ESFUERZO. *Varios niños del Club de Bádminton Arjonilla se disponen a golpear el volante durante uno de los entrenamientos planificados por los técnicos del equipo.*

ayudar a mantener unas óptimas condiciones del sistema circulatorio y aeróbico.

El bádminton es un deporte de raqueta con la misma dinámica que el tenis, pero con muchas diferencias que se convierten en ventajas. Para empezar, tanto la raqueta como el volante o pluma que se utiliza son mucho más ligeros que una raqueta o una pelota de tenis, por lo que el impacto no afecta al desarrollo de las articulaciones de los niños. Pero tiene muchos más beneficios para los más pequeños. Uno de los más evidentes del bádminton es el desarrollo de ciertas habilidades en los niños, como la agudeza visual, la agilidad y la rapidez de reflejos, todas ellas imprescindibles durante el juego. La orientación, la percepción del espacio y la gravedad, pero también el equilibrio y la coordinación son otras de las habilidades que se potencian con la práctica del bádminton.

Además, se trata de un deporte donde la resistencia es tan fundamental como la velocidad, por lo que los niños se acostumbrarán al esfuerzo físico y les viene muy bien si en el futuro eligen cualquier otro deporte. Si, además, se añade la mejora de la psicomotricidad infantil y el buen desarrollo muscular, se puede convertir al bádminton en uno de los deportes ideales para niños de cualquier edad.

ESPECIALISTAS ASEGURAN QUE EL BÁDMINTON ES UN DEPORTE MUY RECOMENDABLE PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Pero no solo se encuentran beneficios físicos en la práctica de esta actividad. También se trata de uno de los deportes que más gustan a los niños porque es muy dinámico y divertido y, en ocasiones, se puede practicar al aire libre. Y los expertos aseguran que el bádminton puede ser un excelente remedio para la ansiedad infantil por el gasto de energía que genera y por la rapidez que requiere en los movimientos.

No se debe dejar de lado lo importante que es la práctica de este deporte como una actividad divertida con la que, además de trabajar nuestro cuerpo, disfrutaremos en compañía de amigos. Es importante que, a partir de ahora, se cambie el chip con respecto a este deporte y se le dé la importancia que tiene, ya que su práctica puede sernos de gran utilidad. Puede ser trabajado de forma aficionada durante toda la vida y muchos entrenadores y especialistas lo sugieren como un buena actividad física para conservarse en forma y ayudar a cuidar las óptimas condiciones del sistema circulatorio y aeróbico. Se trata, sin duda, de un gran deporte que se debe experimentar, al menos, una vez en nuestros entrenamientos. Indudablemente, se disfrutará como una forma nueva y divertida de estar en forma que se puede realizar al aire libre, ya sea en la playa, en el campo o en el jardín de casa.

Simón Cruz

JUGADOR DE PARABÁDMINTON

"HACEN UN TRABAJO INCREÍBLE"

■ Simón Cruz, natural de Andújar, está situado en la elite del parabádminton mundial. Lleva casi una década practicando este deporte al que, como él mismo reconoce, llegó "por casualidad". Conoce bien la labor que realizan en Arjonilla y destaca. "Hacen una labor increíble, sobre todo con los más pequeños. Forman a los niños y consiguen que sigan practicando el bádminton durante toda la vida. Ese es señal de que lo están haciendo muy bien", añade Simón Cruz, el sexto jugador del mundo del parabádminton. "El Club Bádminton Arjonilla se dedica al completo a la base. Tienen una cantera muy buena, a pesar de que están en un pueblo de apenas 3.000 habitantes. Ese trabajo con los niños ha hecho que después lleguen éxitos muy importantes en todas las categorías, como campeonatos de España y el ascenso a la División de Honor", sostiene.

Simón Cruz perdió en 1999 la pierna izquierda como consecuencia de un accidente laboral. Empezó haciendo natación, pero la alergia se lo ponía muy difícil y estaba desanimado. "En 2007, empecé por casualidad con este deporte porque en la Federación de Córdoba me dijeron que el bádminton estaba empezando y que si quería probar. Me decidí por ello y no puedo estar más contento", explica. Así resume Simón Cruz su llegada al bádminton, donde sigue haciendo cumbre, y no precisamente por casualidad. Han sido muchas horas de trabajo en el Club Bádminton Badflay de Jaén, con su entrenador Gustavo López las que ha necesitado Simón para situarse en el número 6 del ránking mundial de parabádminton.

El iliturgitano tiene entre ceja y ceja competir en los Juegos Paralímpicos de Tokio, previstos para el año 2020. Será la primera vez que este deporte se convierta en disciplina olímpica, lo que le añade un gran valor a la cita: "Yo estoy muy entusiasmado. Por ganas y trabajo, desde luego, no va a quedar. Ojalá me respeten las lesiones", explica Simón Cruz. Su principal hándicap es que llegará a los Juegos con 44 años: "Puede parecer una edad alta para un deportista, pero lo voy a suplir con la ilusión que tengo", añade para reclamar que la Federación le siga apoyando. Sus dos grandes referentes son la onubense Carolina Marín y el aragonés Pablo Abián. "Son un espejo en el que todos debemos mirarnos".