

## مقدمه

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي صِحَّةً فِي الْجَسْمِ 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 روزه‌به‌روز 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 به درستی 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 آماده نسازد 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 تخدیر 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.

بدمیتون 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 بدمیتون، 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 کلیه‌ی 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 تمرین‌کننده یا مسابقه‌دهنده 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 شکستنی 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 بدمیتون 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.

بدمیتون 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، ت بایرن 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 بدمیتون 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 بدمیتون 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 بدمیتون شده‌ام. ورزشی را پیدا کرده‌ام که در حال حاضر دائماً توجه مردم پیش‌تری را به خود جلب کرده است.


ورزش دشواری که همه‌ی عضلات و مفاصل را به تحرک و 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.

بدمیتون، ورزشی زیبا و بسیار مهیج است ولی با بی‌انصافی همواره مورد تمسخر قرار می‌گیرد. بدمیتون، 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 بدمیتون را تشریح کرده باشد: «بازیکن بدمیتون احتیاج به تمرکز فکر یک شطرنج باز، واکنش سریع یک بازیکن تنیس روی میز، سرعت یک دوندگی سرعت، استقامت یک دوندگی یک کیلومتر، قدرت پرتاب یک پرتاب کننده‌ی 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 بدمیتون را ممتاز کرده است. مسابقات بدمیتون 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 بدمیتون 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 بدمیتون 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 بدمیتون، 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 بدمیتون 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 بدمیتون نشان می‌دهند. در آلمان بیش از ۱۵۰۰ تیم دانش‌آموزی وجود دارد و بیش از ۲۰۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر در مسابقات قهرمانی بدمیتون 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.