

## U.D: EL BÁDMINTON COMO DEPORTE DE ADVERSARIO



### 1.- INTRODUCCIÓN

El bádminton como deporte de raqueta lo podemos practicar a nivel competitivo, como recreación o como actividad para mantener una buena condición física. Las ventajas que aporta en el terreno recreativo son muchas, ya que podemos decir que es un deporte “agradecido”, pues sin grandes conocimientos técnicos conseguimos disfrutar inmediatamente con su juego.

Es imposible determinar el origen del bádminton. Un juego parecido era practicado en China hace más de 2000 años. Sin embargo, podemos afirmar con exactitud que en el siglo XVII existía en Europa un juego análogo al bádminton. Pero es el juego de la “Poona” practicado en la India e importado a Inglaterra por oficiales ingleses el que da origen al bádminton. En una reunión de oficiales en el año 1873, con el tiempo lluvioso, alguien propuso jugar con raquetas de tenis en una vasta sala del castillo, utilizando como objeto volador los tapones de las botellas de champán, en los que se incrustaron algunas plumas. El juego que salió de aquel suceso fue bautizado con el nombre de la localidad que le vio nacer: BÁDMINTON.

### 2.- CAMPO DE JUEGO Y MATERIAL

#### Terreno de juego:

El terreno de juego está dividido en dos partes iguales separadas por la red central, sujeta a dos postes metálicos de 1,55m de altura y 1,52m como medida que separa el borde superior de la red al suelo en su parte central.

La pista es un rectángulo de 13,40m x 6,10m. Además, todas las líneas son parte del área de juego.

Para el juego de individuales, el terreno de juego está limitado por las líneas laterales interiores y las líneas exteriores de los fondos. Para el juego de dobles, el terreno está limitado por las líneas exteriores.

#### El volante:

Es el elemento más distintivo de este juego. Consta de dos partes: las plumas en un número de 14 a 16 plumas que son de ganso (sólo se usa en competiciones), y el corcho o cabeza en el que van fijadas las plumas.



Para entrenar normalmente se usan los volantes con plumas de plástico que nos permiten tres niveles de juego según el color de su corcho.

### **La raqueta:**

Es el elemento más importante del juego. Es fina y ligera pues es necesario moverla a gran velocidad ya que este deporte se desarrolla muy rápido.

## **3.- REGLAS BÁSICAS**

### **3.1.- El partido y objetivo del juego**

Para anotarse un punto en el bádminton es necesario estar en **posesión del saque**.

En los partidos masculino y los dobles, se juega al mejor de 3 sets de 15 puntos cada uno. Si se llega al tercer set, se cambia de campo al 8º punto. Si se empata a 13 puntos, el jugador que llegó primero tiene opción a desempatar a 5 tantos y en el caso de que el empate sea a 14, la opción es de 3 tantos.

En la modalidad femenina, se juega al mejor de 3 sets de 11 puntos cada uno. Si se llega al tercer set se cambia de campo al 6º punto. En caso de empate a 9, la jugadora que llegó primero tiene opción a desempatar a 3 tantos. Si llegan a empatar a 10 la opción es de 2 tantos.

### **3.2.- El servicio en individuales**

Se comienza por el saque desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, cruzando el volante diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta, sigue sacando el mismo jugador. Si comete falta el que realiza el saque, pierde el servicio y pasa al contrario. Para realizar el saque se tiene en cuenta la siguiente norma: cuando los puntos son pares se sacan y reciben en el lado derecho del campo; en cambio, cuando los puntos son impares se sacan y reciben en el lado izquierdo del campo.

### **3.3.- Faltas y reglas generales:**

- Hay falta en el servicio cuando el golpe es realizado por encima de su cintura
- Hay falta si al realizar el servicio, el volante cae fuera del área de servicio diagonalmente opuesta al jugador que saca (es decir, no llega a la línea de servicio corto, o cae más lejos de la línea de servicio largo, o cae fuera de las líneas laterales del área de servicio que corresponda).
- El volante que cae sobre la línea se considera válido, ya que las líneas forman parte del campo.
- Hay falta si un jugador toca la red o sus postes mientras el volante está en juego, ya sea con la raqueta o con el cuerpo.
- No se puede golpear el volante dos veces seguidas
- No se puede golpear el volante sucesivamente por dos jugadores de la misma pareja

- Si en el servicio o durante el juego el volante toca la red y pasa por encima de ésta, el golpe se considera válido.

## 4.- ASPECTOS TÉCNICOS

### 4.1.- Presa o agarre de raqueta

La presa correcta se consigue agarrando la empuñadura cerrando los dedos sobre ella y colocando el pulgar entre el dedo índice y los demás. Esta presa se denomina universal y con ella podemos realizar toda clase de golpes.

Existen otros agarres o presas como la de revés, para la cual, partiendo de la presa universal, realizamos  $\frac{1}{4}$  de giro de muñeca, apoyando el pulgar en la parte ancha posterior de la empuñadura.

También tenemos la presa de martillo que se usa para todos los golpes potentes y durante el juego.

### 4.2.- El juego de muñeca-antebrazo

Los golpes de volante deben realizarse con movimientos bruscos de muñeca coordinados con movimientos cortos y rápidos del brazo. Como hemos señalado, el movimiento de la raqueta se produce siempre por rotación del antebrazo.

### 4.3.- Las posiciones básicas

Un deporte rápido como el bádminton necesita respuestas y reacciones rápidas, para lo cual es preciso prepararse; esto es lo que significa “la posición básica de juego”: estar preparado, a punto de responder con la acción necesaria al golpeo del adversario.

- ❖ Posición de recepción ante el saque: Se realiza adelantando la pierna contraria al brazo ejecutor y cargando el peso del cuerpo sobre esta pierna; la otra se apoyará en el suelo con la punta del pie, libre de peso, para una mayor movilidad hacia atrás o adelante según venga el saque
- ❖ Posición defensiva: Se realiza a partir de la posición básica de juego con las siguientes modificaciones:
  - Se separa y se flexionan más las piernas.
  - Se coloca la raqueta delante del pecho tratando de cubrir la mayor parte de los golpes con que pueda ser atacado.

### 4.4.- La colocación en el campo y los desplazamientos

En individuales y durante el juego, el jugador debe situarse en el centro de su terreno, sobre la línea central y a 1m o 1,5m por detrás de la línea de servicio, ya que desde esta posición tendrá más oportunidades de defender todas las zonas de su campo de juego, por lo que después de cada acción y cada golpe, ha de volver muy rápidamente a colocarse en esa posición estratégica.

En dobles se dividirá el terreno de juego y se responsabilizará cada jugador de su zona.

### 4.5.- Los servicios o saques

El saque es una acción muy importante pues con este golpe se inicia el juego y además podemos conseguir un punto. Se realiza sosteniendo la raqueta con la mano de brazo ejecutor extendido hacia atrás, y la pierna contraria adelantada, sujetando con la otra mano el volante a la altura de la cadera y también extendida. Debemos adelantar la raqueta y al tiempo soltar el volante para que impacte con ella: se trata de un movimiento coordinado y simultáneo de todas las partes del cuerpo que intervienen.

Podemos realizar dos tipos de saque según su trayectoria:

- Saque largo: se realiza golpeando fuertemente el volante, enviándolo con una trayectoria alta ascendente lo más cerca posible de la línea de fondo del adversario. Es el más utilizado en los encuentros de individuales
- Saque corto: tiene como objetivo enviar el volante con una trayectoria baja, lo más cerca posible de la red y de la línea de servicio corto del adversario. Se suele utilizar mayormente en los encuentros de dobles. La técnica de saque viene a ser igual al saque largo, sólo que en el último momento se cambia la fuerza de golpeo para engañar al contrario.

#### **4.6.- Los golpes básicos**

Existen diferentes criterios a la hora de clasificar los golpes básicos, trayectoria del volante, zona de caída,... Nosotros los clasificaremos en función de la altura a la que se ejecuta cada golpeo.

Así, clasificamos los golpes de la siguiente forma:

Golpes ejecutados por encima de la cabeza:

- Clear
- Remate
- Dejada alta o drop

Golpes ejecutados a una altura intermedia:

- Drive

Golpes realizados por debajo de la cadera:

- Dejada baja
- Lob

#### **Clear:**

Es un golpe que se realiza para enviar el volante de fondo a fondo de la pista. El volante va alto y a la línea de fondo del adversario. La ejecución es así:

- Golpear con la raqueta por encima de la cabeza, lo más alto posible
- El brazo va estirado y el momento de golpeo se produce antes de que la raqueta llegue a la vertical

#### **Remate:**

También llamado "mate", es el golpe ofensivo por excelencia. Técnicamente se ejecuta igual que el clear, con la diferencia de que el golpeo se realiza a mayor velocidad y el impacto del volante es por



delante de la vertical, con la raqueta más inclinada hacia delante, de manera que el volante salga con una trayectoria descendente y tensa.

**Dejada alta:**

Es un golpeo ofensivo cuyo objetivo es hacer caer el volante justo detrás de la red, cuando el adversario está lejos de ésta y no puede responder. La dejada es una finta o engaño. La dejada alta se ejecuta igual que el clear y el remate, con la diferencia de que el momento de impacto de la raqueta con el volante es justo en la vertical, frenando la fuerza de la raqueta para que el volante consiga la trayectoria descendente y cercana a la red en el campo contrario.

**Drive:**

Es un golpeo considerado de ataque se usa más en el juego de dobles y mixto que en individual. El punto de contacto con el volante en el drive suele estar entre el pecho y la cabeza (altura de los hombros).

**Dejada baja:**

El objetivo es el mismo que el de la dejada alta. Sin embargo, difiere en gran medida su ejecución. En el momento del golpeo la raqueta está paralela al suelo y la muñeca bloqueada, golpeando el volante de forma suave para que pase lo más ajustado posible a la red y caiga al campo contrario.

**Lob:**

También denominado globo; es un golpe eminentemente defensivo, que se realiza cerca de la red, respondiendo a un ataque del contrario con remate o dejadas. Va dirigido alto y hacia el fondo de la pista.

## **5.- TÁCTICA**

### **5.1.- INTRODUCCIÓN**

En bádminton distinguimos tres especialidades de juego: individual, dobles y dobles mixto. Para poder jugar en cualquiera de las tres, además de dominar la gama básica de golpes, debemos preparar una táctica a seguir durante el partido que variará según la modalidad que vayamos a jugar.

Pero antes, veamos los conceptos de ataque y defensa. Atacar en bádminton significa que hemos mandado el volante al campo contrario con trayectoria descendente, de forma que el contrario se vea obligado a responder con golpes realizados de abajo-arriba con trayectorias ascendentes. Defender en bádminton significa enviar el volante al campo contrario con trayectorias ascendentes.

### 5.2.- TÁCTICA EN EL JUEGO DE INDIVIDUALES

Para un jugador que se inicia en el juego del bádminton y que domina los golpes básicos, la estrategia a seguir es hacer correr al adversario hacia delante y hacia atrás con golpes como el clear, lobs y dejadas hasta que cometa un fallo, o mande un volante fácil cerca de la red que nos permita hacer un smasch.

Conforme vaya mejorando nuestra técnica, además de hacer correr al adversario hacia delante y atrás, intentaremos hacerlo correr a los lados. Esto tiene algo más de dificultad ya que si no dominamos la técnica del golpe, es posible que se vayan los volantes fuera de la pista por los laterales.

Además, debemos volver al centro de la pista después de cada golpe, ya que si dominamos el centro del campo llevaremos ventaja en la jugada.

En la táctica del juego individual merece especial atención el servicio. El más utilizado es el servicio largo. Un buen servicio largo será el que hace caer el volante lo más cerca posible de la línea de fondo.

De vez en cuando se intenta sorprender al adversario con un saque corto, sobre todo si observamos que por descuido se coloca demasiado lejos de la línea de servicio corto.

En definitivo, la táctica en individuales la podemos resumir en los siguientes puntos:

- Realizar un juego variado para inducir al contrario a que cometa fallos.
- Presionarlo echando el volante a su izquierda para obligarle a que golpee con su revés
- Jugar preferiblemente en paralelo y sólo cruzado o en diagonal como sorpresa. Evitarás errores.
- Volver al centro del campo después de cada golpeo
- Nunca dirigir el volante al lugar donde esté el oponente. Buscar las esquinas del campo y pillar de contrapié al contrario.

### 5.3.- TÁCTICA EN EL JUEGO DE DOBLES

En el juego de dobles, debemos adoptar como norma general una actitud ofensiva. Aquella pareja que en el juego consiga antes disponerse para el remate, tendrá las mayores posibilidades de conseguir el punto. En el desarrollo del juego debemos intentar en todo momento no elevar el volante (principalmente se utiliza el golpe de drive).

El servicio más utilizado en el juego de dobles será el servicio corto, obligando al contrario a golpear desde el principio con trayectoria ascendente. A veces se puede intentar el saque largo, con el objetivo de sorprender al contrario.

En el juego de dobles podemos aplicar tres sistemas diferentes de colocación de los jugadores:

- Sistema paralelo: considerado como sistema defensivo
- Sistema adelante-atrás: sistema de carácter más ofensivo y utilizado en mixtos
- Sistema combinado (mixto): sistema utilizado en jugadores de nivel