



TEMA 3:
O BADMINTON



1. INTRODUCCIÓN:

O bádminton é un deporte que, polas súas características, pode ser practicado como simple xogo recreativo ou ben como deporte de competición de gran esixencia enerxética.

Como xogo recreativo adáptase facilmente a espazos pequenos tanto ao aire libre como en interiores. A súa iniciación é rápida e fai que todo o mundo, en pouco tempo, poida gozar do xogo.

2. ORIXE E HISTORIA:

É difícil situar a orixe do bádminton pero actualmente o máis aceptado sitúase na India, nun xogo chamado Poona. En 1.873, en

Bádminton

House (Inglaterra), durante uns xogos propuxeron xogar á Poona aproveitando unhas raquetas de tenis e improvisando uns

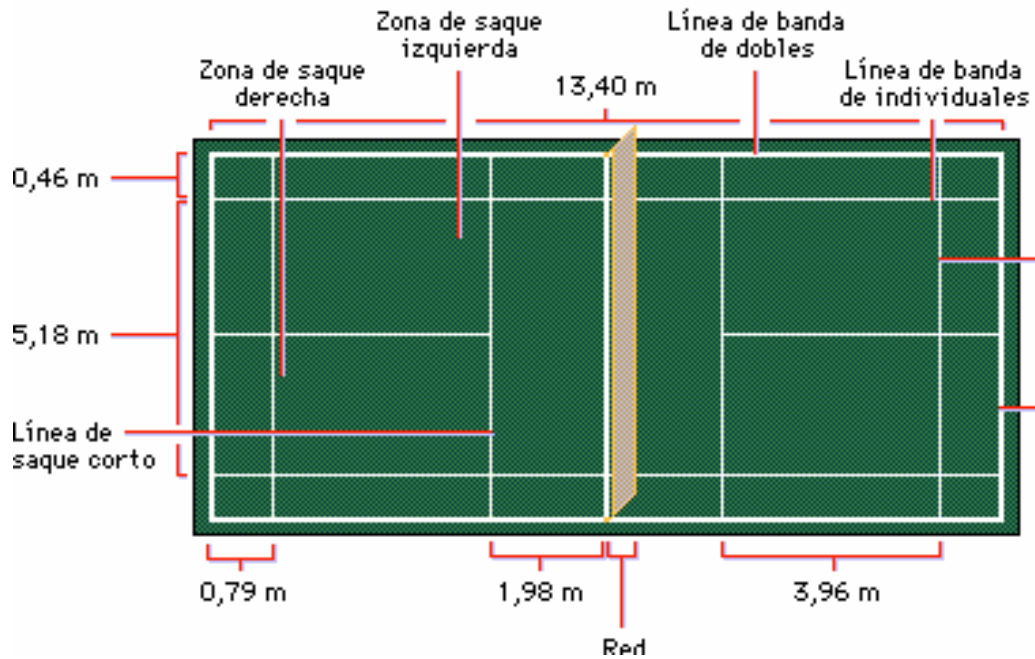
volantes con tapóns de cortiza de champan aos que se lles incrustan unhas plumas. As primeiras regras foron publicadas en 1.877

e en 1893 créase a Asociación Inglesa de Bádminton. Aos poucos, o Bádminton vaise estendendo e créase a IFB (Federación Internacional de Bádminton) no 1.934. En España empézase a xogar ao redor dos anos 60 nas cidades de Coruña e Vigo, creándose no 1.977 a A. Galega de Bádminton, aínda que non foi recoñecida oficialmente por considerar el C. S.D. que o Bádminton non estaba suficientemente implantado no noso país. Grazas ao apoio do Colexio Oficial de Profesores de Ed. Física, sendo presidente José Luis Hernández, rexorde o Bádminton con gran entusiasmo organizándose as Primeiras Xornadas de Bádminton. A finais de 1.984 o C. S.D. aproba os estatutos da Federación Española e pasados os 4 anos regulamentarios consolídase este deporte como federado. A consagración definitiva do bádminton culmina cando é declarado deporte olímpico e a participación oficial nos Xogos Olímpicos de Barcelona no 1992.



3. INSTALACIÓN E MATERIAL NECESARIO:

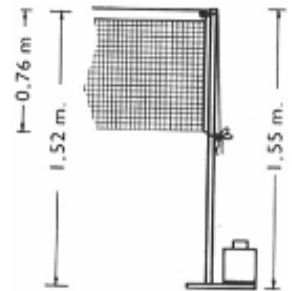
3.1 TERREO DE XOGO:



Terreo de xogo:

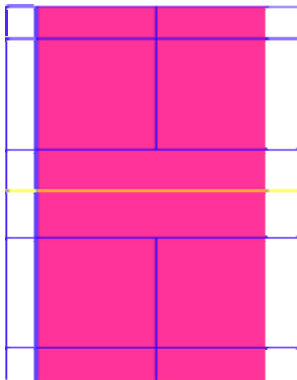
- As dimensións da pista de bádminton son:

13.40 m x 6.10 m - e separado en dous partes iguais pola rede central, que presenta unha altura de 1.55 m

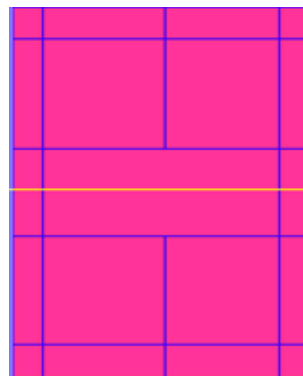


Individuais: En partidos individuais o terreo de xogo está delimitado polas liñas laterais interiores e a liña de fondo exterior.

Dobres: En dobres o terreo de xogo está delimitado polas liñas exteriores.



CAMPO DE INDIVIDUAIS

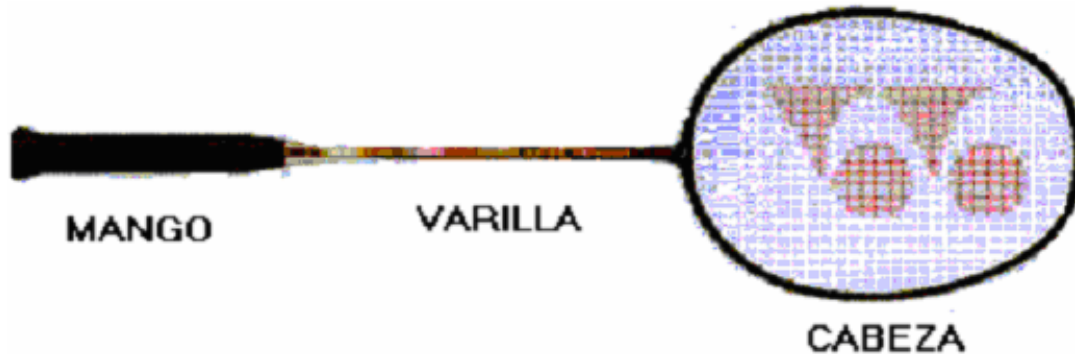


CAMPO DE DOBRES

3.2. A RAQUETA:

É o elemento máis importante do xogo. O material que se utiliza para fabricar leste implemento varía moito: madeira, metal, grafito, fibra de carbono...

AS PARTES DUNHA RAQUETA DE BADMINTON SON:



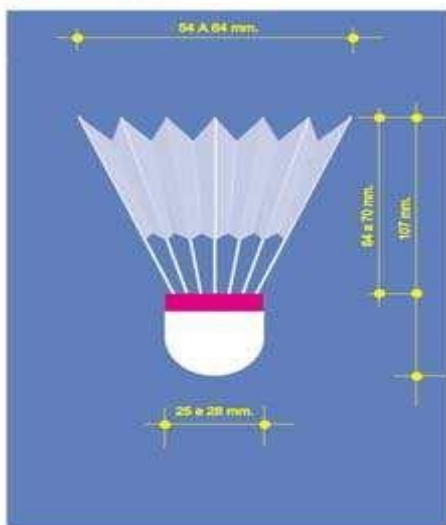
3.3. O VOLANTE E A PLUMA

É o obxecto que golpeamos coa raqueta. Pode chegar a alcanzar unha velocidade de 200km/h nun remate ou smash.

Consta de 2 partes:

- As plumas (que poden ser de verdade ou de plástico)
- A base de cortiza forrada de pel de cor branca no cal van fixadas as plumas.

BDM BADMINTON



4. ACCIÓNS TÉCNICAS:

A Técnica do bádminton caracterízase por unha gran precisión na execución dos movementos técnicos.

Para poder gozar do Bádminton, do mesmo xeito que noutros deportes, é necesario coñecer e aprender os movementos básicos.

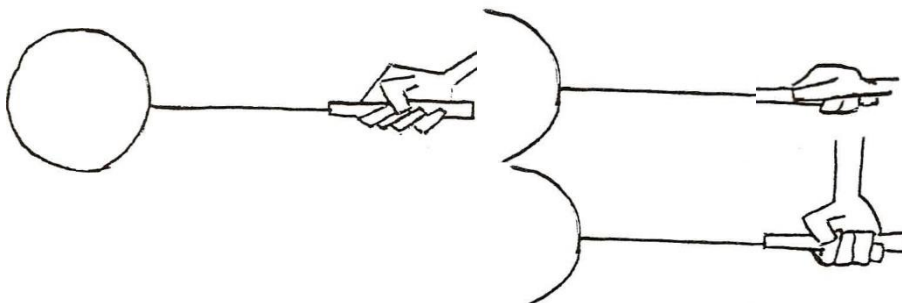
Na explicación da técnica temos que estudar varios elementos:

4.1. PRESA DE RAQUETA:

A forma de agarrar a raqueta ten unha importancia fundamental para a aplicación dos diferentes golpes; de feito foi esta una das técnicas que máis evolucionou nos últimos anos e que fixo cambiar a concepción dalgúns golpes.

Existen diferentes tipos de presa: Presa universal, Xaponesa, de Tapiz..., pero a máis recomendable sobre todo ao principio é a universal.

-Presa universal: (É a que utilizaremos na clase) Chamada tamén presa básica ou de golpe dereito. Para collela de forma correcta agarrarémola coa man non hábil pola metade da varilla. A continuación e coas cordas perpendiculares ao chan, agarramos coa man dereita o mango, colocando o pulgar entre o índice e o resto dos dedos.



Xogo de boneca:

Contrariamente ao tenis, onde se xoga co brazo e a boneca bloqueados, o Bádminton esixe unha mobilidade total da boneca. A raqueta e o volante, ao ser Lixeiros, permiten "fustigar" mentres se golpea. Isto conséguese cun disparo brusco da boneca xunto cun movemento rápido do brazo, que dá velocidade ao volante.

4.2. POSICIÓN BASEE DO XOGO

Ao ser o bádminton un xogo rápido é importantísimo adoptar unha posición de preparación para entrar canto antes en acción en calquera sentido. O xogador deberá ter os pés separados e á mesma altura; o peso do corpo repartido sobre as puntas coas pernas

lixeiramente flexionadas e o tronco lixeiramente inclinado cara adiante, a raqueta deberá colocarse á altura dos ombreiros, e ocupar o centro da pista para poder desprazarnos co menor número de pasos posibles e chegar a todos os golpes.

4.3. SAQUES:

No bádminton o saque é unha acción defensiva, pero ten unha importancia fundamental, xa que para marcar tantos é necesario estar en posesión do mesmo.

Debido ás limitacións que impón o regulamento, sobre todo na área de saque, no xogo de individuais é preferible efectuar saques longos e, con todo, en dobres

predominarán sáquelos curtos e a niveis da rede. O xogador que saca colocarse dentro da súa área de saque máis ou menos a 1,5 m. da liña de saque.

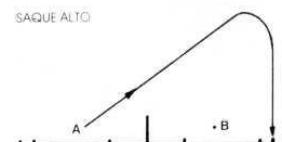
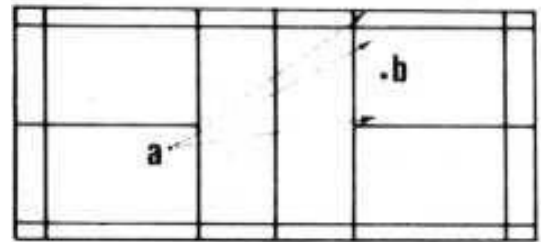
O movemento do brazo que golpea é de atrás a diante nun movemento continuo; o impacto ao volante realízase entre o xeonllo e a cadeira. A raqueta no momento do golpeo está coa cabeza perpendicular ao chan ou lixeiramente inclinada cara adiante.

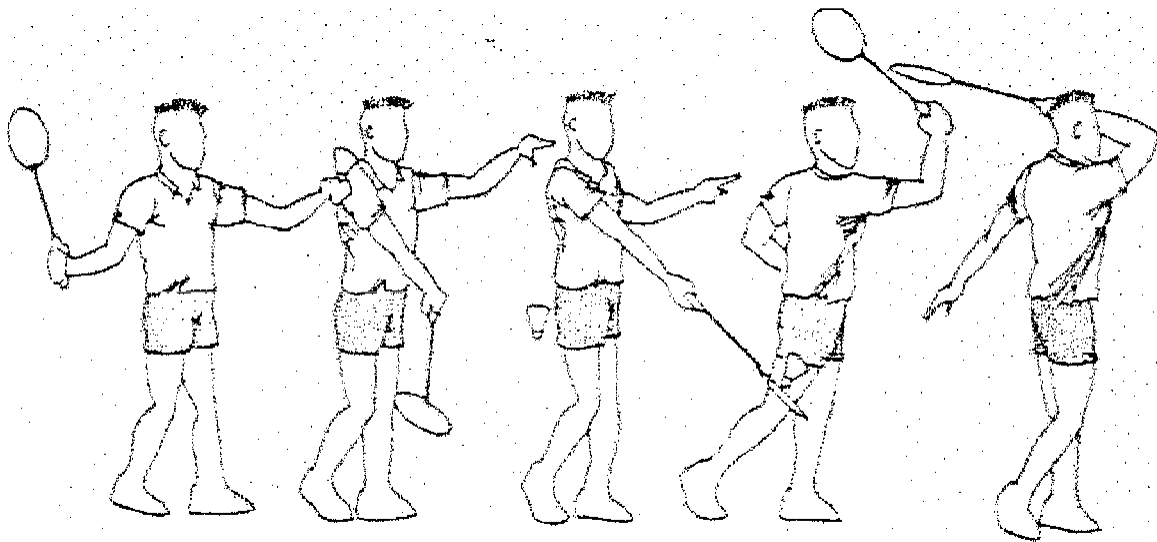
Desde que se inicia o movemento ata que termina existe unha transferencia de peso do corpo de atrás adiante.

Dependendo do percorrido sáquelos poden ser;

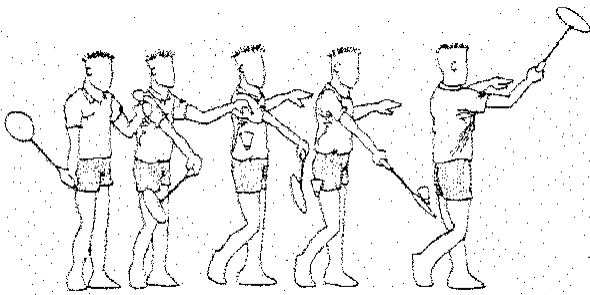
- Alto, adóitase usar para xogo de individuais.
- Curto, adóitase usar para xogo de dobres.
- Revés, exclusivo para xogo de dobres.

En 1º ESO centrarémonos no saque longo “individuais”

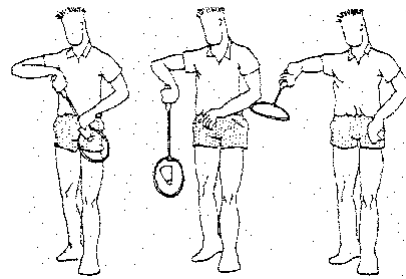




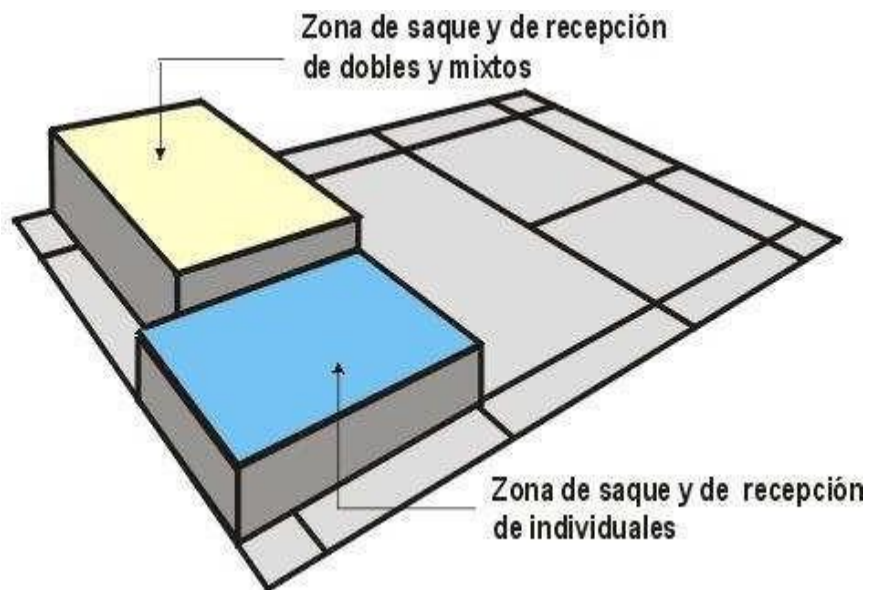
SAQUE ALTO



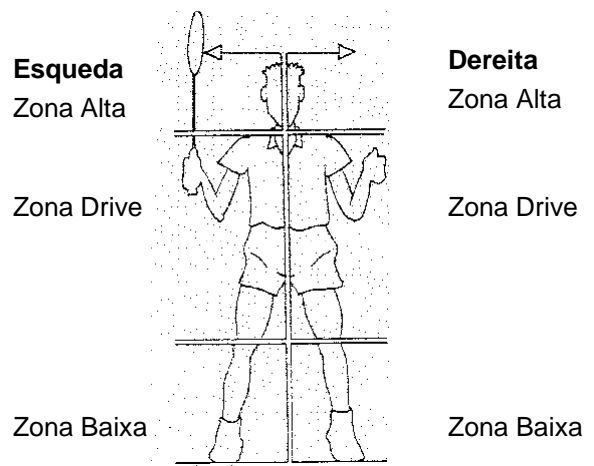
SAQUE DORTO



Zonas de saque:



4.4. GOLPES BÁSICOS



-**Clear:** é un golpe que envía o volante alto e longo cara a liña de fondo do adversario, obrigando a leste a moverse rapidamente cara atrás.



-**Remate o Smash:** é o golpe ofensivo por excelencia, búscase que o volante descenda rapidamente para gañar o punto. Deixada ou Drop: é un golpe ofensivo, o seu obxectivo é deixar caer o volante xusto detrás da rede, cando o contrario está lonxe e non pode responder.



-**A deixada o Drop:** é un golpe ofensivo, o seu obxectivo é colocar o volante xusto detrás da rede, cando o contrario está lonxe e non pode responder.



- **El Globo o Lob:** é un golpe defensivo que se fai preto da rede como resposta a un ataque de final ou deixada. É un golpe que fai que o volante vaia alto e longo facendo unha parábola cara o fondo do campo do adversario.



- **El Drive:** é un golpe que se emprega para dar velocidade ao xogo, por tanto é ofensivo. Despois do golpeo o volante vai a media altura cunha traxectoria horizontal



5. REGRAS E NORMAS BÁSICAS

5.1. A PUNTUACIÓN:

Os adversarios xogan ao mellor de tres xogos. En caso de empate a 1-1 dispútase o terceiro xogo. Para que os puntos suban ao marcador, débese estar en posesión do saque.

- En individual masculino e nos dobres xógase a 15 puntos. En situación de empate:
- 14-14, decídese se se xoga a 15 ou a 17 puntos.
- En individual feminino xógase a 11 puntos. En caso de empate: - 10-10, decídese se se xoga a 11 ou 12 puntos.

Estas prórrogas decídeas o xogador que primeiro chegou á puntuación.

5.2. AS FALTAS

O árbitro pitará falta:

- Se se fai un saque e a raqueta pasa por encima da cintura, ou a cabeza da raqueta ao golpear o volante está por encima da man que a suxeita.
- Se no saque o volante cae fose da área de saque.
- Se durante sáqueo algún xogador está fose da área que lle corresponde.
- Se o volante cae fóra do campo.
- Se o volante toca o chan.
- Se o volante toca no teito.
- Se o volante queda atrapado na rede ou na raqueta do xogador.
- Se o volante toca a un xogador.
- Se durante o xogo, un xogador toca a rede co corpo ou coa raqueta.
- Se un xogador invade o campo contrario por encima ou por baixo da rede.
- Se o volante é golpeado dúas veces sucesivas no mesmo campo.

5.3. OUTRAS NORMAS

- No bádminton continúa o xogo se o volante toca a rede, tanto no saque como no desenvolvemento do punto.

- Segundo a puntuación na que vaiamos, teremos que colocarnos para sacar nunha

Ou noutra metade do campo. Sempre que levemos unha puntuación par sacaremos desde a metade dereita do campo. Cando a puntuación sexa impar sacaremos desde a esquerda. O cero considérase un número par.

- Entre o primeiro e o segundo xogo non hai descanso. Entre o segundo e o terceiro descánsanse 5 minutos se un dos xogadores pídeo.
- As liñas do campo forman parte do terreo de xogo.
- No bádminton existen cinco modalidades de xogo: individual masculino, individual feminino, dobres masculino, dobres feminino e dobres mixto.