

INDICE

BADMINTON	3
HISTORIA.....	4
EQUIPO.....	6
LOS GALLOS.....	8
FUNDAMENTOS.....	8
POSICIONES EN LA CANCHA.....	12
TIPOS DE SERVICIO.....	13
PRINCIPIOS DE ESTRATEGIAS PARA EL BADMINTON.....	15
REGLAS.....	17
REGLAMENTO OFICIAL DE FRONTENIS	23
CAPITULO I.....	23
CAPITULO II.....	23
CAPITULO III.....	25
CAPITULO IV.....	26
CAPITULO V.....	27
CAPITULO VI.....	28
CAPITULO VII.....	31
CAPITULO VIII.....	32
HISTORIA DEL RAQUETBOL	35
HISTORIA.....	36
SINOPSIS.....	36
REGLAS OFICIALES DE LA AARA	38
1. EL JUEGO	38
2. CANCHAS Y EQUIPO	39
3. OFICIAR	42
4. REGULACIONES DE JUEGO	47
5. TORNEOS	61
6. ASOCIACION NACIONAL DE RAQUETBOL EN SILLA DE RUEDAS	61
7. COMO ARBITREAR CUANDO NO HAY ARBITRO	61
HISTORIA DEL SQUASH	64
HISTORIA.....	64
SINOPSIS.....	65
JUGADORES.....	65
PUNTUACION.....	65
REGLAS OFICIALES	65
1. SORTEO DEL SERVICIO	65
2. SERVICIO	65
3. DEVOLUCION DEL SERVICIO Y JUEGO SUBSECUENTE	66
4. LA CUENTA	67
5. JUEGO	67
6. PARTIDO	68
7. DERECHO DE JUGAR LA PELOTA LIBREMENTE	68
8. BOLA EN JUEGO QUE TOQUE A ALGUN JUGADOR	68
9. VUELTA	69
10. TANTO POR OBSTRUCCION (LET POINT)	70
11. CONTINUIDAD DEL JUEGO	71

BADMINTON

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN
DEPORTIVA

BADMINTON

El juego de badminton es practicado por dos personas (singles) o por cuatro personas (dobles). Cada jugador utiliza una raqueta para golpear el gallo en una y otra dirección, sobre una red firmemente estirada que estará a una altura de 1.52 m. en el centro y de 1.55m. en los postes. El juego continúa hasta que la persona o un bando ganan 15 puntos, salvo en los singles para damas, en que un juego consiste en 11 puntos. Los partidos serán jugados a dos de tres tiempos.

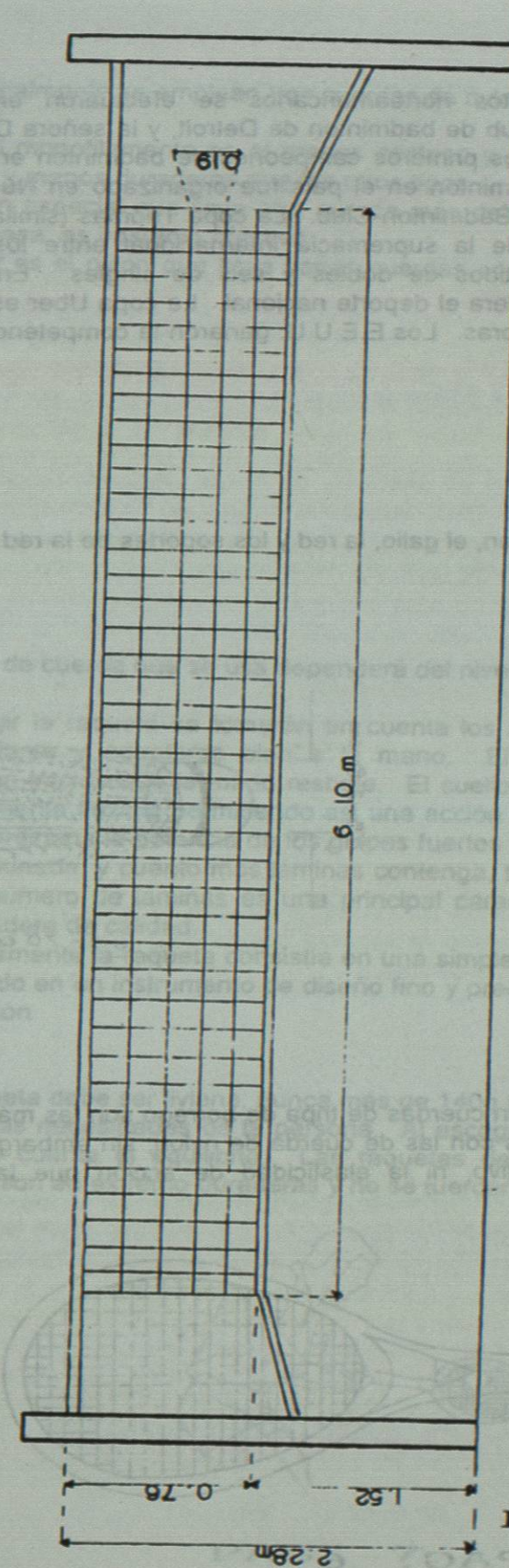
Puede ser jugado más eficazmente en locales cerrados, en una cancha que tenga un espacio libre de por lo menos 61cm (dos pies) en ambos lados de ella y un mínimo de 1.22m (cuatro pies) en cada extremo. El espacio libre de la cancha deberá ser por lo menos 7.32m (24 pies), pero se recomiendan 9.15m (30 pies).

Historia

El badminton es una versión moderna de un juego primitivo y más sencillo llamado battledore, un juego que fue inventado en China y que en los primeros años era una simple forma de diversión. Se practicaba con dos paletas de madera y una pelota. Esta fue modificada para que su vuelo fuera más lento, parecida al vuelo del "gallo" moderno. El juego actual de badminton surgió en la India, en donde lo llamaban Poona, nombre de una población del país donde fue jugado originalmente. Algunos oficiales del ejército británico vieron el juego en la India y lo llevaron a Inglaterra en 1873. Ahí el Duque de beaufort se interesó en el juego, ya que este se practicaba con regularidad en su finca campestre de Gloucesterhire, conocida como Badminton, este nombre continuó asociado con el juego. Originalmente el badminton era un juego más bien formal que se practicaba vistiendo casacas Príncipe Alberto, zapatos abotonados, corbatín y pantalones abombados de seda.

El primer club de badminton fue formado en Bath, Inglaterra, en 1873. El juego se implantó en los E.E.U.U. en el decenio de 1890 y también fue introducido en Canadá. La Asociación Nacional de los E.U. fue creada en 1895. En esta época se unificaron las reglas. La Asociación Canadiense de Badminton fue fundada en 1931 y la Asociación Norteamericana de Badminton en 1936.

El primer campeonato para varones de toda Inglaterra se celebró en 1899, y el primero para damas en 1900.

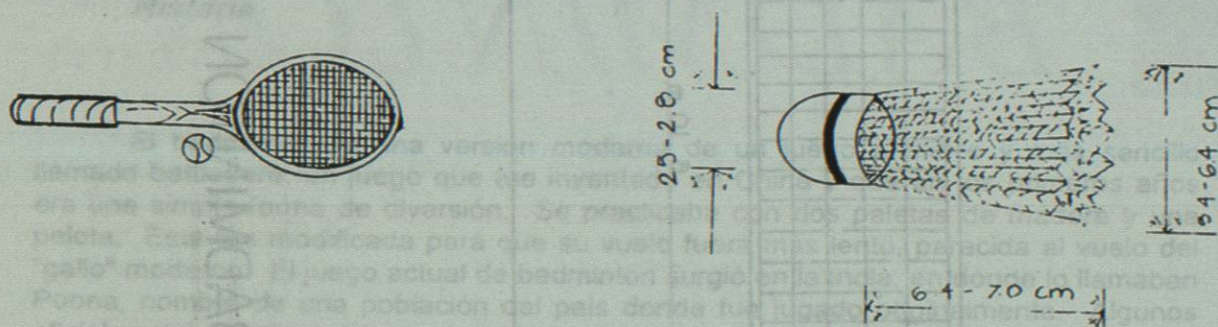


RED DE BADMINTON S/E

Los primeros campeonatos norteamericanos se efectuaron en 1937 en Chicago. Walter Cramers, del club de badminton de Detroit, y la señora Dell Barkuff, de Seattle, Washington fueron los primeros campeones de badminton en el país de E.E.U.U. El primer club de Badminton en el país fue organizado en Nueva York, y Boston le imitó con el University Badminton Club. La copa Thomas (similar a la copa Davis en tenis) es la prueba de la supremacía internacional entre los jugadores varones. Consiste en tres partidos de dobles y seis de singles. En Malasia e Indonesia el badminton se considera el deporte nacional. La copa Uber es el símbolo de la supremacía entre las jugadoras. Los E.E.U.U. ganaron la competencia inicial en 1957 y la retuvieron hasta 1966.

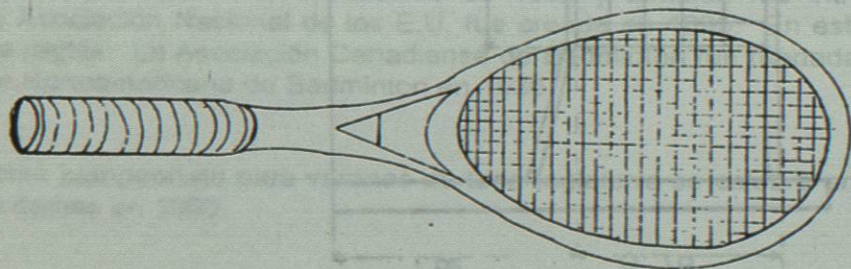
Equipo

Una raqueta para badminton, el gallo, la red y los soportes de la red constituyen todo el equipo.



Las raquetas

Las raquetas ordinarias con cuerdas de tripa de borrego son las más efectivas, pero poco duraderas comparadas con las de cuerda de nylon, sin embargo, estas no permiten el tipo de juego efectivo, ni la elasticidad de acción que las primeras mencionadas.



Principalmente se emplean tres cuerdas de nylon:

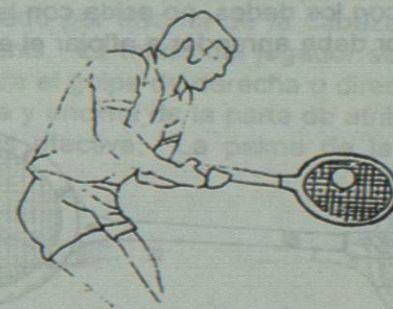
- El nylon monofilamento es el menos costoso y, aunque bastante útil es menos elástico y menos duraderos que los otros tipos.
- Un nylon especial que lleva otra cuerda más delgada entrelazada con la cuerda más gruesa, es bastante efectivo.
- El mejor es el nylon que lleva varias cuerdas entrelazadas con las cuerdas más gruesas.

El tipo de cuerda que se usa dependerá del nivel de juego.

Al elegir la raqueta se tomarán en cuenta los siguientes factores: El mango debe acomodarse y adaptarse bien a la mano. El forro del mango de material duradero y que impida que la mano resbale. El cuello o vástago de la raqueta debe ser suficientemente flexible permitiendo así una acción de "chicoteo", que aumenta de manera extraordinaria la potencia de los golpes fuertes y rápidos. La cabeza debe ser de madera laminada, y cuanto más láminas contenga, tanto mayor la resistencia de la raqueta. El número de láminas es una principal característica para distinguir a una raqueta de madera de calidad.

Primeramente la raqueta consistía en una simple paleta de madera, pero ahora se ha convertido en un instrumento de diseño fino y preciso que exige un gran cuidado en su fabricación.

La raqueta debe ser liviana, nunca más de 140g (5 onzas). El peso y el tamaño varían según las necesidades de la persona. Al escoger la raqueta también se debe tomar muy en cuenta el equilibrio. Las raquetas de aluminio o acero, livianas y maniobrables, son en extremo duraderas y no se tuercen.



Los gallos

Este juego ha recibido quizá uno de los más grandes impulsos con la aparición de los gallos de nylon. Primero se empleó una pelota después se le encajaron plumas para aminorar su vuelo, y surgió entonces el "pájaro emplumado", esto es de plumas de ganso escogidas en un corcho, a su vez cubierto con piel fina. El gallo emplumado es el de vuelo con mayor rectitud y es el único aceptado por los jugadores de categoría. Una de las desventajas es que este gallo no es tan resistente como el de nylon, que lleva una punta de corcho muy semejante a la de gallo emplumado y se parece en utilidad y vuelo, también es más duradero que los gallos de plástico.

Hay varios tipos de gallos de plumas y de nylon. Algunos llevan pesas para el juego al aire libre, los gallos pueden adquirirse según su "vuelo": lentos, medianos y rápidos. Otros gallos tienen puntas de hule, aparentemente para darles mayor elasticidad, pueden ser usados solo para prácticas, golpeándolos contra un muro.

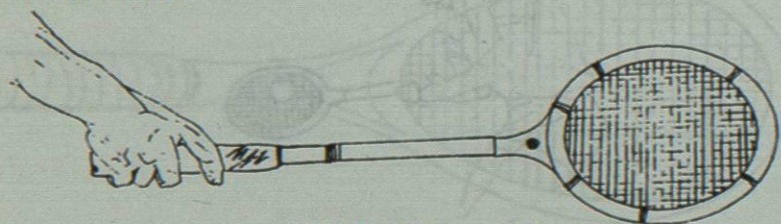


Fundamentos

La eficacia de un jugador en acción depende casi exclusivamente de su dominio de estos fundamentos: sosteniendo la raqueta, juego de piernas, golpeo de piernas, golpeo del gallo y posiciones en la cancha.

*Como sujetar la raqueta

Para los tiros de derecha y de revés, la raqueta debe ser sostenida firmemente pero sin tensión en la mano, de manera que sea posible la acción máxima de la muñeca. La raqueta debe ser sujeta con los dedos, no asida con la palma de la mano. Cuando no se golpea el gallo, el jugador debe aprender a aflojar el empuñado para dar descanso a los músculos de la mano.

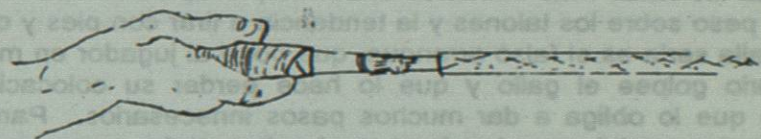


PAG. 8

*Agarre para el tiro de derecha o directo

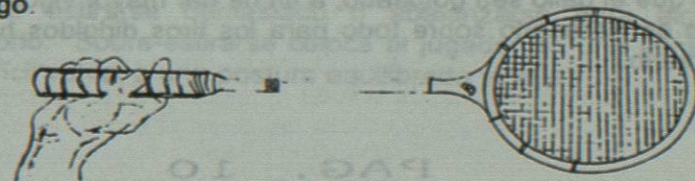
Es usado para todos los tiros del lado derecho del cuerpo. (Todos los análisis son para el jugador derecho y deben ser invertidos para el jugador zurdo). Sujetando la raqueta de la garganta con la mano izquierda, con la cabeza de la raqueta perpendicular al piso, coloque la "v" formada por el pulgar y el índice de la mano derecha en la chapa superior del mango. Esta manera de sujetar es semejante al oriental para tiro de derecha empleado en el tenis. Los dedos son separados ligeramente y el pulgar e índice empuñan la raqueta firmemente en su sitio. El extremo de la raqueta debe ser anclado contra el "talón" de la mano por el dedo meñique. Nunca juegue con el índice extendiendo el mango.

Al obtener más destreza, los jugadores advertirán que usan más el agarre continental para los tiros de derecha. La forma continental es aquella en que la mano es situada en una posición en la raqueta más o menos a la mitad entre los agarres para golpes de derecha y revés descritos aquí. El ajuste es leve, pero muchos jugadores consideran que permite mejor acción de brazo y muñeca. Si permite una mejor defensa; los tiros pueden ser devueltos con rapidez y facilidad desde el lado del revés sin cambiar la forma de empuñar la raqueta.



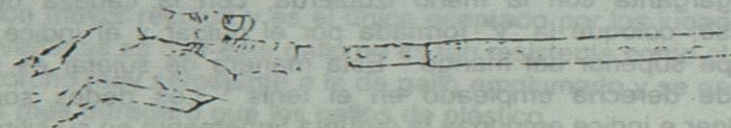
*Agarre para golpe de revés

Se emplea en todos los tiros ejecutados por el lado izquierdo del cuerpo, con la excepción del golpe cruzado por encima de la cabeza. Es muy semejante al agarre para revés usado en el tenis. La mano del jugador se corre levemente a la izquierda con respecto al agarre para el golpe de derecha o directo, a modo que el pulgar quede atravesado diagonalmente y encima de la parte de atrás de la raqueta lo cual permitirá una acción muscular más efectiva. La palma de la mano se coloca en la chapa superior del mango.



PAG. 9

Tenga presente que se hace contacto con el gallo por el lado de la superficie de juego de la raqueta contrario al usado para los tiros de revés. Una vez más, los dedos son separados ligeramente y la raqueta se empuña con firmeza pero sin tensión. Los dedos jamás deberán ser unidos o encimados como si la raqueta fuese un palo de golf o bat de béisbol.



Juego de piernas

Un buen juego de piernas exige que el cuerpo esté laxo y alerta, con el peso ligeramente inclinado hacia adelante sobre las llemas de los pies. Una leve acción de resorte en las rodillas a veces ayuda al jugador a desplazarse rápidamente en cualquier dirección.

Quizá las fallas más comunes entre los principiantes son la postura de los pies planos y el peso sobre los talones y la tendencia a tirar con pies y cuerpo de frente a la red. Otra falla sería el falso arranque, que pone al jugador en movimiento antes que su adversario golpee el gallo y que lo hace perder su colocación constantemente, además de que lo obliga a dar muchos pasos innecesarios. Para evitar el arranque falso, el jugador no debe perder de vista el gallo y debe moverse para devolver el tiro después que el adversario ha golpeado el gallo.

***Juego de piernas para los golpes directos o de frente**

Para los golpes directos por el lado derecho del cuerpo, el costado izquierdo se vuelve ligeramente hacia la red, cargando el peso del cuerpo sobre el pie derecho durante el impulso atrás o "backswing". El peso se cambia al pie adelantado (izquierdo) justamente antes que el gallo sea golpeado, a fin de dar mayor vigor al golpe con el peso del cuerpo. Esto es necesario sobre todo para los tiros dirigidos hasta el fondo de la cancha del adversario.

***Juego de piernas para los golpes de revés**

Para los golpes de revés que se ejecutan por el lado izquierdo del cuerpo, el costado derecho está hacia la red, con el peso del cuerpo sobre el derecho hasta que se inicia el movimiento adelantado (o movimiento de golpeo), el peso se cambia entonces al pie derecho. El juego de piernas es, una vez más, esencial. El torso y el cuerpo se hacen girar hacia atrás, fuera del campo del brazo derecho, para que el jugador pueda contestar debidamente. Este giro de los hombros hace que todo el cuerpo se mueva de manera que, cuando se invierte el movimiento para hacer el tiro, se añade potencia al golpe.

*** Situaciones especiales**

Si bien un juego de piernas adecuado aumenta la fuerza y la coordinación del golpe, hay ocasiones en que un jugador solo necesita estirarse una pulgada o dos hacia la red. Entonces el juego de piernas mencionado aquí no es esencial, como es el caso en un tiro de derecha; en esta devolución, la fuerza no es indispensable y el golpe puede hacerse con el pie derecho adelante sin interferir con el toque y control.

***Amplitud del paso al correr**

El que se de menos pasos largos o más pasos cortos depende de cada jugador. Los mejores jugadores del mundo discrepan en cuanto a si determinado paso es superior a otro en todo momento, sino que ello depende de las características físicas del jugador (estatura, peso, longitud de las piernas, alcance), y en la clase de devolución que se hace. Lo importante es que el jugador guarde un equilibrio cómodo en el momento del golpe.

Deben evitar estirarse demasiado o abalanzarse para alcanzar el gallo, perdiendo el equilibrio. Sobre-estirarse coloca al jugador en una posición vulnerable, desde la cual es difícil volver a una postura equilibrada y "lista".