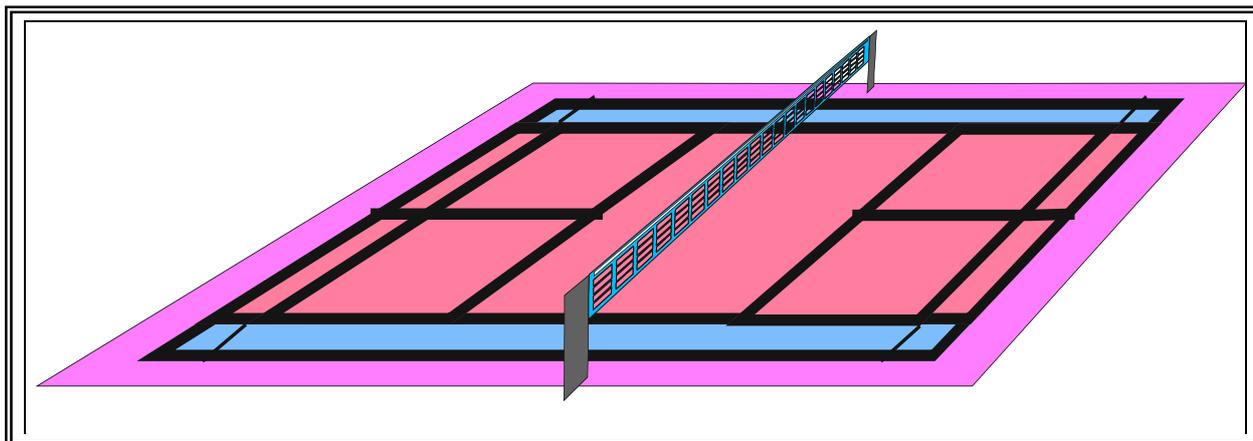


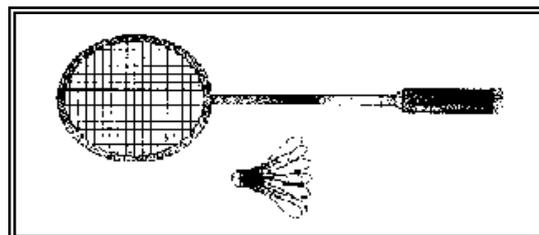
BADMINTON



- ❖ **Dimensiones del terreno:** 13,40 m x 6,10 m (13,40 m x 5,20 m en individuales)
- ❖ **Altura de la red:** 1,55 m
- ❖ **Volante:** trozo de corcho de forma semiesférica con la parte plana rodeada de plumas. Pesa alrededor de 5 gramos.
- ❖ **Raqueta:** Son muy ligeras, metálicas o de carbono, con un mango largo y delgado.

Reglas.

Se saca golpeando el volante por debajo de la cintura y en dirección a la diagonal opuesta hacia la zona de recepción de saque. Si se falla el saque, éste pasa a poder del jugador contrario.



- Se anotará punto solamente el jugador en posesión del saque.
- Se empieza sacando desde la parte derecha de la pista. Se saca desde la parte derecha cuando el jugador que saca tiene un número par de puntos, y desde la izquierda cuando su número de puntos es impar.
- Los partidos se disputan a 3 set de 21 puntos con dos de ventaja sobre el rival.

Posición del jugador ante el remate.

El jugador se colocará en la mitad del terreno adoptando la posición base de juego con las piernas algo más separadas y la raqueta situada delante del cuerpo y por debajo de la cintura.

Acciones tácticas.

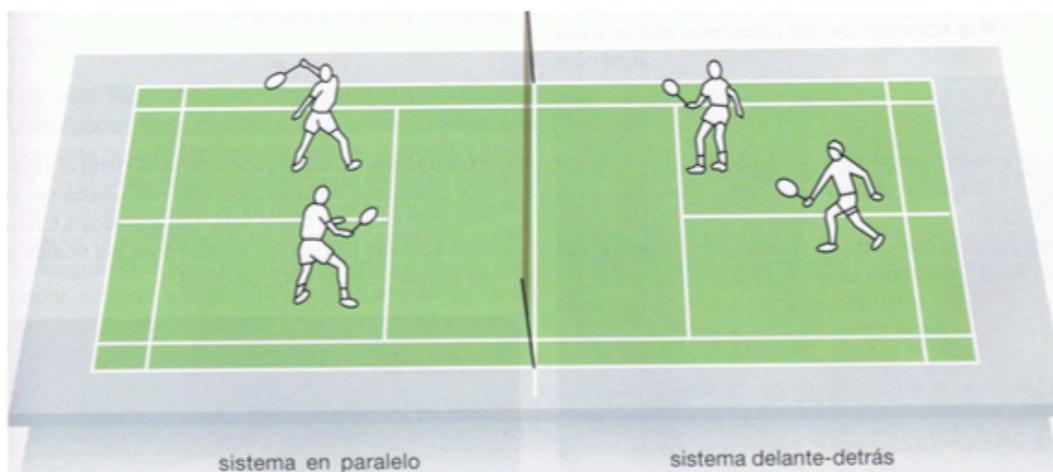
El bádminton, como deporte de oposición con tres modalidades, disfruta de un gran número de situaciones tácticas. La fuerza, la resistencia, el coraje, la voluntad de no dar nunca un punto por perdido (en el juego de individuales) y los sistemas de juego (en el de dobles) son las principales características que debemos destacar.

En el juego de dobles se ha de conocer la pareja a fondo y compartir las responsabilidades. Se utilizan tres sistemas de juego, que son:

Delante – detrás: un jugador se sitúa cerca de la red y el otro, más retrasado. El que está más avanzado ha de ser muy técnico y un buen defensor, y el que está más atrás ha de ser potente y un buen atacante.

En paralelo: los dos jugadores se sitúan en el mismo nivel, y cada uno cubre una mitad del campo. Es un sistema defensivo.

Mixto: se trata de combinación de los dos sistemas anteriores. En ataque se utiliza el sistema delante – detrás y en defensa, el paralelo.



LA PRESA DE LA RAQUETA

La presa es fundamental y con ella podemos realizar golpes de arriba (largos y altos al fondo, dejadas y remates), golpes de abajo (saque, largos y altos al fondo, dejadas y devolución de remates) y golpes con la posición de la mano horizontal (golpes largos y tendidos). La raqueta debemos cogerla firmemente con la mínima tensión hasta un poco antes de recibir el volante, que la cogeremos fuertemente para inmediatamente después del impacto volver a relajar la tensión del agarre.



Hay diversas formas de presa, las más conocidas son:

- La presa universal: es la más sencilla. Se coge la raqueta por la empuñadura; la cabeza de la raqueta ha de estar perpendicular al suelo.
- La presa al revés: utilizada para golpes al revés. Se coge como en la presa universal pero se gira hacia la parte exterior.
- Presa japonesa: la empuñadura se coge con todos los dedos juntos al dedo índice. La raqueta ha de formar un ángulo de 90 grados respecto al antebrazo.

Juego de muñeca En Bádminton el impulso para golpear al volante debe hacerse con un movimiento brusco de la muñeca, acompañado con movimientos

cortos y rápidos del brazo

SAQUE

<http://www.20minutos.tv/videoplayer/cpyCTVX1/>

En el bádminton, el saque es una acción defensiva, debido a que el reglamento obliga a que en el momento del golpe la cabeza de la raqueta esté por debajo de la cintura. Sin embargo su importancia es fundamental ya que para marcar tanto es necesario estar en posesión del mismo.

Según **la forma de ejecutar** el saque existen dos tipos:

- Saque de derecha: la acción técnica de este tipo de saque es la siguiente: volante cogido a la altura de la cintura y por delante; la raqueta situada lateralmente, entre el hombro y la cadera. El pie contrario al de la raqueta estará adelantado y el peso del cuerpo, antes de iniciar el movimiento, se encontrada sobre la pierna de ataque, que es la atrasada.
- Saque de revés: como su propio nombre indica se realiza golpeando por el otro lado de la raqueta y con el dorso de la mano hacia delante.

GOLPES TÉCNICOS

Según la trayectoria que queramos dar al volante, distinguiremos cuatro golpes de base: éstos son el Lob (volea o globo) o golpe de trayectoria alta y al fondo del campo; la Dejada, el Remate y el Drive o golpe de trayectoria larga y horizontal. Todos ellos podemos realizarlos tanto en golpes por el lado derecho como de revés. Asimismo la forma de ejecutar los golpes del Lob, dejada o remate es idéntica: es al final del movimiento con la acción de la muñeca como se decidirá el tipo de golpe que queramos dar.

El Lob y la Dejada se pueden hacer tanto con golpe de arriba como de abajo, el Drive se golpea a la altura de la cadera y el Remate solamente desde arriba. Para la ejecución de la Volea alta, el Remate y la Dejada de arriba utilizaremos el mismo movimiento; solamente se diferencian en la acción final de la muñeca. El jugador/a debe situarse de forma que el volante se encuentre ligeramente delante y por encima del eje vertical del cuerpo; el brazo que lleva la raqueta se lleva hacia atrás, flexionado, con el codo a la altura del hombro, la raqueta en esta posición se encuentra situada detrás de la espalda. La muñeca está flexionada, de manera que la cabeza de la raqueta toque ligeramente la espalda. Para golpear el volante lanzaremos el brazo hacia adelante. En el momento del impacto el brazo está extendido, por encima y delante de la cabeza. Siempre hay que buscar que el golpe se efectúe a la máxima altura, y que todo el cuerpo participe de la acción cargando su peso hacia el pie adelantado.

Si el volante nos obliga a dar de revés, podemos asimismo, aunque con mayor dificultad, llevar a cabo la Volea, el Remate o la Dejada por arriba. En este caso la pierna adelantada es la correspondiente al brazo que sostiene la raqueta, que se colocará cruzando por delante del pecho, con el codo por encima de los hombros.

En general debemos procurar siempre que sea posible golpear al volante lo más alto posible y para ello tendremos que efectuar desplazamientos rápidos y situar el punto del golpe en el plano vertical del cuerpo y por encima de la cabeza.

Otro tipo de golpes pueden ser: de lado izquierdo a la altura del hombro, golpes del lado derecho por encima de la cabeza, golpes en la red por el lado derecho o izquierdo y golpes al revés. Según su trayectoria reciben nombres como: Clear, Lob, Drop, Dejada o Smash.

REGLAS PRINCIPALES:

5. Tanteo.

5.1. Se deben jugar al mejor tres juegos a no ser que se haya acordado de otra manera.

5.2. Sólo el lado que saca puede añadir un punto a su tanteo.

5.3. En el juego de dobles y el de individual masculino gana un juego el primer lado que gana 15 puntos, excepto como es estipulado en la regla 5.5.

5.4. En el juego de individual femenino gana un juego el primer lado que gana 11 puntos, excepto como es estipulado en la regla 5.5.

6. Cambiar de lado. Los jugadores deben cambiar de lado:

6.1 al final del primer juego;

6.2 antes de empezar el tercer juego (sí hay); y

6.3 en el tercer juego, o en un partido de un juego, cuando el tanteo delantero llega a: 6 en un juego de 11 puntos. 8 en un juego de 15 puntos.

11. Faltas.

Es una falta: 11.1. si el saque no está correcto .

11.2. si el servidor, tratando de sacar, no golpea el volante.

11.3. si, al sacar, el volante se engancha en la red y queda suspendido encima, o después de pasar por encima de la red se engancha en la red.

11.4. Si, mientras está en juego:

11.4.1. cae fuera de los límites de la pista; pasa por, o debajo de, la red;

11.4.2. no pasa por encima de la red

11.4.3. toca el techo, el tejado o las paredes laterales.

11.4.4. toca el cuerpo o la ropa de un jugador;

11.5. Si, cuando el volante está en juego, un jugador:

11.5.1. toca la red o sus soportes con la raqueta, el cuerpo o la ropa;

11.5.2. invade la pista del adversario con la raqueta o el cuerpo.

11.5.3. obstruye a un adversario; por ejemplo, le impide jugar un golpe legal cuando el volante está seguido con la raqueta por encima de la red.

11.7. Si, mientras está en juego, el volante: 11.7.1. se golpea dos veces seguidas por el mismo jugador con dos golpes; 11.7.2. se golpea por un jugador y la pareja del jugador sucesivamente.

Resto de reglas en <http://www.badminton.es/page.aspx?id=7873>

El volante

El volante es una ligera bola de corcho que pesa entre 4,74 y 5,50 gramos. Esta base suele ir recubierta de cuero o piel de cabrito y en ella se insertan 16 plumas de ganso. Un volante más económico se fabrica con nylon y corcho.

PESO:
Entre **4.75 y 5.50** gramos

16 plumas de ganso

Longitud de la pluma: **6.2-7.0 cm.**

Dímetro: **6.2-7.0 cm.**

La raqueta

Varilla
Mide unos 20 cm. y es muy fina en comparación con otro tipo de raquetas. La pieza que une la cabeza con la varilla se denomina garganta

Mango
Suele ser de madera recubierta por algún tipo de cinta de tela para proteger la mano y que no se resbale.

PESO:
85-100 gramos

Los tiempos

Al mejor de **3 sets** de 21 puntos cada uno, con dos de ventaja. Si el partido llega a 29 pts., gana el que hace el 30



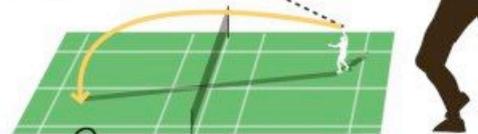
El saque

Ni quien saca ni quien resta pueden pisar las líneas de la pista, y hasta que se realiza el servicio ambos jugadores tienen que mantener ambos pies en contacto con el suelo y mantener una posición estática. Al sacar la cabeza de la raqueta y el volante deben encontrarse por debajo de la cintura.



Los golpes

Globo: Se usa para devolver volantes muy altos. Se dirige siempre a la línea de fondo y se considera defensivo si va muy alto y de ataque cuando no.



Dejada: Tiro alto que trata de engañar al rival. En lugar de golpear el volante, se le empuja con suavidad, y así el volante cae verticalmente.



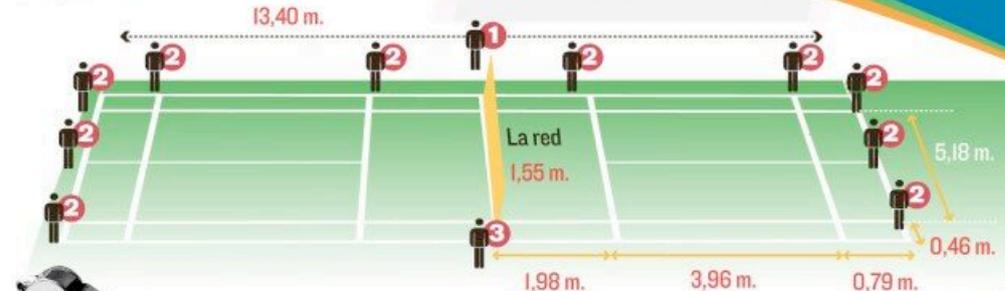
Remate: Golpe fuerte y rápido que pretende ser fulminante. Se ejecuta de arriba a abajo, tanto frontal como lateralmente. La trayectoria del volante es recta y va a mucha velocidad.



Los tipos de saque



La pista



13,40 m.

5,18 m.

1,55 m. La red

1,98 m. 3,96 m. 0,79 m. 0,46 m.

Los jueces:

1 Un juez de saque 2 Diez jueces de línea 3 Un árbitro

Bádminton

La red

- Alto 75 cm.
- Ancho 6,1 m.

Es una malla de nylon oscura ribeteada por una cinta blanca. Entre la parte superior de la red y el suelo hay 1,55 m.

La pista



El acabado del suelo debe ser mate, sin brillos y antideslizante. Las líneas forman parte de la superficie de juego.

Zapatillas

Un jugador puede hacer más de 6 kms. durante un partido por lo que el calzado debe ser ligero y con una suela que evite la abrasión del pie.

Suela acolchada

Piel sintética

Raqueta

Es ligera y rígida gracias al uso de materiales como la fibra de carbono y el titanio.



Historia

Al parecer, colonos europeos introdujeron en América juegos similares hacia el 1600, aunque su gran desarrollo se produce a partir de 1800. Tras ser en dos ocasiones deporte de exhibición, adquiere la categoría olímpica en Barcelona-92

Badminton House



1873

Este palacio prestó su nombre al juego de raquetas que los oficiales británicos celebraban en sus salas.

Federados

Nueve países fundaron la Federación Internacional de Badminton. Hoy en día está formada por 147 países miembros.

1934

Olímpicos



1992

Los indonesios Kusuma y Susanti fueron los primeros ganadores individuales de un oro olímpico.

Modalidades

- Más. Fem. Mixto
- Individual
 - Dobles

Postes

Forman parte de la superficie de juego

Jueces de línea

Son diez y vigilan que el volante permanezca en los límites del campo y que los jugadores no cometan faltas.

Juez de silla

Es la máxima autoridad sobre la pista.

Juez de servicio
Controla correcta ejecución y recepción del servicio



El servicio

El jugador que sirve debe golpear el volante por debajo de la altura de la cintura.



Principales golpes



Clear
Golpe alto y al fondo de la pista.



Drop
El volante queda muy ajustado a la red.



Smash
Es un golpe fuerte que decide el punto.

Formas de golpeo



Los españoles



Pablo Abián



Carolina Martín

Palmarés olímpico

	Total	Hombres	Mujeres
1 China	17	2 1 3	3 2 6
2 Indonesia	12	2 4 2	2 1 1
3 Corea	10	1 1 0	3 3 2
4 Dinamarca	3	1 0 1	0 1 0
5 Malasia	3	0 1 2	0 0 0

España nunca ha conseguido medalla

TENIS

PELOTA
De 64 a 69 mm de diámetro y con un peso de unos 58 gramos

RAQUETA
Estructura fuerte y ligera fabricada en fibra de carbono y otros materiales de última generación

TIPOS DE PISTA

- Tierra batida**
Baja velocidad. Bala media y uniforme
- Acrílico**
Velocidad media. Bala con efecto vertical
- Hierba**
Alta velocidad. Bala lenta y bala

PUNTAJÓN

Si cada jugador o equipo tienen cinco juegos, ganará el set el que logre una ventaja de dos juegos por encima de su contrincante

0	15	30	40	1	2	3	4	5	6	7
Primera puntuación	Segunda puntuación	Tercera puntuación (en la siguiente puntuación se gana el juego, a menos se produzcan "iguales")	"Iguales" o "deuce" empate a 40	En el siguiente punto se obtiene "ventaja" y si se gana el siguiente punto, se gana un "juego"	Si no se ha llegado a los cinco juegos, Ganará el "set" el que primero llegue a seis juegos					

Fuente: Federación española de tenis

EFFECTOS EN LA PELOTA

Lateral
Crea un bota de la bola desviado en la dirección contraria al sentido de la rotación

Liftado
La pelota gira en el mismo sentido que su desplazamiento. La bola coge altura cuando bota

Cortado
La pelota gira sentido contrario que su desplazamiento. Efecto poco y se us para la derecha para un derecho

SAQUE
El tenista lanza la bola hacia arriba, inclina su cuerpo y fija la trayectoria de la pelota. La bola es golpeada en su descenso y alcanza velocidades superiores a los 200 km/h.

EL «DRIVE»
O golpe de derecha, es junto con el revés, el golpe más habitual en un partido de tenis. La bola es golpeada en el punto de velocidad máxima de la curva que dibuja la raqueta

REVÉS
Se ejecuta por el lado contrario al drive, es decir, cuando la bola bota en el lado opuesto a la mano con la que se sujeta la raqueta

VOLEA
Es un golpe de ataque. Se hace antes de que la bola bote, casi siempre cerca de la red. Es propio de jugadores con vocación ofensiva

ESTUDIO SECILIA