

BADMINTON

El bádminton es una versión moderna de un juego primitivo y más sencillo llamado battledore, que fue inventado en China y que en los primeros años era una simple forma de diversión. Se practicaba con 2 paletas de madera y una pelota. Ésta fue modificada de manera que su vuelo fuera más lento, semejante al del "gallo" moderno. El actual juego de bádminton surgió en la India, donde se llamaba Poona, nombre de una población del país donde fue jugado originalmente. Algunos oficiales del ejército británico vieron el juego en la India y lo llevaron a Inglaterra alrededor de 1873. Allí, el duque de Beaufort se interesó en el juego. Puesto que se practicaba con regularidad en su finca ca mpestre de Gloucestershire, conocida como Bádminton, este nombre continuó asociado con el juego. Algunos nobles propusieron jugar a la Poona (el origen del Bádminton moderno) aprovechando unas raquetas de tenis e improvisando unos volantes con tapones de corcho de champán a los que se les incrustó algunas plumas.



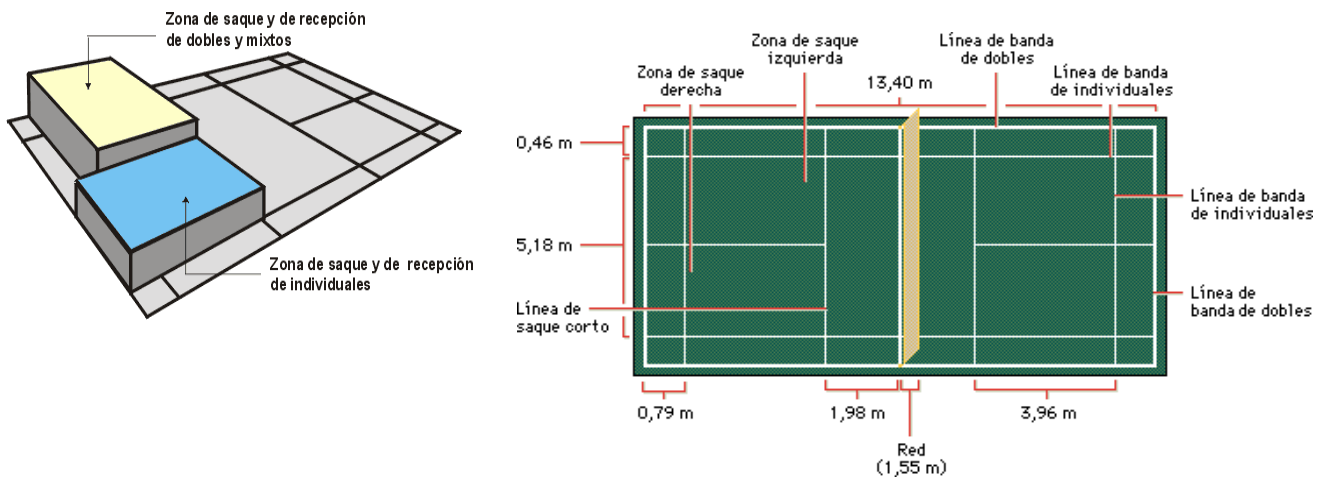
En España se empieza a jugar en los años 60 en la Coruña y Vigo.

Es a p artir de 1982 cuando el Bádminton comienza a su rgir debido a un hecho trascendental para nuestro deporte: la ayuda que recibe el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física.

Tras comparecer en variadas ocasiones como deporte de exhibición, se le aceptó como deporte olímpico a partir de los Juegos Olímpicos de Barcelona, en 1.992.

REGLAMENTO:

La pista.- Es un rectángulo de 13'40 m de largo por 6,10 de ancho, dividida por una red sujeta en sus extremos por dos barras metálicas de 1'55 m de alto, fijadas al suelo. En los partidos individuales, el ancho de la pista se reduce 46 centímetros en sus dos lados.



La red.- Está formada por una malla oscura de cuerda delgada o de fibra sintética de un ancho igual al del campo (6'10 m) y 75 centímetros de altura. En su borde superior lleva cosida una cinta blanca de 7-6 centímetros a la misma altura que el tope de los postes. Del suelo a la red hay 75 centímetros.

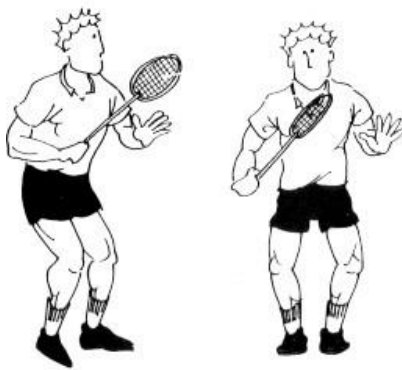
La raqueta.- En su fabricación, los materiales tradicionales como la madera y metal han dejado paso a la fibra de carbono y la cerámica, más finos y ligeros. Aunque sus medidas no son rígidas, debe tener una longitud máxima de 68 centímetros y un marco de un ancho inferior a 23 centímetros.

El volante.- Es una semiesfera de corcho que lleva fijadas entre 14 y 16 plumas de ganso o de plástico de 6 centímetros de largo a una base de 2'9 centímetros de diámetro. La parte inferior de la base es redonda y está recubierta por una fina capa de cuero blanco u otro material similar. La característica más destacada de este artilugio son sus bruscos cambios de aceleración: puede adquirir una velocidad superior a los 200 kilómetros por hora y en escasos metros reducirla hasta quedar completamente frenado.



Características del jugador.- La práctica del bádminton no exige unas aptitudes físicas especiales; la altura no influye decisivamente en el resultado de un partido, y la fuerza pierde importancia por la peculiar forma del volante y los materiales de los que está hecho. Para el jugador, son fundamentales una rápida capacidad de reacción (para responder con celeridad a los golpes de los rivales) y gran resistencia (ya que se mueve constantemente con rápidos desplazamientos). Los esguinces de tobillo, en los pies, y los problemas en los hombros y las muñecas son sus lesiones más frecuentes.

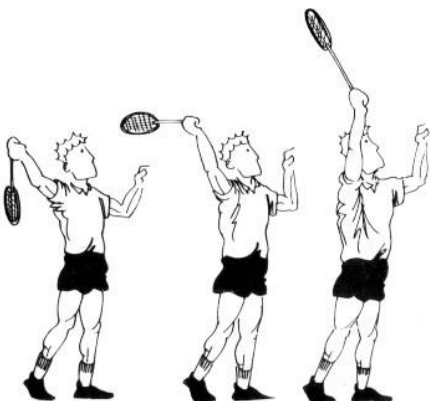
El partido.- el partido se disputa a dos juegos ganados de 21 puntos cada uno.



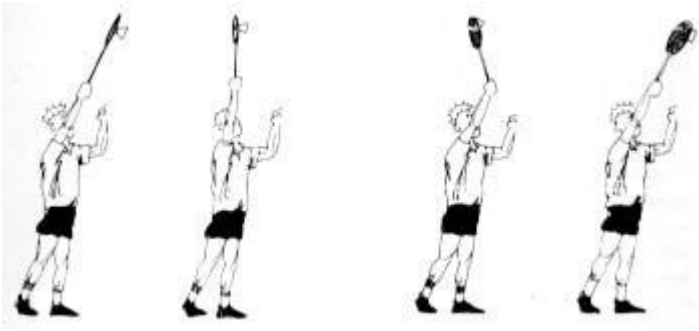
Para jugar bien al bádminton no se puede estar de cualquier manera en el campo. Hay una posición que es la más eficaz es la:

Posición básica: Piernas semiflexionadas, peso en la parte anterior del pie y raqueta a la altura del pecho.

GOLPES.- Golpes altos: El mate, el clear y el drop son golpes altos muy utilizados durante el partido. El mate es un golpe ofensivo, mientras que el clear se emplea tanto en ataque como en defensa; en el drop, la raqueta toca suavemente el volante. El movimiento del jugador al golpear el volante en el clear y en el drop es similar, la diferencia está en la ejecución. El impacto en el mate se produce cuando el volante desciende.

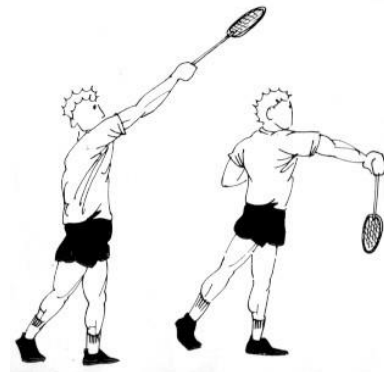


El clear.- Sirve para responder a los volantes lanzados a mucha altura. Dirigido siempre a la línea de fondo, se le considera un golpe defensivo si su trayectoria es muy alta, y de ataque cuando el volante supera ligeramente la altura de la raqueta del contrario.

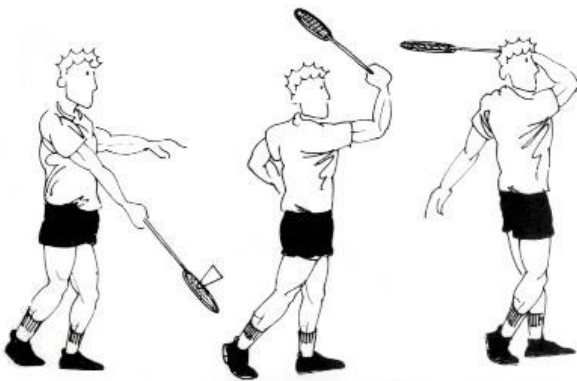


El drop.- Es una dejada alta (o rápida) que intenta engañar al adversario. El jugador frena el movimiento del brazo que empuña la raqueta, y en lugar de golpear el volante, lo empuja con suavidad. El contrario, que espera un mate, recibe el volante que cae

El mate.- Es un golpe fuerte con el que se intenta decidir el punto. La raqueta golpea el volante de arriba abajo (frontal o lateralmente), la trayectoria del volante culmina cerca de la red, en el medio de la pista o en una zona próxima al fondo de la pista, según donde se haya lanzado. El ángulo de caída dificulta la respuesta del

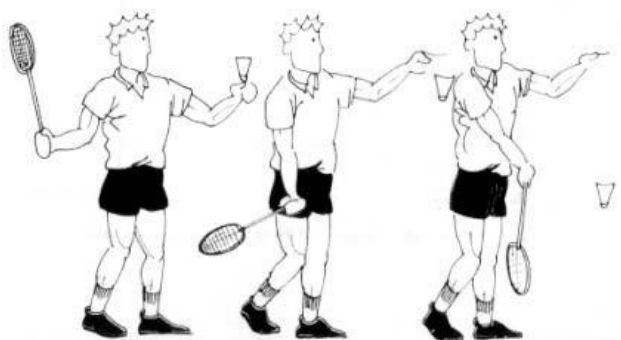


Golpes bajos: El servicio, la dejada y el lob se ejecutan desde una posición baja. El servicio y el lob son golpes defensivos, mientras que la dejada es una variante del drop.

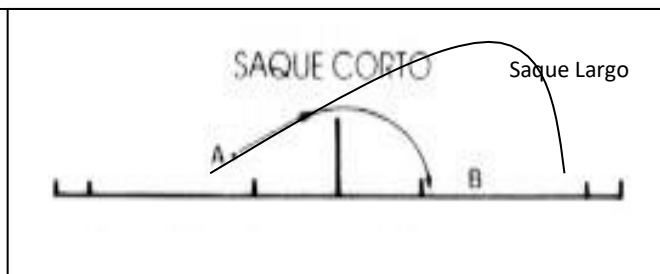


El lob.- En el lob o globo, el volante se golpea cerca de la red, alto y al fondo de la pista. Se utiliza para devolver una dejada alta, baja o un mate. Debe ser un golpe fuerte para que el volante gane altura. La posición del jugador es la misma que en la dejada.

La dejada.- La dejada baja, de derecha o del revés, es un golpe que normalmente responde a un mate u 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.



El servicio.- El saque es una acción defensiva fundamental en el desarrollo del juego: para anotarse los tantos es necesaria su posesión. Varía de los partidos individuales a los de dobles: en los primeros, los saques son altos y profundos, hasta el fondo de la pista; en los de dobles se sirve en diagonal, empezando por el área de saque derecho, en corto y casi al a misma altura de la red.



El drive.- Es un golpe medio, se ejecuta entre la cadera y la cabeza, recto y de ataque. El volante pasa muy cerca de la red, con una trayectoria paralela al suelo.

REGLAMENTO.

- En los partidos individuales, los jugadores ejecutan el servicio desde el lado derecho de la pista cuando su puntuación es cero o número par. Cuando su puntuación es número impar, el servicio se ejecuta desde la izquierda.
- En los partidos de dobles, el servicio se ejecuta siempre desde el lado derecho de la cancha, y el jugador que saca alterna lado de la cancha cada vez que se marca un punto.
- En los partidos de dobles, sólo puede devolver el servicio el jugador al que va dirigido. Después de ejecutado dicho servicio, los compañeros pueden ocupar cualquier posición en su cancha, sin impedir el juego del contrario.
- Si al sacar, el volante toca la parte superior de la red y cae en la cancha contraria, este servicio es válido.
- Los jugadores no podrán poner la raqueta muy cerca de la red para impedir que el volante pase a su campo. Igualmente, el volante no podrá ser golpeado antes de que cruce la red.

- Al comenzar el partido, se echa a suertes entre los dos jugadores, y el que gane elige entre escoger lado de la cancha, servir primero o recibir servicio. El perdedor puede escoger entre las demás opciones.
- Los jugadores o equipos cambian de lado de la cancha al final de cada set, sirviendo primero el ganador del set anterior.

BENEFICIOS DEL BADMINTON.

El bádminton, practicado con regularidad, fortalece brazos y piernas, y desarrolla cualidades físicas como la velocidad, agilidad y resistencia. La velocidad y resistencia requeridas por el bádminton, practicado con intensidad son mayores que las del resto de deportes de raqueta. Así, se demuestra en estadísticas como estas, tomadas en partidos de alta competición. Mientras que en el tenis la pelota permaneció en juego 18 minutos de media, en el bádminton el volante estuvo en juego 37 minutos, y mientras que en el tenis la media de golpes por partido fue de unos 300, en el bádminton esa media fue superior a los 1.900.

Sin embargo, el bádminton practicado como deporte de mantenimiento de la forma física puede mantenerse durante prácticamente toda la vida, ya que, aún en edades avanzadas, el bádminton es un deporte que se puede practicar realizando el esfuerzo que desee el propio jugador.

6. Enumera los golpes altos de bádminton y describe uno de ellos.

7. Enumera los golpes bajos de bádminton y describe uno de ellos.

8. ¿Cuándo se ejecuta un servicio desde el lado derecho de la pista?

- a) Nunca
- b) Cuando la puntuación es un número par
- c) Cuando la puntuación es número impar
- d) Cuando la puntuación es 0 o número par

9. En los partidos de dobles el servicio solo lo puede devolver....

- a) El jugador al que va dirigido
- b) Cualquiera de los dos jugadores contrarios
- c) Es indiferente el jugador que lo devuelva
- d) El jugador más alto de la pareja contraria

10. ¿Cuáles son los beneficios del bádminton?