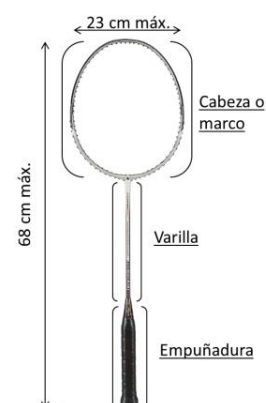


EL BADMINTON: La red y la raqueta

El **bádminton** es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o singles) o dos parejas (dobles). Los jugadores o parejas se sitúan en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red. Asimismo las competiciones se celebran en recintos cerrados. Los jugadores deben golpear el volante con sus raquetas para que éste cruce la pista por encima de la red y caiga en el sector oponente. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo, pudiendo sólo ser golpeada una vez antes de sobrepasar la red. El bádminton es desde 1992 un deporte olímpico. Para un alto nivel de juego, este deporte requiere resistencia aeróbica, fuerza y velocidad. También es un deporte técnico, con altas exigencias de coordinación y habilidad con la raqueta.

1. La raqueta

- Suele ser metálica o de fibra de carbono
- Posee tres partes: empuñadura, varilla y cabeza o marco.
- Medidas: máximo 68 cm de largo y 23 cm máximo de ancho.
- En el marco está el cordaje, que puede tener distinta tensión y grosor.
- El grip es la cinta que recubre la empuñadura y evita que se resbale.



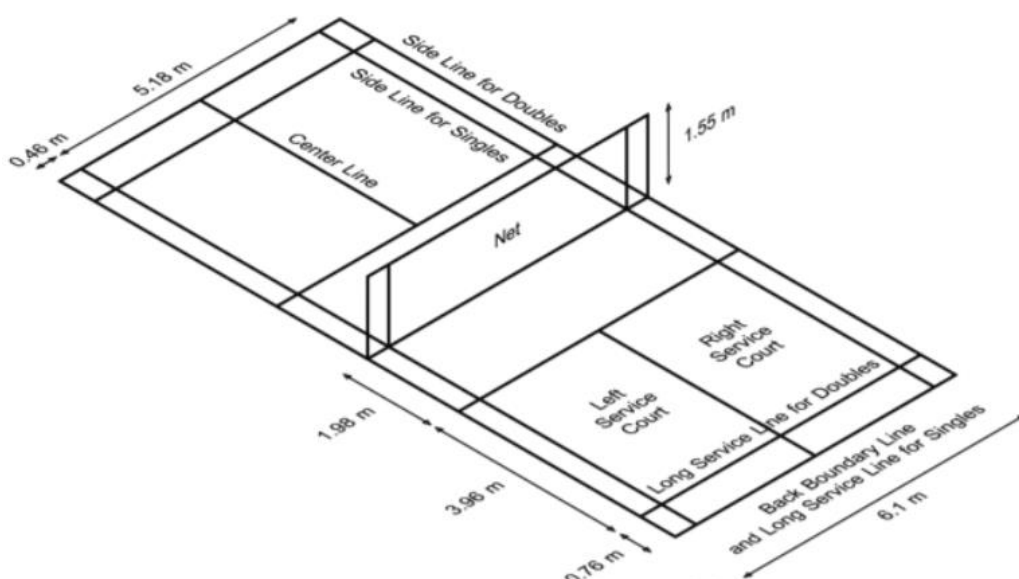
2. Volante o pluma

Puede ser natural (de pluma) o sintético (plástico o nailon). Está compuesto por:

- **El corcho:** constituye la cabeza del volante. Puede estar recubierto de cuero para evitar rozaduras y alrededor lleva una cinta para sujetar este cuero y facilitar la visión de la pluma.
- **Plumas o estructura de nailon.**
- **Tornillo:** aumenta el peso del volante, pero no es obligatorio.



3. El campo



Espacio de juego: en individuales el espacio de juego mide 13,40m. de largo por 5,18m. de ancho, dividido en dos partes iguales de manera transversal por una red situada a una altura de 1,55m.

En cada campo hay dos áreas de saque (izquierda y derecha). **El servicio (o saque)** se efectúa desde el área de saque en la que nos encontremos hacia el área de saque diagonalmente opuesta en el otro campo. Cuando la puntuación del equipo que realiza el servicio es par (0, 2, 6, 14...) siempre se saca desde el área de saque derecha, y cuando es impar (1, 5, 9, 13...) se hace desde la izquierda.

4. Puntuación (tanteo)

- 1) El partido se jugará al mejor de tres sets, a menos que se haya acordado de otra manera.
- 2) El lado que primero gane 21 puntos ganará un juego, excepto lo estipulado en la regla 4 y 5.
- 3) El lado que consiga un tanto sumará un punto a su tanteo. Uno de los lados gana el punto, cuando el oponente comete una "falta" o el volante deja de estar en juego porque toca la superficie de la pista contraria.
- 4) Si en el tanteo se empata a 20, el lado que primero consiga alcanzar una diferencia de 2 puntos, ganará el juego.
- 5) Si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego.
- 6) El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.
- 7) **Faltas:** las siguientes acciones implican la pérdida de la acción de juego que se esté disputando:
 - Enviar el volante fuera del campo de juego.
 - Realizar el servicio fuera del área de saque que nos corresponde.
 - Realizar el servicio con el volante por encima de la cintura.
 - Enviar el servicio (saque) fuera del área de saque contraria.
 - Golpear el volante en el campo contrario y/o tocar con nuestra raqueta la red.
 - Tocar la red o los postes que la soportan durante el juego.
 - Si el volante se queda enganchado en la red o en la raqueta de uno de los jugadores.
 - Golpear el volante más de una vez de manera consecutiva el mismo jugador (o su compañero, en caso de dobles).

POSICION DEL JUGADOR EN EL JUEGO

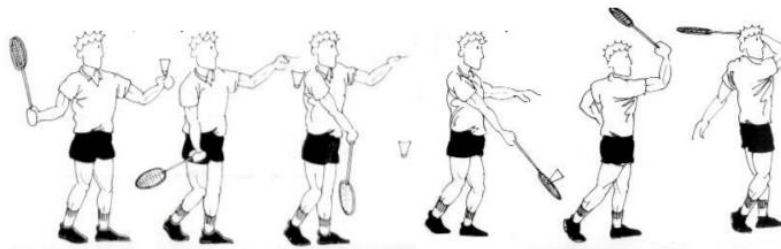
Posición básica de juego

- 1) Los pies estarán a la misma altura y separados
- 2) Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo repartido sobre ambos pies.
- 3) El tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- 4) Los brazos se mantienen por delante, semiflexionados y la raqueta a la altura de la cabeza.

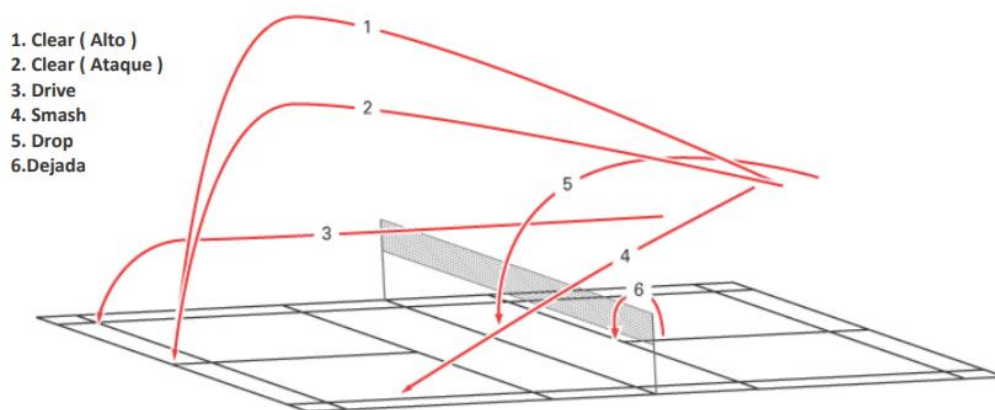


LA TÉCNICA EN EL BÁDMINTON: GOLPES BÁSICOS.

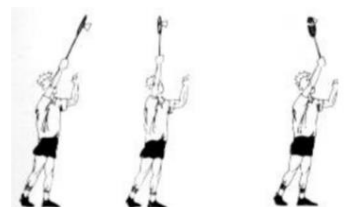
El **saque**: El movimiento del brazo que golpea es de atrás a delante en un movimiento continuo; el impacto al volante se realiza entre la rodilla y la cadera.



Aquí podemos ver algunos **golpes básicos** gráficamente. (A excepción del saque ya comentado)



- En general se debe procurar siempre que sea posible **golpear** al volante **lo más alto** posible y para ello se han de hacer desplazamientos rápidos y situar el punto del golpe en el plano vertical del cuerpo y por encima de la cabeza.
- **Golpeando el volante**



Para golpear con precisión y efectividad desde cualquier lado del cuerpo, deben tenerse en cuenta 2 reglas generales:

1. Golpear el volante **lo más pronto** que se pueda: de esta manera se reduce el tiempo de recuperación para la respuesta del contrario.
2. Golpear el volante **lo más alto** posible. Nunca debe permitirse que caiga si pudo haber sido alcanzado a mayor altura.