



به نام خداوند جان و خرد

نگاهی به رشته ورزشی بدمینتون

دانشجویان عزیز: بدمینتون یکی از زیباترین و مهیج ترین رشته های ورزشی است که آشنایی بیشتر با آن و شناخت بهتر انواع مهارت های فردی ، رموز بیشتری از هیجان را برای ما می گشاید. ضمن آشنایی با مهارت های فردی و قوانین در کلاسهای عملی واحد تربیت بدنی، در زیر به مقررات این رشته نیز پرداخته می شود .

تاریخچه

بازی بدمینتون امروزی از کشور هندوستان از بازی که به نام **Poona** انجام می دادند، آغاز شد. زمانی که افسران انگلیسی در هندوستان مستقر شدند با بازی **Poona** آشنا شدند و خیلی زود از آن یک رقابت ورزشی ساخته شد. یک «دوک انگلیسی» رسماً این بازی را به انگلستان معرفی کرد. در سال ۱۸۷۳، با برگزاری یک مهمانی در محل زندگی خود ترتیب انجام بازی «پونا» را داد و این بازی از همانجا توجه سایرین را جلب کرد و میان طبقه مرفه جامعه انگلیس شناخته شد و از آنجا گسترش یافت. آنها بازی جدید را به نام محل زندگی دوک بدمینتون (**Badminton**) نامیدند. فدراسیون بین المللی بدمینتون (**IBF**) در ۱۹۳۴ با حضور ۹ فدراسیون (کانادا، دانمارک، انگلستان، فرانسه، ایرلند، هلند، نیوزیلند، اسکاتلند، ولز) تأسیس شد و امروزه بیش از ۱۵۰ کشور در آن عضویت دارند.

بدمینتون یک بازی ساده اما جذاب

امروزه ، مهارت های ورزشی در برانگیختن حس زیبایی شناسی ، بسیار زیبا و عمیق عمل می کند . مربیان و ورزشکاران در پی راهکارهایی هستند تا هرچه بیشتر به سطوح بالایی از مهارت دست یابند. بدمینتون سریع ترین بازی انجام شده با راکت است. یک ضربه محکم به توپ باعث می شود که توپ با سرعت تقریبی ۳۰۰ کیلومتر در ساعت حرکت کند و در سطوح حرفه ای و بالای آن نیاز به سرعت، عکس العمل، استراتژی و قدرت زیاد بازیکن دارد. چرا که بازیکن برجسته این رقابت حتی تا ۲ کیلومتر را طی یک مسابقه در زمین می دود.

مسابقات بیشتری در کشورهای مختلف دنیا با الهام از انگلستان شکل گرفت، جام "**Thomas**" یکی از این رقابتهای بود که نخست وارد این عرصه شد. «جورج توماس» یک تنیسور انگلیسی بود که به سوی بدمینتون کشیده شد و در ۹۰ مسابقه عنوان کسب کرد (طی ۲۴ سال) و نخستین رئیس فدراسیون جهانی بدمینتون بود. در سال ۱۹۴۹ جام توماس به عنوان مسابقه جهانی بدمینتون مردان (مانند جام **Devis** در تنیس) معرفی شد. در سال ۱۹۵۶ نیز رقابتهای جام "**UBER**" برای زنان خلق شد. «**Betty Uber**» بازیکن برجسته انگلیسی

جایزه آن را اهدا کرد. در ابتدا این مسابقات هر ۳ سال یکبار انجام می‌شد. امروزه بازیکنان برجسته این رشته ورزشی برای جوایز مالی با هم در سرتاسر دنیا رقابت می‌کنند.

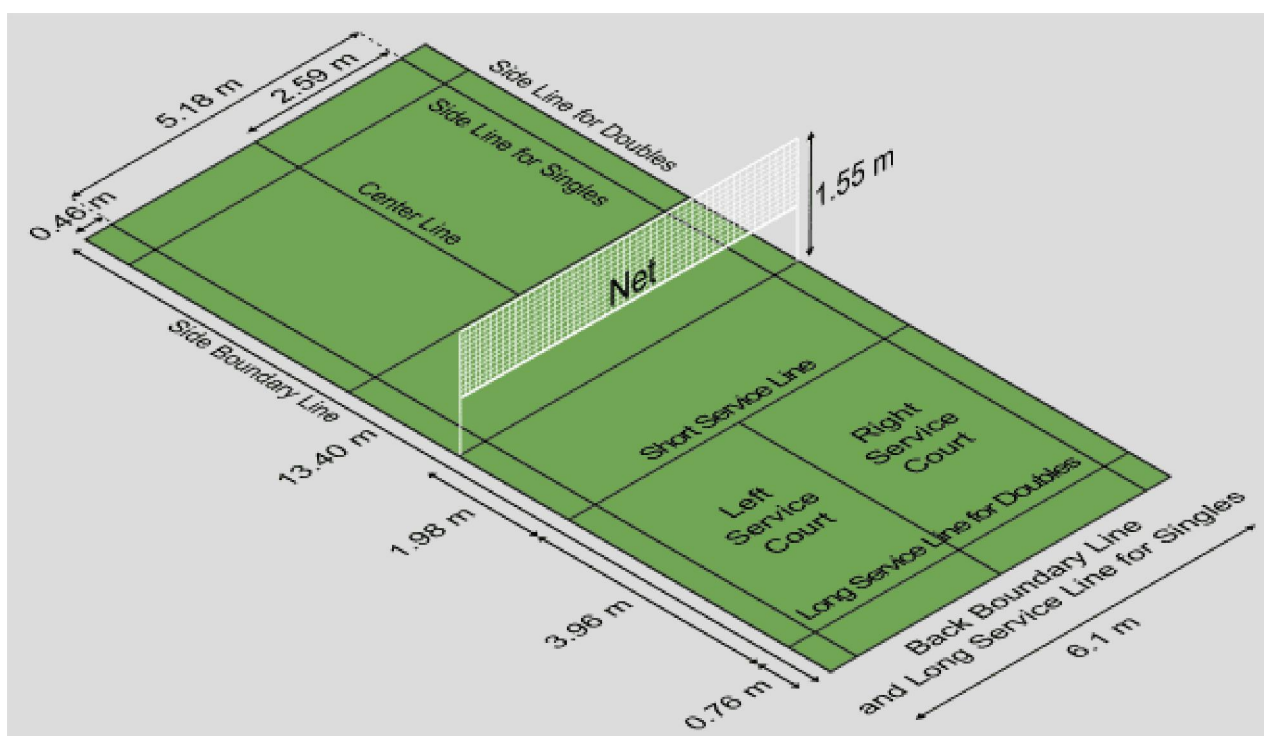
اگرچه بدمینتون در انگلستان متولد شد اما آسیایی‌ها بدمینتون را از آن خود کردند. چین و اندونزی دو کشوری هستند که مقتدرانه در مسابقات بین‌المللی این رشته شرکت می‌کنند و در ۲۳ مسابقه (جام توماس) همواره آسیایی‌ها برنده بوده‌اند. در جام **UBER** نیز آخرین ۱۵ عنوان برتر جهان را آسیایی‌ها از آن خود کرده‌اند. بدمینتون از سال ۱۹۹۲ در المپیک بارسلون به بازیهای المپیک اضافه شد. پس از آن بود که به میزان اعتبار این ورزش در کشورهای آسیایی مثل چین، کره، اندونزی، مالزی افزوده شد.

مسابقات بدمینتون به صورت انفرادی خانمها، انفرادی آقایان، دوبل خانمها، دوبل آقایان و دوبل مختلط برگزار میشود.

مقررات بازی بدمینتون

زمین بازی

زمین بازی بدمینتون به شکل مستطیل می‌باشد و با خطوطی به عرض ۴۰ میلی متر کشیده می‌شود. خطوط زمین باید به سادگی قابل تشخیص بوده و بهتر است به رنگ سفید یا زرد کشیده شود. طول زمین ۱۳/۴ متر - عرض زمین دو نفره ۶/۱۰ متر - عرض زمین یک نفره ۵/۱۸ متر می‌باشد. کلیه این خطوط جزو زمین محسوب می‌شود. ارتفاع پایه‌های تور ۱۵۵ سانتیمتر و پهناي آن ۷۶ سانتی متر است.



توپ

از مواد طبیعی یا مصنوعی ساخته می‌شود. باید از جنس چوپ پنبه که لایه چرمی دارد باشد. توپ چرمی باید دارای ۱۶ پرک باشد که به پایه وصل می‌شوند. وزن توپ باید بین ۴/۷۴ تا ۵/۵۰ گرم باشد.

فضای بالای زمین

در بازی‌های بین‌المللی، حداقل ارتفاع زمین تا سقف، برای تمام سطح زمین بازی، برابر با ۱۲ متر و اندازه استاندارد در بازی‌های باشگاهی ۹.۱۴ متر می‌باشد. سراسر فضای بالای زمین بدون هیچ گونه ساختار اضافی بوده، و موانع مزاحمی همچون ساختارهای نور پردازی در آن وجود ندارد. برای راحت دیده شدن توپ بدمینتون، دو طرف پایانی زمین نباید به رنگ سفید باشد. نباید نور مستقیم، در روبروی ورزشکار یا بالای زمین قرار بگیرد. مکان مناسب جهت روشنایی، در دو طرف طول زمین بدمینتون می‌باشد. همچنین تمامی نورهای مستقیم آفتاب یا نور روز باید از بین برود.

راکت

راکت بدمینتون معمولاً از جنس چوبی یا فلزی می‌باشد. راکت از قسمت‌های: دسته - میله - گلو یا سه راهی - صفحه راکت (کله راکت) تشکیل شده‌است.

قرعه کشی:

قبل از شروع هر بازی بازیکنان برای ۲مورد باید تصمیم‌گیری کنند:

۱- سرویس: (الف / سرویس زننده ب / سرویس گیرنده)

۲- زمین : (الف / سمت راست داور ب / سمت چپ داور)

سوال: کدام بازیکن (در بازی انفرادی) یا بازیکنان (در بازی دوپل) حق انتخاب دارد؟

اولویت در تصمیم‌گیری از طریق قرعه کشی توسط داور قبل از شروع بازی تعیین می‌گردد. داور با سکه یا وسیله‌ای شبیه به سکه که هر روی آن یک رنگ دارد قرعه کشی می‌کند. برنده قرعه کشی حق دارد راجع به یکی از دو مورد بالا تصمیم‌گیری کند. مثلاً اگر بخواهد در مورد سرویس تصمیم‌گیری کند، می‌تواند زننده سرویس یا گیرنده سرویس بودن را انتخاب کند و طرف مقابل ملزم به پذیرش مورد باقیمانده است. بنابراین بازنده قرعه کشی در مورد زمین تصمیم‌گیری می‌کند. (او هر طرف زمین را انتخاب کند، حریف ملزم به پذیرش طرف مقابل است.) در صورتیکه برنده قرعه کشی در مورد زمین تصمیم بگیرد، بازنده قرعه کشی در مورد سرویس تصمیم‌گیری خواهد کرد.

به این ترتیب جای بازیکنان همچنین زننده و گیرنده ی اولین سرویس ست اول مشخص می‌گردد.

امتیازات گیم‌ها

برنده بازی کسی است که ۲ گیم از کل ۳ گیم بازی را ببرد. برنده یک گیم طرفی خواهد بود که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد. طرفی که برنده رالی باشد یک امتیاز به امتیازاتش اضافه خواهد شد. اگر امتیازات برابر ۲۰ شد هر طرفی که دو امتیاز متوالی و پشت سر هم را دریافت کند برنده گیم محسوب می‌شود. اگر امتیازات به برابر ۲۹ برسد طرفی که زودتر امتیاز ۳۰ را کسب کند برنده گیم محسوب می‌شود. طرفی که برنده گیم باشد اولین زننده سرویس در گیم بعد خواهد بود.

تعویض زمین

بازیکنان بایستی در موارد زیر زمین را عوض کنند:

۱- پایان گیم اول

۲- پیش از شروع گیم سوم

۳- در صورت تساوی ۱ بر ۱ در گیم سوم در امتیاز ۱۱

سرویس

زننده و گیرنده سرویس باید به صورت مورب در داخل محوطه سرویس و بدون تماس با خطوط محوطه سرویس قرار گیرند. از لحظه شروع سرویس تا پایان اجرای ضربه باید قسمتی از هر دو پای بازیکن در حالتی ثابت با زمین تماس داشته باشد. راکت زننده سرویس باید ضربه را به پایه (کله) توپ بزند. هنگام برخورد توپ با راکت زننده ی سرویس تمام توپ باید از کمر سرویس زننده پایینتر باشد. زننده سرویس نباید قبل از آمادگی کامل گیرنده سرویس اقدام به زدن سرویس کند.

در بازی های یک نفره، تا زمانی که زننده سرویس امتیازی کسب نکند و یا اینکه امتیاز او در آن گیم زوج باشد زننده و گیرنده سرویس باید در زمین سمت راست قرار گیرند .

زمانی که امتیاز زننده ی سرویس در آن گیم فرد باشد، بازیکنان موظفند در سمت چپ زمین برای زدن سرویس و دریافت اقدام نمایند.

اگر دریافت کننده سرویس مرتکب خطا شده و یا توپ در زمین وی متوقف شود، زننده سرویس یک امتیاز کسب می‌کند و از طرف دیگر زمین اقدام به زدن سرویس بعدی می‌کند.

اگر زننده سرویس مرتکب خطایی شود و یا اینکه توپ در زمین وی متوقف شود، زننده سرویس حق زدن سرویس را از دست می‌دهد و آنگاه گیرنده سرویس حق زدن سرویس را به دست می‌آورد.

سایر خطاهای سرویس

۱- پا از روی زمین بلند شود یا روی زمین کشیده شود .

۲- مکث داشتن در زدن سرویس

۳- سر راکت بالاتر از میچ باشد .

۴- پا موقع سرویس روی خط (خط شورت مرکزی) باشد .

وقت استراحت

- ۱- در هر ست، زمانیکه یکی از بازیکنان به امتیاز ۱۱ برسد به هر دو بازیکن ۱ دقیقه استراحت داده می شود.
- ۲- پس از پایان ست اول ۲ دقیقه استراحت در نظر گرفته شده است.
- ۳- زمانیکه بازی به ست سوم کشیده می شود، قبل از ست سوم هر دو بازیکن ۲ دقیقه وقت استراحت دارند.

خطاهای بازی

در جریان بازی موارد زیر خطا محسوب می شود:

- الف) اگر سرویس درست زده نشود.
- ب) اگر سرویس زننده در هنگام اجرای سرویس توپ را نزند.
- ج) اگر هنگام گذشتن توپ از روی تور در سرویس زدن، توپ با تور یا روی تور برخورد کند.
- د) اگر در هنگام بازی توپ بیرون از مرزهای زمین بازی فرود آید.
- ه) اگر در هنگام بازی توپ از میان یا زیر تور بگذرد.
- ی) توپ از تور عبور نکند.
- و) هنگامی که راکت بازکن در هنگام ضربه و یا بدن یا قسمتی از آن به تور برخورد کند.

جرایم در بدمینتون

کارت زرد: برای بازیکنی است که مرتکب اعمال ناشایست شده باشد.
کارت قرمز: برای تکرار عمل ناشایست که جریمه آن برای بازیکن خاطی، اگر سرویس در اختیار داشت تعویض سرویس و اگر دریافت کننده بود ۱ امتیاز برای حریف در نظر گرفته می شود.
کارت مشکی: اخراج کامل بازیکن خاطی و سلب صلاحیت برای ادامه کار

* جهت اطلاعات بیشتر دانشجویان عزیز که بدمینتون را بعنوان واحد تربیت بدنی ۲ برگزیده اند در زیر، مقررات بازی دو نفره هم آورده می شود.

بازی دوبل

در بازی دوبل در هر طرف تور یک تیم دو نفره قرار گرفته و با تیم دو نفره مقابل مسابقه می دهد. در شروع هر ست بازیکنی که در زمین راست جا گرفته، بازیکن زوج و بازیکنی که در زمین چپ جا گرفته، بازیکن فرد تیم

خود شناخته می شود. بازی دوبل با قرعه کشی (طبق اصولی که در بالا گفته شد) پس از مشخص شدن تیم زنده سرویس و محل قرار گرفتن بازیکنان در دو طرف تور شروع می شود.

اولین سرویس هر ست در امتیاز صفر، توسط بازیکن زوج از زمین راست برای بازیکن زوج تیم مقابل که در زمین راست خود (در قطر زنده سرویس) جا گرفته، زده می شود.

در ادامه بازی هم (همچون بازی انفرادی) تمام امتیازهای زوج از زمین راست به زمین راست و تمام امتیازهای فرد از زمین چپ به زمین چپ طرف مقابل زده می شود. نکته مهم این است که بازیکن باید سرویس های خود را بطور متناوب یکی از سمت راست و دیگری را از سمت چپ خط مرکزی اجرا کند.

اما در زمین حریف که گیرنده سرویس هستند، بازیکنان متناسب با امتیاز خود (در لحظه سرویس) در زمین خود ثابت هستند و تا زمانیکه صاحب سرویس شده و بتوانند امتیاز بگیرند، نباید جای خود را تغییر دهند. به این ترتیب گیرنده در هر سرویس بطور متناوب عوض می شود. یعنی وقتی سرویس از زمین راست زده می شود، حتماً باید بازیکنی که در زمین راست حریف است جواب سرویس را بدهد و زمانیکه سرویس از زمین چپ زده می شود، حتماً باید بازیکنی که در زمین چپ قرار دارد گیرنده سرویس باشد. در غیر اینصورت خطا (خطای گیرنده اشتباه) صورت گرفته و زنده سرویس، یک امتیاز می گیرد.

لازم به ذکر است که رعایت آرایش و چیدمان بازیکنان فقط تا زمانی است که گیرنده ی سرویس به توپ ضربه بزند. از آن پس در جریان رالی، هر کدام از بازیکنان در هر جای زمین، بدون رعایت نوبت در ضربه زدن، می تواند بازی کند. تا وقتی که رفت و آمد توپ قطع شود.

در شروع هر ست بازیکن زوج تیم شروع کننده (که ما نام این تیم را تیم الف میگذاریم) از زمین راست، اولین سرویس را می زند. این تیم اگر بتواند رالی را به نفع خود تمام کند، یک امتیاز می گیرد. سپس همان بازیکن به زمین چپ رفته و روی پوئن ۱ سرویس را از زمین چپ به زمین چپ حریف اجرا می کند و به ترتیبی که قبلاً گفتیم بازی ادامه پیدا می کند تا وقتی که تیم مقابل (تیم ب) بتواند رالی را به نفع خود تمام کند. در صورتی که بعد از سرویس تیم الف روی پوئن ۱، تیم ب بتواند رالی را به نفع خود تمام کند، سرویس عوض می شود و بازیکن زوج تیم الف که شروع کننده بازی و شروع کننده ی سرویس های تیم خود بوده، باید در لحظه ی اجرای سرویس تیم مقابل، در زمین چپ جاگیری کند. در واقع متناسب با پوئنی که آخرین سرویس را زده در زمین جا می گیرد (یعنی اگر آخرین سرویس را روی پوئن زوج زده در زمین راست، و اگر آخرین سرویس را روی پوئن فرد زده، در زمین چپ جا می گیرد و تا زمانیکه دوباره صاحب سرویس نشوند و امتیاز نگیرند باید در لحظه سرویس (فقط لحظه سرویس) در همان زمین جاگیری کند تا خطای ارنج نداشته باشند).

حالاتیم ب که با اتمام رالی به نفع خود یک پوئن گرفته است می خواهد سرویس بزند. (با اتمام رالی به نفع تیم ب امتیاز این تیم ۱ شده است). بنابراین بازیکن فرد از زمین چپ زنده اولین سرویس تیم خود خواهد بود.

چنانچه این تیم (تیم ب) بتواند رالی را به نفع خود تمام کند، امتیاز ۲ را گرفته است. همان بازیکن (بازیکن فرد) برای اجرای سرویس بعد به زمین راست رفته و سرویس می زند. اگر تیم ب بتواند برنده ی این رالی باشد، امتیاز ۳ را می گیرد و در ادامه همان بازیکن فرد به زمین چپ می رود و روی پوئن ۳ سرویس می زند. بازی با سرویس های او ادامه پیدا می کند تا وقتی که تیم الف رالی را به نفع خود تمام کند.

زمانیکه تیم الف رالی را به نفع خود تمام کند هم پوئن گرفته و هم زننده سرویس بعد خواهد بود . حالا بازیکن فرد تیم الف که سری قبل زننده سرویس نبوده سرویس خواهد زد.

طبق قانون: زننده سرویس بودن نوبتی است. یعنی هر بار که تیمی بتواند سرویس را از حریف بگیرد، نوبت یکی از بازیکنان است که سرویس بزند و مادامی که سرویس به دست حریف نیفتاده باشد همان بازیکن سرویس ها را یکی از راست و بعدی را از چپ خط مرکزی خواهد زد.

اگر بازیکنان تیمی که تازه سرویس زدن را به دست می آورند، در زمان گیرنده بودن در چیدمان افراد خود اشتباهی نکرده باشند و طبق آخرین امتیاز خود بطور صحیح در زمین راست و چپ جا گرفته باشند، با امتیازی که از رالی آخر کسب کرده، بازیکنی که نوبت سرویس زدن اوست، متناسب با امتیاز خود در جای صحیح قرار دارد و بدون تغییر زمین، زننده ی سرویس بعد خواهد بود.

چنانچه اشتباهی در چیدمان هریک از دو تیم زننده یا گیرنده ی سرویس وجود داشته باشد، قبل از اجرای سرویس داور آن را اصلاح خواهد کرد.

یعنی اگر بازیکن زوج تیم الف در امتیاز ۱ سرویس را از زمین چپ زده و رالی به نفع تیم ب تمام شده باشد، بازیکن زوج در لحظه ی دریافت سرویس حتما باید در زمین چپ جاگیری کند. این وضعیت تا وقتی که دوباره زننده ی سرویس شوند و امتیاز بگیرند ادامه خواهد داشت.

این روال تا زمانیکه یکی از دو تیم با اختلاف ۲ پوئن به امتیاز ۲۱ برسد و یا طبق قوانینی که در قسمت امتیاز در بازی گفته شد، ست را به نفع خود تمام کند، ادامه می یابد.

دربازی دوبل همچون بازی انفرادی، تیمی برنده خواهد بود که ۲ست از ۳ست را برنده شود.

خطای گیرنده ی اشتباه در بازی دوبل

طبق قانون در بازی دوبل فقط در لحظه ی سرویس

- ۱- ارنج بازیکنان هر تیم مناسب با پوئن خود آن تیم شکل می گیرد.
- ۲- در زمین گیرنده، فقط بازیکنی مجاز به جواب دادن به توپ سرویس است که متناسب با پوئن خود در قطر زننده ی سرویس قرار گرفته باشد.

اگر به هر دلیلی بازیکن یار گیرنده توپ را با راکت یا با بدن خود لمس کند، (حتی اگر اتفاقی و ناخواسته باشد) خطای گیرنده ی اشتباه صورت گرفته و به تیم زننده امتیاز داده می شود.

تهیه و تنظیم

فتانه ملک