

FICHA: 9

“A MI BRAZO LE HA SALIDO UNA EXTENSIÓN”

Introducción:

El bádminton es uno de los deportes que siempre aconsejo para iniciarse en la práctica deportiva y en la competición. Mejora la condición física, sin requerir mucha. Los aspectos técnicos son fáciles de aprender y es muy integrador porque cualquiera puede jugar. Es muy divertido y conseguir una cuerda y 2 raquetas es muy barato, pudiendo ser jugado en cualquier sitio. El necesitar sólo 2 personas para jugar termina su elección como deporte de raqueta rey, siempre desde mi humilde opinión, Mucho ánimo!!!!



1. HISTORIA DEL BÁDMINTON

El origen del moderno bádminton se origina en los años 1860. Oficiales de la Armada Británica en Pune (India) comenzaron a jugar a un juego que allí se practicaba. La ciudad de Pune era antiguamente conocida como **Poona**, que fue el nombre que se adoptó para el juego.

Los oficiales británicos lo importaron a Europa. Según la tradición, un día lluvioso en el que era imposible practicar actividades deportivas al aire libre, aquellos militares comenzaron a jugar en uno de los salones de la mansión donde se encontraban alojados. Utilizaron raquetas de tenis y usaron como objeto volador tapones de las botellas de champán, en los que incrustaron algunas plumas. Fue entonces, en 1873, donde el duque de Beaufort se interesó por este juego y se empezó a practicar en su finca llamada bádminton House (en Gloucestershire). Los invitados del duque comenzaron a referirse al juego como "el juego de Bádminton", y así fue como el juego tomó su nombre definitivo.

El primer club de bádminton se crea en Bath (Inglaterra) en 1873. Se empieza a jugar a este deporte en Estados Unidos y Canadá en 1890. El primer torneo masculino se realiza en Inglaterra en 1899 y un años después (1900) se juega el primer torneo femenino. Los primeros Campeonatos Oficiales del Mundo se disputaron en 1977 en Malmö (Suecia).

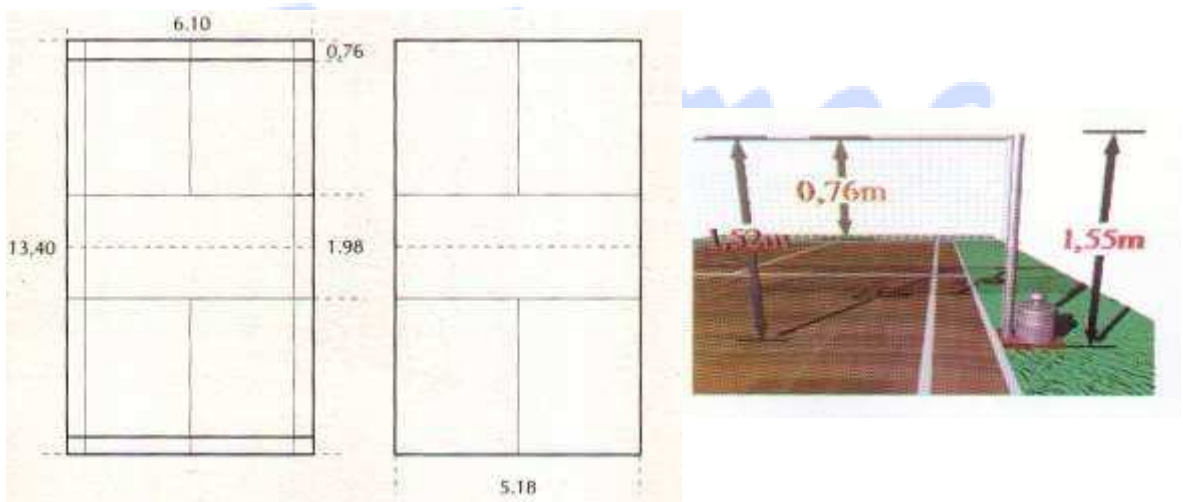
El bádminton empieza a jugarse en España por Galicia a principios de los años 70. En 1982 se disputa en Valladolid el primer campeonato de España. En la Olimpiada de Barcelona (1992) dos jugadores españoles debutan en esta modalidad (David Serrano y Esther Sanz)

Actualmente nuestra deportista más laureada a nivel mundial es Carolina Marín, alcanzando el campeonato del mundo por encima de las orientales, auténticas dominadoras mundiales de este deporte.



2. ASPECTOS REGLAMENTARIOS BÁSICOS

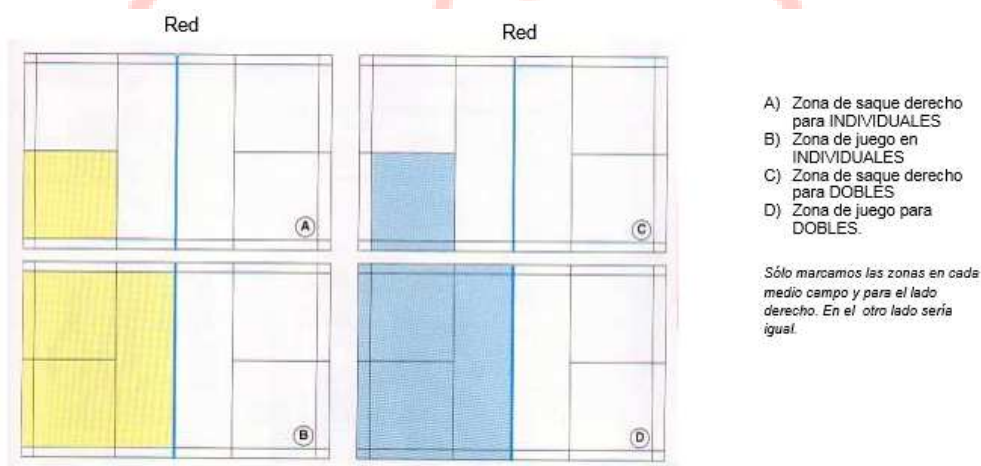
El terreno de juego es un rectángulo de **13.40 m x 5.18 m para individuales** y **13.40 m x 6.10 m para la modalidad de dobles** (las líneas forman parte del área de juego). El terreno está dividido por una red de **1.55 m** de altura en los extremos y **1,52** en el medio.



- Existen **cinco pruebas diferentes**: individual femenino, individual masculino, dobles femenino, dobles masculino y dobles mixto.
- Se juega al mejor de **tres sets**, a **21 puntos** cada uno, con una diferencia de 2 puntos (como máximo hasta 30 puntos).

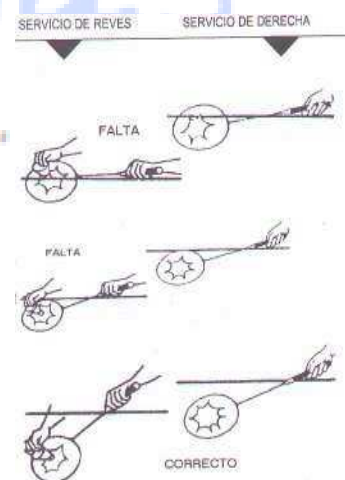
- El objetivo del juego es hacer que el volante caiga en el terreno del adversario, que éste no consiga devolver dentro de los límites de nuestro campo o que cometa falta.
- El volante debe de ser **golpeado alternativamente** por ambos adversarios, no pudiendo nunca golpear dos veces seguidas un mismo jugador.
- Se **puntuá** estando o no en posesión del saque, siempre que falle nuestro adversario.
- El **saque** siempre se realizará por **debajo de la cintura** y enviando el volante al cuadrante opuesto del campo contrario. En el momento del saque, servidor y receptor deben permanecer con los pies estáticos.
- Los jugadores sacarán de un lado u otro del campo en función de la puntuación del jugador que va a servir en ese momento:
- **Cero o par**: saques desde la derecha (y hacia la derecha del campo del adversario)
- **Impar**: desde la izquierda (y hacia la izquierda del campo del adversario)

La zona de saque variará si el partido es individual o de dobles, fíjate en la figura: *en dobles, la zona de saque es más ancha pero más corta. En individuales, la zona de saque es más estrecha y larga.* Una vez efectuado el saque, se puede utilizar todo el terreno.



Algunas de las **faltas más comunes** que se suelen producir en el juego son:

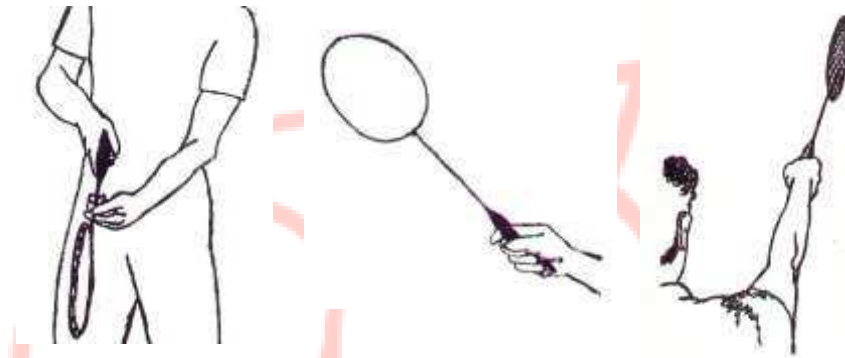
- *Golpear, en el saque, con la cabeza de la raqueta por encima de la cintura*: el saque se realizará siempre desde abajo y ninguna parte de la cabeza de la raqueta puede, en el momento del golpeo, estar a la altura de la cintura del servidor.
- *Moverse en el saque o no estar en el cuadro correcto*: En el saque los pies deben estar estáticos y el jugador que restará (recibirá el saque) debe estar en la "diagonal" del servidor.
- *Golpear el volante dos veces seguidas por el mismo jugador.*
- *Tocar la red o los soportes con la raqueta, cuerpo o ropa. o Invasión de la pista del oponente por encima o por debajo de la red, con el cuerpo o la raqueta.*
- *Que el volante caiga fuera de los límites de la pista o que no pase por encima de la red*



3. ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

3.1 SUJECCIÓN DE LA RAQUETA

Veremos únicamente la *presa universal o en "V"*. Para ello debemos colocar la cabeza de la raqueta, con el cordaje, perpendicular al suelo. Una vez hecho esto sujetamos el mango como si le estuviésemos dando la mano a alguien pero de forma que en el borde de la raqueta, la base del pulgar y el índice formen una "V" y al mismo tiempo el dedo pulgar quede un poco más abajo que el índice. No sujetes el mango ni muy adelante ni muy atrás, tienes que estar cómodo/a y tu raqueta tiene que ser la prolongación de tu mano.



3.2 LA POSICIÓN BÁSICA

La posición básica nos permite estar preparados para efectuar cualquier *desplazamiento y golpeo en el menor tiempo posible*. Recuerda que este es un deporte muy rápido y, por tanto, llegar cuanto antes al volante nos dará ventaja.

La posición básica será una **posición** equilibrada con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, las rodillas flexionadas, los pies separados más o menos a la anchura de los hombros y la raqueta correctamente cogida y hacia arriba.

Además tenemos que buscar la posición dentro del campo, esto es, situarnos en un punto que facilite los desplazamientos. Esta posición está más o menos en el centro del terreno, en la línea entre las dos zonas de saque.



3.3.- LOS GOLPEOS BÁSICOS

Todos los golpes que describiremos se pueden efectuar de derecha o de revés, según la trayectoria del volante y tu posición.

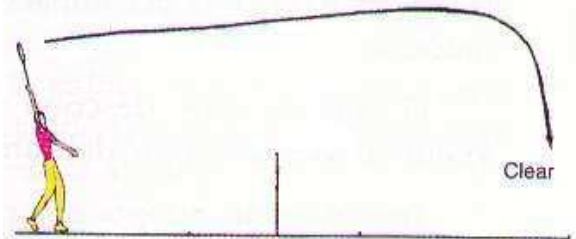
Golpes de derecha: Son los golpes ejecutados desde el lado en que el jugador sostiene la raqueta. En el momento del impacto, la palma de la mano mira hacia el volante.

Golpes de revés: Son los que se producen desde el lado opuesto a la raqueta. Se lleva el brazo hacia el lado contrario y es el dorso de la mano el que miraría hacia el volante en el momento del golpe.

Por lo general los golpes de derecha son más fáciles de efectuar porque son desde el lado natural (para un diestro el derecho y para un zurdo el izquierdo).

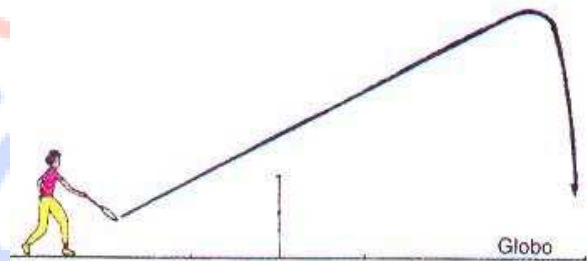
CLEAR

Se trata del golpe más básico. Su objetivo es que el volante vaya al fondo de la pista del adversario. Para ello tratamos de golpear el volante casi en la vertical respecto al suelo. El codo, en el momento del golpeo está extendido. El movimiento del cuerpo es muy parecido al que haríamos si quisiésemos lanzar un objeto muy lejos, lo llevaríamos atrás (en este caso sería llevar atrás la raqueta, manteniendo el codo a la altura del hombro) y lo lanzaríamos con fuerza hacia delante (momento en que se produciría el contacto raqueta-volante, con el codo extendido). Una vez producido el impacto, la raqueta continúa su movimiento hacia abajo.



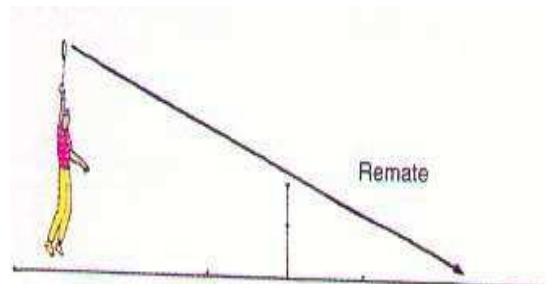
LOB o GLOBO

Es un golpeo que, al igual que el anterior, busca enviar el volante (y por tanto a nuestro adversario) al fondo de la pista. La diferencia con el clear, es que el Lob se hace desde abajo, de forma que el volante es impulsado hacia arriba. Siempre tenemos que intentar que el volante vaya al fondo de la pista, sino resultaría muy fácil para el adversario devolver este golpe.



REMATE o SMASH

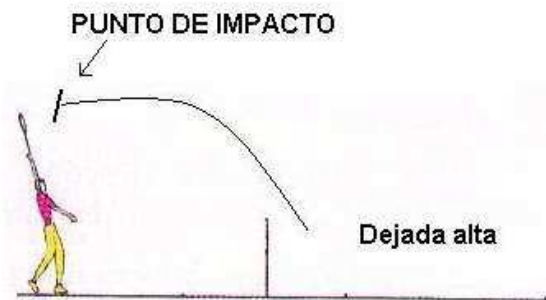
Es el golpeo ofensivo por excelencia. Busca el envío del volante con la máxima velocidad posible hacia el suelo, por lo tanto, su trayectoria será en línea recta. En un smash correctamente ejecutado el volante puede alcanzar entre los 140-180 km/h.. El jugador parte de una posición similar al clear pero el golpeo se producirá con la raqueta más allá de la vertical puesto que este golpe se dirige hacia abajo. Algunos jugadores expertos realizan este golpe con un salto y así obtienen un mejor ángulo para el descenso del volante.



DEJADA o DROP

El objetivo de este golpe es dejar caer el volante muy cerca de la red, justo por detrás. Existen dos tipos de dejadas: alta y baja.

En la dejada alta se parte de la misma posición que en el clear y el smash (el adversario no sabe que golpe vamos a ejecutar puesto que el punto de partida es el mismo) pero el golpeo se produce de forma muy suave (amortiguando) y ligeramente más adelantado de la vertical.

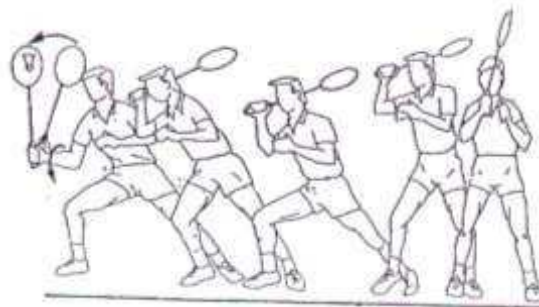


En la dejada baja, nosotros estamos cerca de la red y el volante viene bajo, con lo que la dejada consistiría simplemente en “empujar” suavemente para que el volante caiga al otro lado de la red.



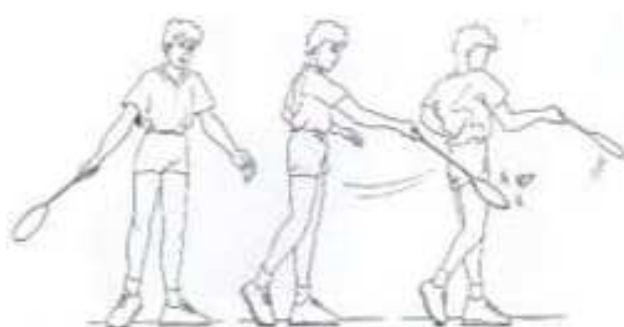
DRIVE

Se trata de un golpeo realizado a la altura de los hombros, de forma que el volante describe una trayectoria paralela al suelo y muy pegado a la red. Se utiliza sobre todo en el juego de dobles.

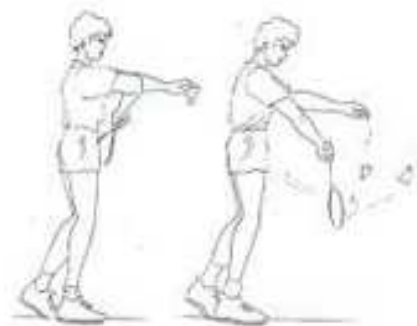


EL SERVICIO O SAQUE

Es el golpe que se utiliza para comenzar el partido o reanudar el juego después de un punto, falta o interrupción. Está limitado por el reglamento. Se saca en diagonal y dependiendo de la parte del cuadro contraria que vaya. Será corto o bajo y largo o alto. También se puede realizar de derecha o revés.

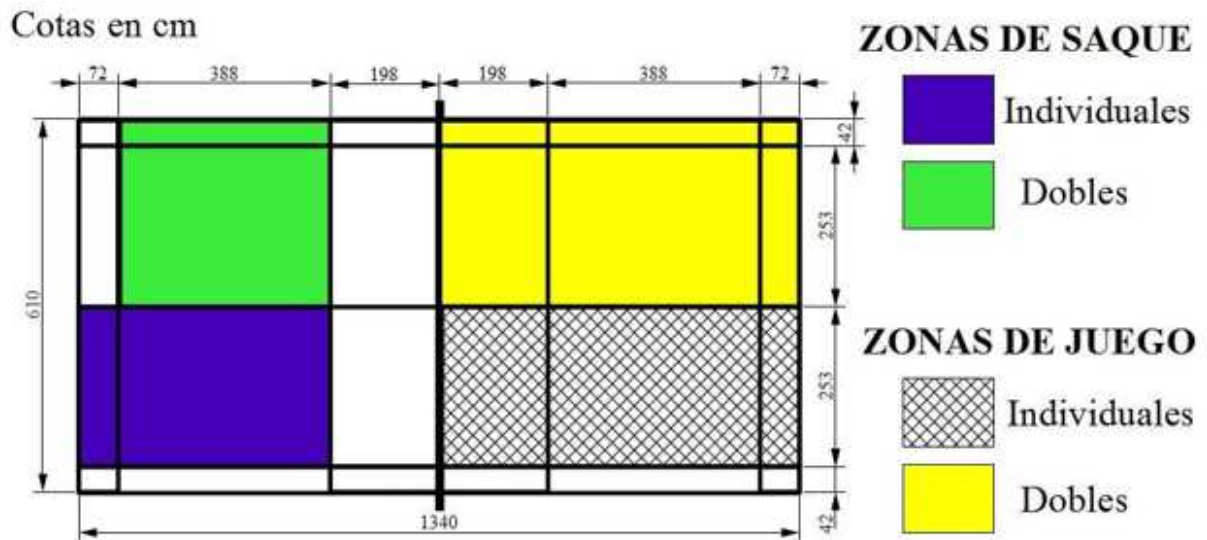


Saque de derecha



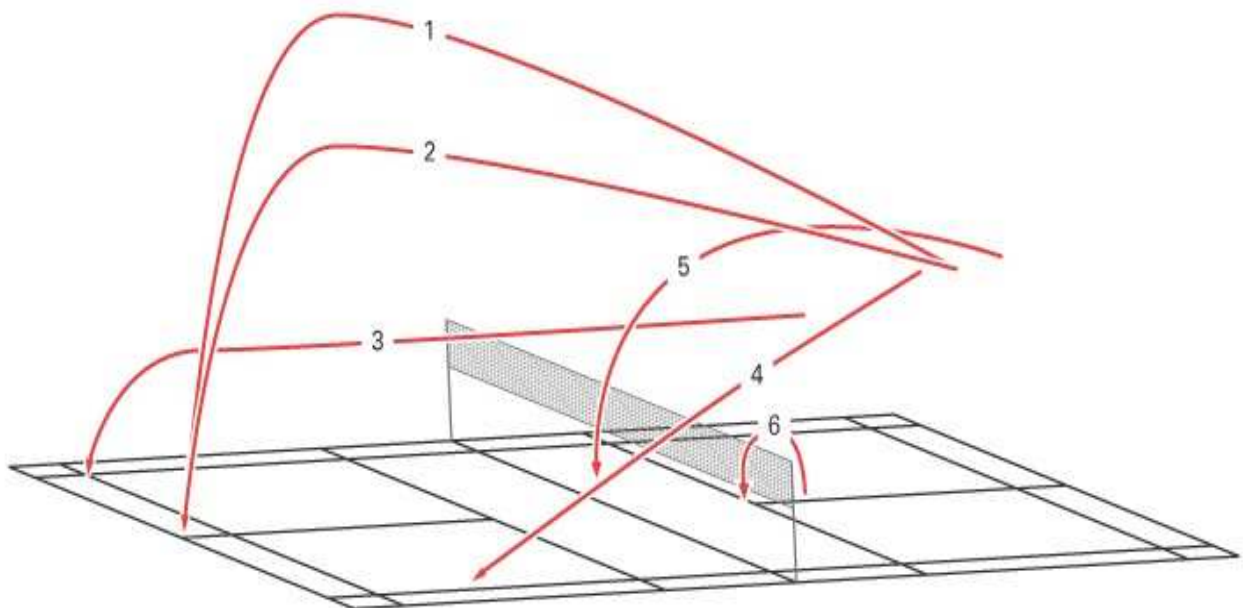
Saque de revés

ZONAS DE SAQUE EN INDIVIDUALES Y EN DOBLES.



TRAYECTORIAS DE LOS GOLPEOS EN BÁDMINTON.

1. Clear alto
2. Clear
3. Drive
4. Smash
5. Drop o dejada alta
6. Drop o dejada baja

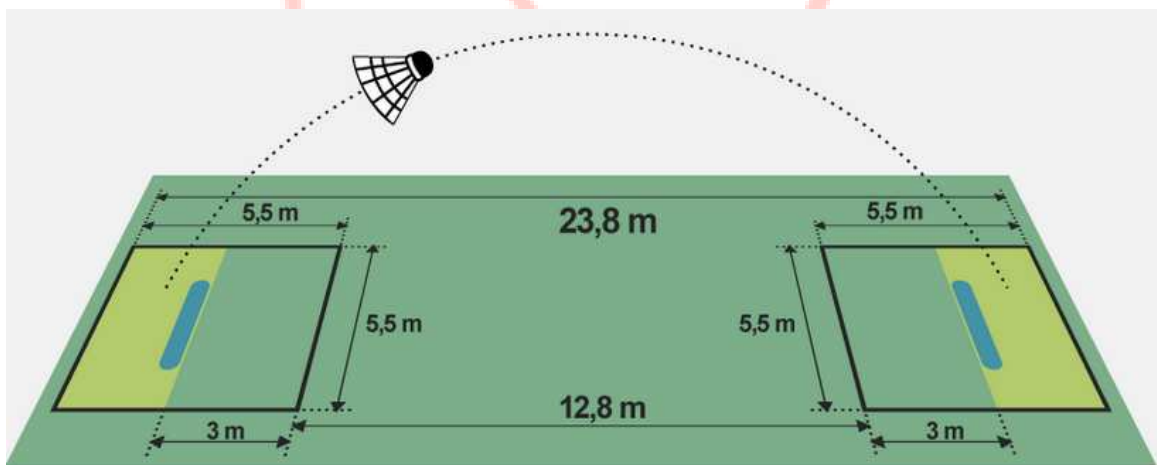


4. ASPECTOS TÁCTICOS BÁSICOS

- **No emplees siempre el mismo servicio y fijate dónde está colocado el adversario:** si está muy adelantado emplea un servicio largo y si está muy atrás emplea el corto.
- **Colócate siempre en la posición básica y recupera el “centro del campo” después de cada golpeo:** desde el centro del campo será más fácil llegar a cualquier sitio. Procura no quedarte en el lugar donde acabas de efectuar el golpe ¡vuelve al centro!.
- **Haz correr a tu adversario:** busca sus puntos débiles y no le mandes el volante hacia dónde está ¡que corra y se canse.
- **Varía el tipo de golpes** para sorprenderlo.
- **El smash es un golpe para acabar las jugadas:** si no lo tienes claro no lo emplees. Te cansarás demasiado y no golpearás con eficacia.
- **Mucha paciencia:** Para conseguir cansar a tu adversario tienes que emplear tiempo. Busca golpes que vayan a las esquinas (si puede ser en diagonal) y que al mismo tiempo sean rápidos. No pretendas ganar la jugada con un solo golpe: ten paciencia.

5. SPEED BÁDMINTON

El Speed bádminton es un deporte adaptado del bádminton normal, y lo realizaremos en clase. Se trata de un deporte que no necesita red y en la que el objetivo es defender tu zona que es un cuadrado e intentar meter el volante en el cuadrado del oponente o bien que el oponente falle y el volante caiga fuera de mi zona.



Pese a que el material es algo diferente, nosotros jugaremos con el mismo que el bádminton normal.

[https://deportesdesconocidos.wordpress.com/category/deportes-con-
implemento/](https://deportesdesconocidos.wordpress.com/category/deportes-con-implemento/)

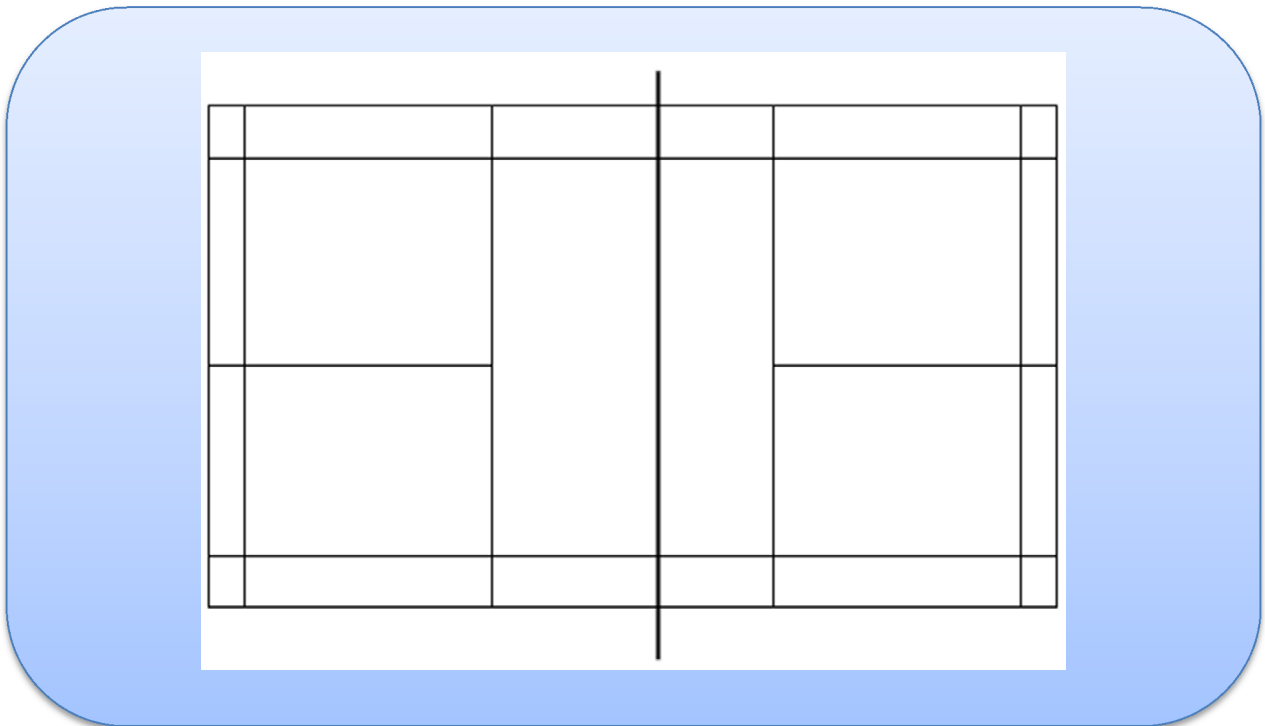


FICHA 9: “Mi brazo tiene una extensión”: ACTIVIDADES

Nombre:

Grupo:

1. Representa sobre el campo de bádminton, las medidas y colorea las zonas de individuales y dobles, y la zona de saque y recepción de diferentes colores.




- 2.- Busca 5 equipos de bádminton a nivel nacional. 1 de ellos tiene que estar en la comunidad valenciana.

- 3.- Organiza una competición deportiva con 8 equipos. Utiliza nombres ficticios y haz clasificación final.

4- Dibuja de diferentes colores los golpes básicos en bádminton.

1. CLEAR
2. LOB o GLOBO
3. REMATE o SMASH
4. DEJADA o DROP (alta o baja)
5. DRIVE

Representa su trayectoria en el dibujo



5- Apunta todos los partidos que has realizado durante el MEETING POINT, así como la clasificación obtenida de tu pareja.

MI PAREJA:.....

Partido	Pareja oponente	Resultado	Diferencial		CLASIFICACIÓN
1.				1	
2.				2	
3.				3	
4.				4	
5.				5	
6.				6	
		TOTAL		YO	

CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet información sobre la campeona del mundo española y qué títulos ha conseguido.



Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.



CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

TORNEO DE BÁDMINTON durante los recreos de los miércoles y viernes, por los alumnos de TAFAD-TCAF

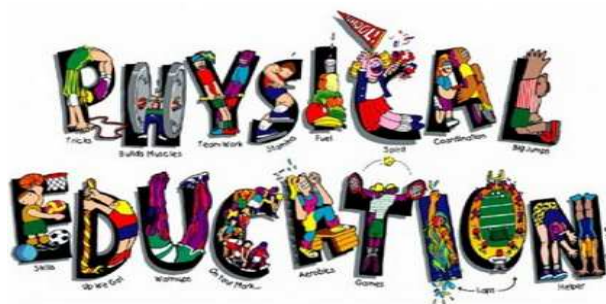
Durante los recreos de los miércoles y viernes hay competiciones de bádminton a cargo de los alumnos de TAFAD. Si alguien quiere participar, tendrá que buscar en cualquier recreo a las personas con peto para apuntarse.

Yo estaré por las diferentes actividades ayudando a realizarlas.

APÚNTATE Y DISFRUTA DEL BÁDMINTON!

Comenta aquí tu experiencia y pon una FOTO de tu equipo!





¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

UD 9.	GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EJECUTA LOS ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS. Golpeos, posición cuerpo, desplazamientos, círculo cubierto		
CONOCE LAS REGLAS DEL BADMINTON		
DECIDE Y RESUELVE ASPECTOS TÁCTICOS SENCILLOS. Bien colocado en el campo, Mueve al oponente, Elección de golpe		
RESPETA LAS REGLAS Y ACEPTA CUALQUIER DECISIÓN. RESUELVE LOS PROBLEMAS DE MANERA JUSTA		
AYUDA A SU COMPAÑERO Y A LOS Oponentes Y LOS VALORA. NO ES EGOISTA.		
SI = 2 Puntos. ; Regular= 1 P. ; NO = 0 P.		Total
Observaciones:		



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

GRUPO NÚMERO:	PUNTOS
HE LEÍDO LA FICHA Y REALIZADO LAS ACTIVIDADES DEL CUADERNO	
HE PRACTICADO TODO LO QUE ME HA DICHO EL PROFESOR DURANTE LAS CLASES. EL DÍA DEL PARTIDO HE JUGADO BIEN.	
DOMINO LOS ELEMENTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS DEL BÁDMINTON	
HE RESPETADO LAS REGLAS SIN DISCUTIR NI ENFADARME SI PERDÍA	
HE COLABORADO CON TODOS Y AYUDADO A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS. HE TRABAJADO EN EQUIPO	
<p>SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.</p> <p style="text-align: right;">Total</p>	