

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# بدمیتون (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۳

یزدان پناه، غلامحسین	۷۹۶
بدمیتون (۱) / مؤلف : غلامحسین یزدان پناه. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های	۳۴۵ /
درسی ایران، ۱۳۹۴.	ب۴۶ ی /
۱۷۲ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۳)	۱۳۹۴
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه ریزی و تألیف	
کتاب های درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش	
وزارت آموزش و پرورش.	
۱. بدمیتون (۱). الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت	
آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش. ج. عنوان.	
د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و  
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : پدیمیتون (۱) - ۳۵۹/۲۷

مؤلف : غلامحسین یزدان پناه

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

رسم : هدیه بندار

صفحه‌آرا : طرّفه سهائی

طراح جلد : مریم کیوان

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

جایگاه : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ چهاردهم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.

شابک X-۳۷۲-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0372-X



ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند عقل را هم سالم می کند.  
امام خمینی «ره»

# فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	سخنی با مدرسان و فراگیران
	آشنایی با کلیات بازی بدمینتون
۸	فصل اول — تاریخچه، تعریف، امکانات و تجهیزات، نکات ایمنی
	تکنیک‌های اساسی و پایه‌ی بدمینتون
۱۶	فصل دوم — تکنیک گرفتن راکت
۲۰	فصل سوم — حالت آماده در بدمینتون
۲۲	فصل چهارم — حرکت در زمین (کارپا)
۳۴	فصل پنجم — حالت ضربه زدن
	ضربات اساسی در بازی بدمینتون
۴۲	فصل ششم — سرویس و انواع آن
۵۰	فصل هفتم — ضربه‌ی تاس (کلیر) و انواع آن
۵۳	فصل هشتم — درایو — اسمش و دفاع
۶۰	فصل نهم — ضربه‌ی دراپ و انواع آن
۶۳	فصل دهم — ضربه‌ی زیردست (آندرهند) و انواع آن
	آشنایی با تکنیک‌های پیشرفته در بدمینتون
۷۰	فصل یازدهم — ضربات بک‌هند
۸۵	فصل دوازدهم — ضربات کات (بریده)
۹۹	فصل سیزدهم — شیوه‌ی انتخاب صحیح به اجرا در آوردن تکنیک‌ها
	آشنایی با کلیات تاکتیک — تاکتیک‌های پیشرفته
۱۰۲	فصل چهاردهم — آشنایی با کلیات تاکتیک (مقدماتی — پیشرفته)
۱۰۸	فصل پانزدهم — اصول صحیح استقرار در بازی یک نفره و دو نفره
	اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت
۱۲۰	فصل شانزدهم — اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت
	آشنایی کامل با قوانین و مقررات بازی بدمینتون
۱۵۳	فصل هفدهم — آشنایی کامل با قوانین و مقررات بازی بدمینتون
۱۶۶	ضمیمه
۱۷۲	منابع



## مقدمه

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي صِحَّةً فِي الْجِسْمِ وَالْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ  
پروردگارا به من تن سالم و قوت و نیروی بدنی عطا فرما.

در دنیای ماشینی امروز، که امور روزمره‌ی زندگی را ماشین به عهده گرفته و در حقیقت فعالیت ماشین جانشین فعالیت انسانی شده است، نه تنها جسم، بلکه روح و تفکر انسان هم ماشینی شده است. این امر، موجب کم تحرکی، کاهلی، بی‌نشاطی و بی‌انگیزگی انسان‌ها شده و محبت و عاطفه و روح را از زندگی آن‌ها سلب کرده است، به گونه‌ای که روزه‌روز بر آمار بیماران جسمی و روانی افزوده می‌شود.

در چنین شرایطی چه عاملی می‌تواند این کم‌بودها را برطرف کند و در حقیقت، نیاز انسان امروزی را برآورده سازد و او را در مسیر تندرستی قرار دهد؟

به جرئت می‌توان گفت یکی از مناسب‌ترین، آسان‌ترین، ارزان‌ترین و مفیدترین راه‌های پیش‌گیری از انواع ناراحتی‌ها و بیماری‌ها، پرداختن جدی به فعالیت‌های بدنی و ورزشی است.

امروزه برخورداری از فعالیت بدنی مناسب، نیاز بیولوژیکی و فیزیولوژیکی هر انسان است. اگر فعالیت بدنی را با زندگی خویش آمیخته و هماهنگ نکنیم و از خواص و فواید آن به درستی بهره‌نبریم به ناچار باید به دامان پزشک و دارو پناه ببریم که چیزی جز ضرر و زیان در پی نخواهد داشت.


در این جهان، که دستخوش تحولات سریع است، برای اجرای تمامی فعالیت‌ها و مشاغل، آموزش امری حیاتی و ضروری است.

بنابراین معلمان و مربیان نه تنها ملزم هستند که مهارت‌های خود را دائماً تجدید و نو نمایند، بلکه باید نگرش‌ها و مهارت‌های دانش‌زایی مورد نیاز زندگی دانش‌آموزان و کارآموزان را در آن‌ها توسعه دهند.

ورزش نوعی جوان‌مردی است. نوعی افتخار است. مجموعه‌ای از اخلاقیات و علم زیباشناسی است که در اقصی نقاط کره‌ی زمین، انسان‌ها را از تمام طبقات اجتماعی به خدمت می‌گیرد و در جمعی صمیمانه به جنبش و تحرک وامی‌دارد.

ورزش، محسوس‌ترین و حقیقی‌ترین نوع آموزش و پرورش است؛ پرورش شخصیت‌های اجتماعی. افلاطون به‌درستی می‌گوید که ورزش، فرهنگ است؛ چرا که حرکات ورزشی به زمان و مکان وقوع آن معنی می‌بخشد و این معنی صرفاً به خاطر ارزشی است که از آن حاصل می‌شود و بالأخره ورزش فرهنگ است، چرا که خالق زیبایی است، به‌ویژه برای کسانی که کم‌ترین امکان را در بهره‌گیری از زیبایی‌ها دارند. ورزش مکتب شرافت، پند و اندرز است.

«انسان ورزشکار دو شخصیت دارد و انسان ورزشکار شریف، سه شخصیت»



به موازات پیشرفت انقلاب اسلامی ایران، در ابعاد مختلف و تأثیر آن بر محافل بین‌المللی و در عین حال لزوم هماهنگی تمام ارگان‌ها و نظر به اهمیت ویژه‌ی تعلیم و تعلم و هم‌چنین ورزش و تربیت بدنی در آیین مقدس اسلام، نسبت به تألیف کتاب‌های مختلف آموزشی با آخرین روش‌های علمی رایج در جهان اقدام شده است. کتاب حاضر نیز از آن جمله است. باشد که ملت مسلمان ایران از راه آشنایی با آخرین روش‌های علمی، در بعد ورزشی نیز در سطح بین‌المللی با سایر ابعاد پیشرفت جمهوری اسلامی همگام شوند. هدف از ارائه‌ی مباحث این کتاب بررسی و تفهیم مسائل کلی مربوط به رشته‌ی ورزشی بدمینتون، افزایش معلومات و مهارت تئوری و عملی مربوط در نزد فراگیران است تا بتوانند پس از پایان دوره، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر و قوانین بدمینتون را به کار بندند و دانش کسب شده را به درستی به علاقه‌مندان این رشته انتقال دهند و آن‌ها را از این نظر سیراب نمایند.

در پایان، لازم است از توجه و حمایت مسئولان مربوط، تشکر و قدردانی نمایم و از همکاری سرکار خانم سیما صابری مجد و آقایان مهدی منتظر و سهراب حسینی‌نژاد و سرکار خانم معصومه رضوانفر مسئول کمیسیون تخصصی رشته‌ی تربیت بدنی سپاس‌گزاری کنم.

از صاحب‌نظران، همکاران و دانش‌آموزان عزیز انتظار دارد دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای خود را درباره‌ی کتاب موجود ارائه نمایند تا در تکمیل کتاب و رفع کاستی‌های آن مورد توجه قرار گیرد. امید است توانسته باشیم وظیفه‌ی خود را، در حد وسع به‌خوبی، انجام داده باشیم.

من الله التوفیق

مؤلف

## سخنی با مدرسان و فراگیران

اگر ورزش، سازنده‌ی شخصیت فرد نباشد و او را برای آینده‌ی خویش و اجتماع آماده‌ی سازد و فقط جسم را تقویت کند و شخص را مانند ماشینی که باید اعمال مشخصی را اجرا کند بار آورد، به انحراف رفته است و این نوع ورزش نه تنها اثری بر شخص و اجتماع نخواهد داشت بلکه به صورت ابزار تخریب و افیون فرد و جامعه در خواهد آمد. اگر ورزش و فعالیت‌های مربوط، در مسیری درست قرار گیرد، فواید و منافع اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، نظامی، و ... موجود در آن به فرد و جامعه و کل نظام باز می‌گردد.

بدمینتون یکی از رشته‌های ورزشی است، که بازیکنان درگیر را به سمت تکامل و تعالی سوق می‌دهد و سازندگی خاصی را، متناسب با اهداف مثبت، در آن‌ها به وجود می‌آورد.

در دنیای بدمینتون، بازیکنان خوش رفتار این رشته، مسائلی را رعایت می‌کنند که هیچ‌گاه به صورت مقررات و یا دستورالعمل به آن‌ها ابلاغ نشده است. به طور مثال:

– پس از هر بازی، غالباً هر دو بازیکن برنده و بازنده با فشردن دست قاضی مسابقه و داور سرویس و داوران خط و کلبه‌ی عوامل اجرایی، از آن‌ها تشکر و قدردانی می‌نمایند.

– در زمین بازی ادب و احترام را رعایت می‌نمایند و قوانین و مقررات را محترم می‌شمارند.

– مسئولیت‌پذیرند و اعمال و رفتارشان قابل قبول و پسندیده است و همواره برای سایر بازیکنان تمرین کننده یا مسابقه دهنده احترام قائل‌اند.

– به تصمیم‌های مقامات مسابقه احترام می‌گذارند.

– حریف را به عنوان یک دوست و همکار به حساب می‌آورند نه یک دشمن.

– در پایان هر رالی، چنانچه شاتل در زمین حریف افتاده باشد محترمانه آن را به طرف مقابل می‌دهند و نیز در این مواقع برای دریافت شاتل صبور هستند.

– از وسایل شخصی و عمومی بازی مواظبت و حفاظت می‌کنند، چون هم‌گرا و هم شکستی است.

– هنگام تغییر موقعیت، سریع و منصفانه عمل می‌نمایند تا شک و تردید برای حریف به جای نگذارند.

– بعد از باخت، قدرت و بازی بهتر حریف را تمجید می‌کنند و از بهانه‌تراشی برای باخت خود پرهیز می‌نمایند.

– از تماشاگران بدمینتون هم انتظار می‌رود رفتار خود را متناسب با یک تماشاگر فهیم و با شعور منطبق سازند تا بازیکنان در جریان بازی از تمرکز لازم برخوردار باشند و بتوانند مهارت خود را به طور کامل نمایش دهند.

بدمینتون بازی ضربه‌ای پرتحرک و در عین حال جذاب و شیرینی است، که اولین بار در کشور هندوستان در شهر پونا<sup>۱</sup> پایه‌گذاری شد.

روح خلاق و ذهن ابداع‌گر شرقی در کنار احساسات و عواطف قوی توانست ورزشی پرهیجان ابداع کند که امروزه هزاران هزار شیفته در سراسر جهان دارد.

در ابتدا، این ورزش «پونا» نامیده شد. پونا، توانست به زودی توجه افسران و مستشاران انگلیسی را به خود جلب کند، به طوری که آن را به عنوان هدیه‌ای گرانبها به کشور خود بردند.

دکتر مولر ولفارت<sup>۲</sup> از باشگاه اف، ث باین مونیخ شرح می‌دهد که چه‌طور این ورزش واکنشی سریع، باعث تقویت بدن و روح و روان می‌گردد.

آنچه در زیر می‌آید دیدگاه‌های دکتر مولر ولفارت در مورد بدمینتون و ویژگی‌های آن است، که براساس تحقیقی همه جانبه به آن‌ها دست یافته است.

«آیا در جست‌وجوی ورزشی هستید که در آن بسیار تلاش کنید و باعث تمدد اعصابتان گردد؟ اگر طالب همه‌ی این‌ها هستید، در این صورت بدمینتون برای شما ایده‌آل است. فرح‌بخش‌تر از این ورزش نخواهید یافت. پس از چند دقیقه بازی، مرا کاملاً به خود جلب کرده است. دیوانه‌وار بازی می‌کنم با جان و دل، عرق کرده‌ام و به نفس نفس افتاده‌ام. پسرم هیجان زده فریاد می‌زند: خیلی خوبه، عالیه، بله واقعاً هم همین کلمه‌ی «عالی» برای این ورزش مناسب است. در این ورزش باید تحرک فراوانی داشت. حتی یک فرد ۴۰ ساله نیز باید در برابر یک کودک ۹ ساله تمام تلاش خود را به کار گیرد. به این ترتیب یکی از طرفداران جدی بدمینتون شده‌ام. ورزشی را پیدا کرده‌ام که در حال حاضر دائماً توجه مردم بیش‌تری را به خود جلب کرده است.


ورزش دشواری که همه‌ی عضلات و مفاصل را به تحرک وادار می‌دارد و بر آن‌ها فشار وارد می‌آورد. ورزشی سریع که در یک اسمش (آبشار) می‌توان، به سرعتی بیش از سرعت توپ تنیس بوریس بکر، در با قدرت‌ترین سرویس او دست یافت. شاتل<sup>۱</sup> با سرعتی بیش از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت از روی تور عبور می‌کند. ورزشی که یک فرد در یک مسابقه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای به طور متوسط آماری، ۷/۳ کیلومتر می‌دود، یعنی دو برابر اندازه‌ای که در تنیس می‌دویم.

بدمینتون، ورزشی زیبا و بسیار مهیج است ولی با بی‌انصافی همواره مورد تمسخر قرار می‌گیرد. بدمینتون، یعنی تفریح، عرق کردن، سرعت زیاد و تلاش فراوان. در حالی که از خستگی نمی‌توانیم خود را روی پاها نگاه داریم، باید تجربه کنیم که چه‌طور این بدن عرق کرده، هنوز هم تمایل دارد شاتل را به آن سوی زمین بفرستد یا به آرامی جلوی تور حریف بیندازد و با احساس فراوان آن را به جای خالی زمین حریف هدایت کند.»

نداووه بوئک بهرنز<sup>۲</sup>، مربی مربیان درجه‌ی یک، شاید به بهترین نحوی بدمینتون را تشریح کرده باشد: «بازیکن بدمینتون احتیاج به تمرکز فکر یک شطرنج باز، واکنش سریع یک بازیکن تنیس روی میز، سرعت یک دوندۀ سرعت، استقامت یک دوندۀ یک کیلومتر، قدرت پرتاب یک پرتاب‌کننده‌ی نیزه، استقامت قدرتی یک پاتیناژیست سرعت و هم‌چنین تحرک، ابتکار و توانایی تکنیکی دارد.»

بله همین‌طور است. هر کس که شخصاً یک بار این ورزش را تجربه کند تمام این موارد را به چشم خواهد دید. وجود این دشواری‌هاست، که بدمینتون را ممتاز کرده است. مسابقات بدمینتون در تمام گروه‌های سنی و در تمام فصول برگزار می‌شود. ورزشی برای دوران فراغت که در همه‌جا امکان اجرای آن وجود دارد: در کنار ساحل، در دشت و در یک سالن، یعنی همه‌جا.

در بدمینتون فقط نیرو مطرح نیست؛ آن‌چه مهم است زیرکی، ابتکار در بازی و هوشیاری است و کسی که یک بار این‌ها را تجربه کند همیشه با ناراحتی دست از بازی می‌کشد. مدت‌هاست که بدمینتون ورزشی همگانی شده است. در بیش از ۷۰ کشور جهان، بیش از دویست میلیون بازیکن مرتباً راکتی را، که در حدود ۱۰۰ گرم وزن، ۲۲ زه طولی و ۲۴ زه عرضی دارد، شاتلی را که از یک نامه نیز سنگین‌تر نیست در زمینی به ابعاد ۵/۱۸ × ۱۳/۴۰ متر (یک نفره) و ۶/۱۰ × ۱۳/۴۰ متر (دو نفره) به پرواز درمی‌آورند. آمارگیران محاسبه نموده‌اند که در یک رالی بدمینتون، به طور متوسط شاتل ۱۴/۴ دفعه به این سو و آن سوی زمین پرواز می‌کند، ولی در تنیس بسیار کوتاه‌تر است و توپ ۳/۵ دفعه به این سو و آن سو پرواز می‌کند. بدین ترتیب جای تعجب ندارد که بدمینتون در اروپا یکی از رشته‌های ورزشی مورد علاقه است: در آلمان ۱/۴ میلیون بازیکن در این رشته فعالیت دارند، یعنی بیش از تمام ورزشکاران رشته‌های بسکتبال، هاکی، شمشیربازی و قایق‌رانی. جوانان، علاقه‌ی خاصی به بدمینتون نشان می‌دهند. در آلمان بیش از ۱۵۰۰ تیم دانش‌آموزی وجود دارد و بیش از ۲۰۰۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر در مسابقات قهرمانی بدمینتون المپیک جوانان شرکت می‌کنند.



در انگلستان، هر هفته جمعیتی حدود ۶ برابر افرادی که به ورزشگاه‌های فوتبال می‌روند، بدمینتون بازی می‌کنند. بدمینتون در حال رسیدن به شهرت جهانی است و این امر که کمیته‌ی بین‌المللی المپیک، بدمینتون را به عنوان یک رشته‌ی المپیکی از المپیک بارسلون سال ۱۹۹۲، به رسمیت شناخت، دارای کمال اهمیت است. چنین رویکردی به بدمینتون، ورزشی که به خوبی باعث عرق کردن بدن می‌شود و در زمین مربع مستطیل کوچک عملی است، از کجا ناشی می‌گردد؟

به نظر من دلیلش فقط این است که در بدمینتون حمله و دفاع، فشار به جلو و حرکت به سوی عقب، دویدن و پریدن، اسمش (آبشار) و دراپ شات، بی‌هیچ شکافی درهم ادغام شده‌اند و در واقع همین مسئله راز اهمیت و اعتبار این ورزش سریع است. اطمینان دارم که توسعه‌ی بدمینتون ادامه خواهد داشت، چرا که این ورزش برای کسانی که از فشار کار خسته شده‌اند بسیار مناسب است و باعث تمدد اعصاب آن‌ها می‌گردد و امکانات آن در دسترس همگان است. بدمینتون به دلیل شرایط خاص بازی، که هم ابعاد مختلف جسمانی و روانی را به طور کامل پرورش می‌دهد و هم سازنده‌ی فکر و توسعه دهنده‌ی هوش است، می‌تواند برای بازی‌کنان رشته‌های دیگر ورزشی تأثیر مثبت داشته باشد و فرد را برای ورزش مربوط و دروس و زندگی آینده آماده‌تر سازد.

## سخنی در باب حذف واژه‌ی «دختران»

محتوای کتاب بدمیتون با توجه به هدف کلی آن، افزایش سطح علمی و عملی مهارت‌های مورد نیاز فراگیران (چه دختران و چه پسران) است و درج واژه‌ی (دختران) روی جلد آن، آموزش آن را خاص و ویژه نکرده است. اما تهیه و تنظیم برنامه درسی رشته تربیت بدنی که مبتنی بر رویکرد جنسیتی است ضرورتی را ایجاد می‌نماید که این درس در هنرستان‌های ورزشی دختران ارائه شود و حذف واژه‌ی «دختران» تغییر در نوع ارائه‌ی آن به وجود نیاورده است.

«دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای»

### هدف کلی

آشنایی با اجرای تکنیک‌ها و مهارت‌های پایه و پیشرفته و کاربرد آن در شرایط مناسب برای افزایش سطح علمی و عملی مهارت‌های مورد نیاز فراگیران.

# 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

#### تاریخچه‌ی بدمینتون در جهان

بدمینتون جنبه‌ی جهانی گرفته است. در سال ۱۹۳۴ فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF)<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> و تیمی بانوان از سال ۱۹۵۶ به نام اوبرکاپ<sup>۳</sup> 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<sup>۴</sup>، مسابقات سودرمن و مسابقات اختصاصی هر قاره به صورت تیمی و انفرادی. مسابقات یاد شده، در هر دو قسمت مردان و بانوان برگزار می‌شود.

از دوران بسیار قدیم در ژاپن بازی بدمینتون به نام آل‌بین<sup>۵</sup> 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- Oibane  
۲- Ubber cup

۲- Badminton World Federation  
۵- All England open

۳- Thomas cup



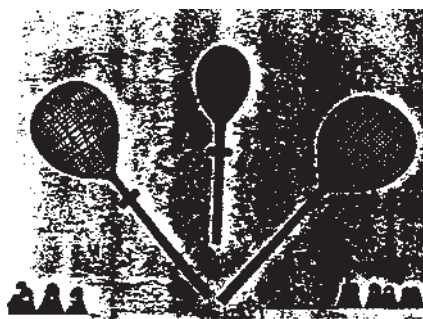


فدراسیون بدمینتون ایران در سال ۱۳۵۱ تشکیل و فعالیت رسمی بدمینتون در ایران آغاز گردید. تیم بدمینتون ایران در مسابقات آسیایی تهران، سال ۱۳۵۳ به مقام هشتم آسیا دست یافت. اولین دوره‌ی مسابقات قهرمانی ایران به صورت رسمی در سالن ورزش دانشگاه شهید بهشتی تهران با شرکت ۲۴ تیم برگزار شد.

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.



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

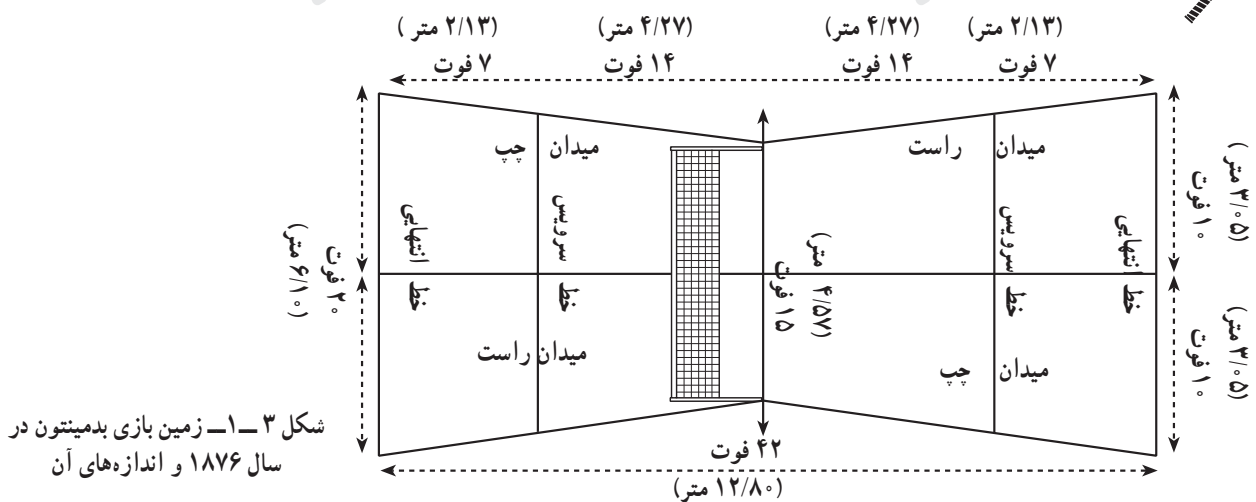


شکل ۲ - ۱ - یک ردیف از شاتل‌های اولیه که در موزه‌ی کارخانه R.S.L انگلستان نگهداری می‌شوند.

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.



### 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 کرینکس 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 آن‌را 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<sup>۱</sup> و هرگاه چهار نفر (در هر قسمت زمین دو نفر) بازی کنند آن را بازی دو نفره<sup>۲</sup> می‌گویند.

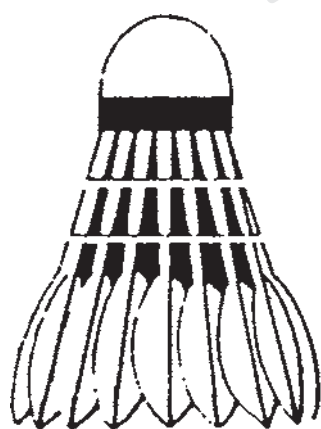
شاتل بدمینتون حتماً باید در فضای بین بازیکنان رد و بدل شود و بازیکن باید سرعت انتقال فکری و بدنی خوبی داشته باشد و از هر نظر کاملاً آماده باشد. هنگام بازی می‌توان به شیوه‌های مختلف، ضربه‌هایی به شاتل زد.

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<sup>۳</sup> لذت ببرد. اما برای خوب بازی کردن و یا بازی در سطح قهرمانی،

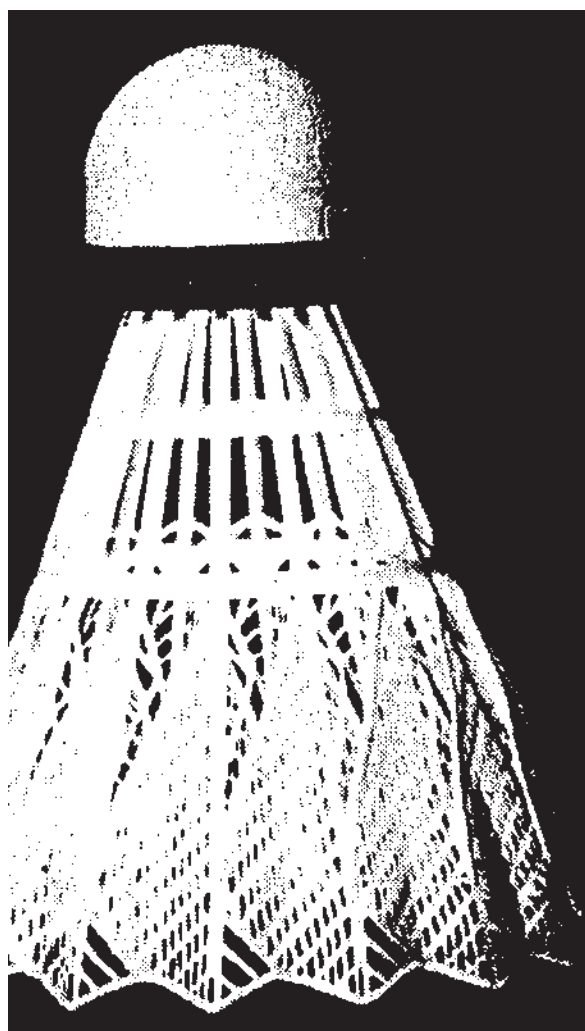
۱ - Single

۲ - Doubles

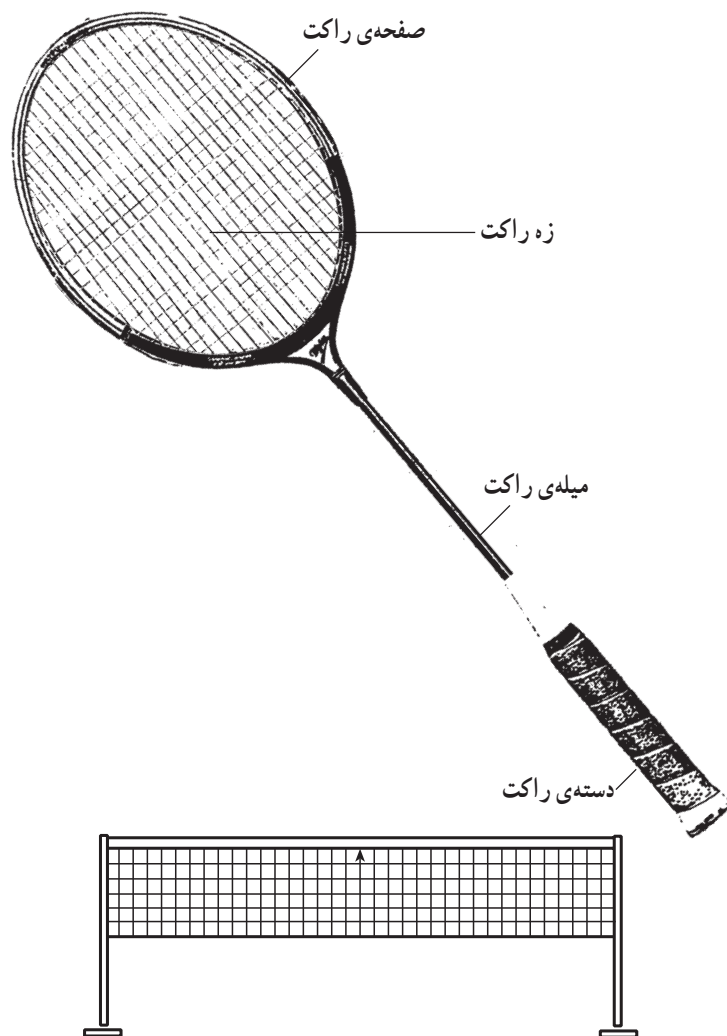
۳ - به توپ بدمینتون، به دلیل شکل خاص آن (مخروطی)، شاتل کُک (Shuttlecock) می‌گویند که در این کتاب برای سهولت از کلمه‌ی شاتل استفاده می‌شود.



شاتل کک پری



شاتل پلاستیکی



پایه و تور بدمینتون

شکل ۴ - ۱ - تعدادی از لوازم بدمینتون

مشخص می‌گردد (شکل ۴-۱).

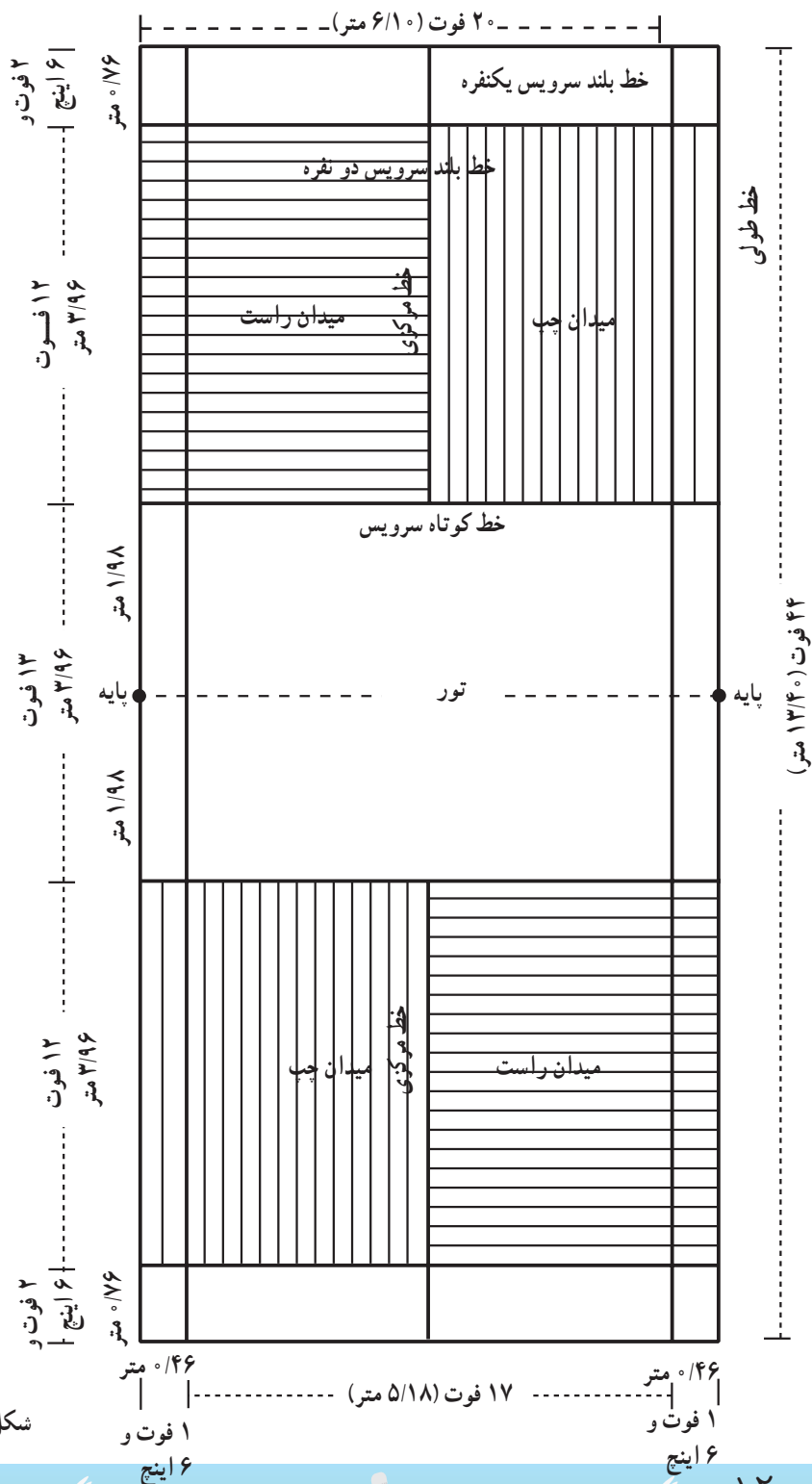
زمین بدمینتون به ابعاد  $۱۳/۴۰$  و  $۵/۱۸$  متر برای یک نفره و  $۱۳/۴۰$  و  $۶/۱۰$  متر برای دو نفره رسمیت دارد. در مسابقات

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 تهویه ی خوب باشد.

رسمی زمین های آماده بدمینتون مانند فرش مورد استفاده قرار می گیرد تا شرایط زمین برای همه یک سان باشد (شکل ۵-۱). رنگ زمین بدمینتون معمولاً سبز و خطوط آن روشن (سفید) است.



شکل ۵-۱- زمین بازی بدمینتون و اندازه های 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 آمادگی وظایف آتی می‌کند و از آن‌هم بیش‌تر، یعنی پس از یک روز خسته کننده، 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 پیش 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 به هیچ‌وجه 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 چالاکی 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 مشکل ساز نباشد و به بدن او آسیب نرساند.



کف داخلی نرم و نسبتاً ضخیم باشد.

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

شاتل کُک باید در اندازه‌های قابل قبول و استاندارد، مورد استفاده قرار گیرد تا فرد بتواند به سهولت به آن ضربه بزند و لذت برد و خطری هم برای او نداشته باشد. پیراهن، شورت یا شلوار ورزشی، جوراب و کفش بازی‌کن 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 جورایی استفاده شود که مقدار نخ آن بیش‌تر 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

## 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 طریقه‌ی بک‌ه‌ند 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<sup>۱</sup> است.

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

الف: ابتدا راکت را با انگشت شست و سبابه‌ی 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 سبابه (اشاره) روی دسته‌ی راکت<sup>۱</sup> تقریباً در امتداد برآمدگی صفحه‌ی آن با یکدیگر شکل عدد هفت فارسی (مشابه حرف V انگلیسی) را بسازند.

برای حرکت بیش‌تر میچ‌دست، 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

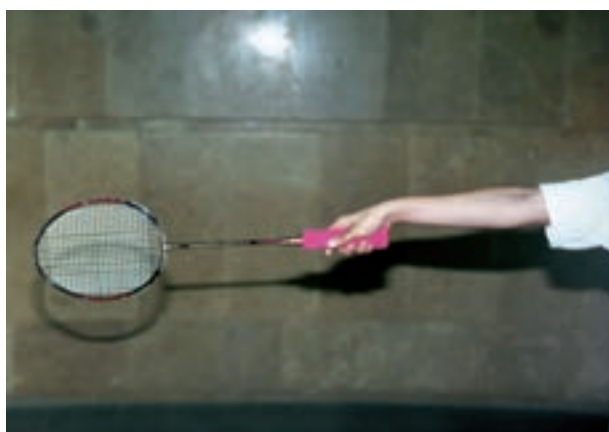




(۲)

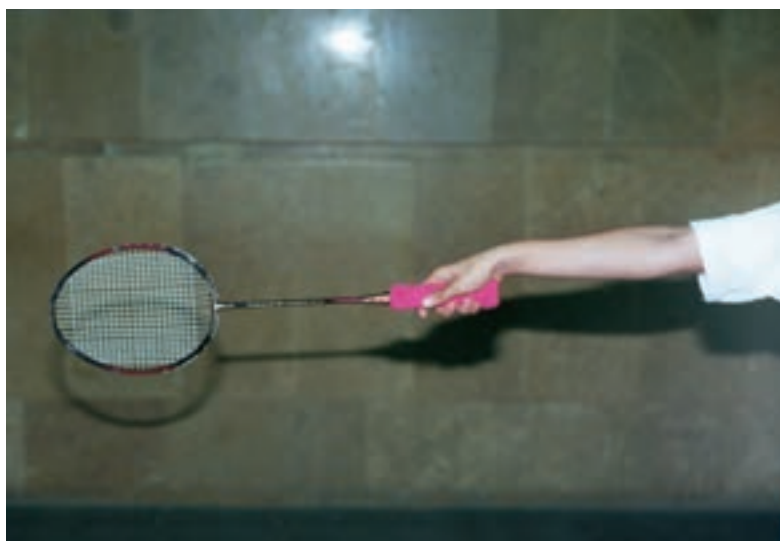


(۱)



(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



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

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).



(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)<sup>۱</sup>: 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 بدمینتون 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

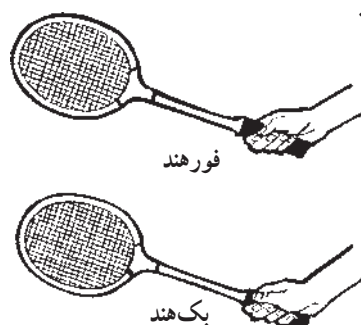
(شکل‌های ۲-۳ و ۲-۵).

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

هدف های 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

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

حالت آماده ی بازیکن، متناسب با حرکات و ضربات حریف در هر لحظه تعیین می شود و بازیکن باید با توجه به اعمال حریف در حالت آمادگی کامل قرار بگیرد. اما به طور کلی دو نوع حالت آماده را در بدمینتون می توان تشخیص داد:

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

**ب: حالت حمله ای،** که در آن پاها به صورت عقب و جلو می باشد و پای مخالف راکت جلوتر است. بازیکنان معمولاً حالت های آمادگی خود را با در نظر گرفتن تکنیک و راحتی خود منطبق می کنند. قهرمانان تا آن جا که امکان دارد طوری حرکت خود را با شاتل تنظیم می کنند که حداکثر سرعت را به دست آورند. سرعت بدنی به حرکت پاها، طرز فکر و چشم های بازیکن بستگی دارد. شاتل با سرعت، مسافت کوتاهی را طی می کند و بازیکن زمان بسیار کمی برای تصمیم گیری و پاسخ دهی مناسب دارد. حتی در بازی دو نفره که یک شریک نیمی از زمین را اشغال می کند. بازیکنان برای زدن هر ضربه باید آمادگی و حضور

ذهن کامل داشته باشند.

بهتر است بازیکن حتی الامکان در حالتی قرار بگیرد که بدن او روبه روی تور و زمین حریف باشد تا به موقع بتواند عکس العمل مناسب را نشان دهد.

### پیش نهادهایی برای حالت آماده

۱ - پاها به اندازه ی 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 به طور مساوی روی پاها تقسیم شود، به حالتی که تعادل بدن حفظ گردد (در حالت آماده ی حمله ای وزن بدن بیش تر روی پای جلو باشد).

۵ - وزن بدن روی پنجه ها متمرکز شود و بدن به حالتی درآید که گویی می خواهد شاتل را از جلو بزند.

۶ - راکت باید در حالتی کاملاً حاضر و آماده قرار گیرد. سر راکت رو به بالا نگه داشته شود تا بتواند در هر لحظه و به هر



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 بدمیتون در مرکز زمین (دفاعی)



شکل ۲-۳- حالت آماده‌ی بدمیتون (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)<sup>۱</sup>

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:

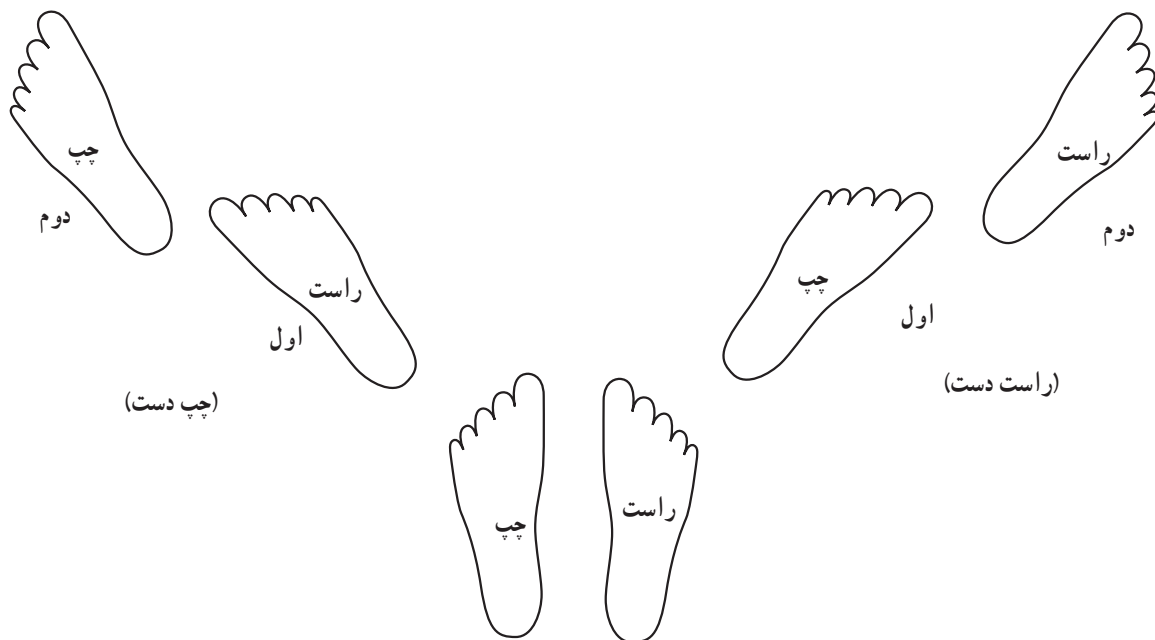
حرکت در زمین، که با پاها صورت می‌گیرد، از عوامل اساسی موفقیت یک بازیکن بدمینتون است. بازیکنی که بتواند به درستی و به سرعت پاها را حرکت دهد و خود را به محل زدن ضربه برساند، در تصمیم‌گیری و ارسال ضربات دقیق، موفق‌تر و سریع‌تر عمل خواهد کرد. باید متذکر شد که حرکات پا، حرکات اختصاصی هر بازیکن است و او می‌تواند هرگونه که راحت‌تر باشد به آن بپردازد. اما بهتر است بازیکن اصولی را در این مورد رعایت نماید تا کارایی 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. مادر فصول مربوط، در این زمینه سخن خواهیم گفت. اما اصول حرکت برای هر دو نوع بازی یکسان است.

## الف: حرکت به جلوی تور:

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.

روش اول، گام برداشتن با حالت ضربدري: بازیکن از مرکز زمین به سمت فورهند جلوی تور حرکت می‌کند. ابتدا با پای مخالف دست راکت‌دار 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)



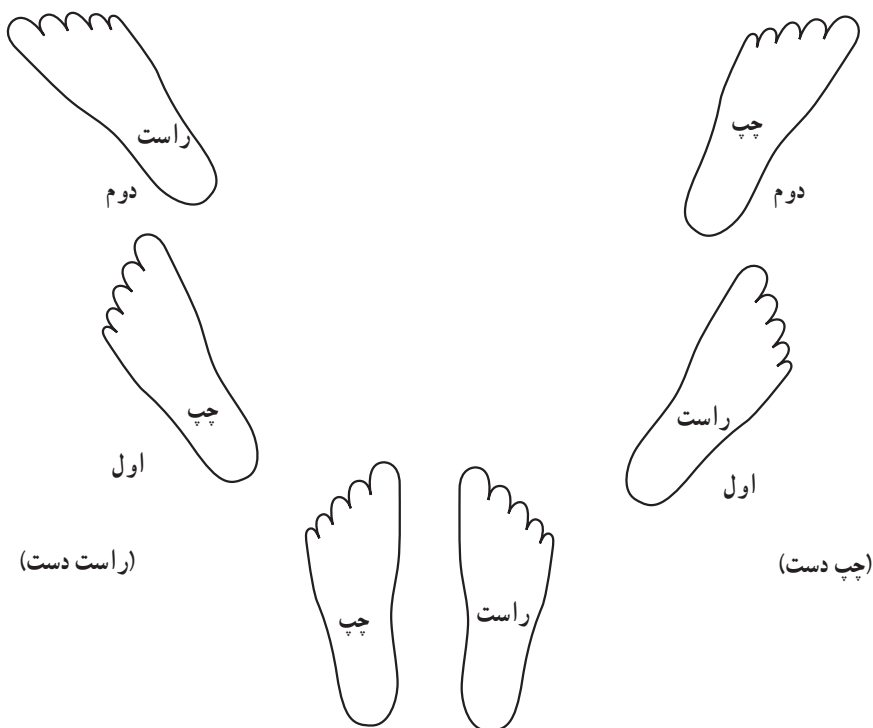
(۱)

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.

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 ۴-۳- حرکت به جلوی تور (بک‌هند)



(۲)



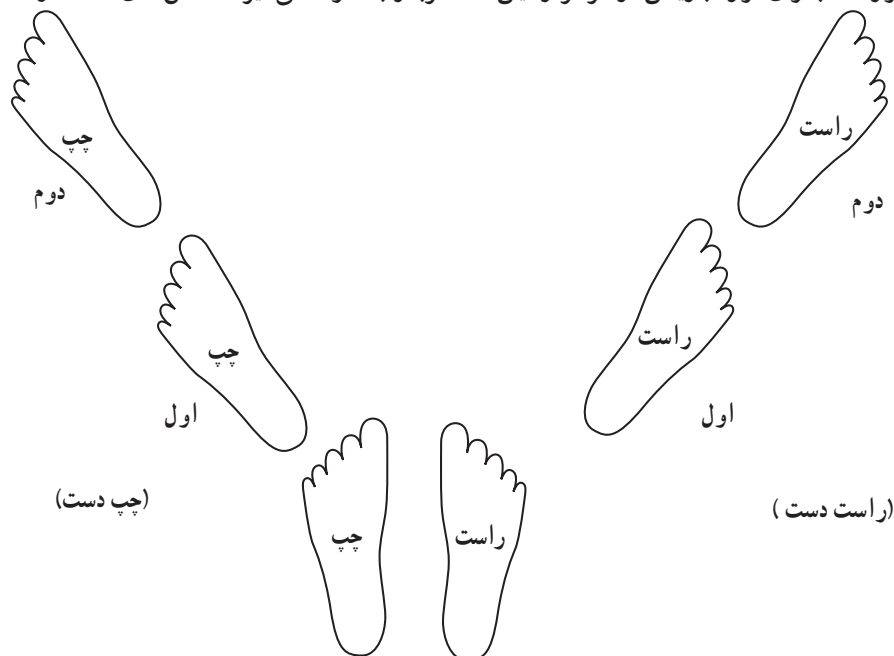
(۱)

شکل ۴-۴- حرکت به جلوی تور (بک‌هند)

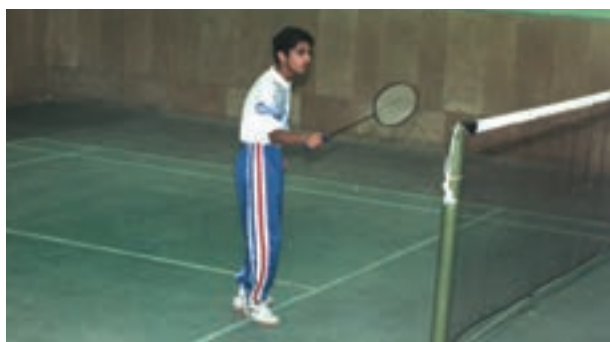


شروع به حرکت می کند. ابتدا پای موافق راکت را حرکت و گام دوم را هم با پای موافق برمی دارد. اگر لازم بود گام سوم را هم با پای موافق برمی دارد. هیچ گاه پای مخالف با پای موافق حالت ضربدر به خود نمی گیرد (شکل های ۴-۵ و ۴-۶).

روش دوم، گام برداشتن با حالت پای شمشیربازی<sup>۱</sup>: 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 ۵-۴- حرکت به جلوی تور (فورهند)



(۲)



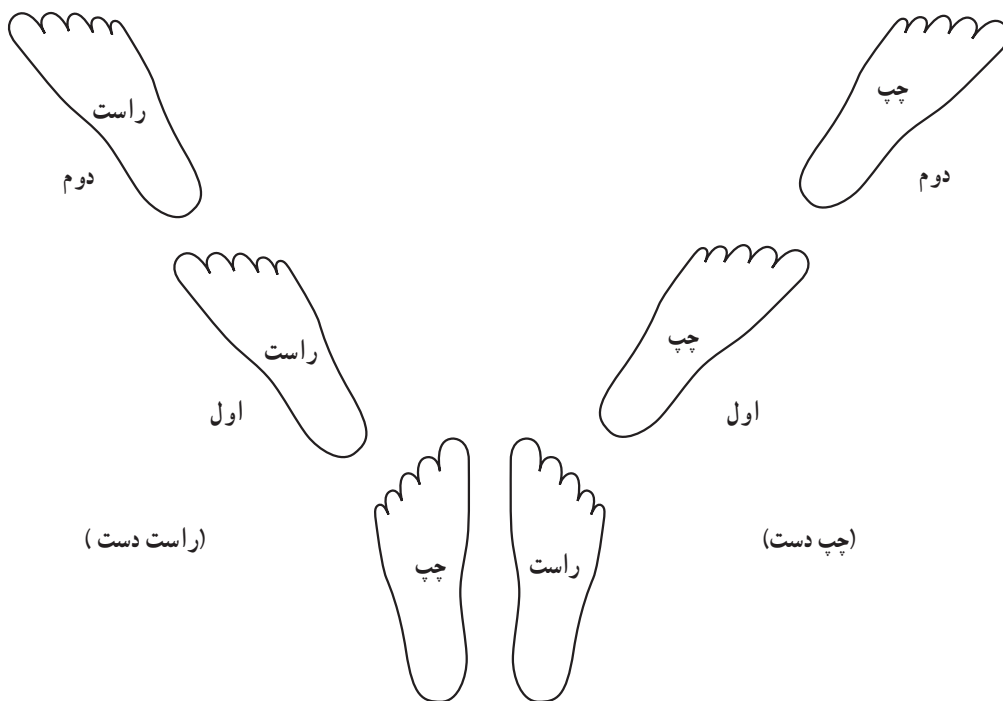
(۱)



(۳)

شکل ۶-۴- حرکت به جلوی تور (فورهند)

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



شکل ۴-۷ - حرکت به جلوی تور (بک‌هند)



(۲)



(۱)



(۳)

شکل ۴-۸ - 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 راکت دار 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).



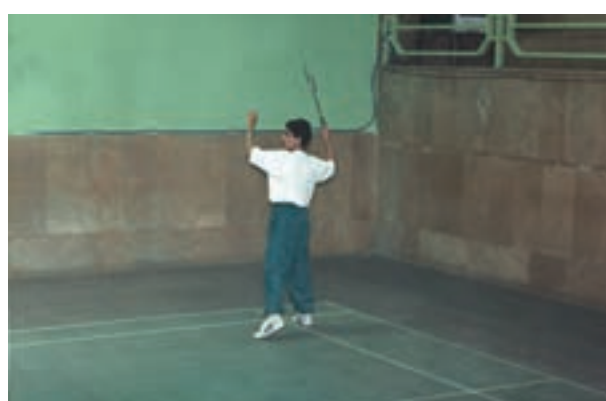
(۲)



(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)<sup>۱</sup> 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 Aroundahead است.



زدن ضربه به طرف جلو پرتاب و ضربه با فورهند زده می شود.<sup>۱</sup>  
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)



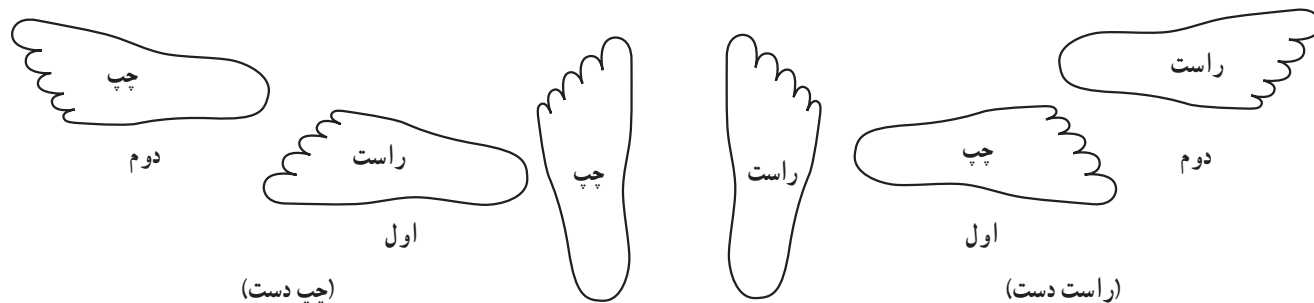
(۱)

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 راکت دار و سپس پای موافق دست راکت دار 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

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

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





(۲)

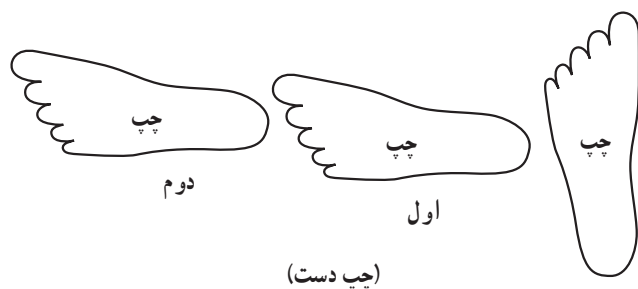


(۱)

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



(چپ دست)



(راست دست)



(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 شمشیر بازی

## 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.

## حالت ضربه زدن

هدف های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱ - حالت کامل ضربه زدن را تشریح نماید.
- ۲ - شیوه ی ضربه زدن را به طور کامل نمایش دهد.
- ۳ - تفاوت دو شیوه ی ضربه زدن را بیان کند.
- ۴ - منابع تولید نیرو در ضربات را توضیح و نمایش دهد.
- ۵ - حالت رسیدن به شاتل و منافع آن را بیان و عمل نماید.

## حالت ضربه زدن



شکل ۱-۵- حالت کامل بدن برای ضربه زدن در بدمیتون

توجه خواهید نمود که سروصفحه راکت زمین مقابل را هدف قرار می دهد و شاتل را مستقیماً به طرف هدف و نقطه ای که در زمین حریف نشانه گرفته است با دقت هرچه تمامتر ارسال می دارد (شکل ۲-۵).

اصولاً در هر ورزشی از جمله بدمیتون حالت صحیح ضربه زدن، از نکات مهمی است که بازیکن باید قادر به اجرای آن باشد تا بتواند با قدرت مؤثرتری به زمین حریف حمله کند و نتیجه ی مطلوب را به دست آورد. حالت ضربه زدن صحیح به دو شکل است :

۱- یک حالت آن است که قبل از زدن ضربه همه ی بدن را به طرف دست راکت دار و عقب برگرداند. در این وضعیت، پاها هم در حدود  $90^\circ$  درجه گردش می کنند و تقریباً حالت موازی آنها و پنجه ها به طرف خطوط طولی زمین قرار می گیرد، به شکلی که سمت دیگر بدن (کنار بدن) روبه روی تور و زمین حریف قرار بگیرد. به این ترتیب صفحه ی راکت به طرف زمین مقابل و شاتل قرار می گیرد و بازیکن به راحتی می تواند ضربه بزند. در این صورت شدت ضربه به مراتب بیش تر از حالت های دیگر احساس می شود و در اوج است (شکل ۱-۵).

۲- حالت دیگر گرداندن بالاتنه و به خصوص بازو به اندازه ی تقریباً ربع دایره به طرف دست راکت دار است و پاها از بالاتنه خیلی کم تبعیت می کنند. با این عمل صفحه ی راکت روبه روی شاتل و زمین مقابل قرار می گیرد و به آسانی ضربه زده می شود.

البته باید یادآوری نمود که بازیکنان سطح بالا و ماهر برای زدن ضربات پیچ دار وکات (cut) و ضربات فریبنده در جریان بازی، سطح راکت را متناسب با موقعیت به وجود آمده به هر طرف که لازم باشد، می چرخانند و در این مورد مشکل کمتری نسبت به افراد مبتدی دارند.

### قدرت اصلی و اساسی ضربات از کجا ناشی می شود؟

زدن ضربات بدمیتون مانند زدن ضربات در بازی های دیگر راکتی، مانند تنیس و اسکواش<sup>۱</sup> نیست، زیرا شاتل بدمیتون خیلی سبک تر است.

زدن شاتل با قدرت و سرعت کامل نیاز به زمان مناسب و هماهنگی عوامل مختلفی دارد. اساساً سه منبع اصلی تولید نیرو برای زدن کامل ضربات بدمیتون وجود دارد:

۱- نیروی حاصل از انتقال وزن بدن از عقب به جلو (از پای موافق به پای مخالف)، هم زمان با حرکت راکت؛  
۲- نیروی حاصل از حرکت دست و بازو از عقب به جلو قبل از ضربه زدن؛

۳- و نیروی حاصل از بهره گرفتن مناسب و به موقع ضربه ی (شلاق) میچ دست.

برای زدن یک ضربه ی کامل، ابتدا باید حرکت و کار پاها درست باشد. در این مورد باید وزن بدن، قبل از ضربه زدن، روی پای موافق باشد و در لحظه ی ضربه زدن به طور غیرارادی و ناخودآگاه در زمان مناسب و هماهنگ با حرکت راکت به پای مخالف منتقل شود.

با انتقال وزن بدن، به روشی که توضیح داده شد، یک منبع نیروی مناسب و مؤثر به وجود می آید و با ترکیب دو منبع دیگر، حداکثر تماس بین راکت و شاتل حاصل می گردد و باعث می شود که شاتل با دقت و قدرت بیش تری به سمت هدف انتخاب شده روانه گردد (شکل ۵-۴).



شکل ۵-۲- حالت زدن ضربه با گردش کمر

رمز موفقیت در انجام ضربات خوب و درست در بدمیتون، تماس کامل صفحه ی راکت با شاتل است. در لحظه ای که راکت به شاتل برخورد می کند سطح راکت نباید به هر طرف چرخانده شود، زیرا باعث کاهش قدرت ضربه می شود (شکل ۵-۳).



شکل ۵-۳- تماس کامل صفحه ی راکت با شاتل

۱- اسکواش نوعی ورزش است که با استفاده از راکت و توپ ضربات به دیوار زده می شود.



(۲)



(۱)

شکل ۴-۵ - حالت اصلی ضربه زدن در بد میتون و انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو هماهنگ با حرکت راکت

پرواز می کند و به طوری تغییر مسیر می دهد که حدس و پیش بینی را در مورد مقصد نهایی شاتل دچار اختلال و اشتباه می سازد. این نوع ضربات، ممکن است چپ یا راست، بلند یا کوتاه، «اسمش» قوی یا متوسط و «دراپ» آرام و یا سریع (تیز) و یا دیگر ضربات متنوع در نقاط مختلف زمین حریف باشند.



شکل ۵-۵ - گردش دست راکت دار به عقب برای تولید نیرو

دومین منبع نیرو، که باعث شکل گیری ضربات صحیح و کامل در بازی می شود، نیرویی است که از گردش درست و کامل دست و بازو به وجود می آید.

با عقب کشیدن دست راکت دار و حرکت سریع و ناگهانی (انفجاری) آن به طرف جلو، منبع دیگری از نیرو به وجود می آید که به طور مؤثر شاتل را به طرف هدف مورد نظر بازیکن هدایت می کند (شکل ۵-۵).

استفاده از دو منبع تولید نیروی ذکر شده ی قبلی، برای اجرای یک ضربه ی کامل در بازی کافی نیست و به منبع سوم نیرو نیز نیاز است، یعنی استفاده ی مناسب و به موقع از شلاق زدن میچ دست. خیلی از بازیکنان از اهمیت کار میچ غافل اند و به سادگی از آن صرف نظر می کنند. استفاده ی صحیح از میچ نه تنها باعث به وجود آمدن نیروی بیش تر ضربه می شود بلکه کمک می کند تا شاتل به درستی و به دقت از روی تور عبور نماید و به محل مورد نظر اصابت کند.

هم چنین حرکت و شلاق میچ، نقش مهمی در کنترل سرعت و عمود کردن شاتل به محل مورد نظر دارد، که با حداکثر حالت فریب صورت می گیرد.

با کم ترین چرخش میچ، شاتل از روی تور به زمین مقابل



شکل ۷-۵- کشیده بودن دست در هنگام ضربه زدن

اکثر مبتدیان که قادر نیستند یک ضربه‌ی درست و کامل فورهند یا بک‌هند را بزنند دل‌سرد می‌شوند و ممکن است از ادامه‌ی کار صرف‌نظر نمایند. چون دست خود را در موقع ضربه نمی‌کشند و یا این که ضربات آن‌ها به علت حرکت نادرست، از قدرت اندکی برخوردار می‌شود (منظور استفاده و هماهنگی از منابع سه‌گانه تولید نیرو برای ضربه زدن است).

زمان و حالت نادرست وارد آوردن ضربه موجب می‌گردد که نیروی کامل و مؤثر تولید نگردد و شاتل با سرعت و قدرت کم‌تری روانه‌ی زمین حریف شود و احتمال منحرف شدن آن نیز افزایش یابد.

### رسیدن به شاتل

برای دریافت شاتل منتظر نمانید که شاتل به شما برسد. یک بازیکن خوب برای پاسخ دادن مطلوب به ضربات حریف، همیشه باید به سمت شاتل حمله<sup>۲</sup> کند نه این که منتظر بماند تا شاتل به او برسد. او باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن خود را به

سه منبع نیروی ذکرشده باید در یک لحظه‌ی مناسب که دقیقاً همان لحظه‌ی برخورد راکت به شاتل است، هماهنگ باشند. از مجموع نیروی حاصله نباید خیلی زود و یا خیلی دیر استفاده کرد، زیرا باعث ناهماهنگی می‌شود و قدرت اصلی را کاهش می‌دهد.

ضربه‌ی کامل، ضربه‌ای است که از هر سه منبع نیرو استفاده نماید. به خصوص ضرباتی که نیاز به حداکثر قدرت برای قوس دادن کامل شاتل دارد و یا ضرباتی که تمام طول زمین را پرواز می‌کنند (درايو<sup>۱</sup>) و یا «اسمش<sup>۲</sup>» قوی که نیاز به قدرت و شدت زیاد و تمام‌کننده‌ای دارد.



شکل ۶-۵- استفاده از شلاق مع دست برای افزایش نیرو

کشیده بودن بازو و دست در هنگام زدن ضربه: این امر فوق‌العاده مهم است که دست راکت‌دار، به هنگام برخورد راکت به شاتل، کاملاً کشیده و راست باشد. این عمل باعث می‌شود که مجموع نیروهای تولیدی از منابع سه‌گانه تولید نیرو به بازو و سپس به راکت و شاتل منتقل شود و موجب زدن ضربه با قدرت کامل گردد (شکل ۷-۵).

محکم کشیده شدن زه راکت و حالت ارتجاعی میله‌ی آن<sup>۳</sup> موجب می‌شود که قدرت فوق‌العاده‌ای برای زدن ضربه فراهم گردد.

۱- Drive

۲- Shaft

۲- Smash

۴- To rush



نماید و قبل از رسیدن شاتل به محل موردنظر، در آن منطقه به حالت آماده قرار بگیرد تا بتواند ضربه‌ی دلخواه را طبق تاکتیک و نقشه‌ی خود روانه‌ی زمین حریف کند.



شاتل رسانده، آن را از بالاترین و جلوترین نقطه بزند (شکل ۸-۵).

بازیکن در هر لحظه باید آماده‌ی یورش و حمله به طرف شاتل باشد و نقطه‌ی ضربه زدن به شاتل را پیش‌بینی کند و حرکت



شکل ۸-۵ - یورش برای سریع‌تر رسیدن به شاتل (فوره‌ند و بک‌هند)

### منافع سریع و صحیح رسیدن به شاتل

۱- سریع‌تر رسیدن به شاتل برای موفقیت بازیکن مفیدتر است.

۲- با این عمل، شاتل زودتر برگشت داده می‌شود و حریف فرصت کم‌تری دارد تا موقعیت از دست رفته‌ی خود را اصلاح نماید.

۳- با این سرعت عمل وضعیت دشواری برای حریف فراهم می‌شود و وقت کافی بازیافت را به‌دست نخواهد آورد و جبران برای او بسیار دشوار خواهد شد.

۴- سریع رسیدن به شاتل به بازیکن فرصت بیش‌تری می‌دهد تا از ضربات فریب‌دهنده به شکل مؤثرتری استفاده نماید.

۵- یک عمل توأم با مکث مناسب و به‌موقع در ضربه‌زدن، باعث می‌شود که پیش‌بینی حریف غلط از آب درآید و او برخلاف جهت پرواز شاتل به سمت مخالف آن حرکت نماید. این امر زمانی میسر است که بازیکن سریع به شاتل برسد و آن را از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن دریافت دارد.

۶- ضربه زدن از بالاترین نقطه، به بازیکن امکان می‌دهد

آنچه در بالا ذکر شد یک اصل اساسی و زیربنایی در بازی بدمینتون است که موجب موفقیت بازیکن در اجرای تکنیک و تاکتیک مناسب می‌شود.

### ضربه زدن به شاتل از بالاترین نقطه

یک بازیکن خوب نه‌تنها باید با سرعت خود را به شاتل برساند بلکه باید آن را از بالاترین نقطه ممکن بزند (شکل ۹-۵).

این عمل به شما امکان می‌دهد که در جابه‌جایی شاتل تنوع بیش‌تری داشته باشید و آن را به دل‌خواه به نقاط مختلف بفرستید. از طرفی باعث می‌شود زاویه‌ی بازتری برای ارسال شاتل در جلوی شما قرار بگیرد.

افزایش تنوع جابه‌جایی شاتل، بازیکن را قادر می‌سازد ضربات مختلفی را روانه‌ی زمین حریف کند.

شاتل هرچه بیش‌تر عمود گردد، ابتکار عمل حریف ضعیف‌تر می‌شود و تحت فشار بیش‌تری قرار می‌گیرد و اشتباهات او را افزایش می‌دهد.

عمود کردن شاتل زمانی میسر خواهد بود که بازیکن بتواند آن را از بالاترین نقطه بزند.

۷- ضربات بدمینتون به خصوص ضربه‌ی آبشار را می‌توان با پرش مناسب و هماهنگ زد تا بتوان شاتل را با سرعت بیش‌تری روانه زمین حریف نمود (شکل ۵-۱۰).

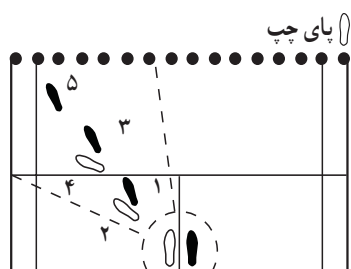


شکل ۵-۱۰- حالت ضربه زدن از بالاترین نقطه‌ی ممکن با پرش

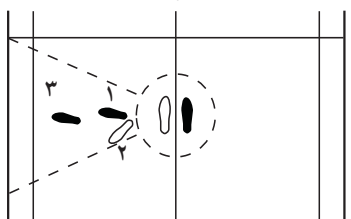
که تنوع جابه‌جایی شاتل را افزایش دهد و آن را هرچه بیش‌تر عمود کند. در نتیجه پیش‌بینی حریف ضعیف‌تر و میزان اشتباهات او بیش‌تر می‌گردد (شکل ۵-۹).



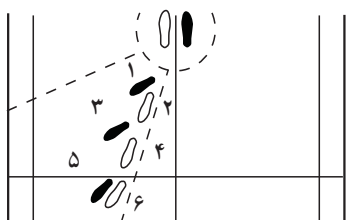
شکل ۵-۹- ضربه زدن به شاتل از بالاترین نقطه



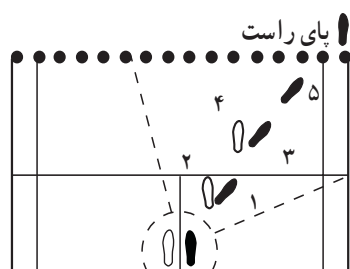
آندرهند بک‌هند (جلو)



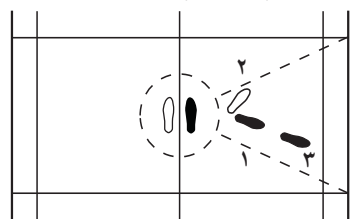
بالای شانه بک‌هند



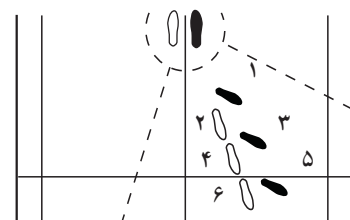
بالای سر بک‌هند (عقب)



آندرهند فورهند (جلو)



بالای شانه فورهند



بالای سر فورهند (عقب)

شکل ۱۱ - ۵ - حرکت به جهات مختلف زمین بدمینتون را نشان می‌دهد که مربوط به بازیکنان راست دست است و برای بازیکنان چپ دست برعکس خواهد بود.

## خودآزمایی

- ۱ - حالت کامل ضربه زدن در بدمینتون را شرح و نمایش دهید.
- ۲ - دو شیوه‌ی ضربه زدن چه تفاوتی دارند و کدام یک بهتر است؟
- ۳ - منابع تولید نیرو در ضربات را توضیح دهید و به طور عملی اجرا کنید.
- ۴ - چهار مورد از منافع سریع تر رسیدن به شاتل را بگویید.
- ۵ - ضربه زدن از بالاترین نقطه به شاتل چه محاسنی دارد؟
- ۶ - حالت شلاق زدن میچ دست به شاتل را به طور عملی نشان دهید.



# ضربات اساسی در بازی بدمinton



## سرویس و انواع آن

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

- ۱- سرویس را تشریح کند و به اجرا درآورد.
- ۲- انواع سرویس را در بدمیتون نام برده، اجرا نماید.
- ۳- تفاوت سرویس‌های مختلف را بیان نماید.
- ۴- در جریان بازی بتواند در موقعیت‌های مناسب از انواع سرویس استفاده نماید.

## سرویس و انواع آن

اندکی خمیده و حالت ارتجاعی دارند و دستی که شاتل را در اختیار دارد، بالا و در امتداد عمودی پای جلو است (شکل ۱-۶). بدن بازیکن مستقیم و کشیده و متمایل به جهتی است که



شکل ۱-۶- حالت عمومی بدن در لحظه‌ی سرویس فورهند

شاتل باید ارسال شود. در این حالت پای موافق راکت متمایل به سمت پایه و تور می‌شود سنگینی بدن در ابتدا روی پای عقب است و با حرکت راکت به طرف جلو، وزن بدن هم به طرف جلو منتقل می‌شود (شکل ۲-۶).

سرویس ضربه‌ی بسیار مهمی است که بازی به وسیله‌ی آن شروع می‌شود و از نظر روحی نقش مهمی را در بازی ایفا می‌نماید. سرویس معمولاً با جلو پست (فورهند<sup>۱</sup>) و گاهی نیز با پشت آن (بک‌هند<sup>۲</sup>) زده می‌شود. محل ضربه (تماس راکت با شاتل) باید از خط کمری و میچ دست زنده‌ی سرویس پایین‌تر باشد. چنانچه بالاتر از این حد باشد خطا محسوب می‌شود. هم‌چنین باید هر دو پای سرویس‌کننده در لحظه‌ی برخورد راکت و شاتل با زمین تماس داشته باشد.

### حالت عمومی زدن سرویس فورهند

بازیکن، به اندازه‌ی یک تا یک و نیم متر از خط کوتاه سرویس<sup>۳</sup> در مجاورت خط مرکزی زمین، به شکلی قرار می‌گیرد که پای موافق دست راکت‌دار تقریباً حالت عمودی (نسبت به خطوط طولی زمین) دارد و پنجه‌ی پای مخالف به طرف تور و پایه‌ی تور است و با پای عقب زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه می‌سازد و بهترین حالت تعادل برای سرویس زننده فراهم می‌گردد. زانوها



(۲)



(۱)

شکل ۲-۶ - حالت انتقال وزن بدن به جلو هنگام سرویس

عمل می‌شود:

به وسیله انگشتان دست بدون راکت، گردن شاتل را بگیرید، آن را جلوی بدن و در جهت ارسال شاتل نگه دارید. گرفتن شاتل با انگشتان شست و اشاره اجرای عمل را آسان‌تر می‌کند. میچ دست و راکت را از عقب به طرف جلو حرکت دهید. در این حال صفحه‌ی راکت به آرامی به بغل شاتل برخورد می‌کند تا شاتل با کم‌ترین ارتفاع نسبت به تور به زمین مقابل هدایت شود (شکل‌های ۳-۶، ۴-۶ و ۵-۶).

## انواع سرویس

با توجه به نوع بازی و هم‌چنین ضعیف و یا قوّت حریف در جواب دادن به سرویس، می‌توان آن را به سه طریق انجام داد:

سرویس کوتاه - سرویس متوسط - سرویس بلند

سرویس کوتاه با فورهند

بیش‌ترین کاربرد این نوع سرویس در بازی‌های دونفره است ولی در بازی‌های یک‌نفره هم با توجه به شرایط حریف می‌توان از آن استفاده نمود.

در این سرویس پس از رعایت حالت عمومی به شرح زیر



(۲)

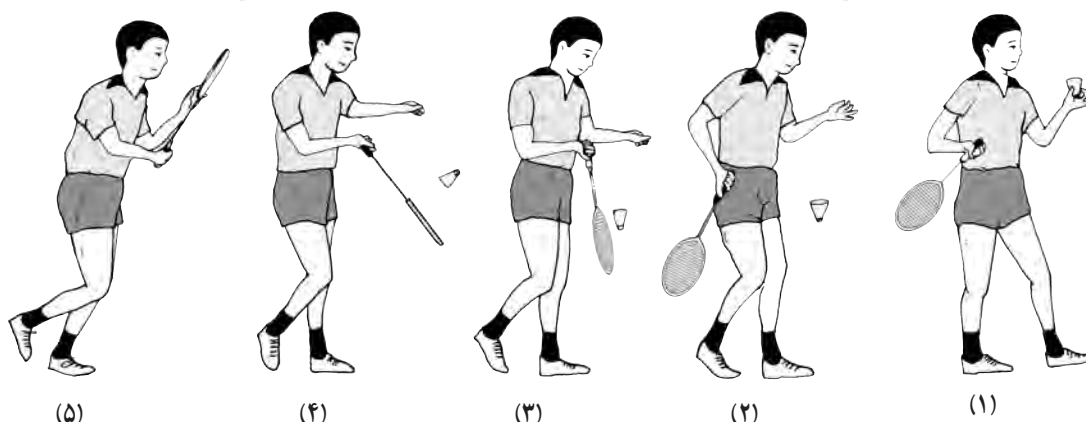


(۱)



(۳)

شکل ۳-۶ - مراحل انجام سرویس کوتاه فورهند



شکل ۴ - ۶ - مراحل یک سرویس کوتاه (فورهند)



شکل ۵ - ۶ - مسیر پرواز شاتل در سرویس کوتاه

است. به این معنی که پای موافق دست زنده‌ی سرویس، جلو است و می‌تواند کاملاً به خط کوتاه سرویس نزدیک باشد. گردن و یا قسمت بالایی پرشاتل با دست بدون راکت در جلو و خارج از بدن گرفته شود. راکت را به شکل بک‌هند (پشت دست) به صورتی بگیرید که میچ دست و دسته‌ی راکت بالاتر از صفحه‌ی آن و تقریباً مقابل سینه‌ی زنده‌ی سرویس و صفحه‌ی راکت پایین‌تر از خط کمر و جلوی بدن پشت شاتل قرار بگیرد. در این حالت کف دست راکت‌دار تقریباً به طرف زمین است و انگشت شست در امتداد دسته‌ی راکت محکم است و توأم با حرکت میچ دست نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند (شکل ۶-۶).



شکل ۶-۶ - سرویس کوتاه با بک‌هند

### پیش‌نهادهایی برای انجام بهتر سرویس کوتاه

۱ - باید توجه داشت که محل برخورد صفحه‌ی راکت و شاتل، پایین‌تر از انگشتان و میچ دست و خط کمری باشد.  
۲ - شاتل با حداقل ارتفاع نسبت به تور ارسال گردد و سعی شود روی خط کوتاه سرویس زمین مقابل و با در محدوده‌ی آن فرود آید تا حریف در پاسخ دادن دچار شک و تردید شود.  
۳ - در اجرای این سرویس نیاز به ضربه زدن شدید نیست و در حقیقت شاتل را باید با راکت هدایت نمود و وزن شاتل روی راکت احساس شود.

۴ - شاتل تا حد ممکن جلوی بدن گرفته شود و هم‌زمان با حرکت راکت وزن بدن هم به طرف جلو منتقل شود تا برخورد راکت و شاتل در جلوترین نقطه، ممکن گردد و پس از آن حرکت راکت در مسیر پرواز شاتل ادامه یابد.

۵ - صفحه‌ی راکت در حدود ۹۰ درصد به بغل (کنار) شاتل و حدود ۱۰ درصد به زیر آن زده شود.

### سرویس کوتاه با بک‌هند

سرویس کوتاه را می‌توان با پشت دست (بک‌هند) هم اجرا نمود.

در این نوع سرویس حالت پاها با نوع فورهند متفاوت



شکل ۸-۶- سرویس بک‌هند با پاهای موازی

۲- بهتر است در لحظه‌ی سرویس، روی پنجه‌های پا قرار گرفت تا ارتفاع قد و کمر شما نسبت به تور افزایش یابد و شاتل با حداقل ارتفاع عبور نماید.

۳- در بازی‌های دونفره بیش‌تر از سرویس کوتاه بک‌هند استفاده می‌شود. زیرا نسبت به سرویس کوتاه فورهند، راحت‌تر و مطمئن‌تر است و سرویس گیرنده زمان کم‌تری برای پاسخ دادن خواهد داشت.

۴- از آن‌جا که شاتل در محدوده‌ی جلوی بدن بازیکن قرار دارد و مسافت کم‌تری طی می‌کند احتمال منحرف شدن آن کم است.

۵- این سرویس به قدرت مچ کم‌تری نیاز دارد زیرا می‌توان با لغزاندن مچ دست، آن را انجام داد که هم راحت است و هم برای فریب دادن مناسب‌تر است.

۶- می‌توان به جای گرفتن گردن شاتل، با دو انگشت شست و اشاره قسمت انتهایی پره‌ای شاتل را گرفت.

۷- بهتر است تا حد امکان در نزدیک‌ترین نقطه نسبت به خط کوتاه سرویس قرار گرفت.

#### سرویس متوسط

نوعی سرویس فریب‌دهنده است که از نظر سرعت و ارتفاع حد متوسط سرویس‌های کوتاه و بلند است.

ارتفاع و سرعت شاتل به اندازه‌ای است (حدود ۳/۵ متر) که از حریف گذشته، به پشت او می‌رسد و او را از نظر جسمی و روانی نامتعادل می‌سازد (شکل ۹-۶).

حرکت مچ از عقب به طرف جلو و در امتداد مسیر ارسال شاتل به زمین حریف است و راکت بیش‌تر به بغل شاتل برخورد می‌کند تا با کم‌ترین ارتفاع نسبت به تور عبور نماید.

#### منافع سرویس کوتاه با بک‌هند

۱- اجرای آن برای افراد کوتاه قد میسر و آسان‌تر است و راکت را به راحتی حرکت می‌دهند.

۲- در هنگام سرویس می‌توان کاملاً به خط کوتاه سرویس نزدیک شد و فاصله را نسبت به تور و حریف به حداقل کاهش داد. در نتیجه حریف زمان کم‌تری برای جواب خواهد داشت.

۳- برای افراد بلند قد سرویس با بک‌هند بهتر است، چون از ارتفاع بالاتری شاتل زده می‌شود و هنگام عبور از روی تور کم‌ترین ارتفاع را خواهد داشت.

۴- نسبت به سرویس فورهند احتمال افزایش ارتفاع شاتل، کم‌تر است.

۵- اگر زنده‌ی سرویس نزدیک خط کوتاه سرویس طرف خود قرار گیرد، گیرنده‌ی سرویس نگران اجرای سرویس بلند و یا متوسط می‌شود و احتیاطاً مجبور است عقب‌تر بایستد.

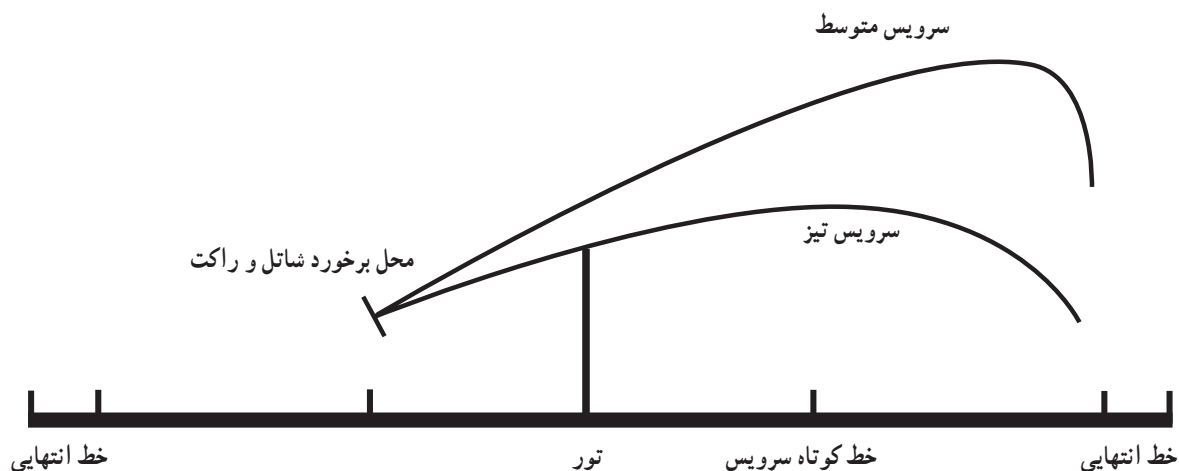
۶- سرویس با پشت دست، موقعیت قرار گرفتن سرویس گیرنده را برهم می‌زند و این فرصت خوبی خواهد بود تا بتوان شاتل را به گوشه‌ی دل‌خواه ارسال نمود.

#### پیش‌نهادهایی برای سرویس کوتاه با بک‌هند

۱- با این که اکثر بازیکنان بدمینتون برای اجرای این سرویس پای موافق دست راکت را جلو می‌گذارند ولی بعضی از آنان پای مخالف را جلو می‌گذارند و بعضی هم هر دو پا را به حالت موازی قرار می‌دهند (شکل‌های ۶-۷ و ۸-۶).



شکل ۷-۶- سرویس بک‌هند با پای مخالف



شکل ۹-۶- مسیر پرواز شاتل در سرویس های متوسط و تیز

### پیشنهادهایی برای سرویس متوسط

- ۱- حرکت دقیقاً مانند سرویس کوتاه اجرا می شود و فقط راکت با حرکت سریع مچ به شاتل زده می شود تا حریف دیرتر متوجه تغییر سرویس گردد، یعنی حالت فریب آن بیش تر شود.
- ۲- صفحه ی راکت در حدود ۷۵ درصد به بغل (کمر) شاتل و ۲۵ درصد به زیر آن زده شود تا قوس و پرواز مناسب به وجود آید (شکل ۱۰-۶).
- ۳- اگر سرویس به شکلی انجام شود که قوس آن کم تر از سرویس متوسط و پرواز شاتل تقریباً به حالت موازی سطح زمین باشد به آن «سرویس تیز» می گویند، که بعضی از بازیکنان در شرایط خاص از آن استفاده می کنند (شکل ۹-۶).

وضعیت بدن و حرکت اولیه ی آن، مانند سرویس کوتاه است فقط در لحظه ی برخورد راکت و شاتل، قدرت و سرعت مچ دست مسیر پرواز شاتل را تعیین می کند.

در این حالت راکت بیش تر به بغل شاتل (حدود ۷۵ درصد) و کم تر به زیر آن (حدود ۲۵ درصد) برخورد می کند و شاتل در محدوده ی خطوط انتهایی سرویس یک نفره و یا دونفره فرود می آید (شکل ۱۰-۶).

لازم به یادآوری است که این نوع سرویس برای مبتدیان مناسب نیست و حتی بازیکنان خوب با توجه به شرایط خاص حریف و در موقع مناسب از آن استفاده می کنند و بیش تر در بازی های دونفره کاربرد دارد.



شکل ۱۰-۶- حالت بدن و راکت در سرویس متوسط



درصد به بغل شاتل زده شود تا شاتل با ارتفاع مناسب به انتهای محدوده‌ی مجاز سرویس ارسال گردد.

۲- معمولاً شاتل لحظه‌ای زودتر از شروع حرکت راکت رها می‌شود (سقوط آزاد).

۳- شدت حرکت راکت باید به اندازه‌ای باشد که از برخورد آن با شاتل صدا ایجاد شود.

۴- دست زننده در هنگام ضربه زدن کشیده و راست باشد.

۵- وزن بدن با شروع حرکت راکت از عقب به جلو منتقل شود.

۶- حرکت دست و راکت پس از زدن ضربه به طرف جلو و بالا در مسیر ارسال شاتل ادامه می‌یابد تا به قسمت مخالف و بالا برسد.<sup>۱</sup>

۷- مناسب‌ترین نقطه‌ی برخورد راکت و شاتل در محدوده‌ی زانوی پای جلویی بازیکن است که پشت صفحه‌ی راکت با سطح افق و زمین تقریباً زاویه‌ی ۴۵ درجه می‌سازد (شکل ۱۱-۶).

۸- بهترین محل فرود شاتل در انتهای منطقه‌ی سرویس به‌خصوص در گوشه‌هاست. هرچه شاتل عمودی‌تر فرود بیاید ضربه زدن به آن برای حریف مشکل‌تر است (شکل ۱۵-۶).

۴- بهترین محل فرود شاتل در محدوده‌ی خطوط انتهایی سرویس و به ویژه در گوشه‌های محوطه سرویس است.

۵- پس از برخورد راکت به شاتل، حرکت دست و راکت در مسیر ارسال شاتل ادامه می‌یابد.

۶- وزن بدن با شروع حرکت راکت از عقب به جلو منتقل می‌شود.

### سرویس بلند

این سرویس مخصوص بازی‌های یک نفره و یکی از امتیازات مثبت بازیکن است. پس از رعایت حالت عمومی سرویس، فوراً باید این گونه عمل شود:

با انگشتان شست و اشاره‌ی دست بدون راکت، گردن شاتل گرفته می‌شود و در جلوی بدن و در جهت ارسال شاتل قرار می‌گیرد.

مچ دست و راکت از عقب و پایین به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند و با صفحه‌ی راکت تقریباً به طور کامل به زیر شاتل ضربه زده می‌شود تا شاتل با حداکثر ارتفاع به انتهای زمین مقابل ارسال و با حالت عمودی فرود آید (شکل‌های ۱۲ و ۱۳-۶).

### پیشنهادهایی برای انجام بهتر سرویس بلند

۱- صفحه‌ی راکت در حدود ۹۰ در صد به زیر و ۱۰



شکل ۱۱-۶- محل برخورد شاتل و راکت در سرویس بلند

۱- در بدمیتون هر حرکت راکت از سمت راست شروع شود ادامه و انتهای حرکت به سمت چپ می‌رود و برعکس.





(۲)



(۱)



(۴)



(۳)

شکل ۱۲-۶- مراحل شروع تا پایان سرویس بلند



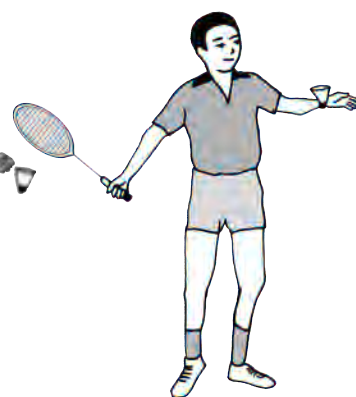
(۵)



(۴)



(۳)

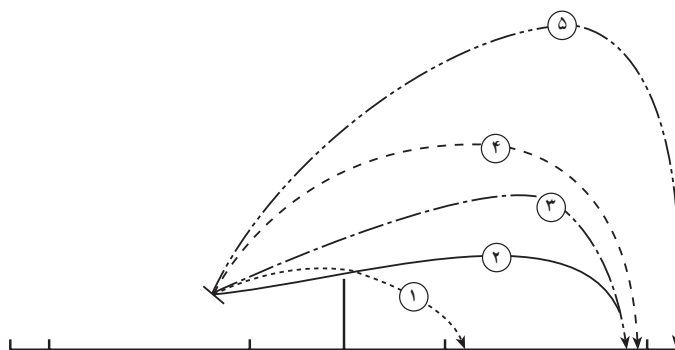


(۲)

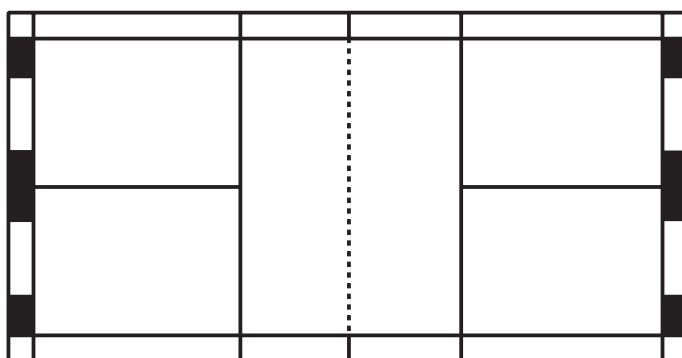


(۱)

شکل ۱۳-۶- مراحل یک سرویس بلند



شکل ۱۴-۶ مسیر پرواز انواع سرویس، (۱) کوتاه (۲) درایو و تیز (۳) سرویس متوسط (۴) بلند دو نفره (۵) بلند یک نفره



شکل ۱۵-۶ محل های مناسب فرود شاتل در سرویس بلند

## خودآزمایی

- ۱- انواع سرویس را نام ببرید و تفاوت بین آنها را ذکر کنید.
- ۲- حالت عمومی زدن سرویس را بیان کنید.
- ۳- سرویس کوتاه را توضیح و نمایش دهید (فورهند و بک هند).
- ۴- سرویس متوسط را اجرا کنید.
- ۵- ویژگی های سرویس بلند را توضیح دهید و آن را اجرا کنید.
- ۶- بهترین محل فرود شاتل در سرویس بلند را بیان نمایید.

## ضربه‌ی تاس<sup>۱</sup> (کلیر)<sup>۲</sup> و انواع آن

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

- ۱- تاس را تعریف کند.
- ۲- انواع تاس را تعریف و تفاوت‌های بین آن‌ها را بیان نماید.
- ۳- تاس حمله‌ای و دفاعی را به خوبی انجام دهد.
- ۴- موارد استفاده هر کدام از انواع تاس را بیان و اجرا کند.

### ضربه‌ی تاس

روش راکت‌گیری ۷ شکل را به خاطر بیاورید. گرفتن راکت به شکل ۷ و عادت به آن باعث می‌شود که بازیکن این امکان را داشته باشد که راکت را برای ضربات فورهند و بک‌هند آزادانه بگرداند.

برای بازیکنی که به دقت ضربه می‌زند آسان‌تر و بهتر خواهد بود که ضربات را با این شکل گرفتن راکت بزند.

تعریف: به ضربه‌ای گفته می‌شود که به وسیله‌ی آن شاتل از بالا و انتهای یک زمین به انتهای زمین مقابل با ارتفاع مناسب پرواز کند.

برای این که شاتل با یک ضربه‌ی خوب زده شود و در آخر زمین فرود آید بازیکن مجبور است راکت را درست در دست بگیرد و توجه زیادی به زمان رسیدن شاتل به نقطه‌ی برخورد با راکت داشته باشد.

همان‌طوری که گفته شد، بازیکن باید از حرکات پا حداکثر استفاده را بکند و محل مناسبی را در زمین، برای تسلط به شاتل و راحت و صحیح ضربه‌زدن، انتخاب نماید. پس از مستقرشدن، بازیکن باید دست و راکت را به طرف عقب بین سروشانه ببرد. اجرای این حرکت باعث می‌شود که بدن و پا حداقل بالاتنه بچرخد و قسمت کناری بدن به سمت تور و زمین حریف قرار بگیرد.

تاس، اساسی‌ترین ضربه‌ی بدمیتون است. مبتدیان یاد می‌گیرند که چگونه به شاتل به شکل تاس ضربه بزنند. اگر چه بعضی مواقع ممکن است این ضربه به شکل ناقص در نیمه‌ی زمین مقابل فرود بیاید.

### پیش‌نهادهایی برای بهتر زدن ضربه‌ی تاس

۱- برای زدن ضربات به صورت کامل از جمله تاس حرکات اساسی مربوط به کار پاها و حالت اصلی ضربه زدن را باید مد نظر داشت.

۲- در ابتدا وزن بدن روی پای عقب است و به تدریج هم‌زمان با رها کردن نیرو از طریق گردش بازو و شلاق میچ، به پای جلو منتقل می‌شود.

۳- در لحظه‌ی برخورد راکت به شاتل، دستی که راکت را گرفته باید کاملاً حالت کشیده داشته باشد و این حالت تا انتهای حرکت ادامه یابد و پس از آن بازیکن باید به سرعت به

۱۲- اگر راکت به درستی به شاتل زده شود صدای برخورد، واضح و نسبتاً زیاد است.

۱۳- تاس اساساً یک ضربه‌ی دفاعی است، که به منظور ایجاد فرصت برای برگشتن به مرکز زمین به کار برده می‌شود. به همین دلیل باید کاملاً با ارتفاع زده شود و به انتهای زمین مقابل برسد تا حریف به اجبار از مرکز زمین حرکت کند و به عقب زمین خود کشانده شود.

۱۴- ضربه‌ی تاس مخصوص بازی‌های یک نفره است و به ندرت در انواع دیگر بازی‌های بدمینتون (دو نفره) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### انواع تاس

تاس به دو صورت مورد استفاده قرار می‌گیرد: دفاعی و حمله‌ای.

۱- تاس دفاعی: ضربه‌ای است که شاتل را با ارتفاع زیاد به انتهای زمین حریف ارسال می‌دارد (شکل ۲-۷).

در این حالت صفحه‌ی راکت متمایل به عقب و روبه سقف است و میچ و راکت به طرف بالا و جلو ضربه می‌زند و زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل تقریباً  $90^\circ$  درجه یا نزدیک به آن است (شکل ۱-۷).

حالت آماده برگردد، به ترتیبی که برای حرکت بعدی بتواند واکنش مناسب و به موقع را نشان دهد.

۴- اگر دست بازیکن، در لحظه‌ی برخورد راکت به شاتل، کشیده نباشد مقداری از قدرت خود را از دست می‌دهد. کشیده بودن دست موجب آزادی حرکت می‌شود و بازیکن راحت می‌تواند ضربه‌ی خود را منتقل نماید.

۵- محل برخورد راکت و شاتل نباید درست بالای سر بلکه کمی جلوتر باشد.

۶- برای ضربه زدن در بالای سر، بهتر است راکت مسیر مخالف فرود آمدن شاتل را طی کند.

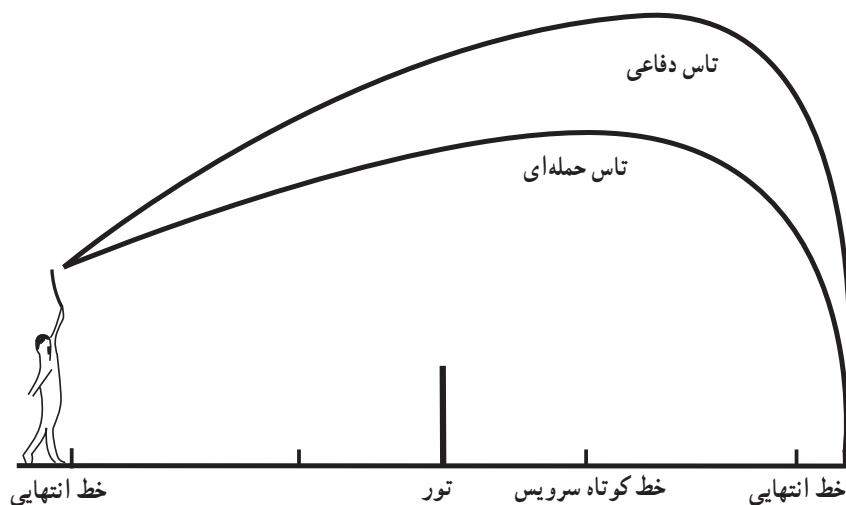
۷- بازیکن نباید اجازه دهد که شاتل به بدن او نزدیک شود و یا از حد لازم ضربه زدن، پایین‌تر بیاید.

۸- تا آن‌جا که ممکن است شاتل را با سرعت بزنید تا حریف فرصت کافی برای پاسخ دادن نداشته باشد.

۹- شاتل با قسمت بالای راکت و به‌طور مستقیم، بدون هیچ‌گونه حرکت کات زده شود.

۱۰- لازم است شلاق میچ را در حد متناسب به شاتل منتقل کرد و با توجه به هدف مورد نظر، میچ چرخانده شود.

۱۱- سر راکت به طرف شاتل پرتاب شود.



شکل ۲-۷ تفاوت مسیر پرواز شاتل در تاس دفاعی و تاس حمله‌ای



شکل ۱-۷ حالت بدن و راکت در تاس دفاعی

سرعتش بیش تر است (شکل ۲-۷). در این حالت صفحه‌ی راکت مستقیم و صاف و کمی به طرف جلو است و عقب زمین مقابل را نشانه می‌گیرد و زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل کم تر از زاویه‌ی تاس دفاعی است (شکل ۳-۷).

بازیکن زمانی از این ضربه استفاده می‌کند که در شرایط مناسب و متعادلی قرار دارد و قصد دارد با این ضربه ضمن کشاندن حریف به انتهای زمین، او را تحت فشار قرار دهد.

بازیکن زمانی از این ضربه استفاده می‌کند که در شرایط متعادل و مناسبی نیست و تحت فشار قرار دارد و با این ضربه قصد دارد از حالت فشار خارج شود و فرصت برگشت به مرکز زمین را برای خود فراهم نماید.

**۲- تاس حمله‌ای:** ضربه‌ای است که شاتل را با ارتفاع مناسب به صورتی به انتهای زمین مقابل ارسال می‌دارد که حریف نتواند در بین راه به آن دسترسی پیدا کند.

ارتفاع شاتل در تاس حمله‌ای کم تر از تاس دفاعی و



شکل ۳-۷ - حالت بدن و راکت در تاس حمله‌ای

## خودآزمایی

- ۱- تاس را تعریف کنید.
- ۲- تفاوت تاس حمله‌ای و دفاعی را بیان نمایید.
- ۳- از تاس دفاعی چه موقعی استفاده می‌شود؟
- ۴- از تاس حمله‌ای به چه منظوری استفاده می‌شود؟
- ۵- پنج مورد را برای بهتر زدن ضربه‌ی تاس ذکر نمایید.

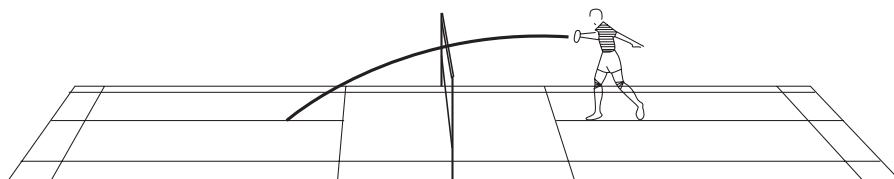
## درایو<sup>۱</sup> - اسمش<sup>۲</sup> و دفاع

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

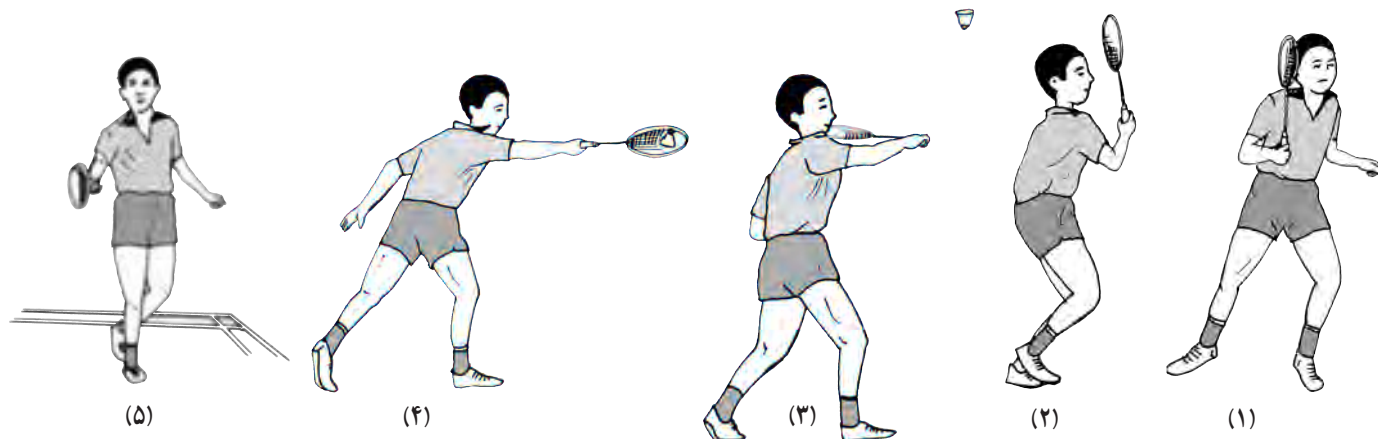
- ۱- ضربه‌ی درایو را تعریف و انواع آن را به‌طور عملی نشان دهد.
- ۲- ضربه‌ی دفاع را تشریح نماید.
- ۳- انواع دفاع را توضیح دهد و اجرا نماید.
- ۴- ضربه‌ی اسمش را تعریف و به‌طور عملی اجرا نماید.

### درایو

درایو، ضربه‌ای است که از سمت راست و یا چپ بدن و موازی سطح زمین و هم‌سطح قسمت بالایی تور به‌طور افقی به زمین حریف ارسال می‌گردد (شکل‌های ۱-۸ و ۲-۸ و ۳-۸).

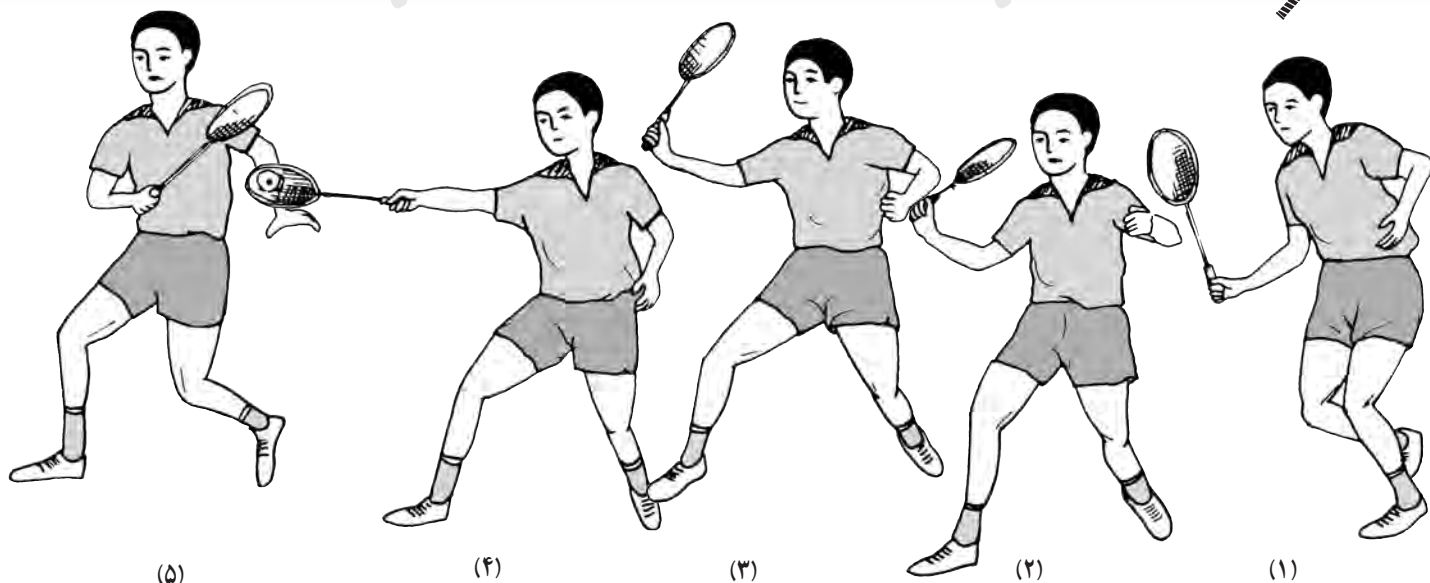


شکل ۱-۸- مسیر پرواز ضربه‌ی درایو



شکل ۲-۸- مراحل درایو بک‌هند





شکل ۳-۸- مراحل درایو فورهند

برای اجرای هر چه بهتر این تکنیک، ضرورت دارد که حالت اصلی ضربه زدن به طور کامل صورت گیرد. و پس از آن با هماهنگی هر چه تمام تر به شاتل ضربه زده شود.

هم چنین لازم است برای رسیدن به هدف فوق، بازیکن با حرکت و کار صحیح پاها به محل ضربه زدن برسد و با حالت درست گرفتن راکت به شاتل ضربه‌ی مناسب را بزند تا شاتل به درستی به هدف مورد نظر اصابت نماید.

پس از رسیدن بازیکن به محل مورد نظر، حالت اصلی ضربه زدن را به شکلی می گیرد که وزن بدن در ابتدا روی پای عقب است و با حرکت راکت به سرعت به پای جلو منتقل می شود و راکت با دست کشیده از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن شاتل را می زند.

انتقال وزن بدن و حالت گردش به جلوی دست به کار میج، کمک خواهد کرد که شاتل به درستی و با سرعت و شدت حداکثر به زمین مقابل ارسال شود (شکل ۴-۸).

در یک ضربه‌ی اسمش کامل، شاتل باید به شکل خطّ مستقیم به سمت زمین مقابل، فرستاده شود و با شدت و حداکثر قدرت از روی تور عبور نماید (شکل ۵-۸).

در این حالت صفحه‌ی راکت به صورت افقی با زاویه‌ی تقریباً ۹۰ درجه به شاتل برخورد می کند و شاتل به وسط و یا انتهای زمین حریف ارسال می شود.

شرط موفقیت در این ضربه دریافت شاتل از بالا و هم سطح تور است که ممکن است از جلو و یا کنار بدن اجرا گردد.

**پیش نهادهایی برای اجرای بهتر ضربه‌ی درایو**

۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز باشد.

۲- پاها کمی خمیده باشد و حرکت بر روی پنجه‌های پا صورت گیرد.

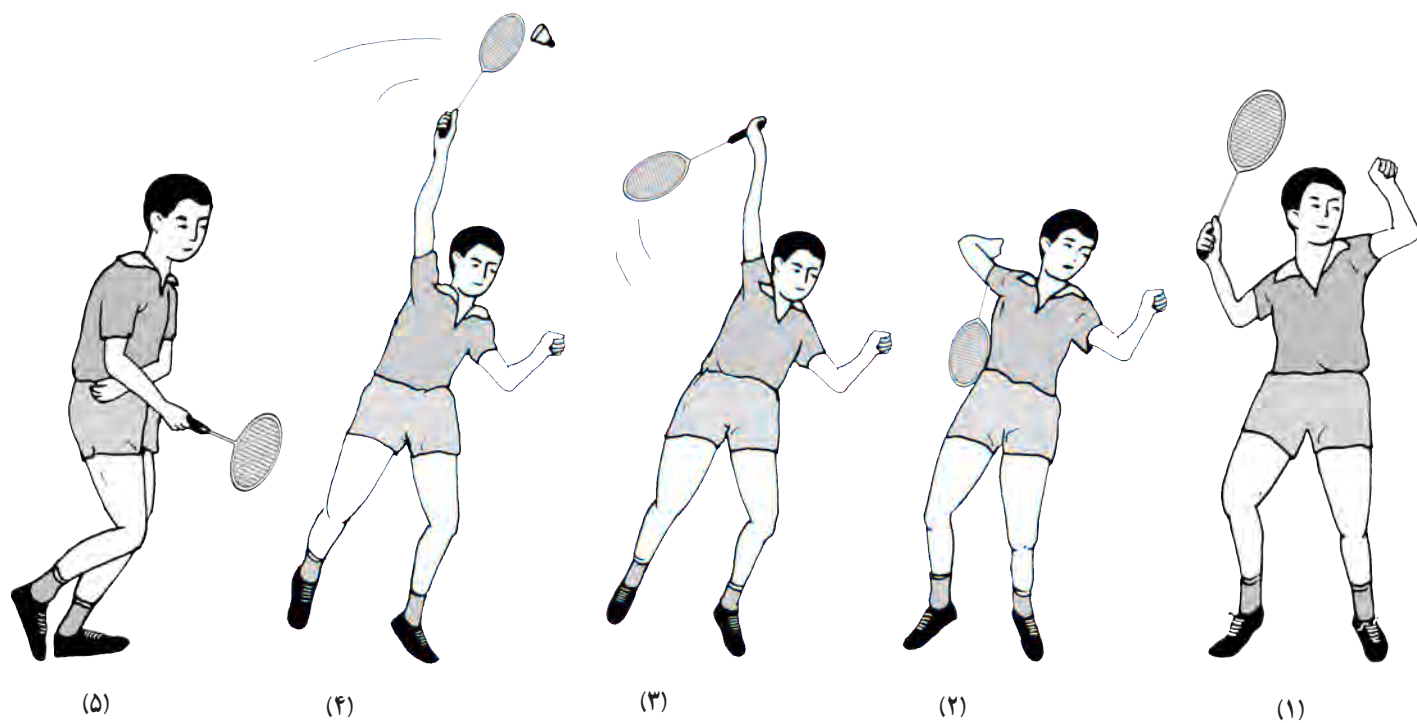
۳- درایو یک نوع ضربه‌ی حمله‌ای محسوب می شود و برای اجرای موفق تر آن باید شاتل را از جلوتر و بالاتر زد.

۴- با گردش بدن و یا بالاتنه به سمت شاتل (فورهند و بک هند)، اجرای حرکت آسان تر می گردد و نیروی وارد بر شاتل هم افزایش می یابد.

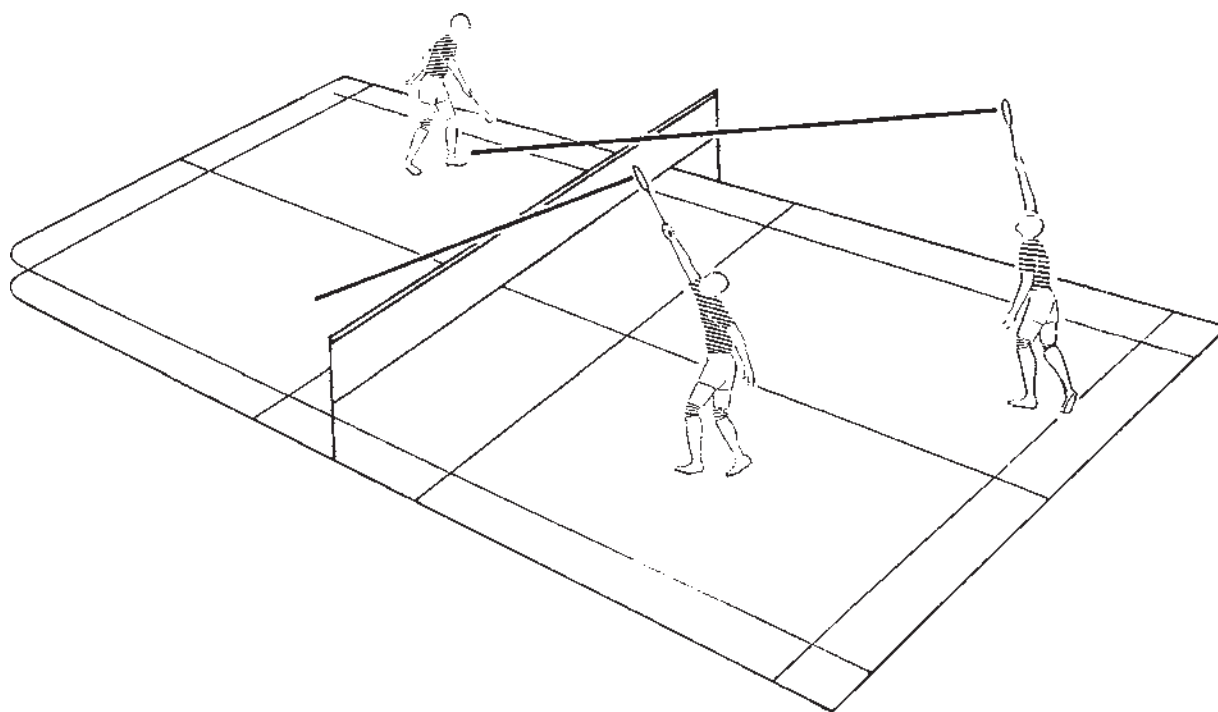
### اسمش

این ضربه به حداکثر قدرت نیاز دارد و بازیکن با شدت بسیار زیادی شاتل را به سمت پایین و هدف مورد نظر در زمین حریف ارسال می دارد.





شکل ۴-۸ - مراحل مختلف یک ضربه‌ی اسمش



شکل ۵-۸ - مسیر پرواز شاتل در اسمش



(۲)



(۱)

شکل ۶-۸- حالت بدن و راکت برای اسمش

### فواید اسمش صحیح

اگر اسمش از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن زده شود فوایدی دارد که بازیکن زنده از آن بهره‌مند می‌گردد:

۱- بازیکن می‌تواند از زاویه‌ی بازتری برای ارسال شاتل و هدف‌گیری استفاده نماید.

۲- برای فرستادن شاتل به محل مورد نظر، بازیکن می‌تواند نشانه‌گیری بهتر و متنوع‌تری داشته باشد.

۳- شاتل را می‌تواند به حالت عمودی‌تر به زمین حریف ارسال نماید.

۴- حریف را برای پاسخ دادن دچار مشکل بیش‌تری می‌کند.

### پیش‌نهادهایی برای انجام بهتر اسمش

۱- برای به‌دست آوردن حداکثر قدرت، دست‌ها، مچ، بازو و پای بازیکن به حالتی قرار بگیرند که بدن او تعادل و توازن کامل داشته باشد.

به عبارت دیگر، از زمانی که راکت به شاتل برخورد می‌کند، شاتل باید مستقیم به طرف پایین و نقطه‌ی مورد نظر در زمین حریف، مسیر خود را طی کند.

اسمش به عنوان یک ضربه‌ی تمام‌کننده‌ی اساسی در بازی بدمیتون مورد توجه است و در یک اسمش کامل و شدید، سرعت شاتل به حدود ۳۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.

اگر اسمش به شکل مؤثر مورد استفاده قرار گیرد و با زوایا و سراسیمه‌ی‌های مختلف زده شود، در طول بازی نگرانی مستمر برای حریف به‌وجود می‌آورد. علاوه بر آن، توازن و تعادل و اعتماد به نفس حریف را در دفاع، از بین می‌برد.

استفاده‌ی صحیح از اسمش باعث افزایش اثر ضربات دیگر از قبیل دراپ، درایو، تاس و دیگر ضربات فریبنده می‌گردد و حریفان را در یک حالت روانی نامطمئن قرار می‌دهد به‌طوری‌که نمی‌توانند تشخیص دهند که آیا ضربه‌ی بعدی یک اسمش شدید و سریع است یا اسمش درایوی شکل و یا ضربه‌ی دیگری است.

## انواع دفاع

دفاع را می‌توان به سه روش انجام داد:

۱- دفاع کوتاه: این نوع دفاع بیش‌تر در بازی‌های یک‌نفره

مورد استفاده قرار می‌گیرد و با اجرای آن شاتل به جلوی زمین

حریف و نزدیک به تور هدایت می‌شود.

در این حالت به محض نزدیک شدن راکت به شاتل و در

لحظه‌ی برخورد به آن، میچ دست و راکت به طرف عقب و پایین

گردش می‌کند، و پشت صفحه‌ی راکت با سطح افق تقریباً زاویه‌ی

۴۵ درجه می‌سازد و با این عمل، هم شاتل از تور عبور می‌کند و

هم نزدیک‌ترین فاصله را نسبت به تور خواهد داشت (شکل‌های

۷-۸ و ۸-۸).

در این نوع دفاع نیروی قابل‌ذکری به شاتل وارد نمی‌شود

و دست و راکت با صرف کم‌ترین انرژی شاتل را در سطح زانو

و یا پایین‌تر از آن دریافت و به محل مورد نظر هدایت می‌نماید.

هدف از اجرای دفاع کوتاه، کشاندن حریف به جلوی تور

و گرفتن حالت حمله و مرکزیت زمین از اوست.

۲- راکت را با حداکثر سرعت ممکن به طرف شاتل حرکت

دهد تا در بالاترین و جلوترین نقطه، نسبت به بدن بازیکن، با شاتل

برخورد نماید.

۳- هماهنگی کامل پاها، بدن، دست و میچ دست با یکدیگر

شدت و سرعت ضربه‌ی اسمش را افزایش می‌دهد.

۴- حالت درست ضربه‌زدن، ضمن زیبایی تکنیک اسمش،

موجب ازدیاد قدرت نیروی وارده بر شاتل می‌شود (شکل ۶-۸).

## دفاع کردن<sup>۱</sup>

دفاع<sup>۲</sup>، واکنشی در مقابل اسمش است و اگر بازیکن بتواند

به‌خوبی آن را اجرا کند، ضمن برکنار ماندن از تزلزل روانی در

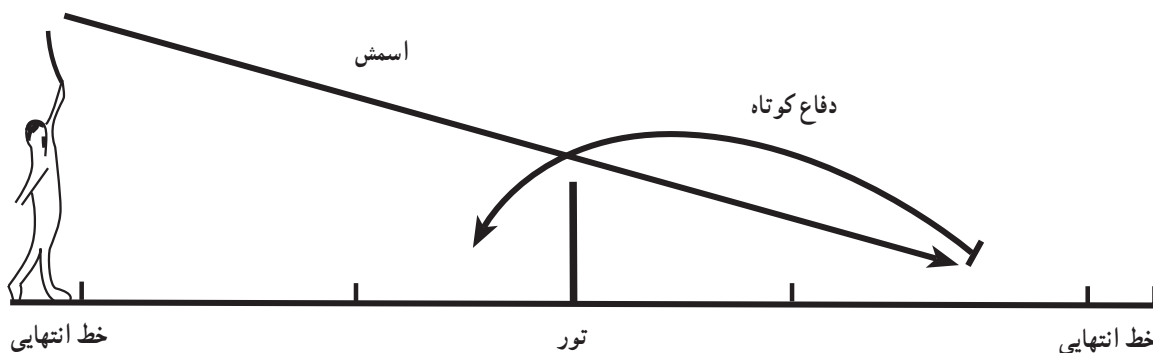
مقابل حملات حریف، می‌تواند تاکتیک بازی خود را متناسب با

شرایط موجود طراحی نماید.

بازیکنی که تاکتیک دفاعی را انتخاب می‌کند باید در کلیه‌ی

امور دفاعی به‌ویژه انواع دفاع مهارت کافی داشته باشد. انواع

دفاع به دو صورت فورهند و بک‌هند اجرا می‌شود.



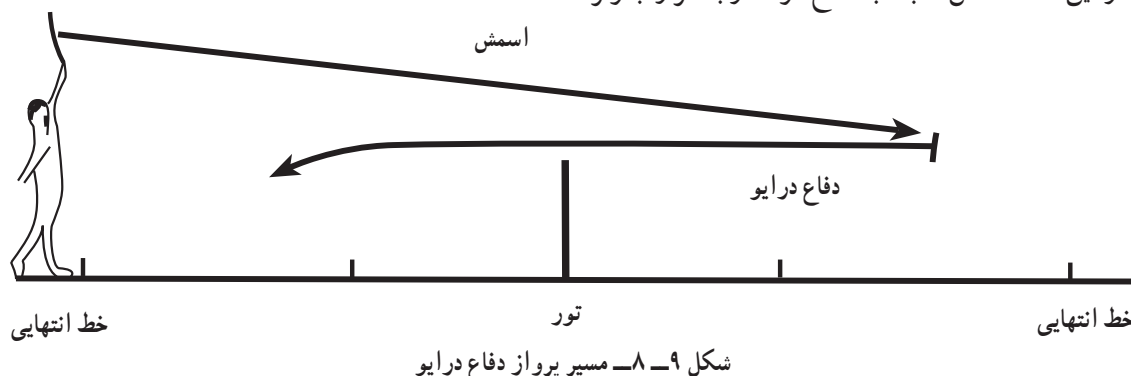
شکل ۷-۸- مسیر دفاع کوتاه



شکل ۸-۸- دفاع کوتاه با فورهند و بک‌هند

زده می‌شود و زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل تقریباً  $90^\circ$  درجه است و شاتل به شکل افقی و موازی سطح بالایی تور به زمین حریف پرواز می‌کند.

۲- دفاع درایو (تیز):<sup>۱</sup> این نوع دفاع بیش‌تر در بازی‌های دو نفره کاربرد دارد و با اجرای آن شاتل به وسط و یا انتهای زمین حریف ارسال می‌گردد (شکل ۹-۸).  
در این حالت شاتل نسبت به دفاع کوتاه از بالاتر و جلوتر



هدف از اجرای دفاع درایو، گرفتن حالت حمله از حریف است.

در این ضربه دست و صفحه‌ی راکت از کنار بدن و هم سطح بالای تور به حالت افقی به شاتل برخورد می‌نماید (شکل ۱۰-۸).



درایو از اطراف سر



فورهند درایو



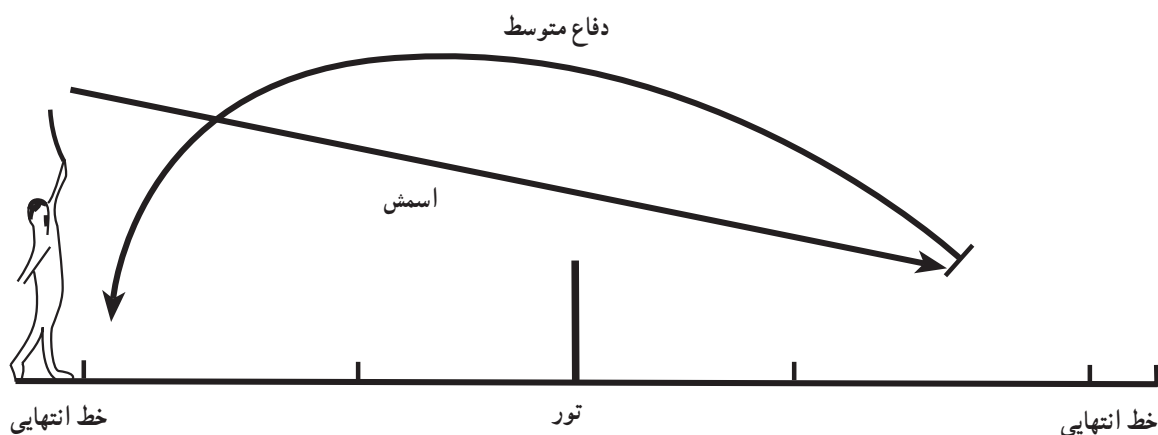
بک‌هند درایو

شکل ۱۰-۸- دفاع درایو با حالت‌های مختلف

متوسط است یعنی صفحه‌ی راکت بیش‌تر به کنار شاتل اصابت می‌کند (شکل ۸-۱۱).

هدف از اجرای دفاع متوسط، حرکت دادن حریف به انتها و یا چپ و راست زمین و نتیجتاً تحت فشار قرار دادن اوست.

۳- دفاع متوسط: این نوع دفاع بیش‌تر در بازی‌های دو نفره مورد استفاده قرار می‌گیرد و با اجرای آن، شاتل با ارتفاع مناسب از حریف عبور می‌کند و به قسمت‌های انتهایی زمین او ارسال می‌شود. حالت برخورد راکت با شاتل تقریباً مانند سرویس



شکل ۸-۱۱- مسیر پرواز دفاع متوسط

## خودآزمایی

- ۱- «اسمش» را تعریف و حالت‌های آن را نشان دهید.
- ۲- انواع دفاع را بیان نمایید.
- ۳- از دفاع کوتاه، درایو و متوسط در چه شرایطی استفاده می‌کنید؟
- ۴- ضربه‌ی درایو چه نوع ضربه‌ای است و مسیر پرواز شاتل چگونه است؟
- ۵- چرا در بازی یک‌نفره از دفاع کوتاه بیش‌تر استفاده می‌شود؟

## ضربه‌ی دراپ<sup>۱</sup> و انواع آن

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

- ۱- دراپ را تعریف کند.
- ۲- انواع دراپ و تفاوت‌های بین آن‌ها را بیان نماید.
- ۳- دراپ آهسته و دراپ تیز را به‌خوبی به‌کار ببرد.
- ۴- موارد استفاده‌ی هرکدام از آن‌ها را بیان کند و به اجرا درآورد.

### دراپ

هم یکی از فریب‌دهنده‌ترین ضربات در بازی بدمینتون، که حریف را از نظر پیش‌بینی دچار اشتباه می‌کند و باعث زحمت فراوان او می‌شود، اما تمام‌کننده‌ی بازی نیست. در این حالت فقط میج دست و میزان شلاق آن جهت و سمت شاتل را تعیین می‌کند. اگر بازیکن ضربات کامل فشاری را با قسمت بالای راکتش و از سطح بالا بزند شاتل مماس با تور عبور می‌کند و به کنار خط هدایت می‌گردد و همین امر باعث تحمیل فشار بیش‌تر به حریف می‌گردد و ابتکار عمل را از او می‌گیرد و حریف، کم‌ترین فرصت را برای پاسخ خواهد داشت.

### پیش‌نهادهایی برای زدن دراپ

- ۱- اولین قانون زدن دراپ صحیح، تلاش در رفتن به طرف شاتل و زدن آن از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن است (حدود ۹۰ سانتی‌متر بالای سر).
- ۲- ضربه‌زدن به شاتل از بالاترین نقطه حداکثر فرصت و امکان را در تصمیم‌گیری می‌دهد، که شاتل چگونه و به چه نقطه‌ای ارسال شود، مستقیم یا کج و یا آهسته یا سریع.
- ۳- از لحظه‌ای که راکت به شاتل زده می‌شود، شاتل باید

دراپ به معنی انداختن است و به ضربه‌ای گفته می‌شود که به وسیله‌ی آن شاتل از بالا و انتها یا وسط زمین به پشت تور و جلوی زمین حریف هدایت می‌شود. حالت رفتن به انتهای زمین و ضربه زدن به شاتل، دقیقاً مانند ضربه‌ی تاس و برخورد راکت و شاتل، از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن می‌باشد و میج با راکت به سمت پایین به شکلی زده می‌شود که شاتل به طرف پشت تور حریف و هر چه نزدیک‌تر به آن هدایت و ارسال شود.

می‌توان ضربه‌ی جلوی تور<sup>۲</sup> را هم نوعی دراپ قلمداد نمود، که در جای خود به‌طور کامل توضیح داده می‌شود. دراپ از ظریف‌ترین ضربات بازی بدمینتون است و بازیکن نیاز به دقت کامل برای اجرای آن دارد تا بتواند شاتل را از نزدیک سطح تور عبور دهد. در غیر این صورت همیشه این خطر وجود دارد که با اندکی اشتباه شاتل به تور اصابت کند و گرفته شود. اگر ضربات بسیار ضعیف باشد این خطر وجود دارد که شاتل از طرفین به خارج برود. یک دراپ خوب باید از نزدیکترین فاصله نسبت به سطح بالایی تور عبور نماید.

یک دراپ می‌تواند یک ضربه‌ی فریب‌آمیز باشد و شاید

۱- Dropshot

۲- Netshot



به سمت پایین پرواز کند و اگر به سمت بالا برود نشان‌دهنده‌ی زدن ضربه از پایین است.

۴- شبیه حرکت «اسمش» عمل شود اما نیروی وارده بر شاتل بسیار کم‌تر است و محل فرود شاتل نزدیک تور است.

۵- از شلاق میج دست به‌طور متناسب استفاده شود و راکت به‌طرف پایین زاویه داده شود تا شاتل به قسمت جلوی تور حریف هدایت گردد.

۶- دقت و هوشیاری بازیکن موجب موفقیت ضربه‌ی دراپ می‌شود.

۷- انتهای حرکت دست و راکت پس از ضربه زدن به طرف پایین و سمت مخالف آغاز حرکت می‌باشد.

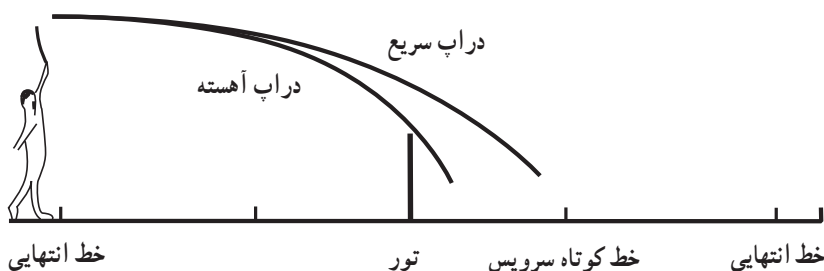
### انواع دراپ

دراپ به دو شکل انجام می‌شود: آهسته<sup>۲</sup> (معمولی) و سریع<sup>۳</sup> (حمله‌ای).

دراپ آهسته (معمولی): از انواع ضرباتی است که شاتل با کم‌ترین نیرو و سرعت روانه‌ی پشت تور زمین حریف می‌گردد و



شکل ۱-۹- حالت بدن و راکت در دراپ آهسته



شکل ۲-۹- تفاوت مسیر پرواز شاتل دراپ‌های آهسته و سریع

۱- به حالتی که در آن میج دست از بالا به طرف پایین و متناسب با نوع ضربه‌ی ارسالی زده می‌شود «شلاق میج» می‌گویند. (flick)

۲- Slowdrop

۳- Fastdrop

۴- Smash

سر راکت با حرکت شلاق میچ با سرعت شاتل را به سمت پایین و هدف مورد نظر هدایت می کند (شکل ۳-۹). معمولاً بازیکنان این نوع دراپ را بیش تر با حالت کات<sup>۱</sup> انجام می دهند و انتهای حرکت دست و راکت پس از اجرای عمل به طرف پایین و مخالف آغاز حرکت راکت است.

این نوع دراپ در بازی های یک نفره و دونفره برحسب نیاز تاکتیکی بازیکن مورد استفاده قرار می گیرد. یک دراپ سریع باعث می شود که ابتکار عمل از حریف گرفته شود و در گام هایش دچار اشتباه گردد و در ارسال دقیق شاتل ناکام بماند.

دراپ سریع (حمله ای): دراپ سریع، ضربه ای است که شاتل را از انتهای زمین با سرعت بیش تر نسبت به دراپ آهسته روانه ی زمین حریف می کند و طبعاً شاتل کمی دورتر از تور و در محدوده ی خط کوتاه سرویس و یا کمی دورتر از آن فرود می آید. در این حالت نیروی وارده بر شاتل بیش تر از دراپ آهسته و کم تر از اسمش است و قصد بازیکن بر هم زدن تعادل حریف و گرفتن ابتکار عمل از اوست. شاید بتوان گفت که نیروی وارده بر شاتل حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد نیروی یک اسمش است و حالت فریب آن نیز بیش تر است. زاویه ی برخورد راکت و شاتل حدود ۴۵ درجه است و



شکل ۳-۹- حالت بدن و راکت در دراپ سریع

## خودآزمایی

- ۱- دراپ را تعریف کنید.
- ۲- تفاوت های بین دو نوع دراپ را توضیح دهید.
- ۳- دراپ سریع را اجرا و ویژگی های آن را ذکر کنید.
- ۴- دراپ آهسته را اجرا و ویژگی های آن را بیان نمایید.

۱- کات (cut) یعنی این که راکت به طور مایل و اُریب به کنار شاتل کشیده شود.

## ضربه‌ی زیردست (آندرهند<sup>۱</sup>) و انواع آن

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

- ۱- آندرهند را تشریح کند و به اجرا در آورد.
- ۲- انواع آندرهند را در بد مینتون نام ببرد و به طور عملی اجرا نماید.
- ۳- تفاوت آندرهند کلیر و آندرهند دراپ را بیان نماید.
- ۴- موارد استفاده‌ی هر کدام از آن‌ها را بیان و عمل کند.

### ضربه‌ی زیردست (آندرهند)

به وسیله‌ی آن شاتل مانند سرویس بلند یک نفره با ارتفاع زیاد به انتهای زمین حریف ارسال می‌گردد.

آندرهند کلیر را می‌توان با فورهند و بک‌هند اجرا کرد و آن چه مهم است حرکت پاها به طرف جلوی تور و شاتل است، که نقشی اساسی در موفقیت این ضربه دارد.

حرکت پاها به طرف جلو همان حالتی است که در بخش‌های قبلی به طور کامل توضیح داده شده است و باید در نظر داشت که هم برای فورهند و هم برای بک‌هند پای موافق راکت در جلو حرکت می‌کند. در این قسمت به توضیح آندرهند کلیر فورهند و سپس آندرهند کلیر بک‌هند می‌پردازیم.

**آندرهند کلیر فورهند<sup>۲</sup>:** در این حالت پس از اجرای حرکت پاها به طور صحیح، پای جلو به حالت زانو خم و زاویه‌دار و پای عقب تقریباً کشیده‌تر است (شکل ۱-۱۰ شماره‌ی ۱). دست راکت‌دار به طرف عقب بدن و به سمت راکت می‌رود. ساعد به طرف خارج می‌چرخد<sup>۵</sup> و کف دست را به سمت سقف قرار می‌دهد. با نزدیک شدن شاتل شانه به طرف جلو گردش می‌کند و

هرگاه بازیکن، بنا به دلایلی، نتواند شاتل را از بالا بزند به ناچار مجبور خواهد شد آن را از پایین بزند.

یکی از ضربه‌هایی که معمولاً از پایین زده می‌شود ضربه‌ی آندرهند است که متناسب با شرایط بازیکن زننده، از جلوی تور در جواب دراپ و یا ضربه‌ی کوتاه روی تور حریف و یا از وسط یا عقب زمین در جواب اسمش‌های متنوع حریف، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آندرهند اساساً یک ضربه‌ی کاملاً دفاعی است و بازیکن با اجرای آن می‌خواهد شرایط نامتعادل خود را اصلاح کند و هر چه سریع‌تر به مرکز زمین برگشت نماید.

### انواع آندرهند

آندرهند به دو شکل مورد استفاده قرار می‌گیرد: آندرهند کلیر<sup>۲</sup> و آندرهند دراپ<sup>۳</sup>.  
آندرهند کلیر: ضربه‌ای است که در جواب دراپ و یا ضربه‌ی کوتاه جلوی تور حریف مورد استفاده قرار می‌گیرد و

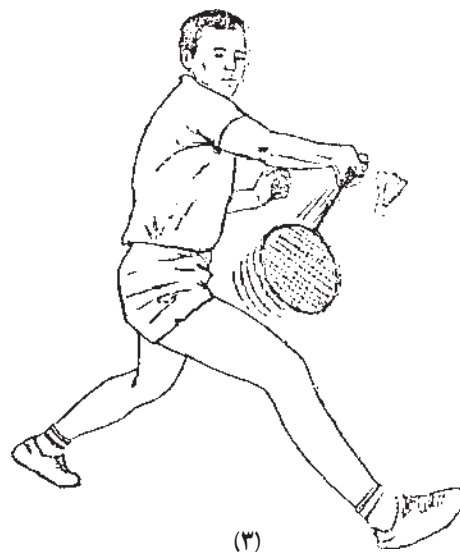
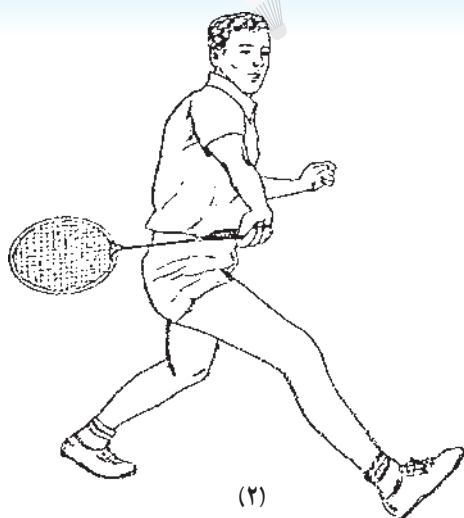
۱- Underhand

۲- Underhand clear

۳- Underhand drop

۴- Forehand underhand clear

۵- Supination



شکل ۱-۱-۱۰- مراحل آندره‌ند کلییر (فورهند)

سپس بازو به طرف داخل می‌چرخد و ساعد هم به تبعیت و با شدت به داخل<sup>۱</sup> حرکت می‌کند (شکل ۱-۱۰ شماره‌ی ۲). سر راکت باید شاتل را از بالاترین و جلوترین نقطه نسبت به پای جلویی بزند (شکل ۱-۱۰ شماره‌ی ۳).

بازو حالت چرخش به طرف جلو و بالا رفتن به سوی سقف را ادامه می‌دهد تا شاتل را با ارتفاع زیاد به عقب زمین حریف هدایت کند و پس از اجرای ضربه، ادامه‌ی حرکت دست مانع از انحراف شاتل از هدف مورد نظر خواهد شد و نهایتاً راکت به سمت مخالف شروع حرکتش می‌رود (شکل ۱-۱۰ شماره‌ی ۴).

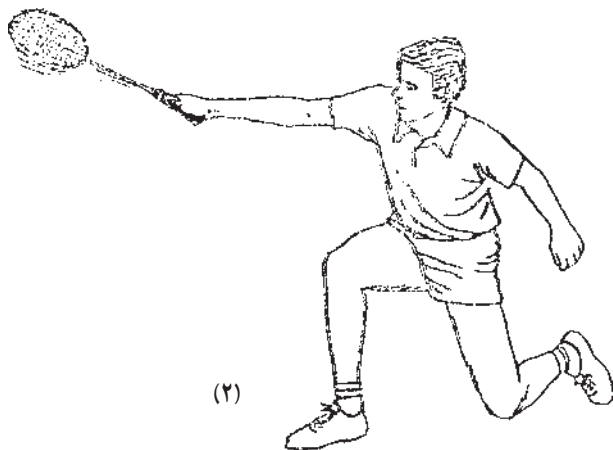


شکل ۱-۲-۱۰- آندره‌ند کلییر فورهند

دست و راکت بازیکن پس از اجرای ضربه به طرف شانه‌ی دست راکت‌دار ادامه می‌یابد (شکل ۳-۱۰ شماره ۳).

**آندره‌ند دراپ<sup>۲</sup>:** آندره‌ند دراپ به ضرباتی گفته می‌شود که شاتل به وسیله‌ی آن از پایین به جلوی زمین حریف و پشت تور هدایت می‌شود و زنده‌ی ضربه آن را در حالی می‌زند که نزدیک تور باشد و یا با تور فاصله داشته باشد، مثلاً از وسط یا عقب زمین خود اقدام می‌کند. آندره‌ند دراپ یک ضربه‌ی دفاعی است و بازیکن برحسب اجبار و شرایط تحت فشار آن را به شکل فورهند و یا بک‌هند اجرا می‌کند.

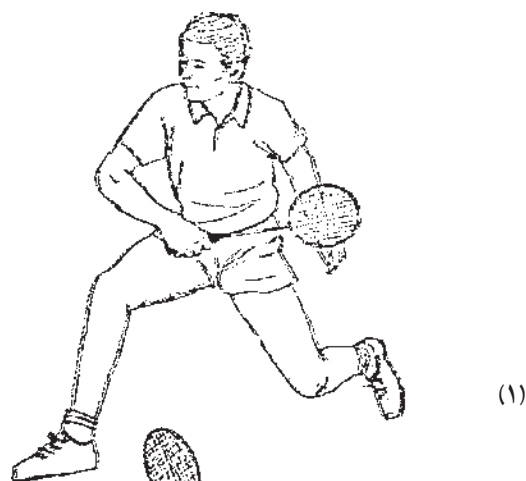
ضربه‌ی دفاع کوتاه نوعی آندره‌ند دراپ است که در مقابل اسمش حریف از آن استفاده می‌شود که به تفصیل در مورد آن بحث شد.



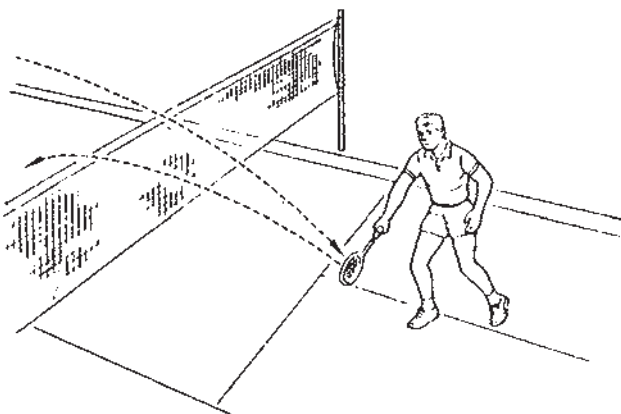
شکل ۴-۱۰ آندره‌ند کلیر بک‌هند

**آندره‌ند کلیر بک‌هند<sup>۱</sup>:** در این حالت هم پس از اجرای حرکت پاها به طور صحیح و رسیدن به نزدیک تور، پای جلو، به حالت خمیده و پای عقب کشیده‌تر است (شکل ۴-۱۰). بیش‌تر وزن بدن روی پای جلو (موافق راکت) است و دست و شانه‌ی راکت‌دار باید در جلوی بدن و به سمت تور باشد (شکل ۳-۱۰ شماره ۱).

ساعد به طرف داخل می‌چرخد و سر راکت به طرف عقب بدن کشیده می‌شود، به شکلی که کف دست به طرف زمین قرار بگیرد. با باز کردن آرنج به طرف جلو و بالا و عمل چرخش ساعد به طرف خارج، راکت به طرف بالا و جلو حرکت داده می‌شود و راکت در بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن به شاتل ضربه می‌زند (شکل ۳-۱۰ شماره ۲ و شکل ۴-۱۰). حرکت



شکل ۳-۱۰ مراحل آندره‌ند کلیر (بک‌هند)



شکل ۷-۱۰ حالت آندره‌ند دراپ از وسط زمین بازی

### ضربه‌ی جلوی تور<sup>۳</sup>

این ضربه را می‌توان نوعی آندره‌ند دراپ نامید که میچ دست و راکت با نیروی بسیار کم شاتل را به زمین حریف و هر چه نزدیک‌تر به تور می‌لغزاند (شکل ۸-۱۰).

این ضربه بسیار ظریف است و بازیکن باید دارای مهارت ویژه‌ای در اجرای آن باشد و معمولاً در جواب دراپ و ضربه‌ی جلوی تور حریف زده می‌شود.

حرکت پا به همان روشی است که در بخش مربوط توضیح داد و حالت‌ها مانند آندره‌ند کلیر است با این تفاوت که پای موافق به تور نزدیک‌تر می‌شود و پای عقب به حالت کشیده است.

دست تقریباً به‌طور کامل کشیده است و شاتل را در بالاترین نقطه، نسبت به تور، دریافت می‌کند و شاتل به حالت غلتان به پشت تور در زمین حریف هدایت می‌شود. برای ضربه‌ی فوره‌ند، دست به خارج بدن می‌چرخد و میچ به سمت انگشت شست ثابت می‌گردد و کف و انگشتان دست به طرف سقف قرار می‌گیرند (شکل‌های ۹-۱۰ و ۱۱-۱۰ شماره‌ی ۱). برای ضربه‌ی بک‌هند دست به طرف داخل بدن می‌چرخد و میچ به سمت انگشت شست به شکلی ثابت می‌گردد که کف دست و انگشتان به طرف زمین قرار می‌گیرد (شکل‌های ۱۰-۱۱ و ۱۱-۱۰ شماره‌ی ۲).

برای اجرای آندره‌ند دراپ فوره‌ند حرکت پاها به همان ترتیبی است که در بخش مربوط توضیح داده شده است و دست و راکت ضمن دراز شدن به سمت فوره‌ند و شاتل، به عقب و پایین می‌چرخد<sup>۱</sup>، به شکلی که کف دست و انگشتان به طرف سقف قرار می‌گیرند و راکت با زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه نسبت به افق (پشت راکت) به شاتل ضربه می‌زند و آن را به جلوی زمین حریف و نزدیک تور هدایت می‌کند (شکل ۵-۱۰).



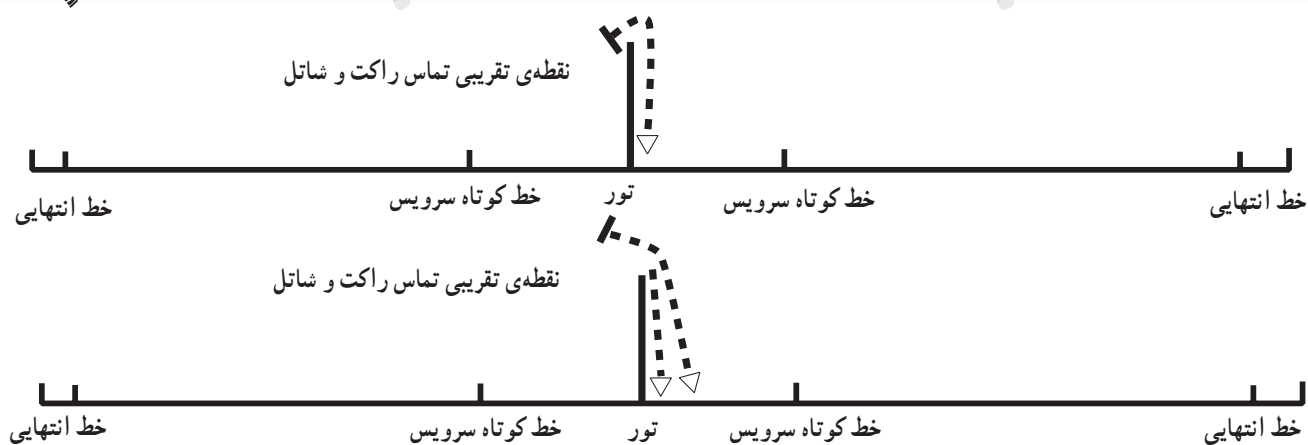
شکل ۵-۱۰ آندره‌ند دراپ فوره‌ند از وسط زمین

برای اجرای آندره‌ند دراپ بک‌هند، حرکت پاها به همان شکلی است، که در بخش مربوط توضیح داده شد. دست و راکت ضمن دراز شدن به سمت بک‌هند و شاتل، به عقب و پایین می‌چرخد<sup>۲</sup>، به‌صورتی که کف دست و انگشتان به طرف زمین قرار می‌گیرند و راکت با زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه (پشت راکت) به شاتل ضربه می‌زند و آن را به جلوی زمین حریف و نزدیک تور هدایت می‌کند (شکل‌های ۶-۱۰ و ۷-۱۰).

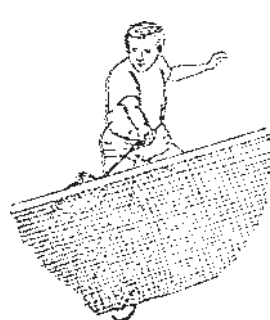


شکل ۶-۱۰ حالت آندره‌ند دراپ بک‌هند از وسط زمین

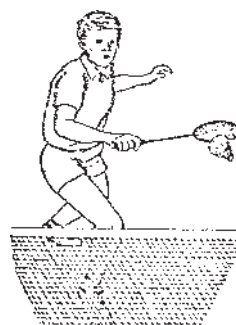




شکل ۸-۱۰ مسیر پرواز شاتل در ضربات جلوی تور (فورهند و بک‌هند) و همچنین محل تماس راکت و شاتل نسبت به تور



شکل ۹-۱۰ ضربه‌ی جلوی تور فورهند



شکل ۱۰-۱۱ ضربه‌ی جلوی تور بک‌هند



شکل ۱۱-۱۰ ضربه‌ی جلوی تور فورهند (۱) و بک‌هند (۲)

- ۹- برای آن که فرود شاتل حداقل فاصله را نسبت به تور داشته باشد، بهتر است میچ و صفحه‌ی راکت به طرف سقف برگردانده شود تا صفحه‌ی راکت به حالت افقی و موازی با زمین درآید.
- ۱۰- بازیکن باید از پاها، بالاتنه و دست‌ها برای رسیدن به شاتل استفاده کند و هر چه سریع‌تر این عمل را اجرا کند شاتل را از بالاتر دریافت می‌کند و می‌تواند تصمیم بهتری بگیرد.



شکل ۱۲-۱۰- جابه‌جایی انگشتان روی دسته‌ی راکت برای ضربه‌ی جلوی تور و دریافت شاتل از بالاترین نقطه‌ی ممکن

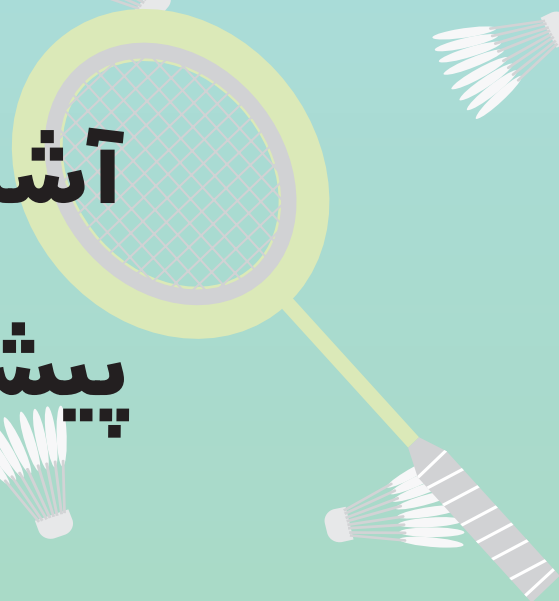
## پیش‌نهادهایی برای اجرای ضربه‌ی جلوی تور

- ۱- این ضربه نیاز به نیروی اضافی ندارد و باز شدن دست و راکت و تماس به شاتل باعث می‌شود که حرکت دل‌خواه به وجود آید و شاتل به آرامی از روی تور عبور نماید.
- ۲- هنگام تماس راکت و شاتل، صفحه‌ی راکت مایل و زاویه‌ای متناسب به طرف جلو و در مسیر هدایت شاتل داشته باشد.
- ۳- این ضربه به نیرو احتیاج ندارد و بیش‌تر به دقت و ظرافت نیازمند است.
- ۴- پس از تماس راکت و شاتل، ادامه‌ی حرکت دست و راکت ضرورتی ندارد.
- ۵- برای اجرای ظریف‌تر ضربه‌ی جلوی تور با فورهند و یا بک‌هند می‌توان با جابه‌جا کردن انگشتان دست روی دسته‌ی راکت، حداقل تماس را بین آن‌ها برقرار کرد و حتی دسته‌ی راکت را از عقب‌تر گرفت و به این وسیله طول آن را افزایش داد تا سریع‌تر به شاتل دسترسی پیدا کند. در این حالت، عمل و جابه‌جایی انگشتان شست و اشاره نقش اساسی دارد و باعث سهولت کار می‌شود (شکل ۱۲-۱۰).
- ۶- برای موفقیت بهتر در موارد فوق، بازیکن باید بتواند بدن خود را به‌خوبی کنترل کند و سپس برای گرفتن شاتل اقدام نماید.
- ۷- در هر دو مورد فورهند و بک‌هند سعی شود سر و سینه به طرف زمین حریف باشد.
- ۸- از حرکت میچ دست با دقت و ظرافت استفاده شود تا شاتل به سوی هدف مورد نظر لغزانده شود.

## خودآزمایی

- ۱- آدرهند و انواع آن را تعریف کنید.
- ۲- آدرهند کلیه را اجرا و ذکر کنید چه مواقعی از آن استفاده می‌کنید؟
- ۳- آدرهند دراپ را اجرا کنید و زمان استفاده از آن را بیان نمایید.
- ۴- آدرهند کلیه فورهند را به طور کامل شرح دهید و اجرا کنید.
- ۵- آدرهند کلیه بک‌هند را توضیح دهید و به اجرا درآورید.
- ۶- ضربه‌ی جلوی تور را تعریف کنید و انواع آن را توضیح دهید.

# آشنایی با تکنیک‌های پیشرفته در بدمینتون



## ضربات بک‌هند<sup>۱</sup>

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

- ۱- ضربات بک‌هند را درک کند و شرح دهد.
- ۲- ضربه‌ی تاس بک‌هند را به خوبی اجرا کند.
- ۳- ضربه‌ی دراپ بک‌هند را توضیح دهد و انواع آن را اجرا کند.
- ۴- ضربه‌ی اسمش بک‌هند را به خوبی درک کند و به درستی نمایش دهد.
- ۵- ضمن اجرای ضربه‌ی دورسر، محاسن آن را نسبت به بک‌هند بیان کند.

## بک‌هند

می‌دانند، زیرا بازیکن قادر نیست این ضربه را با قدرت ضربات فورهند بزند.

این امر طبیعی به نظر می‌رسد چون در ضربه‌ی بک‌هند دو منبع از منابع سه‌گانه‌ی تولید نیرو برای زدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. یعنی گردش بازو و کار شلاق زدن میچ دست. در حقیقت کم‌بود نیروی ضربه‌ی بک‌هند از عدم انتقال وزن بدن به جلو ناشی می‌شود که همین امر موجب کاهش قدرت ارسال شاتل به مسافت دورتر زمین حریف خواهد شد. بنابراین، یک بازیکن بدمیتون برای زدن ضربه‌ی بک‌هند ناچار است از منابع تولید نیرو، یعنی گردش بازو و شلاق میچ دست حداکثر بهره و استفاده را ببرد و باید در این مورد، تأکید کامل شود.

حالت ارتجاعی بیش‌تر شانه باعث افزایش میدان عمل گردش بازو و در نتیجه تولید نیروی بیش‌تر در آن می‌شود (شکل ۱۱-۱).

به ضرباتی که با پشت دست زده می‌شود، بک‌هند می‌گویند. در این حالت، پشت دست بازیکن زننده‌ی ضربه، به طرف تور و زمین مقابل خواهد بود.

در بدمیتون همه‌ی ضربات را می‌توان با پشت دست زد ولی بازیکنان خوب در عقب زمین خود کم‌تر از این ضربه استفاده می‌کنند و تلاششان استفاده‌ی بیش‌تر از ضربات جلوی دست (فورهند)<sup>۲</sup> است، مگر این که مجبور به استفاده از بک‌هند شوند. یکی از دلایل مهم استفاده‌ی کم‌تر از ضربات بک‌هند در انتهای زمین خود، ضعف بازیکن در انتقال نیروی کامل به شاتل است که همین امر باعث می‌شود شاتل با سرعت و قدرت کم‌تری به زمین حریف ارسال شود.

دلیل دیگر، قرار گرفتن پشت بازیکن به طرف زمین حریف است که باعث کاهش میدان دید زننده‌ی ضربه می‌شود. اکثر بازیکنان، ضربه‌ی بک‌هند را یک ضربه‌ی مشکل



(۳)



(۲)



(۱)



(۵)



(۴)

شکل ۱-۱۱- حالت اصلی ضربات بک هند را نشان می دهد.

### ضربه‌ی تاس بک هند

ضربه‌ی (تاس بک هند)، ضربه‌ای است که از سمت دست بدون راکت بازیکن زده می شود و مخصوص بازی های یک نفره است. در لحظه‌ی زدن ضربه، صورت و بدن بازیکن تقریباً پشت به تور قرار می گیرد و پاها به طرف گوشه‌ی بک هند به شکلی هستند

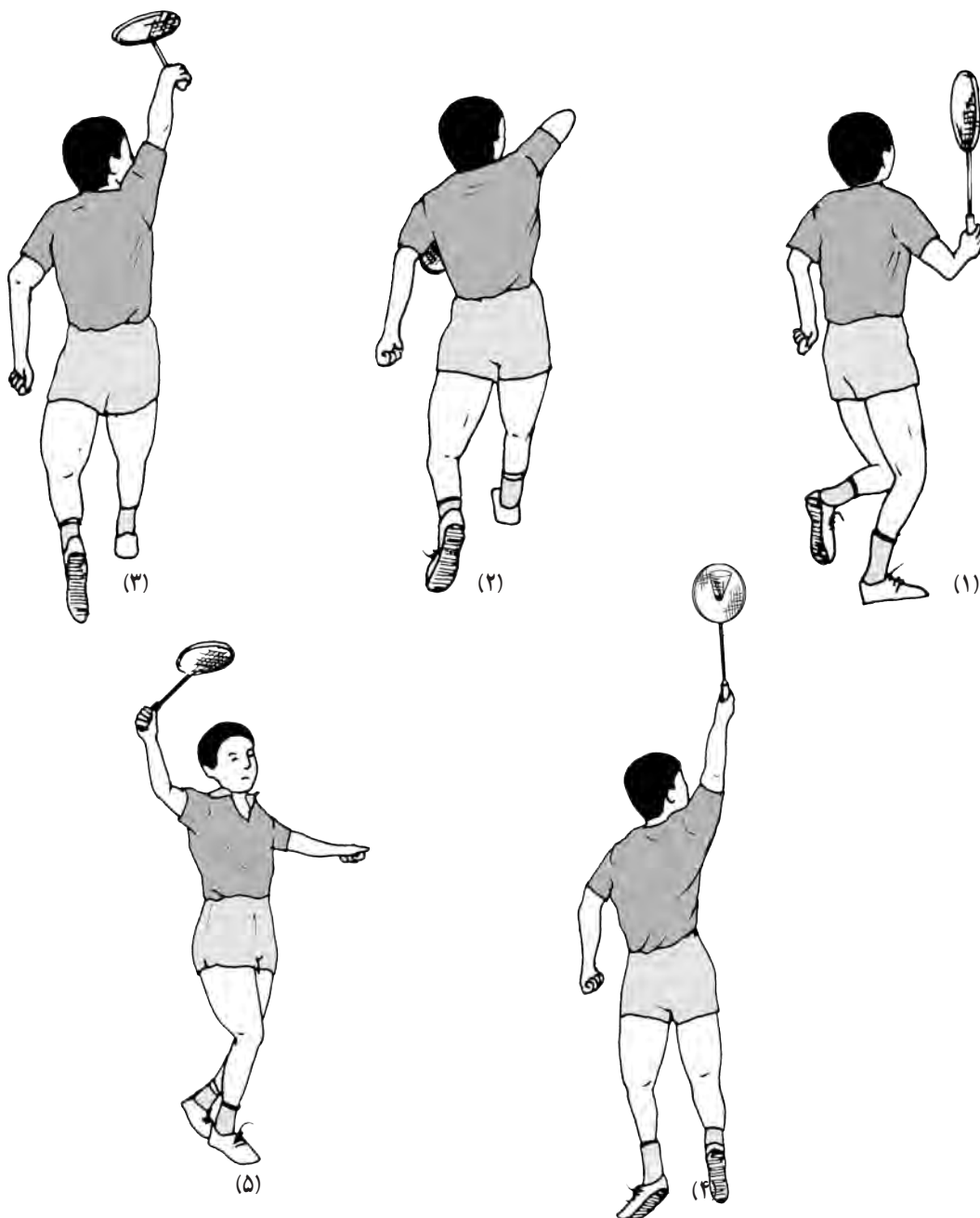
که پای موافق راکت حدوداً نیم گام نسبت به پای مخالف راکت نزدیک تر به آن است.

در لحظه‌ی ضربه زدن، بیش تر وزن بدن بر روی پای موافق راکت است. با خم کردن ساعد دست راکت دار از آرنج به طرف شانه‌ی دست بدون راکت، سر راکت (صفحه‌ی راکت) به طرف



شاتل هدایت می‌شود. در حالی که آرنج باز می‌شود، قسمت بالای دست و ساعد با شدت به طرف خارج بدن می‌چرخد و باز می‌شود تا حداکثر سرعت را در راکت ایجاد کند. شاتل با آرنج و ساعد باز زده می‌شود. نقطه‌ی برخورد راکت و شاتل دقیقاً جلوی بدن و سمت شانه‌ی دست راکت‌دار است (شکل‌های ۲-۱۱ و ۳-۱۱).

سقف زاویه پیدا می‌کند. ساعد کاملاً به طرف داخل می‌چرخد و با این حرکت، بازیکن باید نگاه خود را به طرف پشت دست راکت‌دار در مسیر پرواز شاتل متوجه سازد. بازیکن با حرکت پای موافق راکت به طرف بالا و جلو و انتقال وزن بدن به روی پای مخالف راکت، ضربه زدن را آغاز می‌کند. با حرکت آرنج و ساعد به طرف بالا راکت هم به سمت



شکل ۲-۱۱- مراحل مختلف ضربه‌ی تاس بک‌هند





(۳)



(۲)



(۱)



(۶)

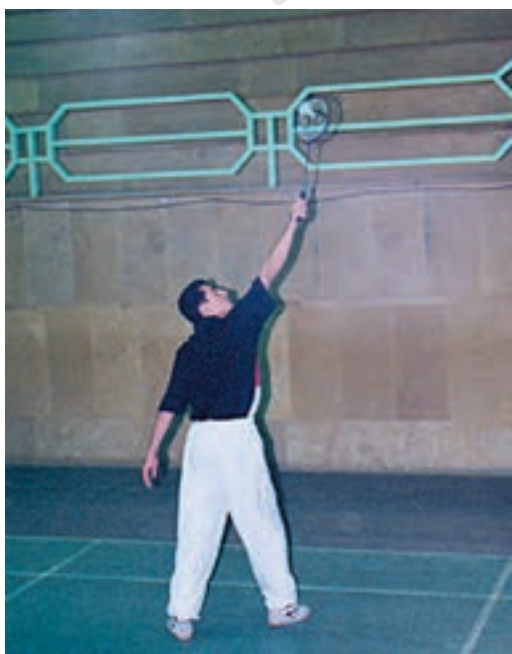


(۵)



(۴)

شکل ۳-۱۱- مراحل مختلف ضربه‌ی تاس بک‌هند



شکل ۴-۱۱- ضربه‌ی تاس بک‌هند با حرکت پای موافق راکت

۱۱- هرگاه ضربه به شاتل از نزدیک بدن اجرا شود، نیازی به حرکت پای موافق راکت نیست و چرخاندن بالاتنه و انتقال وزن بدن به روی پای مخالف راکت برای زدن ضربه کافی است. در این حالت دید بازیکن نسبت به زمین حریف نیز بیش‌تر است ولی ممکن است نیروی وارد بر شاتل در مقایسه با حرکت قبلی کم‌تر باشد (شکل ۵-۱۱).



شکل ۵-۱۱- ضربه‌ی تاس بک‌هند بدون حرکت پای موافق راکت (تکیه روی پای مخالف)

برای داشتن حداکثر سرعت و عکس‌العمل به موقع، باید همه‌ی قسمت‌های دست به‌ویژه ساعد و میچ هماهنگی کاملی داشته باشند تا راکت به موقع به شاتل اصابت کند. پس از زدن شاتل، توجه و نگاه بازیکن باید به کف دست خود در جلو و بالای سرش باشد. مهم‌ترین قسمت حرکت، تنظیم زمان حرکت میچ است که سر راکت را به طرف جلو می‌چرخاند تا شاتل به موقع زده شود. برای بسیاری از بازیکنان، آماده کردن وضعیت خود هنگام زدن ضربه‌ی بک‌هند از انتهای زمین مشکل است. پیش‌نهادهایی برای اجرای بهتر ضربه‌ی تاس بک‌هند

- ۱- ضربه‌ی تاس بک‌هند را مانند تاس فورهند باید از بالاترین و جلو‌ترین نقطه‌ی ممکن و از سمت دست بدون راکت اجرا کرد.

- ۲- نقش ساعد، میچ و شست و باز شدن هم‌آهنگ و به موقع آن‌ها در ضربات بک‌هند به‌ویژه تاس بک‌هند، بسیار مهم و اساسی است.

- ۳- قبل از زدن ضربه، آرنج دست راکت‌دار بازیکن باید به سمت شاتل باشد که به طرف او در حرکت است.

- ۴- برای فرستادن شاتل به مسافت دور و مناسب و با ارتفاع، مسئله‌ی تنظیم زمان بسیار مهم و اساسی است.

- ۵- به هنگام اجرای ضربه، پهلوی و کنار دست راکت‌دار بازیکن به سمت تور برگردانیده شود و بازیکن شاتل را نگاه کند.

- ۶- بازیکن باید میچ خود را کج کند و ضربه، در حالی که بدن متمایل به جلو است، زده شود.

- ۷- آرنج به طرف شاتل نشانه‌گیری شود و سر راکت به وسیله‌ی میچ هدایت و شاتل به بالا و عقب زده شود.

- ۸- مسئله‌ی اساسی که اغلب فراموش می‌شود آن است که ضربه را باید با بازوی باز، و در حالی که شانه‌ی دست راکت‌دار در حال باز شدن است، زد.

- ۹- شاتل نباید زیاد به بدن نزدیک شود. به اصطلاح شاتل را باید از بیرون بدن زد.

- ۱۰- برای اجرای صحیح این ضربه، باید پای موافق راکت جلو باشد و هرگز نباید آن قدر چرخید که دیگر نتوان زمین حریف را دید تا ضربه‌ها مؤثرتر باشد (شکل ۴-۱۱).



شکل ۱۱-۷ حالت راکت در تاس بک‌هند دفاعی

۲- تاس بک‌هند حمله‌ای: در این حالت، صفحه‌ی راکت تقریباً به طرف دیوار روبه‌رو است و زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل نیز کم‌تر از  $90^\circ$  درجه است. شاتل با ارتفاع کم‌تر و سرعت بیش‌تر نسبت به تاس بک‌هند دفاعی از انتهای زمین خود به انتهای زمین حریف فرستاده می‌شود (شکل‌های ۱۱-۸ و ۱۱-۹).



شکل ۱۱-۸ حالت راکت در تاس بک‌هند حمله‌ای

۱۲- یک روش مفید برای ضربه‌ی قوی‌تر آن است که بدن بیش از حد به طرف دست بدون راکت بچرخد تا راکت در نزدیکی شانه‌ی مخالف قرار بگیرد (شکل ۱۱-۶).



شکل ۱۱-۶ ضربه‌ی تاس بک‌هند با خم کردن بالاتنه

۱۳- در این ضربه حالت میج زدن فقط شامل پایین و بالا نیست بلکه یک حرکت مخالف و موافق عقربه‌های ساعت نیز توسط میج اجرا می‌شود.

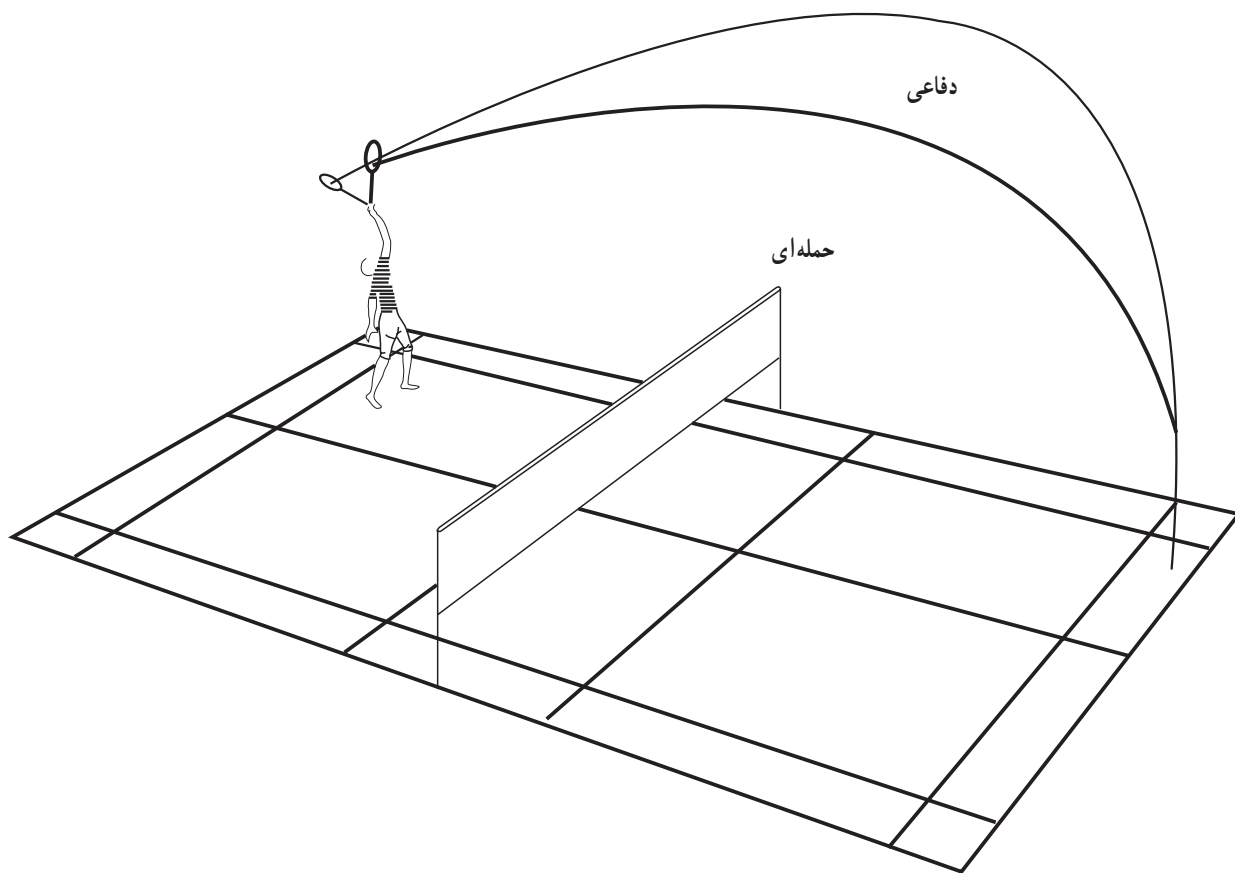
۱۴- فاصله‌ی دو پا از هم حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه‌ها است و قبل از زدن ضربه، سنگینی بدن روی پای مخالف راکت است و به تدریج با حرکت راکت به جلو، وزن بدن از پای مخالف به پای موافق راکت منتقل می‌شود تا بدن به طور کامل به حالت اولیه‌ی خود بازگردد.

## انواع تاس بک‌هند

این ضربه را نیز مانند تاس فورهند به دو شکل می‌توان اجرا کرد:

۱- تاس بک‌هند دفاعی: در این حالت، صفحه‌ی راکت تقریباً به طرف سقف سالن است و زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل حدود  $90^\circ$  درجه خواهد بود و شاتل با ارتفاع زیاد و سرعت مناسب از انتهای زمین خود به انتهای زمین حریف فرستاده می‌شود (شکل‌های ۱۱-۷ و ۱۱-۹).





شکل ۹-۱۱- مسیر پرواز شاتل در تاس بک‌هند دفاعی و حمله‌ای

### ضربه‌ی دراپ بک‌هند

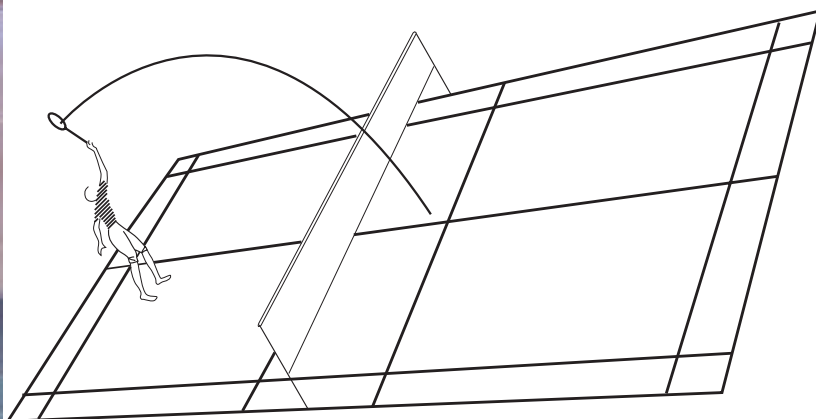
برای درست زدن این ضربه، پاها و حالت بدن مانند ضربه‌ی تاس بک‌هند قرار می‌گیرند. دست و راکت هم به همان صورت مسیر خود را طی می‌کند. فقط در لحظه‌ی برخورد راکت به شاتل، صفحه‌ی راکت با کمک مچ دست و فشار شست، شاتل را به سمت پایین و جلوی تور زمین حریف هدایت می‌کند.

همه‌ی حالت‌های قبل و بعد از ضربه مانند ضربه تاس بک‌هند است و شیوه‌ی برگشت به مرکز زمین هم به همان طریق

خواهد بود.

این نوع دراپ را نیز مانند دراپ فورهند می‌توان به صورت آهسته و یا سریع زد.

**الف - دراپ آهسته (کُند):** در این حالت صفحه‌ی راکت به شکلی به شاتل برخورد می‌کند که شاتل با سرعت کم به جلوی زمین حریف و هرچه نزدیک‌تر به تور فرود آید. برای اجرای این عمل لازم است در زمان برخورد راکت به شاتل، صفحه‌ی راکت اندکی متمایل به عقب باشد (شکل ۱۰-۱۱).



شکل ۱۰-۱۱- دراپ بک‌هند آهسته

**ب- دراپ سریع (تند):** به این دراپ، تیز هم می‌گویند. راکت کاملاً متمایل به جلو باشد. در این حالت، صفحه‌ی راکت به شکلی به شاتل برخورد می‌کند که شاتل با سرعت نسبتاً زیاد به زمین حریف اصابت کند و در محدوده‌ی خط کوتاه سرویس ارسال می‌شود. برای اجرای این عمل، لازم است در زمان برخورد راکت به شاتل، صفحه‌ی راکت در موفقیت اجرای این ضربه، سرعت و هماهنگی باز شدن ساعد و میچ و کنترل شست دست راکت‌دار بسیار مهم و اساسی است. به خصوص حرکت میچ که باید با سرعت نسبتاً زیاد صفحه‌ی راکت را به طرف پایین بزند (شکل ۱۱-۱۱).



(۳)



شکل ۱۱-۱۱- دراپ بک‌هند سریع (تیز)



(۱)

همه‌ی حالت‌های بدن و دست و راکت، همانند ضربه‌ی دراپ بک‌هند است. اما سرعت حرکت در زدن این ضربه باید زیاد باشد و بازیکن باید سریع به طرف شاتل برود و سریع‌تر به مرکز زمین برگردد. سرعت و شدت حرکت دست و راکت در زمان برخورد به شاتل باید به حداکثر برسد. ضرورت هماهنگی اندام‌های عمل‌کننده یعنی ترتیب زمانی باز شدن ساعد، مچ دست راکت‌دار و عمل شست در لحظه‌ی زدن ضربه‌ی اسمش بک‌هند باید به مراتب بیش‌تر از ضربات دیگر بک‌هند باشد (شکل ۱۲-۱۱).



(۱)



(۲)

شکل ۱۲-۱۱- حالت بدن و راکت در ضربه‌ی بک‌هند اسمش

## نکاتی در مورد دراپ بک‌هند

- ۱- حرکت باید به شکلی اجرا شود که تا لحظه‌ی آخر، عمل بک‌هند دراپ واضح و مشخص نباشد تا حریف دیرتر متوجه شود (مانند انواع دیگر دراپ).
- ۲- هر اندازه شاتل نزدیک‌تر به تور و جلوی زمین حریف فرود آید، بهتر است و حریف را دچار مشکلات پیش‌تری می‌کند.
- ۳- بیش‌ترین حالت فریب و اغوا در ضربات دراپ به‌روشن‌های زیر به وجود می‌آید:
  - الف - بالاترین حالت فریب را با تأکید روی سرعت و قدرت گردش و چرخش مچ به‌وجود بیاورید.
  - ب - فراموش کنید که این عمل محدودیتی برای شما و برنده شدن دارد. بنابراین، حالت اجرای دراپ فریب‌آمیز را هر چه بیش‌تر تمرین کنید.
  - ج - ضربه‌ی دراپ را با صلابت و ثبات اما با ظرافت و لطافت تمرین کنید و بزنید. حالت اجرای آن طبیعی و معمولی باشد و خردمندانه از آن استفاده کنید.
  - ۴- ضربه زدن به حالت مورّب به علت چرخش طبیعی مچ دست در این ضربه راحت‌تر و ساده‌تر است. بنابراین، باید برای تسهیل در زدن دراپ بک‌هند مستقیم، بیش‌تر تمرین کرد.
  - ۵- برای موفقیت بیش‌تر در این ضربه، باید شاتل را از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن و در سمت دست بدون راکت زد.
  - ۶- از چرخانیدن بالاتنه به سمت دست بدون راکت به‌اندازه‌ی مناسب و مورد نیاز استفاده کنید و گرداندن بیش از حد بالاتنه باعث می‌شود که دید بازیکن نسبت به زمین حریف و حرکات او کاهش یابد.
  - ۷- حرکت دست کاملاً مانند حرکت دست در ضربه‌ی اسمش بک‌هند است فقط سرعت دست و راکت و در نتیجه سرعت شاتل بسیار کم‌تر و حدود ۵-۲۰ درصد اسمش بک‌هند است.

## ضربه‌ی اسمش بک‌هند

یک ضربه‌ی استثنایی است که هر بازیکنی قادر به اجرای آن نیست و بازیکنانی هم که قادر به اجرای آن باشند، در مواقع خاصی از آن استفاده می‌کنند، اما بهتر است که اگر بازیکنی قادر به اجرای آن باشد، این ضربه را اجرا کند.



۳- سریع رسیدن به شاتل به شاتل در ضربه‌ی اسمش بک‌هند نه تنها زمان پاسخ و ابتکار عمل را از حریف می‌گیرد، بلکه باعث برگشت سریع زنده ضربه به مرکز زمین می‌شود.

۴- اگر برگشت بازیکن به مرکز زمین پس از ضربه‌ی اسمش بک‌هند آرام و آهسته باشد و بازیکن نتواند به موقع به مرکز زمین برسد، ضمن این که زاویه‌ی بسیار خوبی برای پاسخ دادن مقابل حریف باز می‌شود، باعث عکس‌العمل حریف برای اجرای ضدحمله‌ی سریع و شدید و خطرناکی خواهد شد.

۵- در این ضربه شاتل حتماً باید از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن زده شود (نقطه‌ی تماس راکت و شاتل بالا و بین عقب و تور باشد). در غیر این صورت، میزان موفقیت کاهش می‌یابد.

۶- ارسال شاتل به طرف پایین فقط با میچ زدن قوی میسر است و باید میچ را برای این منظور تقویت کرد.

۷- وزن بدن باید با شدت و قدرت به طرف پایین و پاشنه‌ی پای موافق راکت منتقل شود. چون این عمل موجب می‌شود که برخورد راکت و شاتل به سمت پایین با قدرت اجرا شود.

۸- اجرای سایه‌ی حرکت<sup>۱</sup> (شادو) بدون شاتل و تکرار آن به دفعات و تأکید روی حرکت گام‌ها و دست باعث اجرای عمل قدرتمند دست و میچ می‌شود.

۹- اگر هماهنگی لازم بین اندام‌های عمل‌کننده وجود داشته باشد و ضربه به درستی زده شود، مانند اسمش فورهند باید از برخورد راکت و شاتل صدای زیاد و شدیدی تولید شود.

### ضربات بالای شانه<sup>۲</sup>

همان‌طور که از نامش پیداست به ضرباتی گفته می‌شود که از بالا و کنار شانه‌ی بازیکن به صورت فورهند و بک‌هند زده می‌شود. در صورت نزدیکی شاتل نیاز به گام نیست و یا با گام مخالف، زدن ضربه اجرا می‌شود. در صورت نیاز به گام بازیکن با گام شمشیربازی به طرف شاتل حرکت می‌کند یعنی شروع حرکت با پای موافق راکت است و به دنبال آن پای مخالف راکت می‌آید، به صورتی که به پای موافق راکت نمی‌رسد و در صورت نیاز گام بعدی هم با پای موافق راکت برداشته می‌شود و

هدف ضربه زدن به شاتل به شکلی است که شاتل سریع و مایل به پایین زمین حریف ارسال شود و شاتل در جلو و یا کنار او فرود بیاید.

### نکاتی در مورد ضربه‌ی اسمش بک‌هند

۱- تمام حرکات باید با حداکثر سرعت اجرا شود. در این ضربه سرعت حرکت دست و راکت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۲- هر چه سرعت برخورد راکت به شاتل زیادتر باشد، شاتل با شدت بیشتری به سمت زمین حریف پرواز می‌کند.

اگر این عمل به طور کامل اجرا نشود، اثر ضعیفی خواهد داشت. این اسمش را می‌توان در همه نوع بازی بدمینتون زد.

زدن شاتل به طرف پایین فقط با عمل میچ دست اجرا می‌شود. هر چند عمل میچ محدود است ولی باید از توانایی موجود میچ در ارسال شاتل به طرف زمین حریف با شدت و قدرت استفاده کرد و شاتل هرچه قوی‌تر به پایین زده شود (شکل ۱۳-۱۱).



شکل ۱۳-۱۱- حالت زدن میچ در اسمش بک‌هند

۱- Shadow

۲- Shoulder high forehand and backhand

ضربه از جای مناسب، که پایین تر از ضربات بالای سر و بالاتر از ضربات سطح شانه (افقی) است، زده می شود (شکل های ۱۱-۱۴ و ۱۵-۱۱).



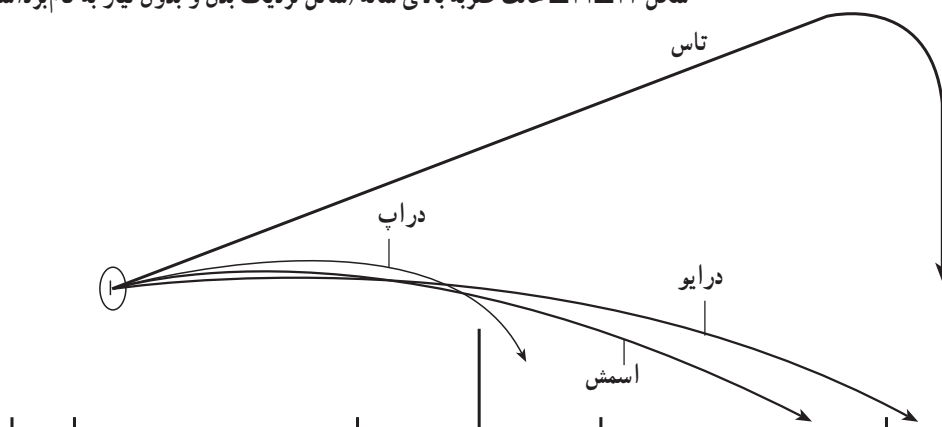
(۲)



(۱)

شکل ۱۴-۱۱ حالت ضربه بالای شانه (شاتل نزدیک بدن و بدون نیاز به گام برداشتن)

شکل ۱۵-۱۱ مسیر پرواز شاتل در ضربات بالای شانه



اصلی آمادگی بازگردد.

### ضربه‌ی اطراف سر<sup>۱</sup>

این ضربه یکی از ضربات نه چندان آسان ولی مرسوم در بازی بدمینتون است که از بالا و جلوی شانه‌ی دست بدون راکت

برای برگشت به مرکز زمین و حالت آماده، گام‌ها به طور برعکس برداشته می شود، یعنی پای مخالف راکت، پای راهنما است و در ابتدا حرکت می کند، به صورتی که پای موافق راکت به پای مخالف راکت نمی رسد و از آن نمی گذرد. سپس با اندکی تنظیم پاها، بازیکن قادر خواهد بود به حالت تعادل و موقعیت

۴- با جای‌گزین کردن این ضربه به جای بک‌هند، ضمن احراز منافع فوق، بازیکن پشت به زمین حریف نمی‌شود و دید بهتری نسبت به حرکات حریف خواهد داشت. برای زدن این ضربه حالت بدن زنده به یکی از دو صورت زیر قرار می‌گیرد:

الف: فقط بالاتنه حدود  $90^\circ$  درجه به سمت عقب گردش می‌کند و شانه‌ی دست بدون راکت پایین و پشت نقطه‌ی برخورد راکت و شاتل در بالا قرار می‌گیرد.

در این حالت، سرعت عمل بیش‌تری وجود دارد ولی نیروی وارد بر شاتل به‌خصوص برای ضربات اسمش کم‌تر می‌شود (شکل ۱۶-۱۱).

به‌صورت فورهند زده می‌شود. این ضربه از همان محل ضربات بک‌هند زده می‌شود و اکثریت بازیکنان تمایل دارند به‌جای ضربات مختلف بک‌هند از این ضربه استفاده نمایند.

علت تمایل استفاده از ضربه‌ی اطراف سر به‌جای بک‌هند:

- ۱- مانند ضربات فورهند اجرا می‌شود و از قدرت و شدت بیش‌تری نسبت به ضربات بک‌هند برخوردار است.
- ۲- بازیکنان به‌آسانی آن را می‌آموزند و اجرا می‌نمایند.
- ۳- انواع مختلف ضربات تاس، دراپ، اسمش و حتی درایو را می‌توان به این روش اجرا کرد.



(۳)



(۲)



(۱)

شکل ۱۶-۱۱- ضربه‌ی اطراف سر با استفاده از گردش بالاتنه

در این حالت سرعت عمل، اندکی کم‌تر از حالت قبل ولی قدرت ضربات بیش‌تر است (شکل‌های ۱۷-۱۱ و ۱۸-۱۱).

ب: در این روش، پاها و بالاتنه حدود  $90^\circ$  درجه به عقب گردش می‌کنند و پای موافق راکت و شانه‌ی دست بدون راکت تقریباً پشت نقطه‌ی برخورد راکت و شاتل در بالا قرار می‌گیرند.



(۲)



(۱)



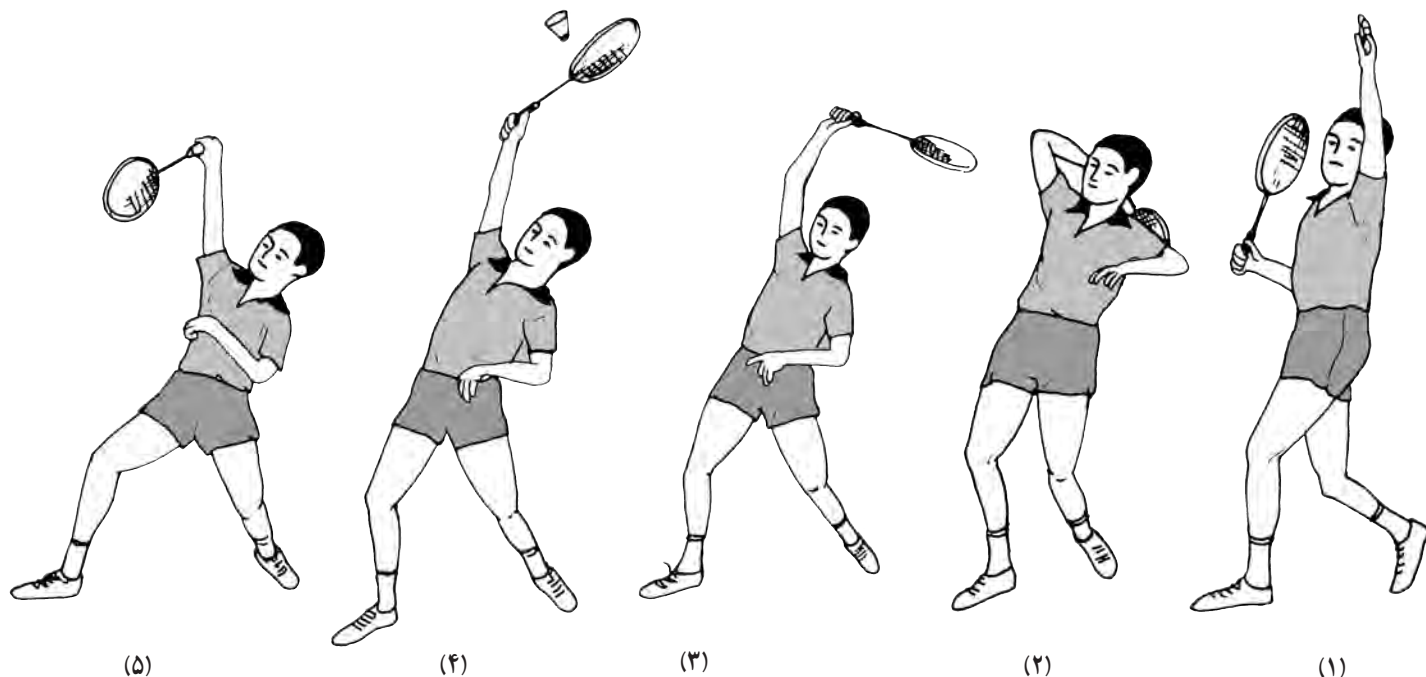
(۴)



(۳)

شکل ۱۷-۱۱- حالت ضربه‌ی اطراف سر با استفاده از گردش پاها و بالاتنه





شکل ۱۸-۱۱- حالت ضربه‌ی اطراف سر از آغاز تا پایان



شکل ۱۹-۱۱- حالت کامل ضربه‌ات اطراف سر

اگر بتوان شاتل را از بالا با دست کشیده زد، ضربات اطراف سر راحت‌تر اجرا می‌شود (شکل ۱۹-۱۱)، ولی اگر ارتفاع شاتل کم باشد و در حد سر و صورت و کنار بازیکن زننده باشد، ضربه زدن ممکن است مشکل و گاهی غیرممکن شود. چون سر بازیکن بین مسیر حرکت راکت و شاتل قرار می‌گیرد و لازم است بازیکن با تمرینات مفید و زدن شاتل از بالای پای مخالف راکت بر این مشکل غلبه کند.

یادآوری می‌شود که شرایط قبلی زدن ضربات بالای سر فورهند و حرکت به عقب زمین با پای موافق راکت بدون هرگونه تغییری در این عمل اجرا می‌شود.

## خودآزمایی

- ۱- تفاوت تاس فورهند و تاس بک‌هند را بیان کنید.
- ۲- ضمن بیان تفاوت دراپ بک‌هند و اسمش بک‌هند، تفاوت آن‌ها را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۳- چرا بازیکنان ترجیح می‌دهند به‌جای بک‌هند از ضربه‌ی اطراف سر استفاده نمایند؟
- ۴- به نظر شما آیا بازیکنان می‌توانند در طول یک بازی از ضربات بک‌هند استفاده نکنند؟ اگر جواب شما مثبت یا منفی است در هر مورد توضیح دهید.



## ضربات کات<sup>۱</sup> (بریده)<sup>۲</sup>

**هدف‌های رفتاری:** در پایان این فصل از فراگیرنده انتظار می‌رود که بتواند:

- ۱- ضربات کات بالای سر را به صورت بک‌هند و فورهند اجرا نماید.
- ۲- ضربات کات رو و کات زیر را به اجرا درآورد.
- ۳- حالت ضربه زدن با راکت به اصطلاح مرده را درک کند و نمایش دهد.
- ۴- ضربات جارویی، نیش‌تری و لغزشی را درک کند و به موقع انجام دهد.
- ۵- تکنیک دو حرکتی را به خوبی انجام دهد.

## ضربات کات (بریده)

در سرویس کوتاه، بیش‌ترین اثر کات کاهش ارتفاع عبور شاتل از روی تور است. ضمن این‌که به مقدار مناسب، موجب انحراف مسیر و شاتل به نقطه‌ی موردنظر نیز است. در سرویس کوتاه فورهند، اگر حالت کات از راست به چپ باشد، شاتل آهسته‌تر و با ارتفاع بیش‌تری ارسال می‌شود و شاتل به سمت راست تغییر جهت دارد. ولی اگر حالت کات از چپ به راست باشد، شاتل تندتر و با ارتفاع کوتاه‌تر ارسال می‌شود و تغییر جهت آن به سمت چپ خواهد بود (شکل ۱-۱۲). البته موارد فوق برای راست‌دستان است و برای چپ‌دستان برعکس خواهد بود. در سرویس کوتاه بک‌هند، باید برعکس توضیحات فوق برای سرویس کوتاه فورهند، عمل شود تا نتیجه‌ی مطلوب به دست آید. برای اکثر بازیکنان حالت کات دادن به شاتل در سرویس کوتاه بک‌هند آسان‌تر است.

بازیکنان باید به طور همیشگی انواع سرویس را تمرین نمایند و سطح مهارت خود را هرچه بیش‌تر افزایش دهند تا بتوانند به راحتی سرویس‌های متنوعی را به زمین حریفان ارسال دارند.

به طور ساده باید ذکر کرد که ضربه زدن به صورت کات و بریده، یعنی این‌که شاتل با حالت چرخشی پرواز کند و به نقطه‌ی موردنظر در زمین حریف ارسال شود و این عمل، در طی مسیر و جهت شاتل تأثیر بگذارد و تغییراتی در آن ایجاد کند. استفاده از کات در بیش‌تر ضربات بدمینتون امکان پذیر است و بازیکنان می‌توانند با توجه به شرایط تکنیکی و تاکتیکی خود و حریف در صورت لزوم، به موقع از آن استفاده کنند. برای به وجود آمدن حالت کات در شاتل، باید در لحظه‌ی ضربه، سر راکت را متناسب با هدف موردنظر به ته شاتل (چوب‌پنبه)<sup>۳</sup> کشید و زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل کم‌تر از ضربات معمولی باشد.

## سرویس کات<sup>۴</sup>

با توجه به اصول اجرای انواع سرویس‌ها در بدمینتون، شاید بتوان گفت که استفاده از حالت کات در سرویس‌های کوتاه بیش‌تر از انواع دیگر سرویس کاربرد دارد و این حالت هم در سرویس‌های کوتاه فورهند و هم در سرویس‌های کوتاه بک‌هند دیده می‌شود.

۱- Cut

۲- Slice

۳- Base of the shuttle

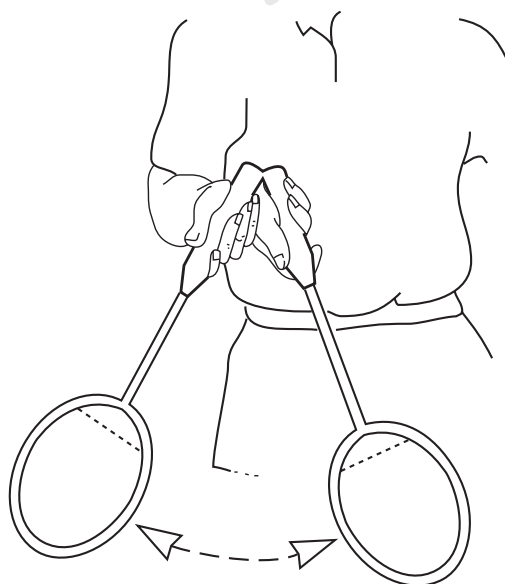
۴- Sliced serves

یادآوری می‌شود هرگونه تغییر ضربه‌ای بازیکن زنده نباید برای حریف قابل پیش‌بینی باشد وگرنه اثر حرکت خنثا می‌شود. زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل در انواع ضربات فورهند کات بالای سر، کم‌تر از ضربات معمولی است و در این حالت کناره‌ی خارجی صفحه‌ی راکت نسبت به حالت آن در ضربات معمولی، به تور نزدیک‌تر است (شکل ۱۲-۲).



شکل ۱۲-۲ حالت راکت در لحظه‌ی ضربه زدن به شاتل برای ضربات فورهند کات بالای سر

عمل کات در افزایش سرعت و میزان انحراف ضربات فورهند بالای سر به‌خصوص در ضربات دراپ و اسمش‌های کج نصفه زمین<sup>۲</sup> تأثیر زیادی دارد. اگر بازیکن بتواند در ضربات خود از حالت کات به‌خوبی و به‌درستی استفاده کند، منجر به عبور شاتل از نزدیک‌ترین نقطه‌ی بالای تور می‌شود و شاتل پس از عبور، جلوتر از حریف و نزدیک‌تر به تور فرود خواهد آمد. از طرفی به‌وجود آوردن تغییر جهت موفقیت‌آمیز در ارسال شاتل به زمین حریف باعث می‌شود که حریف در حرکت خود به‌سوی شاتل دچار تردید و اشتباه شود.



شکل ۱۲-۱ حالت حرکت راکت برای سرویس‌های کات

### ضربه‌ی فورهند کات<sup>۱</sup> بالای سر

معمولاً اثر کات در تغییر جهت و چرخش شاتل توسط سر راکت (صفحه)، عمل پرتاب و کامل بودن حرکات به‌وجود می‌آید.

عمل کات در ابتدا سرعت و شتاب ارسال شاتل را زیاد می‌کند. سپس مسیر آن را افقی و سطحی می‌کند و نهایتاً باعث تغییر جهت آن به سمت مخالف می‌شود (از راست به چپ و یا از چپ به راست).

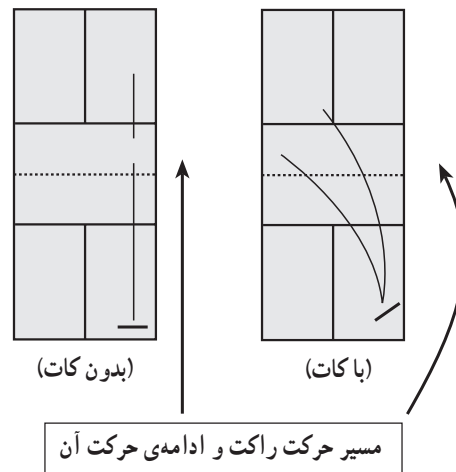
بیش‌ترین اثر کات زمانی خواهد بود که با عمل راکت، مسیر پرواز ضربات به سمت پایین جهت داده شود.

انواع مختلف ضربات فورهند بالای سر را می‌توان به‌صورت کات ارسال کرد ولی اثر کات در ضربات دراپ به‌ویژه دراپ سریع و کج محسوس‌تر است. در ضربات تاس هم درجه‌ای از حالت کات کاربرد دارد و این اثر در تاس حمله‌ای بیش‌تر است.

در ضربات فورهند اسمش از بالای سر هم می‌توان از حالت کات استفاده کرد و این عمل باعث افزایش میزان فریب ضربه می‌شود و ضمن برهم زدن آمادگی و پیش‌بینی قبلی حریف، شاتل در نیمه‌ی زمین او جای خواهد گرفت.

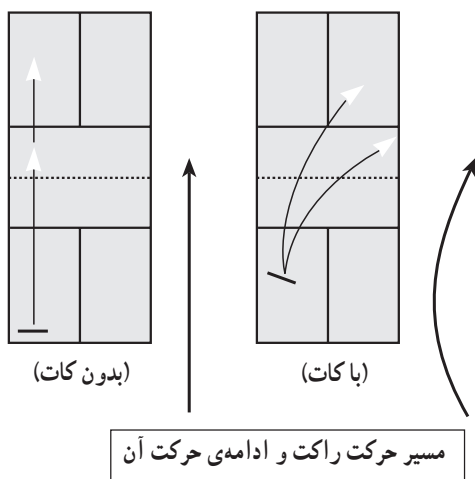


در ضربات فورهند کات بالای سر ادامه‌ی حرکت دست و راکت در مسیر ارسال شاتل لازم است (شکل ۳-۱۲).



شکل ۳-۱۲- مقایسه‌ی مسیر حرکت راکت و ادامه‌ی آن و مسیر پرواز شاتل در ضربات کات‌دار و بدون کات

شکل ۴-۱۲- حالت راکت در لحظه‌ی ضربه زدن به شاتل برای ضربات بک‌هند کات بالای سر



شکل ۵-۱۲- مقایسه‌ی مسیر حرکت راکت و ادامه‌ی آن و مسیر پرواز شاتل در ضربات کات‌دار و بدون کات

## ضربه‌ی بک‌هند کات بالای سر<sup>۱</sup>

اثر عمل کات بر روی ضربات در این حالت، از چپ به راست و یا بالعکس از راست به چپ است با همان تأثیرات و تغییراتی که در مورد ضربات فورهند کات بالای سر گفته شد. برخلاف ضربات فورهند کات، اصراری برای ادامه و تعقیب بدن و دست و راکت در این ضربه نیست و میزان عمل میچ دست کفایت می‌کند.

اولین نیاز آشکار کاربرد درست این ضربه، کم‌تر بودن زاویه‌ی برخورد راکت و شاتل نسبت به ضربات معمولی است. در این حالت هم، لبه‌ی خارجی و بالایی راکت نسبت به ضربات معمولی به تور نزدیک‌تر است. به علاوه عمل میچ، سر راکت را به‌طور مایل و مورّب به‌طرف نقطه‌ی برخورد راکت و شاتل از بالا به پایین و یا از نزدیک به دور پرتاب می‌کند (شکل‌های ۴-۱۲ و ۵-۱۲).

## ضربه‌ی زیردست کات<sup>۲</sup>

همان‌طور که از نام آن استنباط می‌شود، شاتل اجباراً از پایین دریافت می‌شود و ضربات زیردست کات با ضربات زیردست

در انواع ضربات تاس، دراپ، اسمش و ... می‌توان از بک‌هند کات بالای سر استفاده کرد و در ضربات کج اثر کات محسوس‌تر است.

۱- Overhead Backhand slice

۲- Under arm slice (Underhand slice)



شکل ۷-۱۲- حالت راکت در ضربه‌ی کات زیر

داشته و موازی سطح زمین و کنار بدن باشد که هم به شکل مستقیم و هم به شکل کج کاربرد دارد. زننده‌ی ضربه‌ی کات رو برای اجرای موفقیت‌آمیز ضربه باید شاتل را از بالا و در سطح تقریباً بالایی تور دریافت کند.

قصد این است که شاتل با حالت درایو با پیچ رو به زمین حریف برگشت داده شود و ضربه‌ی پیچ‌داری ارسال گردد که طبعاً چنین ضربه‌ای پس از عبور از روی تور مسیر خود را به سمت پایین ادامه می‌دهد و مشکلاتی را برای حریف به وجود می‌آورد. برای زدن این ضربه مانند درایو فورهند و بک‌هند معمولی عمل می‌شود. فقط در لحظه‌ی برخورد راکت و شاتل سر راکت زاویه‌ای پیدا می‌کند و لبه‌ی بالایی صفحه‌ی راکت، نزدیک‌ترین قسمت راکت به تور خواهد بود و شاتل با قسمت پایین راکت زده می‌شود.

پس از زدن ضربه که در آخرین مرحله‌ی چرخش قوی دست اجرا می‌شود، ادامه‌ی حرکت دست و راکت به طرف جلو و بالا و در مسیر حرکت، مؤثر خواهد بود.

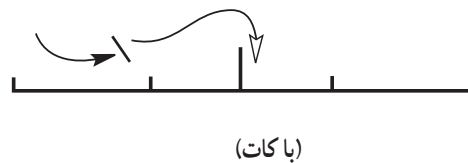
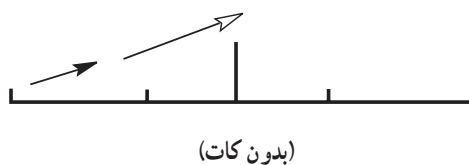
در بدین‌تین این عمل از زیردست و یا سطح شانه اجرا می‌شود اما نوع بالای دست<sup>۳</sup> و ضربات مشابه آن در بازی‌های تنیس و پینگ‌پنگ به کار برده می‌شود. نتیجه‌ی عمل کات رو، ایجاد پیچ در پرواز شاتل است که موجب می‌شود ضمن عبور آن از تور، به تندی به طرف پایین هدایت شود (شکل‌های

ساده از نظر پرواز و انحراف شاتل متفاوت است. نتایج حاصل از اجرای عمل کات در ضربات زیردست فورهند و بک‌هند مانند هم است و در این زمینه، سه طریق برای بهره‌مندی از عمل کات وجود دارد:

۱- کات زیر<sup>۱</sup>: این ضربه یک ضربه‌ی دفاعی است و زمانی استفاده می‌شود که ضربات اسمش حریف، حالت تقریباً عمودی و روبه پایین داشته باشد.

با اجرای عمل کات زیر به طور محسوسی از سرعت پاسخ‌های دفاعی کاسته می‌شود و شاتل را کاملاً نزدیک تور در زمین حریف و جلوی او فرود می‌آورد.

شاتل نسبت به ضربات دفاع معمولی و ساده نزدیک‌تر به تور فرود می‌آید (شکل ۶-۱۲). در این مورد هم استفاده خردمندانه و معقول از مچ دست می‌تواند مسیر شاتل را تغییر دهد و شاتل را به طور مستقیم و یا کج ارسال نماید.



شکل ۶-۱۲- مسیر حرکت راکت و شاتل در ضربات کات زیر

برای اجرای این عمل، هم زمان با برخورد راکت و شاتل سر راکت با سرعت و با زاویه‌ی مناسب پایین آورده می‌شود و به شاتل برخورد می‌کند (شکل ۷-۱۲).

نتیجه‌ی این عمل ایجاد پیچ در شاتل است که سرعت آن را کاهش می‌دهد و پاسخ دادن را نیز برای حریف مشکل می‌سازد.

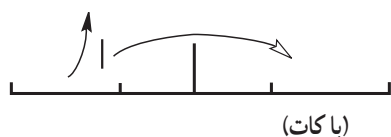
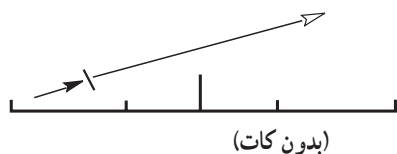
۲- کات رو<sup>۲</sup>: این ضربه هم یک ضربه‌ی دفاعی است و زمانی استفاده می‌شود که ضربات اسمش حریف حالت افقی

۱- Under cutting

۲- Top - slicing (cutting)

۳- Overhand

روبه روی اسمش زننده قرار می گیرد. آرنج دست راکت دار بالا است و در نتیجه سر راکت به طرف پایین و تقریباً هم سطح زانو خواهد بود. با بالا آوردن سریع و قوی راکت به طرف جلو و بالا و بدون تغییر در وضعیت راکت، ضربه زده می شود و شاتل با حالت درایو پیچ دار، ضمن عبور از روی تور، به سمت پایین زمین حریف برگشت داده می شود (شکل های ۱۲-۱ و ۱۲-۱۱).



شکل ۱۲-۱۰- مسیر حرکت راکت و شاتل در ضربات کات بالایی



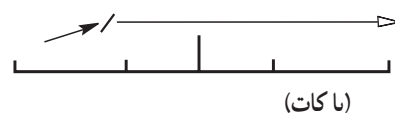
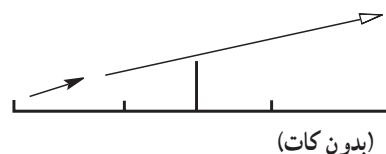
(۱)



(۲)

شکل ۱۲-۱۱- حالت راکت در ضربه ی کات بالایی

۱۲-۸ و ۱۲-۹).



شکل ۱۲-۸- مسیر حرکت راکت و شاتل در ضربات کات رو



شکل ۱۲-۹- حالت راکت در ضربه ی کات رو

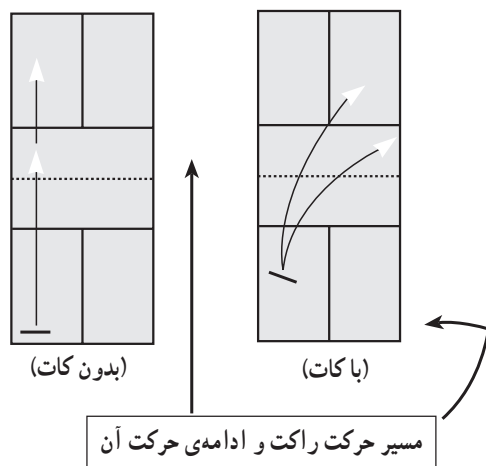
**۳- کات بالایی<sup>۱</sup>:** این ضربه نیز یک ضربه ی دفاعی است و نتایجی مشابه ضربه ی کات رو دارد، که قبلاً شرح داده شده است، با این تفاوت که جواب اسمش های حریف را به طرف بدن او هدایت می کند. اجرا کردن این حرکت با فورهند بسیار مشکل است و شاید بتوان گفت فقط با بک هند میسر می شود که هم آسان تر و هم بهتر است.

برای اجرای آن، بازیکن به حالت آماده با پاهای تقریباً موازی



می‌چرخد و با استفاده از مچ، کنار راکت در نزدیک‌ترین فاصله نسبت به سر بازیکن به طرف تور قرار می‌گیرد و در همان لحظه هم دست به‌طور کامل روبه‌روی صورت کشیده می‌شود (شکل‌های ۱۲-۱۳ و ۱۲-۱۴). در این عمل ویژه که پرواز شاتل آهسته و کند جلوه می‌کند، حرکت دست و راکت بازیکن باید آن‌قدر سریع باشد که موجب تحریک و سرعت بیش‌تر شاتل شود.

**کات معکوس<sup>۱</sup>:** همان‌طور که از نام آن مشخص است، به ضرباتی گفته می‌شود که از سمت مخالف ضربات فورهند کات بالای سر زده شود و نتیجه‌ی آن تغییر مسیر شاتل از چپ به راست است (راست دست). معمولاً این ضربه از سمت بک‌هند زده می‌شود و از انواع ضربات اطراف سر است. لحظه‌ای قبل از زدن شاتل، سر راکت



شکل ۱۲-۱۳- مسیر حرکت راکت و شاتل در ضربات کات معکوس



(۲)



(۱)

شکل ۱۲-۱۳- حالت راکت در ضربه‌ی کات معکوس

۱- Reverse slice (cut)



## ضربات جلوی تور<sup>۱</sup>

علاوه بر ضرباتی که قبلاً توضیح داده شد، تعداد دیگری ضربه وجود دارد که می‌توان از آن‌ها در جلوی تور استفاده کرد. قبل از پرداختن به این ضربات، باید تکنیک‌های اساسی قبلی را درباره‌ی شیوه‌ی زدن ضربات جلوی تور مورد توجه قرار داد.

اگر چه این ضربات در بازی یک نفره کم‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرند ولی می‌توان گفت استفاده از آن‌ها در بازی دونفره از ضروریات است که توسط نفر جلوی تور اجرا خواهد شد.

## شیوه‌ی زدن ضربات جلوی تور<sup>۲</sup>

بازیکن، براساس توضیحات قبلی، در جلوی تور به حالت آماده قرار می‌گیرد. در این حالت، پاها تقریباً به اندازه‌ی عرض شانه‌ها فاصله دارند و به شکلی موازی هم قرار می‌گیرند که تقریباً پنجه‌ی پاها به طرف تور باشند و وزن بدن هم روی پاها منتقل می‌شوند. چند عامل در تنظیم فاصله‌ی بازیکن از تور و زدن ضربه باید در نظر گرفته شود. اما پیش‌نهاد می‌شود بازیکن در محدوده‌ی تلاقی خط مرکزی زمین و خط کوتاه سرویس قرار بگیرد (خط T شکل ۱۴-۱۲).



(۱)



(۲)

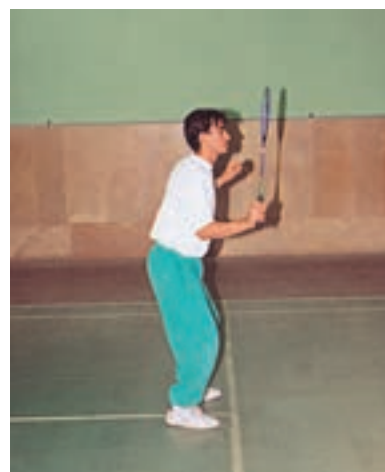
شکل ۱۴-۱۲- یک حالت استقرار در محدوده‌ی خط T شکل

۱- اندازه‌ی قد بازیکن.  
۲- میزان تجربه‌ی بازیکن.

۳- قرار دادن صفحه‌ی راکت هم‌سطح بالای تور. چون ارتفاع تور ۱۵۵ سانتی‌متر است و قصد این است که شاتل همیشه به سمت پایین زده شود.  
۴- گرفتن راکت به شکلی که نه حالت فورهند و نه حالت بک‌هند باشد، بلکه حالتی مابین هر دو، که اصطلاحاً به حالت دسته ماهی‌تاوه‌ای معروف است (شکل ۱۵-۱۲ شماره‌ی ۱). این حالت به شما اطمینان می‌دهد که راکت همیشه آماده‌ی دریافت شاتل است.  
۵- استفاده‌ی نامناسب از حرکت مچ دست در نزدیک تور، ممکن است موجب برخورد راکت به تور شود (خطا). لذا



(۲) حالت زدن ضربه از جلو با دست کشیده بدون عمل مچ



(۱) حالت دسته‌ی ماهی‌تاوه‌ای راکت و آمادگی زدن ضربات جلوی تور



(۴) حالت ضربه زدن از سمت دست بدون راکت با حرکت پا به سمت شاتل

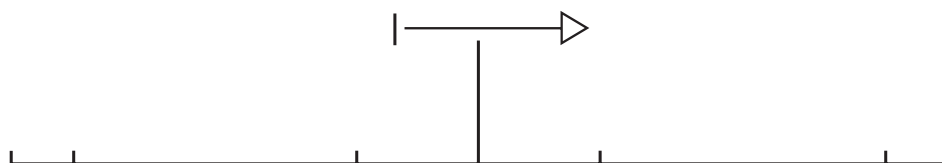


(۳) حالت ضربه زدن از سمت دست راکت‌دار با حرکت پا به سمت شاتل

شکل ۱۵-۱۲- حالت‌های مختلف زدن ضربات جلوی تور

بالاست و با سرعت آماده‌ی دریافت هر پاسخی از جانب حریف خواهد بود.

به‌علاوه مزیت این عمل این است که با بالا گرفتن راکت، صفحه‌ی راکت در مقابل صورت قرار می‌گیرد و باعث می‌شود که بازیکن بتواند شاتل را به‌درستی ببیند (شکل‌های ۱۶-۱۲ و ۱۷-۱۲).



شکل ۱۶-۱۲- مسیر پرواز شاتل در حالت راکت مرده

را بزنند. با گام برداشتن مناسب در طول تور بازیکن نیازی به دویدن نخواهد داشت.

لازم به یادآوری است که حرکت بازیکن در زمین باید به‌صورت گام برداشتن مقتضی و مناسب باشد و دویدن به سمت شاتل در اکثر موارد عمل اشتباهی است.

گام برداشتن کامل به‌سمت فورهند و متعاقب آن گام برداشتن به‌سمت بک‌هند، ضمن این که تعادل جسمانی بازیکن را حفظ می‌کند، موجب می‌شود که او با راکت بالا همیشه برای زدن شاتل به‌طرف پایین آمادگی داشته باشد.

اما حریفان همیشه این فرصت را برای بازیکن نگه نمی‌دارند تا به روش‌های توضیح داده شده فوق، شاتل را به‌طرف پایین بزنند.

سه نوع ضربه‌ی جلوی تور دیگر وجود دارد که بازیکن در بعضی مواقع مجبور خواهد شد از آن‌ها استفاده کند. لذا باید این ضربات را بیاموزد و تمرین کند تا بتواند در بازی از آن‌ها استفاده کند. این ضربات، که آن‌ها را هم با فورهند و هم با بک‌هند می‌توان زد، عبارت‌اند از:

۱- ضربات جلوی تور به حالت نیشتر<sup>۲</sup>: برای زدن چنین ضرباتی، دست باید با سرعت راست و کشیده شود و در

ضربات کاملاً نزدیک تور را می‌توان با حالتی زد که اصطلاحاً به آن حالت «راکت مرده»<sup>۱</sup> گفته می‌شود.

در این حالت حرکت میچ و راکت بسیار کم و یا هیچ است و در حالی که دست راکت‌دار برای اجرای چنین ضرباتی به‌طرف جلو کشیده شده است (هُل دادن شاتل)، برگشت سر راکت و میچ دست به‌طرف عقب به شما اطمینان می‌دهد که همیشه سر راکت



شکل ۱۷-۱۲- حالت راکت مرده

اگر شاتل از بازیکن دور باشد، بازیکن مجبور خواهد شد به‌طرفین راست و یا چپ یک یا چند گام بردارد و با اجرای این عمل در مسیر عبور شاتل از روی تور قرار بگیرد و ضربه‌ی خود

۱- Dead racket

۲- The stab



شکل ۱۸-۱۲ حالت ضربه‌ی Stab (جلوی تور). حالت دست تقریباً مستقیم است. به زاویه سر راکت توجه کنید.

جواب دادن به چنین ضربه‌ای برای حریف بسیار سخت خواهد بود و او مجبور است به شاتل اجازه دهد تا پایین تور بیاید و شاتل از حالت چرخش خارج شود و بعد ضربه‌ی خود را بزند (شکل ۱۹-۱۲).



شکل ۱۹-۱۲ ضربه‌ی جلوی تور چرخشی (Tumble)

لحظه‌ی برخورد راکت و شاتل، سر راکت کمی پایین‌تر از دست قرار می‌گیرد و ضربه جلوی تور به حالت نیشتری (شوک‌دار) زده می‌شود. برخورد راکت و شاتل به مقدار مناسب درجه‌ای از کات را هم دارد.

با اجرای این عمل، شاتل با حالت سریع و ناگهانی از راکت بازیکن رها شده و با شیب و سرعت پشت تور و کاملاً جلوی زمین حریف فرود می‌آید (شکل ۱۸-۱۲).

**۲- ضربه‌ی جلوی تور با حالت چرخشی<sup>۱</sup>: آمادگی** مقدماتی برای زدن چنین ضرباتی مانند بقیه‌ی حالت‌های ضربات جلوی تور و به‌ویژه ضربه‌ی قبلی است، با این تفاوت که عمل کات به شاتل از یک طرف به طرف دیگر اجرا می‌شود و صفحه‌ی راکت در این حالت تقریباً موازی سطح افق و زمین است.

با اجرای این عمل، بازیکن قادر خواهد بود شاتل را بدون خطای تماس راکت و تور، به جلوی زمین حریف و کاملاً نزدیک تور هدایت کند.

اگر عمل به‌درستی اجرا شود، شاتل با حالت چرخشی از طرف سر یا پره‌های آن و با یک حالت توقف در نزدیک نوار بالایی تور، به سمت پایین تور و جلوی زمین حریف می‌لغزد.



است و با استفاده از عمل سریع و غافل گیرانه ی مچ دست که باعث می شود راکت با حالت ضربه به شاتل برخورد کند، شاتل با شیب و سرعت زیاد به پایین و جلوی تور زمین حریف فرود می آید. حالت کات موجب تحریک و تقویت حرکت مسیر پرواز شاتل به سمت پایین می شود (شکل ۲۰-۱۲).

۳- ضربه ی جلوی تور با حالت جارویی<sup>۱</sup>: این ضربه تقریباً مانند ضربه ی جلوی تور قبلی چرخشی زده می شود. با این تفاوت که شاتل از بالا و نزدیک نوار بالایی تور دریافت می شود و راکت به حالت تقریباً عمود با زمین به شاتل برخورد می کند. مسیر پرواز شاتل از چپ به راست و یا از راست به چپ



(۱)



(۲)

شکل ۲۰-۱۲- ضربه ی جلوی تور جارویی (brush)

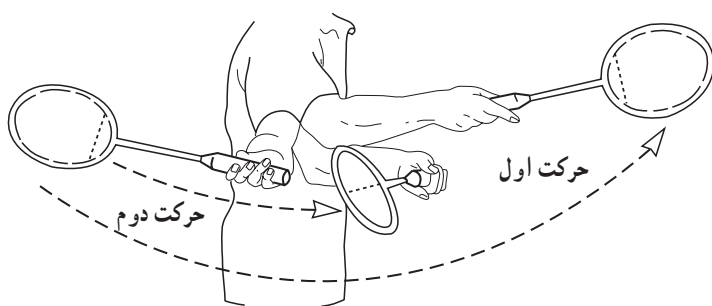
هدف این است که با این عمل یک حالت فریب و شک و تردید برای حریف به وجود آید و پیش بینی او اشتباه شود یعنی اینکه او در فکرش در انتظار ضربه ای باشد و در عمل، ضربه ی دیگری را مشاهده کند.

## تکنیک دو حرکتی<sup>۲</sup>

تقریباً در همه ی ضربات، به غیر از ضربه ی سرویس قبل از برخورد راکت به شاتل، می توان با دست عمل دو حرکتی را اجرا کرد.

حریف می‌شود (شکل ۲۱-۱۲).

مثال ۲: بازیکن، دست و راکت خود را با یک عمل قوی و آشکار که معمولاً در یک بازی جدی و سخت اجرا می‌شود، برای زدن ضربه‌ی درایو مستقیم، به طرف شاتل حرکت می‌دهد. اما قبل از برخورد راکت به شاتل حرکت را متوقف و مجدداً شروع می‌کند و به جای درایو مستقیم یک ضربه‌ی کوتاه و یا یک ضربه‌ی کج را روانه‌ی زمین حریف می‌کند (شکل ۲۲-۱۲).



شکل ۲۲-۱۲- یک عمل دو حرکتی برای ضربه‌ی درایو

### تعقیب حرکت<sup>۱</sup>

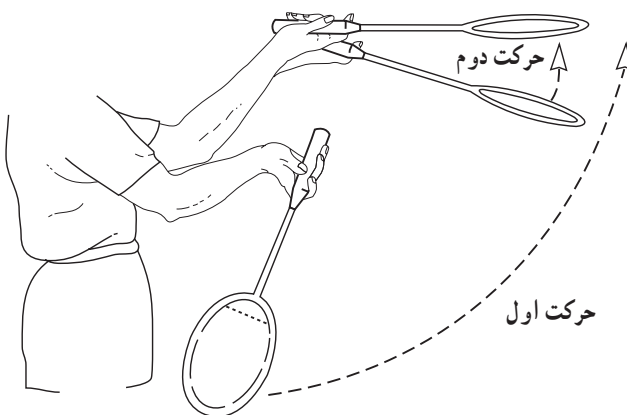
برای انواع ضربات، درجه‌ای از تعقیب و ادامه‌ی حرکت دست و راکت لازم است. چون این عمل تأثیر مثبت بر روی مسیر و حالت پرواز شاتل خواهد داشت و در بعضی ضربات، کمک به برگرداندن بدن و بازیکن به حالت اول می‌کند، مانند ضربات بک‌هند.

نکته‌ی مهم‌تر این است که ادامه‌ندادن به حرکت دست و راکت به دنبال ضربات پرقدرت، ممکن است منجر به آسیب اندام‌های درگیر نیز بشود.

به‌طور کلی، در همه‌ی ضربات بالای سر<sup>۲</sup>، نیاز به ادامه‌ی حرکت دست و راکت است، اما در تمام ضربات بک‌هند ضرورت ندارد، اگر چه در تعدادی از ضربات ممکن است اجرا شود (شکل ۲۳-۱۲).

برای روشن شدن مطلب به دو مثال زیر توجه کنید:

مثال ۱: بازیکن برای پاسخ دادن به یک دراپ حریف، با سرعت به سمت جلو و تور حرکت می‌کند و با حرکت سریع دست خود نشان می‌دهد که قصد زدن ضربه‌ی بلند به انتهای زمین حریف را دارد (آندرهند کلیر)، ولی درست قبل از برخورد راکت به شاتل، حرکت سریع دست و راکت را متوقف و آن را به یک حرکت آرام و متناسب تبدیل می‌کند و پس از آن شاتل با یک ضربه‌ی کوتاه جلوی تور روانه‌ی زمین



شکل ۲۱-۱۲- یک عمل دو حرکتی برای جلوی تور

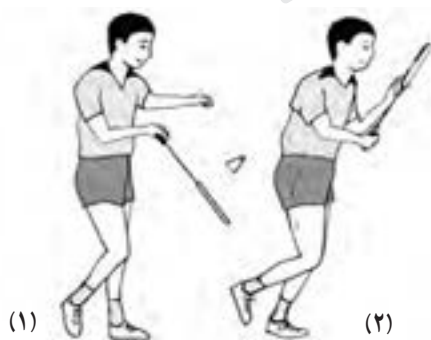
دو مثال بالا به عنوان نمونه ذکر شده است ولی از اصول آن می‌توان برای اکثر ضربات استفاده کرد.

تعدادی از بازیکنان هم وجود دارند که بر اثر تمرین و تجربه قادرند حالت سه حرکتی را در بعضی از ضربات نیز اجرا کنند.

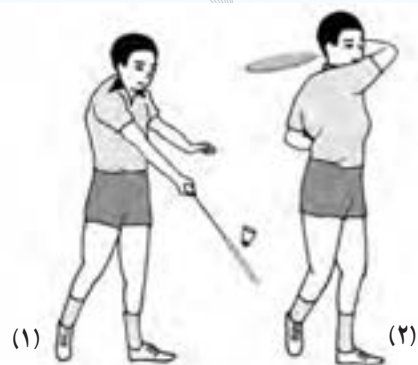
لازم به یادآوری است که اگر حریفان متوجه حرکت‌های فریبنده‌ی (دو حرکتی) بازیکن بشوند و آن را پیش‌بینی کنند، می‌توان عمل را با یک حرکت اصلی اجرا کرد. به عبارت روشن‌تر، می‌توان عمل را گاهی تک حرکتی و گاهی دو حرکتی اجرا کرد تا پیش‌بینی حریف اشتباه شود و او را دچار شک و تردید کند.

یادآوری مهم: بر طبق قوانین موجود بازی بدمینتون هرگونه عمل دو و یا چند حرکتی و یا تظاهر به آن‌ها در هنگام سرویس مجاز نبوده و خطاست.





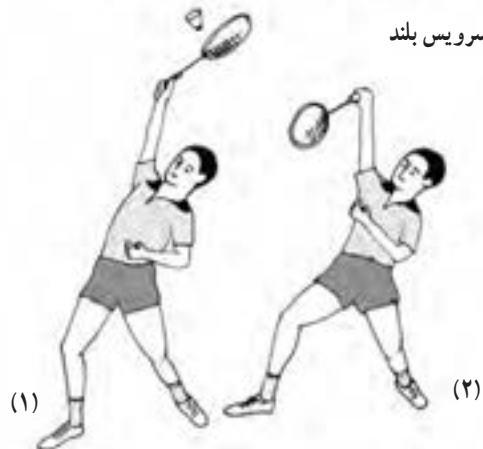
سرویس کوتاه و متوسط



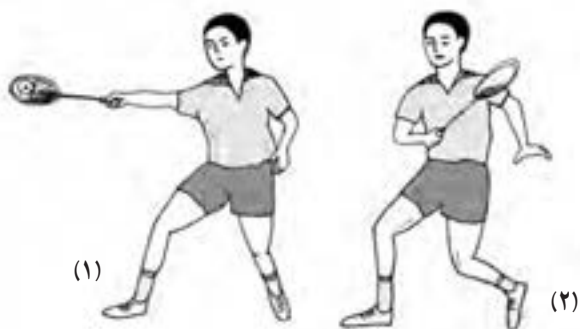
سرویس بلند



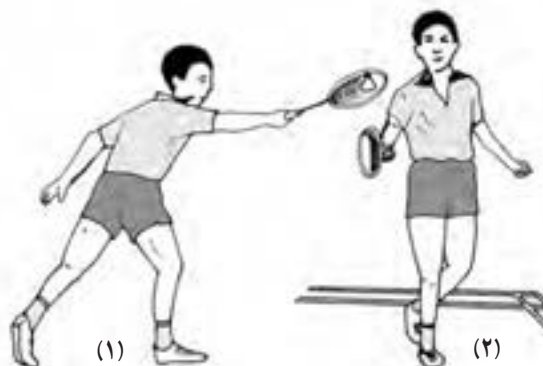
ضربات فورهند بالای سر (اورهند)



ضربات فورهند اطراف سر ارائه هد



درایو فورهند



درایو بک هند



آندرهند فورهند

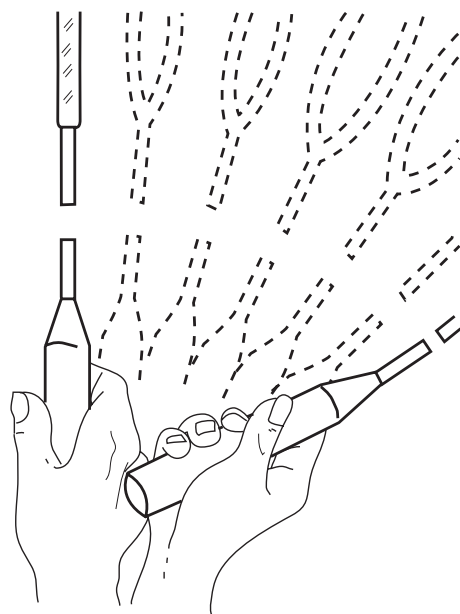


آندرهند بک هند

شکل ۲۳-۱۲- تعقیب و ادامہی حرکت و برگرداندن بدن در ضربات مختلف

## عمل میج<sup>۱</sup>

یا تغییر مسیر پرواز شاتل دخالـت مؤثرتری دارد (شکل ۲۴-۱۲).  
تذکر مهم: همه ی ضربات بدمینتون به استثنای سرویس را می توان با حالت پرش اجرا کرد. اما اصول گفته شده ی تکنیک ها، در ضربات پرشی هم باید رعایت شود.



شکل ۲۴-۱۲- سرعت حرکت سر راکت را نشان می دهد که توسط یک عمل میج قوی ایجاد می شود.

آخرین عمل در زدن ضربات حقیقی به شاتل، حرکت و عمل میج دست است که باعث می شود راکت و شاتل از مسیر مورد نظر منحرف نشود.

این عمل انتهای حرکت پرتابی دست است که باعث می شود قبل از زدن ضربه به شاتل، شتاب زیادی به سر راکت داده شود.

حداکثر کارایی، زمانی به وجود می آید که راکت خیلی محکم گرفته نشده باشد و عضلات مربوط به اندازه منقبض نباشند. قبل از برخورد راکت به شاتل، عضلات ساعد به سرعت منقبض می شوند. بنابراین، با یک حرکت مناسب میج، نیرو در نقطه ی برخورد راکت و شاتل به سر راکت منتقل می شود. این عمل نباید با شدت زیاد اجرا شود بلکه یک انقباض طبیعی موجب یک پرتاب قوی دست راکت دار به نقطه ی برخورد با شاتل می شود.

بازیکن بر اثر تجربه متوجه خواهد شد که زدن ضربات کات و تغییر مسیر شاتل، استفاده ی با تأمل میج دست را می طلبد. لازم به یادآوری است که در ضربات اصلی بدمینتون، عمل میج زیاد و وسیع نیست، ولی میج در زدن ضربات فریبنده و

## خودآزمایی

- ۱- سرویس ساده و معمولی با سرویس کات چه تفاوتی دارد؟ به طور عملی اجرا کنید.
- ۲- انواع ضربات زیردست کات را اجرا کنید.
- ۳- انواع ضربات جلوی تور را اجرا و تفاوت آن ها را بیان کنید.
- ۴- تکنیک دو حرکتی چگونه اجرا می شود؟ به طور عملی نمایش دهید.
- ۵- محاسن تعقیب و ادامه ی حرکت دست راکت دار را بیان و برای ضربه ی بالای سر و زیر دست آن را اجرا کنید.

## شیوه‌ی انتخاب صحیح به اجرا در آوردن تکنیک‌ها

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

- ۱- پاسخ به ضربات مختلف حریف را توضیح دهد.
- ۲- انواع تکنیک‌ها را در پاسخ به ضربات حریف اجرا کند.
- ۳- هر تکنیکی را با انتخاب صحیح، در پاسخ به ضربات حریف به اجرا درآورد.

## شیوه‌ی انتخاب صحیح به اجرا در آوردن تکنیک‌ها

**نکته‌ی مهم:** اگر در همه‌ی ضربات فوق حالت بدن و ضربه زدن، صحیح و یک‌نواخت باشد، ضمن مفید بودن ضربه‌ی ارسالی، باعث می‌شود که حریف دیرتر متوجه نوع ضربه‌ی شما شود.

۲- در پاسخ به ضربات بلند و ناقص حریف، که تا وسط زمین می‌رسند، می‌توان بیش‌تر از ضربات حمله‌ای مانند اسمش و دراپ سریع (تیز) استفاده نمود و رالی را تمام کرد.

۳- در پاسخ به ضربات سرویس کوتاه و دراپ و جلوی تور حریف می‌توان:

- از ضربه‌ی جلوی تور (نت‌شات) استفاده نمود.
- از ضربه‌ی آندره‌ند کلیر استفاده نمود تا هم بتوان از شرایط فشار خارج شد و هم حریف را مجبور کرد به سمت انتهای زمین خود عقب‌نشینی کند.

**نکته‌ی مهم:** هر چه بتوان شاتل را از بالاتر و جلوتر دریافت نمود پاسخ مناسب‌تری می‌توان روانه‌ی زمین حریف نمود.

۴- در پاسخ به ضربات اسمش حریف می‌توان از انواع دفاع برحسب ضرورت استفاده کرد.

۵- در پاسخ به ضربات درایو یا هر ضربه‌ای که موازی سطح افق باشد می‌توان از درایو و یا دراپ یا ضربه‌ی بلند استفاده نمود.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، تکنیک یعنی روش اجرای یک عمل که بازیکن پس از آموختن، آن را ساده و سپس به صورت ترکیبی با سایر تکنیک‌ها (و نهایتاً باید در شرایط رقابت) اجرا کند تا جزء شخصیت بازی او گردد.

بازیکن ابتدا باید تکنیک را به‌خوبی بیاموزد و آن را با کم‌ترین مشکل اجرا کند تا بتواند در شرایط سخت‌تری مانند رقابت هم به اجرای آن بپردازد.

پس از فراگیری تکنیک، بازیکن باید با دقت و هوشیاری تشخیص دهد که هر تکنیکی را چه موقع انتخاب و اجرا کند تا بهره‌ی بیش‌تری برای او داشته باشد. اینک بعضی از موارد به‌عنوان نمونه توضیح داده می‌شود:

۱- در پاسخ به ضربات بلند و عمقی حریف، که به انتهای زمین می‌رسند، می‌توان:

- از انواع تاس برای متعادل کردن خود و دور کردن حریف از مرکز زمینش استفاده نمود.

- از انواع دراپ برای تحت فشار قرار دادن حریف و کشاندن او به جلوی زمین و تور بهره گرفت.

- از ضربه‌ی آبشار برای تحمیل بیش‌ترین فشار به حریف استفاده کرد و ابتکار عمل را از او گرفت.

## خودآزمایی

- ۱- چرا باید برای هر ضربه‌ی حریف پاسخ مناسب داد؟
- ۲- اگر حریف یک ضربه‌ی بلند به انتهای زمین شما ارسال کند، شما در پاسخ به چه عملی می‌پردازید؟
- ۳- اگر ضربه‌ی حریف بلند ولی ناقص باشد، شما در پاسخ به چه عملی اقدام می‌کنید؟
- ۴- شما در پاسخ به ضربات جلوی تور حریف از چه ضرباتی استفاده می‌کنید؟

**آشنایی با کلیات تاکتیک -**

**تاکتیک های پیشرفته**



## آشنایی با کلیات تاکتیک (مقدماتی — پیشرفته)

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

- ۱- تاکتیک حمله‌ای را درک کند و توضیح دهد.
- ۲- تاکتیک دفاعی را درک کند و تشریح نماید.
- ۳- ضربات حمله‌ای و دفاعی را بشناسد و بیان نماید.
- ۴- تاکتیک دفاعی و حمله‌ای را در بازی یک‌نفره به اجرا درآورد.
- ۵- تاکتیک دفاعی و حمله‌ای را در بازی دونفره اجرا کند.
- ۶- تاکتیک‌های عمومی بازی یک‌نفره و دو نفره را به اجرا درآورد.
- ۷- موارد استفاده از دفاع کوتاه را بیان نماید.
- ۸- شرایط به‌کاربردن دفاع درایو و متوسط را به خوبی عملی سازد.

## آشنایی با تاکتیک مقدماتی

از انواع ضرباتی که می‌توان اجرا کرد، اسمش در مقابل ضربات بلند و عقب زمین حریف، ارسال تاس حمله‌ای و یا دراپ سریع است و کم‌تر از آندره‌ند کلیر و تاس دفاعی استفاده می‌شود. البته استفاده از ضربات کوتاه جلوی تور باعث می‌شود حریف پاسخی را بدهد که بازیکن بتواند تاکتیک حمله‌ای خود را ادامه دهد (شکل ۱-۱۴).

به‌عنوان مثال اگر حریف سرویس بلند یا تاس دفاعی و یا آندره‌ند کلیر بزند، بازیکن برای اتخاذ شیوه‌ی حمله‌ای باید برحسب شرایط بازی و حریف، یکی از ضربات اسمش، دراپ سریع و نهایتاً از ضربه‌ی تاس حمله‌ای استفاده کند تا بتواند به مقصود خود برسد. البته باید متذکر شد که ممکن است حریف با اعمال و عملکرد خود، تأثیر حمله را کاهش دهد و حتی خود اقدام به حمله نماید. از این‌رو بازیکن باید از چنان تاکتیک حمله‌ای مستمری برخوردار باشد که بتواند برای هر ضربه‌ی حریف پاسخ حمله‌ای لازم را بدهد.

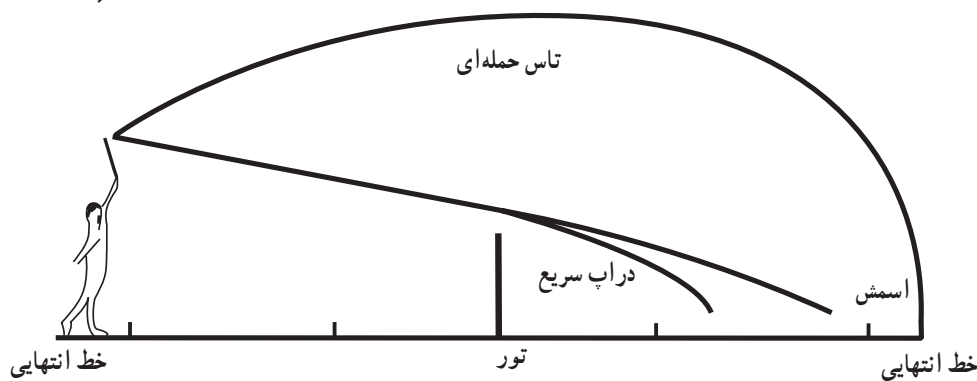
همان‌طور که می‌دانید، تاکتیک به معنای طرح و نقشه‌ی مناسب برای دست یافتن به پیروزی است و بازیکنی می‌تواند تاکتیک مربوط را با موفقیت به انجام برساند که دارای تکنیک خوبی باشد.

تاکتیک در هر دو حالت حمله و دفاع وجود دارد و بازیکن باید بتواند از عهده‌ی هر دو نوع برآید.

## تاکتیک حمله‌ای

در این روش بازیکن باید از ضرباتی استفاده کند که فشار بیش‌تر را به حریف وارد آورد و ابتکار عمل را از او بگیرد و او را در موضع دفاعی قرار دهد.

بازیکنی که تمایل دارد و یا بهتر بگوییم نیازمند اجرای تاکتیک حمله‌ای برای رسیدن به پیروزی است باید از ضرباتی استفاده کند که او را در رسیدن به مقصود کمک نماید.



شکل ۱-۱۴- انواع ضربات حمله‌ای

استفاده می‌کند (شکل ۲-۱۴).

پیش‌نهادهایی برای انتخاب تاکتیک دفاعی یا حمله‌ای

۱- انتخاب یک نوع تاکتیک (حمله‌ای یا دفاعی) در یک

بازی تقریباً مشکل است و شرایطی پیش می‌آید که بازیکن حمله می‌کند و یا مجبور به دفاع می‌شود.

۲- استفاده از تاکتیک حمله‌ای موفق‌تر از تاکتیک دفاعی

است.

۳- اگر بازیکن از روش حمله‌ای بهره می‌برد، بهتر است

در پاسخ به اسمش یا دراپ سریع حریف از ضربات دراپو یا ضربه‌ی جلوی تور استفاده کند و پاسخ تاس حمله‌ای حریف را با اسمش یا دراپ سریع و یا تاس حمله‌ای بدهد.

۴- اگر بازیکن از روش دفاعی سود می‌جوید بهتر است

در پاسخ به اسمش حریف از دفاع کوتاه یا متوسط استفاده کند، جواب دراپ حریف را با آندره‌ند کلیر و جواب تاس حمله‌ای او را با تاس دفاعی بدهد.

لازم به یادآوری است بازیکنی که از تاکتیک حمله‌ای

استفاده می‌کند باید از لحاظ جسمانی دارای آمادگی کامل در همه‌ی ابعاد باشد تا بتواند به هدف خود برسد.

بازیکن طرفدار این تاکتیک برای به‌دست آوردن موقعیت

حمله باید از سرویس‌های کوتاه یا متوسط و تیز و ضربات کوتاه جلوی تور و دراپو، بیش‌تر استفاده کند.

## تاکتیک دفاعی

هرگاه بازیکن نتواند از تاکتیک حمله‌ای خود بهره‌برد و یا

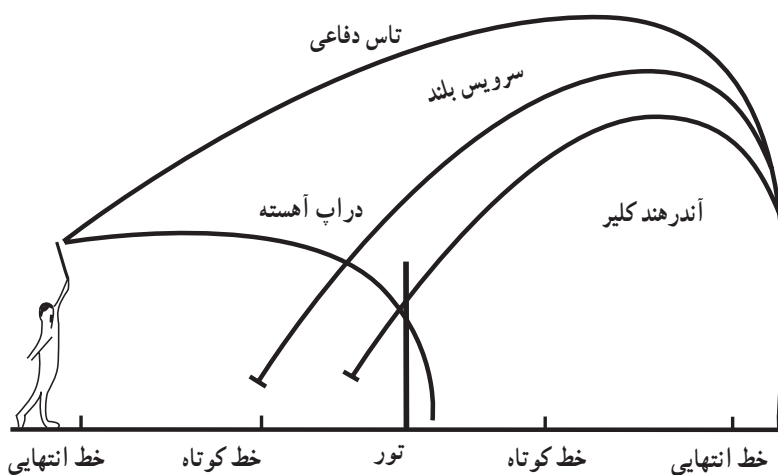
این‌که حریف او بهتر بتواند از این نوع تاکتیک استفاده کند، بازیکن مجبور خواهد شد برای لحظاتی و یا شاید همه‌ی زمان مسابقه حالت دفاعی را انتخاب کند.

اما بعضی بازیکنان اصولاً کارشان دفاعی است و به‌ناچار

تاکتیک بازی خود را دفاعی انتخاب می‌کنند.

در این تاکتیک بازیکن بیش‌تر از ضربات سرویس بلند،

تاس دفاعی، آندره‌ند کلیر، دراپ آهسته و دفاع کوتاه و متوسط



شکل ۲-۱۴- ضربات مختلف دفاعی



## آشنایی با تاکتیک‌های پیشرفته

تاکتیک، یعنی داشتن طرح و نقشه برای موفقیت و پیروزی. از این رو، بازیکنی که تکنیک بهتری داشته باشد به مراتب از تاکتیک مناسب‌تری نیز برخوردار خواهد شد. تاکتیک به دو صورت دفاعی و حمله‌ای، قابل اجراست و بازیکن، متناسب با شرایط خود یکی از حالت‌های فوق را انتخاب می‌کند و شیوه‌ی اصولی بازی خود قرار می‌دهد. اما بهترین روش این است که بازیکن توانایی اجرای هر دو تاکتیک را داشته باشد و متناسب با شرایط خاص مسابقه و حریف، از آن‌ها استفاده کند.

به‌طور کلی بازیکن باید قادر باشد ابتدا اثر ضربات و در نتیجه تاکتیک حریف را خنثی کند، سپس تاکتیک خود را به اجرا درآورد. در پاسخ به ضربات مختلف حریف، می‌توان از تاکتیک‌های متنوع و مناسبی استفاده کرد.

پیش‌نهاد می‌شود هم در بازی یک‌نفره و هم در بازی دو نفره، از انواع ضربات و با شدت متفاوت و متنوع استفاده گردد تا حریفان از نظر دفاع دچار مشکلات بیش‌تر شوند، به‌ویژه در ضربات اسمش، دفاع، دراپ و درایو.

## تاکتیک کلی بازی یک‌نفره

هدف کلی در بازی‌های یک‌نفره، آن است که حریف را در همه‌ی حالات و شرایط بازی از نظر جسمانی و روانی نامتعادل کنیم تا درصد اشتباهات او افزایش یابد.

با توجه به هدف فوق در بازی یک‌نفره، مناسب‌ترین محل‌های فرود شاتل در زمین حریف، چهار گوشه و کنار خطوط و حتی روی خطوط است، تا فاصله‌ی حریف از آن هرچه بیش‌تر باشد و او را به حرکت و جابه‌جایی وادار نماید و مرتکب اشتباه شود.

بازیکن باید با توجه به حرکت حریف و سرعت جابه‌جایی او در زمین، ضربات خود را تکرار یا تعویض نماید.

اگر حریف، پس از زدن ضربه‌ی خود، در برگشت به مرکز زمین، کُند باشد می‌توان ضربه‌ی بعدی را مخالف محل قبلی زد. یعنی اگر ارسال قبلی به سمت چپ بوده است، ارسال جدید به سمت راست باشد و برعکس.

اگر حریف، پس از زدن ضربه‌ی خود، در برگشت به مرکز زمین سریع است می‌توان ضربه‌ی قبلی را تکرار نمود، یعنی اگر ضربه‌ی قبلی سمت راست یا چپ بوده است، ضربه‌ی بعدی هم سمت راست یا چپ باشد و اگر ضربه‌ی قبلی جلو یا عقب بوده ضربه‌ی بعدی هم جلو یا عقب باشد.

توصیه می‌شود بیش‌تر از ضربات مستقیم استفاده شود و زمانی، ضربات کج و مورب به کار برده شود که زننده مطمئن باشد حریف را با دردسر و اشکال روبه‌رو می‌سازد، نه این که خود زننده، دچار مشکل شود.

یکی از مؤثرترین تاکتیک‌ها، دریافت و ارسال شاتل از بالاترین و جلوترین نقطه و در سریع‌ترین زمان ممکن است تا بدین وسیله، فرصت پاسخ‌گویی حریف به حداقل، کاهش یابد و با حداکثر مشکل روبه‌رو شود.

به‌طور کلی باید گفت یک تاکتیک موفق، تاکتیکی است که براساس شرایط فیزیکی و روانی و تکنیکی و تاکتیکی حریف طراحی شده و بازیکن قادر باشد طرح و نقشه‌ی خود را عملاً به اجرا درآورد.

## تاکتیک کلی بازی دو نفره

هدف کلی در بازی‌های دو نفره این است که تعادل تیم حریف را با اجرای حرکات و اعمال سرعتی و مستمر، برهم زند و شاتل را در زمین آنان فرود آورد. با توجه به هدف فوق، در بازی دو نفره، مناسب‌ترین محل‌های فرود شاتل در زمین حریف، بین دو نفر، چه در حالت استقرار آنان به صورت جلو و عقب و چه در حالت پهلوی به پهلوی است تا دو بازیکن در حرکت و دریافت، دچار شک و تردید شوند. برای این منظور، بیش‌تر باید از ضربات مستقیم و کم ارتفاع و موازی سطح تور استفاده نمود و از ضربات کج و با ارتفاع، کم‌تر بهره گرفت تا شرایط حمله برای حریف فراهم نگردد. از ضربات کج باید با اطمینان و دقت استفاده نمود تا زننده دچار درد سر و مشکل نشود.

از تاکتیک‌های مؤثر دیگر در بازی دو نفره، تحت فشار قراردادن بازیکن ضعیف‌تر حریف و یا بازیکن در حال حرکت و ناپایدارتر از نظر تمرکز، است.

## روش‌های مناسب دفاع در برابر نوع حمله‌ی حریف

عمل دفاع باید به‌صورتی اجرا شود که ضمن عکس‌العمل مناسب در مقابل اسمش حریف، تا اندازه‌ای او را با مشکل روبه‌رو سازد.

به همین دلیل در بازی‌های یک‌نفره و دونفره و در برابر ضربات مختلف اسمش، باید از انواع دفاع استفاده کرد.

در بازی یک‌نفره، دفاع کوتاه نسبت به انواع دیگر دفاع بیش‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرد. البته دفاع متوسط و دفاع درایو را هم می‌توان در بازی یک‌نفره به‌کاربرد که بستگی به شرایط حاکم در بازی و ضعف و قوت حریف دارد.

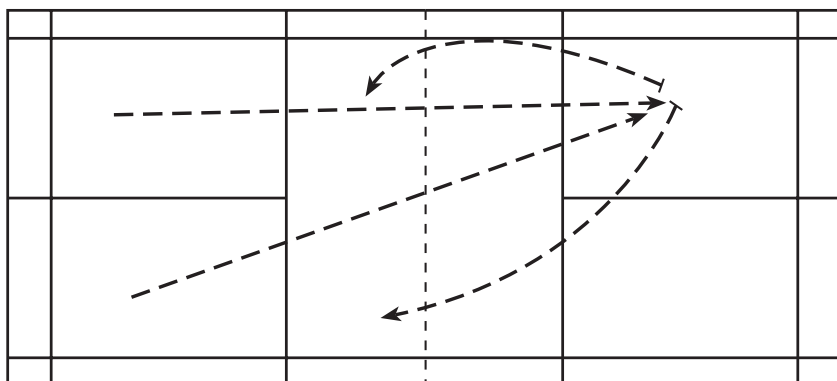
**بازی یک‌نفره:** در بازی‌های یک‌نفره، اکثراً از دفاع کوتاه استفاده می‌شود. اگر اسمش حریف به‌صورت مستقیم زده شود بازیکن می‌تواند دفاع کوتاه مستقیم و یا کج را روانه‌ی زمین حریف کند.

اگر اسمش حریف به‌صورت کج زده شود، بهتر است

دفاع کوتاه مستقیم زده شود تا مشکلات بیش‌تری برای حریف به‌وجود آید.

همان‌طور که قبلاً توضیح داده شد، دفاع کوتاه معمولاً در مقابل اسمش‌هایی زده می‌شود که دفاع‌کننده، شاتل را در سطح زانو و یا پایین‌تر از آن دریافت کند. ولی اگر بازیکن دفاع‌کننده شاتل را در سطح بالایی تور دریافت کند، می‌تواند از دفاع درایو مستقیم و یا کج استفاده کند و باعث زحمت بیش‌تر حریف شود. دفاع متوسط مخالف مسیر دریافت شاتل، باعث حرکت حریف در انتهای زمین خودش و خسته کردن او می‌شود که همین عوامل موجب افزایش اشتباهات او خواهد شد.

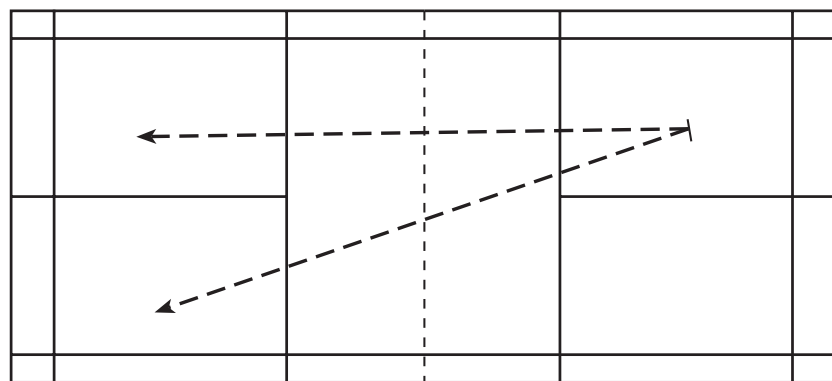
بازیکن باید درک کند که حریف او در پاسخ به چه حرکات و ضرباتی، دارای ضعف است و از آن به‌خوبی بهره‌برد. به‌عنوان نمونه، اگر حریف در حرکت به جلوی تور ضعیف است، در مقابل اسمش‌های او باید بیش‌تر از دفاع کوتاه استفاده کرد (شکل ۳-۱۴).



شکل ۳-۱۴- دفاع کوتاه مستقیم و مورب

اگر حریف از نظر سرعت و جابه‌جایی ضعیف باشد، می‌توان دفاع درایو را به‌کار برد (شکل ۴-۱۴).

اگر حریف در حرکت به عقب زمین دچار ضعف و اختلال است، باید از دفاع متوسط به انتهای زمین او استفاده کرد.



شکل ۴-۱۴- دفاع درایو مستقیم و مورب



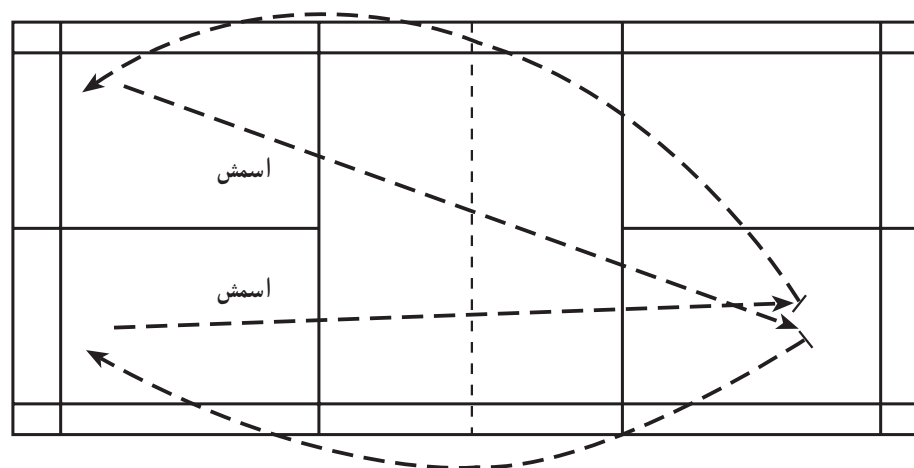
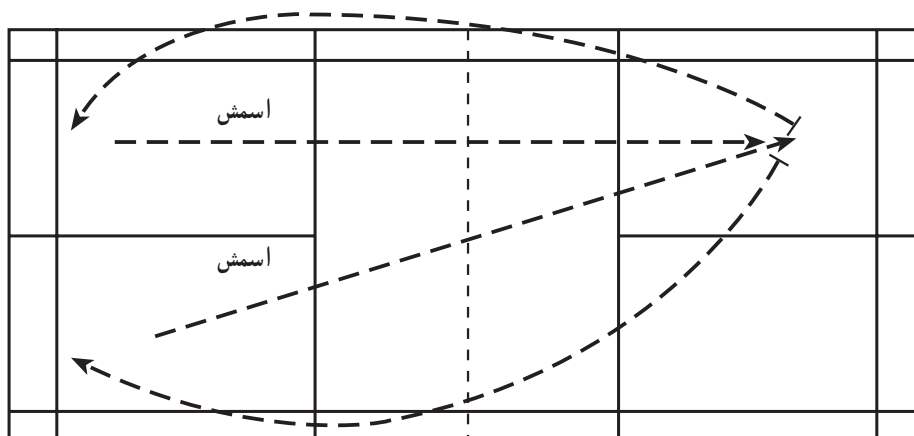
استفاده از دفاع متوسط در بازی دونفره، باعث می‌شود که بازیکن حریف در انتهای زمین خودش تحت فشار قرار بگیرد و دچار اشتباه شود و ضربات نامتعادلی را بزند. برای رسیدن به این هدف، بهتر است دفاع متوسط به محلی در انتهای زمین حریف فرستاده شود که بازیکن زنده‌ی اسمش قرار نداشته باشد، یعنی اگر بازیکن حریف اسمش را از سمت چپ زده باشد، شاتل با یک دفاع متوسط به سمت راست ارسال شود و برعکس (شکل ۵-۱۴).

در شرایط استثنایی اگر دو بازیکن حریف در انتهای زمین خود قرار گرفته باشند، می‌توان با درک موقعیت، از دفاع کوتاه استفاده کرده و شاتل را به جلوی زمین آن‌ها هدایت کرد.

البته بازیکن باید شرایط بازی خود و حریف را تجزیه و تحلیل کند و برحسب شرایط ایجاد شده، ضربات مختلف دفاع را به صورت مستقیم و یا کج روانه زمین حریف سازد.

**بازی دونفره:** در بازی‌های دونفره، استفاده از دفاع درایو در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد و پس از آن دفاع متوسط کاربرد دارد و از دفاع کوتاه، در شرایط خاص و استثنایی استفاده می‌شود.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، ضربه‌ی درایو خاصیت ضربات حمله‌ای را دارد و استفاده از دفاع درایو در بازی‌های دونفره، ضمن گرفتن ابتکار حمله از حریف، اکثراً موجب می‌شود که او غافل‌گیر شود و یک ضربه نامناسب را پاسخ دهد (شکل ۴-۱۴).



شکل ۵-۱۴- دفاع متوسط مخالف مسیر دریافت اسمش



## خودآزمایی

- ۱- تاکتیک دفاعی را شرح دهید.
- ۲- تاکتیک حمله‌ای را توضیح دهید.
- ۳- در تاکتیک دفاعی از چه ضرباتی بیش‌تر استفاده می‌شود؟
- ۴- در تاکتیک حمله‌ای از کدام ضربات باید استفاده کرد؟
- ۵- تفاوت تاکتیک دفاعی و حمله‌ای را در بازی یک نفره شرح دهید.
- ۶- تفاوت تاکتیک دفاعی و حمله‌ای در بازی دونفره چیست؟
- ۷- تاکتیک حمله‌ای را در بازی دونفره به‌طور عملی اجرا نمایید.
- ۸- چه مواقعی از دفاع کوتاه استفاده می‌شود؟ دلیل آن را توضیح دهید.
- ۹- شرایط استفاده دفاع درایو و متوسط را به‌طور عملی نشان دهید.

## اصول صحیح استقرار در بازی یک نفره و دو نفره

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

- ۱- روش استقرار در بازی یک نفره را به خوبی اجرا کند.
- ۲- شیوه‌ی استقرار حمله‌ای و دفاعی را در بازی دو نفره توضیح دهد و اجرا کند.
- ۳- حالت استقرار را برای زدن سرویس در بازی یک نفره و دو نفره اجرا کند.
- ۴- حالت استقرار را برای گرفتن سرویس در بازی یک نفره و دو نفره توضیح دهد و اجرا کند.

### اصول صحیح استقرار در بازی یک نفره<sup>۱</sup>

دارد که به آن‌ها اشاره می‌شود:

- ۱- اگر بازیکن در مقام زنده‌ی سرویس باشد، باید مجاور خط مرکزی زمین و به فاصله‌ی حدود ۱/۵ متر از خط کوتاه سرویس قرار بگیرد.

چنین حالتی باعث می‌شود که بازیکن پس از زدن سرویس بایک تغییر جزئی، به راحتی و در کوتاه‌ترین زمان ممکن در مرکز زمین قرار بگیرد و برای حرکات بعدی کاملاً آماده باشد (شکل‌های ۱-۱۵ و ۲-۱۵).

بازی یک نفره در زمینی به طول ۱۳/۴۰ متر و عرض ۵/۱۸ متر، که به وسیله یک تور به دو قسمت مساوی تقسیم می‌شود، اجرا می‌شود. یعنی زمین هر بازیکن به طول ۶/۷۰ متر و عرض ۵/۱۸ متر خواهد بود.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، طول زمین نسبت به عرض آن بیش‌تر است و بازیکن ناچار است برای پوشش زمین خود به حالت مناسبی استقرار یابد تا بتواند به موقع اقدام لازم را عملی سازد. استقرار در بازی یک نفره در شرایط مختلف تفاوت‌هایی



(۳)



(۲)



(۱)

شکل ۱-۱۵- حالت استقرار برای زدن سرویس یک نفره



شکل ۲-۱۵- موقعیت زدن سرویس یک نفره. با توجه به محل زدن در نزدیک خط مرکزی زمین و میج دست بازی کن. شاتل در محدوده پای جلویی رها می شود.

۲- اگر بازیکن در مقام گیرنده ی سرویس باشد، باید در تقریباً در مرکز منطقه و به فاصله ی ۱/۵ تا ۲ متری از خط کوتاه سرویس باشد (شکل های ۳-۱۵ و ۴-۱۵).



(۲)



(۱)



(۴)



(۳)

شکل ۳-۱۵- حالت آماده برای دریافت سرویس یک نفره



شکل ۴-۱۵ حالت دریافت سرویس. توجه کنید به بالا بودن راکت، وزن بدن روی پای جلو، پای جلو نزدیک خط کوتاه سرویس ولی کمی دور از خط مرکزی به خاطر پاسخ دادن با فورهند.

زمین بازی خود بازگردد، بسیار خوب است ولی اگر در شرایطی قرار گیرد که فرصت کافی برای بازگشت کامل به مرکز زمین را نداشته باشد، باید از محل قرار گرفتن خود برای پاسخ به ضربات حریف حرکت کند، زیرا اگر در زمان ضربه زدن حریف، بازیکن در حال حرکت باشد از تمرکز خوبی برخوردار نخواهد بود (شکل ۵-۱۵).

۳- پس از پاسخ دادن به هر ضربه‌ی حریف، بازیکن باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن به مرکز زمین بازی خود برگردد. مرکز زمین بازی در محدوده‌ی خط مرکزی زمین و به فاصله‌ی ۱/۵ تا ۲ متری از خط کوتاه سرویس است. ۱/۵ تا ۲ متری خط کوتاه سرویس در امتداد نقطه‌ی تلاقی خط مرکزی و خط کوتاه سرویس (خط T شکل) است. اگر بازیکن بتواند قبل از دریافت شاتل به وسیله‌ی حریف به مرکز



(۳)



(۲)



(۱)

شکل ۵-۱۵ حالت آمادگی بازیکن در شرایط مختلف بازی یک نفره با توجه به خط کوتاه سرویس و تور

بازیکن بهتر است کمی متمایل به سمت چپ زمین خود و در مسیر مستقیم ضربه‌ی حریف قرار بگیرد (شکل‌های ۶-۱۵ و ۷-۱۵).  
اگر شاتل در جلوی زمین حریف باشد، بازیکن باید متمایل به جلو و سمت شاتل (چپ و یا راست) قرار بگیرد تا بتواند به موقع عکس‌العمل مناسب را نشان بدهد.

به‌طور کلی، استقرار بازیکن باید متناسب با محل شاتل در زمین حریف باشد و در حقیقت خود را مرتب با حرکت شاتل تنظیم کند.  
به‌عنوان مثال، اگر شاتل در انتها و سمت چپ زمین حریف باشد، بازیکن باید در مرکز زمین ولی اندکی متمایل به سمت شاتل قرار بگیرد و اگر شاتل در انتها و سمت راست زمین حریف باشد،

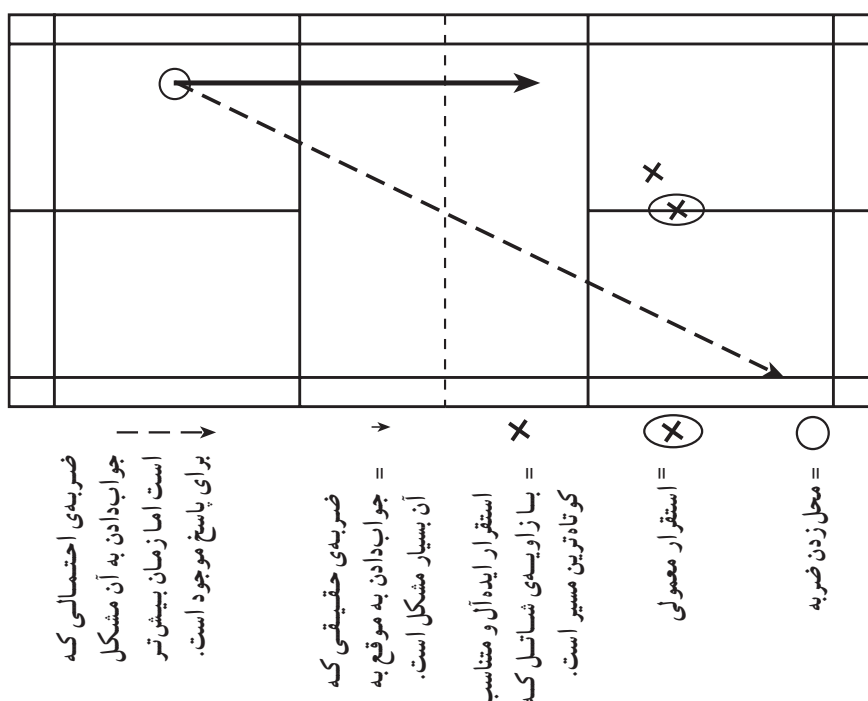


(۲)



(۱)

شکل ۶-۱۵- حالت استقرار بازیکن یک نفره متناسب با محل شاتل



شکل ۷-۱۵- محل ضربه و حالت استقرار درست بازیکن



به عبارت دیگر چون بازی دونفره یک بازی تیمی قلمداد می‌شود، لازم است دو بازیکن حرکات خود را درست و هماهنگ با هم اجرا کنند و حرکت درست یکی از بازیکنان به تنهایی نتیجه‌بخش نخواهد بود.

استقرار در بازی دونفره در شرایط مختلف، تفاوت‌هایی دارد که به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱- اگر تیم دونفره در مقام زننده سرویس باشد: بازیکنی که باید سرویس را بزند مجاور خط مرکزی زمین و نزدیک به خط کوتاه سرویس مستقر می‌شود و یار او به فاصله‌ی مناسب از او (حدود ۱/۵ متری) و در محدوده‌ی خط مرکزی زمین قرار می‌گیرد (شکل‌های ۱۵-۱۰ و ۱۵-۱۱).



(۱)



(۲)

شکل ۱۵-۱۰

به طور کلی بازیکن در زمین بازی یک‌نفره باید به حالتی قرار بگیرد که بتواند ضربات جلوی تور و هم‌چنین ضربات مستقیم حریف را سریع‌تر دریافت کند چون این نوع ضربات در زمان کوتاه‌تری فرود می‌آیند (شکل‌های ۸-۱۵ و ۹-۱۵).



شکل ۸-۱۵- شیوه‌ی قرار گرفتن (نفر روبه‌رو) برای ضربات جلوی تور با حالت بک‌هند



شکل ۹-۱۵- شیوه‌ی قرار گرفتن (نفر روبه‌رو) برای ضربات جلوی تور با حالت فورهند

### اصول صحیح استقرار در بازی دونفره<sup>۱</sup>

استقرار، در بازی دونفره تابع شرایط خاصی است یعنی هر بازیکن علاوه بر این که باید به تنهایی حرکات خود را به درستی اجرا کند، باید این حرکات را با حرکات بازیکن شریک خود نیز هماهنگ کند تا نتایج مؤثرتری را در بر داشته باشد.



شکل ۱۱-۱۵ حالت استقرار هنگام زدن سرویس دونفره

لازم به یادآوری است که بازیکن زننده سرویس می‌تواند (شکل ۱۲-۱۵)، اما یکی از بهترین حالات استقرار زننده سرویس از تمام نقاط مجاز محدوده‌ی سرویس خود اقدام به سرویس کند که بستگی به شرایط تکنیکی و تاکتیکی حاکم بر بازی دارد.



(۲)



(۱)



(۴)



(۳)

شکل ۱۲-۱۵ محل‌های مختلف زدن سرویس در بازی دونفره و استقرار بازیکنان

یارگیرنده‌ی سرویس می‌تواند در هر نقطه از زمین تیم خود قرار بگیرد به شرط آنکه:  
اولاً، مانع حرکت و ضربه زدن یار خودی نشود.  
ثانیاً، مانع دید حریف نشود و ایجاد مزاحمت نکند (شکل ۱۳-۱۵).

۲- اگر تیم دونفره در مقام گیرنده‌ی سرویس باشد: بازیکن گیرنده‌ی سرویس باید در منطقه‌ی فرود ضربه‌ی سرویس به حالتی قرار بگیرد که کاملاً نزدیک خط کوتاه سرویس و بیش‌تر متمایل به خط مرکزی زمین و آماده‌ی یک جواب حمله‌ای به سرویس حریف باشد. که در این صورت وزن بدن به پای جلو منتقل می‌شود.



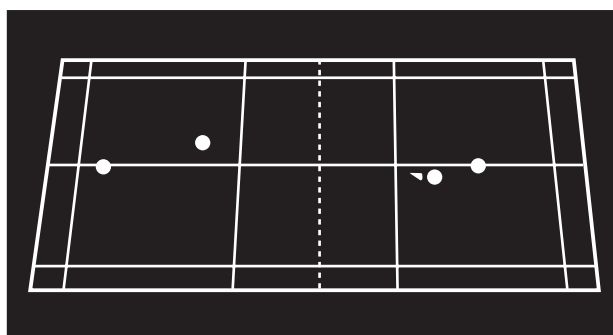
(۲)



(۱)

شکل ۱۳-۱۵- استقرار برای دریافت سرویس دونفره

پیش‌نهاد می‌شود یارگیرنده‌ی سرویس، در قسمت تقریباً انتهایی میدان دیگر (راست یا چپ) مستقر شود تا هم موارد بالا رعایت شود و هم بتواند یار خود را از خارج و یا داخل بودن شاتل مطلع سازد (شکل ۱۴-۱۵).



شکل ۱۴-۱۵- حالت گیرنده سرویس و یار او در بازی دونفره



و جلو و یا پهلوی به پهلوی قرار می گیرند.

یعنی بازیکنان در موقع حمله‌ی تیم خود به صورت عقب و جلو و در موقع دفاع به صورت پهلوی به پهلوی استقرار می یابند تا بتوانند ضربات مختلف حریف را به خوبی پاسخ دهند. شاید بتوان گفت این روش بهترین روش به شمار می رود و مورد تأیید و توصیه‌ی اکثر کارشناسان بدمینتون است.

در بازی دونفره، حالت حمله‌ای زمانی است که ضربه‌ی حریف بلند و با ارتفاع دریافت می شود و بازیکنان زمین را به صورت عرضی تقسیم می کنند (عقب و جلو) یعنی یک بازیکن از انتهای زمین ضربه می زند و بازیکن دیگر در محدوده‌ی وسط خط کوتاه سرویس (T شکل) مستقر می شود تا جواب‌های ناقص حریف را به خوبی پاسخ دهد (شکل ۱۷-۱۵).



شکل ۱۷-۱۵ روش ترکیبی

### ۳- حالت سوم استقرار در بازی دونفره: شرایط جریان

بازی و محل و ارتفاع شاتل است. به طور کلی می توان سه روش را در این مورد عنوان کرد:

الف- روش عقب و جلو: یعنی این که در تمام طول بازی، بازیکنان فقط حالت عقب و جلو داشته باشند، که به حالت حمله‌ای معروف است (شکل ۱۵-۱۵).



شکل ۱۵-۱۵ روش جلو و عقب

ب- روش کنار به کنار<sup>۱</sup> (پهلوی به پهلوی): در این روش بازیکنان، زمین بازی را به صورت طولی به دو قسمت کرده و هر بازیکن در یک نیمه‌ی زمین به طرف جلو و عقب حرکت می کند که به حالت دفاعی معروف است (شکل ۱۶-۱۵).



شکل ۱۶-۱۵ روش پهلوی به پهلوی

ج- روش ترکیبی: این روش، ترکیبی از دو روش قبلی است و بازیکنان متناسب با شرایط حاکم بر بازی به حالت عقب

۱- Side by side



۳- به علت کم تر بودن طول منطقه سرویس در بازی دونفره نسبت به بازی یک نفره، گیرنده ی سرویس می تواند کاملاً نزدیک خط کوتاه سرویس قرار بگیرد.

۴- اگر زننده ی سرویس، از سرویس کوتاه استفاده کند و یا این که گیرنده ی سرویس پاسخ سرویس را به شکلی بدهد که احتمال حمله ی حریف نباشد، به عنوان نفر جلو قلمداد می شود.

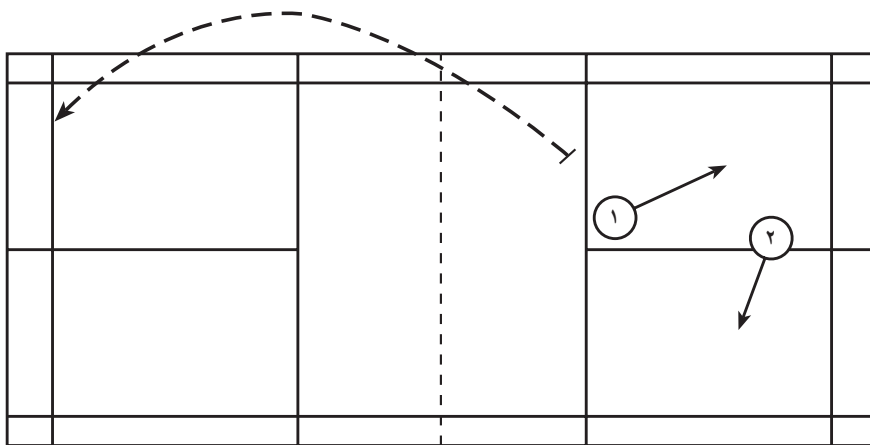
۵- اگر بازیکنان در حالت جلو و عقب قرار دارند و برحسب ضرورت نیاز به استقرار پهلوی به پهلوی باشد بهتر است نفر جلوی تور، با عقب آمدن مستقیم، در وسط میدان سمت خودش مستقر شود و یار عقب هماهنگ با او در میدان سمت دیگر قرار بگیرد تا بتوانند حمله ی حریف را پاسخ بدهند (شکل ۱۵-۱۸).

حالت دفاعی، زمانی اجرا می شود که ضربه ی بلند و با ارتفاع به زمین مقابل ارسال می شود و حریف قصد حمله دارد. در این صورت، بازیکنان پهلوی به پهلوی هم قرار می گیرند تا بتوانند تمام عرض زمین را پوشش دهند (شکل ۱۷-۱۵).

پیش نهادهایی برای استقرار بهتر در بازی دونفره

۱- بازی دونفره ی بدمینتون یک بازی تیمی است که نیاز به هماهنگی دو بازیکن دارد. لذا برای ایجاد این هماهنگی، لازم است بازیکنان با حرکات خود، ضمن تقسیم صحیح زمین، بتوانند به ضربه های تیم مقابل راحت تر پاسخ دهند.

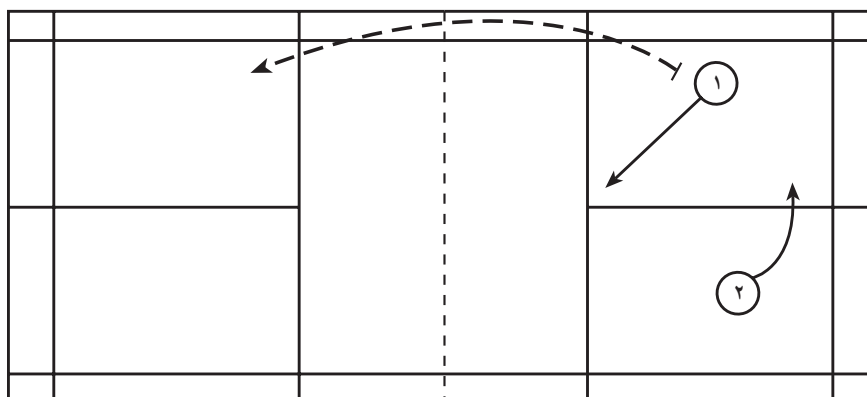
۲- تاکتیک و روش بازی دونفره با یک نفره، تفاوت بسیار دارد و بازیکنان موفق در بازی یک نفره ممکن است در بازی دونفره موفق نباشند.



شکل ۱۵-۱۸- روش پهلوی به پهلوی شدن بازیکنان از حالت عقب و جلو

به دنبال ضربه ی خود به سمت جلو حرکت و به عنوان بازیکن جلو اجرای وظیفه می کند (شکل ۱۹-۱۵).

۶- اگر دو بازیکن در حالت پهلوی به پهلوی قرار گیرند، هرگاه بازیکنی پاسخ کوتاه و یا درایوی شکل بدهد خود او

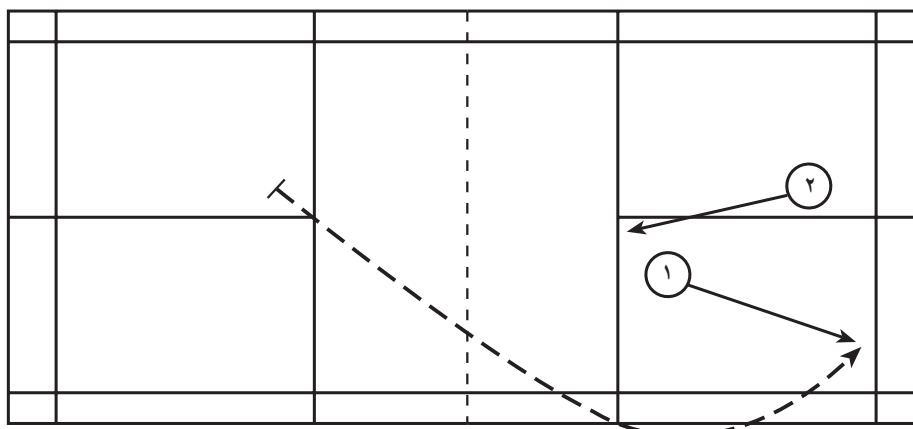


شکل ۱۵-۱۹- روش جلو و عقب شدن بازیکنان از حالت پهلوی به پهلوی



۷- اگر بازیکن گیرنده‌ی سرویس برای پاسخ دادن به یک بازیکن دیگر باید به سمت تور حرکت و در موقعیت بازیکن جلوی تور قرار گیرد (شکل ۲۰-۱۵).

سرویس متوسط و یا بلند حریف، به انتهای زمین حرکت کند،



شکل ۲۰-۱۵- جابه‌جایی هماهنگ بازیکنان

از اصول اولیه‌ی موفقیت در بازی دونفره است و هر تیم دونفره بتواند این امر را بهتر و سریع‌تر اجرا کند، موفق‌تر خواهد بود (شکل‌های ۲۱-۱۵ و ۲۲-۱۵).

۸- به‌طور کلی هرگاه بازیکنی از تیم دونفره برای پاسخ به ضربات بلند حریف به انتهای زمین خود برود، بازیکن دیگر باید با سرعت در جلوی تور مستقر شود (شکل ۲۱-۱۵).

۹- هماهنگی دو بازیکن در جابه‌جایی و حرکت درون زمین



شکل ۲۲-۱۵- هماهنگی دو بازیکن در بازی دونفره



شکل ۲۱-۱۵- عقب رفتن یک بازیکن برای زدن ضربه و جلو آمدن یار او در بازی دونفره

## خودآزمایی

- ۱- روش‌های مختلف استقرار در بازی یک‌نفره را بیان و اجرا کنید.
- ۲- اصول صحیح استقرار در بازی دونفره را توضیح دهید و اجرا کنید.
- ۳- شما به عنوان یک بازیکن کدام روش استقرار در بازی دونفره را پیشنهاد می‌کنید؟ با ذکر دلیل شرح دهید.
- ۴- در بازی دونفره، روش تعویض حالت حمله به حالت دفاعی و یا برعکس چگونه صورت می‌گیرد، توضیح دهید.
- ۵- در بازی دونفره، شما بیش‌تر از چه نوع سرویسی استفاده می‌کنید؟ سبب آن را بیان کنید.

**اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در**

**شرایط رقابت**



## اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت

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

- ۱- تمرینات ترکیبی را تعریف کند.
- ۲- فواید تمرینات ترکیبی را بیان کند.
- ۳- نمونه‌های مختلف تمرینات ترکیبی را به‌طور عملی نمایش دهد.
- ۴- پنج نمونه تمرین ترکیبی یک نفره و پنج نمونه تمرین ترکیبی دونفره را به‌اجرا درآورد.
- ۵- معنا و مفهوم سایه‌ی بدمینتون را به‌خوبی درک نماید.

## اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت

- ۱- یادگیری
- ۲- اصلاح و کامل کردن
- ۳- تسلط روی ضربه

قبل از شروع بحث اصلی لازم است تعاریف تکنیک و تاکتیک یادآوری شود. تکنیک، به شیوه و روش اجرای یک عمل و یا مهارت گفته می‌شود و ماهر به کسی گفته می‌شود که تکنیک را به‌خوبی اجرا کند.

تاکتیک، به اعمال و نقشه‌هایی گفته می‌شود که بازیکن برای رسیدن به پیروزی از آن‌ها استفاده می‌کند.

طبیعی است اگر بازیکنی صاحب تکنیک خوب باشد می‌تواند از تاکتیک شمر ثمرتری هم بهره‌مند شود و به‌خوبی نقشه‌های از قبل طراحی شده را در زمین پیاده کند.

پس از فراگیری تکنیک‌های مختلف بدمینتون، فراگیرنده باید بتواند آموخته‌های خود را در شرایط حرکت و رقابت به‌کار بندد و آموختن تکنیک ساده موجب پیشرفت نخواهد شد. مطلب مهم دیگر، به‌کار گرفتن هر تکنیک در شرایط و موقعیت مکانی و زمانی مناسب است تا بیش‌ترین بهره‌اید گردد. در مورد تکنیک سه مرحله را باید در نظر داشت:

### سایه‌ی بدمینتون<sup>۱</sup> (حرکات بدون شاتل)

سایه‌ی بدمینتون از جمله تمریناتی است که مربی می‌تواند ضمن آن حرکات اشتباه بازیکن خود را اصلاح و تنظیم نماید. هرچه میزان مهارت و عملکرد بازیکن در این تمرین بهبود یابد، او، برای زدن ضربات مختلف، استقرار و حالت ضربه‌ی بهتری خواهد داشت و طبعاً تکنیک برتر و تاکتیک مؤثری را به نمایش می‌گذارد و سریع‌تر به نتیجه‌ی مطلوب دست می‌یابد. تمرین سایه‌ی بدمینتون را هر بازیکنی و در هر سطحی از مهارت می‌تواند اجرا کند و آنچه مهم است اجرای هدفمند این تمرین است.

### اهداف اجرای سایه‌ی بدمینتون برای مبتدیان

- ۱- تبدیل روش گام برداشتن ساده به ترکیبی است و حرکت

ترکیبی متفاوت و متنوع است.

تمرینات ترکیبی، تمریناتی هستند که در آن‌ها می‌توان از دو یا چند ضربه و تکنیک منفرد آموخته شده برحسب ضرورت و نیاز و صلاح دید مربی، استفاده کرد. هدف از این نوع تمرین، اجرای تکنیک‌های ساده در شرایط ترکیب با تکنیک‌های دیگر و دشوارتر و رفع معایب فراگیرنده در این مورد است تا او بتواند به تدریج به شرایط مسابقه نزدیک شود.

مربی، می‌تواند اشکالات فراگیرندگان را از نظر حالت و روش ضربه زدن صحیح، روش حرکت در زمین و سایر تکنیک‌ها برطرف کند و به اهداف موردنظر خود دست یابد.

تمرین ترکیبی در ابتدا با دو و یا سه نمونه از ضربات موجود در بدمینتون اجرا می‌شود و به تدریج با افزایش مهارت فراگیرنده، باید تعداد ضربات را افزایش داد و شرایط را کاملاً به شرایط مسابقه نزدیک کرد.

بنابراین، پس از کسب مهارت از طرف فراگیرنده، بهتر است تمرینات ترکیبی، با محاسبه‌ی زمان و یا با شمارش و یا حتی در قالب یک یا دو یا چند گیم صورت گیرد تا فراگیرنده شرایط مسابقه را بیش‌تر درک کند.

هر نوع تمرین ترکیبی هدف خاصی را در نظر دارد و مربی باید هدف از اجرای آن را برای فراگیرندگان توضیح دهد. زمان هر تمرین را مربی با توجه به آمادگی فراگیرنده و اهداف خود کم و یا زیاد می‌کند. پس از توضیحات فوق، معرفی نمونه‌هایی از تمرینات ترکیبی ضروری است که بیش‌تر در بازی‌های یکنفره کاربرد دارد. به منظور استفاده‌ی راحت‌تر از تصاویر به راهنمای زیر توجه فرمایید:

۱- علامت دایره مشخص‌کننده‌ی بازیکن است.



۲- خط مقطع، مسیر حرکت شاتل را نشان می‌دهد.



۳- خط ممتد، مسیر حرکت بازیکن را نشان می‌دهد.  
(شکل ۱-۱۶).



به گوشه‌های مختلف، تا گردش بازیکن در زمین آسان صورت گیرد و به حالت عادت درآید.

۲- قوی شدن عضلات مخصوص پاها که برای گام برداشتن به نقاط مختلف زمین نقش اساسی دارند.

۳- بهبود تعادل بازیکن در حالت آماده، در حال حرکت و در حالت ضربه زدن به شاتل که منجر به یک استقرار خوب می‌گردد.

۴- اصلاح و تنظیم حرکت پاها از سوی مربی.

۵- حرکت دست و راکت به جهات مختلف و ضربه زدن به شاتل فرضی باعث قوی شدن انواع عضلات دست می‌گردد.

۶- از نکات مثبت این تمرین بی‌نیاز بودن از وسیله یا شخص دیگر است و مبتدیان به راحتی می‌توانند آن را اجرا کنند.

اهداف اجرای سایه‌ی بدمینتون برای بازیکن ماهر

۱- افزایش آمادگی جسمانی بازیکن.

۲- برطرف کردن ضعف حرکت بازیکن به یکی از نقاط و گوشه‌های زمین.

۳- آشنایی هرچه بیش‌تر بازیکن با محدوده‌ی زمین از جهات مختلف که می‌تواند او را در تشخیص داخل یا خارج بودن شاتل کمک نماید.

۴- اجرای سایه‌ی بدمینتون با محاسبه‌ی زمان باعث می‌شود که بازیکن و مربی نظارت بهتری بر چگونگی اجرا و پیشرفت این عمل داشته باشند.

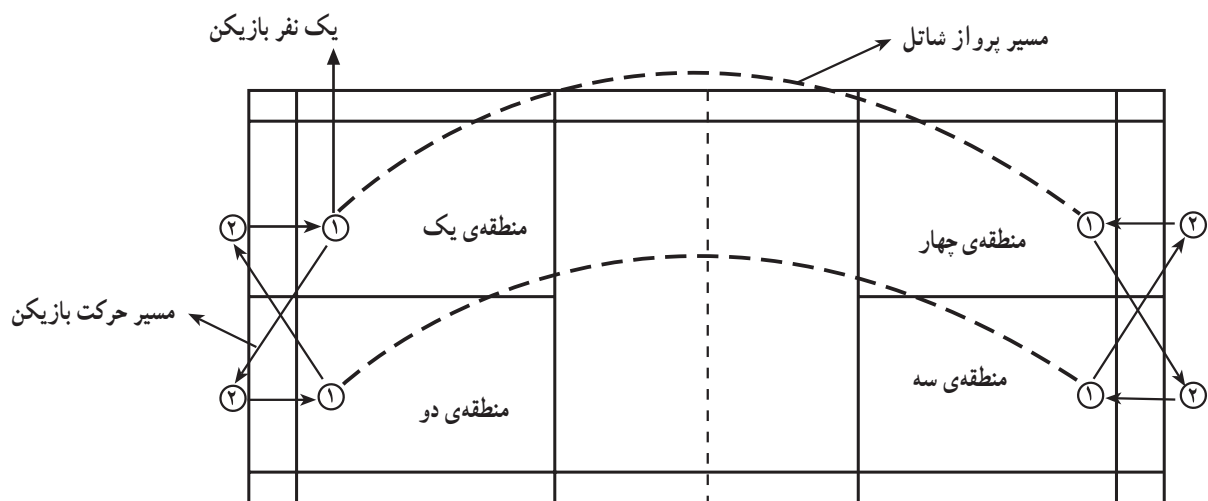
۵- اگر این تمرین با فرمان و علامت مربی اجرا شود بازیکن می‌تواند قدرت عضلات خود را در لحظه‌ای که فریب خورده است و می‌خواهد بازگردد، درک کند.

۶- اجرای سایه‌ی بدمینتون با فرمان مربی باعث افزایش واکنش و چابکی بازیکن می‌شود.

## تمرینات ترکیبی

پس از آن‌که فراگیرنده روش صحیح ضربه زدن را آموخت و از این نظر مشکلی نداشت، باید نحوه‌ی تمرین وی از حالت ساده تغییر یابد و فراگیرنده به مرحله‌ی جدیدی وارد شود تا بتواند تکنیک‌های ساده را در شرایط سخت‌تری اجرا کنند. یکی از روش‌های تمرینی مناسب و مفید در این مورد استفاده از تمرینات



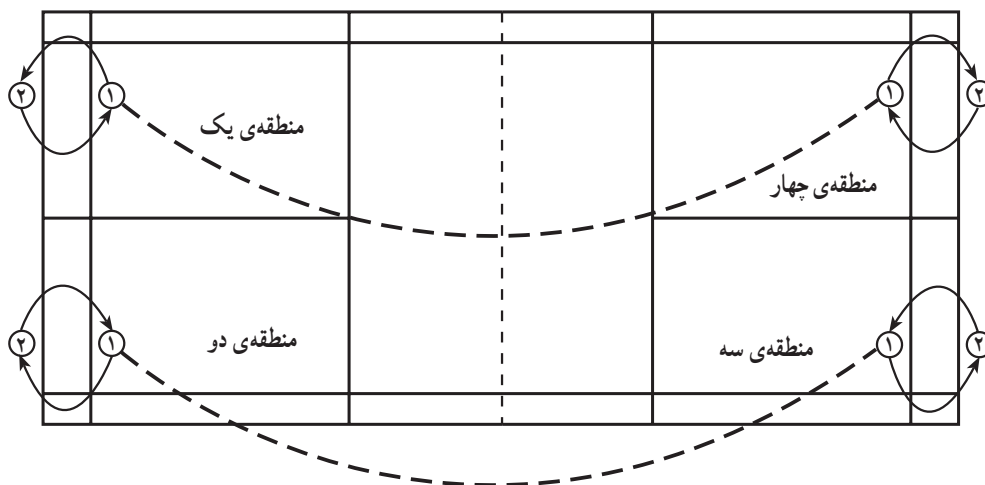


شکل ۱-۱۶

### تمرین شماره ۱

می‌زنند. یعنی از منطقه‌ی یک به چهار و از منطقه‌ی دو به سه و بالعکس. هر بازیکن پس از زدن یک ضربه جای خود را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند و به همین ترتیب تمرین به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد. هر چهار نفر یک عدد شاتل در اختیار دارند و شروع هر رالی با سرویس بلند است.

ضربات، سرویس بلند — تاس مستقیم: محل استقرار بازیکنان در زمین طبق شکل ۱۶-۲ به صورت دوه‌دو یعنی در هر منطقه دو نفر و در هر قسمت زمین چهار و در تمام زمین هشت نفر است. در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم برای یکدیگر تاس



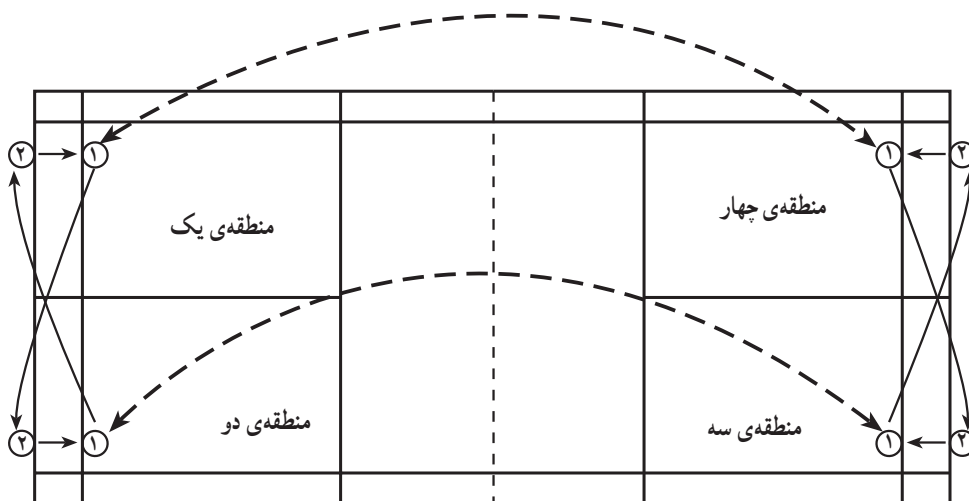
شکل ۲-۱۶

### تمرین شماره ۲

هم است و در هر زمین هشت بازیکن تمرین خواهند کرد. در این تمرین، بازیکنان تاس مستقیم می‌زنند و هر بازیکن پس از زدن یک ضربه به پشت سر بازیکن منطقه‌ی کنار خود

ضربات، سرویس بلند — تاس مستقیم: محل استقرار بازیکنان در زمین طبق شکل ۱۶-۳ به صورت دوه‌دو و روبروی

می‌رود و تاس بعدی را به طور مستقیم به منطقه‌ی روبه‌روی خود می‌زند و به همین ترتیب بازیکنان پس از زدن هر ضربه‌ی تاس می‌کنند. تمرین به مدت ۱۰ دقیقه با دو شاتل اجرا می‌شود.

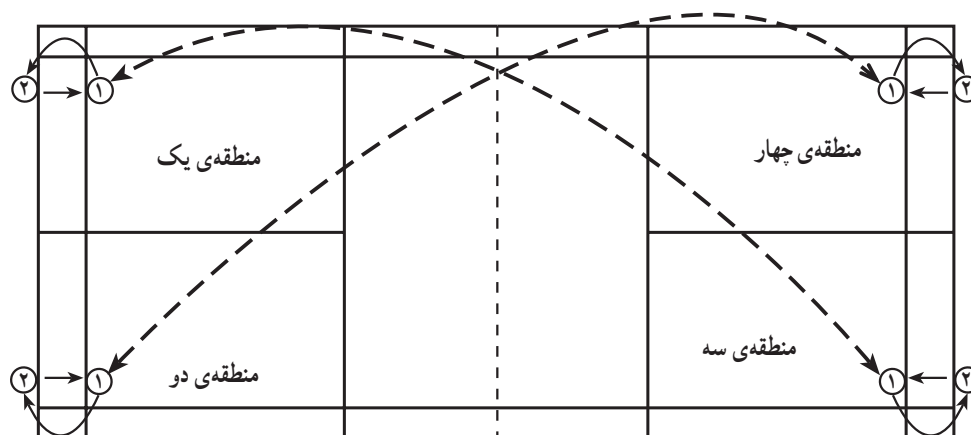


شکل ۳-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۳

بازیکنان به صورت کج (مورب) تاس می‌زنند یعنی از منطقه‌ی یک به منطقه‌ی سه و از منطقه‌ی دو به منطقه‌ی چهار. هر بازیکن پس از زدن هر ضربه جای خود را با بازیکن پشت سر عوض می‌کند. تمرین به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

ضربات، سرویس بلند — تاس کج (مورب): تعداد هشت بازیکن به صورت دوبه دو در هر منطقه مانند شکل ۴-۱۶ در زمین قرار می‌گیرند و دو شاتل در اختیار دارند.



شکل ۴-۱۶

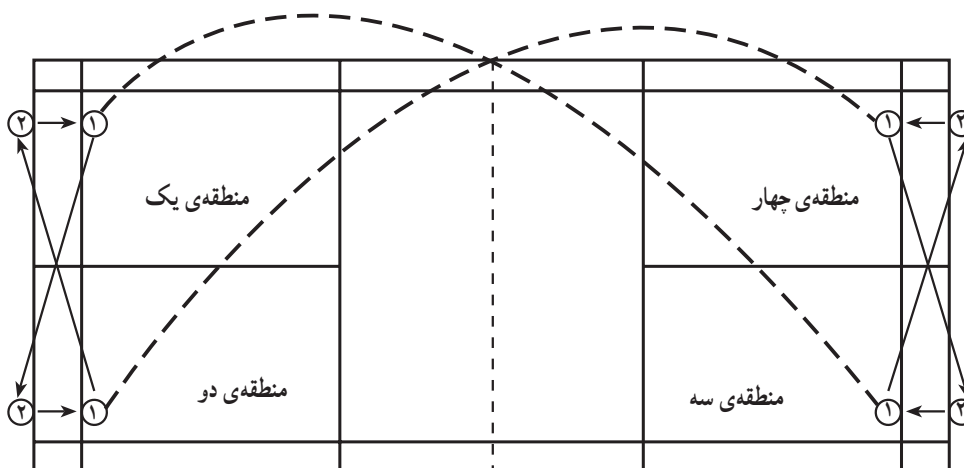
### تمرین شماره‌ی ۴

استقرار بازیکنان در زمین طبق شکل ۵-۱۶ به صورت دوبه دو در هر منطقه است و دو شاتل در اختیار دارند.

ضربات، سرویس بلند — تاس کج (مورب): حالت

منطقه می‌زند و تا انتهای تمرین، جاها به شکل ضربدر تعویض می‌شود. این تمرین به مدت ۱۰ دقیقه اجرا می‌شود.

در این تمرین، بازیکنان ضربات تاس را به صورت کج ارسال می‌کنند و هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی خود به پشت بازیکن منطقه‌ی کنار خود می‌رود و ضربه‌ی بعدی را از آن



شکل ۵-۱۶

انتهایی مقابل خود می‌رود و بدین ترتیب بازیکنان پس از زدن هر ضربه‌ی تاس کج، گوشه‌ی خود را عوض می‌کنند. این تمرین به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

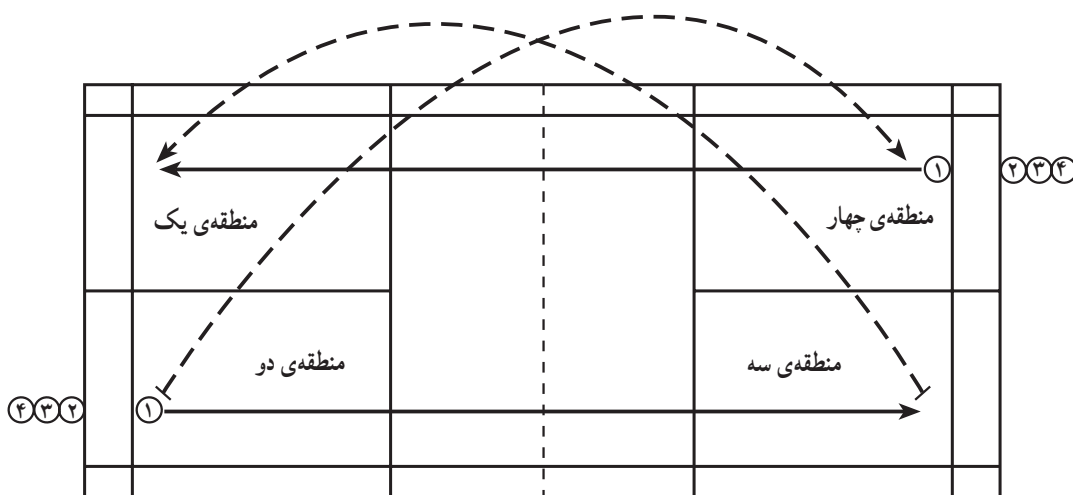
توجه داشته باشید در هر دور این تمرین یک نفر اضافه می‌آید که در این حالت این بازیکن به علت این که به طور مورب بازیکنی در مقابلش نخواهد بود، باید ضربه‌ی تاس خود را مستقیم بزند یعنی در هر دور یک بازیکن ضربه‌ی تاس را مستقیم خواهد زد.

## تمرین شماره‌ی ۵

ضربات، سرویس بلند — تاس کج (مورب) —

تاس مستقیم: هشت بازیکن در دو گروه چهارتایی در دو گوشه‌ی انتهایی زمین به صورت مورب مانند شکل ۶-۱۶ قرار می‌گیرند و یک شاتل در اختیار دارند.

بازیکنان به صورت کج برای یکدیگر تاس می‌زنند و هر بازیکن پس از زدن ضربه با سرعت و به حالت مستقیم به گوشه‌ی



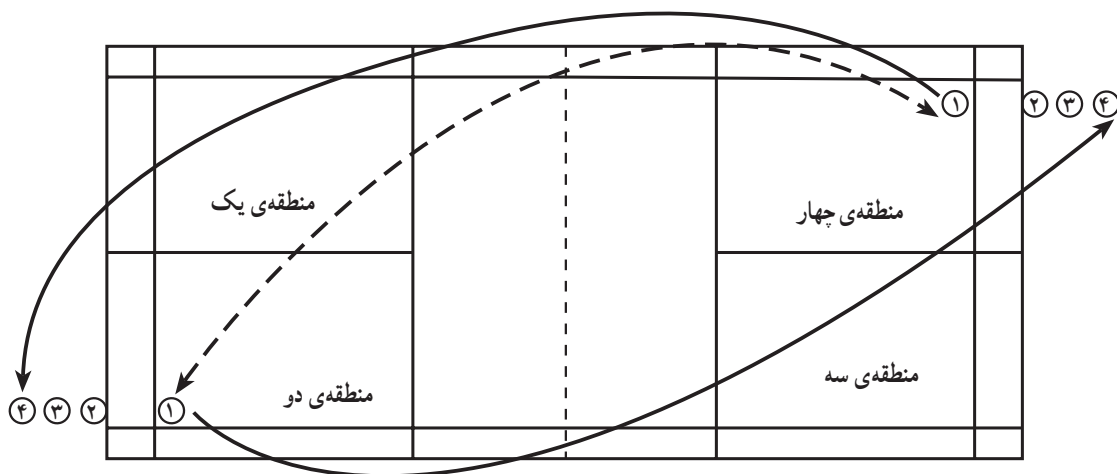
شکل ۶-۱۶

## تمرین شماره ۶

و هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی خود با دویدن به طرف زمین مقابل رفته و پشت سر نفرات گروه قرار می‌گیرد و ضربه‌ی بعدی را از آن‌جا می‌زند. به همین ترتیب هر بازیکن پس از هر ضربه جای خود را به صورت مورب عوض می‌کند و ضربه می‌زند. این تمرین به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

ضربات، سرویس بلند — تاس کج (مورب): هشت بازیکن در دو گروه چهارتایی در دو گوشه‌ی انتهایی زمین به شکل مورب مانند شکل ۷-۱۶ قرار می‌گیرند و یک شاتل در اختیار دارند.

در این تمرین بازیکنان به صورت کج ضربه‌ی تاس می‌زنند

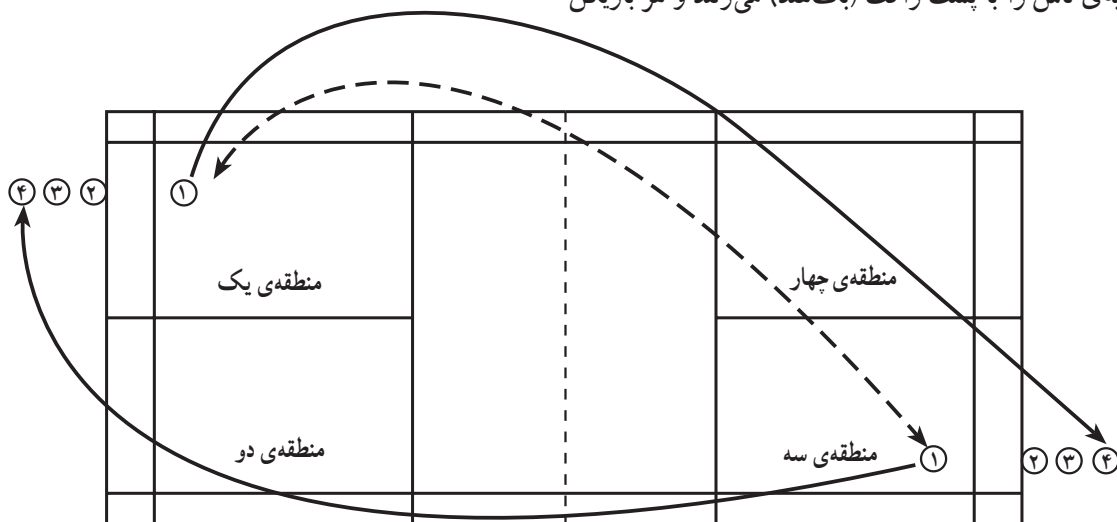


شکل ۷-۱۶

## تمرین شماره ۷

پس از زدن ضربه از سمت چپ خود به طرف زمین مقابل می‌دود و در انتهای گروه مقابل قرار می‌گیرد و ضربه‌ی بعدی را از آن‌جا می‌زند. به همین ترتیب تمرین به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد.

ضربات، سرویس بلند — تاس بک‌هند کج (مورب): در این تمرین، هشت بازیکن در دو گروه چهارتایی در گوشه‌های مناطق یک و سه (شکل ۸-۱۶) به صورت مورب قرار می‌گیرند و ضربه‌ی تاس را با پشت راکت (بک‌هند) می‌زنند و هر بازیکن



شکل ۸-۱۶

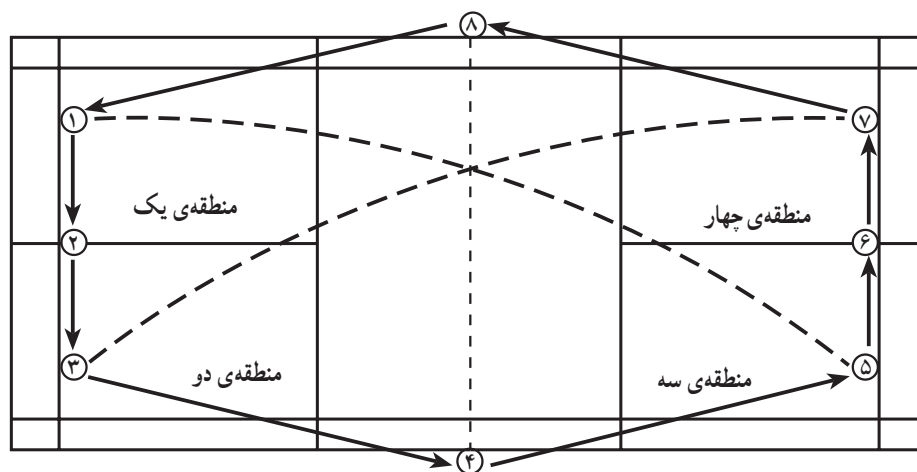
## تمرین شماره ۸

شروع تمرین با سرویس بلند از بازیکن شماره ۱ یک برای

بازیکن شماره ۵ و بازیکن شماره ۳ برای بازیکن شماره ۷ است و بقیه بازیکنان پس از قرار گرفتن در این محل‌ها، ضربات تاس کج را تمرین می‌کنند. تمرین به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه ادامه می‌یابد. گردش بازیکنان را می‌توان در جهت موافق عقربه‌های ساعت در نظر گرفت و یا در نوبت بعدی، تمرین را با تاس بک‌هند اجرا کرد.

ضربات، سرویس بلند – تاس کج (مورب): در این

تمرین، هشت بازیکن مانند شکل ۹-۱۶ در نقاط مختلف زمین مستقر می‌شوند و ضربه‌ی تاس فورهند را به صورت کج می‌زنند و پس از زدن هر ضربه، بازیکنان مخالف عقربه‌های ساعت یک شماره جابه‌جا می‌شوند.



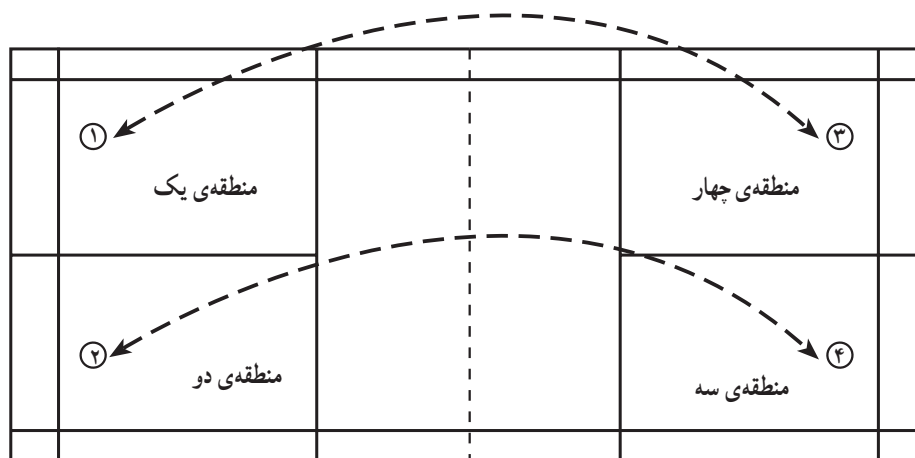
شکل ۹-۱۶

## تمرین شماره ۹

تمرین به مدت ۵ دقیقه اجرا می‌شود. پس از ۵ دقیقه اول بازیکنان جای خود را تعویض می‌کنند و ۵ دقیقه دیگر تمرین را ادامه می‌دهند (شکل ۱۰-۱۶). تمرین فوق را می‌توان با زدن ضربات تاس کج نیز اجرا کرد (شکل ۱۱-۱۶).

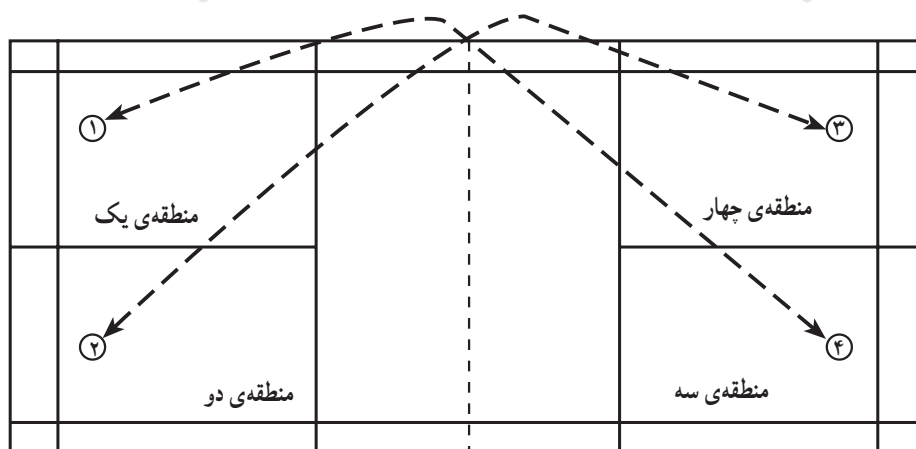
ضربات، سرویس بلند – تاس مستقیم: در این تمرین،

چهار بازیکن شرکت دارند که دوه‌دو روبروی هم قرار گرفته و تاس مستقیم می‌زنند. هر دو نفر یک شاتل در اختیار دارند و



شکل ۱۰-۱۶



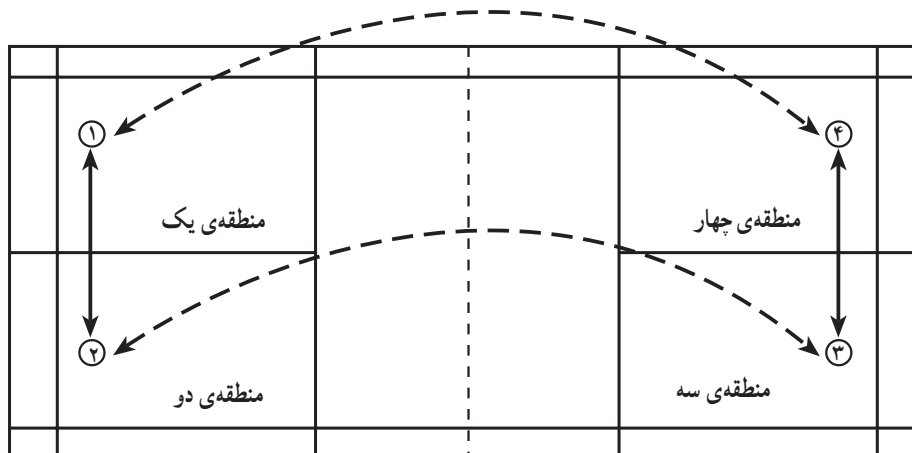


شکل ۱۱-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۱۰

منطقه‌ی مجاور عوض می‌کند و به همین ترتیب تمرین به مدت ۵ الی ۷ دقیقه ادامه می‌یابد. لازم به یادآوری است بازیکنانی که تمرین را با سرویس بلند آغاز می‌کنند، باید به‌طور همزمان سرویس بزنند (شکل ۱۲-۱۶).

ضربات، سرویس بلند — تاس مستقیم: در این تمرین، چهار بازیکن با دو شاتل تمرین را اجرا می‌کنند. یعنی هر دو بازیکن روبه‌روی هم قرار گرفته و برای یکدیگر تاس مستقیم می‌زنند و هر بازیکن پس از زدن هر ضربه جای خود را با بازیکن

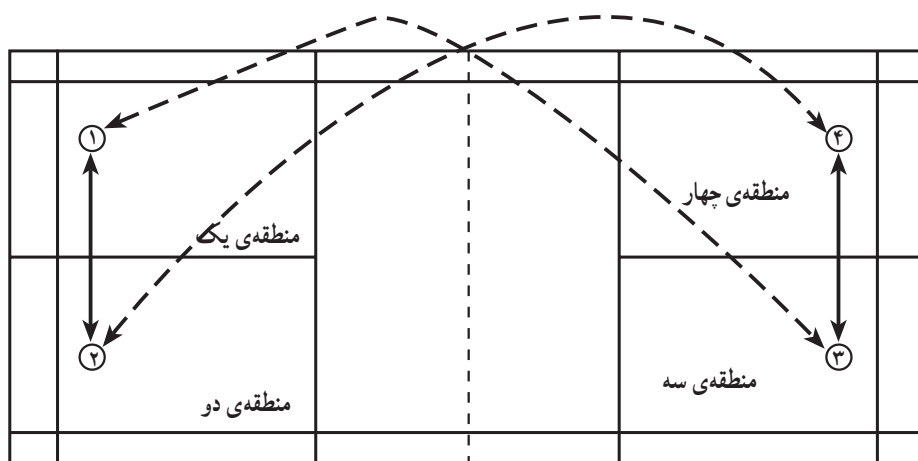


شکل ۱۲-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۱۱

تعویض می‌کنند و ضربه‌ی بعدی را می‌زنند. تمرین با دو شاتل و به مدت ۵ الی ۷ دقیقه اجرا می‌شود و سرویس شروع تمرین از طرفین باید به‌طور هم‌زمان اجرا شود (شکل ۱۳-۱۶).

ضربات، سرویس بلند — تاس کج (مورب): در این تمرین چهار بازیکن در زمین مستقر شده و دوبه‌دو تاس کج می‌زنند و پس از زدن هر ضربه جای خود را با بازیکن منطقه‌ی مجاور

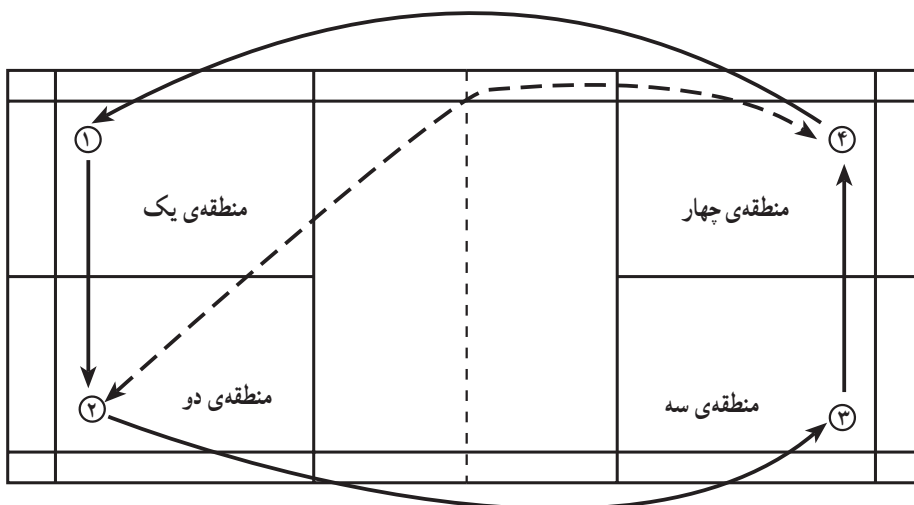


شکل ۱۳-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۱۲

یعنی بازیکن یک به جای ۲ و بازیکن ۲ به جای ۳ و بازیکن ۳ به جای ۴ و بازیکن ۴ به جای بازیکن شماره‌ی ۱ می‌رود و ضربه می‌زند. پس از پایان مدت موردنظر می‌توان محل زدن ضربات و هم چنین جهت گردش بازیکنان را تغییر و تمرین را ادامه داد.

ضربات، سرویس بلند - تاس کج: این تمرین با چهار بازیکن و یک شاتل اجرا می‌شود و بازیکنان به مدت ۵ الی ۷ دقیقه ضربه‌ی تاس کج می‌زنند و پس از زدن هر ضربه طبق شکل ۱۴-۱۶ مخالف عقربه‌های ساعت جای خود را عوض می‌کنند.

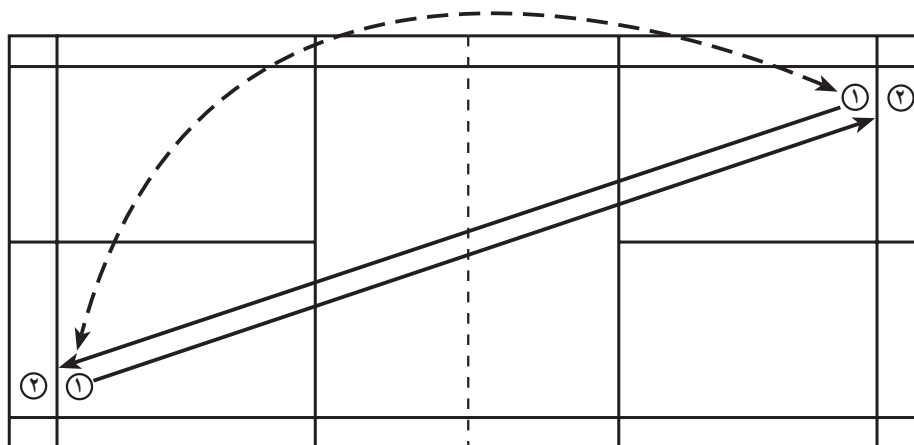


شکل ۱۴-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۱۳

را به شکل کج می‌زنند. هر بازیکن پس از زدن ضربه، از زیر تور به گوشه‌ی مورب مقابل می‌دود و پشت سر بازیکنان قرار می‌گیرد تا نوبت ضربه‌اش برسد. پس از خاتمه مدت زمان تمرین فوق، می‌توان گوشه‌های بازیکنان را عوض کرد و در زمان لازم تمرین را ادامه داد.

ضربات، سرویس بلند - تاس کج: این تمرین با چهار بازیکن و یک شاتل به مدت ۵ الی ۷ دقیقه انجام می‌شود و بازیکنان طبق شکل ۱۵-۱۶ در دو گوشه‌ی زمین به صورت مورب قرار می‌گیرند، یعنی در هر گوشه‌ی زمین، دو بازیکن و ضربات تاس

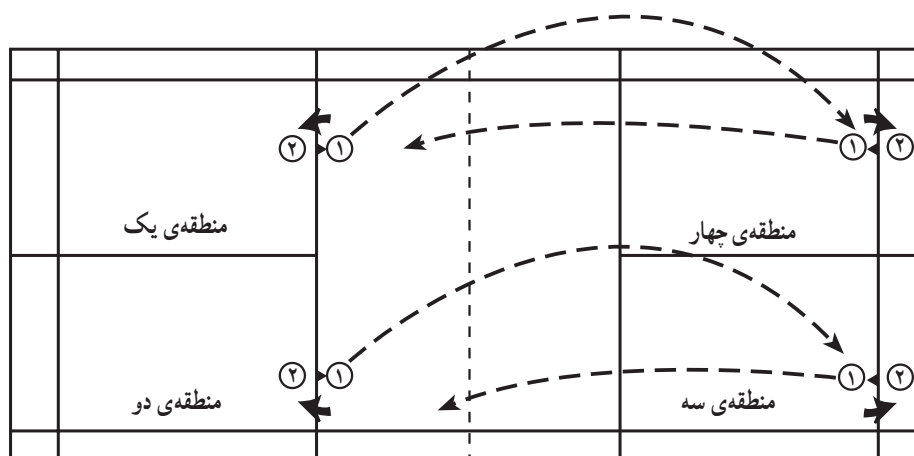


شکل ۱۵-۱۶

### تمرین شماره ۱۴

اجرا می شود و شروع هر رالی با سرویس بلند است. می توان با تعویض گوشه های زمین و بازیکنان دراپ و آندرهنگلیز، نوع تمرین را تغییر داد تا بازیکنان در انواع ضربات مهارت پیدا کنند. با صلاح دید مربی بازیکنان سمت بک هند می توانند ضربات دراپ خود را با پشت راکت (بک هند) بزنند. این تمرین با دو شاتل اجرا می شود.

ضربات، سرویس بلند - دراپ مستقیم - آندرهنگلیز  
مستقیم: در این تمرین، هشت بازیکن طبق شکل ۱۶-۱۶ به صورتی مستقر می شوند که چهار گروه دو نفری تشکیل شود و دو گروه دراپ مستقیم و دو گروه دیگر جواب آندرهنگلیز مستقیم می دهند. هر بازیکن پس از زدن دراپ یا آندرهنگلیز باید به عقب و پشت بازیکن گروه خود برود. تمرین به مدت ۵ دقیقه



شکل ۱۶-۱۶

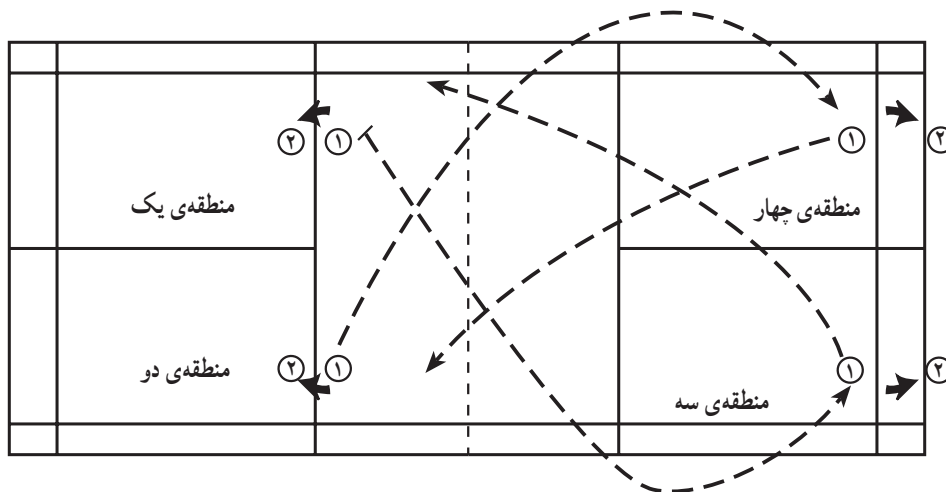
### تمرین شماره ۱۵

هشت بازیکن در چهار گروه دو نفری طبق شکل ۱۷-۱۶ در زمین مستقر می شوند و دو گروه دراپ کج و دو گروه دیگر

ضربات، سرویس بلند - دراپ کج - آندرهنگلیز کج:

را تغییر داد تا بازیکنان در انواع ضربات مهارت پیدا کنند. در این تمرین بازیکنان گوشه‌ی بک‌هند می‌توانند ضربات دراپ خود را با پشت راکت (بک‌هند) بزنند. این تمرین با دو شاتل اجرا می‌شود.

آندرهندکلیر کج جواب می‌دهند. هر بازیکن پس از زدن دراپ یا آندرهندکلیر باید به عقب و پشت بازیکن گروه خود برود. مدت تمرین ۵ دقیقه و شروع هر رالی با سرویس بلند است. می‌توان با تغییر گوشه‌های زمین و بازیکنان دراپ و آندرهندکلیر، نوع تمرین

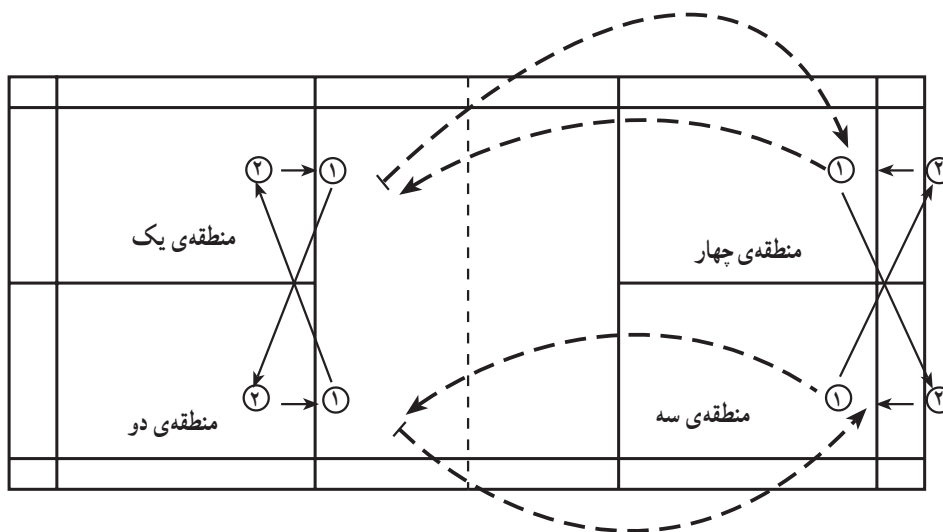


شکل ۱۶-۱۷

مجاور خود می‌رود و ضربه‌ی بعدی را از آن‌جا می‌زند. این تمرین به مدت ۵ دقیقه و با دو شاتل اجرا می‌شود و شروع هر رالی با سرویس بلند است. نوع تمرین را می‌توان با جابه‌جا کردن نفرات دراپ و آندرهندکلیر تغییر داد و بازیکنان گوشه‌ی بک‌هند ضربات خود را با پشت راکت (بک‌هند) بزنند.

### تمرین شماره‌ی ۱۶

ضربات، سرویس بلند - دراپ مستقیم - آندرهندکلیر  
مستقیم: هشت بازیکن در چهار گروه دو نفری طبق شکل ۱۶-۱۸ در زمین قرار می‌گیرند و دو گروه دراپ مستقیم و دو گروه دیگر آندرهندکلیر مستقیم جواب می‌دهند. هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی دراپ یا آندرهندکلیر به انتهای گروه منطقه‌ی

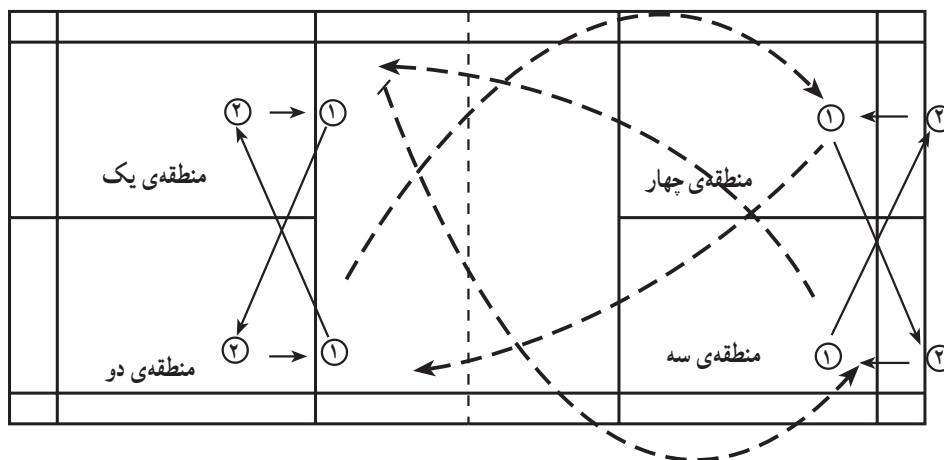


شکل ۱۶-۱۸

## تمرین شماره ۱۷

زدن ضربه‌ی خود به انتهای گروه منطقه‌ی مجاور خود می‌رود و ضربه‌ی بعدی را از آن‌جا می‌زند. این تمرین به مدت ۵ دقیقه و با دو شاتل اجرا می‌شود و شروع هر رالی با سرویس بلند است. پس از انجام مدت فوق نفرات دراپ و آندره‌ندکلیر جابه‌جا می‌شوند و بازیکنان می‌توانند از دراپ بک‌هند هم استفاده کنند.

ضربات، سرویس بلند – دراپ کج – آندره‌ندکلیر  
کج: در این تمرین هشت بازیکن طبق شکل ۱۹-۱۶ در چهار گروه دو نفری در زمین مستقر می‌شوند و دو گروه دراپ کج و دو گروه دیگر آندره‌ندکلیر کج جواب می‌دهند. هر بازیکن پس از

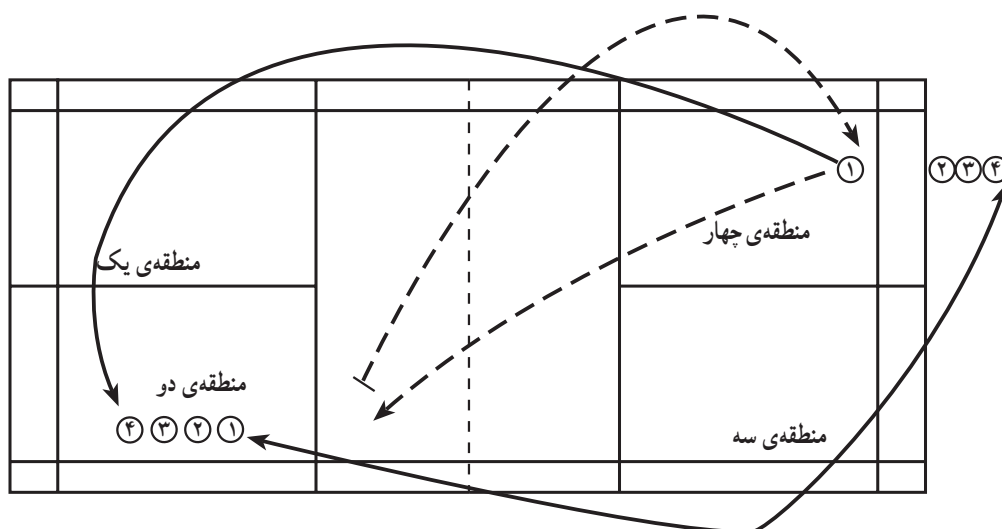


شکل ۱۹-۱۶

## تمرین شماره ۱۸

می‌دود و به انتهای گروه مقابل می‌رود. این تمرین به مدت ۵ دقیقه و با یک شاتل اجرا می‌شود و شروع هر رالی با سرویس بلند است. تمرین را می‌توان از دو گوشه‌ی مورب دیگر زمین نیز به همین ترتیب اجرا کرد و ضربه‌ی بک‌هند دراپ کج از گوشه‌های مربوط زده شود.

ضربات، سرویس بلند – دراپ کج – آندره‌ندکلیر  
کج: هشت بازیکن در دو گروه چهار نفری طبق شکل ۲۰-۱۶ در دو گوشه‌ی انتهایی زمین به صورت مورب قرار می‌گیرند و یک گروه دراپ کج می‌زند و گروه دیگر آندره‌ندکلیر کج پاسخ می‌دهد. هر بازیکن پس از زدن ضربه، از سمت راست خود



شکل ۲۰-۱۶



## تمرین شماره‌ی ۱۹

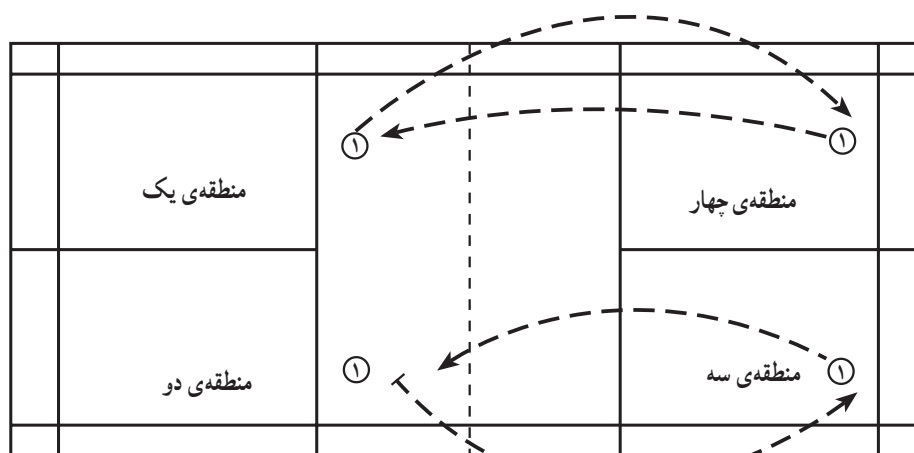
در این تمرین، هر گروه دو نفره یک شاتل دارند

و شروع هر رالی با سرویس بلند است و تمرین به مدت ۷ دقیقه ادامه می‌یابد. پس از آن جای نفرات دراپ و آندره‌ندکلیر عوض می‌شود.

نفرات مناطق مربوط به یک‌هنگ می‌توانند دراپ خود را با یک‌هنگ بزنند.

ضربات، سرویس بلند — دراپ مستقیم — آندره‌ندکلیر

مستقیم: در این تمرین چهار بازیکن به صورت دوه‌دو طبق شکل ۱۶-۲۱ روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. دو نفر انتهای زمین دراپ مستقیم زده و دو نفر جلوی تور زمین مقابل، جواب آندره‌ندکلیر مستقیم می‌دهند.



شکل ۱۶-۲۱

## تمرین شماره‌ی ۲۰

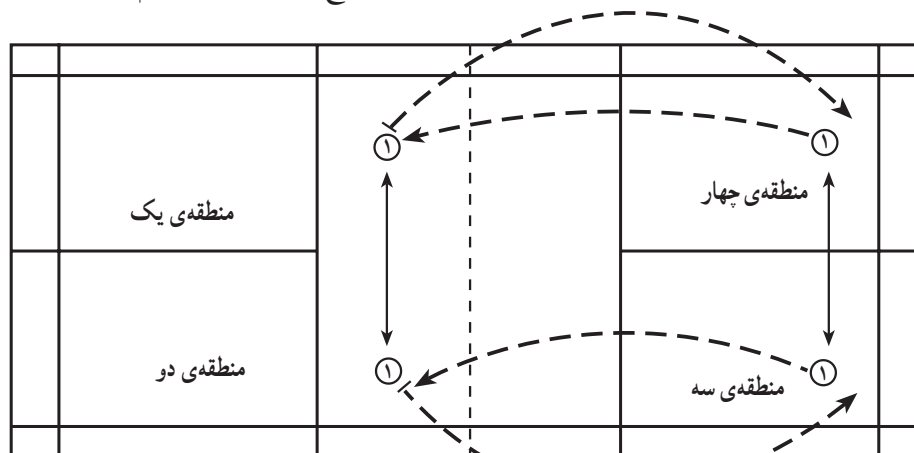
ضربه‌ی بعدی را از آن‌جا می‌زنند.

تمرین به مدت ۵ دقیقه و با دو شاتل اجرا می‌شود و شروع هر رالی با سرویس بلند است.

پس از مدت فوق، نفرات دراپ و آندره‌ندکلیر عوض و تمرین مجدداً آغاز می‌شود. لازم به یادآوری است نفرات مناطق مربوط به یک‌هنگ می‌توانند دراپ خود را با پشت راکت (یک‌هنگ) بزنند و شروع هر رالی به طور هم‌زمان است.

ضربات، سرویس بلند — دراپ فورهند و یک‌هنگ

مستقیم — آندره‌ندکلیر مستقیم: تمرین با چهار بازیکن اجرا می‌شود که طبق شکل ۱۶-۲۲ دوه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. نفرات انتهای زمین دراپ مستقیم و نفرات زمین مقابل آن‌ها آندره‌ندکلیر مستقیم جواب می‌دهند و هر بازیکن پس از زدن ضربه، جای خود را با نفر منطقه‌ی مجاور تعویض می‌کند و

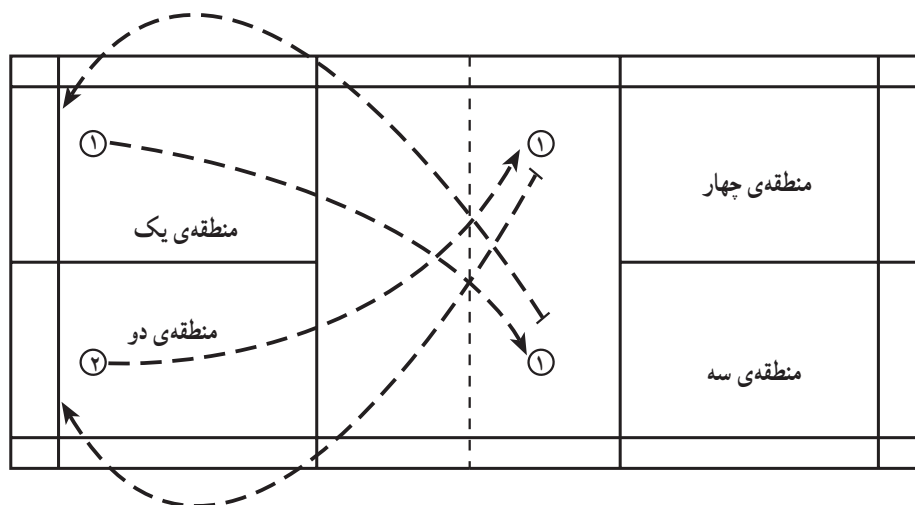


شکل ۱۶-۲۲

## تمرین شماره‌ی ۲۱

جواب آندره‌ندکلیر کج می‌دهند. هر گروه دو نفره یک شاتل در اختیار دارند و شروع هر رالی با سرویس بلند است و تمرین به مدت ۷ دقیقه اجرا می‌شود. پس از آن جای نفرات دراپ و آندره‌ندکلیر عوض و تمرین مجدداً آغاز می‌شود. بازیکنان می‌توانند از مناطق مربوط، ضربات دراپ خود را با بک‌هند هم بزنند.

ضربات، سرویس بلند — دراپ فورهند و بک‌هند کج — آندره‌ندکلیر کج: در این تمرین چهار بازیکن به صورت دوه‌دو طبق شکل ۱۶-۲۳ روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. دو نفر انتهای زمین دراپ کج می‌زنند و دو نفر جلوی تور زمین مقابل،

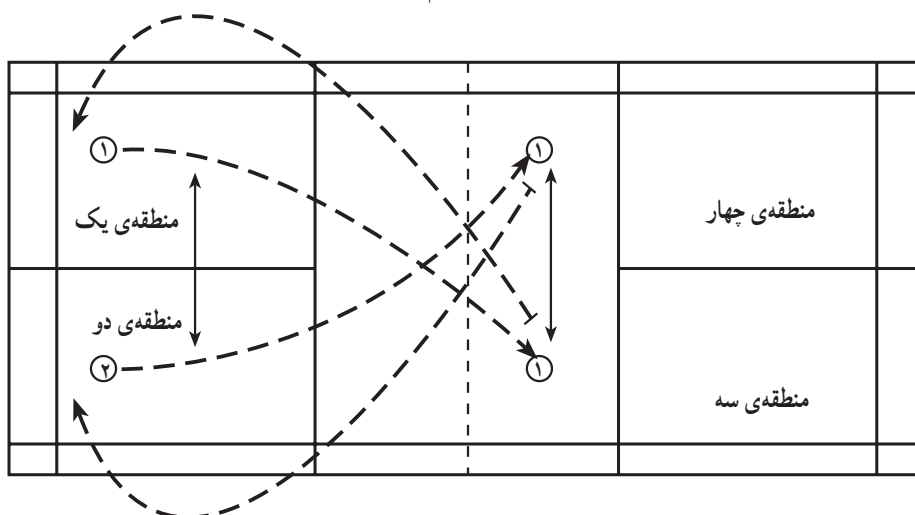


شکل ۱۶-۲۳

## تمرین شماره‌ی ۲۲

با نفر منطقه‌ی مجاور عوض می‌کند و ضربه‌ی بعدی را از آن جا می‌زند. تمرین با دو شاتل به مدت ۵ دقیقه اجرا می‌شود و شروع هر رالی با سرویس بلند و به‌طور هم‌زمان است. پس از آن جای نفرات دراپ و آندره‌ندکلیر عوض و تمرین مجدداً آغاز می‌شود. نفرات مناطق مربوط به بک‌هند، می‌توانند دراپ خود را با بک‌هند هم بزنند.

ضربات، سرویس بلند — دراپ فورهند و بک‌هند کج — آندره‌ندکلیر کج: در این تمرین چهار بازیکن شرکت دارند که طبق شکل ۱۶-۲۴ دوه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. نفرات انتهای زمین دراپ کج و نفرات زمین مقابل آندره‌ندکلیر کج جواب می‌دهند و هر بازیکن پس از زدن ضربه، جای خود را

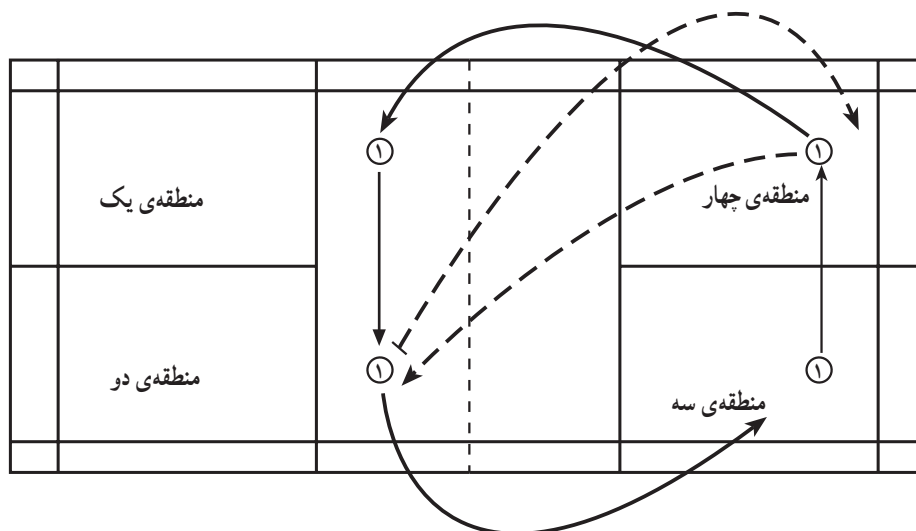


شکل ۱۶-۲۴

### تمرین شماره‌ی ۲۳

یک درجه مخالف گردش عقربه‌های ساعت جابه‌جا می‌شود. این تمرین به مدت ۵ دقیقه و با یک شاتل اجرا می‌شود و شروع هر رالی با سرویس بلند است. جهت گردش بازیکنان را می‌توان موافق عقربه‌های ساعت نیز تعیین کرد و بازیکنان از منطقه‌ی مربوط به بک‌هند، ضربه‌ی دراپ را با بک‌هند بزنند.

ضربات، سرویس بلند - دراپ فورهند و بک‌هند کج - آندره‌ند کلیر کج: این تمرین با حضور چهار بازیکن اجرا می‌شود که طبق شکل ۱۶-۲۵ دوه‌دو روبه روی هم قرار می‌گیرند. بازیکنان انتهای زمین ضربه‌ی دراپ کج و بازیکنان زمین مقابل آندره‌ند کلیر کج می‌زنند. هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی خود

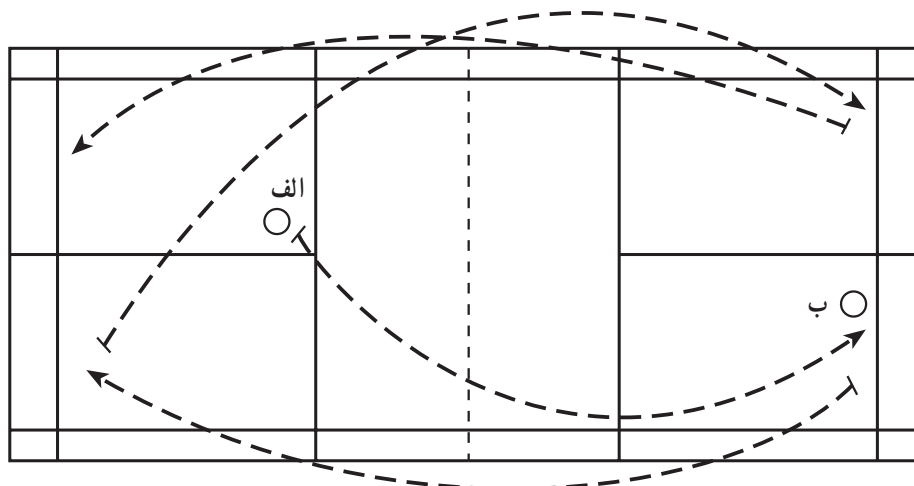


شکل ۱۶-۲۵

### تمرین شماره‌ی ۲۴

همین ترتیب تمرین به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد. پس از پایان زمان موردنظر، بازیکن ب سرویس را شروع می‌کند و در حقیقت نوع ضربات بازیکنان عوض می‌شود و ۵ دقیقه دیگر تمرین اجرا می‌شود (شکل ۱۶-۲۶).

ضربات، سرویس بلند - تاس فورهند مستقیم - تاس کج: بازیکن الف، سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب جواب او را با ضربه‌ی تاس مستقیم می‌دهد و بازیکن الف ضربه‌ی تاس کج می‌زند و بازیکن ب با ضربه‌ی تاس مستقیم پاسخ می‌دهد و به

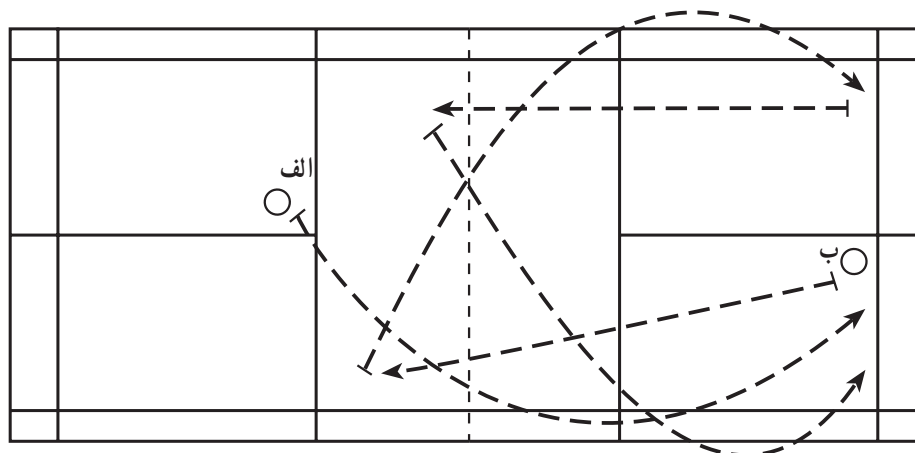


شکل ۱۶-۲۶

## تمرین شماره‌ی ۲۵

بازیکن ب مجدداً دراپ مستقیم می‌زند. به همین ترتیب تمرین به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد. سپس ضربات بازیکنان الف و ب عوض و تمرین به مدت ۵ دقیقه دیگر اجرا می‌شود (شکل ۱۶-۲۷).

ضربات، سرویس بلند - دراپ مستقیم - آندره‌ند  
کلیر کج: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب دراپ مستقیم می‌زند، بازیکن الف آندره‌ند کلیر کج جواب می‌دهد و

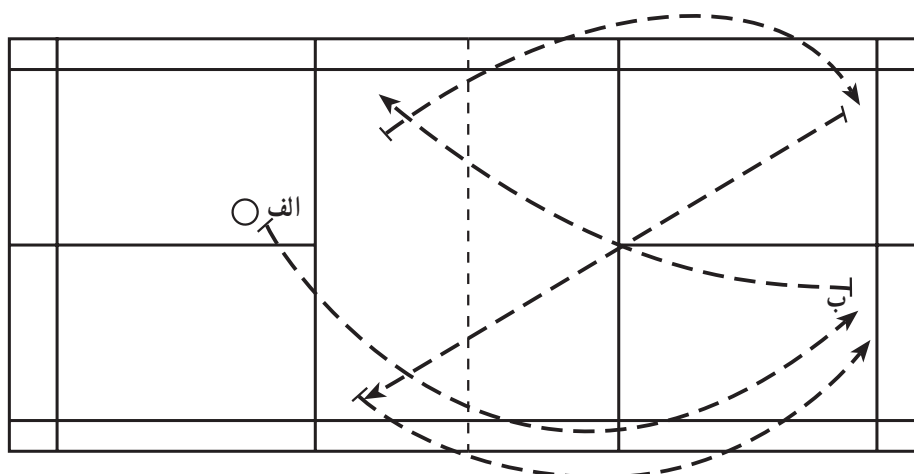


شکل ۱۶-۲۷

## تمرین شماره‌ی ۲۶

بازیکن ب مجدداً دراپ کج می‌زند و به همین ترتیب پس از ۵ دقیقه تمرین، ضربات بازیکنان الف و ب تعویض و ۵ دقیقه دیگر تمرین اجرا می‌شود (شکل ۱۶-۲۸).

ضربات، سرویس بلند - دراپ کج - آندره‌ند کلیر  
مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب دراپ کج می‌زند و بازیکن الف با آندره‌ند کلیر مستقیم جواب می‌دهد و



شکل ۱۶-۲۸

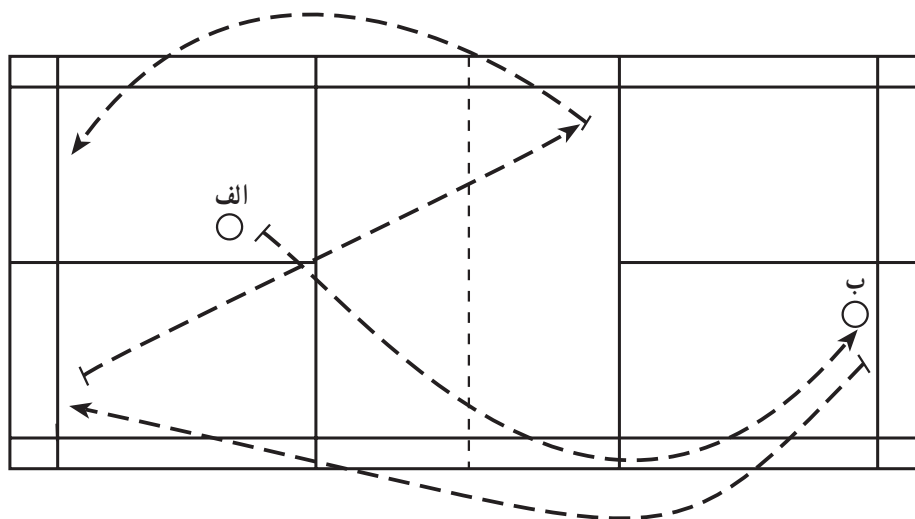
## تمرین شماره‌ی ۲۷

دراپ کج - آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب تاس فورهند مستقیم می‌زند، بازیکن

ضربات، سرویس بلند - تاس فورهند مستقیم -

می‌دهد و تمرین به ترتیب فوق به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد  
(شکل ۱۶-۲۹).

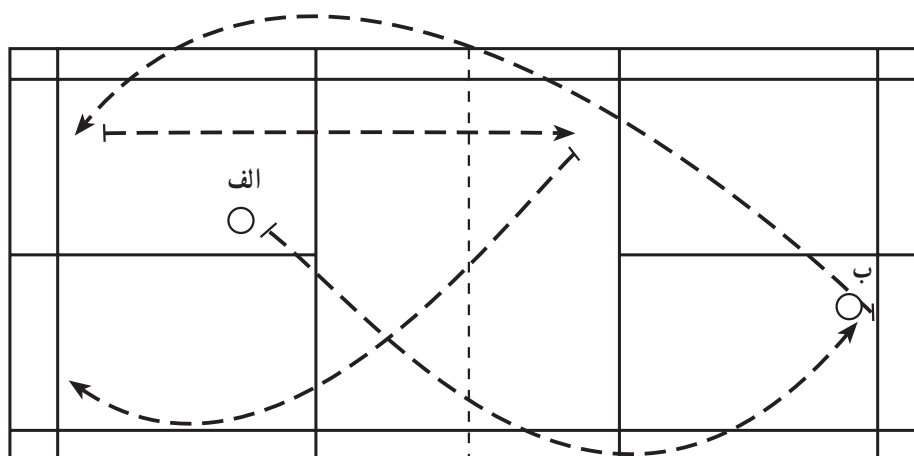
الف دراپ کج جواب می‌دهد، بازیکن ب آندره‌ند کلیر مستقیم  
می‌زند. بازیکن الف با تاس مستقیم پاسخ می‌دهد و بازیکن ب  
دراپ کج می‌زند و بازیکن الف آندره‌ند کلیر مستقیم جواب



شکل ۱۶-۲۹

بازیکن ب با آندره‌ند کلیر کج جواب می‌دهد. بازیکن الف تاس  
کج می‌زند و بازیکن ب دراپ مستقیم جواب می‌دهد و بازیکن  
الف آندره‌ند کلیر کج می‌زند و تمرین با تغییر نوع ضربات بازیکنان  
به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۳۰).

تمرین شماره‌ی ۲۸  
ضربات، سرویس بلند - تاس کج - دراپ مستقیم  
- آندره‌ند کلیر کج: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن  
ب تاس کج جواب می‌دهد، بازیکن الف دراپ مستقیم می‌زند،

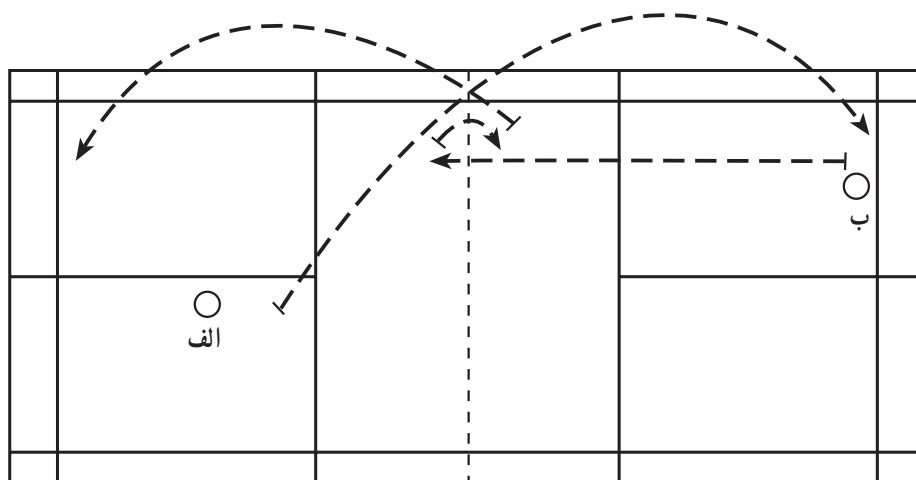


شکل ۱۶-۳۰

## تمرین شماره‌ی ۲۹

آندره‌ند کلیر مستقیم می‌زند. بازیکن الف با دراپ مستقیم پاسخ داده و تمرین به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، نوع ضربات بازیکنان به‌طور مرتب تعویض می‌شود و هر دو در اجرای ضربات مختلف و متنوع مهارت پیدا می‌کنند (شکل ۱۶-۳۱).

ضربات، سرویس بلند - دراپ مستقیم - ضربه‌ی جلوی تور مستقیم - آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب با دراپ مستقیم پاسخ می‌دهد، بازیکن الف جواب کوتاه جلوی تور مستقیم می‌دهد و بازیکن ب

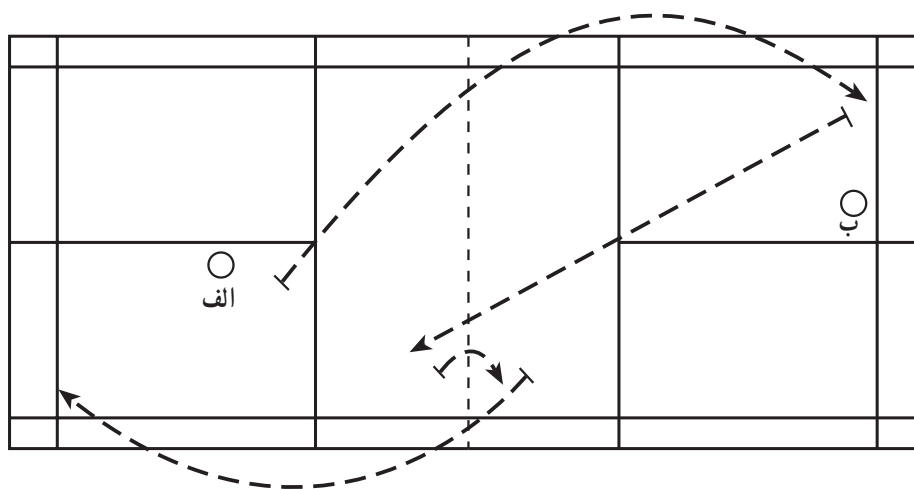


شکل ۱۶-۳۱

## تمرین شماره‌ی ۳۰

جواب جلوی تور مستقیم می‌دهد، بازیکن ب آندره‌ند کلیر مستقیم و بازیکن الف دراپ کج می‌زند و تمرین به همین ترتیب به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۳۲).

ضربات، سرویس بلند - دراپ کج - ضربه جلوی تور مستقیم - آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب با دراپ کج پاسخ می‌دهد، بازیکن الف



شکل ۱۶-۳۲



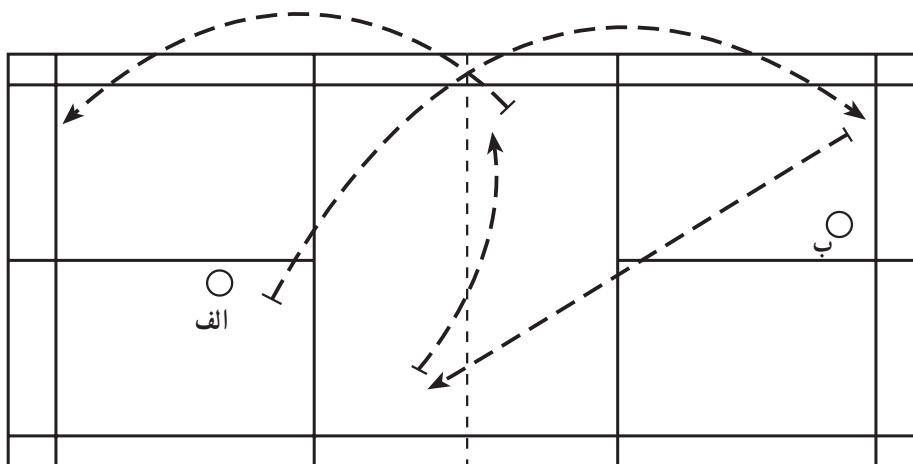


### تمرین شماره‌ی ۳۱

ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۳۳).

یادآوری: تمرینات شماره‌ی ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰ و ۳۱ را می‌توان به روش‌های مختلف و متناسب با اهداف موردنظر اجرا کرد. یعنی با تعویض ارسال ضربات به‌طور مستقیم و یا کج (مورب)، مهارت فراگیرنده را می‌توان در انواع ضربات افزایش داد و تمرینات را هرچه بیش‌تر به شرایط مسابقه نزدیک کرد.

ضربات، سرویس بلند - دراپ کج - ضربه‌ی جلوی تور کج - آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب با دراپ کج جواب می‌دهد، بازیکن الف ضربه‌ی جلوی تور کج می‌زند، بازیکن ب با آندره‌ند کلیر مستقیم پاسخ می‌دهد. بازیکن الف دراپ کج می‌زند و تمرین به مدت ۵ دقیقه

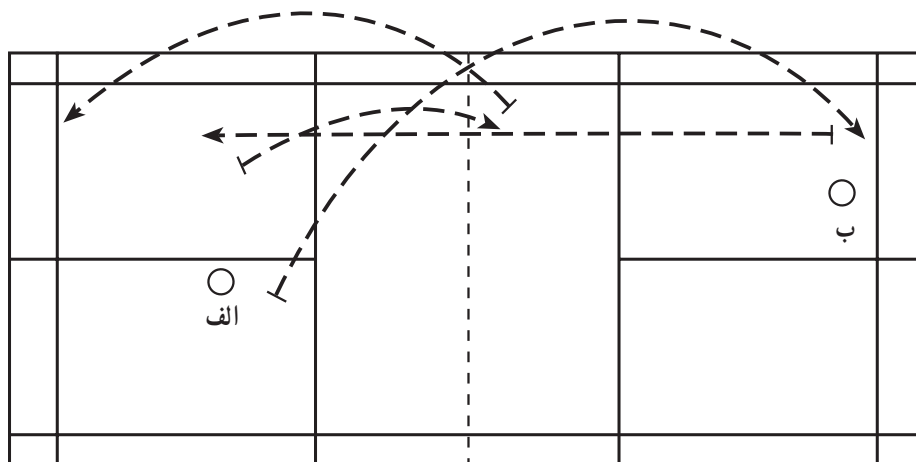


شکل ۱۶-۳۳

### تمرین شماره‌ی ۳۲

مستقیم جواب می‌دهد، بازیکن ب آندره‌ند کلیر مستقیم می‌زند و بازیکن الف با اسمش جواب می‌دهد و به همین ترتیب، تمرین ۵ دقیقه ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۳۴).

ضربات، سرویس بلند - اسمش مستقیم - دفاع کوتاه مستقیم - آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب اسمش مستقیم می‌زند، بازیکن الف دفاع کوتاه

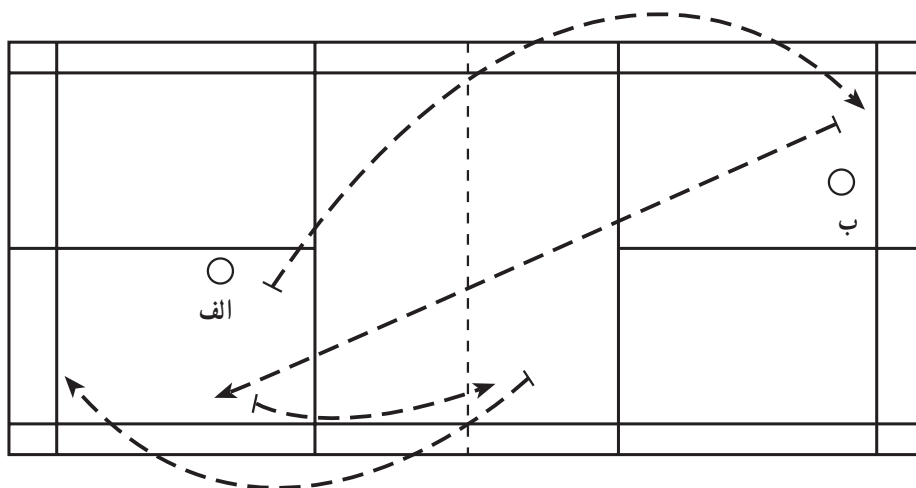


شکل ۱۶-۳۴

### تمرین شماره‌ی ۳۳

دفاع کوتاه مستقیم جواب می‌دهد، بازیکن ب آندره‌ند کلیر مستقیم و بازیکن الف اسمش کج می‌زند و به همین ترتیب، تمرین به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۳۵).

ضربات، سرویس بلند - اسمش کج - دفاع کوتاه مستقیم - آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب اسمش کج (مورب) می‌زند و بازیکن الف با

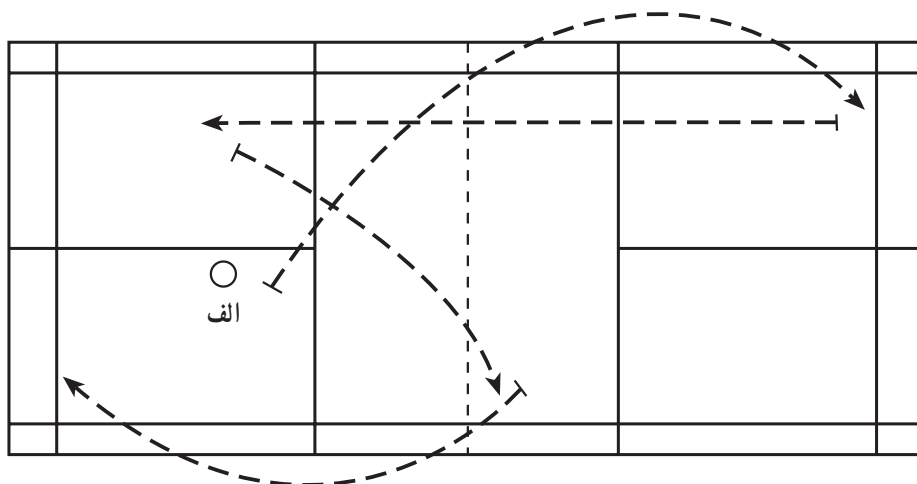


شکل ۱۶-۳۵

### تمرین شماره‌ی ۳۴

کوتاه کج می‌زند و بازیکن ب با آندره‌ند کلیر مستقیم جواب می‌دهد. بازیکن الف اسمش مستقیم می‌زند و به همین ترتیب، تمرین به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۳۶).

ضربات، سرویس بلند - اسمش مستقیم - دفاع کوتاه کج - آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب با اسمش مستقیم پاسخ می‌دهد، بازیکن الف دفاع



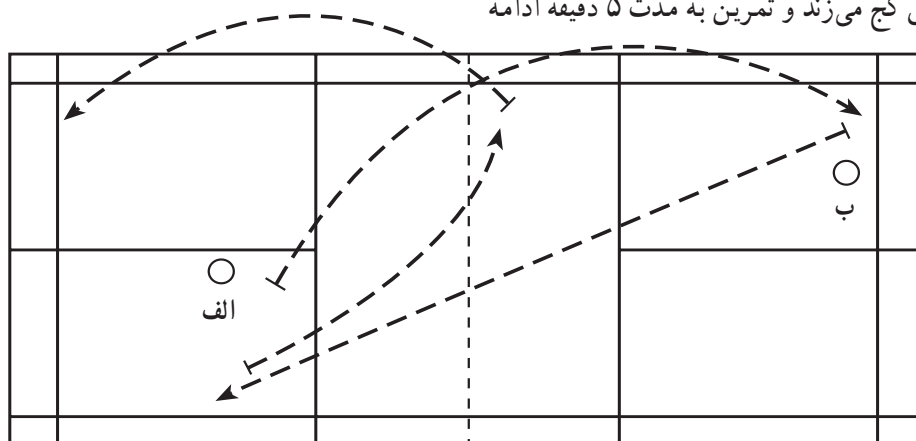
شکل ۱۶-۳۶

## تمرین شماره‌ی ۳۵

می‌یابد (شکل ۳۷-۱۶).

یادآوری: در تمرینات شماره‌ی ۳۴، ۳۵، ۳۶ و ۳۷ با تعویض انواع ضربات به صورت کج و مستقیم، می‌توان تمرینات ترکیبی متعددی را بر طبق شرایط مسابقه تنظیم کرد تا فراگیرندگان با اجرای آن‌ها به مهارت موردنظر دست یابند.

ضربات، سرویس بلند - اسمش کج - دفاع کوتاه  
کج - آندرهند کلیر مستقیم: بازیکن الف سرویس بلند می‌زند، بازیکن ب با اسمش کج جواب می‌دهد، بازیکن الف با دفاع کوتاه کج پاسخ می‌دهد، بازیکن ب آندرهند کلیر مستقیم می‌زند. بازیکن الف اسمش کج می‌زند و تمرین به مدت ۵ دقیقه ادامه



شکل ۳۷-۱۶

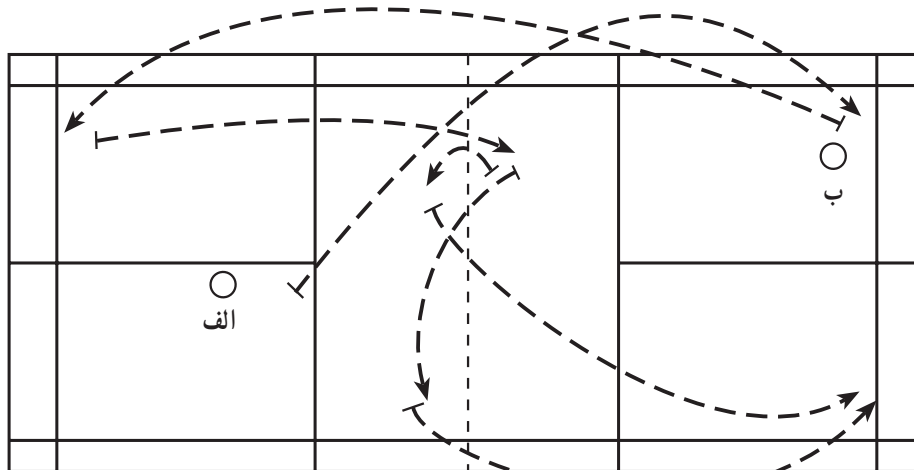
## تمرین شماره‌ی ۳۶

مدت زمان این تمرین با نظر مربی و میزان توانایی و آمادگی

بازیکن تعیین می‌شود، ولی پیش‌نهاد می‌شود که حداقل به مدت ۳ دقیقه ادامه داشته باشد.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، در تمرین فوق انتخاب ضربات مستقیم و یا کج به‌عده‌ی بازیکن است تا با تفکر خود تمرین را ادامه دهد و مربی با تجربه، نیز به او کمک و اشتباهات او را برطرف کند تا به مرور بازیکنی مستقل، با فکر خوب و خلاق پرورش یابد (شکل ۳۸-۱۶).

ضربات، سرویس بلند - تاس فورهند - دراپ  
- ضربه‌ی کوتاه جلوی تور کج یا مستقیم - آندرهند کلیر  
کج و یا مستقیم: بازیکن الف با سرویس بلند شروع می‌کند، بازیکن ب تاس فورهند می‌زند، بازیکن الف با دراپ پاسخ می‌دهد، بازیکن ب ضربه‌ی کوتاه جلوی تور می‌زند و بازیکن الف با آندرهند کلیر جواب می‌دهد. بازیکن ب با یک ضربه‌ی تاس تمرین را ادامه می‌دهد.

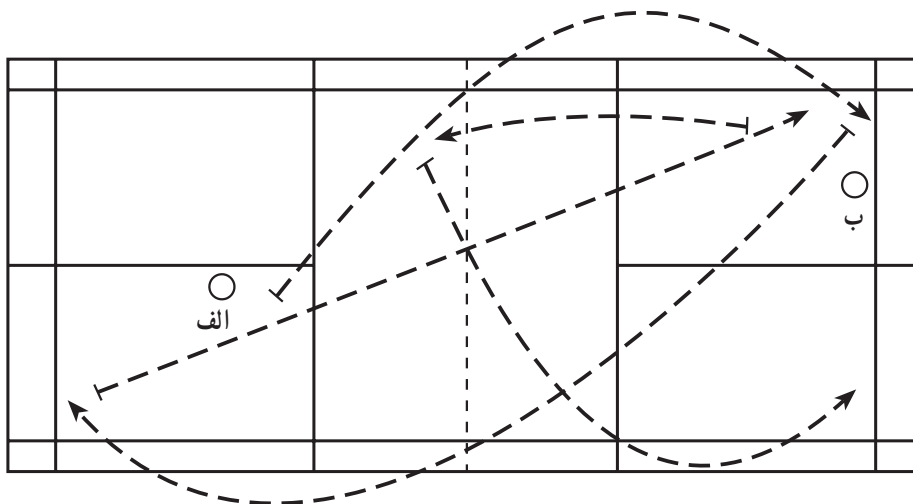


شکل ۳۸-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۳۷

آندرهند کلیر می‌زند و بازیکن ب با تاس جواب می‌دهد و بازیکن الف اسمش می‌زند و تمرین برای مدت مناسب ادامه می‌یابد. پس از مدت مذکور نوع ضربات بازیکنان تعویض می‌شود. کج یا مستقیم بودن ضربات را خود بازیکن با توجه به شرایط حریف مقابل انتخاب می‌کند (شکل ۱۶-۳۹).

ضربات، سرویس بلند - تاس فورهند - اسمش - دفاع کوتاه - آندرهند کلیر: بازیکن الف با سرویس بلند شروع می‌کند، بازیکن ب تاس فورهند می‌زند، بازیکن الف اسمش می‌زند، بازیکن ب با دفاع کوتاه جواب می‌دهد و بازیکن الف

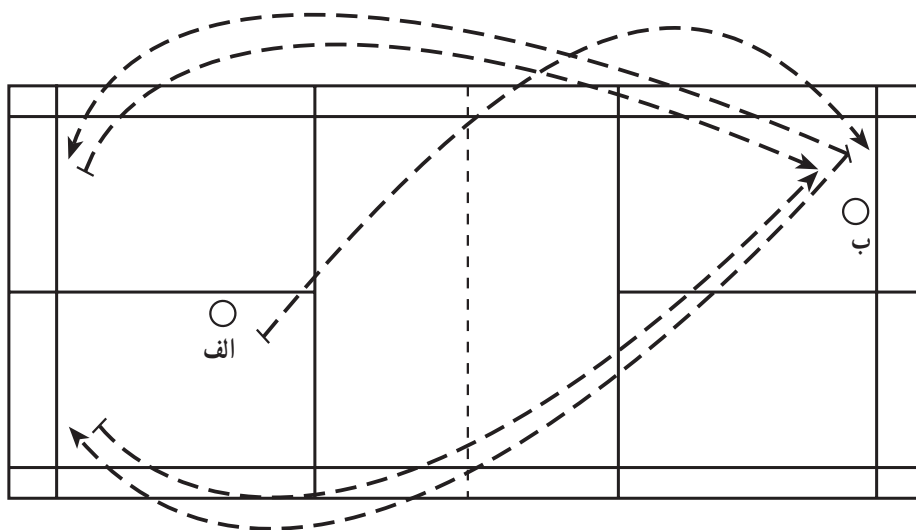


شکل ۱۶-۳۹

### تمرین شماره‌ی ۳۸

تاس فورهند به شکل مورب به زمین مقابل ارسال می‌کند. بازیکن الف هم یک بار با فورهند و بار دیگر با بک‌هند، تاس به گوشه‌ای می‌زند که بازیکن ب قرار دارد. پس از ۵ دقیقه نوع ضربات دو بازیکن عوض می‌شود و تمرین ۵ دقیقه دیگر ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۴۰).

ضربات، سرویس بلند - تاس فورهند مستقیم و مورب - تاس بک‌هند: بازیکن الف با سرویس بلند شروع می‌کند، بازیکن ب در حالی که در یک گوشه‌ی انتهایی زمین قرار دارد به طور متناوب یک تاس فورهند به شکل مستقیم و یک



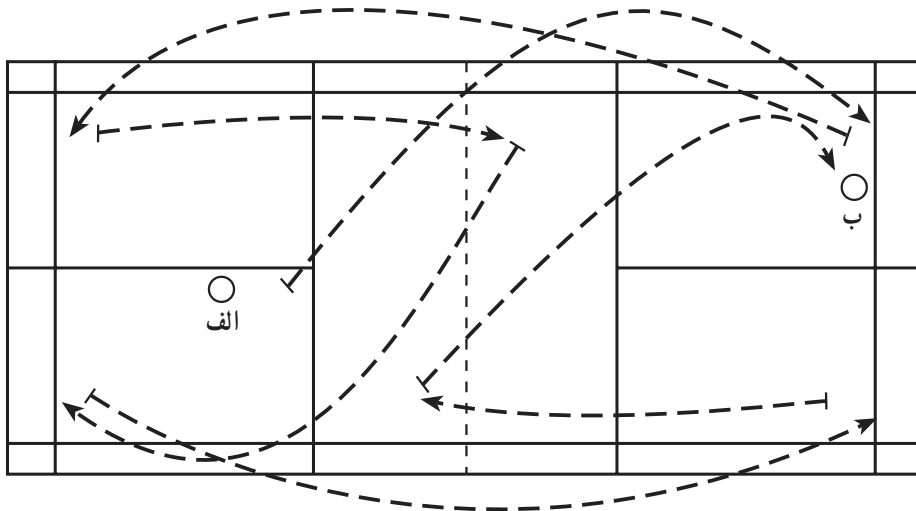
شکل ۱۶-۴۰



### تمرین شماره‌ی ۳۹

ب با آندره‌ند کلیر جواب می‌دهد، بازیکن الف تاس فورهند به سمت بک‌هند بازیکن مقابل ارسال می‌کند و بازیکن ب دراپ بک‌هند مستقیم می‌زند و ادامه‌ی تمرین به مدت ۵ دقیقه اجرا می‌شود (شکل ۱۶-۴۱).

ضربات، سرویس بلند — تاس فورهند — دراپ بک‌هند مستقیم — آندره‌ند کلیر: بازیکن الف سرویس بلند ارسال می‌کند، بازیکن ب تاس فورهند به سمت بک‌هند بازیکن مقابل می‌زند و بازیکن الف دراپ بک‌هند مستقیم می‌زند، بازیکن

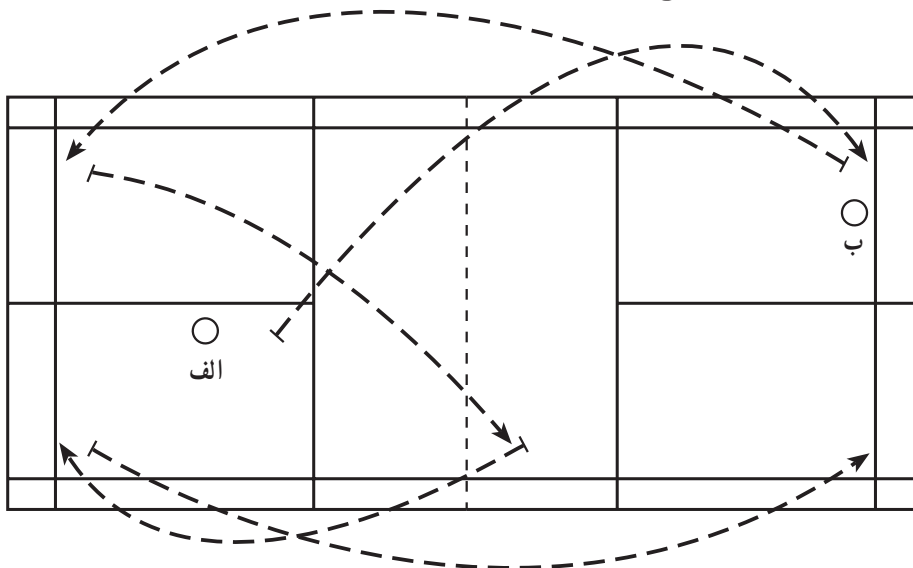


شکل ۱۶-۴۱

### تمرین شماره‌ی ۴۰

آندره‌ند کلیر مستقیم جواب می‌دهد، بازیکن الف تاس فورهند به سمت بک‌هند بازیکن مقابل می‌زند و بازیکن ب دراپ بک‌هند کج می‌زند و بازیکن الف آندره‌ند کلیر مستقیم جواب می‌دهد و تمرین به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد (شکل ۱۶-۴۲).

ضربات، سرویس بلند — تاس فورهند — دراپ بک‌هند کج — آندره‌ند کلیر مستقیم: بازیکن الف با سرویس بلند شروع می‌کند، بازیکن ب تاس فورهند به سمت بک‌هند بازیکن مقابل می‌زند و بازیکن الف دراپ بک‌هند کج می‌زند، بازیکن



شکل ۱۶-۴۲

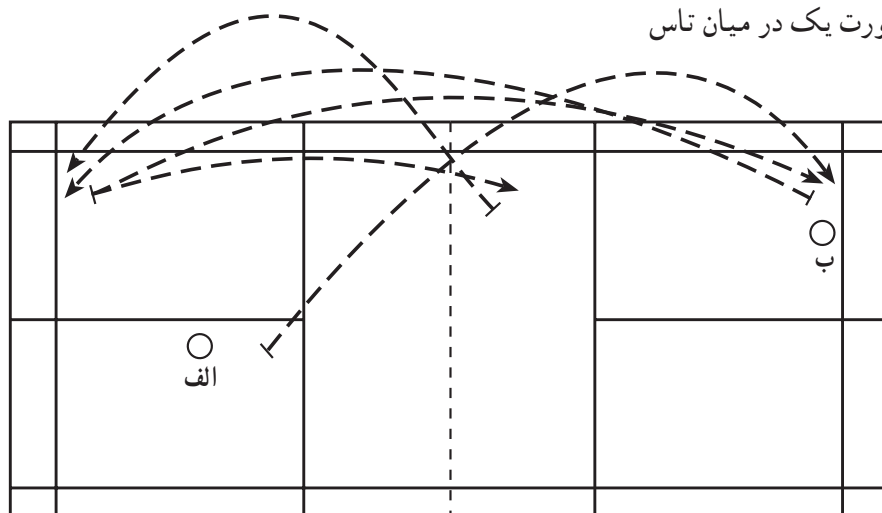
## تمرین شماره‌ی ۴۱

بک‌هند و دراپ بک‌هند می‌زند و بازیکن ب با ضربات تاس فورهند و آندره‌ند کلیر، شاتل را به‌طور منظم و مرتب به انتها و سمت بک‌هند بازیکن مقابل ارسال می‌کند. پس از ۵ دقیقه نوع ضربات بازیکنان تعویض می‌شود (شکل ۴۳-۱۶).

یادآوری: مربی می‌تواند با تغییر ضربات از نظر مستقیم و یا کج بودن آن‌ها و یا افزودن تعداد آن‌ها، تغییر مناسب در تمرینات ترکیبی فوق به‌وجود آورد و فشار موردنظر خود را از نظر تکنیکی و تاکتیکی بر بازیکنان اعمال نماید.

ضربات، سرویس بلند – تاس فورهند – تاس بک‌هند – دراپ بک‌هند – آندره‌ند کلیر: بازیکن الف با سرویس بلند شروع می‌کند، بازیکن ب تاس فورهند به انتها و سمت بک‌هند زمین مقابل ارسال می‌دارد و بازیکن الف تاس بک‌هند می‌زند، بازیکن ب با تاس فورهند، شاتل را به همان نقطه ارسال می‌دارد تا بازیکن الف دراپ بک‌هند بزند و بازیکن ب با آندره‌ند کلیر جواب می‌دهد.

در این تمرین بازیکن الف به‌صورت یک در میان تاس

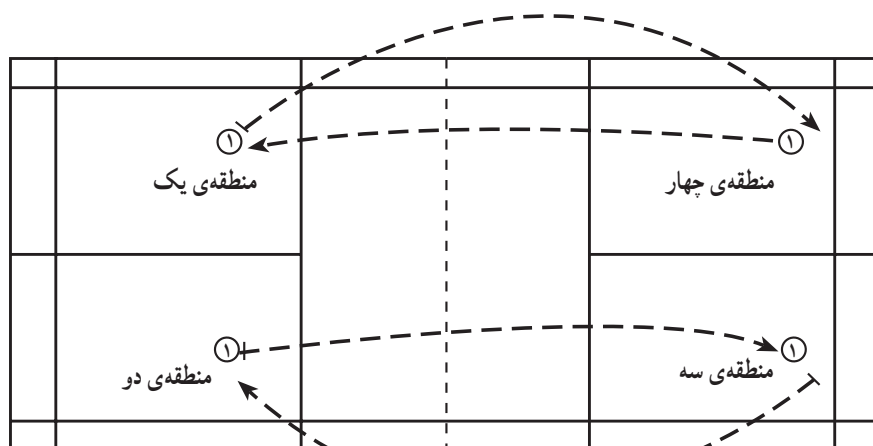


شکل ۴۳-۱۶

## تمرین شماره‌ی ۴۲

دفاع بلند پاسخ می‌دهند. این تمرین به همین ترتیب به مدت ۵ دقیقه ادامه می‌یابد و شروع هر رالی با سرویس بلند است و هر گروه دو نفره یک شاتل در اختیار دارند. پس از پایان مدت فوق، ضربات بازیکنان جابه‌جا و تمرین ۵ دقیقه دیگر اجرا می‌شود.

ضربات، سرویس بلند – اسمش مستقیم – دفاع متوسط مستقیم: در این تمرین، چهار بازیکن حضور دارند که طبق شکل ۴۴-۱۶ دوه‌دوره‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکنان مناطق دو و چهار اسمش می‌زنند و بازیکنان مناطق یک و سه با



شکل ۴۴-۱۶



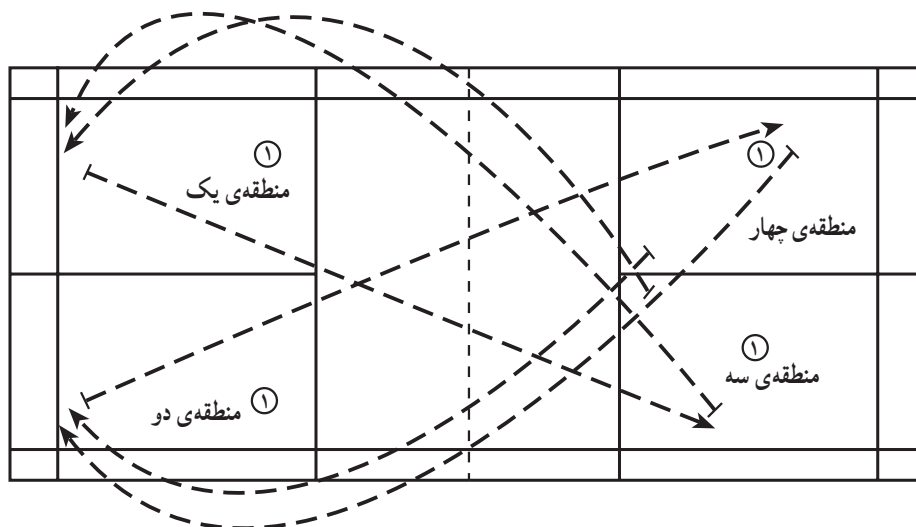
### تمرین شماره‌ی ۴۳

کج ارسال می‌کنند. تمرین به همین ترتیب به مدت ۵ دقیقه اجرا و پس از آن ضربات بازیکنان جابه‌جا می‌شود و تمرین ۵ دقیقه دیگر ادامه می‌یابد.

شروع هر رالی با سرویس بلند است و هر گروه دو نفره یک شاتل در اختیار دارد.

ضربات، سرویس بلند — اسمش کج — دفاع متوسط

کج: در این تمرین، چهار بازیکن به صورت دوه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند (شکل ۴۵-۱۶). بازیکنان مناطق یک و دو اسمش کج می‌زنند و بازیکنان مناطق سه و چهار جواب را با دفاع متوسط



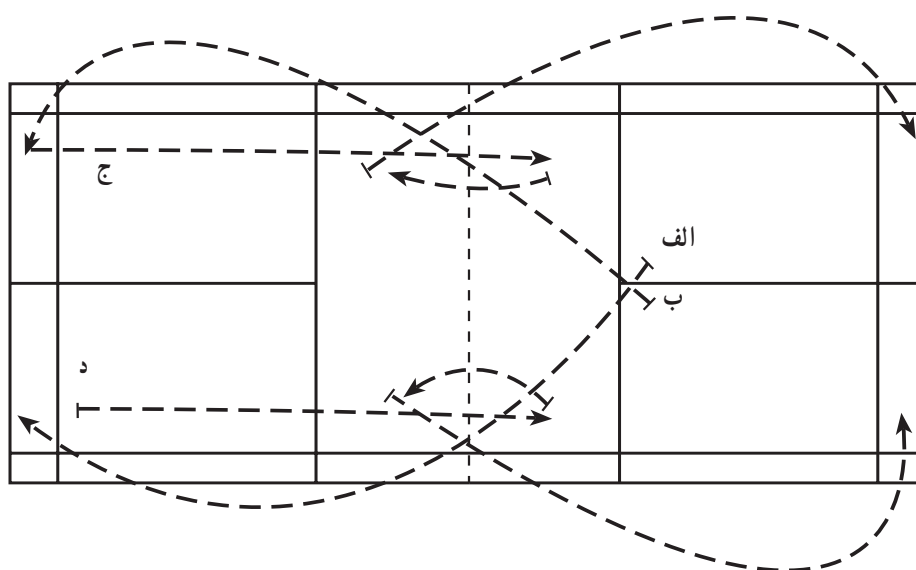
شکل ۴۵-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۴۴

بازیکنان الف و ب جواب کوتاه مستقیم می‌دهند و بازیکنان ج و د، ضربه‌ی آندره‌کلیر مستقیم می‌زنند و بازیکنان الف و ب با دراپ مستقیم جواب می‌دهند و نوع ضربات طرفین مرتباً عوض می‌شود. مدت این تمرین ۵ دقیقه است و هر گروه دو نفره یک شاتل در اختیار دارد. بازیکنان می‌توانند در گوشه‌های مربوط به بک‌هند، ضربات خود را با بک‌هند بزنند.

ضربات، سرویس بلند — دراپ مستقیم — جلوی تور

مستقیم — آندره‌کلیر مستقیم: در این تمرین چهار بازیکن شرکت دارند که طبق شکل ۴۶-۱۶ دوه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکنان الف و ب سرویس بلند می‌زنند و بازیکنان روبه‌روی آن‌ها یعنی ج و د با دراپ مستقیم پاسخ می‌دهند.

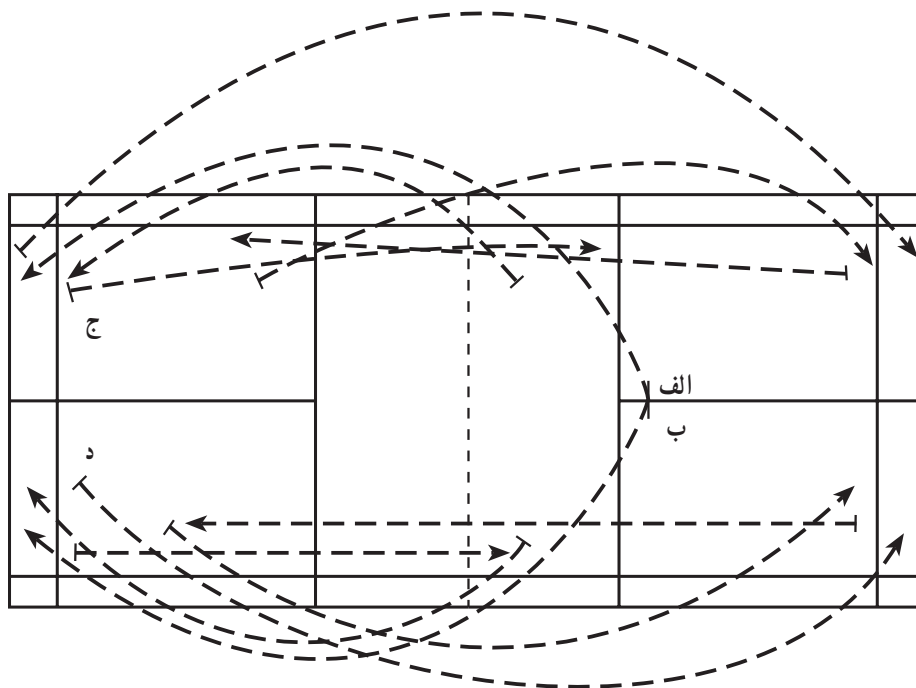


شکل ۴۶-۱۶

## تمرین شماره ی ۴۵

می زنند و بازیکنان ج و د، با دفاع متوسط مستقیم جواب می دهند. بازیکنان الف و ب دراپ مستقیم می زنند و بازیکنان ج و د با آندرهندکلیر مستقیم جواب می دهند. بازیکنان الف و ب تاس مستقیم ارسال می کنند و ج و د با ضربه ی اسمش مستقیم جواب می دهند و الف و ب دفاع متوسط مستقیم می زنند و به همین ترتیب ضربات طرفین جابه جا می شود. پس از ۵ دقیقه زمین دو گروه عوض می شود. هر گروه دو نفره یک شاتل در اختیار دارد.

ضربات، سرویس بلند — دراپ مستقیم — آندرهندکلیر مستقیم — اسمش مستقیم — دفاع متوسط — تاس مستقیم: چهار بازیکن طبق شکل ۴۷-۱۶ به صورت دوه دو روبه روی یکدیگر قرار می گیرند. بازیکنان الف و ب با سرویس بلند شروع می کنند و بازیکنان ج و د، دراپ مستقیم می زنند. بازیکنان الف و ب با آندرهندکلیر مستقیم جواب می دهند و بازیکنان ج و د، ضربه ی تاس مستقیم می زنند، بازیکنان الف و ب اسمش مستقیم



شکل ۴۷-۱۶

## چند نمونه تمرین ترکیبی برای بازی دونفره

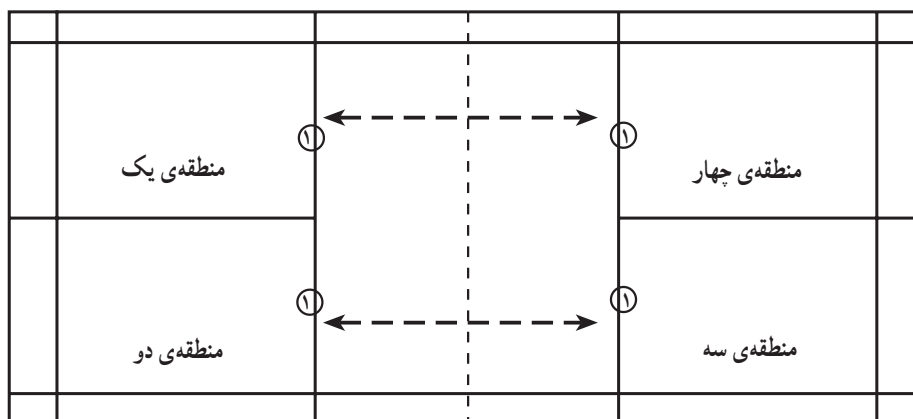
شکلی طراحی شوند که این هماهنگی را به وجود آورد. تمرینات این قسمت بیش تر تأکید بر روی کسب مهارت بازیکنان به صورت انفرادی دارد و در آینده تمرینات مناسب هماهنگی تیم دونفره به رشته ی تحریر درمی آید. لازم به تذکر است مربیان محترم می توانند با توجه به شرایط زمانی و مکانی و توانایی بازیکنان خود و با خلاقیت و ابتکار خویش، تمرینات بیش تری را تهیه و اجرا نمایند.

چون تاکتیک بازی دونفره با تاکتیک بازی یک نفره متفاوت است، لذا شیوه ی تمرینات این بازی هم باید متفاوت باشد تا بازیکنان این قسمت به درستی تاکتیک مربوط را بیاموزند. در بازی دونفره، ضربات باید به صورتی باشند که موجب حمله ی حریف نشود و حمله ی او را نیز خنثا نماید و از ادامه ی آن جلوگیری کند. از طرفی چون هماهنگی بین دو نفر یک تیم دونفره از اصول و ضروریات موفقیت است، تمرینات باید به

## تمرین شماره‌ی ۴۶

با سرویس کوتاه شروع می‌کنند و با درایو مستقیم بین دو نفر روبه‌روی هم ادامه می‌یابد. این تمرین به مدت ۷ دقیقه و با دو شاتل اجرا می‌شود و شروع هر رالی با سرویس کوتاه است.

ضربات، سرویس کوتاه — درایو مستقیم: در این تمرین، چهار بازیکن شرکت دارند که طبق شکل ۴۸-۱۶ دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکنان مناطق یک و دو تمرین را

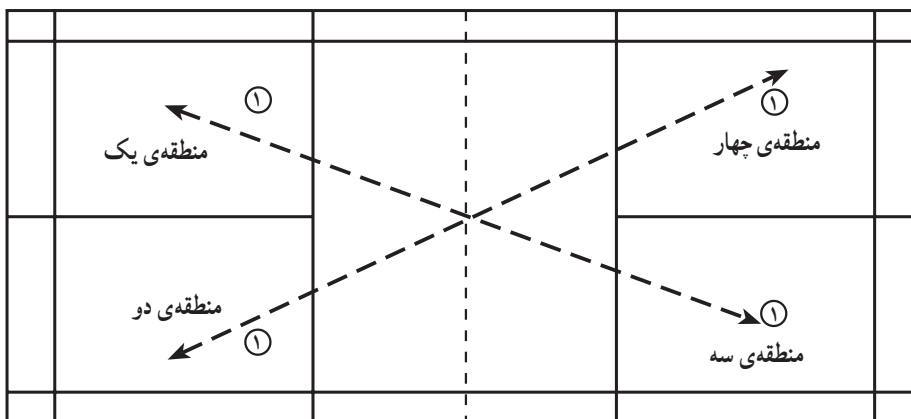


شکل ۴۸-۱۶

## تمرین شماره‌ی ۴۷

تمرین شماره‌ی ۴۶، اجرا می‌شود. فقط ضربات درایو باید کج باشد (شکل ۴۹-۱۶).

ضربات، سرویس کوتاه — درایو کج: به همان صورت

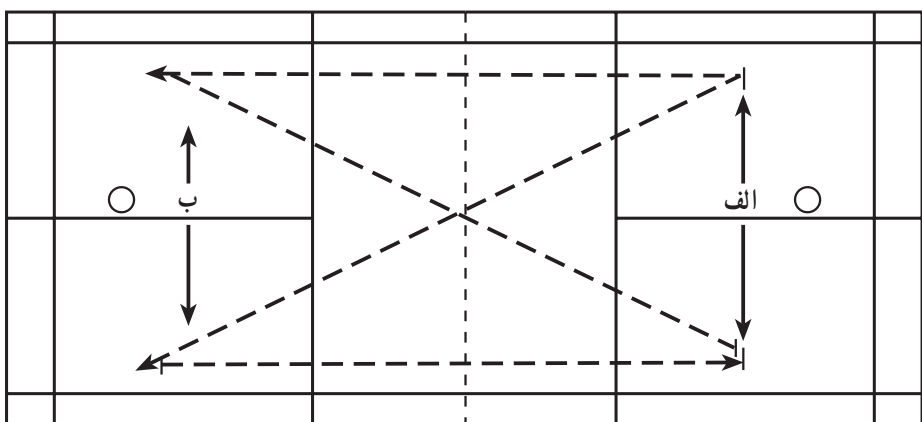


شکل ۴۹-۱۶

## تمرین شماره‌ی ۴۸

بازیکن به دل‌خواه خود می‌تواند درایو مستقیم و یا کج بزند (شکل ۵۰-۱۶).

ضربات، سرویس کوتاه — درایو مستقیم و کج: تمرینات شماره‌ی ۴۶ و ۴۷ دونفره و با یک شاتل اجرا شود و هر

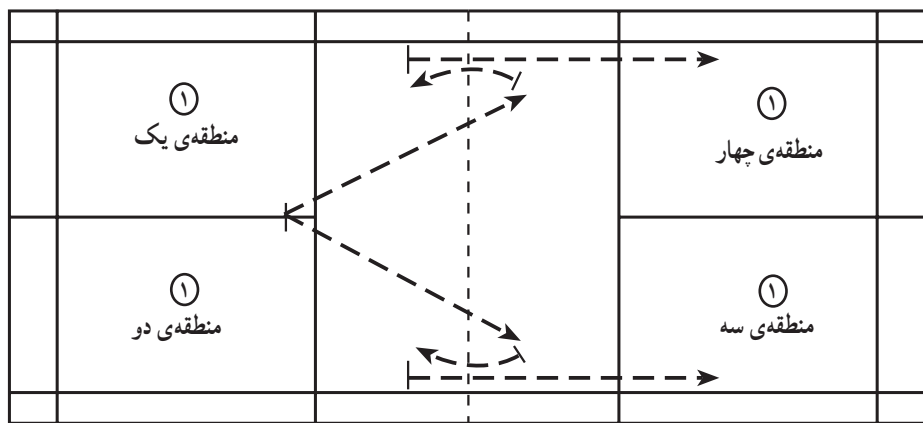


شکل ۵۰-۱۶

### تمرین شماره ۴۹

کوتاه می‌زنند و بازیکنان مقابل هر کدام جواب کوتاه مستقیم می‌دهند و بازیکنان سرویس زننده به روی تور حمله می‌کنند و با اسمش روی تور، شاتل را می‌زنند. پس از ۵ دقیقه، ضربات نفرات عوض می‌شود.

ضربات، سرویس کوتاه — جواب جلوی تور — اسمش روی تور: این تمرین را می‌توان با چهار بازیکن اجرا کرد که طبق شکل ۵۱-۱۶ دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار دارند و هر گروه یک شاتل در اختیار دارند. بازیکنان مناطق یک و دو سرویس

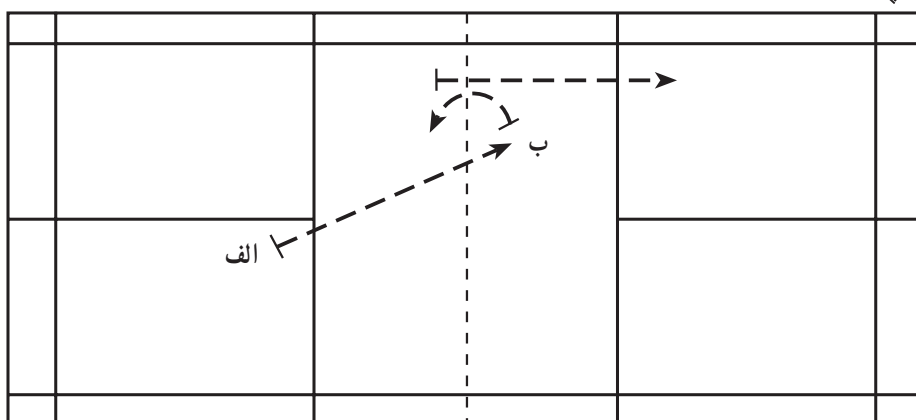


شکل ۵۱-۱۶

### تمرین شماره ۵۰

اجرا می‌شود و سرویس که در تمرین قبلی به‌طور مستقیم زده می‌شد در این تمرین قانونی و به‌حالت مورب زده می‌شود (شکل ۵۲-۱۶).

ضربات، سرویس کوتاه — ضربه‌ی جلوی تور مستقیم — اسمش روی تور: تمرین شماره‌ی چهار با دو بازیکن



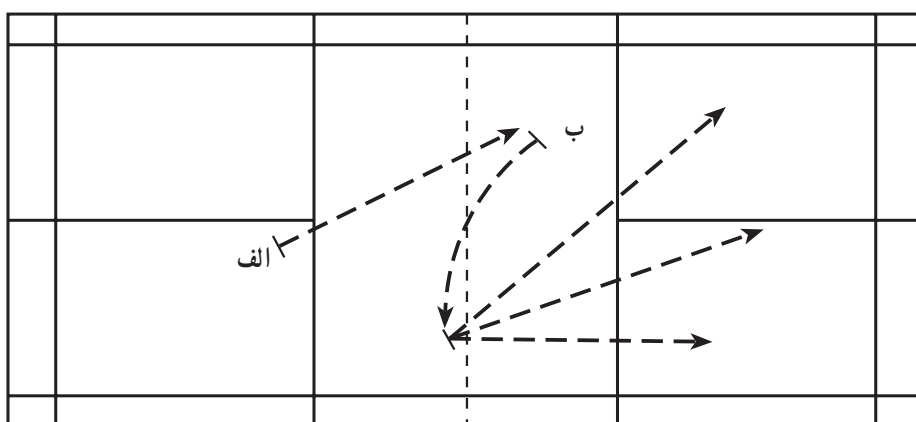
شکل ۵۲-۱۶

### تمرین شماره ۵۱

فقط به جای ضربه ی مستقیم، باید از ضربه ی جلوی تور کج

ضربات، سرویس کوتاه- ضربه ی جلوی تور کج- استفاده کرد (شکل ۵۳-۱۶).

اسمش روی تور: حالت تمرین مانند تمرین شماره ی ۵ است



شکل ۵۳-۱۶

### تمرین شماره ۵۲

مستقیم جواب می دهد و بازیکن ب هم درایو مستقیم می زند. بین

دو بازیکن ضربات درایو مستقیم ادامه می یابد تا رالی نتیجه بدهد.

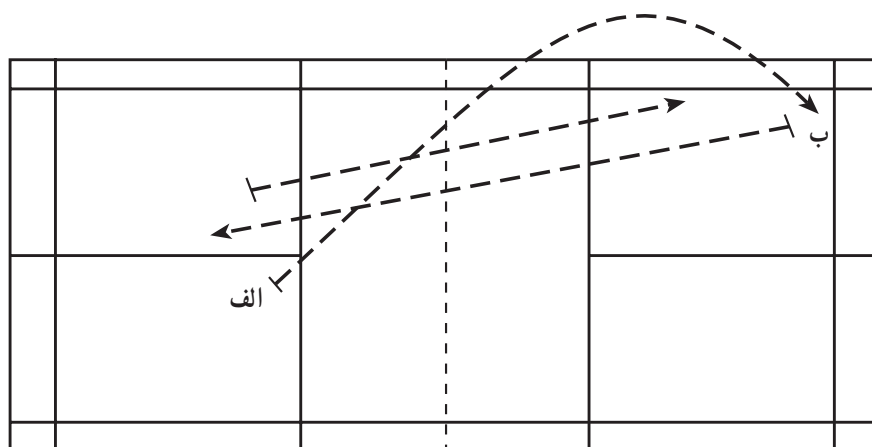
این تمرین ۵ دقیقه ادامه یافته و پس از آن نوع ضربات بازیکنان

عوض می شود (شکل ۵۴-۱۶).

ضربات، سرویس متوسط- اسمش مستقیم- دفاع

درایو مستقیم: بازیکن الف با سرویس متوسط شروع می کند و

بازیکن ب اسمش مستقیم می زند و بازیکن الف، دفاع درایو

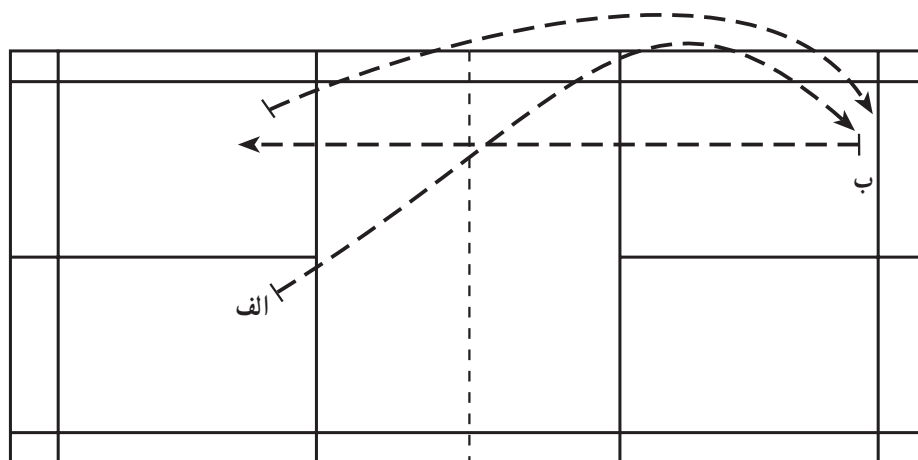


شکل ۵۴-۱۶

### تمرین شماره‌ی ۵۳

مستقیم جواب می‌دهد. این تمرین به همین ترتیب و به مدت ۳ دقیقه اجرا می‌شود. پس از آن، نوع ضربات بازیکنان عوض می‌شود (شکل ۱۶-۵۵).

ضربات، سرویس متوسط – اسمش مستقیم – دفاع متوسط مستقیم: بازیکن الف با سرویس متوسط شروع می‌کند و بازیکن ب اسمش مستقیم می‌زند و بازیکن الف با دفاع متوسط

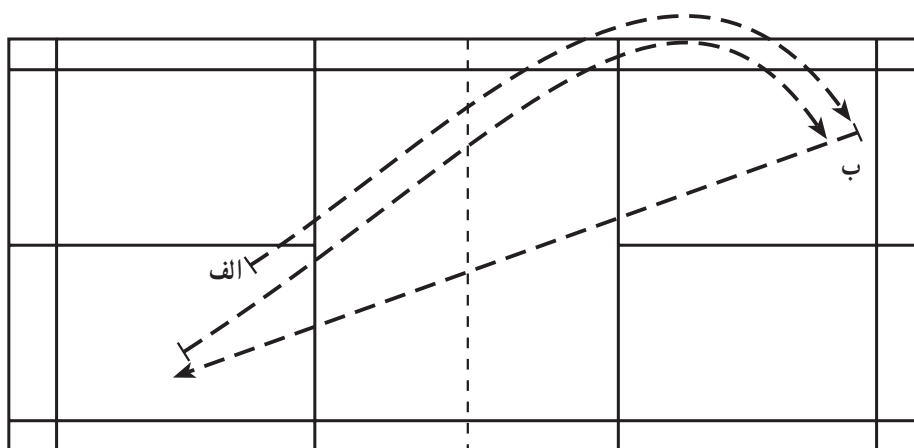


شکل ۱۶-۵۵

### تمرین شماره‌ی ۵۴

اسمش‌ها و دفاع‌ها به صورت کج اجرا شود. از گروه دیگری هم می‌توان در مناطق خالی زمین برای این تمرین استفاده کرد (شکل ۱۶-۵۶).

ضربات، سرویس متوسط – اسمش کج – دفاع متوسط کج: مانند تمرین شماره‌ی ۵۳ اجرا می‌شود ولی باید



شکل ۱۶-۵۶

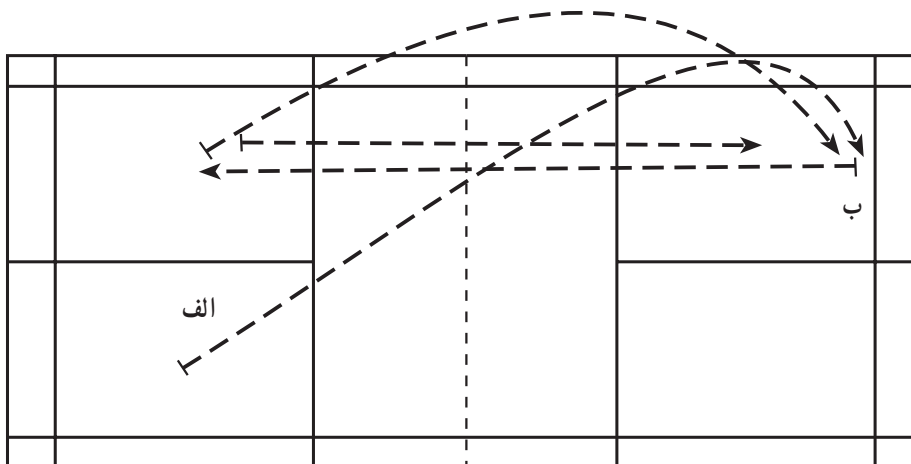




## تمرین شماره ی ۵۵

اسمش مستقیم می زند و این بار بازیکن الف دفاع درایو مستقیم جواب می دهد و بازیکن ب هم درایو مستقیم می زند. ضربات درایو تا پایان رالی ادامه می یابد. این تمرین به مدت ۵ دقیقه اجرا می شود و بعد ضربات بازیکنان عوض می شود (شکل ۵۷-۱۶).

ضربات، سرویس متوسط – اسمش مستقیم – دفاع متوسط مستقیم – درایو مستقیم: بازیکن الف با سرویس متوسط شروع می کند و بازیکن ب اسمش مستقیم می زند، بازیکن الف دفاع متوسط مستقیم جواب می دهد و بازیکن ب مجدداً

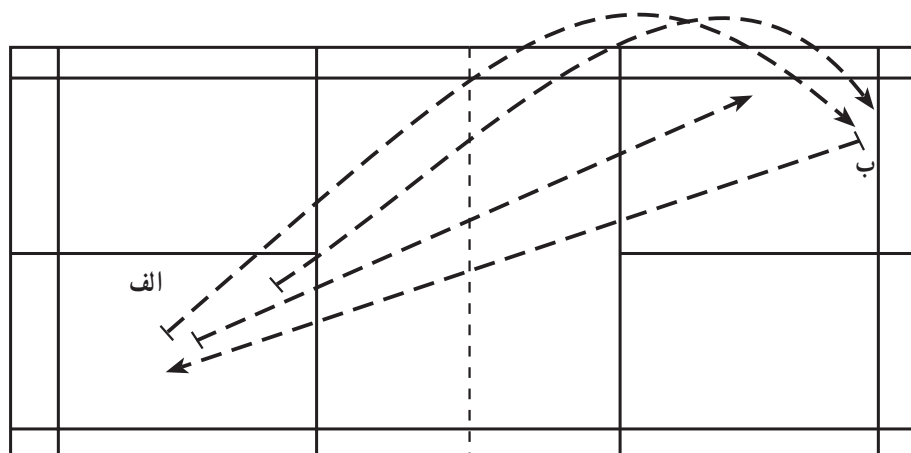


شکل ۵۷-۱۶

## تمرین شماره ی ۵۶

شماره ی ۵۵ اجرا می شود ولی همه ی ضربات به صورت کج اجرا می شود و می توان از دو گروه تمرینی استفاده کرد (شکل ۵۸-۱۶).

ضربات، سرویس متوسط – اسمش کج – دفاع متوسط کج – دفاع درایو کج: این تمرین مانند تمرین

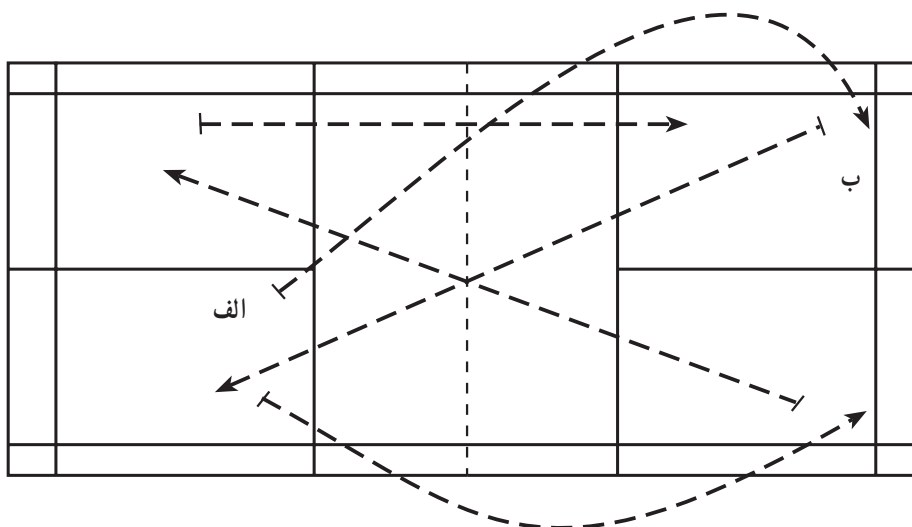


شکل ۵۸-۱۶



تمرین شماره‌ی ۵۷  
می‌شود ولی بازیکنان به‌دل‌خواه و آزادانه ضربات را مستقیم و یا کج می‌زنند (شکل ۱۶-۵۹).

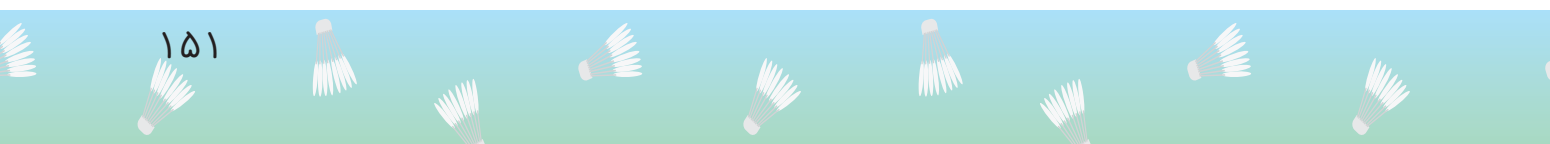
ضربات، سرویس متوسط - اسمش - دفاع متوسط -  
دفاع درایو: این تمرین مانند تمرینات شماره‌ی ۵۵ و ۵۶ اجرا




شکل ۱۶-۵۹

### خودآزمایی

- ۱- فواید و محاسن تمرینات ترکیبی را بیان کنید.
- ۲- چهار نمونه تمرین ترکیبی برای بازی یک نفره را عملاً نشان دهید.
- ۳- چهار نمونه تمرین ترکیبی برای بازی دو نفره را اجرا نمایید.
- ۴- تمرینات ترکیبی بازی‌های یک نفره با بازی‌های دو نفره چه تفاوتی دارند؟ سه مورد را ذکر کنید.
- ۵- سایه‌ی بدمینتون چیست؟ توضیح دهید.
- ۶- چهار مورد از اهداف سایه‌ی بدمینتون را برای مبتدیان بنویسید.
- ۷- چهار مورد از اهداف سایه‌ی بدمینتون را برای بازیکن ماهر بنویسید.





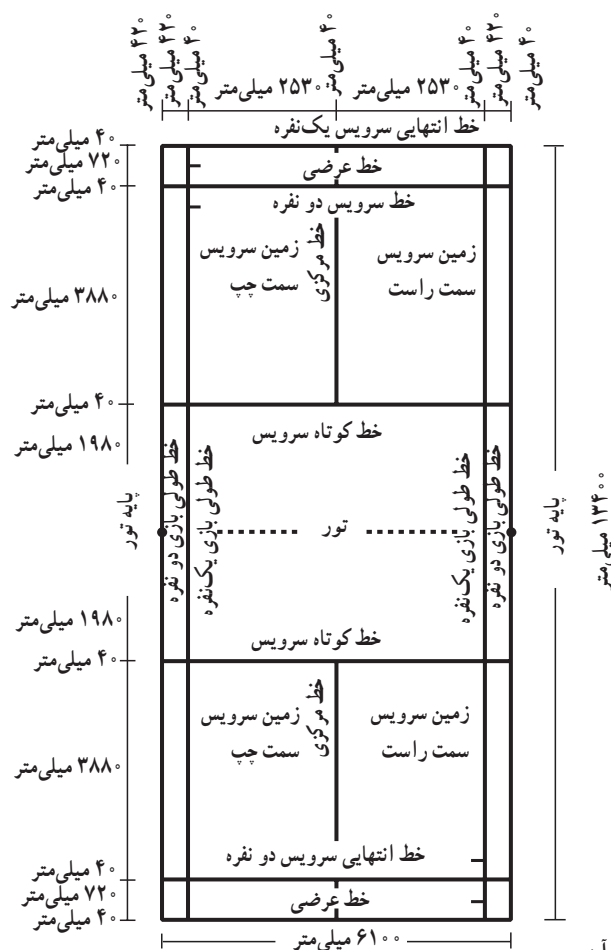
# آشنایی کامل با قوانین و مقررات بازی بدمینتون

## آشنایی کامل با قوانین و مقررات بازی بدمینتون

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

- ۱- قوانین بدمینتون را بشناسد و توضیح دهد.
- ۲- خطاهای زننده و گیرنده‌ی سرویس را بیان کند.
- ۳- شمارش بازی‌های یک نفره و دونفره را اجرا کند.
- ۴- شرایط اعلام به‌جا را بداند.
- ۵- وظایف داوران را با تفاوت‌های موجود به‌خوبی درک و عمل نماید.

## آشنایی کامل با قوانین و مقررات بازی بدمینتون



### قوانین و مقررات کامل بازی بدمینتون

هر رشته‌ی ورزشی باید دارای مقررات و قوانین خاصی باشد تا آن ورزش به شکل مطلوب اجرا شود و وحدت عمل در بین مجریان و عوامل آن رشته ورزشی به‌وجود آید و پیشرفت یک‌نواخت آن را ممکن سازد.

کتاب قوانین بدمینتون، که از سوی فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران به چاپ رسیده، مشتمل بر ۱۷ قانون است و فراگرفتن و اجرای آن‌ها برای علاقه‌مندان و فراگیران این رشته ضروری است.

### قانون اول

#### زمین بازی و وسایل مورد نیاز:

۱-۱- زمین بازی به‌صورت مستطیل و ابعاد آن مطابق (شکل ۱-۱۷) است. زمین بازی یک نفره و دونفره بر روی هم منطبق هستند و معمولاً در مسابقات از این نوع زمین استفاده می‌شود و کم‌تر از زمینی که به شکل یک نفره خط‌کشی شده باشد، استفاده می‌گردد (شکل ۱-۱۷).

شکل ۱-۱۷- زمین بازی بدمینتون و اندازه‌های آن

۱-۴- سقف سالن باید دارای ارتفاع مناسب (حداقل ۱۰ متر) باشد.

۱-۵- برای ترسیم زمین بازی یک نفره باید فاصله‌ی دو گوشه‌ی زمین به‌طور مورّب (قطر زمین) ۱۴/۳۶۶ متر و در زمین دونفره این فاصله باید ۱۴/۷۲۳ متر باشد.

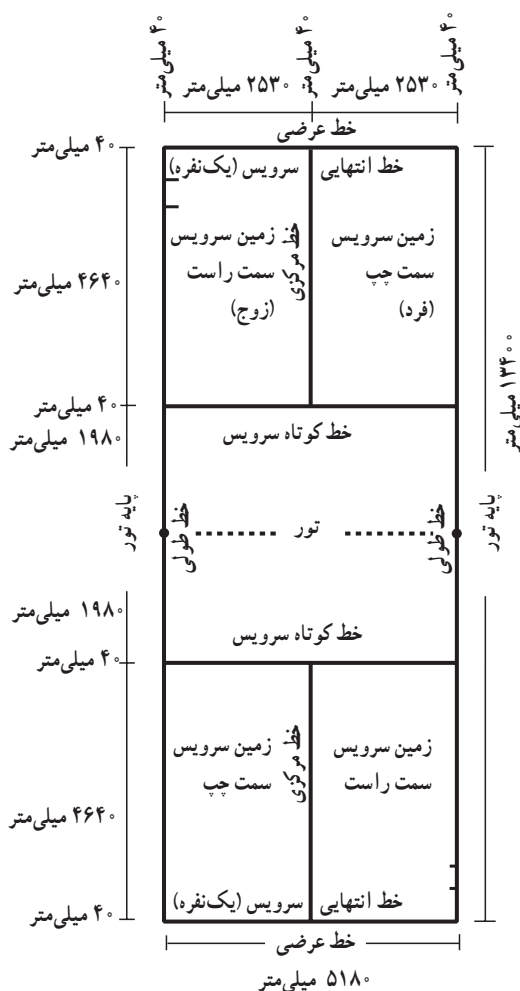
۱-۶- پایه‌های تور به ارتفاع ۱/۵۵ متر، باید به‌طور عمودی بر روی خطوط طولی زمین دونفره (شکل ۱-۱۷) قرار گیرد. این پایه‌ها، ضمن برخورداری از ایستایی و استحکام لازم، بدون در نظر گرفتن این که بازی یک نفره یا دونفره اجرا می‌شود باید بتواند تور را با کششی مناسب حفظ نماید.

چنانچه استقرار پایه‌ها بر روی خطوط طولی زمین بازی میسر نباشد باید روش‌هایی برای نشان دادن تلاقی خط طولی زمین با تور ابداع نمود. مثلاً می‌توان با استفاده از پایه‌های باریک‌تر یا نوار پارچه‌ای به عرض ۴ سانتی‌متر و یا هر وسیله‌ی دیگر میله مانند به قطر ۴ سانتی‌متر، ستونی عمود بر خطوط طولی زمین و طناب بالایی تور ایجاد کرد تا ضمن مشخص نمودن عرض زمین، همان نقش پایه‌ها را ایفا نماید.

۱-۷- تور باید از جنس نخ یا الیاف نازک و ظریف با ضخامت یک‌نواخت و به رنگ تیره ساخته شده باشد و طول شبکه‌های آن نباید کم‌تر از ۱/۵ و بیش‌تر از ۲ سانتی‌متر باشد.

۱-۸- عرض یا پهنای تور ۷۶ سانتی‌متر و طول آن حداقل ۶/۱ متر است و بر لبه‌ی بالایی آن نوار سفید رنگی به عرض ۷/۵ سانتی‌متر وجود دارد تا حاشیه‌ی بالایی آن برای بازیکنان واضح‌تر و مشخص‌تر باشد و طناب یا سیم نگه‌دارنده‌ی تور هم از درون آن عبور داده شود.

۱-۹- ارتفاع تور از سطح زمین در طرفین و روی پایه‌ها، ۱/۵۵ متر و در وسط حداقل ۱/۵۲/۴ متر (یک متر و پنجاه و دو سانتی‌متر و چهار میلی‌متر) است. لزوماً تمام عرض تور باید به پایه‌ها وصل شود و هیچ فضای خالی‌ای میان تور و پایه‌های آن نباشد (شکل ۱-۱۷).



شکل ۱-۲- زمین بازی یک نفره و اندازه‌های آن

با توجه به شکل‌های فوق این مسئله روشن می‌شود که طول زمین یک نفره ۱۳/۴۰ متر و عرض آن ۵/۱۸ متر و طول زمین دونفره ۱۳/۴۰ متر و عرض آن ۶/۱۰ متر است.

۱-۲- عرض کلیه‌ی خطوط زمین برابر ۴۰ میلی‌متر (۴ سانتی‌متر) است که باید به راحتی قابل تشخیص باشد و ترجیحاً با رنگ سفید یا زرد ترسیم شود. تمام خطوط جزء زمین بازی هستند و اگر به هنگام بازی، شاتل بر روی خطوط فرود آید داخل محسوب می‌شود.

۱-۳- در صورت کم بود فضای کافی برای خط کشی زمین دونفره می‌توان مطابق شکل ۱-۲ اقدام به خط کشی زمین یک نفره نمود.

۲-۴- قطر دایره‌ی فوقانی شاتل که پرک‌ها آن را به وجود آورده‌اند بین ۵۸ تا ۶۸ میلی‌متر قابل قبول است.

۲-۵- قطر پایه‌ی<sup>۲</sup> شاتل ۲۵ تا ۲۸ میلی‌متر و قسمت تحتانی آن گرد است.

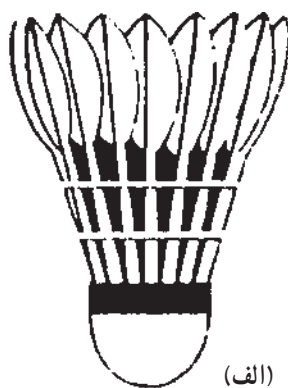
۲-۶- وزن استاندارد شاتل با توجه به شرایط جوی و منطقه‌ای ۴/۷۴ تا ۵/۵۰ گرم متغیر است.

۲-۷- هر نوع شاتل بدمینتون اعم از طبیعی و یا مصنوعی، باید دارای ابعاد و وزن قانونی ذکر شده باشد. اما به سبب تفاوت موجود در خاصیت قدرت جاذبه‌ی زمین و شرایط آب و هوایی منطقه، تغییر تا میزان ۱۰ درصد نسبت به ابعاد و وزن قانونی شاتل قابل قبول است.

۲-۸- براساس موارد ذکرشده‌ی قبلی، در اصول کلی از قبیل سرعت و نحوه‌ی پرواز شاتل در قوانین نمی‌توان تغییراتی ایجاد کرد. اما با اجازه و زیر نظر تشکیلات هر کشور می‌توان حالت استاندارد شاتل را تحت شرایط خاص برای ارائه‌ی بازی بهتر و یا با توجه به شرایط خاص اقلیمی و جوی (از نظر ارتفاع از سطح دریا یا وضعیت آب و هوا) تغییر داد (شکل ۴-۱۷).

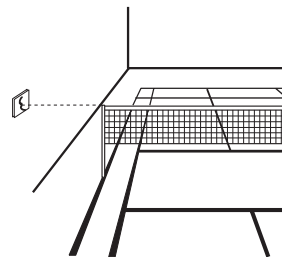
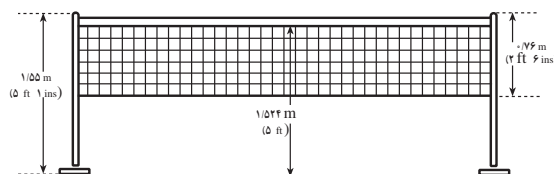


(ب)



(الف)

شکل ۴-۱۷- دو نمونه شاتل کُک بازی بدمینتون، الف- پری، ب- پلاستیک



شکل ۳-۱۷- حالت و اندازه‌های تور و پایه‌های بدمینتون

## قانون دوم شاتل<sup>۱</sup>:

شاتل از مواد طبیعی (پر) و یا از مواد مصنوعی (پلاستیک) ساخته می‌شود. شاتل بازی‌های رسمی بدمینتون از نوع پر طبیعی است ولی برای تمرین و یا بازی‌های منطقه‌ای می‌توان از نوع پلاستیکی آن نیز استفاده نمود.

۲-۲- جنس شاتل از هر ماده‌ای که ساخته شده باشد باید از نظر مشخصات (پرواز، سرعت و ...) مطابق استاندارد شاتلی باشد که از ماده‌ی طبیعی ساخته شده است و پایه‌ی آن (محلی که پرک‌ها به آن متصل می‌شوند) از جنس چوب پنبه، که لایه‌ای از چرم آن را پوشانده و یا نوع مخصوصی از لاستیک، انتخاب شود.

۲-۳- گفتنی است که اجرای تمرین و مسابقه با شاتل‌های پلاستیکی تا حدّ زیادی از کیفیت و زیبایی کل بازی و هم‌چنین از کیفیت بازی فردی بازیکنان می‌کاهد.

شاتل باید دارای ۱۶ پرک باشد که به پایه متصل اند. طول پرک‌ها می‌تواند از ۶۲ تا ۷۰ میلی‌متر متغیر باشد. ولی طول آن‌ها در یک شاتل به یک اندازه است و به‌صورت دامن و چتر، با نخ یا وسیله‌ی مناسب دیگری محکم به هم متصل شده‌اند.

۱- shuttle cook توپ مخصوص بدمینتون است که به‌اختصار از کلمه شاتل استفاده می‌شود.

(به پایه‌ی شاتل بدمینتون «سر» نیز گفته می‌شود) ۲- Base of the shuttle





## قانون سوم

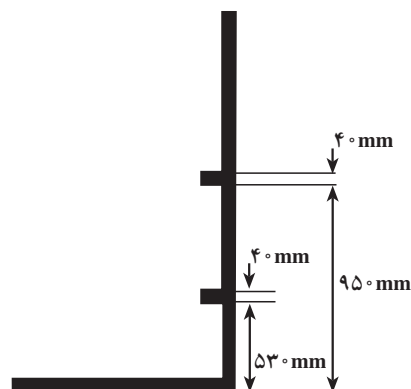
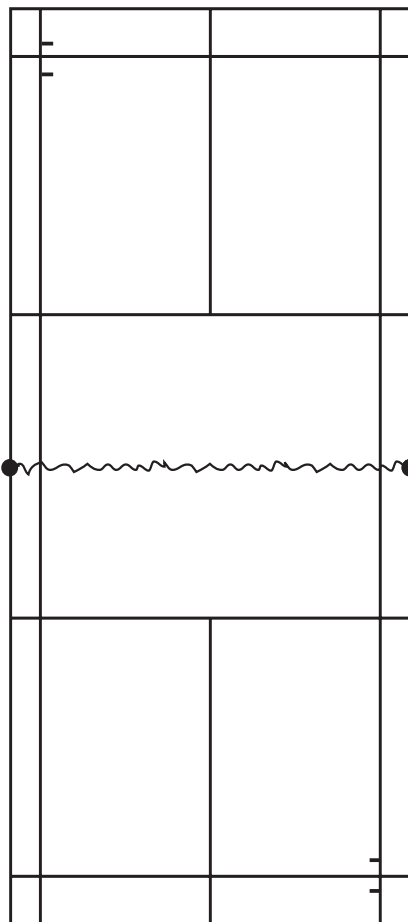
### آزمایش سرعت شاتل:

۳-۱- برای آزمایش شاتل از ضربه‌ی زیر دست (آندره‌ند) استفاده کنید به طوری که شاتل با زاویه‌ی باز به طرف بالا و به موازات خط طولی پرواز کند. محل زدن ضربه باید روی خط

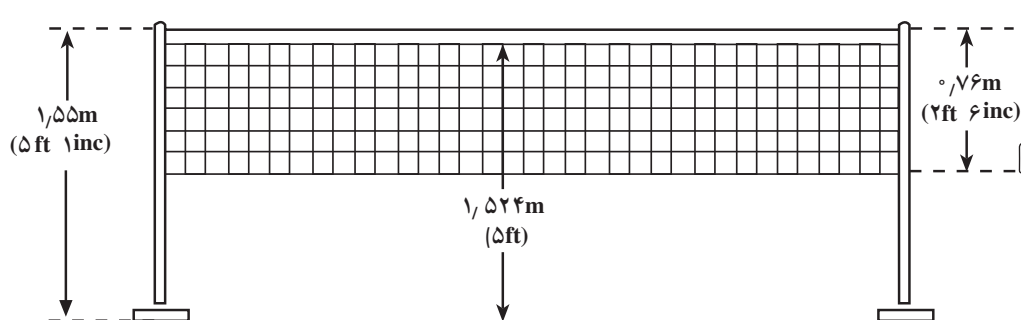
انتهای زمین باشد.

۳-۲- شاتل استاندارد پس از زدن ضربه‌ی آزمایش در

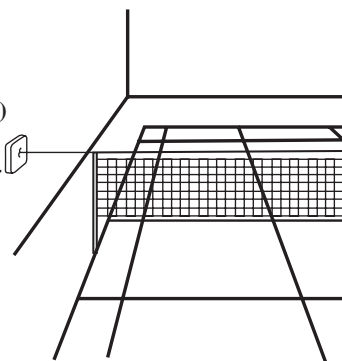
حدّ فاصل ۵۳ تا ۹۹ سانتی متری (۵۳۰ تا ۹۹۰ میلی متری) از خط انتهای زمین فرود آید (شکل ۱۷-۵).



شکل ۱۷-۵- یک زمین کامل بدمیتون و علائم آزمایش شاتل



(ب)



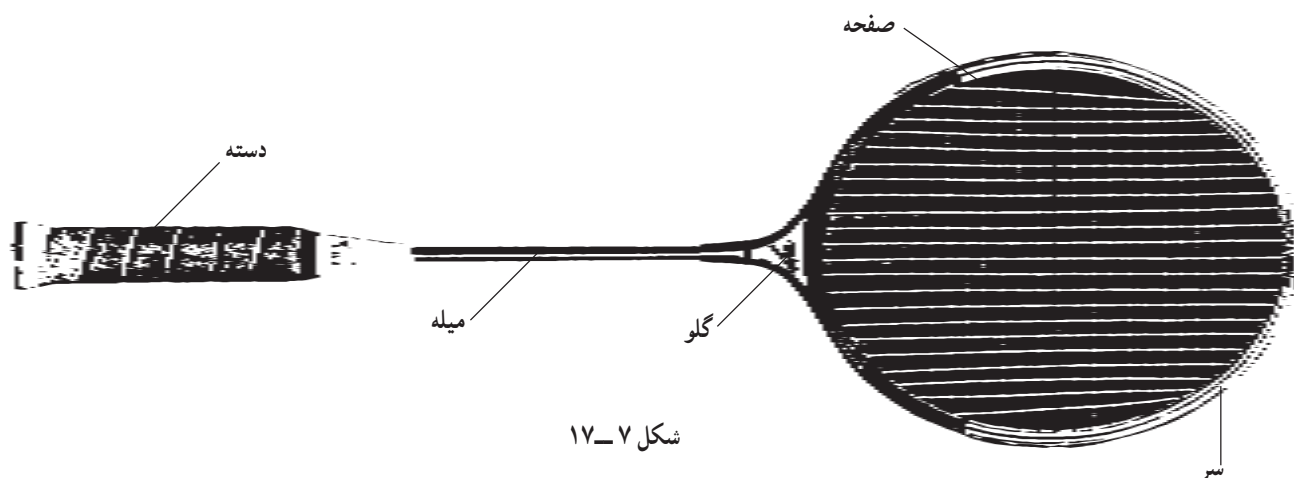
(الف)

شکل ۱۷-۶- حالت قانونی تور بدمیتون

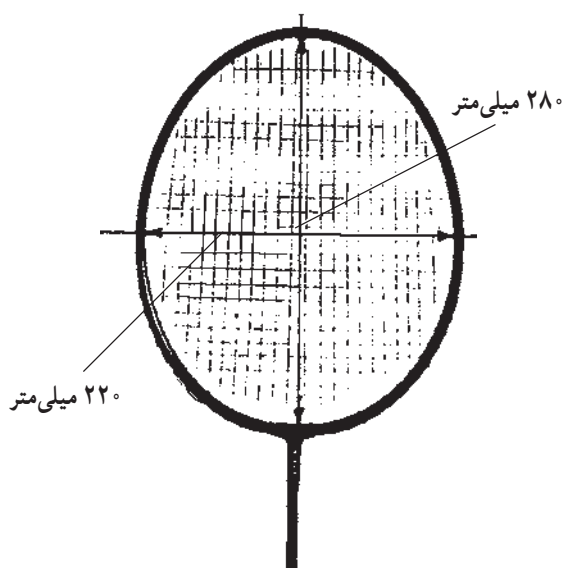
## قانون چهارم راکت:

۴-۱- راکت، وسیله‌ای اجرای بازی است و از قسمت‌های اصلی زیر تشکیل شده است:  
دسته‌ی راکت<sup>۱</sup>، صفحه<sup>۲</sup> (قسمت زه‌کشی شده)، سر<sup>۳</sup>، میله<sup>۴</sup>، گلو<sup>۵</sup> (سه‌راهی) و قاب<sup>۶</sup> راکت.  
۴-۱-۱- دسته، قسمتی از راکت است که با دست بازیکن گرفته می‌شود و کلفتی<sup>۷</sup> آن در راکت‌های مختلف اندکی متفاوت است.

۴-۱-۲- صفحه، قسمتی از راکت است که بازیکن به وسیله‌ی آن به شاتل ضربه می‌زند.  
۴-۱-۳- سر، دور تا دور صفحه را احاطه کرده است.  
۴-۱-۴- میله، دسته را به سر راکت وصل می‌کند.  
۴-۱-۵- گلو، اگر وجود داشته باشد میله را به سر راکت وصل می‌کند.  
۴-۱-۶- قاب به سر، گلو، میله و دسته‌ی راکت گفته می‌شود (شکل ۱۷-۷).



شکل ۱۷-۷



شکل ۱۷-۸ طول و عرض صفحه‌ی راکت بدمینتون

۴-۲- قاب راکت (طول راکت) نباید بیش‌تر از ۶۸ سانتی‌متر باشد و عرض آن نباید از ۲۳ سانتی‌متر تجاوز کند.  
۴-۳- صفحه‌ی راکت باید مسطح باشد و به صورت مشبک، به وسیله‌ی رشته‌هایی باریک زه‌کشی شود. این رشته‌ها که تمام سطح صفحه را می‌پوشانند به‌طور متناوب از زیر و روی یکدیگر عبور داده می‌شوند. زه‌کشی باید در تمامی سطح راکت یک‌نواخت صورت گیرد و تراکم قسمت وسط و سایر قسمت‌ها یک‌نواخت و مساوی باشد.  
۴-۴- طول سطح داخلی راکت (قسمت زه‌کشی) نباید بیش‌تر از ۲۸ سانتی‌متر و عرض آن از ۲۲ سانتی‌متر تجاوز کند (شکل ۱۷-۸).

۱- Handle  
۵- Throat

۲- Stringed area  
۶- Frame

۳- Head  
۷- Grip

۴- Shaft



۶-۲ طرف بازنده‌ی قرعه حق انتخاب یکی از دو امکان باقی‌مانده را دارد.

### قانون هفتم

#### روش شمارش امتیازات:

۷-۱ مسابقه‌ی بدمینتون همیشه به صورت دو گیم از سه گیم اجرا می‌شود و برنده، بازیکن یا بازیکنانی هستند که دو گیم را به نفع خود خاتمه دهند، مگر آن که قبلاً تصمیم دیگری گرفته شده باشد (هر گیم بدمینتون ۲۱ امتیاز دارد).

۷-۲ طرفی که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد برنده‌ی گیم محسوب می‌شود (به غیر از موارد پیش‌بینی شده در قانون ۷-۴ و ۷-۵).

۷-۳ هر طرفی رالی را به نفع خود تمام کند یک امتیاز کسب می‌کند.

۷-۴ اگر امتیازات به برابر ۲۰ برسد (۲۰=۲۰) طرفی برنده گیم خواهد بود که دو امتیاز متوالی را کسب نماید.

۷-۵ اگر امتیازات به برابر ۲۹ برسد (۲۹=۲۹) طرفی برنده‌ی گیم خواهد بود که امتیاز ۳۰ را به دست آورد.

### قانون هشتم

#### تعویض زمین:

۸-۱ بازیکنان باید در موارد زیر، زمین را تعویض کنند:

۸-۱-۱ پس از پایان گیم اول

۸-۱-۲ قبل از شروع گیم سوم (اگر گیم سوم وجود داشته باشد)

۸-۱-۳ در گیم سوم یا در مسابقات یک گیمی، وقتی یک طرف به امتیاز ۱۱ برسد.

۸-۱-۴ اگر داور یا بازیکنان فراموش کنند زمین‌ها را در موارد پیش‌بینی شده در قانون ۸-۱ تعویض نمایند باید به محض آگاهی از اشتباه زمین‌ها را بدون تغییر در امتیازات کسب‌شده تعویض نمایند. این تعویض زمانی باید اجرا شود که شاتل در جریان بازی نباشد.

۴-۵ طول صفحه‌ی راکت نباید بیش از ۲۹ سانتی‌متر و عرض آن بیش از ۲۳ سانتی‌متر باشد. زمانی صفحه‌ی راکت از جهت طول بلندتر می‌شود که صفحه‌ی راکت جای گلو را بگیرد و این جای‌گزینی نباید بیش‌تر از ۳/۵ سانتی‌متر باشد. در این حالت، طول صفحه‌ی راکت نباید از ۳۳ سانتی‌متر تجاوز نماید.

۴-۶ راکت باید عاری از هرگونه برجستگی یا شیئی اضافی باشد، به جز در مواردی که برای استحکام بیش‌تر راکت و زه و یا برای ایجاد تعادل در وزن راکت طرح‌ریزی شده است. نوارهایی که به دسته‌ی راکت بسته می‌شود قابل قبول است. اما در تمام موارد، اشیای ضمیمه‌شده باید از نظر اندازه و محلی که به کار رفته‌اند، قابل قبول باشند.

۴-۷ بازیکن مجاز نیست از وسایلی که شکل و ظاهر راکت را تغییر می‌دهد، استفاده نماید.

### قانون پنجم

وسایل مورد تأیید: فدراسیون جهانی بدمینتون<sup>۱</sup> تنها مرجع تصمیم‌گیرنده برای تأیید و یا عدم تأیید وسایل زیر از جهت انطباق آن‌ها با استانداردهای تعیین‌شده است: راکت، شاتل، وسایل بازی و نمونه‌های جدیدی از وسایل بازی که به بازار عرضه می‌شوند. اخذ چنین تصمیماتی می‌تواند رأساً از جانب فدراسیون جهانی صورت گیرد و یا آن‌که از جانب گروه‌های ذی‌نفع از قبیل بازیکنان، کارخانه‌های تولیدکننده‌ی وسایل ورزشی، سازمان‌ها و فدراسیون‌های ملی و اعضای مربوط به فدراسیون جهانی پیش‌نهاد شود.

### قانون ششم

#### قرعه‌کشی<sup>۲</sup>:

۶-۱ قبل از شروع بازی باید قرعه‌کشی اجرا شود و برنده‌ی قرعه حق انتخاب یکی از دو حالت زیر را دارد:

۶-۱-۱ زننده یا گیرنده‌ی اولین سرویس باشد.

۶-۱-۲ زمین بازی را انتخاب و بازی را از آن‌جا شروع کند.

۱- BWF (Badminton World Federation)

۲- Toss

## قانون نهم

### سرویس:

۹-۱- یک سرویس صحیح دارای مشخصات زیر است:

۹-۱-۱- زمانی که زننده و گیرنده سرویس در مکان مناسب قرار گرفتند، نباید عمداً باعث تأخیر در اجرای سرویس شوند.

۹-۱-۲- زننده و گیرنده سرویس باید به صورت مورّب در داخل محوطه سرویس و بدون تماس با خطوط محوطه سرویس قرار گیرند.

۹-۱-۳- از لحظه شروع ضربه سرویس تا پایان

اجرای آن، باید قسمتی از هر دو پای بازیکنان (زننده و گیرنده سرویس) در حالتی ثابت، با زمین تماس داشته باشد.

۹-۱-۴- سرویس زننده باید حتماً اولین ضربه را به پایه ی (سر) شاتل وارد نماید.

۹-۱-۵- هنگام برخورد راکت با شاتل زننده سرویس، تمام شاتل باید از کمر سرویس زننده پایین تر باشد (شکل ۹-۱۷).

۹-۱-۶- راکت زننده سرویس در لحظه ی زدن ضربه به شاتل باید به سمت پایین امتداد داشته باشد به صورتی که تمامی سر راکت از تمامی دست حامل راکت بازیکن پایین تر باشد (شکل ۱۰-۱۷).



شکل ۱۰-۱۷- خطای دست سرویس زننده



شکل ۹-۱۷- خطای بالاتر از کمر

۹-۲- اگر سرویس براساس شرایط ذکرشده به درستی زده نشود خطای زننده محسوب می گردد.

۹-۳- هنگام زدن سرویس اگر راکت به شاتل برخورد نکند خطا محسوب می شود.

۹-۴- زمانی که بازیکنان در مکان های مناسب به حالت آماده ایستاده باشند اولین حرکت سر راکت زننده سرویس به طرف جلو، به معنای شروع سرویس است.

۹-۱-۷- حرکت راکت زننده سرویس باید از شروع تا هنگام برخورد راکت با شاتل، به طرف جلو ادامه داشته باشد و با یک حرکت یک نواخت، راکت به شاتل زده شود.

۹-۱-۸- پرواز شاتل پس از ضربه ی راکت باید به طرف جلو و بالا باشد و از روی تور عبور کند. به طوری که اگر در بین راه با مانعی برخورد نکند در داخل زمین گیرنده سرویس و یا روی خطوط آن فرود آید.

۱-۲-۱ بازیکنان باید سرویس را از زمین سمت چپ بزنند یا دریافت کنند، در صورتی که دارای امتیاز فرد باشند.

۱-۲-۲ شاتل باید به طور متناوب توسط سرویس زننده و گیرنده رد و بدل شود تا شاتل از جریان بازی خارج و رالی به نفع یکی از بازیکنان به اتمام برسد.

۱-۳-۱ سرویس زدن و کسب امتیاز:

۱-۳-۱-۱ اگر گیرنده ی سرویس مرتکب خطا شود یا شاتل در زمین او فرود آید، سرویس زننده یک امتیاز به دست می آورد و سرویس زننده باید از زمین دیگر ادامه ی سرویس دهد.

۱-۳-۲ اگر زننده ی سرویس مرتکب خطا شود یا شاتل در زمین او فرود آید سرویس گیرنده یک امتیاز کسب می کند و سرویس به نفع او عوض می شود. ضمناً حق زدن سرویس با او خواهد بود.

### قانون یازدهم

#### بازی دونفره:

۱۱-۱-۱ زمین های زننده و گیرنده سرویس:

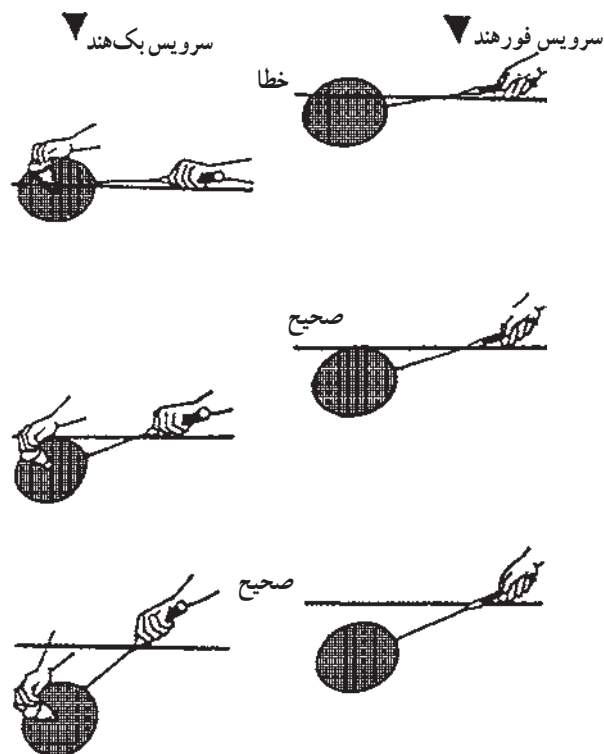
۱۱-۱-۱-۱ هنگام شروع گیم، زننده ی سرویس باید سرویس را از زمین راست ارسال کند (تا زمانی که امتیاز او صفر یا در امتیاز زوج است).

۱۱-۱-۲ وقتی امتیاز زننده فرد باشد سرویس باید از زمین چپ ارسال گردد.

۱۱-۱-۳ محل استقرار یا زننده ی سرویس متناسب با جابه جایی زننده به زمین راست یا چپ و با توجه به امتیاز کسب شده تغییر می کند، یعنی برای یار زننده حالت برعکس است.

۱۱-۱-۴ بازیکنی که در زمین مورّب است (نسبت به بازیکن زننده ی سرویس در طرف مقابل) باید گیرنده ی سرویس باشد.

۱۱-۱-۵ تنها گیرنده ی قانونی سرویس حق پاسخ گویی به سرویس ارسال شده را دارد و اگر توسط یار او جواب داده شود یا شاتل با بدن و لوازم او تماس پیدا کند، خطا محسوب می شود و یک امتیاز به طرف مقابل تعلق می گیرد.



شکل ۱۱-۱۷ موقعیت راکت و دست حامل راکت زننده سرویس در زمان زدن شاتل

۹-۵ زننده ی سرویس نباید قبل از آمادگی کامل گیرنده ی سرویس اقدام به زدن سرویس نماید. اما اگر از طرف گیرنده ی سرویس اقدامی برای پاسخ دادن صورت پذیرد، این اقدام، دلیل آمادگی وی برای دریافت شاتل تلقی می شود.

۹-۶ زمانی سرویس شروع خواهد شد که راکت زننده ی سرویس به شاتل برخورد نماید و یا این که هنگام زدن سرویس، شاتل بدون برخورد با راکت به روی زمین بیفتد.

۹-۷ در بازی های دو نفره، هم بازی های هر طرف می توانند در هر نقطه ای از زمین بازی قرار بگیرند، به شرط آن که مانع دید زننده یا گیرنده ی سرویس نشوند.

### قانون دهم

#### بازی یک نفره:

۱-۱-۱ زمین های زننده و گیرنده ی سرویس:

۱-۱-۱-۱ بازیکنان باید سرویس را از زمین سمت راست بزنند یا دریافت کنند، در صورتی که دارای امتیاز صفر یا زوج باشند.

بازی دو نفره بین A , B در مقابل C , D که در شروع بازی A , B برنده قرعه‌کشی بوده و سرویس را انتخاب کرده‌اند.  
A سرویس‌زننده اول و C سرویس‌گیرنده اول می‌باشد.

توضیحات	امتیاز		زمینی که سرویس زده می‌شود	زننده و گیرنده‌ی سرویس	برنده‌ی رالی
شروع بازی	برابر صفر		امتیاز اول صفر است و امتیاز زوج از زمین راست	A سرویس می‌زند برای C	A , B
A و B یک امتیاز می‌گیرند و اکنون که امتیاز فرد است A از زمین چپ سرویس بعد را می‌زند.	۱-۰		امتیاز زننده فرد است و از زمین چپ سرویس می‌زند	A سرویس می‌زند برای D	C , D
C و D یک امتیاز می‌گیرند و حق سرویس نیز به آن‌ها داده می‌شود.	۱-۱		امتیاز زننده فرد است و از زمین چپ سرویس می‌زند	D سرویس می‌زند برای A	A , B
A و B یک امتیاز می‌گیرند و حق زدن سرویس نیز به آن‌ها داده می‌شود.	۲-۱		امتیاز زننده زوج است و از زمین راست سرویس می‌زند	B سرویس می‌زند برای C	C , D
C و D یک امتیاز می‌گیرند حق سرویس نیز به آن‌ها داده می‌شود.	۲-۲		امتیاز زننده زوج است و از زمین راست سرویس می‌زند	C سرویس می‌زند برای B	C , D
C و D یک امتیاز می‌گیرند و اکنون که امتیاز فرد است C از زمین چپ سرویس بعد را می‌زند.	۳-۲		امتیاز زننده فرد است و از زمین چپ سرویس می‌زند	C سرویس می‌زند برای A	A , B
A و B یک امتیاز می‌گیرند و حق زدن سرویس نیز به آن‌ها داده می‌شود.	۳-۳		امتیاز زننده فرد است و از زمین چپ سرویس می‌زند	A سرویس می‌زند برای C	A , B
A و B یک امتیاز می‌گیرند و اکنون که امتیاز زوج است A از زمین راست سرویس بعد را می‌زند.	۴-۳		امتیاز زننده زوج است و از زمین راست سرویس می‌زند	A سرویس می‌زند برای D	C , D
C و D یک امتیاز می‌گیرند و حق سرویس نیز به آن‌ها داده می‌شود.	۴-۴		امتیاز زننده زوج است و از زمین راست سرویس می‌زند	D سرویس می‌زند برای A	A , B

توجه شود که :

– زمین زننده‌ی سرویس بستگی به امتیاز زننده دارد و تمام امتیازات زوج از زمین راست و امتیازات فرد از زمین چپ زده می‌شود.

– بازیکنان زمانی زمین خود را عوض می‌کنند که امتیاز گرفته شود درحالی که طرف امتیاز گیرنده خودشان سرویس‌زننده بوده باشند. در غیر این صورت بازیکنان در همان زمین قبلی باقی خواهند ماند.





۱۱-۱-۶- سرویس در هر نوبت باید به طور متناوب از زمین‌های راست یا چپ زده شود، مگر در مواردی که قوانین ۱۲ (اشتباهات) و ۱۴ (به‌جا)<sup>۱</sup> پیش‌بینی کرده است.

۱۱-۱-۷- بازیکنان گیرنده نباید زمین‌های خود را عوض کنند و فقط با زدن سرویس و کسب امتیاز این امر ممکن می‌شود.<sup>۲</sup>

۱۱-۲- ترتیب بازی و وضعیت قرارگرفتن در زمین‌ها :  
۱۱-۲-۱- بعد از زدن نوبتی سرویس، زدن شاتل توسط هریک از دو بازیکن اشکالی ندارد تا زمانی که رالی به پایان برسد.

۱۱-۲-۲- بعد از دریافت نوبتی سرویس، بازیکنان می‌توانند شاتل را در هر مکان طرف خود بزنند تا زمانی که رالی خاتمه یابد.<sup>۳</sup>

۱۱-۳- شمارش امتیازات :

۱۱-۳-۱- اگر از گیرنده‌ی سرویس خطایی سرزند و یا شاتل در زمین او فرود آید زنده‌ی سرویس یک امتیاز به‌دست می‌آورد. سپس زنده‌ی سرویس از زمین دیگر سرویس خواهد زد.  
۱۱-۳-۲- بعد از برگشت سرویس، بازیکنان می‌توانند در هر جای زمین خود به شاتل ضربه بزنند.

۱۱-۴- سرویس - در هر گیم حق زدن سرویس به‌صورت متناوب :

۱۱-۴-۱- از اولین زنده‌ی سرویس گیم که سرویس را از سمت راست شروع کرده است.

۱۱-۴-۲- به یار اولین گیرنده‌ی سرویس منتقل می‌شود، یعنی سرویس باید از زمین سمت چپ زده شود.

۱۱-۴-۳- از بازیکن طرف اولین زنده‌ی سرویس که مطابق امتیاز خود در زمین مربوط ایستاده است (قانون ۱۱-۱)

۱۱-۴-۴- به بازیکن طرف اولین گیرنده‌ی سرویس که طبق امتیاز خود در زمین مربوط ایستاده است، منتقل می‌شود (قانون ۱۱-۱ و غیره).

۱۱-۵- هیچ بازیکنی نباید خارج از نوبت قانونی سرویس بزند یا دریافت نماید، یا دو سرویس متوالی را بزند یا دریافت نماید؛ به جز موارد پیش‌بینی شده در قوانین ۱۲ (اشتباهات) و ۱۴ (به‌جا) توجه: اگر در بازی دونفره اشتباه جابه‌جایی روی دهد، اشتباه باید اصلاح شود، بدون این که تغییری در امتیازات داده شود.

۱۱-۶- هریک از بازیکنان برنده و یا بازنده، در گیم بعد می‌توانند اولین زننده و یا اولین گیرنده باشند.

### قانون دوازدهم

#### اشتباهات محوطه‌ی سرویس:

۱۲-۱- این اشتباهات منجر به از دست‌دادن سرویس یا امتیاز نمی‌شود و هنگامی رخ می‌دهد که بازیکن :

۱۲-۱-۱- خارج از نوبت خود سرویس زده باشد.

۱۲-۱-۲- اشتباهاً از سمت دیگر زمین، سرویس زده باشد.

۱۲-۱-۳- به طور اشتباه در سمت دیگر زمین برای دریافت سرویس بایستد و سرویس زده شود.

چنانچه به دلیل وجود اشتباه در محوطه سرویس «به‌جا» داده شود، با اصلاح اشتباه، سرویس تکرار می‌شود.

یادآوری: قبل از زدن سرویس، داور باید درست ایستادن زننده و گیرنده‌ی سرویس را در نظر داشته باشد.

### قانون سیزدهم

#### خطاها:

هریک از موارد زیر خطاست و منجر به از دست‌دادن سرویس یا امتیاز می‌گردد :

۱۳-۱- چنانچه سرویس صحیح زده نشود (ماده‌ی ۹-۱) و یا آن‌چه در مواد (۹-۳) و (۱۱-۲) ذکر شده، صورت پذیرد.

۱۳-۲- اگر شاتل به هنگام بازی :

۱۳-۲-۱- خارج از محوطه‌ی زمین بازی فرود آید (داخل زمین و یا روی خطوط زمین بازی فرود نیاید).

۱۳-۲-۲- از داخل و یا زیر تور عبور کند.

۱۳-۲-۳- از روی تور عبور نکند.

<sup>۱</sup>-Let

<sup>۲</sup>- قانوناً بازیکنان با کسب امتیاز می‌توانند میدان‌های چپ و راست را عوض کنند.

<sup>۳</sup>- قانون قرارگرفتن زننده و گیرنده سرویس فقط در زمان اجرای سرویس است (فقط ضربه‌ی اول) و پس از آن بدون محدودیت می‌توان ضربه زد.

۱۳-۲-۴- با سقف یا دیوارهای اطراف زمین تماس پیدا کند.

۱۳-۲-۵- با بدن یا لباس بازیکن تماس پیدا کند.  
۱۳-۲-۶- با هر شیئی یا فردی در اطراف زمین برخورد نماید (در مورد اصابت شاتل با موانع، با توجه به وضعیت ساختمان سالن بازی و مطابق شرایط خاص هر منطقه، تشکیلات محلی براساس حق ویژه خود می تواند در این مورد قوانین منطقه ای خاص تدوین نماید).

۱۳-۳- اگر در جریان بازی محل برخورد راکت با شاتل در زمین بازیکنی که ضربه می زند نباشد و در فضای حریف باشد (پس از زدن ضربه، ادامه ی حرکت راکت از زمین خود به فضای زمین حریف اشکالی ندارد).

۱۳-۴- زمانی که شاتل در جریان بازی است، اگر بازیکن :  
۱۳-۴-۱- با راکت، بدن یا لباس خود، با تور و نگهدارنده های تور برخورد نماید.

۱۳-۴-۲- تجاوز راکت و بدن بازیکن از بالای تور به درون زمین حریف به استثنای آنچه در ماده ی ۱۳-۳ پیش بینی شده است.

۱۳-۴-۳- با راکت یا بدن خود، از زیر تور به زمین حریف تجاوز کند و مانع ضربه زدن و یا باعث انحراف توجه او شود.  
۱۳-۴-۴- اگر شاتل روی تور باشد و حریف قصد ضربه زدن داشته باشد ولی مانع ضربه زدن او شود.

۱۳-۵- اگر بازیکن عمداً تمرکز حریف خود را به هم بزند مانند ایجاد سروصدا و یا حرکات غیرعادی و خصمانه و نظایر این ها.

۱۳-۶- اگر شاتل در جریان بازی :

۱۳-۶-۱- به وسیله ی راکت بازیکن با کمی مکث، ضربه زده شود (حمل شود).

۱۳-۶-۲- به وسیله بازیکن دو ضربه ی متوالی و مجزا به شاتل وارد شود.

۱۳-۶-۳- به وسیله ی بازیکن و هم بازی او دو ضربه ی

مجزا و متوالی زده شود.

۱۳-۶-۴- پس از برخورد راکت بازیکن، شاتل به قسمت عقب زمین همان بازیکن ادامه ی حرکت دهد.

۱۳-۷- اگر بازیکن مرتکب خلاف شود و آن را تکرار نماید و سماجت ورزد. (به قانون ۱۶ رجوع شود).

۱۳-۸- اگر شاتل در زمان زدن سرویس روی تور و یا بعد از عبور از آن در فضای زمین حریف به تور گیر کند.

### قانون چهاردهم

به جا:

۱۴-۱- «به جا»، برای نگه داشتن بازی، از سوی داور و در صورت نبودن داور از سوی بازیکن اعلام می شود («به جا»، یعنی تکرار مجدد سرویس بدون تغییر در امتیازات).

۱۴-۲- برای هر اتفاق پیش بینی نشده و یا تصادفی، «به جا» داده می شود.

۱۴-۳- اگر شاتل روی تور در حال صعود و یا در حال نزول (از طرف دیگر) به تور گیر کند و به حالت آویزان قرار گیرد، «به جا» داده می شود، به جز هنگام سرویس.

۱۴-۴- اگر زننده و گیرنده ی سرویس با هم و به طور هم زمان در هنگام سرویس مرتکب خطا شوند «به جا» اعلام می گردد.

۱۴-۵- اگر زننده ی سرویس قبل از آن که گیرنده ی سرویس آماده دریافت باشد اقدام به زدن سرویس نماید، «به جا» داده می شود.

۱۴-۶- اگر در جریان بازی شاتل بشکند و پایه ی (سر) آن به طور کامل از بقیه قسمت های شاتل جدا شود «به جا» اعلام می گردد.

۱۴-۷- اگر داور خطا محل فرود شاتل را ندیده باشد و نتواند تصمیم بگیرد «به جا» داده می شود.

۱۴-۸- اگر «به جا» داده شود بازی بدون افزایش امتیاز ادامه می یابد و بازیکنی که زننده ی سرویس بوده است مجدداً سرویس می زند (به جز مورد پیش بینی شده در قانون ۱۲).

## قانون پانزدهم

### شاتل خارج از جریان بازی:

شاتل، زمانی در جریان بازی نخواهد بود (به اصطلاح

مرده است) که :

۱۵-۱ پس از برخورد با تور به آن بچسبد و یا به حالت

آویزان روی تور باقی بماند.

۱۵-۲ به تور یا پایه‌های تور برخورد کند و در حال

فرود بر روی زمین بازیکنی باشد که خود اقدام به زدن ضربه نموده است.

۱۵-۳ با سطح زمین بازی تماس پیدا کند.

۱۵-۴ خطا و یا «به‌جا» اعلام شده باشد.

## قانون شانزدهم

### تداوم بازی، رفتار ناشایست، مجازات:

۱۶-۱ بازی باید به‌طور مداوم از شروع اولین سرویس

تا پایان مسابقه ادامه یابد، به‌جز در موارد مجاز که در قوانین

۱۶-۲ (استراحت‌ها) و ۱۶-۳ (تعویق) پیش‌بینی شده است.

۱۶-۲ زمان استراحت :

۱۶-۲-۱ در هر گیم وقتی امتیاز به ۱۱ می‌رسد یک

استراحت فنی، که حداکثر ۶۰ ثانیه است، داده می‌شود.

۱۶-۲-۲ بین گیم اول و دوم و یا بین گیم دوم و سوم

حداکثر ۱۲۰ ثانیه وقت استراحت وجود دارد، که در تمام مسابقات رعایت می‌شود.

یادآوری: برای مسابقاتی که تحت پوشش تلویزیون‌اند

ممکن است سرداور تصمیم بگیرد که زمان‌های استراحت الزاماً به‌طور کامل اجرا شود.

۱۶-۳ تعویق بازی :

۱۶-۳-۱ به ضرورت و برحسب شرایطی که خارج از

کنترل باشد داور می‌تواند بازی را به مدت زمان ضروری به حالت تعلیق درآورد.

۱۶-۳-۲ تحت شرایط خاص، سرداور ممکن است

تعویق بازی را از داور درخواست نماید.

۱۶-۳-۳ در شرایط تعویق بازی، ادامه ی بازی براساس

## امتیازات قبل از توقف بازی است.

۱۶-۴ تأخیر در بازی :

۱۶-۴-۱ تحت هیچ شرایطی بازی نباید برای استراحت،

تجدید قوا، راهنمایی و نفس‌گیری بازیکن به تأخیر بیفتد.

۱۶-۴-۲ داور تنها مرجع تصمیم‌گیری جهت تعویق

بازی است.

۱۶-۵ راهنمایی و ترک زمین :

۱۶-۵-۱ علاوه بر زمان‌های استراحت و تعلیق بازی،

در شرایطی که شاتل در جریان بازی نیست بازیکن اجازه‌ی

دریافت راهنمایی از خارج زمین را دارد.

۱۶-۵-۲ بازیکن بدون اجازه‌ی داور حق خروج از

زمین را ندارد.

۱۶-۶ بازیکن نباید :

۱۶-۶-۱ عمداً موجب تأخیر یا توقف بازی شود.

۱۶-۶-۲ مرتکب رفتاری ناشایست (حتی پیش‌بینی

نشده در قوانین مدون بدمیتون) شود، یا با ایجاد تغییر در حالت

شاتل و یا وارد کردن خسارت موجب تغییر در سرعت و پرواز آن شود.

۱۶-۶-۳ رفتار خصمانه و اهانت‌آمیز داشته باشد.

۱۶-۶-۴ بازیکن به سبب رفتار ناشایست (حتی پیش‌بینی

نشده در قوانین بدمیتون) مسئول است و خطاکار محسوب می‌شود.

۱۶-۷ داور موظف است در صورت نقض قوانین

۱۶-۴ و ۱۶-۵ و ۱۶-۶ به ترتیب زیر عمل نماید :

۱۶-۷-۱ به طرفی که مرتکب رفتار ناشایست شده است

اخطار بدهد.

۱۶-۷-۲ خطای طرف متخلف را، که قبلاً به او اخطار

داده است، اعلام نماید. داور می‌تواند با خطای اول بازیکن سرداور را نیز مطلع نماید.

۱۶-۷-۳ در صورت تداوم رفتار ناشایست و یا ارتکاب

رفتار شنیع و بسیار زشت یا نقض قانون ۱۶-۲ (زمان استراحت)

بی‌درنگ به سرداور گزارش دهد. زیرا سرداور تنها مرجع قانونی

سلب صلاحیت بازیکن خاطی است (ادامه ی بازی و یا اخراج).  
قانون هفدهم

### مسئولان و وظایف آن‌ها:

۱-۱۷- سرداور، بالاترین مقام مسئول در بازی‌ها و رویدادهایی است که در یک مسابقه رخ می‌دهد و بازی قسمتی از آن است.

۲-۱۷- داور تعیین شده برای بازی، مسئول قضاوت بازی و کنترل زمین و اطراف آن است و باید گزارش خود را به سرداور ارائه دهد.

۳-۱۷- اگر زنده‌ی سرویس به هنگام اجرای سرویس مرتکب خطا شود، داور سرویس آن را اعلام می‌نماید (قانون ۹).

۴-۱۷- داور خط موظف است داخل یا خارج بودن شاتل را نسبت به خطوط زمین، مشخص و اعلام نماید.

۵-۱۷- تصمیم هر مسئول در حیطه‌ی وظایف خود، نهایی خواهد بود.

۶-۱۷- داور باید :

۱-۶-۱۷- حامی و مجری قوانین بدمینتون باشد و اگر «خطا» یا «به‌جا» رخ دهد آن را اعلام نماید.

۲-۶-۱۷- در صورت وقوع اعتراض و پیش‌آمدن بحث، قبل از این‌که سرویس بعدی زده شود تصمیم نهایی خود را اعلام نماید.

۳-۶-۱۷- مطمئن شود که بازیکنان و تماشاچیان در جریان پیشرفت بازی قرار گرفته‌اند.

۴-۶-۱۷- در انتخاب یا تعویض داوران خط و سرویس با سرداور مشورت نماید.

۵-۶-۱۷- در صورت تعیین نشدن سایر مسئولان بازی، وظایف آن‌ها را به عهده بگیرد.

۶-۶-۱۷- در صورت ناتوانی مسئول تعیین شده از اظهار نظر و نمایش علامت ندیدن، به جای او اعلام رأی نماید و یا این‌که «به‌جا» بدهد.

۷-۶-۱۷- کلیه‌ی مسائل مربوط به قانون ۱۶ را ثبت و به سرداور گزارش نماید.

۸-۶-۱۷- فقط اعتراضات مربوط به قوانین بازی را به سرداور گزارش دهد (این امر قبل از زدن سرویس بعدی و یا در پایان

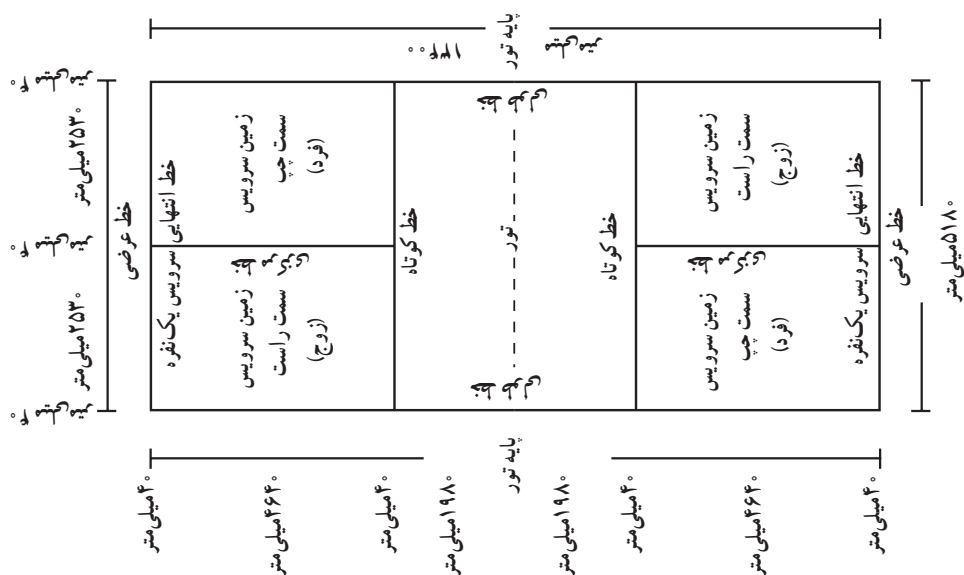
گیم، قبل از این‌که طرف معترض، زمین را ترک کند، اجرا می‌شود).

### خودآزمایی

- ۱- اندازه‌ی پایه‌ها و ارتفاع تور بدمینتون را بیان نمایید.
- ۲- نحوه‌ی قرعه و شروع بازی بدمینتون را توضیح دهید.
- ۳- خطاهای زنده و گیرنده سرویس را بیان نمایید.
- ۴- شمارش و اجرای بازی یک‌نفره را توضیح دهید.
- ۵- شمارش و اجرای بازی دونفره را شرح دهید.
- ۶- اشتباهات در منطقه سرویس را ذکر کنید.
- ۷- در مورد چگونگی عبور راکت از روی تور توضیح لازم را بدهید.
- ۸- موارد اعلام به‌جا را بیان نمایید.
- ۹- به تعلیق درآوردن بازی به عهده چه کسی است؟ موارد ضروری آن را بیان کنید.

## ضمیمه ۱

- ۱- چنانچه استقرار پایه‌ها، بر روی خطوط طولی زمین بازی میسر نباشد باید روشی برای نشان دادن خطوط کناری زیر تور به کار برد تا عرض زمین مشخص شود. به عنوان نمونه، استفاده از پایه‌های باریک‌تر و یا نوار پارچه‌ای به عرض ۴ سانتی‌متر بر روی تور و عمود بر خطوط طولی زمین، این امر را میسر می‌سازد.
- ۲- در صورت کم بود فضا برای خط‌کشی زمین دونفره می‌توان فقط زمین یک‌نفره را رسم نمود و پایه‌ها و یا نوارهای پارچه‌ای جایگزین آن‌ها را روی خطوط جانبی نصب کرد (شکل ۱۲-۱۷).



شکل ۱۲-۱۷- زمین یک‌نفره

- ۳- با توافق قبلی می‌توان مسابقه را در یک گیم ۲۱ امتیازی اجرا کرد. در این حالت، زمین بازیکنان در امتیاز ۱۱ عوض می‌شود.

[illegible]





ب: نمونه‌ی ارزش‌یابی انفرادی درس بدمیتون

به نام خدا  
درس بدمیتون

سال تحصیلی:  
نام مدرس:

تاریخ اجرای آزمون:

نام هنرستان:

رشته‌ی تربیت بدنی  
نام و نام خانوادگی:

ملاحظات	جمع نمرات کسب شده	ضربات						انواع سرویس			کار با (حرکت در زمین)	راکت‌گیری	مهارت‌ها اهداف
		درایو (۱)	انواع دفاع (۱/۵)	اسمش (۲)	آندره‌ند (۱/۵)	انواع دراب (۲)	فرورهند (۲)	انواع تاس (۲)	فرورهند (۲)	بلند (۱)	متوسط (۱)	کوتاه (۱)	
	الف:												الف: اجرای مهارت‌ها در حد مطلوب (۱۵ نمره)
	ب:	توجه به چگونگی مهارت‌های فراگیرنده در جریان بازی											ب: اجرای مهارت‌ها در شرایط بازی (۳ نمره)
	ج:	توجه به چگونگی حضور و فعالیت فراگیرنده در تمرینات											ج: حضور فعال در تمرینات (۲ نمره)
		مجموع نمرات قسمت‌های الف، ب و ج											جمع کل نمره‌ی فراگیرنده

ج: نمونه‌ی ارزش‌یابی گروهی درس بدمینتون

سال تحصیلی:

نام مدرس:

تاریخ اجرای آزمون:

نام هنرستان:

رشته‌ی تربیت بدنی

به نام خدا  
درس بدمینتون

نام و نام خانوادگی	انواع تاس بک‌هند (۲)	انواع بک‌هند دراپ (۲)	ضربه‌ی بالای شانه (۱)	ضربه‌ی اطراف سر (۱)	ضربات کات (دراپ) (۲)	ضربات جلوی تور (۳)	تکنیک دو حرکتی (۱)	بازی یک نفره و اصول آن (۲)	بازی دو نفره و اصول (۲)	قوانین و مقررات (۲)	حضور فعال در تمرینات (۲)	جمع نمرات کسب شده	تاریخ
													اجرای مهارت‌ها در حد مطلوب (۲۰ نمره)



د: نمونه‌ی ارزش‌یابی انفرادی درس بدمینتون

به نام خدا

درس بدمینتون

سال تحصیلی:

نام مدرس:

تاریخ اجرای آزمون:

نام هنرستان:

رشته‌ی تربیت بدنی  
نام و نام خانوادگی:

ملاحظات	جمع نمرات کسب شده	قوانین و مقررات ۲ نمره	تکنیک دو حرکتی ۱ نمره	ضربات جلوی تور ۳ نمره	ضربات کات (در اب) ۲ نمره	ضربه‌ی اطراف سر ۱ نمره	ضربه‌ی بالای شانه ۱ نمره	انواع در اب یک نمره	انواع تاس یک نمره	مهارت‌ها / اهداف
	الف:									الف: اجرای مهارت‌ها در حدّ مطلوب (۴ نمره)
	ب:									ب: بازی یک نفره (۲ نمره)
	ج:									ج: بازی دو نفره (۲ نمره)
	د:									د: حضور فعال در تمرینات (۲ نمره)
										جمع کل نمره‌ی فراگیرنده

مجموع نمرات قسمت‌های الف، ب، ج و د

## یادآوری:

۱- مدرسان محترم می‌توانند نمونه‌های ارزش‌یابی را با توجه به پیشرفت فراگیرندگان کلاس، از نظر مهارتی و متناسب با اهداف خود، تغییر دهند.

۲- برای صرفه‌جویی در همه‌ی موارد می‌توان از نمونه‌های گروهی استفاده نمود.

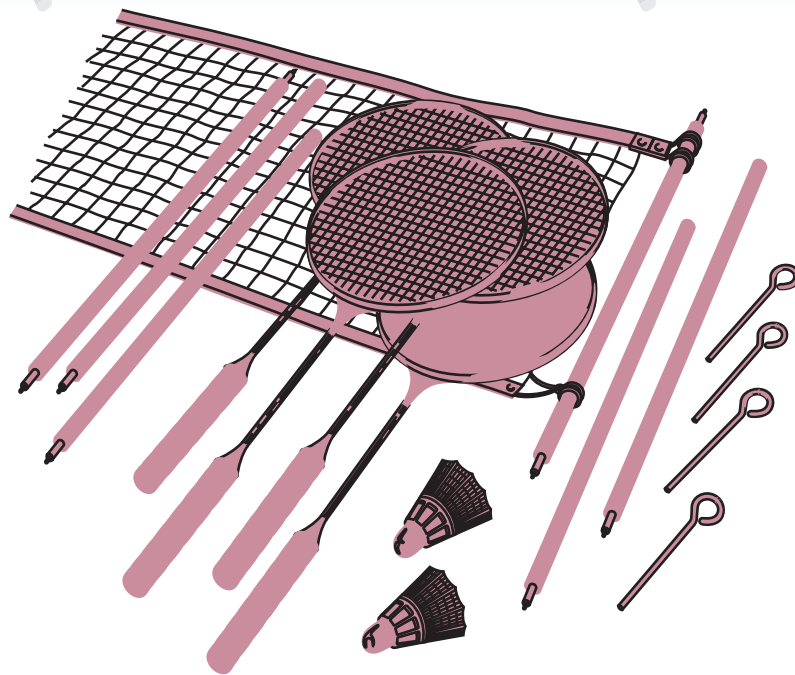
۳- منظور از انواع تاس، حالت حمله‌ای و دفاعی و

منظور از انواع دراپ، حالت سریع و آهسته و ..... است.

۴- در قسمت ملاحظات نمونه‌ی انفرادی می‌توان تاریخ

اجرای آزمون‌های هر دانش‌آموز را ثبت نمود و پیشرفت مهارتی

و فردی فراگیرنده را یادداشت کرد و در نظر گرفت.



## منابع

- ۱- آریا جمشید، آموزش بدمینتون، انتشارات مدرسه‌ی عالی ورزش، ۱۳۵۵.
- ۲- یآوری، منوچهر. اصول علمی آموزش بدمینتون، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۱.
- ۳- یزدان‌پناه، غلامحسین. آموزش بدمینتون، انتشارات دانشگاه باهنر کرمان، ۱۳۶۸.
- ۴- یزدان‌پناه، غلامحسین. تکنیک‌ها و تاکتیک‌های بدمینتون، ناحیه‌ی سه آموزش و پرورش اصفهان، ۱۳۶۴.
- ۵- مقررات داوری، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران.
- ۶- Pro. Charoen Wattanasin. Badminton Simpleway, 1990.
- ۷- Pat Davis. Badminton Practical Guide, 1988.
- ۸- Peter Roper. Badminton, the Skills of the Game, 1988.
- ۹- Dhanani Zip. Coaching Creed. Canada news letter inc, 1989

