



# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## UNIDAD DIDÁCTICA DE JUEGOS ALTERNATIVOS

### **BADMINTON**

El bádminton es un deporte de raqueta de los llamados de adversario, donde dos personas se enfrentan separados por una red, cada uno en su campo, también existen las modalidades de dobles y dobles mixto. Como sabes el objetivo del juego es enviar el volante al campo contrario sin que el rival sea capaz de devolverla.

A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con **pelota**, sino con un proyectil con plumas insertadas llamado **volante** o pluma, y para evitar que su trayectoria se vea afectada por el viento, las competiciones se celebran en **recintos cerrados**.

Los jugadores deben golpear el **volante** con sus raquetas para que éste cruce la pista por encima de la red y caiga en la de los oponentes. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo, y sólo puede ser golpeada una vez para que pase la red.

El bádminton es **deporte olímpico** en cinco modalidades: individuales masculino y femenino, dobles masculino y femenino, y dobles mixto, dónde la pareja está compuesta por un hombre y una mujer. Para un alto nivel de juego, este deporte requiere resistencia aeróbica, fuerza y velocidad. También es un deporte técnico, con alta exigencias de coordinación y habilidad con la raqueta, y muy táctico para decidir en cada momento qué hacer.

En la mayoría de países asiáticos el bádminton es el deporte número 1; en especial en países como Indonesia, Malasia y China que son las potencias mundiales en este deporte.

### **¿CÓMO COGER LA RAQUETA?**

**Empuñadura Universal:** Es la forma más correcta de coger la raqueta para jugar al bádminton. Se debe agarrar la empuñadura cerrando los dedos sobre ella y colocando el pulgar entre el dedo índice y los demás. Con esta presa podemos realizar todo tipo de golpes. Para realizar bien esta presa se puede hacer la siguiente maniobra: colocamos la raqueta de modo que el cordaje esté perpendicular al suelo y la uve "V" formada entre el pulgar y el índice sobre el borde superior del mango o empuñadura, cerrando los dedos sobre ésta.

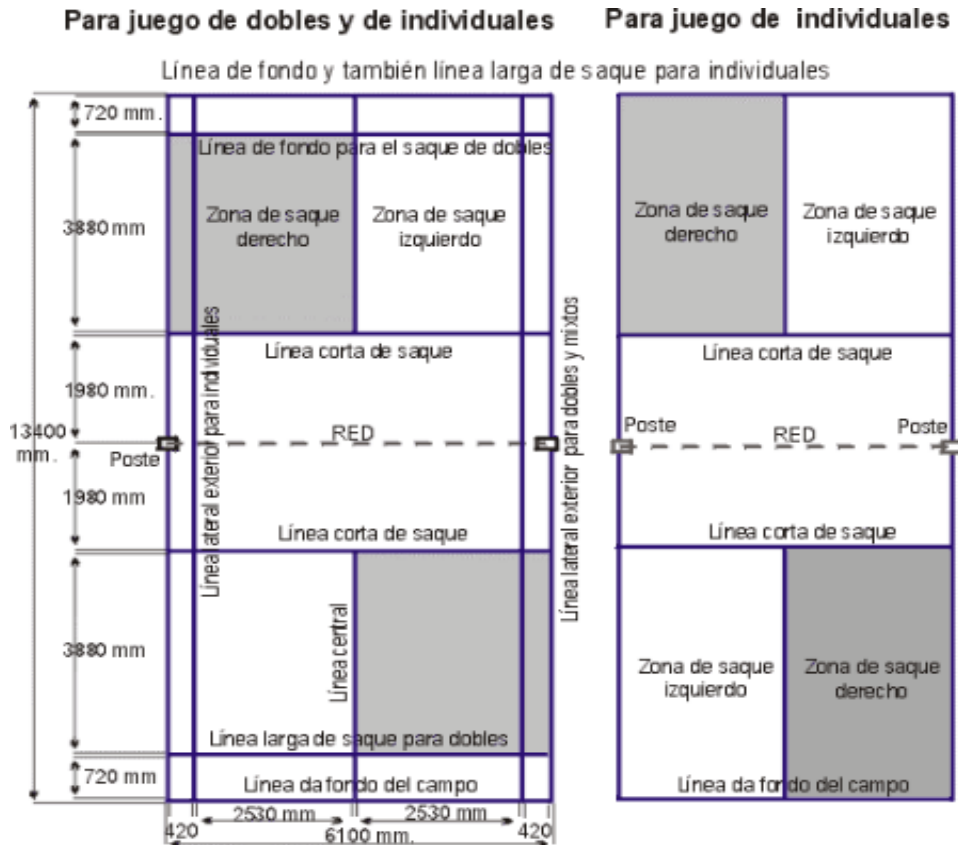
El agarre debe ser firme, pero sin una tensión continua, justo hasta el momento de impactar con el volante, entonces apretaremos fuertemente la empuñadura, cerrando los dedos sobre ésta.



Una vez que empuñamos la raqueta si la palma de la mano mira hacia arriba o hacia nuestro adversario se llama empuñadura de derecha y si mira hacia el suelo o hacia nosotros se llama empuñadura de revés.

## DIMENSIONES DE LA PISTA

Todas las líneas son parte del área que determinan, es decir, si el volante toca la línea, aunque sea en su parte exterior es buena.



La cancha es rectangular y está dividida en dos mitades por una red. Normalmente las líneas que la delimitan se marcan tanto para el juego de individuales como el de dobles, aunque las leyes permiten que la pista marcada sea sólo de individual. Para el dobles la pista es más ancha que en individual, pero la zona de servicio en dobles es más corta.

La anchura total de la pista es de 6,10 metros, y en individuales se reduce a 5,18 metros. La longitud total es de 13,40 metros. Las zonas de servicio están delimitadas por una línea central que divide el ancho de la pista, por una línea para el servicio corto, situada a 1,98 metros de la red, y por la línea exterior en el lateral y el fondo. En dobles, la zona de servicio también está delimitada por una línea para el servicio largo, que se encuentra a 0,78 metros de la línea de fondo.

La red se alza 1,55 metros en los laterales y 1,524 metros en el centro. Los postes que sostienen la red se sitúan fuera de la línea de dobles, incluso cuando se juega individual.

Recuerda (Míralo en el dibujo de arriba):

- Durante el juego, la pista de dobles es más ancha que la de individuales, pero ambas tienen la misma longitud en profundidad.
- Durante el saque, la zona de servicio donde puede caer el volante es más ancha en dobles que en individuales, pero más larga en individuales que en dobles.

## SISTEMA DE PUNTUACIÓN Y SERVICIO

El 6 de Mayo de 2006 la **IBF** aprobó el actual sistema de puntuación, después de estar en pruebas desde principios de año en las competiciones internacionales. Todas las modalidades se disputan a 3 sets de 21 puntos cada uno.

En cada set, los jugadores puntúan siempre que ganen el punto que estaban disputando (esto difiere del antiguo sistema, en el que sólo se puntuaba en el marcador al conseguir el punto disputado con el servicio). El partido consta de 3 sets, y se lo adjudica el jugador que consiga vencer en dos de ellos, sin necesidad de disputarse el tercero si ya se han conseguido los dos primeros.

Al principio de cada punto, el jugador que sirve y el que recibe debe situarse en diagonales opuesta de la zona de servicio (ver [Dimensiones de la pista](#)). El servidor debe golpear el volante para que éste aterrice en la zona de servicio del rival. Es similar al [tenis](#), excepto que en bádminton el servicio se debe efectuar golpeando el volante por debajo de la cintura.

En caso de empate a 20 puntos, el set continua hasta que se consiguen dos puntos de diferencia (por ejemplo 24-22), hasta un máximo de 30 (30-29 es la puntuación máxima posible aunque no haya diferencia de dos puntos).

## TÉCNICA : LOS GOLPES EN BÁDMINTON

**1.LA TÉCNICA** : se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia (conseguir el mejor resultado con la menor fatiga posible o el menor gasto energético)

Premisas básicas:

a) En el Bádminton el impulso para golpear el volante debe hacerse con un movimiento brusco de muñeca, acompañado de 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.



b) La muñeca debe ser potente y flexible. La velocidad del volante que se consigue con un movimiento correcto puede llegar en el caso del remate a 300 kms/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.

c) El bádminton ofrece una amplia variedad de golpes básicos, lo que requiere un alto nivel de control de los jugadores para ejecutarlos de forma efectiva. Todos los golpes se puede realizar tanto de derechas como de revés, excepto el servicio largo, que sólo se realiza de derechas. El lado de derechas del jugador es el mismo lado con el que sujeta la raqueta: para un jugador diestro, la derecha, y para un zurdo, la izquierda. El de revés es el costado contrario con el que sujeta la raqueta: para un diestro la zona izquierda, y para un zurdo, la diestra.

d) En la zona delantera y media de la pista, la mayoría de golpes pueden ser ejecutados con la misma efectividad tanto de derechas como de revés; pero en la zona del fondo, los jugadores intentarán realizar la mayoría de golpes de derechas. El golpeo de revés tiene dos principales inconvenientes. En primer lugar, el jugador debe girarse de espaldas a su oponente, restringiendo así su visión del rival y de la pista. En segundo lugar, el golpe alto de revés no puede ser tan potente como el de derechas ya que la acción de golpeo está limitada por la articulación del hombro. El clear de revés es considerado el golpe básico más difícil de efectuar, debido a que requiere de una técnica precisa para que el volante pueda cruzar toda la pista y llegar al fondo contrario. Por la misma razón los remates o smashes de revés tienden a ser más flojos que los de derechas.

e) La elección del golpe depende de lo cerca que esté el volante de la red, y de si está a más o menos altura que la red.

f) Además es necesario tener en cuenta que todo golpe ejecutado por debajo del nivel de la red es "defensivo" y aquellos realizados por encima del nivel de la red son "ofensivos o de ataque".

## **2. EL SERVICIO O SAQUE**

El servicio presenta su particular variedad de golpes. A diferencia del tenis, el servicio está restringido por las [reglas de juego](#), por lo que se debe golpear el volante por debajo de la cintura.

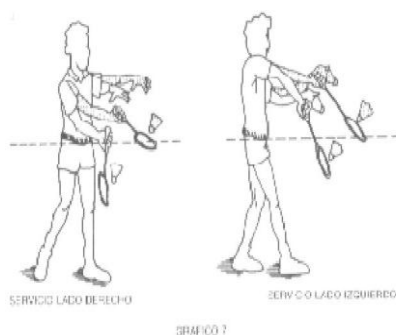
El servidor puede escoger entre un servicio corto, un servicio largo al fondo, o un servicio tenso. El servicio corto normalmente se efectúa de revés, y es el utilizado en la inmensa mayoría de los servicios de dobles. En individual se utilizan tanto el servicio corto como el largo.

Se debe realizar en el ángulo (pegado a la línea de saque corto) de saque derecho o izquierdo según toque.

Si la puntuación es par o 0 sacamos desde el lado derecho si es impar desde el izquierdo y el adversario se coloca en la zona de saque diagonal.

El servicio se considera efectuado cuando el volante toca alguna parte de la raqueta, o del cuerpo del jugador.

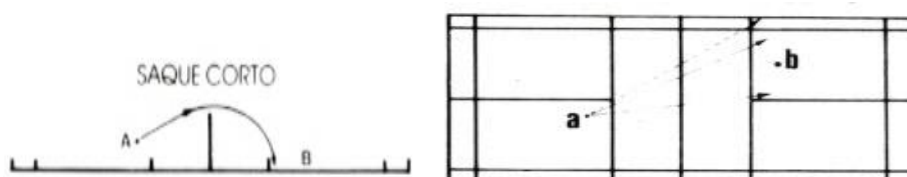
El que realiza el servicio y el que lo recibe, se colocan en las respectivas zonas de saque, opuestas en diagonal, sin tocar las líneas que las delimitan. Hasta que se realiza el servicio, tanto el que saca como el que recibe, tienen que mantener el contacto de ambos pies con la superficie de juego y mantener una posición estática.



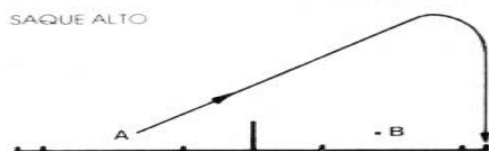
En el momento del impacto en el saque, la posición de golpeo correcto es: la cabeza de la raqueta y el volante deberán encontrarse por debajo de la línea de la cintura y la empuñadura de la raqueta estará por encima de la cabeza de la misma.

## Tenemos dos tipos de saque:

- Saque Corto : Se utiliza tanto en la modalidad de dobles como individuales, y se ejecuta normalmente del revés y a una altura muy baja, pegado a la red pero sin tocarla , para obligar al adversario a que golpee desde abajo con un golpe defensivo.



- Saque Largo: Se utiliza en individuales y se ejecuta del derecho. El volante lo enviamos al fondo de la pista y alto, con una acción final potente de la muñeca (línea de saque largo). Si se queda corto facilita la ejecución de un remate por parte del adversario.



## REGLAS DEL SAQUE:

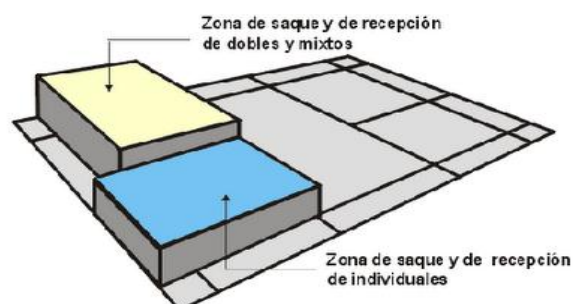
En ambos saques el volante no se puede golpear por encima de la cintura.

- El volante debe pasar la línea de saque corto ( si da en la línea es buena)
- No puede tocar la red, y solo tenemos un saque. Si lo ejecuto mal, es punto para el adversario y saca él.
- Se puede sacar desde cualquier punto del cuadrado de saque, sin pisar ninguna línea. Pero se debe sacar a 1 metro de la línea de saque corto y en el ángulo que aparece en el dibujo de arriba (a).
- Se saca siempre al cuadrado que tengo en la diagonal; si llevo puntuación 0 o par se saca desde la derecha, si llevo puntuación impar se saca desde la izquierda.
- Existe una posición de espera para el jugador que saca (tanto de derecha como de revés) , y una posición de espera del saque para el jugador que recibe el saque con el pie contrario a la raqueta adelantado , la raqueta por encima del hombro , rodillas semiflexionadas , y situado en su zona de recepción de saque a la misma distancia de la línea de saque corto que de la línea de saque largo.

Ejemplo Posición de espera del saque corto y del jugador que recibe el saque



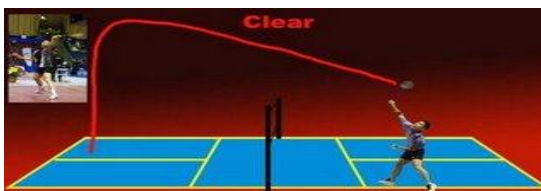
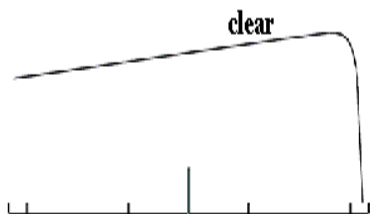
La zona que aparece resaltada con más altura y en amarillo es la zona de saque y de recepción en el saque en dobles y mixto (más ancha y más corta); y la zona más baja y en azul es la zona de saque y de recepción en el saque de individuales (más estrecha y más larga).



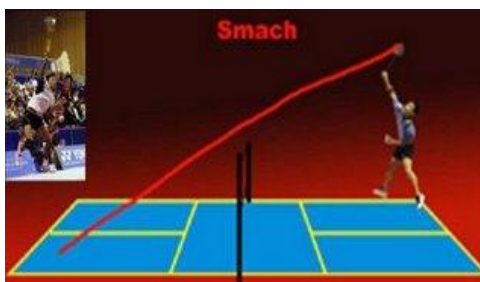
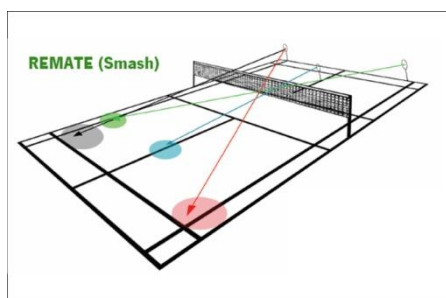
### 3.GOLPES, ALTOS, MEDIOS Y BAJOS.

#### ALTOS

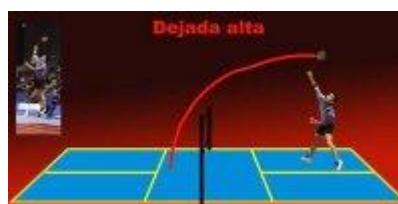
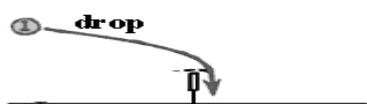
1.Clear: Golpe de fondo a fondo de la pista. Se da un impulso fuerte al volante para que pueda llegar al final de la pista contraria. Este golpe sirve tanto para defender como para atacar. Se realiza por encima de la cabeza con el codo totalmente extendido.



2.Smash o remate : Es el golpe más ofensivo y el que siempre que el adversario nos lo permita debemos realizar. Con la raqueta en alto se golpea con fuerza el volante con los pies en el suelo o saltando para enviarlo con fuerza hacia el suelo del campo contrario con una acción de flexión final de la muñeca.



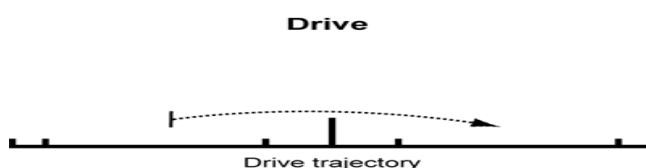
3.Dejada alta o drop : Se hace con el codo alto y es un golpe suave dejando el volante en la red. Es un golpe de ataque y de engaño. Se suele realizar desde el fondo de la pista o desde media pista ocultando hasta el último momento el golpe.



La posición final del brazo, antes del golpeo, es similar en los 3 golpes (Clear remate y drop). Es la acción final de la muñeca y la fuerza que se imprime al volante la que los diferencia.

#### MEDIOS

1.Drive: Es un golpe a media altura. Para realizarlo se debe dar un paso lateral. La raqueta se coloca delante del cuerpo y a la altura del hombro. Es un golpe rápido y plano. Se utiliza más en dobles que en individuales.



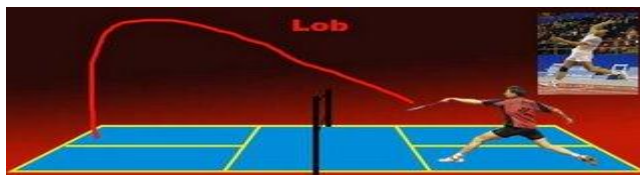


## **BAJOS**

**1. Dejada baja :** Es un golpe ofensivo de engaño. Se envía el volante por detrás y cerca de la red cuando el contrario esté lejos o como contradejada mientras el adversario intenta recuperar el centro después de habernos hecho él una dejada baja. Se ejecuta desde abajo y es un golpe que normalmente responde a un remate o a otra dejada del rival. La raqueta, paralela al suelo, envía el volante muy ajustado a la red. En su ejecución, la pierna derecha permanece flexionada con el pie adelantado para soportar el peso del cuerpo durante el movimiento.

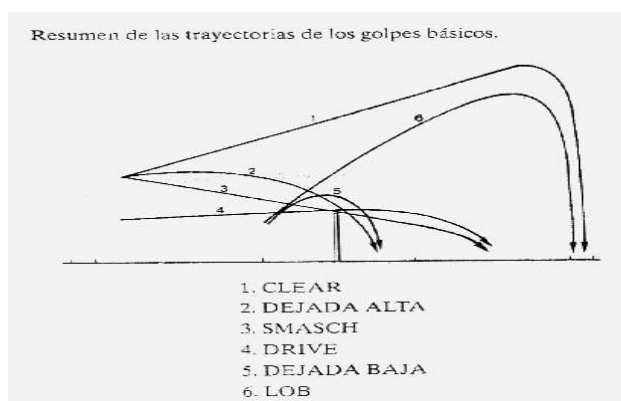


**2. Lob o globo :** Es un golpe defensivo de trayectoria alta , pero no tan alto como el clear . El golpe se realiza desde abajo, cerca de la red y el volante va al fondo de la pista. Se utiliza para devolver una dejada alta, baja o un remate. Debe ser un golpe fuerte para que el volante gane altura y con un apoyo amplio en el último paso . La posición del jugador es la misma que en la dejada baja. La acción final de la muñeca es la que diferencia el golpe.



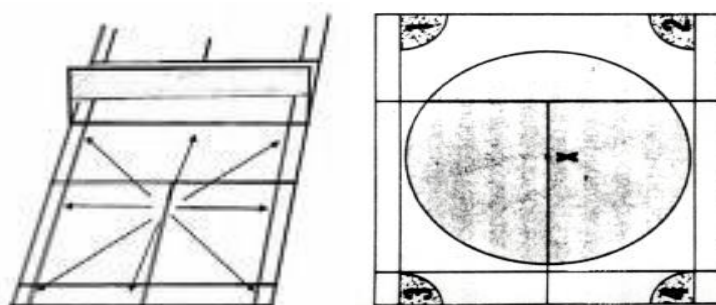
Un buen jugador sabe en función de donde se coloca su adversario elegir el mejor golpe en cada ocasión, enviando golpes a todas las zonas del campo (4 esquinas) y utilizando todas las trayectorias , alturas , y cambiando la velocidad en el juego.

Aquí os dejo un resumen de la clasificación de los golpes en bádminton en función de la altura del golpeo y de la zona del adversario donde se dirige el volante.



## 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 (dibujo b). 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 (dibujo a). 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.



a) Desplazamientos que se salen del círculo

b) Círculo cubierto

Los desplazamientos son muy importantes para asegurarnos un buen golpe o defender correctamente. Pueden ser hacia delante, hacia delante diagonal (izquierda y derecha), laterales (izquierda y derecha), hacia atrás, y hacia atrás diagonal (izquierda y derecha), por lo que tenemos 8 combinaciones representadas en el dibujo de arriba (a).

Deben realizarse con pocos pasos, rápidos y alargando siempre el último paso. Después del golpe hay que recuperar el centro del campo a 1 metro aproximadamente de la T que se forma entre la línea de saque corto y la central de separación de saque derecho y saque izquierdo. (Ver dibujo pista).

## LAS FALTAS

Algunas de las faltas más importantes son:

- 1.- Servir por encima de la cintura, o si la cabeza de la raqueta, al golpear el servicio, está por encima de la mano que sostiene la raqueta.
- 2.- Si al servir, el volante cae fuera del área de saque correspondiente.
- 3.- Si en el momento del saque el servidor, o el que recibe, están fuera del área que les corresponde o pisando las líneas.
- 4.- Si durante el juego el volante cae fuera del campo.
- 5.- Si se golpea el volante en campo contrario.
- 6.- Si durante el juego un jugador toca la red o los palos.



•7.- Si el volante queda atrapado en la red, o en la raqueta de un jugador, o si se golpea dos veces consecutivas en el mismo campo.

## TÁCTICA EN BÁDMINTON

**La TÁCTICA** : es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

La táctica es la capacidad de adecuar la técnica a cada situación de juego, de manera que se facilite el desempeño propio y se dificulte el del rival.

En bádminton la táctica procurará que, en todo momento, el rival sea incapaz de predecir los golpes y/o los desplazamientos propios y, al revés, poder a través del juego "inteligente" obligar al rival a ser "predecible". Un jugador puede tener muy buena técnica (ejecutar perfectamente todos los golpes) pero sin embargo no tomar buenas decisiones a la hora de elegir qué golpe o desplazamiento es el adecuado en función de donde se encuentra su rival y él mismo. Con el entrenamiento, al igual que la técnica, esta toma de decisiones que debe ser muy rápida (táctica) se mejora y se aprende a llevar la iniciativa en los puntos y a ser más eficiente.

### **A)JUEGO DE INDIVIDUALES**

Puesto que la pista de individuales tiene más profundidad que anchura, los *lobs* y *clear* son los golpes adecuados para poner al contrario en una posición desventajosa, con la idea de forzar sus errores o de crear un espacio abierto para efectuar un golpe más rápido como el *smash* o remate. Cuando se realiza un golpe en individuales, es importante volver a una posición base central en mitad de la pista, desde la cual se puedan cubrir todas las reacciones posibles con el mínimo coste energético.

Cuando nos encontremos en una situación difícil, habrá que despejar el volante tan alto como sea posible hacia el fondo de la pista, para tener tiempo de recuperar la posición base.

Mientras se juegan las primeras fases del juego, debería prestarse atención a los puntos fuertes y débiles del contrario. Por ejemplo: el revés de algunos jugadores suele ser más flojo que el derecho, así que un *clear* rápido hacia el revés, lo bastante alto como para que no se pueda interceptar, puede producir una mala devolución y abrir espacio por el lado derecho.

### **B) JUEGO DE DOBLES (MASCULINO, FEMENINO O MIXTOS)**

El servicio básico es el saque corto porque la zona de recepción en el campo de juego de dobles es más corta (ver campo de juego). Los saques altos se utilizan sólo para dar variedad.

Podemos considerar dos formaciones básicas en el juego de dobles:

- **SISTEMA DEFENSIVO** (los dos jugadores en el centro de la pista, uno al lado de otro).

Este sistema se utiliza básicamente cuando el adversario está en disposición de golpear el volante hacia abajo (*smash* o remate). Cuando se adopta esta formación, el objetivo es realizar golpes a los que los contrarios no puedan responder con golpes de ataque. Normalmente serán *drives* o dejadas.



**- SISTEMA OFENSIVO** (los jugadores se disponen uno delante de otro)

Desde esta formación, el jugador del fondo de la pista lanzará los volantes al campo contrario utilizando diversos ángulos, tratando de provocar que el contrario le devuelva el volante con poca fuerza y así favorecer el smash o la dejada por parte del jugador delantero. Si este jugador delantero no puede ejecutar un *smash*, deberá enviar el volante cerca de la red para forzar a que los contrincantes lo vuelvan a levantar, manteniendo así el ataque.



- Lo ideal es realizar un sistema mixto de los dos anteriores, dependiendo de si tenemos la iniciativa del punto y estamos atacando, o por el contrario nos estamos defendiendo. Se requiere de comunicación y gran coordinación por parte de la pareja para no molestarse y hacer un reparto racional del espacio, y una toma de decisiones inteligente en el juego.

**EVALUACIÓN:**

- TEST TEÓRICO
- TÉCNICA BÁSICA.
- VALORACIÓN EN JUEGO REAL