



Las Americas Institute of Technology

Nombre:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Tema del trabajo:

Bádminton e Historia y Reglas básicas, cancha y accesorios de juego.

Maestra/o:

David Germosen Then.

Fecha:

06/12/2023.

Introducción:

El bádminton, un deporte que fusiona destreza, rapidez y estrategia, se distingue por su elegancia y precisión en cada movimiento. En su núcleo se encuentra un elemento peculiar y fundamental: el volante, también conocido como pluma. Esta pequeña obra maestra de diseño, conformada por 16 plumas dispuestas en torno a una base de corcho recubierta de cuero, define la trayectoria y la dinámica del juego. La compleja interacción entre este elemento y la raqueta desencadena una coreografía de saques, golpes y movimientos estratégicos en la cancha.

Además, el bádminton se distingue por sus distintas posiciones de juego, cada una con sus propios requisitos técnicos y tácticos. Desde la posición básica, donde el jugador aguarda expectante el golpe del volante, hasta la posición defensiva, adoptada en respuesta a los ataques del oponente, cada postura exige precisión, agilidad y anticipación. Los saques representan un elemento crucial en este deporte, donde la habilidad para dirigir el volante hacia la zona de servicio del rival puede marcar la pauta de un juego. Desde el saque alto que busca atravesar la pista hasta el saque bajo que desafía al oponente en la red, cada variante conlleva una estrategia única. El equipamiento no queda al margen de esta danza deportiva: las raquetas, ligeras y compuestas por materiales como la fibra de carbono, son herramientas precisas que permiten ejecutar los diversos golpes.

Los distintos agarres, ya sea el de revés o el de derecha, añaden una capa adicional de complejidad técnica, permitiendo a los jugadores desplegar una gama de movimientos.

Volante o pluma.

Los volantes de bádminton también son conocidos con otros nombres, pluma, mosca, gallito o plumilla. Esto motivado a su forma cónica y por poseer 16 plumas alrededor de él, las cuales están insertadas en una base de corcho semiesférica recubierta de cuero. El peso del volante es de unos 5,5 gramos y la longitud de cada pluma es de unos 6 centímetros.

El volante de pluma natural sube a mayor velocidad tras ser golpeado por la raqueta y asciende de forma más vertical en comparación con el volante sintético. Y debido a su mayor fricción con respecto al aire, también experimenta una mayor desaceleración y una caída más vertical.

Posiciones del juego.

El juego de bádminton tiene dos posiciones básicas: la posición básica y la posición defensiva.

- **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° 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** a posición defensiva se adopta cuando el oponente realiza alguna acción de ataque, en este momento el jugador varía la posición básica y la convierte en defensiva, para esta operación se deben de cumplir varios requisitos:
 - ❖ El tronco se encuentra un poco más flexionado.
 - ❖ El brazo ejecutor estará en una posición más baja y cercana al suelo.
 - ❖ Existe una mayor flexión de piernas.

Los saques y las zonas de saques.

El jugador que realizará el saque debe golpear el volante de tal manera que éste aterrice en la zona de servicio del rival. Para realizar un servicio válido debe ejecutarse golpeando el volante por debajo de la cintura.

Existen 4 tipos de saques de bádminton: saque corto (bajo), saque largo (alto), saque con efecto y saque con impulso. Veremos qué son, cuándo usarlos y por qué invertir tiempo en perfeccionar cada uno de ellos.

- **Saque largo o alto.** Este tipo de saque se ejecuta cuando quieres que el volante caiga en el fondo de la pista. Un buen saque alto debe hacer que el volante aterrice en picado en el fondo de la pista. Un saque alto evitará que tu oponente ejecute un fuerte **smash**. En su lugar, se espera que realice un **lob** o un **drop** (a menos que pueda realizar un smash en salto). Intenta servir el volante a la zona del revés de tu oponente. El objetivo es obligarlo a emplear su revés. Esto se debe a que la mayoría de los jugadores de bádminton, incluso los de clase mundial, tienen un revés más débil (en comparación con su derecha).
- **Saque bajo o corto.** El saque bajo se utiliza cuando quieres que el volante caiga en la parte delantera del campo de bádminton (delante del adversario). Un buen saque bajo hará que el volante vuele justo por encima de la red. Si no es así, tu oponente tendrá la oportunidad de lanzarse hacia delante y aplastar el volante hacia ti. Un saque bajo, cuando se ejecuta bien, impide a tu oponente realizar un tiro ofensivo.

- A diferencia del saque alto, puedes dejar que el volante caiga en cualquier parte del frente (zona de derecha o de revés de tu oponente). Ninguna de las dos cosas supone una diferencia porque no interrumpe el juego de pies de tu oponente.
- **Saque largo de revés (Flick serve).** Este servicio de bádminton es empleado para engañar a tu oponente, jugando a sorprenderlo ya que él espera a que realices un saque corto. Cuando te coloques en una posición de saque bajo, tu oponente justamente esperará un saque bajo. Sin embargo, empuja el pulgar y mueve la muñeca con más fuerza para que el volante vuele alto y se dirija al fondo de la pista.
- **Drive serve.** Este saque de bádminton para añadir algo de variación a tu juego de saque. Se considera un saque de ataque y puede utilizarse en individuales y en dobles. El volante se desplaza en un ángulo más plano y pasa por la red con velocidad.

La raqueta.

Es un instrumento que se utiliza en dicho deporte para golpear el Volante. Las raquetas de bádminton profesional son livianas, con un peso de entre 75 y 90 gramos, mientras que las raquetas de principiantes, unos 100 o 115 gramos sin cordaje. Están compuestas por fibra de carbono junto con una gran variedad de otros materiales. La fibra de carbono tiene una excelente resistencia en proporción a su peso iguala al acero en dureza. Anteriormente las raquetas estaban hechas de materiales ligeros como el aluminio, pero eran atacadas por la corrosión después de un tiempo, y más antiguamente todavía, de madera.

Partes de la raqueta:

- **Cabeza.** Generalmente es de forma ovalada. Con esta parte es con la que se golpea el volante. Una varilla forma el contorno de la cabeza;

sobre la misma se practican unos orificios para insertar y enlazar el cordaje. De esta manera la superficie de la cabeza de la raqueta queda como una red. A esta varilla se la llama habitualmente como marco de la raqueta. No existe diferencia entre las dos caras de la cabeza de la raqueta como ocurre en el Tenis de Mesa.

- **Varilla.** Es la parte que conecta la cabeza con el mango. Mide aproximadamente 20 cm. Es extremadamente fina en comparación con otro tipo de raquetas.
- **Mango.** Es la parte de la raqueta utilizada para agarrarla. Suele ser de madera recubierta por algún tipo de cinta de tela para no hacernos daño en la mano y que no se resbale la raqueta.

El agarre de revés (de dedo pulgar).

Este es el agarre que se emplea para ejecutar los golpes básicos de revés al lado del cuerpo, delante de él y para el juego de red de ese lado.

En jugadores avanzados y profesionales podrás observar que también lo usan para muchos golpes de defensa, especialmente ante los remates y en el doble, también para volantes dirigidos hacia el cuerpo o hacia su lado derecho.

Y muchos monitores de bádminton, entrenadores y autores que se refieren a esta empuñadura como presa de dedo pulgar.

Partiendo del agarre universal, procede a realizar un cuarto de giro el mango de la raqueta de manera que la cabeza de la raqueta quede paralela al suelo y hasta que el dedo pulgar de la mano que la empuña quede extendido sobre su parte más ancha de forma paralela a ella.

El dedo pulgar puede ejercer así presión sobre esta parte del mango, formándose un pequeño espacio o hueco entre la palma de la mano y el mismo.

El resto de los dedos permanecen algo más relajados. De esta forma se obtiene un mejor apoyo y una mayor precisión en los golpes.

El agarre de revés de derecha (de “V”).

Otro de los tipos de presa de bádminton más utilizados es el agarre de derechas o “Forehand Grip” en inglés. Este tipo de agarre se utiliza para los golpes que se dan en el llamado “lado natural”, es decir el lado con el que sujetamos la raqueta. Los jugadores diestros a la derecha y los zurdos a la izquierda.

Cómo en el anterior agarre, es necesario que la mano esté relajada.

El pulgar lo situamos entre los dedos corazón e índice. Haremos que la “V” dibujada entre los dedos pulgar e índice quede encima de la unión entre la banda central y la diagonal del mango de la raqueta de bádminton. Además, vamos a procurar que los dedos estén espaciados entre ellos, ocupando toda la superficie posible.

Golpes básicos.

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. Esto es fundamental aprenderlo bien, ya que así el contrario no sabrá hasta el último instante qué es lo que se va a hacer.

- **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, trasladando nuestro

peso desde atrás hacia delante. 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.

- **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. Se trata, pues, de un golpeo “fulminante”.
- **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.
- **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 tanto, falta o interrupción. El reglamento limita bastante este golpe, que sólo se puede efectuar con la cabeza de la raqueta por debajo de la cintura. Existen básicamente dos tipos de saques: corto o bajo y alto o largo.

Conclusión:

El bádminton, con su singular combinación de gracia y estrategia, se revela como un deporte fascinante a través de diversos componentes que lo definen. Desde el icónico volante, conocido también como pluma, con sus 16 plumas dispuestas en torno a una base de corcho, hasta las complejidades de las posiciones de juego, este deporte se rige como una danza atlética donde la destreza y la técnica son protagonistas.

El volante, centro de este juego, se convierte en el elemento clave con su forma cónica y su estructura única. Con un peso de aproximadamente 5.5 gramos y 16 plumas que emergen de una base de corcho semiesférica recubierta de cuero, el volante natural asciende de manera más vertical y se desacelera más rápidamente debido a su mayor fricción con el aire, en comparación con su contraparte sintética.

El juego de bádminton se despliega en dos posiciones fundamentales: la posición básica, que posiciona al jugador frente a la red con el cuerpo equilibrado y las piernas ligeramente flexionadas, y la posición defensiva, asumida en respuesta a los ataques del oponente, con mayor flexión en el tronco y el brazo ejecutor en una posición más baja.

Los saques, elementos esenciales en el bádminton, presentan cuatro variedades: el saque corto, que busca una trayectoria baja y precisa; el saque largo, que desafía al oponente en el fondo de la pista; el saque de revés (Flick serve), utilizado para sorprender al adversario al elevar el volante inesperadamente; y el Drive serve, un saque de ataque que desplaza el volante a través de la red con velocidad.

Las raquetas, herramientas cruciales en este deporte, destacan por su construcción ligera, generalmente entre 75 y 90 gramos para jugadores profesionales. Compuestas principalmente de fibra de carbono, estas raquetas permiten ejecutar una variedad de golpes con precisión. El agarre de revés, crucial para golpes específicos, como el lob y el drop,

se distingue por la presión del dedo pulgar que crea un espacio entre la palma y el mango.

También los golpes básicos delinean la esencia del juego. Desde el clear, destinado a enviar el volante al fondo de la pista, hasta el smash, un golpe ofensivo que busca la máxima velocidad, el bádminton se revela como un deporte donde la técnica y la estrategia convergen en una danza deportiva única. En cada aspecto, desde el diseño del volante hasta la ejecución de los golpes, el bádminton se presenta como una disciplina que fusiona elegancia y acción atlética de manera inigualable.

Opinión:

El bádminton, desde mi perspectiva, representa una mezcla única de gracia y estrategia en el mundo deportivo. Es gratificante ver cómo un deporte aparentemente sencillo se convierte en un estilo de danza atlética donde cada movimiento cuenta. La sencilla interacción entre el volante y la raqueta, la anticipación en las distintas posiciones y la variedad de saques y golpes ofrecen un desafío dinámico que me cautiva.

Lo que más me causa impacto es la precisión necesaria en cada golpe. Desde el suave clear hasta el potente smash, cada movimiento requiere técnica y táctica. Además, la elegancia del juego, combinada con la velocidad y la agilidad necesarias para responder a las jugadas del oponente, crea un ambiente emocionante y lleno de adrenalina en la cancha.

El bádminton no solo es un ejercicio físico, sino también mental. Ya que, requiere anticipación, rapidez de reflejos y capacidad estratégica para superar al adversario. Esta combinación de habilidades me atrae enormemente y me hace apreciar la profundidad de este deporte.