

# BÁDMINTON



## Los elementos Básicos del Bádminton

El **bádminton** es un deporte de **raqueta** en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o *solos*) o dos parejas (dobles) situadas en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red.

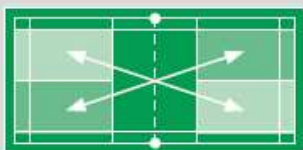
A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino con un **volante**.

Los jugadores deben golpear con sus raquetas el volante para que este cruce la pista por encima de la red y caiga en el sector oponente, iniciándose las jugadas con un servicio de mano baja;

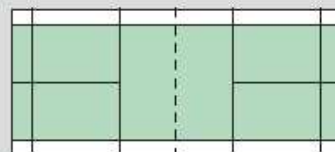
El juego tiene **cinco disciplinas** – individuales (masculino y femenino) y dobles (masculino, femenino y mixto).

**El bádminton en individuales** se inicia con un servicio en diagonal hacia un cuadro largo de servicio. Después del saque, el juego continúa en una cancha larga con el borde en la primera línea lateral. El volante se sirve en línea diagonal hacia el 'cuadro de servicio' del oponente.

La parte sombreada indica el área de juego para individuales. Un volante que cae fuera de esta área implica que un punto se gana / se pierde.

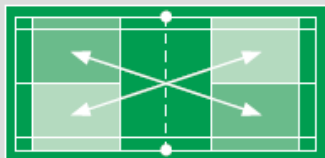


El volante se sirve en línea diagonal hacia el 'cuadro de servicio' del oponente.

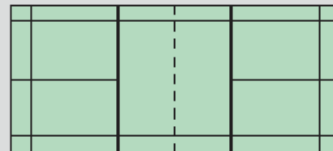


La parte sombreada indica el área de juego para individuales. Un volante que cae fuera de esta área implica que un punto se gana / se pierde.

**El bádminton en dobles** inicia con un servicio diagonal hacia un cuadro más corto y más ancho que en individuales. Después del servicio, el juego continúa en toda el área de la cancha.



En el juego de dobles, el volante se sirve en diagonal hacia un cuadro más corto y más ancho.



Después del servicio, el juego de dobles se efectúa en toda la cancha.

Para los jugadores con discapacidad, el tamaño de la cancha se adapta según la categoría del jugador en el sistema de clasificación. Para más información, puedes bajar las Reglas del Bádminton en el sitio web de la BWF– [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## El Objetivo del Juego

El objetivo del juego es **hacer puntos** al:

- ✓ hacer caer el volante en la cancha de tu oponente;
- ✓ obligar a tu oponente a mandar al volante fuera del área de la cancha;
- ✓ obligar a tu oponente a mandar el volante a la red;
- ✓ pegar al cuerpo de tu oponente con el volante.

## Las Reglas del Juego

Las reglas del juego se pueden bajar desde el enlace de la web de la Federación española de Bádminton (<http://www.badminton.es>)

El enlace es:

[http://badesp.visualclubweb.nl/file\\_download.aspx?id=674825&a=1](http://badesp.visualclubweb.nl/file_download.aspx?id=674825&a=1)

**Las Reglas Simplificadas del Bádminton son las siguientes:**

### El Sistema de Puntaje

- Un partido consiste en jugar al mejor de 3 juegos a 21 puntos.
- Cada vez que hay saque, hay punto.
- El lado que gana la jugada suma un punto a su marcador.
- A 20 iguales, el lado que llegue primero a una ventaja de dos puntos gana ese juego.
- A 29 iguales, el lado que gane el punto número 30 gana ese juego.
- El lado que gana un juego saca primero en el siguiente juego.

### Intervalos y Cambio de Lado

- Al llegar el primer lado a los 11 puntos, los jugadores tienen un intervalo de 60 segundos.
- Se permite un intervalo de 2 minutos entre juegos.
- En un tercer juego, los jugadores cambian de lado de la cancha al llegar el primer lado a los 11 puntos.

### El Juego de Individuales

- Al comenzar el juego (0-0) y cuando el puntaje del sacador es un número par, el sacador saca del cuadro derecho de servicio. Cuando el puntaje del sacador es un número impar, el sacador saca del cuadro izquierdo de servicio.



- Si el sacador gana una jugada, este recibe un punto y saca de nuevo desde el otro cuadro de servicio.

- Si el receptor gana una jugada, este recibe un punto y se convierte en el nuevo sacador. Procede a sacar desde el cuadro apropiado de servicio (izquierdo si su puntaje es impar, derecho si es par).

### El Juego de Dobles

- Al comenzar el juego y cuando el puntaje es par, el sacador saca desde el cuadro derecho de servicio. Cuando el puntaje es impar, el sacador saca desde el cuadro izquierdo.
- Si el lado sacador gana una jugada, recibe un punto y el mismo sacador vuelve a sacar desde el otro cuadro de servicio.
- Si el lado receptor gana una jugada, recibe un punto y se convierte en el nuevo lado sacador.
- Los jugadores no cambian de sus respectivos cuadros de servicio hasta que hayan ganado un punto al sacar su lado.
- Si un jugador se equivoca de cuadro de servicio, el error se corrige al descubrirse el problema.



Nota que eso implica que:

- el orden del servidor depende si el puntaje es par o impar, al igual que en el juego de individuales;
- solo el lado sacador se cambia de cuadro de servicio, y solo al ganar un punto. En todos los otros casos, los jugadores se quedan en sus respectivos cuadros de servicio (desde donde efectuaron la jugada anterior). Así se garantiza que los sacadores de cada pareja se alternen.

## El Bádminton a Nivel de Élite



En los niveles más altos del bádminton, el deporte requiere de una condición física extraordinaria, habilidad técnica, destrezas de percepción y predicción, al igual que tiempos muy rápidos de reacción.

Los jugadores a los niveles más altos necesitan una habilidad física extraordinaria, que incluye:

- Resistencia aeróbica.
- Agilidad.
- Fuerza.
- Potencia explosiva.
- Velocidad.
- Toma de decisiones.

En los niveles más altos, el bádminton es un deporte muy técnico, que requiere de altos niveles de coordinación motriz, movimientos sofisticados de raqueta, y precisión bajo presión. En el bádminton, la táctica también es muy importante.

## Un Deporte de Juegos Olímpicos

Desde el 1992, el bádminton ha sido un deporte de los Juegos Olímpicos de Verano. En total, suman 15 las medallas disponibles en el bádminton olímpico – oro, plata y bronce para cada una de las cinco disciplinas:

- Individuales masculino.
- Individuales femenino.
- Dobles masculino.
- Dobles femenino.
- Dobles mixto.

Los jugadores de bádminton de cada región (Asia, África, Europa, Oceanía y las Américas) compiten en los Juegos Olímpicos.



## El Bádminton Alrededor del Mundo

El bádminton se juega en todo el mundo, pero como la mayoría de los deportes mundiales, es más popular en algunas regiones que en otras.

El bádminton goza de mayor popularidad en países de Asia como China, Corea, Indonesia, Malasia, Japón, Tailandia, India y Taiwán. Estos países producen muchos jugadores de clase mundial.

El bádminton también es muy popular en Europa, y países como Dinamarca, Inglaterra, Alemania, Polonia y Francia cuentan con jugadores de clase mundial.

Desde hace unos años España se ha posicionado como una de las potencias mundiales en este deporte. La jugadora onubense Carolina Marín se ha proclamado campeona olímpica en 2016 y campeona del mundo en 2014, 2015 y 2018



En las Américas, el bádminton se está perfilando como un deporte popular. Con los Juegos Olímpicos del 2016 en Rio de Janeiro, Brasil, el bádminton aumentará en popularidad en las Américas en un futuro cercano. El bádminton también se juega ampliamente en ciertas regiones de Oceanía y África.

El bádminton ha crecido y ha aumentado en popularidad, ya que lo puede jugar personas de todas las edades y a cualquier nivel. A nivel de principiantes, ofrece un sentido de satisfacción desde los primeros momentos, ya que desde el inicio se puede mantener el volante en juego sin mucho conocimiento técnico.

En los niveles más altos, sin embargo, es un deporte muy dinámico, con remates superando los 350kph y jugadores mostrando los niveles más altos de deportivismo.

## Los Orígenes del Bádminton

Aunque no se sabe con exactitud cuáles son los orígenes precisos del bádminton, se dieron juegos que utilizaron un volante y una especie de raqueta en China, Japón, India, Siam y Grecia hace más de 2000 años.

Entre el 1856 y el 1859, empezó a evolucionarse un juego llamado "battledore y volante" en el juego moderno de bádminton, en "Badminton House" (la Mansion Bádminton), la residencia campestre en Inglaterra del Duque de Beaufort.

Hubo juegos similares que se jugaban en Poona, India en esa misma época, y se estableció un código de conducta para el bádminton en el 1877.

La meta en "battledore y volante", como se jugaba en "Badminton House", era mantener el volante en el aire tanto tiempo posible, golpeándolo entre dos personas o más.

Hoy día es el contrario. Ahora la meta es terminar la jugada lo más rápido posible al ganar puntos en contra de tu oponente.

En el 1893, se formó la Asociación de Bádminton de Inglaterra, para regular el bádminton a nivel internacional desde Inglaterra.

## Elementos técnicos del bádminton

Los elementos técnicos principales del bádminton son:

- a. El agarre de revés, el agarre de derecha y el cambio de agarre.
- b. El desplante y la salida.
- c. La introducción al golpe.
- d. El juego en la red – golpes de revés y de derecha en la red.
- e. El saque de revés.
- f. Los golpes de revés y de derecha desde la red al fondo.
- g. El saque alto de derecha.

### a. El Agarre y los Cambios de Agarre

Los dos tipos de agarre que se enseñan en estas lecciones son:

1. el *Agarre de Revés (Agarre del Dedo Pulgar)*;
2. el *Agarre de Derecha (Agarre de "V")*.

Estos dos agarres se explican a continuación:

#### 1. El Agarre de Revés (Agarre del Dedo Pulgar)

El agarre de revés se utiliza para efectuar golpes básicos de revés frente al cuerpo. Ejemplos de esto incluyen golpes en la red, golpes desde la red al fondo, remates en la red, el saque de revés y el golpe raso de revés (cuando el golpe se efectúa frente al cuerpo). El dedo pulgar ejerce presión contra la parte posterior del mango de la raqueta, con un



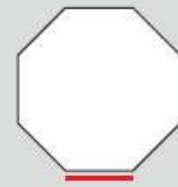
espacio pequeño entre la mano y el mango de la raqueta.



Agarre de revés –  
Vista de largo



Agarre de revés –  
Vista cercana



Agarre de revés -  
Posición del dedo pulgar

- En este agarre, el dedo pulgar se posiciona en la parte posterior del mango de la raqueta, paralelo al mango, con un espacio pequeño entre la mano y el mango.
- Los dedos están relajados.
- La parte posterior de la mano es la que se adelanta.

## 2. El Agarre de Derecha (Agarre de "V")

El agarre de derecha se utiliza para efectuar golpes cuando el volante está al nivel del jugador, al lado tanto derecho como izquierdo.

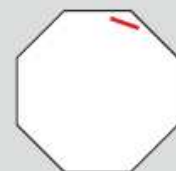
El dedo pulgar y el dedo índice de la mano forman una "V" en el mango de la raqueta. La posición de la parte inferior de la "V" es importante, y se demuestra en las ilustraciones abajo.



Agarre de derecha:  
al nivel del jugador



Agarre de derecha:  
vista cercana



Agarre de derecha:  
la posición de la parte  
inferior de la "V".



Estos apuntes están sacados del enlace que se encuentra en la web de la Federación Española de Bádminton.

Desde este enlace puedes ver la final del campeonato del Mundo individual femenino de bádminton donde se proclamó por segunda vez consecutiva campeona del mundo Carolina Marín.

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/badminton/badminton-campeonato-del-mundo-final-li-xuerui-carolina-marin/2734915/>