



Abián, J.; Abián, P.; Abián, M.; Torrijos, A. (2008). Psychology and physical performances in badminton. *The International Journal of Medicine and Science in Physical Education and Sport*. 4(3).

Review

**PSICOLOGÍA Y ACTUACIONES CORPORALES
EN BÁDMINTON**

**PSYCHOLOGY AND PHYSICAL PERFORMANCES
IN BADMINTON**

Abián, J.¹; Abián, P.²; Abián, M.³; Torrijos, A.⁴

¹ *Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha*

² *Facultad de Ciencias de la actividad física y del deporte, Universidad Politécnica de Madrid*

³ *Centro politécnico superior, Universidad de Zaragoza*

⁴ *Escuela de Enfermería y fisioterapia de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha*

Correspondence to:
Javier Abián Vicén
UCLM
Avd. Carlos III, s/n
45001. Toledo
Email: javier.abian@uclm.es

Edited by: D.D.A. Scientific Section
Jaén (Spain)





RESUMEN

Siempre nos estamos expresando, esto cobra importancia dentro del mundo del deporte, donde un gesto o la ausencia de ese gesto puede dar a conocer el nivel de motivación o de nerviosismo de un compañero o contrincante, incluso sin ser consciente de que nos está dando esa información. En este artículo vamos a tratar de describir las características psicológicas y corporales del bádminton, teniendo en cuenta que es uno de los deportes que reúne mayor complejidad a la hora de establecer las características psicológicas óptimas que debería desarrollar un jugador a lo largo de todo el partido.

Palabras clave: Bádminton, psicología, expresión corporal.

ABSTRACT

Whenever we are expressing, that is important within the world of sport, where a gesture or the absence of such a gesture can bring the level of motivation or nervousness of a partner or opponent, even without being aware that this is giving us information. In this article we will try to describe the physical and psychological characteristics of badminton, taking into account that one of the most complex sports meets to establish the psychological characteristics that should develop a best player throughout the match.

Key words: Badminton, psychology, body expression.



INTRODUCCIÓN

Según Santiago (1985), el cuerpo más que ser una realidad biológica es una realidad personal, la expresión es parte del hombre, algo inherente a su realidad, por lo tanto el hombre de una forma consciente en unas ocasiones o inconsciente en otras, expresa sus sentimientos. Esto se ve incrementado en el mundo del deporte donde los jugadores deben tomar decisiones sometidos a una gran presión, en situaciones en las que su corazón puede estar a más de 200 pulsaciones por minuto.

Tomando como referencia a Motos (1986) entre el 50-65 % de la información transmitida en un mensaje está codificada corporalmente. El lenguaje corporal es en parte instintivo y en parte enseñado e imitado, puede revelar emociones, actitudes, estado físico e identidad, el código corporal es más universal aunque es más limitado. A pesar de las diferencias debido a factores culturales, se pueden considerar seis emociones básicas según Ekman: alegría, tristeza, cólera, sorpresa, miedo y desagrado.

Santiago (1985), llega más allá, afirmando que nos podemos expresar siendo conscientes de ello o no y aunque sea a pesar nuestro. Estas últimas palabras tienen mucha importancia, si las analizamos detenidamente nos damos cuenta que quizás nosotros estemos transmitiendo una información que no nos interesa transmitir o que no queremos transmitir, esto dentro del mundo del deporte tiene una gran relevancia, si aprendemos a traducir ese lenguaje corporal, podemos descodificar lo que nuestro rival o compañero nos está transmitiendo sin necesidad de que nos lo diga verbalmente, por poner un ejemplo dentro del bádminton, si yo veo que mi rival, por una serie de movimientos que está haciendo, está muy cansado podré adaptar mi juego a esa situación, tratando de hacer los puntos más duraderos.

Esta misma autora nos dice que siempre nos estamos expresando, esto cobra importancia dentro del mundo del deporte, donde un gesto o la ausencia de ese gesto puede dar a conocer el nivel de motivación o de nerviosismo de un compañero o contrincante, incluso sin ser consciente de que nos está dando esa información.

Más importancia si cabe tiene la idea que nos transmite Santiago (1985) cuando dice que la expresión corporal es algo educable, debemos de tener en cuenta todas las posibilidades que esto encierra, cómo aprendiendo a controlar los aspectos no verbales (gestos, miradas, ...), podemos llegar a controlar una situación dentro de una competición deportiva, de esta forma podemos confundir a los rivales, hacerles creer algo que nos interese, incluso el resultado final de una competición puede depender de este tipo de aspectos.

La expresión corporal dentro del mundo del deporte y más concretamente dentro del bádminton, esta muy relacionada con el plano psicológico, un jugador que es fuerte psicológicamente puede aguantar la presión de los últimos puntos y controlar sus actuaciones a lo largo de todo el partido, mientras que un jugador que no consigue aguantar esa presión va a dar muestras de sus puntos débiles y fácilmente vamos a saber que es lo que se le pasa por la cabeza, si está muy cansado, si se encuentra en un momento malo del partido o si por el contrario está en un momento álgido, en función de la lectura que hagamos de esta situación vamos a poder adaptar nuestro juego a esas circunstancias. Por ejemplo, si vemos que un jugador da muestras de estar cansado intentaremos hacer los puntos más largos ya que nos favorece o si por el contrario vemos que está en un momento de confianza, trataremos de romper el juego provocando una pausa algo más duradera de lo normal...



Santiago (1985) comenta que el individuo se expresa a través de las relaciones que establece con su medio: espacio, objetos u otros individuos. En el caso que nos ocupa, las relaciones que se establecen entre el jugador de bádminton con el espacio (que es la pista), objetos (la raqueta, la red, el volante,...) individuos (compañeros, en el caso del dobles, contrincante, árbitro, líneas...), son las que van a marcar que se exprese de una forma u otra.

De lo expuesto anteriormente podemos concluir la importancia de los momentos en los que el volante no está en juego, esos tiempos a los que a penas se les da importancia, pero que pueden marcar el resultado final de un partido, este va a ser nuestro objetivo en el trabajo que vamos a realizar, el analizar esos tiempo en los que no se fija prácticamente nadie, vamos a ver que es lo que los jugadores hacen, tratando de darle un significado.

Citando a Cabello (1999) vemos que realiza un comentario en consonancia con lo que hemos comentado anteriormente, cuando comparamos el nivel de juego de los jugadores de cierta relevancia internacional con los jugadores españoles, no somos capaces de extraer diferencias muy significativas que justifiquen las diferencias reales en los resultados obtenidos por unos y otros, ya que técnicamente no existen grandes diferencias, físicamente casi ninguna. En definitiva, hay algo más que hace que el rendimiento final sea más elevado en estos jugadores y sin duda esto se extiende al plano psicológico.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL BÁDMINTON

Lo primero es conocer las características generales del bádminton; así

que en este apartado se darán unas nociones básicas sobre las características más significativas del juego.

Al bádminton se juega en una superficie de 6,10 m por 13,40 m, con una red en medio que mide 1,55 metros, este deporte se caracteriza por su velocidad en el juego, su explosividad en las acciones y sus cambios de dirección, se trata de un deporte de cancha dividida donde se juega contra un adversario.

Existen cinco modalidades; individual masculino, individual femenino, dobles masculino, dobles femenino y dobles mixtos, en cada una de ellas la forma de juego es diferente y lo que sucede en los descansos entre punto y punto también. No es lo mismo estar solo en la pista, como sucede en individual, que estar acompañado como sucede en dobles y en mixtos. Tampoco es lo mismo estar acompañado por una persona de tu mismo sexo, como sucede en el dobles, que estar acompañado por una persona del sexo contrario, propio del mixtos.

El partido se juega al mejor de tres sets (gana el primer jugador que hace dos sets). Los sets son a 15 puntos en el caso del individual, el dobles masculino, el dobles femenino y el mixtos (si hay empate a 14, el primer jugador que haya llegado a esa puntuación elige si terminar el partido a 15 o prolongarlo a 17) y de 11 puntos en individual femenino (si hay empate a 10, la primera jugadora que haya llegado a esa puntuación elige si terminar el partido a 11 o prolongarlo a 13) este factor de la prolongación puede tener mucha importancia en lo que se refiere a la psicología del partido, ya que puede servir para incrementar la confianza del jugador una vez que alcanza esa puntuación o por el contrario suponer un momento de relajación excesiva, que posteriormente pueda resultarle caro.



Para que un jugador puntúe debe de estar en posesión del servicio, este aspecto puede tener mucha importancia en el plano psicológico y por ello verse reflejado en la conducta del jugador en un momento determinado de tal manera que no es lo mismo hacer un punto simplemente para recuperar el servicio, que hacer un punto que modifique tu marcador. Hay jugadores que se ven muy presionados cuando el rival tiene el servicio y, sin embargo, juegan muy bien cuando están en posesión del mismo, estos aspectos probablemente también se vean reflejados en las conductas del jugador al finalizar el punto.

Los descansos entre 1º y 2º set son de 1 minuto y treinta segundos y entre el 2º y 3º (si es que se llegara al 3º set) son de 5 minutos, en este periodo de tiempo el jugador no puede abandonar la pista y puede recibir instrucciones del entrenador (que debe bajar a la pista a dárselas).

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL BADMINTON

Probablemente lo que más influya dentro de la actuación de un jugador de bádminton en los periodos de tiempo en los que el volante no esta en juego (que son los que a nosotros más nos interesan) sean las características psicológicas del deporte que estamos tratando.

El bádminton es uno de los deportes que reúne mayor complejidad a la hora de establecer las características psicológicas óptimas que debería desarrollar un jugador a lo largo de todo el partido. Es un deporte con oposición y sin cooperación (en la modalidad de individual), en estas circunstancias, el jugador está solo y no puede recibir consejos. Él tiene que solucionar cada una de las circunstancias imprevistas que vayan surgiendo.

Según Cabello y cols (1999) las principales habilidades psicológicas del campeón son las siguientes:

- **Relajación física:** así cuando la ejecución es óptima, los jugadores afirman que sus músculos están sueltos, que no notan rigidez ni tensión. Este estado de relajación muscular les facilita que desarrollen un juego consistente y que tengan mayor resistencia y menos problemas ante las lesiones (mayor eficacia y economía). La relajación física no es sinónimo de relajación mental. Cuando los músculos están relajado, la velocidad del volante es mayor y el juego es más suelto, y el jugador no se encuentra agarrotado.

- **Baja ansiedad:** en las situaciones de competición los jugadores saben que existen amenazas potenciales, ellos piensan que disponen de recursos psicológicos para vencerlas y así eliminan la presión . Sin embargo, los “malos jugadores” sucumben ante la misma y ésta genera rigidez muscular, disminución de concentración y de confianza.

- **Calma mental:** los jugadores tiene la sensación de que disponen de tiempo para todo. No están apresurados.

- **Concentración:** en momentos de máxima ejecución, centran su atención con gran facilidad en aquello que la requiere realmente, sin distraerse en los detalles irrelevantes.

- **Elevada autoconfianza y autoestima:** en los momentos de máxima ejecución, los jugadores están seguros de sí mismos y de sus habilidades, confiando en sus posibilidades y se esfuerzan en conseguir su mejor juego. Esa seguridad en ellos mismos y en sus posibilidades elimina presión y rigidez, permitiendo un juego fluido.

- **Nivel de activación óptimo:** hace referencia a la intensidad con al que los jugadores juegan un partido. Es un componente emocional que implica



controlar las emociones, quedándose con las positivas y desechando las negativas.

- **Optimismo:** los pensamientos positivos son fundamentales para establecer un clima emocional perfecto durante la competición. Los jugadores deben aprender a mantener una actitud positiva y optimista, aún cuando las cosas empiecen a funcionar mal.

- **Diversión y competitividad:** es importante que al jugador le guste la competición, que disfrute con ella. Es muy fácil disfrutar cuando las cosas van bien a lo largo del partido, pero cuando las cosas van mal, es importante que el jugador encuentre un reto en ellos, y que se divierta y supere ante la lucha y adversidad.

- **Autocontrol:** en muchas ocasiones los jugadores aseguran que todo está bajo control sin ejercerlo voluntariamente. Realizan en cada momento lo que es exactamente correcto. Se siente en armonía con ellos mismo y con la situación. sin embargo es evidente, que los jugadores no pueden controlar todo lo que acontece a lo largo de un partido, pero si que pueden controlar sus emociones y ellos les ayudará a ofrecer lo mejor de ellos mismos a lo largo del partido.

ACTUACIONES CORPORALES

En este apartado, se hará referencia a una serie de actuaciones corporales que en general se centran en la vida cotidiana, pero que también podrían ser aplicadas al mundo del deporte y que posteriormente utilizaremos para confeccionar la planilla de observación, junto con las específicas del deporte que he seleccionado.

Según Wainwright (1987) el contacto ocular tiene mucha importancia, este autor afirma que una mirada es uno de los medios de comunicación más y mejor utilizados, Motos (1983) nos llega a decir que “mirar

es tocar a distancia”. Un excesivo contacto visual significa amenaza o falta de respeto, esto puede ser aplicado de la misma forma al mundo del deporte donde se dan multitud de situaciones de este tipo.

En lo que se refiere a la cabeza, una cabeza alta e inclinada ligeramente hacia atrás denota una actitud altanera, y si va acompañada de una mirada fija y despectiva es signo de una actitud agresiva. La cabeza baja tiene actitud de sumisión, humildad.

Motos (1983) hace una diferenciación que puede ser muy interesante a la hora de realizar la planilla para el análisis de los videos:

- Espacio recorrido: directo y curvo.
- Según el tiempo que dura: rápido y lento.
- Según la intensidad: fuerte y suave.

Este mismo autor hace referencia a dos posiciones básicas con su significación, que son las siguientes:

- Posiciones abiertas: gozo, poder, ...
- Posiciones cerradas: Rechazo, malestar, impotencia, ...

Por último, vamos a nombrar dos posibilidades de movimiento diferentes, que serán introducidas en la planilla y que son utilizadas por varios autores:

- Trayectoria recta: horizontal (equilibrio, calma) vertical (grandeza y firmeza)
- Trayectoria curva: incertidumbre y agitación.



ACTUACIONES CORPORALES PROPIAS DEL MUNDO DEL BADMINTON

En bádminton hay una serie de actuaciones que podríamos identificarlas como características de este deporte, que lo definen y que en muchas ocasiones son realizadas con una intención determinada y en otras de una forma inconsciente. Muchas de estas actuaciones se realizan en momentos en los que el volante no se encuentra en juego.

Como hemos dicho anteriormente en bádminton hay varias modalidades; individual masculino, individual femenino, dobles masculino, dobles femenino y dobles mixtos, en este trabajo nos vamos a centrar principalmente en el individual masculino. Algunas de las conductas que vamos a estudiar con su significado habitual son las siguientes:

- Peinar el volante: cuando un jugador acaricia las plumas del volante para colocarlas en su posición, porque después de algún golpe han quedado mal puestas o están algo rotas. También se utiliza para incrementar la velocidad del volante.

- Picar el volante: consiste en doblar las plumas del volante hacia fuera para disminuir su velocidad.

- El reglamento prohíbe modificar la velocidad del volante a no ser que ambos jugadores estén de acuerdo y el árbitro lo consienta, porque los volantes hayan sido probados de antemano por el juez árbitro (máximo responsable en una competición) y haya determinado que se pueda modificar dicha velocidad. Hay partidos donde suceden situaciones curiosas con estas actuaciones, sobre todo cuando a uno de los jugadores le interesa que vuele poco el volante y al otro que vuele mucho, entonces cada uno intenta modificar la velocidad del volante para que vaya como a él le

conviene, así que, dependiendo del campo en el que se encuentra el volante se le modifica la velocidad de una forma diferente.

- Pedir beber agua: los jugadores pueden pedir beber agua en cualquier momento del partido, luego es el árbitro el que puede permitirle o no. Normalmente se establece el criterio de que si el jugador que pide beber agua está en posesión del servicio, permitirle beber agua, pero si no está en posesión del servicio no permitirle, de tal forma que esta situación no sirva para romper el ritmo del rival.

- Secarse el sudor: sucede lo mismo que con pedir beber agua, hay varias formas de secarse el sudor, algunos jugadores se lo secan con el hombro (con esa parte de la camiseta, otros recogen el sudor de la cara con la mano y lo tiran fuera del campo, ...)

- Gestos con el puño: algo muy extendido en el mundo del bádminton, son los gestos con el puño, sobre todo cuando se hace un punto importante, hay jugadores que realizan este gesto de forma más agresiva hacia el rival, sin embargo, otros simplemente lo hacen para animarse a sí mismos.

- Repetir el golpeo después de un error: hay algunos jugadores que cuando comenten un error no forzado repiten el gesto con el que han cometido el error.

- Movimientos cerrados: se suelen realizar cuando se cometen errores, manos a la cabeza o encogerse,...

- Movimientos abiertos: se suelen realizar cuando se ganan puntos, como mostrando la superioridad en esa jugada.



- Mirar al suelo: se suele hacer este movimiento cuando se ha cometido un error, consiste en mirar al suelo o a las cuerdas de la raqueta, normalmente en forma pensativa como evadiendo la mirada del rival.

- Mirar al rival: principalmente sucede cuando se hace un punto, hay diferentes tipos de mirada, algunas son desafiantes, otras simplemente intentando mostrar seguridad y superioridad.

- Mirar alrededor: puede realizarse en diferentes momentos del partido pero normalmente sucede cuando se comete un error o cuando quieres evadirte por unos instantes de la tensión del partido, en algunos jugadores esto significa que están poco concentrados y se pueden aprovechar estas situaciones.

- Movimientos rápidos: nos referimos a cuando un jugador después de terminar un punto va rápidamente a poner en juego el volante, se da principalmente después de hacer punto o cuando este jugador lleva una buena racha.

- Movimientos lentos: sucede cuando un jugador ha cometido un error, después de la reacción inicial que dependiendo de la importancia del punto puede ser explosiva.

- Pasar el volante por debajo o por encima de la red: esta acción tiene un significado dentro del mundo del bádminton, si se pasa el volante por debajo de la red, es hacer que el rival se humille

cogiendo el volante del suelo. Esto lo realizan algunos jugadores sobre todo cuando cometen errores no forzados y cuando el rival les ha hecho algún punto importante, por ejemplo, después de un punto largo..., lo normal es pasar el volante por encima de la red.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Bossu, H. y Challeguier, C. (1986).** *La Expresión Corporal. Método y práctica.* Martínez Roca. Barcelona.
2. **Cabello, D. Serrano, D. De La Torre, J. (1999).** *Fundamentos del bádminton, de la iniciación al alto rendimiento.* Instituto andaluz del deporte. Málaga.
3. **Chen, Y. (1994).** *Bádminton, técnica asiática.* Gráficas Alós. Huesca.
4. **Fux, M. (1992).** *Danza, experiencia de vida y educación.* Editorial Instituto Alemán.
5. **Motos, T. (1983).** *Iniciación a la expresión corporal. Teoría, técnica y práctica.* Humanitas. Barcelona.
6. **Salzer, J. (1984).** *La expresión Corporal.* Herder. Barcelona.
7. **Santiago, P. (1985).** *De la Expresión corporal a la comunicación interpersonal.* Editorial Narcea. Madrid.
8. **Wainwright, G. (1987).** *Aprende tú solo el lenguaje del cuerpo.* Pirámide. Madrid.
9. **Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996).** *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Ariel psicología. Barcelona.