

MANUAL del MONITOR de BÁDMINTON

Dirigido a aspirantes a Monitores de Bádminton, Profesores de Educación Física, Monitores de Mantenimiento Físico, jugadores principiantes

2ª edición actualizada

Con más de 100 ejercicios y 10 sesiones desarrolladas.

Iniciación a la técnica, táctica y metodología del entrenamiento

Federación Española de Bádminton
www.badminton.es



AGRADECIMIENTOS:

Arturo Ruiz: Seleccionador Nacional Absoluto
Ernesto García: Seleccionador Nacional Sub19
Salvador Franco: Seleccionador Nacional Sub17
Fco. Félix Álvarez: Seleccionador Nacional Sub15
David Serrano: Responsable Área Formación
Fernando Rivas: Responsable Alta Competición

COLABORADOR:

Ángel Rodríguez: Pte. Comité Nacional de Árbitros

AUTOR:

José Luis Hernández Zabara

ILUSTRADOR:

Rodrigo López Escobedo

MAQUETACIÓN:

2Color, S.L.

ISBN:

978-84-933611-8-1 año 2009

DEPÓSITO LEGAL:

M-27337-2009

DEDICATORIA

En memoria de mi querido tío Alejandro.

Descanse en paz.



ÍNDICE

Introducción.....	9
1. Descripción del juego.....	11
1.1. Desarrollo del juego.....	11
1.2. Desarrollo del juego individual.....	13
1.2.1. El saque.....	13
1.2.2. La táctica básica del juego de individual.....	14
1.2.3. Tipo de golpes que predominan en el individual.....	14
1.3. Desarrollo del juego de dobles.....	14
1.3.1. El saque de dobles.....	15
1.3.2. Tipo de golpes que predominan en dobles.....	15
1.3.3. La recepción.....	15
1.3.4. El juego de dobles.....	15
1.4. Desarrollo del juego de dobles mixto.....	16
2. Fundamentos técnicos y tácticos.....	17
2.1. Los desplazamientos.....	17
2.1.1. Posición de base o de espera.....	17
2.1.2. Posición de recepción.....	18
2.1.3. Desplazamientos hacia adelante.....	20
2.1.4. Desplazamientos hacia atrás.....	21
2.2. Los golpes.....	29
2.2.1. Clasificación y nomenclatura de los golpes (golpes básicos y golpes especiales).....	29
2.2.2. La presa de la raqueta.....	30
2.2.3. Trayectorias y técnicas de los golpes. Descripción del movimiento.....	33
3. Descripción de una competición de Bádminton.....	47
4. Enseñanza del Bádminton.....	55
4.1. Concepción educativa y recreativa del Bádminton.....	55
4.2. Competiciones importantes.....	57
4.3. Metodología del nivel básico.....	57
4.3.1. Principios del entrenamiento deportivo importantes a este nivel.....	58
4.3.2. Niveles de dominio.....	59
4.3.3. Objetivos y medidas metodológicas predominantes del entrenamiento técnico en los principiantes.....	59
4.3.4. Aspectos del desarrollo del aprendizaje.....	60
4.3.5. Estrategias de enseñanza de la técnica y la táctica.....	60



4.4. Principios didácticos y pedagógicos del entrenamiento del Bádminton	63
4.5. La sesión	64
4.6. Preparación física básica	68
4.6.1. Cualidades físicas básicas en Bádminton	70
4.6.2. Cualidades físicas especiales	71
4.7. Organización de competiciones de nivel básico	72
5. Ejercicios de iniciación al Bádminton	77
5.1. Ejercicios de presa de raqueta	71
5.1.1. Nombre del ejercicio: Golpes hacia arriba	77
5.1.2. Nombre del ejercicio: Golpes contra la pared	88
5.2. Ejercicios de coordinación oculo-manual	79
5.3. Ejercicios para aprender a lanzar el brazo	80
5.3.1. Nombre del ejercicio: Lanzamiento de volante	80
5.3.2. Nombre del ejercicio: 1-2	80
5.4. Ejercicios para el aprendizaje de los golpes	81
5.5. Juegos y ejercicios para el aprendizaje de los desplazamientos	82
5.5.1. Nombre del ejercicio: Desplazamientos en pista	82
5.5.2. Nombre del ejercicio: Multivolantes golpeados atrás por el entrenador	83
5.5.3. Nombre del ejercicio: Multivolantes golpeados atrás y adelante por el entrenador	84
5.5.4. Nombre del ejercicio: Multivolantes lanzados con la mano entre jugadores	85
5.5.5. Nombre del ejercicio: Multivolantes en la red	86
5.5.6. Nombre del ejercicio: Multivolantes para trabajar la defensa	87
5.5.7. Nombre del ejercicio: Golpe atrás y desplazamiento adelante	88
5.8. Ejercicios de técnica en pista	89
5.9. Ejercicios básicos	92
5.9.1. Nombre del ejercicio: Juego en la red	92
5.9.2. Nombre del ejercicio: Juego de fondo	93
5.9.3. Nombre del ejercicio: Juego tenso	94
5.9.4. Nombre del ejercicio: Lob-Drop	95
5.9.5. Nombre del ejercicio: Juego tenso, uno delante y otro detrás	96
5.9.6. Nombre del ejercicio: Remate-defensa	97
5.9.7. Nombre del ejercicio: Remate 1x2	97
5.9.8. Nombre del ejercicio: Drop de revés	98
5.9.9. Nombre del ejercicio: Golpes variados por grupos contra el entrenador	99
6. Rutinas básicas para el juego de individual	101
6.1. Nombre del ejercicio: 2 dejadas + 1 desplazamiento adelante	101
6.2. Nombre del ejercicio: 1 dejada + 1 ataque + 1 desplazamiento adelante	102
6.3. Nombre del ejercicio: 2 fondos + 1 dejada (o ataque) + 1 desplazamiento adelante	103
6.4. Nombre del ejercicio: Los 3 golpes: Fondo-Dejada-Remate + desplazamiento adelante	104
6.5. Nombre del ejercicio: "L"	105
6.6. Nombre del ejercicio: Los 3 golpes	106
6.7. Nombre del ejercicio: 2 dejadas de revés + giro de rectificado + remate y subida a la red	107
6.8. Nombre del ejercicio: Círculos de individual con dejadas	108
6.9. Nombre del ejercicio: Fondo paralelo-ataque cruzado	109
6.10. Nombre del ejercicio: Juego tenso en toda la pista	110
7. Ejemplos de sesiones	111
7.1. Primera sesión	111
7.2. Sesión de iniciación al golpeo de bádminton	114
7.3. Sesión de nivel medio	116



7.4. Sesión de nivel 1/2	118
7.5. Sesión	120
7.6. Sesión	122
7.7. Sesión	124
7.8. Sesión	126
7.9. Sesión	128
7.10. Sesión de trabajo del ataque y la defensa en dobles	130
8. Calentamiento específico	133
8.1. Ejemplo 1: Ejercicios de desplazamientos atravesando las pistas a lo ancho	133
8.2. Ejemplo 2: Ejercicios de técnica de golpeo y desplazamientos básicos	135
8.3. Ejemplo 3: Juegos divertidos en pista	137
8.1. Ejemplo 4: Calentamiento específico en pista, o calentamiento de partido	139
9. Materiales.....	141
9.1. Materiales deportivos para la práctica del bádminton	141
9.2. La red	144
9.2.1. Tipos	144
9.2.2. Recogida y conservación	145
9.3. Los postes.....	146
9.4. Las líneas de las pistas	146
9.5. Las raquetas	147
9.6. Los cordajes	148
9.7. Los grips.....	148
9.8. Reparación de raquetas	149
9.9. Los volantes	152
Bibliografía	153





INTRODUCCIÓN

El bádminton es un deporte que si bien es aún bastante joven en su versión moderna, dado que su origen se remonta a siglos, su expansión a lo ancho del mundo ha sido explosiva. En estos momentos es uno de los deportes más practicado del mundo después del aeróbic, y no sólo en Asia, como se piensa comúnmente. No tenemos que ir muy lejos para comprobar que coexisten con el fútbol como deporte rey en países como Gran Bretaña, e incluso superan a éste ampliamente en Dinamarca en número de practicantes.

En nuestro país ha empezado a ser conocido en las últimas dos decenas de años, pero su fácil aplicación en el entorno educativo y recreativo, le han hecho ganar rápidamente practicantes.

Su adecuación a los fines educativos en los niveles escolares, proviene de ser el deporte de raqueta más fácilmente adaptable a los colegios, por requerir un reducido espacio (es difícil encontrar colegios que posean pistas de squash, padel, tenis o frontón para una clase de 30 alumnos). En la superficie de un campo de baloncesto caben 4 pistas de bádminton, en las que pueden participar simultáneamente hasta 16 alumnos de forma reglamentaria. Eso le da mucha ventaja a la hora de dar clase a grupos numerosos.

Así mismo, la facilidad con que la velocidad del golpeo se adapta a las posibilidades del jugador principiante, le hace un deporte muy agradecido, ya que para jugar y divertirse a ese nivel no es preciso tener unas cualidades físicas especiales (fuerza, resistencia o potencia de salto), y sin embargo es una buena práctica para ejercitar las mismas. Y el hecho de que al fallar, el volante caiga al suelo y se quede quieto (no rueda ni se va lejos) facilita que se pierda poco tiempo de juego real. Las personas que juegan por primera vez salen de la pista siempre con una grata sensación.

La introducción de nuestro deporte en la oferta de actividades en los polideportivos municipales y escuelas, es ya una realidad, debido a su adaptabilidad a los espacios disponibles, los beneficios para la salud que proporciona, los bajos costes que necesita su práctica y su extensísima apor-

tación en valores, que por sus características es capaz de transmitir, en proporción a otros deportes.

En éste manual se pretende instruir al lector para que pueda enseñar a jugadores de niveles de iniciación y básico, en contenidos deportivos de Bádminton, y cualificarlo a través de los cursos federativos de Monitor para generar y dirigir actividades correspondientes a dichos estratos de dominio.

Teniendo en cuenta que toda la información está dirigida a estos niveles, hay que entender que en la situación de jugadores de más nivel, los elementos de técnica, táctica estrategia y acondicionamiento físico pueden ser sustancialmente diferentes.

También hay que tener en cuenta que todos los elementos técnicos y estratégicos están explicados en el caso de los jugadores diestros, y que en principio bastaría hacerlo al contrario en el caso de los zurdos, siempre observando que a otros niveles superiores, no es exactamente así.

Cada golpe, desplazamiento o situación de juego tiene un nombre específico, que puede estar en inglés o traducido. En éste manual se utilizan algunos que corresponden a niveles básicos, y en la página web de la FESBA (www.badminton.es) se puede encontrar el glosario completo y actualizado.

CURIOSIDADES DEL BÁDMINTON

- El bádminton es el deporte de raqueta más rápido del mundo ya que el volante puede superar la increíble velocidad de unos 300Km/h.
- La elevada velocidad que adquiere el volante exige que el jugador profesional tenga grandes reflejos. Pero esto no es todo, un jugador debe tener, además, una gran condición física pues, durante un partido de alto nivel, recorre una distancia media de 1,5Km, desarrollando jugadas de grandes cambios de ritmo y saltos, que pueden llegar a superar el minuto de duración. La comparación en cuanto a carga física, para hacerlo entendible



puede ser hacer series de 200, 300 ó 400 metros (incluso la prueba de vallas), en atletismo, con intervalos de descanso de 30 ó 40 segundos (hasta que el volante se ponga en juego otra vez).

- Un volante pesa entre 4,74 y 5,50 g. y está compuesto por 16 plumas de ganso.
- La velocidad del volante varía en las diferentes regiones de la geografía; a la velocidad del vuelo le afectan la altura, temperatura y la humedad del territorio.

Para contrarrestar estos efectos, los jugadores pueden, por mutuo acuerdo, "picar" el volante. Para ello, se dobla la punta de algunas de las 16 plumas (4, 8 o las 16, dependiendo de si va más o menos rápido, para adecuarla a la velocidad correcta) de las que consta el volante. Si el doblaje se hace hacia el interior, el volante volará más rápido mientras que si se hace hacia el exterior, volará más despacio (ver capítulo 9. LOS MATERIALES; 9.9. LOS VOLANTES).

- El bádminton se convirtió en Deporte Olímpico en Barcelona 92. Mas de 1.1 billones de personas presenciaron por T.V. su debut Olímpico.

- Una raqueta de bádminton no suele sobrepasar los 100 gramos de peso, y están hechas de aleaciones ligeras de grafito, aluminio o cerámica.

- En la mayoría de países asiáticos el bádminton es el deporte número 1; en especial en países como Indonesia, Malasia y China.

- Tenís Vs Bádminton:

Para hacernos una idea de la exigencia en el bádminton de alto nivel, compararemos varios parámetros de dos grandes partidos de primer nivel de nuestro deporte y el tenís:

En 1985, en un campeonato de tenís, Boris Becker venció a Kevin Curren por 6-3, 6-7, 7-6 y 6-4; ese mismo año, en el campeonato mundial de bádminton, el chino Yang Yang venció al danés Morten Frost por 14-18, 15-10, 15-8 (reglamento anterior al aprobado por la BWF (BADMINTON WORLD FEDERATION) en la Asamblea General de Tokio del 6 de mayo de 2.006). Las siguientes estadísticas se extrajeron de estos partidos:

	TENIS	BÁDMINTON
Duración del encuentro	3 horas 18 minutos	1 hora 16 minutos
Bola/ volante en juego	18 minutos	37 minutos
Intensidad del partido	9%	48%
Intercambio de golpes	299 golpes	1972 golpes

Fuente: Ver, www.geocities.com/colosseum/midfield/9588/curioso.html.

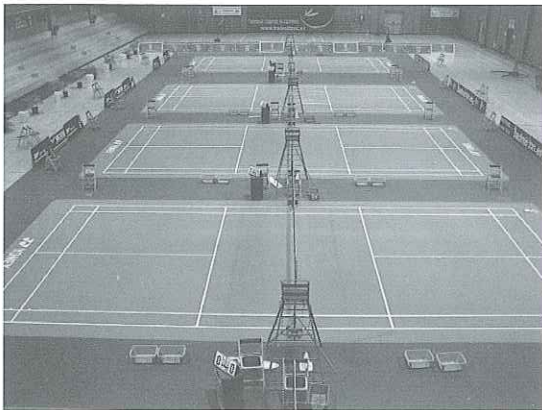




1. DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

El bádminton es un deporte enormemente gratificante y espectacular, que se juega en una pista rectangular dividida en dos por una red de 1,55 m de altura.

Aunque en los niveles altos de competición es uno de los deportes más exigentes del mundo, y requiere de una gran preparación física y un amplio dominio de la técnica y la táctica, es muy sencillo de jugar en sus niveles básicos, y en poco tiempo de práctica es un ejercicio muy completo y beneficioso para cualquier edad (desde 4 ó 5 años, hasta bien avanzada la 3ª edad).



1.1. DESARROLLO DEL JUEGO

Existen 5 pruebas de juego en el bádminton, dependiendo del número de jugadores, y del sexo: Individual (masculino y femenino), dobles (masculino y femenino), y dobles mixto.

Según el reglamento aprobado por la BWF (Badminton World Federation) en la Asamblea General de Tokio el 6 de Mayo de 2.006, en todos ellos se juega al mejor de 3 sets, de

21 puntos. En caso de haber un empate a 20 puntos, se deberá continuar hasta que halla una diferencia de 2 puntos en el marcador, o uno de los dos contrincantes llegue a 30 puntos.

Al finalizar el primer set, los jugadores cambiarán de pista. En caso de empate a 1 set, durante el transcurso del tercero, en el momento en que uno de los dos contrincantes alcance los 11 puntos, también habrá cambio de campo.

El saque se realizará siempre en diagonal, golpeando el volante desde el lado derecho, cuando el sacador tenga puntuación 0 ó par. Se sacará desde el lado izquierdo cuando el sacador tenga puntuación impar.

Se considerará punto cuando el volante toque en la superficie reglamentaria (incluyendo líneas) o que el contrario no acierte en hacer lo propio en nuestro campo. Tocar la red con el volante está permitido en todo momento. En caso de poseer el saque el contrario, la consecución del punto conllevará a demás ganar el servicio; es decir, que el que gana la jugada será el sacador.

TANTEO: AL MEJOR DE 3 SETS DE 21 PUNTOS, A PUNTO DIRECTO. EN CASO DE EMPATE A 20, SE AMPLÍA A DIFERENCIA DE 2 PUNTOS, Ó EL PRIMERO QUE LLEGUE A 30.

Cada prueba tiene su propia forma de jugar, ya que el número de participantes en pista, e incluso el género, condicionan mucho la estrategia y el tipo de golpes que predominan en el juego. He aquí un cuadro muy resumido de las características técnicas de cada prueba.



CUADRO COMPARATIVO DE TÉCNICA Y ESTRATEGIAS SEGÚN LA PRUEBA A NIVELES BÁSICOS

ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS GENERALES POR PRUEBAS	TIPO DE GOLPES QUE PREDOMINAN	TIPO DE DESPLAZAMIENTOS QUE PREDOMINAN
<p>INDIVIDUAL MASCULINO:</p> <p>Mover al contrario de esquina a esquina, buscando el lado más alejado de la posición del contrario, o búsqueda del contrapié. Remates colocados y cambios de velocidad repentinos. El remate en salto es habitual.</p>	<p><i>Saques largos y altos, saques cortos, fondos, dejadas rápidas y cortadas a mucha velocidad, juego en la red, remate.</i></p>	<p>Desplazamientos completos, y con pasos largos y rápidos.</p>
<p>INDIVIDUAL FEMENINO:</p> <p>Mover al contrario de esquina a esquina, buscando el lado más alejado de la posición del contrario, o búsqueda del contrapié. Remates colocados y cambios de velocidad repentinos. <i>El juego de fondo</i> suele ser más habitual que en el masculino.</p>	<p>Saques largos y altos, fondos, dejadas rápidas, juego en la red, remate.</p>	<p>Desplazamientos completos, y con pasos largos y rápidos.</p>
<p>DOBLES MASCULINO Y FEMENINO:</p> <p>Búsqueda sistemática del remate. Juego tenso y en la red para provocar que los contrarios levanten. Se busca sobre todo la situación de ataque o en <i>tándem</i> (uno en la red, y otro detrás atacando).</p>	<p>Saques cortos de revés, juego tenso, remates, <i>defensa alta</i> y tensa, juego en la red.</p>	<p>Desplazamientos explosivos, con pasos más cortos y rápidos, y habitualmente, todos los golpes de mano alta suelen ser especialmente contundentes.</p>
<p>DOBLES MIXTO:</p> <p>Búsqueda sistemática del remate hacia la jugadora contraria; para evitarlo, las parejas fuerzan al límite la posición de <i>tándem</i>, cubriendo las jugadoras la red, y la parte posterior del campo los jugadores, más potentes y rápidos a la hora de atacar. El golpe de juego tenso cobra especial importancia, y el dominio del mismo y <i>del juego en la red</i> por parte de las jugadoras es imprescindible. Aunque a niveles muy básicos es habitual utilizar el juego un dobles convencional.</p> <p>Es muy espectacular debido a la gran emoción que despierta el ver al único deporte Olímpico con una prueba en la que hombre y mujer compiten en la misma categoría y en igualdad de condiciones.</p>	<p>Saques cortos de revés, juego tenso, remates, <i>defensa alta</i> y tensa, juego en la red.</p>	<p>Los mismos que en los dobles. Hay muchas transferencias positivas de los jugadores de dobles hacia el dobles mixto.</p>



1.2. DESARROLLO DEL JUEGO DE INDIVIDUAL

El juego consiste en intentar que el volante toque el suelo dentro de los límites del campo de individual (toda la pista menos los pasillos laterales), o bien que el contrario no lo meta en el propio, sino que su volante se estrelle contra la red, o lo mande fuera de los límites del mío.

El partido comienza con el saque, que debe ser siempre en diagonal, y el lado desde el que se saca, depende de la puntuación que tenga en ese momento el sacador: si ésta es 0 ó par, se saca desde la pista de la derecha. Si es impar, se saca desde la izquierda.

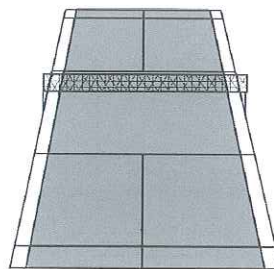


Fig. 1.-Límites del campo en la prueba de individual



Fig. 2.-Superficie donde debe caer el saque en el individual.

1.2.1. EL SAQUE:



Fig. 3.

El volante debe caer en el campo contrario y en diagonal (zona sombreada).

La posición estratégica del sacador en pista a estos niveles debe ser lo más cerca posible del punto básico de juego, y pegado a la línea de medio campo.

Superficie donde debe caer el saque desde la derecha.

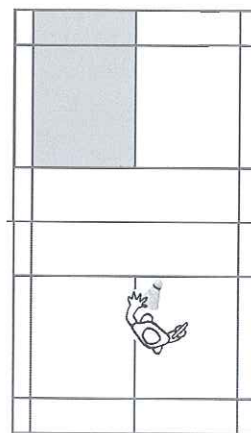


Fig. 4.-Posición en pista del sacador

Superficie donde debe caer el saque desde la izquierda.

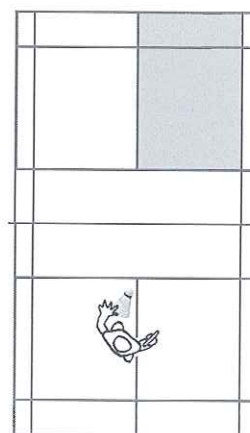


Fig. 5.-Posición en pista del sacador.

1.2.2. LA TÁCTICA BÁSICA DEL JUEGO DE INDIVIDUAL

La posición que debe mantener el jugador es en el llamado centro de juego del campo; este es un emplazamiento en el que quede aproximadamente un espacio equivalente a las $2/3^a$ partes de la pista por delante del jugador, y la $1/3^a$ parte por detrás. Esto se debe a que es más fácil y rápido desplazarse hacia delante que hacia atrás, y por tanto dejaremos más espacio hacia la red.

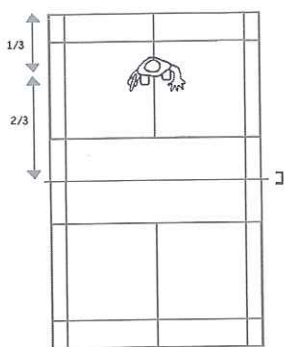


Fig. 6.

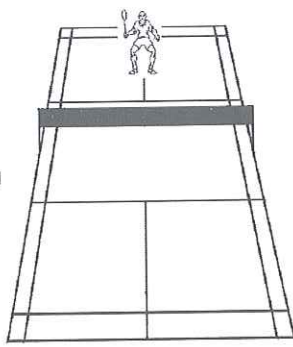


Fig. 7.

Posición de base o de espera, una vez puesto en juego el volante.

Manteniendo esa posición, se está aproximadamente en condiciones de llegar a cualquier punto del campo en el mismo tiempo de reacción.

Los objetivos tácticos básicos del juego consisten en:

- Situar los volantes lo más ajustadamente posible (a las líneas o a la red), para sacar del centro de la pista o de la posición básica al contrario.
- Buscar sistemáticamente los lugares más alejados posible del contrario, para que tenga que recorrer la máxima distancia en cada golpe.
- Buscar sistemáticamente los puntos débiles del contrario (generalmente, el más débil a estos niveles es atrás en el lado de revés), o en su defecto, donde más falla el contrario o donde más acertamos nosotros.
- Restar tiempo de reacción al contrario, dando más velocidad al volante, u ocultando los golpes con fintas o esperando al último momento para golpear, jugando en la red elevando el volante lo meno posible para evitar que el contrario ataque con facilidad.

1.2.3. TIPO DE GOLPES QUE PREDOMINAN EN EL INDIVIDUAL

- El tamaño de la pista, la velocidad del volante y la altura de la red, hacen del individual la prueba reina del bádminton, mostrando multitud de gestos técnicos espectaculares, y diferentes tácticas de juego derivadas del estudio de las características físicas, técnicas y psicológicas que los jugadores y entrenadores realizan del contrario.
- En ésta prueba predominan los saques sobre todo altos, pero ante jugadores de remate potente se suele utilizar el corto, golpes al fondo del campo o clears, "drop" o dejadas desde el fondo, juego en la red, remates y defensas en corto.

1.3. DESARROLLO DEL JUEGO DE DOBLES

En este caso no hay sólo 1 jugador contrario, sino que hay dos. Aunque las dimensiones del campo se agranden (valen los pasillos laterales durante el juego), el espacio libre por jugador contrario es mucho menor que en el individual, y por tanto la situación táctica básica y la situación en pista son diferentes. En consecuencia, las estrategias de juego, y el tipo de golpes más utilizados en ésta prueba, serán diferentes.

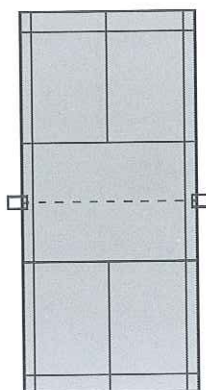


Fig. 8.-Superficie de juego para el dobles y dobles mixto.

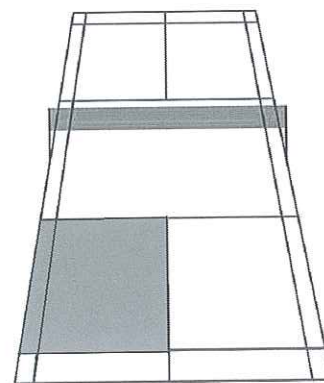


Fig. 9.-Superficie donde debe caer el saque de dobles.



El juego comienza con el saque. Cada jugador de cada equipo tiene un saque. Si una vez sacado, ganan la jugada, conseguirán el punto, y a demás vuelven a sacar. Pero al sumar el primer punto, el jugador sacador lo hará en la otra diagonal.

Si una vez sacado el volante, la jugada la gana la pareja contraria, ganarán el punto, y recuperarán el saque, y sin cambiarse de lado, realizará el saque el jugador que corresponda al número de puntos; es decir, si tienen puntuación par, lo hará el jugador que esté a la derecha. Si es impar, lo hará el jugador que esté a la izquierda. Situación ésta, similar a la de la prueba del individual.

1.3.1. EL SAQUE DE DOBLES

El volante debe caer en campo contrario y en diagonal (zona sombreada). Ahora valen los pasillos laterales, pero no el de fondo (ver imagen arriba a la derecha).

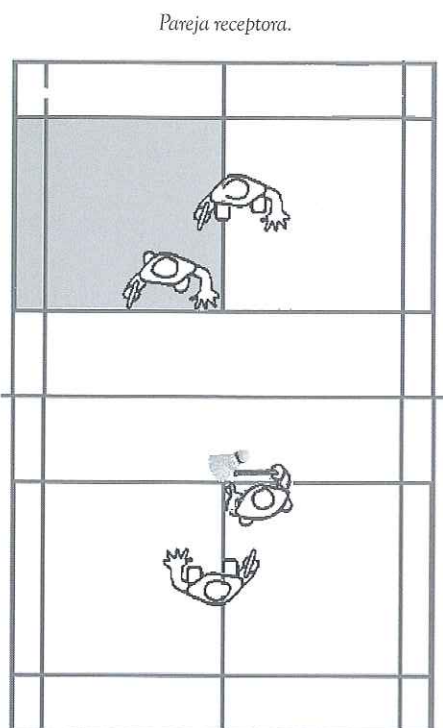


Fig. 10.-Pareja sacadora. Saque desde la derecha.

La posición táctica de los sacadores en pista debe ser uno delante, y otro detrás. El de delante es el que saca: debe estar lo más cerca posible de su línea de saque, y nada más sacar, debe cubrir el centro del campo, pero en su posición. El de detrás, se coloca en el centro más o menos a 1,5 m. del sacador.

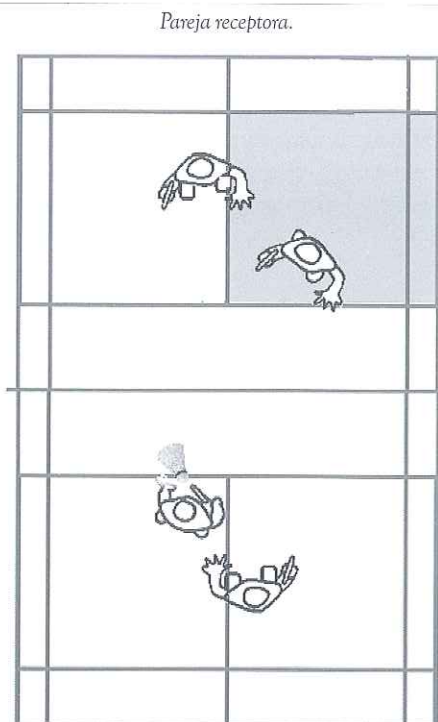


Fig. 11.-Pareja sacadora. Saque desde la izquierda

1.3.2. TIPO DE GOLPES QUE PREDOMINAN EN DOBLES

- Al ser dos jugadores, la táctica a seguir manda sobre el espacio a cubrir: si en el individual la táctica inicial es mover al contrario lo más posible alejándolo del centro del campo, en la modalidad de dobles es más difícil. Por tanto, la manera de forzar a los contrarios será imprimir más velocidad al volante. Es la modalidad más espectacular debido a la cantidad de golpes de ataque y defensa que se realizan.
- Los golpes más utilizados son: el saque corto de revés, el remate, el juego tenso, las defensas altas y tensas y el juego de red.

1.3.3. LA RECEPCIÓN

Sólo es posible moverse cuando el sacador ha puesto en juego el volante; es decir, una vez que ha golpeado el volante.

La posición estratégica en pista debe ser lo más centrado posible en el rectángulo de saque (zona sombreada), e inclinado hacia el lado de revés para cubrir ese ángulo y evitar así en lo posible golpear por ese lado en recepción.

1.3.4. EL JUEGO DE DOBLES

Para una situación táctica ventajosa en el dobles, al haber poco espacio por donde mover a los dos atacantes, la premisa es darle la mayor velocidad posible al volante. Los

golpes que para ello predominan son por parte del ataque, el remate, la dejada desde el fondo, y el juego tenso. En el caso de la defensa son el lob, el juego tenso defensivo, y el juego en la red.

El objetivo es por tanto atacar en el momento en que se pueda y evitar darle la iniciativa del ataque al contrario. Para ello es necesario mantener una posición de ventaja en el campo.

POSICIÓN DE ATAQUE: uno adelantado (un poco por detrás de la línea de saque) y el otro atrás (un poco por detrás del medio del campo).

POSICIÓN DE DEFENSA: abiertos a mitad del campo, o en paralelo. Cada uno cubrirá la mitad del campo.

POSICIÓN DE SAQUE: como norma general se respetará la posición de tándem; es decir, si le toca sacar a la jugadora lo hará en la posición habitual. Si le toca sacar al jugador, se situará justo detrás de ella (imagen superior derecha).

1.4. DESARROLLO DEL JUEGO DE DOBLES MIXTO

Como norma general, en caso de estar atacando, se procurará que la jugadora esté en la red, y el jugador atrás para atacar más contundentemente, y en caso de estar defendiendo, intentar alejar lo más posible a la jugadora de los ataques de la pareja contraria, es decir, situarla diagonalmente con respecto al ataque del jugador contrario.



Momento del saque en el mixto: jugadora por delante del jugador que saca.

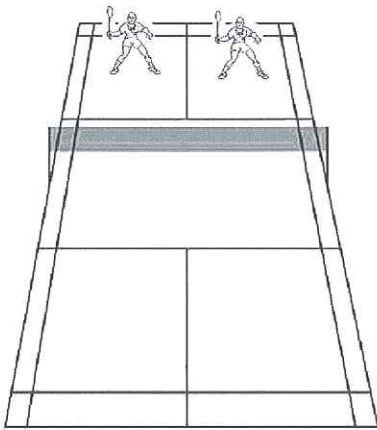
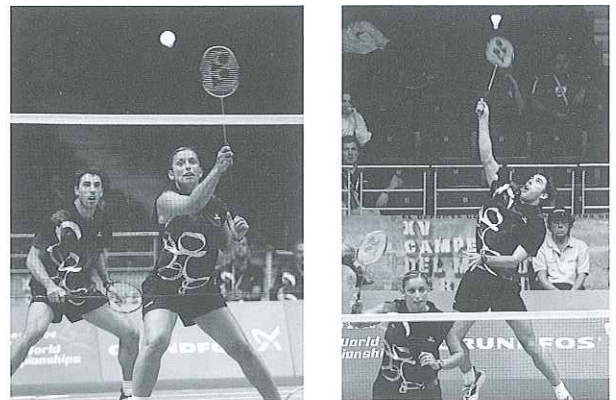


Fig. 12.-Posición defensiva o en paralelo.



Posiciones de ataque.

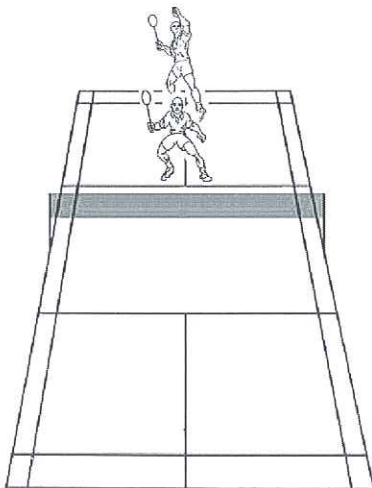


Fig. 13.-Posición ofensiva o en tándem.

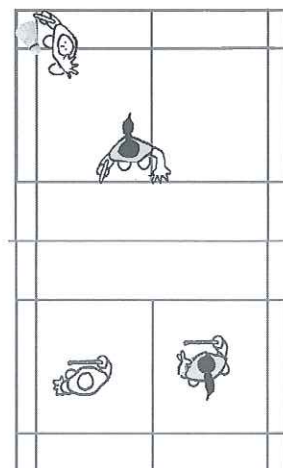


Fig. 14.

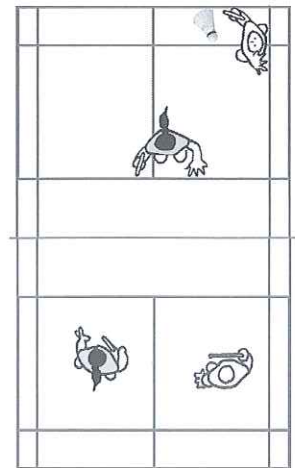


Fig. 15.



2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS

2.1. LOS DESPLAZAMIENTOS

Para garantizar una ejecución técnica de calidad en los golpes, son necesarios una serie de desplazamientos especiales, que son diferentes dependiendo de a qué punto de la pista hay que desplazarse (no es el mismo desplazamiento si voy hacia atrás que hacia delante, o del lado de derecha que de revés), qué tipo de golpe tengo intención de realizar, y a qué altura y velocidad va el volante que nos han mandado.

Todos los desplazamientos parten de la posición base.

2.1.1. POSICIÓN DE BASE O DE ESPERA

Ya hemos descrito en qué situación se espera la jugada cuando el volante está en juego: más o menos a $2/3^a$ partes

de la red y a $1/3^o$ de la línea de fondo del campo, dependiendo de la altura de nuestro jugador. Según en qué lugar del campo contrario se encuentre el volante, la posición podrá vascular un poco hacia un lado o hacia otro.

Descripción

- Piernas: pies separados un poco más de la anchura de los hombros; puntas hacia delante; peso cargado sobre las puntas de los pies; rodillas semi-flexionadas (cuanto más angulado sea el golpe del contrario, más hay que flexionarse).
- Tronco: un poco inclinado hacia delante, pero con el centro de gravedad y el peso centrado sobre la cadera y el apoyo de los pies.

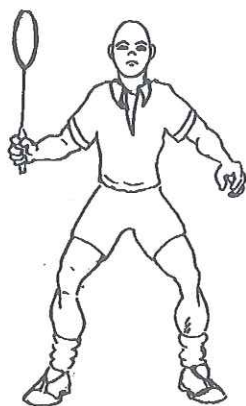


Fig. 16.-Vista Frontal



Fig. 17.-Vista Lateral

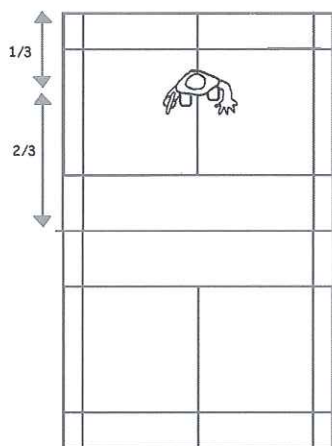


Fig. 18.

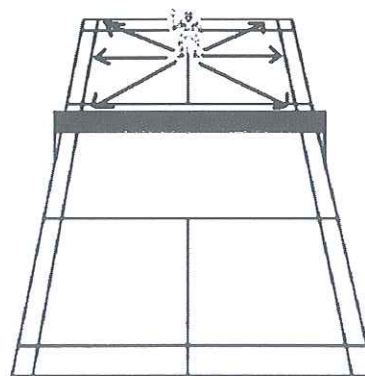


Fig. 19.



- Brazo: el brazo ejecutor, sostiene la raqueta delante del cuerpo a la altura de la cara, separando el codo más o menos un palmo del cuerpo. La raqueta se sitúa vertical delante de la cara.

2.1.2. POSICIÓN DE RECEPCIÓN

Sólo es posible moverse cuando el sacador ha puesto en juego el volante; es decir, una vez que ha golpeado el volante.

La posición estratégica en pista debe ser lo más centrado posible en el rectángulo de saque (zona sombreada), e inclinado hacia el lado de revés para cubrir ese ángulo.

La posición del cuerpo es para un diestro:

Peso cargado sobre el pie izquierdo, adelantado; pie derecho atrás; raqueta elevada a la altura de la cabeza, con el brazo preparado y armado, delante del cuerpo.

Los zurdos al contrario.

∞ RECEPCIÓN DEL INDIVIDUAL



Fig. 20.

Descripción

1. Pierna contraria a la raqueta adelantada, y peso sobre ella (en la imagen, izquierda).
2. Raqueta delante del cuerpo, a la altura de la cara y en posición vertical.

Posición en pista

1. Longitudinalmente: más o menos en mitad de la pista de recepción.
2. Lateralmente, en el lado derecho, cerca de la línea divisoria para cubrir el lado de revés, y evitarlo.(Fig. 36).
3. En el lado izquierdo, nos volcamos un poco hacia nuestra izquierda, más o menos en el centro de la zona a cubrir, interponiendo la raqueta en la línea imaginaria que se traza en diagonal desde el volante que tiene el sacador, hasta la esquina del lado de revés del receptor.(Fig. 35).



Vista frontal de la posición de recepción.

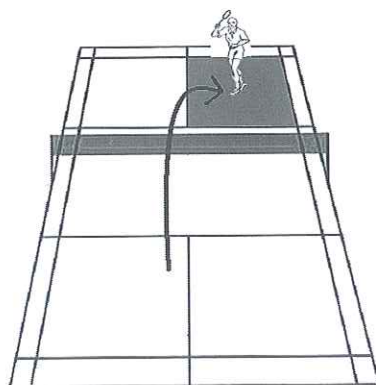


Fig. 21.-Posición de recepción en pista con un saque desde la izquierda (puntuaciones impares del sacador).

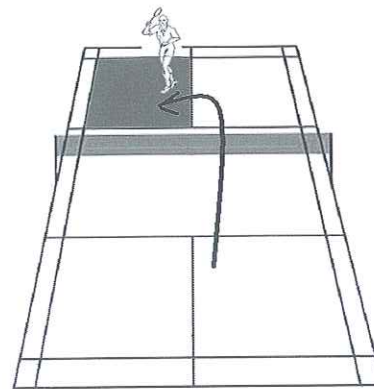


Fig. 22.-Posición de recepción en pista con un saque desde la derecha (puntuaciones 0 ó par del sacador).



∞ RECEPCIÓN EN EL DOBLES

Descripción

1. Igual que el individual, pero se flexiona mucho más la pierna adelantada.
2. Se baja más el centro de gravedad,
3. Se pone la raqueta delante y más cerca de la cara, casi en posición vertical.

Posición en pista

1. Dependiendo de la lateralidad del jugador, cubrimos el lado de revés de la misma forma.
2. La situación longitudinal en pista es lo más cerca posible de la línea de saque.



Fig. 23.-Vista lateral de la posición de recepción de dobles

POSICIÓN DE LOS 4 JUGADORES EN RECEPCIÓN DEL DOBLES

Recepción izquierda del jugador receptor:

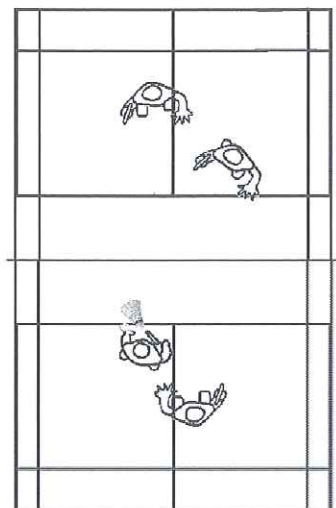


Fig. 24.-Puntas de los pies orientadas hacia el volante. Pie izquierdo pegado a la línea de saque, y más o menos en la mitad del ancho de esa línea; derecho retrasado.

Recepción derecha del jugador receptor:

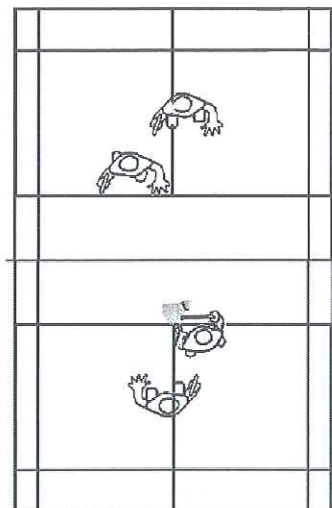


Fig. 25.-Puntas de los pies orientadas hacia el volante. Pie izquierdo pegado a la línea de saque, y a la línea de medio de campo; derecho retrasado.



2.1.3. DESPLAZAMIENTOS HACIA ADELANTE

Lado de derecha

Ejecución:

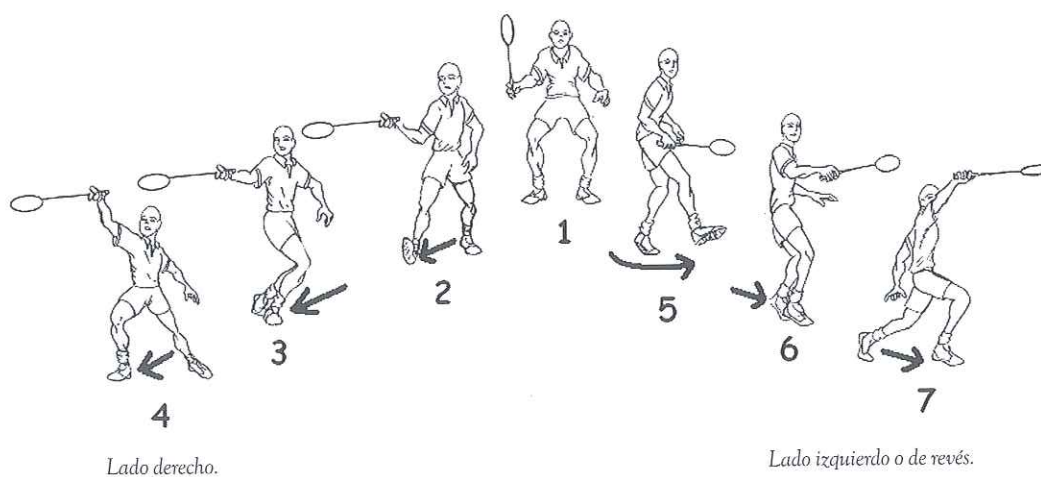
1. Partimos de la posición base.
2. Armamos el brazo, estirándolo hacia el volante, con presa de derechas (muñeca en supinación); a la vez prácticamente, movemos el pie derecho hacia la posición del volante, dando un paso relativamente corto, pero muy rápido para coger velocidad.
3. Aproximamos el pie izquierdo por detrás del derecho, sin que lleguen a estar nunca a la misma altura, y mucho menos cruzarse, ya que hecho rápido podríamos tropezar y perder el equilibrio.
4. Volvemos a dar una zancada más con el pie derecho, realizando un fondo. La posición final es piernas abiertas; pie de delante apunta en oblicuo hacia fuera de la pista; brazo izquierdo atrás equilibrando; brazo derecho casi estirado del todo a la altura del volante (intentar golpear cuanto más arriba mejor); tronco recto, muy poco inclinado hacia delante.

Lado de revés

Ejecución:

1. Partimos de la posición base.
5. Armamos el brazo, casi estirándolo hacia el volante, con presa de revés (muñeca en pronación); a la vez prácticamente, cruzamos el pie derecho hacia la posición del volante, dando un paso relativamente corto, pero muy rápido para coger velocidad.
6. Aproximamos el pie izquierdo por detrás del derecho, sin que lleguen a estar nunca a la misma altura, y mucho menos cruzarse, ya que realizado rápido podríamos tropezar y perder el equilibrio.
7. Volvemos a dar una zancada más con el pie derecho, realizando un fondo. La posición final es piernas abiertas; pie de delante apunta en oblicuo hacia fuera de la pista; brazo izquierdo atrás equilibrando; brazo derecho casi estirado del todo a la altura del volante (intentar golpear cuanto más arriba mejor); tronco recto, muy poco inclinado hacia delante.

Fig. 26.-Vista frontal.



2.1.4. DESPLAZAMIENTOS HACIA ATRÁS

Lo primero que hay que hacer cuando un volante va con trayectoria alta y hacia atrás en nuestra pista, es mover el pie derecho hacia atrás, y a la vez armar el brazo en posición de apuntar. A esta posición se la denomina comúnmente como 1-2 (el 1 es esta posición, y el 2 es el momento de descargar el golpe). Los ingleses la conocen popularmente como posición de "apuntar" o de "Robin Hood", esto es el "ARMADO DEL BRAZO" que supone el inicio del desplazamiento.

- Partimos de la posición básica o de espera.
- Pie derecho hacia atrás, para situar el cuerpo transversal a la red siguiendo la trayectoria del volante.
- Brazo izquierdo apunta al volante.
- El hombro derecho rota hacia atrás para ampliar el movimiento del golpe con el brazo.
- Cabeza alta observando el volante, que viene de arriba.

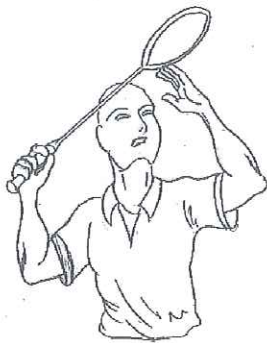


Fig. 27.-Posición de apuntar o "ARMADO DE BRAZO".

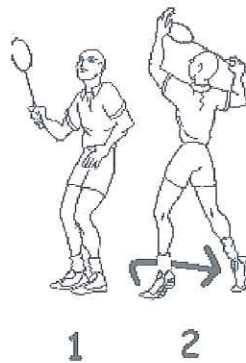


Fig. 28.-Vista lateral del primer paso hacia atrás.

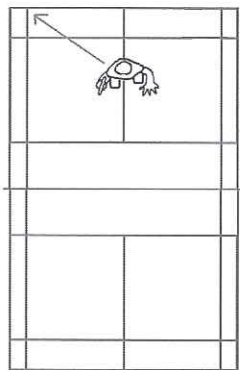


Fig. 29.-Primer paso del desplazamiento al lado derecho.

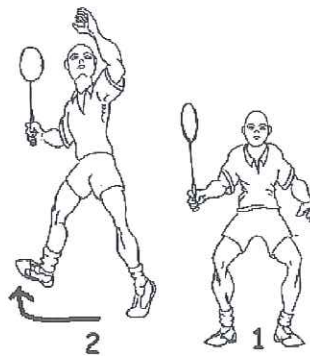


Fig. 30.-Vista frontal.

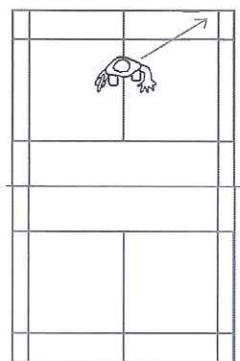


Fig. 31.-Primer paso del desplazamiento al lado izquierdo.

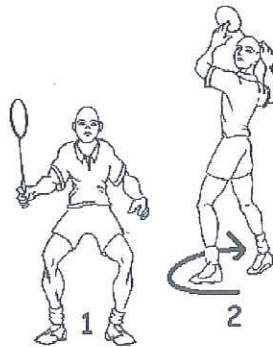


Fig. 32.-Vista frontal.



⇒ DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS

LADO IZQUIERDO O DE RECTIFICADO

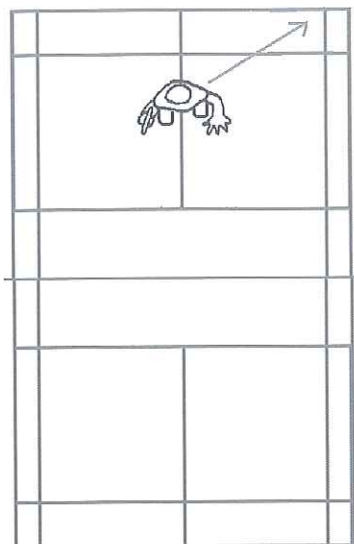


Fig. 33.-Vista frontal.

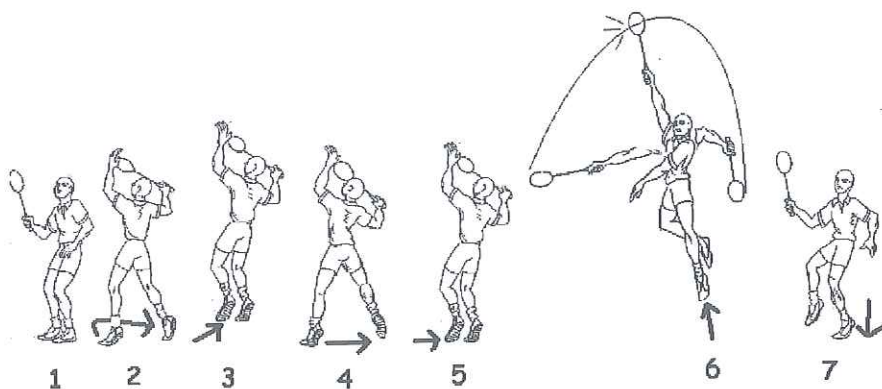


Fig. 34.-Vista lateral.

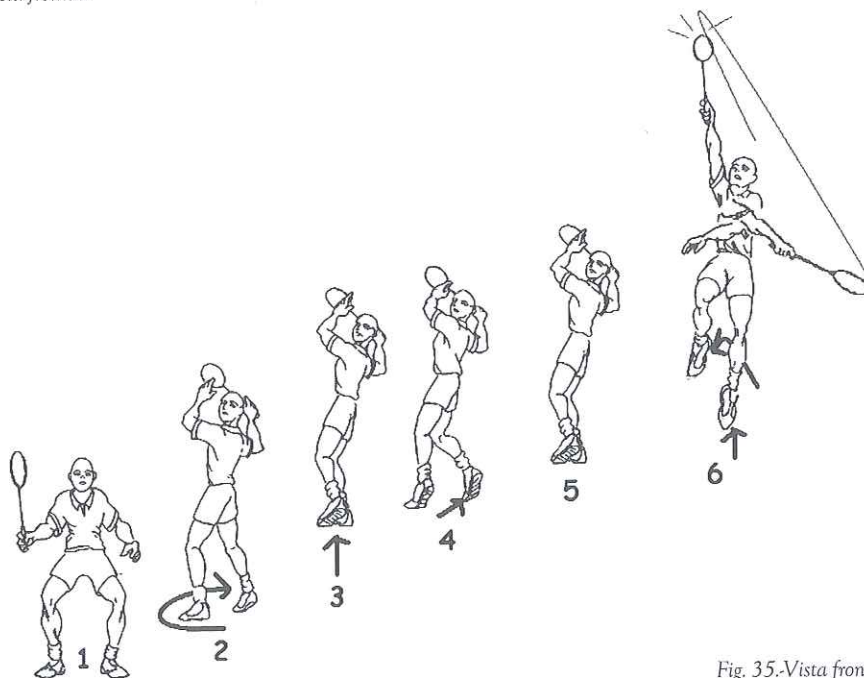
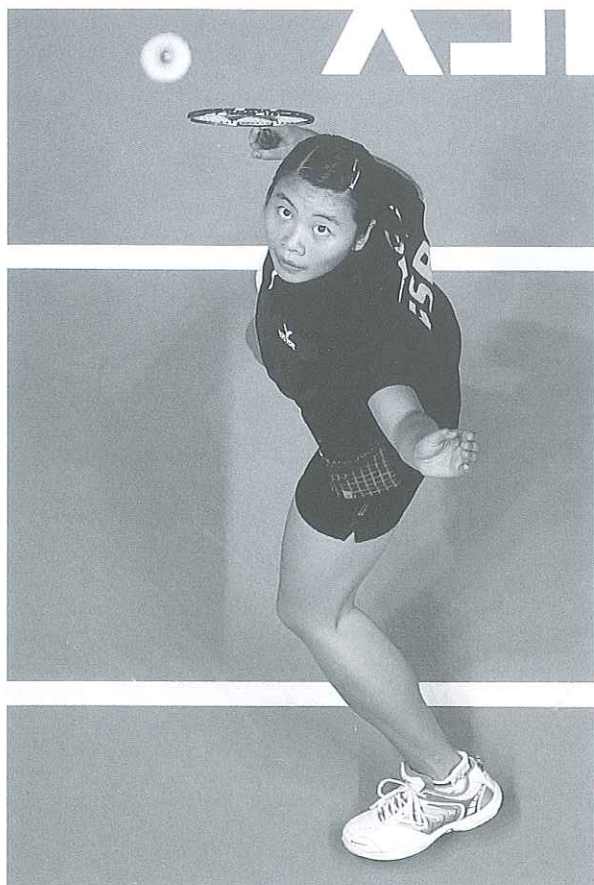


Fig. 35.-Vista frontal.

Ejecución

1. Posición de base.
2. Armamos el brazo, adoptando la posición 2, moviendo el pie derecho hacia atrás, colocando el cuerpo longitudinalmente con la posición del volante. Normalmente, esto supone un giro de los hombros y de todo el cuerpo en el sentido de las agujas del reloj bastante más pronunciado que por el lado de la derecha.
3. Nada más apoyar el pie derecho atrás, saltamos impulsándonos con este pie, aproximando el pie izquierdo al derecho, realizando así un paso lateral en la dirección en la que va el volante.
4. Caemos con el pie izquierdo; efectuamos tantos pasos laterales como haga falta para meternos debajo del volante (habitualmente en juego hay trayectorias bastante bajas, y sólo da tiempo a dar 2 pasos, aunque en trayectorias muy altas como en los saques altos y los lob defensivos da tiempo a dar más, e incluso a saltar).



5. Acabamos situados debajo del volante a pies casi junto.
6. Para golpear, nos levantamos del suelo (o saltamos un poco) con el pie derecho (que estaba retrasado), y lo pasamos hacia delante subiendo la rodilla como si fuera una zancada de carrera normal, a la vez que descargamos el golpe con el brazo, pasando la pierna izquierda a estar retrasada. Al haber efectuado un giro mayor al inicio del desplazamiento, debemos mo-

ver el hombro y pierna derecha más rápido y más hacia delante para compensar el tiempo que tardamos en cubrir ese recorrido.

7. Caemos al suelo pisando primero con la pierna izquierda; lanzamos el pie derecho hacia el centro del campo; adoptamos posición de base con la raqueta, y corremos normal hacia la posición de espera en el centro del campo.



∞ DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS

LADO DERECHO

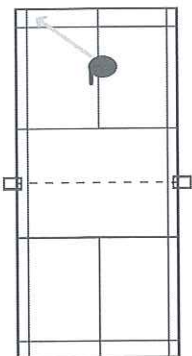


Fig. 36.

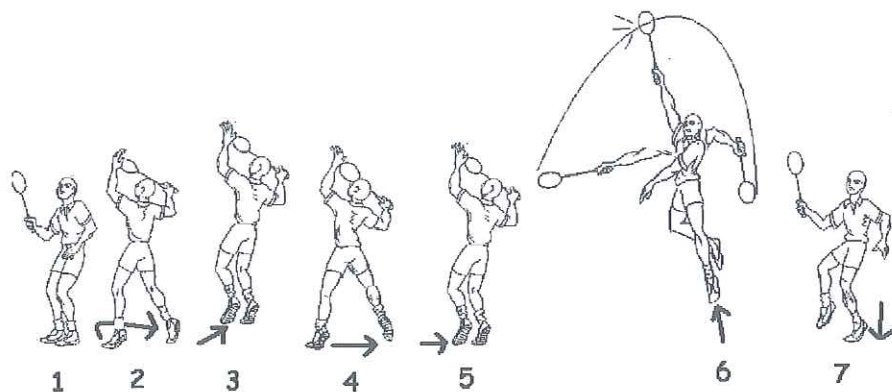


Fig. 37.-Vista lateral

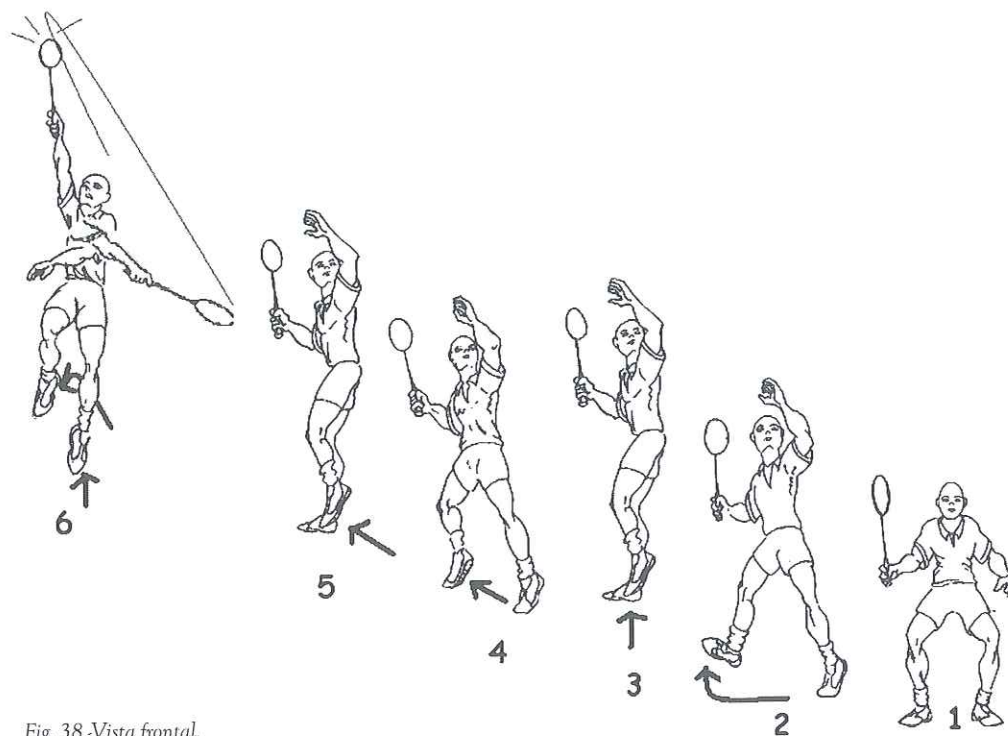
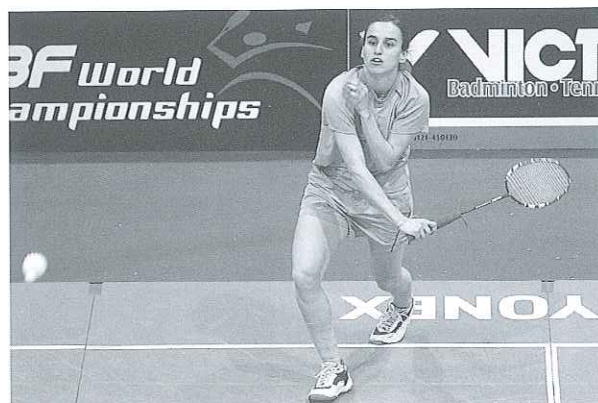


Fig. 38.-Vista frontal.

Ejecución

1. Partimos de posición de base.
2. Armamos el brazo, adoptando la posición 2, moviendo a la vez el pie derecho hacia atrás, colocando el cuerpo longitudinalmente con la posición del volante. Esto supone un giro de los hombros y de todo el cuerpo en el sentido de las agujas del reloj.
3. En esta misma posición aproximamos el pie izquierdo al derecho, realizando así un paso lateral en la dirección en la que va el volante.
4. Caemos con el pie izquierdo; efectuamos tantos pasos laterales como haga falta para meternos debajo del volante.



5. Acabamos colocados debajo del volante a pies casi juntos.
6. Para golpear, nos levantamos del suelo (o saltamos un poco) con el pie derecho (que estaba retrasado), y lo pasamos hacia delante subiendo la rodilla como si fuera una zancada de carrera normal, a la vez que descargamos el golpe con el brazo, que acaba cruzándose frente al cuerpo pasando la pierna izquierda a estar retrasada.

7. Caemos al suelo pisando primero con la pierna izquierda; lanzamos el pie derecho hacia el centro del campo (en éste ángulo, obsérvese que es necesario cruzar la pierna derecha hacia el centro); adoptamos posición de base con la raqueta, y corremos normal hacia la posición de espera en el centro del campo.

∞ LADO DE REVÉS

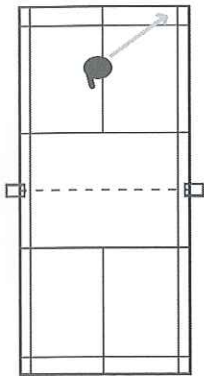


Fig. 39.

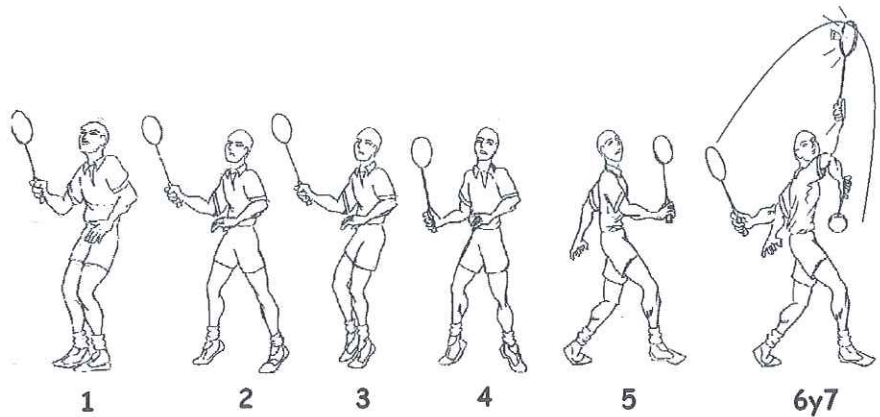


Fig. 40.-Vista lateral

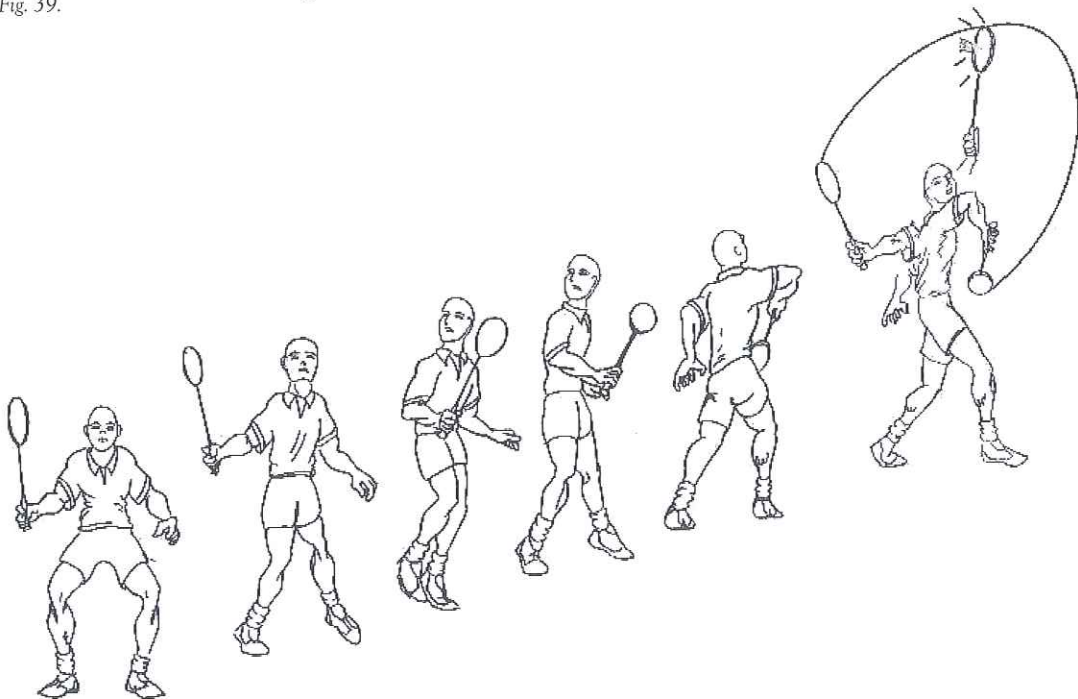


Fig. 41.-Vista frontal.

Ejecución

1. Partimos de posición de base.
2. Realizamos un giro sobre el pie derecho, retrasando el izquierdo.
3. Realizamos un doble paso lateral, siguiendo el movimiento del volante (junto el pie derecho al izquierdo).
4. Segundo paso lateral (pie izquierdo atrás).



5. Cuando estemos situados justo debajo del volante, realizamos otro giro esta vez sobre el pie izquierdo, dándole casi la espalda a la red.

6 y 7. Armamos el brazo, sacando el codo hacia arriba apuntando con él hacia el volante. No estirar codo del todo.



Instantes previo al golpe de revés.

2.1.4. DESPLAZAMIENTOS LATERALES

∞ LADO DERECHO

Ejecución

1. Partimos de posición de base.
2. Abrimos el pie derecho.
3. Realizamos un paso lateral, sin que el cuerpo se desoriente del campo contrario: aproximación del pie izquierdo al derecho.
4. A continuación, otro paso más con el derecho, girando la punta del mismo hacia fuera. Armamos el brazo, estirándolo a la derecha, en la dirección donde esperamos el volante; la cara de la raqueta orientada en paralelo a la red. Después del golpe, se vuelve al centro del campo con uno o dos pasos laterales.

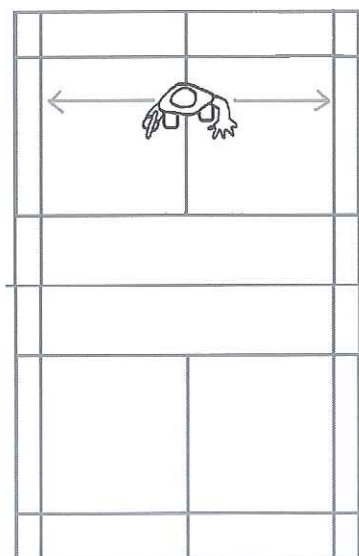


Fig. 42.



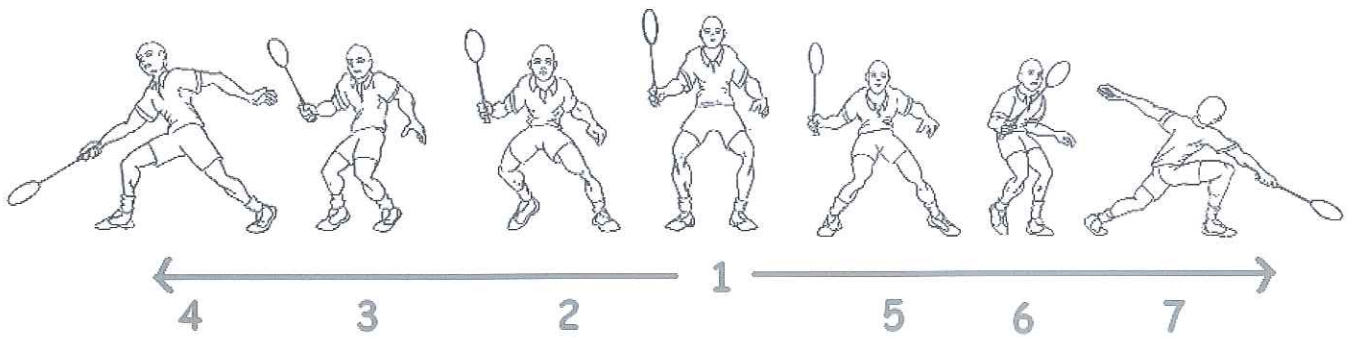


Fig. 43.-Movimiento defensivo (defensa de remate).

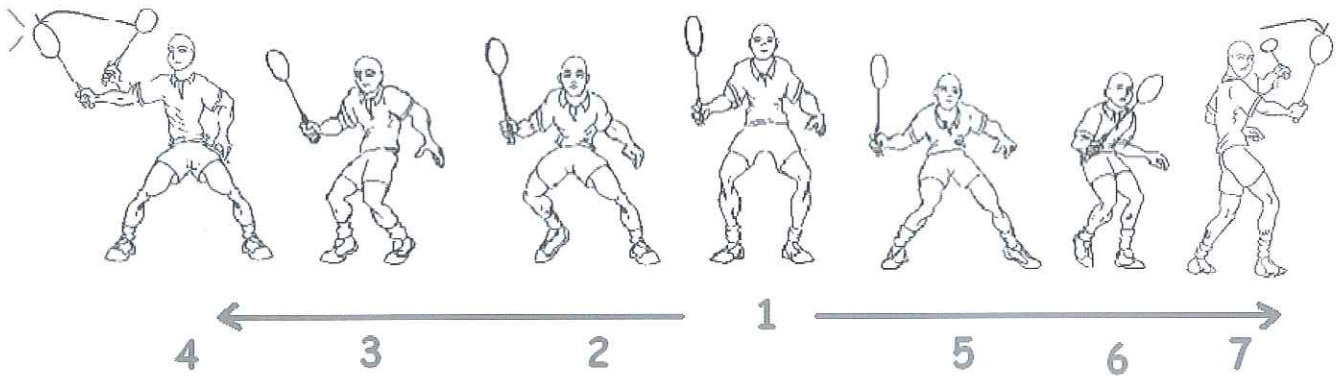
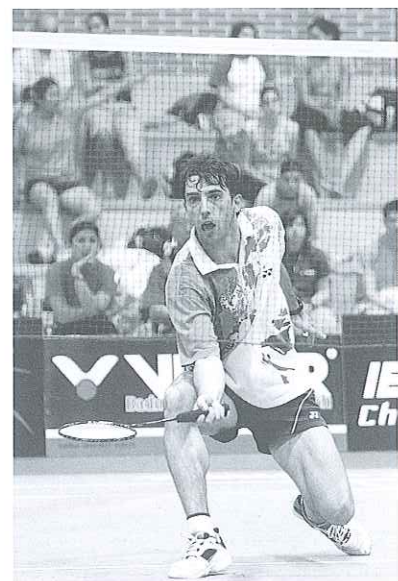


Fig. 44.-Movimiento de golpe a media altura (juego tenso).

☞ LADO DE REVÉS

Ejecución

1. Partimos de posición de base.
5. Abrimos hacia fuera el pie izquierdo.
6. Rotamos sobre el pie izquierdo para cruzar el pie derecho por delante del cuerpo, orientando la punta hacia donde esperamos el volante. En este momento, se pierde la orientación del campo contrario, casi dando la espalda a la red. Armamos el brazo hacia el lado de revés, cruzándolo por delante del cuerpo, y colocando la cara de la raqueta paralela a la red, manejando el golpe con el dedo pulgar.



Posición 4 de la fig. 43.



RESUMEN DE LOS DESPLAZAMIENTOS

DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS

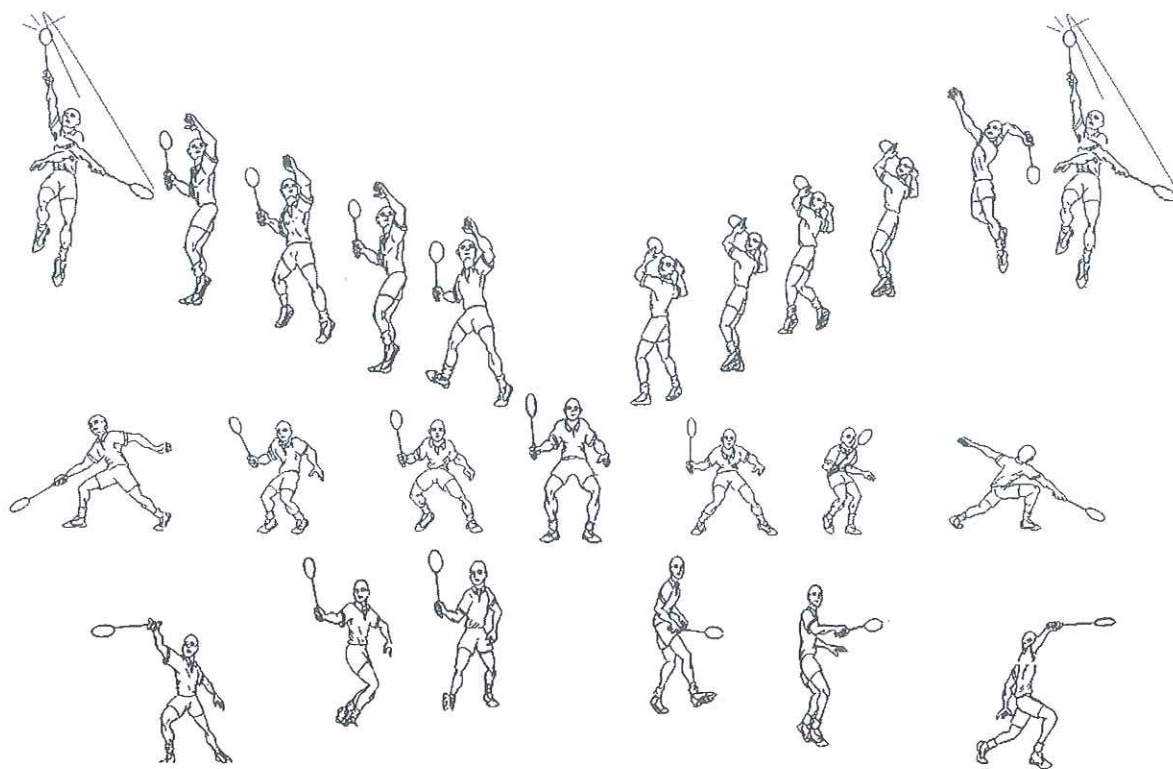


Fig. 45.



Fig. 46.



2.2. LOS GOLPES

2.2.1. CLASIFICACIÓN Y NOMENCLATURA DE LOS GOLPES (GOLPES BÁSICOS Y GOLPES ESPECIALES)

Una diferencia notable a la hora de la técnica del golpe en bádminton, es que ni el móvil ni la raqueta pesan en absoluto, y la vibración del golpe es apenas perceptible.

La distancia y la velocidad a la que hay que enviar el volante hacen que el movimiento de brazo sea completamente diferente de otros deportes de raqueta. En todo mo-

mento, el brazo va absolutamente relajado, y no realiza fuerza para golpear (sea el tipo de golpe que sea). El movimiento se realizará intentando imitar un látigo (como los remates en voleibol). Por tanto la velocidad del golpe será muy rápida, y el único esfuerzo que realiza la muñeca es la de funcionar como un pequeño látigo, permitiendo el control de la dirección del golpe a los dedos índice y pulgar de la mano.

La dirección y la trayectoria del golpe se van a controlar con el dedo índice cuando se golpea de derechas, y con el pulgar cuando se golpea de revés. El resto de los dedos funcionan como estabilizadores.

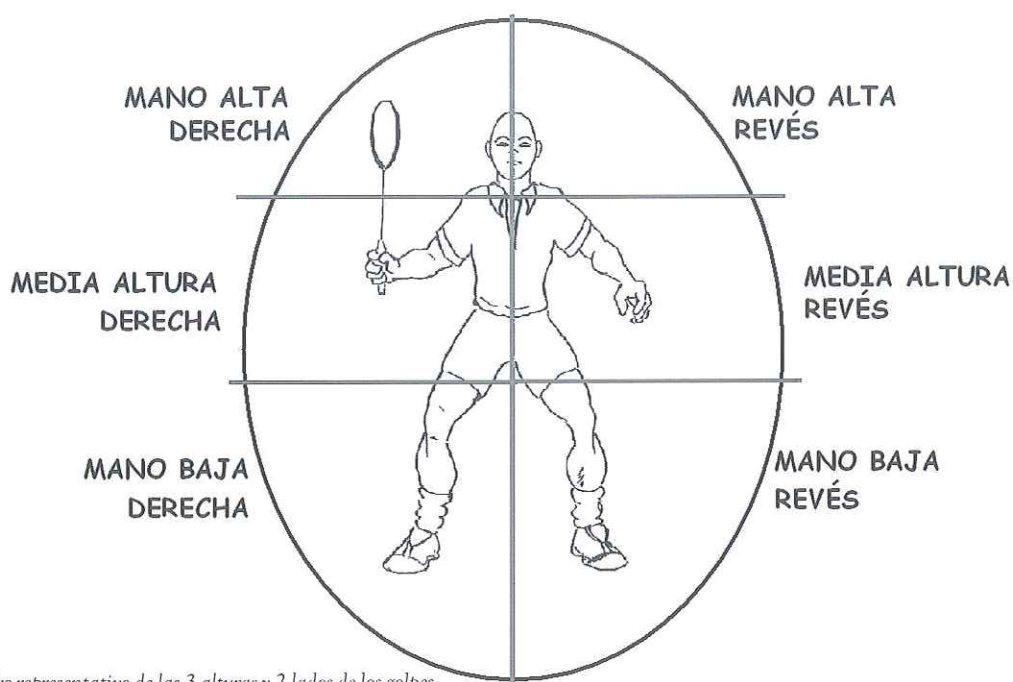
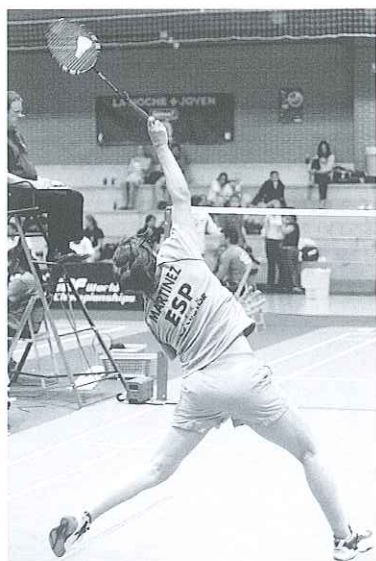


Fig. 47.-Cuadro representativo de las 3 alturas y 2 lados de los golpes.



Mano alta.



Media altura.



Mano baja.



2.2.2. LA PRESA DE LA RAQUETA

⇒ DESCRIPCIÓN

PRESA DE DERECHA O UNIVERSAL: cogemos la raqueta con una mano como si fuera un martillo, con la cara vertical con respecto al suelo (si cerramos un ojo, el cor-

daje no se vería). Adelantamos el dedo índice por el mango de la raqueta, y la cogemos finalmente como si fuera un bolígrafo). El dedo índice panejará la dirección del golpe.

PRESA DE REVÉS: es igual que la de derecha, pero se gira el mango de la raqueta hacia la derecha los diestros, y hacia la izquierda los zurdos (hacia fuera). El pulgar se apoya por la parte ancha del mango, y maneja la dirección del golpe.

PRESA DE DERECHA

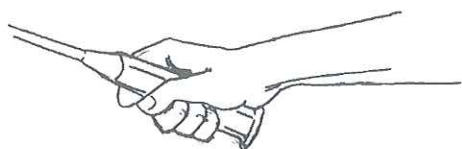


Fig. 48.-Vista Frontal

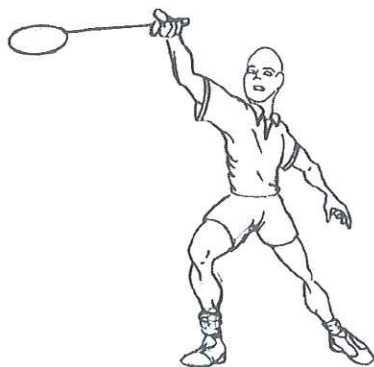


Fig. 50.-Vista Frontal

PRESA DE REVÉS

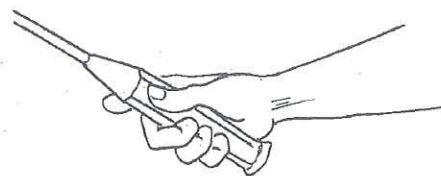


Fig. 49.-Vista Frontal

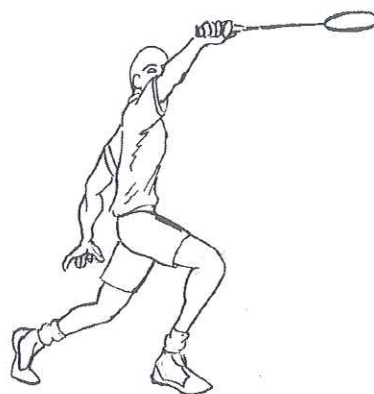


Fig. 51.-Vista Frontal

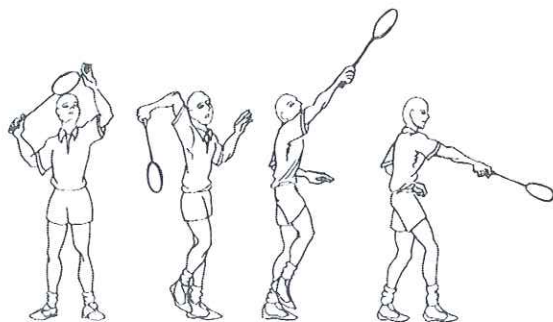


Fig. 52.-Vista Lateral



Fig. 53.-Vista Frontal



∞ NOMENCLATURA DE LOS GOLPES

Se pueden clasificar los golpes:

1. POR LA ALTURA DEL MOMENTO DEL GOLPE.

GOLPES DE MANO BAJA.

- Saque corto: de derecho y de revés.
- Saque alto: de derecho y de revés (flick).
- Defensa: corta o bloqueo, defensa alta al fondo, juego tenso defensivo.
- Lob: defensivo, ofensivo.

GOLPES DE MANO ALTA.

- Clear o golpe de fondo a fondo: ofensivo y defensivo.
- Drop o dejada desde el fondo: plana. Drop shot ó dejada cortada cruzada, bloqueo desde atrás.
- Remate o smash: táctico, picado, definitivo (en salto).

GOLPES A MEDIA ALTURA.

- Juego tenso: desde el medio del campo, ofensivo en la red, bloqueos a media altura.

2. POR LA PRESA DE LA RAQUETA:

DERECHA.

REVÉS.

3. POR EL CARÁCTER DEL GOLPE:

OFENSIVOS.

DEFENSIVOS.

DE CONTINUACIÓN DE LA JUGADA.

En general en bádminton, para golpear un volante no se espera a que éste llegue a nosotros, sino que la acción es la de ir nosotros a por él antes de que llegue.

Imaginemos que nos rodea un burbuja, con un radio igual a la longitud de nuestro brazo, más la mitad de la longitud de la raqueta. Esa esfera es nuestro "espacio vital", y para ejecutar correctamente cualquier golpe, hay que intentar que los volantes que nos envíen no sobrepasen ésta burbuja.

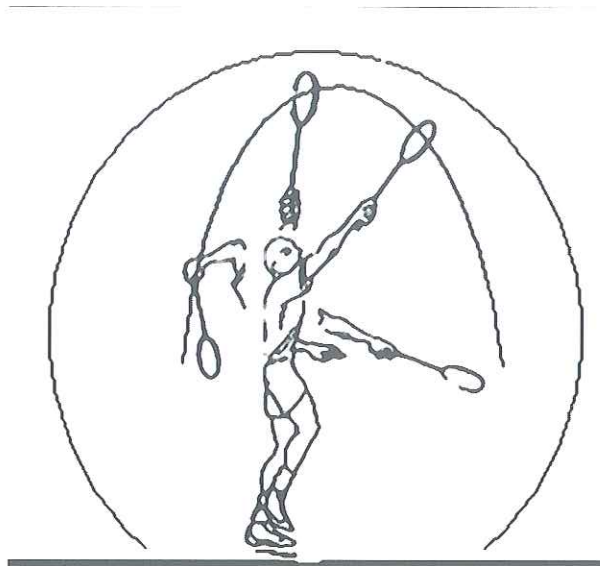


Fig. 54.

El "espacio de protección" del jugador de bádminton. Hay que impedir que los volantes lleguen a él, golpeando antes de que la atraviese.

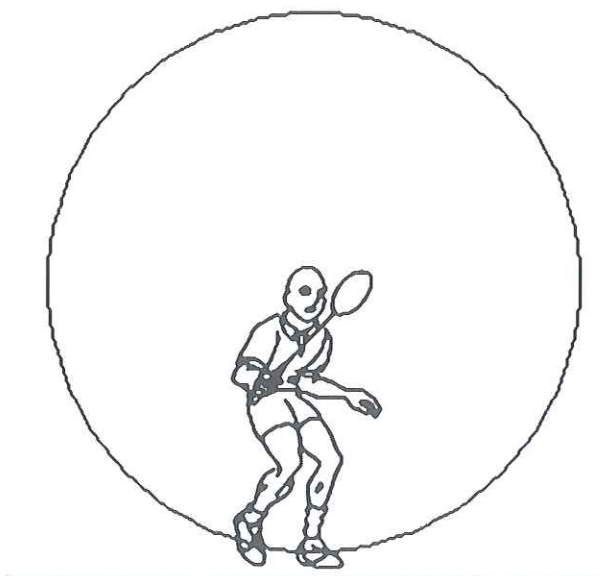


Fig. 55.



LOS GOLPES BÁSICOS DE BÁDMINTON

GOLPES DE MANO ALTA

1. "Clear" o golpe de fondo a fondo.
2. Remate.
3. "Drop" o dejada desde el fondo.

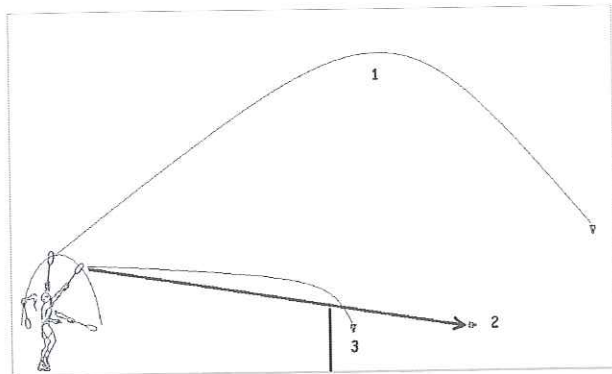


Fig. 56.-Derecha

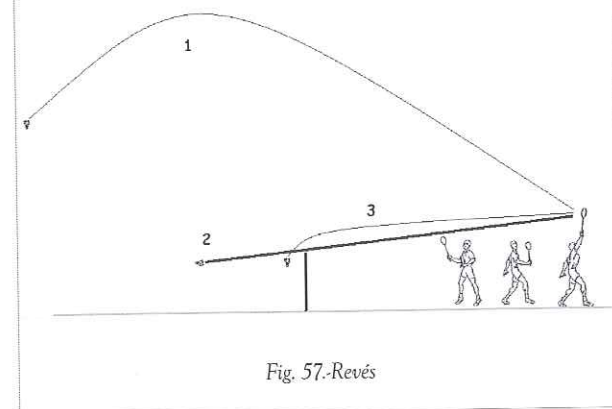


Fig. 57.-Revés

GOLPES A MEDIA ALTURA

1. Defensa alta al fondo.
2. Juego tenso.
3. Bloqueo o defensa corta.

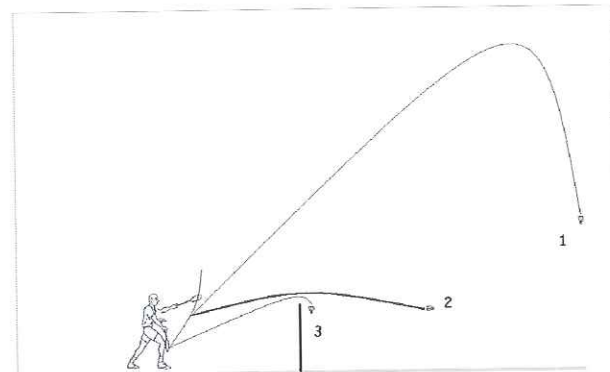


Fig. 58.-Derecha

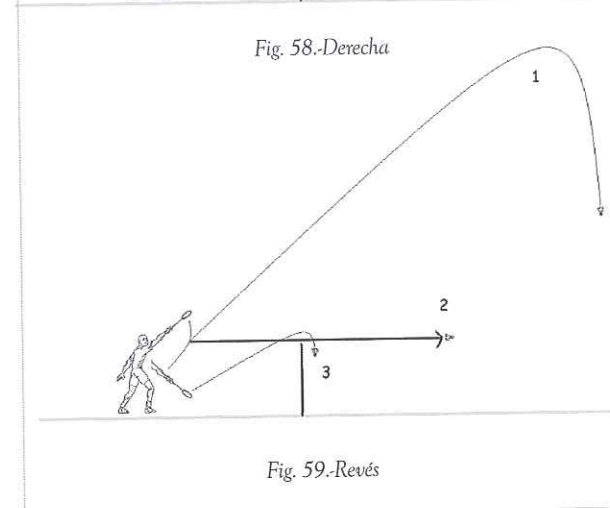


Fig. 59.-Revés

GOLPES EN LA RED

1. "Lob" defensivo.
2. "Lob" ofensivo.
3. Juego en la red.

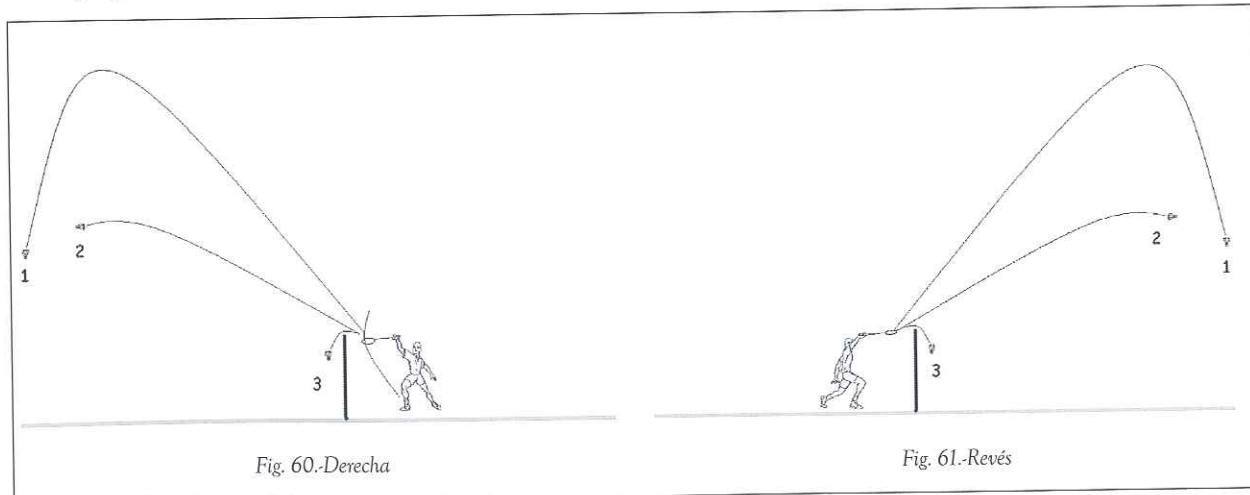


Fig. 60.-Derecha

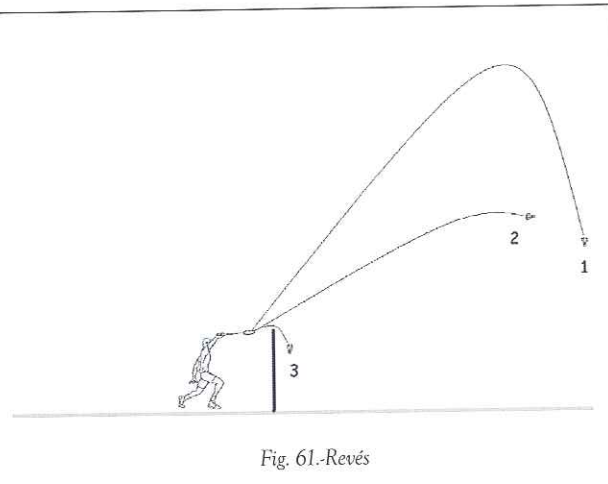


Fig. 61.-Revés

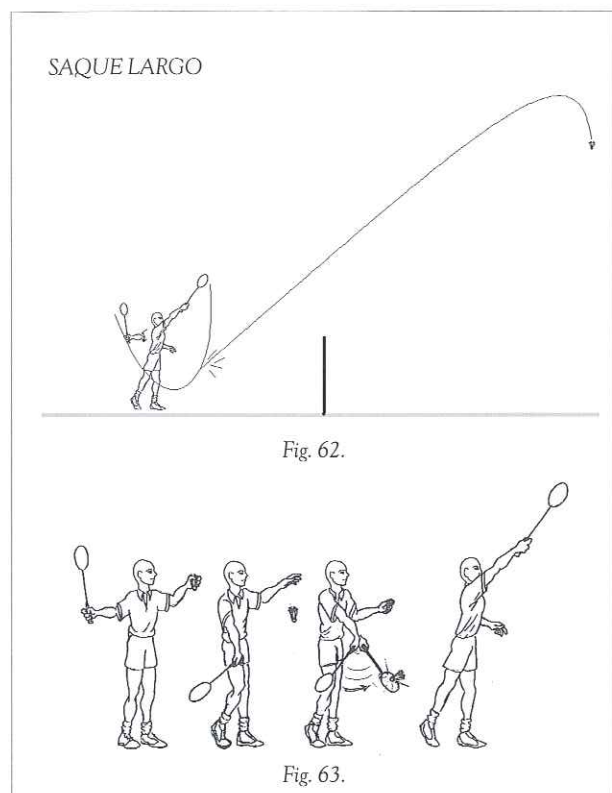


2.2.3. TRAYECTORIAS Y TÉCNICAS DE LOS GOLPES. DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO

EL SAQUE DE INDIVIDUAL

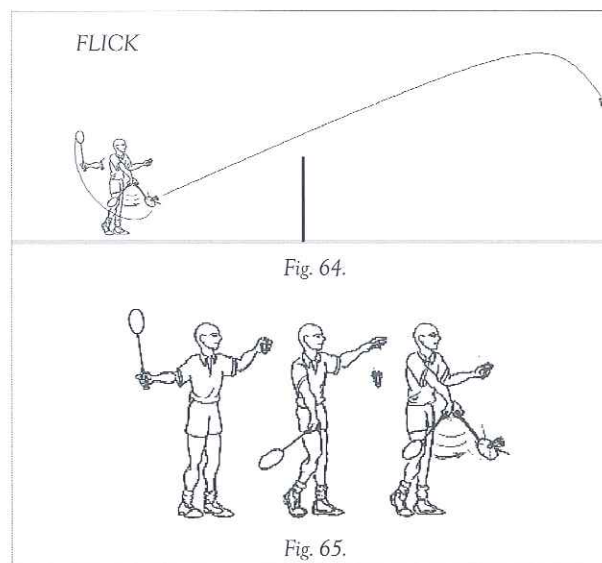
SAQUE ALTO

Golpe que se utiliza para poner en juego el volante, alejando al contrario lo más posible de nuestra pista, con una trayectoria parabólica muy alta. Se realiza con un movimiento largo y circular parecido al "swing" de golf, dando en el momento del golpe un latigazo con la muñeca. La trayectoria es lo más alta posible, y debe caer sobre la línea de fondo.



FLICK

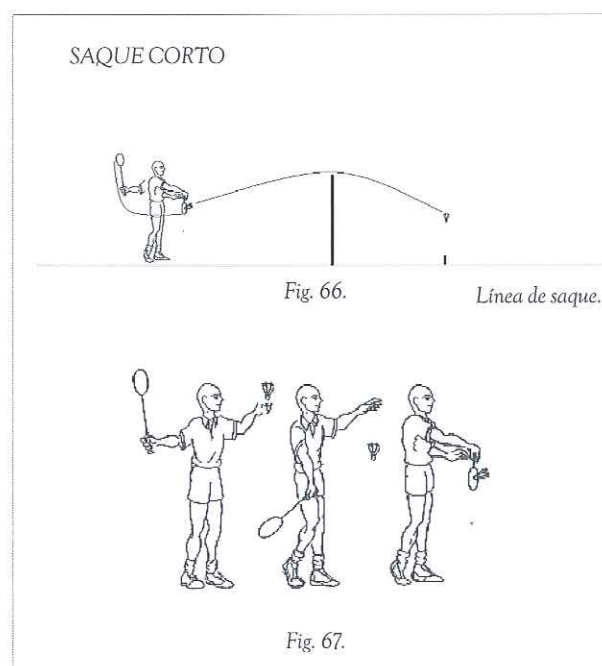
Es un saque que sirve para alejar lo más posible al contrario de nuestra pista, con una trayectoria más baja y rápida (golpe muy rápido y por sorpresa). Debe simularse un saque corto, para atraer la atención del receptor hacia delante, y predisponer al contrario para un desplazamiento a la red; por tanto, la trayectoria de inicio de la raqueta es más lento. En el último momento se realiza un golpe brusco de la muñeca (latigazo). La trayectoria es tensa (justo por encima de la raqueta del contrario), y debe caer en la línea de fondo. En realidad es una finta de saque corto, que finalmente va lartgo y con trayectoria tensa. Hay que tener



en cuenta el reglamento y realizar el movimiento continuo para no caer en faltas de saque.

SAQUE CORTO

Sirve para acercar a la red al contrario, sin darle la oportunidad de atacar, ya que la trayectoria va justo a la altura de la red. La trayectoria de inicio de la raqueta es un poco más lenta, y se encoge el codo del brazo de golpeo, para hacerla más corta, y golpear el volante justo por debajo de la cintura, y el mango de la raqueta por encima de la cabeza de la misma (de lo contrario sería falta de saque). La trayectoria del volante es lo más ajustada posible a la banda blanca de la red, y debe caer, si es posible, sobre la línea de saque contraria.





EL SAQUE DE DOBLES O DE REVÉS

TIPO DE GOLPE Y OBJETIVOS:

- Es un tipo de saque corto que se utiliza habitualmente en el dobles y el dobles mixto.
- A veces se utiliza también en el individual, cuando el oponente sabe que el contrario tiene buen ataque, o mal juego de red, y por ello quiere llevar el juego hacia delante y sin levantar el volante.



Fig. 68.- Saque corto.

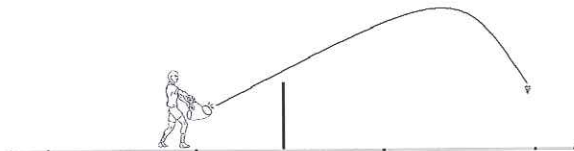


Fig. 69.-Flick.

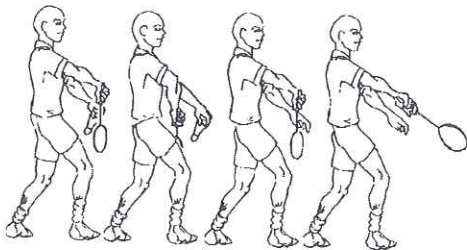
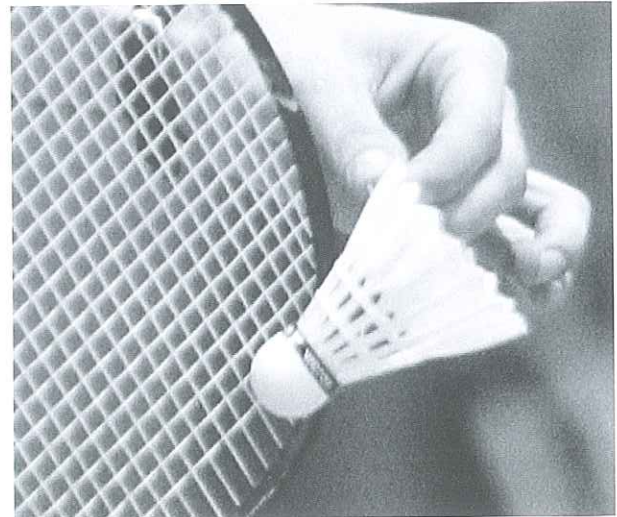


Fig. 70.



Sujetar el volante delante del cuerpo.



Modo de coger el volante en el saque de revés: de la plumas; orientar la cabeza del mismo al cordaje.

EJECUCIÓN: SAQUE CORTO

- Pie derecho adelantado, sobre el que va el peso.
- Raqueta delante del cuerpo, con el mango cogido en presa de revés. La cara de la raqueta mira hacia la red.
- Sujetamos el volante de las plumas con 2 dedos, y el corcho orientado a la raqueta.
- Retraemos la raqueta hacia el cuerpo, dejando la muñeca relajada y el codo mantiene su posición.
- Avanzamos con la raqueta, y damos un golpe suave y seco al volante, con un movimiento corto de la raqueta, dejándola caer hacia adelante. Este movimiento se realiza con la muñeca relajada, siendo el dedo pulgar el que le da al golpe la dirección y la potencia necesaria al volante.

FLICK DE REVÉS:

- El movimiento es igual que el de saque corto, pero a la hora de golpear el movimiento es más brusco, y se le da un golpe seco al volante que coge inercia para llegar a la línea donde empieza el pasillo de fondo.

FALTAS DE SAQUE:

Se consideran faltas de saque:

- Golpear el volante por encima de la línea de la cadera, o con la cabeza de la raqueta por encima del mango.
- Arrastrar o desplazar los pies en la acción de saque.
- Realizar el movimiento de raqueta discontinuo, con pausas en el movimiento o fintas. Una vez iniciado el movimiento ya no se puede parar.
- Que el volante no caiga en el espacio establecido para ello.



☞ GOLPES DE MANO ALTA

Para golpear con precisión el volante el mayor número de veces posible durante el juego, es necesario realizar una buena técnica de desplazamientos y golpeos. En el caso de los golpes de mano alta, el procedimiento correcto desde el punto de vista técnico es el siguiente:

Si no nos desplazamos correctamente por el campo, y golpeamos los volantes que van atrás con golpes bajos, perdemos la iniciativa del juego, y gran variedad de golpes que se pueden realizar.

En el dibujo se observan las pocas posibilidades a la hora de golpear un volante.

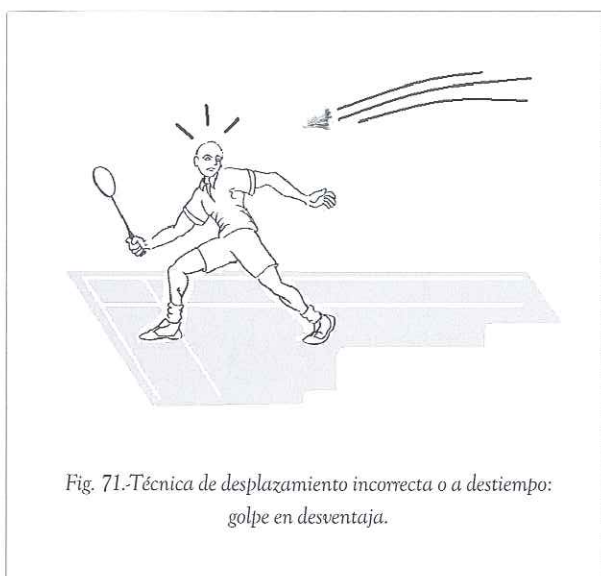


Fig. 71. Técnica de desplazamiento incorrecta o a destiempo: golpe en desventaja.

Con un desplazamiento correcto, podemos golpear con el mayor repertorio posible de golpes, e incluso engañar al contrario.

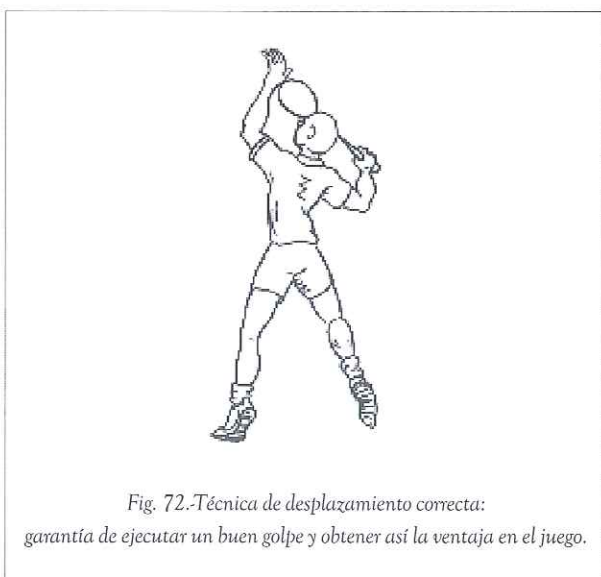


Fig. 72. Técnica de desplazamiento correcta: garantía de ejecutar un buen golpe y obtener así la ventaja en el juego.



Fig. 73.-Posición de armado de brazo de derecha.

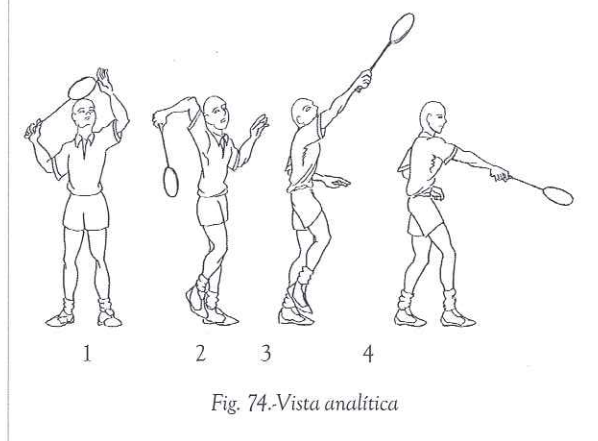


Fig. 74.-Vista analítica

EJECUCIÓN:

- Partimos de posición de base.
- Giramos sobre el pie izquierdo, situando atrás el derecho, y a la vez armamos el brazo. Lanzamos el brazo hacia adelante hasta cruzarlo por delante, avanzando con el pie derecho a la vez que lanzamos el brazo.
- La dirección del volante dependerá de la inclinación y orientación de la cabeza de la raqueta, y la potencia de la velocidad con que lancemos el brazo.

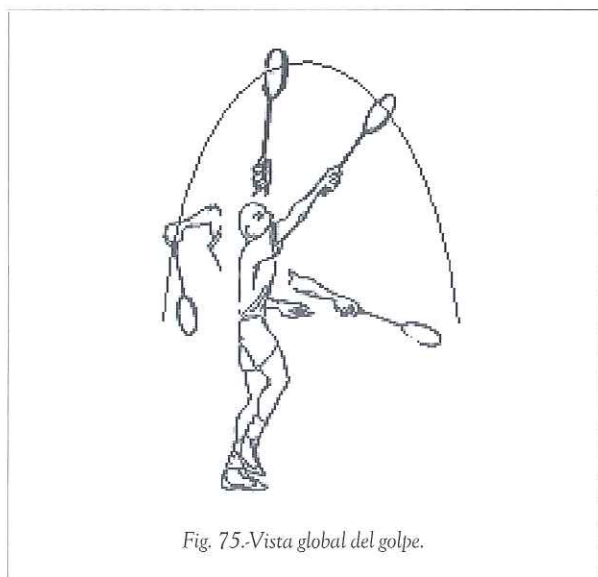


Fig. 75.-Vista global del golpe.

POSICIONES DE LA RAQUETA EN EL MOMENTO DEL GOLPE, SEGÚN LA TRAYECTORIA QUE LE QUERAMOS DAR

Para conseguir la iniciativa en el juego, hay que intentar por todos los medios bajar cuanto antes la trayectoria de los volantes, y para ello debemos golpearlos cuanto más arriba mejor, en el caso de los golpes de mano alta. Cuanto más arriba golpeemos, mayor variedad de golpes de ataque podremos realizar.

En el caso de los golpes de revés, la orientación de la cara de la raqueta es la misma en relación al golpe, pero hay que valorar, que el cuerpo está orientado de espaldas al campo contrario en el momento del golpe, y que la presa con la que se coge la empuñadura es la de revés.

1. Remate y dejada plana.
2. Clear defensivo.
3. Clear ofensivo.
4. Golpes de mano alta cruzados a la derecha.
5. Golpes de mano alta cruzados a la izquierda.

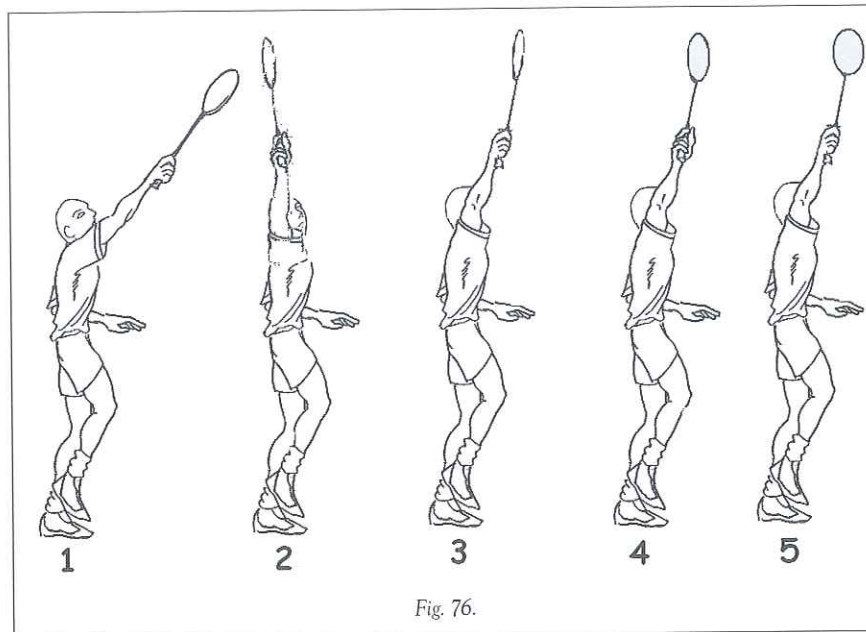


Fig. 76.

LA DEJADA PLANA DESDE EL FONDO O "DROP"

EJECUCIÓN:

- Partimos de posición de base, y realizamos un desplazamiento hacia atrás.
- Una vez en salto realizamos gesto de golpe de mano alta, casi a la misma velocidad que en un "clear", pero un poco más lento.
- El gesto de latigazo de la muñeca es más suave, y la orientación de la raqueta es plana, y mirando hacia abajo.
- El sonido del golpe es seco, igual que el del fondo o el remate, pero no tan fuerte.

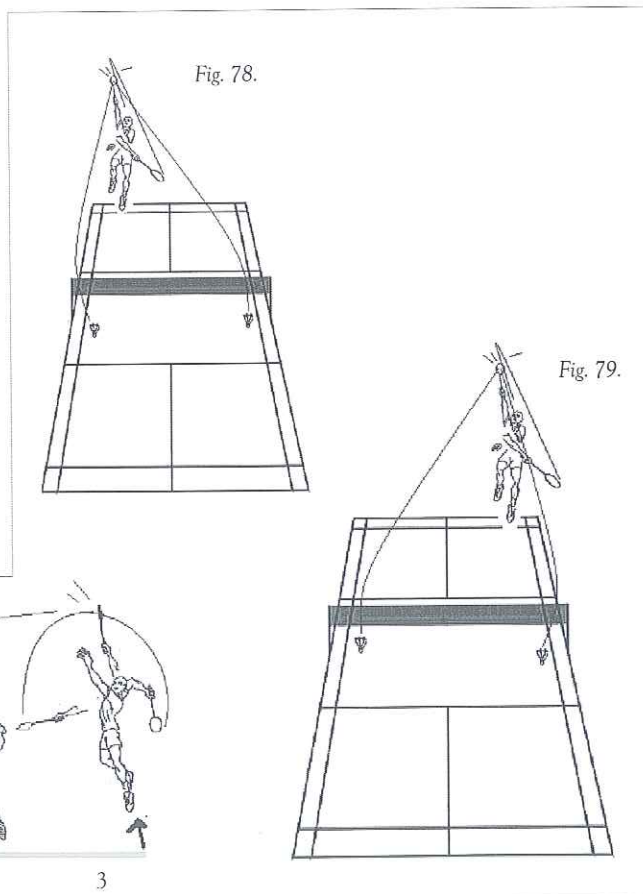


Fig. 78.

Fig. 79.

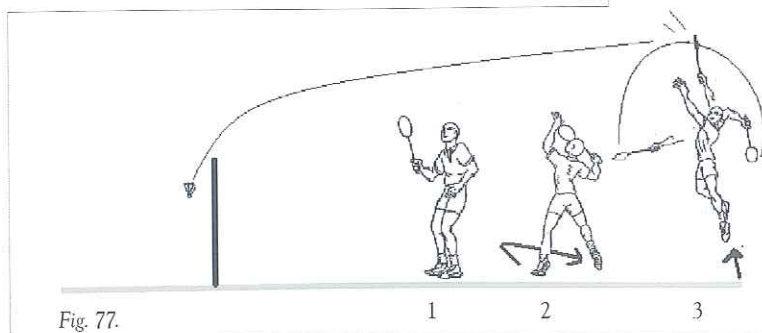


Fig. 77.



EL CLEAR O GOLPE DE FONDO A FONDO DEL CAMPO

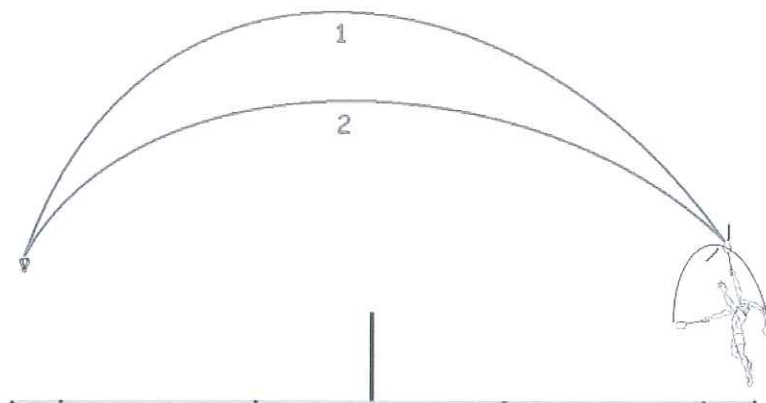


Fig. 80.

TIPO DE GOLPE Y UTILIDAD:

EJECUCIÓN:

1. Partimos de posición de base.
2. Pie derecho atrás; giro de hombros hacia atrás; armado del brazo de la raqueta; brazo izquierdo apunta al volante.
3. Se lanza el brazo; la pierna derecha avanza hacia adelante (orientada hacia el centro del campo) al mismo tiempo que el brazo golpea.
4. Cuando el brazo coloca la raqueta en la posición de golpeo, el dedo índice empuja bruscamente la raqueta hacia delante, dejando la muñeca relajada, de forma que ésta realiza un movimiento similar a un látigazo.
5. Se deja terminar la descripción del golpe por parte del brazo ejecutor, cruzando el brazo por delante del cuerpo.

El golpe suena seco.

1. Clear defensivo.

Golpe que sirve para desplazar al contrario al fondo del campo, aunque cediéndole la iniciativa, ya que la trayectoria es muy alta. Se suele hacer para recomponer nuestra posición. La posición de la raqueta en el momento del



golpeo es ligeramente inclinada hacia arriba (Fig. 81).

2. Clear de ataque u ofensivo. Igual que el anterior, pero busca el fondo del campo dándole poco tiempo al contrario a golpear cómodo. La posición de la raqueta en el momento del golpeo es casi vertical (Fig. 82).



Fig. 81.-Clear defensivo.



Fig. 82.-Clear ofensivo.





EL REMATE O "SMASH"

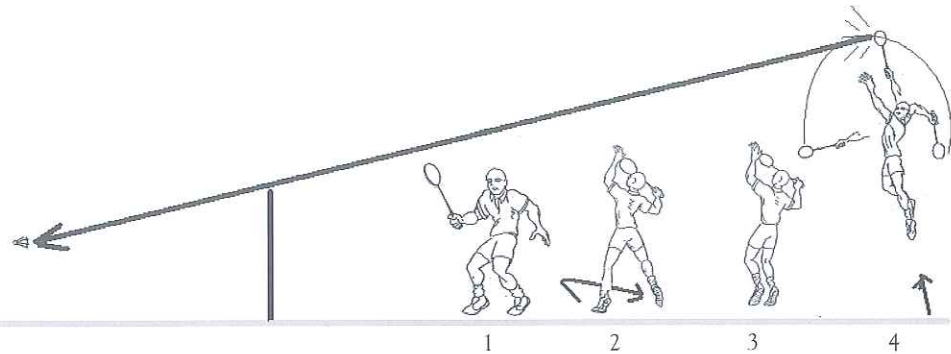


Fig. 93.

TIPO DE GOLPE Y UTILIDAD:

- Es un golpe ofensivo, que pretende ser el definitivo por excelencia, ya que se suele utilizar cuando el contrario ha cometido un error, y deja un volante con trayectoria alta y se queda corto en el campo.

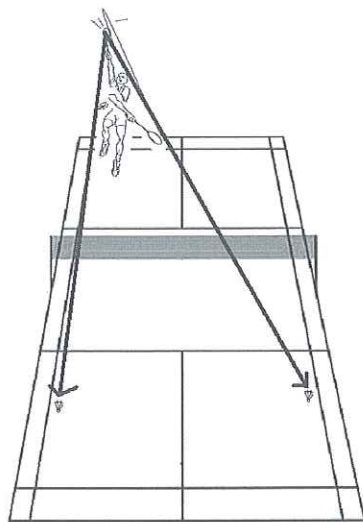


Fig. 84.- Remate de derecha.

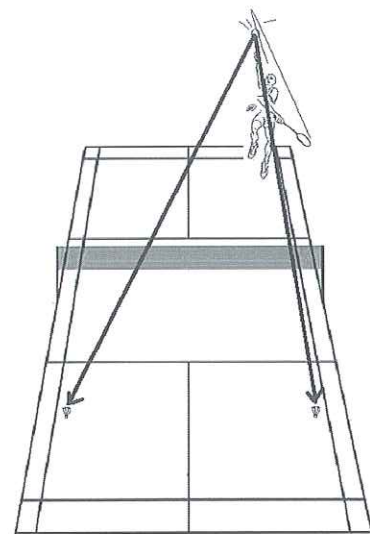


Fig. 85.- Remate de rectificado.

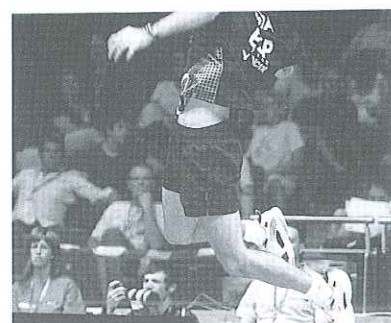
- Realizamos un salto a pies juntos, y cuando estamos en el punto más alto, golpeamos violentamente el volante, plano, y hacia abajo, intentando que caiga lo más rápido posible, y lo más adelantado posible en el campo.
- Suena seco.

EJECUCIÓN:

- Partimos de posición de base, y realizamos un desplazamiento hacia atrás, pero mucho más rápido y explosivo, de forma que llegamos a estar debajo del volante con los dos pies casi juntos antes de saltar.



Instante posterior al remate de rectificado.



Instante previo al remate en salto.





GOLPES DE REVÉS

1. Golpe de revés de fondo a fondo del campo ("clear" de revés).
2. Dejada de revés desde el fondo (drop de revés).
3. Remate de revés (smash de revés).

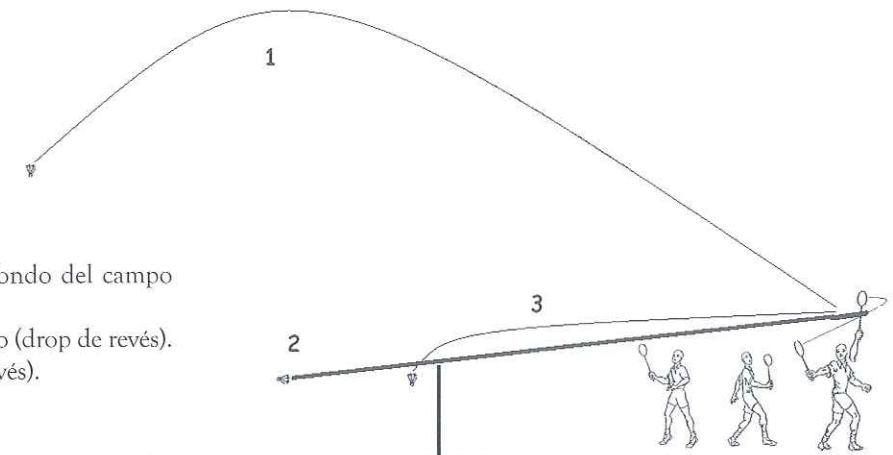


Fig. 86.

Fig. 87.-Vista lateral.

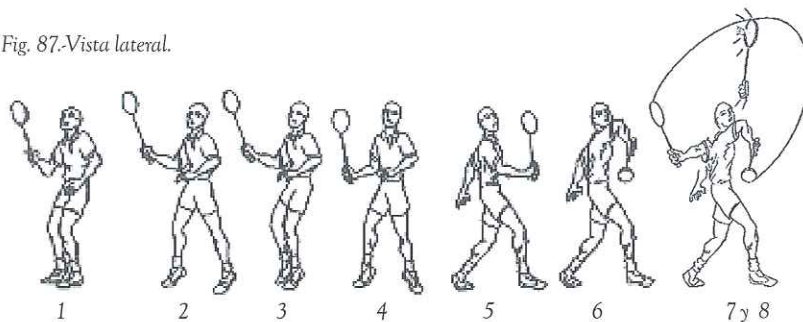


Fig. 88.-Vista frontal

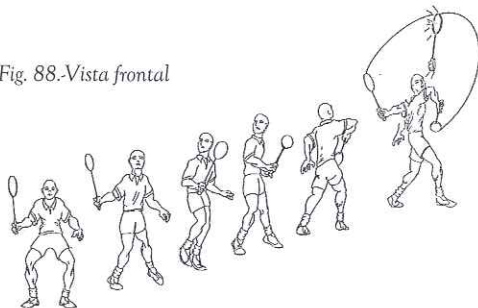
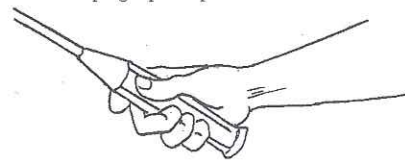


Fig. 89.-Presa de revés: el movimiento es igual que el de derecha, pero se gira el mango hacia afuera, hasta situar el pulgar por la parte ancha del mismo.



TIPO DE GOLPE Y UTILIDAD:

El golpe de revés, es un recurso técnico habitualmente defensivo, debido a que hay un momento en el que se pierde de vista al contrario. El golpe de rectificado da una mayor contundencia en cualquier golpe, de forma que hay que intentar utilizar siempre que se pueda éste último, y evitar en lo posible el revés.

Sin embargo, siempre que se tenga una buena técnica de ejecución, puede utilizarse como elemento "sorpresivo" de ataque, ya que el contrario no se lo esperaría, o como manera de conservar energías para otra ocasión, ya que es necesario menos esfuerzo para su realización.

EJECUCIÓN:

- Giramos el mango de la raqueta sobre la superficie de la mano, apoyando el pulgar por completo en la parte ancha del mismo (presa de revés).

- Armamos el brazo, sacando el codo hacia arriba apuntando con él hacia el volante.
- Extensión casi completa del brazo, con giro de tronco; soltamos la muñeca con efecto "látigo", a la vez que el pie derecho vuelve hacia delante, y regreso al centro del campo corriendo.

Los golpes que se pueden realizar de revés, tienen un desarrollo similar de movimientos al de los golpes de derecha:

Para hacer un "drop", se saca el brazo entero, y se golpea suavemente con la cabeza de la raqueta mirando hacia abajo; igual que en el remate, sólo que en éste último la raqueta golpea seco y a velocidad máxima. En el clear o golpe de fondo a fondo, la raqueta va a mucha velocidad (ajustada a la distancia que precisamos al enviar el volante), y el ángulo de la raqueta será vertical o incluso mirando algo hacia arriba dependiendo de lo bombeado que se quiera mandar el volante.



☞ GOLPES DE DEFENSA DEL REMATE



DEFENSA ALTA:

OBJETIVOS:

Es un golpe que pretende desconcertar al atacante, que piensa que después de un remate potente el defensor sólo podrá realizar un golpe corto, y se prepara para ir hacia la red, pero el defensor le coge a contrapié al lanzarle el volante de nuevo atrás. También se utiliza mucho en el dobles con el mismo fin: alejar el volante lo más posible de nuestra pista, forzando el ataque del contrario.

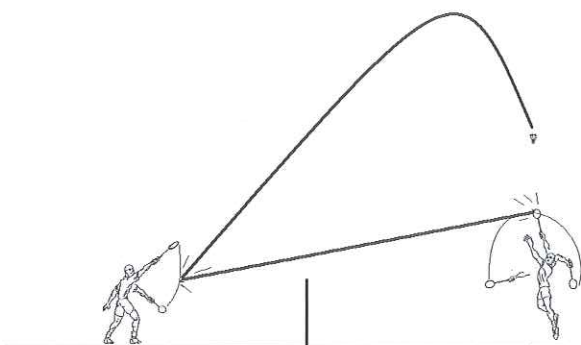


Fig. 90.

EJECUCIÓN:

Posición defensiva con pies paralelos; lanzamos la pierna derecha hacia donde va el volante (caso de la imagen lado de revés); golpeamos con la raqueta completamente plana, con un rápido movimiento de muñeca hacia arriba, y del brazo un poco hacia arriba y hacia delante, acompañando el movimiento.

Cuanto más potente va el remate, más rápido y más corto debe ir la raqueta.



DEFENSA TENSA:

OBJETIVOS:

Se utiliza normalmente en el dobles, y pretende bajar el volante de manera agresiva, de forma que el contrario no pueda seguir atacando. Si se usa en el individual, normalmente se hace cruzado a estos niveles.

EJECUCIÓN:

Se realiza un rápido y corto movimiento de la raqueta hacia delante; el golpe es plano, y debe procurarse golpear

lo más lejos posible del cuerpo (no dejar que el volante se acerque a nosotros demasiado).

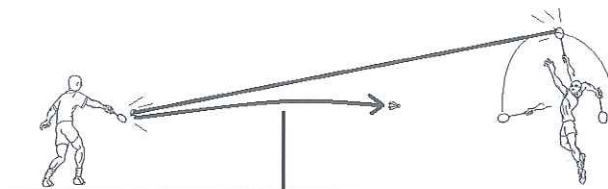


Fig. 91.

Movimiento de muñeca hacia arriba, y del brazo un poco hacia arriba y hacia delante, acompañando el movimiento.

Cuanto más potente va el remate, más rápido y más corto debe ir la raqueta.



DEFENSA CORTA:

OBJETIVOS:

Es un golpe que trata de alejar el volante lo más posible del atacante, que en ese momento se encuentra al final de la pista después de golpear un remate. La trayectoria del volante sube en campo propio, y baja en picado en la red en el campo contrario.



Fig. 92.

EJECUCIÓN:

Se coloca la raqueta delante del cuerpo, y se ejecuta un ligero balanceo del dedo dominante de la raqueta hacia la red (en el caso de la imagen el pulgar al ser presa de revés), muy suave.



GOLPES A MEDIA ALTURA

GOLPE TENSO O "DRIVE" EN MEDIA PISTA



Fig. 93.

línea de saque

TIPO DE GOLPE Y UTILIDAD:

Es un golpe habitual del dobles y del dobles mixto. Se utiliza sobre todo al inicio de las jugadas para intentar forzar que el contrario levante el volante.

En el caso del individual se utiliza para cambiar el ritmo del juego, y aumentar la velocidad del volante.

- Es importante golpear el volante lejos del cuerpo. La impresión es la de ir a por el volante, y no de esperar a que nos llegue. Hay que impedir que el volante atraviese la zona imaginaria de una burbuja que tiene un radio igual a la longitud de nuestro brazo más la mitad de la raqueta, para realizar un buen golpe.
- Es un golpe rápido y plano. El sonido es seco.

OBSERVACIONES:

Para cruzar los volantes de forma potente y con éste tipo de golpes, es fundamental golpear el volante muy por delante del cuerpo (sobre todo de revés).

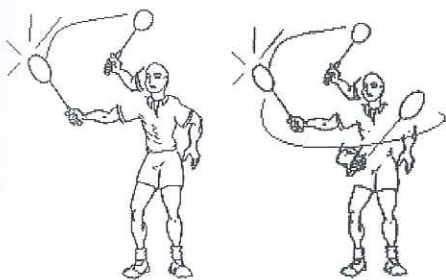


Fig. 94.-Dos golpes de juego tenso de derecha

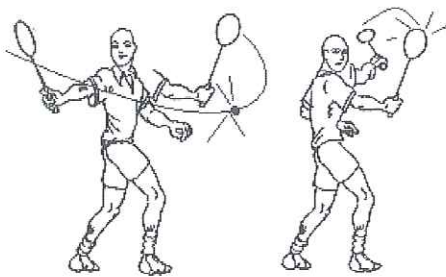


Fig. 95.-Dos golpes de juego tenso de revés

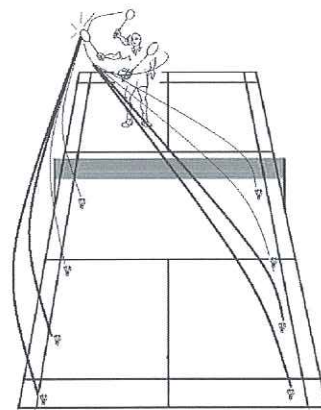


Fig. 96.

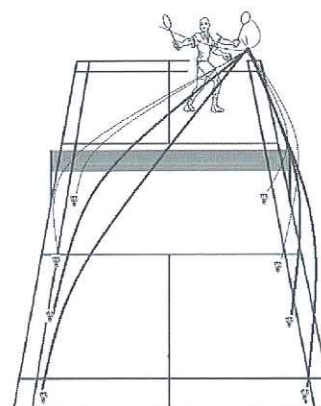


Fig. 97.

Los volantes siguen una trayectoria potente, que pasa muy cerca de la banda blanca de la red, y caen de mitad de campo para atrás. El mismo golpe puede caer:

- Cerca de la red, si es un push.
- Justo detrás de la línea de saque, si el golpe es suave.
- En mitad de pista si el golpe es potente.
- En el fondo de la pista si el golpe es muy fuerte.

EJECUCIÓN:

- Partimos de posición de base. Armamos el brazo muy poco hacia atrás, y golpeamos plano delante siempre del cuerpo.

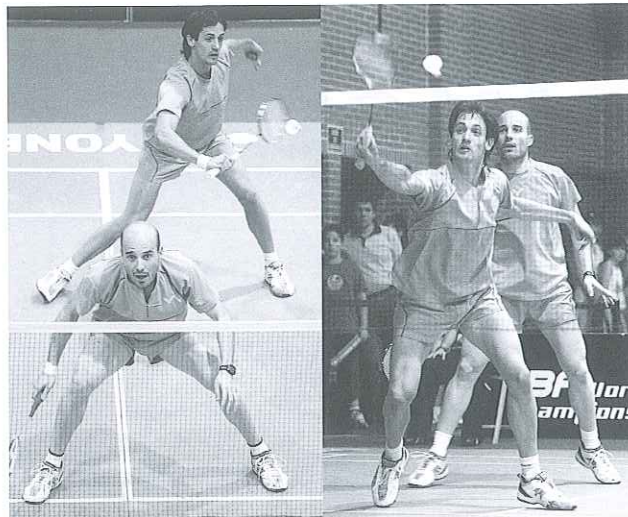




GOLPE TENSO OFENSIVO Y DEFENSIVO, O DESDE LA RED Y DESDE ATRÁS, O UNO ADELANTE Y OTRO ATRÁS

TIPO DE GOLPE Y UTILIDAD:

Es un golpe típico del dobles. Se utiliza cuando una pareja tiene la iniciativa del ataque, y están colocados en tándem (uno delante y otro detrás), y la otra defendiéndose en paralelo. El que está en la red presiona a los defensores con golpes tensos que casi son remates, pero desde la red, y los defensores tratan de bajar lo más posible los volantes en la red, para restar potencia al siguiente golpe del atacante (al no poder bajar mucho la raqueta para el siguiente golpe).



El jugador de atrás realiza juego tenso defensivo.

El jugador de delante realiza juego tenso en la red.

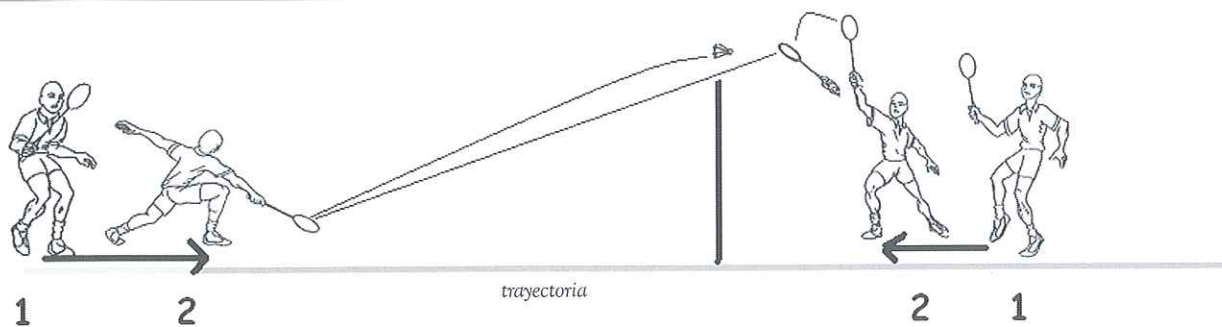


Fig. 98.

EJECUCIÓN:

JUGADOR DE DELANTE (ATACANTE):

- Se parte de posición de base, con un poco más de flexión de piernas. Hay que estar con la cabeza de la raqueta siempre por encima de la banda blanca de la red, y situados justo por detrás de la línea de saque.
- Cuando el volante viene, se da un paso adelante con pierna derecha, se inclina un poco la raqueta hacia atrás (muy poco), flexionando el codo. Empujamos el mango de la raqueta con el pulgar (si vamos de revés), o con el índice si vamos de derechas.
- Se realiza un golpe corto, seco y plano.

JUGADOR DE ATRÁS (DEFENSIVO):

- Se parte de posición de defensa: posición de base, más retrasado, mayor flexión de piernas, y la raqueta más baja (por la altura de las rodillas).
- Cuando viene el volante, se da un paso hacia el volante con la pierna derecha, siempre con la raqueta por delante del cuerpo, y la posición de la cabeza de la raqueta está casi plana con respecto a la red, un poco inclinada hacia arriba.
- Se da un golpe plano y seco con un gesto muy corto y enérgico de la muñeca (latigazo de muñeca, y los dedos llevan la potencia y dirección del golpe), que sale muy cerca de la red, y lo más potente posible.
- El gesto del golpe, no incluye una flexión de la muñeca hacia arriba, sino un movimiento corto hacia delante de la raqueta.



∞ GOLPES DE MANO BAJA:

▼ "LOB" O LEVANTAR AL FONDO

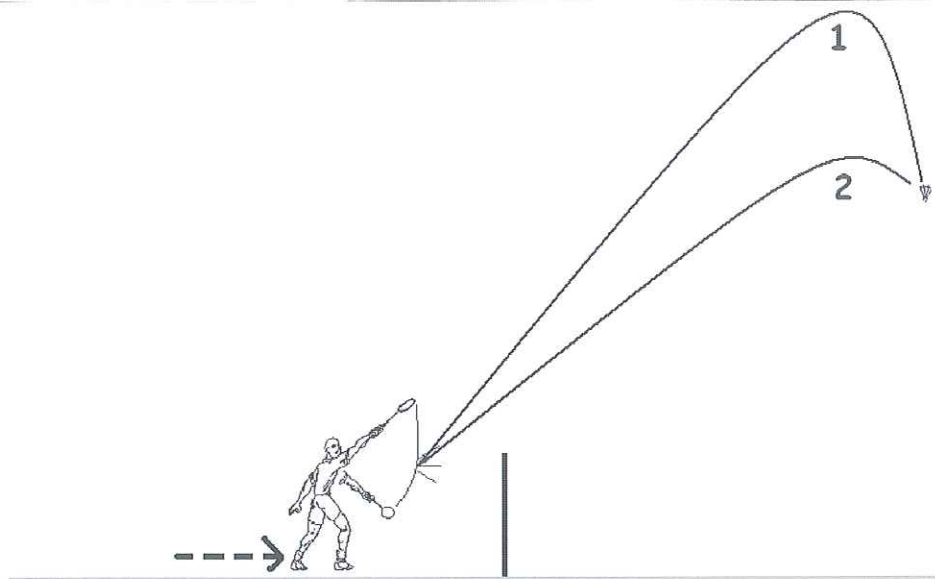


Fig. 99.
1. Lob defensivo.
2. Lob ofensivo.

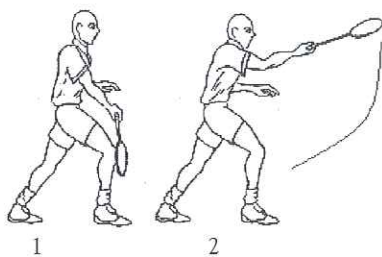
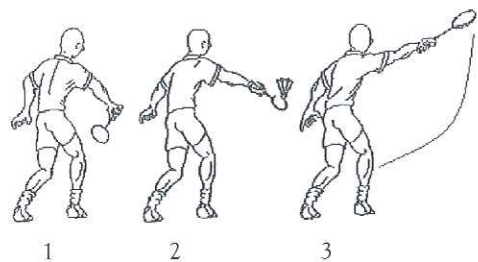


Fig. 100.-Golpe de derecha; vista lateral.



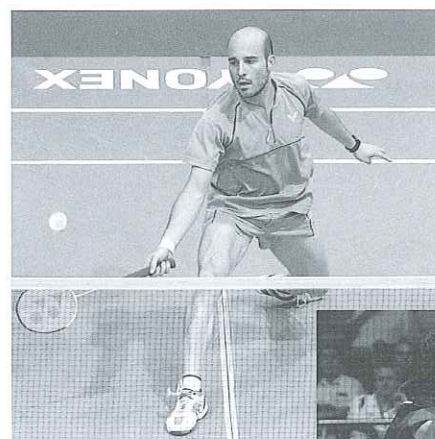
101.-Golpe de revés; vista lateral.

EJECUCIÓN:

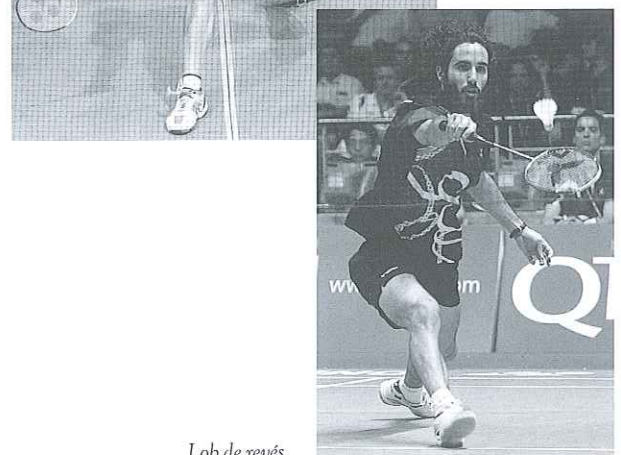
- Partimos de posición de base.
- Realizamos un desplazamiento hacia delante, con el brazo armado por delante del cuerpo, igual que si fuéramos a golpear en la red.
- En el momento del golpe realizamos un gesto de latigazo de la muñeca, muy corto, impulsando la raqueta con el dedo pulgar en caso de golpear de revés, y con el índice en caso de golpear de derechas.

TIPO DE GOLPE Y UTILIDAD:

- "LOB" DEFENSIVO: es un golpe de trayectoria muy alta que llega a la línea de fondo. Se utiliza para despejar el peligro de ataque, y tener tiempo de volver tranquilamente a la posición de base en el centro del campo. Tiene el inconveniente de que se le ofrece la iniciativa del ataque al contrario.
- "LOB" OFENSIVO: es un golpe que trata de coger desprevenido al contrario, para que no le de tiempo a situarse correctamente debajo del volante para golpear cómodamente. Para hacerlo efectivo, hay que ser capaz de ocultar el golpe hasta el último momento.



Lob de derecha.



Lob de revés.





JUEGO EN LA RED

TRAYECTORIA

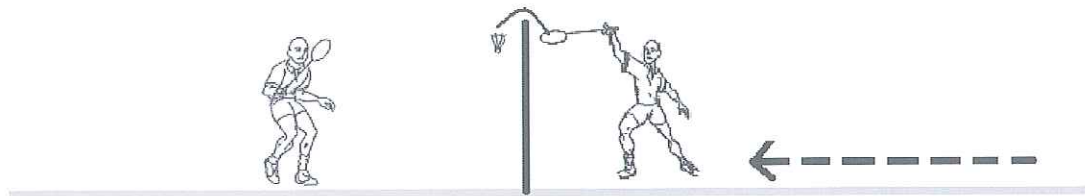


Fig. 102.

Posición de espera.

Golpe.

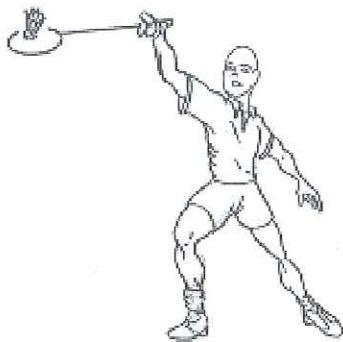


Fig. 103.-Posición final derecha.

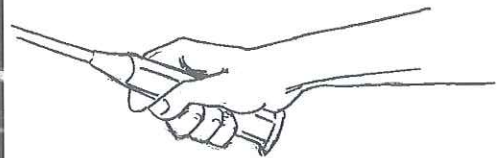
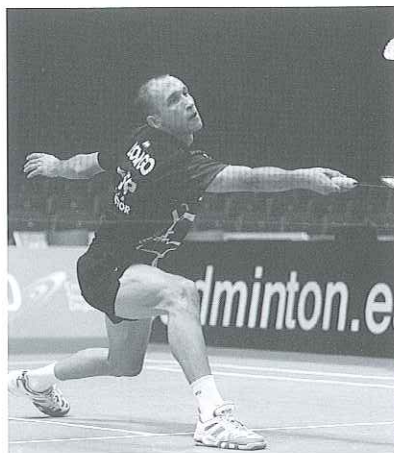


Fig. 104.-Presa de derecha: el dedo índice por la parte de debajo de la raqueta, maneja la misma con un ligero balanceo. El movimiento se realiza con la raqueta plana en relación al suelo.

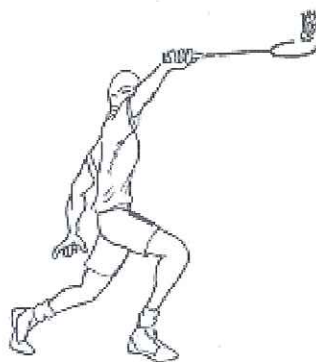


Fig. 105.-Posición final revés.

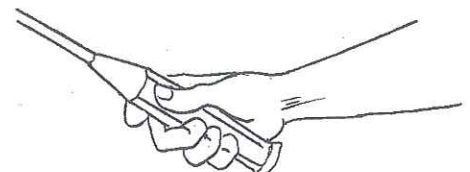
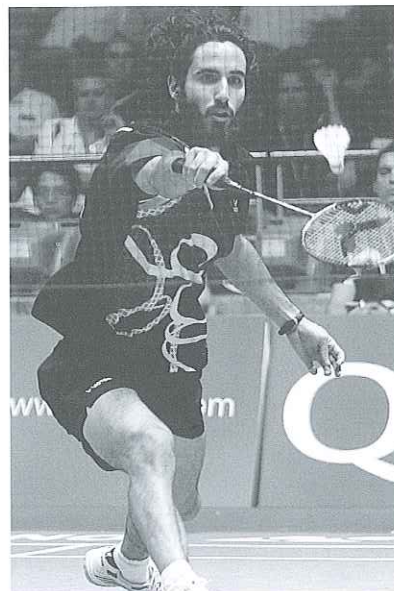


Fig. 106.-Presa de revés: el movimiento es igual que el de derecha, pero se gira el mango hacia afuera, hasta situar el pulgar por la parte ancha del mismo, quedando la palma de la mano mirando hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

- Partimos de posición de base, desde el centro del campo. Antes de realizar el primer paso, ya tenemos el brazo armado con la presa correspondiente al lado hacia donde vamos.

- El momento del golpe es unos 10 cm por debajo de la altura de la banda blanca de la red (si se puede golpear más alto, se realizará un remate en la red con la raqueta vertical).
- La raqueta no se mueve para golpear, y la trayectoria describe una parábola lo más ajustada posible a la red en altura y distancia (si la puede tocar, y hacer un extraño en ella, mejor).



☞ GOLPES ESPECIALES EN LA RED

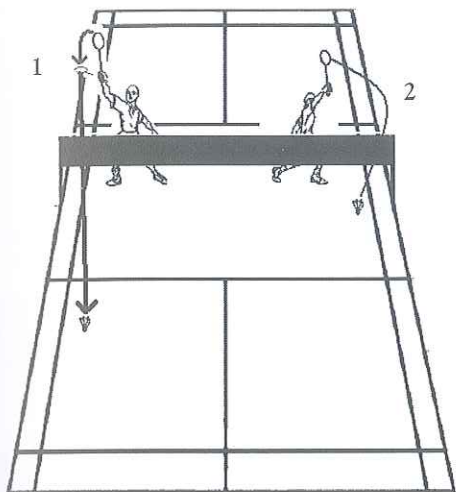


Fig. 107.

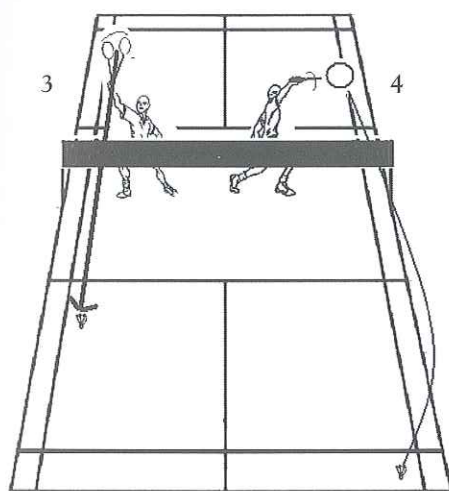


Fig. 108.

Lo que tratamos a continuación son una serie de recursos técnicos que pretenden ser golpes ganadores o preparatorios para provocar una respuesta errónea o previsible por parte del contrario.

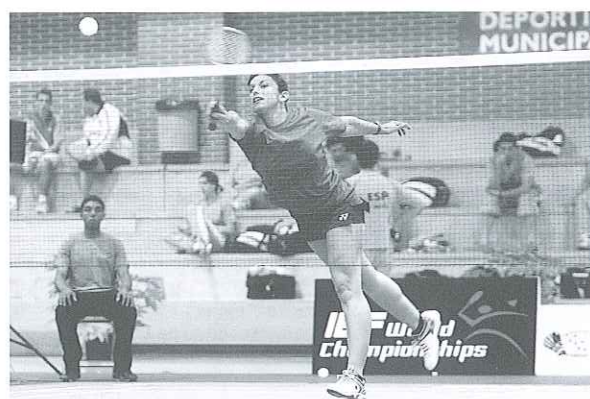
Unos son fintas, y tienen el objetivo de aparentar un tipo de movimiento o golpe, para que el contrario realice un movimiento "premature" para contrarrestarlo, aguantando el golpe hasta el último momento, y realizando un golpe con trayectoria contraria.



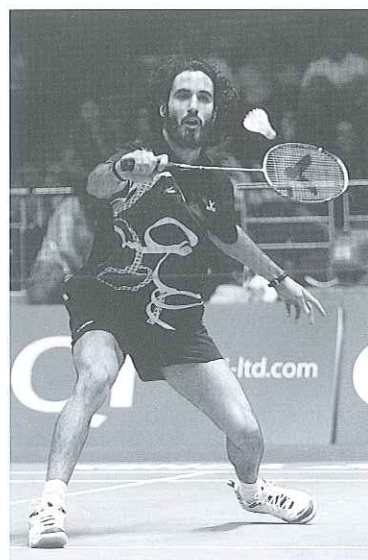
1. KILL: DERECHA: GOLPE DEFINITIVO.



2. BLOQUEO: DE REVÉS.



3. BRUSH O "BARRIDO" EN LA RED.



4. PUSH: DE REVÉS, FINTA.

EL "KILL" EN LA RED

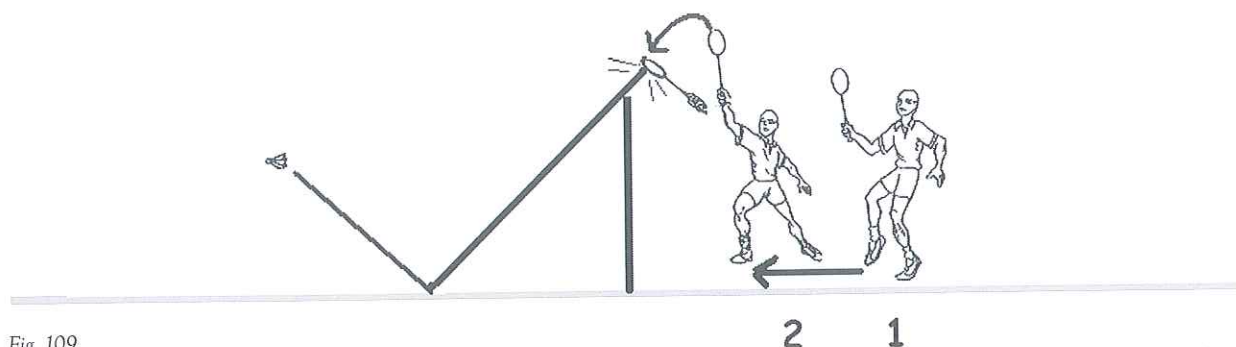


Fig. 109.

TIPO DE GOLPE Y UTILIDAD:

El Kill en la red, es un golpe ofensivo que sirve para terminar la jugada cuando hemos conseguido que el contrario falle, y nos deje un volante más o menos alto y cerca de la red. El volante va fuerte y muy picado contra el suelo.

EJECUCIÓN:

Derecha:

Presa de derecha con la raqueta vertical al suelo (muñeca abierta). El dedo índice realiza un gesto brusco hacia delante y hacia abajo, frenando en seco con un movimiento de bloqueo de la muñeca cuando se ha realizado el golpe.

Revés:

Presa de revés con la raqueta vertical al suelo (envés de la mano mirando hacia delante, pulgar completamente apoyado en la parte ancha del mango de la raqueta). El dedo pulgar realiza un gesto brusco hacia delante y hacia abajo, frenando con un bloqueo de la muñeca nada más sonar el golpe.





3. DESCRIPCIÓN DE UNA COMPETICIÓN DE BÁDMINTON

ACTUACIÓN DE UN JUGADOR DE BADMINTON ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA COMPETICIÓN

CONOCIMIENTO GENERAL SOBRE LA ACTUACIÓN DE UN JUGADOR DE BÁDMINTON ANTES, DURANTES Y DESPUÉS DE UNA COMPETICIÓN

NORMATIVA REGLADA

El jugador de badminton debe saber que todo lo relacionado con la participación en eventos oficiales de la Federación Española de Bádminton (FESBA), viene recogido en el REGLAMENTO GENERAL FESBA.

Sección I: *Normas Generales*

Apartado 3: Deportistas

Artículo 17 - En actividades dirigidas por FESBA, solo podrán participar deportistas afiliados a la misma.

Apartado 5: Uniformidad

Artículo 27 - Se deberá jugar con la indumentaria adecuada según normativa BWF, ya que puede ser motivo de sanciones.

Artículo 27.1 - No se puede jugar con calzado que sea inadecuado a la superficie en la cual se dispute el partido. Tampoco que lleve ningún efecto luminoso o que haga ruido.

Artículo 28 - Se podrá solicitar el DNI en las competiciones para verificar la identidad del jugador.

Sección III: *Los Jugadores*

Apartado 1: En competición

Artículo 138 - En competiciones oficiales solo podrán jugar jugadores con licencia FESBA.

Artículo 139 - El jugador tiene una categoría en función de su edad.

DERECHOS Y OBLIGACIONES

Los jugadores de Bádminton tienen también unos derechos y obligaciones recogidos en el Reglamento FESBA. Se señalan a continuación algunos de los más importantes de forma resumida, de cara a la participación en competiciones, pero se pueden ver todos en el Reglamento General FESBA del Art. 141 al 154.

Presentarse a competir en la pista en cuanto se haga el primer llamamiento, sin pasar en ningún caso el tiempo de tolerancia.

El jugador puede recusar al Arbitro Principal o Auxiliares de Pista, pidiendo de forma respetuosa la presencia de Juez Arbitro y una vez comunicado el problema, el Juez Arbitro decidirá si es necesario el cambio o no, a sabiendas del derecho del jugador de solicitar el cambio.

Un jugador tendrá derecho a un descanso de 10 minutos después de jugar un partido de dobles y de 20 minutos después de jugar un partido de individuales, antes de jugar el siguiente partido.

Se tendrá derecho en una competición a la asistencia sanitaria suficiente, durante el torneo que se esté disputando.

Podrá dirigirse al Juez Arbitro durante la competición, siempre de manera respetuosa, sobre cualquier incidente que se pudiera producir en el desarrollo de la competición.



Las figuras arbitrales que están supervisadas en todos los conceptos tanto formativos, como de organización por el CNAB (Comité Nacional de Arbitros) son:

- LOS JUECES y OFICIALES DE CAMPO:
- El Juez Arbitro está totalmente encargado del torneo, o de la prueba de la que un partido forme parte. La vestimenta Oficial FESBA del Juez Arbitro es un polo o sudadera ROJA.
- El árbitro, al ser nombrado, se hará cargo del partido, la pista y sus alrededores inmediatos. La vestimenta Oficial FESBA del Árbitro de Pista es un polo o sudadera VERDE.
- El juez de saque debe señalar las faltas de saque hechas por el servidor cuando ocurran.
- El juez de línea debe indicar si un volante está dentro o fuera.
- Cualquier decisión oficial será definitiva en lo referente a aquellos asuntos en los que jueces de saque o línea sea responsable. No obstante el árbitro del partido, en determinadas situaciones, podrá modificar la decisión del juez de línea.
- Un árbitro debe:
 - Hacer cumplir las reglas del bádminton y, en particular, señalar una falta o una repetición en caso de que se produzcan;
 - Tomar una decisión sobre cualquier reclamación de un asunto en disputa, si se hace antes del saque siguiente;
 - Asegurarse que los jugadores y espectadores estén informados del desarrollo del partido.
 - Nombrar o destituir a jueces de línea o un juez de saque, previa consulta con el juez árbitro.
 - Si no se ha nombrado otro oficial de pista, hacer las gestiones para que se cumplan sus Responsabilidades.
 - Si una jugada no es vista por el oficial designado, el árbitro debe tomar una decisión o repetir el punto.
 - Anotar e informar al juez árbitro todo lo que pasa en un partido.
 - Llevar al juez árbitro cualquier apelación sobre cuestiones de las reglas solamente (Tales apelaciones se deben hacer antes de que se haga el saque siguiente o, al final del juego, antes de que haya dejado la pista el lado que apela).

ACTUACIÓN DEL JUGADOR ANTES DE UNA COMPETICIÓN

Siempre que se vaya a la primera competición de la temporada, el jugador debe asegurarse de que posee licencia de la federación correspondiente tramitada por Club al que pertenece, o bien de manera individual. Y si se asiste a una competición de la Comunidad a la que se pertenece, asegurarse de que se haya tramitado la licencia correspondiente a la territorial, ya que si no se incumpliría la normativa reglamentaria de afiliación.

En cuanto a la participación en competiciones, hay que asegurarse de que se está inscrito en la competición a la que se va a asistir, independientemente de que se pueda mirar en los cuadros de juego publicado por FESBA. Se aconseja mirarlo también por cuenta propia, por si se observa algún error en los mismos.

Por otro lado hay que asegurarse también de llevar siempre el Documento Nacional de Identidad (DNI) y si se posee, la licencia FESBA, pues llevarla también por si el Juez Arbitro os pide la identificación siempre es útil.

DURANTE UNA COMPETICIÓN Y PARTIDOS QUE JUEGUE

Lo que tiene que saber un jugador de Bádminton cuando llega a una instalación, es en primer lugar que tiene que verificar junto con sus entrenadores, la zona entrada a pista, zona de baños, etc, para tener un conocimiento claro del funcionamiento que va a realizar de la instalación.

Conocer las figuras arbitrales dentro de la competición bien por su indumentaria, bien por la gestión propia que éstos realizan en la competición, ya que dichas figuras tienen un concepto reglamentado en cuanto al trabajo a realizar durante la misma.

El jugador deberá estar siempre atento a las instrucciones que le de su entrenador en cuanto a los conceptos hablados en la reunión de Delegados que se realiza previo a la competición, por si hay algún cambio en cuanto a picar el volante o no, en cuanto a alguna canasta o algún cable que pueda alterar el juego y su puntuación en cuanto a falta o repetición del punto etc. Así como a saber interpretar el programa de competición y horario que tiene sus partidos.

En cuanto el Juez Arbitro de comienzo la competición con el llamamiento de los primeros partidos, el jugador deberá estar atento a su llamamiento siempre en la franja horaria en la cual está convocado.

En cuanto sea NOMBRADO su partido por megafonía, deberá estar preparado para ir de manera inmediata a la pista de juego, con lo imprescindible para el desarrollo del partido, pero nunca llevar toda la BOLSA DE DEPORTE con la cual ha llegado a la instalación, ya que es innecesario y en algunos casos hasta molesto.

Lo que se debe procurar es calentar antes del partido para llegar en las mejores condiciones físicas a la pista y no perder tiempo con estas cosas quitarse el chándal y demás ya que daría lugar a enfriarse.

Se debe tener en cuenta una serie de circunstancias sobre el tiempo que se dispone para bajar a la pista en función de los avisos que se den por megafonía y la disponibilidad del tiempo de calentamiento:



Si transcurren 3 minutos desde el “tiempo de llamada” y alguno de los jugadores no ha hecho presencia en la pista de juego, se avisará al Juez Arbitro con el brazo levantado para que acuda a la pista y se le notificará tal incomparecencia y éste o el Juez Auxiliar anunciarán por megafonía un segundo aviso a dicho jugador o jugadores. En este instante se podrá invitar cuando se trate de un partido individual, al otro jugador a que realice su calentamiento en pista con una persona que designe éste y que esté inscrito en la competición, bien como jugador, entrenador o delegado.

- Si transcurren **7 minutos** desde el “tiempo de llamada” y alguno de los jugadores no ha hecho acto de presencia en la pista de juego, se avisará al Juez Arbitro con el brazo levantado para que acuda a la pista y se le notificará tal incomparecencia de nuevo, éste o el Juez Auxiliar anunciará por megafonía el tercer aviso y dicho jugador ya no podrá hacer uso del calentamiento en pista, en el supuesto de que baje a pista a partir de este **tercer aviso** se deberá comenzar el partido después del sorteo.
- Si transcurren **10 minutos** desde el “tiempo de llamada” y alguno de los jugadores no ha hecho acto de presencia en la pista de juego, acudiremos con el acta a la mesa y se notificará al Juez Arbitro tal incomparecencia, éste o el Juez Auxiliar anunciará por megafonía la **descalificación** del jugador o jugadores por incomparecencia.

Nada más llegar a la pista hay que dejar en la CESTA habilitada para las pertenencias, todo lo que llevéis y se dirigirán los jugadores al Árbitro del partido para que pueda realizar el sorteo.



SORTEO

Antes de que comience el juego, los lados adversarios deben sortear y el lado que gana el sorteo debe elegir:

- Sacar o recibir primero.
- Empezar a jugar en un lado de la pista o el otro.
- El lado que pierde el sorteo debe entonces elegir la opción que queda.

Una vez realizado el sorteo, se pondrá el cronómetro en marcha e informará a los jugadores de que tienen 3 minutos de calentamiento, (con la excepción de cuando algún jugador baje a partir del tercer aviso - 7 minutos).

La prueba del volante no se puede realizar, ya que el vuelo del volante ya ha sido comprobado previamente por el Juez Arbitro y se ha dado las instrucciones pertinente a los entrenadores y delegados, no obstante si se desea probarlo, se tendrá que hacer en el tiempo establecido para el calentamiento, nunca una vez finalizado el mismo.

Importante durante el encuentro que se conozcan las siguientes Reglas con referencia al tanteo:

TANTEO

- El partido se jugará al mejor de tres juegos, a menos que se haya acordado de otra manera.
- El lado que primero gane 21 puntos ganará un juego, excepto lo estipulado en las reglas siguientes.
- El lado que consiga un tanto directo sumará un punto a su tanteo.
- Si en el tanteo se empata a 20, el lado que primero consiga alcanzar una diferencia de 2 puntos, ganará el juego.
- Si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego.
- El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.

REFERENTE AL CAMBIO DE LADO

- Los jugadores deben cambiar de lado:
- Al final del primer juego;
- Antes de empezar el tercer juego (si existiera); y
- En el tercer juego, o en un partido de un juego, cuando uno de los lados alcance 11 puntos.
- Si los jugadores no cambian de lado, conforme a lo estipulado en la regla anterior, deberán hacerlo tan pronto como se detecte el error y el volante no esté en juego. El tanteo quedará como está.

SAQUE O SERVICIO

- En un saque correcto:
 - Ningún lado debe retrasar indebidamente el saque;
 - El servidor y el receptor deben estar colocados dentro de los cuadros de saque diagonalmente opuestos sin tocar las líneas de banda de estos cuadros de saque;
 - Parte de los pies tanto del servidor como del receptor tienen que estar en contacto con la superficie de la pista desde el comienzo del saque hasta su finalización;
 - La raqueta del servidor debe golpear inicialmente la base del volante;
 - El volante deberá estar por debajo de la cintura del jugador en el instante de ser golpeado por la raqueta;

- En el momento de golpear el volante, el mango de la raqueta debe apuntar hacia abajo.
 - Una vez comenzado el saque, el movimiento de la raqueta del servidor debe continuar hacia adelante hasta que se complete el saque; y
 - El volante debe proyectarse hacia arriba de la raqueta del servidor de tal forma que pase por encima de la red, si no es interceptado, y caiga en el cuadro de saque del receptor.
- Si el saque no se ha realizado correctamente como se indica en las reglas anteriores, se considerará falta del servidor:
 - Se considera falta si el servidor, tratando de sacar, no golpea el volante.
 - Cuando los jugadores están en posición, el primer movimiento hacia adelante de la cabeza de la raqueta del servidor es el principio del saque.
 - El servidor no debe servir antes de que el receptor esté listo, pero se considerará que el receptor está listo si trata de devolver el saque.
 - El saque se considera realizado cuando, una vez comenzado el volante es golpeado por la raqueta del servidor o cuando al intentar sacar, el volante cae en el suelo.



- En el juego de dobles, las parejas pueden situarse en cualquier posición que no impida la visión al servidor ni a los receptores opuestos.

TRANSCURSO DEL PARTIDO

Una vez que ya haya comenzado el partido, el Jugador deberá jugar sin pérdidas de tiempo, con juego continuado y sin molestar y menospreciar al jugador contrario.

A la hora de pedir cambio de volante si es el caso, deberá solicitar primero el cambio al jugador contrario y posteriormente al Árbitro el cual autorizará deberá autorizar dicho cambio. En el supuesto de que un jugador no desee

cambiar el volante, será el Árbitro el que decida si se cambia o no, después de una comprobación del mismo.

Si el jugador rompe la raqueta o las cuerdas de la misma, podrá coger otra raqueta de la cesta sin pedir autorización al árbitro, incluso cuando se está jugando un punto. Pero nunca podrá abandonar la pista de juego para recoger otra raqueta.




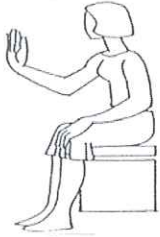
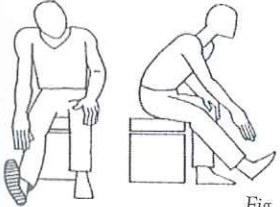
Se deberá pedir permiso al árbitro siempre que se quiera un descanso para beber o limpiarse el sudor, aunque no siempre se suele conceder, más que nada por motivos de pérdidas de tiempo, esa concesión de descanso que da a decisión del Árbitro del partido.

Los jugadores no deben discutir ninguna decisión arbitral, bien venga por el Árbitro del partido, por el Juez de Servicio o por los Jueces de Línea, si dichas protestas no se basan en un fundamento claro y preciso, el Árbitro puede aplicar sanciones. No obstante siempre cabe el fundamento de recusar al Árbitro de pista y pedir la comparecencia del Juez Árbitro para que tome una decisión al respecto.

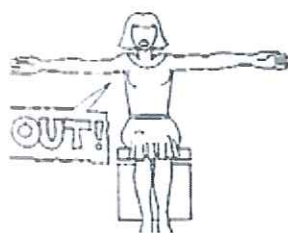
DESCANSO

- En todos los partidos se permitirá un descanso
 - que no exceda los 60 segundos durante cada juego cuando un lado alcance 11 puntos
 - que no exceda los 120 segundos entre el primer y el segundo juego, y entre el segundo y el tercer juego
- Suspensión del juego
 - Cuando se requiera por circunstancias ajenas a la voluntad de los jugadores, el árbitro puede suspender el juego por el periodo que considere oportuno.
 - En circunstancias especiales, el juez árbitro podrá pedir al árbitro que suspenda el juego.
 - Si se suspende el juego, el tanteo queda como está y el juego se reanuda desde ese punto.
- Retraso del juego
 - Bajo ninguna circunstancia se retrasará el juego para permitir que un jugador recupere sus fuerzas o para recibir consejo.
 - El árbitro será el único que decida el retraso del juego.
 - Consejo y abandono de la pista
 - Sólo se permitirá que un jugador reciba consejo durante un partido cuando el volante no esté en juego.
 - Ningún jugador abandonará la pista durante un partido sin el permiso del árbitro.

INDICACIONES DEL JUEZ DE SERVICIO

 <p>Fig. 110.</p>	<p>La raqueta del servidor no golpea inicialmente la base del volante.</p>
 <p>Fig. 111.</p>	<p>No está todo el volante debajo de la cintura del servidor al momento de golpear.</p>
 <p>Fig. 112.</p>	<p>Hay una demora indebida al dar el saque. Una vez que los jugadores están en posición el primer movimiento hacia adelante de la raqueta del servidor es el principio del saque. El movimiento se debe continuar hacia adelante.</p>
 <p>Fig. 113.</p>	<p>Al momento de golpear el volante, el mango de la raqueta no apunta en una dirección hacia abajo.</p>
 <p>Fig. 114.</p>	<p>Alguna parte de uno de los dos pies no está en el cuadro de saque y en posición inmóvil hasta el contacto con el volante.</p>

INDICACIONES DEL JUEZ DE LINEA



FUERA

Fig. 115.



DENTRO

Fig. 116.



NO LO VIO

Fig. 117.

MALA CONDUCTA Y SANCIONES

El árbitro es el responsable de la mala conducta de los jugadores, el cual, debe velar por el control de su partido, tanto dentro de la pista como fuera de ella.

El árbitro va a ser tajante en la toma de decisiones y mucho más en las que alterasen el orden en la pista (gritos, acciones perturbadoras con saltos y señas de presión, señales de amenaza, insultos, palabras malsonantes, gestos de desprecio). Es su obligación evitar los retrasos en el juego, la manipulación de los volantes, las salidas de pista de los jugadores sin el consentimiento del árbitro y el mal comportamiento general de los jugadores, así como velar por el buen comportamiento de éstos con los Auxiliares de Pista.

El partido es para los jugadores y ellos deben ser los protagonistas del evento, pero esto no indica que puedan hacer lo que deseen.

Para estos casos de desorden, árbitro tiene unos pasos a seguir:

- 1 - Amonestación verbal, se indica al jugador que se acerque a la silla del Árbitro de Pista y se le recrimina el comportamiento que haya dado lugar a dicha amonestación verbal.
- 2 - Amonestación con el brazo derecho levantado y enseñando **tarjeta amarilla**.
- 3 - Amonestación con el brazo derecho levantado y enseñando **tarjeta roja**. Se sancionará de la siguiente forma:
 - Si la amonestación es del servidor, se le quitará el servicio y se dará 1 punto al receptor.
 - Si la falta es del receptor, se añadirá 1 punto al servidor.
- 4 - Reincidencia en amonestación, se llamará al Juez Arbitro y consultará con él para la descalificación del jugador si procediera. El Juez Arbitro si ve conveniente la descalificación, le entregará la **tarjeta negra** al Arbitro y éste le dirá en voz alta: "El jugador X queda descalificado por mala conducta".

El Juez Arbitro con excepción del punto anterior que decide, pero le cede la potestad al Árbitro, es el único que puede amonestar y sacar la tarjeta negra a delegados, técnicos, jugadores y demás agentes implicados en el desarrollo de la competición.

En los partidos de dobles, la falta o amonestación contará por igual para los dos jugadores del mismo equipo.

Que nos amonesten, no implica que el Árbitro esté en nuestra contra, tan sólo es una medida de prevención o de sanción para que el partido se pueda realizar. Al final del

encuentro saludar al árbitro y a los otros jugadores como si nada hubiese pasado.

EN LOS PARTIDOS DE FINALES

Hay que estar pendiente siempre del orden y horario que ha dado el Juez Arbitro después de las semifinales para el desarrollo de partidos que se vayan a jugar en las FINALES, así estarás siempre pendiente de cuanto te toca tu encuentro y poder calentar con el tiempo suficiente.

Normalmente hay un protocolo de presentación de finales, y casi siempre es el Juez Arbitro quien organiza dicho protocolo, siempre que no haya nadie de FESBA u Organización que se encargue del mismo. Estar pendientes de si hay protocolo de presentación y esperar a las indicaciones que se os den.

DESPUÉS DE LOS PARTIDOS Y DEL FINAL DE LA COMPETICIÓN

Una vez finalizado el partido, los jugadores deberán dar la mano a los jugadores contrarios y también al Árbitro de Pista y Juez de Servicio si lo hubiese. Este gesto debe ser interpretado como de respeto y disciplina hacia las normas del juego.

Antes de marchar de la pista de juego, recoger todo su indumentaria y demás material que haya bajado a la pista y que tenga en su cesta correspondiente, para no tener que volver a bajar luego a por ello.

Deberá abandonar la zona de competición y hacer los estiramientos bien en las gradas o lugar habilitado por la organización para su efecto. En ningún caso se podrá quedar por la zona de competición.

Nunca sentarse en las sillas de entrenadores, si éste le quiere comunicar algo sobre el partido y demás, el Juez Arbitro le puede dar un tiempo prudencial para su información mientras no bajen los otros jugadores a pista para el siguiente partido, y en su caso le hará saber que debe abandonar la zona de juego.

Si desea hacer alguna observación en el Acta del Partido, puede solicitarlo al Juez Arbitro una vez que se lo haya entregado el Árbitro de dicho encuentro.

Puede solicitar hojas de reclamaciones para hacer constar en ellas aquellas anomalías que haya habido durante la competición o partidos, aunque es recomendable que sea el Delegado o Técnico del Club quien eleve dichas reclamaciones a FESBA, hay un modelo que el Juez Arbitro tienen que tener siempre disponible en la instalación para este tipo de actos.



No alborotar ni armar ruido en el Pabellón mientras hay partidos jugándose, ya que es muy molesto para el resto de jugadores.



Hay que procurar dejar la instalación limpia siempre, usar las bolsas de basuras correspondientes.

Esta temporada es obligatorio recoger los premios y trofeos de CAMPEON Y SUBCAMPEON, en la entrega de

trofeos ya que según normativa es motivo de sanción, con la pérdida de puntos en el Ranking y la pérdida del trofeo.

Para la entrega de trofeos, normalmente se hace al terminar todas las finales, por lo que hay que hacer un protocolo de entrega de premios, normalmente es el Juez Arbitro el que dirige todo el acto, siempre que no haya alguien de la federación correspondiente u organización que lo haga.



Normalmente los Árbitros y Auxiliares de Pista, se involucran también en el concepto protocolario de la entrega de premios





4. ENSEÑANZA DEL BÁDMINTON

4.1. CONCEPCIÓN EDUCATIVA Y RECREATIVA DEL BÁDMINTON

Toda práctica deportiva tiene su atractivo tanto a nivel de práctica como de espectáculo, siempre que se contemplen rigurosamente los parámetros de la propia definición de "deporte". En ellos está incluido el concepto de práctica saludable.

Otro concepto más allá de su definición es de tipo cultural: que no precisamente el menos importante, es el de enriquecimiento educador en cuanto a valores que el deporte contiene, y que demasiada gente, incluyendo los propios profesionales (atletas, jugadores y entrenadores), transgreden, por desgracia para el deporte, para ellos y para la sociedad, en muchos casos. Todo esto hay que tenerlo muy en cuenta a todos los niveles, pero cuando alguien se encarga de alguna actividad de práctica deportiva ya sea básica, recreativa o de alto rendimiento, ha de tener muy claro para quién, para qué y con qué está actuando.

El nivel que estamos tratando en éste Manual es el más básico en cuanto a dominio, y el más recreativo. Sólo entra el parámetro agonístico o competitivo dentro del área de la recreación. Por tanto la carga educativa tengan la edad que tengan los jugadores, es muy alta.

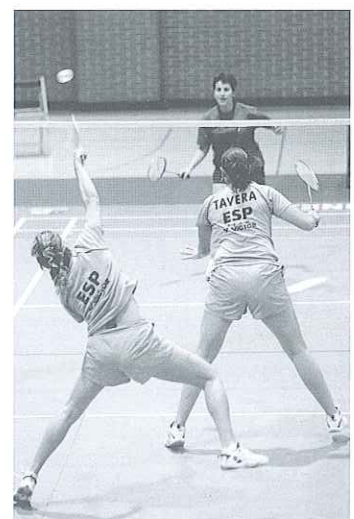
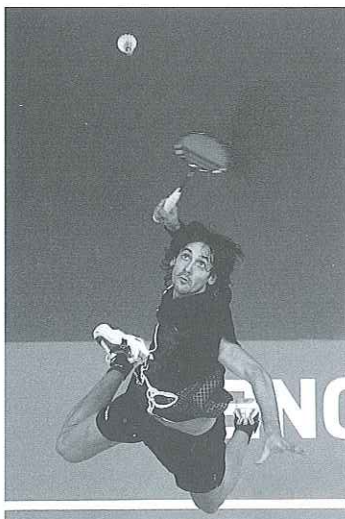
Independientemente del nivel al que nos dediquemos a entrenar, desde el Monitor de Escuelas Extraescolares, hasta el Seleccionador Nacional, se ha de tener en cuenta que **UN ENTRENADOR DEPORTIVO ES SIEMPRE UN EDUCADOR.**

Cuya herramienta de transmisión es el bádminton, en el que vienen implícitas una serie de características por su reglamento, estructura y tipo de actividad física y que ya por su propia condición de deporte individual, conlleva ciertas ventajas; y sus estructuras competitivas que incluyen también competiciones por equipos, le hacen de por sí una práctica sumamente enriquecedora desde muchos puntos de vista:



A NIVEL DE CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS:

En una competición de un deporte individual de bádminton, uno no depende de que el entrenador le sienta en el banquillo por uno u otro motivo. En las competiciones el jugador permanece en juego por méritos propios, hasta que pierde. Pero sólo depende de él, evitándose así frustraciones y enfrentamientos con los técnicos por disparidad de criterios, causa ésta de muchos abandonos de práctica





deportiva en edades tempranas. El bádminton y sus reglamentos permiten de ésta manera una visión clara y objetiva del propio jugador a cerca de su potencial.

▼ A NIVEL DE COOPERACIÓN CON LOS COMPAÑEROS Y RELACIONES CON LOS JUGADORES DE OTROS EQUIPOS:

- La prueba de dobles en bádminton, supone también la cooperación y el trabajo en conjunto que representa la interacción entre 2 jugadores en el equipo más pequeño posible: LA PAREJA. Esto requiere una compenetración entre los componentes del equipo, más intensa y eficaz si cabe que en equipos de modalidades deportivas más numerosos.
- La estructura y desarrollo de las competiciones hace que los jugadores permanezcan mucho tiempo en los polideportivos (hasta que pierden), y de esta manera conviven tanto con compañeros como con contrincantes. Las relaciones entre jugadores de bádminton son, de forma habitual, muy cordiales.
- El reglamento en las competiciones de bádminton por equipos, supone que unos se enfrenten a otros en la pista en las distintas pruebas existentes: individual femenino y masculino, dobles femenino y masculino, y mixto. Cada jugador puede competir un máximo de 2 partidos en cada enfrentamiento, dependiendo de su especialidad, y el desarrollo de la competición permite que los que no estén jugando en ese momento estén animando permanentemente a sus compañeros, e interactuar y conocer componentes de otros equipos.

DEPORTE OLIMPICO EN EL QUE HOMBRE Y MUJER JUEGAN EN LA MISMA COMPETICIÓN EN IGUALDAD DE CONDICIONES: LA PRUEBA DE DOBLES MIXTO. Es todo un espectáculo ver este tipo de partidos, y tanto ellas como ellos ponen a prueba sus extraordinarias cualidades técnicas y estratégicas en milésimas de segundo, pues la coordinación de movimientos y compenetración debe ser máxima.

- Es habitual ver jugadores y jugadoras compartir al mismo nivel entrenamientos en la misma pista, incluso en los Centros de Tecnificación y de Alto rendimiento, a diferencia de otras modalidades deportivas.

▼ FAIR PLAY:

- El mismo origen del bádminton en su versión moderna (clase noble inglesa en pleno auge del *sportman*), y su evidente relación con los deportes de raqueta, le hacen tener tradicionalmente un comportamiento de entrenadores y jugadores no solamente respetuoso, sino extremadamente caballeresco. Quizá se observen ciertos gestos extraños derivados de comportamientos de participantes y aficionados asiáticos, que quizá son achacables a su propia cultura, y hacia los que el resto de aficionados del mundo se ven arrastrados por imitación, al ser estos jugadores en la actualidad superiores al resto. Pero no deberían dejarse llevar (o es nuestra opinión).

▼ EL BADMINTON COMO DEPORTE RECREATIVO:

- El bádminton como deporte recreativo es muy rico por varios motivos. El principal de ellos es la diversión inmediata que los practicantes novatos experimentan a partir del primer día por la razón anteriormente expuesta de que el móvil (el volante) es muy lento de movimiento en las primeras etapas de dominio, y la velocidad de desplazamiento se adapta perfectamente al nivel de cada uno, siendo así un deporte muy "agradeci-



▼ A NIVEL DE INTERACCION E IGUALDAD HOMBRE-MUJER:

- El bádminton es el único deporte que lleva a su máximo exponente la igualdad de género: ES EL UNICO

do" de practicar desde el principio. Lo realmente complicado es proyectar el volante a gran velocidad, lo que lo convierten en fases avanzadas en uno de los deportes más rápidos y más completos del mundo.

- A demás es un deporte que tiene mucho juego real, es decir, se pierde poco tiempo en poner el volante en marcha entre jugada y jugada. Una de las razones es que cuando el volante cae al suelo, no rueda y se va lejos. Queda siempre donde cae, y de ésta forma no hay que ir lejos a por él, y perder tiempo de juego.
- Otro de los motivos es el tipo de ejercicio físico principal que se trabaja practicando este deporte, que es fundamentalmente la resistencia. El estilo de vida moderno, donde predominan las tensiones y el sedentarismo, hacen que su práctica sea muy beneficiosa para la prevención de enfermedades cardio- respiratorias, y los problemas derivados de la acumulación de tensiones, así como la movilidad articular y la puesta en funcionamiento de los reflejos, que los hace un deporte apto para todas las edades, y tanto a nivel recreativo, como educativo y de competición.
- En cuanto a las sensaciones que quedan tras un partido de bádminton, hay dos muy sorprendentes: una de ellas es la sudoración. Se suda muchísimo jugando al bádminton. Y otra de ellas es las agujetas en piernas y glúteos que quedan tras jugar. Ambas nos dan la sensación de haber realizado una actividad que nos ha provocado hacer realmente ejercicio.

4.2. COMPETICIONES IMPORTANTES

COMPETICIONES INTERNACIONALES

- JJ.OO.
- Campeonato del Mundo: por equipos e individual.
- Thomas Cup (equivalente a la Copa Davis en tenis).
- Uber Cup (equivalente a la Copa Federación en tenis).
- Campeonatos de ranking Olímpico e internacional.
- Cto. De Europa por Selecciones, Individual y de Clubes.

COMPETICIONES NACIONALES:

- Cto. De España (categorías Sub15, 17 y 19, absoluto y veteranos en sus diversas categorías), pruebas de individual, dobles masculino, dobles femenino y dobles mixto.
- Sub 15, sub 17 y Bádminton GP (Circuito).

4.3. METODOLOGÍA DEL NIVEL BÁSICO MONITORES

INTRODUCCIÓN:

Para tener claros los contenidos, medios y métodos de entrenamiento y de enseñanza que hay que aplicar, primero debemos tener claro qué tipo de jugadores vamos a encontrar, y las características del grupo que se va a formar.

A este nivel de formación, nos encontraremos con todo tipo de edades, y un nivel de juego cero, o muy básico.

Dentro de los niveles básicos o de iniciación, es complejo manejar un grupo, ya que en la misma sesión de entrenamiento pueden coincidir grupos de niveles muy heterogéneos, y de edades muy dispares, y sexos diferentes, que pueden provocar situaciones de conflicto que no nos permitan desarrollar con solvencia la actividad.

En la psicología de los alumnos puede llegar a generar cierto rechazo ideas tales como la de poner a entrenar a un niño de 12 años con una veterana, aunque su nivel de dominio sea similar.

Una buena herramienta es cambiar de forma habitual y siempre lúdica, los grupos de entrenamiento y las parejas.

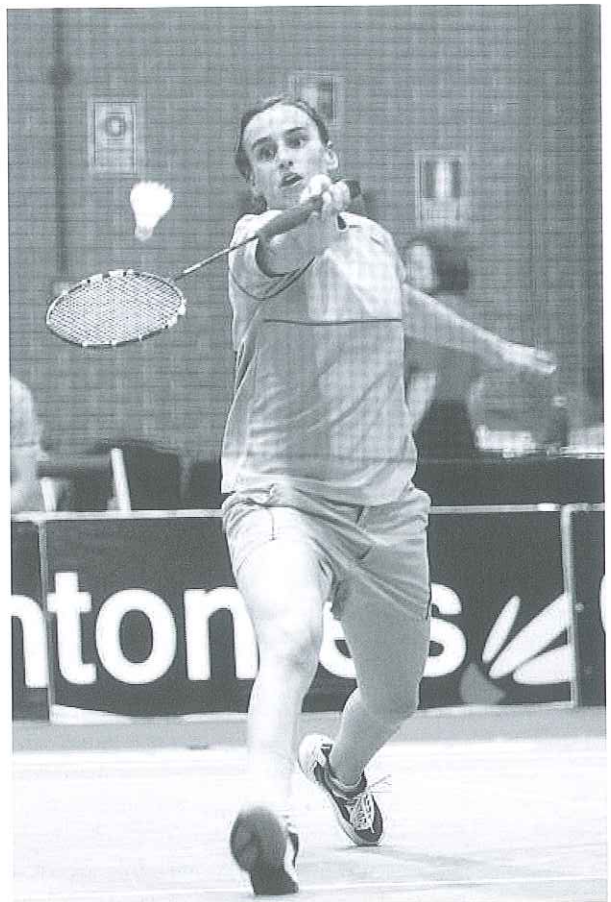
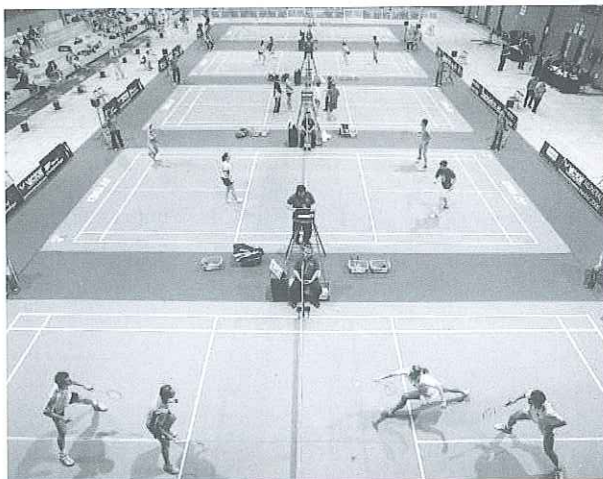
Hay que hacer muy buen cálculo de las posibilidades, y tener muy claras las limitaciones en la propia formación, ya que una mala planificación del día a día, puede concluir en abandono de la escuela por parte de los alumnos.



4.3.1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO IMPORTANTES A ESTE NIVEL

Aunque a estos niveles nos referiremos más bien a una enseñanza del bádminton, más que a un entrenamiento, es imprescindible observar fielmente algunos principios necesarios para obtener los mejores resultados posibles de captación y nivel de dominio.

- ❧ **PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA.** El calentamiento debe preceder a toda actividad física para elevar la temperatura corporal, aumentar el ritmo cardio-respiratorio, y prevenir lesiones, y la vuelta a la calma, facilita el tono muscular necesario para el reciclaje de la sangre y los productos de deshecho. Es deber del Monitor atender a este principio, y observar que se cumple en sesiones y competiciones.
- ❧ **PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA.** El intercambio de información entre MONITOR y ALUMNO debe ser tan fluida, que este sepa en todo momento porqué y para qué está realizando ciertos ejercicios.
- ❧ **PRINCIPIO DE PROGRESIÓN.** Es necesaria una medida progresiva de la intensidad de la carga de entrenamiento, para asegurar un buen aprendizaje.
- ❧ **PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD.** Es necesario un desarrollo específico del deporte en cuestión. Sí que es cierto que a estos niveles es más importante la labor de captación, pero en general los contenidos deben referirse al bádminton.
- ❧ **PRINCIPIO DE VARIEDAD.** A estos niveles es necesario una variedad de contenidos amplia, ya que es necesario que los alumnos no se aburran haciendo siempre lo mismo, pero teniendo cuidado de respetar el



- ❧ **PRINCIPIO DE CONTINUIDAD,** y el **PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD** de la actividad deportiva. Es posible realizar otro tipo de contenidos, dependiendo del tiempo disponible, y la posibilidad de una buena transferencia a la especialidad.
- ❧ **PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN.** Cada persona responde al mismo estímulo de entrenamiento de diferente manera. Hay que manejar bien la reprogramación a la hora de tener en cuenta la mejora del grupo. A estos niveles, sin embargo, se utiliza mucho la enseñanza grupal y generalizada.
- ❧ **EL PRINCIPIO DEL DESARROLLO DE LA MULTILATERALIDAD.** Es necesario, y aceptado en todos los campos de la educación, un desarrollo multilateral y una adquisición de fundamentos básicos, para una posterior especialización.
- ❧ **PRINCIPIO DE CONTINUIDAD.** Este principio está basado en la necesidad de acciones repetidas para lograr un buen aprendizaje. La complejidad del bádminton, obliga a ello tanto a nivel técnico (de cada golpe), como táctico (3 pruebas), como físico.
- ❧ **PRINCIPIO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO.** No debemos acelerar el proceso de aprendizaje y calcular nuestra enseñanza para pensar en captar a los alumnos para un futuro.



4.3.2. NIVELES DE DOMINIO

Dividimos a los jugadores en tres niveles dependiendo del dominio del deporte en cuestión:

- ▼ **BÁSICO O PRINCIPIANTES:** situamos en este nivel a dos tipos de practicantes: Nivel 0, que engloba a aquellos jugadores que cogen por primera vez una raqueta de bádminton o lo practican durante su primer año, y por tanto hay que desarrollar sus capacidades desde la propia coordinación óculo-manual (volante-raqueta); e **INICIACIÓN** propiamente dicha, que engloba el desarrollo de los diferentes golpes y movimientos desde su nivel más básico. El ámbito profesional del Monitor de Bádminton está ubicado en este grupo esencialmente.
- ▼ **PERFECCIONAMIENTO:** en este grupo englobamos a los jugadores que sobrepasan el año de práctica, y por tanto sus prioridades y objetivos varían desde aquellos que se quieren mejorar a sí mismos hasta los que quieren empezar a competir en torneos de relativa importancia (hasta nivel territorial). Es el grupo con mayor espectro de niveles, y por tanto son necesarios muchos conocimientos para poder entrenar un grupo con variables de edades, sexos y prioridades.
- ▼ **AVANZADOS:** aquellos jugadores cuyo objetivo pasa por obtener los mejores resultados en las competiciones de máximo nivel territorial y nacional.

Debido a que cada grupo tiene unas características diferentes, los tipos medios y métodos de entrenamiento variarán de uno a otro grupo, así como las programaciones anuales (empezando por las temporadas, pasando por la estructura y contenidos de las sesiones y los tipos de ejercicios).

En el nivel que nos ocupa (básico o principiantes), cobra especial importancia el dominar correctamente la sesión y los ejercicios que se pueden adaptar a estos jugadores, así como los elementos técnicos básicos como veremos más adelante.


Así mismo, el resultado del entrenamiento depende en gran medida del número de repeticiones útiles de los movimientos ejecutados a real velocidad.

4.3.3. OBJETIVOS Y MEDIDAS METODOLÓGICAS PREDOMINANTES DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO EN LOS PRINCIPIANTES

Una vez explicados los estilos, medios y métodos, hay que plantearse qué tipo de objetivos se deben alcanzar, o hay que intentar alcanzar para su aplicación. Evidentemente no se puede hacer de un jugador principiante un "campeón de España" en 2 temporadas; por tanto hay que intentar establecer unos objetivos que sean alcanzables por el principiante en el 100 % de las ocasiones, para motivarles a entrenar.

En el siguiente cuadro vienen explicados los objetivos y las medidas metodológicas aplicables a este nivel.

De la información de éste cuadro se entiende la importancia de que el Monitor de Bádminton domine, al menos a nivel básico, los elementos técnicos elementales. Recordemos aquí la etimología de la palabra MONITOR, cuyo significado es "visualización", elemento fundamental de esta etapa de dominio.

NIVEL DE DOMINIO	OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO	MEDIDAS METÓDICAS PREDOMINANTES.
<p>PRINCIPIANTES</p> 	<p>Adaptación al objetivo técnico.</p> <p>Asimilar experiencias motrices básicas.</p> <p>Desarrollo de una imagen global del movimiento</p>	<p>Demostraciones y explicaciones.</p> <p>Ejercicios constructivos en condiciones más sencillas.</p> <p>Imitación.</p> <p>Monitor = visualizar.</p>



4.3.4. ASPECTOS DEL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE

A medida que van avanzando los entrenamientos, los jugadores van teniendo una serie de sensaciones con res-

pecto a muchas cosas. Estas sensaciones debe conocerlas el entrenador a la perfección, para saber cómo podría reaccionar ante diferentes estímulos.

En el siguiente cuadro se detallan las principales.

ASPECTOS	PRINCIPIANTES
CONSECUCCIÓN DEL OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo en condiciones favorables para la ejecución. • Poco rendimiento medible.
CALIDAD DE LA EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede reconocer la estructura básica. • Escasa manifestación de características como exactitud, fluidez, y constante tensión en el movimiento.
SENSACIONES MOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Borrosas y apenas conscientes. • Pocas cinestésicas; predominan las visuales.
IMÁGENES DEL MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Borrosas, determinadas visualmente. • Predominan elementos espaciales.
DIRECCIÓN Y REGULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Predominan las retroalimentaciones externas. • Muy susceptibles a interrupciones.

4.3.5. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA



MÉTODOS:

- **ANALÍTICO:** ejercicios de ejecución parcial, para luego aglutinarlos en uno solo. Es muy eficaz para el aprendizaje de técnicas muy complejas.
- **GLOBAL:** ejercicios de ejecución completa. Es muy eficaz para el aprendizaje de las coordinaciones sencillas, modificación de una técnica en concreto, eliminación de fallos en el movimiento y perfeccionar partes específicas del movimiento.
- **MIXTO, O GLOBAL - ANALÍTICO - GLOBAL:** método que combina los dos anteriores. El jugador aprende los dos primeros movimientos parciales por separado y los combina en una unidad; luego ejecuta el tercer movimiento parcial, y lo relaciona con los anteriores; y así sucesivamente hasta dominar la técnica completa. Seguramente será el método más adecuado para el aprendizaje y adquisición de la técnica.

La técnica se perfecciona mejor, cuando los movimientos se ejecutan a una velocidad aproximada a la que se desarrolla en competición, pero es muy difícil que los jugadores de estos niveles lo hagan con precisión, y con esa velocidad. Por tanto es muy importante saber combinar los tres métodos para un correcto desarrollo del aprendizaje.



ESTILOS:

Así mismo, el resultado del entrenamiento depende en gran medida del número de repeticiones útiles de los movimientos ejecutados a esa velocidad.

Los estilos de enseñanza no buscan una estructura ni una progresión, sino unos objetivos. De hecho, en muchas sesiones hay mezcla de estilos dependiendo de los objetivos y lo que es más importante: del alumno.

- **MANDO DIRECTO:** Probablemente sea el más utilizado. El entrenador emite un estímulo, y el jugador tiene que responder a este de modo apropiado. Cobran aquí especial importancia las demostraciones (sobre todo en los elementos de ejecución compleja), y las indicaciones directas, escuetas y precisas. Es un estilo muy aconsejable para los ejercicios de aprendizaje, y perfeccionamiento técnico.
- **DESCUBRIMIENTO LIBRE:** El entrenador describe unas premisas fundamentales al inicio, indicando claramente el objetivo, y un intercambio de impresiones con el alumno al final de la ejecución para aclarar diferencias con el objetivo inicial. Es un estilo aconsejable para los ejercicios y juegos de calentamiento y de familiarización con los elementos del juego (pabellón, material, compañeros de entrenamiento, etc...). Para el trabajo técnico no lo es, porque se requiere muchísimo tiempo para un aprendizaje correcto, mucho esfuerzo y calidad por parte del enseñante y aún así hay muchas posibilidades



de un aprendizaje de la ejecución técnica poco correcta y con muchos defectos, que luego son muy difíciles de corregir. Por lo que se refiere a la táctica, se suele utilizar hasta en los niveles de alto rendimiento, para que el jugador experimente por sí mismo, con charlas y cambios de impresión posteriores con el entrenador. De hecho es fundamental y tienen mucha importancia tanto las informaciones previas, como los feedback posteriores y el intercambio de información entrenador-jugador.

- **DESCUBRIMIENTO GUIADO:** El entrenador emite unas directrices iniciales, y realiza correcciones sobre la marcha, de forma que no interrumpa mucho la ejecución. En bádminton se utiliza mucho con el trabajo de ejercicios simples y de multivolantes en el caso de la técnica. Es muy apto para el aprendizaje y entrenamiento de la táctica a todos los niveles, aunque es necesario un gran conocimiento y dominio tanto de la táctica como del estilo de enseñanza por parte del entrenador. Aquí cobran mucha importancia los feedbacks durante la ejecución.
- **RECÍPROCO (Mosston):** este estilo conlleva una participación por parte del alumno en una de las funciones del entrenador. Consiste en ofertar al jugador con la información suficiente para que este pueda ser capaz de evaluar y corregir a sus propios compañeros. Se pueden utilizar también fotografías o vídeos que el jugador puede analizar, e incluso es muy buena herramienta de trabajo el analizarse a sí mismo. Anterior-

mente este era un método poco utilizado, pero el avance técnico y comercial han hecho que hoy día se puedan obtener con facilidad cámaras de calidad.

(Clasificación de Mourice Pieron, 1988).

Existen más estilos de enseñanza, pero a estos niveles con los cuatro mencionados utilizados con corrección, es suficiente para un buen aprendizaje de los jugadores.



MEDIOS DE ENSEÑANZA:

- **ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO:** Consiste en dividir los ejercicios por espacios (un ejercicio, un lugar o estación). Los jugadores realizan ese ejercicio durante un tiempo predeterminado, y todos a la vez, hasta la orden del entrenador de "CAMBIO". Entonces los jugadores pasan al espacio del ejercicio siguiente (siguiente ESTACIÓN), y sin tiempo de recuperación, comienza, y así hasta haber completado una vez todos los ejercicios o estaciones.

El número de estaciones dependerá del número de jugadores y el espacio disponible para el entrenamiento.

Este método permite un gran aprovechamiento del tiempo de la sesión, ya que no es necesario explicar los ejercicios entre uno y otro, y las indicaciones se pueden dar sobre la marcha. Sin embargo los jugadores deben poseer

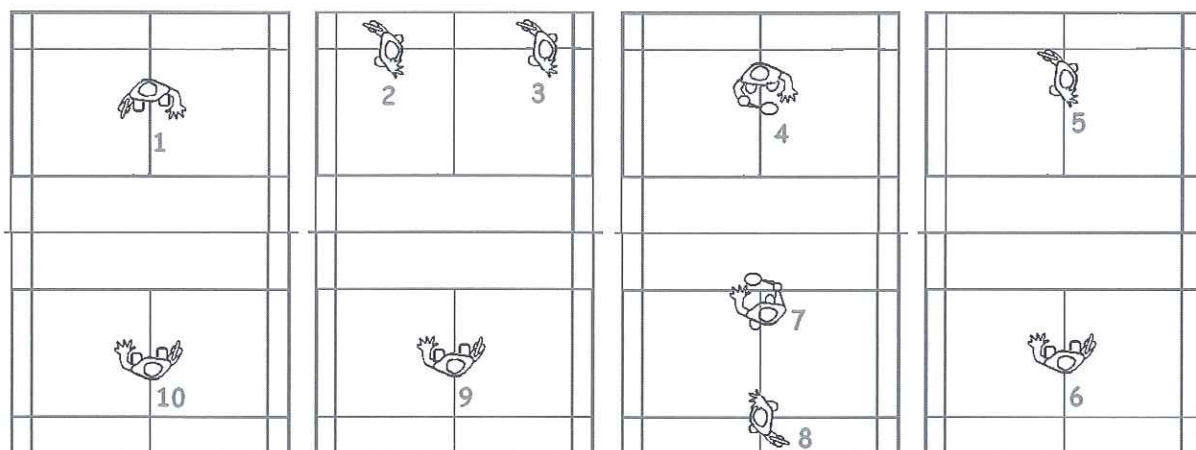


Fig. 118.-Ejemplo de entrenamiento técnico - táctico del individual en circuito para 10 jugadores repartidos en 4 pistas:

- 1.- 2 dejadas + 1 desplazamiento a la red.
- 10.- Defiende las 2 dejadas (una en largo, otra en corto) + 1 lob.
- 2 y 3.- Clear y lob en paralelo (todo atrás).
- 9.- Clear y dejada libre, teniendo en cuenta que le devuelven atrás siempre en paralelo.
- 4.- Defensa de remates y dejadas.
- 7.- Remate y dejada libre.
- 8.- Juego en la red libre.
- 5.- Ataque: juego libre ofensivo.
- 6.- Defensa: Todo lo que le tiren atrás, debe devolverlo también atrás; lo demás libre



un buen nivel de dominio y sobre todo un buen conocimiento de la realización de los ejercicios. Ello hace que sea muy provechoso para el ENTRENAMIENTO pero no el aprendizaje, ya que el entrenador sólo da ligeras indicaciones a uno y otro jugador sobre la marcha, y no puede pararse en observar a uno sólo detenidamente. Es muy útil para el ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA, Y DE LA CONDICIÓN FÍSICA, aunque sí se pueden entrenar situaciones tácticas concretas.

- **ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO:** Es aquel que como objetivo tiene el entrenamiento de un jugador o grupo pequeño de jugadores en concreto.

P.Ej: imaginemos que tenemos un campeonato de individuales y un grupo de entrenamiento de 8 jugadores, de los cuales 4 son de individual y los otros 4 de dobles; el entrenamiento estará dirigido a éstos jugadores, mientras que los de dobles ayudan en los ejercicios a los anteriores, con ejercicios específicos para el individual.

Es un método de entrenamiento y aprendizaje muy efectivo en grupos muy pequeños.

- **ENTRENAMIENTO POR GRUPOS:** Dividimos a los jugadores por grupos, y cada uno tendrá un entrenamiento en concreto para él.

P.ej: vamos a entrenar a un grupo de jugadores con niveles muy diferentes: nivel alto, nivel medio y nivel bajo; no se puede colocar el mismo entrenamiento para todos los

jugadores, esperando a que sea efectivo al mismo nivel para todos.

Se divide el conjunto de jugadores en tantos grupos como niveles de dominio haya, y cada uno tendrá su propio entrenamiento.

Es más efectivo que plantear el mismo entrenamiento para todos, pero requiere mucho esfuerzo por parte del entrenador, que tiene que diseñar tantos entrenamientos como grupos, y se añade la dificultad de correcciones a los jugadores en actividades muy dispares.

- **ENTRENAMIENTO GENERAL:** Un entrenamiento para todo el grupo.

Se suelen utilizar en modalidades deportivas colectivas, y en bádminton en grupos muy heterogéneos, o a principios de temporada.

- **ENTRENAMIENTO VISUAL:** Diversos estudios han concluido que ante la imposibilidad o no participación en los entrenamientos, por causas como las lesiones, producen una pérdida de la forma física y técnica; la observación visual de entrenamientos reduce ésta pérdida notablemente en esta última.

La visualización de los entrenamientos, videos didácticos o de partidos, y la proximidad a los compañeros de entrenamientos, es muy beneficiosa para paliar esas pérdidas de nivel en temporadas largas de inactividad.

CUADRO DE UTILIZACIÓN DE LOS DISTINTOS MEDIOS DE ENSEÑANZA

TIPO	TÉCNICA	TÁCTICA	C.FÍSICA	OBSERVACIONES
EN CIRCUITO	*		*	Muy buenos resultados de entrenamiento. No sirve para el aprendizaje.
INDIVIDUALIZADO	*	*	*	Buenos resultados, pero con grupos reducidos.
POR GRUPOS	*	*	*	Especialmente para preparación de partidos de competición, y especializaciones deportivas.
GENERAL	*	*	*	El más utilizado en niveles de iniciación y medio.
ENTREN. VISUAL	*	*		Importantísimo para jugadores lesionados visualizar videos, competiciones, entrenamientos, y participación activa en ellos.



4.4. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS Y PEDAGÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO DEL BÁDMINTON

Para hacer una síntesis general, en el siguiente cuadro vienen explicados los puntos principales a tener en cuenta en todo el proceso de enseñanza a este nivel.

PRINCIPIANTES

OBJETIVOS:

- Elaboración del desarrollo fundamental de la técnica.
- Transmisión de experiencias motoras fundamentales.

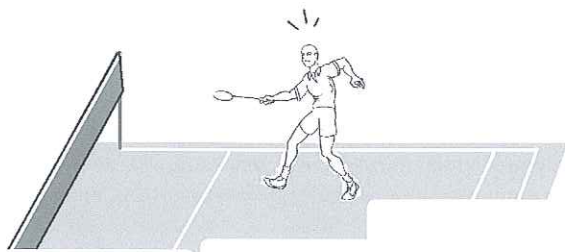


Fig. 119.

MEDIDAS METODOLÓGICAS

- Pasar a los intentos prácticos y completos cuanto antes. Eliminación o simplificación de partes del movimiento, ejecución frenada, practicar sin adversarios.
- Descanso psíquico y físico antes de la práctica.
- Tiempo suficiente de concentración antes de la práctica.
- Contar con medios de apoyo y seguridad necesarios: asistencia en la ejecución para evitar errores y lesiones, y facilidades en el entorno y de material.
- Instrucciones, demostraciones y correcciones relacionadas con las sensaciones motrices. Ayudas referenciales.
- Reducción de la información: atención a las partes esenciales del movimiento, y evitar explicaciones teóricas largas.
- El volumen de información retenida depende de la estructuración y el tiempo de asimilación de la misma.
- Equilibrar el tiempo de trabajo con el volumen de adquisición del aprendizaje. Normalmente a este nivel, los ejercicios de técnica o táctica, nunca duran menos de 5 minutos, y un máximo de 7.

CONSIDERACIONES

- NO SOBRECARGAR DE INFORMACIÓN.
- NO EXIGIR RAPIDEZ EN LA REALIZACIÓN.

Dentro de las técnicas metodológicas que contiene éste y otros niveles, sería conveniente que tanto el entorno como el propio jugador respetara una serie de parámetros de ética deportiva, basados en el Proyecto Juego Limpio, presentado en el congreso de Educación Física de Cuenca en 2.006 por la Junta de Castilla la Mancha, a la que nos parece conveniente hacer caso, y realizar una adaptación de ella para seguirla a todos los niveles.

DECÁLOGO DE JUEGO LIMPIO

1. Los jugadores son tus compañeros y amigos.
2. Aplaudes el buen juego y el esfuerzo.
3. Compartes el triunfo con los demás.
4. Es importante ganar, pero lo es más saber perder.
5. Respetas a tus rivales. Cumple las reglas del juego.
6. En el deporte y en la vida respetas para ser respetado.
7. Participas y juegas con jóvenes de todas las razas.
8. Compites sin provocar lesiones, y ayudas cuando se produzcan.
9. Las decisiones de tu profesor o entrenador se toman en beneficio de todos.
10. Sólo una alimentación sana y equilibrada multiplica tu rendimiento deportivo.

PRINCIPIOS DE JUEGO LIMPIO

1. Anima siempre y aplaudes el buen juego.
2. Aprendes y cumples las reglas del juego.
3. Juegas con deportividad.
4. Ayudas en todo momento al jugador lesionado.
5. Evitas cualquier discusión.
6. Sé solidario con tus compañeros.
7. Respetas las decisiones del entrenador y profesor.
8. Aceptas las derrotas, aprendes de ellas y compartes los éxitos.
9. Respetas a tus rivales.
10. Dentro y fuera del campo sé buen deportista.

COMPROMISO DEL DEPORTE CON LOS ESCOLARES

Los niños tienen derecho a:

1. Practicar un deporte.
2. Contar con el apoyo de sus padres.
3. Participar según su edad y capacidad.
4. Tener un entrenador.
5. Ser tratados con dignidad.
6. Elegir el deporte que les guste.
7. Participar en un entorno seguro y saludable.
8. Divertirse con el deporte.
9. Una preparación adecuada para hacer deporte.
10. Tomar sus propias decisiones.

CÓDIGO DEL JUGADOR DE BADMINTON

1. Elige libremente tu deporte.
2. Cumple siempre las reglas.
3. No discutas las decisiones del árbitro.
4. Controla tus emociones y reacciones.
5. Esfuérzate por tu bien y el de tu equipo.
6. Haz amigos con el deporte.
7. Trata a todos como quieras ser tratado.
8. No olvides que el deporte es educación y diversión.
9. Colabora con los que te rodean.
10. Participa en el tercer tiempo (relaciones sociales).
11. Aplauda el buen juego.

CÓDIGO DEL PROFESORADO Y COORDINADORES

1. Respeta y sé solidario con tus rivales, cualquiera que sea su color o nacionalidad.
2. Sólo una alimentación sana y equilibrada multiplica tu rendimiento deportivo.
3. Intenta que todos entiendan tu labor.
4. Evita la especialización de los niños.
5. Haz que todos conozcan y cumplan el código ético del deporte.
6. Asegúrate de que el profesor o entrenador les enseñe el espíritu Olímpico.
7. Es básica y fundamental la capacitación de profesores y entrenadores.
8. Adapta los medios a la edad y posibilidades de los escolares.
9. Asegura la igualdad de oportunidades.
10. Enseña y fomenta el tercer tiempo.

CÓDIGO DEL ENTRENADOR-MONITOR

1. La exigencia debe ir siempre en función de la edad y posibilidades del jugador.
2. Adapta los entrenamientos a la capacidad de los jugadores.
3. Sigue las prescripciones facultativas del médico.
4. Enséñales a respetar a rivales y árbitros.
5. Enséñales a cumplir las reglas del juego.
6. Brinda a todos las mismas oportunidades.
7. Muéstrales la diferencia entre deporte profesional y amateur.
8. Recuerda que los niños no juegan por tus intereses.
9. Actualiza tus conocimientos constantemente.
10. Enséñales a disfrutar el tercer tiempo.
11. Nunca les ridiculices.
12. Recuérdales que el deporte es educación y diversión.

4.5. LA SESIÓN



DEFINICIÓN

Parte más reducida de la planificación deportiva.

Para el Monitor de Bádminton, esta es la parte principal de la programación. Cobra tanta importancia debido al poco tiempo de entrenamiento que se practica en estos niveles.

Lo que determinará la calidad de la enseñanza del Bádminton es la capacidad del Monitor para realizar buenas progresiones, individualizadas todo lo posible a cada jugador.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

La sesión tendrá una estructura determinada según los objetivos, los niveles, el número de jugadores, la calidad de los jugadores, los medios disponibles, etc... y puede estar condicionada además por muchos factores imprevistos: falta de asistencia imprevista de jugadores, variaciones en la programación de actividades en la instalación, etc.

Pero toda estructura de sesión tiene 3 fases en común. A partir de ahí, cada una de las partes es óptima para utilizarla en un objetivo o trabajo en concreto, debido a los cambios físicos y psicológicos que provoca el desarrollo de la sesión:

SESIÓN

1. CALENTAMIENTO:

- Calentamiento General.
- Calentamiento Específico.

2. FASE DE DESARROLLO:

- Fase de entrada.
- Fase Principal.

3. FASE FINAL O DE CONCLUSIÓN O DE VUELTA A LA CALMA:

- Fase de Recreación o juego.
- Fase de Recapitulación.
- Fase de Relajación.

Diversos autores las han nombrado de maneras distintas, pero los contenidos más o menos son coincidentes.



ESTRUCTURA BÁSICA DE LA SESIÓN DE BÁDMINTON PARA PRINCIPIANTES

La estructura y contenidos de las distintas fases de la Sesión de Bádminton son:

1. CALENTAMIENTO

Objetivo: preparar a los deportistas para la sección principal de la sesión. Existen dos tipos de calentamiento:

CALENTAMIENTO GENERAL <ul style="list-style-type: none">• Organizar el grupo.• Activar los sistemas neuromusculares y cardiorespiratorios.• Preparar al deportista para el esfuerzo.	Ejercicios y juegos básicos de condición y preparación física sin llegar a ningún tipo de fatiga, conteniendo movimientos similares o iguales a los específicos del bádminton (desplazamientos, golpes ...).
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO <ul style="list-style-type: none">• Motivar para el trabajo principal.• Mejorar la sensibilidad coordinativa.• Activar los sistemas de energía correspondientes a los grupos musculares y tipo de ejercicios que se van a realizar.	Ejercicios y juegos básicos de condición y preparación física sin llegar a ningún tipo de fatiga, conteniendo movimientos similares o iguales a los específicos del bádminton (desplazamientos, golpes ...).

2. DESARROLLO

Es la parte principal del entrenamiento. Este bloque principal se ve influenciado por los siguientes factores:

- Objetivos de la sesión.
- Tipo de contenido, tipo de carga y volumen e intensidad de la carga.
- Material a emplear.
- Condiciones de entrenamiento: ambiente, tiempo disponible...
- Estado de los deportistas en ese momento.

FASE DE ENTRADA <ul style="list-style-type: none">• Contactar con el medio (la pista), y con la raqueta.• Introducir al jugador en el trabajo que se va a realizar en la FASE PRINCIPAL.	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo de aprendizaje o repaso técnico.• Ejercicios con rutinas simples y bien definidas con poca carga física.
FASE PRINCIPAL <ul style="list-style-type: none">• Trabajo de los objetivos principales de la sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de entrenamiento, con rutinas de alta carga física y psicológica.• Entrenamiento de la táctica y técnica.



3. FASE FINAL O DE CONCLUSIÓN

Las tareas correspondientes a esta parte son:

- Resumir y comentar las conclusiones derivadas del entrenamiento por parte del entrenador y de los jugadores.
- Facilitar una impresión positiva del entrenamiento al jugador para facilitar futuros trabajos.
- Facilitar mediante diferentes técnicas (de relajación , estiramientos, etc...) la recuperación del jugador.

FASE DE RECREACIÓN O JUEGO <ul style="list-style-type: none">• Relajar de la intensidad de la sesión al jugador, y aplicación al juego real de lo que se ha trabajado durante la sesión.• Corregir esos elementos por parte del entrenador en el transcurso del juego.	<ul style="list-style-type: none">• Juegos recreativos y/o ejercicios de bajo contenido de instrucción.
FASE DE RECAPITULACIÓN <ul style="list-style-type: none">• Recapitulación e intercambio de impresiones jugadores - entrenador.	<ul style="list-style-type: none">• Diálogo con los jugadores.
FASE DE RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN <ul style="list-style-type: none">• Relajar el cuerpo y la mente de los jugadores después de la intensidad de la sesión de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Estiramientos y técnicas de relajación.• Hablar con los jugadores.• Ducha.





EJEMPLO DE SECUENCIA DE APRENDIZAJE TÉCNICO

Existen muchos tipos de golpes y de desplazamientos en Bádminton, y hay algunos que son muy difíciles de aprender y de ejecutar, y otros que pese a su dificultad es conveniente aprender antes que otros para facilitar la progresión del jugador.

Estas secuencias no significan un trabajo exclusivo de ese elemento técnico en cuestión durante la sesión, sólo hay que incidir un poco más sobre él para un adecuado desarrollo del aprendizaje.

He aquí un ejemplo de progresión de contenidos en orden de importancia:

1. SAQUE: Revés, derecha.
2. JUEGO TENSO.
3. GOLPES DE MANO ALTA: clear, dejada.
4. GOLPES EN LA RED: LOB y juego en red.
5. REMATE - DEFENSA CORTA.
6. REVÉS.
7. DEFENSA LARGA - DEFENSA TENSO.

Debe ir acompañado de un trabajo abundante de desplazamientos, y se deben dominar éstos antes que los golpes.



EJEMPLO DE SECUENCIA DE APRENDIZAJE TÁCTICO

Cuando iniciamos la enseñanza de la táctica, hay que tener en cuenta que la base técnica es fundamental para el aprendizaje. De igual forma que con la técnica, hay muchas progresiones válidas según el entrenador, y no tienen por qué ser incorrectas, mientras funcione. Sin embargo, he aquí una muy lógica:

1. DOMINIO DEL JUEGO A LAS 4 ESQUINAS.
2. BÚSQUEDA SISTEMÁTICA DE LOS PUNTOS DÉBILES (REVÉS, ETC...).
3. BÚSQUEDA SISTEMÁTICA DE LOS PUNTOS MÁS ALEJADOS DEL JUGADOR CONTRARIO.
4. DOMINIO DEL JUEGO DEFENSIVO.
5. DOMINIO DEL JUEGO OFENSIVO.



4.6. PREPARACIÓN FÍSICA BÁSICA

INTRODUCCIÓN:

Que trabajemos con un nivel de dominio muy básico, no implica que debamos descuidar enteramente los ejercicios de acondicionamiento físico. De hecho a estos niveles hay que introducir una pequeña cantidad de ejercicios dirigidos al desarrollo físico, especialmente en el momento del calentamiento, y de la Fase de Relajación, cuando estiremos. De hecho el calentamiento al principio, y los estiramientos en abundancia al finalizar la sesión, son casi un ritual, y no sólo en el mundo del bádminton.

Pero antes de meternos a proponer ejercicios de uno u otro tipo, hay que tener en cuenta ciertas premisas, y muchas salvedades, empezando por los tópicos populares, que hacen llevar a equívocos incluso a profesionales del deporte.

Algunos de ellos son los siguientes:

- Las agujetas no se quitan con agua con azúcar: está más que claro que el azúcar es un tipo de glucosa de destrucción rápida, y alimenta poco al músculo. Para reparar cuanto antes la pequeña lesión que suponen las agujetas, es necesaria una ingesta de alimentos ricos en sales minerales y aminoácidos, junto con una buena irrigación sanguínea; es decir, realizar ejercicio físico (más moderado para evitar el dolor), y una buena hidratación. Para prevenir que sean demasiado fuertes, sólo podemos realizar unos buenos ejercicios de calentamiento antes de jugar, y una buena sesión de estiramientos y abdominales al finalizar. Pero no hay nada que las pueda quitar: sólo moderar su dolor y acortar su duración, siguiendo éstas pautas.
- Los ejercicios de fuerza y musculación ni impiden el crecimiento, ni te vuelven más lento (si luego se realizan unos buenos ejercicios de transferencia a la velocidad, son lo más efectivo que hay para ganarla), ni hacen que al dejar de entrenar el músculo se "transforme en grasa". De hecho, al ser uno de los ejercicios que más sangre demandan hacia músculos y huesos, favorece el crecimiento. Si se trabaja con cargas demasiado altas, en el caso de niños sin finalizar el desarrollo, sí que es posible que provoque tendinitis o lesiones en cartílagos por sobrecarga, pero nada que ver con perjudicar el crecimiento. Como norma general, se trabaja como máximo con peso equivalente al propio corporal, y a velocidades elevadas de movimiento. Y es imposible que una masa muscular limpia se transforme en grasa. Lo que ocurre es que al dejar de entrenar se pierde tamaño y tono muscular, y al seguir comiendo las mismas cantidades que en épocas de entrenamiento, pero sin ejercitarse al mismo ritmo, la quema de grasas no existe, y por tanto hay ACUMULACIÓN DE GRASA, no transformación.

- Desgraciadamente se ven demasiadas veces ejercicios incorrectos, contraindicados o mal situados en la sesión, y por tanto perjudiciales al no estar el cuerpo suficientemente preparado o caliente para realizarlos. Hay que tratar de conocer los efectos y consecuencias de cada uno, y sobre todo la colocación y técnica de realización correcta antes de mandarlos.

GENERALIDADES:

- Trabajar la condición física adecuadamente es fundamental para un desarrollo apropiado de las destrezas tanto a nivel de competición como básico, así como del desarrollo y mantenimiento físico de las personas a todas las edades.
- La inversión de horas de trabajo depende del tiempo disponible y del estado físico de los jugadores, pero hay que trabajarlo siempre como complemento, no como parte principal.
- Nunca trabajar carga física justo antes de sesiones o ejercicios de aprendizaje (especialmente de resistencia o fuerza).



- Intentar que los jugadores tengan tiempo de recuperarse de la carga física completamente, antes de sesiones de aprendizaje.
- No hacer carga de ejercicios físicos cerca de competiciones.
- Intentar realizar el ejercicio físico en pista, a lo más parecido al bádminton posible.



4.6.1. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN BÁDMINTON

CUALIDADES	METODOLOGÍA GENERAL	CONTENIDOS MAS ADECUADOS
RESISTENCIA Aeróbica y anaeróbica.	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar antes de una sesión de aprendizaje o entrenamiento técnico. 	<p>Carrera continua. Fartlek. Series. Interval training. Desplazamientos en pista de larga duración. Juego contra alguien muy superior.</p>
VELOCIDAD Explosiva	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicios de velocidad en arrancadas en todas direcciones (principalmente). • Realizar una buena transferencia a los desplazamientos especialmente. 	<p>Arrancadas, multivolantes, press militar, comba, multi-saltos con bancos suecos, gradas, pliometrías (ojo, este último método puede ser muy agresivo para las articulaciones, y hay que saber muy bien cómo hacerlas útiles).</p>
FUERZA F- resistencia F- explosiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Con jóvenes no desarrollados completamente, trabajar con cargas inferiores al propio peso corporal. • Evitar antes de una sesión de aprendizaje o entrenamiento técnico. • Trabajar todo el cuerpo por igual. • Realizar una buena transferencia en pista a la velocidad explosiva, y a la fuerza resistencia. 	<p>Trabajo de musculación, ejercicios con cargas bajas o con el propio peso o de un compañero, balones medicinales...</p>
FLEXIBILIDAD Amplitud y recuperación, trabajo fundamentalmente de la ELASTICIDAD (dentro de la FLEXIBILIDAD).	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en el calentamiento (sin forzar, y estiramientos cortos), y en la fase final (se puede aprovechar para hacer trabajo de flexibilidad). • Evitar los lanzamientos, especialmente si no se ha calentado completamente antes. 	<p>Estiramientos con recuperación de la posición, trabajo con resistencias ligeras.</p>

ESTIRAMIENTOS BÁSICOS

De igual manera que con otras actividades referentes a la condición física, con los estiramientos y el trabajo de flexibilidad existen conceptos populares mal adquiridos.

He aquí algunas premisas importantes que nos pueden ayudar:

- Realizar estiramientos suaves en el calentamiento, cuando los jugadores ya han entrado en calor.
- Trabajar la flexibilidad al final del entrenamiento.
- Evitar en lo posible el trabajo balístico, o de lanzamientos.
- Trabajar en series de 10 a 30 segundos.
- Estirar siempre comenzando de abajo hacia arriba (igual que con los ejercicios de calentamiento).



EJEMPLO DE SECUENCIA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ADECUADOS PARA EL BÁDMINTON

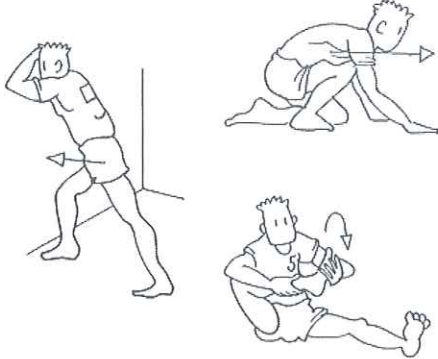
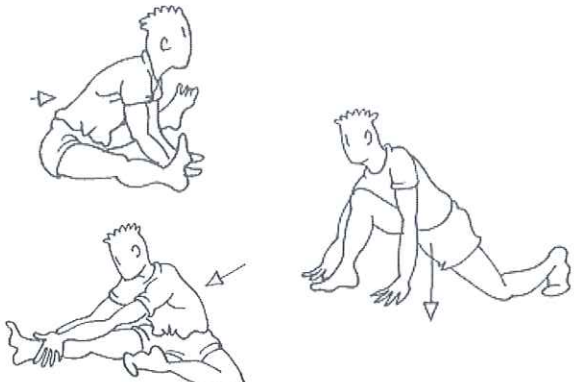

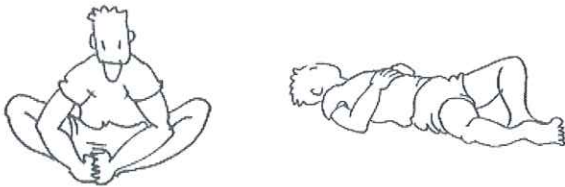



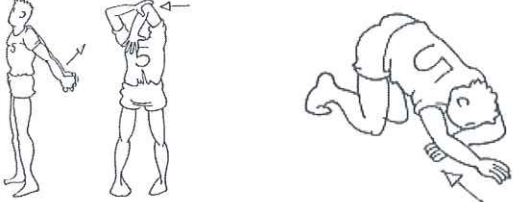
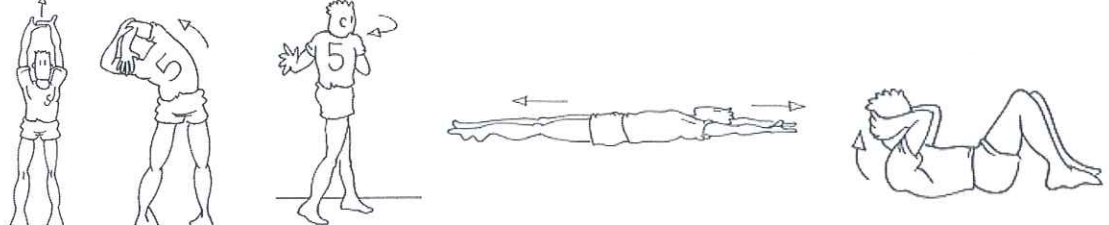
GEMELO	 <p>Peroneos</p>	BÍCEPS ISQUIOTIBIAL	
CUADRICEPS		ADDUCTORES	
GLUTEO		TRICEPS	
ANTEBRAZO		HOMBRO	
ESPALDA			

Fig. 120.

Ejercicios de B. Anderson y L. Anderson (1.985).
Tomado de Ilustraciones de Javier García.

4.6.2. CUALIDADES FÍSICAS ESPECIALES

- Agilidad.
 - Habilidad.
 - Coordinación.
 - Elasticidad.
 - Fuerza - resistencia.
 - velocidad de reacción
- } Fundamentales en bádminton



4.7. ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES DE NIVEL BÁSICO

Una de las principales actividades a desarrollar tanto en una escuela como en un club, es la organización de actividades competitivas.

Se pueden organizar a nivel interno, o abierto a cualquier jugador de fuera de la escuela.

Dependiendo de la categoría del torneo, el número de jugadores inscritos, y la instalación, tiempo y materiales disponibles, el tipo de competición variará. A veces incluso es conveniente realizar una o más fases, con formato de cuadros de competición diferentes.

Si la competición va a tener ámbito o colaboración municipal, es conveniente seguir un protocolo para que los Ayuntamientos tengan en cuenta la seriedad y la competencia del trabajo realizado.

ORGANIZACIÓN BÁSICA

1. Petición de permisos a las entidades oficiales (Ayuntamientos, Patronatos, instalaciones...), y notificación a la federación correspondiente de las características del torneo para que apoye y publicite la actividad.
2. Publicidad de la competición.
3. Realización.
4. Entrega de memoria de competición, incluyendo copias de documentos y presupuestos a la entidad co-

rrespondiente. Es especialmente importante para ellos incluir un desglose de los participantes.

TIPOS DE COMPETICIONES

- Por equipos: a 5 partidos (1 mixto, 1 dob. Fem., 1 dob. Masc., 1 ind. Fem., 1 ind. Masc.), o a 7 partidos (1 mixto, 1 dob. Fem., 1 dob. Masc., 2 ind. Fem., 2 ind. Masc.).
- Individual y/ o dobles.
- Por género: sólo jugadores, ó sólo jugadoras

TIPOS DE CUADROS DE COMPETICIÓN

1. LIGA TODOS CONTRA TODOS

Se suele hacer cuando hay pocos jugadores, o cuando se quiere alargar la competición. Son enfrentamientos de todos contra todos y gana el que más partidos gana. Es óptimo para competiciones de varios meses o de todo el año. Se puede alargar más haciéndolo a doble vuelta. En caso de empates, se tienen en cuenta en este orden el nº de partidos ganados, el enfrentamiento directo, el Nº de sets a favor y en contra y el Nº de puntos a favor y en contra.

Ejemplos:

CUADRO TODOS CONTRA TODOS DE 4 JUGADORES A 2 VUELTAS: 12 PARTIDOS

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

ORDEN DE COMPETICIÓN		
1-2	1-3	1-4
3-4	4-2	2-3
SEGUNDA VUELTA		

CUADRO TODOS CONTRA TODOS DE 5 JUGADORES A 1 VUELTA: 10 PARTIDOS

	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					

ORDEN DE COMPETICIÓN				
1-2	3-1	5-3	4-5	2-4
3-4	5-2	4-1	2-3	1-5
5	4	2	1	3

Descansa un jugador en cada ronda cuando el número de participantes es impar.

CUADRO TODOS CONTRA TODOS DE 4 JUGADORES A 1 VUELTA: 6 PARTIDOS

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

ORDEN DE COMPETICIÓN		
1-2	1-3	1-4
3-4	4-2	2-3

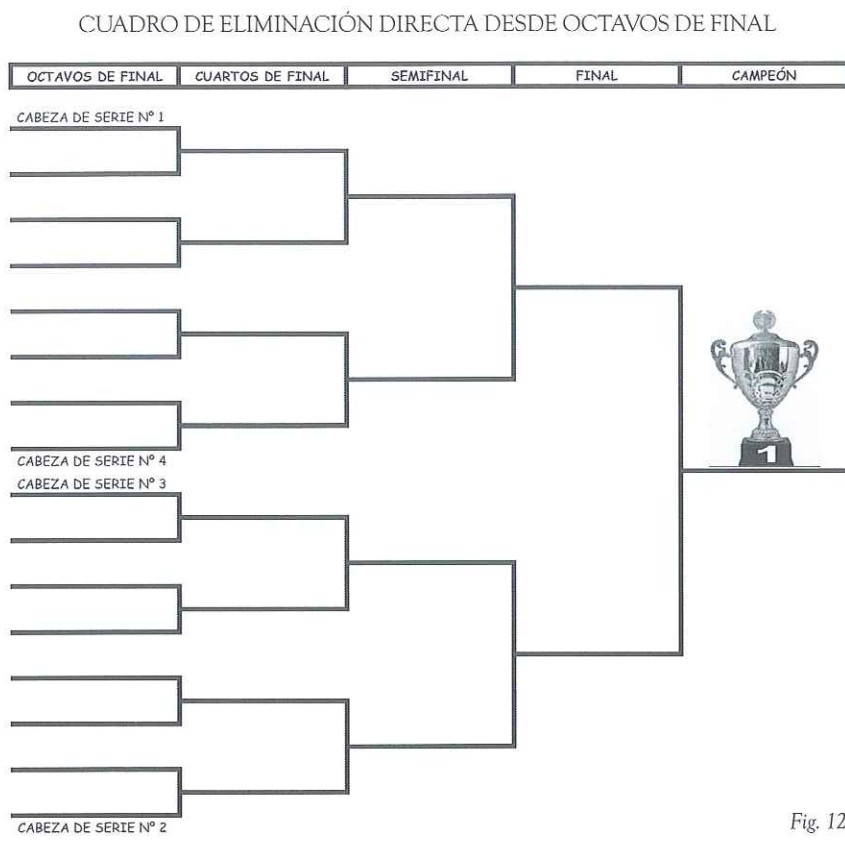
Fig. 121.



2. ELIMINACIÓN A LA PRIMERA DERROTA

Es el método más corriente, sobre todo en competiciones de gran nivel. Es el más rápido de jugar. Normalmente se colocan los jugadores en el cuadro por sorteo puro, o con cabezas de serie colocados como se ve en el cuadro.

Ejemplo:



3. MIXTO

Se suele utilizar cuando se tienen pocos jugadores, y es una alternativa para alargar la competición. Se hace una primera fase de juego de liga por grupos, para una clasificación de los mejores de cada grupo, y luego se ordenan en el cuadro de eliminación según las posiciones.

El siguiente es un ejemplo para 8 jugadores.

1ª Fase:

GRUPO A.

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

GRUPO B.

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

Fig. 123.

2ª Fase:

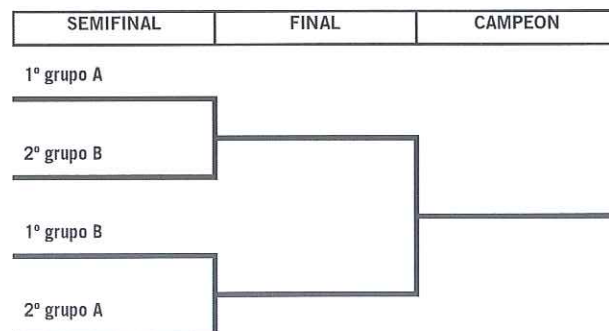


Fig. 124.



4. POR GRUPOS DE 4

Es un sistema de competición en el que se divide por sorteo a los jugadores en grupos de 4, y cada grupo se le asigna una división: 1ª división, 2ª división, 3ª división, etc.... Dentro de ese grupo, juegan partidos todos contra todos, y al final el ganador del grupo, sube de división, y el perdedor baja. La competición consiste en quedar en lo más alto de la tabla posible.

Es un sistema muy completo, ya que sobre todo al principio, si está bien hecho el sorteo, juegan entre diferentes niveles, y conforme va pasando el tiempo, se van equiparando por grupos de 4 jugadores de nivel homogéneo; pero es un sistema indicado para muchas jornadas de juego (incluso temporadas completas).

Es una competición amena donde se cruzan los niveles, y poco a poco se van igualando, pero se descavala todo si un día falta un jugador.

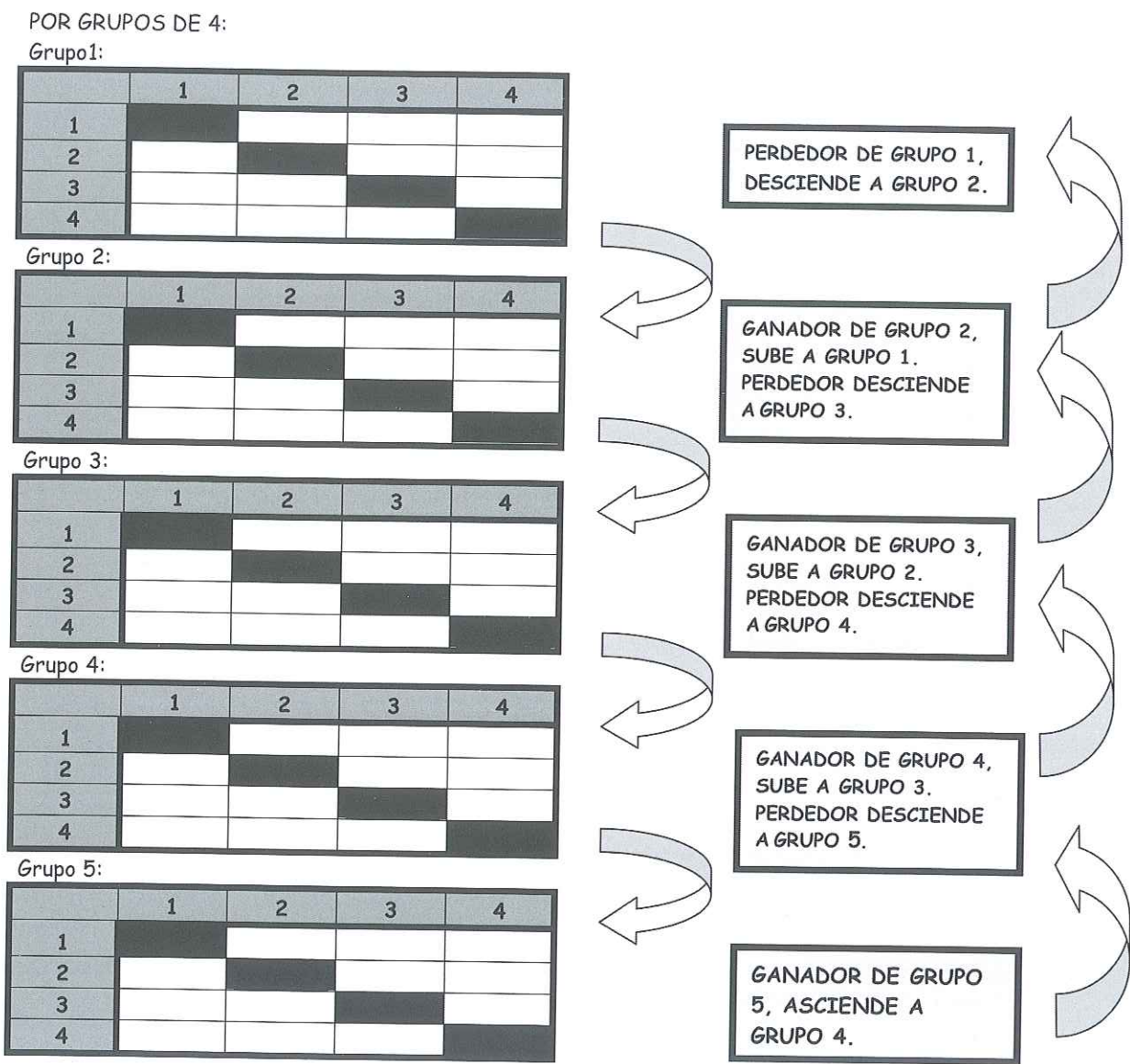


Fig. 125.-Es conveniente que el número de componentes por grupo sea par, para que nadie esté parado mientras los demás juegan.



5. ELIMINACIÓN A LA 2ª DERROTA

Consiste en un inicio de competición igual que el de eliminatoria a la primera derrota, pero si se pierde en esa primera fase, se pasa a otra competición paralela en la que si se va avanzando se puede llegar a la final.

Aunque es un cuadro en el que se juegan como mínimo 2 partidos, y es bastante rápido de desarrollar, puede dar lugar a controversia dependiendo de los cruces en el cuadro principal.

FASE DE PERDEDORES

1ª FASE

FASE DE GANADORES

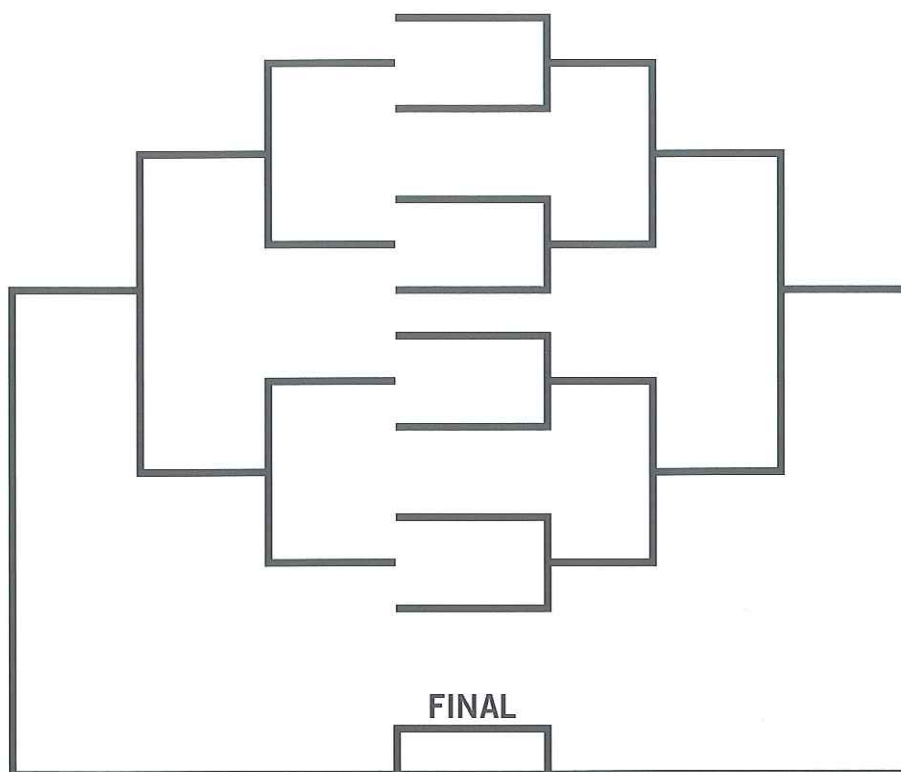


Fig. 126.

6. POR RETOS

Es un sistema por el cual se enumeran en columna todos los jugadores, por sorteo (intentar mezclar los niveles). Cada jugador tiene un número, según le toca en el sorteo, y debe ir escalando puestos en la tabla, retando a los jugadores que tiene por encima, pero sólo hasta 4 jugadores por encima de él. Si gana se intercambian los puestos. Si pierde, se queda como está.

Es un sistema válido para bastante tiempo, y se obliga a interactuar entre diferentes niveles, de forma que poco a poco van quedando los mejores hacia arriba, y los de menor nivel hacia abajo. Gana el jugador que queda arriba de la tabla.

Es muy fácil de improvisar una corrección en el cuadro si falta algún jugador.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

Fig. 127.



7. CUADRO COMPLETO DIRIGIDO

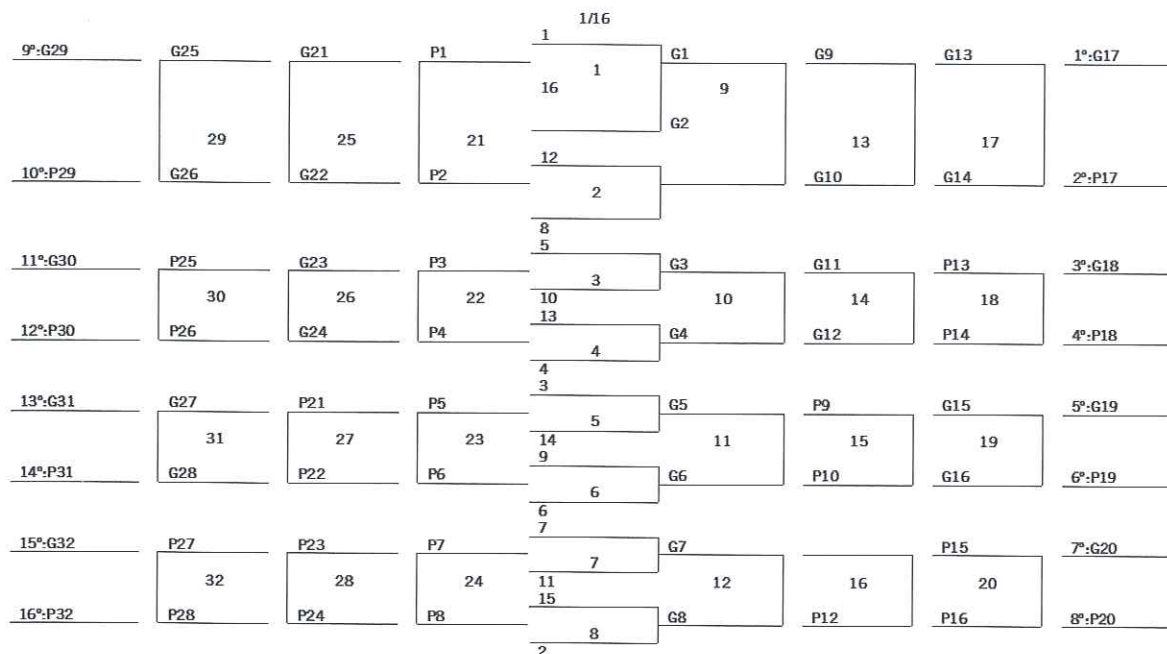
Es un tipo de cuadro igual al de eliminación a la primera derrota, pero el jugador se va colocando en el cuadro, según va ganando o perdiendo partidos, hasta que ya no quedan más partidos que jugar.

Es un sistema que la Federación Madrileña de Bádminton lleva utilizando para su competición máxima con éxito, desde la temporada 1.997-1.998.

Tiene la grandísima ventaja de que todos los jugadores juegan lo mismo, excepto los finalistas, y en realidad, si se empieza a jugar desde octavos de final (cuadro de 16 jugadores), juegan todos 4 partidos. Se pueden jugar bastante

seguidos, y normalmente producen pocos retrasos en el horario de competición, porque conforme van puntuando los jugadores y se ponen en su lugar del cuadro, los primeros partidos van a ser normalmente rápidos, y según avanza la competición, se van haciendo más igualados, y por tanto más largos. Normalmente un cuadro de 16 jugadores viene a durar 3 horas en una instalación con 8 pistas. Si hay más de 16 jugadores, se hacen varias divisiones de 16 jugadores, y los 2 primeros de cada división suben al cuadro superior, y los dos últimos bajan. Si se quiere hacer una liga, se le dan puntuaciones a los jugadores, según el puesto en el que han quedado en la competición anterior, y se colocan en el cuadro.

(JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, 1995)



Significados:

G, "ganador"

P, "perdedor"

Nº, número del partido al que se refiere ganador y perdedor.

Ejemplo:

G 10, es el ganador de 10, y P de 10 es el perdedor de 10.

Fig. 128.





5. EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL BÁDMINTON

5.1. EJERCICIOS DE PRESA DE RAQUETA

5.1.1. NOMBRE DEL EJERCICIO: GOLPEOS HACIA ARRIBA

MATERIALES: 1 volante y 1 raqueta cada uno.

DISPOSICIÓN: Distribuidos por todo el espacio.

Nº PARTICIPANTES: Individual.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a calcular la distancia de golpeo de la raqueta con respecto al volante.
- Golpear con la presa de raqueta correcta.

OBSERVACIONES

Evitar golpear con el brazo cerca del cuerpo.

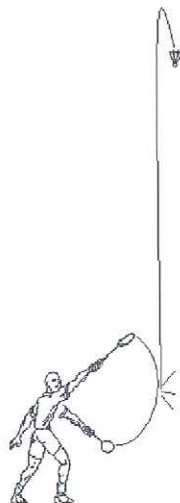


Fig. 129.-DE REVÉS.

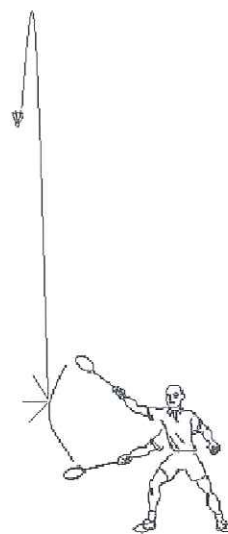


Fig. 130.-DE DERECHA

VARIANTES

1. Mismo ejercicio, golpeando 1 ó 2 veces por cada lado.
2. Mismo ejercicio, pero mientras se está golpeando, hay que sentarse en el suelo, y volver a levantarse.
3. Idem, pero caminando, y siguiendo las líneas de los campos pintadas en el suelo (ejercicios de reconocimiento del medio).
4. Controlando el volante, hay que sentarse y levantarse sin que el volante toque el suelo.
5. Idem, cruzando el campo a toda velocidad, intentando recorrer el ancho del pabellón en el menor nº posible de golpes (darle altura al volante, y golpear hacia delante).
6. Los mismos ejercicios que los anteriores, pero golpeando el volante de mano baja, en vez de a media altura.
7. Todos los ejercicios anteriores, colocando en la cabeza de la raqueta una funda del tamaño de la misma, para que el jugador se de más cuenta de que el golpe es plano.
8. Los mismos ejercicios, colocados por parejas, frente a frente: pasarse el volante con ambas presas en distintas posiciones (sentados, de pie, en desplazamiento lateral, etc...).



5.1.2. Nombre del ejercicio: golpes contra la pared

MATERIALES: 1 volante y 1 raqueta cada uno.

DISPOSICIÓN: 1 contra la pared.

Nº PARTICIPANTES: Individual.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Aprender a golpear a distintas alturas, con las diferentes presas.

OBSERVACIONES

Este ejercicio está indicado tanto para principiantes como para jugadores de alto rendimiento: la calidad del efecto de entrenamiento dependerá de la velocidad y la calidad de ejecución.

ATENCIÓN A

- Golpear con la presa de raqueta correcta.
- Evitar golpear con el brazo demasiado próximo al cuerpo.

Juego tenso:

1. Mantener una distancia de 2,5 ó 3 metros con respecto al volante.
2. Golpear siempre el volante delante del cuerpo; no dejar que se aproxime al cuerpo (ir a por él, no esperarlo).
3. Es muy importante mantener los pies en movimiento en todo momento (antes y después del golpe).

Mano alta:

1. El gesto del golpe no es completo, es recortado, de forma que sólo hay un pequeño movimiento de brazo, y lo que efectúa el golpe es sobre todo el dedo índice (de derechas) y el pulgar (caso de golpear de revés), y el movimiento de "látigo" de la muñeca.
2. Es importante mantener siempre los 2 brazos elevados y en posición de golpe de mano alta, ya que no da tiempo a ejecutar el golpe completo, y volver a subir los brazos.

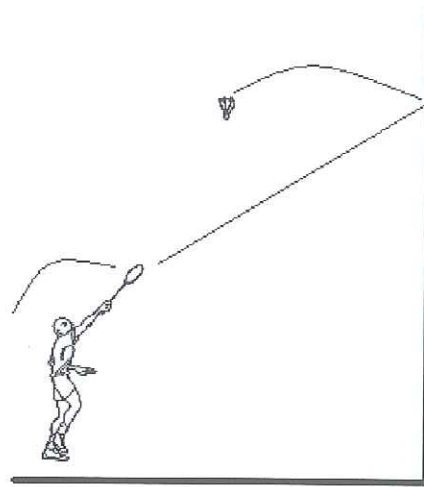


Fig. 132.

VARIANTES

1. Golpear sólo de derecha o sólo de revés.
2. Golpear una vez de cada lado (derecha-revés).
3. Frontón: se hace una fila de jugadores y se marca una línea en la pared; el juego consiste en golpear el volante de forma que toque la pared por encima de la línea, y ponerte el último en la fila, para que golpee el siguiente jugador. El que falla, eliminado (a la izquierda de la Figura 134).

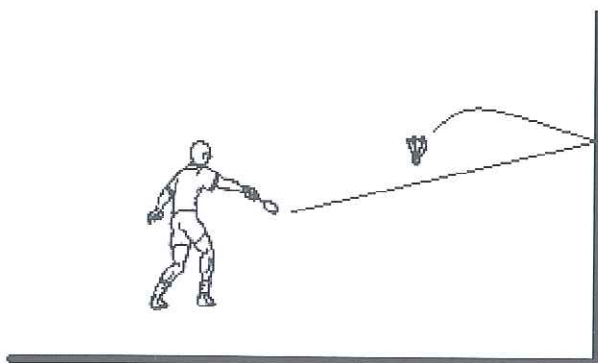


Fig. 131.

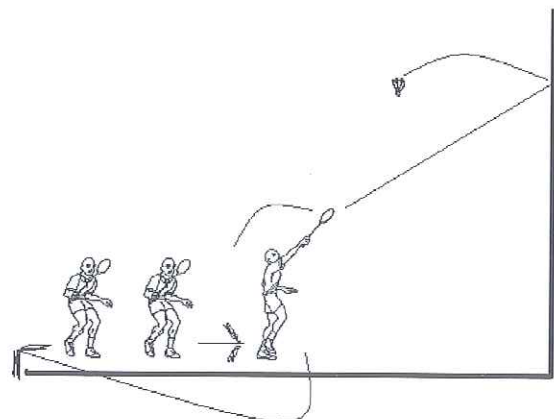


Fig. 133.



5.2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL

Nombre del ejercicio:
golpes con raqueta a diferentes objetos

MATERIALES: Caña o pica, atada a una cuerda con un volante en el extremo; globos; palas de playa; palas de shuttleball.

DISPOSICIÓN: Esparcidos por el espacio.

Nº PARTICIPANTES: Individual.

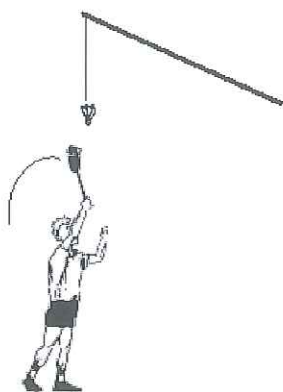


Fig. 134.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Obtener la suficiente coordinación óculo-manual, para poder así aprender más rápido los diferentes elementos técnicos. Ajustar el momento del golpe con diferentes móviles, a distintas velocidades y con distintas trayectorias.

OBSERVACIONES

Sujetar la caña de pescar de una espaldera, con un volante pegado al extremo.

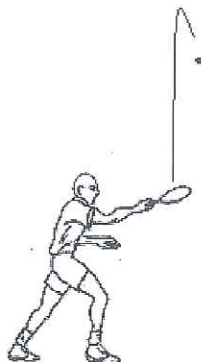


Fig. 135.

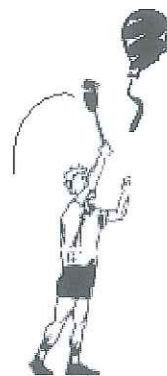


Fig. 136.

VARIANTES

1. Golpes a una caña con un volante en el extremo, sujeta a una espaldera.
2. Golpes a uno o varios globos.
3. Mantener en el aire una pelota golpeándola con una pala de playa.
4. Golpear con la mano una pelota de tenis.
5. Jugar al shuttleball, o Bádminon playa.
6. Realizar golpes con una funda de raqueta (del tamaño de la cabeza de la raqueta), puesta. Si el golpe está bien hecho, la raqueta irá plana, y la resistencia al aire hará que cueste realizar el movimiento.
7. Jugar al tenis, dejando que el volante de un bote en el suelo (ojo a los golpes de raqueta con el mismo), y golpeando siempre de mano baja.

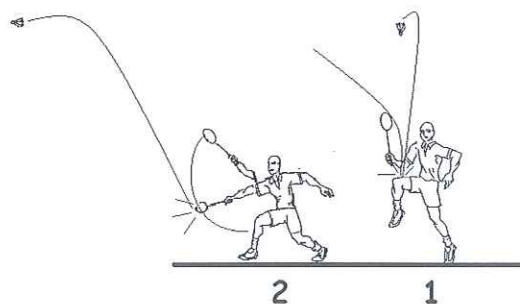


Fig. 137.

8. Jugar con golpes de mano baja, pero antes de golpear con la raqueta, es obligatorio golpear antes con alguna parte del cuerpo: la mano contraria, pie, rodilla, cabeza hombro...



5.3. EJERCICIOS PARA APRENDER A LANZAR EL BRAZO

5.3.1. NOMBRE DEL EJERCICIO: LANZAMIENTO DE VOLANTE

MATERIALES: 1 volante cada uno, o 1 cajón de volantes usados.

DISPOSICIÓN: Mirando a la pared.

Nº PARTICIPANTES: Individual y/o por parejas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Lanzar el brazo correctamente, y aprender a situar el cuerpo para el lanzamiento.

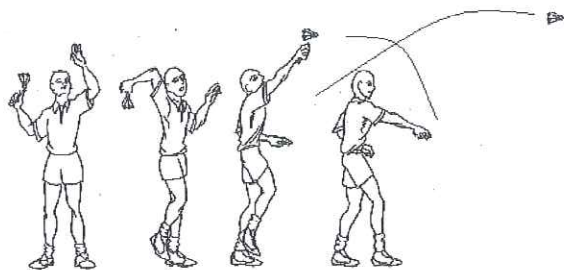


Fig. 138.

OBSERVACIONES

Este ejercicio está indicado para principiantes; sin embargo, en caso de vicios adquiridos, se puede realizar con jugadores de más nivel.

ATENCIÓN A

Sacar el brazo con la técnica correcta. El movimiento es similar al de lanzamiento de un objeto o una piedra.

VARIANTES

Juegos:

1. Lanzar volantes contra una pared.
2. Idem, pero dibujamos una diana en la pared, y le damos puntos a las distintas áreas.
3. Lanzamiento de longitud.

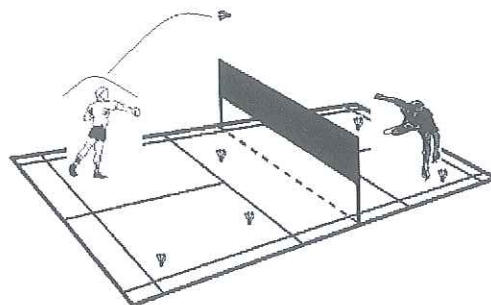


Fig. 139.-Este ejercicio es apto tanto para el aprendizaje del lanzamiento del brazo, como para el reconocimiento del medio, e iniciación a la táctica de forma guiada (buscar las zonas más alejadas del contrario).

4. Por parejas, frente a frente, separados el ancho del campo de bádminton: cada uno tiene uno o dos volantes en la mano, y tiene que lanzarlos de uno en uno al compañero aceleradamente, para que éste no los pueda coger (sólo 1 en cada mano).
5. Por parejas, un volante cada uno, situados cada uno en un pasillo de dobles a lo ancho del campo. Se trata de lanzarle el volante al contrario lo más rápidamente posible, de forma que hay que intentar deshacerse de ellos (intentar que el contrario tenga los dos).
6. Se esparcen en una pista aleatoriamente 5 ó 6 volantes para cada jugador. Se trata de quedarte en la pista con el menor número de volantes posible en 1 minuto. Los volantes deben recogerse de uno en uno, y lanzarlos desde la posición donde se recogen.

5.3.2. NOMBRE DEL EJERCICIO: 1-2

MATERIALES: 1 raqueta cada uno.

DISPOSICIÓN: En cualquier espacio.

Nº PARTICIPANTES: Individual.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Corrección de los gestos técnicos.

OBSERVACIONES

Este ejercicio está indicado para principiantes; sin embargo, en caso de vicios adquiridos, se puede realizar con jugadores de más nivel.



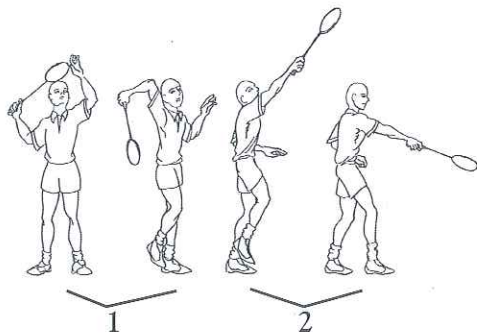
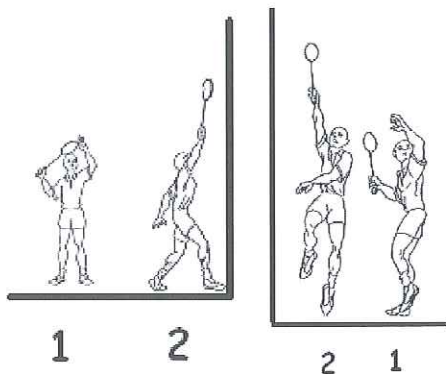


Fig. 140.

ATENCIÓN A

- Golpear con la presa de raqueta correcta.
- Trazar el golpe de forma que en el supuesto momento del golpe, la cabeza de la raqueta esté plana con respecto al volante.



A. De frente a una pared. B. Pegado a un pared.

Fig. 141.

VARIANTES

1. Idem, colocando una funda de raqueta en la cabeza de la misma. Para haber realizado el golpe correctamente, debe costar moverla.
2. Realizar el ejercicio frente a una pared, o cortina o red separadora, de forma que la cabeza de la raqueta golpee plana en la misma.
3. Realizar éste ejercicio igual, pero pegado lateralmente a una pared por el lado de la raqueta, para evitar errores en la trayectoria correcta del movimiento (si el brazo o la raqueta tocan la pared, algo va mal).

5.4. EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE LOS GOLPES

Nombre del ejercicio: los saques

MATERIALES: Volantes nuevos, aros o cajas o cubos o botes de volantes en vertical.

DISPOSICIÓN: Uno sacando y otro recibiendo.

Nº PARTICIPANTES: 1 ó 2 (depende de si hay recepción).

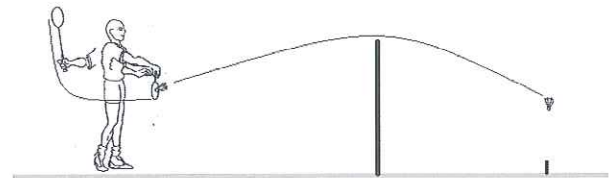


Fig. 142. Saque corto a tocar la línea de saque.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Aprendizaje del saque y del desplazamiento de la recepción.

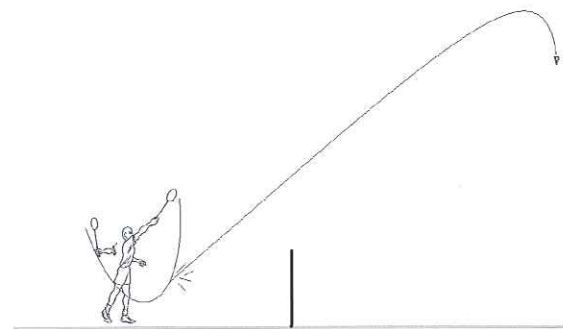


Fig. 143. Saque largo a un aro o a una caja.

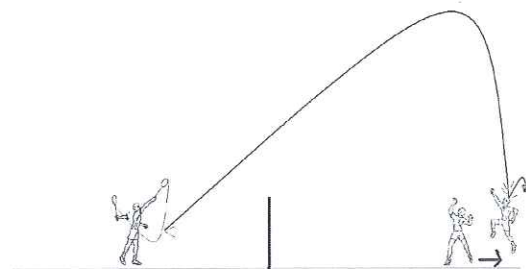


Fig. 144. Uno saca y el otro tiene que situarse con pasos laterales debajo del volante, saltar, y golpearlo con la cabeza.

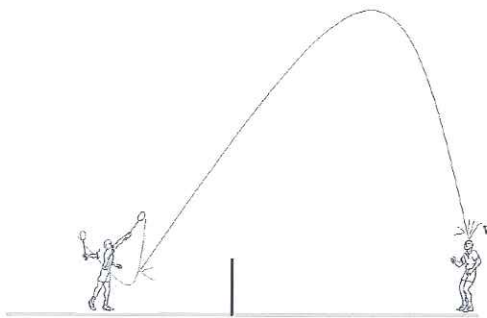


Fig. 145.-Uno se sitúa en el fondo de la pista, quieto, y el otro desde el saque, le tiene que dar.

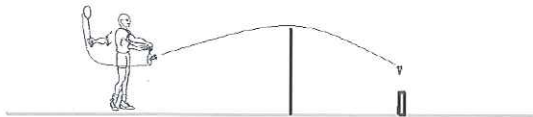


Fig. 146.-Meter el volante en un tubo de volantes, o caja, o señal.

VARIANTES

1. Saques con receptor: el receptor realiza el desplazamiento hacia atrás sin raqueta, y le da un golpe con la cabeza al volante.
2. Idem, pero el receptor da distintos golpes al volante: fondo, remate, dejada...
3. Saques sin receptor: se ponen aros, o cajas o tubos de volantes en vertical (objetos cada vez más pequeños, según la distancia y el requerimiento de precisión), en las posiciones que queramos entrenar o testar, y hay que meter los saques dentro.
4. Se puede hacer lo mismo con los saques de revés.

5.5. JUEGOS Y EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE LOS DESPLAZAMIENTOS

5.5.1. NOMBRE DEL EJERCICIO: DESPLAZAMIENTOS EN PISTA

MATERIALES: con raqueta o sin ella. Se pueden utilizar lastres en los tobillos, o chalecos lastrados para aumentar el efecto de entrenamiento.

DISPOSICIÓN: en el centro de la pista.

Nº PARTICIPANTES: individual.



OBJETIVOS PRINCIPALES

Mejorar la técnica y la velocidad de los desplazamientos.

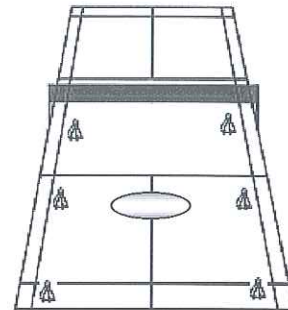


Fig. 147.-Desplazamientos a las 6 esquinas

OBJETIVOS SECUNDARIOS

Acostumbrar al jugador a realizar los pasos de forma rápida (doble paso); trabajo de la resistencia en pista.

VARIANTES

1. Desplazamientos a cualquier punto del campo: sólo delante, sólo detrás, lateral o mezclando los puntos y el nº y/o la velocidad y el nº de repeticiones de los mismos.
2. El espejo: por parejas cada uno en su pista, uno hace desplazamientos y el otro debe seguirle desde el otro lado de la pista realizando los mismos movimientos, como si fuera un espejo..
3. El entrenador o un compañero señala desde la red con la raqueta a dónde quiere que vaya el jugador.
4. Se sitúan volantes en las 6 esquinas (imagen arriba izquierda), y el jugador tiene que cogerlos realizando los desplazamientos correctamente.
5. Idem tocando esos puntos con la raqueta (Figura 147).

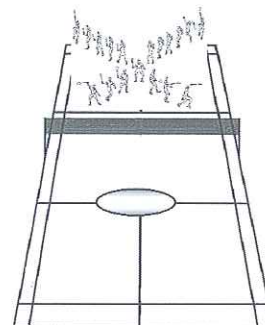


Fig. 148.-Desplazamientos con guía.

5.5.2. NOMBRE DEL EJERCICIO: MULTIVOLANTES ENVIADOS ATRÁS POR EL ENTRENADOR

MATERIALES: Muchos volantes viejos (una caja).

DISPOSICIÓN: Un entrenador situado en el centro, un poco por delante de la posición de juego. Un jugador en posición de base en el centro de la pista (podría esperar otro su turno fuera de la pista para realizar series con uno mientras otro descansa).

Nº PARTICIPANTES: Entrenador y un jugador.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Múltiples repeticiones de desplazamientos y golpes de mano alta.
- Es el mejor ejercicio para el aprendizaje de la técnica de los desplazamientos, y de los golpes que no necesitan precisión en longitud. Permite al entrenador corregir de forma muy rápida, entre golpe y golpe, de forma que el "feedback", o retorno de la información tanto interna (sensaciones del propio jugador), como externa (del entrenador), es masiva, continua, y se es capaz de procesarla casi sobre la marcha.
- También es muy apto para el entrenamiento y perfeccionamiento de los mismos.

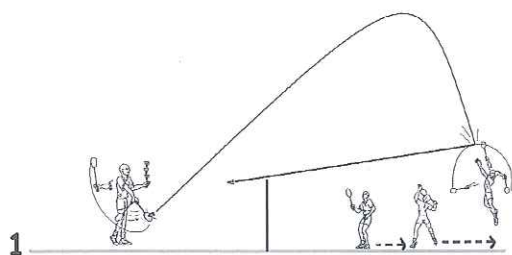


Fig. 149.-El entrenador lanza el volante atrás. El jugador se desplaza desde el centro y golpea como se pide (remate según dibujo).

OBSERVACIONES

- El entrenador tiene que ser capaz de controlar con una mano los volantes e fila, y con la otra sujetar la raqueta, sacar los volantes de la otra mano para golpearlos. Para ello es necesario coger el mango de la raqueta más arriba de lo normal.

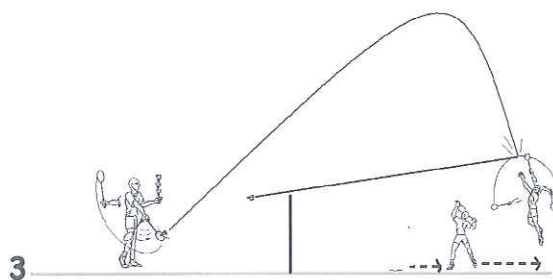


Fig. 150.-Se espera a que el jugador llegue a su posición de espera.

- Es mejor no utilizar volantes viejos si tenemos que entrenar golpes de precisión. Para ello utilizaremos volantes nuevos (pero es muy caro).
- Para aumentar la carga de entrenamiento, sumar volantes a las series, subir el número de series, o aumentar la cadencia de los volantes:
 - Iniciación: esperar a que el jugador llegue a posición de base para soltar el siguiente.
 - Entrenamiento: soltar el volante en cuanto oigamos golpear el anterior. Hay que regular la frecuencia de volantes, con respecto al nivel

VARIANTES

1. Sólo se tiran volantes atrás: 1 a cada lado, 2 a cada lado, aleatorio.
2. Se rematan todos los volantes: siempre en paralelo, siempre cruzado, uno paralelo y otro cruzado.
3. Idem pero golpes de fondo.
4. Idem, pero el entrenador incluye golpes tensos y en la red.



Fig. 151.-Repetir.



5.5.3. NOMBRE DEL EJERCICIO: MULTIVOLANTES GOLPEADOS ATRÁS Y ADELANTE POR EL ENTRENADOR

MATERIALES: Muchos volantes viejos.

DISPOSICIÓN: Un entrenador situado en el centro, un poco por delante de la posición de juego. Un jugador en posición de base en el centro de la pista (podría esperar otro su turno fuera de la pista para realizar series con uno mientras otro descansa).

Nº PARTICIPANTES: Entrenador y un jugador.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Múltiples repeticiones de desplazamientos y golpes de mano alta.

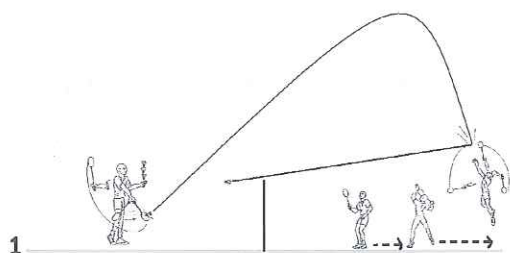


Fig. 152.-Volante alto y al fondo del entrenador.
El jugador se desplaza y realiza un remate.

OBSERVACIONES

- El entrenador tiene que ser capaz de controlar con una mano los volantes en fila, y con la otra sujetar la raqueta, y sacar los volantes de la otra mano para golpearlos. Para ello es necesario coger el mango de la raqueta más arriba de lo normal.
- Es mejor no utilizar volantes viejos si tenemos que entrenar golpes de precisión. Para ello utilizaremos volantes nuevos.
- Para aumentar la carga de entrenamiento, sumar volantes a las series, subir el número de series, o aumentar la cadencia de los volantes:

- Iniciación: esperar a que el jugador llegue a posición de base para soltar el siguiente.
- Entrenamiento: soltar el volante en cuanto oigamos golpear el anterior.



Fig. 153.-Se espera a que el jugador llegue al centro de juego.

VARIANTES

1. Un volante atrás a la derecha (remate) + 1 volante atrás a la izquierda (remate) + 1 volante a la red más alto de lo normal para hacer un kill.
2. Idem en sentido contrario.
3. Los dos de atrás + 1 juego tenso en paralelo + 1 en la red.
4. Lanzamos volantes indiscriminadamente.
5. Se puede poner un jugador en la red con volantes en la mano, y el entrenador atrás con la raqueta. Uno lanza en la red y otro atrás.
6. En caso de esto último, se pueden hacer diferentes golpes tanto en la red como atrás: delante kill, push, brush...

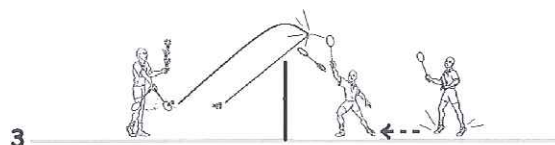


Fig. 154.-Volante a la red, un poco alto.
El jugador se desplaza y realiza un kill.

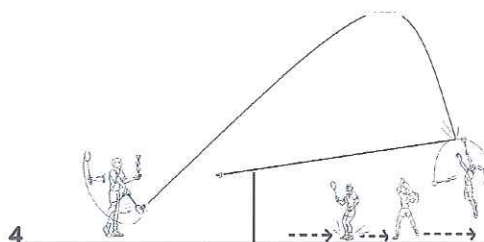


Fig. 155.-Se espera a que el jugador llegue al centro de juego,
y otra vez volante atrás.

5.5.4. NOMBRE DEL EJERCICIO: MULTIVOLANTES LANZADOS CON LA MANO ENTRE JUGADORES

MATERIALES: muchos volantes usados.

Nº PARTICIPANTES: 1 ó 2 para lanzar volantes, y otro haciendo el ejercicio.

DISPOSICIÓN: 1 ó 2 en la red, y otro que trabaja en el centro del campo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Aprendizaje y entre-namiento de los distintos desplazamientos de defensa, y hacia delante, junto con los golpes.

OBSERVACIONES

- Para lanzar los volantes, hay que esperar a que el que trabaja llegue en buenas condiciones al centro del campo.

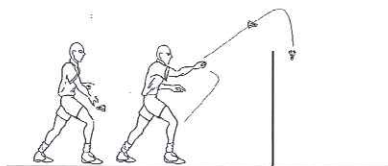


Fig. 156.-Lanzamiento de volante en la red para trabajar juego en la red, lob y push.

- El aumento de la carga de entrenamiento se hará aumentando el número de volantes (8 volantes en nivel de iniciación, y hasta 25 en alto nivel), del número de series, y de si lanzamos el volante cuando el contrario llegue a la posición de espera, o lo hacemos antes para forzarle.
- Para facilitar el lanzamiento de volantes desde los dos lados de la red, se puede colocar a dos ayudantes (uno en cada lado de la misma).

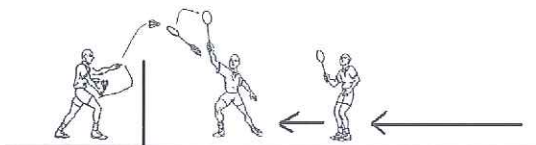


Fig. 157.-El lanzamiento para entrenar el Kill es de trayectoria más alta, y el brush un poco más baja.

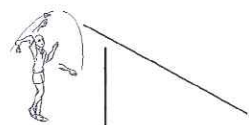


Fig. 158.-Lanzamiento de volante hacia abajo para trabajar defensa.

- Se pueden combinar los dos lanzamientos para trabajar el desplazamiento adelante, y la defensa.
- Se puede trabajar defensa alta, cruzada, lob, red etc...

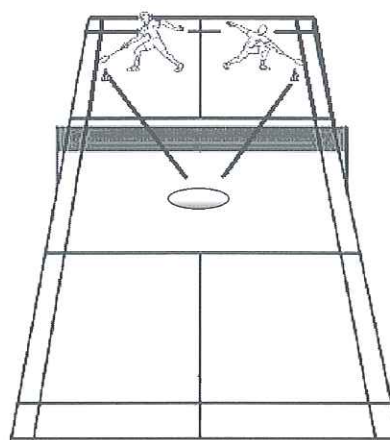


Fig. 159.

VARIANTES

1. 2 en la red lanzando volantes, sólo en la red.
2. Idem, pero una al medio (remate), y otra a la red.
3. Idem, pero el que trabaja tiene que realizar golpes cruzados.
4. Idem, pero se tira 1 volante en paralelo a la red, y otro de remate cruzado.
5. Idem, intercalando volantes un poco más altos en la red, para efectuar fintas o kill.

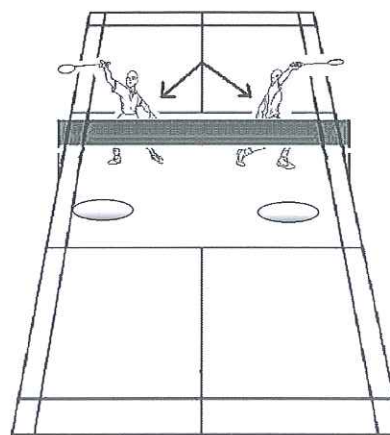


Fig. 160.

5.5.5. NOMBRE DEL EJERCICIO: MULTIVOLANTES EN LA RED

Este ejemplo pueden hacerlo entre jugadores.

MATERIALES: Varios volantes usados.

DISPOSICIÓN: El que trabaja en el centro de la pista con su raqueta, y el que lanza, a 1 metro de la red. Se coge el volante por el corcho y se lanza de abajo hacia arriba, simulando juego en la red.

DESCRIPCIÓN

El que trabaja, realiza un desplazamiento hacia atrás, y cuando llega al centro, se le lanza un volante a la red.

VARIANTES

1. Realizar el desplazamiento adelante - atrás, sólo en paralelo.
2. Idem en desplazamientos en diagonal.
3. Primero a un lado, y luego al otro.
4. Combinar aleatoriamente el lanzamiento del volante a la red.
5. Realizar golpes cruzados en la red.
6. Lanzar los volantes cruzados, y defenderlos en paralelo.
7. Se puede golpear a la red, lob, fintas, o realizar kill, push y brush.

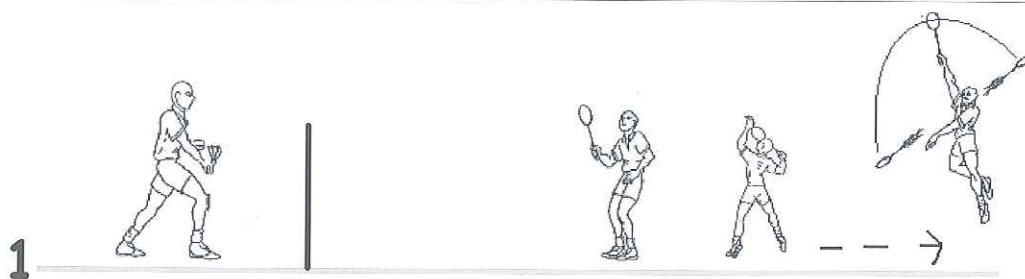


Fig. 161.

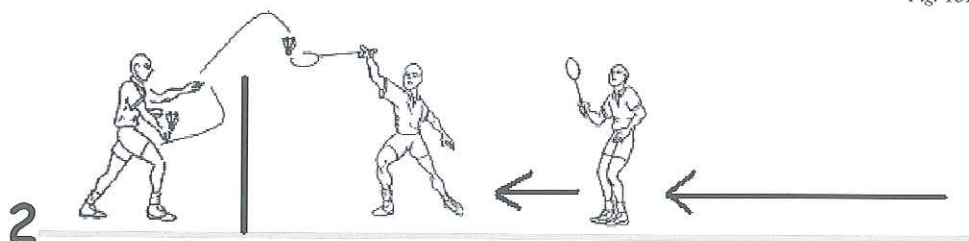


Fig. 162.

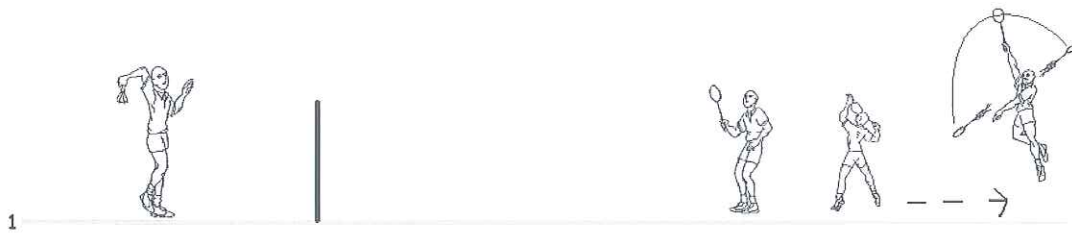


Fig. 163.-Desplazamiento atrás sin volante.

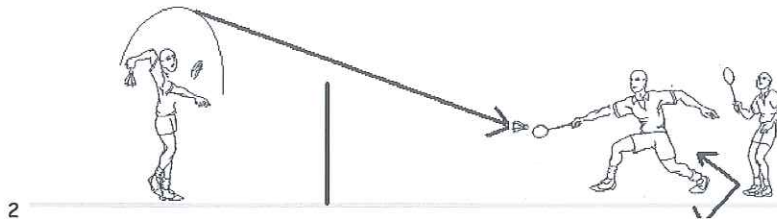


Fig. 164.-Vuelta al centro, y nada más llegar nos lanzan un volante fuerte y picado un lado, para defender en corto.

5.5.6. NOMBRE DEL EJERCICIO: MULTIVOLANTES PARA TRABAJAR LA DEFENSA

MATERIALES: Varios volantes usados.

DISPOSICIÓN: El que trabaja en el centro de la pista con su raqueta, y el que lanza, a 1 metro de la red. El entrenador lanza volantes con la mano (sujetándolos por el corcho) de arriba hacia abajo simulando un remate, para que el jugador realice desplazamientos adelante, y distintos golpes de defensa.

DESCRIPCIÓN

- El que trabaja realiza un desplazamiento hacia atrás.

- Cuando llega a la posición de base, el de la red le lanza hacia abajo un remate, que el otro tiene que defender.

VARIANTES

1. Realizar el desplazamiento adelante - atrás, sólo en paralelo.
2. Idem en desplazamientos en diagonal.
3. Primero a un lado, y luego al otro.
4. Combinar aleatoriamente el lanzamiento del volante a la red.
5. Realizar defensas cruzadas en la red.
6. Lanzar los volantes cruzados, y defenderlos en paralelo.

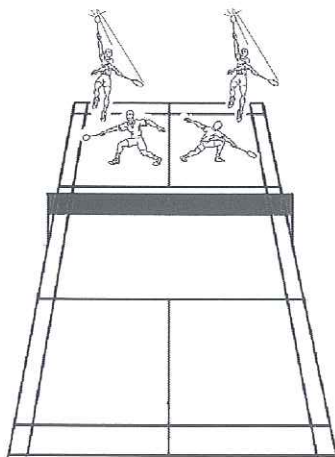


Fig. 165.

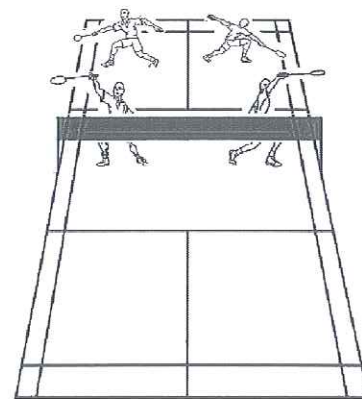


Fig. 166.

5.5.7. NOMBRE DEL EJERCICIO: GOLPE ATRÁS Y DESPLAZAMIENTO ADELANTE

MATERIALES: Volantes nuevos.

DISPOSICIÓN: Uno en posición de saque, y el otro de recepción.

Nº PARTICIPANTES: 2 ó 3.

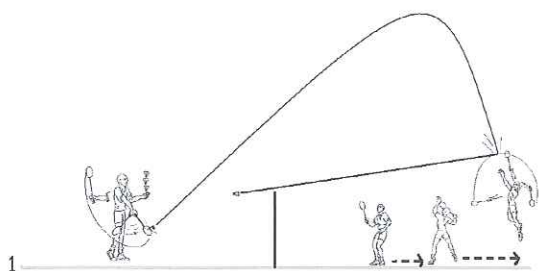


Fig. 167.-Desplazamiento atrás y remate.



Fig. 168.-Vuelta al centro.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Aprendizaje de los desplazamientos hacia atrás con diferentes golpes (el más útil es el remate), y del desplazamiento adelante.



Fig. 169.-Desplazamiento adelante sin volante.

VARIANTES

1. Se pueden realizar todo tipo de golpes en recepción: remate en salto, dejadas, remates tácticos, fondos...

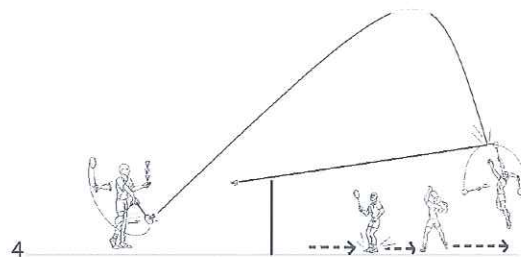


Fig. 170.-Vuelta al centro, y nos tiran otro volante atrás.

2. Después de hacer el golpe, desplazamiento en paralelo.
3. Idem, pero el desplazamiento cruzado.
4. Una vez en paralelo, y otra cruzada.
5. Idem, con un compañero en la red, lanzando volantes en la red, o de defensa.

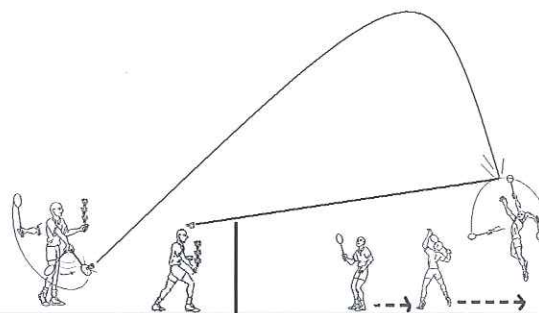


Fig. 171.-El de atrás no tira un volante al fondo, y realizamos desplazamiento y remate.

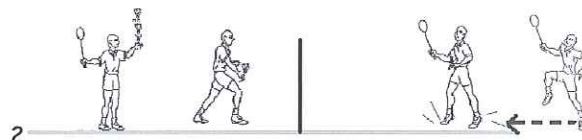


Fig. 172.-Vuelta al centro.



Fig. 173.-El de delante nos lanza un volante a la red.



5.8. EJERCICIOS DE TÉCNICA EN PISTA

Metodología de los ejercicios

Antes de empezar a describir los ejercicios, debemos saber que hay varias formas de clasificarlos, y de practicarlos, dependiendo de :

- A. SUPERFICIE DE LA PISTA A CUBRIR; TRABAJO EN TODA LA PISTA O EN MEDIA PISTA: ha-

bitualmente, dependiendo del nivel de los jugadores, para que les sea más fácil desplazarse, y aprender a golpear más rápidamente con mayor número de repeticiones, se coloca a los principiantes a trabajar sólo en media pista. Hay que tener en cuenta por ejemplo, que en el caso de dos jugadores diestros, o dos jugadores zurdos, al jugar en media pista, uno estará trabajando el lado de revés, y el otro el lado de derecha. Para trabajar los dos por igual, habitualmente se dobla el ejercicio, y se trabajan por igual los dos lados.

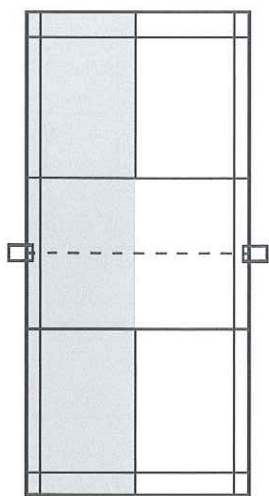


Fig. 174.-1/2 pista

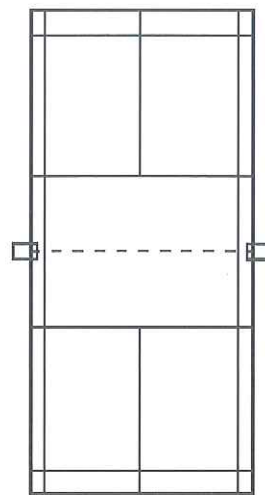


Fig. 175.-Pista completa.

- B. ORIENTACIÓN DEL GOLPE O LADO DE EJECUCIÓN: en qué dirección van enviados los volantes (paralelos o cruzados, lado izquierdo o lado derecho).

Dependiendo del lado que nos toque, el desplazamiento será distinto.

PARALELO.

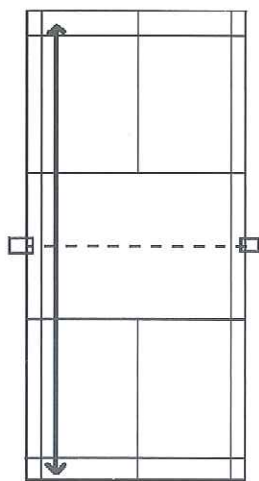


Fig. 176.-Siempre se trabaja el mismo lado en paralelo

CRUZADO.

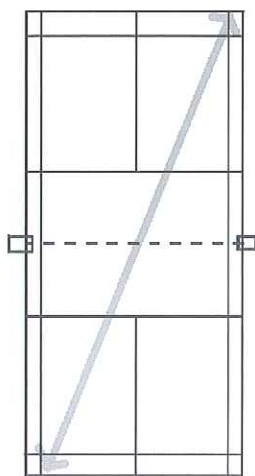


Fig. 177.-Se trabaja el mismo lado pero en diagonal.

UNO PARALELO Y OTRO CRUZADO.

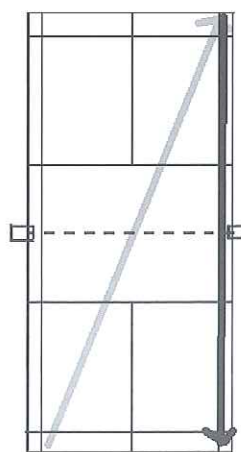


Fig. 178.-Uno trabaja golpes en diagonal, y el otro en paralelo.

LIBRE EN TODA LA PISTA.

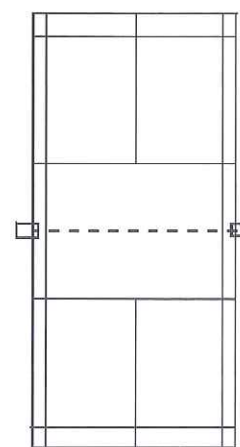


Fig. 179.-Se trabaja con libertad de golpear paralelo o cruzado, dependiendo de la ocasión.

C. COMBINACIONES DE LADOS: se utilizan rutinas de diferentes golpes, o simplemente repetición siste-

mática de golpes, siguiendo una rutina de orientaciones y cambios de lado más o menos constantes.

PARALELO - CRUCE -
PARALELO - CRUCE

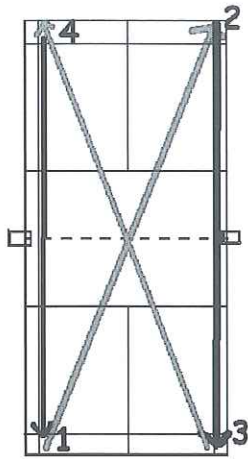


Fig. 180.

PARALELO-PARALELO-CRUCES
PARALELO-PARALELO-CRUCES

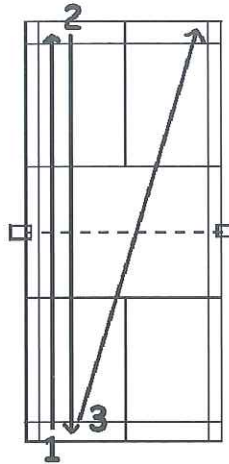


Fig. 181.

PARALELO-PARALELO-PARALELO-
CRUCE-VUELTA A EMPEZAR.

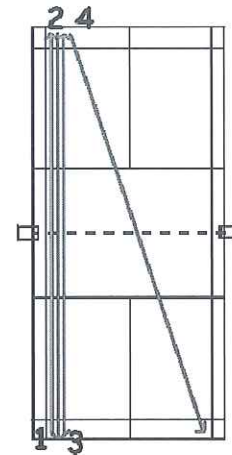


Fig. 182.

D. PUNTOS DE LA PISTA A CUBRIR: para hacer un mayor efecto de entrenamiento, es posible hacer que un jugador tenga que cubrir sólo 1 punto de la pista, y el otro 2, 3, 4 ó más. A eso se le denomina 1 punto - 2 puntos; 1 punto - 3 puntos; 2 - 3 puntos, etc... dependiendo del número de puntos que tiene que cubrir cada jugador.

1. Ejercicio de clear o golpes al fondo de la pista: el jugador de arriba cubre los dos lados del fondo, y el de abajo sólo cubre su lado derecho de atrás. La otra opción es situar a éste último jugador al lado izquierdo.

2. Ejercicio de "lob" - dejada: el jugador de abajo hace dejadas desde el fondo, desde su lado izquierdo, y el

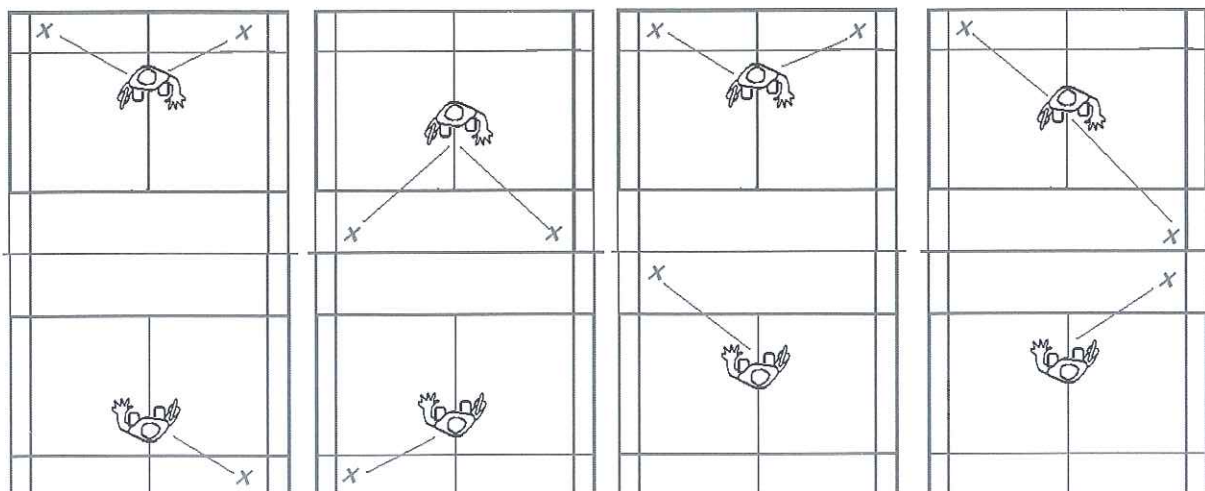


Fig. 183.



- de arriba cubre los dos puntos de la red. La otra opción es situar al jugador de abajo en su lado derecho.
3. Ejercicio de dejada-lob: el jugador de arriba sólo puede hacer dejadas al lado izquierdo, y el de abajo puede levantar a los 2 puntos. Se puede situar al jugador de abajo al otro lado.
 4. Ejercicio de subidas a la red (dejada-lob-juego en la red): el jugador de abajo hace lob y juego en la red, y el de arriba debe hacer dejadas al lado derecho del defensor, y cuando éste juegue en la red, subir para

devolver también en la red. Se puede hacer también la otra diagonal.

- E. EJERCICIOS EN DESVENTAJA NUMÉRICA: con el mismo objetivo que el anterior, o previendo que para que un jugador trabaje debe ejercitarse contra otros dos de menos nivel, que cubran menos superficie, y tengan cierta ventaja o bien que tenga una intensidad mayor de entrenamiento, sobre todo tratándose de entrenar dobles, como en el ejemplo de la derecha en el que 4 jugadores atacan a uno que cubre sólo media pista.

Disposición para el trabajo en inferioridad numérica.

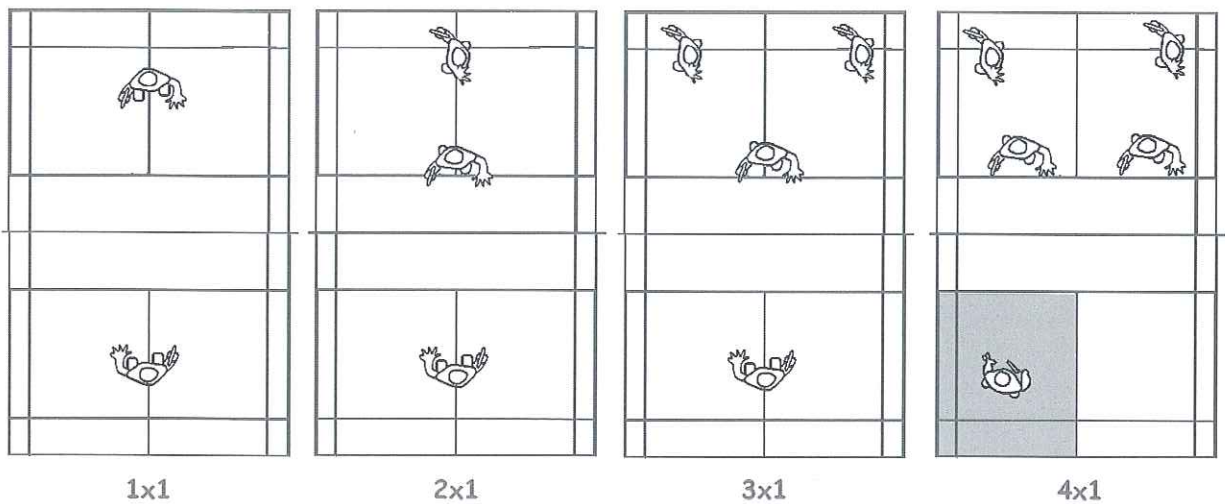


Fig. 184.- Disposición de trabajo para el dobles.



5.9. EJERCICIOS BÁSICOS

5.9.1. NOMBRE DEL EJERCICIO: JUEGO EN LA RED

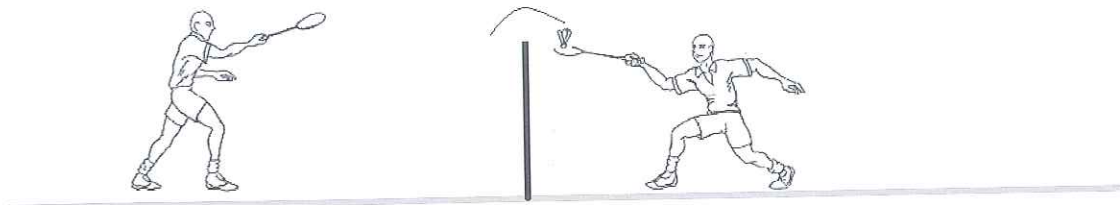


Fig. 185.

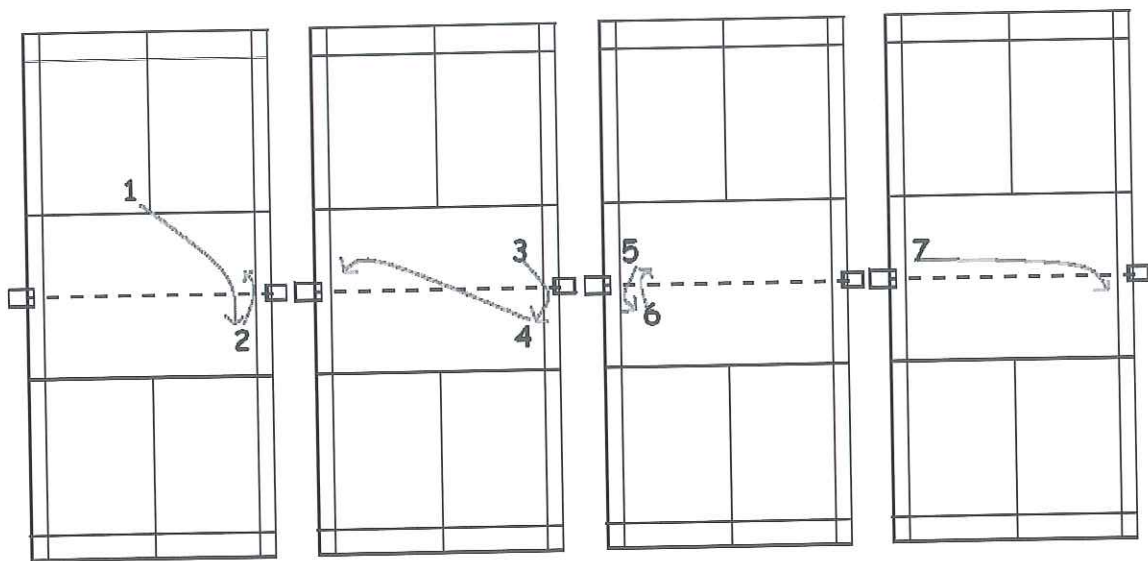
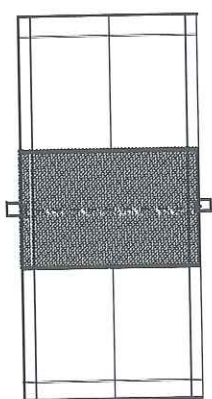


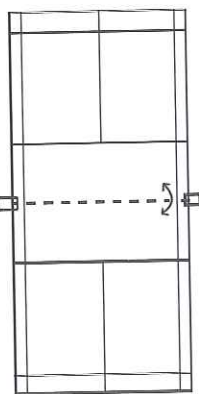
Fig. 186.

1. Saque corto - 2. red paralelo - 3 red paralelo - 4. red cruzado - 5. paralelo - 6. paralelo - 7. cruzado.



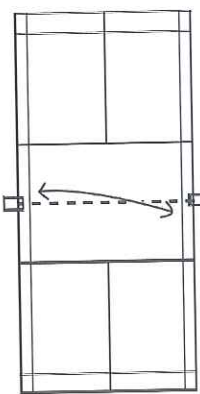
PARTIDO EN LA RED.

Fig. 187. Superficie
validad sombreada



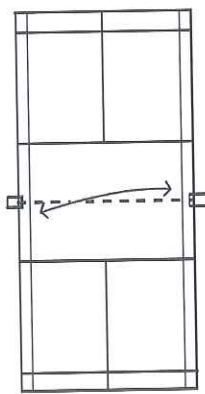
PARALELO.

Fig. 188.



CRUZADO DE DERECHA.

Fig. 189.



CRUZADO DE REVÉS.

Fig. 190.

VARIANTES

1. Paralelo - paralelo - cruce; repetición.
2. Uno libre y el otro paralelo.

3. Libre. Partido en la red (obligatorio sacar los dos pies de delante de la línea de saque después de golpear, y sacar desde una posición correcta).



5.9.2. Nombre del ejercicio: Juego de fondo

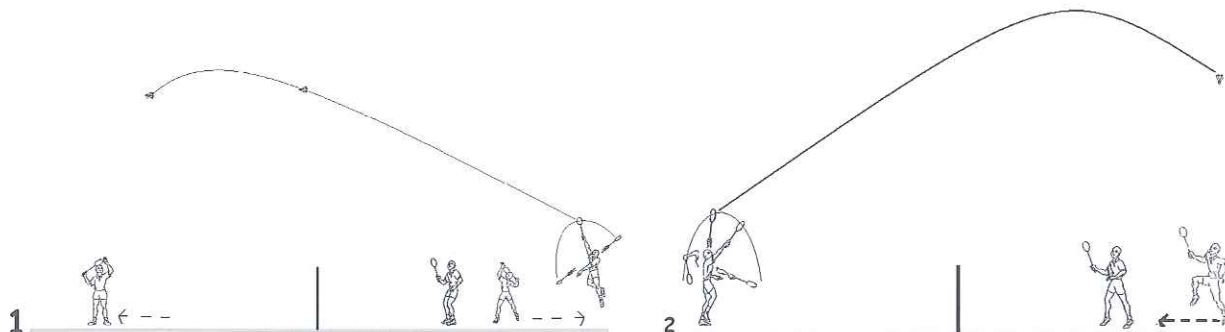


Fig. 191.

Fig. 192.

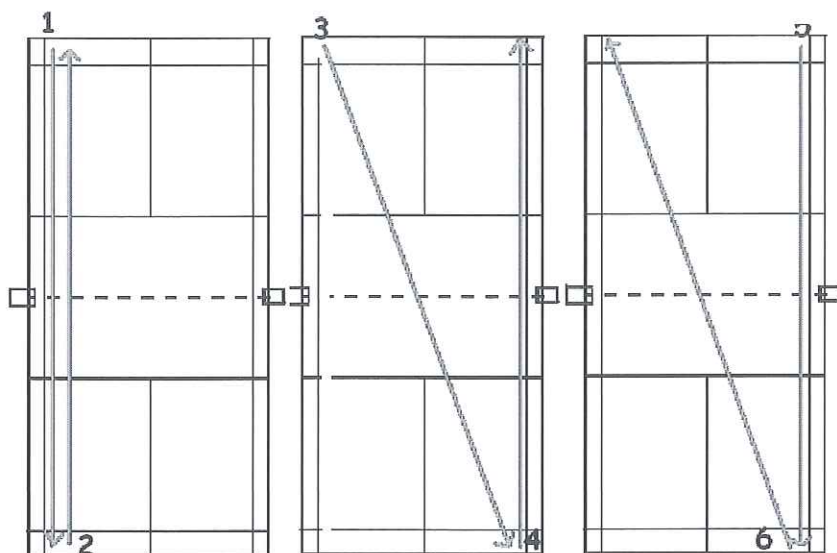


Fig. 193.-2 clears paralelos y 1 cruzado.

VARIANTES

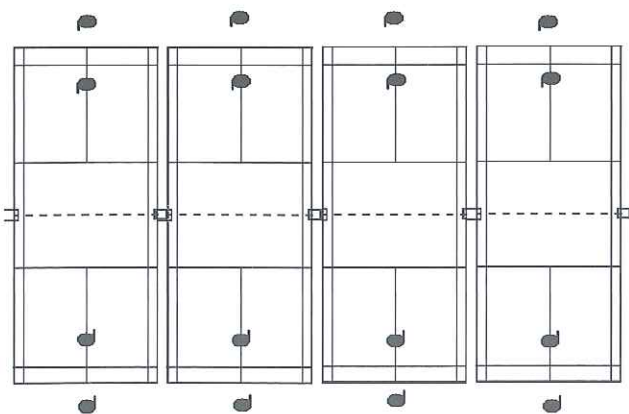


Fig. 194.- Clear por sustituciones.

1. 2 paralelos y 1 cruzado (Fig. 193).
2. Uno libre, y el otro siempre paralelo.
3. Uno libre y el otro cruzado.
4. Los dos libre.
5. Dos fondos a cada lado (hay 4 lados).
6. Una a cada lado.
7. Igual que cualquiera de las anteriores, pero las que van a la izquierda se golpean de revés.
8. Juego: se juega en varias pistas a la vez (por ejemplo 4) y se necesitan 16 jugadores con cierto nivel técnico; se mantienen 8 jugadores haciendo clear por parejas, cada uno en su pista, y uno esperando en la parte de atrás a que el entrenador de la orden, y entonces entran todos los jugadores que están fuera a golpear, y los que estaban dentro se salen de las pistas, sin que el volante se caiga (Fig. 194).

5.9.3. NOMBRE DEL EJERCICIO: JUEGO TENSO

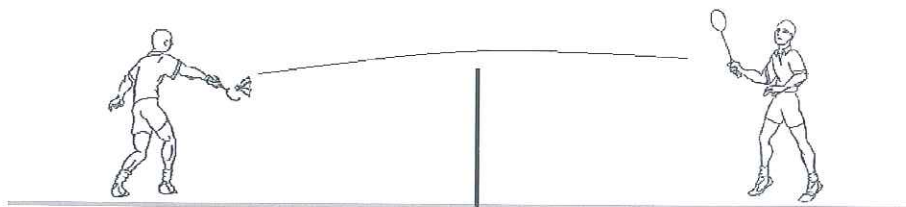


Fig. 195.

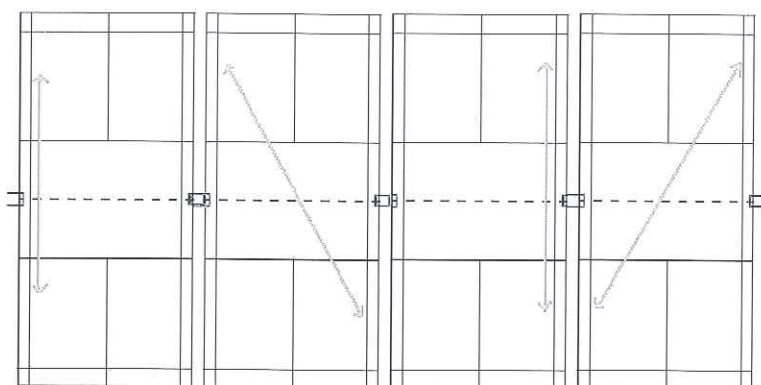


Fig. 196. TRAYECTORIAS DEL JUEGO TENSO 1 PUNTO - 1 PUNTO

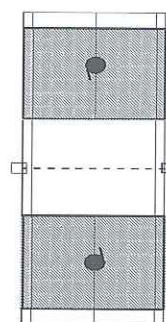


Fig. 197.

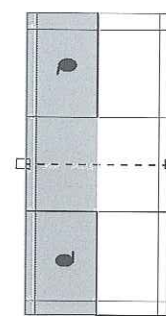


Fig. 198.

JUEGO DE LA CAJA. "EL VOLANTAZO".

OBSERVACIONES

Es un golpe típico de la prueba de dobles, pero viene muy bien para obtener velocidad de raqueta, para cambiar la velocidad y el ritmo de la jugada en el individual.

VARIANTES

1. Paralelo - paralelo - cruce; repetición.
2. 2 paralelos a cada lado, más cruce.

3. Uno en media pista libre, y el otro en pista completa.
4. Uno libre y el otro paralelo.
5. Uno siempre cruzado, y el otro libre.
6. Libre: partido en caja, o juego de la caja; superficie de juego: toda la pista, menos el pasillo de fondo, y la parte comprendida entre la línea de saque y la red (Fig. 197).
7. Juego: se juega sólo en media pista, y se trata de jugar un partido en el que los puntos cuentan de 1 en 1, pero si se consigue darle un volantazo al contrario en el cuerpo, vale 3 puntos (Fig. 198).

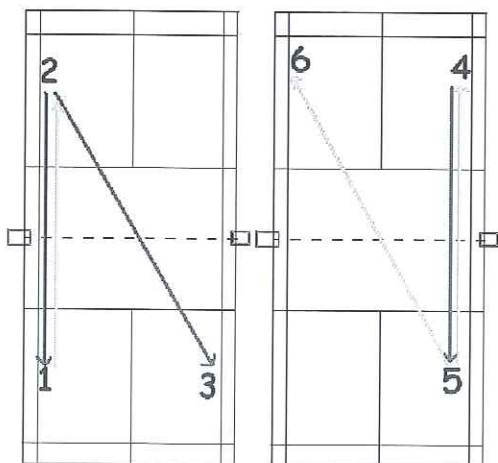


Fig. 199-1. PARALELO - 2. PARALELO - 3. CRUCE.
(Cruza una vez cada uno, y siempre el mismo lado).

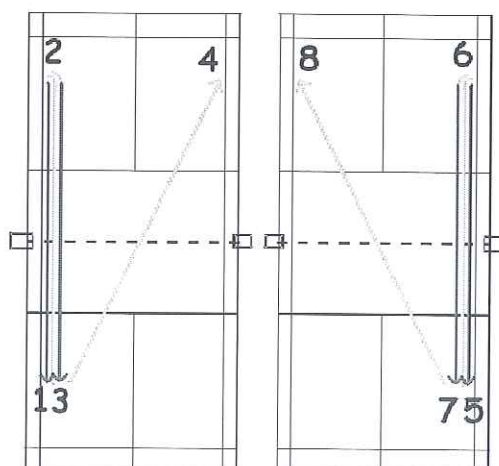


Fig. 200-1. PARALELO - 2. PARALELO - 3. PARALELO - 4. CRUCE.
(Cruza siempre el mismo, una vez desde cada lado).



5.9.4. NOMBRE DEL EJERCICIO: LOB-DROP

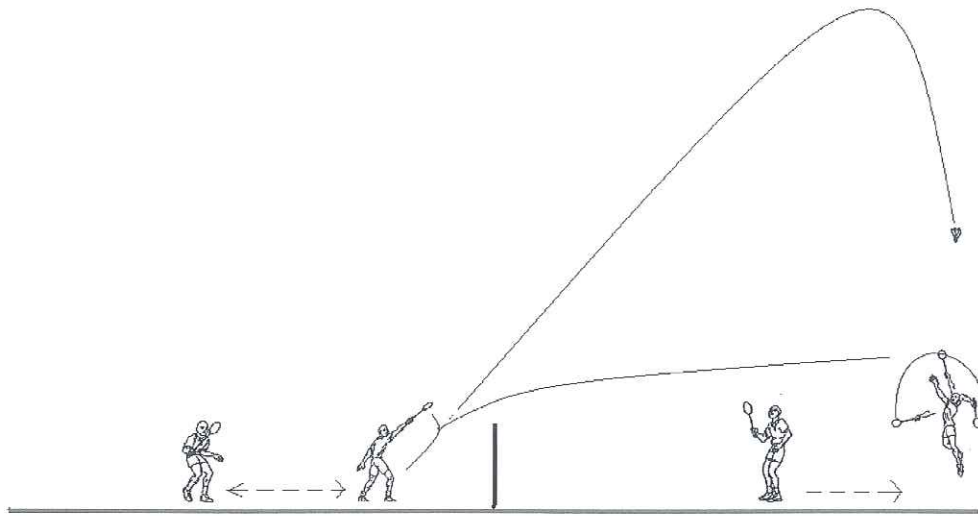


Fig. 201.-Levantar desde la red al fondo del campo (lob).

Golpe desde el fondo del campo a la red (drop).

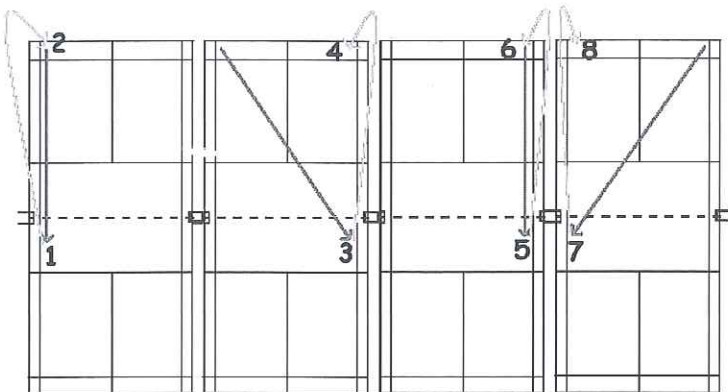


Fig. 202.

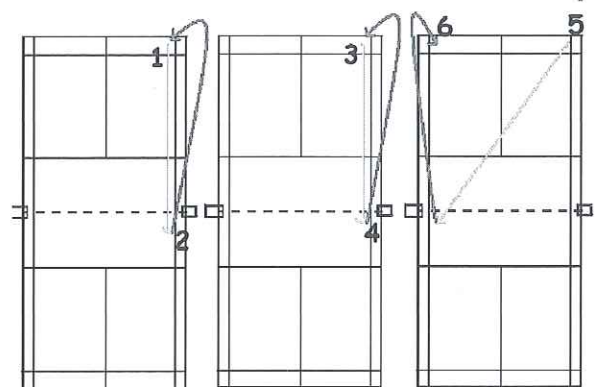


Fig. 203.

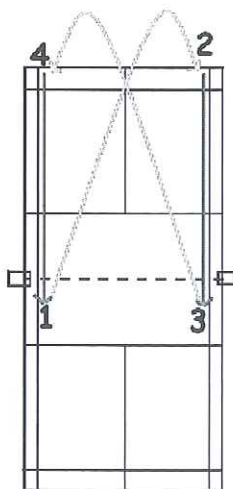


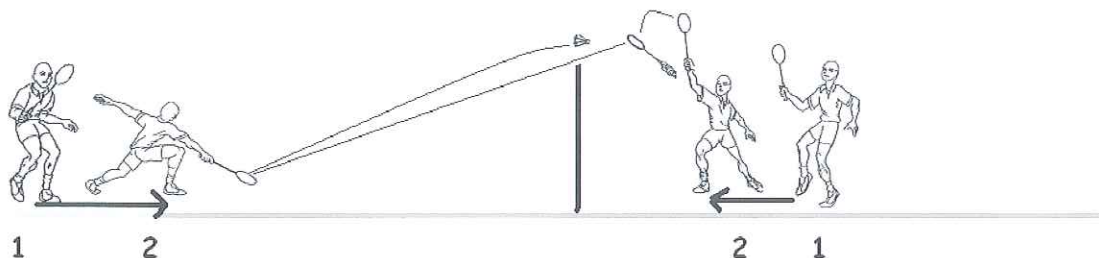
Fig. 204.

VARIANTES

1. El que ataca siempre paralelo y el que defiende libre.
2. El que ataca siempre cruzado y el que defiende siempre paralelo.
3. Los dos libre.
4. Una dejada a cada lado (hay 4 lados).
5. Dos dejadas a cada lado (hay 4 lados).
6. Una a cada lado.
7. Igual que cualquiera que las anteriores, pero las que van a la izquierda se golpean de revés.
8. Una dejada a cada lado (Fig. 202).
9. Dejada paralelo- lob paralelo 2 veces; dejada paralelo- lob cruzado (Fig. 203).
10. Dejada paralelo-lob cruzado; b dejada paralelo-lob cruzado (Fig. 204).
11. Variante: Dejada cruzada-lob paralelo (Fig. 204).



5.9.5. NOMBRE DEL EJERCICIO:
JUEGO TENSO, UNO DELANTE Y OTRO
DETRÁS



Levantar desde la red al fondo del campo (lob).

Golpe desde el fondo del campo a la red (drob).

Fig. 205.

OBSERVACIONES

Es un golpe típico del dobles, pero viene muy bien para coger velocidad de raqueta y calidad en defensa en el individual.

VARIANTES

1. El que está en defensa libre, y el de delante siempre en paralelo.
2. El que defiende manda: le manda uno o dos volantes a la derecha, y otro u otros dos a la izquierda, sin que el de delante se tenga que desplazar (se entrena el cambio de presa de raqueta).
3. Idem, pero el de atrás.
4. 2 atrás contra 1 adelante:
 - 4.1. El que está solo libre; los otros 2 paralelo siempre.
 - 4.2. El que está solo, siempre paralelo, los otros dos libre.
 - 4.3. Idem que cualquiera de los otros dos, pero en rutina: 2 paralelos, 1 cruzado.

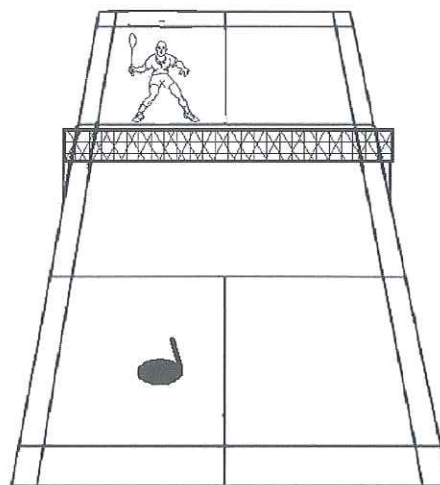


Fig. 206.

1 DE DERECHA Y OTRA DE REVÉS EN MEDIA PISTA.

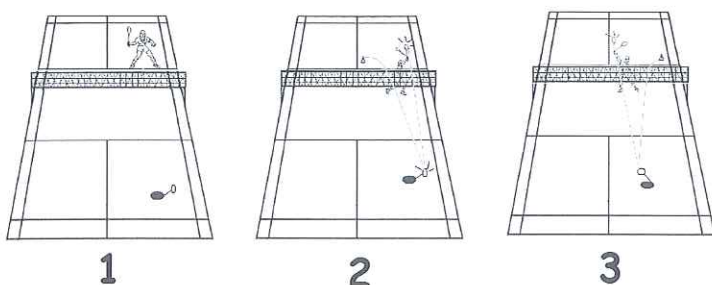
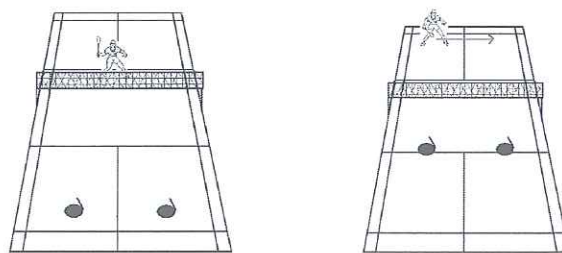


Fig. 207.

EJERCICIOS 2 X 1.



1 (ataque) x 2 (defensa).

Fig. 208.

2 (ataque) x 1 (defensa).

Fig. 209.



5.9.6. NOMBRE DEL EJERCICIO: REMATE - DEFENSA

OBSERVACIONES

El remate es un golpe muy difícil de hacer, pero también es más espectacular y gratificante. Por ese motivo, los alumnos aprenden antes a hacerlo que otros golpes por el aspecto motivacional a la hora de ejecutar un golpe muy vistoso. También es muy difícil de defender, por tanto, al principio se trabajará con el entrenador en pista defendiendo los remates del alumno.

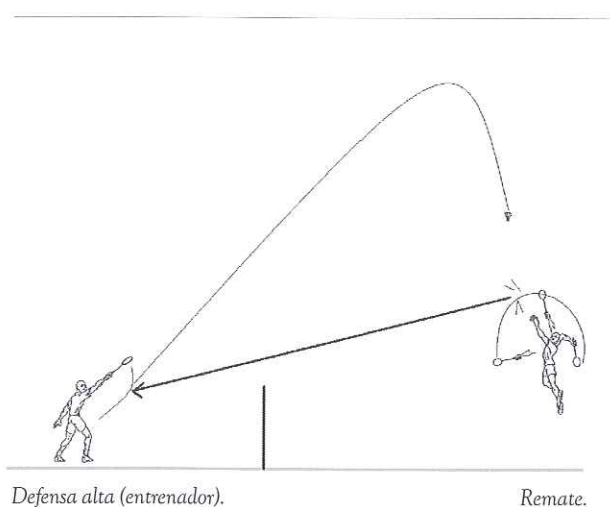


Fig. 210.

VARIANTES

1. Si me defienden un volante a la izquierda, remato de revés.

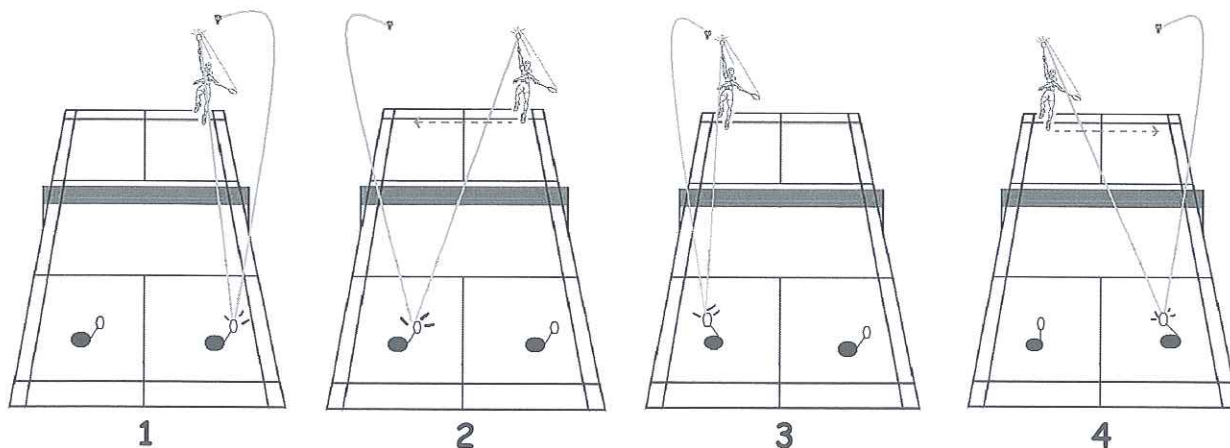


Fig. 211.

2. Combinar remates con dejadas para evitar que el defensor se encasille en el medio del campo.
3. El que defiende está sólo cubriendo media pista, y defiende libre. El que ataca lo tiene que hacer siempre a ese lado.
4. 2 x 1: 2 defienden cada uno media pista. Defienden en paralelo, y el que ataca remata libre.
5. 2 x 1: los defensores levantan un volante en paralelo y el siguiente cruzado.
6. El entrenador defiende en 1/2 pista, y el jugador remata. Es un ejercicio muy bueno para que el entrenador de instrucciones sobre la marcha, mientras el jugador golpea. Es bueno que el entrenador tenga 3 ó 4 volantes en la mano, para sacar inmediatamente el jugador falle, y el ejercicio tenga más intensidad.

5.9.7. NOMBRE DEL EJERCICIO: REMATE 1 X 2

VARIANTES

1. Los defensores levantan una vez paralelo, y otra vez cruzado, de forma que el atacante sólo pega en paralelo.
2. El atacante golpea libre y los defensores siempre en paralelo.
3. Los tres jugadores golpean libre.
4. Uno de los defensores golpea siempre en paralelo, y el otro libre, y el atacante remata donde quiera.

5.9.8. NOMBRE DEL EJERCICIO: DROP DE REVÉS

OBSERVACIONES

Los golpes de revés son muy difíciles de ejecutar, y de aprender; a demás es un golpe de recurso (se usa cuando no hay más remedio, o para reservar fuerzas al ser la situación más ventajosa para nosotros que para el contrario), siempre que nuestro nivel sea superior al del contrario y aunque con ésta presa se pueden realizar golpes agresivos

como el remate, o el juego tenso, es eminentemente defensivo, ya que para realizarlo se le da la espalda casi completamente al contrario, y se le pierde momentáneamente de vista, con el riesgo que ello conlleva.

Para aprender con garantías el movimiento, se empieza siempre por enseñar la dejada de revés.

VARIANTES

1. Se hace una dejada en el lado derecho, y otra en el lado de revés.
2. Idem con fondos o remates de revés.

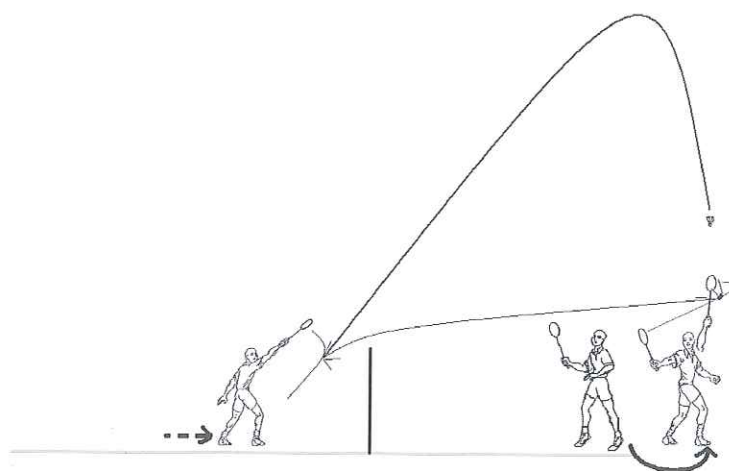


Fig. 212.

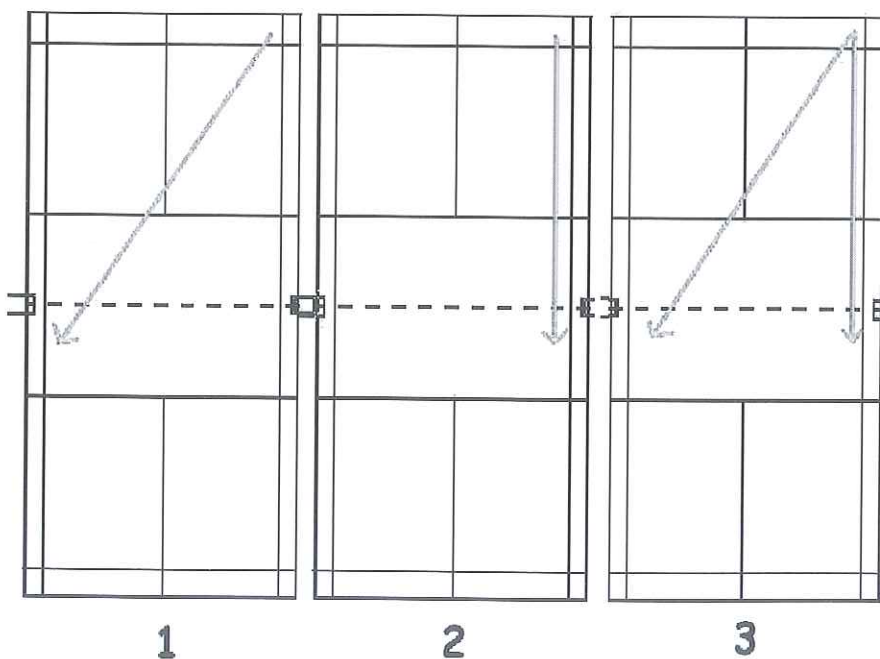


Fig. 213.

1. Dejada de revés cruzado.
2. Dejada de revés paralelo.
3. Dejada paralela y cruzada.



**5.9.9. NOMBRE DEL EJERCICIO:
GOLPES VARIADOS POR GRUPOS
CONTRA EL ENTRENADOR**

OBSERVACIONES

Es un ejercicio muy útil para que el entrenador esté en pista con muchos jugadores a la vez, y corregirlos poco a poco a todos. Es importante que el entrenador anime o corrija a los jugadores cada vez que éstos golpean.

VARIANTES

1. Con cualquier golpe: dejadas, remates juego tenso, lob...
2. El entrenador puede cubrir también 2 puntos, pero se trata de que no se mueva para corregir mejor a los alumnos.
3. Cada alumno hace 2 golpes (uno en cada lado).

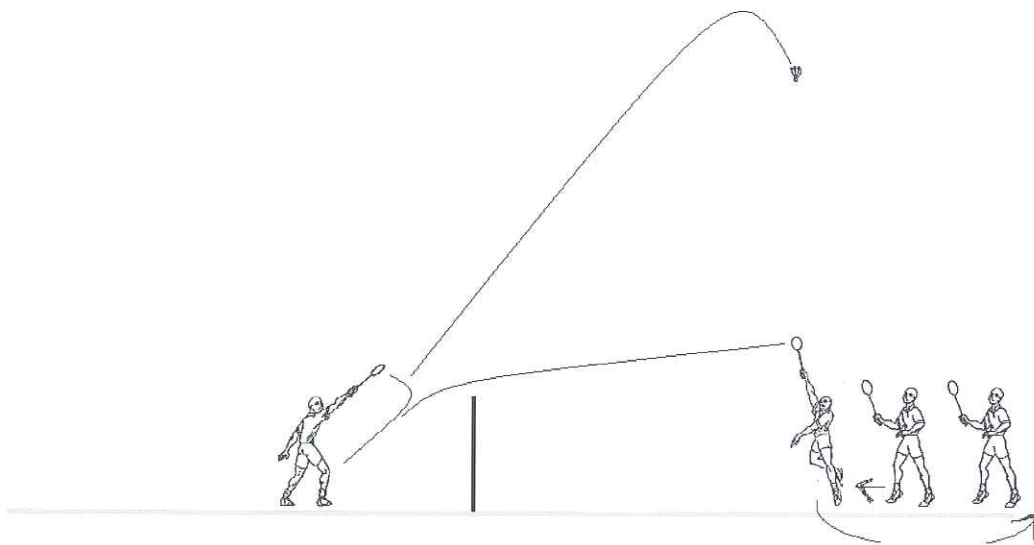


Fig. 214.-El entrenador se sitúa en un lado de la pista, en la posición que se requiera para defender los golpes que los alumnos van a practicar. Los alumnos se sitúan en fila india: el primero realiza uno o dos golpes, y se pone el último; mientras éste sale, entra el siguiente. Se trata de que los alumnos golpeen el mayor número de veces posible, en las mejores condiciones posibles.

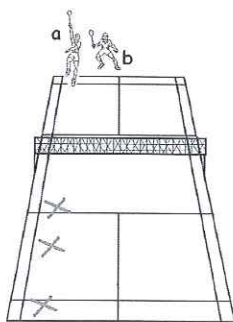


Fig. 215.-Posición del entrenador en defensa de dejada, remate y fondo desde el lado derecho de los jugadores.

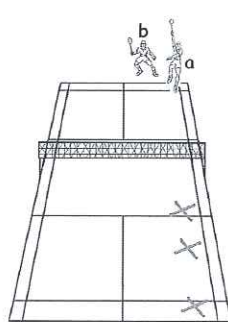


Fig. 216.-Posición del entrenador en defensa de dejada, remate y fondo desde el lado izquierdo de los jugadores.

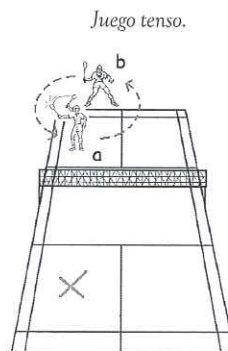


Fig. 217.-Posición del entrenador en el juego tenso.

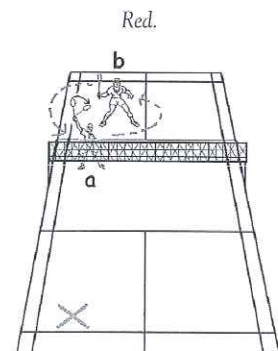


Fig. 218.-Posición del entrenador en juego en la red.





6. RUTINAS BÁSICAS PARA EL JUEGO DE INDIVIDUAL

6.1. NOMBRE DEL EJERCICIO: 2 DEJADAS + 1 DESPLAZAMIENTO ADELANTE



Fig. 219.-POSICIÓN INICIAL.



Fig. 220.-SAQUE ALTO -
DESPLAZAMIENTO ATRÁS.

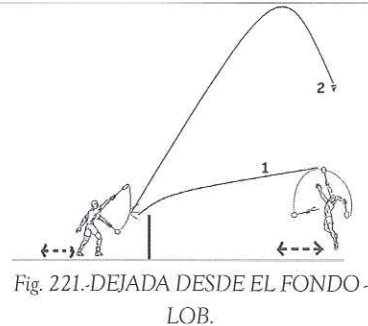


Fig. 221.-DEJADA DESDE EL FONDO -
LOB.



Fig. 222.-COLOCACIÓN ATAQUE -
DEFENSA.

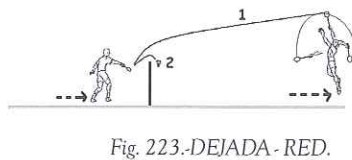


Fig. 223.-DEJADA - RED.



Fig. 224.-DESPLAZAMIENTO
ADELANTE Y GOLPE EN LA RED.

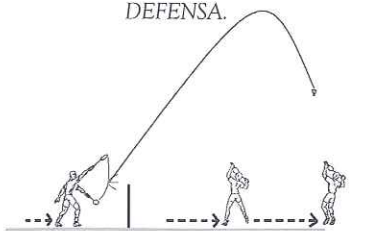


Fig. 225.-LOB Y VUELTA A EMPEZAR.

- Entrenamiento del movimiento en pista (táctica en cuanto a los golpes implicados), vasculaciones en defensa, etc...

DESARROLLO

Es el ejercicio base de todas las rutinas del individual; consiste en un jugador atacante, que debe realizar dos dejadas consecutivas: una primera de control, que hay que asegurar a toda costa, y no fallar; y una segunda que se realiza para realizar una subida rápida hacia la red lo más rápidamente posible, y seguir bajando el volante. Por tanto tiene carga de entrenamiento técnico y táctico muy alto.

OBJETIVOS

- Entrenamiento de las subidas a la red después de un golpe de ataque (dejada desde el fondo).

VARIANTES

1. Sólo en 1/2 pista.
2. El que defiende con golpes indicados paralelos, y el que ataca cruzados; idem pero al revés.
3. Una vez cada uno: en la situación de la fig. 224, el atacante realiza un lob para empezar el ejercicio de 0 con el otro.
4. Todos los golpes en paralelo, menos el lob del cambio (fig. 225), que se cruza.
5. Idem, pero el golpe que se cruza es el juego en la red del atacante (fig. 224); idem, pero en la contradejada del defensor (fig. 223).
6. Idem, pero el golpe cruzado es la 2ª dejada (fig. 223). Se puede usar para entrenar el drop shot.



6.2. NOMBRE DEL EJERCICIO: 1 DEJADA + 1 ATAQUE + 1 DESPLAZAMIENTO ADELANTE

DESARROLLO

Es el mismo ejercicio que el anterior, pero añadimos la posibilidad de que el atacante sea libre de rematar el segundo golpe de ataque, en vez de realizar un lob. Ello añade una mayor incertidumbre en el defensor, y por tanto la carga táctica aumenta en los dos jugadores.

OBJETIVOS

- Entrenamiento de las subidas a la red después de un golpe de ataque (dejada desde el fondo).
- Entrenamiento del movimiento en pista (táctica en cuanto a los golpes implicados), vasculaciones en defensa, etc...



Fig. 226.-POSICIÓN INICIAL.

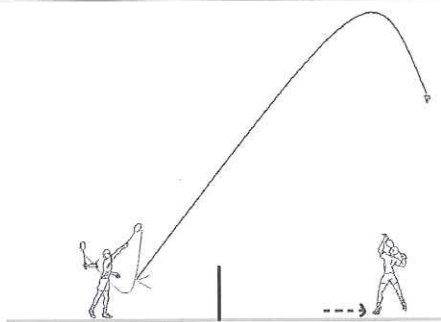


Fig. 227.-SAQUE ALTO - DESPLAZAMIENTO ATRÁS.

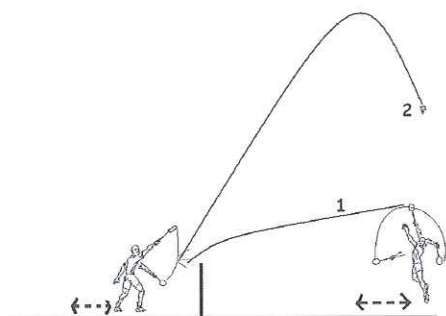


Fig. 228.-DEJADA DESDE EL FONDO - LOB.

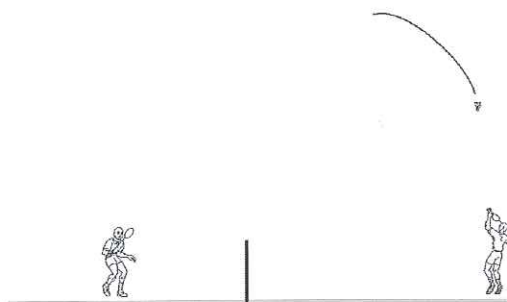


Fig. 229.-COLOCACIÓN ATAQUE - DEFENSA.

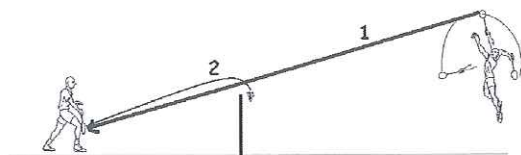


Fig. 230.-REMATE - DEFENSA EN CORTO.



Fig. 231.-DESPLAZAMIENTO ADELANTE Y GOLPE EN LA RED.

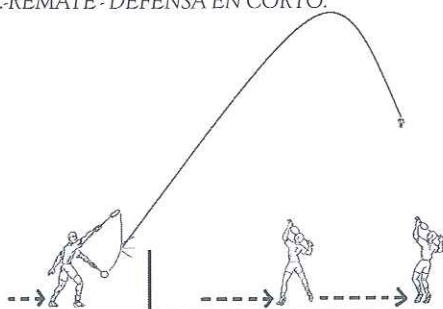


Fig. 232.-LOB Y VUELTA A EMPEZAR.

VARIANTES

1. Remate obligatorio en la situación de la fig. 230.
2. Ataque libre (dejada o remate a elegir).
3. El resto de las variantes podrían ser las mismas que en el ejercicio anterior, pero teniendo en cuenta la posibilidad del remate.



6.3. NOMBRE DEL EJERCICIO: 2 FONDOS + 1 DEJADA (O ATAQUE) + 1 DESPLAZAMIENTO ADELANTE

DESARROLLO

En esta rutina se incluye el juego de fondo.

OBJETIVOS

- Entrenamiento de las subidas a la red después de un golpe de ataque (dejada desde el fondo).
- Entrenamiento del movimiento en pista (táctica en cuanto a los golpes implicados), vasculaciones en defensa, etc...

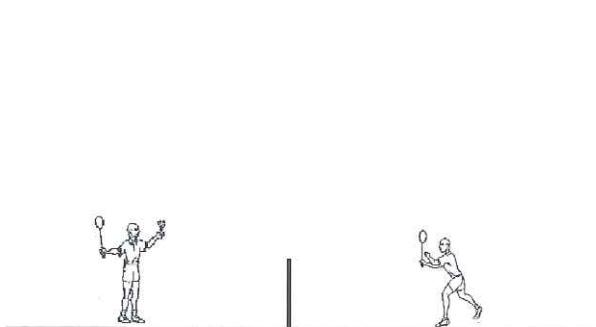


Fig. 233.-Posición inicial.

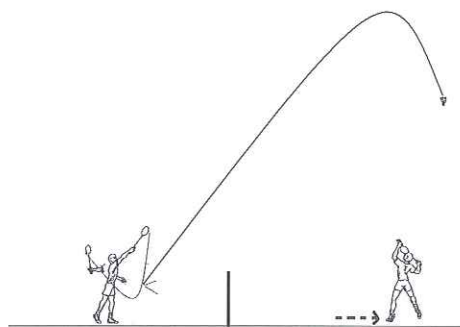


Fig. 234.-Saque alto.

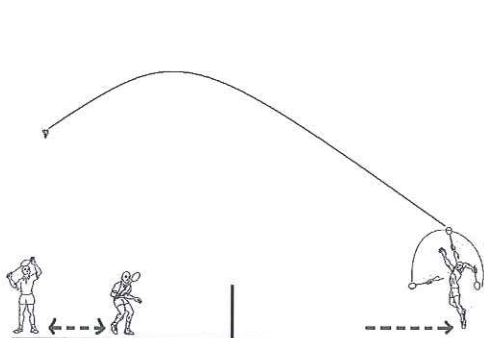


Fig. 235.-Clear del atacante.

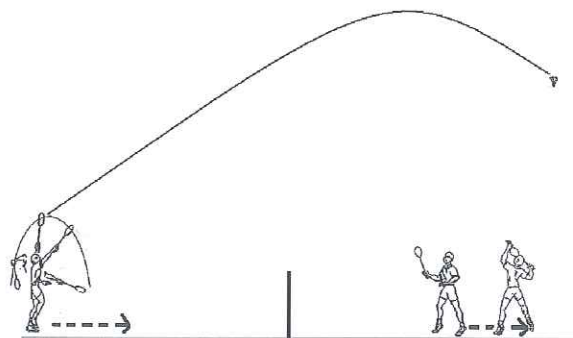


Fig. 236.-Clear del defensor.

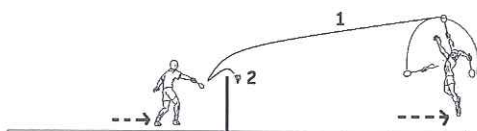


Fig. 237.-Dejada-contradejada.



Fig. 238.-Desplazamiento.

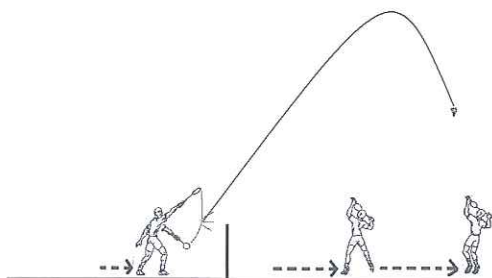


Fig. 239.-Lob y vuelta a empezar.

VARIANTES

1. Cambiar de lado en alguno de los golpes; uno cruzando y el otro en paralelo.
2. Entrenamiento de golpes especiales de ataque.
3. En la fig. 238, realizar un lob para empezar de 0 el ejercicio con el otro jugador.



6.4. NOMBRE DEL EJERCICIO: LOS 3 GOLPES: FONDO-DEJADA - REMATE + DESPLAZAMIENTO ADELANTE

DESARROLLO

Es un ejercicio que contiene los golpes más característicos del individual: saque alto, clear, dejada, lob, juego en la red y remate, en la misma proporción.

OBJETIVOS

- Entrenamiento de las subidas a la red después de un golpe de ataque (dejada desde el fondo), habiendo realizado anteriormente diversos movimientos por toda la pista.
- Entrenamiento del movimiento en pista (táctica en cuanto a los golpes implicados), vasculaciones en defensa, etc...

VARIANTES

1. Cambiando el orden de los diferentes golpes.
2. Alternando el saque alto con el saque corto / idem, pero realizando el saque que se quiera.
3. El mismo ejercicio, pero realizado una vez cada uno: en la situación de la fig. 247, en vez de hacer juego en la red, el jugador atacante realiza un lob al fondo del campo, y la jugada continúa con cambio de atacante desde la situación de la figura 242.
4. Idem, pero condicionando la dirección de los golpes. P.ej: el jugador que ataca golpea siempre en paralelo, y el defensor siempre cruzado/ Idem, pero el atacante cruzado, y el defensor paralelo/ mismo ejercicio, pero el defensor libre, y el atacante siempre en paralelo/ caso contrario/ cruzando un solo golpe en toda la rutina (el que elijamos) para cambiar el lado.
5. Idem, pero realizando un intercambio más de golpes en la red (desde la fig. 247, el defensor realiza otro golpe en la red, el atacante otro, y se continúa con el lob de la fig. 248).

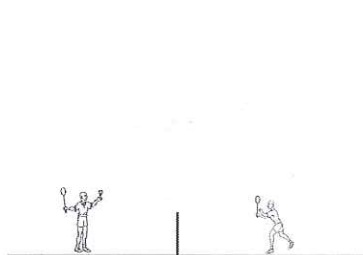


Fig. 240.-Posición inicial.

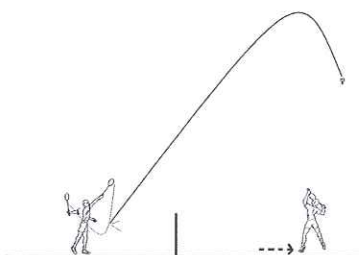


Fig. 241.-Saque alto.

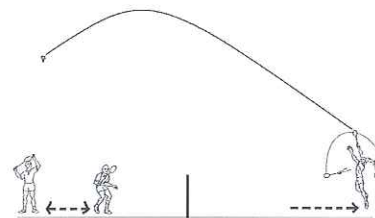


Fig. 242.-Clear del atacante.

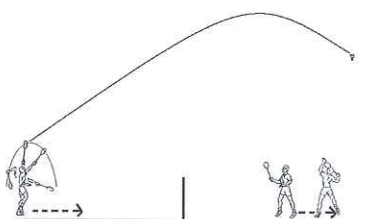


Fig. 243.-Clear del defensor.

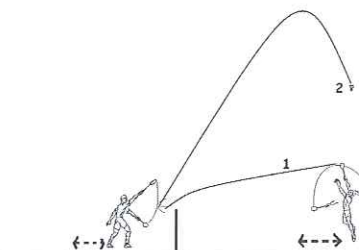


Fig. 244.-Dejada - "Lob".

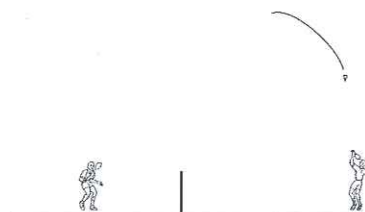


Fig. 245.-Posiciones Defensa - Ataque.

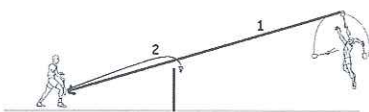


Fig. 246.-Remate defensa en corto.



Fig. 247.-Desplazamiento adelante y golpe en la red.

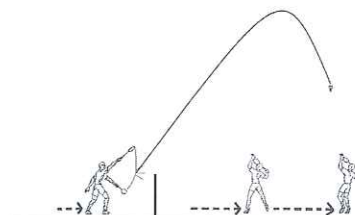


Fig. 248.-"Lob" y vuelta a empezar.



6.5. NOMBRE DEL EJERCICIO: "L"

DESARROLLO

Es un ejercicio que contiene los golpes más característicos del individual: saque alto, clear, dejada, lob, juego en la red y remate, en la misma proporción. Consiste en que el jugador que trabaja, cubre 3 de las 4 esquinas de su campo. Esos 3 puntos forman una "L", con la que podemos jugar para cubrir los puntos que queramos.

OBJETIVOS

- Entrenamiento de las subidas a la red después de un golpe de ataque (dejada desde el fondo), habiendo realizado anteriormente diversos movimientos por toda la pista.
- Entrenamiento del movimiento en pista (táctica en cuanto a los golpes implicados), vasculaciones en defensa, etc...

VARIANTES

1. DEFENSOR: cubre los 2 puntos de atrás, y la red derecha. ATACANTE: cubre 1 ó los 2 puntos marcados con "X" (Fig. 249).
2. DEFENSOR: cubre los 2 puntos de adelante y la red de revés. ATACANTE: cubre 1 ó los 2 puntos marcados con "X" (Fig. 250).
3. DEFENSOR: cubre los dos puntos de la red y atrás izquierda (condicionar el revés o el rectificado dependiendo de lo que se quiera entrenar). ATACANTE: cubre 1 ó los 2 puntos marcados con "X" (Fig. 251).
4. DEFENSOR: cubre los dos puntos de la red y el de detrás derecho. ATACANTE: cubre 1 ó los 2 puntos marcados con "X" (Fig. 252).
5. Acordar un orden de envío de volantes.
6. En caso de que el atacante tenga que cubrir 2 puntos: incluir el remate por parte del atacante/ incluir que el defensor pueda atacar también (dejadas y/o remates en el momento en que encuentre ocasión).

Fig. 249.

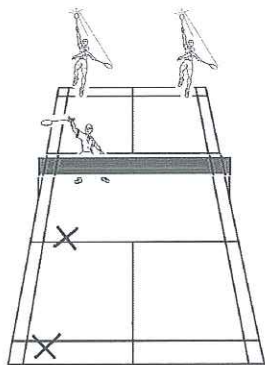


Fig. 250.

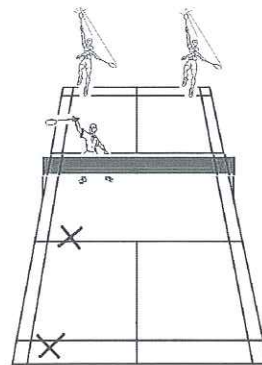


Fig. 251.

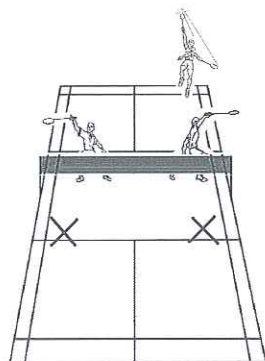
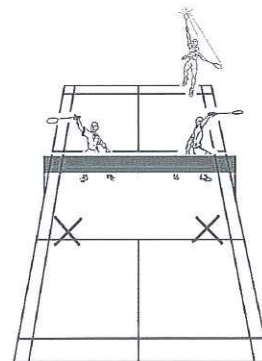


Fig. 252.



6.6. NOMBRE DEL EJERCICIO: LOS 3 GOLPES

DESARROLLO

Es un ejercicio complementario muy válido para aprender a manejar los 3 golpes de revés.

OBJETIVOS

Entrenamiento técnico y táctico (dependiendo de las variantes del ejercicio que dispongamos), de los distintos golpes de revés.

VARIANTES

1. Realizar éstos golpes en éste orden/ idem, efectuando los golpes en distinto orden/ idem, pero el atacante tiene libertad para realizar los golpes en el orden que quiera.
2. Jugar un partido normal, pero cuando el defensor lance el volante atrás, al lado de revés, se realiza ésta rutina, y luego se continúa.



Fig. 253.-POSICIÓN INICIAL.

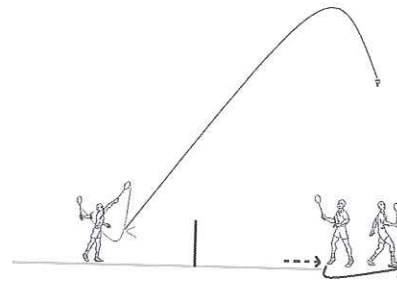


Fig. 254.-SAQUE ALTO - DESPLAZAMIENTO DE REVÉS.

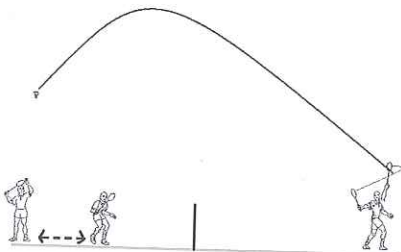


Fig. 255.-CLEAR DE REVÉS.

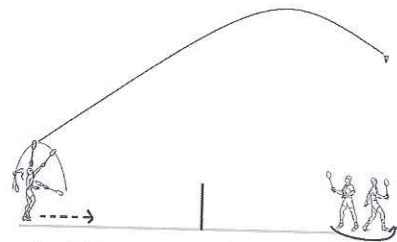


Fig. 256.-DEVOLUCIÓN AL FONDO.

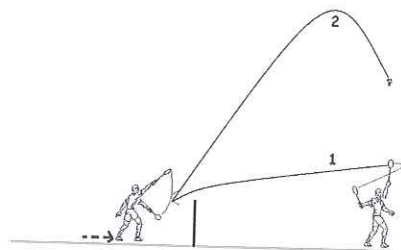


Fig. 257.-DEJADA DE REVÉS - DEVOLUCIÓN EN LOB.

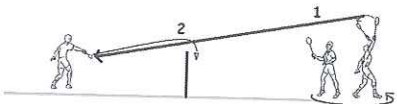


Fig. 258.-REMATE DE REVÉS - DEFENSA CORTA.



Fig. 259.-DESPLAZAMIENTO ADELANTE
Y JUEGO EN LA RED.

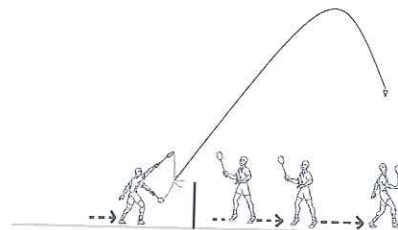


Fig. 260.-LOB Y VUELTA A EMPEZAR.



**6.7. NOMBRE DEL EJERCICIO:
2 DEJADAS DE REVÉS
+ GIRO DE RECTIFICADO
+ REMATE Y SUBIDA A LA RED**

DESARROLLO

Ejercicio muy apto para el entrenamiento de la seguridad en el drop de revés, y el giro rápido y ataque en suspensión, junto con la subida en la red.

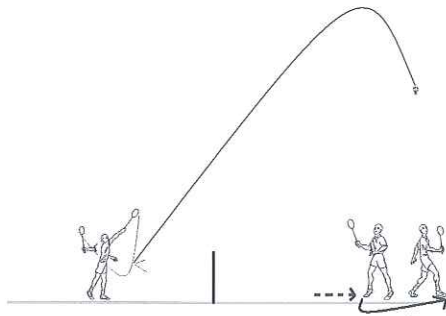


Fig. 261.-SAQUE ALTO AL LADO DE REVÉS.

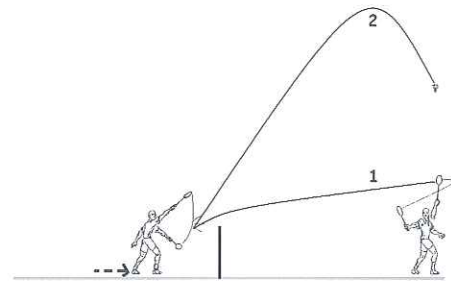


Fig. 262.-DROP DE REVÉS - LOB AL LADO DE REVÉS.

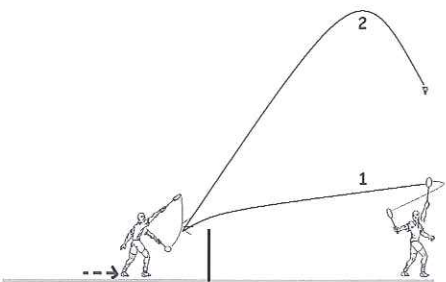


Fig. 263.-DROP DE REVÉS - LOB AL LADO DE REVÉS.

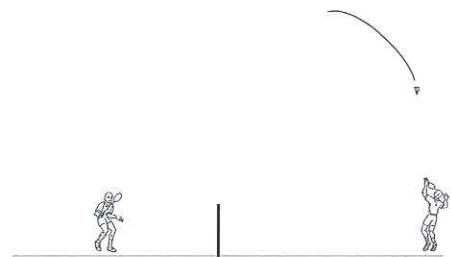


Fig. 264.-EL ATACANTE RETROCEDE A POSICIÓN DE DEFENSA, Y EL ATACANTE REALIZA GIRO PARA SITUARSE DEL LADO DE RECTIFICADO.

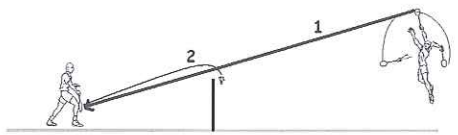


Fig. 265.-REIMATE EN SUSPENSIÓN - DEFENSA EN LA RED.

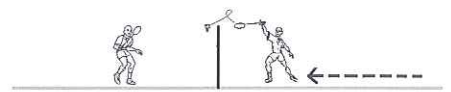


Fig. 266.-SUBIDA Y JUEGO EN LA RED.

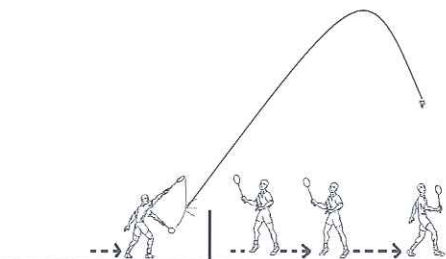


Fig. 267.-LOB Y VUELTA A EMPEZAR.

OBJETIVOS

Alto contenido táctico en cuanto a esperar la situación óptima para girar y rematar en suspensión.

VARIANTES

1. Realizar un nº de drops preestablecido (1, 2 ó 3).
2. El atacante puede realizar el giro y el remate cuando quiera.



6.8. NOMBRE DEL EJERCICIO: CÍRCULOS DE INDIVIDUAL CON DEJADAS

DESARROLLO

Es un ejercicio para realizar ataques una vez que nos han cambiado el lado.

OBJETIVOS

- Realizar un paso lateral muy rápido para realizar el remate en el punto más alto posible.
- Subida a la red muy rápida.

VARIANTES

1. Idem en el sentido contrario.
2. Idem, pero el que cruza en la red es el jugador atacante en la situación 3.
3. Realizar todos los lobs que se quieran, de forma que el atacante deba hacer drops en paralelo, hasta que el defensor quiera cambiar el juego.
4. Incluir la posibilidad de realizar ataques libre, es decir, que en la situación 2, el atacante pueda elegir si hacer un remate o una dejada desde el fondo.
5. Idem, pero en vez de que el atacante haga drops, realice clears, y el defensor se los devuelva al fondo del campo.
6. Mismo ejercicio, pero el atacante y/o el defensor puedan hacer clears, lobs y drops cuanto quieran, hasta que el defensor quiera realizar el lob cruzado, y se continúe con el remate de la fig. 269.

Fig. 268.- Se realiza previamente un saque alto al lado de rectificado del contrario - drop paralelo - lob cruzado al lado derecho.

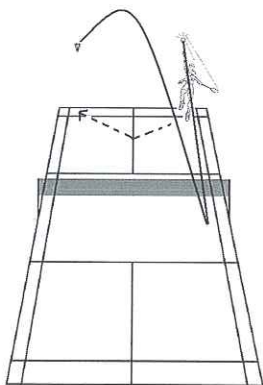


Fig. 269.- Drop paralelo - defensa a la red paralelo.

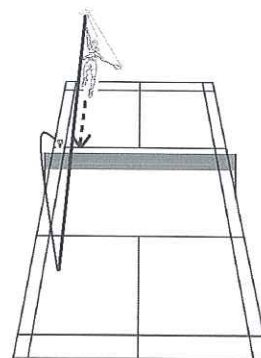


Fig. 270.- Subida y juego en la red - juego en la red cruzado del defensor.

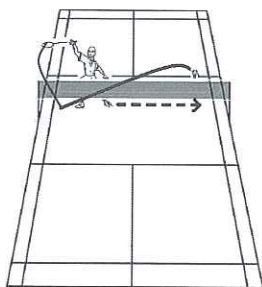
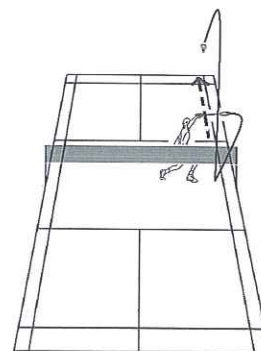


Fig. 271.- Juego en la red paralelo - lob paralelo y vuelta a empezar.



6.9. NOMBRE DEL EJERCICIO: FONDO PARALELO-ATAQUE CRUZADO

DESARROLLO

Es un ejercicio de combinación de golpes y lados entre paralelo y cruzado.

OBJETIVOS

Entrenamiento de los ataques cruzados, y las subidas a la red en diagonal.

VARIANTES

1. Idem, pero realizando los clears cruzados, y los ataques paralelos.
2. Idem, realizando 2 ó 3 clears.
3. Idem con los clears indeterminados.
4. Idem con el nº y tipo de golpes en la red indeterminado (levanta el defensor cuando quiera).

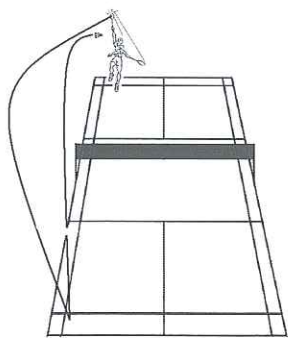


Fig. 272.-Saque alto - clear paralelo - devolución en clear paralelo.

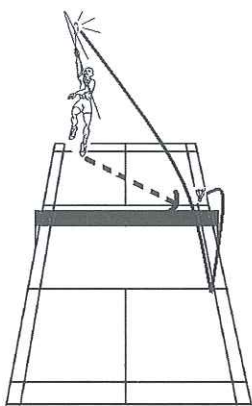


Fig. 273.-Ataque cruzado - defensa corta.

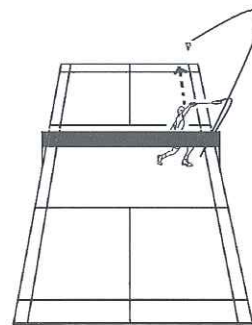


Fig. 274.-Subida rápida y juego en la red - lob paralelo.



Fig. 275.-Desplazamiento hacia atrás.

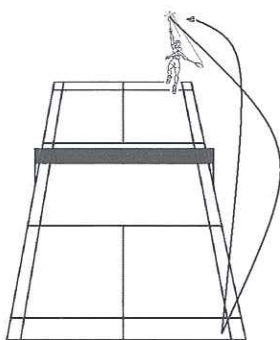


Fig. 276.-Clear paralelo - devolución en clear paralelo.

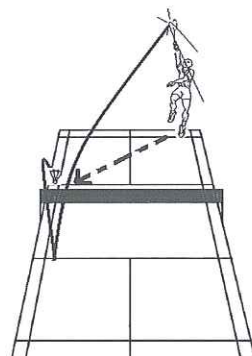


Fig. 277.-Ataque cruzado - defensa corta.

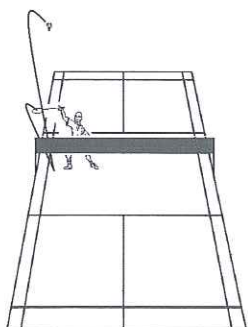


Fig. 278.-Subida rápida y juego en la red - lob paralelo.

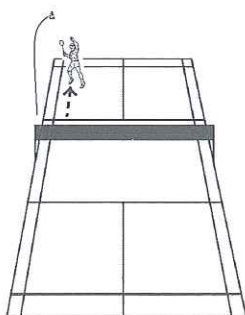


Fig. 279.-Desplazamiento hacia atrás y vuelta a empezar.



6.10. NOMBRE DEL EJERCICIO: JUEGO TENSO EN TODA LA PISTA

DESARROLLO

Es un ejercicio apto para trabajar no sólo el golpe del juego tenso, si no a saber flotar en la pista adoptando situaciones que nos faciliten el golpe, en una secuencia de golpes rápidos.

OBJETIVOS

Encontrar el hueco para cambiar el ritmo del volante, esperando el momento oportuno.

VARIANTES

1. Paralelo - paralelo - cruzado - repetir (siempre cruza una vez cada uno, y conviene cambiar el lado y el saque).
2. Paralelo-paralelo-paralelo-cruce (siempre cruza el mismo).
3. Uno paralelo, y el otro libre (saber esperar la ocasión para cruzar el volante en el momento más rentable).

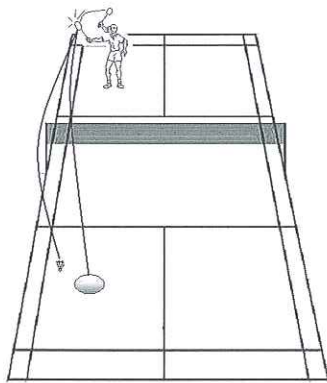


Fig. 280.-Previo saque tenso a la derecha.

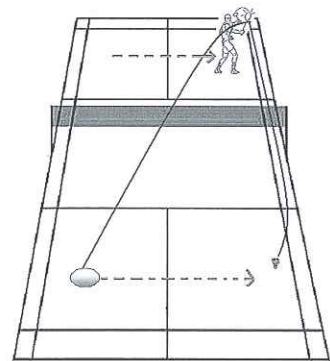


Fig. 281.-Atacante cruza-defensor se desplaza y golpea paralelo.

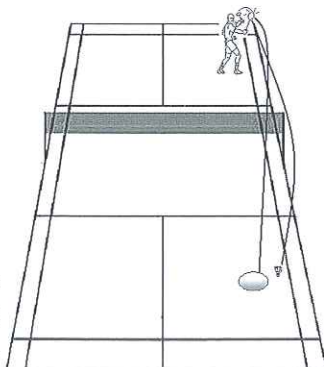


Fig. 282.-El atacante se desplaza: intercambio paralelo.

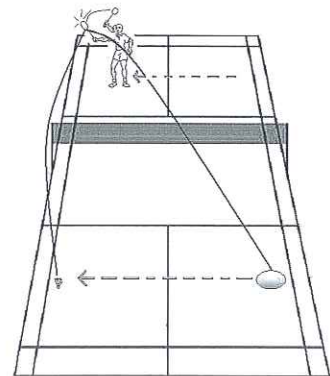


Fig. 283.-Atacante cruza-defensor se desplaza y golpea tenso paralelo.





7. EJEMPLOS DE SESIONES

7.1. PRIMERA SESIÓN

JUGADORES: HASTA 16 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:

OBJETIVOS: Familiarización con pista, los materiales y coordinación óculo-manual.

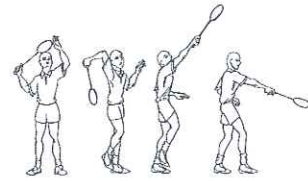
EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
CALENTAMIENTO GENERAL		ELEGIR EJERCICIOS
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de volante de mano baja, hacia arriba: distribuidos por el espacio, cada uno con un volante, golpear hacia arriba el mismo con las diferentes presas. • Idem, pero caminando de frente, atravesando a lo ancho las 4 pistas. • Idem corriendo. 	<p>5'.</p> <p>Ida y vuelta.</p> <p>Ida y vuelta.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, sentados frente a frente, a 3m. de distancia: pasarse el volante golpeando con la raqueta. • Idem, pero cada vez que uno toca el volante, tiene que tocar con la espalda en el suelo. 	<p>3'.</p> <p>3'.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Partido de lanzamientos de volantes: repartir por el suelo 10 volantes en cada pista. A la voz de ya se ponen a lanzar volantes de 1 en 1 y desde donde los cogen. Al minuto se cuentan los volantes de cada pista, y gana el que menos volantes tiene en su lado de la pista. 	<p>Al mejor de 3 partidos de 1'.</p>	



PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO

- Uno a dos en pista.

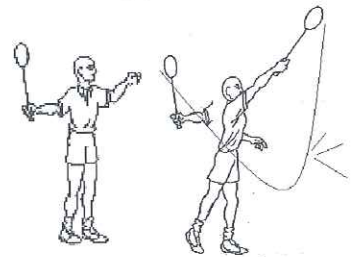
2 series
de 10 rep.



Iniciación al golpe de mano alta.

- Idem, pero con el movimiento de saque.

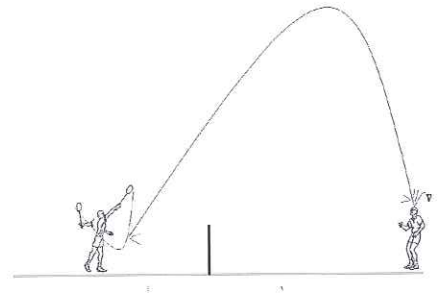
2 series
de 10 rep.



Iniciación al movimiento de saque.

- Saques: Por parejas: se pone uno de pie en el fondo de la pista (quieto), y el otro saca largo a intentar darle en la cabeza al otro, que no se puede mover.

10 saques cada
uno desde cada
lado.



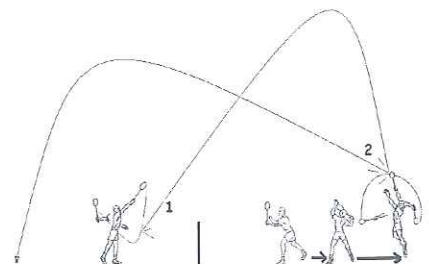
- Enseñanza de los desplazamientos hacia delante: cada uno en su 1/2 pista, el entrenador enseña previamente el desplazamiento hacia atrás, y luego hacia delante de derecha y de izquierda.

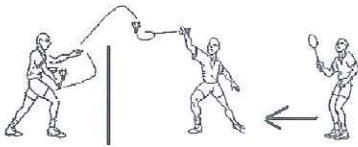
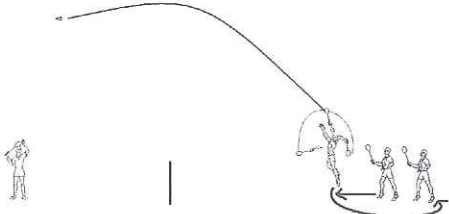
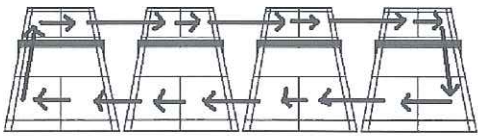
2 series de 10 re-
peticiones cada
esquina.




- Saque y golpe de fondo: uno saca alto, y el otro desde posición de recepción, hace desplazamiento atrás, y golpe de fondo. Se deja caer el volante para ver hasta dónde llega y la precisión que consigue.

10 veces cada
lado, cada uno.



EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> Multivolantes en la red: por parejas uno cerca de la red con 10 volantes en la mano; el otro en posición de base en el centro de su pista: lanzar volantes a la red, y golpes en la red y lob. 	2 series de 10 volantes cada uno de los dos golpes.	
<ul style="list-style-type: none"> Entrenador contra todos los jugadores: el entrenador en una pista, y todos los jugadores en fila india al final de la pista. Partido contra ellos. Un golpe y vuelta a la fila. 	5'.	
<ul style="list-style-type: none"> Partidos con rotaciones: partido 1 x 1 en 1/2 pista. Cada 5', se manda rotación, y se cambia de 1/2 pista en el sentido de las agujas del reloj, para jugar con alguien diferente. 	4 rotaciones de 5'.	
<ul style="list-style-type: none"> Competición al rey de la pista a 5 pts. El que gana se queda, y si se ganan 3 seguidos, se va de todas formas. 	Hasta el final.	

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> ESTIRAMIENTOS. 	5'	 <p data-bbox="935 1559 1409 1585">*Adaptadas del original de Anderson B. por Javier Gómez</p>
--	----	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:

T. TRABAJO PRINCIPAL:

I:

T. TRABAJO COMPLEMENTARIO:

I:



7.2. SESIÓN DE INICIACIÓN AL GOLPEO DE BÁDMINTÓN

JUGADORES: HASTA 16 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

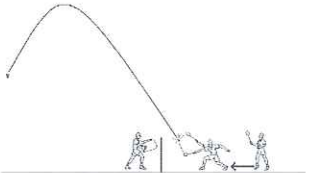
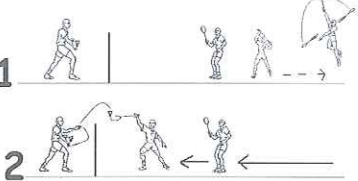
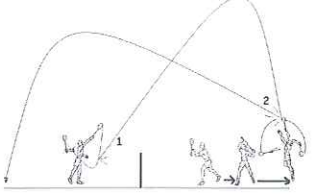
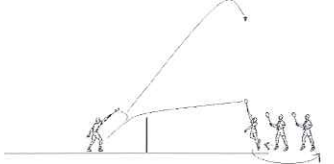
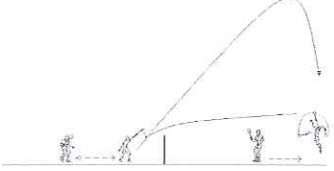
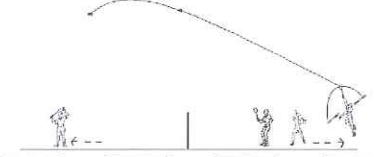
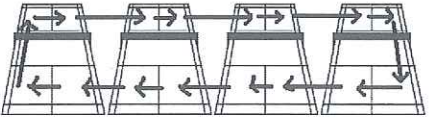
NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N.º:
FECHA:

OBJETIVOS: Golpes y desplazamientos básicos.

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
CALENTAMIENTO GENERAL		ELEGIR EJERCICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua. • Elevaciones y tracciones de rodillas. • Pasos laterales a izquierda y derecha. • Movilización articular de tobillos, rodillas, caderas, hombros y muñecas. 	3' 10. 10 x cada lado. 10 cada cosa	
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
<ul style="list-style-type: none"> • Uno-dos en pista. 	10 rep. Estático. 10 rep. con 1 paso atrás. 10 rep con 2 pasos atrás.	
<ul style="list-style-type: none"> • Idem, pero con el movimiento de saque. 	10 rep.	
<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento adelante sin volante. 	2 series 10 rep.	
<ul style="list-style-type: none"> • Golpes contra la pared: mano baja; mano alta. 	5', 5'.	
<ul style="list-style-type: none"> • Frontón. 	5'.	



PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO

<ul style="list-style-type: none"> Multivolantes en la red con lob. 	2 series x 10 rep derecha y 10 revés.	
<ul style="list-style-type: none"> Un desplazamiento atrás, sin volante - vuelta a posición de base - desplazamiento adelante con volante y golpe en la red. 	2 series x 10 volantes cada uno.	
<ul style="list-style-type: none"> Saque alto. Movimiento de recepción atrás + golpe al fondo. 	10 volantes cada uno a cada lado.	
<ul style="list-style-type: none"> Todos contra el entrenador: golpe de fondo. El entrenador hace Lob y el jugador drop. 	5'.	
<ul style="list-style-type: none"> Lob - dejada por parejas. 	5' cada uno.	
<ul style="list-style-type: none"> Clear por parejas. 	5'.	
<ul style="list-style-type: none"> Partidos por rotaciones: partido 1 x 1 en 1/2 pista. Cada 5', se manda rotación, y se cambia de 1/2 pista en el sentido de las agujas del reloj, para jugar con alguien diferente. 	4 rotaciones de 3'.	
<ul style="list-style-type: none"> Competición al rey de la pista a 5 pts. El que gana se queda, y si se ganan 3 seguidos, se va de todas formas. 	Hasta el final.	

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> ESTIRAMIENTOS. 	5'	
--	----	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:

T TRABAJO PRINCIPAL:

T TRABAJO COMPLEMENTARIO:

I:

I:

7.3. SESIÓN DE NIVEL MEDIO

JUGADORES: HASTA 16 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:

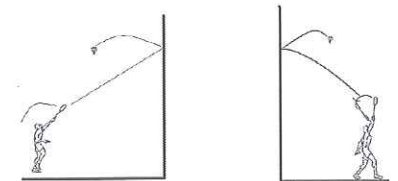
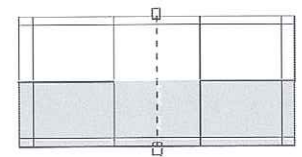
OBJETIVOS: Rutinas y desplazamientos de atrás hacia adelante.

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS Parejas. Ataque y defensa
------------	-------	--

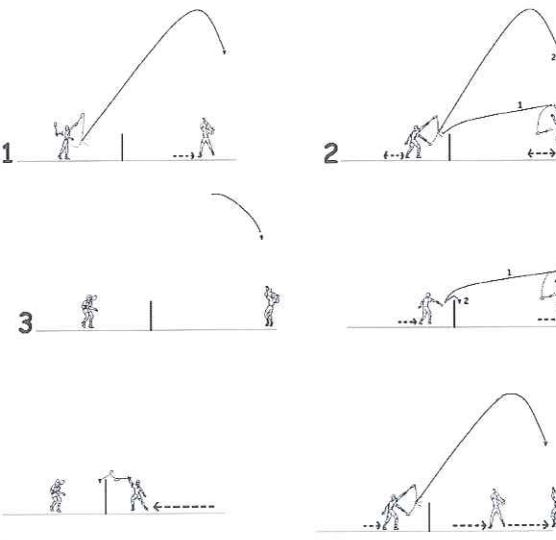
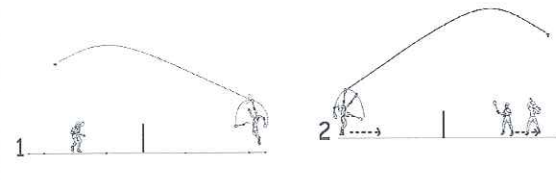
CALENTAMIENTO GENERAL

ELEGIR EJERCICIOS

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de mno alta contra la pared: de derecha y de revés. 	5' + 5'	
<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre en 1/2 pista. 	5'	

FASE PRINCIPAL

<ul style="list-style-type: none"> • 2 dejadas a cada lado + desplazamiento adelante. 	5' x 2	
<ul style="list-style-type: none"> • Uno hace fondo paralelo, y el otro libre. 	5' x 2	



EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • 1 fondo+ 1 dejada + 1 ataque libre+ desplazamiento a la red. 	5'x2	
--	------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Dejadas libre de revés+ giro con ataque y desplazamiento a la red. 	5'x2	
--	------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Partido en la red. 	5'	
--	----	--

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS. 	5'	
--	----	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:
T TRABAJO PRINCIPAL: I:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO: I:

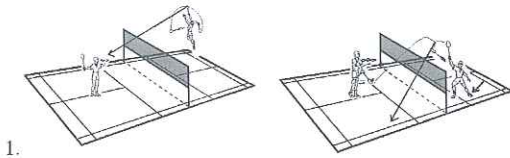
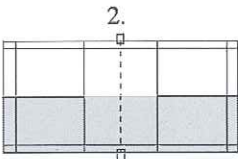
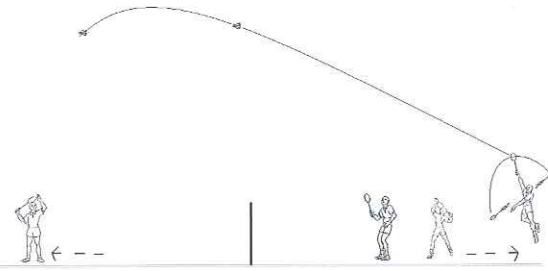
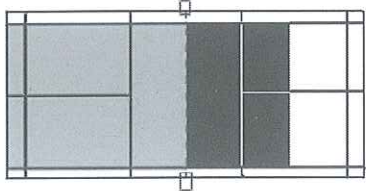


7.4. EJEMPLO DE SESIÓN NIVEL 1/2

JUGADORES: HASTA 16 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA)

NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:

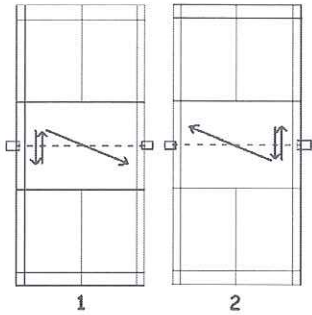
OBJETIVOS: Colocación básica en pista.

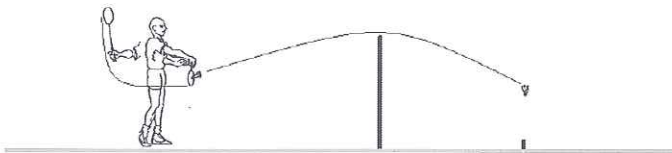
EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS Entrenamiento para táctica de individual
CALENTAMIENTO GENERAL		ELEGIR EJERCICIOS
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
<ul style="list-style-type: none"> Multivolantes a las 4 esquinas. 	5 series x 10 volantes	 <p>1.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Juego libre en 1/2 pista. 	5'	 <p>2.</p>
FASE PRINCIPAL		
<ul style="list-style-type: none"> Fondo: uno paralelo y el otro libre. 		
<ul style="list-style-type: none"> Ataque-defensa: el atacante hace dejada desde el fondo, remate y juego en la red, todo libre; el defensor defiende como quiere con lob, juego en la red y push. 		 <p>NEGRO: SUPERFICIE A CUBRIR POR EL DEFENSOR. GRIS: SUPERFICIE A CUBRIR POR EL ATACANTE</p>

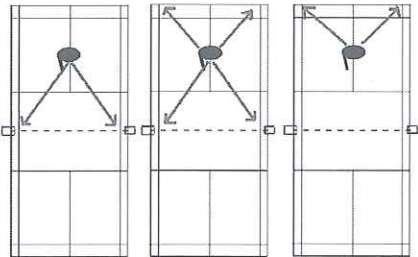


EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Ataque - defensa: todos los golpes libres, como si fuera un partido por ambas partes, pero si el atacante golpea al fondo, el defensor debe devolver obligatoriamente al fondo. 		
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Juego en la red: paralelo -paralelo - cruzado. 		
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Partido libre con saque corto obligatorio. 		
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos 4 esquinas. 	<p>3 series cada ejercicio.</p>	
---	---------------------------------	--

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS. 	<p>5'</p>	
--	-----------	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:	
T TRABAJO PRINCIPAL:	I:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO:	I:



7.5. SESIÓN

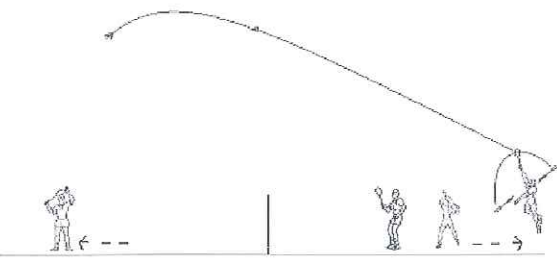
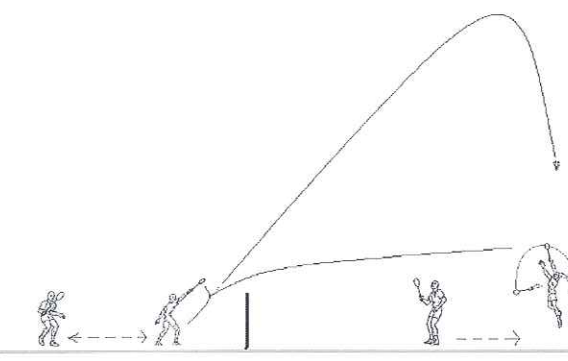
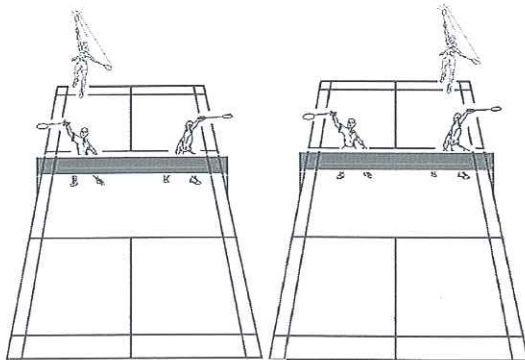
JUGADORES: HASTA 8 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

NIVEL: INICIACIÓN

SESIÓN N°:

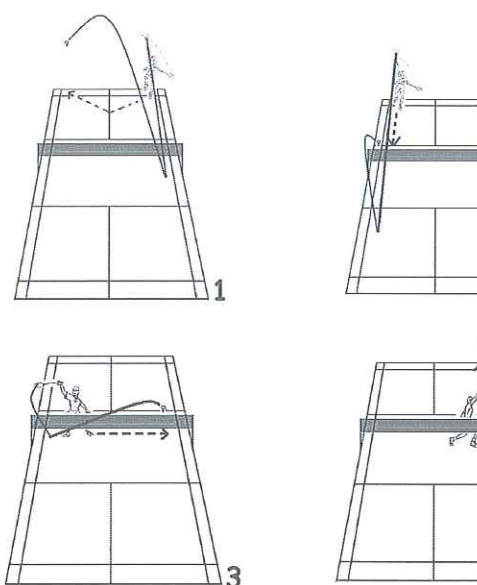
FECHA:

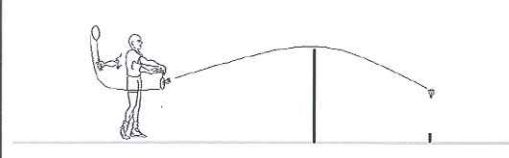
OBJETIVOS: Golpes y desplazamientos básicos.

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS Entrenamiento para movimientos en pista a las 4 esquinas 1
CALENTAMIENTO GENERAL		ELEGIR EJERCICIOS
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		ELEGIR EJERCICIOS
FASE PRINCIPAL		
<ul style="list-style-type: none"> Fondo libre. 	5'	
<ul style="list-style-type: none"> Dejada libre. 	5'x2	
<ul style="list-style-type: none"> L: - 2 delante + atrás derecha. - 2 delante + atrás izquierda. 	5'x2 5'x2	



EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Círculos en pista a las 4 esquinas: - Sentido de las agujas del reloj. - Sentido contrario a las agujas del reloj. 	<p>5' x2</p> <p>5' x2</p>	
--	---------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Partido con saque corto obligatorio. 	<p>10'</p>	
--	------------	---

<ul style="list-style-type: none"> • PARTIDOS AL REY DE LA PISTA. 		
--	--	--

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS. 	<p>5'</p>	
--	-----------	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:
T TRABAJO PRINCIPAL: I:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO: I:



7.6. SESIÓN

JUGADORES: HASTA 8 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

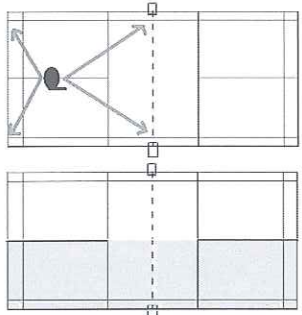
NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS Entrenamiento para movimientos en pisa a las 4 esquinas 2
------------	-------	---

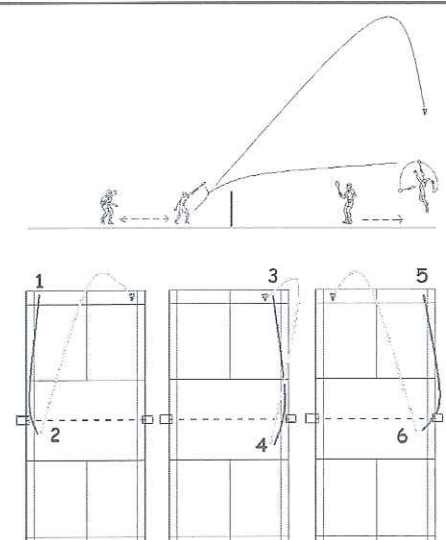
CALENTAMIENTO GENERAL.

<ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua. • Elevaciones y tracciones de rodillas. • Pasos laterales a izquierda y derecha. • Movilización articular de tobillos, rodillas, caderas, hombros y muñecas. 	<p>3'</p> <p>20 rep.</p> <p>20 rep.</p> <p>20 rep.</p>	
---	--	--

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos a las 4 esquinas libre. • Juego libre en 1/2 pista. 	<p>3 x 16</p> <p>5'</p>	
--	-------------------------	---

FASE PRINCIPAL

<ul style="list-style-type: none"> • Dejadas en paralelo, contra lob libre. 	<p>5' x 2</p>	
--	---------------	--



EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • L: - 2 atrás + delante derecha. - 2 atrás + delante izquierda. 	5' x2 5' x2	
<ul style="list-style-type: none"> • Los 3 golpes en paralelo, y lob cruzado para realizar el otro lado. 	5' x2	
<ul style="list-style-type: none"> • Fondo paralelo + remate o dejada cruzado. 	5' x2	
<ul style="list-style-type: none"> • Ataque-defensa libre 	10'	
<ul style="list-style-type: none"> • PARTIDOS AL REY DE LA PISTA. 	5'	

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS. 		
--	--	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:
T TRABAJO PRINCIPAL:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO:

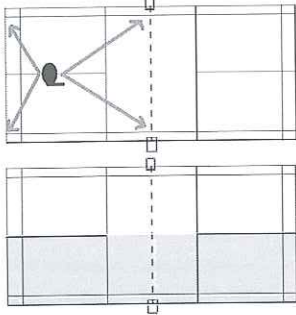
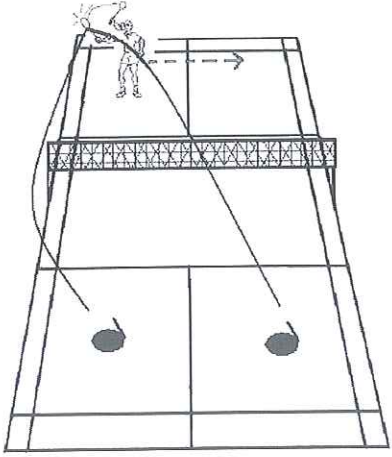
I:
I:



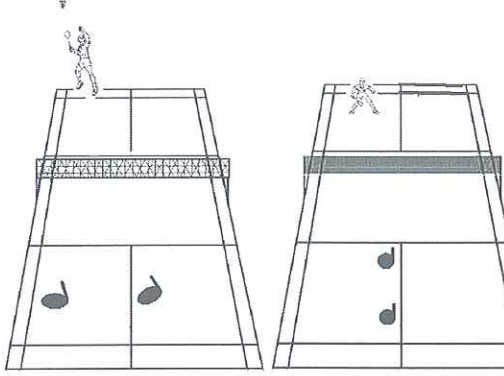
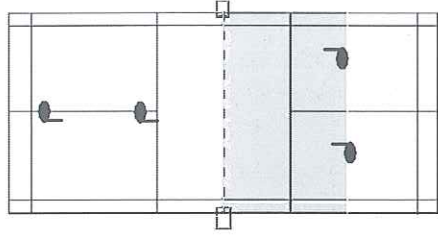
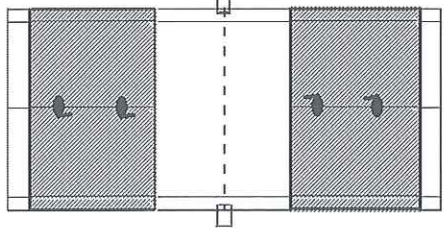
7.7. SESIÓN

JUGADORES: HASTA 12/16 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

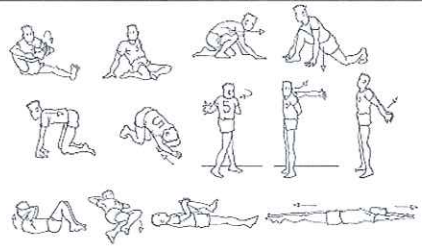
NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS Entrenamiento para la táctica del dobles de nivel básico
CALENTAMIENTO GENERAL.		
<ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua. • Elevaciones y tracciones de rodillas. • Pasos laterales a izquierda y derecha. • Movilización articular de tobillos, rodillas, caderas, hombros y muñecas. 	3' 10. 10 x cada lado. 10 cada cosa	
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos atrás en salto, y desplazamiento adelante llegando abajo. • Peloteo libre en 1/2 pista. 	5'	
FASE PRINCIPAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Juego tenso 2 x 1: los defensores golpean en paralelo, el atacante golpea libre. 	5' x 3	

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 2: el que está solo ataca, y cuando los que defienden consiguen bajar el volante se ponen en tándem, y atacan sobre 1/2 pista. 	5' x 2 lados x 3 jugadores	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 atacan y 2 defienden: el ataque hace dejada y remate, y los defensores lob y defensa en red, juego en la red, y juego tenso. Hay que trabajar los 2 lados en defensa y en ataque atrás y adelante. 	5' x 4	
<ul style="list-style-type: none"> • Juego de la caja 2x2: sólo vale la superficie sombreada.< 	10'	

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS. 	5'	 <p><i>*adaptadas del original de Anderson B. por Javier Gómez</i></p>
--	----	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:
T TRABAJO PRINCIPAL:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO:

I:
 I:

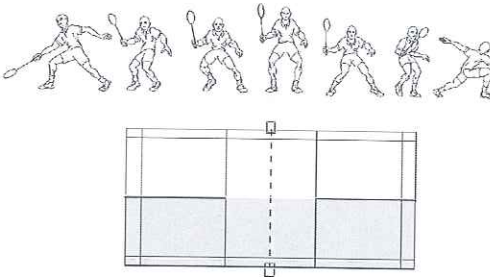

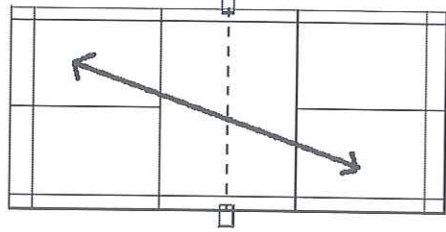


7.8. SESIÓN

JUGADORES: HASTA 12 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

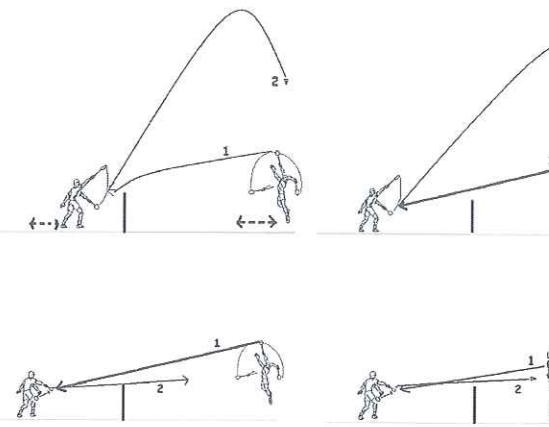
NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:


OBJETIVOS: Golpes y desplazamientos básicos.

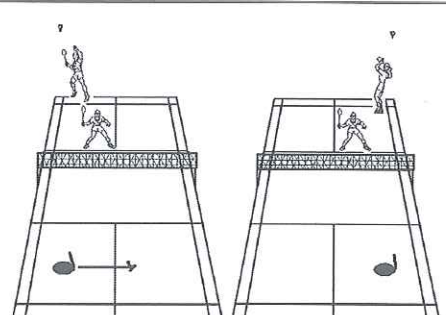
EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS Entrenamiento para la técnica de los golpes de dobles
CALENTAMIENTO GENERAL		ELEGIR EJERCICIOS
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
<ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos laterales, a tocar las líneas del pasillo. Juego libre en 1/2 pista. 	<p>3 x 10</p> <p>5'</p>	 <p>The diagram illustrates lateral displacement exercises with six figures showing a player moving side-to-side. Below it is a court layout for doubles play, showing a central dashed line and shaded side areas.</p>
FASE PRINCIPAL		
<ul style="list-style-type: none"> Juego tenso uno delante y otro detrás. 	<p>5' x 2</p>	 <p>The diagram shows a doubles play sequence with four numbered figures (1, 2, 2, 1) illustrating the positions of the two players during a rally.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Juego tenso en 1/2 pista cada uno en diagonal. 	<p>5' x 2 lados.</p>	 <p>The diagram shows a court layout for diagonal doubles play, with a dashed line down the center and a diagonal arrow indicating the path of the shuttlecock between the two halves of the court.</p>



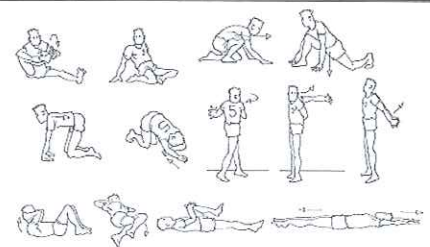
EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 1 en 1/2 pista: remate y dejada contra defensa alta, tensa y lob: el que ataca puede rematar y hacer dejada desde el fondo, y el que defiende debe levantar las dejadas, y defender tenso o alto los remates. 	5' x 2 lados x 2 jugadores	
---	-------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Ataque defensa 1 x 2: el atacante en 1/2 pista, debe rematar y hacer dejadas sobre los 2 defensores que deben levantar. 	(3' x 2 lados) x 3 jugadores	
---	---------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Defensa ataque 1 x 2: 2 en tándem atacan sobre 1/2 pista; si el defensor cruza el volante, se cambia de pista. 	7' x 3	
--	--------	--

FASE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS. 	5'	 <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">* adaptadas del original de Anderson B. por Javier Gómez</p>
--	----	---

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:
T TRABAJO PRINCIPAL: I:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO: I:

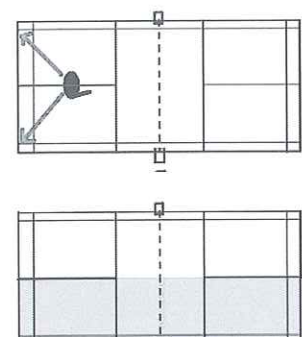
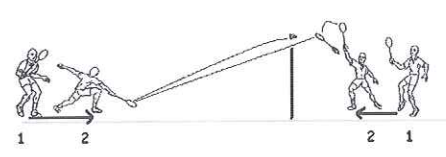
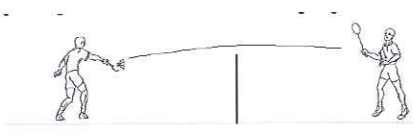
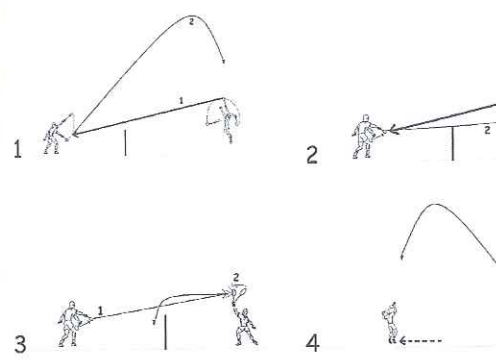


7.9. SESIÓN

JUGADORES: HASTA 16 PARA 4 PISTAS
(2 JUGADORES CADA 1/2 PISTA).

NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:

OBJETIVOS: Golpes y desplazamientos básicos.

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS Entrenamiento técnica de los golpes de ataque y defensa de dobles
CALENTAMIENTO GENERAL		ELEGIR EJERCICIOS
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
<ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos de remate atrás: 2 en salto y 2 normales. Peloteo libre en 1/2 pista. 	<p>3 series x 16 veces</p> <p>5'</p>	
FASE PRINCIPAL		
<ul style="list-style-type: none"> Juego tenso uno delante y otro atrás en 1/2 pista. 	5' x 2	
<ul style="list-style-type: none"> Juego tenso en 1/2 pista. 	5' x 2 lados	
<ul style="list-style-type: none"> Remate - defensa 1 x 1 en 1/2 pista: remate-defensa alta; remate-defensa tensa; bloqueo en la red - red; lob, y vuelta a empezar con el otro jugador. 	7'	



EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • 2 remates + juego tenso. 	<p>5' x 2 jugadores.</p>	
--	--------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 2: 2 atacan (dejada y remate) y 2 defienden (las dejadas las levantan, y los remates los defienden altos o tensos). 	<p>5' x 2 lados x 2 parejas.</p>	
---	----------------------------------	--

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • Partidos de dobles libre, pero una de las parejas no puede rematar. • ESTIRAMIENTOS. 	<p>5'</p>	<p><i>*adaptadas del original de Anderson B. por Javier Gómez</i></p>
---	-----------	---

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:
T TRABAJO PRINCIPAL: I:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO: I:



7.10. SESIÓN DE TRABAJO DEL ATAQUE Y LA DEFENSA EN DOBLES

JUGADORES: HASTA 12/16 PARA 4 PISTAS
(3 JUGADORES CADA ½ PISTA)

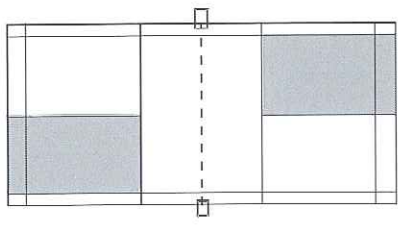
NIVEL: INICIACIÓN
SESIÓN N°:
FECHA:

EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

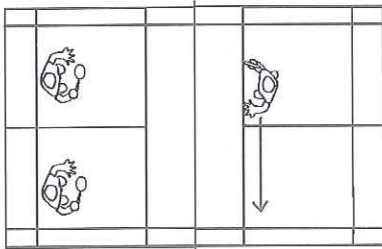
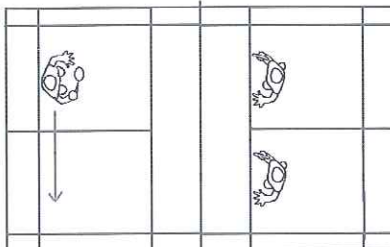
CALENTAMIENTO GENERAL.

<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de acondicionamiento físico general. 	5'	
---	----	--

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

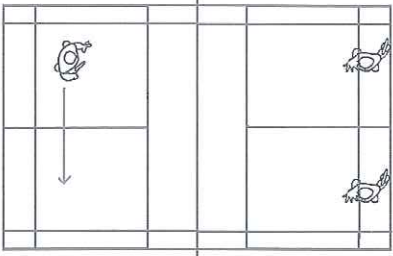
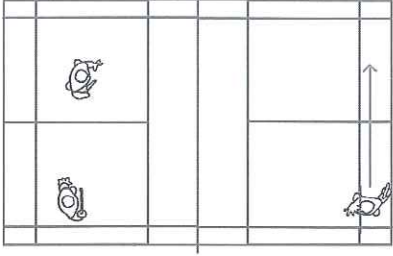
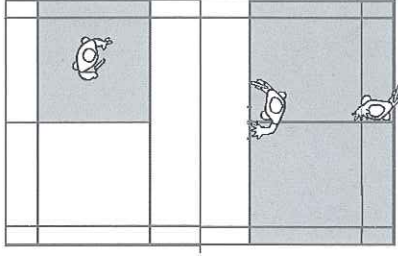
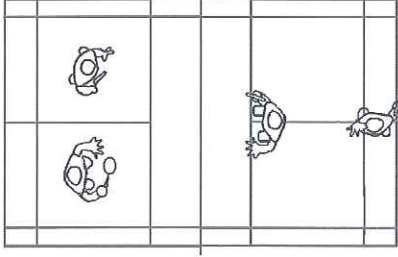
<ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos específicos de dobles en pista. 	5'	
<ul style="list-style-type: none"> Juego libre en ½ pista en posición cruzada. 	5'	

PARTE PRINCIPAL O DESARROLLO

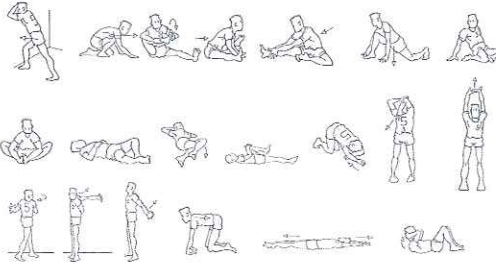
<ul style="list-style-type: none"> Juego tenso 1 delante y 2 detrás. Cambian el juego los que son 2. 	5' X 3 Jugadores	
<ul style="list-style-type: none"> Juego tenso 2 delante y 1 detrás. 	5' X 3 Jugadores	



EJERCICIOS	T / I	DISPOSICIÓN Y OBJETIVOS
------------	-------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • 2 atacan sobre 1 defensor (cambia de dirección el que defiende). 	5' X 3 Jugadores	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ataca sobre 2. Si la defensa cambia el lado, el atacante se mueve. 	5' X 3 Jugadores	
<ul style="list-style-type: none"> • Juego de la caja 1 (en media pista) x 2 en pista de dobles. 	5' X 3 Jugadores	
<ul style="list-style-type: none"> • Partidos de dobles. 		

FASE DE RELAJACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • ESTIRAMIENTOS. 	5'	
--	----	--

TIEMPO TOTAL DE TRABAJO:
T TRABAJO PRINCIPAL:
T TRABAJO COMPLEMENTARIO:

I:
I:



8. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

ATENER EN CUENTA: antes de realizar éstos ejercicios, se supone que ya se ha pasado por la fase de CALENTAMIENTO GENERAL, en la que los jugadores ya han realizado ejercicios de movilidad articular, carrera suave, estiramientos ligeros...

Se puede regresar trotando suave para recuperar y que el entrenador explique mientras el siguiente ejercicio, o bien se puede volver repitiendo el ejercicio.

SITUACIÓN DEL ENTRENADOR

En la línea de inicio.

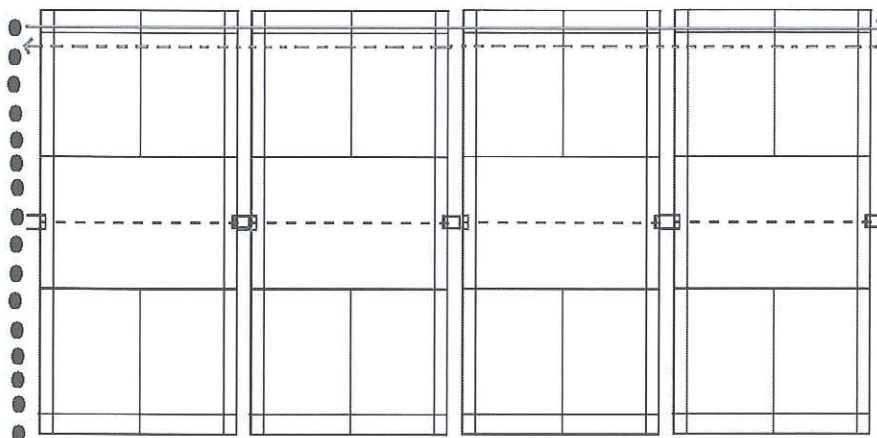
8.1. EJEMPLO 1: EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS ATRAVESANDO LAS PISTAS A LO ANCHO

DISPOSICIÓN DE LOS JUGADORES

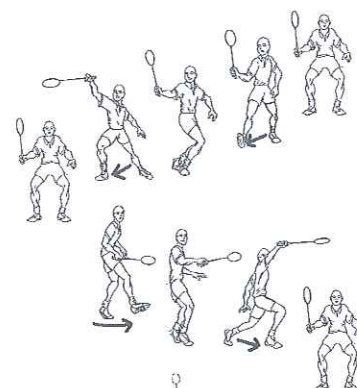
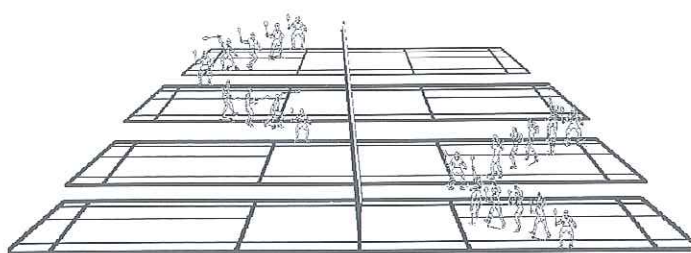
Se forma una fila a lo ancho de los campos, y se realizan los ejercicios atravesando los 4 campos.

ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO

Se hacen ejercicios de desplazamientos, fuera de los límites de una pista. En éste caso, se atraviesan las pistas a lo ancho (ver imagen arriba). Sirve a demás para el trabajo y enseñanza de los mismos.

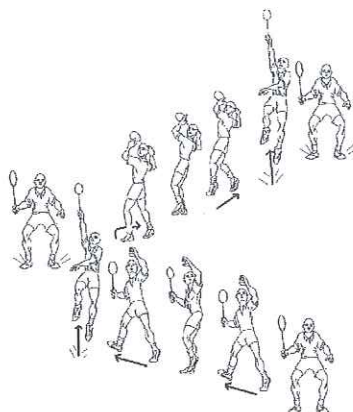


EJERCICIOS

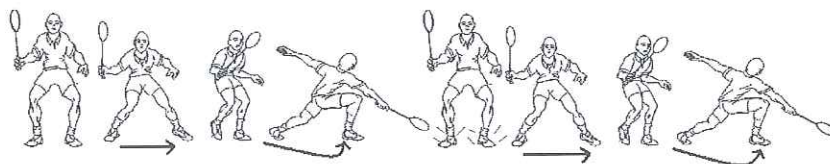


1. Desplazamiento hacia delante. Se realiza el desplazamiento hacia delante derecha con raqueta, pero no se hace movimiento de vuelta, sino que se ponen los pies en paralelo, y se realiza el desplazamiento hacia el otro lado.

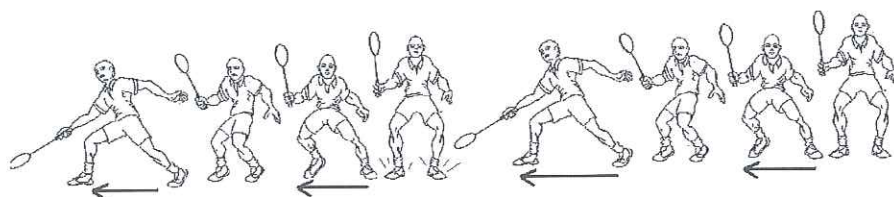
2. Igual, pero con desplazamiento hacia atrás.



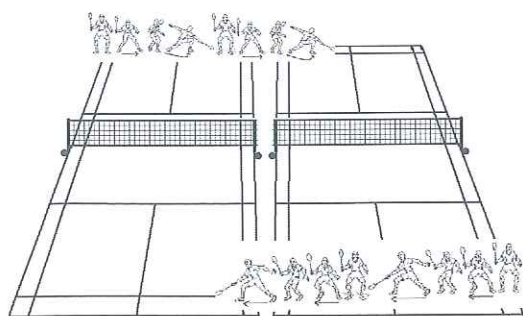
Lateral de revés.



Lateral derecha.



3. Igual con los desplazamientos laterales de defensa de derecha (un ancho), y de revés.



4. Se pueden combinar los dos, uno primero, y otro después.

5. Calentamiento en juego libre 1 x 1 en 1/2 pista.



8.2. EJEMPLO 2: EJERCICIOS DE TÉCNICA DE GOLPEO Y DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS

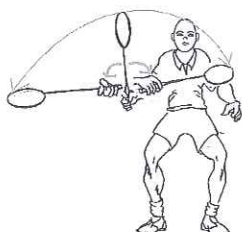
DISPOSICIÓN DE LOS JUGADORES

Sirve también para el trabajo de presa de raqueta, movimiento de pies, técnica de golpes, y enseñanza de los desplazamientos.

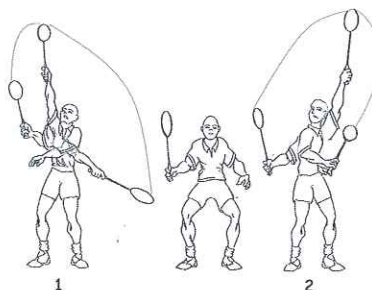
SITUACIÓN DEL ENTRENADOR

Delante y a la vista de los jugadores, realizando los ejercicios para que ellos lo vean.

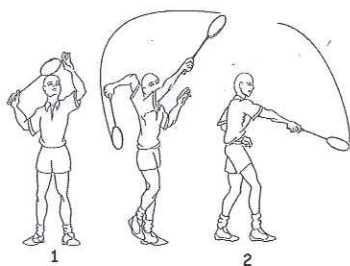
EJERCICIOS



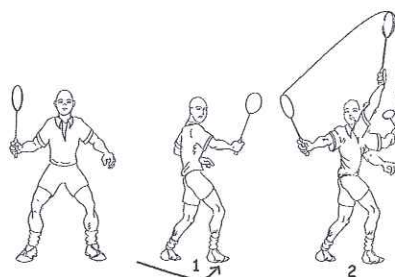
1. Ejercicio de movimiento de raqueta a media altura.



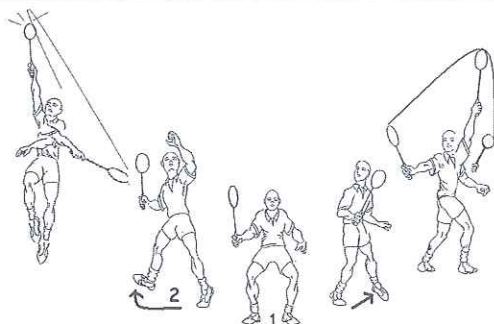
2. Ejercicio de golpes de mano alta: 1-2 de derecha sin mover los pies.



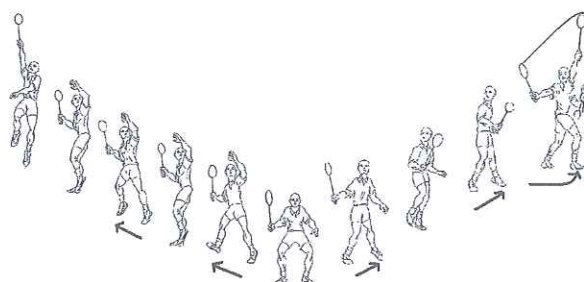
3. 1-2 de derecha con sólo 1 paso.



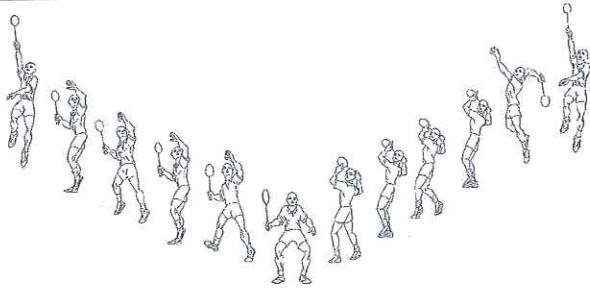
4. Idem de revés.



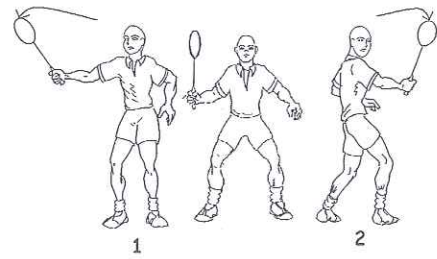
5. Primero de derecha y luego de revés.



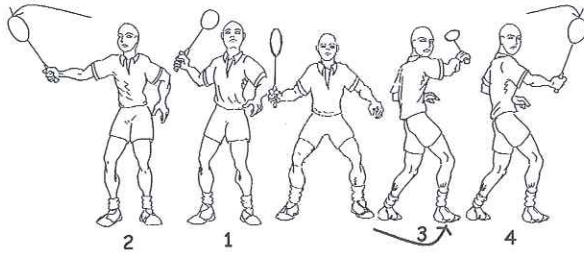
6. El mismo ejercicio dando 2 pasos en vez de 1.



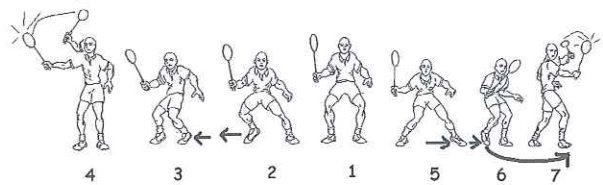
7. El mismo ejercicio, pero en vez de golpear de revés, lo hacemos de rectificado.



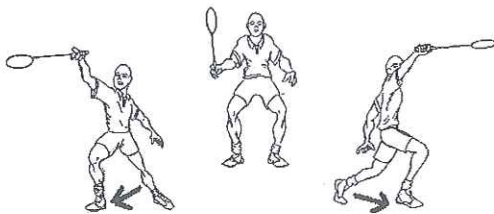
8. 1-2 a media altura: juego tenso de derecha sin mover los pies.



9. Idem de revés.
10. El mismo ejercicio, combinando el golpe de derecha con el de revés.



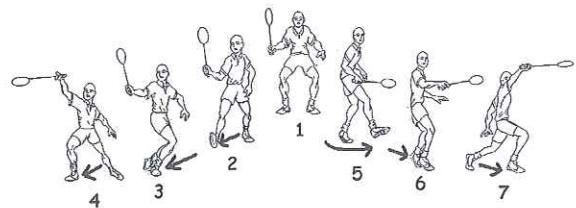
11. Idem dando 2 pasos.



12. Desplazamiento a la red: 1 paso de derecha.

13. Idem: 1 paso de revés.

14. Idem combinando los dos.



15. Idem combinando uno y otro, con 2 pasos.

16. Calentamiento en juego libre 1 x 1 en 1/2 pista



8.3. EJEMPLO 3: JUEGOS DIVERTIDOS EN PISTA

DISPOSICIÓN DE LOS JUGADORES

En pista por grupos, parejas, o equipos dependiendo del juego.

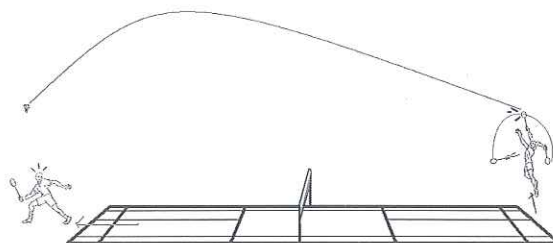
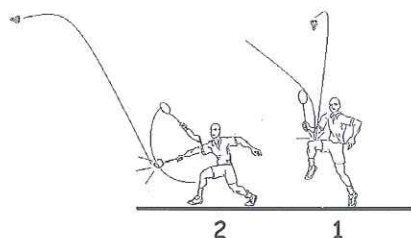
ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO

Se van diciendo juegos.

SITUACIÓN DEL ENTRENADOR

Entre pistas.

EJERCICIOS



1. Tenis. Por parejas.

Variantes:

- Se puede jugar sin que el volante toque el suelo, pero es obligatorio golpear siempre el volante de mano baja.
- Se deja botar el volante en el suelo, y luego se golpea, pero sólo se puede jugar sin la parte comprendida entre la red y la línea de saque.

2. Food - bádminton.

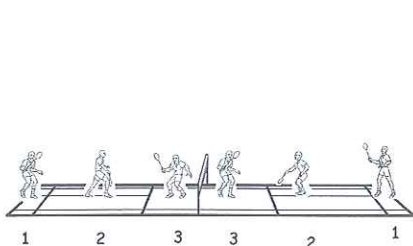
Por parejas o cuartetos (equipos de 2).

3. Golpes de fondo:

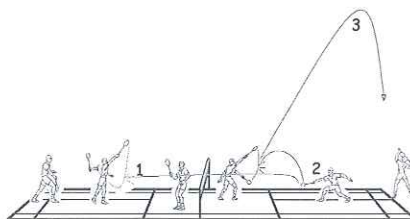
Por parejas se hacen golpes de fondo, siendo el objetivo alejar lo más posible al contrario de la red (aunque el volante se vaya fuera del campo). No existe línea de fondo. Se gana cuando el contrario no es capaz de pasar la red en algún golpe. Se juega sólo en 1/2 pista para los principiantes.

4. Voleibol 3 x 3 en 1 pista:

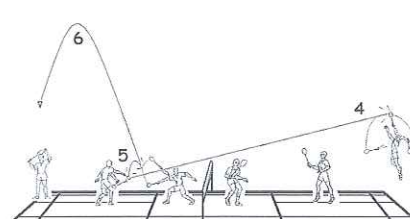
- Se juega como en voley, incluyendo que el fallo es punto directo, a 15 puntos.
- El volante sólo puede caer en campo contrario entre la zona de saque y el pasillo de fondo (dicho pasillo no vale).



1. Jugadores atacantes en el pasillo.
2. Defensores en el centro del campo.
Este jugador es el que saca desde su posición.
3. Colocadores en la zona de la red.



- Golpe 1: saque.
Golpe 2: defensa corta hacia el colocador.
Golpe 3: colocación alta hacia el atacante.

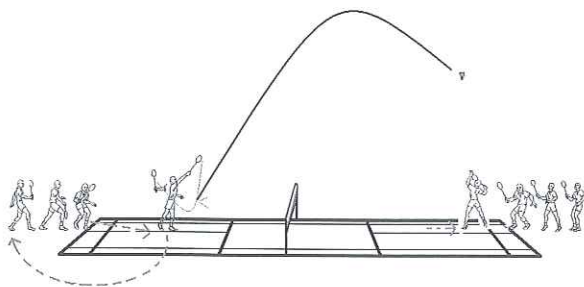


- Golpe 4: ataque.
Golpe 5: defensa corta.
Golpe 6: colocación alta para el atacante.

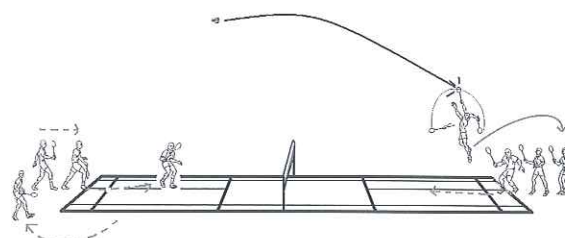


5. Partido por equipos:

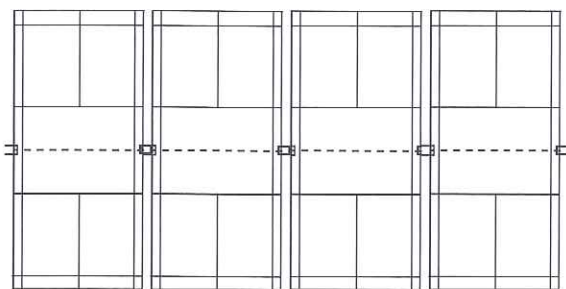
Se sitúan los equipos (de 5 jugadores como mucho), en fila india fuera de la pista, en su parte posterior. Sólo el primero de la fila puede estar en pista. El juego consiste en que el jugador debe golpear el volante como si fuera un partido, pero realiza su golpe, y debe salir de la pista rápidamente para que entre el compañero que va detrás de él en la pista. El jugador que falle está eliminado, hasta que alguno de los dos equipos se quede sin jugadores. En caso de llegar a quedar sólo 1 jugador por equipo, se juega un partido a 3 puntos entre esos dos jugadores finalistas. El equipo al que se le ha eliminado un jugador, saca.



a) Saque izquierda. El jugador de la derecha, se desplaza desde la posición de recepción para golpear.



b) El jugador que ha sacado se va el último de su fila (izquierda), El jugador que recibe, golpea el volante y se va el último de su fila. El siguiente jugador entra en pista nada más golpear el anterior.



6. Partidos en 4 pistas a la vez al fallo:

Se juegan partidos 1 x 1 en pista completa; el que pierde se sale de la pista y se deja el puesto a cualquier jugador que en ese momento esté fuera de ella, sumando un punto a cada derrota. El jugador que gana 3 partidos consecutivos, sale de la pista con 0 puntos (está limpio de puntos negativos), y espera su turno para entrar en otra. El que llegue a 15 puntos negativos, eliminado. Siempre saca el que entra nuevo en pista.



8.4. EJEMPLO 4: CALENTAMIENTO ESPECÍFICO EN PISTA O CALENTAMIENTO DE PARTIDO

DISPOSICIÓN DE LOS JUGADORES

Por parejas en media pista.

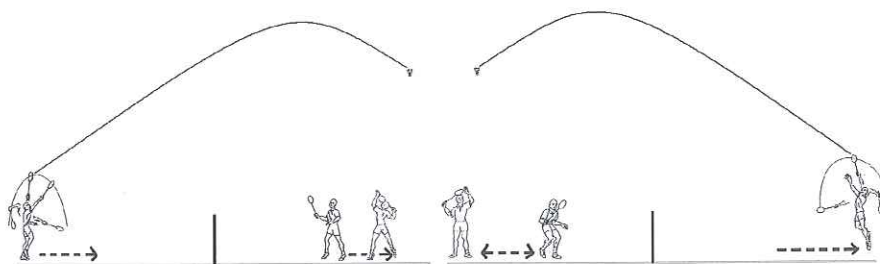
SITUACIÓN DEL ENTRENADOR

En caso de competición en la zona de entrenadores. En caso de entrenamiento dando vueltas por la pista.

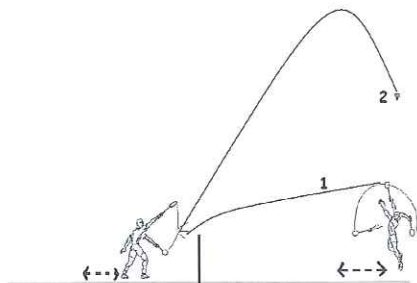
ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO

Es un calentamiento en el que cada ejercicio dura entre 2 y 5 minutos, y sólo sirve para afianzar el golpe rápidamente en ese momento con el objetivo de entrar al partido de competición o al entrenamiento rápido.

EJERCICIOS



1. Juego de fondo en 1/2 pista.



2. Lob dejada.

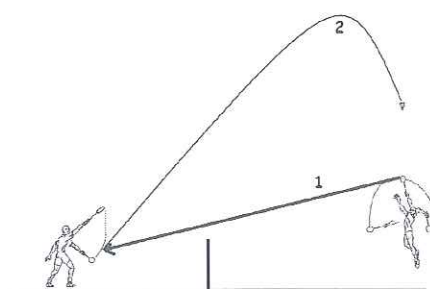


3. Juego tenso

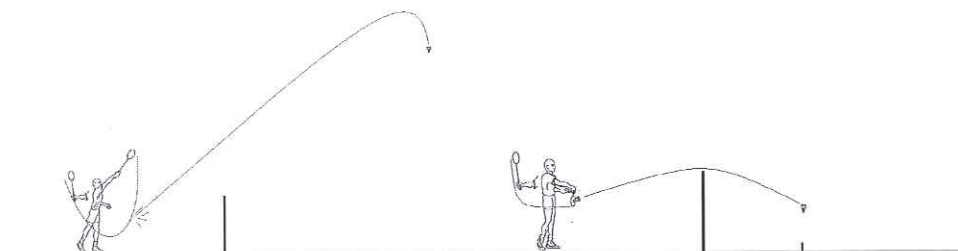




4. Juego en la red.



5. Remate - defensa alta.



6. Saques altos y cortos.





9. MATERIALES

9.1. MATERIALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

INDUMENTARIA

Para una práctica cómoda del bádminton es necesaria una indumentaria cómoda, con una buena transpiración (se suda mucho), y cómoda para mover el brazo y las piernas con facilidad.

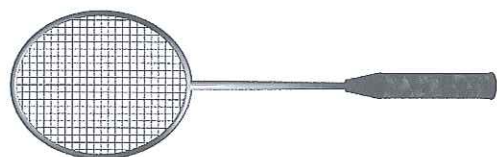
El calzado debe ser plano, con una suela ligeramente acolchada, un calcetín grueso (evitando los de hilo para prevenir las ampollas), pantalón corto, y camiseta o polo amplio.

LA RAQUETA

Existen varios tipos de raqueta. Entre las más normales están las de cabeza redonda (ilustración), de cabeza cuadrada, de 3 (mango, caño y cabeza), 2 (cabeza con caña unida), y 1 piezas ...

El cordaje tendrá una tensión de entre 8 kg (iniciación), 9-10 kg de competición, y hasta 13-14 kg del alto rendimiento.

La empuñadura estará forrada con una cubierta llamada "grip". Este puede ser de tira fina, de tira gruesa y adhesiva, y de toalla. Se venden en piezas individuales, y en rollos de hasta 20 unidades.

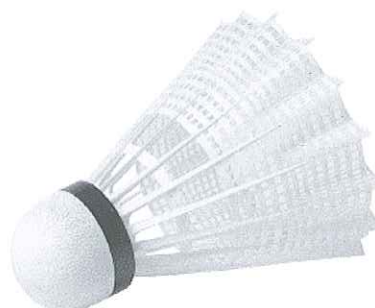


Raqueta.

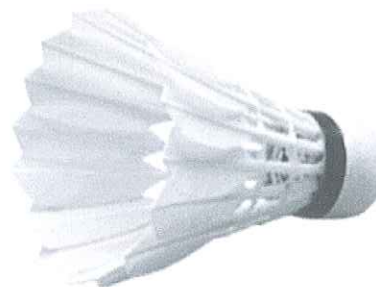
EL VOLANTE O PLUMA

El volante de competición es una pieza de corcho semiesférica, con 16 plumas de ganso insertadas. Se deteriora con facilidad, y a la larga sale caro (imagen derecha inferior).

Existen volantes fabricados de nylon, mucho más resistentes (imagen derecha medio).



Volante de nylon.



Volante de plumas.



INSTALACIÓN

Es importante que la instalación tenga un mínimo de 4 m. según reglamento son 7 m de altura, con el suelo antideslizante, evitando brillos de luz del exterior, así como las corrientes de aire provenientes del aire acondicionado o de la calle.

LOS CAMPOS

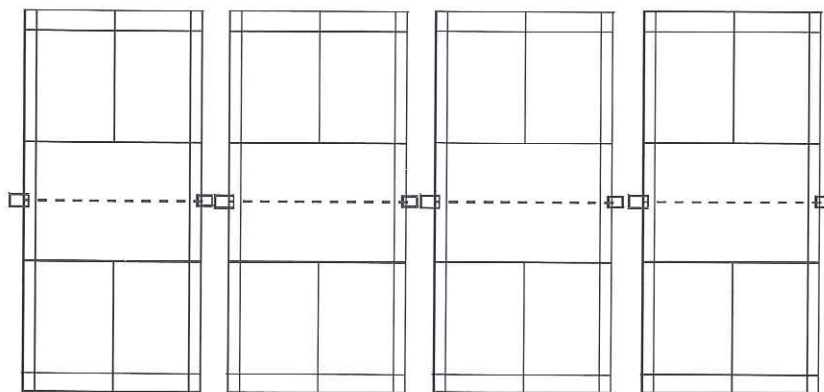
Dependiendo del tamaño de la sala, cabrán más o menos pistas. Lo más habitual es colocar 4 pistas en paralelo, que caben en una pista de baloncesto. En otro tipo de instalaciones, quizá las paredes queden demasiado cerca del perímetro de las pistas, y eso es peligroso. Hay jugadas en las que los pies llegan a tocar fuera de las pistas por la iner-

cia; también hay pabellones que comparten actividades, y el tráfico de personas para ir de un sector de la instalación a otra supone que haya personas que caminen cerca o incluso por dentro de nuestras pistas, con el consiguiente peligro.

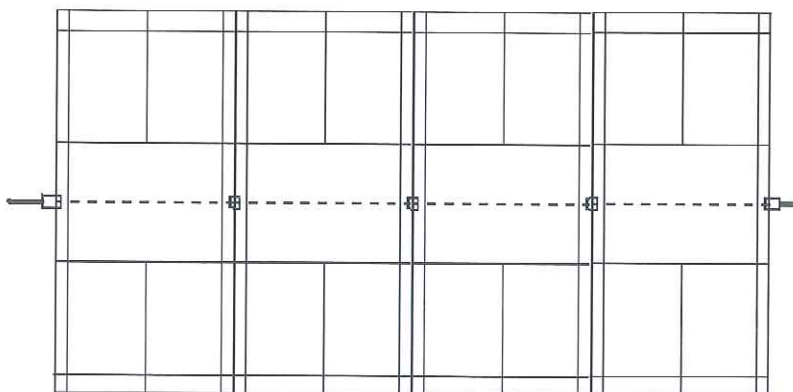
Dentro de lo posible hay que evitar éste tipo de casos que ponen en riesgo a nuestros jugadores.

Lo más habitual es colocar 4 pistas paralelas, cada una con su propia red, pero es mucho más cómodo colocar una red gigante (las hay de varias medidas, para otros deportes de red).

Para colocar las redes correctamente, hay que situar los postes justo en las líneas laterales de los campos, en su justo centro.



4 pistas con 4 redes y 8 postes.

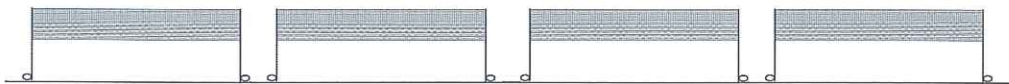


4 pistas con una red gigante, 5 postes y ocupando menos espacio.



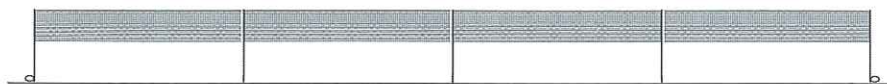
Como se ve, para que las redes aguanten la tensión suficiente para mantenerse completamente horizontales al suelo, se deben lastrar los postes, para que no se

venzan. Es bastante engorroso e incómodo transportar a diario los contrapesos, así que hay dos formas de evitarlo:



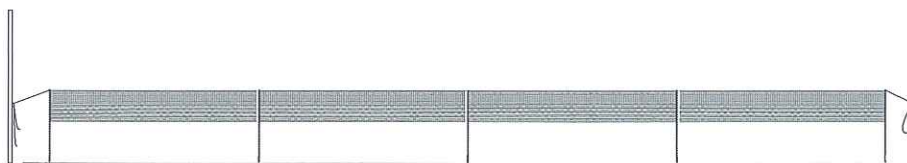
- Una es haciendo coincidir las líneas laterales de los campos, de forma que con 1 solo poste sea suficiente para aguantar los extremos de 2 redes. De ésta forma sólo será necesario lastrar los postes de los extremos. De ésta forma ahorraremos también

en número de postes necesarios (antes se necesitaban 8 postes para 4 pistas, y ahora es suficiente con 5). Sólo hay que tener en cuenta que hay que poner más lastre que antes para aguantar la tensión.



- La otra manera es obtener una sola red tan larga como para cubrir el ancho de 4 pistas. De ésta forma es más rápido de poner que las redes individuales. Normalmente se utilizan anclajes que van a la pared, o es-

palderas para poner éste tipo de redes, que se pueden comprar a medida. A demás no son necesarios los lastres para los postes, ya que son los anclajes de la pared los que sostienen la tensión.



Para la buena conservación de la red, es necesario guardarla correctamente para que no se formen nudos entre las cuerdas y la red, y acabe deteriorándose. Para ello doblaremos la red de la forma siguiente:

- Dejamos la red enganchada en un anclaje de un extremo, y desenganchamos el otro. Cogemos la red por la banda blanca y la vamos doblando sobre sí misma, haciendo los doblajes de la anchura del brazo. Al final

enrollamos hacia abajo la red, y la envolvemos con las cuerdas que sobran.

Otra cosa que debemos tener en cuenta, es evitar realizar nudos en las cuerdas de la red, especialmente en la que atraviesa la banda blanca de la red por dentro, y que es móvil. Para enganchar las cuerdas a los postes, es suficiente con hacer un nudo simple, hacer un "ocho", y dejar libre de nudos la cuerda cuando se guarde.

9.2. LA RED

9.2.1. TIPOS

- **Red individual:** mide el ancho de un campo reglamentario. Consta de:

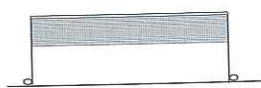
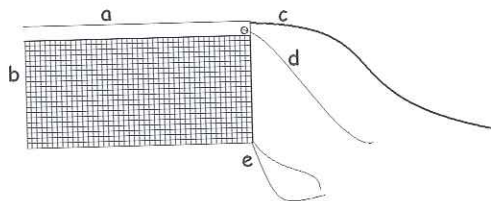
a: banda blanca en la parte superior de la red.

b: red.

c: cuerda interior, que va por dentro de la banda blanca, y sostiene el mayor peso de la red. Es la que tiene que ir sujeta al poste o la pared.

d: Cuerda fina que tensa del todo la banda blanca. Sólo se pone en competición.

e: cuerdas inferiores, que mantienen la parte de la red tensa, cuando se atan a la parte media del poste.



Red individual reglamentaria. Para ponerla se necesitan 2 postes con contrapeso suficiente para tensar la red.



4 redes individuales. Se necesitan contrapesos ligeros en cada poste, y 8 postes. En éste caso las líneas laterales de las pistas no coinciden (están separadas).

- **Redes individuales unidas por una cuerda larga interior:** se sustituye la cuerda interior (c) por una cuerda lo suficientemente larga como para pasar por 4 redes, y a demás que sobre lo bastante para realizar los anclajes de la misma a los postes laterales o espalderas.

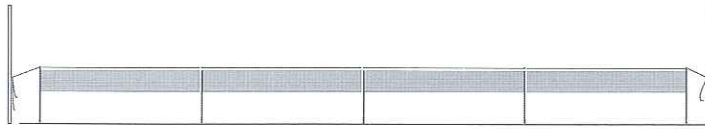
Si las líneas laterales de las pistas no coinciden, se necesita una cuerda más larga para dejar un espacio entre una y otra. Si coinciden dichas líneas, las redes van muy próximas, y se necesitan menos postes para ponerlas.



4 redes unidas por la misma cuerda para ahorrar tiempo a la hora de montar 4 pistas consecutivas a lo ancho. Se necesitan 2 contrapesos pesados en los extremos y 8 postes que no tienen por qué tener contrapesos; sólo sostener correctamente la altura de la red con una base de sustentación.



4 redes consecutivas unidas por una cuerda o sin unir, para cuando las líneas laterales coincidan o estén muy próximas. Se necesitan 2 contrapesos pesados en los extremos, y 5 postes, 3 de ellos ligeros, que sólo hace falta que mantengan la altura de la red.

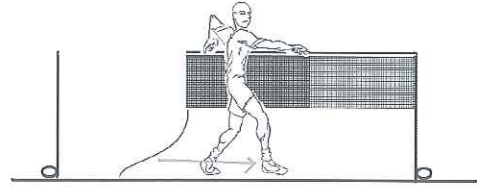


Red multiuso: o bien se atan los extremos a espalderas, o anclajes en la pared, o bien se anclan los extremos de la cuerda a los postes laterales, en los que se pone una gran cantidad de contrapesos. La manera de poner la red multiusos en la espaldera es la más rápida.

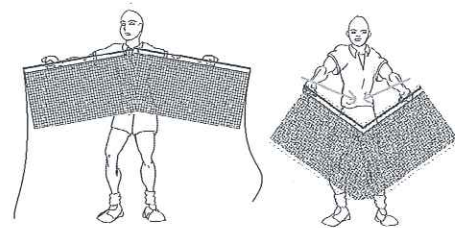
- **Red multiuso:** se pueden comprar de varias medidas a encargo. Es la más práctica a la hora de ahorrar tiempo en ponerla.

A TENER EN CUENTA

- Siempre hay que mantener la cuerda del interior de la banda blanca limpia de nudos, y de ésta manera podremos hacer coincidir los extremos de la red con las líneas, como marca el reglamento, deslizando la banda blanca por ésta cuerda.
- Fijar las cuerdas en los anclajes o en los postes intentando hacer nudos que mantengan la tensión de la red, pero que se puedan deshacer fácilmente, o simplemente, dar muchas vueltas a las cuerda, y evitar hacer nudos.



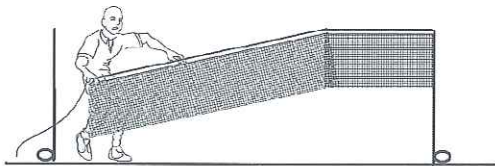
2. Se coge la red con las 2 manos de la banda blanca, y se va doblando con el ancho de la envergadura del brazo, hasta que se acaba la red.



9.2.2. Recogida y conservación

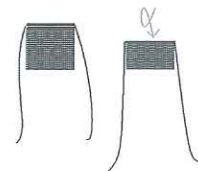
Siempre hay que recoger la red y guardarla de manera correcta para evitar deterioros y perder el tiempo deshaciendo nudos de cuerda y red al día siguiente que tengamos que poner las pistas.

Pasos para recoger la red:



1. Se suelta un extremo de la red, y se mantiene el otro lado sujeto.

3. Cuando se ha terminado, se desengancha la red del último poste, y se vuelve a doblar toda la red sobre sí misma, quedando a la mitad.
4. Una vez bien doblada, se enrolla sobre sí misma, empezando por la altura de la banda blanca.



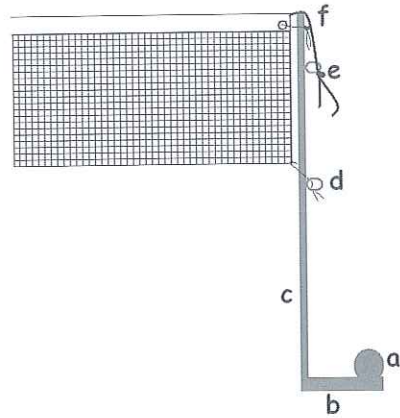
5. Se enrolla la cuerda sobrante sobre la red, quedando un atillo muy fácil de guardar, manejar, o desenvolver.

9.3. LOS POSTES

PARTES

- a: Contrapeso del poste. Puede venir incorporado, o ponerlo a parte (una caja con peso dentro, plomo, un bidón lleno de agua...).
- b: Base del poste.
- c: Tubo del poste.
- d: Asidero de las cuerdas de la red.
- e: Asidero de la cuerda interior de la banda blanca.
- f: Polea por donde pasa la cuerda interior de la banda blanca.

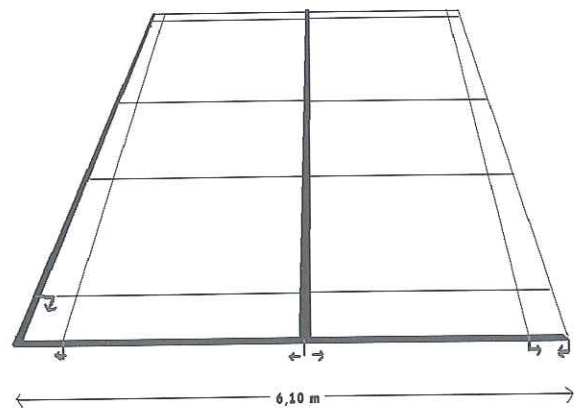
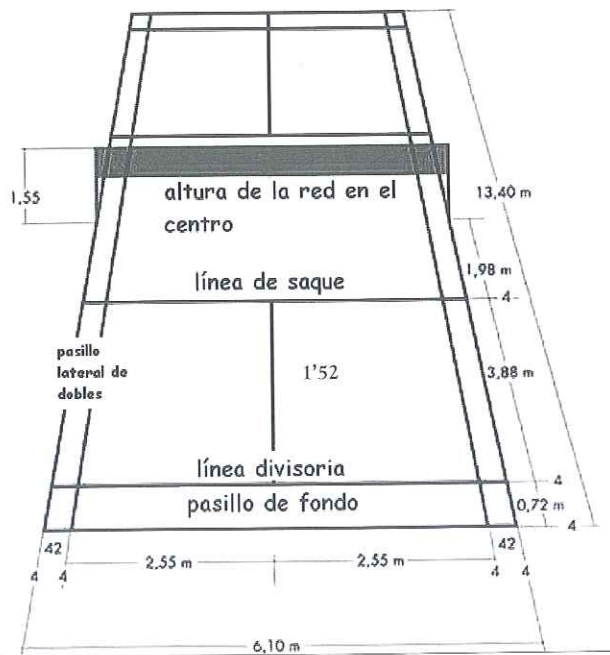
Si el poste viene con contrapeso incorporado, es conveniente que tenga ruedas en la base para transportarlos con facilidad.



9.4. LAS LÍNEAS DE LAS PISTAS

MEDIDAS DEL CAMPO

Se pueden trazar líneas de campos con cinta de marcar o cinta aislante resistente, que se pueden poner en cualquier superficie lisa a cubierto.



NOTA: hay que tener en cuenta que las medidas cuentan con el ancho de las líneas, así que cuando se vayan a marcar, lo primero que hay que hacer es tirar 2 líneas maestras (una a lo ancho, y otra a lo largo), y escribir encima de la cinta con una flechita hacia dónde deben ir todas las líneas. Las líneas de centro van con 2 flechas (una para cada lado), para significar que la línea que tiremos debe ir encima.



9.5. LAS RAQUETAS

Generalidades: una raqueta de bádminton normal pesa entre 85 gramos (las más sofisticadas), y 110 (las escolares).

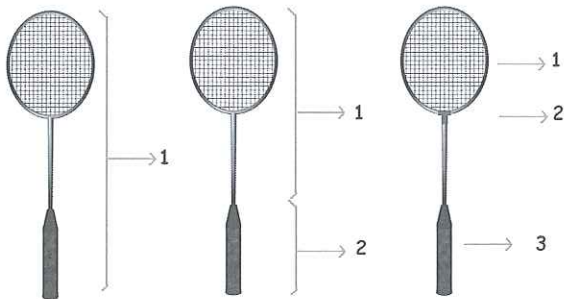
En éste deporte donde hay que mover tan rápido el brazo, 10 gramos de diferencia de peso en la raqueta, se nota mucho a la hora de la precisión en los golpes, las lesiones en los dedos y en el codo, y la velocidad del golpe.

Están hechos de muchos materiales, algunos buscando la resistencia (Titanio), otros la elasticidad (aleaciones de carbono y grafito) o su justo medio, y otros la rigidez (cerámica). Pero ante todo, todas las tecnologías buscan la ligereza. Cuanto más elástica es la raqueta, más potencia se gana en el remate, pero menos sensibilidad en la precisión del golpe. Cuanto más rígida, menos potencia en el golpe, pero más precisión.

TIPOS

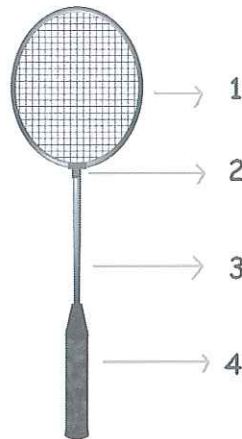
Según el número de piezas

Dependiendo de la calidad de la raqueta que se pretenda a la hora de jugar, existen raquetas de 1, 2 y 3 piezas:



Según la forma de la raqueta

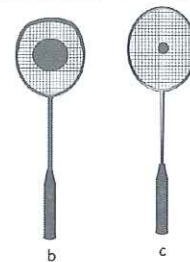
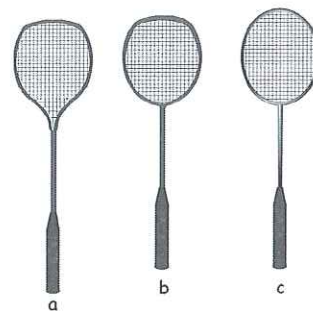
- a. **Lenticulares o con forma de lágrima:** esta forma deja mucho al descubierto la parte de abajo del cordaje, y se rompe mucho. La propia forma hace que la raqueta de por sí pese más, y sea complicado reparar el cordaje.
- b. **Cuadradas:** la única ventaja es que su forma le permite poner más tensión al cordaje, y éste dura más, ya que la tensión está más repartida por toda la cara de la raqueta.
- c. **Ovaladas:** es la más común. La tensión máxima del cordaje, está más concentrado en el centro de la raqueta, y si un volante lo golpeamos fuera de ese punto, el cordaje sufre más, y se rompe con facilidad.



PARTES DE LA RAQUETA:

La raqueta se compone de: cabeza⁽¹⁾ (con el cordaje), la "T" ⁽²⁾ (que es una pequeña pieza con forma de T, que une la cabeza de la raqueta al resto), la caña⁽³⁾ y el mango, que suelen ir unidas⁽⁴⁾.

- **Raquetas de 1 pieza:** unen las 3 partes en 1 sola; pero se dejaron de hacer porque eran demasiado elásticas, frágiles, y el golpe con el volante emitía demasiadas vibraciones.
- **Raquetas de 2 piezas:** no tienen pieza de unión entre caña y cabeza. Son las que más se ajustan a una rigidez-flexibilidad, peso, resistencia y fiabilidad óptimas.
- **Raquetas de 3 piezas:** no tienen tantas ventajas tecnológicas como las otras, y son mucho más baratas. Normalmente se utilizan en colegios y escuelas.



9.6. LOS CORDAJES

TIPOS DE MATERIAL

- **Tripa natural:** aguantan mucho tiempo, pero son muy caros y difíciles de encontrar.
- **Tripa sintética:**
 - *Normales:* son más gruesos, y duran bastante. Por eso se utilizan sobre todo para las raquetas que más se usan (entrenamientos), o bien para los que sólo utilizan una raqueta. Son de 7,5 mm de diámetro.
 - *De competición:* son muy finos, y se rompen con mucha facilidad, pero si tienen una buena tensión, la sensibilidad del golpe es muy alta, y aumenta la precisión de los golpes. Sólo lo utilizan los jugadores de alta competición, y sólo en los torneos. Son de 7 mm de diámetro.

TENSIONES

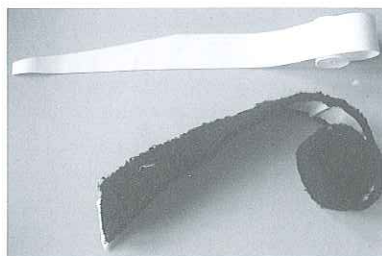
- **Nivel básico:** 7 - 8 kg. de tensión.
- **Niveles medios:** 9 - 10 kg. de tensión.
- **Alto Nivel:** 11 - 15 kg. de tensión.

Cuanta más tensión tenga el cordaje, mayor precisión en el golpe da, pero ello lo hace más frágil.

Un pequeño truco para que se conserven mejor los cordajes, y duren más, está en extender una pequeña gota de crema hidratante en el cordaje.

9.7. LOS GRIPS

El grip o empuñadura es una funda antideslizante en forma de tira de un material que absorbe el sudor, y evita que la raqueta se resbale al golpear.



TIPOS DE MATERIAL Y FORMA

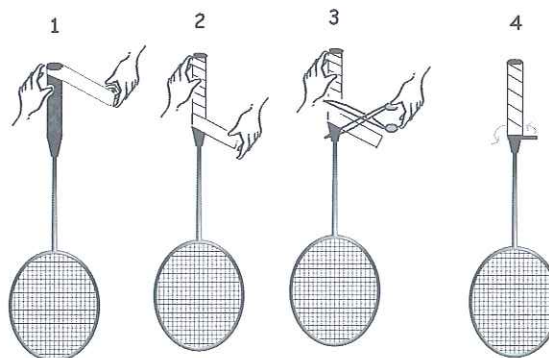
- **Tira de goma:** es una goma antideslizante muy fina.
- **Tira de goma adhesiva:** es igual que la anterior, pero 3 veces más gruesa, y por el lado que debe ir pegado al mango, lleva un adhesivo incorporado.
- **Tira de toalla:** Es algo más fino que el anterior, y también tiene capa adhesiva por dentro.

TAMAÑO

- **Tiras individuales:** del tamaño de una sola empuñadura.
- **3 tiras individuales:** en el caso del primer tipo ntes expuesto.
- **Tiras de 20 raquetas:** se adquieren unos rollos muy grandes de grip, y se hace más económico.

CÓMO PONER UN GRIP

- Se orienta la raqueta hacia abajo.
- Se pone el extremo del grip en el de la empuñadura.
- Se va envolviendo la empuñadura con el greep hacia abajo, hasta llegar a cubrirlo entero.
- Cuando se llega a la caña, se corta el greep en oblicuo (si queda más largo), y se sujeta con un trozo de cinta aislante que de la vuelta a la empuñadura.

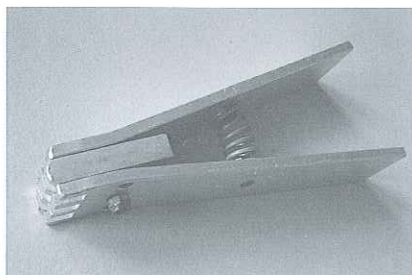
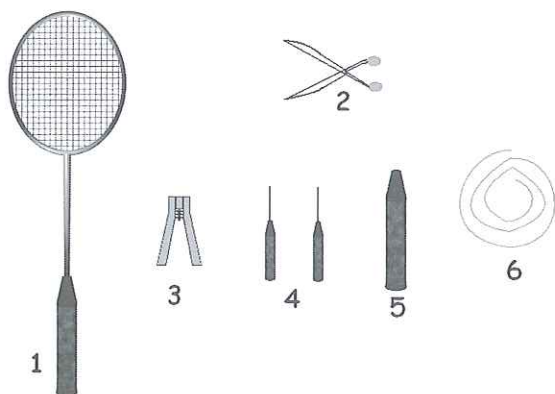


Para diestros.

9.8. REPARACIÓN DE RAQUETAS

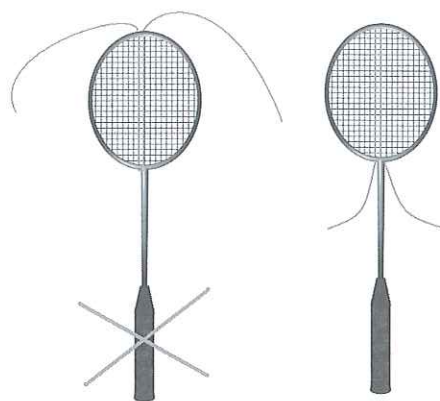
MATERIAL NECESARIO PARA LA REPARACIÓN DE RAQUETAS

1. Raqueta rota.
2. Tijeras.
3. Pinza sujeta cordaje: es una pinza que consta de 1 muelle que es presionado por 2 palancas de metal. Al apretar del extremo inferior (parte abierta), la parte superior se abre, y lo soltamos entre 2 cuerdas (una de ellas la que estamos tensando). De ésta forma sujetamos el cordaje sin necesidad de punzón. La parte cerrada, tiene forma de dientes que entran entre el entramado del cordaje, para que la sujeción sea firme.
4. 2 punzones; son los más fiables para sujetar el cordaje, ya que usando 2 a la vez, se mantiene muy bien la tensión. La contrapartida es que dan de sí los canutos con el tiempo, y a veces los rajan y cortan el cordaje. Aunque con todas las raquetas nuevas vienen canutillos de repuesto.
5. Tensor (mango de una raqueta rota).
6. Retal de cordaje nuevo.



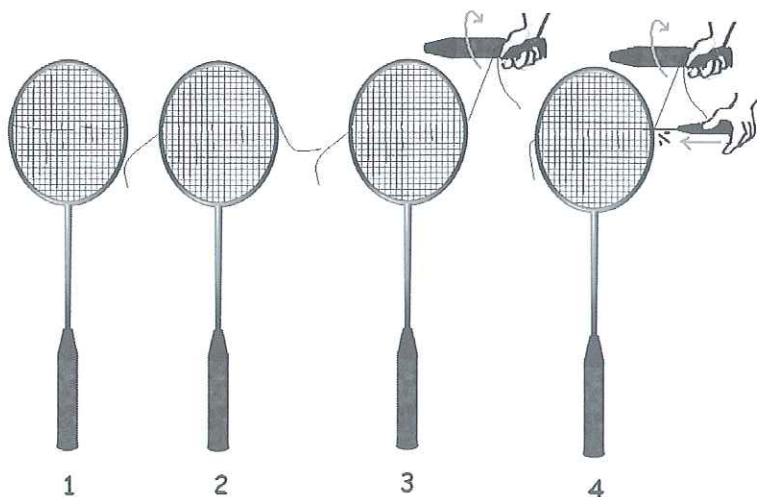
GENERALIDADES

- Es igual reparar las cuerdas horizontales que las verticales, con una salvedad: las 2 cuerdas verticales del centro, tienen justo abajo la caña de la raqueta. Es necesario, pues, pasar la cuerda por la parte de arriba.
- Nunca se repara sólo una cuerda, porque no se podrá tensar; siempre hay que sacar uno de los retales, y sustituir 2 cuerdas como mínimo.
- Para arreglar más de 2 cuerdas: se hace igual y se van repitiendo operaciones, pero se tensa el cordaje según lo vamos poniendo cada 2 cuerdas.



PASOS PARA LA REPARACIÓN DE CORDAJE

1. Raqueta con una cuerda horizontal rota en la parte media de la cabeza.
2. Se sacan los extremos rotos por cada lado.
3. Con el tensor damos vueltas al cordaje, hasta dejar la cuerda un poco más tensa que el resto del cordaje (para compensar parte de pérdida de tensión que se produce al introducir el punzón).
4. Se introduce el punzón para sujetar el cordaje que se ha tensado.



5. Se introduce el retal de cordaje sobrante en el canuto más próximo por la parte de arriba, y se pasa todo el sobrante.

6. Se hace un nudo alrededor de la cuerda que está en ese canuto.

7. Se corta el sobrante, y se saca el punzón del canuto.

8 y 9. Se saca el otro retl del canuto para dejar libre el espacio para 2 cuerdas.

10. El retal entero queda libre.

11. Se tensa el retal.

12. Se introduce el punzón por el canuto del retal.

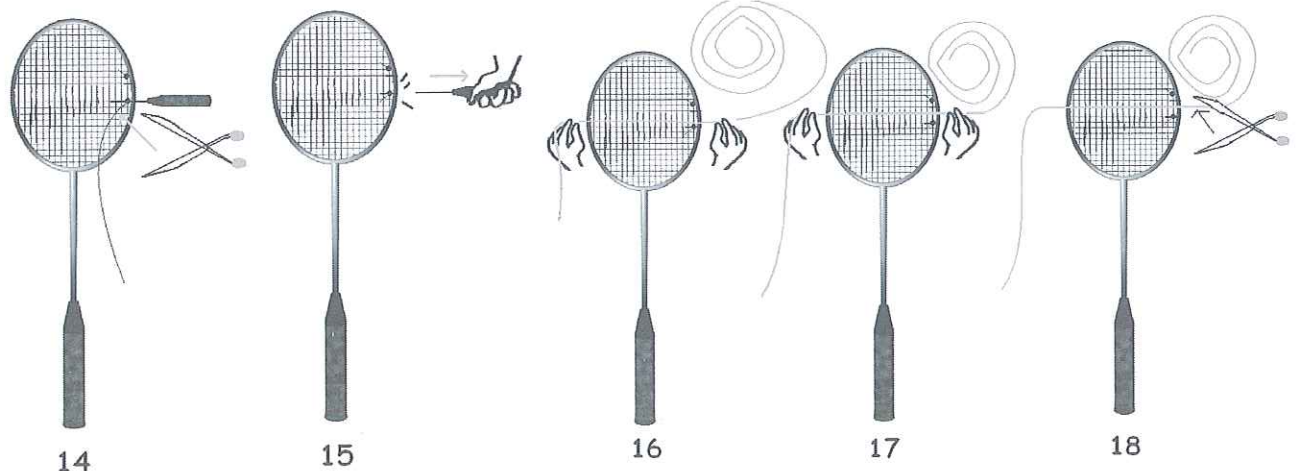
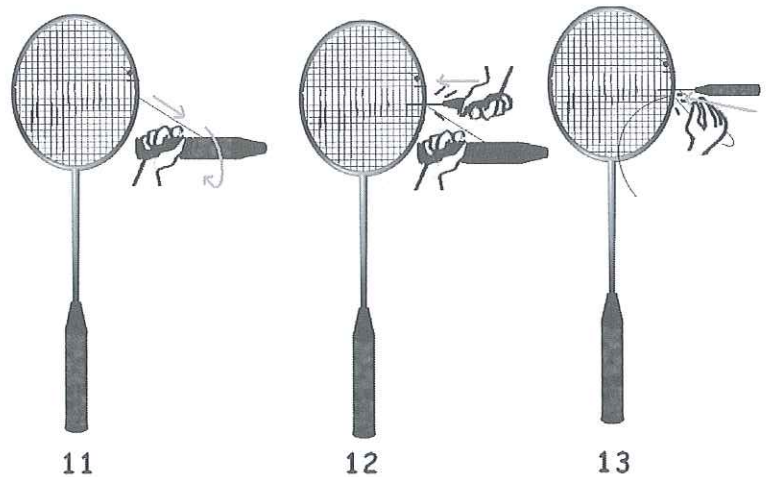
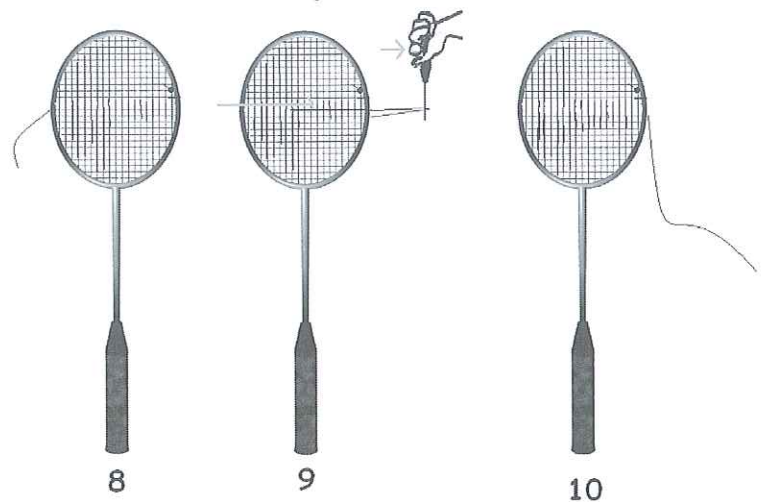
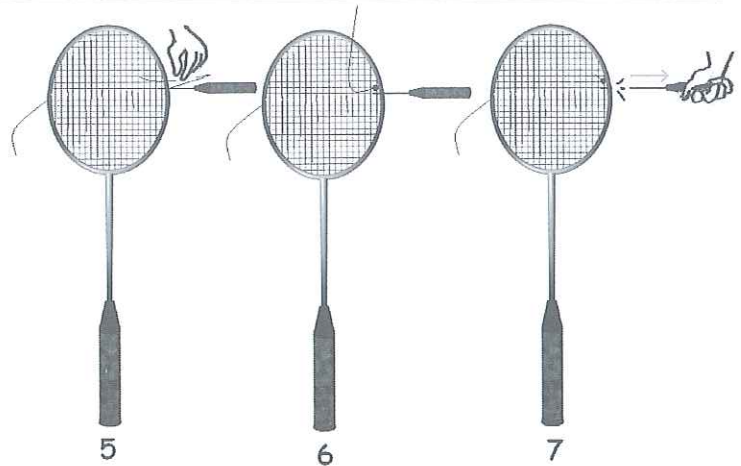
13. Se suelta el tensor, y se introduce el retal por el canuto libre más cercano por la parte de abajo.

14. Se hace un nudo alrededor de la cuerda que está en el canuto, y se corta el sobrante del retal.

15. Se retira el punzón.

16 y 17. Se mide la longitud de las cuerdas que van a ser necesarias para reparar la raqueta, y se deja un poco más de sobra para tensar.

18. Se corta el cordaje nuevo necesario.



19. Se mete un extremo por el canuto superior más próximo que se pueda.

20. Se le hace un nudo alrededor de la cuerda que ya hay en ese canuto.

21. Se mete el otro extremo por el primer canuto que se pueda, y se trenza el cordaje una por arriba y otra por abajo con respecto a las cuerdas verticales que hay, y siempre al contrario de la cuerda que tenemos encima.

22. Cuando se acaba con la cuerda, se saca por el canuto correspondiente, y se mete por el siguiente. Se trenza la cuerda.

23. Se saca el extremo por el canuto correspondiente.

24. Se tensa con el tensor.

25. Se fija con el punzón.

26 y 27. Se deja fijo, y se mete el sobrante por el canuto libre más cercano por la parte de abajo.

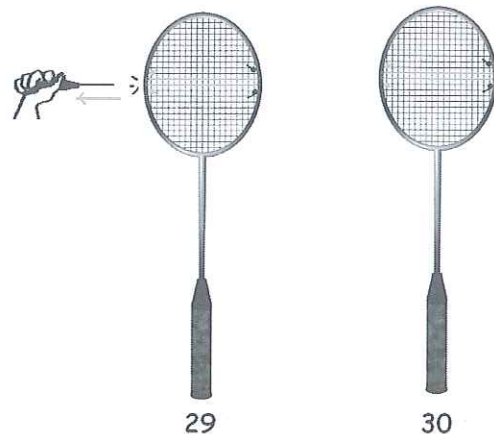
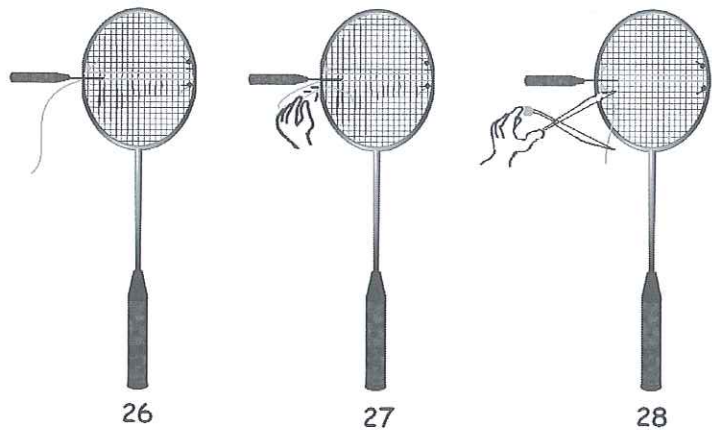
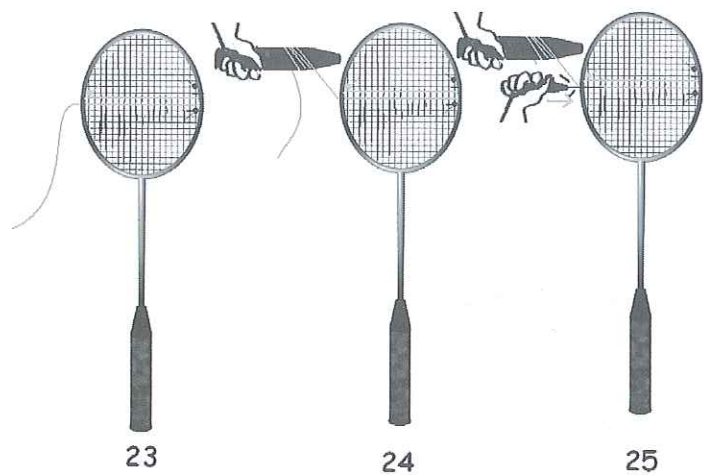
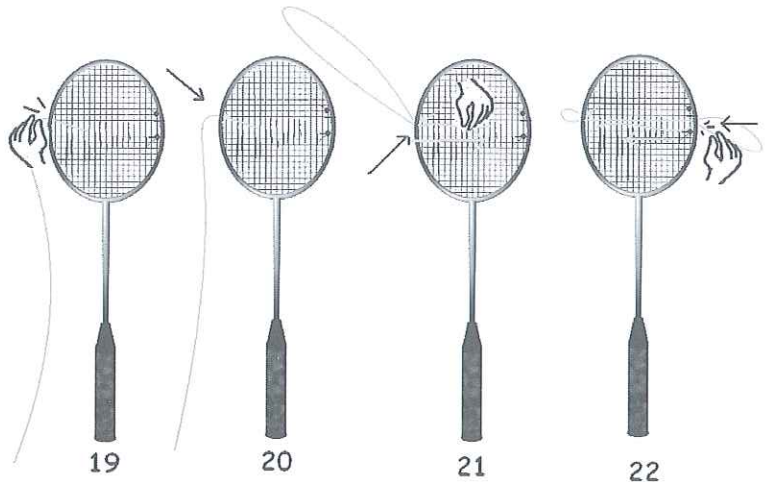
28. Se hace un nudo en la cuerda que está en ese canuto, y se corta el sobrante.

29. Se quita el punzón.

30. Si hace falta, se apuran los cortes de los retales que sobran del cordaje que hemos cambiado.

Nota: se puede utilizar la pinza de presión para sustituir el punzón, o utilizar el punzón y la pinza para asegurar mejor la tensión obtenida del tensado.

Normalmente en las tiendas de deporte especializadas en deportes de raqueta, tienen máquinas que le ponen la tensión al cordaje electrónicamente. Es aconsejable acudir a ellas para cambiar los cordajes si éstos están ya muy secos, o tienen muchas reparaciones.



9.9. LOS VOLANTES

LOS VOLANTES SE COMPONEN DE 3 PARTES

1. Cabeza: una semiesfera de corcho natural.
2. Pluma: es un cono cuya parte estrecha está incrustada en el corcho, y queda abierta por el otro lado para frenar y controlar el vuelo. Hace también las veces de timón de vuelo, y es bastante delicado, por lo que hay que evitar por todos los medios aplastarlo, meterlos en el bolsillo, o guardarlos en sitios que no sean su propio tubo.
3. Cinta: Sirve para visualizar mejor el volante.

Existen varios materiales con los que están hechos, dependiendo de los niveles a los que se vaya a practicar el bádminton.

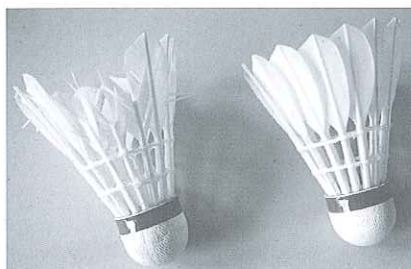


VOLANTES DE INICIACIÓN

Están hechos de nylon.

Tipos:

- a. Rápidos (rojo)
- b. Velocidad media (azul)
- c. Lentos (verde)



Comparación de un volante usado con uno nuevo.



"Picar" un volante

Dependiendo de la altura del lugar geográfico donde estemos jugando, los volantes van a velocidades diferentes: el mismo volante va más lento a nivel del mar, que en un lugar interior y más alto. Para ello hay distintas velocidades de volante.

VOLANTES DE COMPETICIÓN

Están hechos de 16 plumas.

Para ahorrar costes, en determinado número de volantes se ponen algunas plumas buenas, y otras de otro tipo. A mayor número de plumas buenas, mayor calidad del vuelo del volante, y mayor por tanto es el precio.

Son muy frágiles, y en un partido competido de dobles, se pueden llegar a romper hasta 24 volantes.

Para compensar las distintas velocidades que el volante adquiere dependiendo de la humedad, altura, etc, los volantes en competición se pueden "picar" que significa abrir algunas plumas para ralentizar su vuelo, si los dos jugadores están de acuerdo, y el árbitro lo permite.

Se venden en botes de 6 volantes, y resultan en proporción más caros que los de pluma, pero duran muchísimo más.

Se suelen utilizar para las escuelas.

"Abrir el volante" (o "picarlo") no es más que doblar las puntas de las plumas hacia fuera para que se frene más. Dependiendo de la velocidad que adquiera el volante, se abrirán más o menos plumas. Lo más habitual es abrir 1 de cada 3 plumas (4), o bien una sí y una no (8). Cuanto más se abra el volante, no obstante, más se modifica la calidad del vuelo del mismo y se ralentiza. Si se doblan hacia adentro se le da más vuelo.

Es necesario conservarlos en un lugar protegido y húmedo, sin cambios bruscos de temperatura, ya que la pluma se seca con facilidad, y si esto ocurre, se rompe con más facilidad.

Se venden en botes de 12 volantes normalmente.





BIBLIOGRAFÍA

ANDERSON, BOB:

"Estirándose: cómo rejuvenecer el cuerpo"; Integral; 1.989.

ALONSO CUIREL, DIONISIO

"El deporte de alto rendimiento desde la perspectiva del técnico deportivo"; Citius, Altius Fortius; Humanismo, Sociedad y Deporte: Investigaciones y Ensayos" Volumen I, nº 2; noviembre 2.008. COE.

CABELLO MANRIQUE, DAVID (COORD):

"Manual específico para el entrenador de Bádminton. Nivel I". FESBA. (2.002).

CABELLO, D. Y TORRES, G.

Fundamentos básicos de los deportes de raqueta. XVI cursos de verano de la Universidad de Granada en Ceuta, España. Manuscrito no publicado. (2.004).

CABELLO, D., SERRANO, D., TORRE, J.M. DE LA:

"Fundamentos del Bádminton: de la iniciación al alto rendimiento". IAD. Libros. C.T.D. (1.999).

CANALES LACRUZ, INMA; REY CAO, ANA.

"Deporte y Dualismo: su influencia en la Educación Física Escolar". Revista Española de Educación Física y Deportes. Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Nº 9; V época; julio - diciembre 2.008.

FLORENCE, JACKES:

"Motivations et buts d'actions en éducation physique scolaire"; Ciaco Éditeur; 1.986.

GONZÁLEZ RIVERA, MARÍA DOLORES; AZNAR MIRALLES, RUT

"La importancia de las teorías implícitas del alumnado en la Didáctica de los Deportes de Raqueta"; Lecturas EF y Deportes. Revista digital. Buenos Aires - año 12 - nº 107 - abril de 2007

HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L., VELÁSQUEZ BUENDÍA, R.:

"La Actividad Física y Deportiva Extraescolar en los Centros Educativos"; Ministerio de Educación y Ciencia (1.996).

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, JOSÉ LUIS:

"Profesor de Educación Física. Pasado, presente y futuro". Co-plef. Anexo I del Boletín Informativo I.

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, MANUEL:

"Deportes de raqueta"; ed. Ministerio de Educación y Cultura (1.998).

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, MANUEL:

"Bádminton"; El Niño y la Actividad Física y Deportiva. Gymnos. (1.981).

JIMÉNEZ JIMÉNEZ, FRANCISCO Y NAVARRO ADELANTADO, VICENTE

"Evaluación Formativa. Cuando la teoría se lleva a la práctica". Revista Española de Educación Física y Deportes. Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Nº 9; V época; julio - diciembre 2.008.

CAMPAÑA PROGRAMA JUEGO LIMPIO EN EL DEPORTE Y EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Recursos para el profesorado. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha. (2.005).

CAMPAÑA PROGRAMA JUEGO LIMPIO EN EL DEPORTE Y EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Recursos para el alumnado. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha.

LÓPEZ RODRÍGUEZ, A.; LÓPEZ RODRÍGUEZ, P. (COORD.);
HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L.; VELÁSQUEZ BUENDÍA, RIBAUT);

"La Actividad Física y Deportiva Extraescolar en los Centros Educativos"; MEC; 1.996.

MARCOS ALONSO, ODÓN

"Pedagogía de la Educación Física"; 2ª ed. Publicaciones del Comité Olímpico Español, 1.969.

PIERON, MAURICE:

"Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas". Ed. Gymnos (1.988).



RUIZ PÉREZ, LUIS MIGUEL:

"Competencia Motriz; Elementos para comprender el Aprendizaje Motor en la Educación Física Escolar".

RUIZ PÉREZ, LUIS MIGUEL; (COORDINADOR). GUTIÉRREZ, M. GRAUPERA, J.L. LINAZA, J.L. NAVARRO, F.:

"Desarrollo, comportamiento Motor y Deporte"

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. Y FERNÁNDEZ, E

"Didáctica de la Educación Física". Madrid: Prentice Hall. (2003).

SERRANO, D., ARCE, I., CABELLO, D.

"Bádminton: Reglas del Juego". Documento FESBA 2.003.

VÁZQUEZ, BENIDLE:

"La Educación Física en la Educación Básica"; ed. Gymnos (1.989).

VICENTE PEDRAZ, MIGUEL:

"Teoría Pedagógica de la Educación Física: Bases Epistemológicas"; ed. Gymnos, 1.988.

VIDAL BARBIER, MIGUEL; VIDAL ALMIÑANA, MIGUEL.

"Tendencias del Pasado, Presente y Futuro de la Educación Física en España". Revista Española de Educación Física y Deportes. Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Nº 9; V época; julio - diciembre 2.008.

YANG CHEN XIANG:

"Bádminton; Técnica Asiática". Gráficas Alós S.A (1.994).

YÁÑEZ GÓMEZ, DR. JOAQUÍN

"La iniciación a los Deportes de Raqueta: una respuesta comprensiva desde el Bádminton"; ADAL; Revista Pedagógica de Educación Física; nº 17; 2.008.

