

EL BÀDMINTON

Índex

0. IDEES PRÈVIES.....	2
APRENDREM A.....	2
EL BADMINTON.....	3
1.- Una mica de història.....	3
2.- On es juga?.....	3
3.- Com es juga?.....	3
La puntuació.....	4
El material.....	4
El reglament:.....	4
4.- Principals element tècnics i colpejos del bàdminton:.....	5
LA SUBJECCIÓ DE LA RAQUETA.....	5
LA POSICIÓ BÀSICA.....	5
EL SERVEI.....	5
ELS COPS BÀSICS.....	6
5.- Com jugam un partit?:.....	6
JOC D'INDIVIDUALS.....	7
JOC DE DOBLES.....	7
5. Activitats.....	8

0. IDEES PRÈVIES

Contesta al següent qüestionari:

	<i>Contesta el més breu possible</i>
1. Com es juga a bàdminton?	
2. Modalitats de joc del bàdminton	
3. Anomena diferents accions tècniques del bàdminton	
4. Objectiu bàsic del bàdminton	
5. Normes de puntuació del bàdminton	
6. Indica 3 accions antireglamentàries del bàdminton	<ul style="list-style-type: none">•••

APRENDREM A....

En aquesta Unitat didàctica aprendràs els fonaments tècnics i tàctics més importants del bàdminton, així com algunes dades de la seva història i de com s'hi ha de jugar (el seu reglament). A més, a les classes tindrem com objectiu bàsic la pràctica i participació en el joc, sigui quina sigui la teva habilitat.

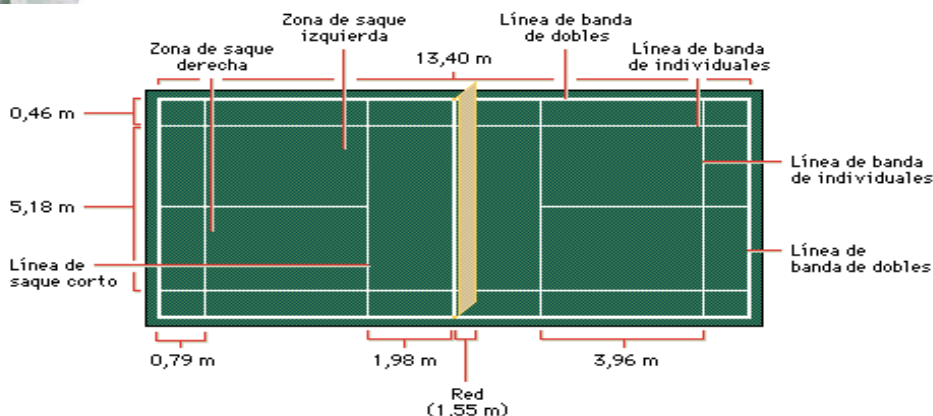
EL BADMINTON

1.- Una mica de història.



El bàdminton és un esport de raqueta que té la singularitat que, enlloc de jugar-se amb una pilota, com succeeix en el tennis, el pàdel o el frontó, es juga amb un volant (objecte que colpejam amb la raqueta). El bàdminton té el seu origen a *Badminton House*, una mansió d'uns ducs anglesos, on militars i nobles de la burgesia anglesa es varen posar a jugar a finals del segle XIX amb unes raquetes de tennis i un tap de suro on hi inserien unes plomes. Tot i així, fa més de 2.000 anys, a la xina ja es practicava un joc de característiques molt semblants.

Una curiositat: sabies que el bàdminton és esport olímpic des dels Jocs Olímpics de Barcelona 1992?. Doncs sí, i des



d'aquesta data el joc del bàdminton va ser inclòs dins del que anomenam programa olímpic i en aquests darrers Jocs Olímpics de Beijing 2008 s'ha pogut veure un joc de molt nivell i amb una gran espectacularitat, marcada sobretot per uns canvis molt importants del reglament, els quals han donat molta més fluïdesa i espectacularitat al joc.

2.- On es juga?

El bàdminton es juga en un camp d'unes dimensions de 13,40m de llargada per 6,10m d'amplada. Hi han senyalitzats clarament dos camps, un del joc de dobles i un per a individuals amb les seves zones de servei corresponents també (veure el dibuix). Per la seva banda la xarxa es situa a una alçada d'1,55m.

3.- Com es juga?

Nombre de jugadors/es: el bàdminton pot ser una modalitat individual, de dobles i de dobles mixtos.

Inici del joc: s'estableix per sorteig quin és el jugador que estarà en possessió del servei en el primer set i a partir del segon tindrà el servei per començar el set el

jugador que hagi guanyat l'anterior set.

Desenvolupament del joc: l'objectiu del joc és el de colpejar el volant amb la raqueta i fer-lo passar per damunt la xarxa cap al camp contrari, de manera que el contrari sigui incapaç de tornar-lo. En cada set hi ha canvi de camp.

La puntuació

1. Es juga al millor de tres sets o jocs. En cas d'empat 1-1, es disputa un tercer joc de desempat.
2. La puntuació és actualment a 21 punts, amb una diferència al manco de dos punts. Si s'arriba a 21 però sense una diferència de dos punts (p.e. 21 a 20) se segueix jugant fins a aconseguir una diferència de dos punts, això si, fins a un màxim de 30 punts. En arribar a 30 s'acaba sigui quin sigui el resultat.
3. Un jugador suma punt tant si té en possessió el servei com si no. D'altres esports han vist modificat també el seu reglament en aquest sentit, com per exemple el voleibol. Aquest fet és per tal de donar més fluïdesa i espectacularitat el joc.

El material

La **raqueta**. Constitueix l'instrument més important, ja que és l'implement amb que podem colpejar el volant. La seva característica principal de ben segur que és el fet que és molt lleugera, tan sols pesa uns 100g, per poder manejar-la amb rapidesa.

El **volant**: és l'objecte que colpejam amb la raqueta. Pesa aproximadament uns 5g i te unes plomes o un teixit sintètic de niló o plàstic dintre d'una base de suro folrada de pell blanca, també anomenada tap.



El reglament:

ACCIONS QUE PODEM FER	ACCIONS QUE NO PODEM FER
Podem... <ul style="list-style-type: none"> • colpejar el volant amb la raqueta • continuar el joc si el volant toca la xarxa i passar al camp contrari, tant al servei com al durant el transcurs del joc. 	No podem... <ul style="list-style-type: none"> • colpejar el volant amb qualsevol part del cos. • colpejar dues vegades consecutives el volant. • tocar la xarxa amb el cos o la raqueta • envair el camp contrari per damunt o per davall de la xarxa. • colpejar amb el volant ell sostre, el terra o enviar-lo fora del camp.

ACCIONS QUE PODEM FER	ACCIONS QUE NO PODEM FER
	<ul style="list-style-type: none"> situar-se fora de l'àrea de servei en el moment d'aquest, ja sigui quan servim nosaltres com quan hem de rebre un servei adversari.

4.- Principals element tècnics i colpejos del bàdminton:

LA SUBJECCIÓ DE LA RAQUETA

S'agafa la raqueta pel mànec, tancant els dits de manera que el polze quedi entre l'índex i la resta dels dits. És una presa semblant a l'acció de donar-li la mà a algú, en aquest cas al mànec de la raqueta.

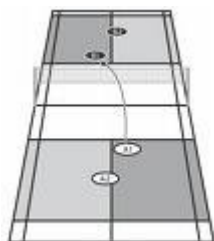
LA POSICIÓ BÀSICA

Com ja sabem d'altres esports, la posició bàsica és aquella que ens permet realitzar qualsevol cop i que alhora ens permet també estar ben preparat per rebre'n qualsevol de l'adversari en les millors condicions, és a dir, una posició a partir de la qual podem realitzar moviment ràpids a qualsevol part del camp mantenim amb una posició lleugerament inclinada cap endavant amb les cames lleugerament flexionades per poder reaccionar ràpidament i amb la raqueta elevada, a punt per colpejar el volant.

Després de cada cop hem d'intentar tornar a la posició bàsica en la pista.

EL SERVEI

El servei en el bàdminton també és un element molt característic, donat que, si en altres modalitats de raqueta tenim més llibertat alhora de la sacada, en el bàdminton s'ha de fer sempre en diagonal cap a la zona de servei contrària i sempre alternant els serveis (no podem servir dues vegades seguides des del mateix lloc, sinó que un servei ha de ser de la dreta i el següent des de l'esquerra) i el volant ha d'anar a caure a la zona assenyalada. Per altra banda, perquè el servei sigui correcte s'hauran de donar una altra seguit de característiques, com ara:



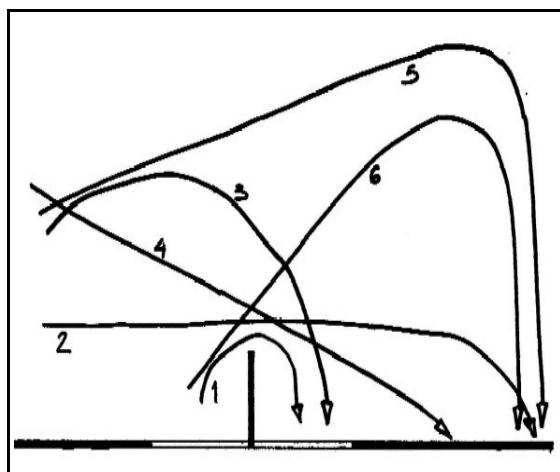
- El braç ha de realitzar un moviment de darrera cap endavant
- En el moment del cop, el cap de la raqueta (la part del cordatge) ha de trobar-se per davall de la mà que subjecta la raqueta i per davall de la línia del maluc.
- No podem moure els peus alhora del servei
- I el volant ha d'adquirir sempre una trajectòria ascendent.

ELS COPS BÀSICS

Podem diferenciar clarament i a grans trets dos tipus de cops: els cops plans o drives (amb el palmell de la ma orientat cap on enviem el volant) o de revés (amb el dors de la ma cap a la direcció on anirà el volant). Ara bé, si diferenciem els cops en funció de la trajectòria i la paràbola que descriuen després del cop, tendríem:



- El **clear** o **globus (5 i 6)**. Es tracta d'un cop potent i molt alt que intenta allunyar el contrari de la xarxa enviant el volant al fons de la pista contrària descrivint aquest una gran paràbola. Pot ser tant un cop ofensiu com moltes vegades defensiu davant de la pressió de l'adversari.
- **Drive (2)**. És un cop de trajectòria horitzontal i llarga al mig de la pista. Podríem dir que es tracta d'una petita paràbola però tensa en el sentit que el volant viatja en tot moment a una velocitat més mantinguda que no en l'anterior.
- **Deixada (1)**. Aquest és un cop de trajectòria curta i que descriu una paràbola mínima on es pretén que el volant caigui immediatament darrera de la xarxa. És un cop molt tàctic i molt útil quan l'adversari es troba molt allunyat de la xarxa.
- **Esmaixada (4)**. És un cop potent de trajectòria descendent i ràpida per guanyar el punt.
- **Drop (3)**. És un cop de trajectòria descendent, ajustat a la xarxa, però que realitzam des del fons de la pista.



Si per altra banda els diferenciam en funció de la intenció del cop, podem distingir dos tipus de cops:

- Els cops ofensius, els quals tenen per objecte o finalitat forçar una errada de l'adversari per guanyar el punt. Acostumen a ser cops que realitzam colpejant el volant per sobre del cap i entre els coneguts trobam: el **clear**, el **drop** i l'**esmaixada**.
- Els cops defensius, on l'objectiu és protegir-se o defensar-se d'una acció d'atac adversària. Habitualment els realitzam per davall de l'alçada del nostre cap i són cops com el **drive** i la **deixada**.

5.- Com jugam un partit?:

Com que ara ja coneixes els cops bàsics del bàdminton, amb una mica de

coneixement del reglament i la col·locació a sobre de la pista, ja podem començar a jugar partides amb els nostres companys i amb els adversaris. Així doncs, en aquesta part anam a veure com has de col·locar-te a la pista per tal de poder treure'n les millors opcions i obtenir molts punts.



JOC D'INDIVIDUALS

Has de col·locar-te enmig del teu camp, a sobre de la línia central i aproximadament a 1,5 m darrera de la línia de servei. Molt important! Després de cada cop has d'intentar recuperar sempre aquesta posició tan aviat com puguis.

T'has de col·locar sempre en posició bàsica, tal com abans hem descrit, per tal de poder veure clarament cap on anirà el cop del contrari i poder respondre amb el màxim de rapidesa possible.

Des d'aquesta posició central i col·locat en la posició bàsica podrem arribar a la majoria de cops amb una sol pas, endavant, endarrere o cap als costats. Només en el cas que el teu contrari col·loqui un cop ajustat a uns dels extrems o cantonades, hauràs de realitzar més passes, que en aquest cas hauran de ser curts i ràpids per poder-nos apropar aviat a l'objectiu.

JOC DE DOBLES

L'organització en el joc de dobles ens dóna més possibilitats de col·locació a la pista, i es poden distingir els sistemes següents:

- **Davant-darrere**, on es col·locarà un dels jugadors a davant, prop de la xarxa i l'altre a darrere. El de darrere sol ésser el jugador que colpeja més potent i és bon atacant i defensor, mentre que el jugador del davant acostuma a ser un jugador amb bona tècnica, molt ràpid i amb molts reflexos per poder atacar volants que van amb trajectòries baixes i properes a la xarxa. Aquest és un sistema molt ofensiu.
- **En paral·lel**, on els dos jugadors se col·loquen a la mateixa alçada, cobrint cadascú una meitat del camp (dreta i esquerra). Aquest sistema és més defensiu.
- **Mixt**. És una combinació dels dos anteriors. Es realitza fent una combinació dels dos anteriors, jugant amb el sistema davant-darrere en atacar i el sistema en paral·lel en defensar-nos. En aquest sistema els dos jugadors van variant la seva posició segons avança el joc.



5. Activitats

1. Fes un subratllat de la lectura anterior (fes-ho a llapis ja que ens permetrà rectificacions posteriors si s'hi escau).

2. Indica si són veritat o mentida.

- Per puntuar no cal tenir la possessió del servei. V M
- Si el volant toca la xarxa, es repeteix la jugada. V M
- No es pot colpejar el volant per sota de la cintura. V M
- En el servei, el volant es pot dirigir a qualsevol part del camp. V M
- Cal canviar de camp a la fi de cada set. V M
- Pots efectuar el servei des de qualsevol punt del camp. V M

3. Sopa de lletres definida:

- Cop de trajectòria curta i que descriu una paràbola mínima on es pretén que el volant caigui immediatament darrera de la xarxa:
- És un cop de trajectòria descendent, ajustat a la xarxa, però que realitzam des del fons de la pista:
- Petita paràbola però tensa en el sentit que el volant viatge en tot moment a una velocitat més mantinguda:
- Col·locació de caire més defensiu en el joc de dobles:
- Objecte que colpejam amb la raqueta:.....
- Cop potent i molt alt que intenta allunyar el contrari de la xarxa:.....

P	A	R	A	L	L	E	L
D	D	R	I	V	E	L	E
C	S	E	P	O	R	D	U
L	N	A	P	L	E	L	R
E	O	I	M	A	F	E	S
A	I	E	E	N	A	T	D
R	W	R	A	T	H	D	F
Z	D	E	I	X	A	D	A

4. Quines qualitats creus que han de tenir els jugadors de bàdminton?

5. Cerca informació de l'últim campionat del món de bàdminton i dels guanyadors en les diferents modalitats. Quin és el país que més potencial te en aquest esport?

Modalitat	Or	Argent	Bronze
Individual femení			
Dobles femení			
Individual masculí			
Dobles masculí			
Dobles mixtes			

País amb major nombre de medalles:

6. Indica 5 diferències bàsiques entre el tennis i el bàdminton:

-
-
-
-
-
-