

## حالت ضربه زدن

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

- ۱ - حالت کامل ضربه زدن را تشریح نماید.
- ۲ - شیوه‌ی ضربه زدن را به‌طور کامل نمایش دهد.
- ۳ - تفاوت دو شیوه‌ی 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 بدمینتون

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

اصولاً در هر ورزشی از جمله بدمینتون 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 نتیجه‌ی مطلوب را به‌دست آورد. حالت ضربه زدن صحیح به دو شکل است :

۱- یک حالت آن است که قبل از زدن ضربه همه‌ی بدن را به طرف دست راکت‌دار و عقب برگرداند. در این وضعیت، پاها هم در حدود  $90^\circ$  درجه گردش می‌کنند و تقریباً حالت موازی آن‌ها و پنجه‌ها به طرف خطوط طولی زمین قرار می‌گیرد، به شکلی که سمت دیگر بدن (کنار بدن) روبه‌روی تور و زمین حریف قرار بگیرد. به این ترتیب صفحه‌ی راکت به طرف زمین مقابل و شاتل قرار می‌گیرد و بازیکن به راحتی می‌تواند ضربه بزند. در این صورت شدت ضربه به مراتب بیش‌تر از حالت‌های دیگر احساس می‌شود و در اوج است (شکل ۱-۵).

۲- حالت دیگر گرداندن بالاتنه و به‌خصوص بازو به اندازه‌ی تقریباً ربع دایره به طرف دست راکت‌دار است و پاها از بالاتنه خیلی کم تبعیت می‌کنند. با این عمل صفحه‌ی راکت روبه‌روی شاتل و زمین مقابل قرار می‌گیرد و به آسانی ضربه زده می‌شود.

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

**قدرت اصلی و اساسی ضربات از کجا ناشی می‌شود؟**  
 زدن ضربات بدمینتون مانند زدن ضربات در بازی‌های دیگر راکتی، مانند تنیس و اسکواش<sup>۱</sup> نیست، زیرا شاتل بدمینتون خیلی سبک‌تر 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 بدمینتون وجود دارد:

- ۱- نیروی حاصل از انتقال وزن بدن از عقب به جلو (از پای موافق به پای مخالف)، هم‌زمان با حرکت راکت؛
- ۲- نیروی حاصل از حرکت دست و بازو از عقب به جلو قبل از ضربه‌زدن؛
- ۳- و نیروی حاصل از بهره‌گرفتن مناسب و به موقع ضربه‌ی (شلاق) مچ دست.

برای زدن یک ضربه‌ی کامل، ابتدا باید حرکت و کار پاها درست باشد. در این مورد باید وزن بدن، قبل از ضربه‌زدن، روی پای موافق باشد و در لحظه‌ی ضربه‌زدن به‌طور 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 می‌آید و با ترکیب دو منبع دیگر، حداکثر تماس بین راکت و شاتل حاصل می‌گردد و باعث می‌شود که شاتل با دقت و قدرت بیش‌تری 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 بدمینتون، تماس کامل صفحه‌ی راکت با شاتل است. در لحظه‌ای که راکت به شاتل برخورد می‌کند سطح راکت نباید به هر طرف چرخانده شود، زیرا باعث کاهش قدرت ضربه می‌شود (شکل ۵-۳).

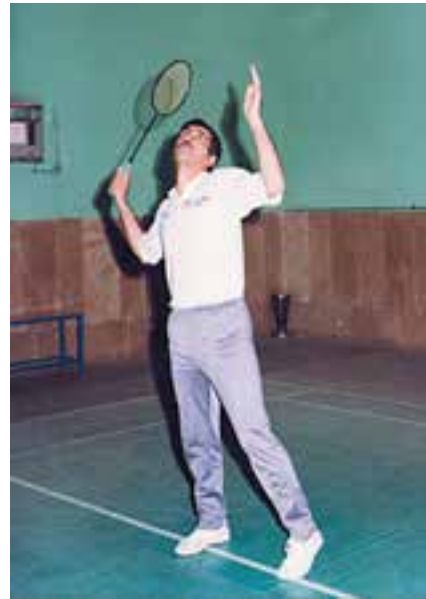


شکل ۵-۳- تماس کامل صفحه‌ی راکت با شاتل

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



(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 گردد.

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>۱</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

۳- Shaft

۲- Smash

۴- To rush



نماید و قبل از رسیدن شاتل به محل مورد نظر، 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 دشوارتری برای حریف فراهم می‌شود و وقت کافی بازیافت را به دست 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 به موقع در ضربه زدن، 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 نه تنها 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 بدمیتون به خصوص ضربه ی آبشار را می توان با پرش مناسب و هماهنگ زد تا بتوان شاتل را با سرعت بیش تری روانه زمین حریف نمود (شکل ۱-۵).

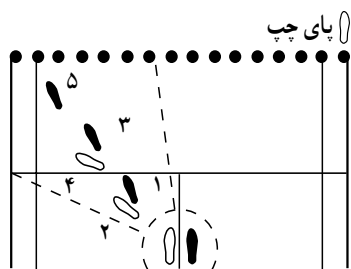


شکل ۱-۵- حالت ضربه زدن از بالاترین نقطه ی ممکن با پرش

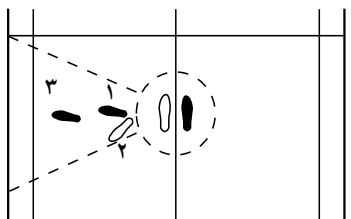
که تنوع جابه جایی شاتل را افزایش دهد و آن را هرچه بیش تر عمود کند. در نتیجه پیش بینی حریف ضعیف تر و میزان اشتباهات او بیش تر می گردد (شکل ۹-۵).



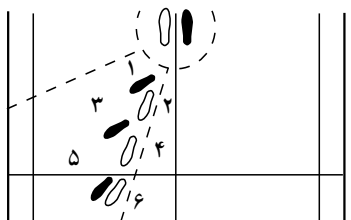
شکل ۹-۵- ضربه زدن به شاتل از بالاترین نقطه



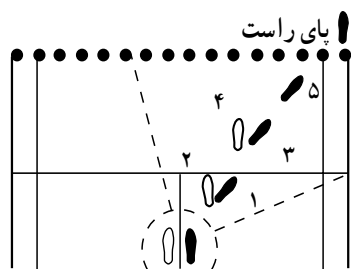
آندرهند بک‌هند (جلو)



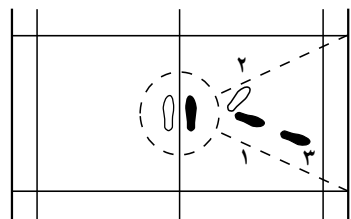
بالای شانه بک‌هند



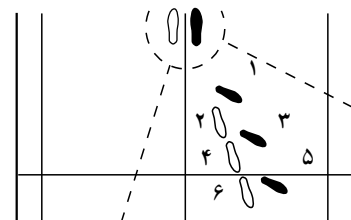
بالای سر بک‌هند (عقب)



آندرهند فورهند (جلو)



بالای شانه فورهند



بالای سر فورهند (عقب)

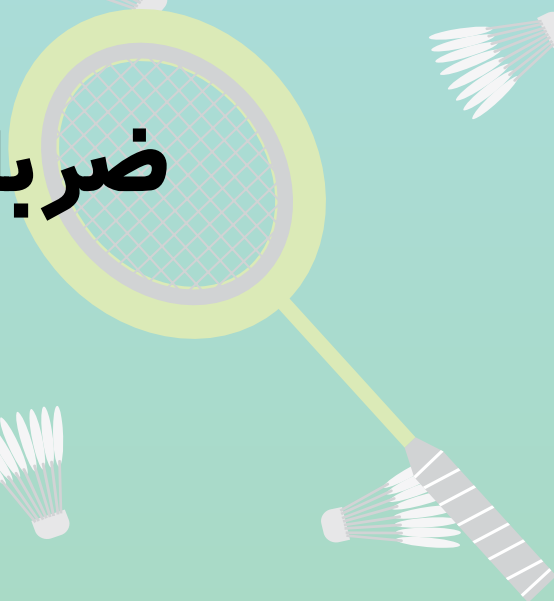
شکل ۱۱ - ۵ - حرکت به جهات مختلف زمین بدمینتون را نشان می‌دهد که مربوط به بازیکنان راست دست است و برای بازیکنان چپ دست برعکس خواهد بود.

## 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

## بدمینتون





## 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 بدمینتون 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 مچ 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 زنده 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 آسان تر می‌کند. در این مچ 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 ضعف و یا قوت 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)

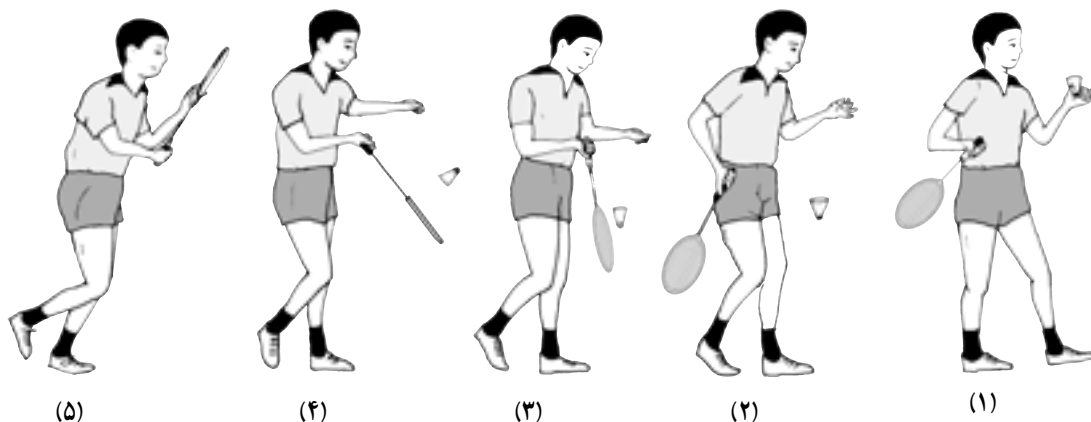


(۱)

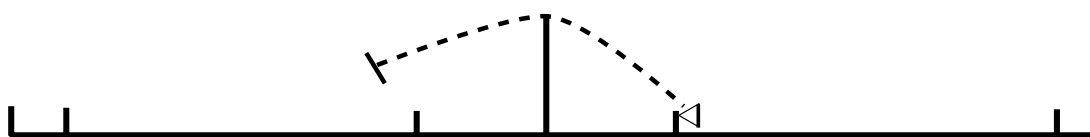


(۳)

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 یا 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 پایهای موازی

۲- بهتر است در لحظه‌ی سرویس، روی پنجه‌های پا قرارگرفت 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 پره‌های 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.

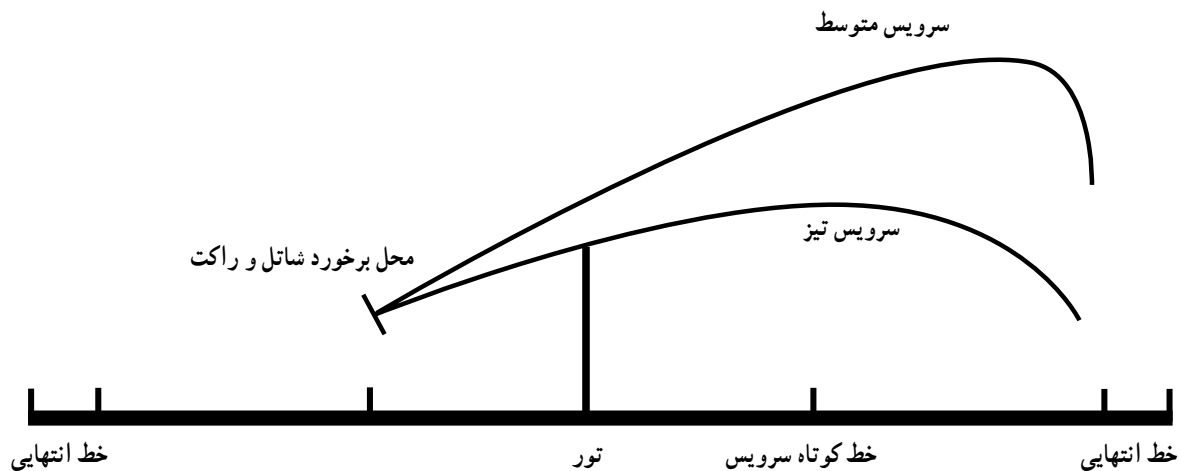
۶- سرویس با پشت دست، موقعیت قرار گرفتن سرویس گیرنده را برهم می‌زند و این فرصت خوبی خواهد بود تا بتوان شاتل را به گوشه‌ی دل‌خواه ارسال نمود.

#### پیش‌نهادهایی برای سرویس کوتاه با بک‌هند

۱- با این‌که 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 ۷-۶ و ۸-۶).



شکل ۷-۶- سرویس بک‌هند با پای مخالف



شکل ۹-۶- مسیر پرواز شاتل در سرویس‌های متوسط و تیز

### پیشنهادهایی برای سرویس متوسط

- ۱- حرکت دقیقاً مانند سرویس کوتاه اجرا می‌شود و فقط راکت با حرکت سریع مچ به شاتل زده می‌شود تا حریف دیرتر متوجه تغییر سرویس گردد، یعنی حالت فریب آن بیش‌تر شود.
- ۲- صفحه‌ی 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 کم‌تر از سرویس متوسط و پرواز شاتل تقریباً به حالت موازی سطح زمین باشد به آن «سرویس تیز» می‌گویند، که بعضی از بازیکنان در شرایط خاص از آن استفاده می‌کنند (شکل ۹-۶).

وضعیت بدن و حرکت اولیه‌ی آن، مانند سرویس کوتاه است فقط در لحظه‌ی برخورد راکت و شاتل، قدرت و سرعت مچ دست مسیر پرواز شاتل را تعیین می‌کند.

در این حالت راکت بیش‌تر به بغل شاتل (حدود ۷۵ درصد) و کم‌تر به زیر آن (حدود ۲۵ درصد) برخورد می‌کند و شاتل در محدوده‌ی خطوط انتهایی سرویس یک‌نفره و یا دونفره فرود می‌آید (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 می‌کنند و بیش‌تر در بازی‌های دونفره کاربرد دارد.



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

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

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

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:

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

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

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>.

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).

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 به خصوص در گوشه‌هاست. هرچه شاتل عمودی‌تر فرود بیاید ضربه زدن به آن برای حریف مشکل‌تر است (شکل ۱۵-۶).

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

پیشنهادهایی برای انجام بهتر سرویس بلند

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

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 بدین‌تین 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)

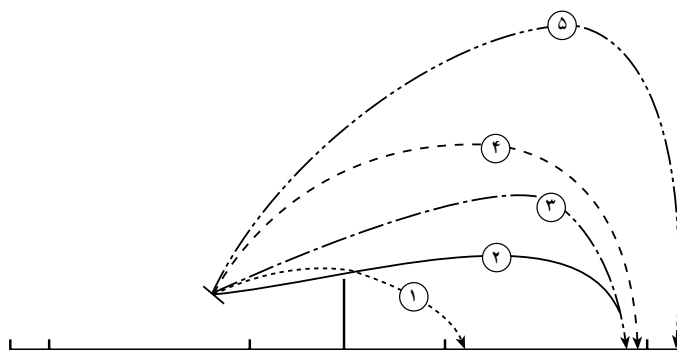


(۲)

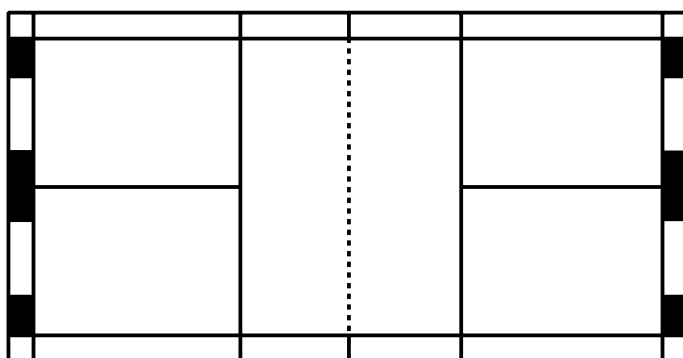


(۱)

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.

#### 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 مدنظر داشت.

۲- در ابتدا وزن بدن روی پای عقب است و به تدریج هم‌زمان بارها 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

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 یا 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.

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.

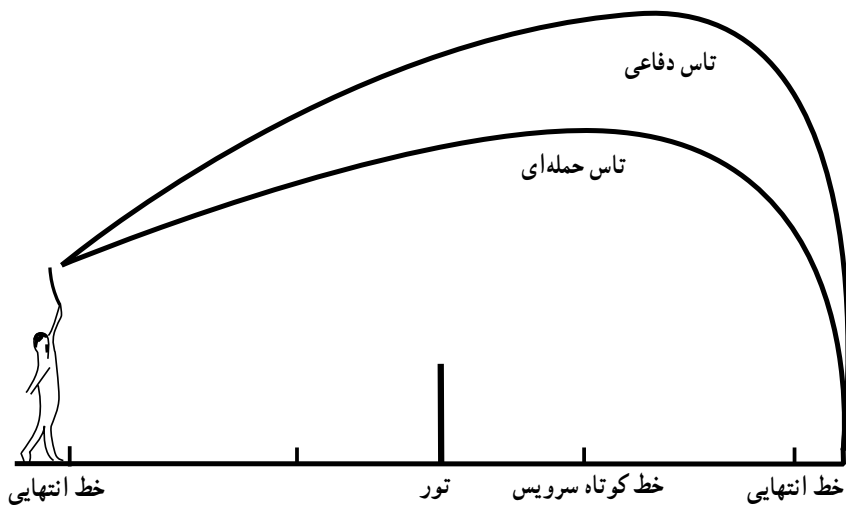
۷- بازیکن نباید اجازه دهد که شاتل به بدن او نزدیک شود و یا از حد لازم ضربه زدن، پایین‌تر بیاید.

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 به طور 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.