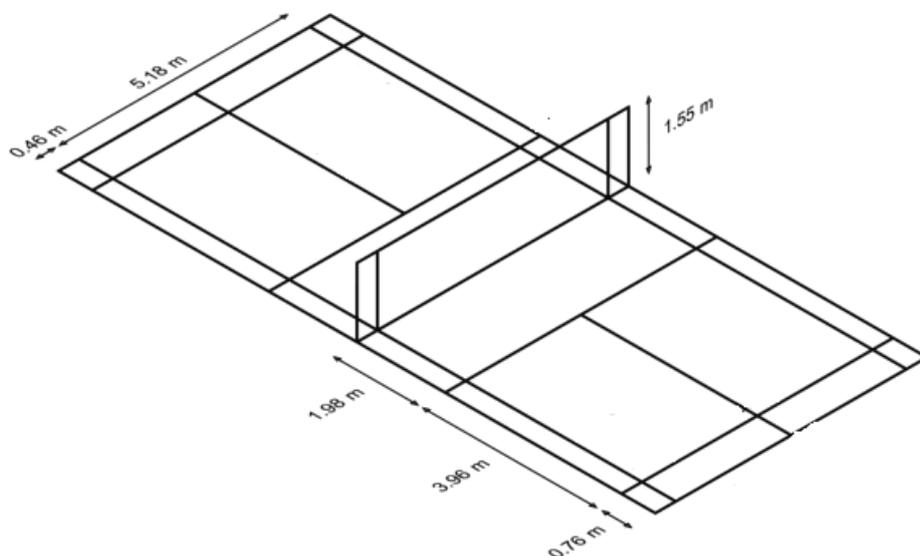
Con el paso de los años, siguió creciendo poco a poco el interés y el número de practicantes. Siguieron los contactos con nuestros vecinos los portugueses y se multiplicaron el número de torneos y campeonatos. Todo ello conllevó a que en 1983 se crease la Federación Española de Bádminton.

A partir de aquí el trabajo de una innumerable cantidad de personas ha hecho posible la realidad de un deporte en alza, convirtiéndolo en uno de los 7 deportes más practicados en nuestro país.

El bádminton debutó por primera vez como deporte olímpico en los J.J.O.O. de Barcelona 92.

## 2. RECURSOS MATERIALES

- **El campo:** el bádminton se desarrolla sobre un campo rectangular de 13,40 m. de longitud por 6,10 m. de ancho en el juego de dobles. En el juego individual el ancho es de 5,18 m. El campo está dividido en dos mitades por una red que lo cruza transversalmente.



- **La red:** está colocada a una altura de 1,55 m.
- **El volante:** es el equivalente a la pelota en otros deportes de raqueta. Existen volantes de dos tipos: el sintético (de nylon) y el de plumas. Este último, que tiene una base de corcho semiesférica con 14 ó 16 plumas de ganso es muy frágil, por lo que sólo se utiliza en competiciones de alto nivel.



- **La raqueta:** existen muchos tipos, siendo las más usuales las metálicas o de fibra de carbono. El cordaje suele ser sintético y cuando se rompe una cuerda, el propio jugador puede arreglarla utilizando un sencillo juego de punzones o una pinza para tensar. Solamente se cambiará el cordaje completamente, cuando se encuentre muy deteriorado o se haya roto tantas veces que la tensión deje de ser uniforme.



- Partes de la raqueta:
  - **Cabeza.** Generalmente es de forma ovalada. Con esta parte es con la que se golpea el volante. Una varilla forma el contorno de la cabeza; sobre la misma se practican unos orificios para insertar y enlazar el cordaje. No existe diferencia entre las dos caras de la cabeza de la raqueta.
  - **Varilla.** Es la parte que conecta la cabeza con el mango. Mide aproximadamente 20 cm. Es extremadamente fina (en comparación con otro tipo de raquetas).
  - **Mango.** Es la parte de la raqueta utilizada para agarrarla. 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.

### **3. REGLAMENTO**

El bádminton es un deporte de raqueta y volante cuyo objetivo consiste en golpear el volante y enviarlo por encima de la red, dentro de las líneas que delimitan el campo contrario, tratando que el adversario no lo pueda devolver y caiga en su zona.

Existen tres modalidades de juego: individual (masculino y femenino), dobles y dobles mixtos.

#### **Puntuación**

En el bádminton no hay límite de tiempo y para ganar el partido hay que adjudicarse dos sets. Por eso, en caso de empate a un set se jugará un tercer set definitivo.

El jugador que primero gane 21 puntos ganará un set, excepto si se empata a 20. En este caso habrá que ganar por diferencia de dos puntos (ej: 23-21, 24-22, etc.) excepto si se llega al empate a 29 tras el cual ganará el set el que llegue a 30 (30-29). Todas las modalidades se disputan bajo este sistema de puntuación desde el año 2006.

Cada jugador irá sumando un punto a su tanteo cuando el oponente cometa una “falta” o el volante deje de estar en juego porque haya tocado la superficie contraria.

#### **El servicio**

El partido se inicia con el servicio o saque de uno de los jugadores. La posición de los jugadores depende del tanteo que hay en ese momento: cuando la puntuación es “cero o par” se saca desde el lado derecho; si la puntuación fuese impar se sacaría desde la zona de servicio izquierda.

El servicio debe ir dirigido siempre al área de servicio diagonalmente opuesta del otro jugador.

Cuando el jugador que está sirviendo comete una de las siguientes faltas, el servicio pasa al jugador contrario sumando éste un punto:

##### **Faltas en el servicio:**

- Golpear el volante por encima de la cintura.
- No golpear el volante.
- No pasar el volante por encima de la red.
- Que el volante caiga fuera de la zona de servicio diagonalmente opuesta.
- Que algún jugador pise una línea o la zona de servicio durante el golpeo.
- Si el volante cae en la línea, se considera válido.

#### **Faltas durante el juego**

Una vez que el saque ha sido válido el juego continúa con el objetivo de conseguir el punto. Si alguno de los jugadores comete una de las siguientes faltas, perderá el punto:

- Tocar la red o sus postes, ya sea con la raqueta o con el cuerpo.
- Golpear el volante antes de que pase a nuestro campo.
- Golpear al volante dos veces seguidas.
- El volante ha de ser golpeado de forma clara, no puede ser arrastrado por la raqueta.

Como reglas generales hay que tener en cuenta que:

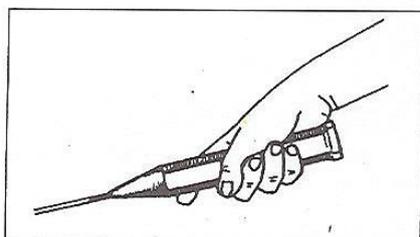
- Si en el servicio o durante el juego el volante toca la red y pasa por encima al campo contrario, el golpeo se considera válido.
- Si en el servicio o durante el juego el volante toca el techo o alguna otra superficie de la instalación, se considera falta y la pérdida del punto.

#### 4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

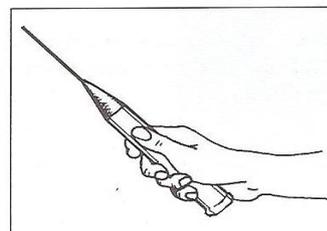
Los fundamentos técnicos básicos del bádminton más importantes tienen que ver con la presa o agarre de la raqueta, la posición básica durante el juego, los desplazamientos y los golpes básicos.

##### Presa o agarre de la raqueta

- La presa universal: con este agarre podremos realizar toda clase de golpes. Consiste en lo siguiente:
  - Cogemos la raqueta con la mano izquierda por la varilla.
  - A continuación, apoyaremos la palma de la mano derecha en el cordaje y la deslizaremos hasta la empuñadura sin variar la posición de la mano; cerramos la mano derecha agarrando la empuñadura y colocamos el dedo pulgar entre el índice y el corazón.
- La presa de revés: aunque se puede utilizar la presa anterior para los golpes de revés, esta presa nos ayudará a imprimir mayor fuerza a este golpe. El pulgar debe colocarse apoyado en la parte ancha de la empuñadura y en oposición al resto de los dedos, dando  $\frac{1}{4}$  de giro a la raqueta hacia el exterior.



Presa universal



Presa de revés

En el bádminton es muy importante el movimiento de muñeca y de antebrazo para golpear el volante, no tanto el movimiento de todo el brazo. Así se puede imprimir fuerza a los golpes y, sobre todo, controlar la dirección del volante para enviarlo donde queremos.

##### Posición básica del juego

El bádminton necesita respuestas y reacciones rápidas, por lo que nuestra posición durante el juego debe permitirnos movimientos explosivos. La posición básica a adoptar será la siguiente:

- Piernas semiflexionadas, con los pies separados a la misma altura y el peso del cuerpo repartido entre los dos pies pero sobre las puntas.
- Tronco ligeramente inclinado hacia delante, con la raqueta sujeta a una altura entre el pecho, los hombros y la cabeza.
- La cabeza levantada mirando al frente.



## Los desplazamientos

Durante un partido cada jugador trata continuamente de enviar el volante al lugar más alejado del oponente. Con un buen desplazamiento se consigue llegar a cualquier punto del campo con tiempo suficiente.

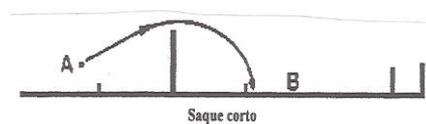
Según la trayectoria del volante, los desplazamientos pueden ser laterales, adelante, atrás y sus combinaciones a derecha e izquierda.

En los desplazamientos es importante tener en cuenta:

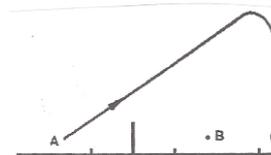
- Es preferible dar pasos cortos y mantenerse siempre orientado frente a la red para golpear.
- Una vez se golpea, hay que recuperar rápidamente el centro de la pista.

## Golpeos básicos

- El saque o servicio: se realiza sosteniendo la raqueta con el brazo estirado atrás y la pierna contraria adelantada. El volante se sujeta con la otra mano delante y un poco por debajo de la altura de la cara. Cuando el brazo de la raqueta comienza su movimiento hacia delante se deja caer el volante para golpearlo. La raqueta, en el momento del golpeo, no puede sobrepasar la altura de la cintura.
  - Los saques se clasifican en cortos y largos dependiendo de su trayectoria.



Saque corto



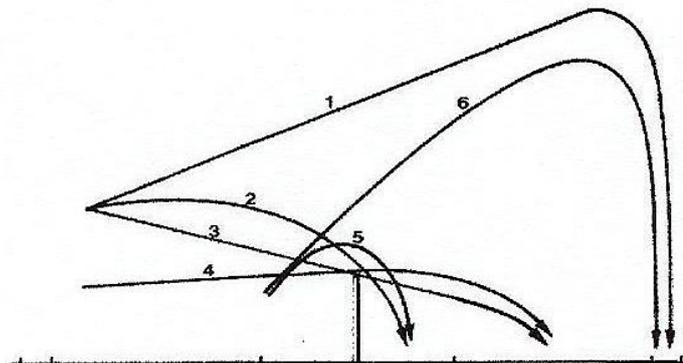
Saque largo

El resto de golpeos básicos los vamos a clasificar según la altura a la que golpeemos el volante con la raqueta:

- Golpeos que realizamos con el brazo estirado y la raqueta por encima de la cabeza:
  - El clear: envía el volante alto y largo a la línea de fondo del adversario.
  - El remate o smash: es un golpe ofensivo. El impacto del volante se realiza por delante del cuerpo y con la raqueta inclinada hacia abajo, de manera que salga una trayectoria descendente y tensa. Este golpeo debe realizarse cuando estamos situados cerca de la red.
  - La dejada alta: es un golpe de engaño para atacar al rival que se ejecuta igual que el clear pero frenando el movimiento de la raqueta en el momento del golpeo para que el volante caiga justo por detrás de la red.
- Golpeos que realizamos con la raqueta a la altura del hombro (altura intermedia):
  - El drive: es un golpe ofensivo. Se golpea lateralmente, pasando el volante muy cerca de la red con una trayectoria lo más horizontal posible.

- Golpeos bajos realizados con la raqueta por debajo de la cintura:

- La dejada baja: se realiza cuando el rival hace una dejada y nos encontramos en el centro de la pista. Hay que extender el brazo hacia la red dando un paso hacia delante y tocando suavemente el volante para que pase justo por encima de la red.
- El lob o globo: es un golpe defensivo que se realiza cerca de la red respondiendo a un ataque del rival. El golpeo es similar a la dejada baja pero golpeando fuerte y seco de abajo a arriba para que el volante llegue al fondo de la pista contraria.



1. Clear
2. Dejada alta
3. Smash
4. Drive
5. Dejada baja
6. Lob

## 5. TÁCTICA EN EL JUEGO DE DOBLES

En el juego de dobles debemos adoptar como norma general una actitud ofensiva. Aquella pareja que en el juego consiga antes disponerse para el remate, tendrá las mayores posibilidades de conseguir el punto. Por ello, hay que intentar elevar el volante lo menos posible para no ser atacados.

En el juego de dobles podemos aplicar dos sistemas diferentes de colocación de los jugadores:

1. Sistema en paralelo: es considerado como un sistema defensivo en el que la zona de acción de cada jugador está claramente definida.
2. Sistema atrás-delante: es considerado como un buen sistema ofensivo en el que el jugador más fuerte se coloca en la zona del fondo del campo y el más ágil en la parte delantera del mismo.



Sistema atrás-delante

Sistema en paralelo