

آشنایی با کلیات بدمینتون



تاریخچه، تعریف، امکانات و تجهیزات، نکات ایمنی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- تاریخچه‌ی بدمینتون جهان و ایران را بیان نماید.
- ۲- بدمینتون را تعریف کند و ویژگی‌های آن را توضیح دهد.
- ۳- امکانات و تجهیزات مورد نیاز بدمینتون را نام ببرد.
- ۴- نکات ایمنی بدمینتون را بیان کند.

تاریخچه

بدمینتون جنبه‌ی جهانی گرفته است. در سال ۱۹۳۴ فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF)^۱ به وجود آمد و اکنون بیش از هفتاد کشور جهان در آن عضویت دارند.

در المپیک ۱۹۷۲ نمایشی از ورزش بدمینتون برگزار و از المپیک سال ۱۹۹۲ این رشته به طور رسمی وارد بازی‌های المپیک گردید.

معتبرترین مسابقات تیمی مردان جهان از سال ۱۹۴۸ به نام توماس کاپ^۲ و تیمی بانوان از سال ۱۹۵۶ به نام اوبرکاپ^۳ هر دو سال یک بار برگزار می‌شود. سر جورج توماس اولین رئیس فدراسیون بین‌المللی بدمینتون بود. دیگر مسابقات مهم این رشته در سطح جهان عبارت‌اند از:

مسابقات انفرادی (یک نفره و دو نفره) قهرمانی جهان، مسابقات جایزه‌ی بزرگ، مسابقات آزاد جهانی انگلستان^۴، مسابقات سودرمن و مسابقات اختصاصی هر قاره به صورت تیمی و انفرادی.

مسابقات یاد شده، در هر دو قسمت مردان و بانوان برگزار می‌شود.

تاریخچه‌ی بدمینتون در جهان

از دوران بسیار قدیم در ژاپن بازی بدمینتون به نام آل‌بین^۱ وجود داشته است. آرتک‌ها (از سرخ‌پوستان مکزیک) و اینکاها نیز به این ورزش علاقه داشته‌اند و در دوره‌ی رنسانس، زمانی که این ورزش در اروپا به عنوان تفریح اوقات فراغت اشراف درآمد، آن را در قصرها، چمن‌زارهای تفریحی و حتی روی عرشه‌ی قایق‌های بادبانی بازی می‌کرده‌اند.

انقلاب فرانسه در سال ۱۷۸۹ به این ورزش جنبه همگانی بخشید و آن را به تفریح روزهای یک‌شنبه‌ی عده‌ی زیادی از مردم تبدیل نمود و سرانجام افسران انگلیسی مستقر در هندوستان با این بازی آشنا شدند و در سال ۱۸۶۹ آن را به انگلستان آوردند. دوک بیوفرت به این بازی علاقه‌مند شد و امکانات آن را در قصری به نام بدمینتون فراهم آورد و از میهمانان خود با این بازی پذیرایی کرد. نام بدمینتون از این کاخ گرفته شده است.

پس از آن مقررات خاص و قوانین لازم برای بدمینتون تدوین گردید و به شکل رسمی درآمد و بین باشگاه‌ها و کشورهای جهان مسابقاتی برگزار گردید. اینک مدت بسیار زیادی است که

۱- Olbane
۲- Ubbert cup

۲- Badminton World Federation
۵- All England open

۳- Thomas cup

فدراسیون بدمینتون ایران در سال ۱۳۵۱ تشکیل و فعالیت رسمی بدمینتون در ایران آغاز گردید. تیم بدمینتون ایران در مسابقات آسیایی تهران، سال ۱۳۵۳ به مقام هشتم آسیا دست یافت. اولین دوره‌ی مسابقات قهرمانی ایران به صورت رسمی در سالن ورزش دانشگاه شهید بهشتی تهران با شرکت ۲۴ تیم برگزار شد.

انجمن بدمینتون آموزشگاه‌های کشور در سال ۱۳۶۰ تشکیل گردید. اما بنا به دلایلی اولین دوره‌ی رسمی مسابقات آموزشگاه‌ها در سال ۱۳۶۶ در شهر زنجان با شرکت شش تیم برگزار گردید. پس از آن، همه ساله مسابقات مذکور با کمیت و کیفیت بیش‌تر و بهتری برگزار می‌شود و تعداد تیم‌های شرکت‌کننده‌ی هر یک از سه مقطع تحصیلی، در هر دوره از مسابقات بیش از بیست تیم از استان‌های مختلف کشور است.

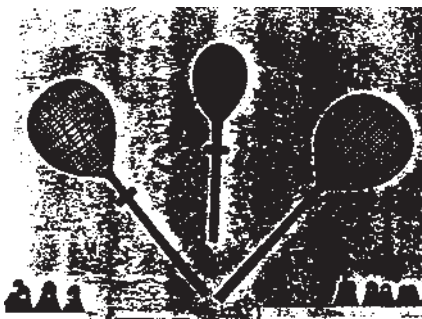
علاوه بر آن، مسابقات بین‌المللی متعددی به مناسبت‌های مختلف در سطح جهان برگزار می‌گردد. از صاحب‌نامان بدمینتون در سطح جهان، کشورهای چین، اندونزی، کره جنوبی، مالزی و اخیراً دانمارک را می‌توان نام برد. از بازی‌های آسیایی ۱۹۶۲ اندونزی، بدمینتون وارد چرخه‌ی مسابقات شد.

تاریخچه‌ی بدمینتون در ایران

در ایران و در جنوب کشور به ویژه مسجد سلیمان و آبادان، اتباع انگلیسی بدمینتون بازی می‌کرده‌اند. از این رهگذر تعدادی از ایرانیان هم با آن آشنا شدند و آن را آموختند و به همین دلیل اولین قهرمانان ایران و تیم ملی در سال‌های نخستین شروع فعالیت رسمی بدمینتون، بازیکنان این مناطق بودند.



الف - راکت‌های اولیه کمی بزرگ‌تر از اندازه‌ی راکت پینگ‌پنگ بودند.

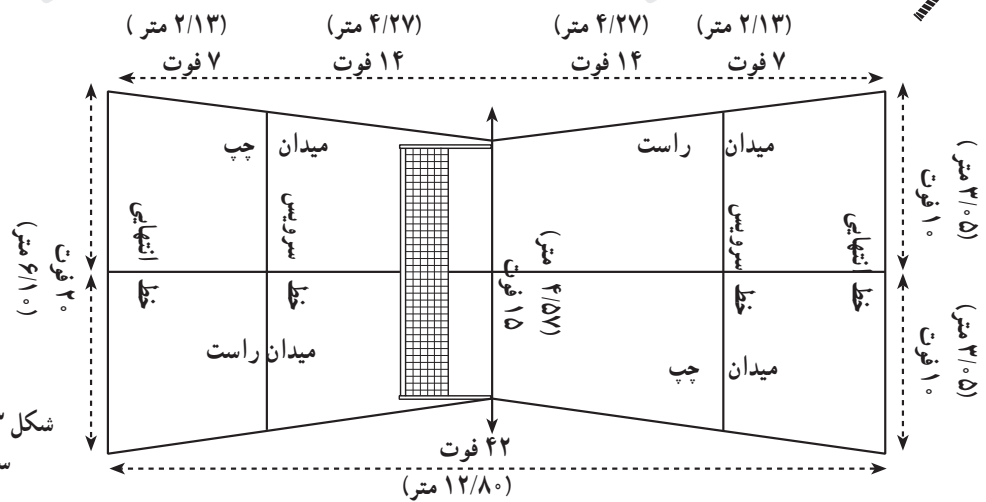


ب - شکلی از راکت‌های قدیمی با اندازه‌های قدیمی که در موزه‌ی کارخانه R.S.L انگلستان نگهداری می‌شوند.

شکل ۱-۱



شکل ۲ - ۱ - یک ردیف از شاتل‌های اولیه که در موزه‌ی کارخانه R.S.L انگلستان نگهداری می‌شوند.



شکل ۳-۱- زمین بازی بدمینتون در سال ۱۸۷۶ و اندازه‌های آن

تعریف بدمینتون

بازیکن ابتدا نیازمند کسب سطح مناسب و درستی از مهارت‌ها و اصول بدمینتون است و این که بداند چگونه باید آن‌ها را به کار برد. یک آغاز خوب و صحیح در بازی به قوی شدن پایه و اساس این بازی منجر می‌شود و بیش‌ترین اهمیت را دارد. به فرد کمک می‌کند که بازیکن تمام دوره‌ها باشد و بتواند بهترین و مناسب‌ترین ضربات را در بدمینتون بزند.

قوانین بدمینتون برای مبتدیان، ظریف و تقریباً پیچیده است. اما آموختن چند قانون ابتدایی و اصلی برای شروع بازی کافی است و بقیه قوانین در طول تمرین و بازی به ترتیب نیاز، فرا گرفته می‌شود.

امکانات و تجهیزات بدمینتون

فراهم کردن امکانات و تجهیزات بدمینتون بسیار آسان است و در هر زمان و مکانی می‌توان از آن‌ها استفاده نمود و لذت برد. این امکانات برای سطوح مختلف بازی متفاوت است و از سطح مبتدی تا قهرمانی از نظر کیفیت فرق دارند. راکت‌های بدمینتون به صورت‌های فلزی، چوبی و ترکیبی (فلزی و چوبی)، گرافیتی، کربن‌دار و کربنکس ساخته می‌شوند (شکل ۴-۱). شاتل کُک، به دو صورت پری و پلاستیکی ساخته می‌شود. مسابقات رسمی با شاتل پری برگزار می‌گردد و شاتل‌های پلاستیکی بیش‌تر برای آموزش و تمرینات مقدماتی به کار می‌رود (شکل ۴-۱).

بدمینتون ورزشی است که می‌توان آن را هم در داخل سالن و هم در هوای آزاد اجرا کرد. در بدمینتون شور و هیجانی است که در سایر رشته‌های ورزشی کم‌تر به چشم می‌خورد. مهارت در این بازی بستگی به سرعت و تاکتیک‌هایی دارد که بازیکن خوب باید داشته باشد و چه بسا که یک غفلت کوچک سرنوشت تیمی را به کلی عوض کند.

بدمینتون را با راکت و شاتل پری و پلاستیکی، در زمینی که با تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است، بازی می‌کنند. برای کسب لذت بیش‌تر بهتر است این بازی در سالن صورت گیرد. اگر این بازی را دو نفر (در هر قسمت زمین یک نفر) اجرا کنند به آن بازی یک‌نفره^۱ و هرگاه چهار نفر (در هر قسمت زمین دو نفر) بازی کنند آن را بازی دو نفره^۲ می‌گویند.

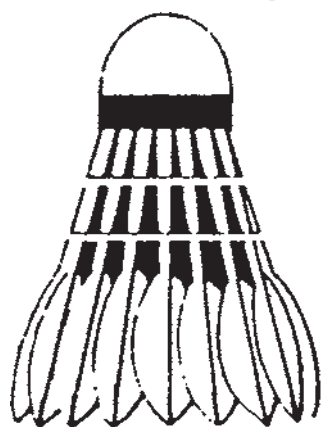
شاتل بدمینتون حتماً باید در فضای بین بازیکنان رد و بدل شود و بازیکن باید سرعت انتقال فکری و بدنی خوبی داشته باشد و از هر نظر کاملاً آماده باشد. هنگام بازی می‌توان به شیوه‌های مختلف، ضربه‌هایی به شاتل زد.

یکی از خصوصیات منحصر بدمینتون سادگی بازی آن است و هر کسی می‌تواند، بدون توجه به سن و جنس خود، راکت به دست گیرد و از ضربه زدن به شاتل کُک^۳ لذت ببرد. اما برای خوب بازی کردن و یا بازی در سطح قهرمانی،

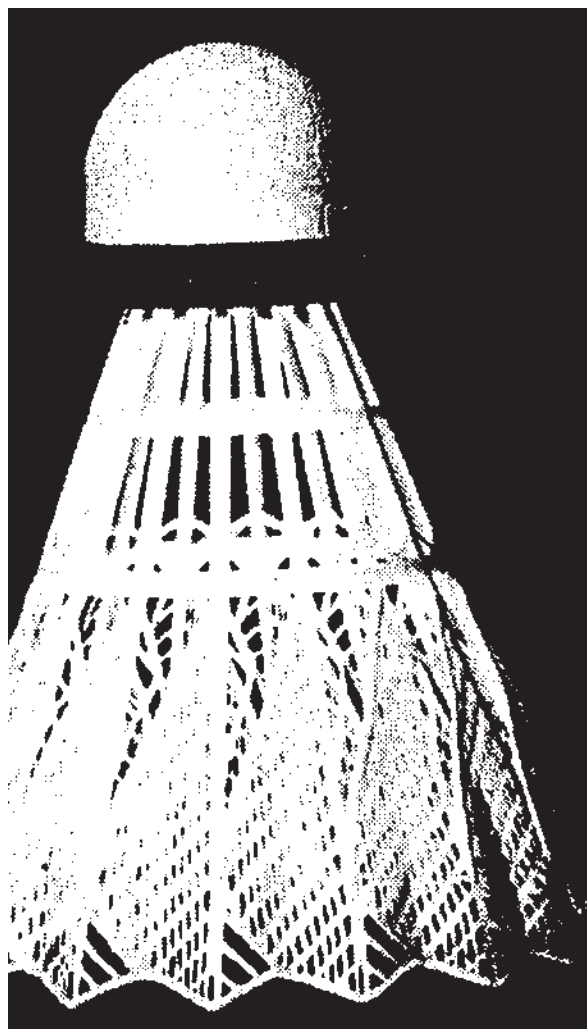
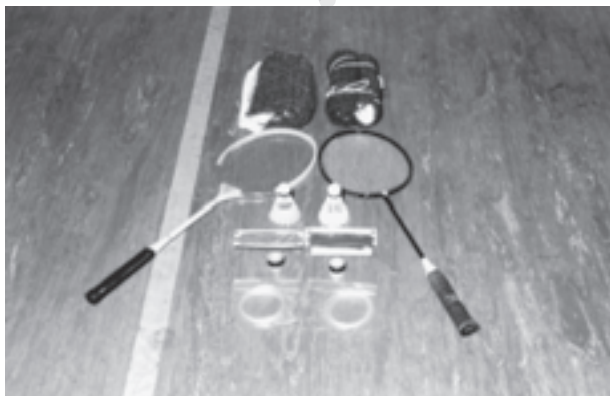
۱- Single

۲- Doubles

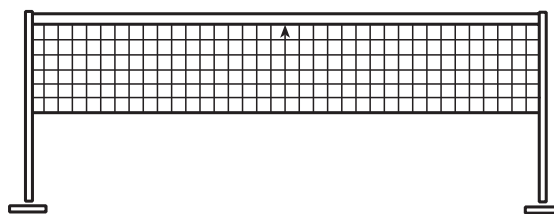
۳- به توپ بدمینتون، به دلیل شکل خاص آن (مخروطی)، شاتل کُک (Shuttlecock) می‌گویند که در این کتاب برای سهولت از کلمه‌ی شاتل استفاده می‌شود.



شاتل کک پری



شاتل پلاستیکی



پایه و تور بدمینتون

شکل ۴ - ۱ - تعدادی از لوازم بدمینتون

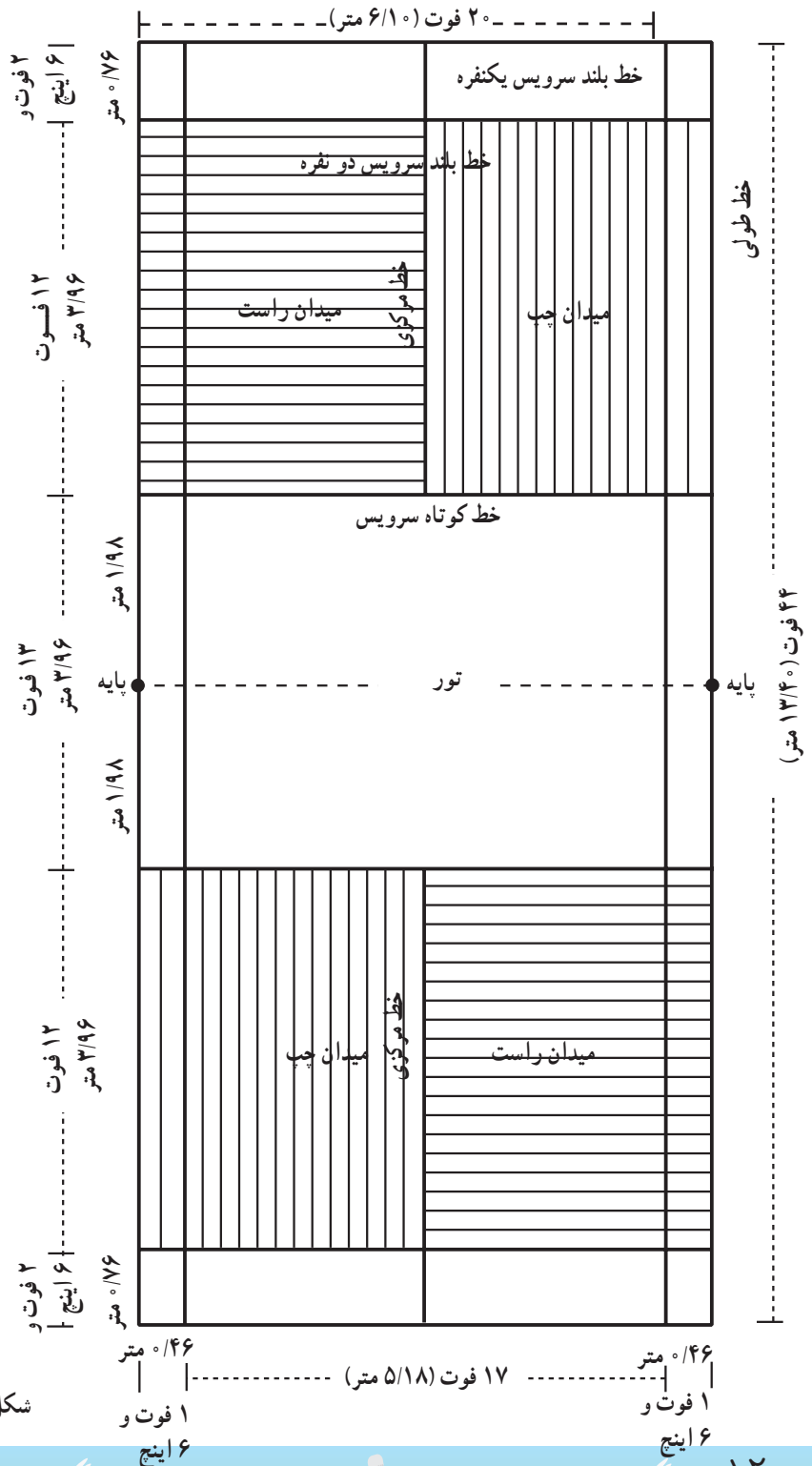
مشخص می‌گردد (شکل ۴-۱).

زمین بدمینتون به ابعاد $۱۳/۴۰$ و $۵/۱۸$ متر برای یکنفره و $۱۳/۴۰$ و $۶/۱۰$ متر برای دو نفره رسمیت دارد. در مسابقات

تور بدمینتون، که طول آن به اندازه‌ی عرض زمین بدمینتون و از جنس نخ و نظایر آن است به شکل شبکه‌ای بافته می‌شود که معمولاً تیره رنگ بوده و لبه‌ی بالایی آن با یک نوار سفید رنگ

دیگر وسایل مورد نیاز در بدمینتون لباس شامل پیراهن و شورت ورزشی، کفش و جوراب مناسب است. سالن مخصوص این بازی باید دارای سقفی با ارتفاع مناسب (حداقل ۱۰ متر)، کف پوش مطلوب، نور مفید و تهویه‌ی خوب باشد.

رسمی زمین‌های آماده بدمینتون مانند فرش مورد استفاده قرار می‌گیرد تا شرایط زمین برای همه یک‌سان باشد (شکل ۵-۱). رنگ زمین بدمینتون معمولاً سبز و خطوط آن روشن (سفید) است.



شکل ۵-۱- زمین بازی بدمینتون و اندازه‌های آن

نکات ایمنی در بدمینتون

رعایت نکات ایمنی در هر زمان، ضمن تضمین سلامتی و ایجاد آرامش فردی و اجتماعی باعث تفریح و لذت بیش‌تر می‌گردد. اصولاً در تمام ورزش‌ها از جمله بدمینتون، باید بدن را به‌طور کامل از هر نظر تقویت و گرم نمود تا ضمن آماده شدن برای فعالیت، از آسیب‌پذیری آن جلوگیری شود. قبل از رفتن به زمین، بدن باید گرم باشد و ضربان را از حالت آرامش و عادی خود، که تقریباً ۶۰ ضربه در دقیقه است، به کمک دویدن و حرکات دیگر به تعداد مناسب رساند.

اجرای حرکات کششی عمومی بدن و اختصاصی هر عضله، برای بازیکنان بدمینتون بسیار مهم است. زیرا در اکثر زمان بازی، بدن بازیکن و به تبع آن اندام‌ها در حالت کشیدگی نسبتاً کامل عمل می‌کنند و در صورتی که بدن بازیکن از انعطاف لازم برخوردار نباشد آسیب خواهد دید. حرکات کششی، معنایی جز کشیدن و منبسط کردن عضلات ندارد و تحرک بین بندهای ماهیچه‌ها و نسج خام را بهبود می‌بخشد. این امر انرژی را در بدن رها می‌سازد و از پیش آمدن صدمه جلوگیری می‌کند.

عضلاتی که به خوبی بسط داده شده‌اند در مسابقات به‌هیچ‌وجه صدمه نمی‌بینند. اما باید منبسط کردن عضلات، آموزش داده شود. تنها یک مربی، یک فیزیوتراپ و یا یک پزشک امور ورزشی قادر است به شما بگوید یک عضله را تا چه حد می‌توان کشید. این روش یک حرکت ملایم و سبک است و هیچ رابطه‌ای با حرکات ورزشی سنگین گذشته ندارد. انبساط عضلات، بدن را آماده‌ی وظایف آتی می‌کند و از آن‌هم بیش‌تر، یعنی پس از یک روز خسته‌کننده، چنان‌چه حرکات آن صحیح اجرا شود انرژی‌ای مانند یوگا دارد.

برخی اصول این حرکات چنین‌اند:

در انبساط عضلانی احتیاجی به نیرو نیست. بسیاری از ورزشکاران بسیار خوب، هنوز این حرکات را اشتباه اجرا می‌کنند. عضلات باید به مدت مناسب و به تدریج انبساط داده شوند، در غیر این صورت نیروی ارتجاعی، که در مسابقات احتیاج زیادی بدان داریم، از دست می‌رود. یک عضله، در صورتی قادر به شکوفا کردن حداکثر

توان خود است که بیش از مسابقه حداکثر ۲۰ درصد بیش‌تر از وضع عادی خود انبساط یافته باشد. این به آن معناست که در عضله باید کشش صورت گیرد ولی نباید درد ایجاد شود. به‌خصوص در مفاصل، نباید به‌هیچ‌وجه دردی احساس شود. پس به این ترتیب باید مطابق برنامه، حرکات را آغاز کرد و همه‌ی عضلاتی را که در ورزش تحرک خواهند داشت انبساط بخشید. هفت ثانیه کشش هر عضله و این کار باید سه بار تکرار شود.

بازیکنان بسیار خوب چندین مرتبه دور زمین می‌دوند؛ پس از آن نیز، به حرکات بدون شاتل می‌پردازند و حدود ۲۰ دقیقه ضربات مختلف را آهسته و حتی‌الامکان دقیق، بدون شاتل تمرین می‌کنند. به این ترتیب، عضلاتی که به کار خواهند افتاد کاملاً گرم می‌شوند و حالت ارتجاعی پیدا می‌کنند.

علاوه بر حرکات کششی، حرکات مختلف آمادگی جسمانی، مانند حرکات قدرتی، سرعتی، استقامتی، چابکی و چالاکتی و دیگر حرکات توصیه می‌شود.

پس از مسابقه، عضلاتی را که در هنگام مسابقه بر آن‌ها فشار وارد شده است، انبساط دهید. (برای هر یک تقریباً ۶ ثانیه ولی ملایم و بدون فشار). به این ترتیب حرکات، نه دردی تولید می‌کنند و نه پس از آن کوفتگی عضلات خواهید داشت.

بدمینتون تمام بدن و اعضای آن را می‌طلبد به همین دلیل، مانند دیگر رشته‌های ورزشی، امکان صدمه دیدگی در همه‌ی قسمت‌ها وجود دارد، به‌خصوص تاندون آشیل و مفاصل قوزک پا و زانو با خطر آسیب دیدگی روبه‌رو هستند و شانه و ستون فقرات نیز در معرض خطر فشار بیش‌تر خواهند بود.

اجرای کارهای سنگین در سنین پایین، استفاده از نوع نامناسب زمین و کف پوش‌های محل تمرین، به آسیب دیدن بازیکنان از ناحیه‌ی مفاصل، به‌خصوص زانو، منجر می‌شود.

در کنار آماده‌سازی اصولی، تجهیزات مناسب نقش مهمی دارند.

راکت بدمینتون، ضمن داشتن طول مناسب، نباید زیاد سنگین و بیش از ۱۲۰ گرم وزن داشته باشد تا بازیکن بتواند به راحتی آن را به هر سمتی حرکت دهد و برای او مشکل‌ساز نباشد و به بدن او آسیب نرساند.



شاتل کُک باید در اندازه‌های قابل قبول و استاندارد، مورد استفاده قرار گیرد تا فرد بتواند به سهولت به آن ضربه بزند و لذت ببرد و خطری هم برای او نداشته باشد. پیراهن، شورت یا شلوار ورزشی، جوراب و کفش بازی کن باید از هر نظر مناسب و راحت باشد تا در طول رقابت، فرد بتواند به راحتی تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر را به کار بندد.

بهتر است از جورابی استفاده شود که مقدار نخ آن بیش تر و دارای کف با ضخامت مناسب باشد.

کفش بازیکن باید سبک، نرم و قابل انعطاف باشد و کف کفش به گونه‌ای باشد که مانع سُرخوردن بازیکن گردد و دارای

کف داخلی نرم و نسبتاً ضخیم باشد.

کفش‌ها باید از سوی متخصص مربوط تهیه شده باشند. بهترین نوع کفش، آن‌هایی هستند که از سوی ارتوپدها، مناسب تشخیص داده می‌شوند. این کفش‌ها به هنگام توقف، سرعت داشتن و چرخیدن، مانع پیچ خوردن و دیگر صدمات می‌شوند.

بعضی از صدمات مربوط به شیوه‌ی ضربه‌زدن و یا اشتباهی است که در اجرای این تکنیک صورت می‌پذیرد. به عنوان مثال، مانع شدن از ادامه‌ی حرکت دست پس از زدن ضربه و یا قبل از پایان حرکت اگر ساعد از آرنج به انحراف برود احتمال آسیب‌دیدگی را افزایش می‌دهد.

خودآزمایی

- ۱- به اختصار، تاریخچه‌ی بدمینتون جهان را بیان کنید.
- ۲- ویژگی‌های بدمینتون را توضیح دهید.
- ۳- امکانات بدمینتون را نام ببرید.
- ۴- یک زمین بدمینتون را رسم کنید و ابعاد آن را بنویسید.
- ۵- توضیح مختصری درباره‌ی نکات ایمنی بازی بدمینتون بیان نمایید.

تکنیک‌های اساسی و پایه‌ی

بدمینتون



تکنیک گرفتن راکت

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱ - شیوه‌ی گرفتن راکت را توصیف نماید.
- ۲ - گرفتن راکت را به طریقه‌ی فوره‌ند بیان و اجرا کند.
- ۳ - گرفتن راکت را به طریقه بک ه‌ند بیان و اجرا کند.
- ۴ - توصیه‌های گرفتن راکت را به کار بیندد.

تکنیک گرفتن راکت

که انگشت کوچک، راکت را محکم می‌فشارد. لازم است یادآوری شود این حالت گرفتن راکت، برای ضربات جلوی دست^۱ است.

برای سهولت به دست گرفتن راکت به طریقه‌ی مذکور می‌توان براساس حالت‌های زیر عمل کرد:

الف: ابتدا راکت را با انگشت شست و سیابه‌ی دست دیگر به طور افقی می‌گیریم (لبه‌ی صفحه‌ی راکت عمود بر زمین، شکل ۱-۲) بادست دیگر، با راکت به طریقی دست می‌دهیم که انگشت شست در یک طرف دسته و چهار انگشت دیگر در طرف مقابل دسته قرار بگیرند (شکل ۲-۲).

ب: راکت را به شکلی روبه‌روی شکم می‌گیریم که دسته‌ی آن مقابل خط کمر و صفحه‌ی آن به طور مایل و بالاتر از دسته و روبه‌روی شکم قرار بگیرد. دست دیگر را از بالای صفحه‌ی راکت و از روی زه به طرف دسته حرکت می‌دهیم تا به دسته‌ی راکت برسد و مانند دست دادن، راکت را می‌گیریم (شکل ۳-۲).

قبل از فراگیری تکنیک ضربه، بهتر است بازیکن چگونگی گرفتن راکت، حالت آماده برای جواب دادن، طریقه‌ی حرکت کردن و گام برداشتن در زمین و حالت ضربه زدن را به‌خوبی بیاموزد.

گرفتن راکت

یکی از تکنیک‌های اولیه و اساسی برای مبتدیان، طریقه‌ی صحیح گرفتن راکت است. بازیکن باید احساس راحتی نماید، یعنی این که راکت را نه زیاد محکم بگیرد و نه زیاد سست که راکت در دست او حالت نامتعادلی داشته باشد.

باید راکت را طوری در دست گرفت که انگشتان شست و سیابه (اشاره) روی دسته‌ی راکت^۱ تقریباً در امتداد برآمدگی صفحه‌ی آن با یکدیگر شکل عدد هفت فارسی (مشابه حرف V انگلیسی) را بسازند.

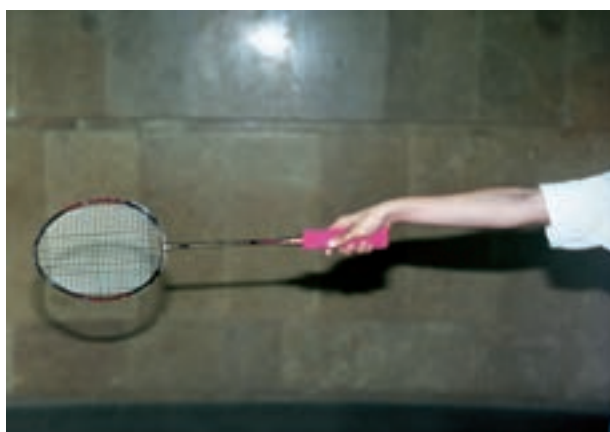
برای حرکت بیش‌تر میچ دست، راکت با انگشتان نگه‌داری و کم‌تر از کف دست استفاده می‌شود. دسته‌ی راکت بین کف و انگشتان دست به طور مورّب قرار می‌گیرد به طوری



(۲)

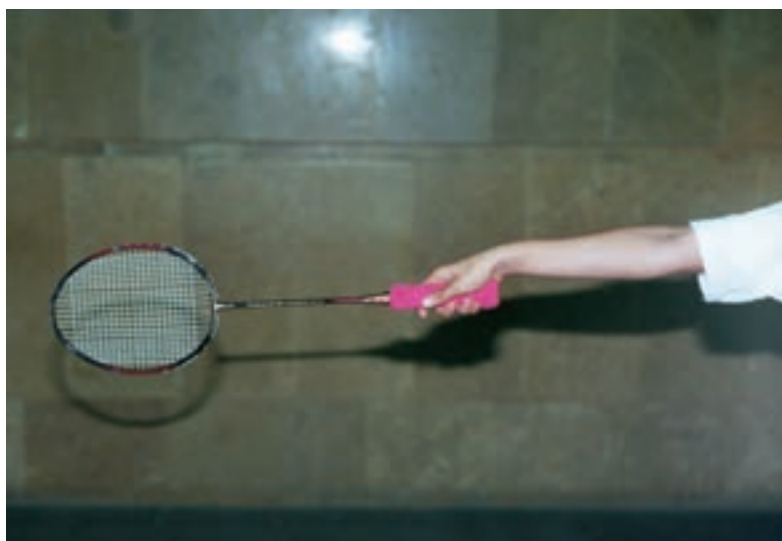


(۱)



(۳)

شکل ۱ - ۲ - حالت دست دادن با راکت و گرفتن آن به شکل هفت فارسی (۷ انگلیسی)



شکل ۲ - ۲ - شیوه گرفتن دسته‌ی راکت برای فورهند



اشاره ماشه‌ی تفنگ را فشار می‌دهد. انگشت شست بین حالت مستقیم و پایین با زاویه‌ی تقریبی ۴۵ درجه با سطح افق قرار می‌گیرد (شکل ۲-۳).

در دو حالت فوق اگر دست و راکت گردانده شود، ناخن‌ها به طرف سقف قرار می‌گیرند و بین سه انگشت تکیه‌گاه راکت و انگشت اشاره فضایی وجود دارد و مانند این است که انگشت



(۲)



(۱)

شکل ۳ - ۲- گرفتن راکت برای ضربات فورهند



شکل ۴ - ۲- شیوه‌های غلط راکت‌گیری

مفصل انگشت اشاره روی قسمت باریک دسته‌ی راکت دقیقاً روبه‌روی برآمدگی صفحه‌ی راکت قرار بگیرد. در ضربات پشت دست، عمل انگشت شست تأثیر به‌سزایی دارد (شکل ۲-۵).

گرفتن راکت به حالت پشت دست (بک‌هند)^۱: حالت گرفتن راکت مانند حالت جلوی دست (فورهند) است. فقط لازم است انگشت شست را کمی به طرف بالا حرکت دهیم تا به صورت مستقیم روی دسته‌ی راکت (کنار دسته‌ی راکت) و اولین

۴- محکم گرفتن راکت با انگشتان صحیح نیست و توصیه نمی‌شود. (شکل‌های ۲-۴ و ۲-۷).

۵- از گرفتن قسمت کمی از دسته‌ی راکت اجتناب کنید.

۶- طوری راکت را بگیرید که احساس راحتی کنید.

۷- میچ دست را به حالت قابل انعطاف نگه دارید.

۸- راکت را به شکلی بگیرید که ته دسته‌ی راکت زیاد

بیرون از دست نباشد.

۹- در موقع زدن ضربه، دست باید حالت آزاد داشته باشد.

۱۰- برای ضربه‌زدن شاتل در سمت چپ یا راست بدن،

در مواقع ضروری می‌توان روش گرفتن راکت را تغییر داد.

۱۱- صحیح گرفتن راکت، بازیکن را قادر می‌سازد که

تمام ضربات را دقیق و درست بزند و سریع‌تر پیشرفت نماید (شکل

۲-۶).

۱۲- اشتباه گرفتن راکت نه تنها قدرت ضربات را کاهش

می‌دهد و زیان‌آور است بلکه ممکن است موجب آسیب میچ دست،

بازو و مفصل شانه شود (شکل‌های ۲-۴ و ۲-۷).

۱۳- در شروع بازی بدبینتون ممکن است بازیکن در

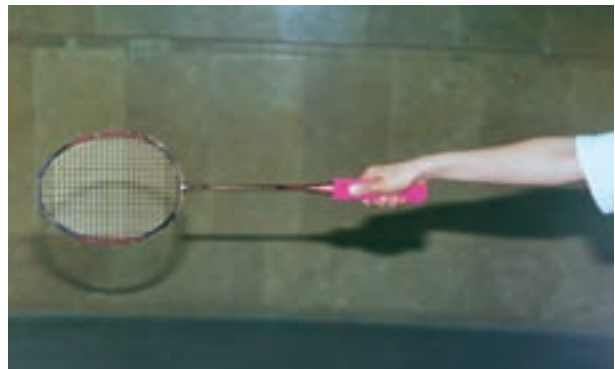
زدن ضربات صحیح دچار مشکلاتی شود، به طوری که به نظر

می‌رسد سر و صفحه‌ی راکت به درستی به شاتل نمی‌خورد، ولی

این امر به تدریج با افزایش مهارت آسان‌تر می‌گردد.



شکل ۲-۷- اشتباه گرفتن راکت



شکل ۲-۵- طریقه‌ی گرفتن دسته‌ی راکت برای بک‌هند

پیش‌نهادهایی برای گرفتن راکت:

۱- عمل اصلی گرفتن راکت با انگشتان اشاره و شست

اجرا می‌شود. این انگشت‌ها در حقیقت مانند یک آچار، دسته‌ی راکت را دربر می‌گیرند. بقیه‌ی انگشتان به عنوان تکیه‌گاه راکت‌اند.

۲- در مواقع ضروری، جابه‌جا کردن انگشتان اشاره و

شست برای زدن ضربات جلوی دست و پشت دست لازم است

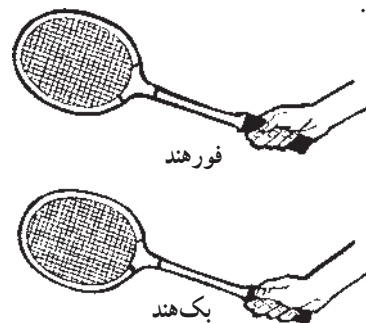
(شکل‌های ۲-۳ و ۲-۵).

۳- برای زدن ضربات جلو دست، انگشت شست مقاومت

کمی نشان می‌دهد ولی برای ضربات پشت دست، عضله‌ی انگشت

شست منقبض می‌شود و قدرت مخصوصی به راکت می‌دهد

(شکل ۲-۶).



شکل ۲-۶- روش گرفتن راکت

خودآزمایی

۱- شیوه‌ی گرفتن راکت را با فورهند و بک‌هند توضیح دهید.

۲- تفاوت گرفتن راکت با فورهند و با بک‌هند چیست؟

۳- پنج مورد از توصیه‌های گرفتن راکت را بگویید.

۴- زیان‌های گرفتن راکت به شیوه‌ی نادرست را بیان نمایید.

حالت آماده در بدمینتون

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- اهمیت حالت آماده را درک و بیان نماید.
- ۲- حالت آماده را نمایش دهد.
- ۳- پیشنهادهای حالت آماده را به کار بندد.

حالت آماده در بدمینتون

ذهن کامل داشته باشند.
بهرتر است بازیکن حتی الامکان در حالتی قرار بگیرد که بدن او روبه‌روی تور و زمین حریف باشد تا به‌موقع بتواند عکس‌العمل مناسب را نشان دهد.

پیشنهادهایی برای حالت آماده

- ۱- پاها به اندازه‌ی مناسب از هم فاصله داشته و در وضعیتی راحت و آزاد باشند.
- ۲- زانوها تا حد مناسب خم شوند و اصولاً نباید به حالت محکم و راست قرار گیرند.
- ۳- بازوها و راکت باید کاملاً در مقابل بدن قرار گیرند تا بتوان از گذشتن شاتل از جلوی بدن جلوگیری کرد.
- ۴- وزن بدن به‌طور مساوی روی پاها تقسیم شود، به‌حالتی که تعادل بدن حفظ گردد (در حالت آماده‌ی حمله‌ای وزن بدن بیش‌تر روی پای جلو باشد).
- ۵- وزن بدن روی پنجه‌ها متمرکز شود و بدن به‌حالتی درآید که گویی می‌خواهد شاتل را از جلو بزند.
- ۶- راکت باید در حالتی کاملاً حاضر و آماده قرارگیرد. سر راکت رو به بالا نگه داشته شود تا بتواند در هر لحظه و به هر

بازیکن باید با حالت آماده برای جواب به ضربه‌های طرف مقابل طوری بایستد که هر لحظه، آمادگی حرکت و عکس‌العمل مناسب را داشته باشد.

حالت آماده‌ی بازیکن، متناسب با حرکات و ضربات حریف در هر لحظه تعیین می‌شود و بازیکن باید با توجه به اعمال حریف در حالت آمادگی کامل قرار بگیرد. اما به‌طور کلی دو نوع حالت آماده را در بدمینتون می‌توان تشخیص داد:

الف: حالت دفاعی، که در آن پاها تقریباً موازی و بازیکن در مرکز زمین قرار دارد.

ب: حالت حمله‌ای، که در آن پاها به‌صورت عقب و جلو می‌باشد و پای مخالف راکت جلوتر است. بازیکنان معمولاً حالت‌های آمادگی خود را با در نظر گرفتن تکنیک و راحتی خود منطبق می‌کنند. قهرمانان تا آن‌جا که امکان دارد طوری حرکت خود را با شاتل تنظیم می‌کنند که حداکثر سرعت را به‌دست آورند. سرعت بدنی به حرکت پاها، طرز فکر و چشم‌های بازیکن بستگی دارد. شاتل با سرعت، مسافت کوتاهی را طی می‌کند و بازیکن زمان بسیار کمی برای تصمیم‌گیری و پاسخ‌دهی مناسب دارد. حتی در بازی دو نفره که یک شریک نیمی از زمین را اشغال می‌کند. بازیکنان برای زدن هر ضربه باید آمادگی و حضور

۹ - حالت آماده را در مرکز زمین داشته باشد. مرکز

زمین در حدود یک متر تا یک متر و نیم عقب‌تر از خط کوتاه سرویس و روی خط مرکزی زمین است (شکل‌های ۱-۳ و ۲-۳).

سمتی حرکت کند.

۷ - موقعیت بازیکن تا زمان معلوم شدن مسیر و جهت شاتل حفظ شود.

۸ - چشم‌ها و دید روی شاتل متمرکز شود، نه روی حریف، تا بتواند بعد از ضربه‌زدن حریف بی‌درنگ حرکت کند.



شکل ۱-۳ - حالت آماده‌ی بدمینتون در مرکز زمین (دفاعی)



شکل ۲-۳ - حالت آماده‌ی بدمینتون (حمله‌ای)

خودآزمایی

- ۱ - حالت آماده را به طور کلی شرح دهید.
- ۲ - حالت آماده‌ی دفاعی و حمله‌ای و تفاوت آن‌ها را بیان نمایید.
- ۳ - چهار مورد از توصیه‌های حالت آماده را ذکر کنید.

حرکت در زمین (کارپا)^۱

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- شیوه‌ی حرکت در زمین را توصیف و بیان نماید.
- ۲- شیوه‌ی حرکت به جلوی زمین را به طور کامل بیان و اجرا کند.
- ۳- شیوه‌ی حرکت به عقب زمین را به طور کامل اجرا نماید.
- ۴- حرکت به طرفین زمین را به طور عملی اجرا کند.
- ۵- پیش‌نهادهای لازم را به کار بندد.

پیش‌نهادهایی برای حرکت پاها

- ۱- باید طوری گام برداشته شود که در هر صورت تعادل بدن، حفظ گردد.
 - ۲- با آسان‌ترین روش، حرکت صورت گیرد و برای رسیدن به شاتل کم‌ترین انرژی صرف شود.
 - ۳- حرکت پا باید کاملاً ساده باشد و از حرکت‌های پیچیده و اضافی خودداری شود.
 - ۴- در خارج از زمین، تمرین پا مرتباً اجرا شود.
 - ۵- پس از زدن ضربه به سرعت به مرکز زمین برگردد.
 - ۶- پاها قبل از بازی با نرمش گرم شوند و حرکاتی شبیه حرکات بازی صورت گیرد تا در فعالیت‌های بازی و عکس‌العمل‌ها دچار صدمه نشوند.
 - ۷- هر قدر مسافت مورد نظر با تعداد گام کمتری پیموده شود بهتر است.
- حرکت پاها در زمین به شیوه‌های مختلف صورت می‌گیرد. این شیوه‌ها عبارت‌اند از:

حرکت در زمین، که با پاها صورت می‌گیرد، از عوامل اساسی موفقیت یک بازیکن بدمیتون است. بازیکنی که بتواند به درستی و به سرعت پاها را حرکت دهد و خود را به محل زدن ضربه برساند، در تصمیم‌گیری و ارسال ضربات دقیق، موفق‌تر و سریع‌تر عمل خواهد کرد. باید متذکر شد که حرکات پا، حرکات اختصاصی هر بازیکن است و او می‌تواند هرگونه که راحت‌تر باشد به آن بپردازد. اما بهتر است بازیکن اصولی را در این مورد رعایت نماید تا کارآیی و سرعت او بیش‌تر و مصرف انرژی و خستگی او کمتر گردد و به اصطلاح با صرف کم‌ترین انرژی و نیرو بیش‌ترین بهره را ببرد.

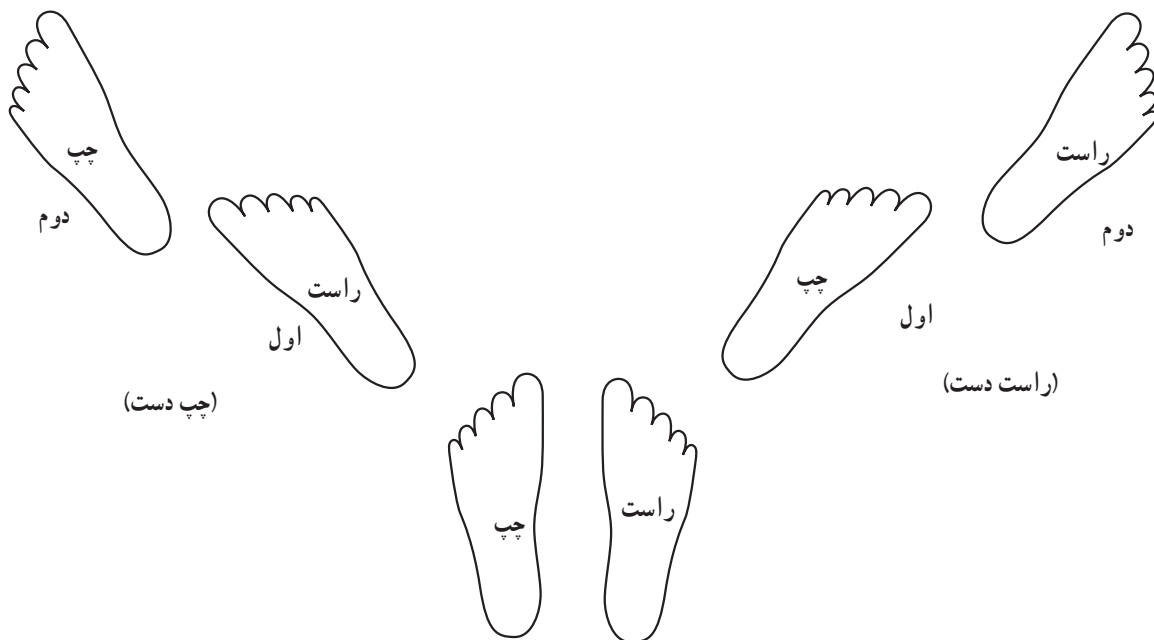
هر چه تعداد گام‌های بازیکن از مرکز زمین به طرف محل زدن شاتل و برگشت به مرکز زمین کم‌تر باشد تعادل، پایداری، تمرکز و دقت او بیش‌تر می‌شود و مرکز زمین را کم‌تر از دست می‌دهد. لازم است یادآوری شود حرکت بازیکن در بازی یک‌نفره و دونفره متفاوت است. ما در فصول مربوط، در این زمینه سخن خواهیم گفت. اما اصول حرکت برای هر دو نوع بازی یک‌سان است.



نسبت به سطح تور جواب می‌دهد. پاها در این روش حالت ضربدر دارند (شکل‌های ۴-۱ و ۴-۲). اگر فرد کوتاه قد است و مجبور باشد با سه گام مسافت مورد نظر را طی کند باید قبل از دو گام قبلی یک گام موافق راکت را نیز بردارد.

الف: حرکت به جلوی تور:

روش اول، گام برداشتن با حالت ضربدري: بازیکن از مرکز زمین به سمت فورهند جلوی تور حرکت می‌کند. ابتدا با پای مخالف دست راکت دار یک گام برمی‌دارد. سپس گام دوم را با پای موافق آن دست بر می‌دارد و شاتل را از بالاترین نقطه



شکل ۴-۱- حرکت به جلوی تور (فورهند) با دو گام با حالت ضربدري



(۲)



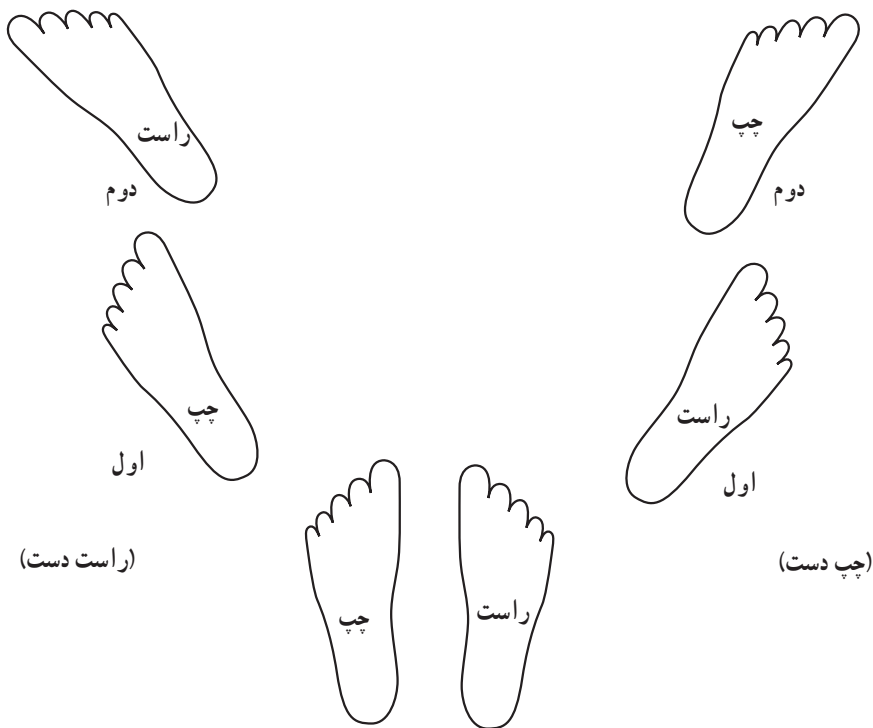
(۱)

شکل ۴-۲- حرکت به جلوی تور (فورهند)



برای بک‌هند جلوی تور، بازیکن از مرکز زمین به این حالت حرکت می‌کند که ابتدا پای مخالف دست راکت‌دار و بعد پای موافق را حرکت می‌دهد و شاتل را از بالاترین نقطه ممکن جواب می‌دهد. پاها در این حالت نیز ضربدر می‌شوند (شکل‌های

۴-۳ و ۴-۴) اگر فرد کوتاه قد باشد و به ناچار باید مسافت مورد نظر را با سه گام طی کند باید قبل از دو گام قبلی یک گام موافق راکت بردارد.



شکل ۳-۴ - حرکت به جلوی تور (بک‌هند)



(۲)

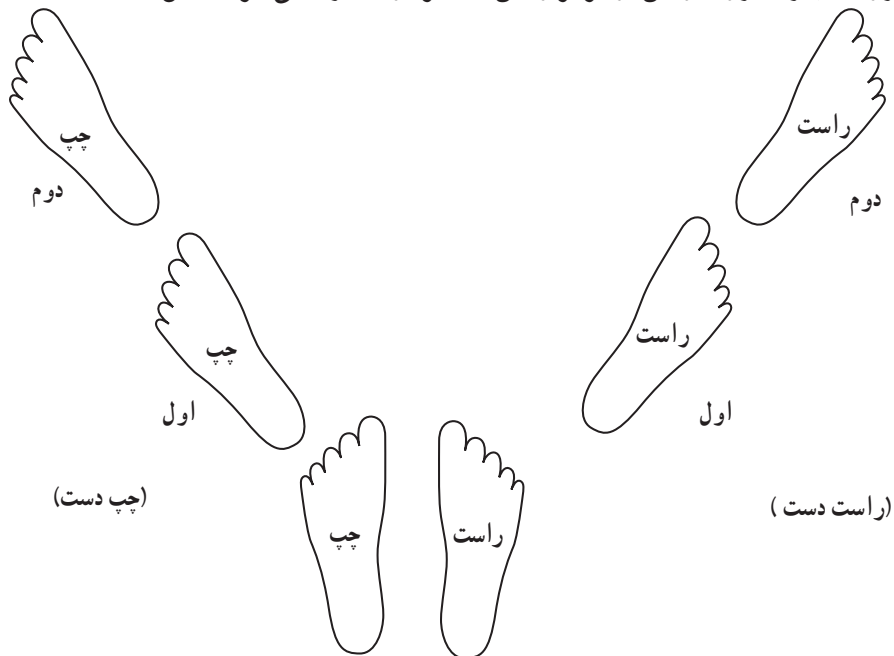


(۱)

شکل ۴-۴ - حرکت به جلوی تور (بک‌هند)

شروع به حرکت می کند. ابتدا پای موافق راکت را حرکت و گام دوم را هم با پای موافق برمی دارد. اگر لازم بود گام سوم را هم با پای موافق برمی دارد. هیچ گاه پای مخالف با پای موافق حالت ضربدر به خود نمی گیرد (شکل های ۴-۵ و ۴-۶).

روش دوم، گام برداشتن با حالت پای شمشیربازی^۱: در این روش پاها به صورت ضربدر حرکت نمی کنند بلکه به دنبال هم و مانند حرکت پای شمشیربازان گام برداشته می شود. برای اجرای فورهند جلوی تور، بازیکن از مرکز زمین



شکل ۴-۵ - حرکت به جلوی تور (فورهند)



(۲)



(۱)



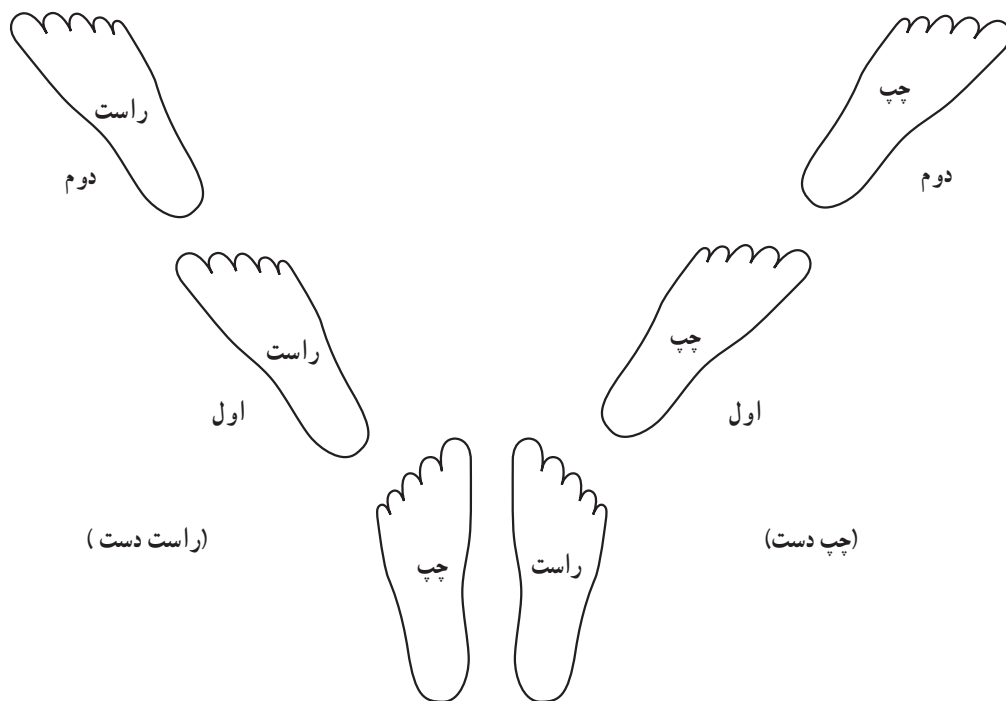
(۳)

شکل ۴-۶ - حرکت به جلوی تور (فورهند)

۱ - Shepherd

یعنی این که به هنگام حرکت، یک پا همیشه جلو است و حالت راهنما دارد و پای دیگر (عقب) به پای جلو نمی رسد.

برای اجرای بک هند جلوی تور هم، گام‌ها را با پای
 موافق راکت شروع می‌کند و حالت ضربدرنی شود (شکل‌های



شکل ۷-۴- حرکت به جلوی تور (بک‌هند)



(۲)



(۱)



(۳)

شکل ۸-۴- حرکت به جلوی تور (بک‌هند)



به مرکز زمین را با حالت ضربدری اجرا می‌کند.

ب: حرکت به عقب زمین (سمت فورهند):

روش اول، گام برداشتن با پای شمشیربازی: بازیکن در مرکز زمین از حالت آماده به طرف راکت چرخش و به سمت فورهند حرکت می‌کند. از ابتدا تا انتهای مسیر و رسیدن به گوشه‌ی فورهند با پای موافق دست راکت‌دار گام برمی‌دارد که ممکن است با دو و یا سه گام به گوشه‌ی فورهند برسد. پس از ضربه زدن برای برگشت به مرکز زمین با پای مخالف راکت با گام شمشیربازی برمی‌گردد. در این روش برای رفتن و برگشتن، پاها به حالت ضربدر نمی‌شوند و عمل قیچی هم اجرا نمی‌شود و رفت و برگشت به مرکز زمین با گام شمشیربازی است (شکل ۹-۴).

گفتنی است که در این روش سرعت بیش‌تر است و اکثر قهرمانان از این حالت گام برداشتن استفاده می‌کنند و این نوع گام برداشتن را «نوع برتر» می‌گویند.

برای برگشت به مرکز زمین در دو روش فوق، گام‌ها را باید برعکس حرکت داد.

روش سوم، گام برداشتن ترکیبی: بعضی از بازیکنان گام برداشتن را به صورت ترکیبی از دو روش قبلی اجرا می‌کنند. شمار این نوع بازیکنان معدود و استثنایی است و طرفدار چندانی ندارد. در این حالت بازیکن با گام ضربدری به طرف جلو می‌رود و برگشت به مرکز زمین را با پای شمشیربازی اجرا می‌کند. یا این که بازیکن با گام شمشیربازی به طرف جلو می‌رود و برگشت



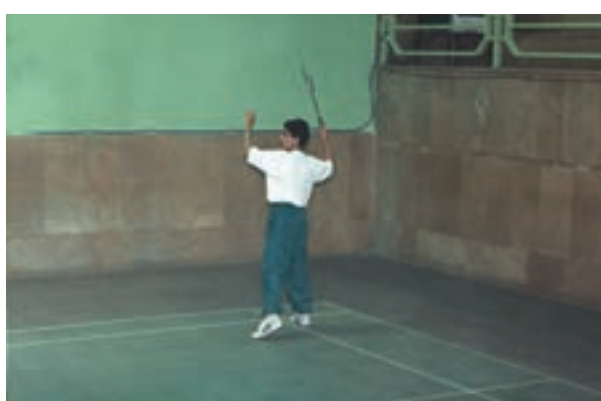
(۲)



(۱)



(۴)



(۳)

شکل ۹-۴- حرکت به عقب زمین (فورهند)

می‌کند. برای اجرای قیچی بازیکن باید پس از زدن ضربه و در مراحل پیشرفته تقریباً همزمان با زدن ضربه، پای موافق را به طرف جلو و مرکز زمین پرتاب کند (شکل ۱۰-۴).

روش دوم، حالت قیچی: مانند روش قبل بازیکن از مرکز زمین به سمت فورهند عقب با پای موافق راکت حرکت می‌کند و در انتها برای زدن ضربه پاها حالت قیچی را اجرا می‌کند و پس از آن بازیکن با حالت دویدن معمولی به مرکز زمین مراجعت





(۲)



(۱)



(۴)



(۳)

شکل ۱۰-۴ حرکت به عقب زمین (حالت قیچی)

با پای موافق و به صورت پای شمشیربازی با دو تا سه گام به طرف گوشه‌ی مربوط حرکت می‌کند و ضربه را با جلوی راکت (فورهند) می‌زند. گام آخر به حالت قیچی برداشته می‌شود و پس از آن بازیکن با دویدن معمولی به مرکز زمین برمی‌گردد (شکل ۱۱-۴).

ج: حرکت به عقب زمین (سمت بک هند):
روش اول: بازیکن از مرکز زمین به سمت بک هند عقب حرکت می‌کند. ابتدا با گرداندن تمام بدن به طرف راکت و گوشه‌ی بک هند، پای موافق راکت در همان سمت قرار می‌گیرد. بازیکن



(۳)



(۲)



(۱)

شکل ۱۱-۴ حالت ضربیدی اطراف سر که به جای بک هند از آن استفاده می‌شود.

۱- این ضربه را در ایران به اشتباه اورهد (Overhead) می‌گویند ولی در اصل Aroundthead است.

زدن ضربه به طرف جلو پرتاب و ضربه با فورهند زده می شود.^۱ بازیکن، پس از زدن ضربه با حالت دویدن معمولی به مرکز زمین برمی گردد (شکل ۱۲-۴).



(۲)

روش دوم: در این حالت بازیکن از مرکز زمین به پشت به طرف گوشه ی بک هند به طور معمولی می دود و فقط گام آخر را برای ضربه زدن به حالت قیچی برمی دارد. یعنی پای موافق راکت، عقب تر و پشت پای مخالف قرار می گیرد و همزمان با



(۱)



(۳)

شکل ۱۲-۴- ضربه ی اطراف سر به روش دوم

تور و زمین حریف می شود و ضربه ی بک هند زده می شود. پس از زدن ضربه، با ادامه ی حرکت دست به طرف تور، بدن هم برگشت می کند و با دویدن معمولی به مرکز زمین باز می گردد (شکل ۱۳-۴).

روش سوم: در این حالت قصد این است که ضربه با پشت راکت (بک هند) زده شود. از مرکز زمین از پشت به طرف عقب می دود و در هنگام ضربه پای موافق راکت از جلوی پای دیگر به سمت مخالف برداشته می شود و تقریباً پشت بدن به طرف



(۲)



(۱)

شکل ۱۳-۴- حالت گام آخر ضربه‌ی بک‌هند

ضربه را با پشت راکت (بک‌هند) می‌زند و با ادامه‌ی حرکت دست به جلو، بدن را هم به طرف تور برمی‌گرداند و با دیدن معمولی به مرکز زمین مراجعت می‌کند (شکل ۱۴-۴).

روش چهارم: در این حالت، بازیکن از مرکز زمین با پای مخالف دست راکت‌دار به سمت گوشه‌ی بک‌هند حرکت می‌کند. پس از برداشتن یک گام موافق دست راکت‌دار و چرخش بدن به سمت دست بدون راکت در حالت تقریباً پشت به تور،



(۲)



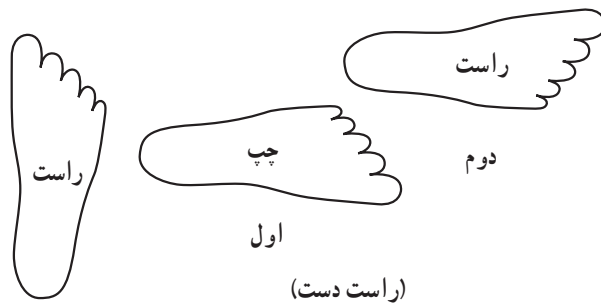
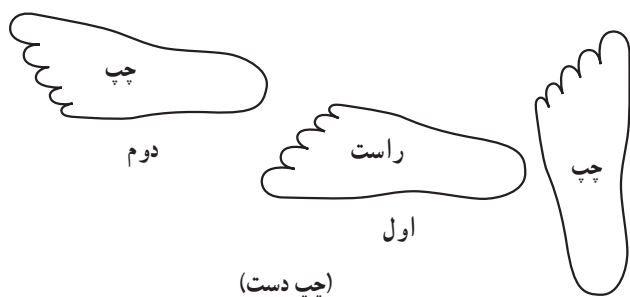
(۱)

شکل ۱۴-۴- گام برداشتن به عقب زمین (بک‌هند)

د: حرکت به طرفین زمین (گام دفاع):

روش اول، حرکت با پای ضربدری: در این روش برای هر دو طرف فورهند و بک‌هند پاها به حالت ضربدر حرکت می‌کنند. امروزه از طرفداران استفاده از این روش به تدریج کاسته می‌شود.

برای حالت فورهند، از مرکز زمین ابتدا پای مخالف دست راکت‌دار و سپس پای موافق دست راکت‌دار به طرف خط طولی زمین حرکت می‌کند و پس از زدن ضربه با حرکت گام برعکس، به مرکز زمین مراجعت می‌کند (شکل ۱۵-۴).



(۲)

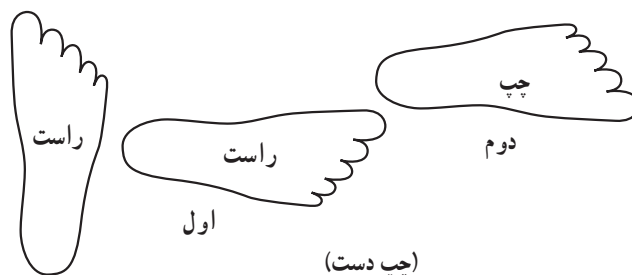
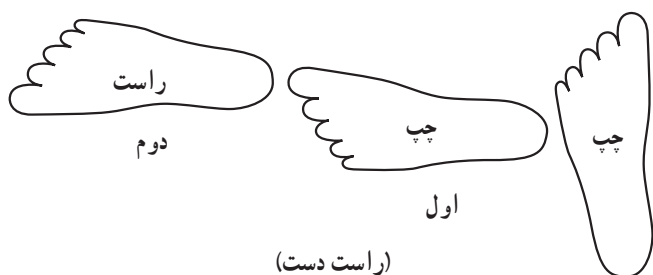


(۱)

شکل ۱۵-۴- حرکت از بغل به طرف فورهند با گام ضربدری

زمین حرکت می‌کند و پس از زدن ضربه با حرکت گام برعکس به مرکز زمین برمی‌گردد (شکل ۱۶-۴).

برای حالت بک‌هند، از مرکز زمین ابتدا پای مخالف دست راکت‌دار و سپس پای موافق دست راکت‌دار به طرف خط طولی





(۲)

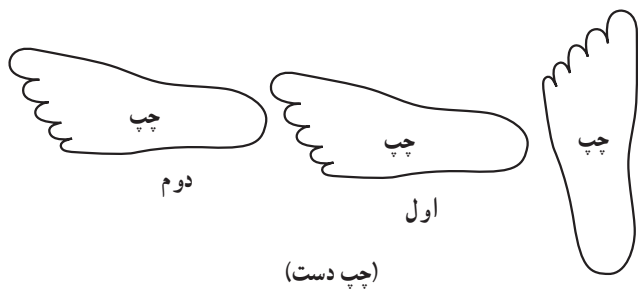


(۱)

شکل ۱۶-۴- حرکت از بغل به طرف بک‌هند با گام ضربدری

زمین برمی‌دارد پس از زدن ضربه با حرکت گام بر عکس به مرکز زمین برمی‌گردد. یعنی اگر راست دست است پای راست و اگر چپ دست است پای چپ در هر حالتی نسبت به پای دیگر به خط طولی باید نزدیک‌تر باشد (شکل ۱۷-۴).

روش دوم، حرکت با پای شمشیربازی: در این روش برای هر دو طرف فورهند و بک‌هند پاها با حالت ضربدر حرکت نمی‌کنند و اکثر بازیکنان بدمینتون از این روش استفاده می‌کنند. بازیکن برای حالت فورهند، از مرکز زمین با پای موافق دست راکت‌دار یک یا دو گام برحسب نیاز به طرف خط طولی



(۲)



(۱)

شکل ۱۷-۴- حرکت از بغل به طرف فورهند با گام شمشیربازی



مراجعت می کند به عبارت دیگر اگر بازیکن راست دست است پای چپ و اگر چپ دست است پای راست در هر حالتی نسبت به پای دیگر باید به خط طولی زمین نزدیک تر باشد (شکل ۱۸-۴).

برای حالت بک هند، از مرکز زمین با پای مخالف دست راکت دار یک یا دو گام بر حسب نیاز به طرف خط طولی زمین برمی دارد. پس از زدن ضربه با حرکت گام بر عکس به مرکز زمین



(۲)



(۱)

شکل ۱۸-۴- حرکت از بغل به طرف بک هند با گام شمشیربازی

خودآزمایی

- ۱- اهمیت گام برداشتن صحیح را بیان نمایید.
- ۲- روش های مختلف حرکت در زمین را بگویید.
- ۳- تفاوت گام برداشتن به شیوه ی ضربدری و پای شمشیر بازی را ذکر نمایید.
- ۴- حرکت به جلوی تور را از نظر گام برداشتن برای فورهند توضیح دهید (هر دو روش).
- ۵- حرکت به عقب زمین برای بک هند را با دو روش بیان نمایید.
- ۶- حرکت به طرفین زمین را توضیح دهید و سپس اجرا کنید.