

AUTOR: Daniel Muñoz Rivera

EDITORIAL: *ADICE*. Asociación para la
Difusión del Conocimiento Educativo
C/ Álvaro Aparicio, 2
18012 Granada
Tel. 616 941 937
www.adice.org
asociación.adice@gmail.com

ISBN: 978-84-613-1005-0

D.L.: GR 2273 - 2009

ÍNDICE

PROLOGO -----	3
INTRODUCCIÓN -----	4
EL BADMINTON	
1. SÍNTESIS HISTÓRICA -----	6
2. DÓNDE PRACTICAR EL BADMINTON -----	7
3. EL TERRENO DE JUEGO -----	8
4. LA RED Y LOS POSTES -----	9
5. LA RAQUETA Y EL VOLANTE -----	10
6. EL REGLAMENTO -----	11
6.1 EL PARTIDO-----	11
6.2 EL PARTIDO DE INDIVIDUALES-----	11
6.3 EL PARTIDO DE DOBLES-----	12
6.4 EL SERVICIO-----	12
6.5 LAS FALTAS MÁS USUALES-----	13
6.6 JUEGO CONTINUO, MALA CONDUCTA Y CASTIGOS-----	15
6.7 LOS ARBITROS-----	16
6.8 EL VESTUARIO-----	16
7. LA TECNICA EN BADMINTON -----	17
7.1 LA TOMA DE LA RAQUETA-----	17
7.2 LA EJECUCION DEL GOLPE-----	18
7.3 POSICIÓN BASE DE JUEGO-----	19
7.4 COLOCACIÓN EN EL CAMPO-----	19
7.5 POSICIÓN FRETE A LA RECEPCIÓN DEL SAQUE-----	19
7.6 POSICIÓN DEL JUGADOR FRENTE AL REMATE-----	20
7.7 LOS DESPLAZAMIENTOS-----	20
7.8 EL SAQUE-----	20
7.9 TIPOS DE GOLPES-----	22
8. LA TACTICA EN EL BADMINTON -----	25
8.1 EL ATAQUE Y LA DEFENSA-----	25
8.2 SISTEMAS DE JUEGO-----	26
9. PUESTA EN PRÁCTICA DEL BÁDMINTON -----	27



EL PING PONG

1. SÍNTESIS HISTORICA-----	36
2. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS-----	37
3. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL JUEGO-----	38
4. MESA REGLAMENTARIA-----	39
5. PELOTA Y RAQUETA-----	39
6. EL REGLAMENTO-----	40
6.1 EL CAMPO-----	40
6.2 SERVICIO CORRECTO-----	40
6.3 DEVOLUCIÓN CORECTA-----	41
6.4 ELECCIÓN DE SERVICIO, RESTO Y LADOS-----	41
6.5 ERRORES EN EL ORDEN DE SERVICIO, RESTO O LADOS-----	42
6.6 PARTIDOS-----	42
6.7 ANOTARSE UN JUEGO-----	43
6.8 LA COMPETICIÓN-----	44
6.9 REGLA DE ACELERACIÓN-----	46
6.10 COMPETENCIAS DEL JUEZ ÁRBITRO, ÁRBITROS Y AUXILIARES-----	47
6.11 CONSEJOS-----	49
6.12 MAL COMPORTAMIENTO-----	50
6.13 DESCANSOS-----	52
6.14 CONDUCCIÓN DEL PARTIDO-----	53
6.15 VESTIMENTA-----	55
7. LA TECNICA EN EL PING PONG-----	56
7.1 EMPUÑAMIENTOS-----	56
7.2 TÉCNICAS DE JUEGO-----	57
7.3 EL JUEGO DEL “ESPÍN”-----	58
7.4 TIPOS DE GOLPES-----	58
8. PUESTA EN PRÁCTICA DEL PING PONG-----	60
REFLEXIÓN FINAL-----	64
BIBLIOGRAFÍA-----	65



PROLOGO

A continuación, presentamos una guía deportivo-didáctica sobre los deportes individuales de raqueta, concretamente, destacaremos el *Bádminton* y el *Ping pong*, con la intención de que, todos los alumnos/as conozcan más de cerca dichos deportes, aprendan de una manera fácil y rápida las nociones básicas en cuanto a técnica, táctica y reglamento y los lleven a la práctica tanto dentro del ámbito escolar, como fuera del ámbito educativo, a través de la participación en alguna competición o simplemente, como actividades recreativas.

Las características de estos dos deportes permiten que sean enormemente atractivos para llevarlo a cabo en las clases de educación física, y además, podemos practicarlo como deportes de competición o como actividades deportivo-recreativas para mantener la forma física y a la vez, divertirnos en nuestro tiempo libre y de ocio.

A diferencia de lo que ocurre en otros deportes, no son necesarios grandes conocimientos técnicos para iniciarse en ellos. Su aprendizaje es fácil y rápido.

Tanto el Bádminton como el Ping pong, pueden practicarse a cualquier edad. Es, por esto, que son actividades idóneas para el mantenimiento físico de cualquier persona, especialmente de aquellas que quieren combatir la vida sedentaria, el estrés, las tensiones nerviosas, etc.

Como deportes de competición, son de una belleza plástica increíble y proporcionan al espectador un gran espectáculo. Los deportistas de alta competición han de ser personas muy cualificadas, ya que se requiere un gran esfuerzo en los entrenamientos y una gran preparación física.



INTRODUCCIÓN

El planteamiento que queremos aportar con la orientación de esta guía, no es otro que facilitar la comprensión, ubicación y tratamiento de las nociones existentes sobre la concepción del deporte del bádminton y del ping pong, acordes con las peculiares características que se derivan de la inclusión de éstos, en el medio escolar como contenidos y procedimientos dentro del área de educación física.

Básicamente, el *deporte* se caracteriza por la realización de ejercicio físico, su componente lúdico, la presencia de una competición con uno mismo o con los demás y la existencia de unas reglas para su desarrollo. Por ello, se convierte en un excelente medio educativo para el sujeto durante su periodo formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación.

Antes de comenzar con el desarrollo de la guía, creemos que hay que ubicar correctamente ambos deportes, así que previamente hablaremos de los deportes individuales en general, es decir, aportaremos su definición, características y clasificación, para posteriormente centrarnos ya en estos deportes individuales de raqueta.

Hernández Moreno (1994), define los *Deportes Individuales* como: “Aquella actividad física donde el individuo ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a una marca o unas ejecuciones técnicas en comparación con otros, o donde el individuo se enfrenta a un adversario directo”.

En cuanto a las *Características* propias de los deportes individuales, cabe destacar las siguientes:

- El carácter competitivo se centra en la superación de uno mismo o del adversario.
- Utilización de aparatos reglamentarios.
- Los resultados se expresan en: tiempo, espacio, peso, puntos, etc.



- Predominan los factores de ejecución y decisión sobre los de percepción.
- Exigen un gran componente de Condición Física.
- Existe más exigencia técnica que táctica.
- Se suelen dar en medios o espacios estables, claramente delimitados, tanto si son de espacio compartido o común.
- Facilitan y mejoran el autoconcepto, la concentración y el conocimiento propio.
- No existe comunicación de tipo esencial.

Los deportes individuales se pueden clasificar en función de dos aspectos fundamentales:

- ❖ De la presencia o no de otros deportistas:
 - Actuación en solitario (Esquí).
 - Actuación en oposición directa (**Bádminton, Ping pong**).
 - Actuación simultánea con otros deportistas (Ciclismo).

- ❖ De la incertidumbre provocada por el medio:
 - Medio Estable: - sin presencia de objetos (Natación).
- con presencia de objetos (**Bádminton, Ping pong**)
 - Medio Variable: - sin presencia de objetos (Cross).
- con presencia de objetos (Vela).

Una vez que ya hemos hablado de los deportes individuales y ubicados dichos deportes dentro de éstos, vamos a desarrollar a continuación la guía teórico-práctica. En primer lugar hablaremos largo y tendido sobre el deporte del Bádminton, para posteriormente, pasar al deporte del pimpón. Es evidente que el desarrollo de esta guía servirá, por un lado, para que los alumnos/as se acerquen más a estos deportes alternativos, y por otro lado, se le facilite la labor de enseñar y le sea de mucha utilidad al docente de educación física.



EL BÁDMINTON

1. SÍNTESIS HISTÓRICA

Existe mucha documentación escrita que trata de los antecedentes del Bádminton. Hay quien sitúa el origen del Bádminton en un juego parecido que se practicaba en China hace más de dos mil años. Otros lo atribuyen a un ejercicio semideportivo practicado por los incas, que era conocido con el nombre "Indiaca".

En el siglo XVII, ya con una documentación fiable, existía en Europa un juego similar. Pero, de hecho, los orígenes del deporte que conocemos como el Bádminton han de situarse en un juego practicado en la India, llamado *poona*, que unos militares ingleses importaron a Inglaterra en el año 1873.

Un día lluvioso de aquel año y ante la imposibilidad de realizar alguna actividad al aire libre, oficiales del ejército inglés, que conocían bien el *poona*, decidieron 'jugar', para distraerse, a alguna cosa parecida al *poona*.

El volante fue improvisado con un tapón de una botella de champán y plumas de ave. El resultado de aquella diversión fue el nacimiento de un deporte incipiente que tomó el nombre de BADMINTON.

Las primeras reglas del juego fueron publicadas en 1877 y la primera asociación creada al efecto, la Bádminton Association of England, data de 1893. La internacional Bádminton Federation (IBF) fue creada en 1934 y agrupada actualmente a un centenar de países aproximadamente, repartidos sobre los cinco continentes.

La primera competición internacional, la Thomas Cup, en honor del presidente-fundador de la IBF, fue disputada en 1949. Esta competición, que se puede comparar con la Copa Davis en tenis, está reservada a los hombres; en 1957 se inició la Uber Cup expresamente para mujeres. Aunque los primeros Campeonatos del Mundo oficiales, celebrados en Malmoe (Suecia), tuvieron lugar en 1977, se puede considerar que el All England Championships, el torneo de más prestigio, ha ocupado su lugar desde que se inició en 1899.



En Europa, las competiciones más importantes son: los Campeonatos de Europa, la Copa Helvética, la Pluma de Oro, los juegos Nórdicos y los Campeonatos de Open de Dinamarca, Suecia y Holanda.

En España, el Bádminton se inició en Galicia, con el aprendizaje de los portugueses, a finales de los años setenta. Pronto tomó fuerza de deporte el estado español. EL Comité Español de Bádminton, dependiente “sorprendentemente” de la federación Española de Pelota, empezó a funcionar como coordinador del Bádminton en España.

En 1980, la Asociación Gallega, en colaboración con el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física, organizó el primer curso de entrenadores, celebrado en Madrid. A consecuencia de aquel importante paso, fueron creados los primeros Comités Provinciales de Bádminton. Nueve provincias respondieron inmediatamente.

En diciembre de 1983, el CSD aprobó la creación de la Federación Española de Bádminton, y en la primavera de 1984 se celebraron las primeras elecciones a presidente y junta directiva. A raíz de esto, los Comités Provinciales pasaron a llamarse y obrar con la capacidad de Federaciones Provinciales. La consagración final dada al Bádminton en España se efectúa cuando es declarado DEPORTE OLÍMPICO, con competiciones oficiales a partir de 1992 en los Juegos Olímpicos de Barcelona

2. DÓNDE PRACTICAR EL BADMINTON

Siempre que sea posible, es preferible practicar el Bádminton en un polideportivo, un gimnasio o una sala cubierta que permita las dimensiones de la pista más un metro entre la línea exterior del terreno de juego y la pared u otro obstáculo. Conviene que la altura mínima de un local cerrado alcance los siete metros.

El Bádminton de competición se juega en salas cubiertas; sin embargo, si se practica como recreo o como ejercicio físico de mantenimiento, se puede jugar al aire libre, siempre que dispongamos de un pequeño espacio sin obstáculos para poner la red. También podemos jugar aprovechando patios interiores o zonas ajardinadas.

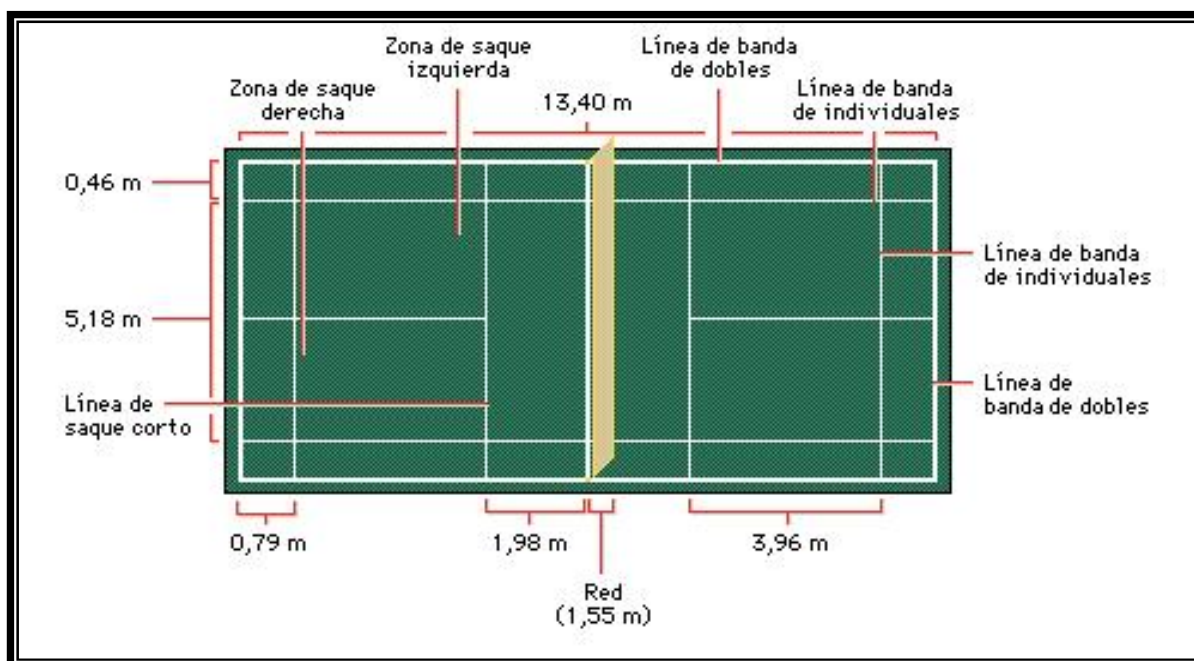


Aunque, a veces, debemos de tener en cuenta que la práctica del Bádmin-ton al aire libre ofrece dificultades debidas a la extrema sensibilidad y el poco peso del volante, que hace que las corrientes de aire afecte a su trayectoria. A pesar de estos inconvenientes, las ventajas y posibilidades que permiten jugar son muchas, tanto en terrenos duros como blandos, y no supone molestias al resto de personas que puedan encontrarse cerca del lugar de juego, teniendo en cuenta que raramente el volante sale de los límites del terreno de juego.

3. EL TERRENO DE JUEGO

Esta limitado por líneas de cuatro centímetros de ancho. Excepto por la línea central, que delimita la zona de saque de la banda izquierda. Cada línea forma parte de la superficie delimitada y está trazada en su interior. La línea central se traza repartiendo su anchura entre las dos zonas de saque. Siempre formará parte de cada zona de saque.

Para encuentros individuales, el terreno de juego está delimitado por las líneas laterales interiores y la línea de fondo exterior. Para dobles, el terreno está delimitado por las líneas exteriores.



Pista de Bádminton (Imagen tomada de www.fesba.com)



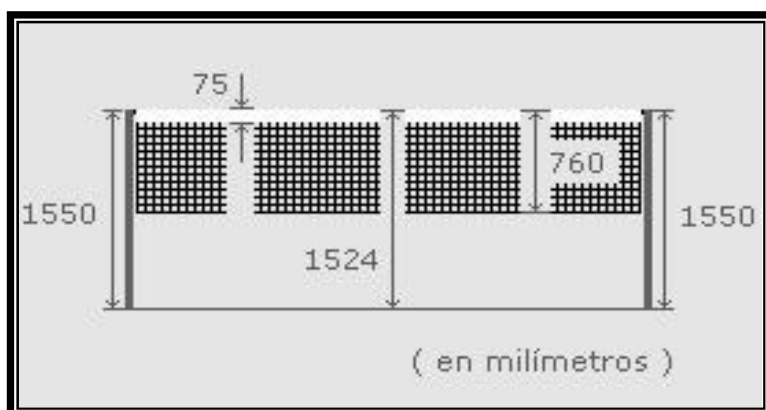
4. LA RED Y LOS POSTES

La red ha de ser de malla de cuerda fina o fibra artificial, necesariamente de color oscuro. La malla debe de tener el hilo de un grosor uniforme. Los cuadros que conformen la malla han de tener entre un mínimo de 15 mm y un máximo de 20 mm de anchura.

La parte superior de la red llevará una cinta blanca doblada, de 7,5 cm. Por el interior de la cinta pasa un cordón o cable que sirve para tensar la parte superior de los postes. Los laterales de la red también habrán de estar protegidos por la misma cinta blanca, disponiendo de unos agujeros u ojales por los cuales pasa una cuerda que, ligada al poste de arriba a bajo, tense la parte inferior de la red.

La red reglamentaria mide 76 cm de ancho y 6,20 de largo. Se coloca verticalmente sobre la línea media del terreno de juego, para dividirlo en dos mitades iguales. Medida desde el suelo, la parte superior de la red en el centro del terreno de juego debe ser de 1,524 metros. Sobre los palos, la red ha de medir desde el suelo 1,55 metros.

Los postes habrán de ser preferiblemente metálicos y tendrán una altura mínima de 1.55 metros. Deben de ser fuertes y firmes para mantener la red tendida y tensa. Se colocarán en los dos extremos de la línea media del terreno de juego. Para más comodidad pueden llevar incorporados el contrapeso necesario y dos ruedas para transportados fácilmente.



Red de Bádminton
(Imagen tomada de www.gratisweb.com/badmintonclubpalestina)



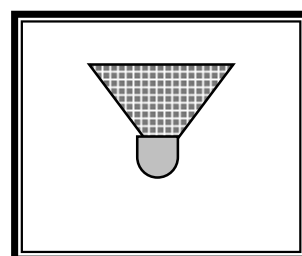
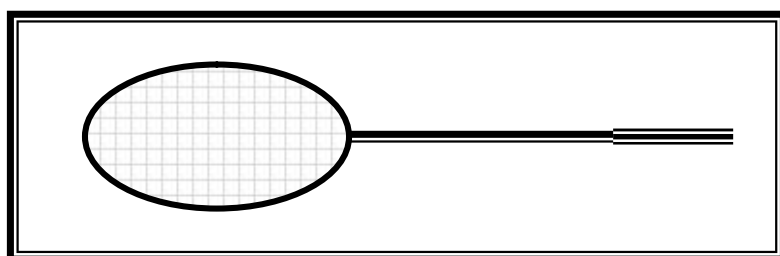
5. LA RAQUETA Y EL VOLANTE

Constituye el instrumento más importante de todo el equipamiento deportivo. Para escoger la raqueta ha de tenerse en cuenta el peso, el material del que están compuestos el marco y la caña (grafito, carbono), el equilibrio del peso y el grosor de la empuñadura. Existen diversas marcas de raquetas en el mercado, con precios que varían según la calidad. El peso máximo aconsejado es de 120 gramos, con el cordaje incluido. Hay raquetas para la alta competición, de gran flexibilidad y calidad, con un peso entre 75 y 80 gramos.

El cordaje, el más delgado de los deportes de raquetas, es especial para Bádminton y ha de tensarse entre los 4,5 y 10 Kg. El cordaje puede repararse sin necesidad de encordar todo el marco. El volante pesa de 4,74 a 5,5 gramos. Tiene plumas fijadas sobre una base de corcho de 2,54 a 2,86 cm de diámetro. La longitud de las plumas es de 6,4 a 7 cm. Hay dos tipos de volantes: el de plumas y el de nylon o de plástico. Por su duración y su resistencia más elevadas recomendamos, para practicar a nivel de iniciación, el de nylon. El volante de plumas se utiliza generalmente en las competiciones de alto nivel.

Para saber si la velocidad del volante es correcta, hemos de hacer la prueba siguiente:

- Nos colocamos en uno de los extremos del campo, con el pie opuesto a la mano que sostiene la raqueta pisando la línea de fondo.
- Golpeamos el volante con fuerza por debajo de la cintura para que alcance el otro extremo del campo, intentaremos que el volante pase aproximadamente a un metro por encima de la parte superior de la red, siguiendo una trayectoria paralela a las líneas laterales del campo.
- Si el volante cae a una distancia entre 53 y 90 cm de la línea de fondo, la velocidad es correcta.



6. EL REGLAMENTO

6.1 EL PARTIDO.

Los partidos pueden ser individuales, dobles o mixtos. Se disputan a dos sets ganados. En caso de empate se disputan un tercer set.

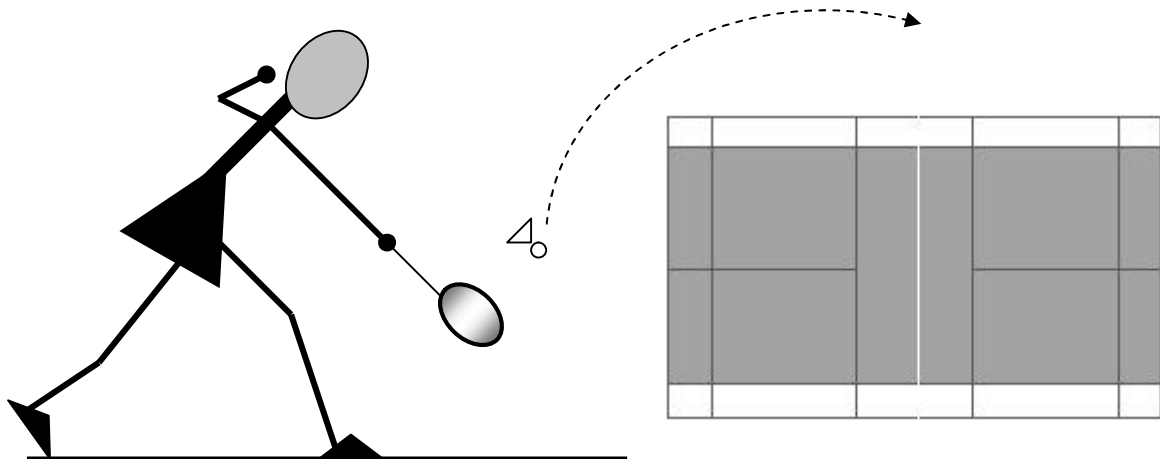
En hombres, en el set de desempate se cambia de campo en el punto 8 y en las mujeres en el punto 6. El set de hombres es de 15 puntos. Si se llega a un 13-13, el jugador que ha alcanzado primero el tanteo puede optar, si quiere, a un desempate a cinco puntos; si llegan a un 14-14 la opción será de dos puntos. El set de mujeres es a 11 puntos. En caso de empate a 9-9, la jugadora que llega antes tiene opción a desempatar a tres puntos. Si el empate es a 10-10, la opción será de tres puntos. En los dos caso, si se opta por el desempate señalado, el set de hombre acabará a los 18-17 puntos respectivamente, y el de mujeres a 12 puntos. Sólo anota punto el jugador que tiene el saque en su poder. En el caso contrario, solamente se produce un cambio de servicio.

6.2 EL PARTIDO DE INDIVIDUALES.

Se inicia con el saque, que se hace desde el área de servicio de la banda derecha al área de servicio diagonalmente opuesta.

Si comete falta el equipo que recibe, continuará sacando el mismo, pero ahora desde el área de servicio de la izquierda.

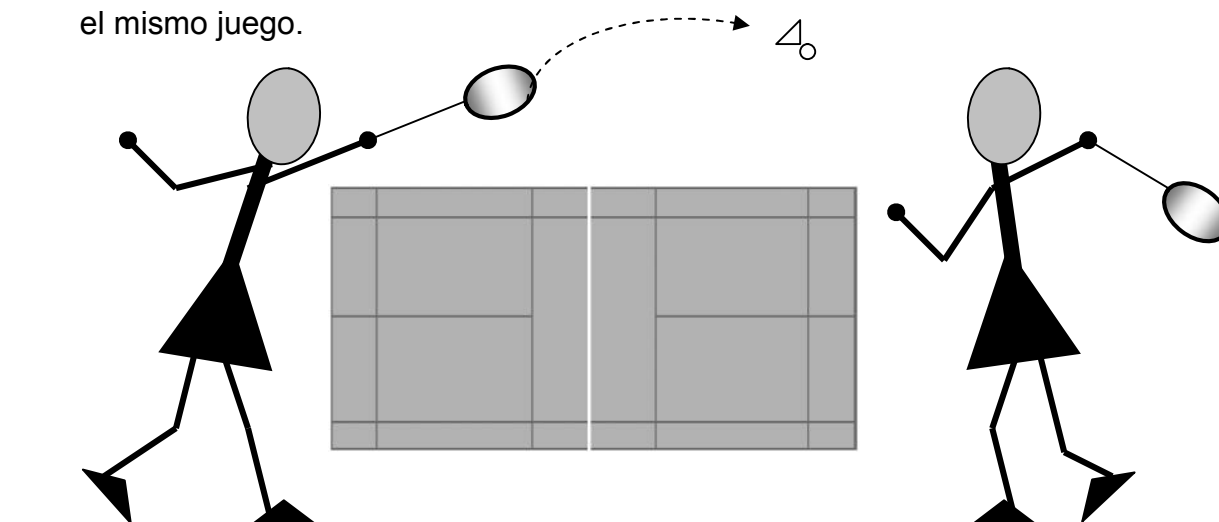
Si comete falta el que sirve, perderá el saque, el cual pasará al adversario. Los saques siempre se hacen teniendo en cuenta la puntuación propia. Con puntuación par, los jugadores sirven en la banda derecha; con puntuación impar, desde la banda izquierda.



6.3 EL PARTIDO DE DOBLES.

Los saques se hacen en diagonal empezando por el área de servicio derecho. En el partido de dobles cada equipo tiene derecho a dos saques (uno por jugador), excepto al inicio del juego.

Así, si el jugador comete falta, su compañero habrá de servir; si comete falta de nuevo, el saque pasa al equipo contrario. Si al servir estos, la banda receptora comete falta, marcan un punto entonces los que sirven cambian entre ellos de área de servicio y este se hará desde la otra banda por el mismo jugador que lo había hecho antes. Ningún jugador puede recibir dos saques consecutivos en el mismo juego.



6.4 EL SERVICIO.

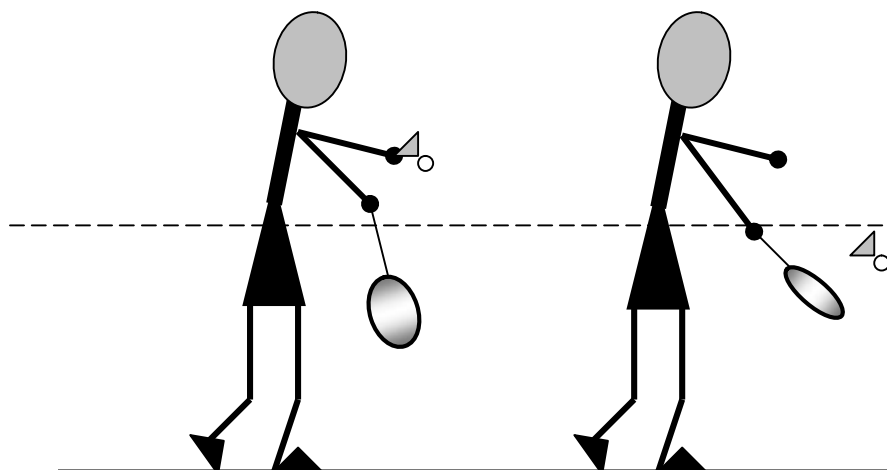
Tanto el servidor como el receptor deben estar dentro de los cuadros de saque diagonalmente opuestos sin tocar las líneas de banda de estos cuadros de saque; parte de ambos pies del servidor y receptor tiene que quedar en contacto con la superficie de la pista hasta que se dé el saque.

Se ha de hacer de manera que la cabeza de la raqueta esté, en el momento del golpe, más baja que la mano del servidor que coge la raqueta. En el momento del golpe, la raqueta no ha de sobrepasar la cintura.

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 si el receptor no está listo, pero el receptor se considerará listo si trata de recibir el saque.



El saque es realizado cuando, el volante es golpeado por la raqueta del servidor, o el volante cae en el suelo. En el juego de dobles, las parejas pueden situarse en cualquier posición que no les impida la visión al servidor y receptores opuestos.



6.5 LAS FALTAS MÁS USUALES.

Una falta es cualquier error que interrumpe el juego, ya sea durante el servicio, la recepción o el desarrollo de un punto. Si el servidor comete una falta, el servicio pasa al oponente. Si es el oponente quien comete la falta, el servidor recupera el servicio.

Las siguientes violaciones son faltas en servicios:

- Si el servidor, tratando de sacar, no golpea el volante.
- Si, al sacar, el volante se engancha en la red y queda suspendido encima, o después de pasar por encima de la red se engancha en la red.
- La pluma no se golpea por la base.
- El jugador golpea el volante con su cuerpo y no con la raqueta.
- El servidor golpea la pluma por encima de la cadera.
- El servidor no se encuentra colocado dentro de los límites que marca el campo.



Una falta en recepción es:

- El receptor no se encuentra colocado en su cuadro correspondiente o se mueve antes del servicio contrario.

Algunas faltas mientras el desarrollo del juego:

- Si el volante cae fuera de los límites de la pista
- El volante pasa por, o debajo de, la red.
- No pasa por encima de la red el volante
- El volante toca el techo, el tejado o las paredes laterales.
- Si el volante toca el cuerpo o la ropa de un jugador; o toca cualquier otro objeto o persona fuera de los alrededores inmediatos de la pista.
- Si, mientras está en juego, el primer punto de contacto con el volante no está en el lado de la red del jugador que golpea. (Sin embargo el jugador puede seguir el volante con la raqueta por encima de la red en el curso del golpe).

Cuando el volante está en juego, es falta si un jugador: toca la red o sus soportes con la raqueta, el cuerpo o la ropa; invade la pista del adversario con la raqueta o el cuerpo o obstruye a un adversario; por ejemplo, le impide jugar un golpe legal cuando el volante está seguido con la raqueta por encima de la red. Si, mientras está en juego, un jugador a propósito distrae a un adversario con cualquier acción tal como gritar o hacer gestos.

Mientras está en juego, el volante, es falta si: es retenido y se mantiene en la raqueta, y luego se lanza durante la ejecución de un golpe. Se golpea dos veces seguidas por el mismo jugador; se golpea por un jugador y la pareja del jugador sucesivamente; o toca la raqueta de un jugador y sigue hacia el fondo de la pista de ese jugador. Si un jugador es culpable de infracciones graves, repetidas o continuas.



6.6 JUEGO CONTINUO, MALA CONDUCTA Y CASTIGOS.

El juego debe ser continuo desde el primer saque hasta que concluya el partido. Se permite un descanso que no puede pasar de los 5 minutos entre el segundo y el tercer juego de todos los partidos en todas las situaciones siguientes: en pruebas competitivas internacionales, en pruebas autorizadas por la I.B.F.; y cualquier otro partido.

Cuando circunstancias ajenas a la voluntad de los jugadores lo necesitan, el árbitro puede suspender el juego por el período que considere necesario. Si se suspende el juego, el tanteo queda como está y el juego se continúa desde ese punto.

Bajo ninguna circunstancia se puede suspender el juego para permitir a un jugador recuperar sus fuerzas o aliento, o para recibir instrucciones o consejos. Tampoco se permite a ningún jugador recibir consejos durante un partido.

A la finalización de un partido, ningún jugador puede dejar la pista sin el permiso del árbitro. Solo el árbitro puede decidir cualquier suspensión del juego.

Un jugador no puede: causar a propósito una suspensión del juego; alterar a propósito la velocidad del volante; comportarse de una manera ofensiva; o ser culpable de mala conducta no prevista en las reglas de bádminton.

El árbitro debe interpretar cualquier violación de las reglas dando una advertencia al lado culpable, dando una falta al lado culpable, habiendo sido advertido previamente; o en caso de violación grave o de violaciones continuas, dando una falta al lado culpable y denunciándolo de inmediato al juez árbitro (Referee), que tiene el poder de descalificación. Si no se ha nombrado un juez árbitro, el oficial responsable de la organización tiene el poder de descalificación.



6.7 LOS ARBITROS.

El juez árbitro está totalmente encargado del torneo, o de la prueba a la que un partido forma parte. El árbitro, cuando está nombrado, está encargado del partido, la pista y sus alrededores inmediatos. El árbitro debe informar al juez árbitro. En ausencia de un juez árbitro, el árbitro debe informar al oficial responsable de la competición. El árbitro se encuentra en una silla elevada desde donde interviene en el juego.

El juez de saque debe señalar las faltas de saque hechas por el servidor. Un juez de línea debe indicar si un volante está dentro o fuera. Un árbitro debe hacer cumplir las reglas de bádminton y, en particular, señalar una falta o una repetición si ocurre cualquiera de las dos, sin que los jugadores puedan protestar. Debe tomar una decisión sobre cualquier reclamación en cuanto a un asunto en disputa, si se hace antes de dar el saque siguiente. También debe asegurarse que los jugadores y espectadores estén informados del desarrollo del partido. Nombra o destituye 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, el árbitro debe tomar una decisión o se debe repetir el punto. Debe decidir sobre la suspensión del juego.

6.8 EL VESTUARIO.

La camiseta ha de ser de algodón para que absorba el sudor y la transpiración sea correcta. Generalmente, las prendas que utilizamos han de ser anchos, para permitir una gran libertad de movimiento. El color de la camiseta ha de ser necesariamente blanco, con un máximo de 10 X 2 centímetros para marcas o publicidad. Los pantalones pueden ser oscuros aunque, a los efectos del juego, son preferibles los colores claros.

En cuanto a las zapatillas, se recomienda que sean ligeras, con suela gruesa para aislar la planta de los roces que se producen en los desplazamientos, cambios de dirección y paradas bruscas e imprevistas. Han de adaptarse perfectamente al pie, pero si causan problemas a pesar de las previsiones aconsejamos utilizar dos pares de calcetines.



En el mercado existen pares de zapatillas especiales para el Bádminton y, en todo caso, las más parecidas son las utilizadas para deportes de suelo polideportivo, las llamadas "Indoor", especialmente las utilizadas para squash.

Los llamados "sudadores", tanto de la muñeca como de la cabeza, detienen al sudor y evitan que pase a las manos o a los ojos. Existen *grips* especiales para la empuñadura de la raqueta, que permiten darle más grosor, necesario para muchos jugadores. También existen *grips* de toalla que absorben el sudor de la mano.

Los "sets de preparación" permiten, fácilmente, reponer algunas cuerdas, cuando el cordaje (extremadamente fino) se rompe. El rollo de cordaje de 10 metros, suficiente para encordar toda la raqueta, es muy económico.

Los marcadores han de señalar los puntos de cada jugador y el set en juego. Un marcador sustituto adecuado (si no se encuentra el específico de Bádminton) puede ser el de tenis de mesa.

7. LA TECNICA EN BADMINTON

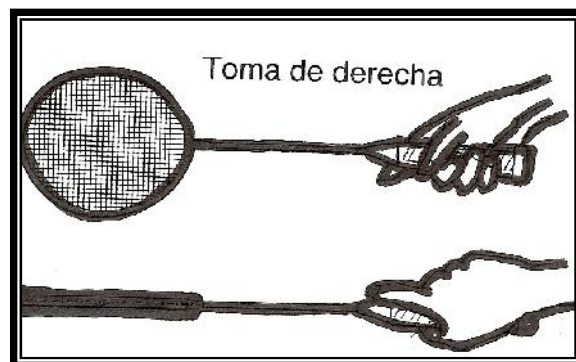
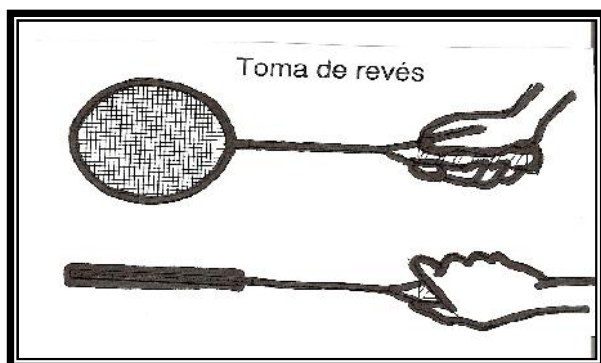
7.1 LA TOMA DE LA RAQUETA.

Para coger bien la raqueta hemos de realizar, sobre todo al principio, una operación muy sencilla. Colocar la empuñadura con el mango perpendicular al suelo. En esta posición, se toma la raqueta cerrando los dedos y colocando el pulgar en posición entre el índice y los otros dedos. Esta toma es fundamental y con ella se pueden realizar golpes altos (saque, largos y altos al fondo, dejadas y devolución de remates) y golpes con la posición de la mano horizontal (golpes largos y estirados).

La toma fundamental tiene una variante cuando se golpea alto, por encima de la cabeza, con la raqueta horizontal al suelo. Se utiliza cuando se recibe el volante por la banda izquierda y no queremos utilizar el golpe de revés. Para el golpe de revés cruzamos el brazo por delante de la cara, de manera que en el momento del impacto el dorso de la mano se dirige hacia delante.



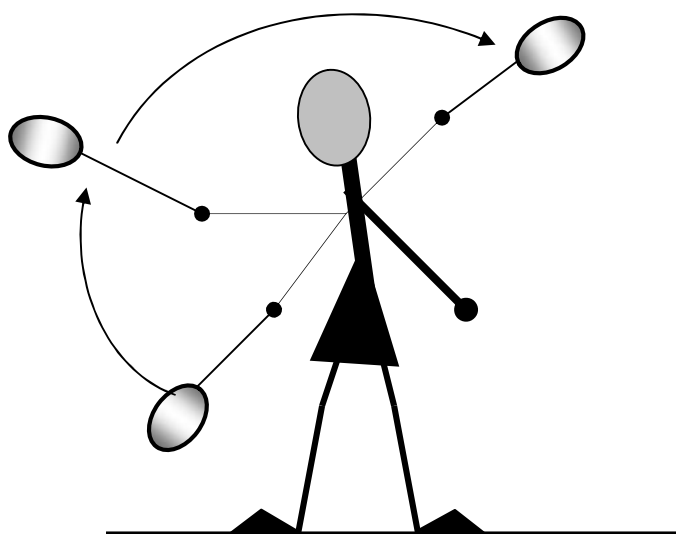
La raqueta ha de cogerse con firmeza, con la mínima tensión, hasta un poco antes de recibir el volante, momento en el que la cogeremos muy fuerte para, inmediatamente después del impacto, volver a relajar la tensión de la toma.



7.2 LA EJECUCION DEL GOLPE.

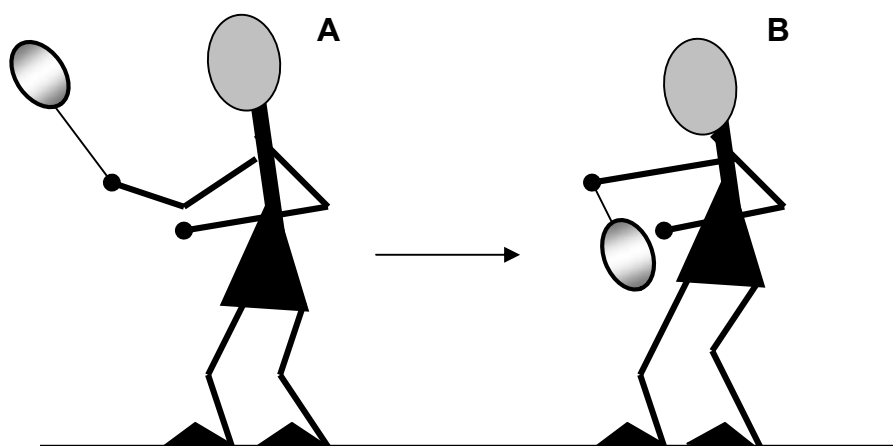
En Bádminton, el impulso para golpear el volante ha de hacerse con un movimiento de rotación del antebrazo.

El juego de muñeca tiene gran importancia para poder modificar la velocidad y la dirección del volante en el último momento.



7.3 POSICIÓN BASE DE JUEGO

Como el Bádmiton es un juego muy rápido, es importantísimo adoptar una posición preparatoria para entrar cuanto antes en acción, en cualquier sentido. De acuerdo con esto, el jugador habrá de tener los pies preparados y a la misma altura; el peso del cuerpo repartido sobre los pies. El jugador se mantendrá sobre las puntas con las piernas ligeramente flexionadas y el tronco inclinado hacia delante; la raqueta se mantendrá a la altura del abdomen.



7.4 COLOCACIÓN EN EL CAMPO.

En el transcurso del juego, el jugador ha de procurar, siempre y después de cada acción, ocupar el centro del terreno. El lugar será sobre la línea media, aproximadamente a 1,5 metros detrás de la línea de servicio.

7.5 POSICIÓN FRETE A LA RECEPCIÓN DEL SAQUE.

Como en este caso el desplazamiento acostumbra a ser hacia delante o hacia atrás, la posición del jugador será, adelantando la pierna contraria al brazo que sostiene la raqueta, cargando fundamentalmente el peso del cuerpo sobre esta pierna. El jugador se sitúa en esta posición en la zona de servicio, a dos metros aproximadamente de la línea de servicio.

En el caso del servicio de dobles, el jugador tendrá que colocarse a unos 50 cm. de la línea de servicio y con la raqueta por encima de la cabeza.



7.6 POSICIÓN DEL JUGADOR FRENTE AL REMATE.

El jugador se colocará a la mitad del terreno, adoptando la posición base de juego con las piernas un poco más separadas y la raqueta situada delante del cuerpo y por debajo de la cintura.

7.7 LOS DESPLAZAMIENTOS.

Para estar situados correctamente en el campo, después de cada golpe el jugador ha de volver a la posición central de base y adopte la postura de esperar para entrar de nuevo en acción.

Normalmente, realizando un paso hacia delante, atrás o lateralmente un jugador cubre parte de la superficie del campo. A esta zona del campo que se cubre sin tener que desplazar los dos pies la llamaremos el círculo cubierto.

Cuando el volante sale del área de este círculo, es obligatorio dar más de un paso y estos han de ser muy rápidos para poder llegar a tiempo de ejecutar el golpe correctamente.

Normalmente, en el caso de diversos pasos, los primeros serán cortos y el último más largo, y nos situará en el lugar adecuado para recibir el volante. En el caso de un desplazamiento que obligue a golpear de revés, el último paso se hará con el pie correspondiente al brazo que golpea, cruzándolo por delante.

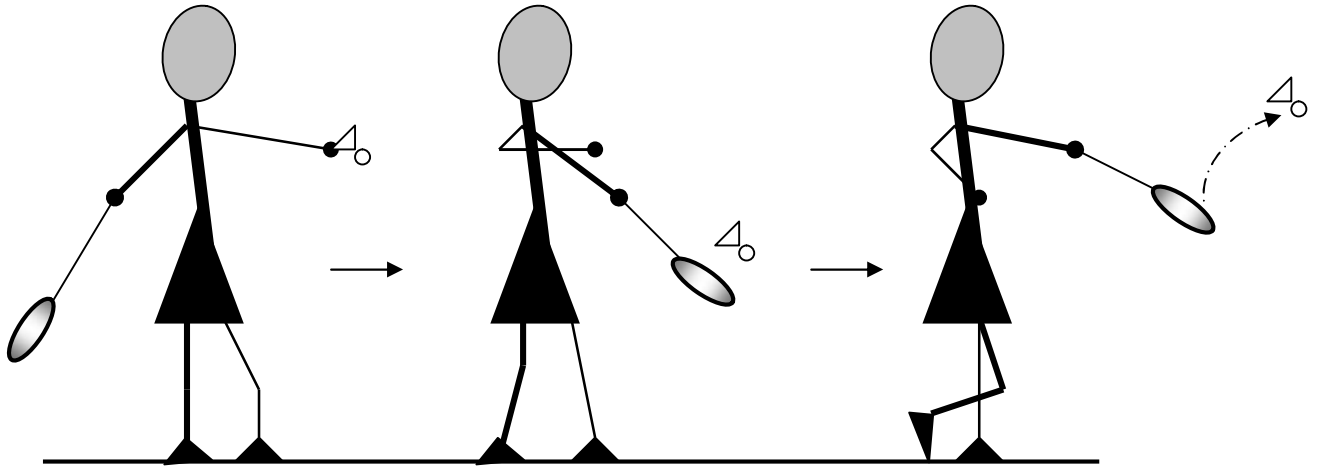
7.8 EL SAQUE.

En el Bádminton el saque es una acción defensiva, pero tiene una importancia fundamental, ya que para marcar puntos se ha de estar en posición del servicio.

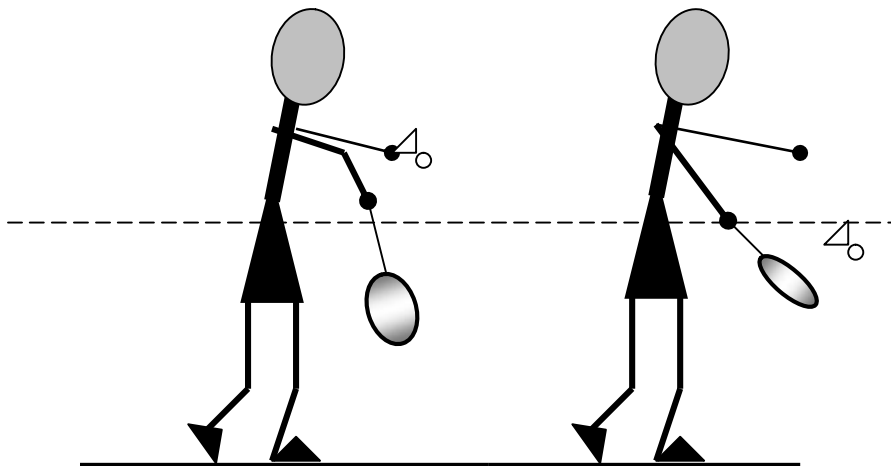
A causa de las limitaciones que impone el reglamento, sobretodo en el área de servicio, en el juego de individuales o de dobles el saque será diferente. Así, para encuentros individuales es preferible efectuar saques largos (grafico **A**) y en cambio, en dobles predominarán lo saques cortos y rozando la red (grafico **B**).



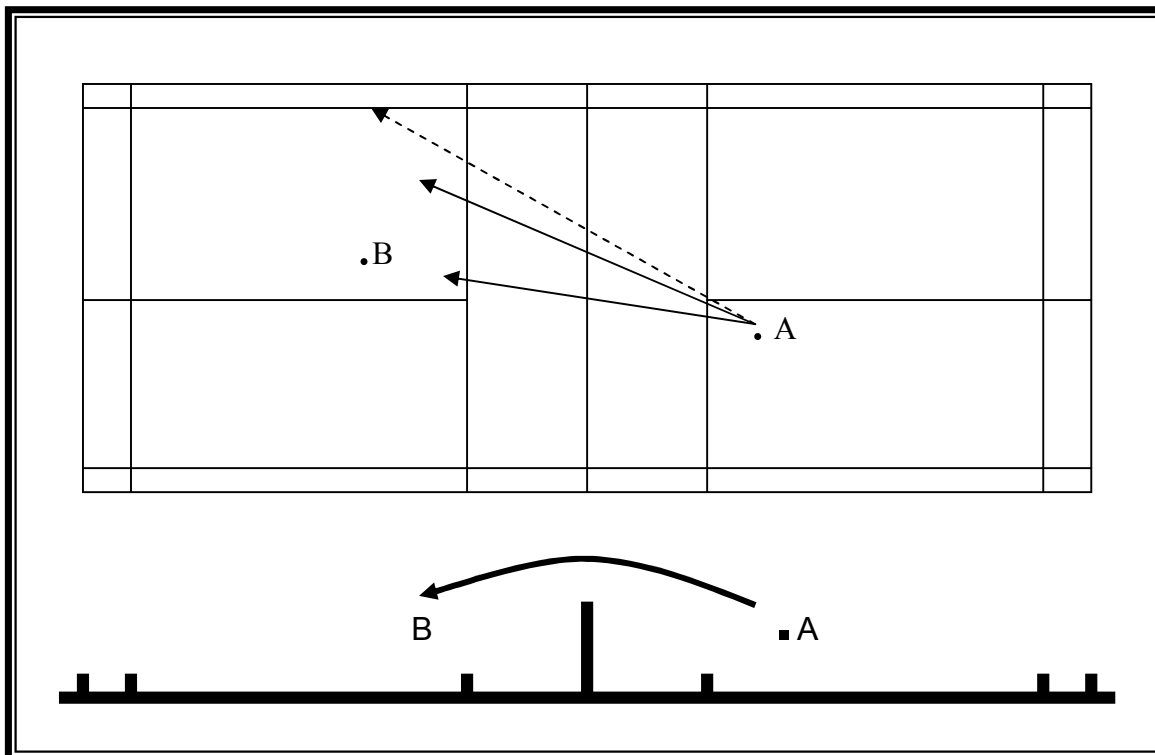
A



B



El jugador que sirve, se colocará dentro de su área de servicio más o menos a 1,5 metros de la línea de saque. El movimiento del brazo que golpea es de atrás a delante, el impacto del volante se realiza entre la rodilla y la cadera.



Distintas perspectivas del saque en bádminton (Imagen tomada de www.fesba.com)

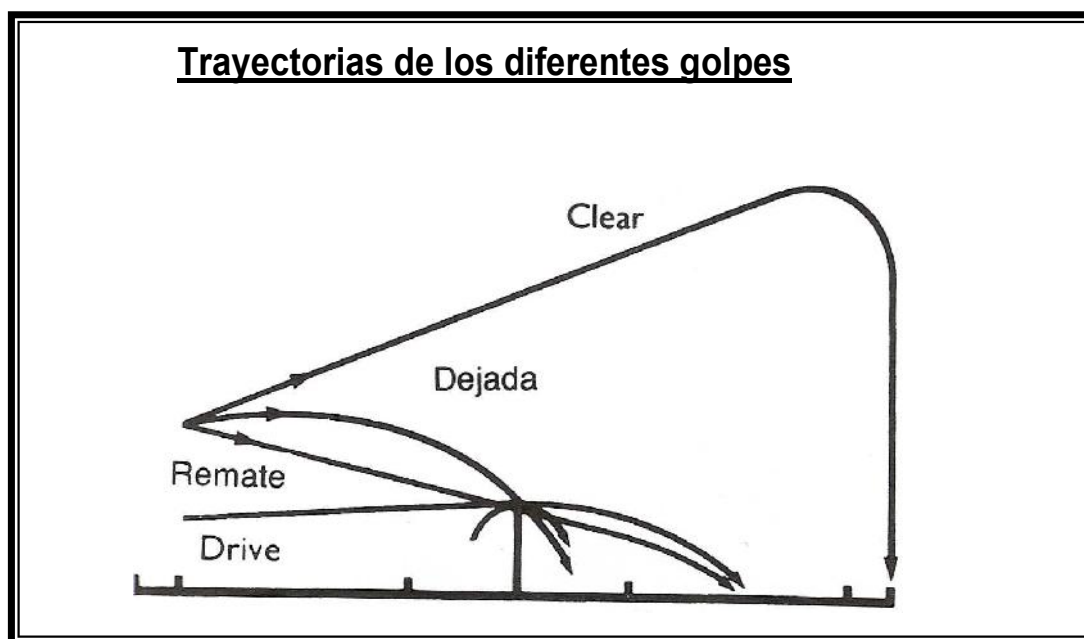
7.9 TIPOS DE GOLPES

Según la trayectoria que se quiera dar al volante, distinguiremos cuatro golpes básicos: estos son el *clear* (golpe de trayectoria alta y al fondo del campo), la dejada, el remate y el *drive* (golpe de trayectoria larga y horizontal).

Todos ellos se pueden realizar tanto en golpes por el lado derecho como de revés. Así mismo, la forma de ejecutar el golpe de *clear*, dejada o rematada es idéntica; es al final del movimiento con la acción de la raqueta que se decidirá el tipo de golpe que se quiera hacer. Es fundamental aprenderlo bien, ya que así el contrario no sabrá hasta el último momento que es lo que se hará. El *lob* y la dejada se pueden hacer tanto con golpe alto como bajo; el *drive* se golpea a la altura de la cadera y el remate solamente encima.



Para la ejecución del *clear*, la rematada y la dejada alta, se utiliza el mismo movimiento; solamente se diferencian en la acción final de la muñeca. El jugador ha de situarse de manera que el volante se encuentre ligeramente adelantado y por encima del eje vertical del cuerpo; el brazo que sostiene la raqueta se lleva hacia atrás, flexionando, con el codo a la altura de al espalda. Para golpear el volante, lanzaremos el brazo hacia delante. En el momento del impacto, el brazo estará extendido por encima y por delante de la cabeza.

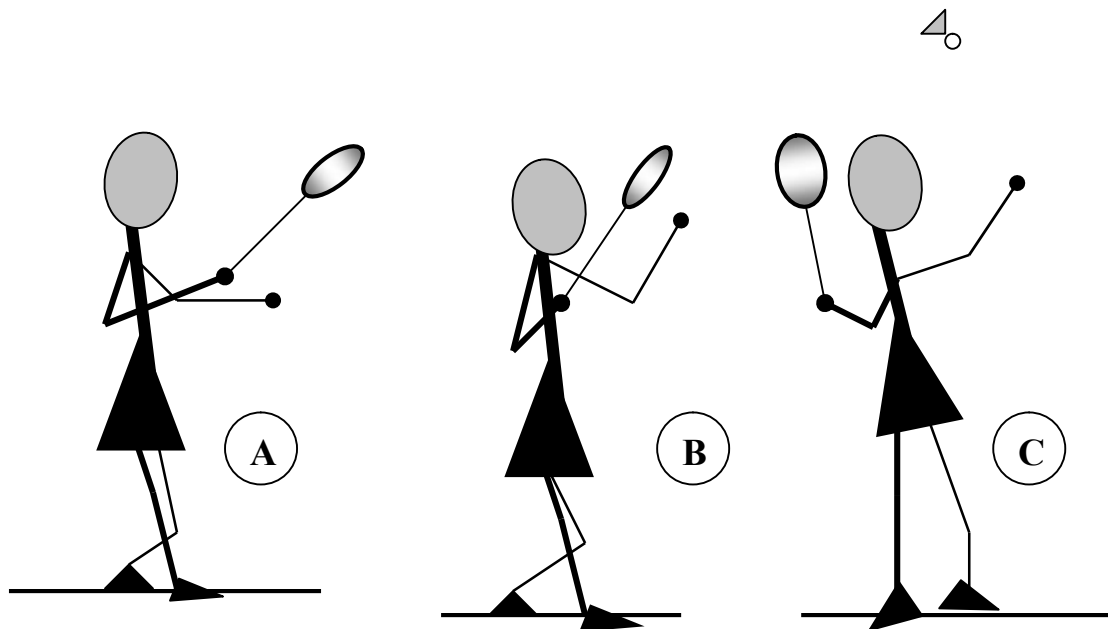


Trayectorias de los distintos golpes en bádminton (Imagen tomada de Fundamentos del bádminton: de la iniciación al rendimiento deportivo).

Siempre ha de buscarse que el golpe sea efectuado a la máxima altura y que todo el cuerpo participe de la acción cargando su peso hacia el peso adelantado. Si el volante obliga a dar de revés podemos, asimismo, aunque con más dificultad, llevar a termino el *clear*, la rematada o la dejada alta.

En este caso la pierna avanzada es la que corresponde al brazo que sostiene la raqueta, que se colocará cruzando por delante del pecho, con el codo por encima del hombro. Siempre que sea posible, se ha de procurar golpear el volante lo más alto posible, por ello debemos efectuar desplazamientos rápidos y situar el punto de golpeo en el plano vertical del cuerpo y por encima de la cabeza.





A. Utilización de los golpes en individuales y en dobles.

Golpe	Individual	dobles
Servicio	Largo y alto. Variante: servicio corto y eventualmente servicio en drive para sorprender	Corto y ceñido a la red. Variantes: Drive o servicio alto para sorprender.
"Clear"	Muy utilizado. Se alternan "clears" ofensivos y defensivos	Un clear defensivo no se utiliza nunca perfecto
Dejadas	Se alterna con los Clears	Se utilizan a menudo. Alternar dejadas cortas y lentas con dejadas de remate
Remate	Se utiliza cuando el punto es seguro.	Siempre que surja la ocasión.
Drive	Casi nunca se utiliza. Es bueno para devolución de un remate	Es el golpe más utilizado. Debe ser rápido y bajo. Evita que el contrario ataque
Juego en la red	Se utiliza mucho. Nos sirve para ralentizar el juego y evitar el ataque.	Se utiliza a menudo. No tanto como en individuales.
En General	Jugar el volante a la espera del mejor momento. Saber Esperar.	Atacar a ultranza. Golpear con una preparación mínima. Atacar siempre



8. LA TACTICA EN EL BADMINTON

Teniendo en cuenta las características del juego, las situaciones tácticas que podemos crear son infinitas. Por otro lado, al existir tres modalidades de juego (individual, doble y mixto) con distintas posibilidades tácticas para cada una de ellas, tendrán que hacerse un aprendizaje por separado.

En el juego individual destacaremos como características básicas la fuerza personal, la resistencia, el coraje y la voluntad de no dar nunca un punto por perdido.

El juego de dobles es, principalmente, un juego de equipo. Cuenta más el sistema que utilicemos que no la iniciativa personal. En dobles mixtos, aunque pueda parecer que la mujer tiene un papel secundario, cuando la pareja está bien compenetrada es la mujer la que consigue más puntos. El hombre, con su juego de ataque a ultranza, prepara los puntos para que su compañera remate la jugada.

Generalmente, en el juego de dobles tendremos siempre en cuenta: el buen entendimiento con la pareja, la amistad, no discutir nunca sobre el terreno de juego, descubrir el punto más débil del adversario y concentrar el juego sobre él. Además, también es necesario en el juego de dobles que la pareja, después de un profundo estudio a través del entrenamiento, se conozca a fondo y se reparta las responsabilidades. De esta manera, podremos llegar a un acuerdo para señalar claramente la función de cada uno, para poder saber en cada momento en que lugar han de encontrarse y, en los casos de duda, quien ha de intervenir.

8.1 EL ATAQUE Y LA DEFENSA.

Atacar es hacer descender e volante en el campo contrario, de manera que el adversario se vea obligado a golpearlo sobre la red. Defender es cuando enviamos el volante muy alto y al fondo del campo contrario.

Para pasar el ataque, si el volante se encuentra más alto que la red, haremos descender el volante mediante un remate, una dejada o un drive. Si el volante se encuentra por encima de la red, lo enviaremos al otro campo con una dejada evitando, siempre que podamos, el lob.



8.2 SISTEMAS DE JUEGO.

1. Adelante-atrás: En este sistema un jugador se encuentra delante, cerca de la red, y el otro se sitúa detrás; durante el juego, el jugador avanzado recoge los volantes que se presenten en la red y la línea de servicio corto. El resto de volantes los recoge el jugador rezagado.

Este sistema se utiliza cuando existe una diferencia acentuada de fuerzas entre los dos jugadores. El jugador rezagado debe ser potente y buen atacante, el jugador avanzado es un buen técnico y un buen defensor.

El sistema de juego adelante-atrás, por sus características, es la táctica específica del juego de dobles mixtos. Es un juego ofensivo donde el jugador retrasado ataca siempre muy fuerte y el avanzado detiene los envíos débiles o cercanos a la red.

2. En Paralelo: Los dos jugadores se sitúan a la misma altura, cubriendo cada uno la mitad del campo. Es un sistema defensivo en el que los jugadores se colocan en la mitad del terreno de juego, jugando con la mano baja e interceptando los volantes por encima de la red.

3. Mixto: Combinación de sistemas. Se realiza jugando el sistema adelante-atrás cuando se está atacando, y en paralelo cuando se defiende. En el transcurso del juego, los dos jugadores cambian de lugar dependiendo de si se ataca o se defiende.

Normalmente, es el jugador avanzado el que marca la posición en el campo, y se coloca siempre en el lado más alejado del volante. El jugador retrasado se colocará siempre en el otro lado.



9. PUESTA EN PRÁCTICA DEL BÁDMINTON

Nuestra propuesta va orientada para 1º y 2º ciclo de la ESO, ya que en esta etapa los alumnos/as ya poseen un nivel aceptable sobre las habilidades motrices básicas y es un momento idóneo para iniciarlos en este deporte individual tan motivante y llamativo como es el bádminton. De esta manera, continuaremos con el aumento y mejora de las habilidades y capacidades básicas emprendidas en etapas anteriores, desarrollando principalmente: La resistencia, velocidad de reacción y traslación, la coordinación general y óculo-manual, la lateralidad y la percepción espacio-temporal.

Antes de comenzar con el desarrollo de las diferentes sesiones prácticas, es importante señalar una serie de *principios metodológicos* que todo deporte, incluido el bádminton, debe de llevar implícito, estos son:

- Debe mover a la actividad para asegurar una vigorosa y activa motivación. *Ser activo.*
- Debe facilitar las reacciones deseadas y si es posible reducir las perturbaciones. *Ser educativo.*
- Debe facilitar las reacciones útiles al alumno y docente. *Ser sencillo y también utilitario.*
- Debe establecer asociaciones deseables con el interés del alumno. *Ser interesante.*
- Debe provocar reacciones favorables y aplicables a la vida real. *Ser práctico.*
- Debe provocar reacciones intelectuales, emocionales, volitivas. etc. *Ser integral.*
- Debe utilizar las actividades y condiciones que aprovechen el interés y la más estrecha cooperación entre los alumnos. *Ser socializador.*
- Debe adaptarse a las diferencias individuales y al interés y capacidad del conjunto. *Ser graduado a los distintos niveles.*

A la hora de llevar a cabo cualquier sesión de bádminton, pondremos en práctica una *Metodología* que va a seguir una serie de pautas: *tratamiento global, aprendizaje vivenciado, motivación constante, tratamiento lúdico, tareas accesibles y variadas, ir de lo fácil a lo más complejo, máximo control y seguridad, eliminación de estereotipos, agrupamientos variados, Etc.*



A continuación, proponemos varias sesiones donde se trabajará el deporte del bádminton, desde las dos primeras sesiones, que servirán como punto de partida e iniciación, pasando por tres sesiones intermedias de afianzamiento, hasta llegar a las tres últimas sesiones de perfeccionamiento, donde intentaremos mejorar todos aquellos movimientos, técnicas y golpes que hemos aprendido en sesiones anteriores.

Título de la sesión		"Iniciación al Bádminton I"			
UD a la que pertenece			Nº de sesión		1
Ciclo	Nivel	Nº de alumnos			
Instalaciones	Materiales		Raquetas, volantes, conos.		
Agrupamientos	Metodología		Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: asignación de tareas.		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los conceptos básicos del Bádminton. • Practicar y familiarizarse con el juego del Bádminton. • Aceptar y respetar las reglas básicas de los juegos. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta Sesión de bádminton.				5´
	2. Los Camareros: todos los alumnos/as caminan llevando el volante en la raqueta (como una bandeja de camarero), dos alumnos/as sin raqueta se la quedan, al que tocan le entrega la raqueta cambiando de rol. Individual				5´
PARTE PRINCIPAL	3. Juegos de Familiarización: cada alumno/a portará una raqueta y un volante y realizará diferentes golpes a diferentes alturas.				10´
	4. Al aire Mosca: todo el equipo en un círculo intentarán mantener el volante el máximo tiempo posible, con golpes sucesivos de todos. Cada vez que se cae el equipo pierde un punto y cada equipo comienza con 10 puntos. Grupos de 4.				5´
	5. Tu nombre: los mismos equipos formarán un cuadrado, el primero sale y golpea el volante muy alto, fuerte y vertical nombrando a un compañero/a que tendrá que salir corriendo y golpear antes de que caiga el volante al suelo y así sucesivamente hasta que uno falle. Grupos de 4.				5´
	6. Achique de volantes: el campo se divide en dos mitades y los alumnos/as deberán sacar de su campo golpeándolos todos los volantes posibles, a la señal de maestro/a ganará el equipo que tenga menos volantes es su campo. Dos Grupos 12x12				5´ 10´
VUELTA A LA CALMA	7. La Palabra escondida: se divide el grupo-clase en dos. Uno de ellos grita una palabra por sílabas y el otro debe descifrar la palabra completa. Para ello, el grupo que grita la palabra se dividirá en tantos subgrupos como sílabas que tenga la palabra (Ej. PE-LO-TA, se divide la el grupo que grita en tres subgrupos)				5´
	8. Puesta en Común del desarrollo de la clase. Los alumnos/as ofrecen su opinión de lo que han aprendido en la clase y que dificultades han encontrado en las actividades.				5´
10. Recogida de Material y Aseo.					



Título de la sesión		"Iniciación al Bádminton II"			
UD a la que pertenece			Nº de sesión		2
Ciclo	Nivel	Nº de alumnos			
Instalaciones:		Materiales	Raquetas, volantes, conos, goma elástica.		
Agrupamientos	Individual, parejas, grupos de cuatro, seis y doce.	Metodología	Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: Asignación de tareas.		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y afianzar los conocimientos adquiridos sobre el juego del bádminton • Familiarizarnos con la técnica básica de agarre de la raqueta y los diferentes tipos de golpeo del volante. • Lograr a través del juego en equipo una mayor colaboración dentro del grupo. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.				10'
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista.				
PARTE PRINCIPAL	3. Pasa la raqueta: por parejas y una sola raqueta, uno golpea el volante y rápidamente le pasa la raqueta al compañero para que vuelva a golpear el volante, así sucesivamente. ¿Qué pareja mantiene más tiempo el volante en el aire?				5'
	4. Juega en equipo:				5'
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grupos de cuatro (2+2), mantenemos el volante en el aire con golpes defensivos. ➤ Ídem pero con golpes laterales. ¿Qué grupo consigue dar más golpes sin que el volante caiga al suelo? 				5'
VUELTA A LA CALMA	5. Competiciones de 2 x 2.				15'
	Reglas: -Puntuación Tie break a 7 puntos o 2 min. -Las parejas van rotando para que se enfrenten todos los alumnos con todos. -Saque correcto. No remate. Un solo golpeo para pasar el volante. ¿Qué pareja gana más partidos?				
VUELTA A LA CALMA	6. Coloca el volante y corre: toda la clase sentada en círculo y con los ojos tapados, uno de los alumnos se la queda e ira dando vueltas alrededor de todos y cuando coloque el volante detrás de alguien, dicha persona saldrá a pillarlo antes de que el alumno se siente en su sitio.				10'
	7. Recogida de Material y Aseo.				



Título de la sesión		"Practica el Bádminton I : saque y el lob"			
UD a la que pertenece			Nº de sesión		3
Ciclo	Nivel	Nº de alumnos			
Instalaciones:		Materiales	Raquetas, volantes, conos, goma elástica.		
Agrupamientos	Individual, parejas, grupos de cuatro, seis y doce.	Metodología	Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: Asignación de tareas.		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar los conocimientos adquiridos sobre el juego del bádminton • Practicar el saque y el lob. • Respetarse uno mismo, al compañero y como no, las reglas de juego. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.				5'
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista. 3. Ejercicios por parejas: uno de la pareja da tres toques y luego pasa el volante al compañero sin que se caiga. Realizar diferentes golpes sin que caiga el volante al suelo.				5'
PARTE PRINIPAL	Saque: punto de partida del juego donde se intenta sacar cierta ventaja para posteriormente, tras el resto del adversario, intentar ganar el punto. 4. Practica el Saque: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saque corto a la zona de servicio contraria ➤ Saque largo a la zona de servicio contraria ➤ Saque corto a la derecha y a la izquierda de la zona de servicio contraria ➤ Saque largo, saques altos cortos, saques altos largos ➤ Alternar saques cortos y largos, así como altos ➤ Uno saca y el otro devuelve a la misma zona de recepción 				20'
	Lob: golpe de base en el cual la trayectoria que ha de seguir el volante es alto y lejos hacia el campo del contrario, tratando que caiga finalmente en vertical junto a la línea de fondo. 5. Practica el Lob: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lob de mano alta (dirigiendo el volante alto y al fondo de la pista) y el compañero devuelve de la misma forma (por la derecha) ➤ Lob de mano alta y el compañero devuelve con mano baja (por la derecha) ➤ Igual que las otras dos anteriores pero de revés 				20'
VUELTA A LA CALMA	6. Estiramientos/ juego de relajación. 7. Recogida de Material y Aseo.				10'



Título de la sesión		"Practica el Bádminton II"			
UD a la que pertenece			Nº de sesión		4
Ciclo	Nivel	Nº de alumnos			
Instalaciones:		Materiales	Raquetas, volantes, conos, goma elástica.		
Agrupamientos	Individual, parejas, grupos de cuatro, seis y doce.	Metodología	Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: Asignación de tareas.		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar los conocimientos adquiridos sobre el juego del bádminton • Practicar el Clear y el Drop. • Respetarse uno mismo, al compañero y como no, las reglas de juego. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.				5'
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista.				
	3. Ejercicios por parejas: uno de la pareja da cinco toques y luego pasa el volante al compañero sin que se caiga. Realizar diferentes golpes sin que caiga el volante al suelo.				5'
PARTE PRINIPAL	Clear: golpe de trayectoria alta y al fondo del campo.				
	4. Practica el Clear: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Con un compañero, realizar golpes seguidos sin que el volante caiga al suelo. ¿Cuánto tiempo aguantaremos sin que caiga el volante? ➤ Por parejas, golpear el volante en paralelo por encima de la cabeza ➤ Por parejas, golpear el volante en diagonal por encima de la cabeza 				20'
	Drop: Es un golpe de base de precisión y finura en el que se busca hacer caer el volante justo detrás de la red en el momento en el que el contrario retrocedió.				
	5. Practica el Drop: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un compañero hace la dejada de mano alta y el otro la devuelve. ➤ Cambio de compañero en el ejercicio anterior. ➤ Un compañero realiza las dejadas de mano alta a la derecha y a la izquierda de la pista. ➤ Realizar los tres ejercicios anteriores pero de mano baja. ➤ Un compañero realiza las dejadas tanto de mano alta como de mano baja y el otro devuelve a media altura 				20'
VUELTA A LA CALMA	6. Estiramientos/ juego de relajación.				
	7. Recogida de Material y Aseo.				10'



Título de la sesión		"Practica el Bádminton III"			
UD a la que pertenece				Nº de sesión	5
Ciclo	Nivel	Nº de alumnos			
Instalaciones:		Materiales	Raquetas, volantes, conos, goma elástica.		
Agrupamientos	Individual, parejas, grupos de cuatro, seis y doce.	Metodología	Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: Asignación de tareas.		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar los conocimientos adquiridos sobre el juego del bádminton • Practicar el Smash y el Drive. • Respetarse uno mismo, al compañero y como no, las reglas de juego. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.				5'
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista.				
	3. Ejercicios por parejas: uno de la pareja da siete toques y luego pasa el volante al compañero sin que se caiga. Realizar diferentes golpes sin que caiga el volante al suelo.				5'
PARTE PRINIPAL	Smash: Es el golpe ofensivo por excelencia. Su trayectoria es recta; el punto de contacto con el suelo del contrario dependerá de la distancia del jugador que ejecuta el golpe de la red y de la altura del volante en el momento del contacto con la raqueta.				20'
	4. Practica el Smash: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un compañero coloca el volante a medio campo y el otro remata por la derecha. ➤ Un compañero coloca el volante a medio campo y el otro devuelve de revés ➤ Un compañero coloca el volante a medio campo y el otro remata: <ul style="list-style-type: none"> - Cerca de la red - A media pista - Al final de la pista 				
	Drive: Es un golpe que trata de enviar el volante con una trayectoria más o menos horizontal. El golpeo del volante se efectúa entre la rodilla y el hombro.				20'
	5. Practica el Drive: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Drive por la derecha, el compañero devuelve de la misma forma ➤ Drive de revés, el compañero devuelve de la misma forma ➤ Drive de derecha, el compañero devuelve de revés ➤ Drive de revés, el compañero devuelve de derecha 				
VUELTA LA CALMA	6. Estiramientos/ juego de relajación.				10'
	7. Recogida de Material y Aseo.				



Título de la sesión		"El Bádminton: los mejores I"			
UD a la que pertenece			Nº de sesión		6
Ciclo	Nivel	Nº de alumnos			
Instalaciones:		Materiales	Raquetas, volantes, conos, goma elástica.		
Agrupamientos	Individual, parejas, grupos de cuatro, seis y doce.	Metodología	Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: Asignación de tareas.		
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> Saber todos los aspectos importantes a nivel teórico referente al juego del bádminton Mejorar el saque y los golpes como el clear y lob en bádminton. Aceptar nuestras limitaciones y las de nuestros compañeros durante el juego. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.				5'
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista. 3. Relevos en equipos de cinco: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ida y vuelta, dando toques con la raqueta y el volante a la vez que andas. ➤ Ida y vuelta, dar un toque con la raqueta de una cara, y de la opuesta, intercambiando, a la vez que andas. 				5'
PARTE PRINIPAL	4. ¿Puedes mejorar el Saque?: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Por parejas, realizar saques cortos y después largos (intercambiando) a la zona de servicio contraria. ➤ Uno saca y el otro devuelve a la misma zona de recepción (por parejas). ➤ Por parejas, realizar saques repetidos de abajo. 				10'
	5. ¿Puedes mejorar el Lob?: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lob de mano alta (dirigiendo el volante alto y al fondo de la pista) y el compañero devuelve de la misma forma (alto, por la derecha) y después bajo. ➤ Los ejercicios anteriores pero de revés. 				10'
	6. ¿Puedes mejorar el Clear?: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Por parejas, golpear el volante en paralelo y en diagonal (intercambiando) por encima de la cabeza. ➤ Con un compañero, realizar 10 golpes de clear defensivos seguidos sin que el volante caiga al suelo. Luego, 10 ofensivos. 				10'
VUELTA LA CALMA	7. Estiramientos/ juego de relajación.				10'
	8. Recogida de Material y Aseo.				



Título de la sesión		"El Bádminton: los mejores II"			
UD a la que pertenece				Nº de sesión	7
Ciclo		Nivel		Nº de alumnos	
Instalaciones:			Materiales	Raquetas, volantes, conos, goma elástica.	
Agrupamientos	Individual, parejas, grupos de cuatro, seis y doce.		Metodología	Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: Asignación de tareas.	
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Saber todos los aspectos importantes a nivel teórico referente al juego del bádminton • Mejorar aquellos golpes importantes como son: el Drop, el Smash y el Drive en bádminton. • Aceptar nuestras limitaciones y las de nuestros compañeros durante el juego. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.				5´
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista. 3. Relevos en equipos de cinco: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Con dos raquetas, pasar el volante de una a otra a la vez que andas, ida y vuelta. ➢ Dar un toque al volante alto y dar tres pasos antes de que vuelva a caer. Volver a golpear y así sucesivamente, ida y vuelta. ➢ 				5´
PARTE PRINCIPAL	4. ¿Puedes mejorar el golpe de Drop?: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Un compañero hace la dejada de mano alta y el otro la devuelve, después de mano baja y luego hacia la izquierda y derecha. ➢ Un compañero realiza las dejadas tanto de mano alta como de mano baja y el otro devuelve a media altura. 				10´
	5. ¿Puedes mejorar el golpe de Smash?: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Un compañero coloca el volante a medio campo y el otro remata: cerca de la red, después a media pista y finalmente al final de la pista. ➢ Un compañero coloca el volante a medio campo y el otro devuelve de revés. 				10´
	6. ¿Puedes mejorar el golpe de Drive?: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Drive por la derecha, el compañero devuelve de la misma forma. Idem, pero devuelve de revés. ➢ Drive de revés, el compañero devuelve de la misma forma. Idem, pero devuelve de derecha. 				10´
VUELTA LA CALMA	6. Estiramientos/ juego de relajación. 7. Recogida de Material y Aseo.				10´



Título de la sesión		"El Bádminton: llegó la competición"			
UD a la que pertenece				Nº de sesión	8
Ciclo		Nivel		Nº de alumnos	
Instalaciones:			Materiales	Raquetas, volantes, conos, goma elástica.	
Agrupamientos	Individual, parejas, grupos de cuatro, seis y doce.		Metodología	Estilo: Grupo reducidos Técnica: Instrucción directa Estrategia: Asignación de tareas.	
Objetivos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> Saber todos los aspectos importantes a nivel teórico referente al juego del bádminton. Poner en práctica todo lo aprendido mediante el partido de competición. Aceptar las reglas, nuestras limitaciones y las de nuestros compañeros durante la competición. 				
ACTIVIDADES					Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.				5'
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista.				
	3. Ejercicios por parejas: realizar de manera progresiva en cuanto a intensidad, diferentes golpes sin que caiga el volante al suelo. Hay que ir combinando diferentes golpes.				5'
PARTE PRINIPAL	4. Competición 1 x 1: gracias a la goma elástica que colocamos de un extremo de la pista al otro podremos hacer varios campos, donde los alumnos irán rotando tras acabar un set a 10 puntos, para que se vayan enfrentando unos con otros.				10'
	5. Competición 2 x 2: idem al anterior, donde las parejas irán rotando tras acabar un set a 10 puntos, para que se vayan enfrentando unos con otros.				10'
	6. "El Rey de la Pista": se llevara a cabo una competición individual y quien vaya ganando se mantiene en la pista de bádminton para seguir jugando.				10'
VUELTA LA CALMA	7. Estiramientos/ juego de relajación.				10'
	8. Recogida de Material y Aseo.				



EL PING PONG

1. SÍNTESIS HISTORICA

Los principios del Tenis de Mesa son oscuros y no se sabe con certeza cuando se practicó por primera vez. Se puede decir que fue sobre 1.870 cuando surgió en Inglaterra como una derivación del Tenis. Es posible que ante la adversa climatología inventaran una especie de Tenis en miniatura utilizando una mesa de billar o de comedor. Hasta finales de este siglo fue evolucionando las normas, así como las palas, redes y bolas e incluso se comercializaron algunos juegos de "Tenis de Mesa de Salón".

En 1901 ya se celebraban algunos torneos en el Reino Unido (torneos de tenis de mesa llegando a participar 300 jugadores) y se editaban revistas y libros con instrucciones del juego. En 1922 ya se conocía el nuevo deporte en Suecia, Francia, Gales, Centro Europa, etc. estando regulado en estos países y jugándose Campeonatos asiduamente.

En 1926 se constituye oficialmente la Federación Internacional de Tenis de Mesa (I.T.T.F.) y en Enero de 1928, durante los Campeonatos del Mundo celebrados en Estocolmo, fue tomada la decisión de unificar el sistema y contar hasta 21 tantos.

En 1988 se incorpora el pimpón a los Juegos Olímpicos de Seúl. En ese momento el número de asociaciones afiliadas a la Federación Internacional era de 126 y el número de jugadores/as con licencia federativa ascendía a 30 millones, siendo el tercer deporte más practicado del mundo.

En la actualidad el tenis de mesa se ha extendido por todo el mundo, existiendo más de 150 países afiliados a la ITTF y más de 45 millones de jugadores federados de los cuales un total de 25.000 pertenecen a España.

China es la mayor potencia en este deporte, aunque durante la década de los 90 Suecia llegó a superarles gracias a sus jugadores Jan-Ove Waldner (considerado por muchos el mejor jugador de la historia), Jorgen Persson, Mikael Appelgreen y Peter Karlson.



2. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS

- Una *jugada* es el período durante el cual está en juego la pelota.
- La pelota está *en juego* desde el último momento en que permanece inmóvil en la palma de la mano libre antes de ser puesta en servicio intencionadamente hasta que la jugada se decide como tanto o anulación.
- Una *anulación* es una jugada cuyo resultado no es anotado.
- Un *tanto* es una jugada cuyo resultado es anotado.
- La *mano de la raqueta* es la mano que empuña la raqueta.
- La *mano libre* es la mano que no empuña la raqueta.
- Un jugador *golpea* la pelota si, estando en juego, la toca con su raqueta empuñada con la mano, o con la misma mano por debajo de la muñeca.
- Un jugador *obstruye* la pelota si él, o cualquier cosa que vista o lleve, la toca en juego cuando está por encima de la superficie de juego o se está dirigiendo hacia ésta y no ha sobrepasado su línea de fondo, no habiendo tocado su campo desde la última vez que fue golpeada por su oponente.
- El *servidor* es el jugador que ha de golpear en primer lugar la pelota en una jugada.
- El *receptor* es el jugador que ha de golpear en segundo lugar la pelota en una jugada.
- El *árbitro* es la persona designada para dirigir un partido o encuentro.
- El *árbitro asistente* es la persona designada para asistir al árbitro en ciertas decisiones.
- Lo que un jugador *viste o lleva* incluye todo lo que vestía o llevaba al comienzo de la jugada, excluida la pelota.
- Se considera que la pelota pasa *por encima o alrededor* del conjunto de la red si pasa por cualquier lugar que no sea entre la red y los soportes de ésta, o entre la red y la superficie de juego.
- Se considera que la *línea de fondo* se prolonga indefinidamente en ambos sentidos.



3. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL JUEGO

La actividad competitiva de los deportes tiene aspectos muy parecidos en todas sus modalidades, sin embargo cada disciplina presenta diferencias substanciales en relación a la actividad motora a realizar.

Un indicativo común de todos los deportes es el alto grado de tensión psíquica, que se manifiesta de manera dramática en los momentos culminantes. A este respecto el Tenis de Mesa no es una excepción, sino que presenta sus características propias.

Durante el desarrollo del juego no presenta un alto grado de intensidad en el aspecto físico como ocurre en otros deportes, sino que se requiere la realización con gran destreza y calidad en su ejecución.

Brinda múltiples beneficios no sólo para el intercambio social, la recreación, sino también para la salud (motricidad, circulación, oxigenación).

Es un medio ideal para recrearse, ya que el sólo hecho de golpear una pelota pequeña, genera gran atracción y expectativa. Esto implica que cualquier persona lo puede practicar, sin límite de edad, ni condición física.

Con respecto a la salud, es un deporte que provoca consecuencias benéficas en las personas como: activación del impulso nervioso neuronal, facilita la resolución de problemas, mejora del flujo sanguíneo y como consecuencia favorece la reducción del colesterol, aumento del tono muscular.

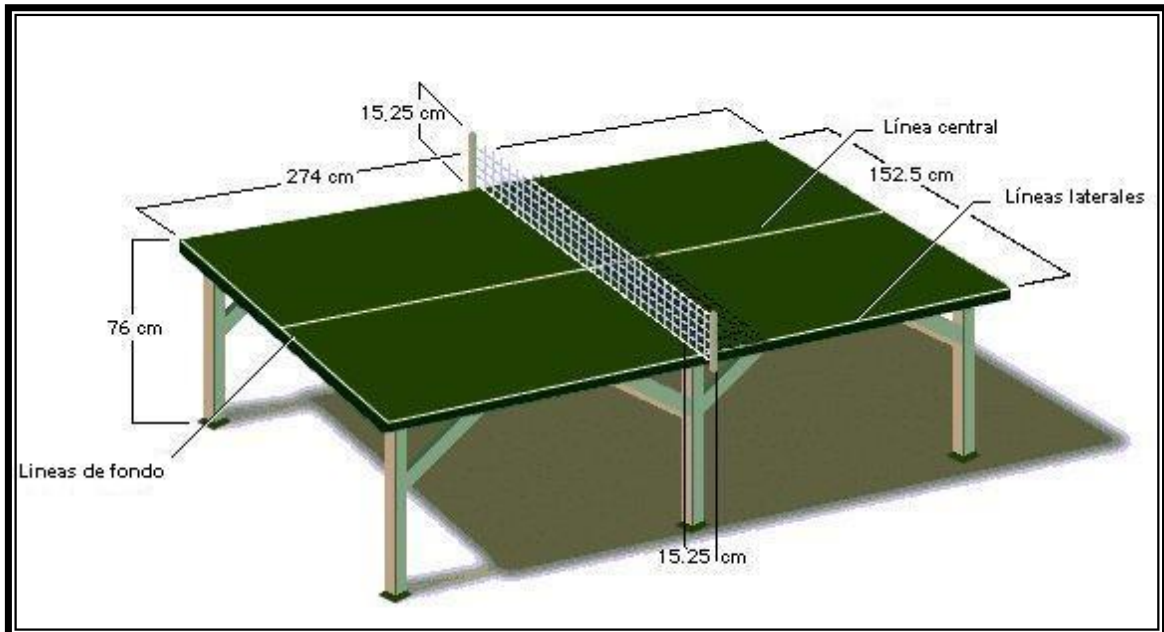
En cuanto a las cualidades físicas, aumenta la capacidad aeróbica, mejora la velocidad de reacción (reflejos), la fuerza-resistencia en miembros inferiores. Además, estimula la sensibilidad en la mano mejorando la motricidad fina, la visión (estimula la focalización de objetos mediante el trabajo óculo-motriz, por ej. ojo-pelota), fortalece la musculatura del lado hábil.

En definitiva, la práctica del Tenis de Mesa, potencia en la persona la comunicación interna y la concentración. Además, se puede afirmar, a través de numerosas experiencias, que este deporte fue utilizado como tratamiento en enfermedades cardíacas, en discapacitados motores, mentales y asmáticos.



4. MESA REGLAMENTARIA

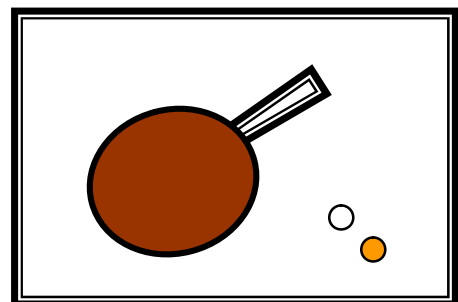
Las medidas de la mesa son: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.525 m (5 pies); la superficie de juego estará a 76 cm. (30 pulgadas) del suelo. En el centro de la mesa habrá una red con una altura de 15.25 cm. (6 pulgadas), que separa los dos campos.



Mesa de Ping Pong (Imagen tomada <http://www.rfetm.com>)

5. PELOTA Y RAQUETA

La bola tiene un diámetro de 40 milímetros y pesa 2,7 gramos. Hasta hace unos años el diámetro de la bola era 38 milímetros, pero fue aumentado. Su color es blanco o naranja. Para golpear la bola se emplea una pala compuesta por una madera, y una o dos gomas.



Cada lado de la raqueta debe ser de diferente color, un lado debe ser negro y el otro rojo, pero si una de las gomas no es reglamentaria o no hay goma, mientras la persona no golpee la bola con esa parte de la pala, no se dará el tanto como malo. No existe limitación en su peso o forma, pero no puede sobrepasar los 8 mm de espesor (4mm por cada cara).



6. EL REGLAMENTO

6.1 EL CAMPO.

El suelo deberá ser de madera o un material sintético antirreflectante. El área de juego está limitada por los paneles. El árbitro controla el partido y anuncia los puntos y los 'outs'. Y el asistente de árbitro señala los 'outs' y los servicios no válidos. Sus dimensiones tienen que ser de 14 metros de largo y 7 metros de ancho.

6.2 SERVICIO CORRECTO.

La pelota debe elevarse al menos 16 cm. de la mesa, si el jugador tapa la visión de la pelota a los árbitros el saque es nulo y si el oponente no está preparado no se puede sacar.

La pelota debe botar una vez en el propio campo, pasar por encima de la red y no tocarla y botar otra vez en el campo de oponente, de lo contrario el contrario gana un tanto.

Cada dos tantos el servicio pasa al jugador contrario. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, será nulo y se repetirá el saque.

6.3 DEVOLUCIÓN CORECTA.

La pelota debe pasar por encima o alrededor de la red, si toca la red o no bota en el campo del que va la pelota hacia su campo, es punto para el que no ha fallado. Si bota dos o más veces en el campo hacia donde va es tanto para el que la ha devuelto.

6.4 ELECCIÓN DE SERVICIO, RESTO Y LADOS.

El derecho a elegir el orden inicial de servir, restar o lado de la mesa se decidirá por sorteo, y el ganador puede elegir servir o restar primero, o empezar en un determinado lado de la mesa.

Cuando un jugador o pareja ha elegido servir o restar primero, o empezar en un lado determinado, el otro jugador o pareja tendrá la otra elección.



Después de haberse jugado 2 tantos, el restador o pareja restadora pasará a ser el servidor o pareja servidora, y así hasta el final del juego, a menos que ambos jugadores o parejas hayan anotado 10 tantos o esté en vigor la regla de aceleración. En estos últimos casos, el orden del servicio y del resto será el mismo, pero cada jugador servirá tan sólo un tanto alternativamente.

En cada juego de un partido de dobles, la pareja que tiene el derecho a servir en primer lugar elegirá cuál de los dos jugadores lo hará primero, y en el primer juego de un partido la pareja restadora decidirá cuál de los dos jugadores restará primero; en los siguientes juegos del partido, una vez elegido el primer servidor, el primer restador será el jugador que le servía en el juego anterior.

En dobles, en cada cambio de servicio, el anterior restador pasará a ser servidor, y el compañero del anterior servidor pasará a ser restador.

El jugador o pareja que sirva primero en un juego restará en primer lugar en el siguiente juego del partido, y en el último juego posible de un partido de dobles, la pareja restadora cambiará su orden de recepción cuando la primera de las parejas anote 5 tantos.

El jugador o pareja que comienza un juego en un lado de la mesa comenzará el siguiente juego del partido en el otro lado, y en el último juego posible de un partido, los jugadores o parejas cambiarán de lado cuando el primero de los jugadores o parejas anote 5 tantos.

6.5 ERRORES EN EL ORDEN DE SERVICIO, RESTO O LADOS.

Si un jugador sirve o resta fuera de su turno, el juego será interrumpido por el árbitro tan pronto como se advierta el error, y se reanudará sirviendo y restando con aquellos jugadores que deberían servir y restar respectivamente según el tanteo alcanzado, de acuerdo con el orden establecido al principio del partido; en dobles, el juego se reanudará con el orden de servicio elegido por la pareja que tenía derecho a servir primero en el juego durante el cual es advertido el error.



Si los jugadores no cambiaron de lado cuando debían haberlo hecho, el juego será interrumpido por el árbitro tan pronto como se advierta el error, y se reanudará con los jugadores en los lados en que deberían estar según el tanteo alcanzado, de acuerdo con el orden establecido al comienzo del partido.

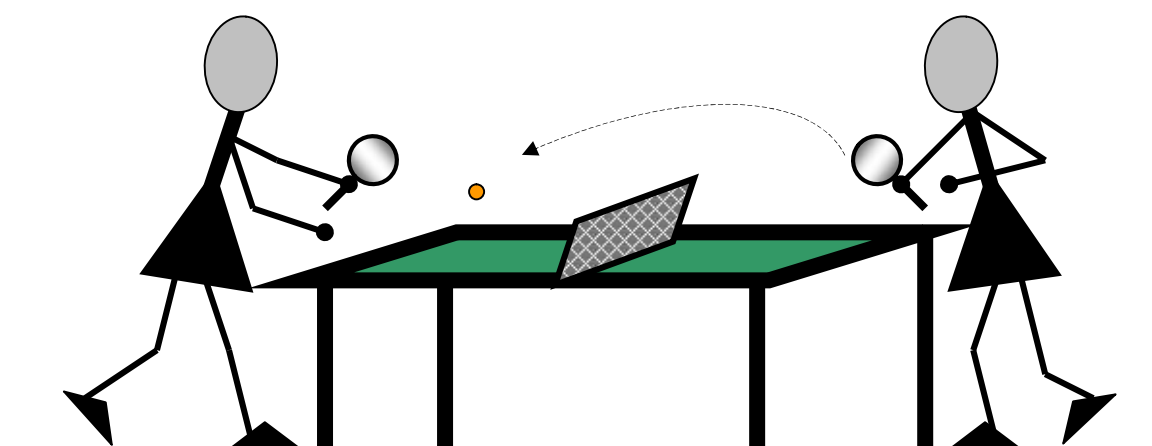
En cualquier caso, todos los tantos conseguidos antes de advertirse un error serán válidos.

6.6 PARTIDOS.

Los partidos pueden ser individuales o dobles. Los partidos pueden ser al mejor de 5 ó 7 juegos ("juego" es la denominación correcta, y no "set", término procedente del tenis), y finalizarán cuando un jugador alcance 3 ó 4 juegos respectivamente.

Se realizará un sorteo al comienzo del partido. El jugador o pareja que lo gane elegirá sacar, que saque el contrincante o un lado de la mesa para empezar a jugar. Si eligen algo referido al saque, el contrincante elegirá el lado de la mesa, y viceversa.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.



6.7 ANOTARSE UN JUEGO.

Para ganar un juego hay que conseguir 11 puntos, con una ventaja mínima de 2 sobre el contrario. Cada jugador o pareja realiza dos saques por turno, salvo en el caso de que haya un empate a 10.

En este caso se realizará 1 solo saque por turno, y el juego continuará hasta que alguien consiga 2 tantos de ventaja. En el caso de que se llegue al último juego de un partido, los jugadores o parejas cambiarán de lado de la mesa cuando alguien llegue a 5 tantos.

6.8 LA COMPETICIÓN.

Los Campeonatos Internacionales Abiertos deberán incluir las pruebas individual masculino, individual femenino, dobles masculinos y dobles femeninos, y podrán incluir dobles mixtos y pruebas internacionales por equipos para los equipos que representan a las Asociaciones.

El límite de edad recomendado para las pruebas de juveniles y de infantiles es, respectivamente, de 17 y 14 años, en el 30 de Junio anterior al comienzo de la temporada en la que se celebra la prueba.

Se recomienda que los encuentros por equipos en Campeonatos Internacionales Abiertos se disputen de acuerdo con uno de los sistemas especificados en el artículo 3.7.6; el formulario de inscripción indicará cuál de los sistemas ha sido elegido.

En pruebas individuales sénior, salvo en las rondas de clasificación, los partidos serán al mejor de cinco juegos, y en individuales juveniles, al mejor de tres o cinco juegos; todos los demás partidos serán al mejor de tres juegos.

Las pruebas individuales propiamente dichas deberán jugarse por un sistema de eliminatorias, pero las pruebas por equipos y las rondas clasificatorias de pruebas individuales pueden jugarse por un sistema de eliminatorias o de grupos.



A. Tipos de competición.

- Una competición internacional es aquella en la que pueden participar jugadores de más de una Asociación.
- Un encuentro internacional es el disputado entre equipos representantes de Asociaciones.
- Un torneo abierto es aquél en el que pueden inscribirse jugadores de todas las Asociaciones.
- Un torneo cerrado es aquél en el que la inscripción está restringida a grupos específicos de jugadores, excepto los grupos de edad.
- Un torneo por invitación es aquél en el que la inscripción está restringida a determinados jugadores, invitados individualmente.

B. Competiciones por grupos.

En una competición por grupos o de "todos contra todos", cada miembro del grupo jugará contra todos los demás miembros; se adjudicarán 2 puntos por partido ganado, 1 punto por partido jugado y perdido y 0 puntos por partido perdido que no se ha jugado o no se ha terminado. El orden de clasificación quedará determinado en primer lugar por el número de puntos de partido obtenido. Si dos o más miembros del grupo han obtenido el mismo número de puntos, sus posiciones relativas se determinarán solamente por los resultados de los partidos disputados entre ellos, y se considerarán sucesivamente el total de puntos de partido, los coeficientes entre victorias y derrotas en partidos individuales (para una prueba por equipos), juegos y tantos, hasta donde sea necesario para establecer el orden de clasificación.

Si, en cualquier fase de este cálculo, los puestos de uno o más miembros del grupo han sido determinados, mientras que los otros aún están igualados, los resultados de los partidos en los cuales estos miembros hayan participado se excluirán de cualquier cálculo posterior que se necesite para resolver la igualdad de acuerdo con los procedimientos establecidos en los artículos 3.7.5.1 y 3.7.5.2. Si no es posible resolver los empates por el procedimiento especificado en los artículos 3.7.5.1, 3.7.5.2 y 3.7.5.3, los puestos relativos se decidirán por sorteo.



C. Sistemas de encuentros por equipos.

- Al mejor de 5 partidos (5 individuales).
- Un equipo consistirá de 3 jugadores.
- El orden de juego será: A-X, B-Y, C-Z, A-Y, B-X.
- Al mejor de 5 partidos (4 individuales y 1 dobles).
- Un equipo consistirá de 2, 3 ó 4 jugadores.
- El orden de juego será: A-X, B-Y, dobles, A-Y, B-X.
- Al mejor de 7 partidos (6 individuales y 1 dobles)
- Un equipo consistirá de 3, 4 ó 5 jugadores.
- El orden de juego será: A-Y, B-X, C-Z, dobles, A-X, C-Y, B-Z.
- Al mejor de 9 partidos (9 individuales)
- Un equipo consistirá de 3 jugadores.
- El orden de juego será: A-X, B-Y, C-Z, B-X, A-Z, C-Y, B-Z, C-X, A-Y.

D. Procedimiento para encuentros por equipos

- Todos los jugadores serán seleccionados de entre los nominados para la prueba.
- Antes de un encuentro por equipos, el derecho a elegir A, B, C o X, Y, Z se decidirá por sorteo, y los capitanes designarán sus equipos en presencia del Juez Árbitro o su representante, asignando una letra a cada jugador individual.
- Las parejas de dobles no tienen que ser necesariamente designadas hasta el final del partido individual inmediatamente anterior.
- El jugador que haya de jugar dos partidos seguidos, tendrá derecho a un descanso de 5 minutos como máximo entre ambos partidos.
- Todo partido individual será al mejor de tres juegos.
- Un encuentro por equipos finalizará cuando un equipo consiga la mayoría de los partidos posibles.

6.9 REGLA DE ACELERACIÓN

Excepto que ambos jugadores o parejas hayan conseguido al menos 9 tantos, la regla de aceleración entrará en vigor si un juego no ha finalizado tras 10 minutos de juego, o en cualquier otro momento anterior a petición de ambos jugadores o parejas.



- Si la pelota está en juego al llegarse al tiempo límite, el juego será interrumpido por el árbitro y se reanudará con el servicio del jugador que sirvió en la jugada que fue interrumpida.
- Si la pelota no está en juego al llegarse al tiempo límite, el juego se reanudará con el servicio del jugador que restó en la jugada inmediatamente anterior.

A partir de ese momento, cada jugador servirá un tanto por turno, y el jugador o pareja restadora ganará un tanto si hace 13 devoluciones correctas. Una vez aplicada, la regla de aceleración continuará en vigor hasta el final del partido. Si se introduce la regla de aceleración o si la duración de un juego fuese superior a 10 minutos, todos los juegos posteriores del partido deberán jugarse bajo la regla de aceleración.

6.10 COMPETENCIAS DEL JUEZ ÁRBITRO, ÁRBITROS Y AUXILIARES.

A. Juez Árbitro.

Para cada competición, en su totalidad, se designará un Juez Árbitro, cuya identidad y lugar de localización se darán a conocer a los participantes y, en su caso, a los capitanes de equipo.

El Juez Árbitro será el responsable de:

- Dirigir el sorteo.
- La programación de los partidos por hora y mesa.
- El nombramiento de los árbitros y auxiliares.
- Llevar a cabo, antes del torneo, una reunión informativa con los árbitros y auxiliares.
- Comprobar la elegibilidad de los jugadores.
- Decidir si se puede suspender el juego en caso de emergencia.
- Decidir si los jugadores pueden abandonar el área de juego durante un partido decidir si los periodos de calentamiento reglamentarios se pueden prolongar.
- Decidir si los jugadores pueden utilizar chándal durante un partido.



- Decidir cualquier cuestión sobre la interpretación de las Reglas o Reglamentos, incluida la validez de la vestimenta, equipamiento y condiciones de juego.
- Decidir si los jugadores pueden practicar durante una suspensión del juego por emergencia y dónde pueden hacerlo.
- Adoptar medidas disciplinarias por mala conducta u otras infracciones del Reglamento.

Cuando, con el consentimiento del Comité de Competición, cualesquiera de las funciones del Juez Árbitro sean delegadas en otras personas, las responsabilidades específicas y lugares de localización de cada una de estas personas deberán darse a conocer a los participantes y, si es oportuno, a los capitanes de equipo.

El Juez Árbitro, o el delegado responsable nombrado para ejercer la autoridad en su ausencia, deberá estar presente durante el juego en todo momento.

El Juez Árbitro puede sustituir a un árbitro, un árbitro auxiliar o a un contador de golpes por otro en cualquier momento, siempre que lo considere necesario, pero no podrá alterar la decisión tomada por la persona sustituida sobre cuestiones de hecho que se encuentren dentro de su competencia.

B. Árbitros Y Auxiliares.

Se designará un árbitro y un árbitro auxiliar para cada partido o encuentro. El árbitro estará sentado o de pie en línea con la red, y el árbitro auxiliar se sentará enfrente de él, al otro lado de la mesa. El árbitro será el responsable de:

- Comprobar la legalidad del equipamiento y condiciones de juego, e informar al Juez Árbitro de cualquier deficiencia;
- Escoger una pelota al azar como se estipula en los artículos 3.4.2.1.1 y 3.4.2.1.2;
- Proceder al sorteo para la elección del servicio, resto o lados;
- Decidir si los requisitos de la regla de servicio se pueden atenuar para un jugador con discapacidad física;



- Controlar el orden del servicio, resto y lados, y corregir cualquier error en los mismos;
- Decidir cada jugada como tanto o anulación;
- Anunciar el tanteo, de acuerdo con el procedimiento especificado;
- Introducir la regla de aceleración en su debido momento;
- Mantener la continuidad del juego;
- Tomar las medidas previstas en caso de incumplimiento de las reglas sobre consejos a los jugadores o comportamiento.

El árbitro auxiliar decidirá si la pelota en juego toca, o no, el borde de la superficie de juego del lado de la mesa más cercano a él. Tanto el árbitro como un auxiliar pueden:

- Decidir si el servicio de un jugador es incorrecto;
- Decidir si la pelota toca el conjunto de la red al pasar por encima o alrededor del mismo en un servicio que, por lo demás, es correcto;
- Decidir si un jugador comete obstrucción;
- Decidir si las condiciones de juego son perturbadas de tal manera que pueden afectar al resultado de la jugada;
- Cronometrar la duración del período de calentamiento, del juego y de los intervalos.

Tanto el árbitro auxiliar como otro distinto podrán actuar como contador de golpes para contar las devoluciones del jugador o pareja restadora cuando la regla de aceleración se esté aplicando. Una decisión tomada por el árbitro auxiliar o el contador de golpes, de acuerdo con lo estipulado en los artículos 3.3.2.5 y 3.3.2.6 no podrá ser revocada por el árbitro.

6.11 CONSEJOS.

En una prueba por equipos, los jugadores pueden recibir consejos de cualquier persona. En una prueba individual, un jugador o pareja puede recibir consejos sólo de una persona, designada de antemano al árbitro, excepto cuando los jugadores de una pareja de dobles son de distintas Asociaciones, en cuyo caso cada jugador puede designar un consejero; si una persona no autorizada da consejos, el árbitro mostrará una tarjeta roja y la expulsará del área de juego.



Los jugadores sólo pueden recibir consejos durante los descansos entre juegos u otra suspensión autorizada del mismo, y no entre la finalización del calentamiento y el comienzo del partido; si cualquier persona autorizada da consejos en otros momentos, el árbitro mostrará una tarjeta amarilla para advertirle que cualquier intento posterior será motivo de expulsión del área de juego.

Después de una advertencia, si en el mismo encuentro por equipos o en el mismo partido de una prueba individual alguien vuelve a dar consejos ilegalmente, el árbitro mostrará una tarjeta roja y le expulsará del área de juego, fuera o no la persona previamente advertida.

En un encuentro por equipos, la persona expulsada no será readmitida, excepto cuando tenga que jugar, hasta que el encuentro por equipos haya concluido; en una prueba individual, no será readmitida hasta la finalización del partido. Si la persona expulsada se niega a marcharse o regresa antes del final del partido, el árbitro suspenderá el juego e informará al Juez Árbitro.

Estas reglas sólo se aplicaran a los consejos dados durante el juego, y no impiden que un jugador o capitán apropiado haga una apelación formal ni que consulte a un intérprete o al representante de su Asociación sobre la explicación de una decisión jurídica.

6.12 MAL COMPORTAMIENTO.

Los jugadores y entrenadores deberán evitar comportamientos que puedan afectar negativamente a su oponente, ofender a los espectadores o desacreditar el deporte, como por ejemplo, lenguaje inapropiado, romper deliberadamente la pelota o golpearla hacia fuera del área de juego, dar patadas a la mesa o a las vallas, cambiar la raqueta sin notificación y faltar al respeto a árbitros o auxiliares.

Si en cualquier momento un jugador o entrenador comete una ofensa grave, el árbitro suspenderá el juego e informará inmediatamente al Juez Árbitro; para infracciones menos graves el árbitro podrá, en la primera ocasión, mostrar una tarjeta amarilla y advertir al infractor que cualquier otra ofensa está sujeta a penalización.



Excepto lo previsto en los artículo 3.5.2.2 y 3.5.2.5, si un jugador que ha sido advertido comete una segunda falta durante el mismo partido individual o encuentro, el árbitro concederá un tanto a su oponente y dos tantos por una falta posterior, mostrando en cada ocasión una tarjeta amarilla y otra roja conjuntamente.

Si un jugador contra el cual han sido concedidos tres puntos de penalización durante el mismo partido individual o encuentro por equipos persiste en su mal comportamiento, el árbitro suspenderá el juego e informará inmediatamente al Juez Árbitro.

Una raqueta no podrá ser cambiada durante un partido individual a no ser que quede accidentalmente inservible y no pueda ser usada. Si un jugador cambia su raqueta durante un partido individual sin notificarlo, el árbitro suspenderá el juego e informará al Juez Árbitro.

Una amonestación o penalización incurrida por cualquier jugador de una pareja de dobles se aplicará a la pareja, pero no al jugador que no ha cometido la ofensa en los siguientes partidos individuales del mismo encuentro; al inicio de un partido de dobles se considerará que la pareja ha incurrido en el máximo de avisos o penalizaciones que tuviera cualquiera de sus dos jugadores en el mismo encuentro.

Excepto lo previsto en el artículo 3.5.2.2, si un entrenador que ha sido advertido comete una nueva falta durante el mismo partido individual o encuentro, el árbitro mostrará una tarjeta roja y le expulsará del área de juego hasta la finalización del encuentro o hasta la finalización del partido en una prueba individual.

El Juez Árbitro tendrá potestad para descalificar a un jugador para un partido, una prueba o una competición por falta grave o conducta ofensiva, informado o no previamente por el árbitro; de hacerlo así mostrará una tarjeta roja.

Si un jugador es descalificado en 2 partidos de una competición individual o por equipos, quedará automáticamente descalificado de esa prueba por equipos o de esa competición individual.



El Juez Árbitro podrá expulsar del resto de la Competición a cualquier persona que haya sido expulsada por dos veces del área de juego de dicha competición.

6.13 DESCANSOS

Todo jugador tiene derecho a:

- Un descanso de hasta 1 minuto entre juegos sucesivos de un partido;
- Breves descansos para utilizar la toalla después de cada 6 tantos desde el inicio de cada juego y en el cambio de lado en el último juego posible de un partido.

Un jugador o pareja podrá solicitar un período de tiempo muerto de hasta un minuto durante el partido. En una prueba individual la petición del tiempo muerto deberá realizarse por el jugador o pareja, o por el consejero designado; en una prueba por equipos podrá ser realizada por el jugador o pareja, o por el capitán del equipo.

La petición de tiempo muerto, que sólo podrá realizarse cuando la pelota no esté en juego, será indicada formando una 'T' con las manos. Una vez recibida una solicitud válida de tiempo muerto el árbitro detendrá el juego y mostrará una tarjeta blanca; luego colocará la tarjeta en el campo del jugador o pareja que ha realizado la petición.

La tarjeta blanca será retirada y se reanudará el juego tan pronto como el jugador o pareja que lo ha solicitado esté preparado para continuar o al término del minuto, cualquiera que se de antes.

El Juez Árbitro puede autorizar una suspensión del juego, lo más breve posible y nunca superior a 10 minutos, en caso de que un jugador quede momentáneamente incapacitado por accidente, siempre y cuando, en opinión del Juez Árbitro, la suspensión no suponga una desventaja para el jugador o pareja oponente.

No se autorizarán suspensiones debidas a una incapacidad ya manifiesta o previsible al comienzo del partido, o producida por la tensión normal del juego; los calambres o el agotamiento causados por el estado de forma del



jugador o por el desarrollo del juego, no justifican una suspensión de emergencia, que sólo se autorizará en caso de incapacidad debida a accidente, como, por ejemplo, una lesión causada por una caída.

Si cualquier persona sangra en el área de juego, el juego será suspendido inmediatamente y no se reanudará hasta que esa persona haya recibido asistencia médica y haya sido eliminado todo rastro de sangre del área de juego.

Los jugadores deberán permanecer en el área de juego o sus inmediaciones durante todo el partido, a menos que el Juez Árbitro autorice lo contrario; durante los descansos entre juegos deberán permanecer, como máximo, a tres metros de distancia del área de juego, bajo la supervisión del árbitro.

6.14 CONDUCCIÓN DEL PARTIDO.

A. Indicación de tanteo.

El árbitro anunciará el tanteo inmediatamente después de que la pelota deje de estar en juego al final de una jugada, o tan pronto como sea posible.

Al anunciar el tanteo durante un juego, el árbitro anunciará primero el número de tantos anotados por el jugador o pareja a quien corresponda servir en la siguiente jugada, y, a continuación el número de tantos anotados por el jugador o pareja oponente.

Al comenzar un juego y cuando corresponda un cambio de servidor, el árbitro nombrará y señalará al siguiente servidor después de anunciar el tanteo.

Al final de un juego, el árbitro nombrará al jugador o pareja ganador; a continuación anunciará el número de tantos por ellos anotados, seguido por el número de tantos conseguidos por el jugador o pareja perdedor.

Además de anunciar el tanteo, el árbitro puede realizar señales con las manos para indicar sus decisiones.



Cuando un tanto sea conseguido, el árbitro puede levantar hasta el nivel del hombro la mano más cercana al jugador o pareja que ganó el tanto.

Cuando por cualquier motivo la jugada es anulada, el árbitro puede levantar la mano por encima de su cabeza para indicar que la jugada ha terminado.

El tanteo y, en la aplicación de la regla de aceleración, el número de golpes, deben ser anunciados en inglés o en cualquier otro idioma aceptable para ambos jugadores o parejas y para el árbitro

El tanteo deberá mostrarse en marcadores mecánicos o eléctricos de manera que sea claramente visible por los jugadores y espectadores.

Cuando un jugador sea formalmente amonestado por mal comportamiento, una marca (tarjeta) amarilla deberá ser situada en o cerca del marcador, al lado del jugador amonestado.

B. Equipamiento.

- Los jugadores no escogerán las pelotas en el área de juego.
- Cuando sea posible, los jugadores tendrán la oportunidad de escoger una o más pelotas antes de acceder al área de juego, y el partido deberá jugarse con una de esas pelotas, tomada al azar por el árbitro.
- Si la pelota no ha sido escogida por los jugadores antes de acceder al área de juego, el partido deberá jugarse con una pelota tomada al azar por el árbitro de una caja de aquellas especificadas para la competición.
- Si un jugador rompe su raqueta durante un juego, deberá sustituirla inmediatamente por otra que haya traído consigo al área de juego, o por una que se le entregue en el área de juego.
- Excepto que sean autorizados por el árbitro, los jugadores deberán dejar sus raquetas sobre la mesa durante los intervalos.



C. Calentamiento.

Los jugadores están autorizados a practicar en la mesa del partido hasta un máximo de dos minutos inmediatamente antes de empezar el mismo, pero no durante los intervalos normales; el periodo de calentamiento especificado sólo puede prolongarse con el permiso del Juez Árbitro.

Durante una suspensión de emergencia del juego, el Juez Árbitro puede autorizar a los jugadores a pelotear en cualquier mesa, incluida la del partido.

Antes de reanudar el juego tras la sustitución de una pelota o raqueta rota, se concederá a los jugadores un espacio de tiempo razonable para revisar el equipamiento que van a utilizar y familiarizarse con él, pero esto no les concede automáticamente más de unas cuantas jugadas de peloteo.

6.15 VESTIMENTA.

La vestimenta normal de juego consiste en un polo de manga corta, un pantalón corto o falda, calcetines y zapatillas de deporte; durante el juego no podrán usarse otras prendas (como, por ejemplo, una parte o la totalidad del chándal), a no ser con el permiso del Juez Árbitro. El color principal del polo, falda o pantalón, excepto las mangas o cuello del polo, debe ser claramente distinto del de la pelota utilizada.

Las prendas utilizadas pueden llevar números o rótulos en la espalda del polo para identificar al jugador, su Asociación o, en encuentros entre clubes, su club, y publicidad según lo previsto en el artículo 3.2.4.8. Los números exigidos por la organización para identificar a los jugadores tendrán prioridad sobre la publicidad en la parte central de la espalda del polo; dichos números deberán estar dentro de un recuadro cuya área no será superior a los 600 cm².

Las marcas o ribetes situados en la parte frontal o lateral de una prenda de juego, así como los objetos que lleve un jugador (joyas, por ejemplo), no deberán ser demasiado llamativos ni emitir un brillo reflectante que deslumbre al contrario. Las prendas utilizadas no podrán llevar dibujos o rótulos que pudieran resultar ofensivos o desacreditar el juego.



Cualquier duda sobre la legalidad o aceptación de la vestimenta de juego será decidida por el Juez Árbitro. Los jugadores de un equipo que intervienen en un encuentro por equipos, así como los jugadores de una misma Asociación que forman una pareja de dobles, deberán vestir uniformemente, con la posible excepción de los calcetines y zapatillas.

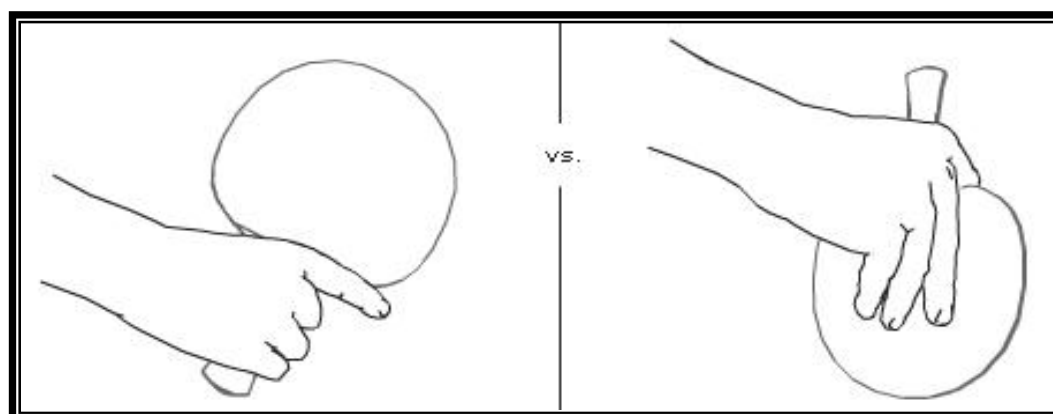
Los jugadores y parejas contrincantes deberán llevar polos lo suficientemente distintos como para que los espectadores los distingan con facilidad. Cuando los jugadores o equipos contrincantes lleven prendas similares y no se pongan de acuerdo sobre quién debe cambiarse, la decisión se tomará por sorteo. Los jugadores que participen en un Campeonato del Mundo, Juegos Olímpicos o Torneos Abiertos Internacionales, deberán llevar polo y pantalón o falda debidamente Autorizados por sus Asociaciones.

7. LA TECNICA EN EL PING PONG

7.1 EMPUÑAMIENTOS.

Son las distintas formas de agarrar la pala:

- ❖ Japonés: los dedos se estiran sobre la cara que no tiene revestimiento.
- ❖ Americano: se juega con una sola cara y se sujeta con los dedos índice y pulgar.
- ❖ Chino: los dedos se encogen sobre la cara que no tiene revestimiento.
- ❖ Europeo: se fija entre el pulgar y el índice y los otros dedos envuelven el puño.



Distintos empuñamientos (Imagen tomada de <http://www.fttcv.org>)



7.2 TÉCNICAS DE JUEGO.

Aquí se nombrarán 7 tipos de juego diferentes y que consideramos "Standard". La raqueta que utilizemos deberá estar diseñada según nuestra peculiar manera de jugar. Dentro de ella podremos combinar maderas más o menos rápidas con gomas más o menos agresivas, pero como afortunadamente no hay dos jugadores iguales, "su caso" puede ser algo distinto y puede tener una solución parecida pero no igual.

Directo (OFF+): Ataque y contra pegada con velocidad encima de la mesa, en ocasiones inicia el juego con pelota liftada, para pasar a continuación al ataque.

Spin cerca de la Mesa (OFF): Jugadores que golpean la pelota en su punto más alto e incluso antes para realizar el topspin que utilizan inclusive como golpe terminal.

Media Distancia (OFF-): Topspin y contratopspin (así como efectos laterales) efectuados separado de la mesa, su juego es la rotación y velocidad, con muchas variaciones en el spin.

Allround (ALL+): Juego completo de spin, ataques, contras, bloqueos a diferentes distancias y sobre todo, cambios de ritmo y efectos durante el juego. Son jugadores muy cerebrales

Mixto (ALL): Juego mixto encima de la mesa, con variaciones de corte, bloqueo y spin de derecha. Generalmente atacan sobre la iniciativa del contrario

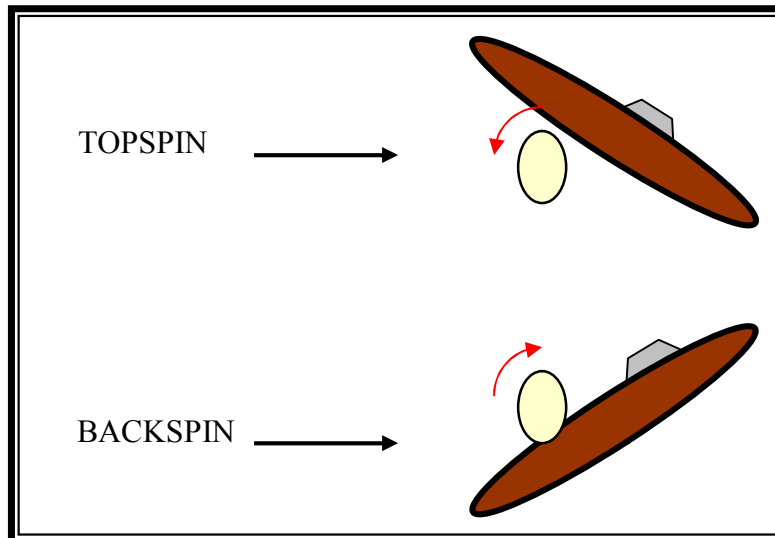
Defensa Moderna (DEF+ y ALL-): Sensacional juego de pies, con desplazamientos continuos. Ataques de entrada de derecha y topspin con el fin de perturbar al contrario

Defensa Clásica (DEF): Excelente juego de pies, limitando su juego a devolver la pelota. Solo atacan en ocasiones de pelotas altas y muy claras.



7.3 EL JUEGO DEL “ESPÍN”.

Cada uno de los golpes que se dan a la pelota le imprime una determinada rotación sobre su propio eje. El dominio del “espín” es una de las claves para controlar (o descontrolar) la dirección de la pelota.



7.4 TIPOS DE GOLPES

A. Golpe de derecha.

El golpe de derecha es un golpe ofensivo y la base para el mate.

- Pierna izquierda ligeramente adelantada (jugadores diestros).
- Angulo de la raqueta esta cerrada ligeramente para impartir topspin.
- La raqueta comienza al nivel o más arriba de la mesa.
- El tiro es generado desde el codo con el antebrazo acelerando en el impacto en la bola para producir velocidad y poder.
- El contacto con la bola es hecho en la parte de arriba del rebote.
- La bola es golpeada, como opuesta a una acción de cepillado, entonces produce un ligero topspin.
- El golpe es de duración media y ligeramente curvada.
- La parte de arriba del cuerpo rota en la cintura para proveer dirección y poder, y en el momento de contacto, el peso es transferido de la derecha a la pierna izquierda (jugadores diestros).
- Retornar a la posición inicial.



B. Corte de derecha.

El corte de derecha es una técnica defensiva o golpe seguro, y es usado principalmente para ubicación y control. Es mantenido bajo y algunas veces corto para prevenir que el oponente ataque.

- El movimiento del antebrazo es fluido y continuo con menos rapidez y aceleración que en el golpe de derecha.
- Énfasis en el control.
- Pie izquierdo ligeramente adelantado (Jugadores diestros).
- El tiro es corto y breve, con el codo como eje y un ligero movimiento de muñeca.
- El ángulo de la raqueta está ligeramente abierto para producir efecto.
- El contacto con la pelota es hecho a la parte alta del rebote.
- El golpe es corto y ligeramente curvado.
- El vuelo de la bola es controlado variando el ángulo de la raqueta y el punto de contacto de la bola.
- Retornar a la posición de inicio.

C. Golpe de revés.

El golpe de revés es un golpe rápido que le da a la bola rapidez y una pequeña cantidad de tospin.

- El pie izquierdo ligeramente adelantado (jugadores diestros).
- Angulo de la raqueta cerrado ligeramente para producir tospin.
- Posición de la raqueta al nivel o algo más alto que la mesa.
- El golpe es generado desde el codo con el antebrazo acelerando en el impacto a la bola para producir rapidez y poder.
- El contacto con la bola es hecho en la parte alta del rebote.
- La pelota es golpeada, como opuesto a una acción de cepillado, impartiendo entonces un pequeño tospin.
- El golpe es de media duración y ligeramente curvada.
- Retornar a posición inicial.



D. Corte de izquierda.

El corte de izquierda es un golpe básico corto usado para contener y controlar el juego, sobretodo al comienzo de un rally. Este golpe produce algo de efecto.

- El movimiento del antebrazo es fluido y continuo con menos rapidez y aceleración que el golpe de izquierda.
- Énfasis en el control.
- Pie izquierdo ligeramente adelantado (jugadores diestros).
- El golpe es corto y breve, con el codo sirviendo como eje y con un ligero movimiento de muñeca.
- El ángulo de la raqueta está abierto ligeramente para producir efecto.
- El contacto con la bola es hecho en la parte alta del rebote.
- Golpe es corto y ligeramente inclinado.
- El vuelo de la bola es controlado al variar el ángulo de la raqueta y en el punto de contacto con la bola.
- Retornar a la posición de inicio.

8. PUESTA EN PRÁCTICA DEL PING PONG

Nuestra propuesta, al igual que la de bádminton, va orientada para 1º y 2º ciclo de la ESO, ya que en esta etapa los alumnos/as ya poseen un nivel aceptable sobre la coordinación dinámica general, la coordinación óculo-manual y la lateralidad, aspectos fundamentales para llevar a cabo diferentes ejercicios, y como no, un partido de pimpón.

Antes de que el alumno/a haga sus primeros ejercicios en la mesa, es conveniente una familiarización con la raqueta y la bola, al objeto de que se acostumbre a ambos elementos y su aprendizaje posterior se encuentre con menos obstáculos.

Inicialmente el alumno/a debe aprender a empuñar correctamente la raqueta con la presa europea, pues la asiática con sus variantes no es aconsejable en principio, aunque luego se tocará este punto con más profundidad.



La familiarización con la bola y la raqueta puede durar dos o tres meses, dependiendo esto de las aptitudes del alumno/a. Durante este periodo se debe estar muy atento a corregir posibles deformaciones en la forma de empuñar la raqueta y dirigiendo los ejercicios a lograr que el alumno/a se acostumbre al bote y peso de la pelota en contacto con la raqueta, pues de esta manera le será más fácil dominar estos dos elementos cuando entrene por primera vez en la mesa, donde se encontrará con un bote extraño, el de la mesa, y un contrincante que dirigirá la bola con fuerza diferente.

El alumnado de esta edad no debe ser agobiado con ejercicios largos y pesados, por lo que la duración de los mismos no debe exceder de tres horas semanales distribuidas en sesiones que pueden oscilar entre $\frac{3}{4}$ de hora y 1 hora, dependiendo esto del poder de asimilación del alumno/a, pues hay que tener presente que a esta edad la concentración es muy débil y por lo tanto el poder de asimilación disminuirá sensiblemente si pasamos estos topes horarios. Todos los ejercicios deben ser amenos y muy distraídos, de forma que no supongan nunca una carga para el alumno/a, convirtiendo las sesiones en algo que el alumno/a desee voluntariamente y no en una obligación pesada. En el momento en que se encuentren aburridos, es conveniente cambiar rápidamente de actividad, pues no le beneficiaría seguir haciendo una cosa que ni le gusta ni le distrae en esos momentos. Es conveniente que el profesor participe en los diversos ejercicios, pues el alumno/a respeta más al profesor que participa activamente y que predica con el ejemplo.

➤ Ejemplos de ejercicios que se hacen sin mesa.

a) Jugar contra la pared golpeando la pelota con la derecha después de dejarla botar en el suelo. Este ejercicio tiene la ventaja de que el alumno/a aprende a ir en busca de la pelota y a moverse. Es importante que vayan colocándose al darle a la pelota de una forma similar a como hará luego en la mesa.

Variante: El mismo ejercicio pero dándole a la pelota de revés.

b) El mismo ejercicio pero dándole a la pelota una vez de derecha y otra de revés. En estos ejercicios la pelota debe ser impulsada suavemente para facilitar el ser golpeada nuevamente.



- c) Hacer botar hacia arriba la pelota con la cara derecha de la raqueta y sin moverse tantas veces como se sea capaz.
- d) Hacer botar la pelota hacia arriba de revés, ejercicio igual al anterior pero dándole a la pelota con la cara de revés de la raqueta.
- e) Los ejercicios c) y d) pero con las piernas ligeramente separadas y las rodillas flexionadas, con lo que el niño adquiere ya poco a poco la posición inicial básica dentro del tenis de mesa.

Dentro de los ejercicios descritos se pueden organizar concursos entre los niños al objeto de despertarles afán de superación y competición.

Por supuesto la gama de ejercicios sin mesa es tan grande como pueda ser la imaginación del profesor, siendo el objeto de todos ellos el acostumbrar a los niños al bote, peso y volumen de la pelota y a las características de la raqueta antes de entrenar directamente en la mesa, al mismo tiempo que adquiere reflejos, posturas básicas, etc.

Dentro de este marco cualquier ejercicio que facilite al niño su posterior incorporación a la mesa, es bueno. De todas formas, es aconsejable una gran dosis de paciencia en estos primeros pasos, los cuales son una parte muy importante del trabajo con los que se inician en este deporte.

Una vez trabajada la fase de iniciación, pasaríamos a la fase de afianzamiento, donde ya realizaríamos diferentes ejercicios en la mesa. Cabe destacar que una sesión completa de afianzamiento durará en torno a los 45' de trabajo para los dos contrincantes, si trabajan conjuntamente.

Puede pasar que en 45' de trabajo no se puedan integrar la totalidad de los 4 elementos que constituyen el cuerpo de la sesión práctica. En este caso los podemos alternar en función de las sesiones y de los objetivos que se quieran desarrollar. Así pues, se podrán repartir estos elementos, los temas de la sesión, en 4 módulos:

- MÓDULO 1: RITMO / DESPLAZAMIENTO (JUEGO DE PIERNAS).
- MÓDULO 2: RAPIDEZ / ENCADENAMIENTOS (RAPIDEZ).
- MÓDULO 3: TÉCNICA / SISTEMA DE JUEGO (HABILIDAD).
- MÓDULO 4: PRIMERAS PELOTAS / DUELO (COMPETICIÓN).



Dentro de una sesión de afianzamiento pueden tener cabida dos módulos, lo cual representa un tiempo de trabajo de unos veinte minutos por módulo. Si se quiere insistir en un trabajo físico importante, también podemos programar una sesión entera de trabajo con un solo módulo. Los módulos 1 y 2 se aproximan más a una forma de trabajo físico específico:

- El módulo 1 favorece más particularmente el trabajo aeróbico y continuo.
- El módulo 2 favorece más los intervalos cortos y un trabajo de rapidez con una recuperación más importante.

Los módulos 3 y 4 jugarán un papel más importante en una fase de reposo relativo o próxima a la competición, teniendo en cuenta que este último módulo es calcado al de la competición.

Todos estos módulos estarán presentes en las diferentes sesiones, los cuales englobarán todo el trabajo relativo al aprendizaje y afianzamiento de las diferentes técnicas, golpesos, movimientos, etc., necesarios para llevar a cabo la puesta en práctica de este deporte.

En cualquiera de las sesiones de afianzamiento que realicemos, siempre trabajaremos a través de multitud de ejercicios, las diferentes técnicas de juego, como son: defensa clásica (def), defensa moderna (def+ y all-), mixto (all), allround (all+), media distancia (off-), spin cerca de la mesa (off), directo (off+), así como también realizaremos diferentes tareas para trabajar y mejorar los tipos de golpesos que se dan normalmente en el pimpón, es decir, golpe de derecha, corte de derecha, golpe de revés y corte de izquierda.

Al principio, partiremos de ejercicios donde hay una base de regularidad, sin ningún grado de incertidumbre, para incrementar progresivamente la complejidad (el grado de incertidumbre) a medida que avancen las sesiones, y sea cual sea el módulo. El incremento de la incertidumbre irá en función de la variación de los cinco parámetros fundamentales de nuestro deporte:

- ❖ DIRECCIÓN
- ❖ RAPIDEZ
- ❖ ROTACIÓN
- ❖ COLOCACIÓN
- ❖ TRAYECTORIA



Se puede actuar siempre sobre uno sólo de estos parámetros, o combinarlos entre ellos para obtener una complejidad creciente. La mayor complejidad será, sin duda, el juego libre, donde ninguno de estos parámetros está fijado, y donde la pelota puede ser de cualquier naturaleza y ser jugada a cualquier lugar, es por ello que, el partido de competición entre alumnos, se llevará a cabo en las últimas sesiones del curso escolar.

En definitiva, lo importante será, como en cualquier otro deporte, seguir una progresión en cuanto a dificultad de ejercicios, teniendo en cuenta siempre las características personales de nuestros alumnos/as, sus necesidades y motivaciones, y a partir de ahí, buscar un mayor perfeccionamiento de este deporte de raqueta, a través de una mejora de la rapidez y precisión de los golpes, una buena preparación física y un disfrute total durante cualquiera de las prácticas que se propongan.

REFLEXIÓN FINAL

A través de esta *Guía*, por un lado, vamos a tratar de inculcar a los alumnos/as las nociones teóricas básicas y necesarias sobre todo lo concerniente a los deportes del bádminton y el pimpón, y por otro lado, a través de la puesta en práctica, abordaremos estos deportes de una manera motivante, lúdica y amena, así los alumnos/as irán asimilando los conocimientos teórico-prácticos necesarios y fundamentales para que en edades más avanzadas puedan desarrollar estos deportes de raqueta con facilidad y a un buen nivel, tanto dentro como fuera del ámbito educativo.

En cuanto al tema de la competición, es importante señalar que no tiene por qué ser mala en sí misma, ya que sólo es un instrumento al servicio del docente en las clases de Educación Física y del entrenador fuera de la escuela, cuyos efectos dependen del uso que se le dé.

Es posible que en ocasiones la competición puede crear tensión y ansiedad y que a menudo implica selección con la consiguiente comparación y efectos negativos que de aquí se derivan, aunque también es cierto que la competición puede ser una forma de motivación y de participación, implicando también cooperación entre los miembros del grupo, aspectos éstos de indudable valor.



En cualquier caso, si entendemos que la competición puede resultar útil desde un punto de vista educativo y deportivo, han de tenerse en cuenta las diferencias de nivel físico y emocional y tratar de diseñarla con valor recreativo.

En definitiva, estos deportes de raqueta (*bádminton, pimpón*), al igual que muchos otros deportes, son importantísimo como contenido y procedimiento educativo, gracias a su enorme repercusión socio-cultural y a los valores pedagógicos que fomenta.

BIBLIOGRAFÍA

- 📖 BLÁZQUEZ, D.: La iniciación deportiva y el deporte escolar. Ed. Inde. Barcelona, 1994.
- 📖 CABELLO, D. Y CARAZO, A.: "Consideraciones didácticas de la iniciación a los deportes de raqueta". Comunicación al TI Congreso Internacional de la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Universidad de Almería. Almería, 1998.
- 📖 CABELLO, D. Y CARAZO, A.: Didáctica específica de la enseñanza en bádminton. Dossier del seminario de iniciación al bádminton. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada. Granada, 1998.
- 📖 CABELLO, D., CARAZO, A., SERRANO, D., GARCÍA, J. M.: Fundamentos del bádminton: de la iniciación al rendimiento deportivo. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga, 1999.
- 📖 CABELLO, D Y SERRANO, D.: Análisis integral del bádminton. Delegación Granadina de Bádminton. Granada, 1997.
- 📖 CARAZO, A.: Terminología, simbología y clasificación de los golpes en bádminton. Delegación Granadina de Bádminton. Granada, 1997.
- 📖 C. S. D.: Disfruta de tu tiempo libre con el bádminton. C. S. D. Madrid, 1984.
- 📖 DELGADO, M. A.: "Hacia una clarificación conceptual de los términos en didáctica de la educación física y el deporte". REF. Revista de Educación Física. Sumario 40, N° especial, 1991.
- 📖 HERNÁNDEZ, M.: Iniciación al bádminton. Gymnos. Madrid. 1995.
- 📖 HERNÁNDEZ, M.: Apuntes 1 Jornadas sobre juegos y deportes de raqueta. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga, 1997.
- 📖 HERNÁNDEZ, M.: Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Ed. INDE. Barcelona. 1994



- 📖 MANSUY, ELODIE. : Bádminton: Cómo coger la raqueta. Revista de Educación física n066.
- 📖 RUIZ PÉREZ, L. M.: Competencia Motriz. Gymnos. Madrid, 1995.
- 📖 SÁNCHEZ, F.: Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid, 1984.
- 📖 TINAJAS, A.: Bádminton: Análisis táctico del saque en el juego individual. Revista de entrenamiento deportivo. Volumen V. no2. 1991.
- 📖 PHILIPPE MOLODZOFF, Traducido por JOAN ARNAU (2004): Cuaderno Técnico de tenis de mesa. Federación Catalana de Tenis de Mesa. Barcelona.

A. REFERENCIAS EN INTERNET.

- ❖ <http://galeon.hispavista.com/badminton/reglas.html>.
- ❖ <http://www.e-ducalia.net/temarios/Secundaria>.
- ❖ www.gratisweb.com/badmintonclubpalencia
- ❖ www.fesba.com
- ❖ www.alcazaba.unez.es/mclopigl/
- ❖ Tenisdemesa.tv
<http://www.tenisdemesa.tv/dnn/Inicio/tabid/36/Default.aspx>
- ❖ [El mundo. es - Gráficos Interactivos](http://www.elmundo.es)
http://www.elmundo.es/elmundo/2003/graficos/graficos_deportes/pingpong/ping_pong.html
- ❖ [Federación de Tenis de Mesa de la Comunidad Valenciana](http://www.fttcv.org)
<http://www.fttcv.org>
- ❖ [RFETM](http://www.rfetm.com) <http://www.rfetm.com>
- ❖ [Tenis de mesa - Wikipedia, la enciclopedia libre](http://es.wikipedia.org/wiki/Tenis_de_mesa)
http://es.wikipedia.org/wiki/Tenis_de_mesa

❑ Autoría

- Daniel Muñoz Rivera.
- DNI: 75.756.606-T.
- Maestro de Educación Física.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Maestro interino en Educación Física.
- Tlfo: 600371656.
- Email: danibarbate@hotmail.com.

