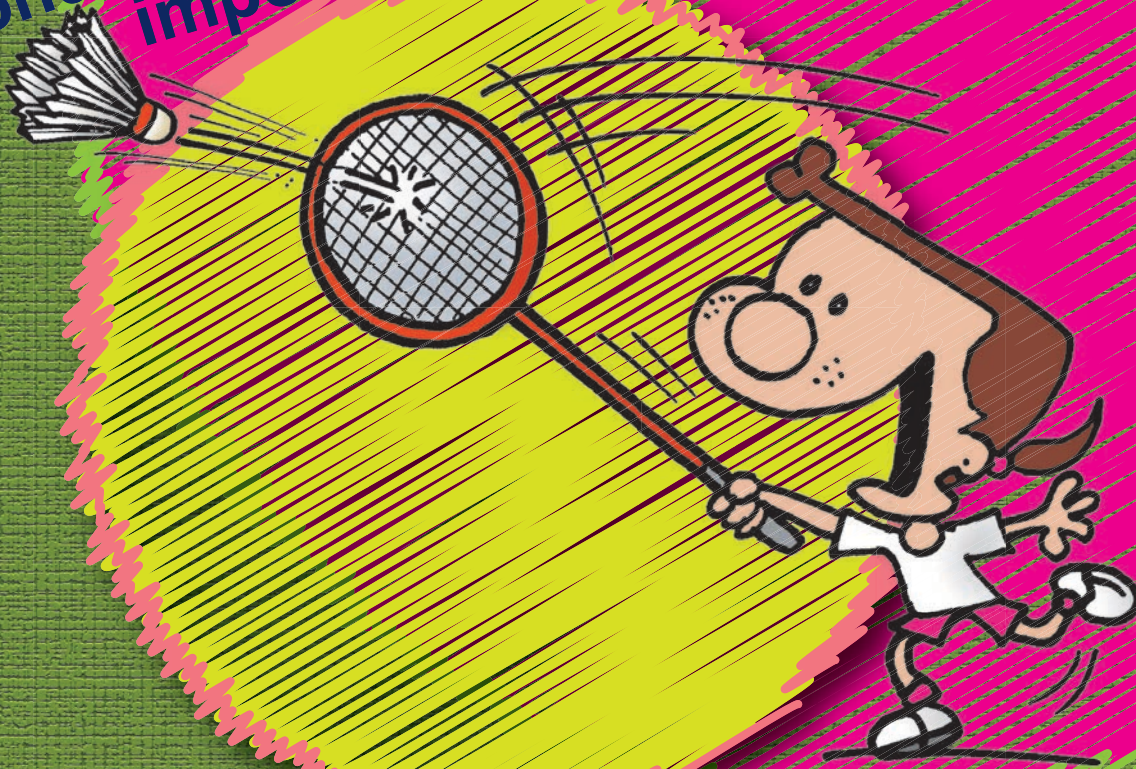


Bádminton

Donde los gallitos imponen récords de velocidad



Conoce lo básico y disfrútalo: Cómo se juega, reglas, nociones técnicas.

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

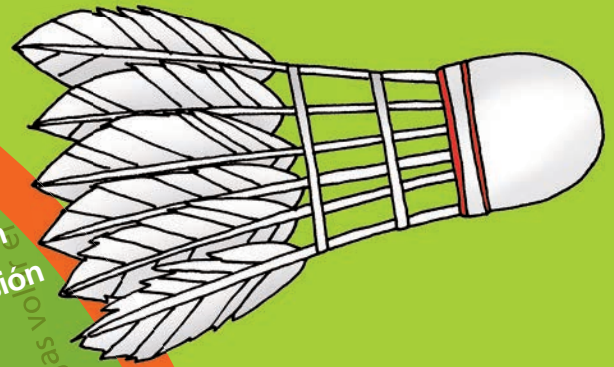
Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

A volar gallito



El bádminlon es un juego-deporte que todos pueden practicar. En este libro te darás cuenta que el equipamiento es elemental, y las reglas nada complicadas. Además es un deporte que en su desarrollo no resulta peligroso, por lo que las personas que lo juegan tienen muy pocas probabilidades de sufrir algún daño o lesión en su cuerpo.

Por supuesto que en el bádminlon hay niveles y exigencias dependiendo del grado de competitividad con el que se juegue, pues no es lo mismo practicarlo a nivel de competencias oficiales como en unos Panamericanos o en las Olimpiadas, que jugarlo solamente por afición o entretenimiento.

El bádminlon es un deporte que a nivel de competencia resulta espectacular, pues es el deporte jugado con raqueta más rápido que hasta hoy existe, y que jugado por afición o entretenimiento se presta a la diversión y convivencia entre familiares y amigos.

Así que te invitamos a que hagas volar el gallito.

Historia del Bádmin-ton

Se estima que los juegos con volantes o gallitos se empezaron a jugar hace unos 2 mil años, tanto en Grecia como en China, India y Tailandia.

Desde los tiempos medievales en Inglaterra había un juego muy popular llamado Battledore and Shuttlecock que consistía en golpear con unas paletas un volante o gallito para que se mantuviera en el aire sin caer al suelo.

Por 1860 unos oficiales de la Armada Británica que se encontraban en Pune, India comenzaron a jugar al Battledore and Shuttlecock, pero le incorporaron la red para hacerlo más competitivo e interesante. Como la ciudad de Pune antiguamente era conocida como Poona, el juego tomó el nombre de Poona.

El germen del moderno bádmin-ton se origina en el juego indio de la "Poona" que oficiales del ejército británico introdujeron a Europa. Al duque de Beaufort le interesó el juego y aproximadamente en 1870 comenzó a practicarlo con regularidad en su finca ubicada en Gloucestershire, llamada Badminton House. Después de un tiempo, los invitados a jugar del duque comenzaron a referirse a éste como "el juego de Badminton", y así fue que se le quedó el nombre.

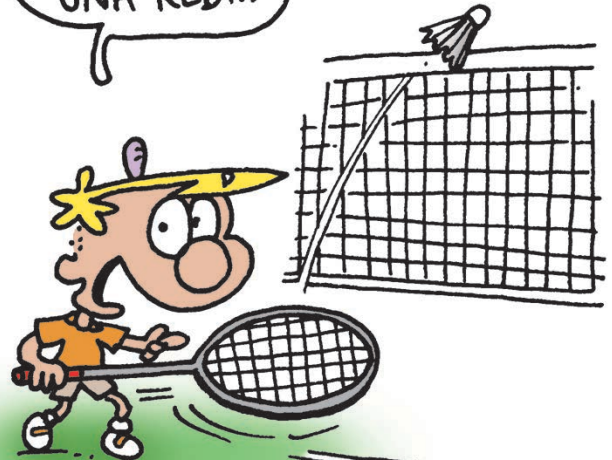
En Barcelona en 1992, el bádmin-ton ingresó como deporte olímpico oficial. Actualmente la Federación Internacional de Bádmin-ton (IBF) gobierna el deporte a nivel mundial.

Conocer para disfrutar

EL PRINCIPIO DEL BÀDMINTON ES MUY SENCILLO.



SE TRATA DE GOLPEAR CON UNA RAQUETA UN GALLITO, PARA QUE PASE POR ENCIMA DE UNA RED...



...Y CAIGA DENTRO DE LOS LÍMITES DE LA CANCHA DEL CONTRINCANTE.



EL CONTRINCANTE NO DEBE DE DEJAR QUE EL GALLITO CAIGA AL PISO Y LO GOLPEARÁ PARA DEVOLVERLO AL Oponente.

TRATANDO DE QUE NO LO ALCANCE, ¡CLARO!

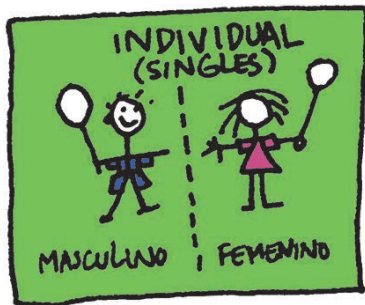


Un deporte apasionante

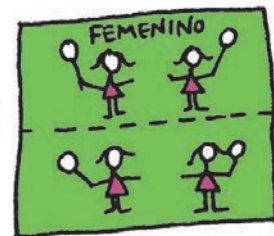
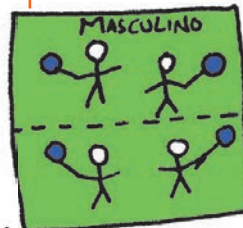
Este deporte es apasionante por su velocidad y la rapidez que hay que tener para reaccionar y golpear adecuadamente el gallito, ya que al ser golpeado con la raqueta, el gallito puede salir como un verdadero proyectil, no en balde es el deporte de raqueta más rápido del mundo. Por ello los jugadores que desean poseer un alto nivel de juego, deben tener un entrenamiento constante y disciplinado, que los lleve a obtener resistencia aeróbica, fuerza, velocidad, mucha coordinación y un dominio técnico de la raqueta.



LAS MODALIDADES DE JUEGO SON CINCO: INDIVIDUALES EN MASCULINO Y FEMENINO.



...DOBLES, MASCULINO Y FEMENINO...



Modalidades

Los jugadores en cualquiera de las modalidades, se llevan el triunfo al ganar dos de los tres sets de que consta el partido.

...Y DOBLES MIXTOS, CON PAREJAS DE UN HOMBRE Y UNA MUJER.



AUNQUE EL BADMINTON SE PUEDE JUGAR EN LUGARES ABIERTOS, EN LAS COMPETENCIAS OFICIALES SE JUEGAN EN LUGARES CERRADOS PARA EVITAR QUE AL GALLITO SE LO LLEVE EL VIENTO Y CAMBIE SU TRAYECTORIA.



¿Y SI UN JUGADOR SE APELLIDA VIENTO LO DEJAN JUGAR?



Las Reglas

A continuación veremos los puntos más relevantes de este veloz deporte.

Es muy importante saber que el 6 de mayo de 2006, la Federación Internacional de Bádmiton (IBF) aprobó el actual sistema de puntuación. Todas las modalidades se disputan a tres sets de 21 puntos cada uno, y en cada set los jugadores puntúan siempre que ganen el punto que estaban disputando (esto difiere del antiguo sistema, en el que sólo podía conseguir el punto quien tenía el saque).



SI EL PARTIDO SE EMPATA A 20 PUNTOS, EL SET CONTINÚA HASTA QUE UN JUGADOR O EQUIPO, CONSIGA DOS PUNTOS DE DIFERENCIA.

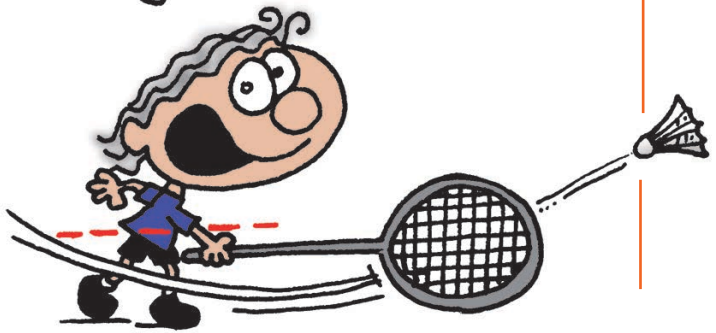
¡AH!... PERO SÓLO HASTA LLEGAR A LOS 30 PUNTOS.

O SEA QUE EL MARCADOR MÁXIMO POSIBLE ES DE 30-29.



El saque

TODOS LOS SERVICIOS DEBEN HACERSE GOLPEANDO EL GALLITO POR DEBAJO DE LA CINTURA.



NO DEBE DE SACARSE ANTES DE QUE EL RIVAL ESTE LISTO PARA RECIBIRLO.



HAY QUE SACAR DE ADENTRO DEL RECTÁNGULO DE SERVICIO Y NO PISAR LAS LÍNEAS, NI ARRASTRAR EL PIE.

AL PRINCIPIO DE CADA PUNTO, EL JUGADOR QUE SIRVE Y EL QUE RECIBE DEBEN SITUARSE EN DIAGONAL OPUESTA A LA ZONA DE SERVICIO.

LOS NÚMEROS PARES SE SACAN DEL LADO DERECHO Y LOS NONES DEL LADO IZQUIERDO.

EL QUE SACA DEBE GOLPEAR EL VOLANTE O GALLITO PARA QUE CAIGA EN LA ZONA DE SERVICIO DEL RIVAL.

SE CONSIDERA FALTA QUE UN JUGADOR HAGA GESTOS O GRITE PARA DISTRAER AL CONTRARIO.

UN JUGADOR NO PUEDE GOLPEAR DOS VECES SEGUIDAS EL GALLITO.





SE CONSIDERA FALTA SI EL SAQUE NO ES CORRECTO, COMO NO SACAR POR DEBAJO DE LA CINTURA.

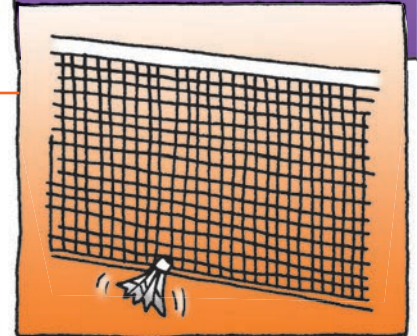
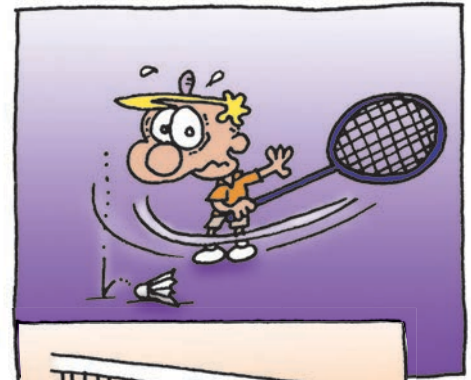
SI EL SERVIDOR AL TRATAR DE SACAR NO GOLPEA EL VOLANTE.



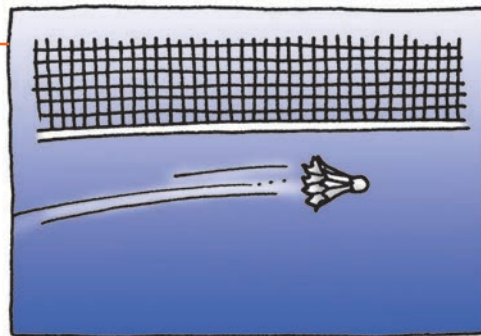
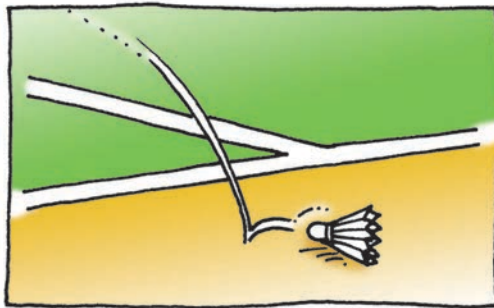
SI DURANTE EL JUEGO EL GALLITO CAE FUERA DE LOS LÍMITES DE LA CANCHA.



Se considera falta si...



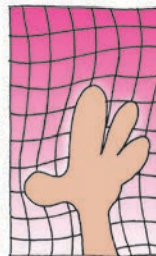
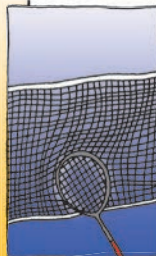
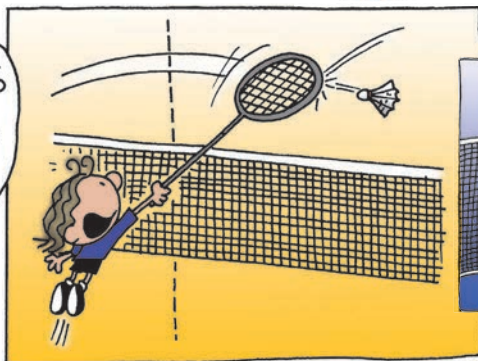
SI AL SACAR, EL GALLITO SE ESTRELLA O ENGANCHA EN LA RED.



SI PASA POR DEBAJO DE LA RED



TAMBIÉN ES FALTA SI EL VOLANTE TOCA EL TECHO O LA ROPA DE UN JUGADOR O ES TOCADO DENTRO DEL LADO DE LA CANCHA DEL RIVAL.

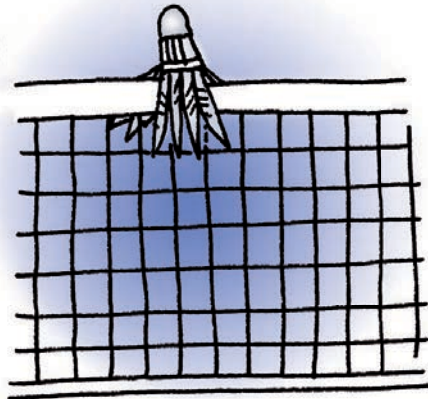


...cuando el gallito está en juego, también es falta si un jugador toca la red o sus soportes, con el cuerpo o la ropa

SE PUEDE DAR UNA REPETICIÓN POR CUALQUIER HECHO IMPREVISTO O FORTUITO.



... como que el gallito se enganche por encima de la red

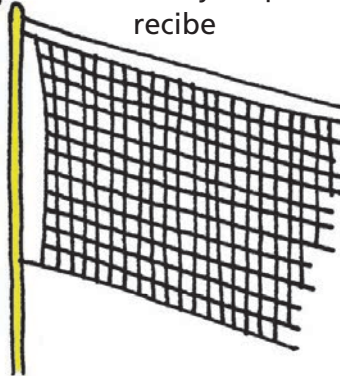


Repetición

¡REPETICIÓN!
FALTA DEL SERVIDOR Y DEL CONTRINCANTE.



...o si durante el saque cometen falta al mismo tiempo el que saca y el que recibe



CUANDO EL ÁRBITRO DEL PARTIDO GRITA LA PALABRA "REPETICIÓN", EL PARTIDO SE DETIENE.



CUANDO OCURRE UNA "REPETICIÓN", EL JUEGO NO VALE DESDE EL ÚLTIMO SAQUE. EL JUGADOR QUE SIRVIÓ, SACA OTRA VEZ.



¡REPETICIÓN!
ESTOY SECANDO MI RAQUETA. NO ESTOY LISTO.

...o si el servidor saca antes de que esté listo su oponente.



Cancha, raqueta y gallito

La cancha

LA CANCHA DE BDMINTON ES RECTANGULAR. MIDE 6.1 METROS DE ANCHO TOTAL Y 5.18 METROS EN INDIVIDUAL.

EL LARGO TOTAL ES DE 13.4 METROS.

A LA MITAD DE LA CANCHA HAY UNA RED QUE ESTA EN EL EXTREMO A 1.55 METROS Y EN EL CENTRO A 1.52 METROS.

ESTA LÍNEA ES DE SERVICIO LARGO PARA DOBLES.

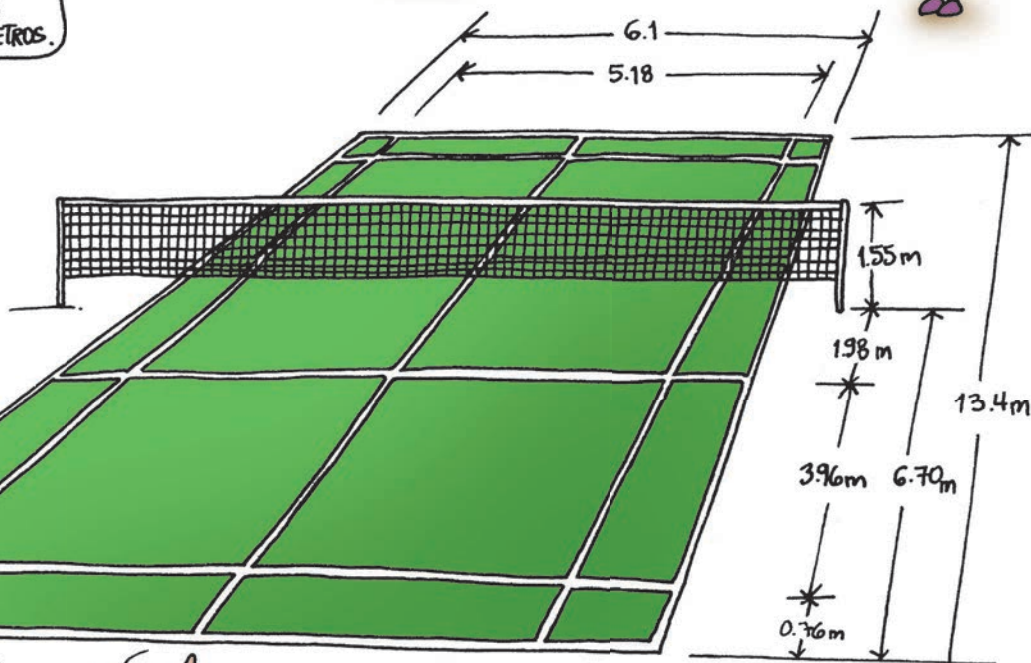
ESTA OTRA LÍNEA ES EL LÍMITE POSTERIOR Y LA LÍNEA DE SERVICIO LARGO PARA SINGLES.

ESTA ES LA LÍNEA CENTRAL

ESTA ES LA LÍNEA LATERAL LÍMITE PARA SINGLES.

ESTA ES LA LÍNEA LATERAL LÍMITE PARA DOBLES.

EL BDMINTON SE JUEGA DE DOBLES Y DE SINGLES, POR ESO HAY VARIAS LÍNEAS.



La raqueta

LAS RAQUETAS DE BÁDMINTÓN ESTÁN HECHAS PRINCIPALMENTE CON FIBRA DE CARBONO.



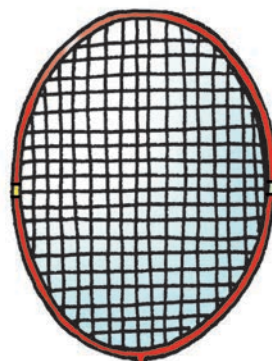
LA TRADICIONAL FORMA DE CABEZA OVALADA AÚN SE UTILIZA, PERO LA FORMA DE CABEZA ISOMÉTRICA ES CADA VEZ MÁS COMÚN EN LOS NUEVOS DISEÑOS.



EL LARGO TOTAL DE LA CABEZA NO DEBE EXCEDER DE 29 CENTÍMETROS.

22 cms.

EL MARCO DE LA RAQUETA, INCLUIDO EL MANGO, NO DEBE PASAR DE 68 CENTÍMETROS DE LARGO Y DE 22 CENTÍMETROS DE ANCHO.



29 cms.
MAX.

68 cms.



PESAN ENTRE 70 Y 100 GRAMOS.



LAS CUERDAS SON MUY FINAS, MIDEN DESDE 0.65 HASTA 0.73 MM.



El volante o "gallito"

ESTE ES EL VOLANTE O GALLITO.



5.6 - 6.8 cm.

2.5 - 2.8 cm.



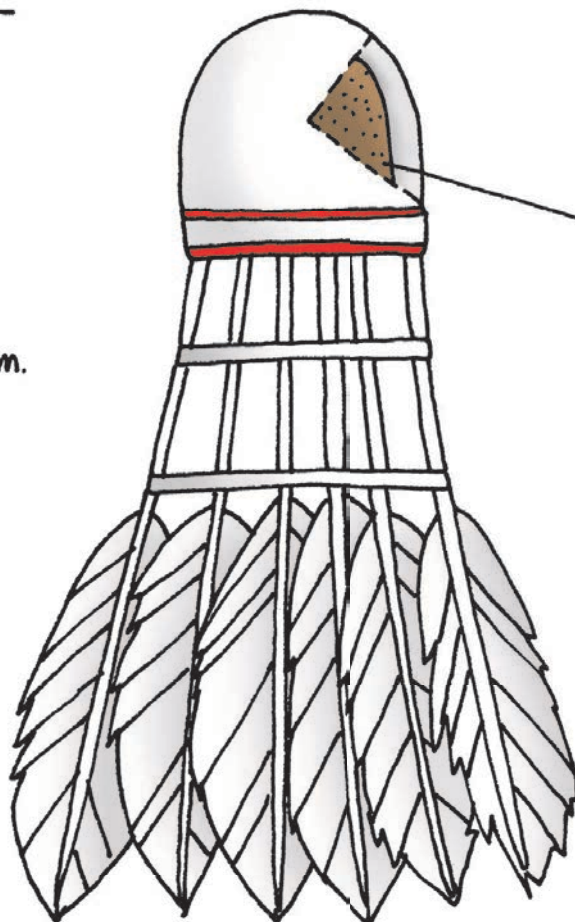
LA BASE ESTÁ REDONDEADA, CON UN DIÁMETRO DE ENTRE 5.6 Y 6.8 CMS.



LA BASE ES REDONDEADA, DE CORCHO Y CUBIERTO POR UNA CAPA DELGADA DE CUERO.



6.4 - 7.0 cm.



LOS GALLITOS TIENEN 16 PLUMAS FIJADAS A LA BASE.

16 PLUMAS



Consejos para jugar

SOSTENER LA RAQUETA CORRECTAMENTE ES EL PRIMER PASO PARA JUGAR BIEN, PORQUE SI ESTA MAL AGARRADA SE LIMITAN EL MOVIMIENTO DEL BRAZO Y LA MUÑECA, POR LO QUE LOS GOLPES SERÁN DEFECTUOSOS.



Sujeción de la raqueta

El jugador debe aprender a aflojar la empuñadura de la raqueta para dar descanso a los músculos.

LA RAQUETA DEBE DE SOSTENERSE FIRMEMENTE PERO SIN TENSION EN LA MANO, PARA QUE SE PUEDA MOVER LA MUÑECA EN TODAS LAS DIRECCIONES.



DEBE SER SUJETADA CON LOS DEDOS, NO PEGADA A LA PALMA DE LA MANO.



Juego de piernas

EL JUEGO DE PIERNAS ES MUY IMPORTANTE EN EL BADMINTÓN PORQUE LOS JUGADORES SE DESPLAZAN CON RAPIDEZ DE UN SITIO A OTRO DE LA CANCHA.

¡BUENO!
¡CLARO QUE LAS PIERNAS JUEGAN!
NI MODO QUE SE LAS QUITEN PARA JUGAR.

¡SOPE!



SIEMPRE SE GOLPEA MÁS FÁCILMENTE DESDE UNA BUENA POSICIÓN, Y ÉSTA DEPENDE POR COMPLETO DE LA ACCIÓN APROPIADA DE LOS PIES.

UN BUEN JUEGO DE PIERNAS REQUIERE QUE EL CUERPO ESTE RELAJADO Y ALERTA, CON EL PESO LIGERAMENTE INCLINADO HACIA ADELANTE, SOBRE LA PUNTA DE LOS PIES.



UN LEVE RESORTEO EN LAS RODILLAS AYUDA AL JUGADOR A DESPLAZARSE RÁPIDAMENTE EN CUALQUIER DIRECCIÓN.

EL LARGO DE LOS PASOS TAMBIÉN IMPORTA YA QUE A MAYOR AMPLITUD SERÁ MENOR EL NÚMERO DE PASOS Y EL TIEMPO PARA LLEGAR AL LUGAR DESEADO.



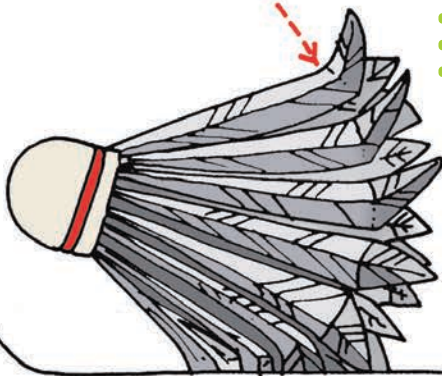
Sabías que...

En Inglaterra se inició la primera competencia de bádmiton en el mundo, el All England en 1899. Este torneo se sigue realizando cada año.

¿Y A TI QUÉ TE PASA, CHIPOTES?
¡A VER SI VESTIDO DE ORIENTAL ME GANAS! LOS CAMPEONES SON COREANOS, CHINOS, JAPONESES...



El volante o gallito se puede "matar", para ello se doblan las puntas de 8 de las 16 plumas que tiene. Si el doblado es hacia fuera vuela más despacio y si es hacia dentro vuela más rápido.



El bádmiton es el deporte de raqueta más rápido del mundo. El chino Fu Haifeng tiene el récord del remate más veloz, el gallito alcanzó una velocidad de 332 Km. /h.

Los jugadores de bádmiton están llegando al límite de los aparatos de medida, ya que estos son confiables hasta los 350 Km. /h.

¡BUENO, SI ESTÁN PASANDO EL LÍMITE DE VELOCIDAD PUES QUE LOS MULTEN!
¡EXCESO DE VELOCIDAD!



Un partido de bádmiton no suele durar más de 45 minutos.

Un jugador profesional de bádmiton recorre más de un kilómetro y medio en un partido.

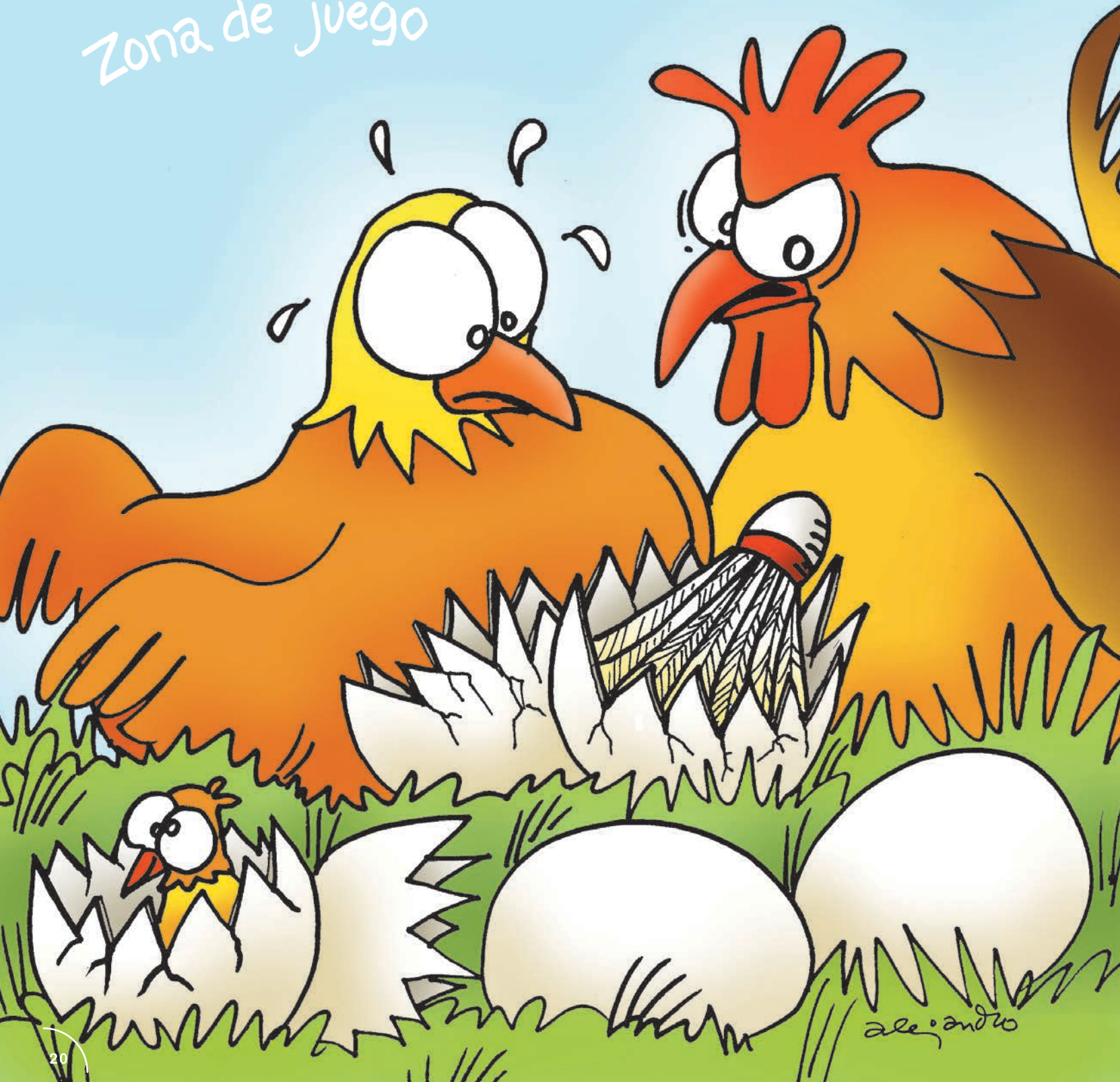
Los mejores países del mundo en bádmiton son Indonesia y China, entre ellos han ganado 70% de las pruebas de la Federación Internacional de Bádmiton.

147 países son miembros de la Federación Internacional de Bádmiton (IBF)

LOS "GALLITOS" MÁS FINOS DEL BÁDMINTON, TIENEN SÓLO 16 PLUMAS. ¡Y TODAS DEL ALA IZQUIERDA DE LA OCA!



Zona de juego



Palabras Badmintonianas



Gallito

Es el nombre como popularmente se le dice al “**volante**” con el que se juega el bádminton.

FEMEB

Es la abreviatura como se conoce a la **Federación Mexicana de Bádminton, A. C.**, la cual tiene su registro oficial y legal desde el año 2000.

Repetición

Es la palabra que grita el árbitro del partido para detener el partido cuando sucede algún imprevisto o se comete alguna falta específica que da lugar a una “repetición”. Cuando esto sucede, **se repite el saque**.

Net kill

Es un **remate rápido desde la red**, un volante alto será golpeado con un net Kill tratando de finalizar el punto.

Jumpsplash

Es el golpe de **remate que ejecuta el jugador dando un salto**, lo que le permite un mayor ángulo para picar el volante hacia abajo. Es un golpe muy espectacular.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

