



# **APUNTES DE BÁDMINTON**



## **INDICE**

1. Historia del bádminton.
2. Instalaciones y material.
  - El terreno de juego.
  - La red.
  - El volante.
  - La raqueta.
3. La técnica.
  - El juego de muñeca.
  - La presa básica o universal.
  - La presa de revés.
  - Las posiciones en bádminton.
  - La colocación en el campo y los desplazamientos.
  - El saque.
  - Los golpes según la trayectoria del volante.



## 1. HISTORIA DEL BÁDMITON

Resulta complicado determinar el origen del bádminton. Un juego parecido se practicaba en China y en otros países del Extremo Oriente, hace más de 2.000 años, y se cree que el juego de la "Indiaca" (de procedencia inca) tiene un principio similar a nuestro deporte. Lo más probable es que el bádminton derive del antiguo "battledore and shuttlecock" que se disputaba en Europa en el siglo XVII, como dan fe numerosas tablillas y escritos de la época.

En el siglo XVII, ya con una documentación fiable, existía en Europa un juego similar. Pero de hecho los orígenes del deporte que conocemos como el bádminton han de situarse en un juego practicado en la India llamado "Poona", que unos militares ingleses importaron a Inglaterra en el año 1873. Un día lluvioso de aquel año y ante la imposibilidad de realizar alguna actividad al aire libre, oficiales del ejército inglés, que conocían bien el poona, decidieron jugar, para distraerse, a alguna cosa parecida al poona. El volante fue improvisado con un tapón de una botella de champán y plumas de ave. Esto ocurría en Bádminton House, dominio del condado de Gloucestershire, perteneciente al ducado de Beaufort. El resultado de aquella diversión fue el nacimiento de un deporte incipiente que tomó el nombre de bádminton.

Las primeras reglas del juego fueron publicadas en 1877 y la primera asociación creada al efecto, la "Bádminton Association of England", data de 1893.

La creciente popularidad que iba adquiriendo el bádminton en los cinco continentes, llevó a la conclusión, en 1934, de que se necesitaba una nueva organización que englobara las nacientes asociaciones nacionales. Surgiría así, de la primitiva Federación Inglesa, la actual Federación Internacional de Bádminton (I.B.F.). El cargo de presidente de la I.B.F. lo ocupó, desde su creación y durante los siguientes veintiún años, George Thomas.

En 1949, la I.B.F. instituyó la primera competición internacional por equipos, con el nombre de Thomas Cup, en honor del presidente fundador de la misma. En 1956 comenzó a jugarse un torneo similar, pero en categoría femenina, al que se denominó Uber Cup, por el nombre de la donante del trofeo, Mrs. H.S. Uber.

Los primeros Campeonatos Oficiales del Mundo se disputaron en 1977 en Malmö (Suecia). Aunque estos se venían celebrando desde 1899, a través del torneo de mayor prestigio, el llamado All England Championship, comparable en importancia al torneo de Wimbledon de tenis.

En Europa los campeonatos más prestigiosos son los Campeonatos de Europa, la copa Helvética, la Pluma de Oro, los Juegos Nórdicos y los Campeonatos Open de Dinamarca, Suecia y Holanda.

El bádminton entró, por vez primera en unos Juegos Olímpicos, como deporte de exhibición, en Munich (1972). Problemas internos de la I.B.F. lo apartaron del escenario olímpico, hasta que de nuevo reaparecería en la Olimpiada de Seul, y ya definitivamente, con pleno derecho, en Barcelona'92.



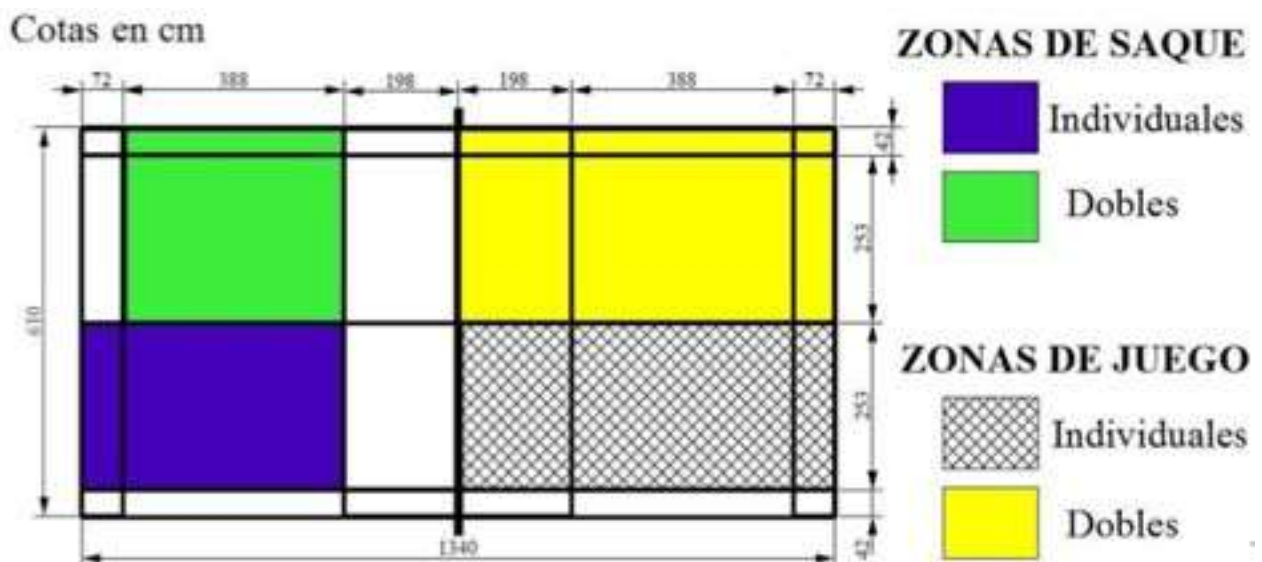
## 2. INSTALACIONES Y MATERIAL

### El terreno de juego.

Las dimensiones del terreno son: 13,40 m. de largo por 6,10 m. de ancho para el juego de dobles y de 13,40 por 5,18 m para Individuales. Está dividido en dos partes iguales separadas por una red central, sujeta a dos postes metálicos de 1,55 m. de altura, siendo 1,52 m. la medida que separa el borde superior de la red del suelo.

El campo está delimitado por líneas de color blanco de 4 cm. de anchura, quedando a su alrededor un espacio libre de obstáculos de al menos un metro en las líneas de fondo y de medio metro en las laterales.

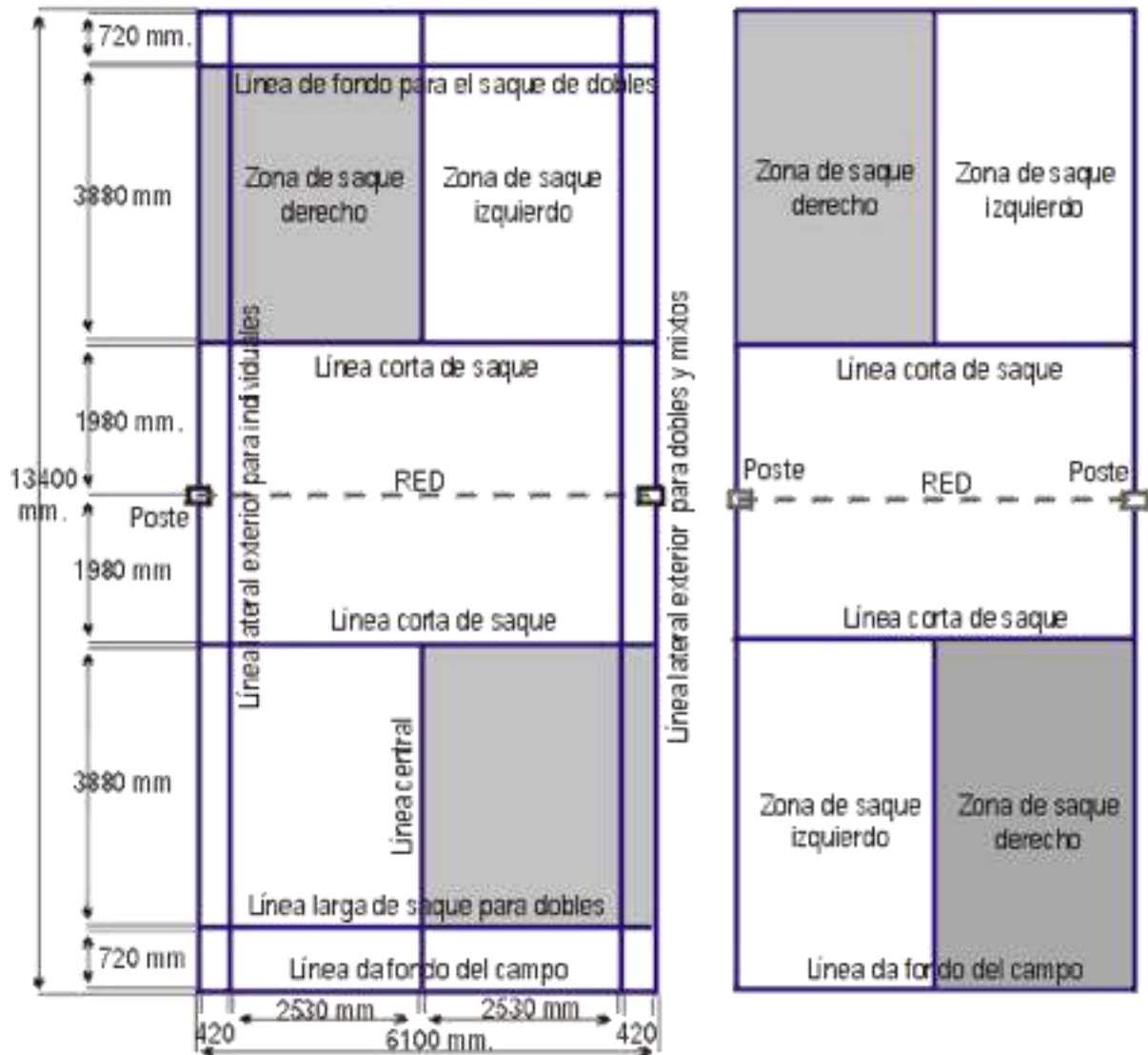
La superficie del campo o terreno de juego puede ser de diversos materiales: si se juega al aire libre puede ser césped, arena de playa, cemento ó asfalto, pero si jugamos en una instalación cubierta, el suelo será sintético o de madera.





Para juego de dobles y de individuales      Para juego de individuales

Línea de fondo y también línea larga de saque para individuales



### La red.

La red debe ser hecha de cuerda fina de color oscuro y de grosor parejo con una malla no menor de 15 mm., ni mayor de 20 mm. La red debe tener 76 cm de anchura y al menos 6.1 metros de largo. La parte superior de la red debe ser bordeada con una cinta blanca de 75 mm doblada por la mitad sobre una cuerda o un cable que pase a través de la cinta. Ésta cinta descansa sobre la cuerda o el cable. La cuerda o el cable deben ser de suficiente tamaño y peso para que se estire con firmeza al nivel de los postes.

La distancia desde la parte superior de la red a la superficie de la pista debe ser 1,524 metros al centro de la pista y 1,55 metros sobre las líneas laterales de la pista. No debe haber ningún espacio entre los extremos de la red y los postes. Si es necesario, toda la anchura de la red debe amarrarse en los extremos.



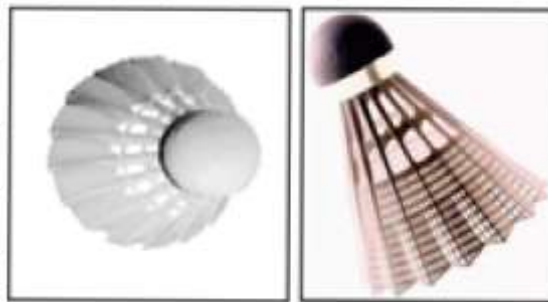
### El volante.

Existen dos tipos de volantes: sintéticos y los de pluma natural. El volante de nylon se utiliza como volante escolar y por jugadores principiantes por ser más barato y más duradero. 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.

No importa de que material se haga el volante, las características del vuelo deben ser por lo general semejantes a las de un volante con plumas naturales y una base de corcho cubierta por una capa delgada de cuero.

El volante debe tener 16 plumas fijadas en la base. Las plumas pueden tener un largo variable de 64 mm a 70 mm, pero en cada volante deben medir lo mismo desde la punta hasta el final de la base. Las puntas de las plumas deben formar un círculo de 58 a 68 mm. de diámetro. Las plumas deben asegurarse firmemente con un hilo u otro material apropiado.

La base debe ser: de 25 mm a 28 mm en diámetro y de final redondeado. El volante debe pesar de 4,74 a 5,50 gramos. La falda o simulación de las plumas en materiales sintéticos, reemplaza a las plumas naturales.



Para probar el volante, se emplea un golpe completo hecho con la mano debajo del hombro, que hace contacto con el volante encima de la línea de fondo. El volante debe golpearse en ángulo ascendente y en dirección paralela a las líneas de banda. Un volante de velocidad correcta debe caer no menos de 540 mm y no más de 990 mm de la línea de fondo opuesta.

### La raqueta.

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.

Las raquetas se fabrican en madera (las más antiguas), aluminio, grafito, y otros materiales más modernos y ligeros. Normalmente pesa entre 90 gramos (aluminio, grafito, etc.) y 140 gramos (madera). De todas formas, el peso de la raqueta depende de las preferencias del jugador que la usa, y del dinero que emplee en ella.



El marco de la raqueta, incluso el mango, no debe exceder 680 mm en largo total y 230 mm en ancho total. El largo total de la cabeza no debe exceder 290 mm. El largo total del cordaje no debe exceder 280 mm en largo total y 220 mm en ancho total.

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



### 3. LA TÉCNICA

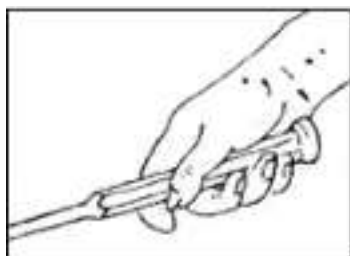
#### El juego de muñeca.

El golpe se realiza con movimientos secos de muñeca, acompañados por desplazamientos cortos del brazo. La muñeca de un jugador de bádminton debe de ser fuerte pero flexible, con el objeto de poder variar la velocidad del volante y su trayectoria en el último momento.

La muñeca realiza una abducción, alejándose del eje medio del antebrazo, esta abducción es una de las acciones más difíciles de aprender. La única solución es la paciencia y la insistencia en que se retome de nuevo la presa correctamente



#### La presa básica o universal.



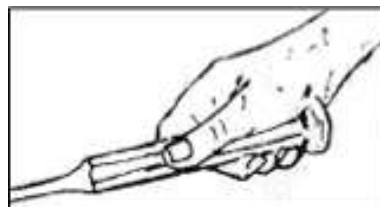
Es una acción fundamental para el jugador, ya que sólo una buena sujeción de la raqueta permitirá ejecutar los golpes correctamente. Llegamos a ella apoyando la palma de la mano sobre el cordaje y deslizando la mano hasta la empuñadura. Es parecida al agarre de un martillo, con el dedo pulgar entre el índice, más elevado, y los demás dedos. Al agarre debe ser más firme en el momento del impacto con el volante, estando más relajada la mano entre golpe y golpe.

La presa de raqueta debe ser firme, pero sin “ahogarla”, esto significa, que la tensión muscular sobre la empuñadura no debe de ser continua. Debemos relajar esta presión durante el movimiento técnico de armado de brazo y justo en el momento del impacto al volante deberemos apretar fuertemente la empuñadura al tiempo que ejecuto el golpe en cuestión. Después volveremos a relajar dicha presión sobre el “grip”, la empuñadura.



### La presa de revés.

La presa de revés, se realiza girando la raqueta hasta que el cordaje quede paralelo al suelo, colocando el dedo pulgar sobre la parte más ancha de la empuñadura, rodeando posteriormente el grip. El dedo índice queda por debajo del pulgar.



Se utiliza básicamente cuando recibimos el volante por el lado izquierdo. Es una presa muy utilizada en el saque de dobles.

### Las posiciones en bádminton.

#### La posición básica

El jugador ha de adoptar en todo momento una posición equilibrada con las siguientes características:

- La cabeza se mantiene erguida y mirando al frente, siguiendo la trayectoria del volante.
- Rodillas semiflexionadas. Los pies separados a la anchura de los hombros y preparados para un arranque inmediato.
- El peso del cuerpo distribuido sobre las puntas de los pies.
- El tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- La raqueta mantenida delante del cuerpo, a una altura media entre el pecho y los hombros, sujeta con la presa básica. Esta posición base de juego se debe tomar después de cada reenvío y antes de que el adversario golpee el volante.

#### La posición de espera ante el servicio.

- Deberá ser aquella que le permita reaccionar bien ante un servicio corto o largo.
- Los movimientos normales se dirigen adelante o hacia atrás, teniendo pocas dificultades para los golpes laterales, ya que la zona de recepción del servicio no es muy ancha.
- La técnica de recepción del servicio se realiza adelantando la pierna no ejecutora (la que no coincide con el brazo que va a realizar el golpeo), cargando el peso del cuerpo sobre ella, si bien puede repartirse en ambos.
- La colocación del jugador respecto de la línea de servicio variará según se trate de individual o dobles, en el primer caso a unos 2 metros de ella aproximadamente; y en el 2º caso a 1,5 metros, ya que la zona de recepción al servicio es más corta.
- Debemos proteger nuestra zona de revés, desplazándonos ligeramente hacia ella.





### **La posición defensiva.**

Es la posición a adoptar cuando hemos elevado el volante y esperamos un remate. Es muy parecida a la posición base de juego, pero flexionando ostensiblemente más las piernas y colocando la raqueta aún más adelantada. El golpe defensivo debe realizarse delante del cuerpo, evitando que el volante sobrepase esa zona de golpeo. Respecto a la posición básica, efectuamos las siguientes modificaciones:

- Aumentamos la separación de pies.
- Bajamos el centro de gravedad, descendiendo la cadera.
- Colocamos la raqueta a la altura de la cintura y en una posición intermedia que nos permita en el último instante decidir el tipo de golpe a utilizar.

### **La colocación en el campo y los desplazamientos.**

Después de cada golpe el jugador debe volver a una posición que le permita defender lo mejor posible todas las zonas del campo. Normalmente en el juego de individuales, el jugador deberá situarse en el centro y como a 1,5 m. de la línea del saque corto. En el juego de dobles los jugadores deberán cubrir sus respectivas zonas cuando estén defendiendo de forma que en ningún momento queden zonas desprotegidas.

Conductas a conseguir en los desplazamientos:

1. Economizar al máximo los pasos.
2. Volver a la posición básica central con la máxima rapidez..

Conductas a evitar en los desplazamientos:

1. Saltar.
2. Cruzar los pies.
3. Dar pasos cortos.
4. Quedarse el lugar de golpeo.

### **El saque**

Los saques en bádminton, a pesar de ser golpes defensivos, adquieren gran importancia, ya que son necesarios para poder anotar puntos y además permiten, si están bien hechos, que el contrario se mantenga en actitud defensiva.

Con este golpe se inicia el juego. Se realiza dentro del área de servicio y en diagonal.

Tipos de saques:

Según el lado de golpeo podemos diferenciar el saque de derecha y el saque de revés. Según sea la zona de caída del volante tenemos un saque corto, si va cerca de la línea corta de saque y un saque largo si se dirige hacia el fondo de la pista, a la línea larga de saque.

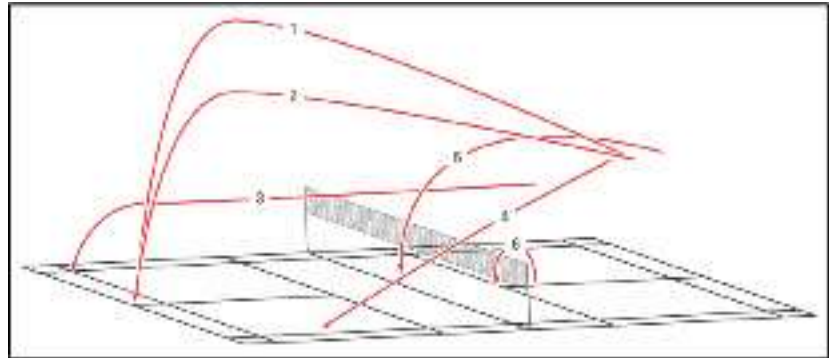
Otro saque, utilizado sólo para sorprender es el saque en “Flick” o Tenso, en el cual se trata de ejecutar un golpeo parabólico rápido que sobrepase al adversario y le obligue a golpear sin posibilidad de llevar la iniciativa.



### Los golpes básicos según la trayectoria del volante.

Según la trayectoria que se quiera dar al volante, se distinguen los siguientes golpes de base:

1. Clear.
2. Lob o globo.
3. Drive.
4. Remate.
5. Dejada alta o Drop.
6. Dejada baja.



Todos se pueden realizar tanto en golpes por el lado derecho como de revés.