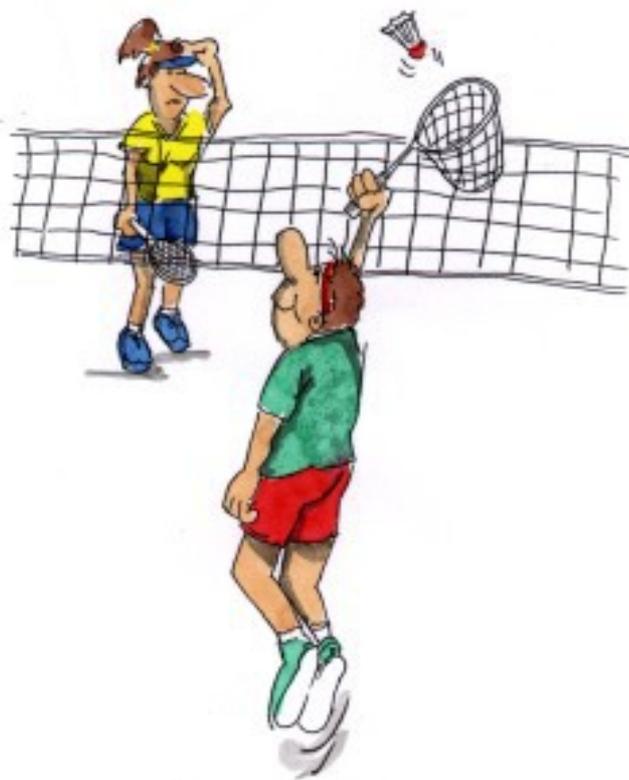


# BÁDMINTON



## EL VOLANTE, LA RAQUETA Y LA PRESA



El volante es uno de los elementos más importantes del juego, siendo junto con la raqueta los únicos de los que no podemos prescindir para la práctica de bádminton.

En cuanto a su diseño general, el volante está compuesto por 16 plumas del ala izquierda de ganso (IBF Web, 1998), ancladas a una base de corcho donde quedarán unidas mediante un entramado de hilo bastante resistente.

Su peso reglamentario oscila entre 4'64 y 5'50 gramos (Reglamento IBF, 1998).

Los volantes pueden ser de dos tipos, naturales de pluma o sintéticos de plástico-nylon. Los primeros se utilizan para competiciones de cierto nivel y su característica principal radica en la precisión y calidad que los golpes adquieren con este tipo de volante.

El volante de pluma natural es bastante más caro que el sintético y, contrariamente a lo que se pueda pensar, dura menos.

En el otro extremo encontramos el volante de nylon, material sintético que simula a la pluma, permitiendo una mayor duración así como un coste económico mucho más reducido.



La raqueta constituye junto con el volante el elemento más importante del juego.

En la raqueta podemos apreciar tres partes bien diferenciadas:

1. Empuñadura
2. Varilla
3. Marco

Sus dimensiones reglamentarias están entre los 68 cm. de largo máximo y 23 cm. de ancho máximo, con una superficie de golpeo que no puede superar los 656 mm<sup>2</sup>

Para la elección de la raqueta debemos tener en cuenta su peso (entre 85 y 120 gramos aproximadamente), el material del que está compuesto y la distribución del peso.

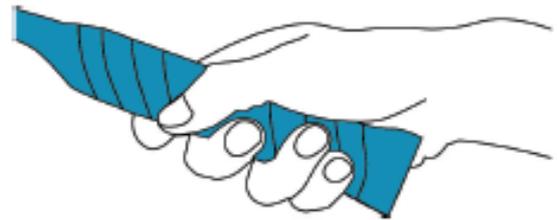
El agarre con la presa básica o universal es necesario para la realización de todos aquellos golpes en los que el volante viene dirigido hacia la zona derecha de nuestro cuerpo (izquierda en jugadores zurdos).

Para realizar el agarre debemos sujetar la raqueta con la mano izquierda por la varilla, (zurdos contrario) con la mano derecha colocamos la cabeza de la raqueta de manera que el cordaje quede perpendicular al suelo dejando que la palma de la mano derecha tome contacto con el cordaje y haciéndola descender en esta posición hasta la empuñadura, cerrando la mano sobre la misma.

El jugador debe de mantener la raqueta sujeta solamente con los dedos y sin ejercer demasiada presión, sobre el grip, esta tensión tan solo se aplica en los momentos en los cuales se produce el golpeo, para posteriormente volver a una situación de relajación de nuestros dedos.

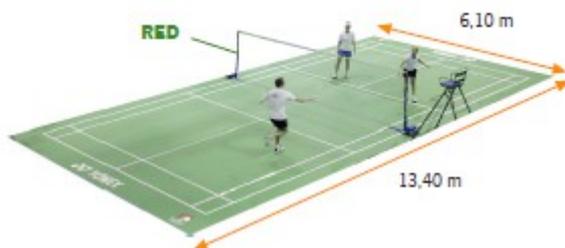
Un aspecto importante es el grosor del grip o empuñadura de la raqueta, este aspecto de carácter muy personal está determinado normalmente por las dimensiones de la mano, aunque cada jugador de manera individualizada irá buscando el grosor de empuñadura que mejor se adapte a sus características físicas y técnicas.

La tendencia generalizada en la mayoría de deportistas de élite es la utilización de unos grosores de empuñadura delgados, ya que favorece una mayor movilidad de los dedos así como un manejo y cambio rápido de las diferentes presas de raqueta.



PRESA BÁSICA

## LA PISTA



La pista está delimitada por líneas de 4 centímetros de anchura, salvo para la línea mediana que delimita la zona del saque del lado derecho con la del lado izquierdo. Cada línea forma parte de la superficie que delimita y está trazada en su interior.

La línea mediana se traza repartiendo su anchura entre las dos zonas de saque y siempre formará parte de cada una de ellas.

Para individuales (masculino y femenino) y durante el juego, el terreno está delimitado por las líneas laterales interiores y la línea de fondo exterior. Para dobles (masculino, femenino y mixto) y durante el juego, el terreno de juego está delimitado por las líneas exteriores.

## POSICIONES BASICAS Y DESPLAZAMIENTOS

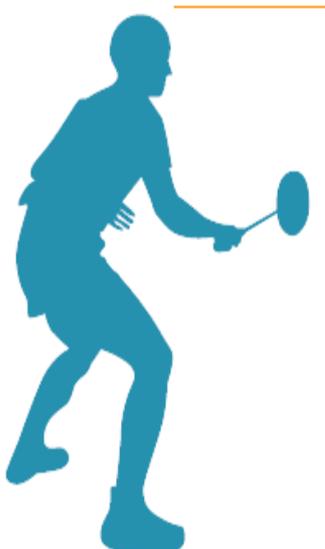
### Posición básica

Se denomina "Posición básica" aquella en la que el jugador espera el volante golpeado por su adversario. Si el jugador guarda una buena posición de base, podrá mantener siempre el cuerpo en un equilibrio correcto, permitiendo un rápido y eficaz desplazamiento hacia el volante para golpear. En la posición básica, el cuerpo se encuentra de frente a la red, se adopta una posición equilibrada con las piernas ligeramente flexionadas, los pies separados a la altura de los hombros y un poco más adelantado el derecho, (izquierdo para los zurdos), preparados para un arranque inmediato, el tronco permanecerá ligeramente inclinado, el peso del cuerpo distribuido sobre los dos tercios delanteros de los pies y el brazo ejecutor delante del cuerpo formando un ángulo de  $90^\circ$  entre el brazo y el antebrazo con la raqueta a la altura de la cintura y dirigida hacia delante. El jugador deberá situarse ligeramente retrasado del centro geométrico de su campo.

### Posición defensiva

La posición defensiva se adopta cuando el oponente realiza alguna acción de ataque, en este momento el jugador varia la posición básica y la convierte en defensiva, para esta operación se deben de cumplir varios requisitos:

1. El tronco se encuentra un poco más flexionado.
2. El brazo ejecutor estará en una posición más baja y cercana al suelo.
3. Existe una mayor flexión de piernas.



POSICIÓN BÁSICA

## Desplazamientos desde el centro hacia adelante

### A la derecha

1. Paso pequeño con la pierna derecha orientando el cuerpo en la dirección del desplazamiento.
2. Paso izquierdo y paso largo derecho, terminando con el apoyo de la pierna derecha.
3. Vuelta a la posición base con un primer paso en chasis hacia atrás.
4. El último movimiento de vuelta es un pequeño salto para quedar situado en la posición base.

### A la izquierda

1. Efectuaremos primero un paso con el pie izquierdo y sobre éste pivotaremos para acabar el movimiento.
2. Con un segundo paso más amplio de la pierna derecha, quedando el jugador en posición de golpeo de revés.

En los desplazamientos adelante ya sea a la izquierda o derecha de la pista, la posición final antes del golpeo debemos de cuidar algunos aspectos:

1. El último paso debe de ser amplio, y conseguir una buena flexión de piernas y amplitud entre ambas para golpear en una posición equilibrada y poder golpear en situaciones difíciles.
2. El tronco no debe de quedar demasiado flexionado pues ocasiona desequilibrios y vueltas a la posición base más dificultosa.
3. El brazo izquierdo nos sirve de equilibrador, llevándolo atrás para compensar el peso del cuerpo.

## Desplazamientos desde el centro a los laterales de la pista

### A la derecha

Zona lateral derecha en los extremos de pista: realizamos un paso en dirección lateral con pierna derecha y un paso de derecha-izquierda-derecha amplia para terminar.

### A la izquierda

Zona lateral izquierda y en los extremos de pista: en esta ocasión realizamos un primer paso con pie izquierdo en dirección al golpeo y un último paso con pie derecho cruzando por delante de la izquierda y acabando en la zona de golpeo. O también podemos realizar uno largo izquierdo en determinadas circunstancias.

## Desplazamientos desde el centro a fondo de pista

### A la derecha

Siempre se comienza el desplazamiento partiendo de la posición básica, a partir de la cual se inicia el movimiento con un paso del pie derecho, apuntando hacia la zona donde nos dirigimos. Después del primer paso con pierna derecha, se realizan dobles pasos sin cruce de piernas hasta llegar a la zona de golpeo, en este desplazamiento una vez realizado el golpeo se puede regresar al centro de pista con cruce de piernas y salto o bien un primer paso de chasis y un salto hasta el centro.

### A la izquierda

Una regla a seguir y que facilita la aproximación hasta el lugar del golpeo, es el realizar siempre en primer lugar un giro del cuerpo, pivotando sobre la pierna izquierda, con el cual nos quedamos orientados hacia el lugar de golpeo, y podemos iniciar la marcha hacia atrás con el cuerpo perfectamente colocado. Después continuamos con dobles pasos hasta la zona de golpeo, una vez en la zona de caída del volante se golpea (con giro de cuerpo quedando pierna derecha por delante) y se vuelve al centro con un primer paso de chasis y salto o bien chasis y paso de izquierda y derecha hasta volver a la posición básica.

## SAQUE

### Fase de preparación

La colocación del jugador para realizar el servicio será detrás de la línea de saque y próximo a la línea central. La distancia a la red estará en función de la modalidad o de la calidad del volante, y habrá que ajustarla en cada situación en concreto.

El cuerpo se encuentra ofreciendo el lateral a la red, de manera que los pies se encuentren separados a la anchura de los hombros, con el pie izquierdo ligeramente adelantado y con el peso del cuerpo apoyado en la pierna retrasada (derecha). La mirada dirigida al contrario antes de golpear.

El brazo ejecutor se encuentra semiflexionado y orientado hacia atrás, la presa de raqueta es la básica de derecha, la mano izquierda sujeta el volante con los dedos pulgar, índice y corazón por la zona intermedia del mismo, la mirada mantenida al frente. El brazo derecho se encuentra adelantado y sin ningún tipo de tensión.

### Fase de ejecución

Comienza la fase de ejecución del servicio con un movimiento amplio del brazo derecho, de manera que describa una trayectoria hacia abajo y delante. El peso del cuerpo va pasando de la pierna atrasada a la adelantada mientras se origina una rotación de caderas y hombros en dirección a la izquierda.

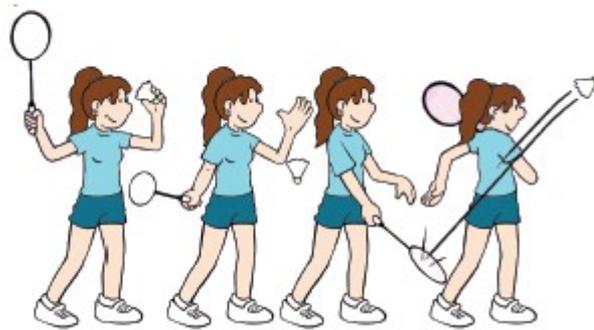
Dejamos caer el volante para que sea golpeado delante del cuerpo y por debajo de la cintura. Con las caderas y hombros paralelos a la red.

### Fase de recuperación

El golpeo acabará con la rotación completa de hombros y cadera hacia la izquierda y con el peso del cuerpo desplazado a la pierna adelantada

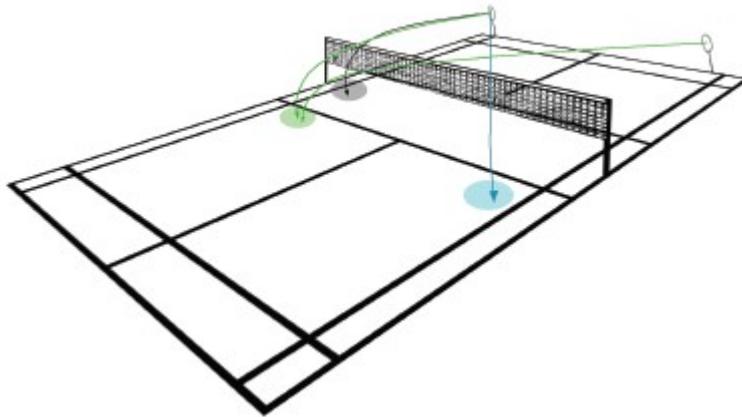
La mirada, puesta en la trayectoria del volante y en la reacción del adversario.

### SAQUE DE DERECHAS



**GOLPEOS DE MANO ALTA: DEJADA, REMATE, CLEAR.**

## DEJADA (Drop)



### Preparación o inicial

Iniciamos el movimiento con una rotación del cuerpo de manera que éste quede situado en su totalidad paralelo a las líneas laterales de la pista, es importante esta premisa, ya que comenzar el golpeo con el cuerpo de frente a la red nos hace perder toda la inercia provocada por el giro, además de la mayor dificultad que encontramos para salir hacia otros lugares de la pista.

Por lo tanto, el pie derecho queda retrasado con respecto al izquierdo y apuntando hacia el lateral. El peso del cuerpo al igual que en la ejecución del Clear, recae sobre la pierna atrasada durante esta fase de preparación.

La pierna derecha debe de estar semiflexionada y dispuesta para un arranque inmediato hacia arriba y adelante.

En lo que se refiere al brazo ejecutor este adopta una postura idéntica a la que realizábamos en el Clear, el brazo se sitúa semiflexionado y apuntando hacia el suelo, la presa de raqueta es la básica o universal de derecha y el brazo izquierdo se eleva, flexionado y apuntando hacia el volante.

### Ejecución o golpeo

Se inicia con un impulso de la pierna derecha, la cual hace que el centro de gravedad se eleve y comience el giro de cadera. Cabe reseñar que tenemos que intentar que esa transmisión del impulso actúe como un látigo, de manera que pase por las extremidades implicadas en el golpeo (pierna, cadera, tronco, brazo, antebrazo y muñeca).

El peso del cuerpo se traslada hacia delante a la vez que la pierna derecha inicia su movimiento para sobrepasar a la izquierda que actúa de pivote.

El brazo ejecutor inicia un movimiento hacia arriba del hombro y codo, mientras a la vez, desciende el brazo izquierdo ayudando a la rotación del tronco. El tronco a su vez va sufriendo un giro progresivo hacia la red.

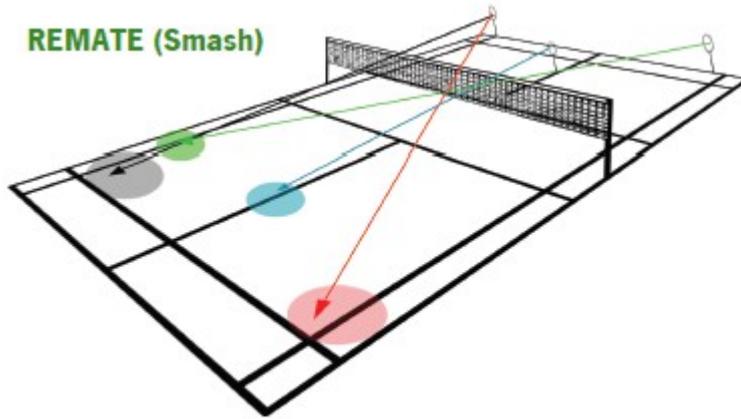
El movimiento del brazo derecho continúa hacia arriba y adelante hasta lograr un extensión de la articulación del codo. Todo este movimiento en su parte final va unido a una rotación interna del brazo y de pronación del antebrazo, permitiendo así el golpeo plano del volante.

El impacto con el volante se realiza normalmente un poco más adelante que en el clear, por lo que este golpe sobrepasa la línea del eje longitudinal del cuerpo.

### Recuperación o final

Después del impacto con el volante, la raqueta sigue su trayectoria hacia delante y abajo, continuando el movimiento hasta su total deceleración. Al igual que en el clear es importante reseñar que se debe recuperar rápidamente la posición de equilibrio, para iniciar el siguiente movimiento.

## REMATE (Smash)



### Fase de preparación o inicial

El cuerpo, caderas y hombros, se coloca perpendicular a la red con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado y el peso del cuerpo sobre la pierna retrasada, que está ligeramente flexionada. El brazo izquierdo se levanta y con el codo semiflexionado apunta hacia la trayectoria del volante, mientras que el brazo ejecutor se encuentra armado, con el codo flexionado y dirigido hacia el suelo.

### Ejecución o golpeo

El codo del brazo ejecutor se eleva y se dirige hacia arriba y delante a la vez que la raqueta avanza por encima de la cabeza hacia el volante. Al mismo tiempo se produce una distorsión del tronco, con el giro de hombros y bloqueo de caderas para adelantar el peso del cuerpo y golpear el volante lo más alto posible por encima de la cabeza y delante de la perpendicular del cuerpo. El brazo no ejecutor con el codo flexionado y pegado al costado realiza una extensión del hombro para ayudar a la distorsión del tronco en el sentido del golpeo y mejorar el equilibrio del gesto.

### **Fase de preparación**

El cuerpo se coloca de perfil a la red (ofreciendo el hombro izquierdo a la red), con el pie izquierdo adelantado, el peso del cuerpo sobre la pierna derecha que está ligeramente flexionada, las caderas y hombros se encuentran de perfil a la red, el brazo izquierdo se encuentra levantado y semiflexionado sirviéndonos de "punto de mira" que apunta hacia la trayectoria que trae el volante, mientras que el brazo ejecutor del golpeo está semiflexionado y dirigido hacia atrás, apuntando el codo hacia el suelo aproximadamente en un ángulo de 45° respecto a éste.

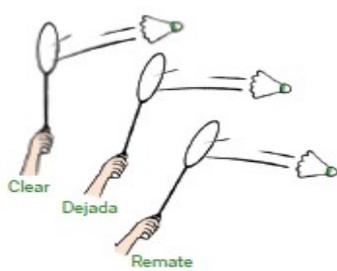
### **Fase de recuperación**

La parte final del golpeo se caracteriza por los siguientes aspectos:

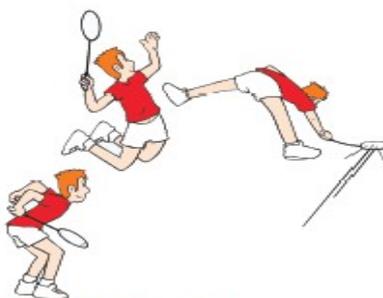
El brazo ejecutor continúa el movimiento de manera que termina cruzando completamente el cuerpo.

Recuperamos el equilibrio del cuerpo para poder enlazar un siguiente desplazamiento o golpeo.

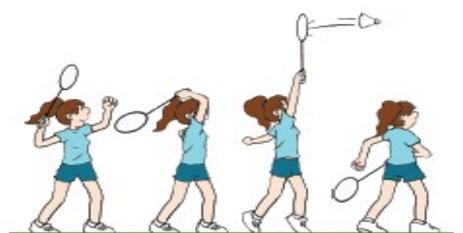
Debemos de evitar, que el brazo ejecutor termine el movimiento sin cruzar el cuerpo ya que esto puede ocasionar lesiones de gravedad a largo plazo.



**Momentos de golpeo**



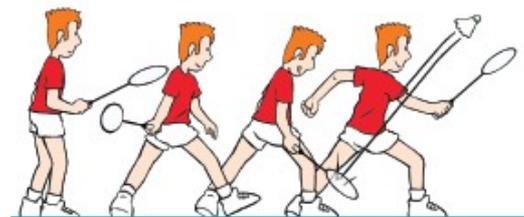
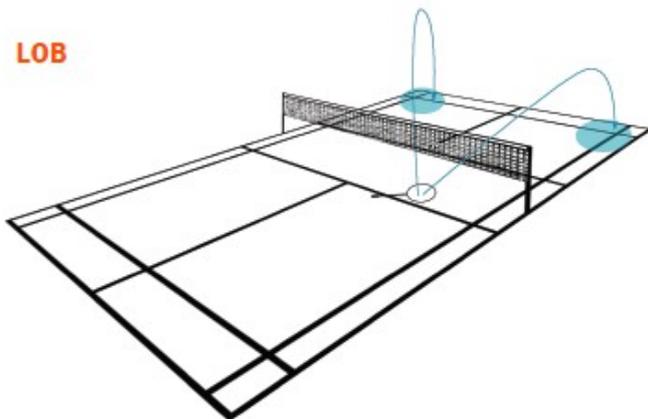
**REMATE (Smash)**



**GLOBO (Clear) y DEJADA (Drop)**

## GOLPEOS CERCA DE LA RED: LOB, NET DROP

### LOB



### LOB

#### Preparación o inicial

La iniciamos desde la posición base a partir de este momento la pierna y el hombro derecho se adelantan hacia la red utilizando los desplazamientos propios para los golpes desde la red.

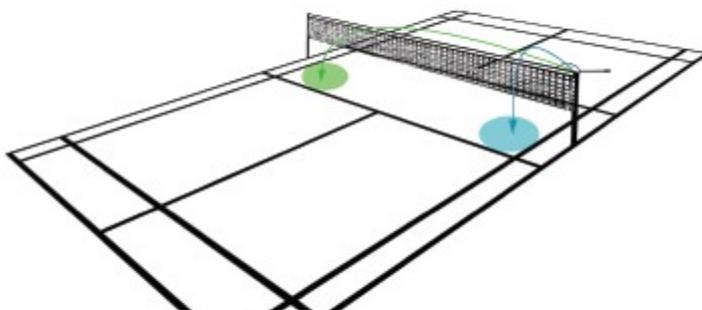
#### Ejecución o golpeo

En el momento del golpeo el brazo se encuentra situado a la misma altura que el cuerpo y separado ligeramente del mismo. Se inicia un movimiento hacia delante el cual debe seguir una trayectoria circular de abajo-arriba. El punto de impacto con el volante debe de ser delante del cuerpo y a una altura media. El impacto se realiza mediante una flexión del brazo y finalizando con una ligera flexión de muñeca.

#### Recuperación o final

Una vez realizado el golpeo, se continúa el movimiento del brazo ejecutor hasta la pérdida total de aceleración cruzando el cuerpo de abajo-arriba, el tronco recupera su posición erguida y se retrasa mediante los desplazamientos de vuelta al centro de pista.

### DEJADA EN RED (NET DROP)



Trayectoria Dejada en Red

#### Preparación o inicial

Partiendo de la posición básica realizamos el desplazamiento pertinente en función del lugar a donde se dirija el volante. Al mismo tiempo que se realiza el último apoyo con pierna derecha, debemos de realizar el golpeo. La posición del cuerpo es la siguiente:

En el último paso quedamos con la pierna derecha flexionada.

El brazo derecho se adelanta quedando la raqueta prácticamente paralela al suelo.

El tronco queda flexionado en función de la altura a la cual golpeamos el volante.

#### Ejecución o golpeo

Una vez llegado al lugar de golpeo, el codo del brazo ejecutor se coloca ligeramente por debajo de la altura del hombro, el brazo se sitúa delante del cuerpo y con una pequeña flexión, la raqueta paralela al suelo con la cabeza de la misma ligeramente dirigida hacia el suelo en un ángulo aproximado de 10 a 20°.

En lo referente a la presa de raqueta, hay que destacar que la presión en el grip debe de ser suave, ya que este golpeo no requiere fuerza, ni potencia, tan solo un leve contacto con el volante.

Se toma contacto con el volante de forma suave y si es posible se corta el volante con un movimiento de muñeca. El brazo contrario se sitúa orientado hacia atrás ejerciendo una función de equilibrador del cuerpo.

#### Recuperación o final

Después del golpeo, el peso del cuerpo se equilibra para poder iniciar el siguiente movimiento. Es importante mantener la raqueta arriba, y no dejar caer el brazo pues es frecuente la posibilidad de volver a realizar otro golpeo de red, con lo cual este aspecto cobra una relevancia fundamental.

## DRIVE

### Fase de preparación o inicial

El cuerpo para la realización de este golpeo está de frente a la red, al contrario de la posición que se adoptaba en los golpeos mano alta. La razón por la cual la posición de partida del cuerpo está orientada hacia la red, es debido a que se trata de un golpeo muy rápido en ejecución y que solicita una respuesta rápida del contrario que no da tiempo suficiente para realizar el giro del cuerpo propio de los golpeos mano alta.

Por lo tanto se adopta una posición equilibrada con las piernas ligeramente flexionadas, los pies separados a la altura de los hombros, preparados para un arranque inmediato, el peso del cuerpo distribuido sobre los pies y el brazo ejecutor delante del cuerpo con la raqueta a la altura de la cintura. Es importante mantener la raqueta en una posición intermedia que permita tanto el golpeo de derecha como el de revés.

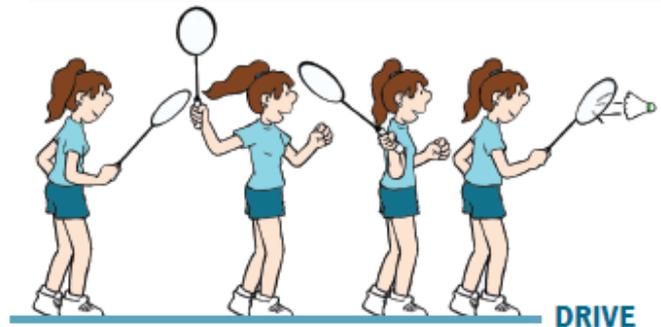
### Ejecución o golpeo

Al principio del movimiento se realiza un paso hacia el volante del pie derecho, el codo se coloca ligeramente por debajo de la altura del hombro y hacia atrás con respecto al eje longitudinal del cuerpo. El brazo se encuentra semiflexionado y con presa de derecha o revés en función del la zona de golpeo.

Es el momento de iniciar el movimiento de la raqueta hacia adelante al mismo tiempo que el brazo y muñeca interceptan el volante de manera adelantada con respecto al cuerpo. Durante el movimiento del brazo éste debe ser acompañado con una ligera distorsión del tronco en el sentido del golpeo.

### Recuperación o final

Después del golpeo, el brazo continúa el movimiento hasta la posición central en donde de nuevo se equilibra el peso del cuerpo para volver a la posición base.



**DRIVE**