

## 1. De dónde ha salido este juego.

Es interesante que conozcas los orígenes de los deportes que practicas, esto te dará una buena cultura deportiva. El Bádminton que conocemos hoy en día, tiene sus orígenes en **Inglaterra**, y fue el ejército el que lo introdujo en este país copiándolo y adaptándolo de un juego de la India llamado el **poona** ( jugaban con raquetas de tenis y por volante utilizaron un corcho de una botella de champán al que pusieron algunas plumas, hablamos del año 1873 ), aunque hay dibujos griegos y chinos de hace más de 2000 años que reflejan juegos parecidos.

A España llega este deporte en el año 1971 ( lo que quiere decir que es un deporte muy nuevo ) a través de Luis Miró que es director de un gimnasio municipal en Vigo. El INEF de Madrid a través del profesor José Luis Hernández es el que se encarga de difundirlo por toda España en los centros educativos por medio de un curso dirigido a profesores.

En la actualidad las principales potencias mundiales están en los países orientales China, Indonesia, Malasia y Corea. En Europa los únicos jugadores que hacen sombra a los orientales son los de Dinamarca, aunque la actual campeona del mundo es española.

Por último es interesante que sepas que el bádminton pasó a ser un deporte olímpico en las olimpiadas de Barcelona 92.



EL VOLANTE.

## 2. Qué tengo que saber para jugar:

### **A.-Puntuación:**

- \* Los puntos o tantos en bádminton se cuentan de uno en uno, y lo suman el jugador o jugadores que gana o ganan el intercambio de golpes en el juego.
- \* Los set o juegos acaban a 21 puntos para todas las modalidades ( individual masculino y femenino, dobles masculino y femenino y por último la modalidad del mixto).
- \* En caso de empatar a 20, hay que ganar por una diferencia de dos, pudiendo llegar como máximo hasta 30 puntos.
- \* Si quieres ganar un partido, debes ganar dos sets a tu rival.
- \* En cada juego se cambia de lado y comienza sacando el jugador que ganó el juego que acaba de terminar.

### **B.- El servicio:**

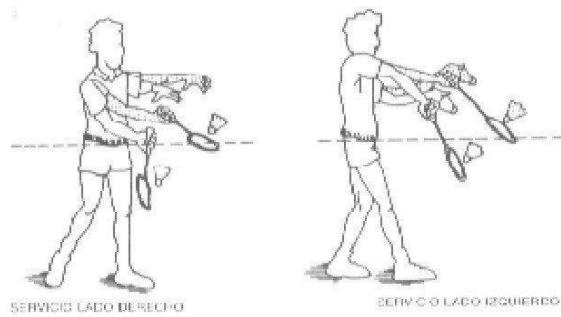
- \* **En individuales**, la posición de los jugadores viene dada por el tanteo del partido. Si es 0 o par el servicio se realiza desde la zona de saque de la derecha, si la puntuación fuese impar, se realiza desde la izquierda. El jugador contrario debe de estar en el área opuesta dentro de los límites de la zona de saque.

\* **En Dobles**, cada equipo tiene derecho a dos servicios consecutivos -uno por cada jugador- excepto en el primer saque de cada juego, donde el equipo que empieza sacando sólo cuenta con un servicio. Siempre que un equipo empieza el saque, lo iniciará desde la zona derecha. Si el equipo que tiene el servicio comete falta, deberá sacar el segundo jugador; si de nuevo cometan falta, el servicio pasa al equipo contrario. Cada vez que se gana un tanto, el jugador que efectúa el servicio debe hacerlo cambiando de zona de saque. Ningún jugador puede recibir dos saques consecutivos durante un encuentro.

### C.- Otras reglas importantes:

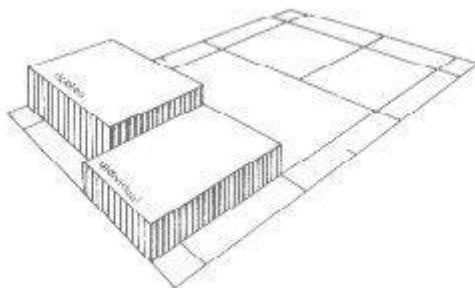
#### En cuanto al servicio:

\* En el momento del impacto en el saque, la posición de golpeo correcto es tal que la cabeza de la raqueta y el volante deben encontrarse por debajo de la línea de la cintura y la empuñadura de la raqueta esté por encima de la cabeza de la misma.



- Son faltas en el servicio:

- Golpear el volante por encima de la cintura o que la cabeza de la raqueta esté por encima de la mano.
- Si el servidor está fuera del área que le corresponde en el momento del servicio.
- Si el volante cae fuera de la zona de servicio contrario.



zonas de saque ind y dobles

- Son faltas en el durante el juego:

- Si el volante toca la vestimenta o parte del cuerpo de un jugador.
- Si se golpea al volante en campo contrario o se pasa la raqueta por encima de la red.
- Si se toca la red o los postes bien con la raqueta, la ropa o con cualquier parte del cuerpo.
- Si el volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador.
- Si se golpea dos veces seguidas al volante o se arrastra sobre el cordaje.

- Si un jugador hace una pantalla deliberada con la raqueta sobre la posición de golpeo del jugador contrario.
- Si el volante toca el suelo fuera de los respectivos límites del campo según la modalidad de juego.

## D.- Modalidades y puntuación

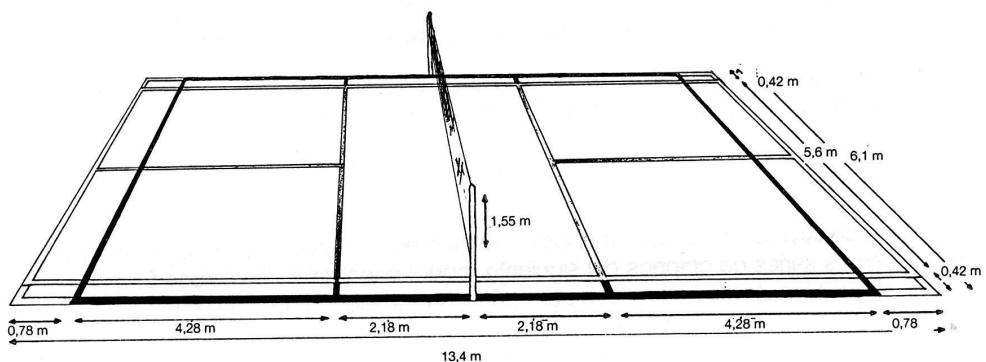
Las **modalidades** que establece el reglamento de juego son:

- individual:
  - masculino
  - femenino
- dobles:
  - masculinos
  - femeninos
- dobles mixtos (parejas formada por un hombre y una mujer).

## E.-El campo de juego, los postes y altura de la red.

- Las dimensiones del campo de juego son de 13,40 m. de largo por 5,18 m. de ancho en individuales y de 13,40 m. de longitud por 6,10 m. de ancho para los encuentros dobles.

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



## 3.Si quiero aprender que tengo que trabajar:

### A.- El agarre de la raqueta:

Existen dos formas de coger la raqueta:

- **De derecha:** colocar la palma de la mano sobre el cordaje y deslizarla hasta el mango, momento en el cual la sujetamos de forma que el mango atraviesa la palma de la mano ( fig. 1.)
- **De revés:** bastará con girar ligeramente el mango de la raqueta sobre nuestra palma, colocando el dedo pulgar detrás de la raqueta en el momento del golpeo (fig. 2)



Presa de derecha

Presa de revés

### B.- Posiciones fundamentales:

**B.a. La Básica:** las piernas abiertas a la anchura de los hombros y ligeramente flexionadas. Los codos separados del cuerpo más o menos un palmo y las manos por encima de ellos. La raqueta quedará con la cabeza delante de nuestra cara sujetada con una presa de derecha. (fig 3)

**B.b Golpe alto:** nos colocamos de perfil a la trayectoria del volante con el brazo que no tiene la raqueta flexionándolo y elevándolo delante de la cabeza ( la mirada fija en el volante ) la pierna de la mano de la raqueta retrasada y ligeramente flexionada y el brazo dominante flexionado con el aro de la raqueta por encima de nuestra cabeza. (fig 4)



Figura 3. Posición básica  
o fundamental.



Figura 4. Posición preparatoria  
para el golpeo alto.

### C.- Las zonas de golpeo del volante

Existen 6 zonas de golpeo del volante:

### D.- Ejecución de los golpes fundamentales:

#### - Golpes zona alta:

**a) de derecha:** tras colocar el cuerpo en la posición preparatoria para el golpe alto, llevamos la raqueta atrás y desde aquí lanzamos el brazo ejecutor por encima de la cabeza, hacia el lugar del impacto, realizando una extensión del brazo que nos permite impactar el volante lo más alto posible. El peso del cuerpo se traslada de atrás/delante.

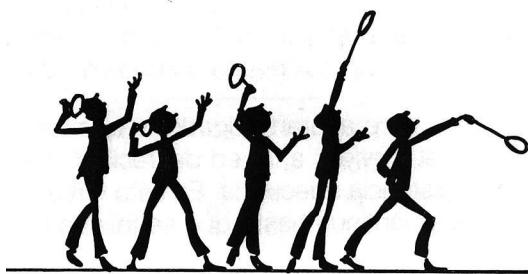
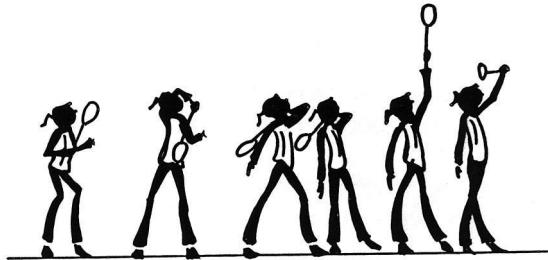


Figura 17. Golpeo alto de derecha.

**b) de revés:** debemos evitar siempre que podamos este golpe, si no hay mas remedio debemos retroceder con el pie izquierdo, pivotar sobre el y colocarnos

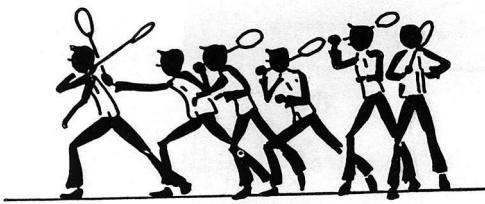
de espaldas a la red. Con presa de revés, se coloca el brazo de la raqueta flexionado y pegado al cuerpo. Desde aquí se lanza el codo hacia arriba y realizando una extensión del brazo y movimiento explosivo de la muñeca se golpea el volante alto y delante. La pierna derecha pivota sobre la izquierda.



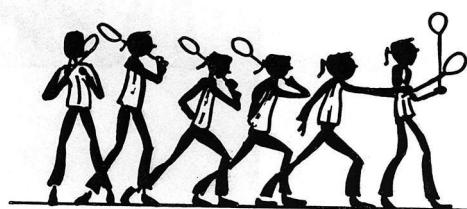
**Figura 19. Golpe alto de revés o invertido.**

#### **- Golpes media altura.**

**a) de derecha y revés:** son los golpes más fáciles de realizar, ya que basta con alargar una zancada desde la posición básica al lado que corresponda. Se retrasa un poco la raqueta con rotación del antebrazo y se deshace el movimiento, golpeando el volante todo lo adelantado que podamos.



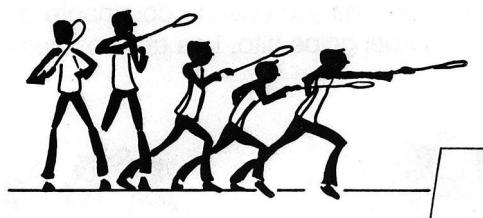
**Figura 10. Golpeo de derecha.**



**Figura 11. Golpeo de revés.**

#### **- Golpes bajos:**

**a) de derecha y revés:** son la respuesta a una dejada, teniendo que adelantar desde la posición básica la pierna de la mano de la raqueta con una larga zancada y una fuerte flexión de rodilla y cadera. El brazo se alarga en dirección al volante intentando golpearlo a la altura superior de la red. La muñeca se flexiona para golpear el volante tanto para la derecha como el revés.



**Golpeo de derecha.**

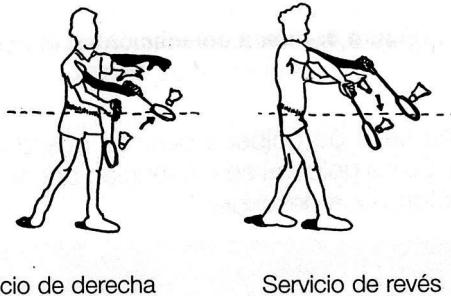
**Golpeo de revés.**

#### **- Los saques:**

**a) De derecha:** debemos colocarnos a un metro de la línea de saque, con el cuerpo lateral a la red, con la pierna del brazo ejecutor atrás. El brazo de la raqueta semiflexionado y orientado atrás y el otro sujetando el volante. Desde aquí movimiento amplio del brazo describiendo una trayectoria hacia abajo y

delante al mismo tiempo que dejamos caer el volante delante del cuerpo. La trayectoria del volante será preferentemente alta y atrás. Se utiliza en individual.

**b) De revés:** con presa de revés y pierna de la mano de la raqueta adelantada se flexiona el codo y se coloca a la altura del hombro por delante del cuerpo. La otra mano sujetá el volante al límite de la cintura, flexión de muñeca y posterior extensión del brazo ejecutor para mandar el volante ajustado a la red. Este saque se utiliza en dobles.



## E .- Los golpeos al volante.

**Trayectoria 1: El Drop** es una dejada que se realiza desde el fondo de la pista habitualmente con el golpe de arriba.

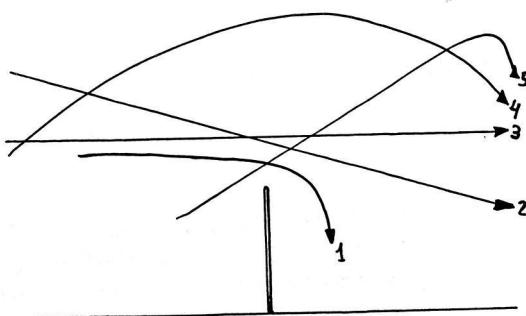
**Trayectoria 2: El Remate** es un golpe de trayectoria descendente que realizamos principalmente desde el fondo y media pista y con mucha potencia.

**Trayectoria 3: El Drive** es un golpe tenso y tendido que describe trayectorias paralelas al suelo, ejecutado con los golpes a media altura. ( se utiliza mucho en dobles ).

**Trayectoria 4:El Clear** es un golpe que se realiza desde un fondo a otro de la pista. Se ejecuta casi siempre con los golpes de arriba.

**Trayectoria 5:El Lob** es una trayectoria en forma de globo desde cerca de la red al fondo del campo de mi adversario. Se ejecuta con los golpes de abajo.

**Trayectoria 6: El net-drop o dejada en red** es una trayectoria corta de mi lado de la red al del rival. Utilizamos para su ejecución los golpes de abajo.



**Figura 7. Golpeos: 1 Drop, 2 Smash o remate, 3 Drive, 4 Clear y 5 Lob.**