

TEORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º DE LA ESO: 2º TRIMESTRE

4. – EL BÁDMINTON.

4.1. – HISTORIA.

A finales del siglo XIX un grupo de militares ingleses decidió pasar el rato jugando con unas raquetas y con los tapones de corcho de botellas de champan, en un castillo llamado Bádminton. Así surgió este deporte. En España no se comenzó a practicar hasta un siglo después.

4.2. - ¿EN QUE CONSISTE EL JUEGO?

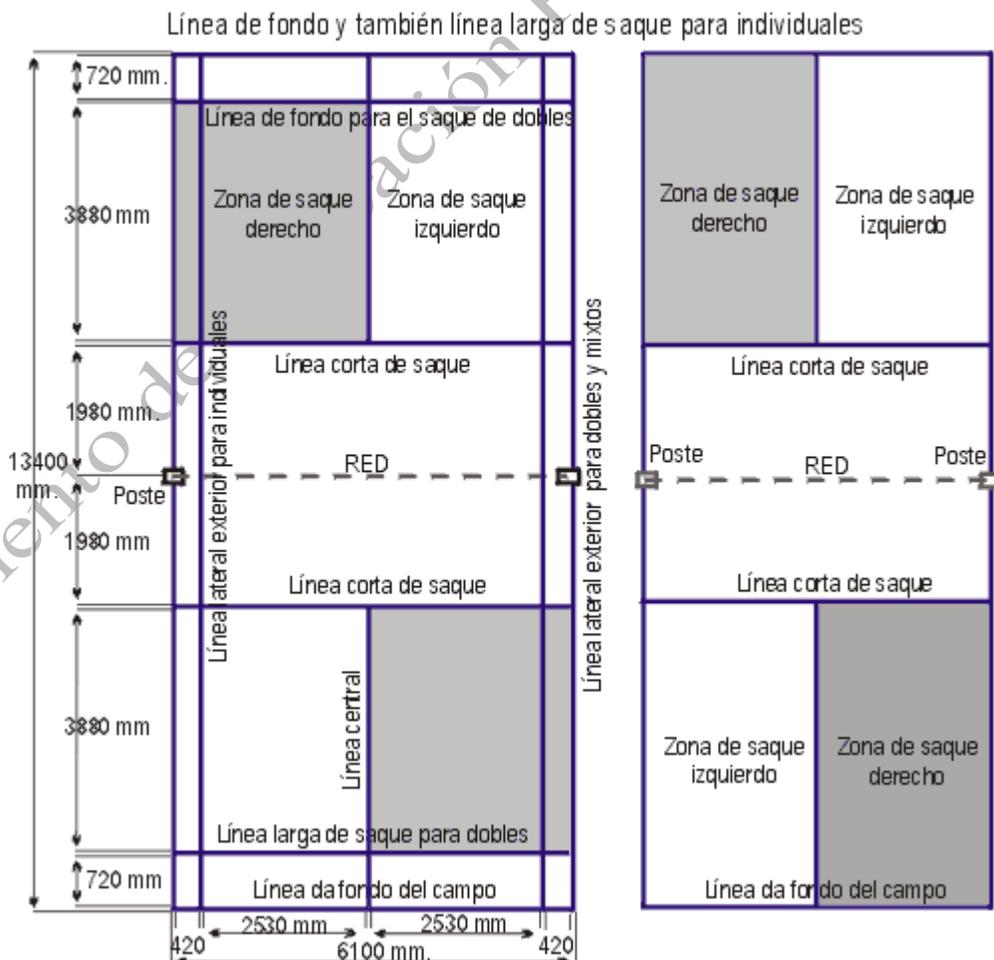
Sobre un espacio de juego delimitado por varias líneas, 2 jugadores se intercambian un objeto volante por encima de una red, situada en el centro del terreno, utilizando para golpearlo unas raquetas de características especiales. El objetivo es golpear de tal forma el volante que el contrario no pueda devolverlo.

4.3 - ¿DÓNDE SE JUEGA?

El terreno de juego es rectangular, dividido en 2 partes por una línea central, sobre la que se sitúa la red de 1,55m de altura, sujeta a su vez por 2 postes a los lados del terreno.

De largo el campo mide 13,40m y 6,10m de ancho. Tiene 2 cuadros en cada mitad de campo que sirven para delimitar el área de saque.

Para juego de dobles y de individuales Para juego de individuales



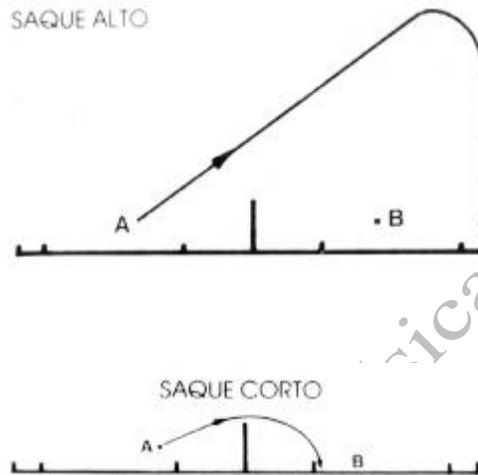
4.4. – ALGUNAS REGLAS DEL JUEGO.

- EL SAQUE:

Debe ejecutarse por debajo de la cintura y en el momento del golpeo la cabeza de la raqueta debe estar por debajo de la mano de golpeo.

Se saca desde la zona de servicio derecha, golpeando el volante en diagonal hacia la parte opuesta. El volante tiene que pasar la red y caer dentro del recuadro de saque correspondiente.

Si conseguimos punto, el siguiente saque se hace desde la zona izquierda, es decir, se van alternando a los dos lados, hasta que se pierde la posibilidad de sacar y lo hace el adversario. En dobles cada jugador realiza dos saques, y se van alternando, siempre que les corresponda sacar.



- ¿CÓMO SE GANA? :

Se juega al mejor de 3 sets y cada set se juega a 21 puntos. Hay que ganar con dos puntos de diferencia hasta un máximo de 30 puntos. Se cambia de lado después del primer y segundo set, y después de llegar al punto 11 en el tercer set (si fuera necesario).

- FALTAS PRINCIPALES (Que conceden un punto al jugador contrario):

- Cuando el volante sale fuera, se engancha en la red, se queda encima o no pasa al otro lado.
- Si pasa por debajo o entre la red.
- Sí volante toca a un jugador.
- Si se toca la red con la raqueta, con alguna parte del cuerpo o con el volante en juego.
- Si un jugador golpea 2 veces seguidas el volante.
- Si se golpea el volante en campo contrario.
- Si se saca incorrectamente.

- SE CONSIGUE PUNTO CUANDO:

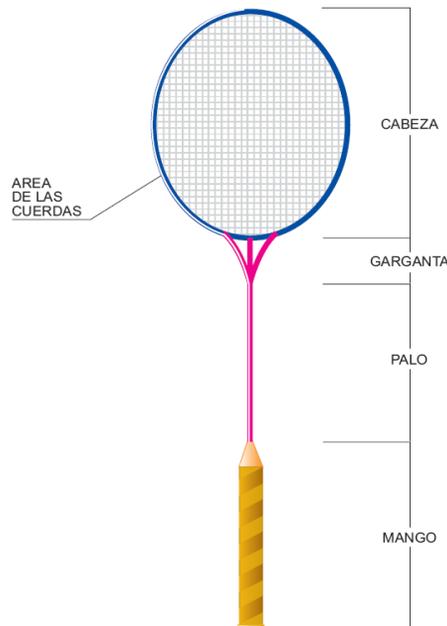
- El adversario no devuelve el volante y toca el suelo dentro de su terreno.
- El volante es golpeado por el contrario fuera de los límites del campo.
- El volante toca la red.
- El volante toca en el techo.
- El contrario toca el volante 2 veces seguidas.

4.5. – LA RAQUETA:

Suele ser metálica o de fibra de carbono. Posee 3 partes: mango, caña y cabeza (se puede incluir una cuarta, la garganta). Mide 68cm. de largo y 23 cm de ancho máximo.

Son ligeras y flexibles para obtener más fuerza en el golpe. También es importante, para esto el cordaje y la tensión. A mayor tensión del cordaje, mayor rendimiento tendrá la raqueta, hasta cierto límite, ya que se puede romper.

El mango debe adaptarse adecuadamente a la mano del jugador para realizar una buena "presa". Como el tamaño de la mano varía de unas personas a otras, se suele cubrir con cinta de cuero que se enrolla a su alrededor hasta conseguir el grosor deseado.

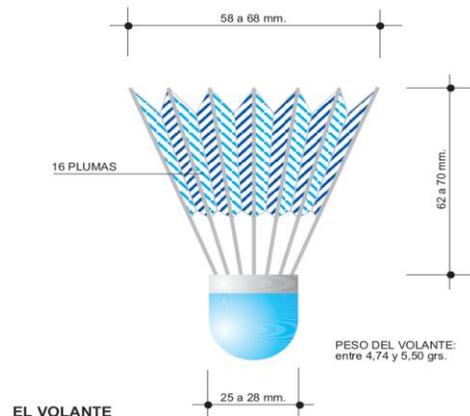


4.6. – EL VOLANTE:

Puede ser de 2 tipos: natural (de pluma, las mejores son las de ganso) o sintético (de plástico). El de pluma se utiliza para competiciones, cuesta más y dura menos. El volante de plástico dura más y es más económico.

Es el elemento más característico. Al ser golpeado coge mucha velocidad para luego frenarse. Tiene 2 partes muy bien diferenciadas: la cabeza y las plumas:

- La cabeza: Es de corcho de forma semiesférica. Suele estar recubierto por cuero para darle más duración.
- Las plumas: Forman un cilindro de menor a mayor diámetro empezando por la parte insertada en el corcho. Su función es facilitar el vuelo.



4.7. – ACCIONES TECNICAS PRINCIPALES:

- ¿CÓMO SE AGARRA LA RAQUETA? :

Se llama presa. Se coge con una mano con todos los dedos y con el pulgar entre el dedo índice y los demás.

El agarre debe tener la tensión adecuada, es decir debe ser firme, pero sin apretar al máximo, y de forma continua. Solamente en el momento del golpeo apretaremos con fuerza.

- POSICIONES BÁSICAS:

- **BÁSICA:** Pies paralelos, separados y con las piernas ligeramente flexionadas. Tronco ligeramente hacia delante. Los brazos hacia delante, flexionados y situando la raqueta aproximadamente a la altura de la cabeza, en una posición que nos permita estar preparados para cualquier acción.

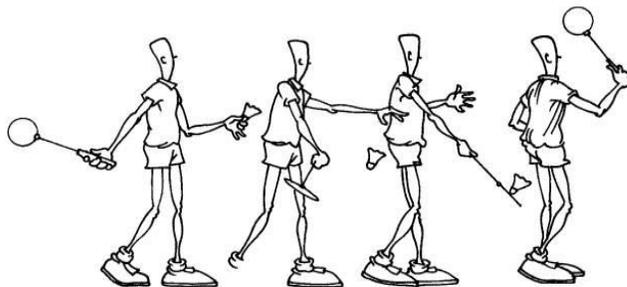


- **DE RECEPCIÓN DE SAQUE:** La pierna contraria al brazo ejecutor es la que se adelanta y se carga el peso sobre ella. La otra se apoya sobre la punta del pie, para poder moverla adelante atrás según se necesita. La raqueta debe quedar por encima del brazo ejecutor.

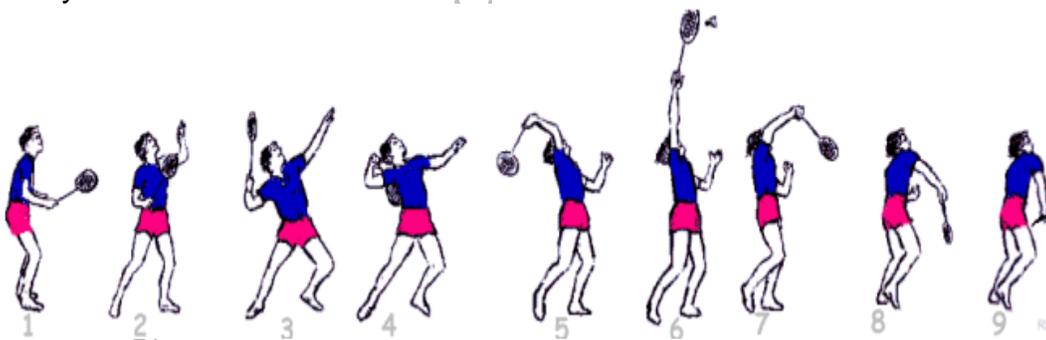


- **GOLPES PRINCIPALES:**

- **EL SAQUE:** Existen varios tipos de saque, pero los más utilizados son el saque corto y el saque alto. Cuya principal diferencia es la trayectoria que realiza el volante.



- **GOLPE DE DERECHA O DRIVE (4):** Se trata de un golpe a media altura. Se ejecuta extendiendo el brazo hacia atrás y separando la mano del cuerpo. Se golpea desde atrás hacia delante, moviendo el brazo a la altura del hombro.
- **GOLPE DE REVES (4):** Se ejecuta cruzando el brazo de golpeo por delante del cuerpo a la altura del pecho. Se flexiona y gira el tronco, con la raqueta aproximadamente por detrás de la cabeza. Se golpea con el revés de la pala, extendiendo el brazo hacia delante.
- **EL LOB (6):** Se golpea el volante con la raqueta de abajo-arriba. El volante se eleva y describe una parábola con gran altura.
- **EL REMATE (3):** Se lleva el brazo ejecutor hacia atrás con el codo a la altura del hombro y la mano por encima y detrás de la cabeza. El golpeo se produce extendiendo el brazo y conectando con el volante justo por encima de la cabeza.
- **EL CLEAR (1):** Su ejecución es similar a la del remate, pero se ejecuta desde el fondo de la pista y su trayectoria es más horizontal.



- **LA DEJADA (2):** Es un golpeo sorpresivo. Consiste en enviar el volante cerca de la red pero lejos de las posibilidades de intervención del contrario.

