

درایو^۱ - اسمش^۲ و دفاع

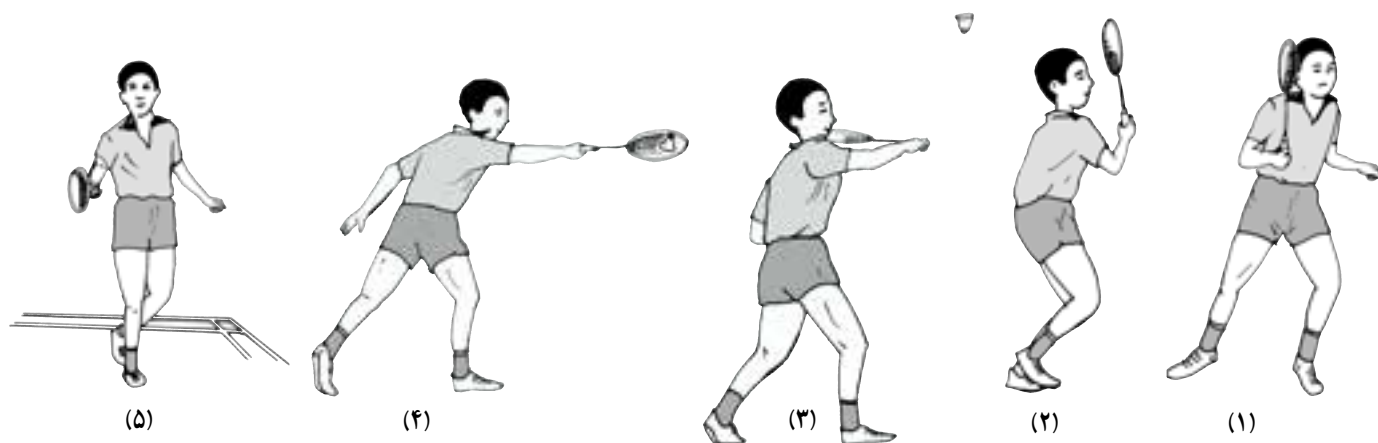
- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:
- ۱- ضربه‌ی درایو را تعریف و انواع آن را به‌طور عملی نشان دهد.
 - ۲- ضربه‌ی دفاع را تشریح نماید.
 - ۳- انواع دفاع را توضیح دهد و اجرا نماید.
 - ۴- ضربه‌ی اسمش را تعریف و به‌طور عملی اجرا نماید.

درایو

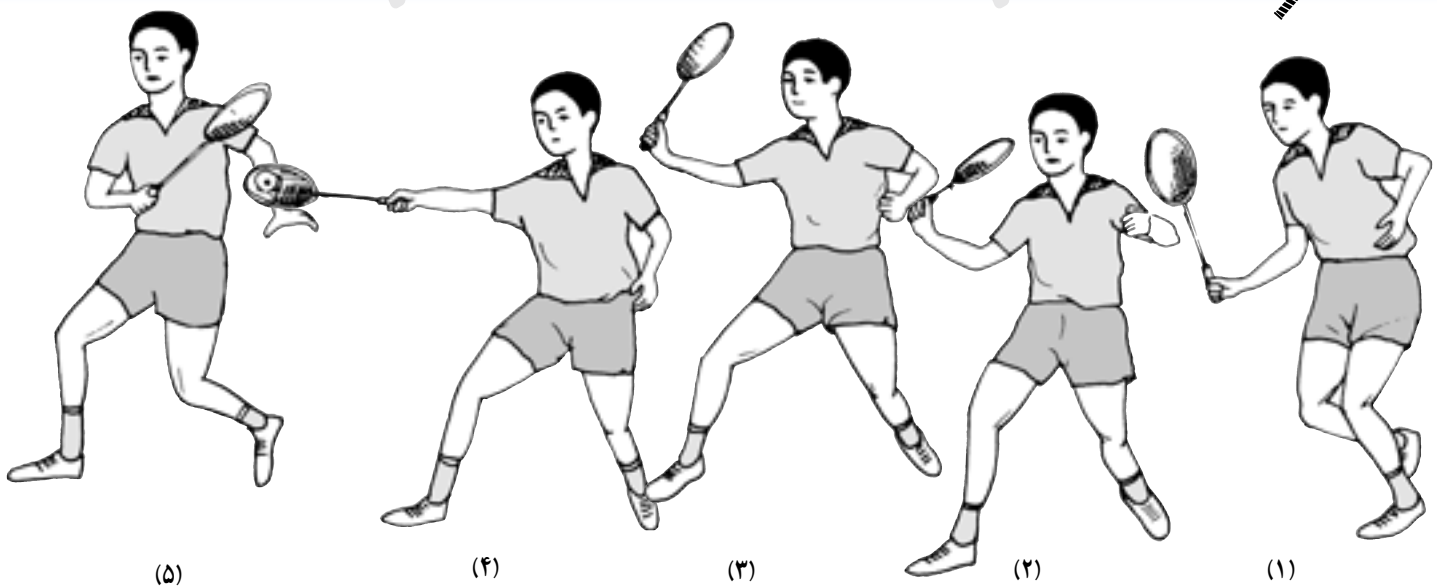
درایو، ضربه‌ای است که از سمت راست و یا چپ بدن و موازی سطح زمین و هم‌سطح قسمت بالایی تور به‌طور افقی به زمین حریف ارسال می‌گردد (شکل‌های ۱-۸ و ۲-۸ و ۳-۸).



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 می‌گیرد که وزن بدن در ابتدا روی پای عقب است و با حرکت راکت به سرعت به پای جلو منتقل می‌شود و راکت با دست کشیده از بالاترین و جلوترین نقطه‌ی ممکن شاتل را می‌زند.

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 می‌کند و شاتل به وسط و یا انتهای زمین حریف ارسال می‌شود.

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. پیش‌نهادهایی برای اجرای بهتر ضربه‌ی درایو

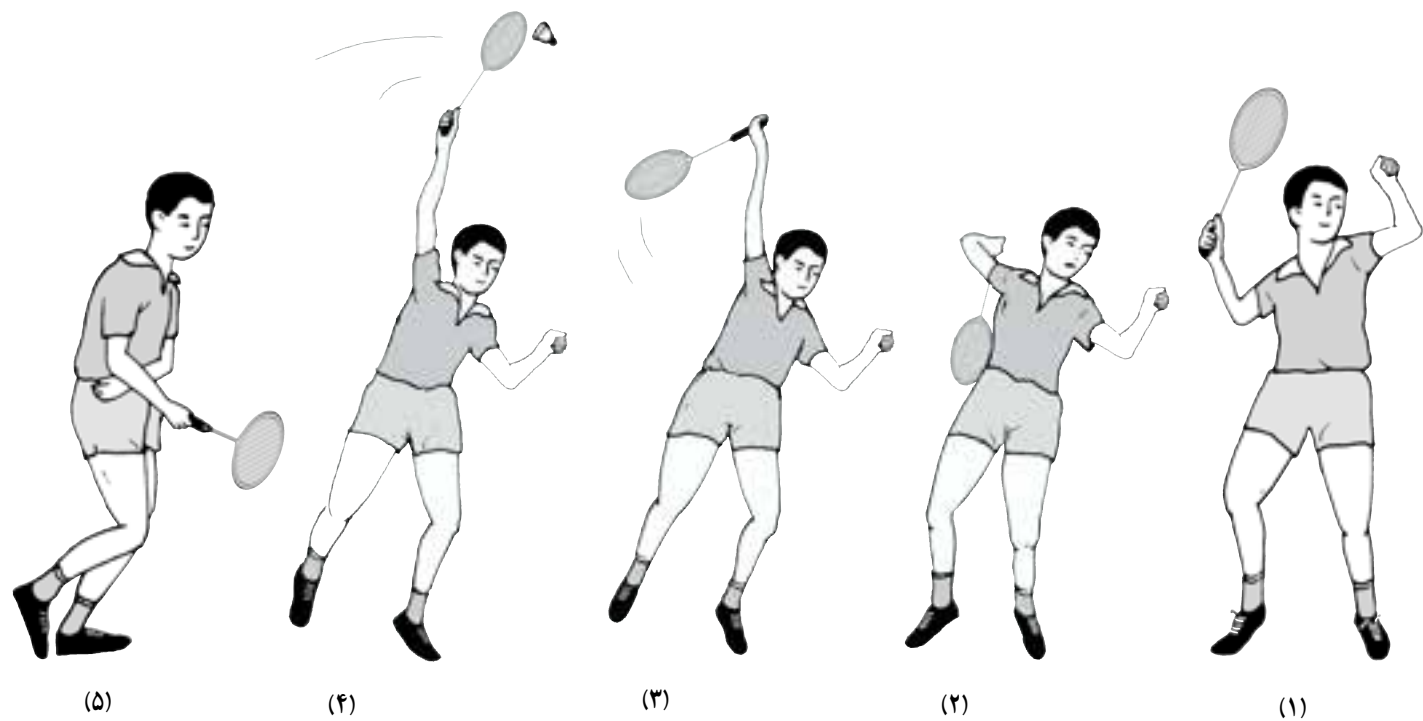
۱- پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز باشد.
۲- پاها کمی خمیده باشد و حرکت بر روی پنجه‌های پا صورت گیرد.

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

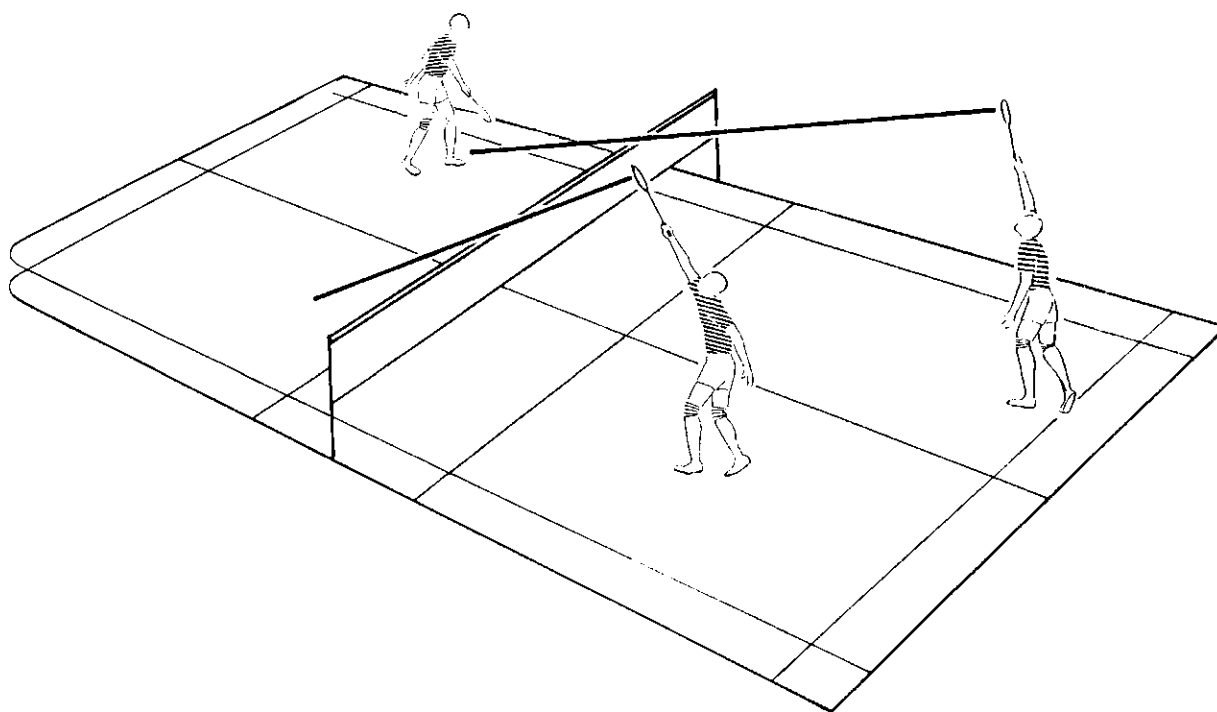
۴- با گردش بدن و یا بالاتنه به سمت شاتل (فورهند و بک‌هند)، اجرای حرکت آسان تر می‌گردد و نیروی وارد بر شاتل هم افزایش می‌یابد.

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 می‌دارد.



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 300 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 به وجود 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 به طوری که 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 صرف‌کم‌ترین 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^۱

دفاع^۲، واکنشی در مقابل اسمش است و اگر بازیکن بتواند

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

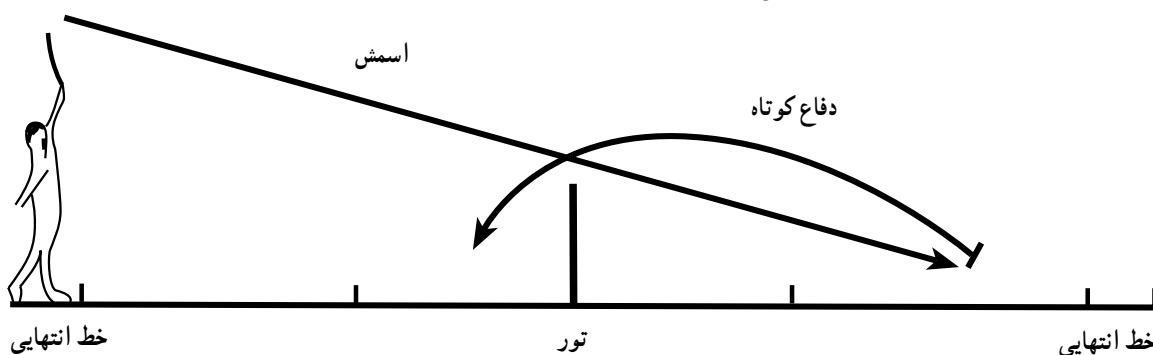
مقابل حملات حریف، می‌تواند تاکتیک بازی خود را متناسب با

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

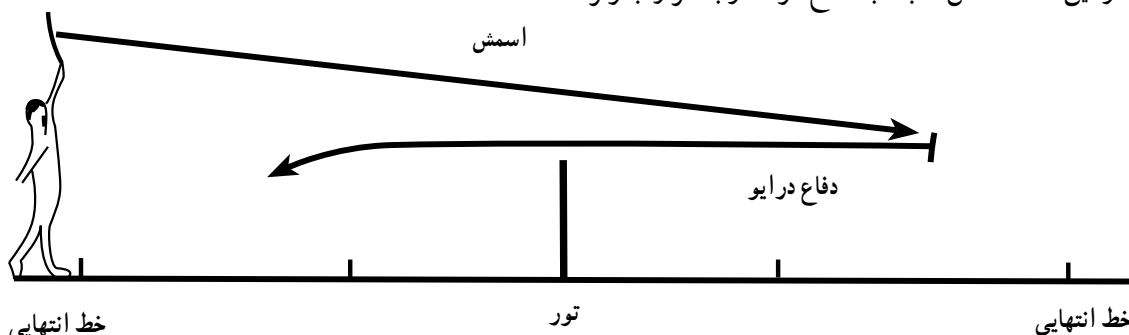
۱- To defend

۲- Defense



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

۲- دفاع درایو (تیز): 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



شکل ۹-۸- مسیر پرواز دفاع درایو

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

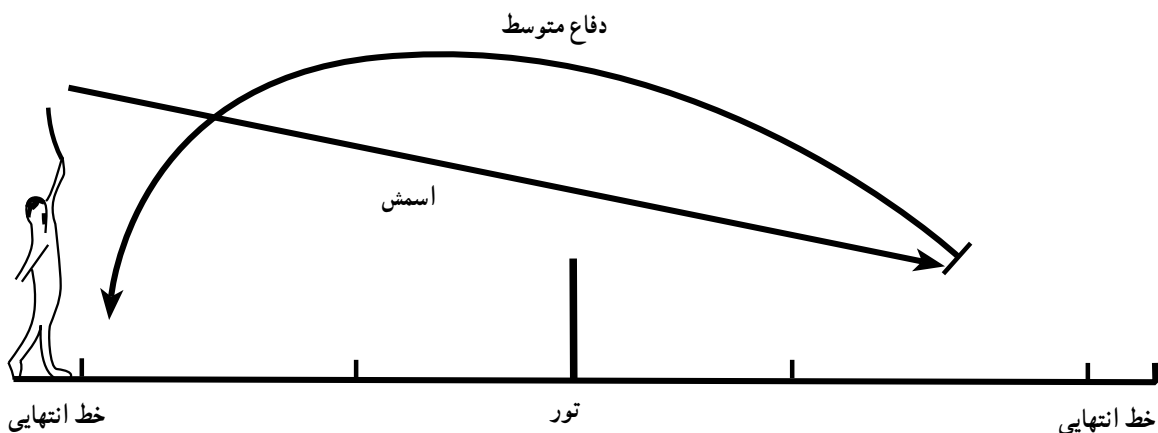


۳- دفاع متوسط: این نوع دفاع بیش تر در بازی های دو نفره مورد استفاده قرار می گیرد و با اجرای آن، شاتل با ارتفاع مناسب از حریف عبور می کند و به قسمت های انتهایی زمین او ارسال می شود. حالت برخورد راکت با شاتل تقریباً مانند سرویس متوسط است یعنی صفحه ی راکت بیش تر به کنار شاتل اصابت می کند (شکل ۱۱-۸).

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 بیش تر در بازی های دو نفره مورد استفاده قرار می گیرد و با اجرای آن، شاتل با ارتفاع مناسب از حریف عبور می کند و به قسمت های انتهایی زمین او ارسال می شود. حالت برخورد راکت با شاتل تقریباً مانند سرویس متوسط است یعنی صفحه ی راکت بیش تر به کنار شاتل اصابت می کند (شکل ۱۱-۸).

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



شکل ۱۱-۸- مسیر پرواز دفاع متوسط

خودآزمایی

- ۱- «اسمش» را تعریف و حالت های آن را نشان دهید.
- ۲- انواع دفاع را بیان نمایید.
- ۳- از دفاع کوتاه، درایو و متوسط در چه شرایطی استفاده می کنید؟
- ۴- ضربه ی درایو چه نوع ضربه ای است و مسیر پرواز شاتل چگونه است؟
- ۵- چرا در بازی یک نفره از دفاع کوتاه بیش تر استفاده می شود؟

ضربه‌ی دراپ^۱ 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^۲ 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

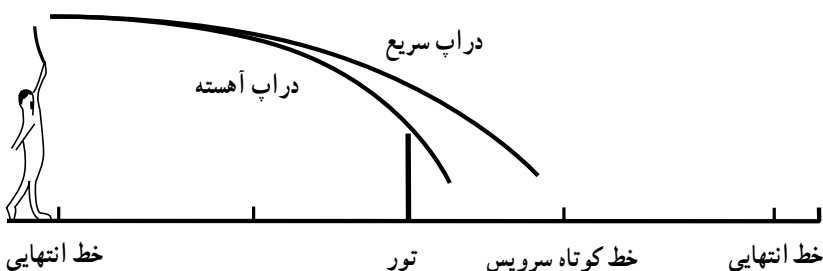
۲- Netshot

به آرامی در جلوی زمین حریف و نزدیک به تور فرود می‌آید. هرچه شاتل به تور نزدیک‌تر باشد حریف مقابل فشار بیشتری را تحمل می‌کند. با این ضربه حریف به طرف جلو حرکت می‌کند و مرکزیت زمین از او گرفته می‌شود. شاید بتوان گفت که نیروی وارده بر شاتل حدود ۵ درصد نیروی یک آبشار^۱ است. از این دراپ بیش‌تر در بازی‌های یک‌نفره استفاده می‌شود و کم‌تر در بازی‌های دو نفره کاربرد دارد (شکل ۱-۹).

اگر ضربه‌ی دراپ آهسته، به درستی انجام شود و شاتل حداقل فاصله نسبت به تور را داشته باشد، حریف شما مجبور است مسافت زیادتر را بدود و از مرکز زمین دورتر گردد و بیش‌تر خسته شود (شکل ۲-۹).



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 مچ دست از بالا به طرف پایین و متناسب با نوع ضربه‌ی ارسالی زده می‌شود «شلاق مچ» 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^۱ 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.