

BÁDMINTON

El **bádminton** es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o singles) o dos parejas (dobles). Los jugadores o parejas se sitúan en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red.

A diferencia de otros deportes de raqueta, en bádminton no se juega con pelota, si no con un proyectil con plumas insertadas llamado volante o pluma, 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 sobre 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 antes de que pase por sobre 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.

¿Qué necesitamos para jugar?

EL ATUENDO:

Tanto la camiseta como el pantalón deben ser cómodos permitiendo la libertad total de movimientos, aconsejándose que la camiseta sea de tejido de algodón por absorber mucho más el sudor. Al igual que en otros deportes de raqueta los colores de la ropa son preferentemente blanco aunque no existen limitaciones en uso de otros colores.

EL CALZADO:

Especial atención debemos prestar a las zapatillas, tienen que ser ligeras y ajustarse perfectamente a los pies, por lo tanto **nuca jamás deben estar sin atar**; algunos jugadores deber usar 2 calcetines para evitar las rozaduras. Así mismo la suela será antideslizante para que permita frenar y acelerar sin resbalar, permitiendo el juego de las piernas, esencial en el bádminton. No valen las zapatillas para correr.

LA RAQUETA:

CARACTERÍSTICAS:

La raqueta de bádminton es muy ligera (90-140 gramos). Esto es esencial, ya que el volante es tan ligero que hay que golpearle con una tensión y dirección que solo es posible imprimir utilizando casi únicamente la muñeca.

Existen en el mercado muchos modelos de raquetas que se diferencian básicamente por el material del que están hechas. Las más baratas son las metálicas y se utilizan como raquetas de iniciación o raquetas escolares. Los siguientes modelos en cuanto a calidad-precio suelen tener la cabeza metálica y la caña, de carbono o grafito. Por último las raquetas de competición son todas de una pieza de carbono y su calidad varía según la cantidad de láminas de carbono que tiene en su estructura.

PARTES:

La raqueta se divide en tres partes: cabeza, tronco ó varilla, y mango.

1 .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. De esta manera la superficie de la cabeza de la raqueta queda como una red.

A esta varilla se la llama habitualmente marco de la raqueta. **Es bueno proteger el marco con cinta aislante muy resistente para que el cordaje no roce con el suelo al arrastrar la raqueta en golpes bajos.** 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.

2 .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).

3. Mango o empuñadura. 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 la raqueta. La empuñadura de la raqueta debe adaptarse al tamaño de la mano, por lo que es conveniente añadir un "grip anti sudor".



EL VOLANTE:

TIPOS: Existen dos tipos de volantes: 1) **sintéticos o de nylon** y 2) **de pluma natural**.

El volante de nylon se utiliza como volante escolar y por jugadores principiantes por ser más barato y más duradero. Para conseguir que los volantes, sobre todo en los centros escolares, tengan una mayor duración es recomendable fortalecer su cabeza pasando una cinta adhesiva por encima de la que ya tiene normalmente de color verde o azul y cuya finalidad, es proteger la zona del corcho más vulnerable.

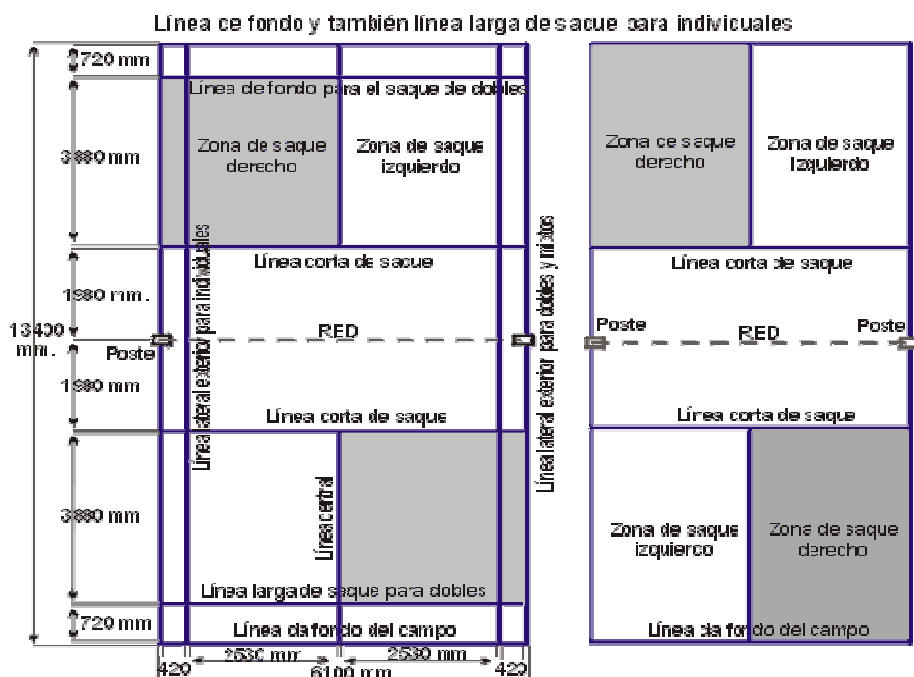
El volante de pluma es más frágil y lo utilizan los jugadores de cierto nivel para sus entrenamientos y competiciones oficiales. En cualquier caso la base del volante debe ser de corcho recubierto de piel.

El volante debe pesar entre 4.74 y 5.50 gr., tiene 16 plumas de 6 cm. de longitud que están fijadas a una base de corcho de 25 a 28 mm. de diámetro que tiene forma esférica en la zona de golpeo



¿Cómo es un campo de bádminton?

Para juego de dobles y de individuales **Para juego de individuales**



Las dimensiones de un campo de bádminton son de 13,40 m. de longitud por 6,10 m. de ancho para los encuentros dobles; en individuales, son de 13,40 m. por 5,18 m. de ancho. Las líneas que limitan el campo deben ser preferentemente blancas o amarillas y de una anchura de 4 cm.

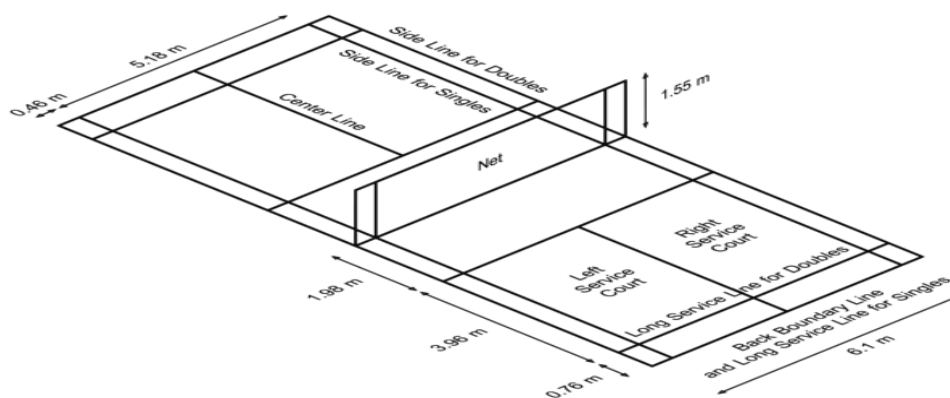
La línea media que divide las áreas para el saque estará partida de manera que 2 cm caigan en la zona del servicio derecha y otros 2 cm en la izquierda.

Alrededor del campo tendrá que haber un espacio libre de obstáculos de por lo menos 0,50 m. en los laterales y 1,00 m. en los fondos. La superficie del campo puede ser de madera o sintética siempre que no sea resbaladiza y asegure una buena adherencia.

Los postes tienen una altura de **1.55 metros**, medidos desde el suelo de la pista. Se colocarán sobre las líneas laterales del campo de dobles.

La red debe estar fabricada con cuerda fina de color oscuro y de un grosor uniforme con una cuadrícula de no menos de 15 mm. y no más de 20 mm. Su anchura será de 0.76 metros y su longitud de 6.10 metros. Tendrá una banda blanca en su parte superior de 75 mm. de anchura, doblada sobre una cuerda.

El sistema más apropiado para colocar varios campos de juego en una instalación que lo permita es fijar anclajes entre dos paredes opuestas con un tensor a cada lado. Con este sistema se evitan los contrapesos de forma que lo único que hay que poner son los postes intermedios entre cada campo para señalar mejor la separación entre cada uno de ellos y conseguir una tensión y altura adecuada de la red en toda su extensión. Las líneas laterales de los campos servirán para los campos de juego contiguos.



¿Cuáles son las normas básicas?

La falta

Entre las más habituales y que deben conocerse para empezar a jugar cabe señalar:

- Golpear el volante por encima de la cintura o que la cabeza de la raqueta esté por encima de la mano en el momento de golpear.
- Si después del saque, el volante cae fuera de la zona de servicio contrario.
- Si en el momento del servicio, el servidor o el que recibe, están fuera del área que les corresponde.
- Si durante el juego, el volante toca el suelo fuera de la superficie del campo de juego o bien toca la vestimenta o parte del cuerpo de un jugador.
- Si se golpea al volante en campo contrario o si durante el juego un jugador toca la red o los postes.
- Si el volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador o bien si se golpea dos veces seguidas o arrastra el volante.
- Si un jugador hace una pantalla deliberada con la raqueta sobre la posición de golpeo del jugador contrario.

La puntuación

El 6 de Mayo de 2006 la IBF (Federación Internacional de Bádminton) 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 saca y el que recibe deben 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).

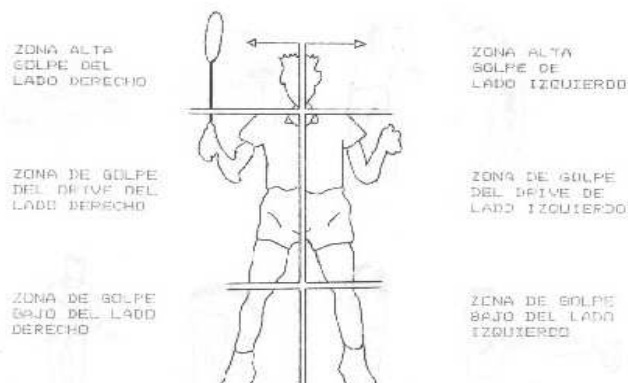
LOS GOLPES

TIPOS DE GOLPES: Según la trayectoria que queramos dar al volante, distinguiremos cinco golpes de base:

- 1) El **lob** (**bolea o globo**) o golpe de trayectoria alta y al fondo del campo.
- 2) La **dejada**.
- 3) El **remate**.
- 4) El **drive** o golpe de trayectoria larga y horizontal por la derecha.
- 5) El **revés** o golpe de trayectoria larga y horizontal por la izquierda.

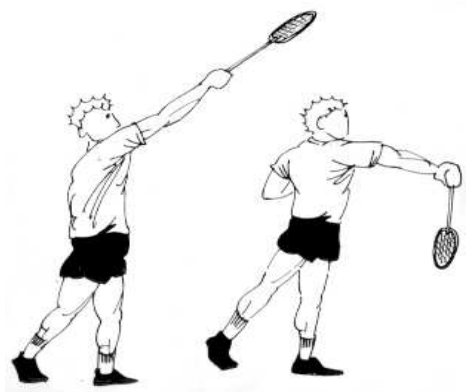
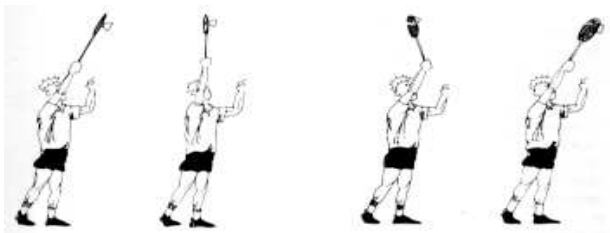
El **lob** y la **dejada** se pueden hacer tanto con golpe de arriba como de abajo, el **drive** y el **revés** se golpean a la altura de la cadera y el remate solamente de arriba.

Todos ellos podemos realizarlos tanto en golpes por el lado derecho como de revés. Asimismo la forma de ejecutar los golpes del **lob**, **dejada** o **remate** es idéntica: es al final del movimiento con la acción de la muñeca como se decidirá el tipo de golpe que queramos dar. Esto es fundamental aprenderlo bien, ya que así el contrario no sabrá hasta el último instante qué es lo que se va a hacer.



ALGUNOS CONSEJOS PARA REALIZAR LOS GOLPES

El jugador debe situarse de forma que **el volante se encuentre ligeramente delante y por encima del eje vertical del cuerpo**; el brazo que lleva la raqueta se lleva hacia atrás, flexionado, con el codo a la altura del hombro. Siempre hay que buscar que el golpe se efectúe **a la máxima altura, y que todo el cuerpo participe** de la acción cargando su peso hacia el pie adelantado.



En general debemos procurar siempre que sea posible golpear al volante lo más alto posible y para ello tendremos que efectuar desplazamientos rápidos y situar el punto del golpe en el plano vertical del cuerpo y por encima de la cabeza.

ASPECTOS A RECORDAR EN EL DESARROLLO DE LAS CLASES:

- No se cogen raquetas ni volantes hasta que no estén colocados los postes y redes.
- Sacaremos únicamente los volantes necesarios para que no estén tirados por ahí y se puedan pisar o perder.
- Bajo ningún concepto se deben arrastrar las raquetas, los cordajes también rompen por eso.
- Si se nos rompe una cuerda no seguimos jugando con esa raqueta, la cambiamos e intentamos arreglarla después con mi ayuda.
- Hay que tener cuidado no chocarnos con los compañeros que están jugando a nuestro lado.
- Cuando juguemos a dobles nos comunicamos con nuestro compañero para ver quien golpea, así evitaremos raquetazos fortuitos.
- Hay que moverse para golpear en condiciones favorables.
- TODOS colaboramos organizadamente en la recogida del material: Yo quito las gomas de los postes. Los postes pesan y no tienen que cargarlos siempre los mismos. Quien recoge postes da su raqueta a un compañero.