

فصل ۵

بدمینتون



واحد یادگیری ۵

شایستگی بدمینتون

مقدمه

در جهان امروز که تحولات سریع به وقوع می‌پیوندند، آموزش امری حیاتی و ضروری برای اجرای تمام فعالیت‌ها و مشاغل می‌باشد. بنابراین هنرآموزان و 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 هنرجویان و فراگیرندگان را در آنها توسعه دهند.

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 ویژه تعلیم و تربیت و همچنین تربیت بدنی و ورزش در آیین مقدس اسلام، نسبت به تألیف کتاب‌های مختلف آموزشی با آخرین روش‌های علمی رایج در جهان اقدام شده است.

تعلیم و تربیت اسلامی به دنبال زمینه‌سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان به منظور دستیابی به مراتبی از نفس مطمئنه و تحقق حیات طیبه است.

در سند برنامه درسی ملی آمده است که تعلیم و تربیت به دنبال تربیت نسلی متفکر و خلاق، با ایمان، خودباور، خودساخته، دانا و بصیر، مفتخر به ایرانی و مسلمان بودن، تلاشگر و سالم، عامل و وفادار به ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی و متخلق به اخلاق اسلامی است.

حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از ۱۱ حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در حوزه محتوایی تربیت بدنی است.

یکی از وظایف اصلی مدارس، آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. زندگی اجتماعی مستلزم داشتن مهارت‌های فردی، بین فردی و اجتماعی و دارا بودن آداب اجتماعی است.

در برنامه‌های سنتی و مرسوم تربیت بدنی که بر آموزش مهارت‌های ورزشی تمرکز دارند، گاهی مهارت‌ها فراتر از توانایی و علاقه همه دانش‌آموزان داده می‌شود و برخی از دانش‌آموزان که موفق به یادگیری و کسب مهارت نمی‌شوند، از تجربه دلپذیر و لذت‌بخش حضور در فعالیت‌های ورزشی محروم می‌شوند و رفته رفته انگیزه خود را برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی داخل و بیرون از مدارس از دست می‌دهند.

لذا در رویکرد جدید برنامه درسی تربیت بدنی، بر اجرای بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی متنوع، تمرکز بر مقدمات مهارت‌های ورزشی تأکید شده است.

هدف از این اقدام، فراهم آوردن فرصت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای همه دانش‌آموزان با هر سطح مهارت و توانایی است تا ضمن ارتقای توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، زمینه علاقه‌مند کردن آنها به ورزش و فعالیت‌های جسمانی فراهم آید و دانش‌آموزان بتوانند تجربه لذت بخش شرکت در فعالیت‌های ورزشی، همکاری، تلاش و پشتکار جمعی برای رسیدن به هدف مشترک و شکست و پیروزی را در فضای تربیتی و شاد بچشند و ارزش‌ها و مهارت‌هایی را که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، توسعه دهند.

هدف از نگارش این کتاب، بررسی و تفهیم مسائل کلی مربوط به رشته ورزشی بدمینتون، افزایش دانش و مهارت‌های مربوط در نزد هنرجویان 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.

امید است هنرآموزان گرمی با بهره‌مندی از محتوای ارائه شده در این کتاب و سایر اجزای بسته آموزشی درس تربیت بدنی به اجرای هرچه مطلوب‌تر این درس اهتمام ورزند.

استاندارد عملکرد

اجرای ۵ دقیقه بازی و زدن شاتل با استفاده از انواع مهارت‌ها در مقابل حریف و اجرای صحیح آن با رعایت قوانین

آشنایی با راکت و شاتل^۱

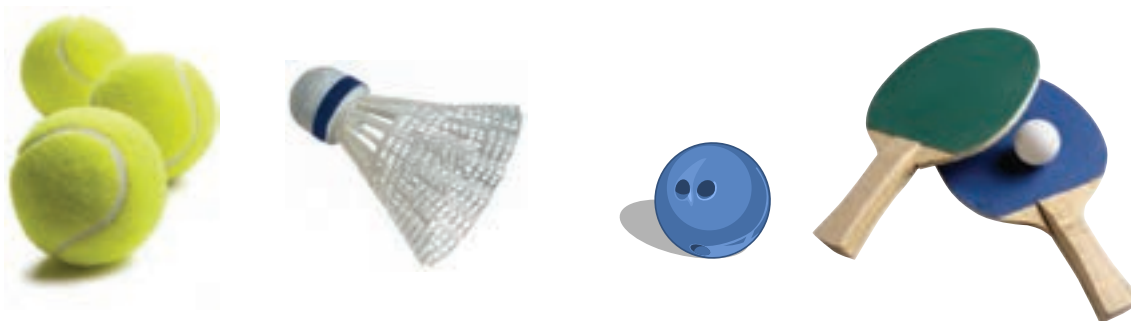
همه رشته‌های راکتی از جمله بدمینتون نیاز به راکت مخصوص و استاندارد آن ورزش دارد.



شکل ۱-۵- راکت‌های رشته‌های مختلف ورزشی

سؤال

آیا می‌دانید کدام راکت مربوط به رشته ورزشی بدمینتون است؟
به نظر شما آشنایی و مأنوس شدن با راکت و شاتل چه تأثیری در یادگیری دارد؟



شکل ۲-۵- شاتل و توپ‌های تنیس و اسکواش و تنیس روی میز

آیا به شاتل بدمینتون می‌توان توپ گفت؟ جواب به نتایج مورد نظر می‌رسند.
مثبت یا منفی خود را توضیح دهید.
برای فراگیری هر مورد و آموزش، باید با لوازم مرتبط
هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را بر روی تابلو یادداشت
آشنا و مأنوس شد تا درک شناختی و مهارتی بهتری
و با کمک آنان و عکس و فیلم، گروه‌بندی می‌کند و کسب شود.



- باید با فعالیت‌های مناسب، هماهنگی لازم را به دست آورد. یعنی ابتدا با راکت و سپس با حرکت راکت و شاتل هماهنگ شد.
- تمرینات آشنایی با راکت و شاتل، باید مرحله به مرحله اجرا شود تا فراگیرنده احساس آرامش و اعتماد به نفس کند و با انگیزه بیشتر مطالب را فرا گیرد.

- توجه داشته باشید به هنگام اجرای تمرینات آشنایی با راکت، حفظ تعادل راکت در حالت ایستا و پویا مورد توجه قرار گیرد.



به هنگام اجرای تمرینات، مواظب برخورد راکت‌ها به یکدیگر و یا به دیوار و موانع موجود یا به افراد باشید و حفاظت از راکت و شاتل را رعایت نمایید.



- از نظر آناتومیکی و فیزیولوژیکی ممکن است که شما در رشته‌های دیگر هماهنگی لازم را به دست آورده باشید، اما ضروری است که در رشته بدمینتون هم هماهنگی مورد نظر را کسب نمایید.

تمرین به چه معنایی است و یادگیری چگونه صورت می‌پذیرد؟
برسد. برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، تمرین و تکرار مطلوب لازم و ضروری است.
یادگیری زمانی صورت می‌پذیرد که حرکت جزو تمرین یعنی تکرار و تثبیت عملکرد آموخته شده که عادات رفتاری شود و حرکت با کمترین انرژی تدریجاً و به مرور زمان فرد را از شرایط مبتدی به مصرفی اجرا شود و به اصطلاح فرد به مرحله مهارت شرایط ماهر می‌رساند.

ارزشیابی

- ۱ حرکت راکت را به جهات مختلف نمایش دهد. (۲نمره)
- ۲ حرکات هماهنگی راکت و شاتل را به اجرا درآورد. (۳نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: در مسیر یادگیری قرار دارد.
متوسط: نیاز به تمرین بیشتر.
ضعیف: باید تمرینات خارج از کلاس داشته باشد.

گرفتن راکت

گرفتن اشیا به شیوه‌های مختلف اجرا می‌شود و نقش انگشتان به خصوص شست در عمل گرفتن متفاوت است.
شما عمل گرفتن اشیای مختلف را از ابتدای زندگی تاکنون بارها تجربه کرده‌اید.

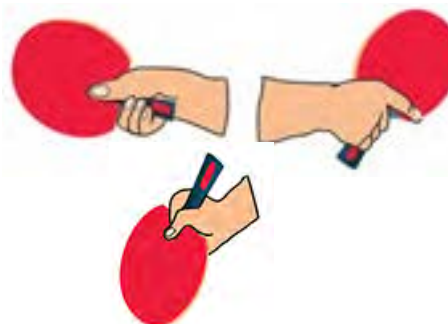
سؤال

آیا تاکنون به عملکرد انگشتان متفاوت دست دقت کرده‌اید؟
آیا به عملکرد ویژه انگشت اشاره و شست در گرفتن، توجه کرده‌اید و دقیق شده‌اید؟

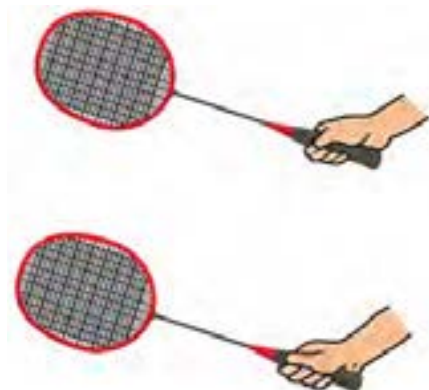


شکل ۳-۵- گرفتن اشیای مختلف

راکت یکی از اشیایی است که در چند رشته ورزشی از جمله بدمینتون مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدیهی است که برای استفاده از راکت باید آن را اصولی گرفت و حرکت داد.



شکل ۴-۵- گرفتن راکت رشته‌های راکتی و دست دادن



شکل ۵-۵- راکت‌گیری فورهند و بک‌هند

آیا می‌توانید مشابهت دست دادن دو نفر با هم و گرفتن راکت را بیان کنید؟

در ورزش‌های راکتی گرفتن راکت به دو حالت جلوی دست (فورهند)^۱ و پشت دست (بک‌هند)^۲ کاربرد دارد و باید استفاده صحیح و کاربردی دو حالت را بیاموزید.

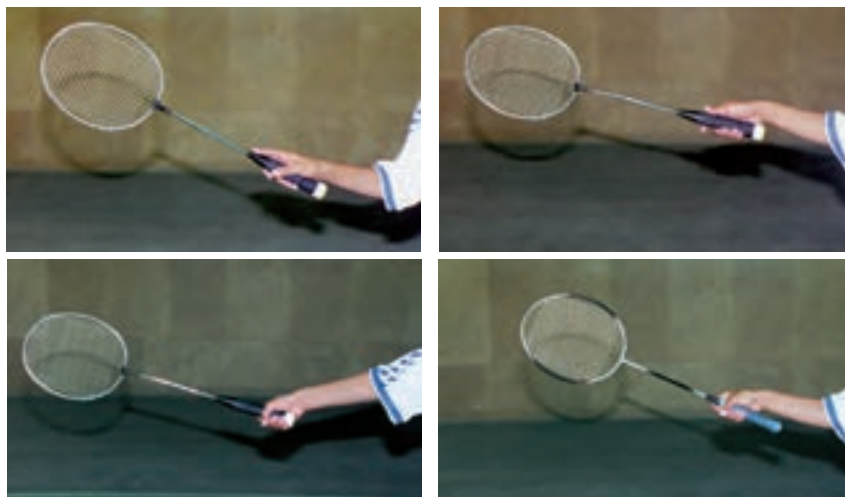
با توجه به تساوی، تفاوت گرفتن راکت در دو حالت توسط هنرجو توضیح داده شود.

۱- Fore Hand

۲- Back Hand

پرسش

آیا تاکنون انبردست، گیره، آچار و به خصوص آچار فرانسه را مشاهده کرده‌اید یا با آنها کار کرده‌اید؟ اگر آچار فرانسه را مشاهده کرده باشید یک لبه آن حرکت داده می‌شود تا دهنه آچار کم و زیاد شود. به نظر شما در گرفتن راکت، کدام انگشت عمل لبه متحرک آچار فرانسه را انجام می‌دهد؟ آیا می‌دانید عمل انگشت اشاره شباهت به فشردن ماشه تفنگ دارد؟



شکل ۶-۵- شیوه‌های اشتباه راکت گرفتن

انواع متنوع راکت‌گیری را اجرا کند و نشان دهد کدام حالت را انتخاب می‌کند؟ هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنان و تصاویر و فیلم‌های مناسب تحلیل و نتیجه نهایی را اعلام نماید.

نکته

■ هنرجو در گرفتن راکت باید احساس راحتی داشته باشد یعنی اینکه راکت را نه زیاد محکم و نه زیاد شل بگیرد. در عین حال تعادل راکت حفظ شود که بسیار مهم است.



از طرفی برای حرکت و انعطاف حداکثری مچ دست، راکت با انگشتان نگهداری و کمتر از کف درحقیقت راکت بین کف و انگشتان به طور مورب قرار بگیرد. دست استفاده شود.

نکته

■ صحیح گرفتن راکت، بازیکن را قادر می‌سازد که ضربات را دقیق و درست بزند و سریع‌تر پیشرفت کند. به علاوه منجر به کسب تکنیک و تاکتیک خوب و پیشگیری از آسیب می‌شود.



گرفتن اشتباه راکت نه تنها ممکن است موجب آسیب دیدن اندام‌های درگیر شود، بلکه مانع پیشرفت هم می‌شود.

ایمنی



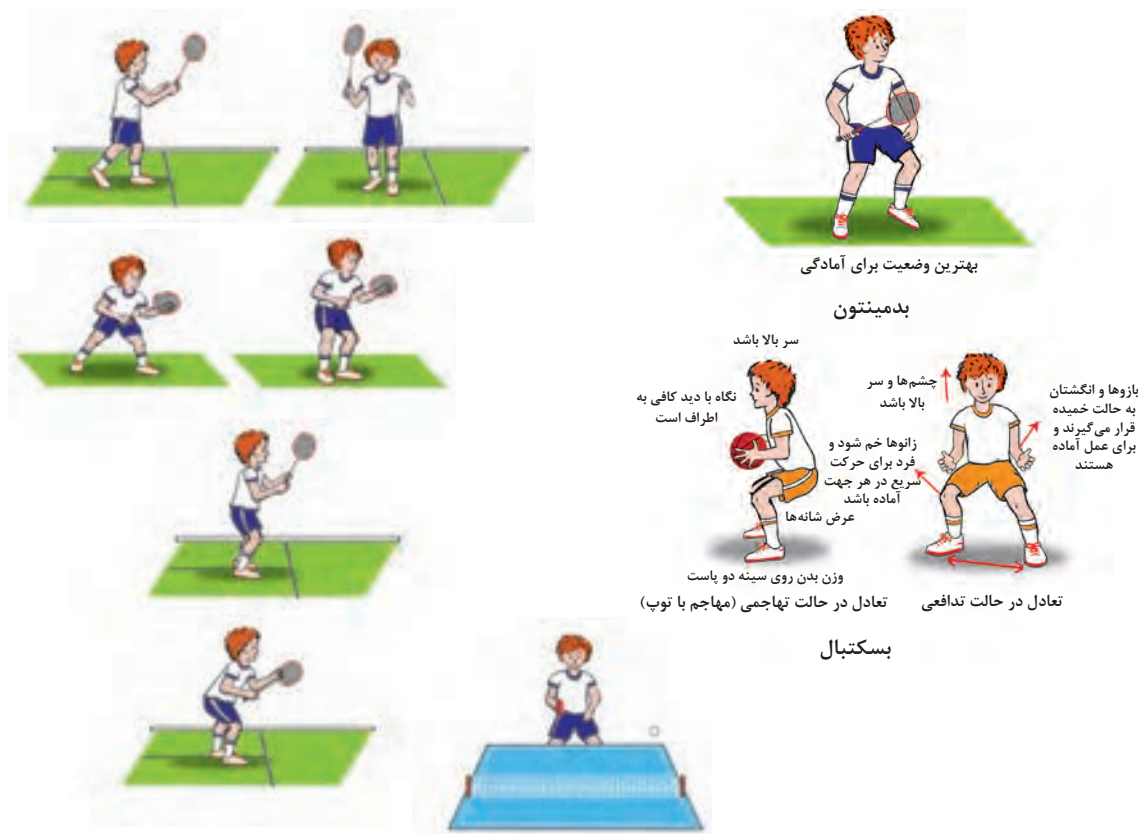
حالت آماده

موجودات و حیوانات و انسان، دائم باید در حالت آمادگی قرار داشته باشند. آمادگی جسمانی، روانی، اجتماعی، حرکتی، عکس‌العملی و



شکل ۷-۵- حالت آمادگی حمله حیوانات

یکی از آمادگی‌های اختیاری انسان، آمادگی ورزشی است که به انتخاب خود در آن فعالیت می‌کند که در بعضی موارد حمله‌ای و در بعضی موارد دفاعی است و در هر دو حالت باید به اندازه کافی مهارت داشته باشد و بتواند به موقع در شرایط زمانی و مکانی مورد نیاز از آن بهره‌بردار.



شکل ۸-۵- حالت آماده دفاعی و حمله‌ای رشته‌های مختلف و بدمینتون

بدقت به تصاویر نگاه کنید و به سؤالات پاسخ دهید: را نشان دهید.
وجه تشابه حالت‌های دفاعی و حمله‌ای را بیان کنید. عضلات مهم درگیر را نشان دهید.
وضعیت بدن در حالت آماده دفاعی و حمله‌ای بدمینتون

نکته



در حالت آمادگی دفاعی (عمومی) وزن بدن تقریباً روی هر دو پا تقسیم می‌شود. اما در حالت حمله‌ای وزن بدن بیشتر روی پای جلویی می‌باشد. در هر دو حالت فشار و تکیه‌گاه افقی روی سینه و پنجه پاها می‌باشد.

هنرآموز پاسخ‌ها و توضیحات هنرجویان را یادداشت و نمایش فردی (شخصی) به نتیجه مورد نظر دست با کمک آنها بررسی و تحلیل و دسته‌بندی می‌نماید پیدا می‌کند.
و با وسایل کمک آموزشی مانند پوستر، فیلم و یا

ارزشیابی

به منظور دریافت بازخورد برای هنرآموز و هنرجو می‌باشد تا در آینده مورد استفاده قرار گیرد.
حالت آمادگی دفاعی و حمله‌ای را نمایش دهد. (۳نمره)
عضلات مهم و تقویت آنها را مشخص کند. (۳نمره)

درجات ارزشیابی

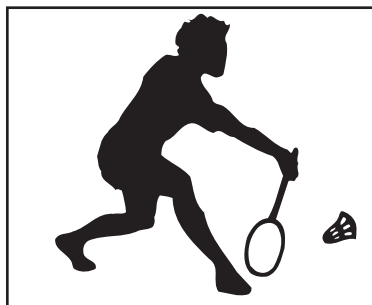
خوب: کاملاً سازگار با آموزش است .
متوسط: به تمرین بیشتر احتیاج دارد.
ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

حرکت در زمین (گام برداشتن)

راه رفتن و گام برداشتن موجب انتقال از نقطه‌ای به نقطه دیگر می‌شود که اگر این عمل با اصول صحیح اجرا شود ضمن صرفه‌جویی در انرژی، از خستگی زودرس و آسیب جلوگیری می‌شود. این شرایط هم در زندگی عادی و هم در حالت ورزش مصداق دارد.
در هر ورزش هم دویدن و هم گام برداشتن اختصاصی آن رشته وجود دارد و در بدمینتون هم گام برداشتن از اصولی است که می‌توان با آن به موفقیت سریع‌تر رسید.
گام برداشتن به شیوه‌های مختلف اجرا می‌شود. اما برترین آن گام برداشتن به حالت شمشیربازی است.



گام شمشیربازی



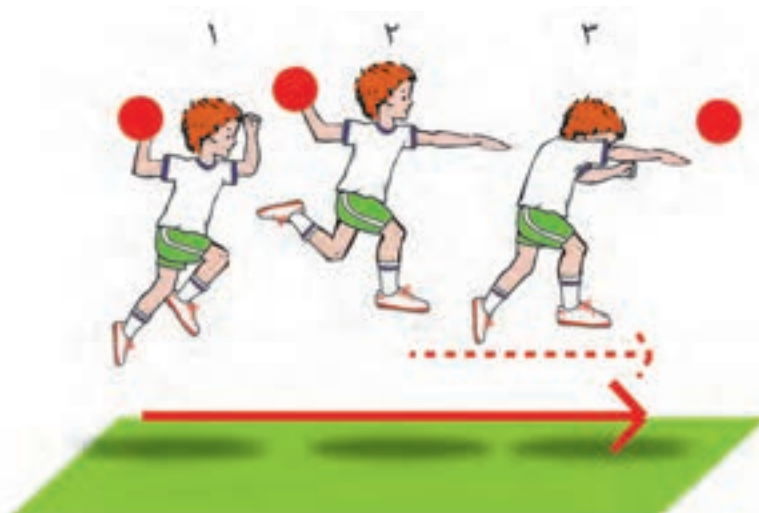
گام بدمینتون



گام در تنیس - فورهند (۱) بک‌هند (۲)



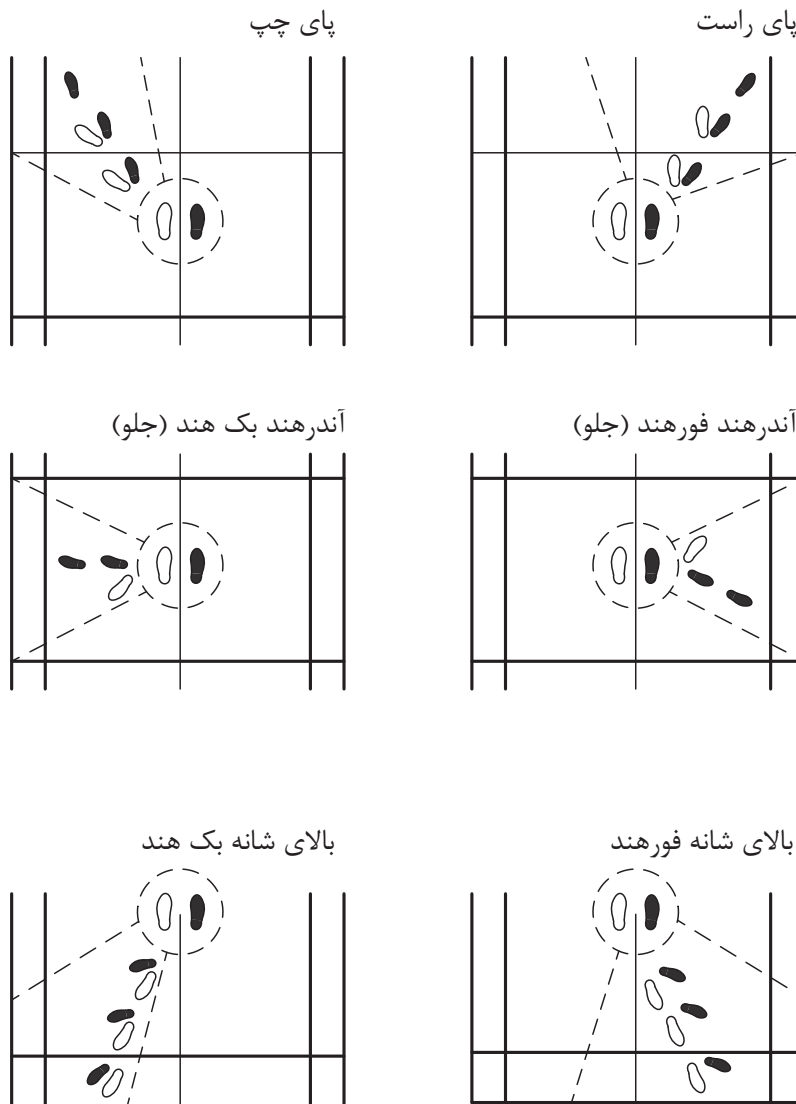
گام ساعد والیبال



سه گام هندبال

شکل ۹-۵

تصاویر صفحه قبل هم، حالت گام برداشتن و حرکت در زمین را نشان می دهند که بازیکنان تلاش می کنند به هدف خود برسند.



شکل ۱۰-۵- گام برداشتن در بدمینتون

پرسش

با مشاهده تصاویر فوق به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱ سرعت و تعادل در کدام حالت گام برداشتن ضربدری و شمشیربازی بیشتر است؟

۲ کدام عضلات برای اجرای مناسب، بیشترین کارایی را دارند؟

هنرآموز با جمع آوری و یادداشت نظرات هنرجویان و با کمک آنها و استفاده از پوستر و فیلم مرتبط پاسخ نهایی را به هنرجویان ارائه می نماید.

ارزشیابی

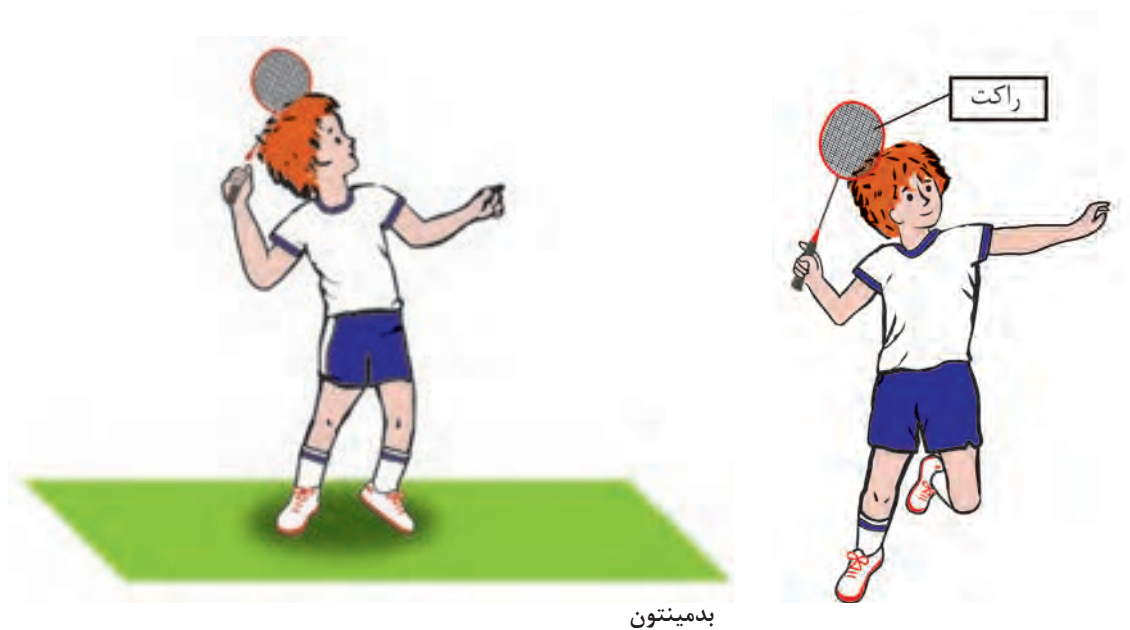
- ۱ گام برداشتن به جلو زمین را اجرا کند (۱ نمره)
- ۲ گام برداشتن به عقب زمین را نمایش دهد. (۱ نمره)
- ۳ گام دفاع فورهند و بک هند را اجرا نماید. (۱ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: در شرایط درست و مناسب قرار دارد.
متوسط: نیاز به تمرین بیشتر دارد.
ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.
تولیدی بیشتر است و در حالت دوم سرعت عمل بیشتر است.

حالت ضربه زدن

می توان به آن گارد^۱ مخصوص بدمینتون هم اطلاق کرد و در هر رشته ای ورزشی متناسب با شرایط آن رشته وجود دارد. اگر توجه داشته باشید اصول عملکرد مشابه است با تفاوت های جزئی و خاص.



شکل ۱۱-۵- ضربه زدن در بدمینتون



تنیس



هندبال



والیبال



فوتبال

شکل ۱۲-۵- ضربه زدن در تنیس - فوتبال - هندبال - والیبال

پرسش

با مشاهده تصاویر فوق به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- ۱ به نظر شما تشابه حالت‌های فوق در چیست؟
- ۲ آیا می‌توانید یک حالت و یا تجربه در زندگی را با حالت ضربه زدن بدمینتون مقایسه کنید؟
- حالت ضربه زدن را می‌توان با چرخش کامل بدن و یا با چرخش نیمه بالایی بدن اجرا کرد. توجه داشته باشید که در حالت کامل نیروی تولیدی بیشتر و در حالت دوم سرعت عمل بیشتر است.
- ۳ عضلات مهمی که برای حالت ضربه زدن مؤثرند معین کنید.

■ زدن شاتل از بالاترین و جلوترین و سریع رسیدن به محل دریافت، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. استفاده از منابع سه گانه تولید نیرو یعنی چرخش بدن دست و راکت و شلاق مچ دست تأکید شود.

نکته



یکی از مشکلات اولیه یادگیری در زدن ضربات بدمینتون، عدم هماهنگی مؤلفه‌های سه گانه تولید نیرو می‌باشد که به مرور و با تمرین و دقت هنجریان، هماهنگی لازم حاصل می‌شود. هنرآموز پاسخ‌های هنجریان را یادداشت و با کمک آنها، تحلیل و گروه‌بندی نماید. پس از آن با نمایش تصاویر مناسب و فیلم و... پاسخ‌های نهایی را ارائه نماید.

ارزشیابی

۱ به منظور ارائه بازخورد به هنرآموز و هنجرو می‌باشد تا برای آموزش‌ها و تمرینات آینده مورد استفاده قرار گیرد.

۲ حالت ضربه زدن را با تعادل اجرا کند. (انمره)

۳ حالت ضربه زدن را با هماهنگی نمایش دهد. (انمره)

درجات ارزشیابی

خوب: آموزش را درک و اجرا می‌کند.

متوسط: نیاز به تمرین بیشتر دارد.

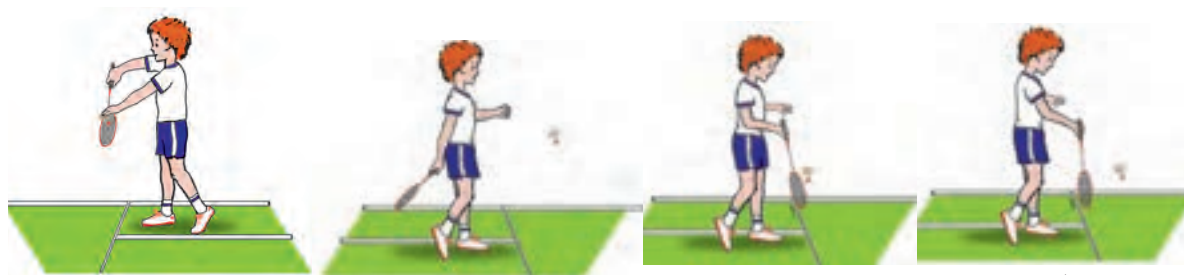
ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

سرویس و انواع آن

با اجرای سرویس، بازی به جریان می‌افتد و یک سرویس خوب، یک شروع مطلوب را به ارمغان می‌آورد و از نظر روانی تأثیر مثبتی دارد. سرویس با جلوی دست (فورهند) و هم با پشت دست (بک هند) قابل اجراست. با توجه به رالی شدن امتیاز گرفتن هم در قوانین جدید بدمینتون، اهمیت سرویس در برد و باخت نسبت به گذشته بیشتر شده است و در بازی دو نفره دقت سرویس کوتاه باید بیشتر از بازی یک نفره باشد.



شکل ۱۳-۵- سرویس والیبال - تنیس روی میز- بدمینتون - تنیس خاکی

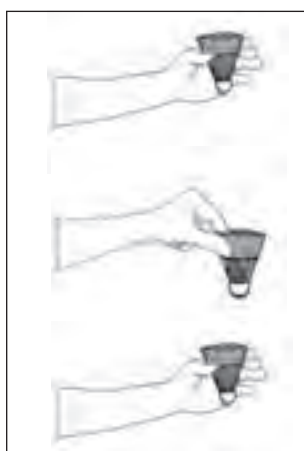


بک هند

بلند

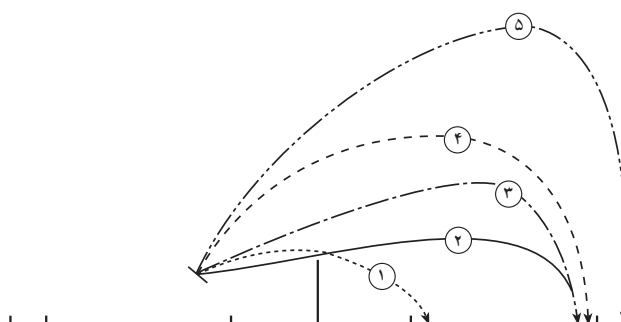
کوتاه

متوسط



محل اصابت راکت به شاتل در سرویس بلند

محل اصابت راکت به شاتل در سرویس کوتاه



شکل ۱۴-۵- انواع سرویس در بدمینتون

با چه مشخصاتی باید به شاتل اصابت داده شود تا

سرویس مورد نظر به درستی ارسال شود؟

۳ آیا می‌دانید چند نوع سرویس در بازی‌های یک‌نفره و دو نفره کاربرد دارد؟

پرسش

با مشاهده تصاویر به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱ آیا وجه تشابهی بین سرویس بدمینتون و دیگر سرویس‌ها تشخیص می‌دهید؟

۲ در اجرای سرویس کوتاه، متوسط و بلند، راکت

■ در حالت استقرار سرویس بک‌هند می‌توان نزدیک‌تر به خط کوتاه سرویس ایستاد و برای سهولت عمل، اگر پر شاتل گرفته شود بهتر است.

نکته



هنرآموز، گفته‌ها و توضیحات هنرجویان را یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند و با ابزار کمک آموزشی مانند عکس و چارت و فیلم و ... نتیجه نهایی را ارائه می‌کند.

ارزشیابی

ارزشیابی توصیفی برای ارائه بازخورد به هنرآموز و هنرجو و تأثیر مثبت آن برای اصلاح آموزش‌های بعدی است.

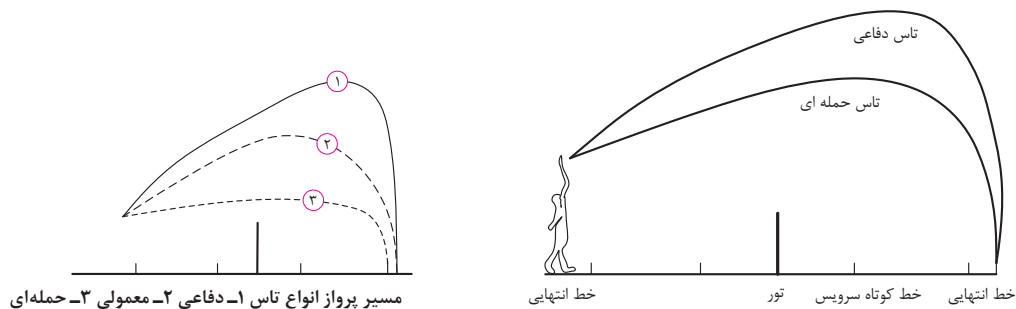
- ۱ حالت استقرار سرویس فورهند را نشان دهد. (۱)
- ۲ حالت استقرار سرویس بک‌هند را نمایش دهد. (۱)
- ۳ انواع سرویس را به‌طور عملی اجرا نماید. (۳)

درجات ارزشیابی

خوب: پیشرفت مناسبی دارد.
متوسط: باید بیشتر فعالیت کند.
ضعیف: در خارج از کلاس هم نیاز به تمرین دارد.

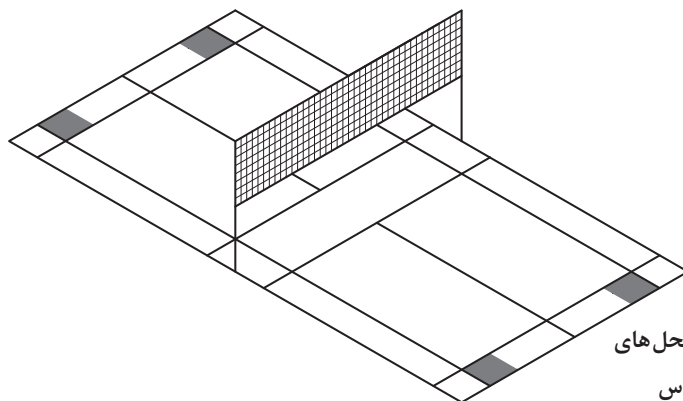
ضربه تاس^۱ (کلیر)^۲ و انواع آن

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین ضربات در بازی یک‌نفره می‌باشد. در این ضربه شاتل با ارتفاع مناسب و نسبتاً زیاد از انتهای یک زمین به انتهای زمین مقابل ارسال و حریف را از مرکز زمین دور می‌کند. به سه حالت دفاعی و معمولی و حمله‌ای قابل اجراست.



مسیر پرواز انواع تاس ۱-دفاعی ۲-معمولی ۳-حمله‌ای

خط انتهایی خط کوتاه سرویس تور خط انتهایی



شکل ۱۵-۵ مناسب‌ترین محل‌های
فرود شاتل در ضربات تاس

۱-Toss پرت کردن
 ۲-Clear رها کردن

سؤال

با توجه به تصویر صفحه قبل به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- ۱ تفاوت تاس دفاعی و حمله‌ای را بیان کنید.
- ۲ نقش تعادل بدن و راکت در اجرای این ضربه چیست؟
- ۳ عضلات مهمی که در اجرای این ضربه نقش دارند کدامند؟

نکته



■ در هنگام جمع شدن دست کنار سر، باز و تقریباً در امتداد شانه قرار گیرد تا بتوان با سرعت اولیه و شتاب مطلوب، راکت را به سمت شاتل پرتاب نمود.

هنرآموز، نظرات هنجاریان را روی تابلو یادداشت و با مشارکت آنان، تحلیل و دسته‌بندی می‌نماید و با استفاده از ابزار کمک آموزشی مانند فیلم و عکس و ... پاسخ نهایی را ارائه نماید.

نکته



■ اگر دست در لحظه برخورد راکت به شاتل کشیده نباشد و آرنج زاویه داشته باشد، ضربه صحیح و کاملی زده نمی‌شود و منجر به کاهش نیرو و اختلال در هدف و صرف انرژی زیاد می‌شود.

ایمنی



قبل از شروع تمرین تاس، بدن باید به‌طور عمومی و اختصاصی، گرم و آماده شود.

ارزشیابی

به منظور دریافت بازخورد و اصلاح و تقویت نقاط ضعف می‌باشد.

- ۱ ضربه تاس دفاعی را نمایش دهید. (۲ نمره)
- ۲ ضربه تاس حمله‌ای را اجرا نمایید. (۲ نمره)
- ۳ تفاوت تاس حمله‌ای و دفاعی و زمان اجرای آنها را بیان کند. (۱ نمره)

درجات ارزشیابی

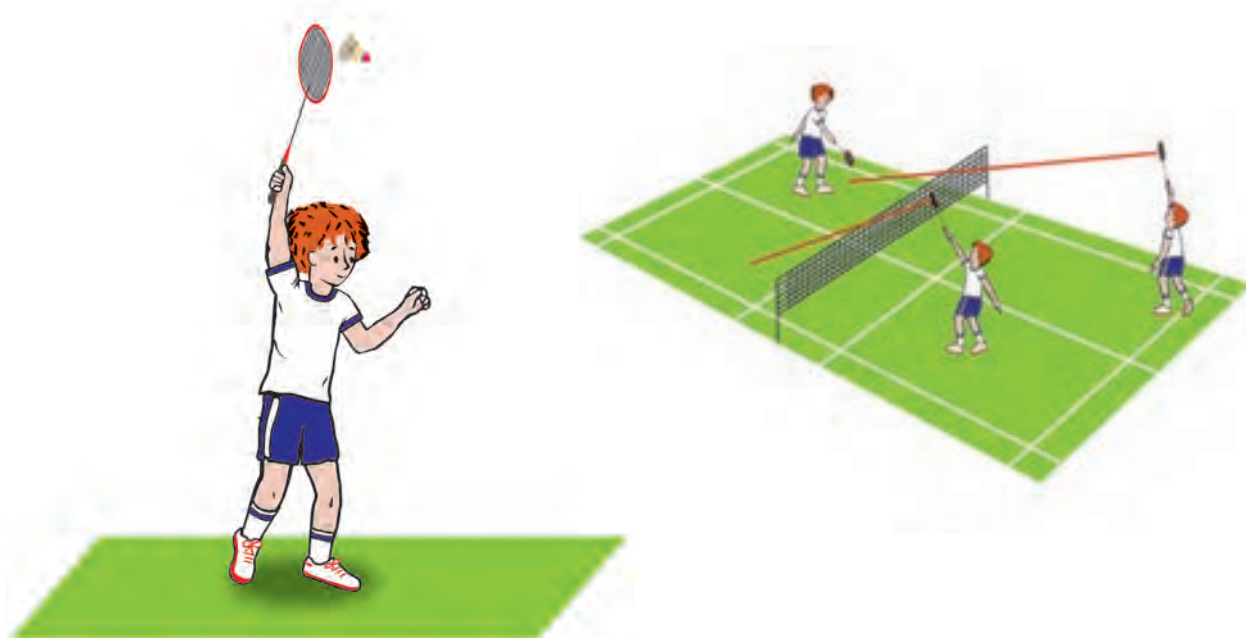
خوب: در مسیر پیشرفت اصولی قرار دارد.

متوسط: نیاز به تمرین بیشتر.

ضعیف: تمرین بیشتر و خارج از کلاس لازم دارد.

ضربه اسمش (آبشار)

ضربه تمام‌کننده‌ای است که از بالاترین و جلوترین نقطه پیشانی زده می‌شود. می‌تواند یکی از نکات مثبت و امتیازآور بازیکن باشد. از زمانی که راکت به شاتل اصابت می‌کند باید پرواز آن به سمت پایین و زمین حریف باشد، در غیر این صورت تکنیک ضربه درست اجرا نشده است و شاتل از پایین زده شده است. هرچه شاتل به حالت عمودی‌تر نزدیک باشد کیفیت بهتری دارد. برای اجرای پرقدرت این ضربه نیاز به هماهنگی کامل اندام‌های درگیر دارد که باید به موقع و پی‌درپی اجرا شوند.



شکل ۱۶-۵-اسمش

- باتوجه به تصویر فوق و تجارب خودتان به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید.
- ۱ در کدام رشته‌های ورزشی آبشار مشابه اسمش بدمینتون وجود دارد؟
 - ۲ اگر آرنج دست زننده اسمش زاویه داشته باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟
 - ۳ به نظر شما برای افزایش قدرت اسمش کدام عضلات باید تقویت شوند؟

به دلیل نیرویی که در ضربه اسمش صرف می‌شود بدن را باید کاملاً به‌طور عمومی و اختصاصی گرم نمود.

ایمنی



هنرآموز، توضیحات و گفته‌های هنرجویان را یادداشت و با مشاورت و تحلیل گروه‌بندی و استفاده از تصاویر و فیلم‌های مناسب، نتیجه نهایی را ارائه می‌کند.

ارزشیابی

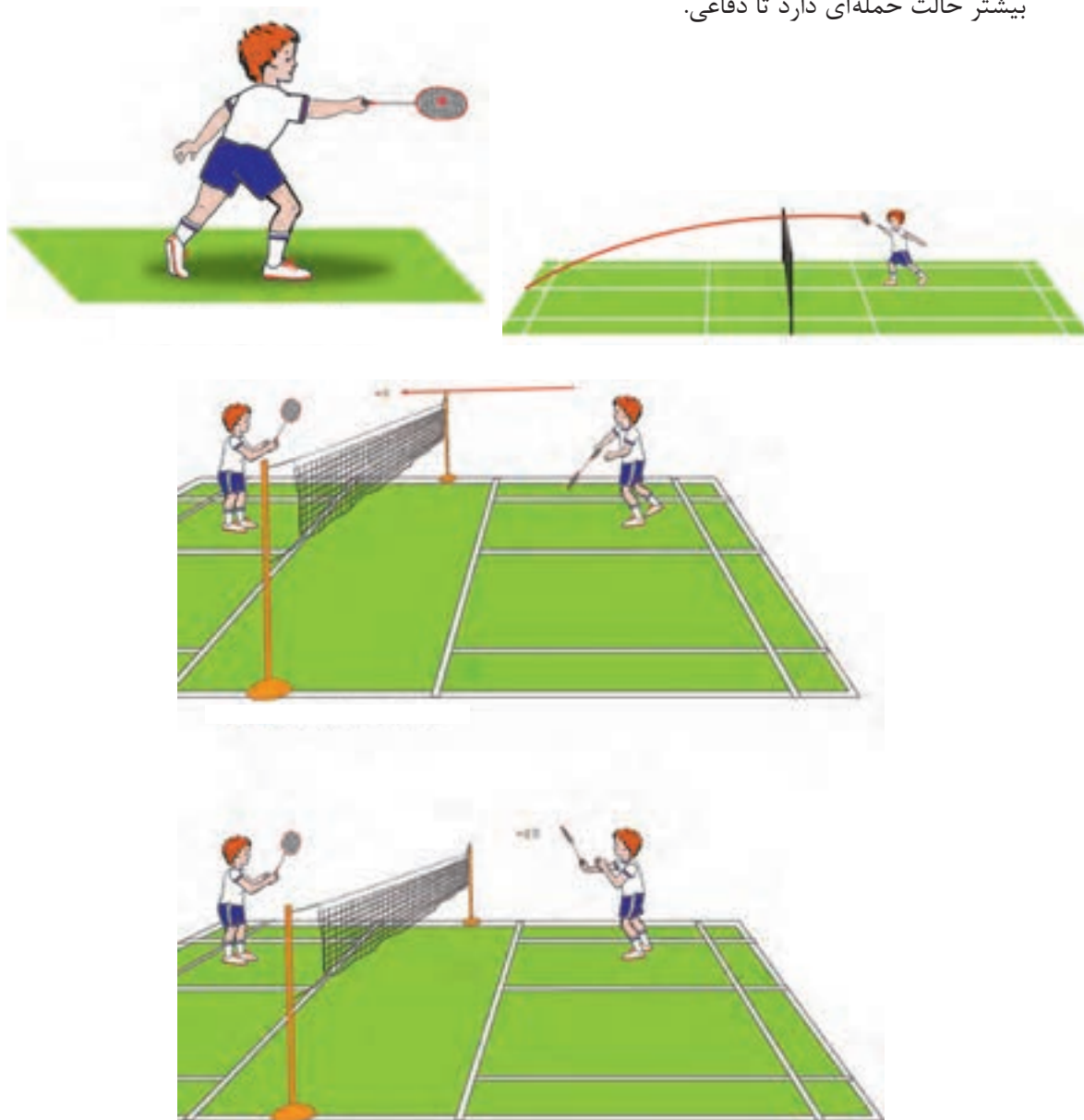
- برای به‌دست آوردن بازخورد و ارائه به هنرجو و هنرآموز به عمل می‌آید.
- ۱ هنرجو، حالت زدن اسمش را بدون شاتل نشان دهد. (۱ نمره)
 - ۲ هنرجو اسمش را به‌طور عملی نمایش دهد. (۲ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: تقریباً کامل اجرا می‌کند و امیدوارانه ادامه می‌دهد.
متوسط: نیاز به فعالیت و تمرین بیشتر دارد.
ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

ضربه درایو^۱

به ضرباتی که هم سطح قسمت بالایی تور زده می‌شود و شاتل را به صورت افقی به زمین مقابل روانه می‌کند درایو می‌گویند. در انواع بازی‌ها می‌توان از آن استفاده کرد اما در بازی‌های دو نفره کاربرد بیشتری دارد. بیشتر حالت حمله‌ای دارد تا دفاعی.



شکل ۱۷-۵- ضربات متنوع درایو

سؤال

- ۱ آیا می‌دانید در کدام رشته ورزشی ضربه شبیه درایو وجود دارد؟
 - ۲ به نظر شما عامل موفقیت در اجرای این تکنیک چیست؟
 - ۳ آیا می‌دانید کدام اندام و عضله نقش مؤثری را در زدن این ضربه دارد؟
- درایو را هم از اطراف بدن و هم نزدیک و داخل بدن می‌توان زد. اگر دریافت شاتل داخل و بالاتر از سینه باشد زدن آن با فورهند و اگر داخل و پایین‌تر از سینه باشد زدن با بک‌هند توصیه می‌شود. چون نتیجه مؤثرتری دارد.

نکته

■ حالت چرخش بدن در ضربات درایو در بیشتر موارد از بالا تنه می‌باشد. زیرا ممکن است زمان کافی برای اجرای گردش کامل بدن وجود نداشته باشد.



شکل ۱۸-۵- ضربه درایو با چرخش بالاتنه

هنرآموز پاسخ‌ها و نظرات هنرجویان را جمع‌آوری و یادداشت می‌کند و پس از تحلیل و دسته‌بندی و استفاده از عکس و فیلم و ... نتیجه نهایی را بیان می‌کند.

ارزشیابی

به منظور ارائه بازخورد به هنرآموز و هنرجو می‌باشد.

- ۱ نشان دادن حرکت بدون شاتل. (۱ نمره)
- ۲ اجرای ضربه درایو فورهند. (۲ نمره)
- ۳ اجرای ضربه درایو بک‌هند. (۳ نمره)

درجات ارزشیابی

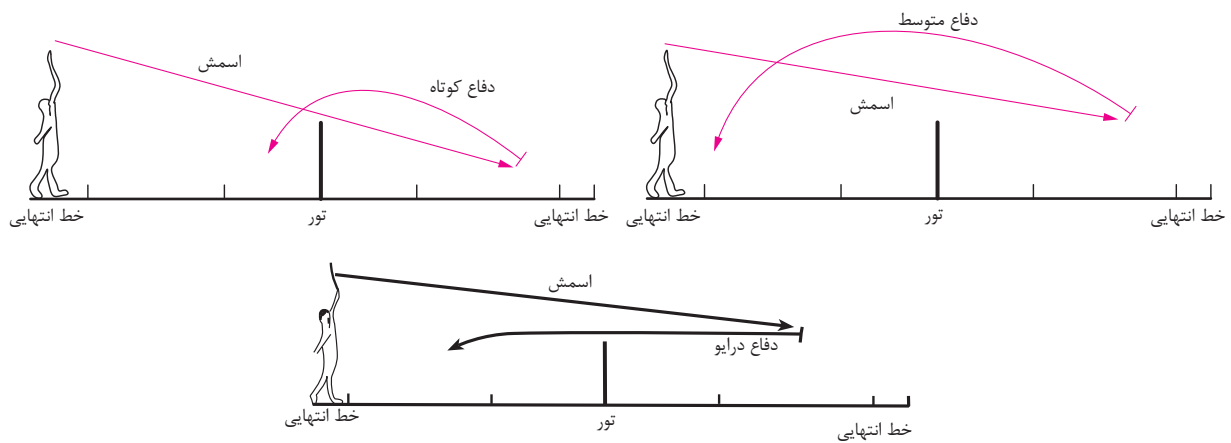
- خوب: یادگیری او مناسب و درجهت بوده است.
- متوسط: نیاز به تمرین بیشتر دارد.
- ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس انجام دهد.

دفاع و انواع آن

ضربه‌ای است که در مقابل اسمش حریف به شیوه مناسب از آن استفاده می‌شود و می‌تواند موجب آرامش روحی و روانی بازیکن باشد، ضعف بازیکن در این مورد منجر به از بین رفتن اثرات ضربات دیگر می‌شود. ضربه دفاع حالت کنترلی دارد و نیاز به نیروی خاص ندارد و در حقیقت نیروی لازمه را از اسمش حریف دریافت می‌کند و شاتل را به نقطه هدف هدایت می‌کند.

■ اجرای یک دفاع به موقع و موفق نیاز به آمادگی جسمانی و روانی و عکس‌العمل مناسب دارد.

نکته



شکل ۱۹-۵- انواع دفاع

۳ هدف از اجرای دفاع را بیان کنید.

سؤال

- ۱ با توجه به تصاویر فوق چند نوع دفاع تشخیص می‌دهید؟
- ۲ آیا می‌دانید در بازی یک نفره و دو نفره از کدام نوع دفاع استفاده می‌شود؟

هنرآموز، با استفاده از نظرات هنرجویان و توضیحات مناسب خود، با آنان به جمع‌بندی نهایی می‌رسند. برای حصول نتیجه بهتر می‌توان از تصاویر و فیلم هم استفاده نمود.

ارزشیابی

به منظور کسب بازخورد به هنرآموز و هنرجو انجام می‌شود.

- ۱ دفاع متوسط را اجرا نماید. (۱نمره)
- ۲ دفاع کوتاه را نمایش دهد. (۲نمره)
- ۳ دفاع درایو را نشان دهد. (۳نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: عملکرد مناسبی دارد.

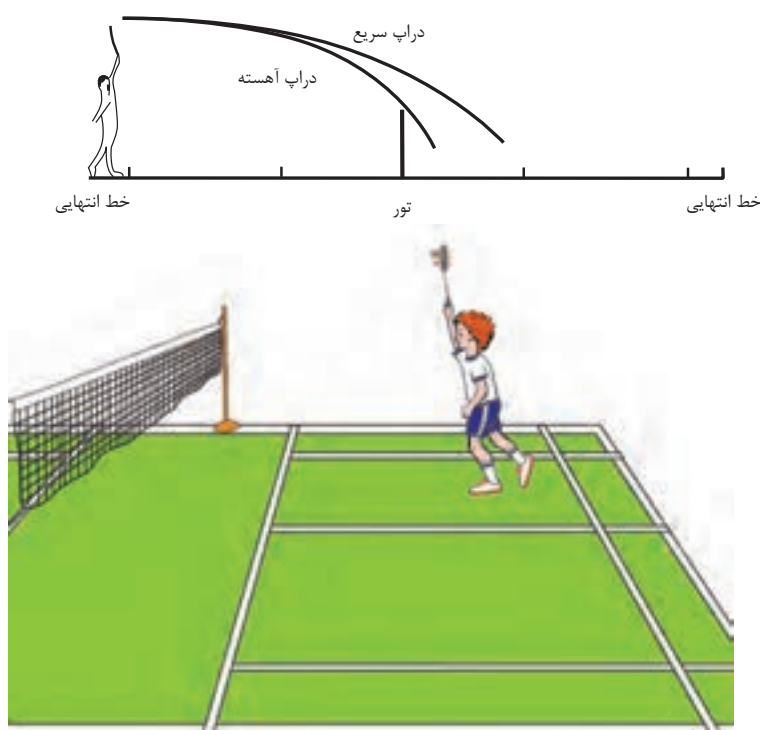
متوسط: احتیاج به تمرین بیشتر دارد.

ضعیف: باید خارج از کلاس هم تمرین کند.

ضربه دراپ^۱ و انواع آن

دراپ یعنی انداختن و افتادن و در بدمینتون به ضربه‌ای می‌گویند که شاتل را به پشت تور و جلوی زمین حریف روانه می‌کند که هم از بالای سر و هم از پایین قابل اجراست. شاتل هرچه نزدیک‌تر به تور فرود آید ارزشمندتر است. دراپ به دو حالت زده می‌شود، سرعتی و آهسته.

یک ضربه دراپ صحیح این گونه می‌باشد که از زمان برخورد راکت به شاتل، باید به طرف پایین و زمین حریف پرواز کند و اگر شاتل به صورت افقی و یا به طرف بالا برود، نشان دهنده نادرستی عمل و زدن ضربه از پایین است.



شکل ۲۰-۵- حالت ضربه دراپ

سؤال

- ۱ ضربه دراپ با کدام ضربه شباهت دارد و با آن چه تفاوتی دارد؟
 - ۲ تفاوت دراپ سرعتی و دراپ آهسته چیست؟
- دراپ را می‌توان یکی از فریب‌آمیزترین ضربات بدمینتون دانست که نفر مقابل را در پیش بینی و محاسبه دچار اشتباه می‌کند، به خصوص اگر از بالا و جلو زده شود.

■ مناسب‌ترین و با منفعت‌ترین حالت دراپ، اجرای آن از بالای سر است که به دو صورت زده می‌شود، آهسته که با نیروی حداقل اسمش زده می‌شود و سریع که با نیروی بیشتر از دراپ آهسته زده می‌شود.

نکته



هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را یادداشت و دسته‌بندی می‌کند و با کمک آنان و عکس و فیلم، جواب نهایی را به هنرجویان می‌دهد.

ارزشیابی

به منظور کسب بازخورد مناسب برای هنرآموز و هنرجو ضروری به نظر می‌رسد.

۱ هنرجو، دراپ سریع را اجرا کند. (۲ نمره)

۲ هنرجو دراپ آهسته را نمایش دهد. (۲ نمره)

۳ تفاوت دو نوع دراپ را بیان نماید (۱ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: درحال پیشرفت طبق اهداف مورد نظر است.

متوسط: نیاز به فعالیت بیشتر است.

ضعیف: نیاز به تمرین فوق‌العاده می‌باشد.

ضربه زیردست (آندره‌ند)^۱

به ضرباتی می‌گویند که پایین‌تر از سطح شانه اجرا می‌شوند و یک ضربه دفاعی است، اگر با ارتفاع زیاد زده شود آندره‌ند کلیر^۲ و اگر با ارتفاع کم روانه شود آندره‌ند دراپ^۳ نام دارد.



شکل ۲۱-۵- آندره‌ند دراپ

سؤال

در تصویر فوق نوع آندره‌ند را مشخص نمایید.

■ برای زدن ضربات آندره‌ند جلو، پای موافق راکت پای راهنما می‌باشد.

نکته



۱- Under Hand

۲- Under Hand Clear

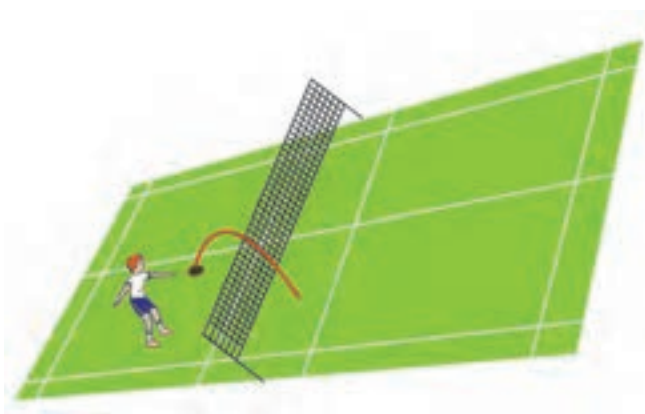
۳- Under Hand Drop

ضربات جلوی تور^۱

یک نوع ضربه زیر دست (آندره‌ند دراپ) می‌باشد. کاملاً از نزدیک تور اجرا می‌شود و شاتل با ارتفاع کم و نزدیک به تور به زمین حریف منتقل می‌شود، برای اجرای این تکنیک، صفحه راکت باید به طرف بالا و سقف قرار گیرد که با حرکت مچ به طرف عقب و پایین به سمت خود بازیکن میسر می‌شود.

■ با توجه به میزان فاصله شاتل از تور، زاویه صفحه راکت، با سطح افق متفاوت است و پای راهنما و نزدیک به تور، پای موافق راکت است.

نکته



شکل ۲۲-۵- ضربه جلوی تور

هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را یادداشت و با کمک آنها تحلیل و گروه‌بندی می‌کند و با بهره بردن از عکس و فیلم و جواب نهایی را به هنرجویان ارائه می‌کند.

ارزشیابی

به منظور دریافت بازخورد برای هنرآموز و هنرجو اجرا می‌شود.

- ۱ آندره‌ند کلیر را نمایش دهد. (۱نمره)
- ۲ آندره‌ند دراپ نزدیک تور را اجرا کند. (۱نمره)
- ۳ آندره‌ند دراپ با فاصله از تور را نشان دهد. دفاع کوتاه (۲نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: در جهت پیشرفت گام برمی‌دارد.
متوسط: بیشتر باید تمرین کند.
ضعیف: تمرین خارج از کلاس نیاز دارد.

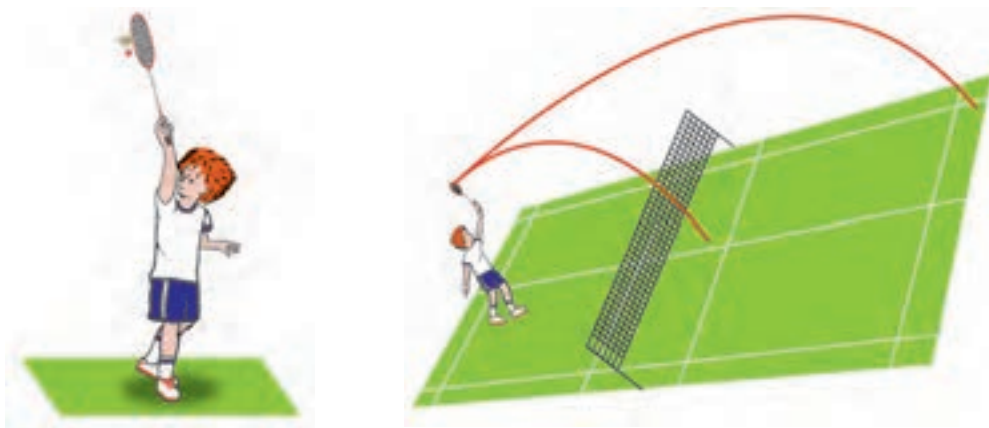
ضربه بک هند

ضربه تقریباً مشکلی است که قدرت آن معمولاً از ضربات فورهند کمتر است ولی هنرجو باید یاد بگیرد و به مهارت نسبتاً مناسبی برسد تا در بازی از نظر روانی در آرامش باشد. در این نوع ضربات، پشت دست و بدن تقریباً به طرف زمین مقابل قرار می‌گیرد و ضربه از بالای شانه دست بدون راکت زده می‌شود.

نکته



■ همه ضرباتی که با جلوی دست (فورهند) زده می‌شود با پشت دست (بک هند) هم زده می‌شود. نقش ساعد، میچ و انگشت شست دست در اجرای یک ضربه بک هند مؤثر اساسی است و هنرجو باید با هماهنگی و به ترتیب از آنها استفاده نماید.



شکل ۲۳-۵- تاس و دراپ

نکته



■ هم‌زمان با باز شدن و قرار گرفتن ساعد در امتداد بازو، ضربه زده می‌شود و این حالت باز شدن ساعد باید با شدت و سرعت مناسب اجرا گردد. اگر ضربه بک هند تاس باشد، صفحه راکت به سمت بالا و جلو و اگر ضربه بک هند دراپ باشد، صفحه راکت باید به سمت پایین زده شود که این عمل را بیشتر میچ اجرا می‌کند.

ایمنی



برای اجرای این تمرین، بدن باید کاملاً گرم عمومی و اختصاصی شود.

سؤال

- ۱ آیا می‌دانید چرا قدرت ضربات بک‌هند از قدرت ضربات فورهند کمتر است؟
 - ۲ تقویت کدام عضلات می‌تواند به زدن ضربات بک‌هند کمک کند و قوی‌تر اجرا شود؟
- هنرآموز، پاسخ‌ها و نظرات هنرجویان را یادداشت و پس از جمع‌آوری و گروه‌بندی با استفاده از هنرجویان و استفاده از عکس و فیلم مناسب، نتیجه نهایی را ارائه می‌دهد.

ارزشیابی

برای بازخورد مناسب هنرآموز و هنرجو می‌باشد تا اجراهای آینده اشکالات کمتری داشته باشند.

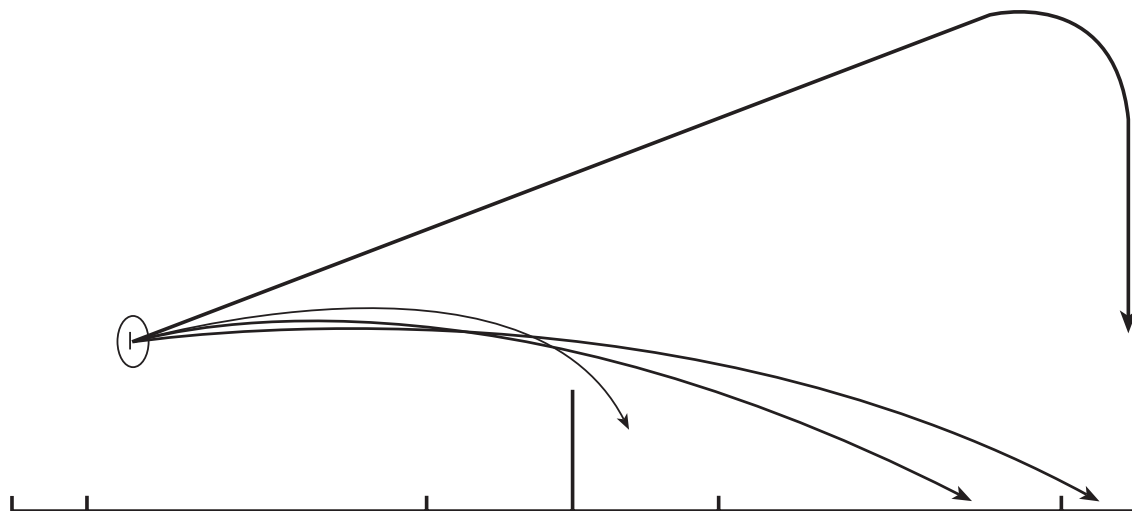
- ۱ ضربه بک هندتاس را اجرا نماید. (۲ نمره)
- ۲ ضربه بک‌هند دراپ را نمایش دهد. (۲ نمره)
- ۳ ضربه بک‌هند درایو را نشان دهد (۱ نمره)

درجات ارزشیابی

- خوب: در جهت پیشرفت است.
- متوسط: نیاز به تمرین بیشتر دارد.
- ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

ضربات بالای شانه

این ضربات کمی پایین‌تر از ضربات بالای سر و بالاتر از سطح شانه دست اجرا می‌شوند. هنرجو با گام شمشیربازی یعنی گام نزدیک‌تر به شانه حرکت می‌کند و ضربه را می‌زند و برعکس به مرکز زمین بازی می‌گردد.



شکل ۲۴-۵- ضربات متنوع بالای شانه

ضربه اطراف سر

از این ضربه به جای ضربه بک‌هند استفاده می‌شود و اکثر بازیکنان تمایل دارند که این ضربه را به دلیل فواید و محاسن آن به کار ببرند.



این ضربه را می‌توان با چرخش کامل و یا چرخش بالا تنه اجرا نمود.

سؤال

- ۱ تفاوت ضربه اطراف سر و ضربه بالای شانه چیست؟
- ۲ برتری ضربه اطراف سر نسبت به ضربات بک هند را بیان نمایید.



شکل ۲۵-۵

هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را یادداشت و با کمک آنان و عکس و فیلم‌های مناسب، آنها را گروه‌بندی و تحلیل و پاسخ نهایی را ارائه می‌دهد.

ارزشیابی

به منظور دریافت بازخورد و ارائه به هنرجو و هنرآموز برای استفاده در آموزش‌های آینده است.

- ۱ ضربه بالای شانه را به صورت فوره‌ند و بک‌هند اجرا نماید. (۲ نمره)
- ۲ ضربه اطراف سر را به نمایش بگذارد. (۱ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: پیشرفت مناسبی داشته است.

متوسط: نیاز به تمرین بیشتر.

ضعیف: فعالیت فوق‌العاده خارج از کلاس داشته باشد.

گروه بندی ضربات

ضربات بدمینتون به چهار گروه عمده تقسیم می شوند:

- ۱ ضربات بالای سر^۱
- ۲ ضربات بالای شانه^۲
- ۳ ضربات سطح شانه^۳
- ۴ ضربات زیر دست^۴



A, حالت راکت در ضربات دفاعی
B, حالت راکت در ضربات کم ارتفاع
C, حالت راکت در ضربات به سمت پایین



دیاگرام سطوح حرکات چهارگانه و عملکردهای مربوط

شکل ۲۶- ۵

شیوه انتخاب صحیح اجرای تکنیک ها

داشتن تکنیک خوب یعنی روش اجرای صحیح یک عمل، بسیار مهم است. پس از فراگیری تکنیک های ساده باید به حالت ترکیبی درآیند. بازیکن باید تشخیص بدهد که هر تکنیکی را چه موقع انتخاب و اجرا نماید تا به نتیجه دلخواه برسد.

سؤال

- ۱ در پاسخ به سرویس کوتاه، دراپ و ضربه جلوی تور حریف چه ضربه ای را می توان انتخاب کرد؟
- ۲ در بازی یک نفره و دو نفره، در جواب اسمش حریف چه نوع دفاعی می توان انتخاب نمود؟
- ۳ به نظر شما اندازه قد چه نقشی در اجرای تکنیک دارد؟
- ۴ آیا می توانید نمونه های دیگری را بیان کنید؟

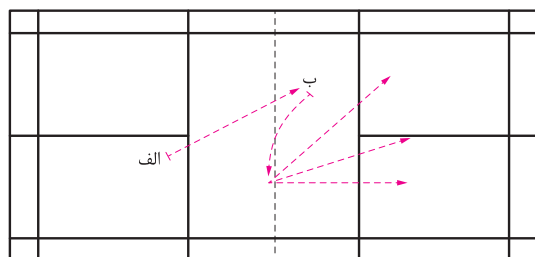
■ انتخاب صحیح اجرای تکنیک ها متناسب با شرایط مجری و حریف اتخاذ می گردد و باید به گونه ای باشد که مجری بیشترین بهره را ببرد.

نکته

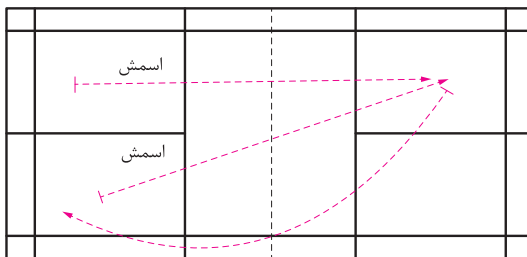


- ۱- Over Head
- ۲- Over Shoulder
- ۳- Side Arm
- ۴- Under Hand

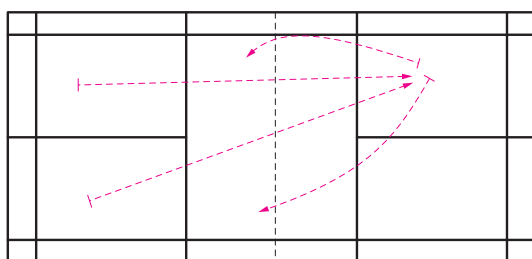
هنرآموز، نظرات هنرجویان را یادداشت و با کمک آنها و استفاده از تصویر و عکس و فیلم مرتبط پاسخ نهایی را ارائه می‌کند.



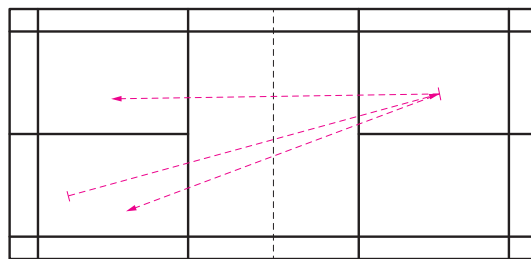
الف، سرویس کوتاه ب، جواب کوتاه کج الف جواب‌های دیگر



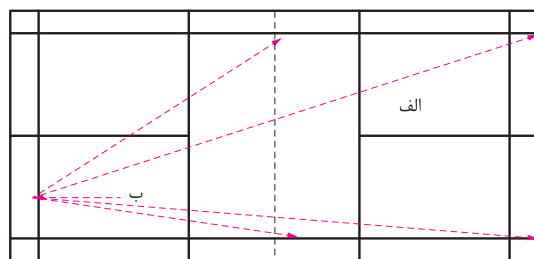
دفاع متوسط



دفاع کوتاه مستقیم و مورب



دفاع درایو مستقیم و مورب



نفرالف، سرویس بلند می‌زند. نفر ب حق انتخاب ضربات تاس مستقیم و کج، دراپ مستقیم و کج و یا اسمش مستقیم و کج را دارد.

شکل ۲۷-۵

ارزشیابی

هدف دریافت بازخورد مناسب برای هنرآموز و هنرجو می‌باشد تا در آموزش‌های آینده مورد استفاده قرار گیرد.

- ۱ در بازی یک نفره اسمش حریف را با چه دفاعی پاسخ می‌دهد؟ (۲ نمره)
- ۲ در پاسخ به ضربات تاس و یا دراپ چه ضربه‌ای می‌زند؟ (۲ نمره)
- ۳ ضربه جلوی تور را در چه شرایطی به کار می‌برد؟ (۲ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: درجهت درست یادگیری است.

متوسط: باید بیشتر تمرین کند.

ضعیف: تمرین خارج از کلاس را هم داشته باشد.

تاکتیک

در هر رشته ورزشی، تاکتیک‌های خاص آن وجود دارد، چه بازی انفرادی باشد و چه بازی تیمی. داشتن تاکتیک، اصل مهمی است که اگر دقیق و با برنامه طراحی شود می‌تواند موفقیت به همراه آورد. تاکتیک به روش‌های متنوع دفاعی و حمله‌ای قابل اجراست و هنرجو باید بتواند هر دو مورد را به خوبی اجرا نماید.

سؤال

- ۱ آیا می‌دانید چند نوع تاکتیک وجود دارد و کدام گرفته شود و او را در موضع دفاعی کامل قرار دهد. موفق‌تر است؟
- ۲ به نظر شما آمادگی جسمانی، چه نقشی در در تاکتیک دفاعی باید از ضرباتی بهره برد که فرصت موفقیت بیشتر تاکتیک دارد؟
- ۳ در تاکتیک حمله‌ای باید از ضرباتی استفاده شود که تعادل برسد و یا حریف دچار خستگی و اشتباه شود. به حریف بیشترین فشارها تحمیل و ابتکار عمل از او ببرید.

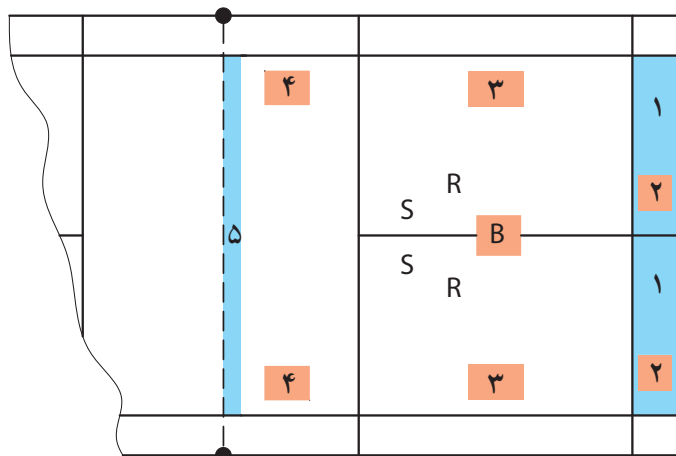
برای اجرای تاکتیک‌ها بدن باید کاملاً آماده تمرین بشود.

ایمنی



تاکتیک در بازی یک نفره:

هدف آن است که حریف را در همه شرایط و حالات بازی از نظر جسمانی و روانی نامتعادل نمود تا میزان اشتباهاتش افزایش یابد. باتوجه به هدف فوق، مناسب‌ترین محل‌های فرود شاتل در زمین حریف، چهار گوشه و کنار و حتی روی خطوط می‌باشد تا با حریف فاصله داشته و او را مجبور به جابه‌جایی و اشتباه کند. البته اگر حریف نقاط ضعف خاصی داشته باشد در تاکتیک باید آنها را هم در نظر داشت.



محل استقرار و ارسال به محل مناسب در بازی یک نفره:
 S، محل استقرار برای زدن سرویس
 R، محل استقرار برای دریافت سرویس
 B، محل استقرار عمومی
 شماره (۱) و (۲)، محل‌های مناسب ارسال سرویس و تاس و آندره‌ند کلیر
 شماره ۳، مناسب‌ترین مکان اسمش
 شماره ۴، مناسب‌ترین محل دراپ
 شماره ۵، محل فرود ضربات جلوی تور

شکل ۲۸-۵- محل زدن شاتل در بازی یک نفره

S = Server

R = Receiver

نکته



■ به طور کلی باید گفت یک تاکتیک موفق، تاکتیکی است که براساس شرایط فیزیکی، تکنیکی، تاکتیکی و روانی خود و حریف طراحی و اجرا شود.

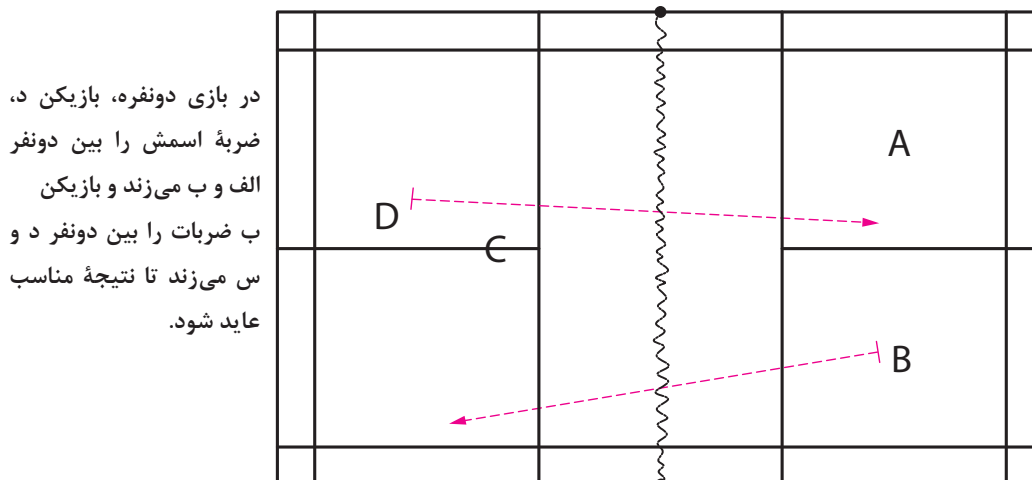
تاکتیک در بازی دو نفره:

هدف تاکتیک در بازی دو نفره، برهم زدن تعادل و هماهنگی تیم دو نفره مقابل با اجرای حرکات و اعمال سرعتی و مستمر می باشد تا بتوان شاتل را در زمین آنان جای داد. با توجه به هدف فوق، مناسب ترین محل ارسال شاتل در زمین حریف، بین دو نفر در شرایط عقب و جلو یا کنارهم و تحت فشار قرار دادن یار ضعیف تر می باشد.

نکته



■ علاوه بر ضربه زدن معقول و منطقی، هماهنگی حرکت دونفر، یکی از مهم ترین عوامل موفقیت در بازی های دو نفره است.



شکل ۲۹-۵- بین دو نفره

سؤال

- ۱ به نظر شما برای دستیابی به اهداف تاکتیکی بازی دو نفره، بهترین عملکرد چیست؟
- ۲ آیا قدرت و کارآمدی عضلات در تاکتیک تأثیر گذارند؟

پیشنهادهای برای انتخاب تاکتیک دفاعی یا حمله ای

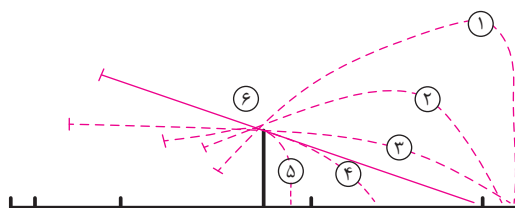
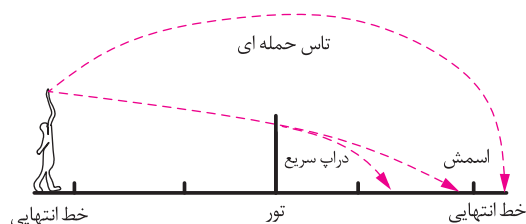
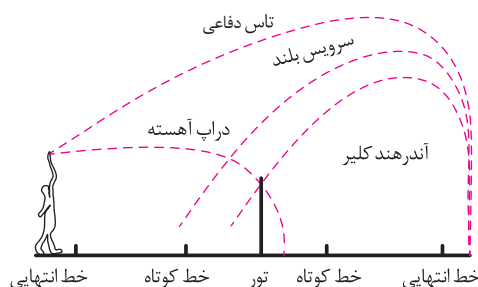
- ۱ انتخاب یک نوع تاکتیک (حمله ای یا دفاعی) در یک بازی تقریباً مشکل است و شرایطی پیش می آید که بازیکن حمله می کند و یا مجبور به دفاع می شود. لذا ضروری و مهم است که بازیکن در هر دو تاکتیک توانایی اجرای مناسب را داشته باشد به مهارت لازم دست یابد.



■ بهره بردن از تاکتیک حمله‌ای موفق‌تر از تاکتیک دفاعی است.

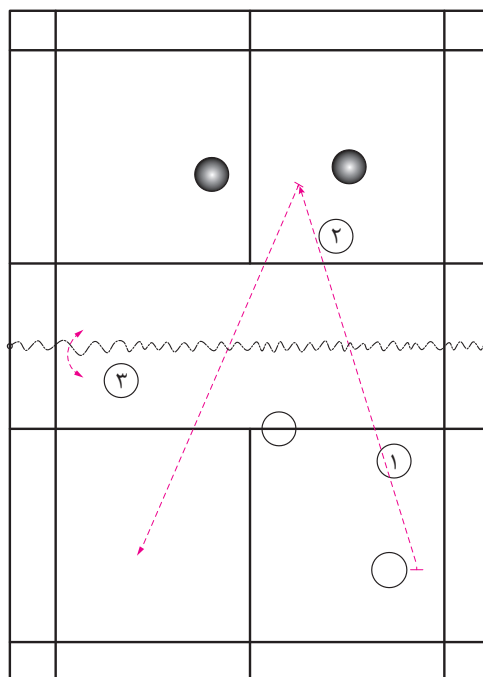
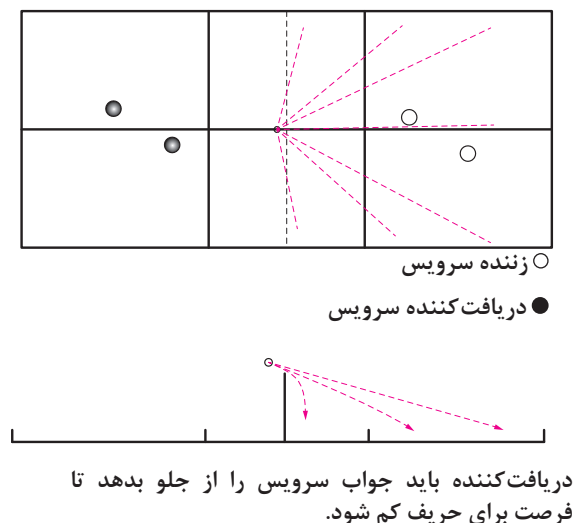
۲ اگر بازیکن از روش حمله‌ای بهره می‌برد، بهتر است در پاسخ به اسمش یا دراپ سرعتی حریف از ضربات دراپو یا ضربه جلوی تور استفاده کند و پاسخ تاس حمله‌ای حریف را با اسمش یا دراپ سریع و یا نهایتاً با تاس حمله‌ای بدهد.

۳ اگر بازیکن از روش دفاعی سود می‌برد بهتر است در پاسخ به اسمش حریف از دفاع کوتاه یا متوسط استفاده کند، دراپ حریف را با آندره‌ند کلیر پاسخ دهد و جواب تاس حمله‌ای او را با تاس دفاعی بدهد.



۱- حالت دفاعی ۲- حالت نیمه دفاعی ۳- حالت تقریباً حمله‌ای
۴ و ۵- مقدمات حمله ۶- حالت حمله‌ای (اسمش و ...)

شکل ۳۰- ۵- ضربات حمله‌ای و دفاعی در بازی یک نفره



۱- اسمش ۲- دفاع به سمت مخالف

شکل ۳۱- ۵- تاکتیک حمله‌ای و دفاعی دو نفره.

۳- ضربه جلوی تور

ضروری است که قبل از اجرای تاکتیک‌ها بدن خود را گرم و آماده نمایند.

ایمنی



هنرآموز، نظرات هنرجویان را یادداشت و با کمک و مشاوره آنان و نشان دادن تصویر و فیلم مناسب پاسخ نهایی را ارائه نماید.

ارزشیابی

جهت کسب بازخورد مناسب و قرار گرفتن در اختیار هنرآموز و هنرجو برای تسهیل در پیشرفت آموزش ضروری است.

۱ یک تاکتیک حمله‌ای را در بازی یکنفره به نمایش بگذارد. (۳ نمره)

۲ تاکتیک حمله‌ای دو نفره را اجرا نماید. (۴ نمره)

۳ تاکتیک دفاعی یک نفره و دو نفره را بیان کند. (۲ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: درجهت پیشرفت گام برمی‌دارد.

متوسط: باید تمرینات بیشتری را انجام دهد.

ضعیف: در ساعات غیر کلاس هم تمرین نماید.

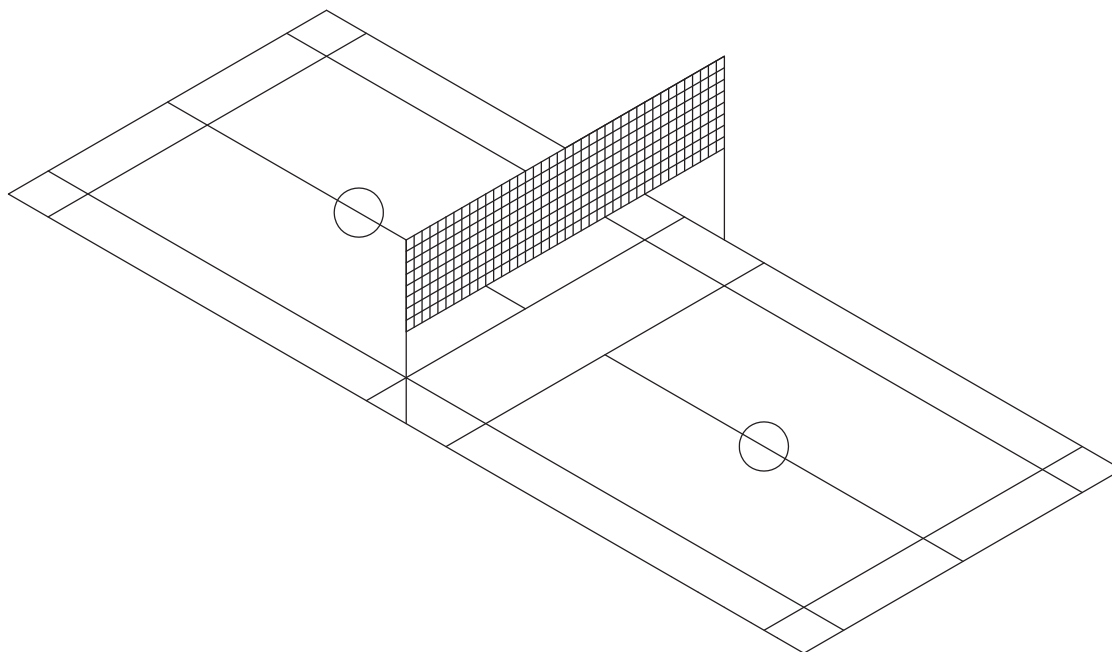
اصول صحیح استقرار در بازی یک نفره و دو نفره

الف: یک نفره

استقرار در هر بازی از جمله بدمینتون تابع شرایط ویژه آن بازی است که هنرجو باید به آن توجه و اقدام نماید. بازیکن باید طوری مستقر شود که هم در زمان سرویس و هم در جریان بازی از مرکز دور نشود. مثلاً به هنگام سرویس در کنار خط مرکزی میدان و فاصله مناسب از خط کوتاه سرویس قرار گرفتن، بهترین حالت است که پس از زدن سرویس با تغییر جزئی می‌توان در مرکز زمین مستقر شد.

■ حالت استقرار زدن و گرفتن سرویس متفاوت است، اما در هر دو حالت قرار گرفتن در محدوده مرکز زمین بهترین است.

نکته



شکل ۳۲-۵- قرار گرفتن در مرکز زمین

سؤال:

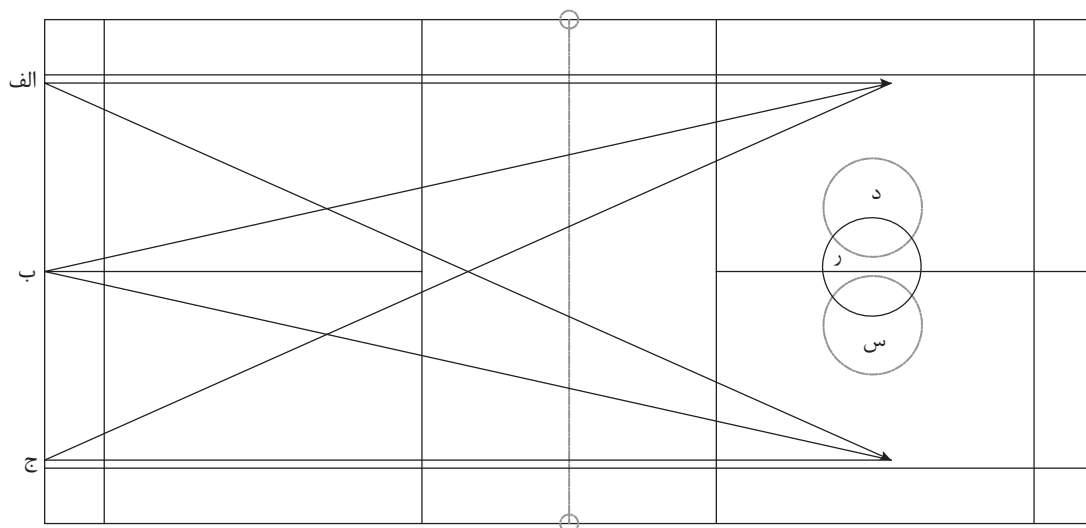
- ۱ آیا می‌توانید مرکز زمین بازی یک نفره را با استفاده از راکت مشخص کنید؟
- ۲ قرار گرفتن بازیکن در مرکز زمین چه منفعتی دارد؟

■ داشتن تعادل و متعاقب آن تمرکز بازیکن در محل استقرار می‌تواند او را در نشان دادن عکس العمل به موقع و سریع یاری دهد.

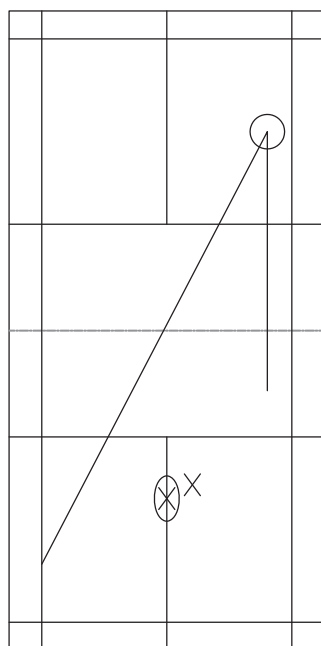
نکته



استقرار بازیکن در مرکز زمین خودی با محل شاتل در زمین حریف باید اندکی تغییر یابد. به این معنی که استقرار بازیکن باید به سمت شاتل متمایل شود.



- اگر محل زدن ضربه در نقطه الف باشد موقعیت استقرار د باشد.
- اگر محل زدن ضربه در نقطه ب باشد موقعیت استقرار ر باشد.
- اگر محل زدن ضربه در نقطه ج باشد موقعیت استقرار سی باشد.



- = محل زدن ضربه
- ⊗ = استقرار معمولی
- × = استقرار مناسب با زاویه شاتل که کوتاه ترین مسیر است.
- ↓ = ضربه حقیقی که جواب دادن به موقع به آن بسیار مشکل است.
- ↓ = ضربه احتمالی که جواب دادن به آن با فاصله زمانی بیشتر می باشد.

شکل ۳۳-۵- استقرار یک نفره با محل شاتل

۳ آیا شما می توانید موارد دیگری از استقرار بازیکن و محل شاتل را ترسیم نمایید که اصولی باشد؟

■ در شرایط بازی، بازیکن باید به حالتی مستقر شود که برای دریافت ضربات مستقیم و جلو حریف سریع تر بتواند عکس العمل نشان بدهد، چون در این ضربات شاتل سریع تر به زمین می رسد.

نکته

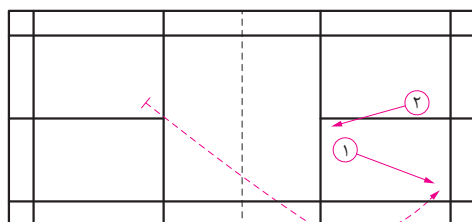


ب: دو نفره

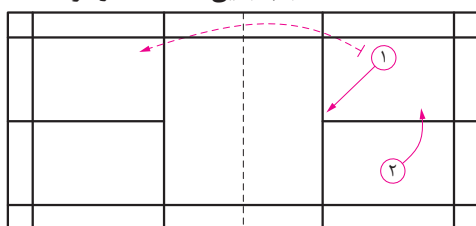
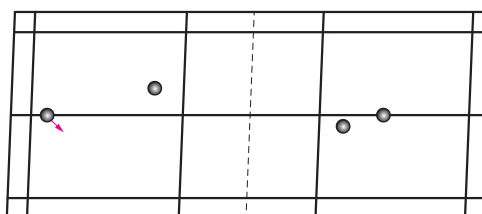
استقرار در بازی دو نفره با استقرار در بازی یک نفره متفاوت است. هر بازیکن نه تنها باید وظایف فردی خویش را اجرا نماید، بلکه باید با حرکات هم بازی خود نیز هماهنگ باشد تا نتایج مؤثرتری به دست آید. در حقیقت این دو نفر یک تیم هستند.

■ استقرار در حالت زننده سرویس و دریافت کننده سرویس و شرایط حمله و دفاع در جریان بازی با هم متفاوت است که بازیکن با هوشیاری می بایست آنها را اجرا نماید.

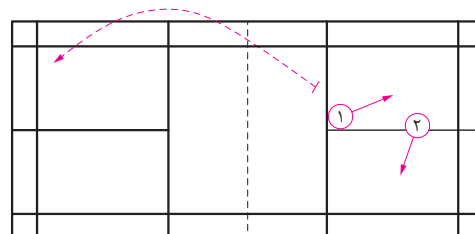
نکته



جابه جایی هماهنگ دونفر



روش جلو و عقب شدن بازیکنان از حالت کنارهم بودن



روش کنارهم قرار گرفتن از حالت جلو و عقب

شکل ۳۴-۵- شیوه جابه جایی دونفره

هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را یادداشت و با مشارکت آنان و بهره بردن از عکس و تصاویر و فیلم‌های مناسب، نتیجه نهایی را اعلام می کند.

ارزشیابی

به منظور دریافت بازخورد اجرای فعالیت‌های گذشته برای هنرآموز و هنرجویان می باشد.

- ۱ اصول صحیح استقرار زننده و دریافت کننده سرویس یکنفره را اجرا نماید. (۱ نمره)
- ۲ اصول صحیح استقرار زننده و دریافت کننده سرویس دو نفره را نشان دهد. (۲ نمره)
- ۳ اصول صحیح استقرار بازیکن در جریان بازی یکنفره را نمایش دهد. (۳ نمره)
- ۴ اصول صحیح استقرار بازیکنان در جریان بازی دو نفره را اجرا نماید. (۴ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: درجهت درست آموزش می باشد.

متوسط: به فعالیت بیشتر نیاز دارد.

ضعیف: نیاز به تمرین خارج از کلاس دارد.

اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت

باید گفت تکنیک و تاکتیک لازم و ملزوم یکدیگرند. به این معنی که اگر بازیکن بخواهد تاکتیک خوب و قوی داشته باشد باید از تکنیک مطلوبی برخوردار باشد. لذا آموزش‌ها و یادگیری‌ها باید به گونه‌ای باشد که هنرجو به تکنیک مناسب دست یابد.

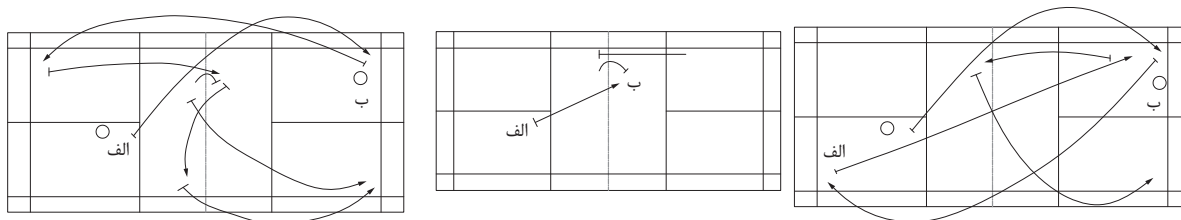
پس از فراگیری تکنیک‌ها به صورت ساده می‌بایست به حالت ترکیب درآیند و به شرایط بازی و رقابت نزدیک شوند.

تاکتیک و روش بازی یک نفره با دو نفره متفاوت است و بازیکنان موفق در بازی یک نفره ممکن است در بازی دو نفره توفیق چندانی نداشته باشند.

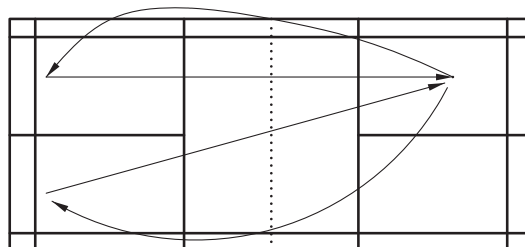
سؤال

۱ آیا می‌دانید تمرین ترکیبی به چه نوع تمرینی گفته می‌شود؟

۲ آیا می‌دانید سایه بدمینتون^۱ چیست و چه اهدافی دارد؟



شکل ۳۵-۵- نمونه تمرینات ترکیبی یک نفره



شکل ۳۶-۵- دفاع متوسط مخالف مسیر دریافت اسمش

توصیه می‌شود به علت کوتاه بودن طول منطقه سرویس دونفره، برای دریافت سرویس، تا حد ممکن نزدیک خط کوتاه سرویس مستقر شوید.

سؤال

۳ علت توصیه فوق را چگونه تجزیه و تحلیل می‌کنید؟

برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی، بدن باید خوب گرم و آماده شود.

ایمنی



هنرآموز، پاسخ‌های هنرجویان را یادداشت و با مشارکت آنان و بهره بردن از تصویر و فیلم‌های مناسب، نتیجه نهایی را اعلام می‌کند.

ارزشیابی

به منظور رسیدن به بازخورد مناسب برای هنرآموز و هنرجویان است تا یادگیری‌های آینده با اشکالات کمتر اجرا شوند.

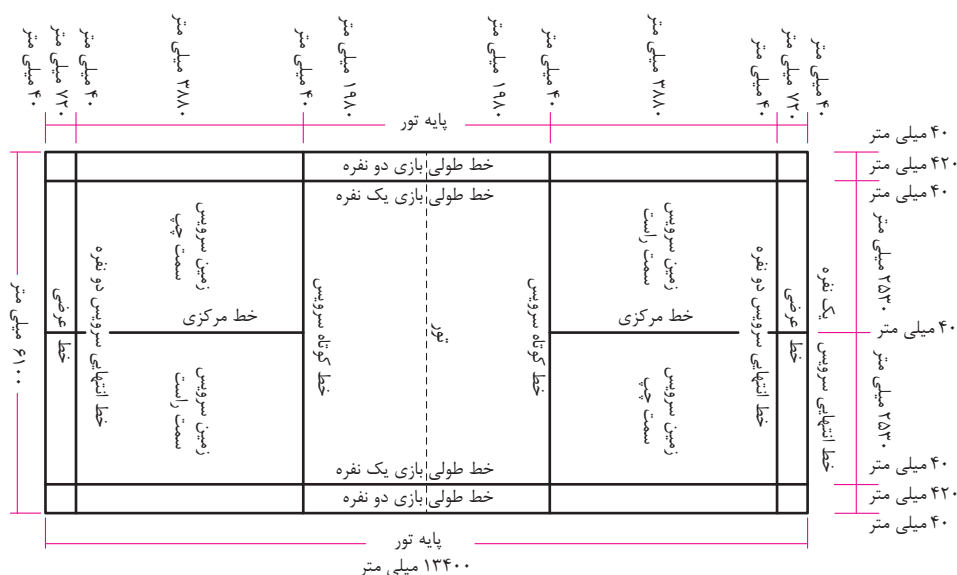
- ۱ یک تمرین ترکیبی یک نفره را اجرا نماید. (۲ نمره)
- ۲ یک تمرین ترکیبی دو نفره را عملاً نمایش دهد. (۲ نمره)
- ۳ سایه بدمینتون را اجرا نماید. (۱ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: در مسیر صحیح آموزش است.
متوسط: نیاز به فعالیت و تمرین بیشتر.
ضعیف: نیاز به تمرین فوق‌العاده خارج از کلاس

قوانین و مقررات

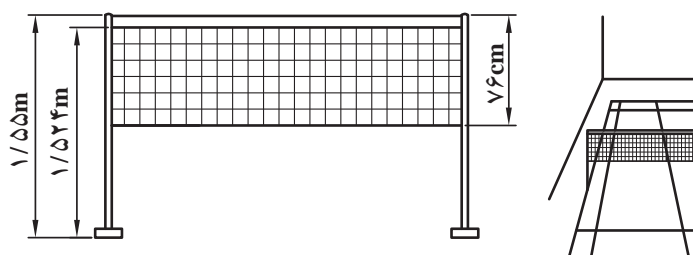
بدمینتون هم مانند سایر رشته‌های ورزشی دارای مقررات و قوانین خاص خود می‌باشد که فراگیری آن باعث لذت بیشتر و اجرای با هدف و جهت‌دار می‌شود.
 براساس کتاب منتشر شده از طرف فدراسیون، قوانین بدمینتون مشتمل بر ۱۷ قانون کلی و هر قانون دارای جزئیات خاص خود می‌باشد.



شکل ۳۷-۵- زمین بدمینتون

سؤال

۱ با توجه به تصویر فوق زمین بدمینتون یک نفره و دو نفره چه تفاوتی دارند؟



شکل ۳۸-۵- تور بدمینتون

۲ با مشاهده تصویر فوق، اندازه‌های قانونی تور بدمینتون را بیان کنید.

آیا می‌دانید B.W. و B.A.C. چه مفهومی دارند؟

وسایل بازی بدمینتون شامل تور و پایه و شاتل و راکت و لباس و کفش بازیکنان است که همه باید بر اساس استاندارد مشخص شده از طرف فدراسیون جهانی بدمینتون باشند.

■ با قرعه‌کشی، انتخاب زمین و زننده اولین سرویس مشخص می‌شود.

■ بازی‌های بدمینتون همیشه ۲ گیم از ۳ گیم اجرا می‌شود.

■ هر گیم ۲۱ امتیاز دارد و برنده و بازنده باید حداقل ۲ امتیاز اختلاف داشته باشند. به استثناء تساوی در امتیاز ۲۹ که در نهایت گیم در امتیاز ۳۰، تمام خواهد شد.

نکته



■ با توافق قبلی و شرایط موجود می‌توان گیم‌ها را ۱۱ یا ۱۵ امتیازی نمود یا اینکه یک گیم ۲۱ امتیازی به مسابقه گذاشته شود.

بازیکنان پس از پایان گیم اول و قبل از شروع گیم سوم (اگر گیم سوم وجود داشته باشد) و در گیم سوم در امتیاز ۱۱ زمین‌ها را عوض می‌کنند.

خطاهای زننده سرویس

۱ تماس یک یا دو پا با زمین قطع شود.

۲ پا روی خط منطقه سرویس باشد.

۳ پا کشیده شود.

۴ برخورد راکت با شاتل بالاتر از خط کمری باشد.

۵ برخورد راکت و شاتل بالاتر از دست باشد.

۶ حرکت راکت یک‌نواخت نباشد و به اصطلاح چند حرکتی باشد.

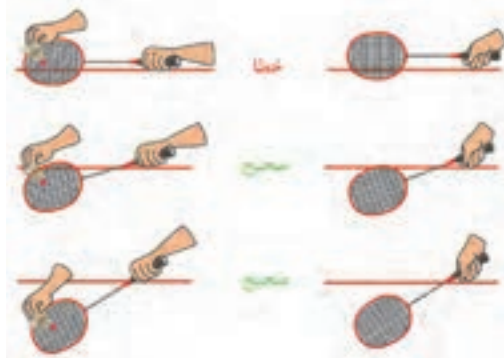
۷ راکت ابتدا به پرک‌های شاتل برخورد کند.

۱- Badminton World Federation

۲- Badminton Asian Confederation

خطاهای گیرنده سرویس

- ۱ قبل از برخورد راکت زننده به شاتل حرکت کند.
- ۲ پا روی خط باشد.
- ۳ تکان دادن راکت خود در زمان زدن سرویس
- ۴ انحراف توجه زننده سرویس



شکل ۳۹-۵- حالت خطا و صحیح راکت سرویس

قواعد کلی اجرای بازی یک نفره و دو نفره

- ۱ در هر دو نوع بازی اگر امتیاز زننده سرویس زوج باشد باید از میدان سمت راست و اگر امتیازش فرد باشد باید از میدان سمت چپ سرویس بزند.
- ۲ بازی به صورت رالی اجرا می شود یعنی هر بازیکنی اشتباه یا خطا کند امتیاز از دست می دهد. (مانند والیبال و تنیس روی میز)

مقررات اختصاصی بازی دو نفره

- ۱ فردی که شروع کننده گیم است و سرویس اول را می زند تا زمانی که امتیاز می گیرد، با توجه به زوج یا فرد بودن امتیازش، متناوباً از میدان راست و چپ سرویس می زند. اگر سرویس او از دست برود، سرویس عوض می شود و تیم حریف سرویس می زند. پس از خراب شدن سرویس آنان، سرویس عوض می شود و نفر دوم تیم سرویس زننده اول باید سرویس بزند و به همین ترتیب ادامه می یابد.
- ۲ سرویس باید براساس چرخش قانونی زندگان و گیرندگان سرویس اجرا شود.
- ۳ در زمان سرویس زننده و گیرنده سرویس باید در منطقه قانونی سرویس قرار بگیرند. اما یار او در هر جای زمین می تواند قرار بگیرد به شرط آنکه مانع دیدن و یا مزاحمت حریف نشود.
- ۴ ضربه اول زدن سرویس و ضربه اول گرفتن سرویس باید توسط بازیکنانی که به طور قانونی نوبتشان می باشد، زده شود.
- ۵ بعد از زدن ضربات اول در سرویس، در بقیه رالی هر بازیکنی در موقعیت مناسب تری قرار بگیرد می تواند به شاتل ضربه بزند و محدودیتی وجود ندارد.
- ۶ اگر بازیکن زننده و یا دریافت کننده سرویس به طور اشتباه در محل زدن و یا دریافت قرار نگیرند، خطا نمی باشد و داور وظیفه دارد محل قرار گرفتن آنها را اصلاح کند.
- ۷ برخورد شاتل با شیء خارجی و یا بدن و لباس بازیکن،

■ اگر ضربه اول سرویس توسط هم بازی دریافت کننده برگردانده شود یا با او برخورد کند خطا اعلام می گردد.

نکته



تجاوز بازیکن یا لباس و راکت او به فضا و زمین حریف و یا تماس با تور و پایه آن، خطای عمل کننده را به دنبال دارد.

سؤال

در ۱

۲ اگر

آویزان

قانون ۱

۱ است

اس ۲

٣ تعل

نکته

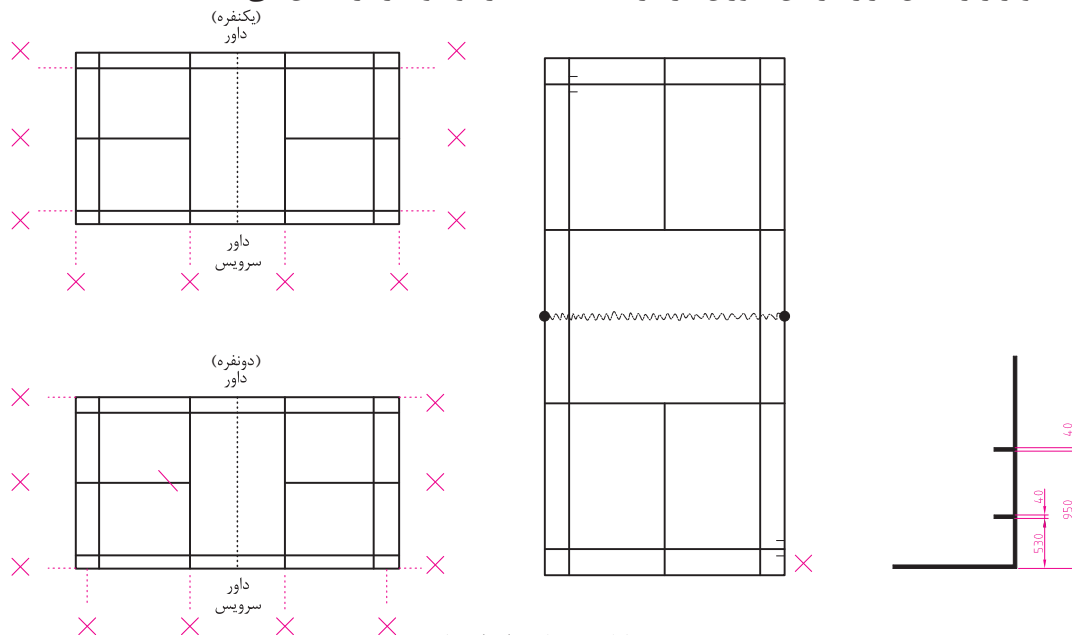
سؤال

آیا

■ یک

برای یک

تصاویر



× شکل ۴۰-۵۔ داوران یک زمین

■ مربیان می‌توانند در زمان‌های استراحت و شرایطی که شاتل در جریان بازی نیست بازیکنان خود را راهنمایی کنند.

علائم داوری بدمینتون

به منظور سهولت امر قضاوت و تشخیص بهتر داور و تماشاچیان علائم خاصی قرار داده شده است که با نمایش آنها، نوع خطا مفهوم می‌شود.



۱- اگر قسمتی از هردوپای بازیکن در زمان اجرای سرویس با زمین تماس نداشته باشد (خطا)
 ۲- اگر در زمان سرویس اولین نقطه برخورد راکت به سر شاتل نباشد. (خطا)



۳- اگر در زمان سرویس برخورد راکت با شاتل بالاتر از حد کمر باشد. (خطا)
 ۴- اگر در زمان اجرای سرویس، میله راکت به طرف پایین قرار نداشته باشد و در امتداد یا بالاتر از دست زننده باشد. (خطا)



۵- اگر حرکت دست و راکت زننده سرویس از عقب به جلو به صورت یکنواخت ادامه نداشته باشد. (خطا)
 ۶- این علامت زمانی نشان داده می‌شود که فرود شاتل خارج از زمین باشد. (بیرون)



۸- این علامت یعنی اینکه داور خط محل فرود شاتل را ندیده است.



۷- این علامت به منزله داخل زمین بودن شاتل است.



شکل ۴۱-۵- حالت نشان دادن کارت

■ کارت‌های زرد و قرمز و مشکی به بازیکنان متخلف نشان داده می‌شود. کارت زرد به منظور اخطار و کارت قرمز خطا و از دست دادن یک امتیاز که توسط داور اعمال می‌شود. اما کارت مشکی به منزله اخراج بازیکن^۱ که توسط سرداور تأیید و توسط داور داده می‌شود تا به بازیکن خاطی نشان بدهد. هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را یادداشت و با کمک آنها و ابزار کمک آموزشی و تصویر و فیلم مناسب، نتیجه نهایی را اعلام می‌دارد.

ارزشیابی

به منظور دریافت بازخورد برای هنرآموز و هنرجو می‌باشد.

- ۱ خطاهای زننده سرویس را بیان کند. (۳ نمره)
- ۲ موارد بجا را توضیح دهد. (۲ نمره)
- ۳ معنی کارت‌های زرد و قرمز و مشکی را بیان کند (۱ نمره)
- ۴ چهار مورد خطا در بدمینتون را توضیح دهد. (۲ نمره)
- ۵ شرایط استراحت را تشریح کند. (۱ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: آموزش‌ها را فرا گرفته است.

متوسط: نیاز به فعالیت بیشتر دارد.

ضعیف: باید آموزش و تمرین خارج از کلاس هم داشته باشد.

آزمون‌های استاندارد

هدف از آزمون‌های مهارتی، سنجش توانایی‌های افراد در یک ورزش خاص می‌باشد. با شناخت سطح این توانایی‌ها، استفاده از آن برای طبقه‌بندی، تعیین سطح پیشرفت و نمره دادن امکان‌پذیر می‌شود.

۱- آزمون لوکهارت و مک پیرسیون^۱

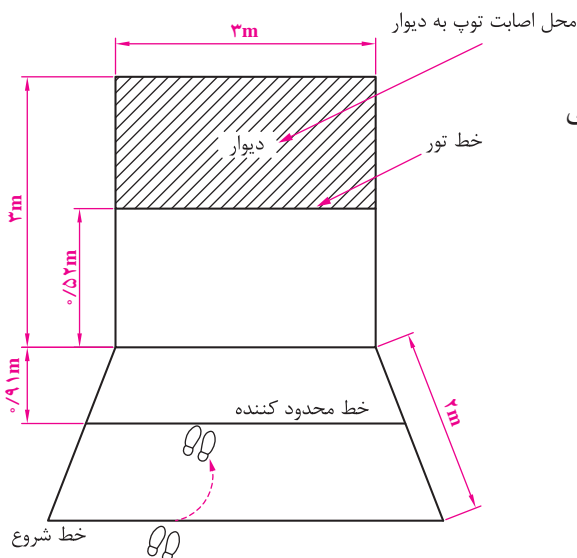
وسایل مورد نیاز: راکت و شاتل بدمینتون، دیوار صاف به طول و عرض سه متر، کورنومتر، نوار چسب به عرض ۲/۵ سانتی‌متر، صورت اسامی.

شیوه اجرا: خطی به ارتفاع ۱۵۲ سانتی‌متر (۵ فوت) از زمین و خط دیگری به فاصله ۲ متر با دیوار رسم می‌شود. خط محدودکننده‌ای نیز به فاصله ۹۱ سانتی‌متر (۳ فوت) از دیوار و موازی خط قبلی رسم می‌شود. آزمودنی در پشت خط قرار می‌گیرد و با فرمان شروع با حالت سرویس قانونی شاتل را به دیوار مقابل و روبروی خط و یا بالاتر تا ۳ متر می‌زند. زمان آزمون ۳۰ ثانیه است و سه بار تکرار می‌شود و بین تکرارها ۳۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

به هر برخورد صحیح یک امتیاز داده می‌شود. اگر پای آزمون‌شونده با خط محدودکننده تماس پیدا کند و یا از آن بگذرد، ضربه او محاسبه نمی‌شود. اگر شاتل به زمین بیفتد و یا از کنترل آزمودنی خارج شود، او باید به سرعت آن را بردارد و ادامه دهد.

■ قبل از اجرای آزمون یک زمان تمرینی ۵۰ ثانیه‌ای در اختیار آزمودنی قرار داده شود.

نکته



امتیاز دادن: به تعداد برخوردهای صحیح و قانونی در مجموع سه تکرار متوالی امتیاز داده می‌شود.

شکل ۴۲-۵- آزمون

۲- آزمون بازی با دیوار میلر^۱

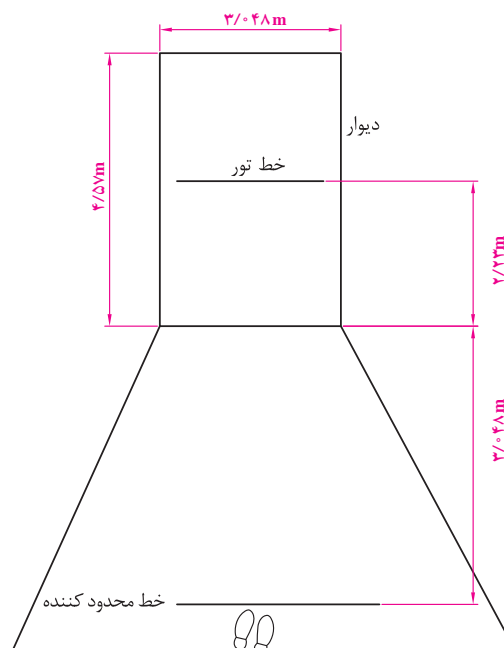
وسایل مورد نیاز مانند وسایل آزمون قبلی است، اما دیوار آن بلندتر و پهن‌تر. این آزمون دشوارتر از آزمون قبلی است.

شیوه اجرا: دیوار به عرض $۳/۰۴۸$ (فوت) و به ارتفاع $۴/۵۷$ متر (۱۵ فوت) می‌باشد. خطی در ارتفاع $۲/۲۳$ متر (۷ فوت و شش اینچ) و خط دیگری با فاصله $۳/۰۴۸$ متر روی دیوار رسم می‌شود. آزمودنی پشت خط قرار می‌گیرد و با فرمان شروع با حالت سرویس قانونی، شاتل را به دیوار می‌زند و به مدت ۳۰ ثانیه به طور متوالی ضربه می‌زند. این عمل ۳ بار تکرار می‌شود و بین هر دو تکرار ۳۰ ثانیه استراحت داده می‌شود. هر برخورد صحیح (روی خطوط پایین $۲/۲۳$ و $۳/۰۴۸$ متر) یک امتیاز دارد. امتیاز نهایی با شمارش تعداد صحیح ۳ تکرار حاصل می‌شود. اگر شاتل زمین بیفتد و یا خارج از کنترل شود، آزمون شونده باید به سرعت شاتل را بردارد و آزمون را ادامه دهد.

نکته



■ قبل از شروع آزمون یک زمان تمرینی یک دقیقه‌ای به آزمودنی داده می‌شود.



شکل ۴۳-۵

۳- آزمون‌های بدمینتون فرنچ

این آزمون به دو صورت «سرویس کوتاه» و «ضربه بلند» اجرا می‌شود.

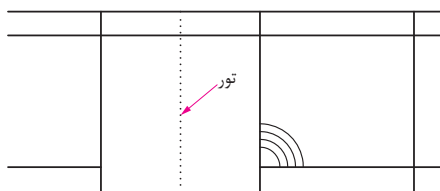
آزمون سرویس کوتاه :

آزمودنی ۲۰ مرتبه سرویس کوتاه می‌زند (یا 10×2 مرتبه با استراحت ۱۰ ثانیه بین دو تکرار). او باید شاتل را از بین سطح بالای تور و طناب بالای آن به فاصله $50/8$ سانتی‌متر عبور دهد و به زمین مقابل که شماره‌گذاری شده است ارسال نماید.

شاتل به هر قسمت برخورد کند امتیاز آن را دریافت می‌کند.

شعاع کمان‌های منطقه هدف به ترتیب $55/88$ و $76/2$ و $96/42$ و $116/84$ سانتی‌متر است.

امتیاز فرد، مجموع امتیازاتی است که در ۲۰ بار تکرار سرویس صحیح به دست می‌آید.



شکل ۴۴-۵

آزمون ضربه بلند:

آزمودنی باید شاتل‌هایی را که از طرف مقابل ارسال می‌شود، از بالای یک طناب به ارتفاع $2/38$ متر (۸ فوت)

با فاصله $4/28$ متر (۱۴ فوت) با ضربه بلند به سمت اهداف روبه‌رو می‌زند.

شاتل به هر قسمت شماره‌گذاری برخورد کند امتیاز آن را دریافت می‌کند.

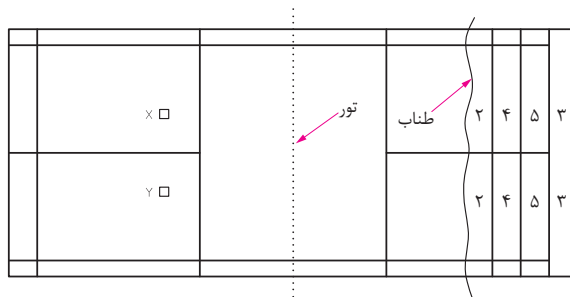
محل قرار گرفتن آزمودنی، بین دو مربع $5/08$ سانتی‌متری که روی زمین رسم شده می‌باشد.

فاصله مربع‌ها از خط وسط زمین $00/91$ و از تور $3/35$ متر است.

منطقه هدف شامل خطوطی است به موازات خط انتهایی زمین به فاصله $0/61$ متر و $1/22$ متر.

تعداد ضربات ۲۰ مرتبه است و اگر ضربات غلط برای آزمودنی ارسال شود قابل قبول نمی‌باشد و باید تکرار

گردد.



شکل ۴۵-۵

■ شاتل‌ها باید از روی طناب عبور کنند اگر آزمودنی‌ها تازه کار باشند برای هر ضربه ای که از روی طناب عبور می‌دهد و به هدف می‌رسند همه امتیاز و اگر از زیر طناب عبور کنند و به هدف برسند نصف امتیاز در نظر گرفته می‌شود.

نکته

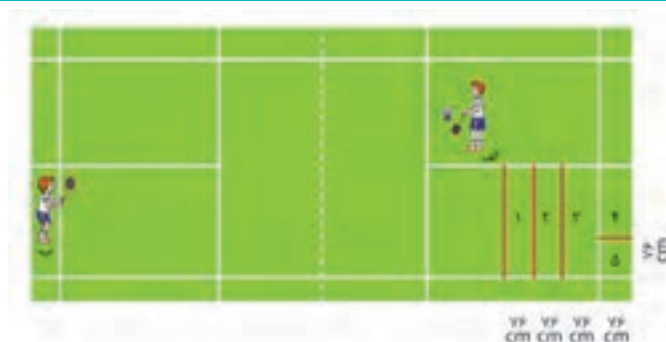


۴- آزمون تاس (دفاعی + حمله‌ای):

نفر «الف» سرویس بلند ارسال می‌کند و نفر «ب» ضربه تاس می‌زند. شاتل باید با ارتفاع متناسب به نقاط امتیازبندی برسد. شاتل در هر قسمت فرود بیاید امتیاز آن منطقه را به خود اختصاص می‌دهد. هر آزمون دهنده پس از گرم کردن، ۱۰ ضربه می‌زند و مجموع امتیازات هر فرد محاسبه و ارزشیابی می‌گردد.

این آزمون را هم با فورهند و هم با بک‌هند می‌توان اجرا نمود و هر نفر حق دو بار آزمایش را دارد که بیشترین امتیاز برای او منظور می‌شود.

نکته



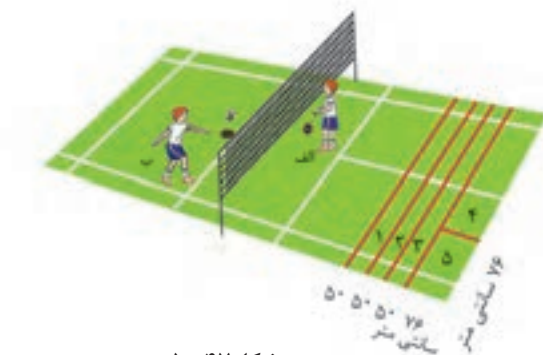
شکل ۴۶-۵

۵- آزمون ضربه زیر دست بلند (آندرهندکلیر):

نفر «الف» شاتل را با دست یا راکت برای نفر «ب» می‌اندازد و نفر «ب» با ضربه آندرهندکلیر شاتل را به انتهای زمین ارسال می‌کند. شاتل در هر منطقه مشخص شده فرود بیاید امتیاز آن را کسب می‌کند. فرد پس از گرم کردن مناسب به تعداد ۱۰ مرتبه ضربه می‌زند و مجموع امتیازات برای او محاسبه می‌شود.

این آزمون هم به صورت مستقیم و هم به صورت مورب (کج) اجرا می‌شود. مجری باید اصول تکنیکی آندرهند را کاملاً رعایت نماید.

نکته



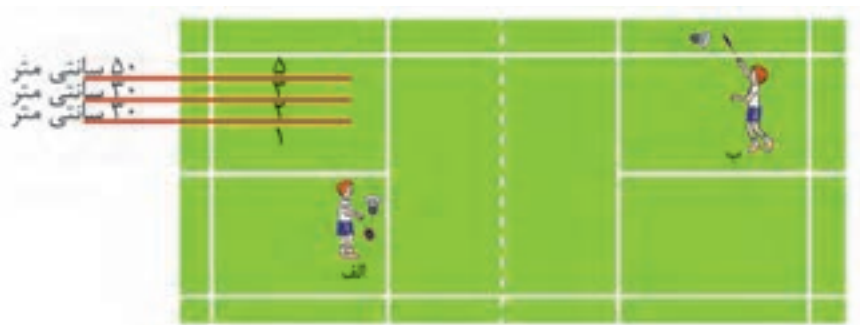
شکل ۴۷-۵

۶- آزمون اسمش:

نفر «الف» سرویس بلند ارسال می‌کند و نفر «ب» اسمش مستقیم می‌زند و بر حسب فرود شاتل در منطقه، امتیاز مربوط داده می‌شود. آزمودنی پس از گرم شدن به تعداد ۱۰ مرتبه ضربه اسمش را می‌زند و مجموع امتیازات او محاسبه می‌گردد.

■ اصول صحیح تکنیکی ضربه اسمش کاملاً رعایت شود و شدت ضربه حداقل ۷۵ درصد توانایی بازیکن زننده باشد. این آزمون هم به صورت مستقیم و هم به صورت مورب (کج) اجرا شود.

نکته



شکل ۴۸- ۵

۷- آزمون سرویس بلند اسکات و فاکس

هدف: اندازه‌گیری دقت در سرویس بلند.

وسایل مورد نیاز: زمین، راکت و شاتل بدمینتون — طناب مناسب

قبل از شروع آزمون، به آزمون‌شونده فرصت کافی برای گرم شدن و تمرین داده می‌شود. هر فراگیرنده ۲۰ مرتبه سرویس می‌زند (می‌توان در دو نوبت ۱۰ تایی اجرا نمود). سرویس باید به حالت صحیح و قانونی به هدف منطقه بیشترین امتیاز ارسال شود. شاتل باید از روی طنابی به ارتفاع ۲/۴۰ متر و فاصله ۴/۲۰ متری از تور عبور داده شود.

■ اگر شاتل به طناب برخورد کند، آن سرویس تکرار می‌شود. اما اگر شاتل از زیر تور عبور کند یا در منطقه سرویس مربوط فرود نیاید، امتیاز صفر داده می‌شود.

نکته



مجموع امتیازات کسب شده در ۲۰ سرویس محاسبه می‌شود و اگر شاتل روی خط بین دو منطقه فرود آید، امتیاز بیشتر در نظر گرفته می‌شود.



۸- آزمون ضربه درایو:

■ آزمون هم با فورهند و هم با بک‌هند اجرا شود.



شکل ۵۰-۵

عضلات مهمی که در بازی بدمینتون بیشترین کاربرد را دارند:

عضلات اندام تحتانی و اندام فوقانی و تنه متناسب با نوع ضربه به کار گرفته می‌شوند. لذا هنرآموز و هنرجو باید وظایف و عملکرد آنها را بدانند و تقویت کنند.

۱- **عضلات پشت ساق (دوقلو- نعلی):** انقباض این عضلات، مفصل مچ پا را باز می‌کنند و سینه پا به طرف زمین قرار می‌گیرد. از طرفی عضله دوقلو مفصل زانو را تا می‌کند.

۲- **عضلات روی ساق:** تاکننده مفصل مچ پا (پنجه پا به طرف ساق) و گردش خارجی و داخلی پا را به عهده دارند.

۳- **عضلات چهار سر ران (جلوی ران)** با انقباض خود، مفصل زانو را باز می‌کنند.

۴- **عضلات همسترینگ (پشت ران) :** مفصل زانو را تا می‌کنند.

۵- **عضله خیاطه :** در تا کردن مفصل زانو با عضلات پشت ران همکاری می‌کند.

۶- **عضلات شکم:** تا کردن بالاتنه به جلو، طرفین و چرخش بالاتنه به چپ و راست را اجرا می‌کنند.

۷- **عضلات پشتی:** بازکننده ستون مهره‌ها و راست نمودن بالاتنه از وظایف آنهاست.

۸- **عضلات سرینی:** بازکننده مفصل ران، گردش خارجی و داخلی ران، دور کننده و یا نزدیک کننده ران نسبت به خط میانی بدن است.

۹- **عضلات سینه‌ای بزرگ:** کار این عضله آوردن دست از کنار بدن به طرف جلو، بالا و داخل است.

۱۰- **عضلات دالی (دلتوئید):** که روی مفصل شانه قرار دارند و عمل دورکننده استخوان بازو و از خط میانی بدن، جلو آورنده استخوان بازو و گردش داخلی آن، کشیدن استخوان بازو به عقب و گردش خارجی را اجرا می‌کنند.

۱۱- **عضله دو سر جلو بازو:** عمل تا کردن ساعد روی بازو و برون گرداننده آن را انجام می‌دهد.

۱۲- **عضله سه سر پشت بازو:** وظیفه باز کردن ساعد را به عهده دارد.

نکته

■ عمل عضلات دو سر و سه سر بر عکس هم می‌باشد.



۱۳- **عضله دوزنقه‌ای:** در قسمت پشت قرار دارد و گردش بالایی و نزدیک کننده استخوان کتف و خم کننده سر به طرف عقب و خارج می‌باشد.

۱۴- **عضله متوازی الاضلاع :** در زیر عضله دوزنقه‌ای قرار دارد و ضمن همکاری با آن، ثابت نگاه‌دارنده کتف هم است.

۱۵- **عضله دندان‌های بزرگ (قدامی):** بر روی ۹ دنده فوقانی قفسه سینه و لبه داخلی استخوان کتف قرار دارد و عمل دور کردن کتف از ستون مهره‌ها و چرخش بالایی آن را انجام می‌دهد.

۱۶- **عضله سینه‌ای کوچک:** روی سطوح جلویی دنده‌های سوم و چهارم و پنجم و زائده غرابی استخوان کتف قرار داشته و با عمل خود، استخوان کتف را از ستون مهره‌ها دور و باعث چرخش پایینی آن می‌شود.

بدمینتون با ورزش‌هایی که در آنها سرعت، تکرار می‌شود تشابه‌های فیزیولوژیکی دارد. به این معنی که در سر تا سر مسابقه بدمینتون، فعالیت‌های کوتاه مدت، شدید و بسیار شدید با دوره‌های بازیافت تکرار می‌شود. این روند به‌ویژه در سطح بازیکنان سطح بالا با توجه به زمان مسابقه از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه و یا بیشتر ادامه می‌یابد.

معمولاً متوسط زمان رالی در بدمینتون حدود ۱۰ ثانیه است که دوره‌های استراحتی بین آنها همین قدر طول می‌کشد. با وجود این، زمان‌های مذکور بر اثر عوامل متنوعی از جمله سبک بازی، تاکتیک‌ها و سطح رقابت‌ها فرق می‌کند. به علاوه ویژگی‌های بازی مسابقه‌ای با توجه به زیر بخش‌های بازی کاملاً با هم متفاوت است (یک نفره، دو نفره، در مردان و زنان).

بدمینتون ورزشی فوق‌العاده انفجاری است و قدرت، توان، انعطاف‌پذیری، سرعت حرکت و چابکی اساس موفقیت در رقابت‌های بدمینتون به شمار می‌روند.

تکنیک حرکت به شدت اختصاصی است و اهمیت بسیار زیادی در دستیابی به موفقیت دارد. شاخص‌های فیزیولوژیکی نیز نشان می‌دهند که هنگام بازی بدمینتون، مقادیر فشار هوازی زیادی ظاهر می‌شود.

نوعاً بازیکنان برجسته بدمینتون تواتر قلبی بیشتر از ۷۵ درصد بیشینه را در بازی دو نفره و بیشتر از ۸۰ درصد را در بازی‌های یک نفره حفظ می‌کنند.

ماهیت رشته بدمینتون شکل گرفته از زمان بازی، نوع رالی‌ها، سرعت و حرکات سریع و انفجاری، نیازمندی و بهره‌مندی از هر دو سیستم هوازی و غیر هوازی را حیاتی می‌نماید. تقویت سیستم بی‌هوازی از اسیدی شدن pH خون جلوگیری و از اختلال در میزان قدرت هوشیاری، تمرکز و در نهایت افت قوای بدنی ورزشکار جلوگیری می‌کند. همچنین تقویت سیستم هوازی علاوه بر اینکه در طول فعالیت ورزشی موجب پایداری ورزشکار می‌باشد، تأثیر مطلوبی بر میزان بازیافت ضربان قلب و عضلات چه در حین فعالیت و چه بعد از آن برعهده دارد. از طرفی ورزشکار دیرتر در شرایط غیر هوازی قرار می‌گیرد. همچنین بهترین حالت جهت کاهش وزن اضافی و استفاده از انرژی آزاد شده از چربی‌ها می‌باشد.

طی یک مسابقه شبیه‌سازی شده، مقادیر لاکتات خون به ندرت از ۳ تا ۴ میلی‌مول در لیتر فراتر می‌رود و این در شرایطی است که بازیکن از آمادگی لازم برخوردار باشد.

برای اجرای یک تمرین و نمایش مطلوب حرکات تکنیکی و تاکتیکی باید شرایطی فراهم باشد که هم تمرین و مسابقه را جذاب کند و هم از بروز آسیب‌های احتمالی پیشگیری نماید.

ایمنی



- ۱ معاینات پزشکی قبل از شروع فصل فعالیت (آزمایشات بیمار یابی، وضعیت جسمانی)
- ۲ تجهیزات حفاظتی متناسب با نوع رشته ورزشی.
- ۳ فراهم نمودن ابزار و لوازم استاندارد.
- ۴ پوشاک مناسب فصل.
- ۵ گرم و سرد کردن بدن به طور علمی و صحیح (عمومی و اختصاصی رشته ورزشی).

- ۶ راهنمای مناسب تغذیه قبل و بعد از فعالیت.
- ۷ آموزش تکنیک و تاکتیک‌های مناسب و صحیح.
- ۸ ممنوعیت بازی خشونت‌آمیز.
- ۹ حفاظت از خود در مقابل بیماری‌های واگیردار ویروسی، قارچی و سرماخوردگی و امثالهم.

کفش بدمینتون

در ورزش‌های راکتی و بدمینتون میزان قابل توجهی حرکت جانبی در پا ایجاد می‌شود بنابراین وجود یک قسمت نگهدارنده محکم پاشنه و محافظ قوی تاندون آشیل در کفش بدمینتون ضرورت دارد. به علاوه قسمت پنجه کفش باید از ماده سخت‌تری مثل چرم تشکیل شده باشد تا در هنگام کشیده شدن پا به روی زمین مانع آسیب دیدن انگشتان شود.



شکل ۵-۵۱

شیوه آرایش تیمی

مسابقات تیمی بین دو آموزشگاه یا دو منطقه و یاد دو استان و ... معمولاً به صورت ۵ بازی برگزار می‌شود و هر تیمی ۳ بازی را برد، پیروز آن مسابقه خواهد بود. آرایش تیمی در برگ مخصوص و توسط مسئول تیم به طور مخفیانه نوشته می‌شود و به سرپرست مسابقات تحویل داده می‌شود. منشی مسابقات نتایج به‌دست آمده را در برگ مخصوص ثبت نتایج وارد می‌کند.

برگ امتیاز و آرایش و برگ ثبت نتایج مسابقات تیمی

آرایش تیم بدمینتون در مقابل تیم بدمینتون زمان برگزاری: تاریخ:.....				
ترتیب بازی‌ها	ردیف	اسامی بازیکنان		
یک نفره	اول			
یک نفره	دوم			
دو نفره	اول			
دو نفره	دوم			
یک نفره	سوم			
امضای سرپرست تیم: امضای مربی تیم: نتیجه نهایی:				

برگ ثبت نتایج: محل برگزاری: زمان برگزاری: تاریخ:				
ترتیب بازی‌ها	ردیف			
یک نفره	اول			
یک نفره	دوم			
دو نفره	اول			
دو نفره	دوم			
یک نفره	سوم			
امضای سرپرست فنی: امضای سرداور: نتیجه نهایی:				

برگ آرایش تیمی

تیم در مقابل محل برگزاری تاریخ برگزاری

ترتیب بازیکنان	نام و نام خانوادگی بازیکنان
یک نفره	
دو نفره	
یک نفره	

امضای سرپرست تیم:

امضای مربی تیم:

برگ ثبت نتایج تیمی

تاریخ برگزاری: محل برگزاری: شماره بازی:

ترتیب بازی‌ها	تیم	تیم	برنده	نتایج گیم‌ها
یک نفره				
دو نفره				
یک نفره				

نتیجه بازی: بر به نفع

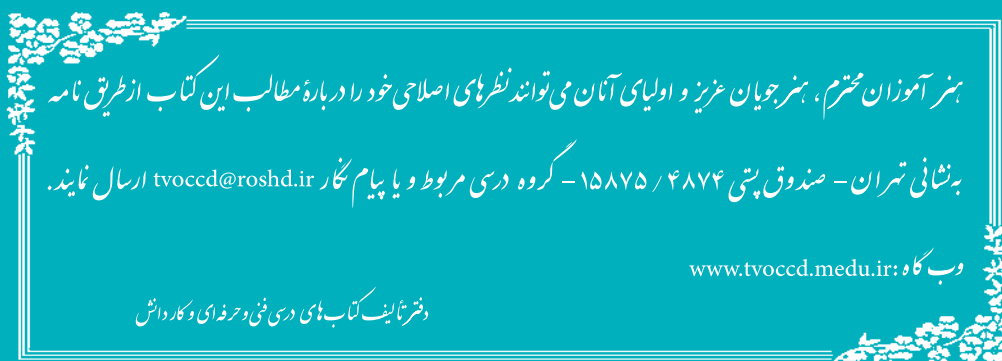
امضای سرپرست فنی:

امضای سرداور:

فهرست منابع

- ۱ مداحی، مرتضی، آموزش مهارت‌های بدمینتون، ناشر فدراسیون بدمینتون، ۱۳۸۳
- ۲ مداحی، مرتضی، نقش مربیان و بازیکنان در بدمینتون، ناشر فدراسیون بدمینتون، ۱۳۸۷
- ۳ یزدان‌پناه، غلام حسین، بدمینتون (۱)، ناشر شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۸۰
- ۴ یزدان‌پناه، غلام حسین، بدمینتون (۱)، دانشگاه‌ها و مؤسسات عالی، ناشر انتشارات چهار باغ، ۱۳۹۸
- ۵ Part Davis. Badminton Practical Guide.1988
- ۶ Peter Roper. Badminton, The skills of The game.1988





هنرآموزان محترم، هنرجویان عزیز و اولیای آنان می توانند نظرهای اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه
برنشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار tvoccd@roshd.ir ارسال نمایند.

وبگاه: www.tvoccd.medu.ir

دفترتالیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار و دانش

همکاران هنرآموز که در فرایند اعتبارسنجی این کتاب مشارکت نموده اند.

استان آذربایجان غربی: بهنام محمدپور، سمیه نجف‌دیزجی

شهرستان های استان تهران: مرتضی صالحی، فریده ایرج

استان خراسان جنوبی: مهدی گلدانی مقدم، محمد شاهین

استان خراسان شمالی: رقیه قربان زاده، حمید جمالی، الهه گیلانی

استان فارس: افشار ابوالحسن تاش

استان کرمان: مینا ادب نژاد، محسن منوچهری، روح الله دهقانی

استان گیلان: مجید پهلوان یلی، منصور کارنیا