

# آشنایی با تکنیک های 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 بدمینتون 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 ۱-۱۱).

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

در بدمینتون 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 زنده‌ی 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

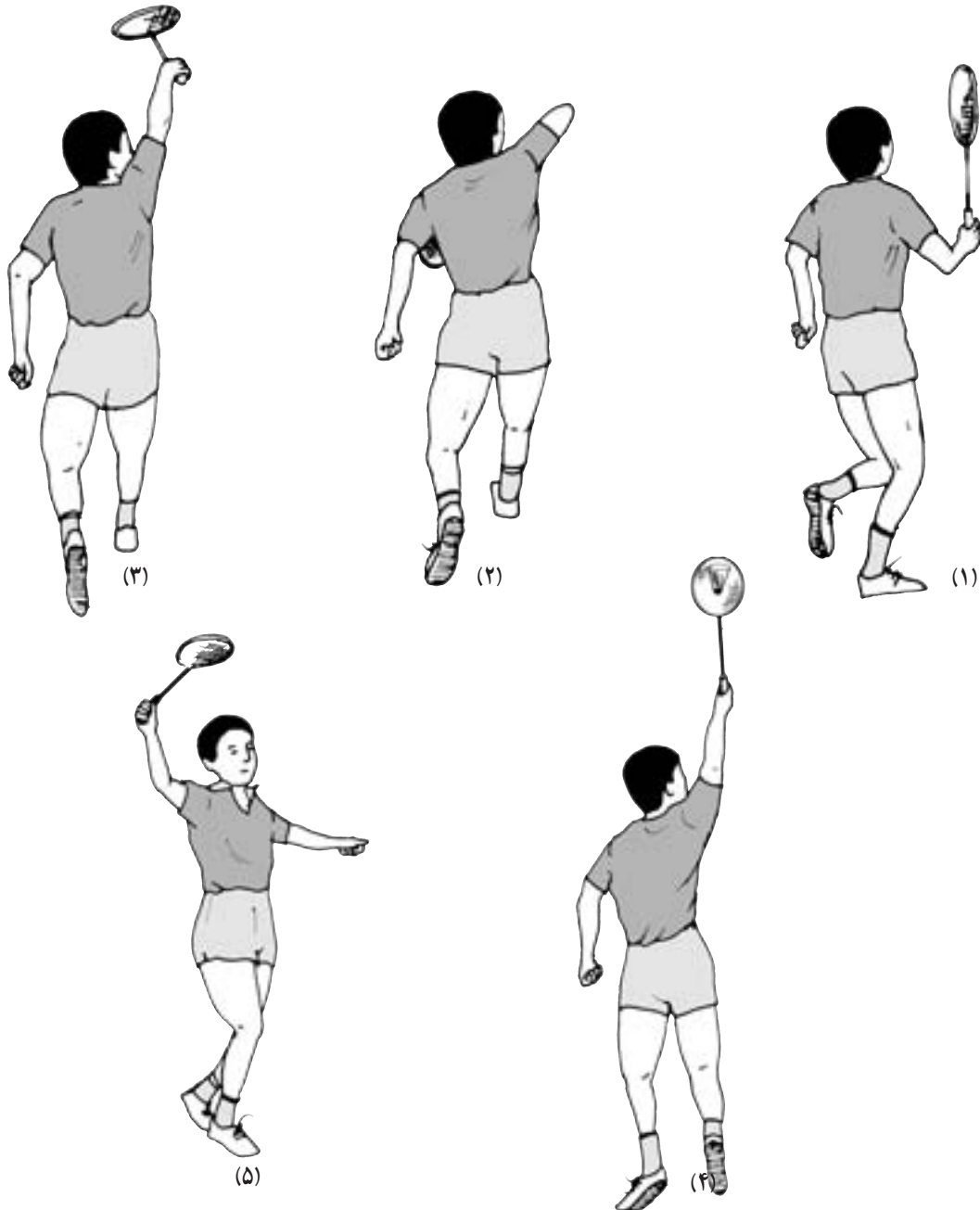
ضربه‌ی (تاس بک هند)، ضربه‌ای است که از سمت دست بدون راکت بازیکن زده می شود و مخصوص بازی های یک نفره است. در لحظه‌ی زدن ضربه، صورت و بدن بازیکن تقریباً پشت به تور قرار می گیرد و پاها به طرف گوشه‌ی بک هند به شکلی هستند

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)

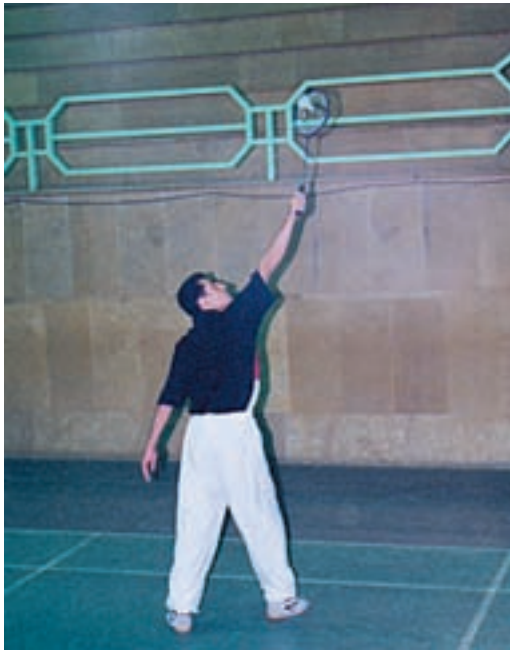


(۵)



(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 دست 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 به‌وسیله‌ی 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 آن‌قدر 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

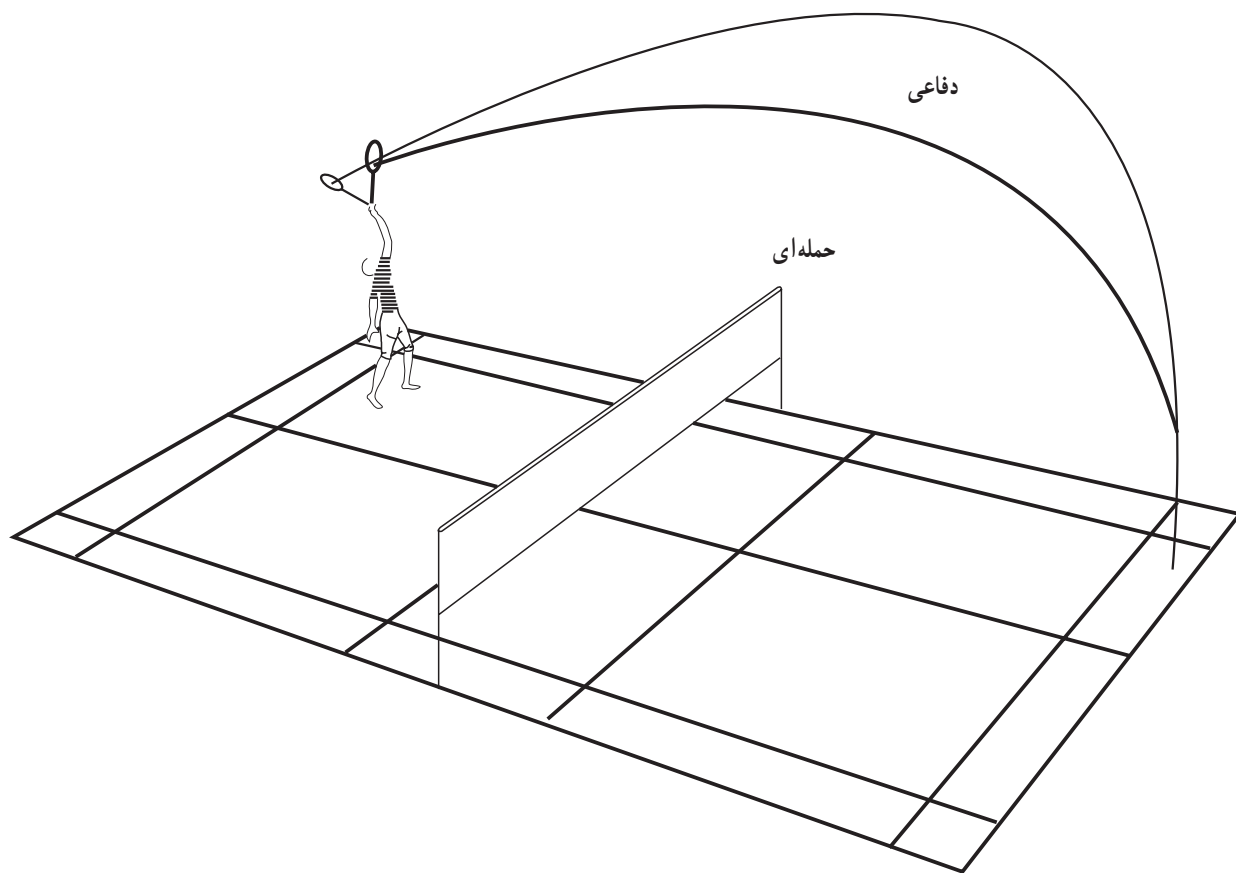
۱۳- در این ضربه حالت میچ زدن فقط شامل پایین و بالا نیست بلکه یک حرکت مخالف و موافق عقربه‌های ساعت نیز توسط میچ اجرا می‌شود.

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

خواهد بود.

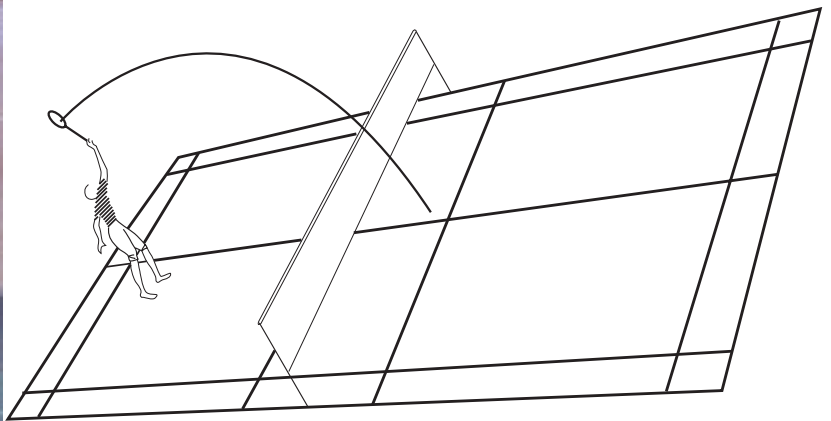
این نوع دراپ را نیز مانند دراپ فورهند می‌توان به صورت آهسته و یا سریع زد.

**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).

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





شکل ۱۰-۱۱- دراپ بک‌هند آهسته

راکت کاملاً متمایل به جلو باشد. 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).

ب- دراپ سریع (تند): به این دراپ، تیز هم می‌گویند. 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



(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 ۱۱-۱۲).



(۱)



(۲)

شکل ۱۱-۱۲- 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 به روش‌های زیر به وجود می‌آید:
  - الف- بالاترین حالت فریب را با تأکید روی سرعت و قدرت گردش و چرخش مچ به وجود 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 به اندازه‌ی 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 این‌که 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 میج زدن قوی میسر است و باید میج 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 میج 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، به‌صورتی 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 به‌طور 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 میج دست اجرا می‌شود. هر چند عمل میج محدود است ولی باید از توانایی موجود میج 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 میج 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 ۱۱-۱۵).



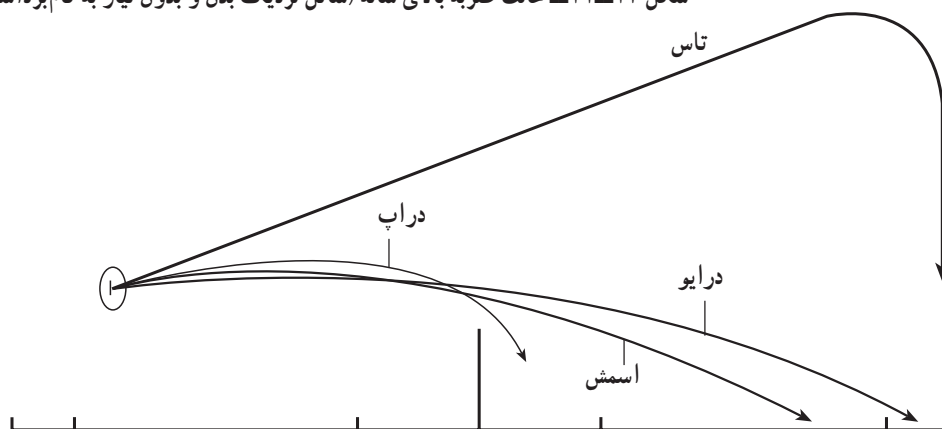
(۲)



(۱)

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

شکل ۱۱-۱۵- 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 جای گزین کردن این ضربه به جای بک هند، 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 ۹۰ 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 به خصوص برای ضربات اسمش کم‌تر می‌شود (شکل ۱۶-۱۱).

به صورت فورهند زده می‌شود. این ضربه از همان محل ضربات بک هند زده می‌شود و اکثریت بازیکنان تمایل دارند به جای ضربات مختلف بک هند از این ضربه استفاده نمایند.

علت تمایل استفاده از ضربه‌ی اطراف سر به جای بک هند:

- ۱- مانند ضربات فورهند اجرا می‌شود و از قدرت و شدت بیش‌تری نسبت به ضربات بک هند برخوردار است.
- ۲- بازیکنان به آسانی 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 ۹۰ 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)

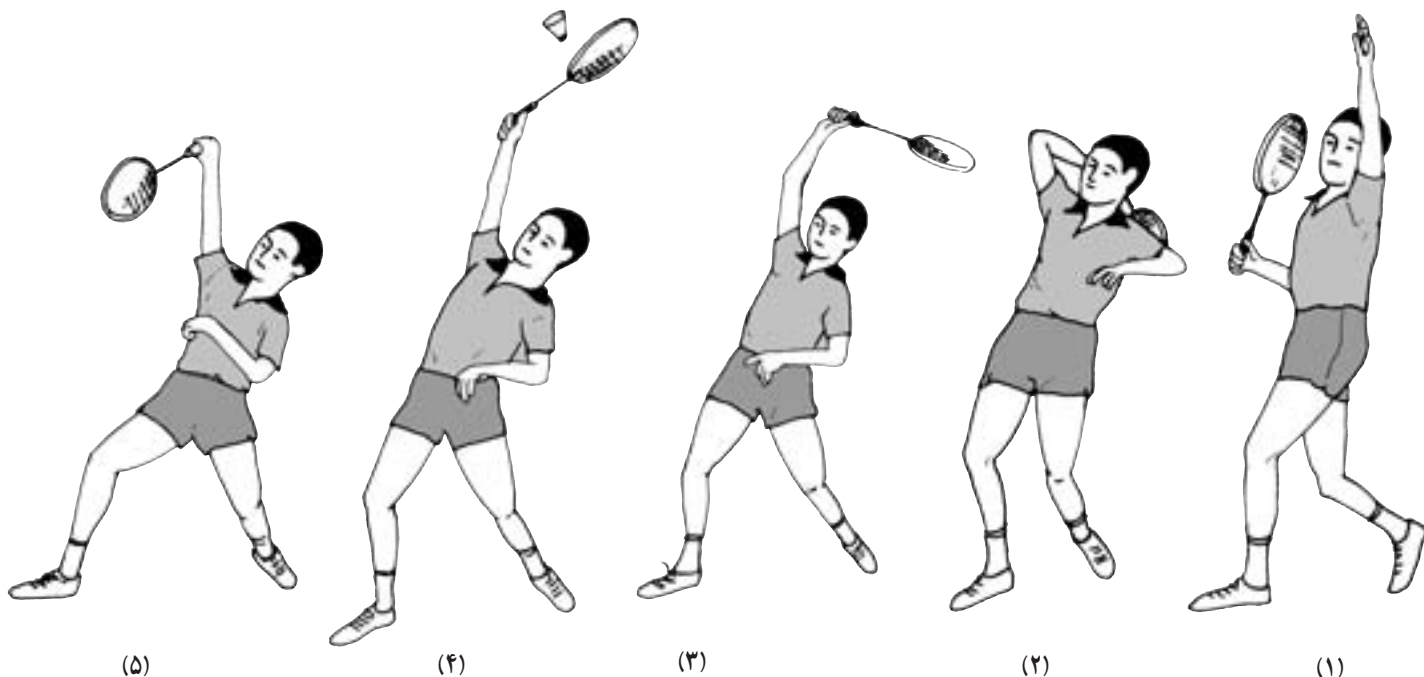


(۴)



(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 به‌طور 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.

به‌طور 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 امکان‌پذیر است و بازیکنان می‌توانند با توجه به شرایط تکنیکی و تاکتیکی خود و حریف در صورت لزوم، به موقع از آن استفاده کنند. برای به‌وجود 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

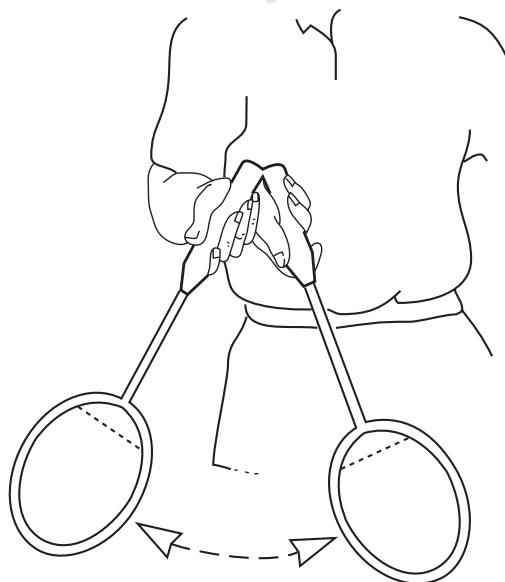
۴- Sliced serves

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 ۲-۱۲).



شکل ۲-۱۲- 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 ۱-۱۲- 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).

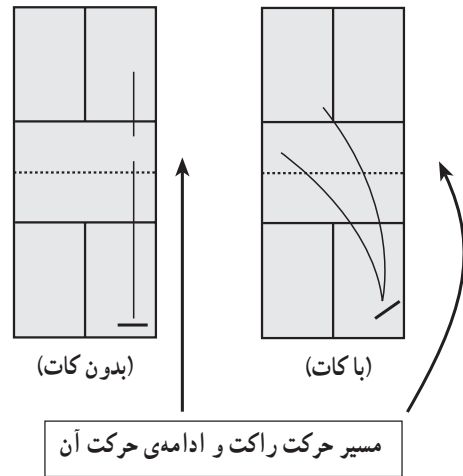
بیش‌ترین اثر کات زمانی خواهد بود که با عمل راکت، مسیر پرواز ضربات به سمت پایین جهت داده شود.

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).

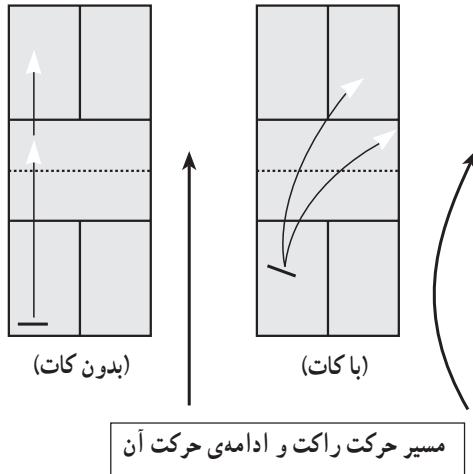


شکل ۳-۱۲- مقایسه‌ی مسیر حرکت راکت و ادامه‌ی آن و مسیر پرواز شاتل در ضربات کات‌دار و بدون کات

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

### 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.



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

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. به‌علاوه 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. زنده‌ی 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.

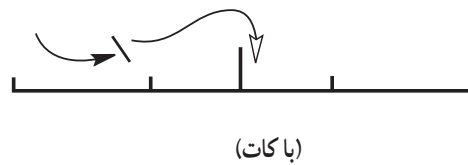
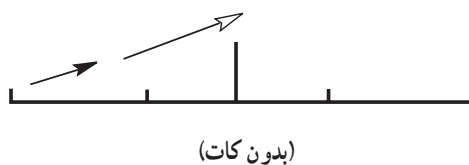
در بدمیتون این عمل از زیردست و یا سطح شانه اجرا می‌شود اما نوع بالای دست<sup>۳</sup> و ضربات مشابه آن در بازی‌های تنیس و پینگ‌پنگ به کار برده می‌شود. نتیجه‌ی عمل کات رو، ایجاد پیچ در پرواز شاتل است که موجب می‌شود ضمن عبور آن از تور، به تندی به طرف پایین هدایت شود (شکل‌های

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.

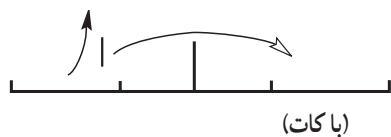
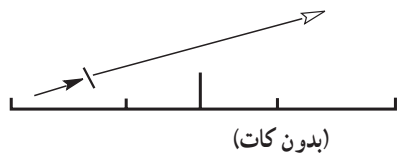
**۲- کات رو<sup>۲</sup>:** این ضربه هم یک ضربه‌ی دفاعی است و زمانی استفاده می‌شود که ضربات اسمش حریف حالت افقی

۱- Under cutting

۲- Top - slicing (cutting)

۳- Overhand

روبه روی اسمش زنده قرار می گیرد. آرنج دست راکت دار بالاست 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 ۱۲-۱۰ و ۱۲-۱۱).

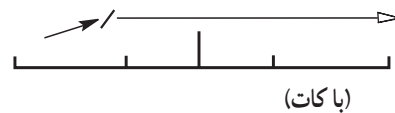
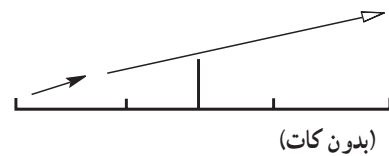


شکل ۱۰-۱۲ مسیر حرکت راکت و شاتل در ضربات کات بالایی



شکل ۱۱-۱۲ حالت راکت در ضربه‌ی کات بالایی

۱۲-۸ و ۱۲-۹).



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



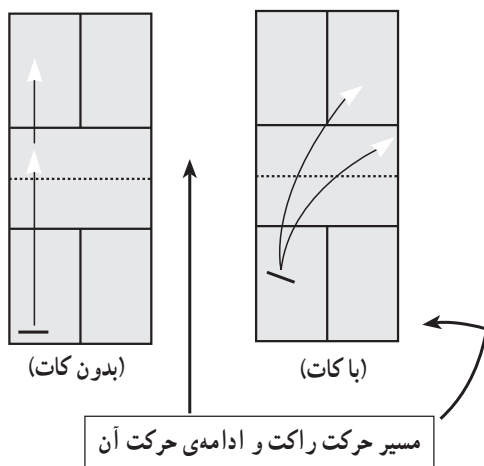
شکل ۹-۱۲ حالت راکت در ضربه‌ی کات رو

**۳- کات بالایی<sup>۱</sup>:** این ضربه نیز یک ضربه‌ی دفاعی است و نتایجی مشابه ضربه‌ی 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 میچ، 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 ۱۲-۱۲ و ۱۳-۱۲). 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 ۱۲-۱۲- مسیر حرکت راکت و شاتل در ضربات کات معکوس



(۲)



(۱)

شکل ۱۳-۱۲- 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، بر اساس 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 بیش‌نهاد 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 به‌حالت 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

بیش‌تر ضربات را باید با عمل هل دادن سریع دست و بدون زدن مچ به سمت پایین اجرا کرد.  
با اجرای اعمال فوق شاتل به سمت پایین و موافق دست راکت‌دار زده می‌شود و در منطقه‌ی مناسب جلوی تور فرود می‌آید. برای زدن ضربات دورتر از بدن باید با قدم گذاشتن به چپ و راست و بدون تغییر روش فوق اقدام کرد. شکل‌ها به‌طور واضح نشان‌دهنده‌ی روش زدن ضربات جلوی تور و حالت پاها و دست و راکت‌زننده است (شکل‌های ۱۵-۱۲). با استفاده از این تکنیک و تمرین آن، بازیکن قادر خواهد بود به شکلی ضربه بزند که شاتل با تندی به طرف پایین و مستقیم و یا با اندکی تغییر و دادن زاویه به صفحه‌ی راکت، به چپ و یا راست ارسال شود.



(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

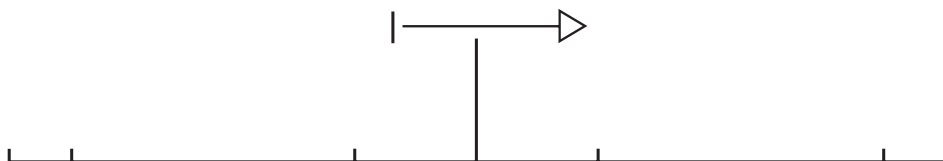


بالاست و با سرعت آماده‌ی دریافت هر پاسخی از جانب حریف خواهد بود.

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).

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 به طرف جلو کشیده شده است (هُل دادن شاتل)، برگشت سر راکت و میچ دست به طرف عقب به شما اطمینان می‌دهد که همیشه سر راکت



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

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

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

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



شکل ۱۷-۱۲- حالت راکت مرده

اگر شاتل از بازیکن دور باشد، بازیکن مجبور خواهد شد به طرفین 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 (شوکر) 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 گیرانه‌ی مچ دست که باعث می‌شود راکت با حالت ضربه به شاتل برخورد کند، شاتل با شیب و سرعت زیاد به پایین و جلوی تور زمین حریف فرود می‌آید. حالت کات موجب تحریک و تقویت حرکت مسیر پرواز شاتل به سمت پایین می‌شود (شکل ۲۰-۱۲).

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



(۱)



(۲)

شکل ۲۰-۱۲- ضربه‌ی جلوی تور جارویی (brush)

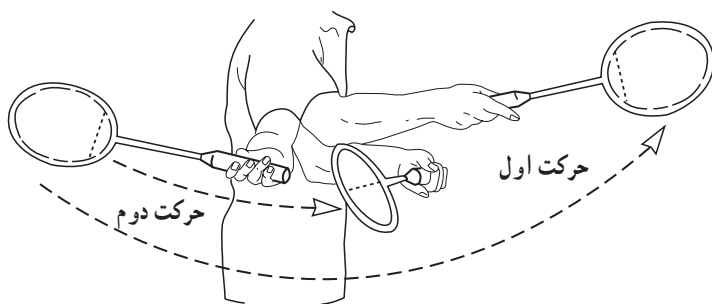
هدف این است که با این عمل یک حالت فریب و شک و تردید برای حریف به وجود آید و پیش‌بینی او اشتباه شود یعنی اینکه او در فکرش در انتظار ضربه‌ای باشد و در عمل، ضربه‌ی دیگری را مشاهده کند.

### تکنیک دو حرکتی<sup>۲</sup>

تقریباً در همه‌ی ضربات، به غیر از ضربه‌ی سرویس قبل از برخورد راکت به شاتل، می‌توان با دست عمل دو حرکتی را اجرا کرد.

حریف می شود (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 می شود، برای زدن ضربه‌ی درایو مستقیم، به طرف شاتل حرکت می دهد. اما قبل از برخورد راکت به شاتل حرکت را متوقف و مجدداً شروع می کند و به جای درایو مستقیم یک ضربه‌ی کوتاه و یا یک ضربه‌ی کج را روانه‌ی زمین حریف می کند (شکل ۲۲-۱۲).



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

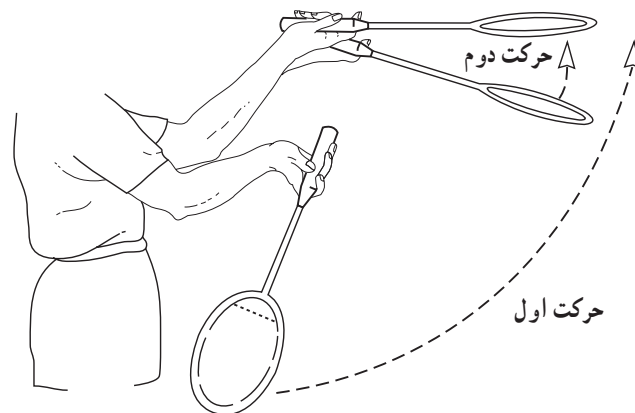
### تعقیب حرکت<sup>۱</sup>

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 می کند، مانند ضربات بک هند.

نکته‌ی مهم تر این است که ادامه ندادن به حرکت دست و راکت به دنبال ضربات پر قدرت، ممکن است منجر به آسیب اندام‌های درگیر نیز بشود.

به طور کلی، در همه‌ی ضربات بالای سر<sup>۲</sup>، نیاز به ادامه‌ی حرکت دست و راکت است، اما در تمام ضربات بک هند 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 می کند و با حرکت سریع دست خود نشان می دهد 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 می کند و پس از آن شاتل با یک ضربه‌ی کوتاه جلوی تور روانه‌ی زمین



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

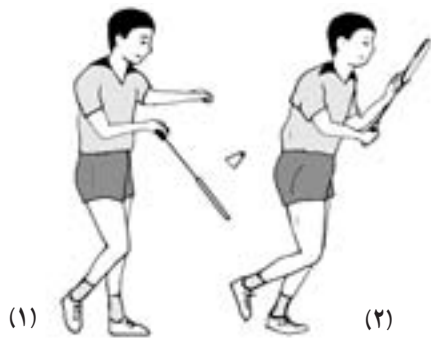
دو مثال بالا به عنوان نمونه ذکر شده است ولی از اصول آن می توان برای اکثر ضربات استفاده کرد. تعدادی از بازیکنان هم وجود دارند که بر اثر تمرین و تجربه قادرند حالت سه حرکتی را در بعضی از ضربات نیز اجرا کنند.

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

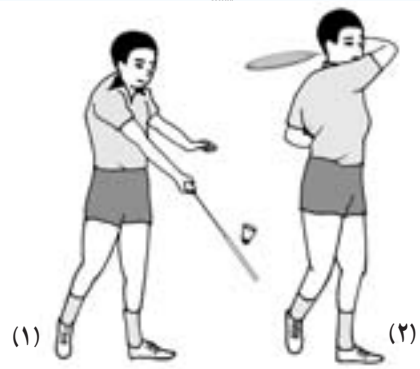
یادآوری مهم: بر طبق قوانین موجود بازی بدمینتون هرگونه عمل دو و یا چند حرکتی و یا تظاهر به آن‌ها در هنگام سرویس مجاز نبوده و خطاست.

۱- Followthrough

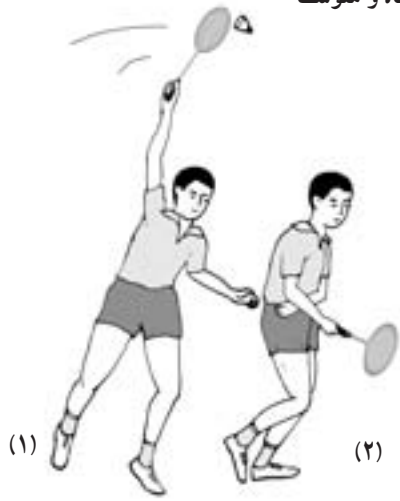
۲- Overhead



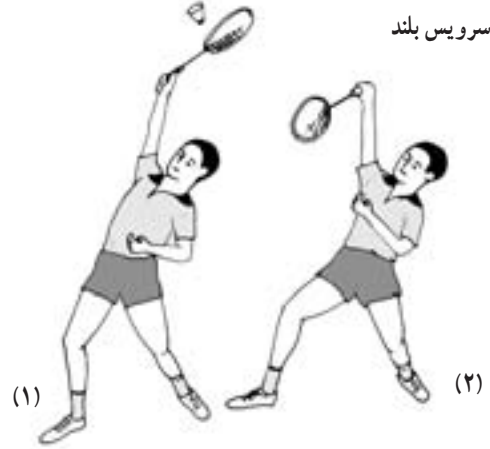
سرویس کوتاه و متوسط



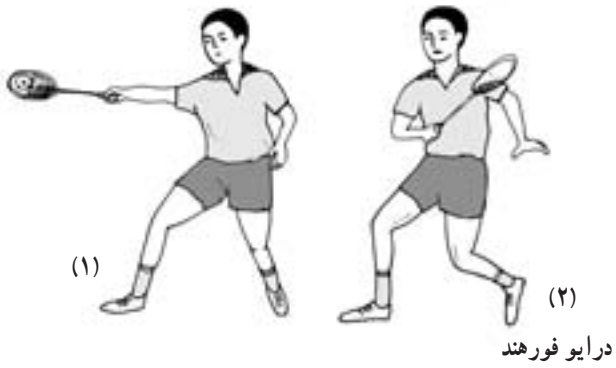
سرویس بلند



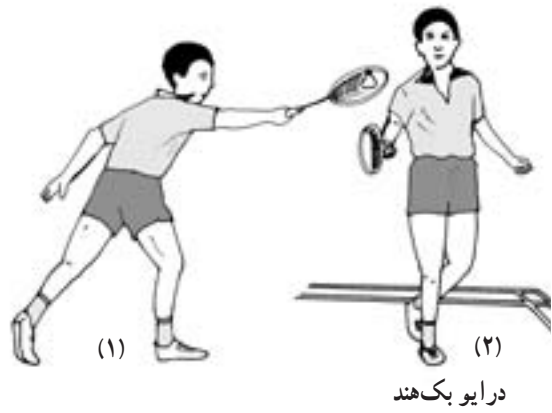
ضربات فورهند بالای سر (اورهند)



ضربات فورهند اطراف سر ارائه هد



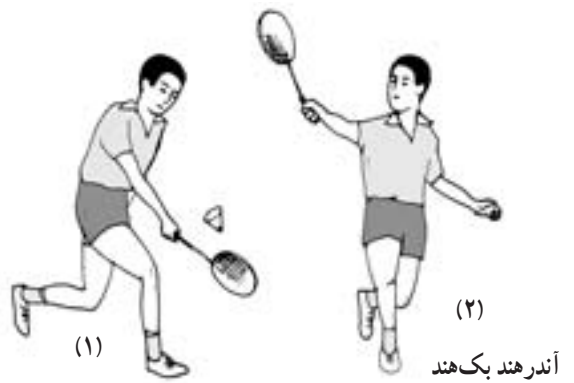
درایو فورهند



درایو بک هند



آندرهند فورهند

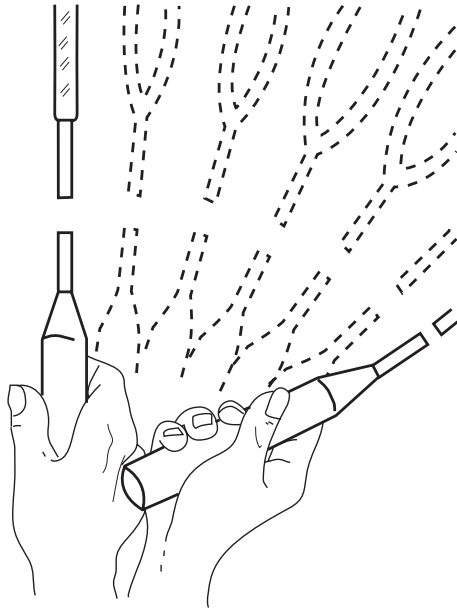


آندرهند بک هند

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

## عمل میچ

یا تغییر مسیر پرواز شاتل دارد (شکل ۲۴-۱۲).  
تذکر مهم: همه‌ی ضربات بدمینتون به استثنای سرویس را می‌توان با حالت پرش اجرا کرد. اما اصول گفته شده‌ی تکنیک‌ها، در ضربات پرشی هم باید رعایت شود.



شکل ۲۴-۱۲- سرعت حرکت سر راکت را نشان می‌دهد که توسط یک عمل میچ قوی ایجاد می‌شود.

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

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

حداکثر کارایی، زمانی به وجود می‌آید که راکت خیلی محکم گرفته نشده باشد و عضلات مربوط بی‌اندازه منقبض نباشند. قبل از برخورد راکت به شاتل، عضلات ساعد به سرعت منقبض می‌شوند. بنابراین، با یک حرکت مناسب میچ، نیرو در نقطه‌ی برخورد راکت و شاتل به سر راکت منتقل می‌شود. این عمل نباید با شدت زیاد اجرا شود بلکه یک انقباض طبیعی موجب یک پرتاب قوی دست راکت‌دار به نقطه‌ی برخورد با شاتل می‌شود.

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

## خودآزمایی

- ۱- سرویس ساده و معمولی با سرویس کات چه تفاوتی دارد؟ به‌طور عملی اجرا کنید.
- ۲- انواع ضربات زیردست کات را اجرا کنید.
- ۳- انواع ضربات جلوی تور را اجرا و تفاوت آن‌ها را بیان کنید.
- ۴- تکنیک دو حرکتی چگونه اجرا می‌شود؟ به‌طور عملی نمایش دهید.
- ۵- محاسن تعقیب و ادامه‌ی حرکت دست راکت‌دار را بیان و برای ضربه‌ی بالای سر و زیر دست آن را اجرا کنید.