

BÁDMINTON

Introducción:

El bádminton es un deporte de raqueta a medio camino entre el tenis y el voleibol, en el que un volante de plumas sustituye a la pelota.

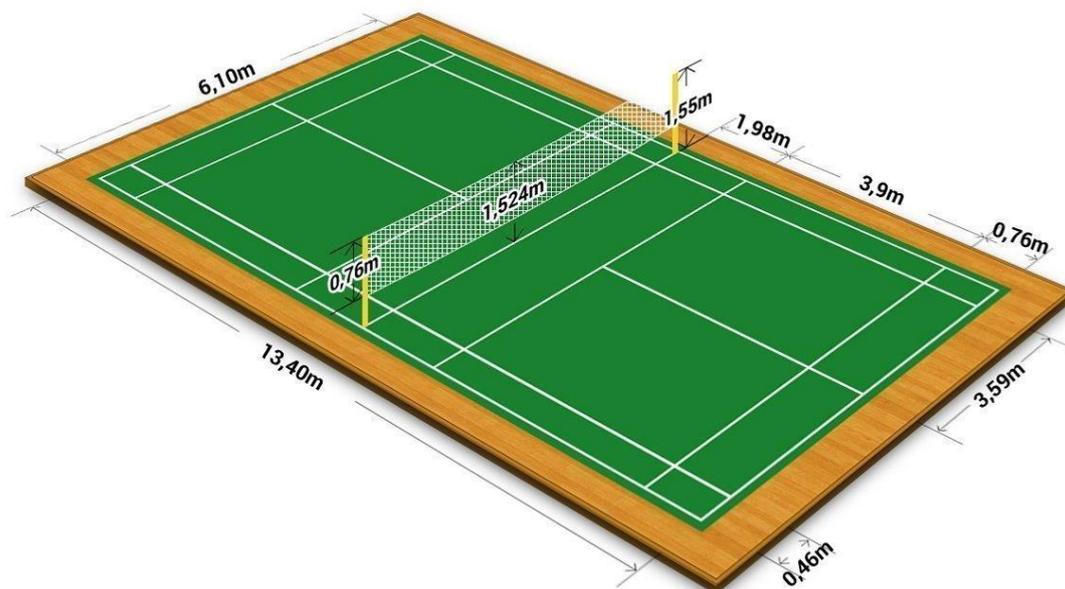
El bádminton es originario de la India. Allí, los oficiales del Ejército Británico se aficionaron y lo importaron a Inglaterra. El Duque de Beaufort se interesó en este juego y lo convirtió en una práctica habitual en su finca, llamada Badminton House. De ahí el nombre.

Es un deporte muy divertido al que puede jugar todo el mundo. A medida que mejora el nivel de juego, este deporte exigirá el desarrollo de varias cualidades de la condición física: flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia.

1.- ¿Cómo se juega?

El **objetivo** del juego consiste en golpear un volante con una raqueta para hacerlo pasar por encima de la red y dejarlo caer en el campo contrario de manera que el adversario no lo pueda devolver.

El **terreno de juego** es un rectángulo de 5,18 metros de ancho (6,1 metros para dobles) y 13,4 metros de longitud.



En individuales está delimitado por las líneas laterales interiores y la de fondo, y en el campo de dobles, por las líneas laterales exteriores y la de fondo.

Jugadores. Los partidos pueden ser entre dos jugadores (individuales) o por parejas (dobles).

Duración del partido. La duración de cada partido es variable. Se juega al mejor de 3 sets y se termina en el momento en que uno de los contrincantes gana 2 sets.

Puntuación. Cada set consta de 21 puntos y se debe ganar por un mínimo de 2 puntos de diferencia. En caso de empate a 20 puntos, el set continúa hasta que se consiguen dos puntos de diferencia hasta un máximo de 30. Los jugadores puntúan siempre, independientemente de si están o no en posesión del servicio o saque.

Material. El bádminton se juega con una raqueta muy ligera (de entre 90 y 140 gramos), de unos 20 centímetros de largo. Está fabricada con un material muy flexible. La raqueta golpea un volante o pluma. Durante el partido, el volante no puede tocar el suelo ni el cuerpo de los jugadores.

Algunas normas e infracciones

Durante el servicio o saque es falta si:

- El servicio o recepción se hace fuera de la zona delimitada.
- El jugador no tiene los dos pies en contacto con el suelo.
- Sacar por encima de la cadera.
- El volante no pasa por encima de la red.
- Se hacen engaños (fintas) con el cuerpo.

Durante el juego es falta si:

- El volante cae al suelo.
- El volante toca el cuerpo.
- Se toca el volante dos veces consecutivas con la raqueta.
- Se mantiene levantada la raqueta cerca de la red para hacer rebotar el volante cuando el contrario lo golpee hacia abajo, a menos que el jugador quiera proteger su propia cara con la raqueta.

La jugada es válida si:

- El volante toca la red, sea durante el servicio o durante el juego.
- El volante cae rozando o sobre la línea del campo; es decir, las líneas forman parte del campo.

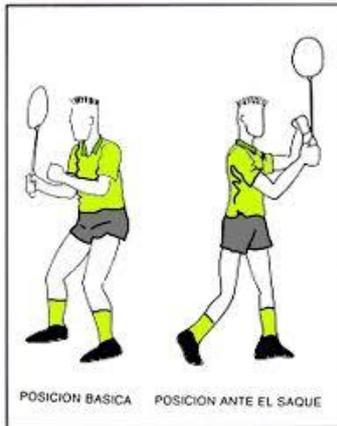
La técnica.

La postura del jugador. La postura básica del jugador/a de bádminton consiste en mantener flexionadas rodillas y cintura, lo que lo prepara para anticipar la dirección del volante.

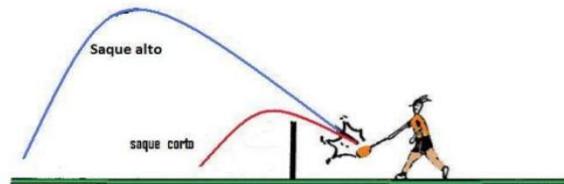
Diferentes tipos de golpe.

Golpe de servicio o saque. Sirve para poner en juego el volante. Se golpea el volante entre la rodilla y la cadera. Debe realizarse siempre en diagonal, empezando en el

lado derecho (0 y puntos pares) y cambiando cada vez que se consiga un punto al lado izquierdo (impares).

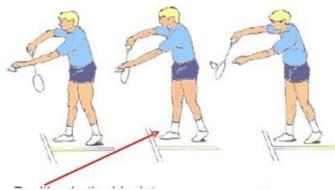


a) **Servicio corto:** El volante debe pasar rozando la red y caer justo en la línea de servicio, al comienzo del área de servicio del campo contrario.



El saque

Saque en revés o en golpe derecho



Hay que golpear el volante debajo de la cintura.

No hay que tocar las líneas con los pies.



Golpes de fondo de pista.

El impacto tiene lugar por encima de la cabeza del jugador

Podemos hablar de tres tipos de golpes:

- CLEAR (GLOBO). Golpe de fondo dirigido al fondo de la pista.
- DROP (DEJADA). Golpe que se hace con el objetivo de no sobrepasar la línea de servicio corto.
- SMASH (MATE). Golpe que tiene siempre una trayectoria descendente y que se caracteriza por la velocidad que se da al volante.

Golpe en la red.

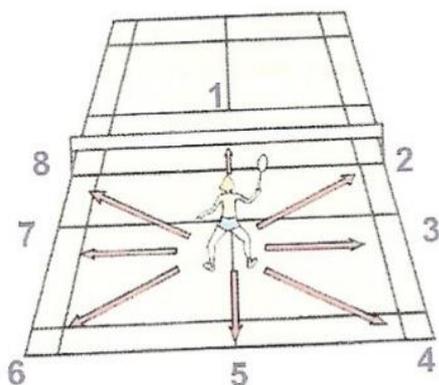
Este golpe requiere reflejos, equilibrio en el desplazamiento y anticipación. La raqueta debe estar delante del cuerpo y cuanto más alta, mejor.



Táctica en individuales.

- . Alternar la dirección del volante en las cuatro esquinas de la pista contraria, dando prioridad a los desplazamientos verticales sobre los laterales.
- . Repetir dos o tres lanzamientos hacia una esquina y cambiar seguidamente al lado contrario para obligar al rival a hacer un desplazamiento más largo.

Los desplazamientos.



- El jugador deberá colocarse en una **posición centrada** del campo a **1,5 metros** de las líneas de saque corto (en individuales) y en **posición básica**.
- Realizaremos el menor número posible de pasos.
- Cuanto más corto sea nuestro desplazamiento, más fácil será **recuperar nuestra posición**.
- Después de golpear, volveremos a la posición del punto de partida.

CURIOSIDADES

La española Carolina Marín fue la primera jugadora no asiática en ganar una medalla de oro olímpica en bádminton (2016). Además, ha sido campeona del mundo tres veces (2014, 2015 y 2018)

Los 5 mejores puntos de Carolina Marín.

<https://youtu.be/BxZYEChSmPo>