

EL BÀDMINTON

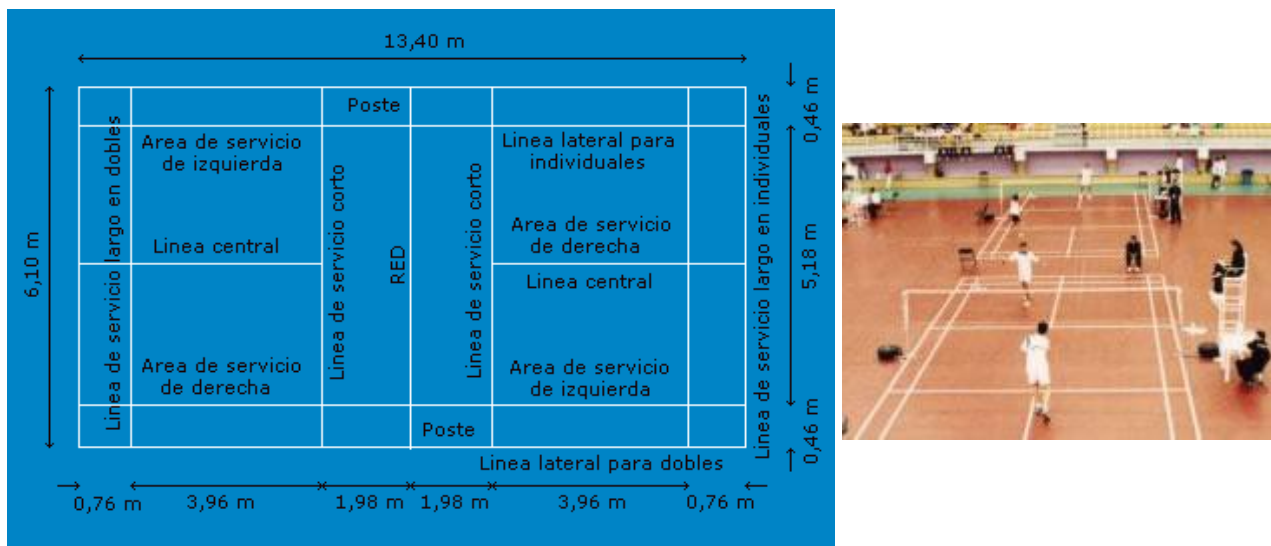
1. INTRODUCCIÓ

Es difícil assenyalar la data exacta del naixement del Badminton, però amb més exactitud podem dir que en el segle XVII i a Europa existia un joc similar i d'això en parlen nombrosos escriptors i es pot veure, també, en moltes pintures de l'època.

2. BREU RESENYA HISTÒRICA

L'origen del badminton està en el "poona", un joc indi exportat a Gran Bretanya en el segle XIX. Tot va començar quan l'any 1.873, en una reunió d'oficials celebrada en Badminton House, en un dia plujós, un dels oficials va proposar jugar amb raquetes de tennis en una sala del castell, utilitzant com a pilotes taps d'ampolles de xampny amb plumes incrustades. Quatre anys després es van publicar les primeres regles del joc, i l'any 1.893 es fundà la Badminton Association of England. Després de presentar-se diverses vegades com a esport d'exhibició, se'l va acceptar com a joc olímpic a les olimpíades de Barcelona, l'any 1992. El bàdminton va arribar a la península l'any 60, concretament a les ciutats de Coruña i Vigo. És, però, a partir de l'any 1982 quan, gràcies al Col·legi Oficial de Professors d'Educació Física, que comença a expandir-se per tot l'estat espanyol.

3. EL CAMP



Les dimensions d'un camp de Badminton són de 13,40 m. de longitud per 6,10 m. d'amplada per les partides de dobles; en individuals, les dimensions són de 13,40 m. per 5,18 m. d'amplada. Les línies que delimiten el camp han de ser preferentment blanques i d'una amplada de 4 cm. Al voltant del camp hi haurà d'haver un espai lliure d'obstacles d'almenys 0,50 m. en els laterals i 1,00 m. en el fons.

4. REGLAMENT

1. La pista

Està limitat per línies de quatre centímetres d'amplada. Excepte per la línia mitjana que delimita la zona de servei del costat dret amb la zona de servei del costat esquerre que és més prima. Cada línia forma part de la superfície delimitada i està traçada al seu interior. Es traça la línia mitjana repartint la seva amplada entre les dues zones de servei.

Pels jocs d'individuals, el terreny està delimitat per les línies laterals interiors i la línia de fons exterior.

Per al joc de dobles, el terreny està limitat per les línies exteriors.

2. La xarxa i els pals

La xarxa ha de ser de malla de corda fina o fibra artificial, necessàriament de color fosc. Els quadres que conformen la malla de la xarxa han de tenir d'uns 15 mm. a 20 mm. La vora superior de la malla portarà una cinta blanca doblada, de 7'5 cm.

La xarxa reglamentària mesura 76 cm. d'ample i 6'20 m. de llarg. Es col·loca verticalment sobre la línia central del terreny de joc, per a dividir-ho en dues meitats iguals.

L'altura de la xarxa és d'1'524 metres al centre del terreny de joc, mesurat des del sòl a la vora superior de la cinta blanca de la xarxa. En la posició de la xarxa sobre els pals, ha de mesurar des del sòl 1'55 metres.

3. La raqueta

Constitueix l'instrument més important de tot l'equip. Per escollir la raqueta cal tenir en compte el seu pes, el material del qual es componen el marc i la canya, l'equilibri del pes i l'ample de l'empunyadura. Actualment, gairebé totes les raquetes són metàl·liques i porten components de diferent tipus: grafit, carboni, bor, etc.

Hi ha diverses marques de raquetes al mercat. El preu varia segons la qualitat. El seu pes màxim aconsellat és de 120 gr., amb el cordam inclòs. Hi ha raquetes per a l'alta competició, de gran flexibilitat i qualitat, amb un pes d'entre 75 i 80 gr. El cordam és especial per al Bàdminton, el més fi dels esports de raqueta, i cal tensarlo entre 5 i 9 kg. Alguns jugadors d'elit poden arribar a utilitzar tensions superiors. El cordam pot ser reparat manualment, sense que calgui canviar tot el cordam de la raqueta.

4. El volant

El volant pesa de 4'74 a 5'5 gr. Té 16 plomes fixades sobre una base de suro de 2'54 a 2'86 cm. de diàmetre. La longitud de les plomes és de 6'4 a 7 cm. Hi ha dos tipus de volant: el de plomes i el de niló o plàstic. Per la seva durada i la seva resistència més elevada, recomanem, per jugar a nivell d'iniciació, el de niló. El volant de plomes s'utilitza generalment a les competicions d'alt nivell.

5. El partit

Els partits poden ser individuals (masculí i femení), dobles (masculí i femení) o mixtos. Es disputen a dos jocs guanyats. En cas d'empat a 1-1, es disputa un tercer joc.

La modalitat masculina (individual i dobles) és a 21 punts. Si s'arriba a un empat 20-20, el jugador que ha arribat primer pot optar, si vol, a un desempat de 2 punts.

La modalitat femenina (individual i dobles) i la modalitat dobles mixt, és a 21 punts també. En cas d'empat a 20-20, la jugadora (o jugador) que hagi arribat abans té l'opció de desempatar a 2 punts. Només anota punt el jugador que tenen el servei en el seu poder. En el cas contrari, només es produeix un canvi en el servei.

6. El partit d'individuals

S'inicia amb el servei, que es realitza des de l'àrea de servei del costat dret a l'àrea de servei diagonalment oposada.

Si comet falta el jugador que rep, continuarà traient el mateix, però ara des de l'àrea de servei de l'esquerra.

Si comet falta qui serveix, perdrà el servei, el qual passarà a l'adversari. Els serveis sempre es realitzen tenint en compte la puntuació pròpia. Amb puntuació parell, els jugadors serveixen del costat dret; amb puntuació imparell, del costat esquerre.

7. El partit de dobles

El servei es fa en diagonal començant des de l'àrea de servei dret. En el partit de dobles, cada equip té dret a dos treguis (un per cada jugador), excepte al començament de joc. Així, si el jugador servidor comet falta, el seu company haurà de servir. Si novament es comet falta, el servei passa a l'equip contrari. Al recuperar la sacada, aquest es realitza sempre des del costat dret.

8. El servei

S'ha de fer de manera que el cap de la raqueta estigui, en el moment del cop, més baixa que la mà del servidor. En el moment del cop, a més, la raqueta no ha de sobrepassar la cintura del jugador que serveix.

5. TIPUS DE COPS

Clear: És un colpeix que es realitza des de el fons de la pista pròpia, buscant el fons de la pista del camp contrari (fons-fons).

El colpeix ha de realitzar-se per damunt del cap, amb una rotació del cos cap endavant, per imprimir força i velocitat al volant, i amb una flexo-extensió del braç.

Drop: És un colpeix que es realitza des de el fons de la pista pròpia, buscant deixar el volant el més a prop possible de la xarxa del camp contrari (deixada alta). (fons-red).

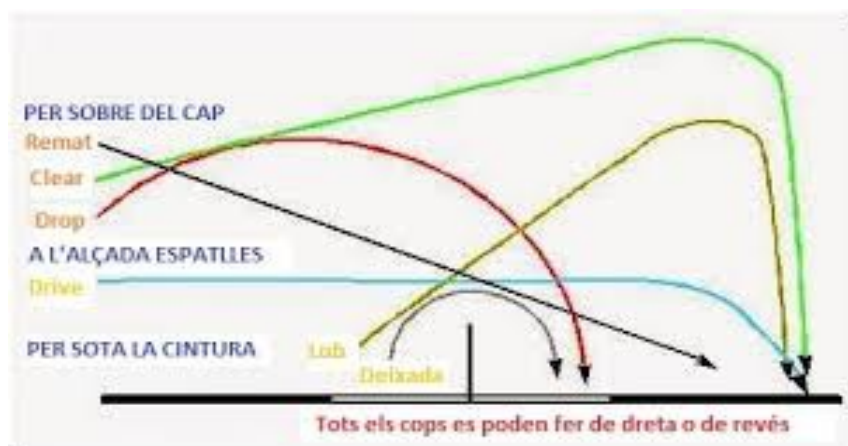
El colpeix ha de realitzar-se per damunt del cap, amb una rotació del cos cap endavant, amb una flexo-extensió del braç, però en el moment final del cop frenem el colpeix per buscar que el volant caigui prop de la xarxa.

Lob: Cop que es realitza a prop de la xarxa. Va dirigit amb una trajectòria ascendent i cap el fons de la pista contraria (red-fons de pista).

Drive: El drive és un colpeix que es pot realitzar des de qualsevol lloc del camp. El volant passa el més a prop de la xarxa i es realitza amb una trajectòria paral·lela al terra.

Smash: És el cop ofensiu per excel·lència. Es realitza buscant el volant en el punt de màxima alçada per buscar un angle d'incidència el més elevat possible. Al igual que en el clear i en el drop, existeix una rotació del tronc cap endavant buscant força i velocitat al volant i una flexo-extensió del braç.

Servei: És l'acció que marca l'inici d'un partit o d'un punt. El moviment del braç va de darrera cap endavant, impactant el volant i la raqueta entre el genoll i la cintura. Hi ha un servei curt, que consisteix en deixar el volant el més a prop possible de la línia de servei curta i un servei llarg que consisteix en deixar el volant el més a prop possible de la línia de fons del camp contrari.



6. COM FER PUNT

1. Servir per damunt de la cintura o si el cap de la raqueta, al golpear, està per damunt de la mà del servidor.
2. Si al servir, el volant cau fora de l'àrea de servei corresponent. Ha de caure sempre en el quadre contrari per darrera de la línia de servei curta, és a dir just al quadre que es troba a la diagonal de l'altre costat.
3. Si durant el joc el volant cau fora del camp.
4. Si es golpeja el volant en camp contrari.
5. Si un jugador fa obstrucció.
6. Si durant el joc, un jugador toca la xarxa o els pals.
7. Si el volant o la raqueta d'un jugador queden atrapats a la xarxa, o si es golpeja dues vegades consecutives en el mateix camp.
8. Si en el moment del servei, el servidor o el receptor estan fora de l'àrea que els correspon.

FITXA DE BÀDMINTON

1. En quin any es va acceptar el bàdminton com a esport olímpic, i en quina ciutat.?
2. Quines són les mides d'amplada i de llargada de la pista de bàdminton en individuals?
3. Quines són les tres modalitats de joc que permet el reglament?
4. Fins a quants punts es juga un joc si estan disputant un partit dos nois?
5. Quins són els tres aspectes més important per fer un bon servei?
6. Descriu el LOB.
7. Si en un partit de dobles el resultat és de 4-3 i al equip que li toca sacar a fallat el seu primer servei, com es continua jugant?
8. A quin cop correspon aquesta definició: "Pot ser de dreta o de revés. La raqueta, paral·lela al terra i amb la cama dreta flexionada (dretans), deixa el volant molt a prop de la xarxa, a camp contrari".
9. Digues 4 faltes que poden ser punt o recuperació del servei.
10. Si el resultat en un partit de dobles mixtes és de 1-20. Des de quin costat de la pista s'hauria de fer el servei, i per què?

LES COREOGRAFIES

1. Escriure una coreografia inventada per tu i que posaras en pràctica el dia de l'examen de la recuperació del tercer trimestre.

PRIMER BLOC

1^a FRASE

2^a FRASE

3^a FRASE

4^a FRASE

SEGON BLOC

1^a FRASE

2^a FRASE

3^a FRASE

4^a FRASE

TERCER BLOC

1^a FRASE

2^a FRASE

3^a FRASE

4^a FRASE