



مدیریت تربیت بدنی

مختصری از تاریخچه و قوانین و مقررات بدمینتون (واحد ورزشی ۱)



تهیه و تنظیم: مینا رواقی (مربی رسمی فدراسیون بدمینتون و کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ویرایش متن: رضا خیردوست (مسئول روابط عمومی و انفورماتیک مدیریت تربیت بدنی)

تاریخچه بدمینتون در جهان

از دوران بسیار قدیم در ژاپن بازی بدمینتون به نام ال بین وجود داشته است. آرتک ها (از سرخ پوستان مکزیکی) و اینکاها نیز به این ورزش علاقه داشته اند و در دوره ی رنسانس، از زمانی که این ورزش در اروپا به عنوان تفریح اوقات فراغت اشراف در آمد آن را در قصرها، چمن زارهای تفریحی و حتی روی عرشه ی قایقهای بادبانی بازی می کرده اند.

انقلاب فرانسه در سال ۱۷۸۹ به این ورزش جنبه همگانی بخشید و آن را به تفریح روزهای یکشنبه ی عده ی زیادی از مردم تبدیل نمود و سرانجام افسران انگلیسی مستقر در هندوستان با این بازی آشنا شدند و در سال ۱۸۶۹ آن را به انگلستان آوردند. دوک بیوفرت به این بازی علاقه مند شد و امکانات آن را در قصری به نام بدمینتون فراهم آورد و از میهمانان خود با این بازی پذیرایی کرد. نام "بدمینتون" از این کاخ گرفته شده است.

پس از آن مقررات خاص و قوانین لازم برای بدمینتون تدوین گردید و به شکل رسمی درآمد و بین باشگاه ها و کشورهای جهان مسابقاتی برگزار گردید. اینک مدت بسیار زیادی است که بدمینتون جنبه جهانی گرفته است. در سال ۱۹۳۴ فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF) به وجود آمد و اکنون بیش از هفتاد کشور جهان در آن عضویت دارند. در المپیک ۱۹۷۲ نمایشی از ورزش بدمینتون برگزار و از المپیک سال ۱۹۹۲ این رشته به طور رسمی وارد بازیهای المپیک گردید. معتبرترین مسابقات تیمی مردان جهان از سال ۱۹۴۸ به نام توماس کاپ و مسابقات تیمی بانوان از سال ۱۹۵۶ به نام اوبرکاپ هر دو سال یک بار برگزار می شوند. سر جورج توماس اولین رئیس فدراسیون بین المللی بدمینتون بود.

از کشورهای صاحب نام بدمینتون در سطح جهان، چین، اندونزی، کره جنوبی، مالزی و اخیراً دانمارک را می توان نام برد. از بازیهای آسیایی ۱۹۶۲ اندونزی، بدمینتون وارد چرخه ی مسابقات شد.

تاریخچه ی بدمینتون در ایران

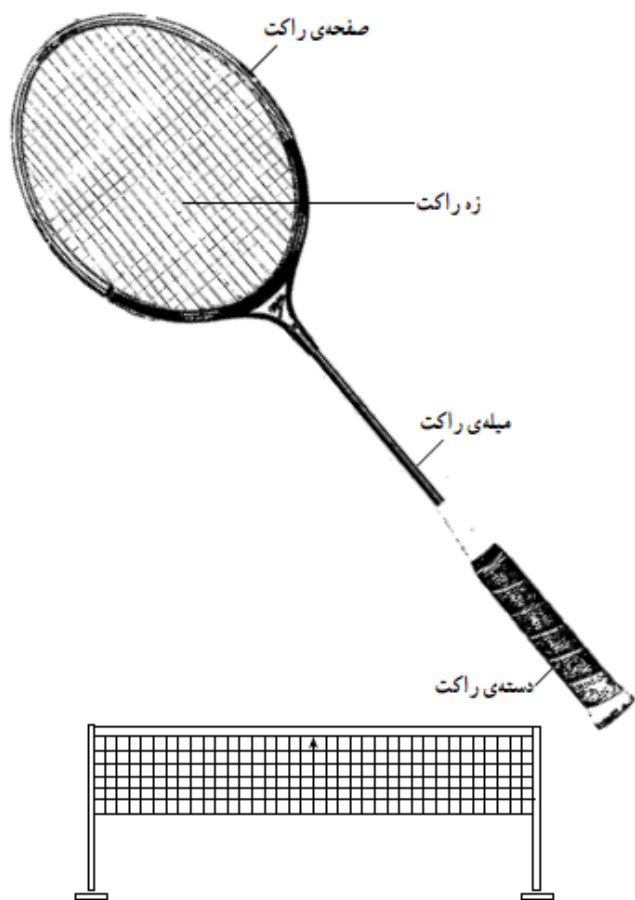
بدمینتون توسط اتباع انگلیسی در جنوب کشور و در شهرهای آبادان و مسجد سلیمان انجام و پس از مدتی مردم این مناطق نیز جذب این ورزش شدند. فدراسیون بدمینتون ایران در سال ۱۳۵۱ تشکیل و فعالیت رسمی بدمینتون در ایران آغاز گردید. تیم بدمینتون ایران در مسابقات آسیایی تهران، سال ۱۳۵۳ به مقام هشتم آسیا دست یافت. اولین دوره مسابقات قهرمانی ایران به صورت رسمی در سالن ورزش دانشگاه شهید بهشتی تهران با شرکت ۲۴ تیم برگزار شد. انجمن بدمینتون آموزشگاه های کشور در سال ۱۳۶۰ تشکیل گردید اما بنا به دلایلی اولین دوره ی رسمی مسابقات آموزشگاهها در سال ۱۳۶۶ در شهر زنجان با شرکت شش تیم برگزار شد. پس از آن، همه ساله مسابقات مذکور با کمیت و کیفیت بیشتر و بهتری برگزار می شود و تعداد تیم های شرکت کننده ی هر یک از سه مقطع تحصیلی، در هر دوره از مسابقات بیش از بیست تیم از استانهای مختلف کشور است.

تعریف بدمینتون

بدمینتون ورزشی است که می توان آن را هم در داخل سالن و هم در هوای آزاد اجرا کرد. در بدمینتون شور و هیجانی است که در سایر رشته های ورزشی کمتر به چشم می خورد. مهارت در این بازی بستگی به سرعت و تاکتیکهایی دارد که بازیکن خوب باید داشته باشد و چه بسا که یک غفلت کوچک، سرنوشت تیمی را به کلی عوض کند.

بدمینتون را با راکت و شاتل پری و پلاستیکی در زمینی که با تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است بازی می کنند. برای کسب لذت بیشتر بهتر است این بازی در سالن صورت گیرد. اگر این بازی را دو نفر (در هر قسمت زمین یک نفر) اجرا کنند به آن بازی یک نفره و هرگاه چهار نفر (در هر قسمت زمین دو نفر) بازی کنند آن را بازی دو نفره می گویند.

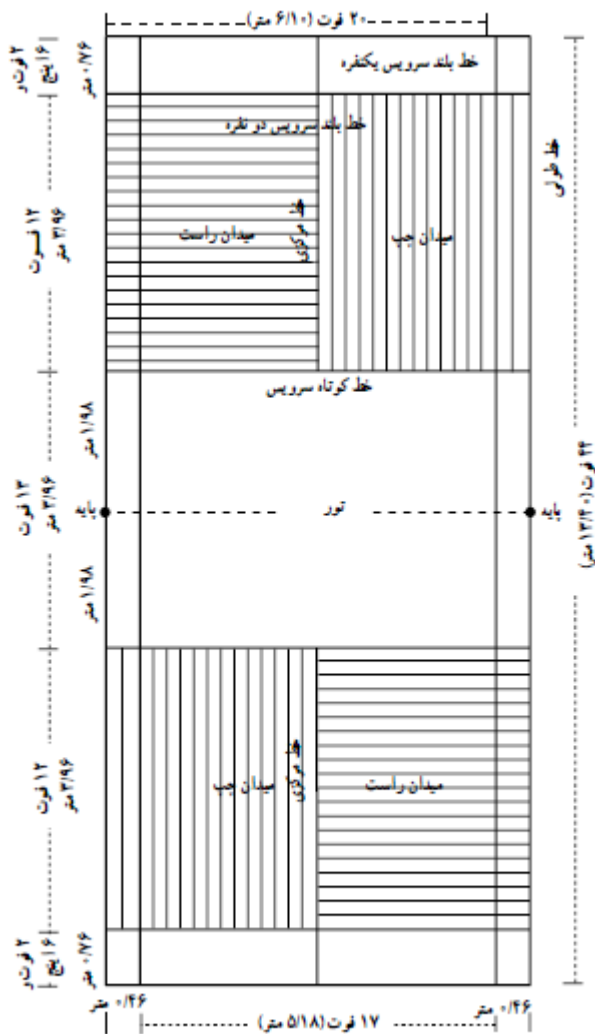
یکی از خصوصیات ویژه بدمینتون، سادگی بازی آن است و هر شخص می تواند بدون توجه به سن و جنس خود، راکت به دست گیرد و از ضربه زدن به شاتل لذت ببرد اما برای خوب بازی کردن و یا بازی در سطح قهرمانی، بازیکن ابتدا نیازمند کسب سطح مناسب و درستی از مهارتها و اصول بدمینتون است همینطور اینکه بداند چگونه باید آنها را به کار برد. یک آغاز خوب و صحیح در بازی به قوی شدن پایه و اساس این بازی منجر می شود و بیشترین اهمیت را دارد. همچنین به فرد کمک می کند که بازیکن تمام دوره ها باشد و بتواند بهترین و مناسب ترین ضربات را در بدمینتون بزند.



قوانین بدمینتون برای مبتدیان، ظریف و تقریباً پیچیده است اما آموختن چند قانون ابتدایی و اصلی برای شروع بازی کافی است و بقیه قوانین در طول تمرین و بازی به ترتیب نیاز، فراگرفته می شود.

امکانات و تجهیزات بدمینتون

فراهم کردن امکانات و تجهیزات بدمینتون بسیار آسان است و در هر زمان و مکانی می توان از آنها استفاده نمود و لذت برد. این امکانات برای سطوح مختلف بازی متفاوت است و از سطح مبتدی تا قهرمانی از نظر کیفیت فرق دارد. راکتهای بدمینتون به صورتهای فلزی، چوبی و ترکیبی (فلزی و چوبی) گرافیتی، کربن دار و کربنکس ساخته می شوند. شاتل کک، به دو صورت پری و پلاستیکی ساخته می شود. مسابقات رسمی با شاتل پری برگزار می گردد و شاتل های پلاستیکی بیش تر برای آموزش و تمرینات مقدماتی به کار می رود.



تور بدمینتون که طول آن به اندازه عرض زمین بدمینتون و از جنس نخ و نظایر آن است به شکل شبکه ای بافته می شود که معمولاً تیره رنگ بوده و لبه بالایی آن با یک نوار سفید رنگ مشخص می شود. زمین بدمینتون به ابعاد $13/40$ در $5/18$ متر برای یکطرفه و $13/40$ در $6/10$ متر برای دو نفره رسمیت دارد. در مسابقات رسمی زمین های آماده بدمینتون مانند فرش مورد استفاده قرار می گیرد تا شرایط زمین برای همه یکسان باشد. رنگ زمین بدمینتون معمولاً سبز و خطوط آن روشن (سفید) است. دیگر وسایل مورد نیاز بدمینتون لباس شامل پیراهن و شورت ورزشی، کفش و جوراب مناسب است. سالن مخصوص این بازی باید دارای سقفی با ارتفاع مناسب (**حداقل ۱۰ متر**)، کفپوش مطلوب، نور مفید و تهویه خوب باشد.

نکات ایمنی در بدمینتون

رعایت نکات ایمنی در هر زمان ضمن تضمین سلامتی و ایجاد آرامش فردی و اجتماعی باعث تفریح و لذت بیشتر می گردد. اصولاً در تمام ورزش ها از جمله بدمینتون، باید بدن را به طور کامل از هر نظر تقویت و گرم نمود تا ضمن آماده شدن برای فعالیت از آسیب پذیری آن جلوگیری شود. قبل از رفتن به زمین بدن باید گرم باشد و ضربان را از حالت آرامش و عادی خود که تقریباً ۶۰ ضربه در دقیقه است، به کمک دویدن و حرکات دیگر به تعداد مناسب رساند.

اجرای حرکات کششی عمومی بدن و اختصاصی هر عضله برای بازیکنان بدمینتون بسیار مهم است. زیرا در اکثر زمان بازی، بدن بازیکن و به تبع آن اندامها در حالت کشیدگی نسبتاً کامل عمل می کنند و در صورتی که بدن بازیکن از انعطاف لازم برخوردار نباشد آسیب خواهد دید.

یک عضله، در صورتی قادر به شکوفا کردن حداکثر توان خود است که پیش از مسابقه حداکثر ۲۰ درصد بیش تر از وضع عادی خود انبساط یافته باشد. هفت ثانیه کشش هر عضله مناسب می باشد که این کار باید سه بار تکرار شود. بازیکنان بسیار خوب چندین مرتبه دور زمین می دوند؛ پس از آن نیز به حرکات بدون شاتل می پردازند و حدود ۲۰ دقیقه ضربات مختلف را آهسته و حتی الامکان دقیق، بدون شاتل تمرین می کنند به این ترتیب عضلاتی که به کار خواهند افتاد کاملاً گرم می شوند و حالت ارتجاعی پیدا می کنند.

علاوه بر حرکات کششی حرکات مختلف آمادگی جسمانی، مانند حرکات قدرتی، سرعتی، استقامتی، چابکی و چالاکي و دیگر حرکات توصیه می شود. پس از مسابقه عضلاتی را که در هنگام مسابقه بر آنها فشار وارد شده است، انبساط دهید. برای هر یک تقریباً ۶ ثانیه ولی ملایم و بدون فشار؛ به این ترتیب حرکات، نه دردی تولید می کنند و نه پس از آن کوفتگی عضلات خواهید داشت. بدمینتون تمام بدن و اعضای آن را می طلبد به همین دلیل مانند دیگر رشته های ورزشی امکان صدمه دیدگی در همه ی قسمتها وجود دارد، به خصوص تاندون آشیل و مفاصل قوزک یا زانو با خطر آسیب دیدگی روبه رو هستند و شانه و ستون فقرات نیز در معرض خطر فشار بیشتر خواهند بود. اجرای کارهای سنگین در سنین پایین، استفاده از نوع نا مناسب زمین و کف پوشهای محل تمرین، به آسیب دیدن بازیکنان از ناحیه ی مفاصل به خصوص زانو، منجر می شود. در کنار آماده سازی اصولی، تجهیزات مناسب نقش مهمی دارد.

راکت بدمینتون ضمن داشتن طول مناسب، نباید زیاد سنگین و بیش از ۱۲۰ گرم وزن داشته باشد تا بازیکن بتواند به راحتی آن را به هر سمتی حرکت دهد و برای او مشکل ساز نباشد و به بدن او آسیب نرساند.

شاتل کُک باید در اندازه های قابل قبول و استاندارد مورد استفاده قرار گیرد تا فرد بتواند به سهولت به آن ضربه بزند و لذت ببرد و خطری هم برای او نداشته باشد. پیراهن، شورت یا شلوار ورزشی جوراب و کفش بازیکن باید از هر نظر مناسب و راحت باشد تا در طول رقابت فرد بتواند به راحتی تکنیک ها و تاکتیک های مورد نظر را به کار ببرد. بهتر است از جورابی استفاده شود که مقدار نخ آن بیشتر و دارای کف با ضخامت مناسب باشد. کفش بازیکن باید سبک نرم و قابل انعطاف باشد و کف کفش به گونه ای باشد که مانع سُر خوردن بازیکن گردد و دارای کف داخلی نرم و نسبتاً ضخیم باشد.

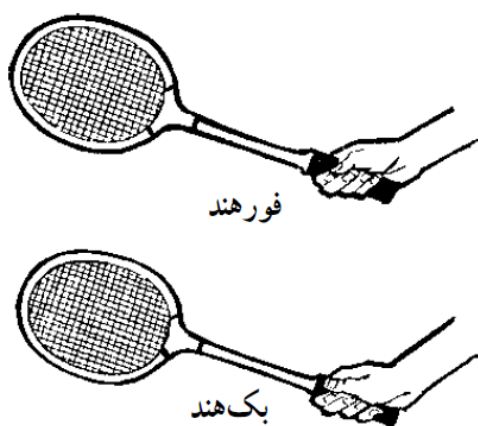
کفش ها باید از سوی متخصص مربوط تهیه شده باشد. بهترین نوع کفش، آنهایی هستند که از سوی ارتوپدها، مناسب تشخیص داده می شوند. این کفشها به هنگام توقف، سرعت داشتن و چرخیدن مانع پیچ خوردن و دیگر صدمات می شوند. بعضی از صدمات مربوط به شیوه ی ضربه زدن و یا اشتباهی است که در اجرای این تکنیک صورت می پذیرد. به عنوان مثال، مانع شدن از ادامه ی حرکت دست پس از زدن ضربه و یا قبل از پایان حرکت اگر ساعد از آرنج به انحراف برود احتمال آسیب دیدگی را افزایش می دهد.

تکنیک گرفتن راکت

قبل از فراگیری تکنیک ضربه بهتر است بازیکن چگونگی گرفتن راکت حالت آماده برای جواب دادن، طریقه ی حرکت کردن و گام برداشتن در زمین و حالت ضربه زدن را به خوبی بیاموزد.

گرفتن راکت

یکی از تکنیکهای اولیه و اساسی برای مبتدیان، طریقه ی صحیح گرفتن راکت است. بازیکن باید احساس راحتی نماید یعنی این که راکت را نه زیاد محکم بگیرد و نه زیاد سست که راکت در دست او حالت نامتعادلی داشته باشد.



شکل ۶-۲- روش گرفتن راکت

باید راکت را طوری در دست گرفت که انگشتان شست و سبابه (اشاره) روی دسته ی راکت تقریباً در امتداد برآمدگی صفحه ی آن با یکدیگر شکل عدد هفت فارسی (مشابه حرف V انگلیسی) را بسازند. برای حرکت بیشتر میج دست، راکت با انگشتان نگه داری شده و کمتر از کف دست استفاده می شود. دسته ی راکت بین کف و انگشتان دست به طور مورب قرار می گیرد به طوری که انگشت کوچک راکت را محکم می فشارد. لازم است یادآوری شود این حالت گرفتن راکت برای ضربات جلوی دست است.

برای سهولت به دست گرفتن راکت به طریقه ی مذکور می توان براساس حالتی زیر عمل کرد:

(الف) ابتدا راکت را با انگشت شست و سبابه ی دست دیگر به طور افقی می گیریم. لبه ی صفحه ی راکت عمود بر زمین، با دست دیگر با راکت به طریقی دست می دهیم که انگشت شست در یک طرف دسته و چهار انگشت دیگر در طرف مقابل دسته قرار بگیرند.

(ب) راکت را به شکلی روبرو روی شکم می گیریم که دسته ی آن مقابل خط کمر و صفحه ی آن به طور مایل و بالاتر از دسته و روبروی شکم قرار بگیرد. دست دیگر را از بالای صفحه ی راکت و از روی زه به طرف دسته حرکت می دهیم تا به دسته راکت برسد و مانند دست دادن راکت را می گیریم.

در دو حالت فوق اگر دست و راکت گردانده شود، ناخن ها به طرف سقف قرار می گیرند و بین سه انگشت تکیه گاه راکت و انگشت اشاره فضایی وجود دارد و مانند این است که انگشت اشاره ماشه ی تفنگ را فشار می دهد. انگشت شست بین حالت مستقیم و پایین با زاویه تقریبی ۴۵ درجه با سطح افق قرار می گیرد.

گرفتن راکت به حالت بک‌هند:

حالت گرفتن راکت مانند فورهند است فقط لازم است انگشت شست را کمی به طرف بالا حرکت دهیم تا به صورت مستقیم روی دسته راکت (کنار دسته راکت) و اولین مفصل انگشت اشاره روی قسمت باریک دسته راکت دقیقاً روبروی برآمدگی صفحه ی راکت قرار بگیرد. در ضربات بکهند، عمل انگشت شست تأثیر به سزایی دارد.

پیش نهادهایی برای گرفتن راکت:

- ۱- عمل اصلی گرفتن راکت با انگشتان اشاره و شست اجرا می شود این انگشتها در حقیقت مانند یک آچار دسته ی راکت را در بر می گیرند؛ بقیه ی انگشتان به عنوان تکیه گاه راکت اند.
- ۲- در مواقع ضروری جابه جا کردن انگشتان اشاره و شست برای زدن ضربات فورهند و بکهند لازم است.
- ۳- برای زدن ضربات فورهند، انگشت شست مقاومت کمی نشان می دهد ولی برای ضربات بکهند عضله ی انگشت شست منقبض می شود و قدرت مخصوصی به راکت می دهد.
- ۴- محکم گرفتن راکت با انگشتان صحیح نیست و توصیه نمی شود.
- ۵- از گرفتن قسمت کمی از دسته ی راکت اجتناب کنید.
- ۶- طوری راکت را بگیرید که احساس راحتی کنید.
- ۷- مچ دست را به حالت قابل انعطاف نگه دارید و راکت را به شکلی بگیرید که ته دسته ی راکت زیاد بیرون از دست نباشد.
- ۸- در موقع زدن ضربه دست باید حالت آزاد داشته باشد.
- ۹- برای ضربه زدن شاتل در سمت چپ یا راست بدن در مواقع ضروری می توان روش گرفتن راکت را تغییر داد.
- ۱۰- صحیح گرفتن راکت بازیکن را قادر می سازد که تمام ضربات را دقیق و درست بزند و سریع تر پیشرفت نماید.
- ۱۱- اشتباه گرفتن راکت نه تنها قدرت ضربات را کاهش می دهد و زیان آور است بلکه ممکن است موجب آسیب مچ دست، بازو و مفصل شانه شود.
- ۱۲- در شروع بازی بدمینتون ممکن است بازیکن در زدن ضربات صحیح دچار مشکلاتی شود، به طوری که به نظر می رسد سر و صفحه ی راکت به درستی به شاتل نمی خورد، ولی این امر به تدریج با افزایش مهارت آسان تر می گردد.

حالت آماده در بدمینتون

بازیکن باید با حالت آماده برای جواب به ضربه های طرف مقابل طوری بایستد که هر لحظه آمادگی حرکت و عکس العمل مناسب را داشته باشد. حالت آماده بازیکن متناسب با حرکات و ضربات حریف در هر لحظه تعیین می شود و بازیکن باید با توجه به اعمال حریف در حالت آمادگی کامل قرار بگیرد اما به طور کلی دو نوع حالت آماده را در بدمینتون می توان تشخیص داد:

(الف) حالت دفاعی که در آن پاها تقریباً موازی و بازیکن در مرکز زمین قرار دارد.

(ب) حالت حمله ای که در آن پاها به صورت عقب و جلو می باشد و پای مخالف راکت جلوتر است.

بازیکنان معمولاً حالت های آمادگی خود را با در نظر گرفتن تکنیک و راحتی خود منطبق می کنند. قهرمانان تا آنجا که امکان دارد طوری حرکت خود را با شاتل تنظیم می کنند که حداکثر سرعت را به دست آورند. سرعت بدنی به حرکت پاها، طرز فکر و چشم های بازیکن بستگی دارد. شاتل با سرعت مسافت کوتاهی را طی می کند و بازیکن زمان بسیار کمی برای تصمیم گیری و پاسخ دهی مناسب دارد. حتی در بازی دو نفره که یک شریک نیمی از زمین را پوشش می دهد، بازیکنان برای زدن هر ضربه باید آمادگی و حضور ذهن کامل داشته باشند. بهتر است بازیکن حتی الامکان در حالتی قرار بگیرد که بدن او روبروی تور و زمین حریف باشد تا به موقع بتواند عکس العمل مناسب را نشان دهد.

حرکت در زمین (کارپا)

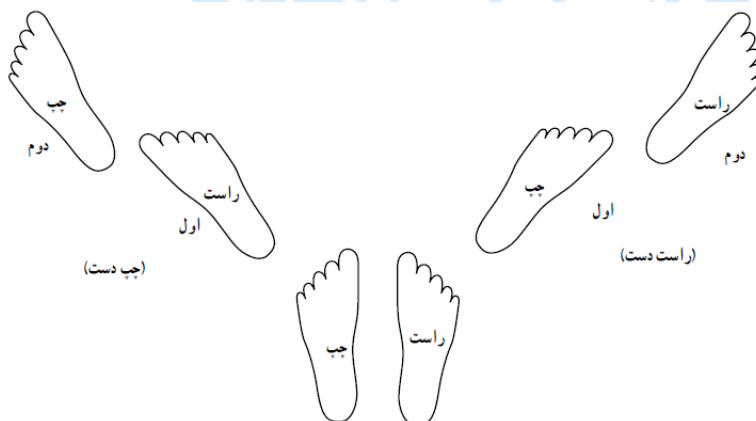
حرکت در زمین که با پاها صورت می گیرد، از عوامل اساسی موفقیت یک بازیکن بدمینتون است. بازیکنی که بتواند به درستی و به سرعت پایهای خود را حرکت دهد و خود را به محل زدن ضربه برساند در تصمیم گیری و ارسال ضربات دقیق موفق تر و سریع تر عمل خواهد کرد. باید متذکر شد که حرکات پا حرکات اختصاصی هر بازیکن است و او می تواند هرگونه که راحت تر باشد به آن بپردازد اما بهتر است بازیکن اصولی را در این مورد رعایت نماید تا کارایی و سرعت او بیشتر و مصرف انرژی و خستگی او کمتر گردد و به اصطلاح با صرف کم ترین انرژی و نیرو، بیشترین بهره را ببرد.

هر چه تعداد گام های بازیکن از مرکز زمین به طرف محل زدن شاتل و برگشت به مرکز زمین کم تر باشد تعادل، پایداری، تمرکز و دقت او بیشتر می شود و مرکز زمین را کمتر از دست می دهد. لازم است یادآوری شود حرکت بازیکن در بازی یک نفره و دو نفره متفاوت است اما اصول حرکت برای هر دو نوع بازی یکسان است.

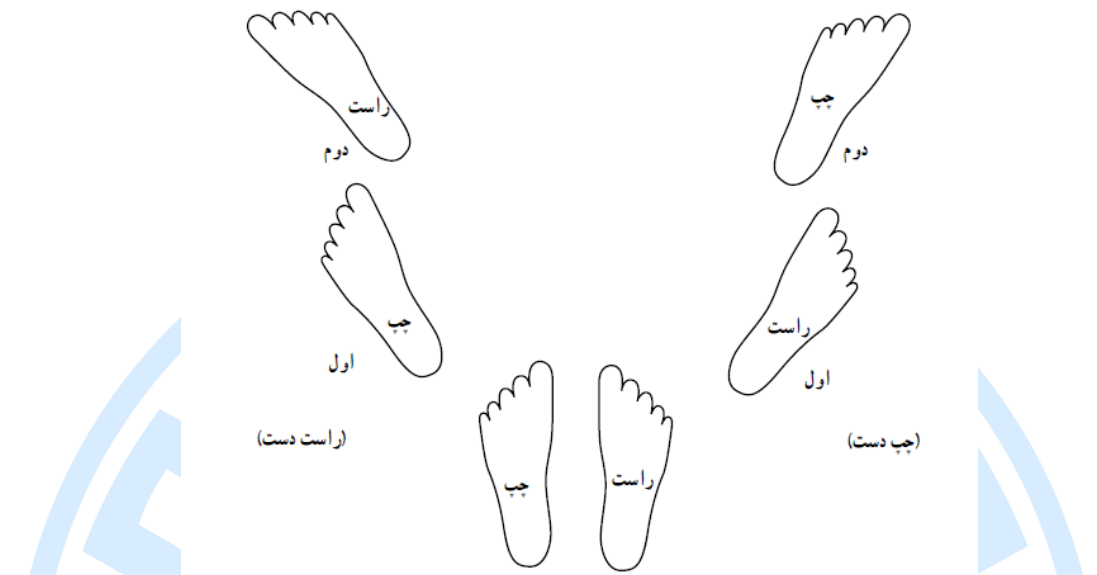
الف) حرکت به جلوی تور

روش اول:

گام برداشتن به حالت ضربدری

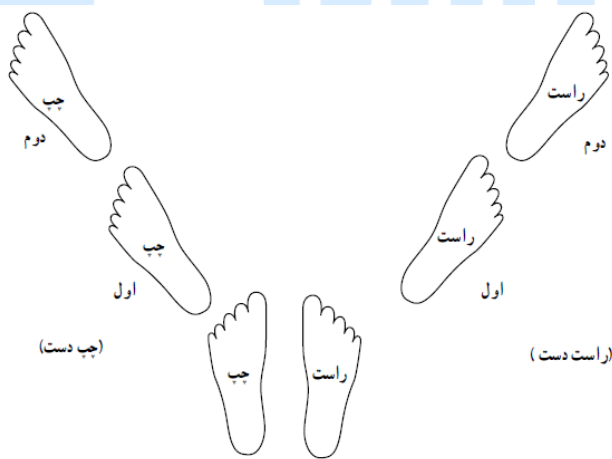


برای بکهند جلوی تور، بازیکن به شکل زیر حرکت می کند:



روش دوم:

گام برداشتن با حالت پای شمشیربازی



برای حالت بکهند هم به صورت زیر عمل می کنیم:



گفتنی است که در این روش سرعت بیشتر است و اکثر قهرمانان از این حالت گام برداشتن استفاده می کنند و این نوع گام برداشتن را «نوع برتر» می گویند. برای برگشت به مرکز زمین در دو روش فوق، گام ها را باید برعکس حرکت داد.

روش سوم: گام برداشتن ترکیبی

بعضی از بازیکنان گام برداشتن را به صورت ترکیبی از دو روش قبلی اجرا می کنند. شمار این نوع بازیکنان محدود و استثنایی است و طرفدار چندانی ندارد. در این حالت بازیکن با گام ضربداری به طرف جلو می رود برگشت به مرکز زمین را با پای شمشیربازی اجرا می کند. یا این که بازیکن با گام شمشیر بازی به طرف جلو می رود و برگشت به مرکز زمین را با حالت ضربداری اجرا می کند.

(ب) حرکت به عقب زمین (سمت فورهند)

روش اول: گام برداشتن با پای شمشیر بازی

بازیکن در مرکز زمین از حالت آماده به طرف راکت چرخش و به سمت فورهند حرکت می کند. از ابتدا تا انتهای مسیر و رسیدن به گوشه ی فورهند با پای موافق دست راکت دار گام بر می دارد که ممکن است با دو و یا سه گام به گوشه ی فورهند برسد. پس از ضربه زدن برای برگشت به مرکز زمین با پای مخالف راکت با گام شمشیربازی بر می گردد. در این روش برای رفتن و برگشتن، پاها به حالت ضربدر نمی شوند و عمل قیچی هم اجرا نمی شود و رفت و برگشت به مرکز زمین با گام شمشیر بازی است.

روش دوم: حالت قیچی

مانند روش قبل بازیکن از مرکز زمین به سمت فورهند عقب با پای موافق راکت حرکت می کند و در انتها برای زدن ضربه پاها حالت قیچی را اجرا می کند و پس از آن بازیکن با حالت دویدن معمولی به مرکز زمین مراجعت می کند. برای اجرای قیچی بازیکن باید پس از زدن ضربه و در مراحل پیشرفته تقریباً همزمان با زدن ضربه، پای موافق را به طرف جلو و مرکز زمین پرتاب کند.

(ج) حرکت به عقب زمین (سمت بک هند)

روش اول: بازیکن از مرکز زمین به سمت بک هند عقب حرکت می کند ابتدا با گرداندن تمام بدن به طرف راکت و گوشه ی بک هند، پای موافق راکت در همان سمت قرار می گیرد. بازیکن با پای موافق و به صورت پای شمشیر بازی با دو تا سه گام به طرف گوشه ی مربوط حرکت می کند و ضربه را با جلوی راکت (فورهند) می زند. گام آخر به حالت قیچی برداشته می شود و پس از آن بازیکن با دویدن معمولی به مرکز زمین بر می گردد.

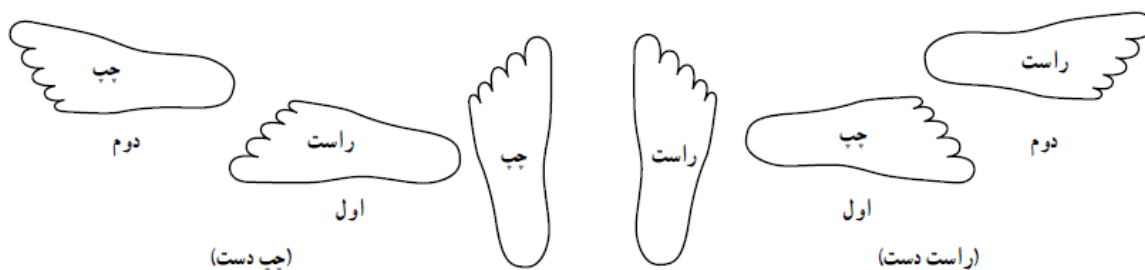
روش دوم: در این حالت بازیکن از مرکز زمین به پشت به طرف گوشه بکهند به طور معمولی می دود و فقط گام آخر را برای ضربه زدن به حالت قیچی برمی دارد. یعنی پای موافق راکت عقب تر و پشت پای مخالف قرار می گیرد و همزمان با زدن ضربه به طرف جلو پرتاب و ضربه با فورهند زده می شود. بازیکن با دویدن معمولی به مرکز زمین بر می گردد.

روش سوم: در این حالت قصد این است که ضربه با بکهند زده شود. بازیکن از مرکز زمین از پشت به طرف عقب می دود و در هنگام ضربه پای موافق راکت از جلوی پای دیگر به سمت مخالف برداشته می شود و تقریباً پشت بدن به طرف تور و زمین حریف می شود و ضربه بکهند زده می شود. پس از زدن ضربه با ادامه حرکت دست به طرف تور، بدن هم برگشت می کند و با دویدن معمولی به مرکز زمین بر می گردد.

روش چهارم: در این حالت بازیکن از مرکز زمین با پای مخالف دست راکت دار به سمت گوشه ی بکهند حرکت می کند. پس از برداشتن یک گام موافق دست راکت دار و چرخش بدن به سمت دست بدون راکت در حالت تقریباً پشت به تور، ضربه را با بکهند می زند و با ادامه حرکت دست به جلو بدن را هم به طرف تور بر می گرداند و با دویدن معمولی به مرکز زمین بر می گردد.

(د) حرکت به طرفین زمین (گام دفاع)

روش اول: حرکت با پای ضربدری



برای حالت بکهند:



روش دوم: حرکت با پای شمشیربازی



برای حالت بکهند:



ضربات اساسی در بازی بدمینتون

سرویس و انواع آن

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 فورهند و گاهی نیز با پشت آن (بکهند) زده می‌شود. محل ضربه (تماس راکت با شاتل) باید از خط کمری و میچ دست زننده‌ی 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 در مجاورت خط مرکزی زمین به شکلی قرار می‌گیرد که پای موافق دست راکت دار تقریباً حالت عمودی نسبت به خطوط طولی زمین دارد و پنجه پای مخالف به طرف تور و پایه‌ی تور است و با پای عقب زاویه‌ی تقریباً ۴۵ درجه می‌سازد و بهترین حالت تعادل برای سرویس زننده فراهم می‌گردد. زانوها اندکی خمیده و حالت ارتجاعی دارند و دستی که شاتل را در اختیار دارد بالا و در امتداد عمودی پای جلو است. بدن بازیکن مستقیم و کشیده و متمایل به جهتی است که شاتل باید ارسال شود. در این

حالت پای موافق راکت متمایل به سمت پایه و تور می شود. سنگینی بدن در ابتدا روی پای عقب است و با حرکت راکت به طرف جلو وزن بدن هم به طرف جلو منتقل می شود.

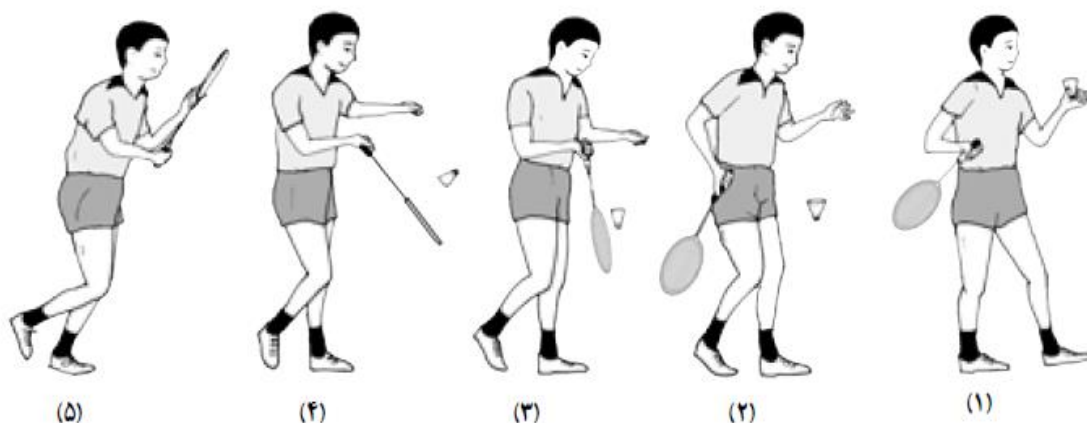
انواع سرویس

با توجه به نوع بازی و هم چنین ضعف و یا قوت حریف در جواب دادن به سرویس، می توان آن را به سه طریق انجام داد: سرویس کوتاه - سرویس متوسط - سرویس بلند

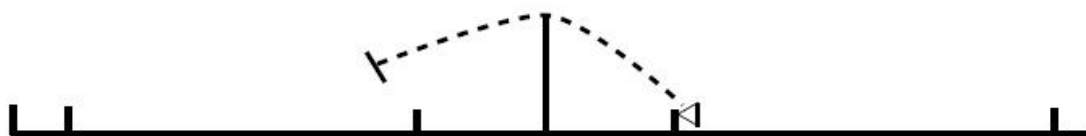
سرویس کوتاه با فورهند:

بیشترین کاربرد این نوع سرویس در بازی های دونفره است ولی در بازیهای یک نفره هم با توجه به شرایط حریف می توان از آن استفاده نمود.

در این سرویس پس از رعایت حالت عمومی به شرح زیر عمل می شود: 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 می کند. مچ دست و راکت را از عقب به طرف جلو حرکت دهید. در این حال صفحه ی راکت به آرامی به بغل شاتل برخورد می کند تا شاتل با کمترین ارتفاع نسبت به تور به زمین مقابل هدایت شود.



شکل ۴ - ۶ - مراحل یک سرویس کوتاه (فورهند)



شکل ۵ - ۶ - مسیر پرواز شاتل در سرویس کوتاه

سرویس کوتاه با بکهند:

در این نوع سرویس حالت پاها با نوع فورهند متفاوت است. به این معنی که پای موافق دست زنده ی سرویس، جلو است و می تواند 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 بک هند (پشت دست) به صورتی بگیرید که مچ دست و دسته ی راکت بالاتر از صفحه ی آن و تقریباً مقابل سینه ی زنده ی سرویس و صفحه ی راکت پایین تر از

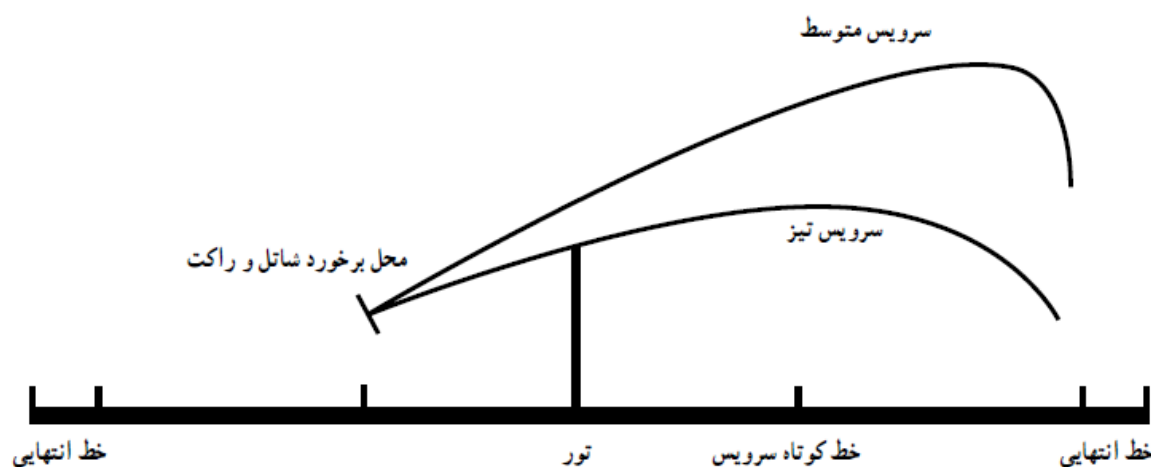
خط کمر و جلوی بدن پشت شاتل قرار بگیرد. در این حالت کف دست راکت دار تقریباً به طرف زمین است و انگشت شست در امتداد دسته ی راکت محکم است و توأم با حرکت مچ دست نقش تعیین کننده ای ایفا می کند. حرکت مچ از عقب به سمت جلو و در امتداد مسیر ارسال شاتل به زمین حریف است و راکت بیشتر به بغل شاتل برخورد می کند تا با کمترین ارتفاع نسبت به تور عبور نماید.

سرویس متوسط:

نوعی سرویس فریب دهنده است که از نظر سرعت و ارتفاع حد واسط سرویس های کوتاه و بلند است. ارتفاع و سرعت شاتل به حدی است که از حریف گذشته، به پشت او می رسد و او را از نظر جسمی و روانی نامتعادل می سازد.

وضعیت بدن و حرکت اولیه ی آن مانند سرویس کوتاه است فقط در لحظه برخورد راکت و شاتل قدرت و سرعت مچ دست مسیر پرواز شاتل را تعیین می کند. در این حالت راکت بیشتر به بغل شاتل (حدود ۷۵ درصد) و کم تر به زیر آن (حدود ۲۵ درصد) برخورد می کند و شاتل در محدوده ی خطوط انتهایی سرویس یک نفره و یا دونفره فرود می آید.

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 می کنند و بیشتر در بازی های دو نفره کاربرد دارد.

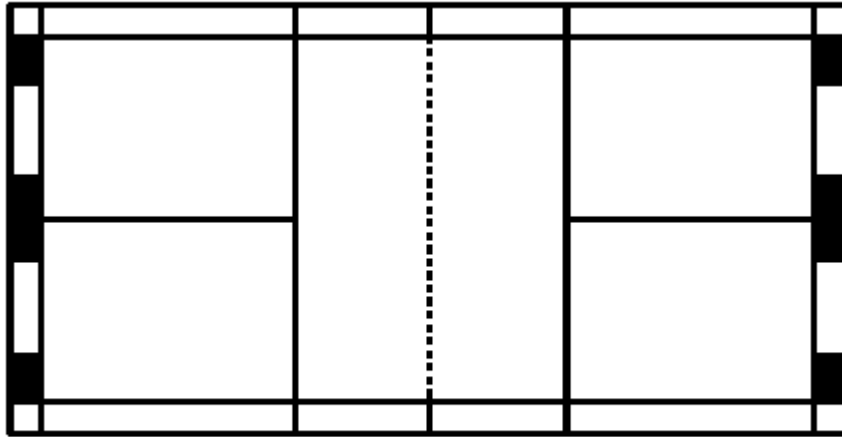


شکل ۹-۶- مسیر پرواز شاتل در سرویس های متوسط و تیز

سرویس بلند:

این سرویس مخصوص بازیهای یک نفره و یکی از امتیازات مثبت بازیکن است. پس از رعایت حالت عمومی سرویس فورهند باید این گونه عمل شود: با انگشتان شست و اشاره دست بدون راکت، گردن شاتل گرفته می شود و در جلوی بدن و در جهت ارسال شاتل قرار می گیرد.

میچ دست و راکت از عقب و پایین به طرف جلو و بالا حرکت می کند و با صفحه ی راکت تقریباً به طور کامل به زیر شاتل ضربه زده می شود تا شاتل با حداکثر ارتفاع به انتهای زمین مقابل ارسال و با حالت عمودی فرود آید.



شکل ۱۵-۶ - محل های مناسب فرود شاتل در سرویس بلند

ضربه تاس

تعریف: به ضربه ای گفته می شود که به وسیله ی آن شاتل از بالا و انتهای یک زمین به انتهای زمین مقابل با ارتفاع مناسب پرواز کند.

برای این که شاتل با یک ضربه ی 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 نقطه ی برخورد با راکت داشته باشد. همان طوری 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 ضربه زدن انتخاب نماید. پس از مستقر شدن، بازیکن باید دست و راکت را به طرف عقب بین سر و شانه ببرد. اجرای این حرکت باعث می شود که بدن و یا حداقل بالاتنه بچرخد و قسمت کناری بدن به سمت تور و زمین حریف قرار بگیرد. تاس اساسی ترین ضربه ی بدمینتون است. مبتدیان یاد می گیرند که چگونه به شاتل به شکل تاس ضربه بزنند. اگر چه بعضی مواقع ممکن است این ضربه به شکل ناقص در نیمه ی زمین مقابل فرود بیاید.

روش راکت گیری V شکل را به خاطر بیاورید. گرفتن راکت به این شکل و عادت به آن باعث می شود که بازیکن این امکان را داشته باشد که راکت را برای ضربات فورهند و بک هند آزادانه بگرداند. برای بازیکنی که به دقت ضربه می زند آسان تر و بهتر خواهد بود که ضربات را با این شکل گرفتن راکت بزند.

انواع تاس

تاس به دو صورت مورد استفاده قرار می گیرد: دفاعی و حمله ای.

۱) تاس دفاعی: ضربه ای است که شاتل را با ارتفاع زیاد به انتهای زمین حریف ارسال می دارد. در این حالت صفحه ی راکت متمایل به عقب و روبه سقف است و مچ و راکت به طرف بالا و جلو ضربه میزند و زاویه ی برخورد راکت و شاتل تقریباً ۹۰ درجه یا نزدیک به آن است. بازیکن زمانی از این ضربه استفاده می کند 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 حمله ای: ضربه ای است که شاتل را با ارتفاع مناسب به صورتی به انتهای زمین مقابل ارسال می دارد که حریف نتواند در بین راه به آن دسترسی پیدا کند. ارتفاع شاتل در تاس حمله ای کم تر از تاس دفاعی و سرعتش بیشتر است. در این حالت صفحه ی راکت مستقیم و صاف و کمی به طرف جلو است و عقب زمین مقابل را نشانه می گیرد و زاویه ی برخورد راکت و شاتل کمتر از زاویه ی تاس دفاعی است. بازیکن زمانی از این ضربه استفاده می کند 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.

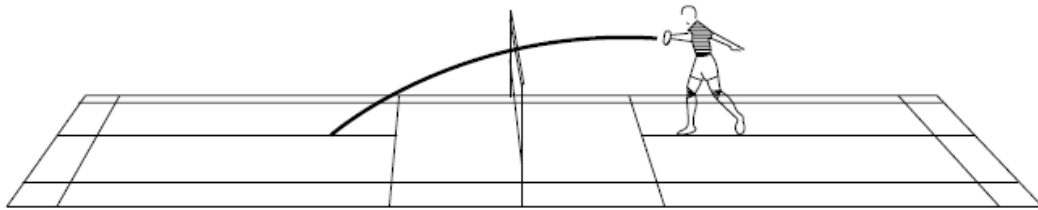


شکل ۲-۷- تفاوت مسیر پرواز شاتل در تاس دفاعی و تاس حمله ای

مدیریت تریپت بدنی

ضربه درایو

درایو ضربه ای است که از سمت راست یا چپ بدن و یا اطراف سر به شکل فورهند یا بکهند زده می شود و شاتل موازی سطح زمین و هم سطح قسمت بالایی تور به طور افقی به زمین حریف ارسال می گردد. در این حالت صفحه راکت به صورت افقی با زاویه تقریباً ۹۰ درجه به شاتل برخورد می کند و شاتل به وسط و یا انتهای زمین حریف ارسال می شود.



شکل ۱-۸- مسیر پرواز ضربه‌ی درایو

ضربه 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. 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 می‌چک خواهد کرد که شاتل به درستی و با سرعت و شدت حداکثر به زمین مقابل ارسال شود. در یک ضربه‌ی اسمش کامل، شاتل باید به شکل خط مستقیم به سمت زمین مقابل فرستاده شود و با شدت و حداکثر قدرت از روی تور عبور نماید.

اسمش به عنوان یک ضربه تمام کننده اساسی در بازی بدمینتون مورد توجه است و در یک اسمش کامل و شدید، سرعت شاتل به حدود ۳۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.

دفاع کردن

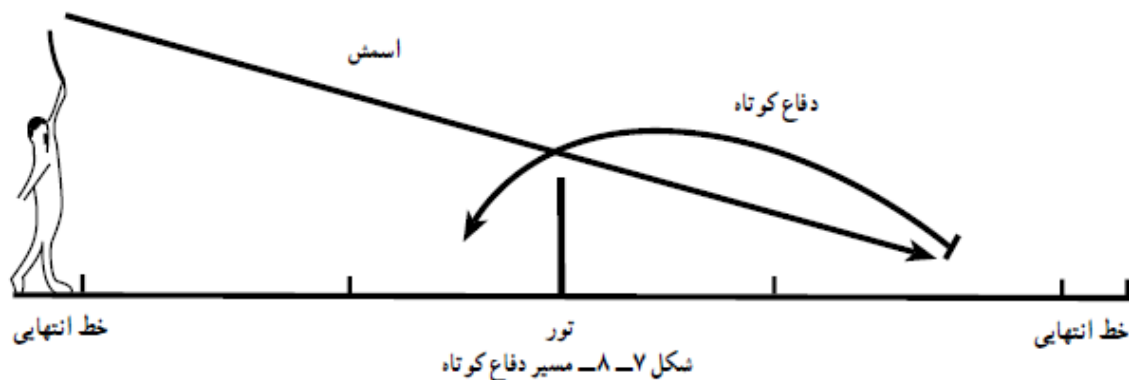
دفاع واکنشی در مقابل اسمش است و اگر بازیکن بتواند به خوبی آن را اجرا کند ضمن برکنار ماندن از تزلزل روانی در مقابل حملات حریف می‌تواند تاکتیک بازی خود را متناسب با شرایط موجود طراحی نماید. بازیکنی که تاکتیک دفاعی را انتخاب می‌کند باید در کلیه‌ی امور دفاعی به ویژه انواع دفاع مهارت کافی داشته باشد. انواع دفاع به دو صورت فوره‌ند و بک هند اجرا می‌شود.

انواع دفاع

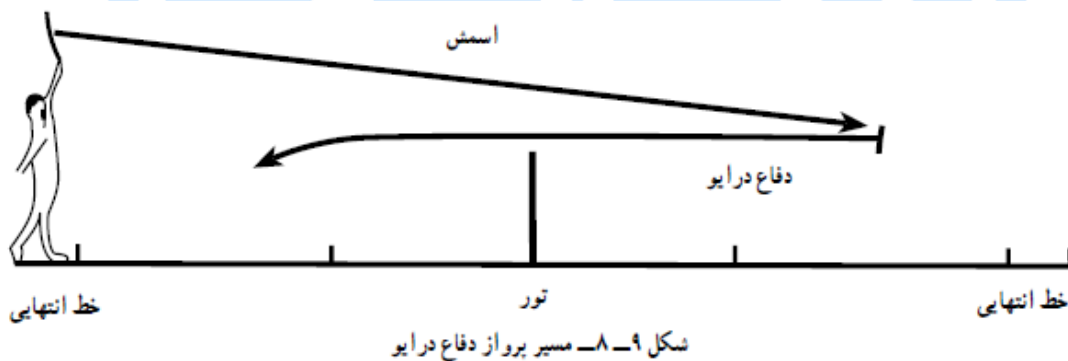
دفاع را می‌توان به سه روش انجام داد:

۱. دفاع کوتاه: این نوع دفاع بیشتر در بازی های یک نفره مورد استفاده قرار می گیرد و با اجرای آن شاتل به جلوی زمین حریف و نزدیک به تور هدایت می شود.

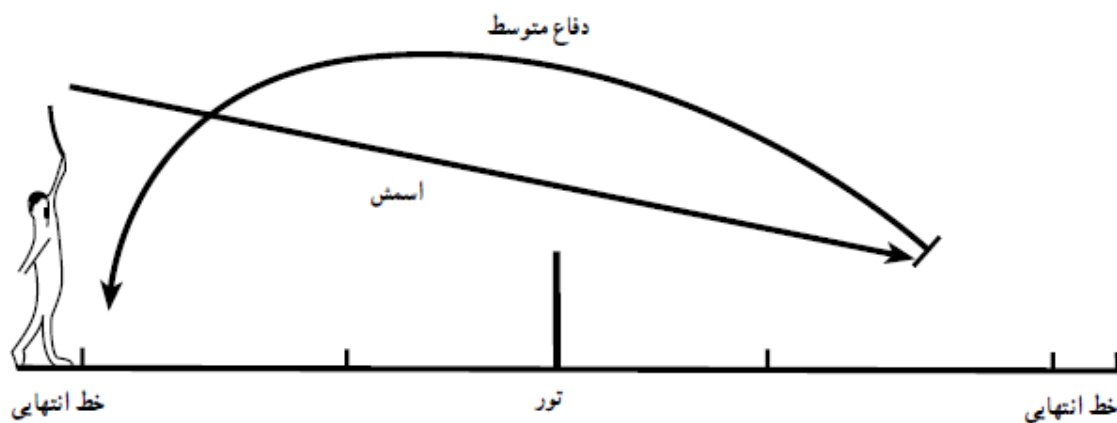
در این حالت به محض نزدیک شدن راکت به شاتل و در لحظه ی برخورد به آن، مچ دست و راکت به طرف عقب و پایین گردش می کند و پشت صفحه ی راکت با سطح افق تقریباً زاویه ی ۴۵ درجه میسازد و با این عمل هم شاتل از تور عبور می کند و هم نزدیکترین فاصله را نسبت به تور خواهد داشت. در این نوع دفاع نیروی قابل ذکری به شاتل وارد نمی شود و دست و راکت با صرف کمترین انرژی شاتل را در سطح زانو و یا پایین تر از آن دریافت و به محل مورد نظر هدایت می نماید. هدف از اجرای دفاع کوتاه، کشاندن حریف به جلوی تور و گرفتن حالت حمله و مرکزیت زمین از اوست.



۲. دفاع درایو (تیز): این نوع دفاع بیشتر در بازی های دو نفره کاربرد دارد و با اجرای آن شاتل به وسط و یا انتهای زمین حریف ارسال می گردد. در این حالت شاتل نسبت به دفاع کوتاه از بالاتر و جلوتر زده می شود و زاویه برخورد راکت و شاتل تقریباً ۹۰ درجه است و شاتل به شکل افقی و موازی سطح بالایی تور به زمین حریف پرواز می کند. هدف از اجرای دفاع درایو، گرفتن حالت حمله از حریف است.



۳. دفاع متوسط: این نوع دفاع بیشتر 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. هدف از اجرای آن، 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

ضربه دراپ

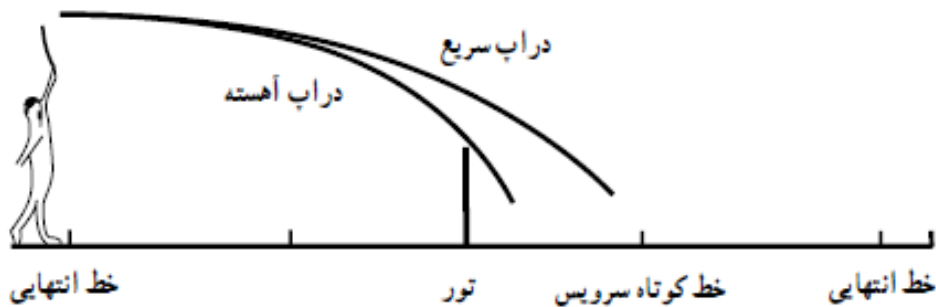
دراپ به معنای انداختن است و به ضربه ای گفته می شود که به وسیله آن شاتل از بالا، انتها یا وسط زمین به پشت تور و جلوی زمین حریف هدایت می شود. دراپ از ظریف ترین ضربات بازی بدمینتون است و بازیکن نیاز به دقت کامل برای اجرای آن دارد. یک دراپ می تواند یک ضربه فریب آمیز باشد اما تمام کننده بازی نیست.

انواع دراپ

دراپ به دو شکل انجام می شود؛ آهسته و سریع (حمله ای)

۱. دراپ آهسته: از انواع ضرباتی که شاتل با کمترین نیرو و سرعت روانه پشت تور زمین حریف می گردد به آرامی در جلوی زمین حریف و نزدیک به تور فرود می آید. هر چه شاتل به تور نزدیکتر باشد حریف مقابل فشار بیشتری را تحمل می کند. با این ضربه حریف به طرف جلو حرکت می کند و مرکزیت زمین از او گرفته می شود. شاید بتوان گفت که نیروی وارده بر شاتل حدود ۵ درصد نیروی یک آبشار است. از این دراپ بیشتر در بازیهای یک نفره استفاده می شود و کم تر در بازی های دو نفره کاربرد دارد. اگر ضربه ی 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 دور تر گردد و بیشتر خسته شود.

۲. دراپ سریع (حمله ای): دراپ سریع ضربه ای است که شاتل را از انتهای زمین با سرعت بیشتر نسبت به دراپ آهسته روانه زمین حریف کند و طبعاً شاتل کمی دورتر از تور و در محدوده خط کوتاه سرویس و یا کمی دورتر از آن فرود می آید. این نوع دراپ در بازی های یک نفره و دو نفره برحسب نیاز تاکتیکی بازیکن مورد استفاده قرار می گیرد. یک دراپ سریع باعث می شود که ابتکار عمل از حریف گرفته شود و در ارسال دقیق شاتل ناکام بماند.



آندرهند

هرگاه بازیکن بنا به دلایلی نتواند شاتل را از بالا بزند به ناچار مجبور خواهد شد آن را از پایین بزند. یکی از ضربه هایی که معمولاً از پایین زده می شود ضربه ی آندرهند است که متناسب با شرایط بازیکن زننده از جلوی تور در جواب دراپ و یا ضربه ی کوتاه روی تور حریف و یا از وسط یا عقب زمین در جواب اسمشهای متنوع حریف، مورد استفاده قرار می گیرد. آندرهند اساساً یک ضربه ی کاملاً دفاعی است و بازیکن با اجرای آن می خواهد شرایط نامتعادل خود را اصلاح کند و هر چه سریع تر به مرکز زمین برگشت نماید.

انواع آندرهند

آندرهند به دو شکل مورد استفاده قرار می گیرد: آندرهند کلیر و آندرهند دراپ.

۱. آندرهند کلیر: ضربه ای است که در جواب دراپ و یا ضربه ی کوتاه جلوی تور حریف مورد استفاده قرار می گیرد و به وسیله ی آن شاتل مانند سرویس بلند یک نفره با ارتفاع زیاد به انتهای زمین حریف ارسال می گردد. آندرهند کلیر را می توان با فورهند و بکهند اجرا کرد و آن چه مهم است حرکت پاها به طرف جلوی تور و شاتل است که نقشی اساسی در موفقیت این ضربه دارد. حرکت پاها به طرف جلو همان حالتی است که در بخشهای قبلی به طور کامل توضیح داده شده است و باید در نظر داشت که هم برای فورهند و هم برای بکهند پای موافق راکت در جلو حرکت می کند.

۲. آندرهند کلیر فورهند: در این حالت پس از اجرای حرکت پاها به طور صحیح پای جلو به حالت زانو خم و زاویه دار و پای عقب تقریباً کشیده تر است. دست راکت دار به طرف عقب بدن و به سمت راکت می رود. ساعد به طرف خارج می چرخد و کف دست را به سمت سقف قرار می دهد. با نزدیک شدن شاتل شانه به طرف جلو گردش می کند و سپس بازو به طرف داخل می چرخد و ساعد هم به تبعیت و با شدت به داخل حرکت می کند. سر راکت باید شاتل را از بالاترین و جلوترین نقطه نسبت به پای جلویی بزند. بازو حالت چرخش به طرف جلو و بالا رفتن به سوی سقف را ادامه می دهد تا شاتل را با ارتفاع زیاد به عقب زمین حریف هدایت کند و پس از اجرای ضربه، ادامه ی حرکت دست مانع از انحراف شاتل از هدف مورد نظر خواهد شد و نهایتاً راکت به سمت مخالف شروع حرکتش می رود.

۳. آندره‌ند کلیر بکهند: در این حالت هم پس از اجرای حرکت پاها به طور صحیح و رسیدن به نزدیک تور، پای جلو به حالت خمیده و پای عقب کشیده تر است. بیشتر وزن بدن روی پای جلو (موافق) راکت است و دست و شانه ی راکت دار باید در جلوی بدن و به سمت تور باشد. ساعد به طرف داخل می چرخد و سر راکت به طرف عقب بدن کشیده می شود به شکلی که کف دست به طرف زمین قرار بگیرد. با باز کردن آرنج به طرف جلو و بالا و عمل چرخش ساعد به طرف خارج راکت به طرف بالا و جلو حرکت داده می شود و راکت در بالاترین و جلوترین نقطه ی ممکن به شاتل ضربه می زند. حرکت دست و راکت بازیکن پس از اجرای ضربه به طرف شانه ی دست راکت دار ادامه می یابد.

۴. آندره‌ند دراپ: آندره‌ند دراپ به ضرباتی گفته می شود که شاتل به وسیله ی آن از پایین به جلوی زمین حریف و پشت تور هدایت می شود و زننده ی ضربه آن را در حالی می زند که نزدیک تور باشد و یا با تور فاصله داشته باشد؛ مثلاً از وسط یا عقب زمین خود اقدام می کند. آندره‌ند دراپ یک ضربه ی دفاعی است و بازیکن برحسب اجبار و شرایط تحت فشار آن را به شکل فورهند و یا بک هند اجرا می کند. ضربه ی دفاع کوتاه نوعی آندره‌ند دراپ است که در مقابل اسمش حریف از آن استفاده می شود.

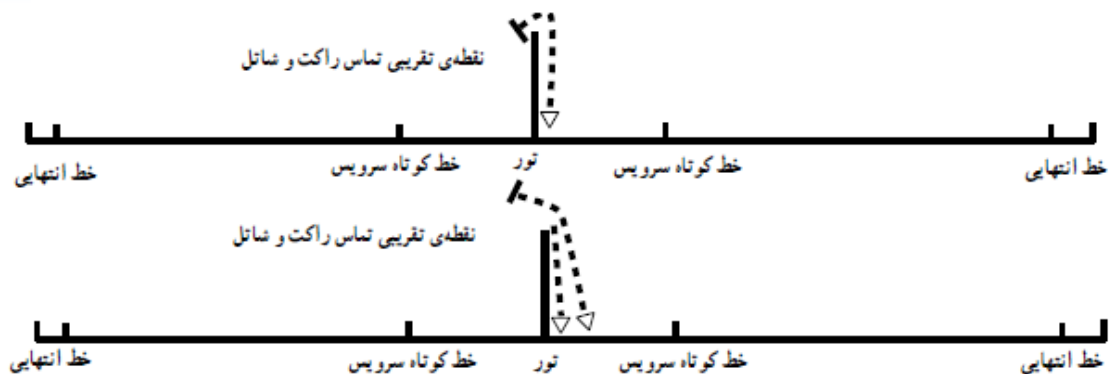
برای اجرای آندره‌ند دراپ فورهند حرکت پاها به همان ترتیبی است که در بخش مربوط توضیح داده شده است و دست و راکت ضمن دراز شدن به سمت فورهند و شاتل، به عقب و پایین میچرخد به شکلی که کف دست و انگشتان به طرف سقف قرار می گیرند و راکت با زاویه ی تقریباً ۴۵ درجه نسبت به افق پشت راکت به شاتل ضربه می زند و آن را به جلوی زمین حریف و نزدیک تور هدایت می کند.

برای اجرای آندره‌ند دراپ بکهند حرکت پاها به همان شکلی است که در بخش مربوط توضیح داده شد. دست و راکت ضمن دراز شدن به سمت بکهند و شاتل به عقب و پایین می چرخد، به صورتی که کف دست و انگشتان به طرف زمین قرار می گیرند و راکت با زاویه ی تقریباً ۴۵ درجه (پشت راکت) به شاتل ضربه میزند و آن را به جلوی زمین حریف و نزدیک تور هدایت می کند.

ضربه ی جلوی تور (نت)

این ضربه را می توان نوعی آندره‌ند دراپ نامید که مچ دست و راکت با نیروی بسیار کم شاتل را به زمین حریف و هر چه نزدیک تر به تور می لغزاند. این ضربه بسیار ظریف است و بازیکن باید دارای مهارت ویژه ای در اجرای آن باشد و معمولاً در جواب دراپ و ضربه ی جلوی تور حریف زده می شود. حرکت با به همان روشی است که در بخش مربوط توضیح داد و حالتها مانند آندره‌ند کلیر است با این تفاوت که پای موافق به تور نزدیکتر می شود و پای عقب به حالت کشیده است. دست تقریباً به طور کامل کشیده است و شاتل را در بالاترین نقطه نسبت به تور دریافت می کند و شاتل به حالت غلتان به پشت تور در زمین حریف هدایت می شود.

برای ضربه ی فورهند، دست به خارج بدن می چرخد و موج به سمت انگشت شست ثابت می گردد و کف و انگشتان دست به طرف سقف قرار می گیرند. برای ضربه ی بکهند دست به طرف داخل بدن می چرخد و موج به سمت انگشت شست به شکلی ثابت می گردد که کف دست و انگشتان به طرف زمین قرار می گیرد.



شکل ۸-۱۰ مسیر پرواز شاتل در ضربات جلوی تور (فورهند و بکهند) و همچنین محل تماس راکت و شاتل نسبت به تور

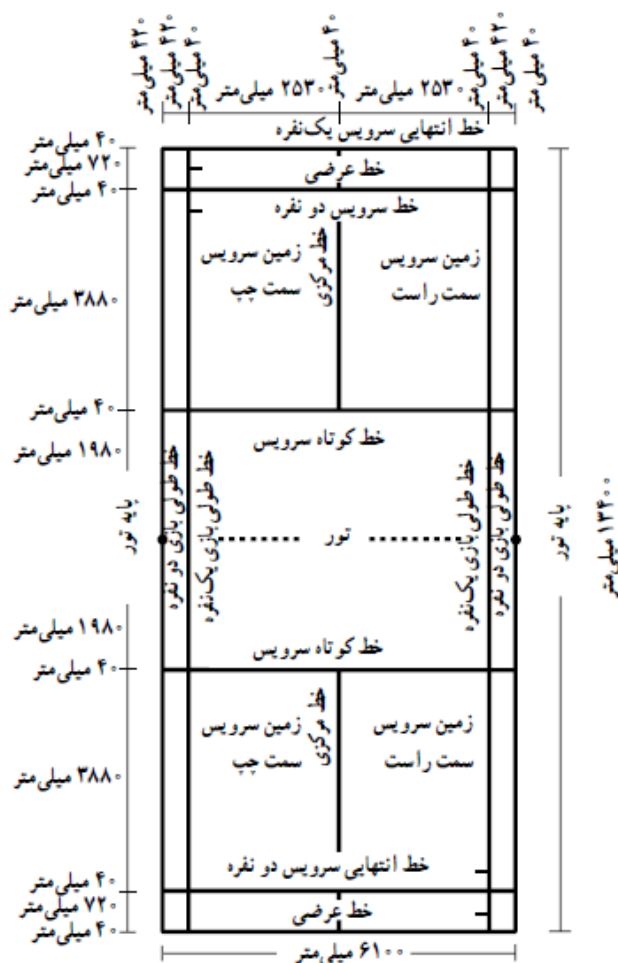
قوانین و مقررات کامل بازی بدمینتون

هر رشته ورزشی باید دارای مقررات و قوانین خاصی باشد تا آن ورزش به شکل مطلوب اجرا شود و وحدت عمل در بین مجریان و عوامل آن رشته ورزشی به وجود آید و پیشرفت یک نواخت آن را ممکن سازد.

کتاب قوانین بدمینتون که از سوی فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران به چاپ رسیده، مشتمل بر ۱۷ قانون است و فراگرفتن و اجرای آنها برای علاقه مندان و فراگیران این رشته ضروری است که در ادامه به طور خلاصه به آنان اشاره می کنیم.

قانون اول: زمین بازی و وسایل مورد نیاز

زمین بازی به صورت مستطیل و ابعاد آن مطابق شکل است. زمین بازی یک نفره و دونفره بر روی هم منطبق هستند و معمولاً در مسابقات از این نوع زمین استفاده می شود و کمتر از زمینی که به شکل یک نفره خط کشی شده باشد، استفاده می گردد.



با توجه به شکل صفحه قبل این مسأله روشن می شود که طول زمین یک نفره ۱۳/۴۰ متر و عرض آن ۵/۱۸ متر و طول زمین دو نفره ۱۳/۴۰ متر و عرض آن ۶/۱۰ متر است.

قانون دوم: شاتل

شاتل از مواد طبیعی (پر) و یا از مواد مصنوعی (پلاستیک) ساخته میشود. شاتل بازیهای رسمی بدمینتون از نوع پر طبیعی است ولی برای تمرین و یا بازیهای منطقه ای می توان از نوع پلاستیکی آن نیز استفاده نمود.

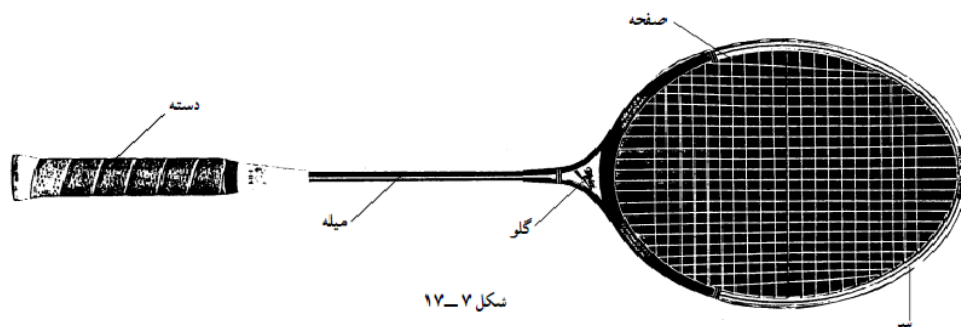
جنس شاتل از هر ماده ای که ساخته شده باشد باید از نظر مشخصات (پرواز، سرعت و ...) مطابق استاندارد شاتلی باشد که از ماده ی طبیعی ساخته شده است و پایه ی آن (محلی که پرکها به آن متصل میشوند) از جنس چوب پنبه که لایه ای از چرم آن را پوشانده و یا نوع مخصوصی از لاستیک، انتخاب شود. گفتنی است که اجرای تمرین و مسابقه با شاتل های پلاستیکی تا حد زیادی از کیفیت و زیبایی کل بازی و همچنین از کیفیت بازی فردی بازیکنان میکاهد. شاتل باید دارای ۱۶ پرک باشد که به پایه متصل اند. طول پرک ها می تواند از ۶۲ تا ۷۰ میلی متر متغیر باشد. ولی طول آنها در یک شاتل به یک اندازه است و به صورت دامن و چتر با نخ یا وسیله ی مناسب دیگری محکم به هم متصل شده اند.

قانون سوم: آزمایش سرعت شاتل

برای آزمایش شاتل از ضربه آندرهند استفاده کنید به طوری که شاتل با زاویه باز به طرف بالا و به موازات خط طولی پرواز کند. محل زدن ضربه باید روی خط انتهایی زمین باشد. شاتل استاندارد پس از زدن ضربه آزمایش در حد فاصل ۵۳ تا ۹۹ سانتی متری از خط انتهایی زمین فرود می آید.

قانون چهارم: راکت

راکت وسیله اجرای بازی است و از قسمت های اصلی زیر تشکیل شده است: دسته راکت، صفحه، سر، میله، گلو و قاب راکت. قاب راکت (طول راکت) نباید بیشتر از ۶۸ سانتی متر باشد و عرض آن نباید از ۲۳ سانتی متر تجاوز کند. صفحه ی راکت باید مسطح باشد و به صورت مشبک به وسیله ی رشته هایی باریک زهکشی شود. این رشته ها که تمام سطح صفحه را می پوشانند به طور متناوب از زیر و روی یکدیگر عبور داده می شوند. زه کشی باید در تمامی سطح راکت یک نواخت صورت گیرد و تراکم قسمت وسط و سایر قسمتها یک نواخت و مساوی باشد. طول سطح داخلی راکت (قسمت زه کشی) نباید بیش تر از ۲۸ سانتی متر باشد و عرض آن از ۲۲ سانتی متر تجاوز کند.



قانون پنجم: وسایل مورد تأیید

فدراسیون جهانی بدمینتون تنها مرجع تصمیم گیرنده برای تأیید و یا عدم تأیید وسایل زیر از جهت انطباق آنها با استانداردهای تعیین شده است: راکت، شاتل، وسایل بازی و نمونه های جدیدی از وسایل بازی که به بازار عرضه می شوند. اخذ چنین تصمیماتی می تواند رأساً از جانب فدراسیون جهانی صورت گیرد و یا آن که از جانب گروههای ذی نفع از قبیل بازیکنان، کارخانه های تولید کننده ی وسایل ورزشی، سازمانها و فدراسیونهای ملی و اعضای مربوط به فدراسیون جهانی پیشنهاد شود.

قانون ششم: قرعه کشی

قبل از شروع بازی باید قرعه کشی اجرا شود و برنده ی قرعه حق انتخاب یکی از دو حالت زیر را دارد: زنده یا گیرنده ی اولین سرویس باشد؛ زمین بازی را انتخاب و بازی را از آنجا شروع کند. طرف بازنده ی قرعه حق انتخاب یکی از دو امکان باقی مانده را دارد.

قانون هفتم: روش شمارش امتیازات

مسابقه ی بدمینتون همیشه به صورت دو گیم از سه گیم اجرا می شود و برنده، بازیکن یا بازیکنانی هستند که دو گیم را به نفع خود خاتمه دهند، مگر آن که قبلاً تصمیم دیگری گرفته شده باشد (هر گیم بدمینتون ۲۱ امتیاز دارد). طرفی که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد برنده ی گیم محسوب می شود (به غیر از موارد پیش بینی شده در قانون). هر طرفی رالی را به نفع خود تمام کند یک امتیاز کسب می کند.

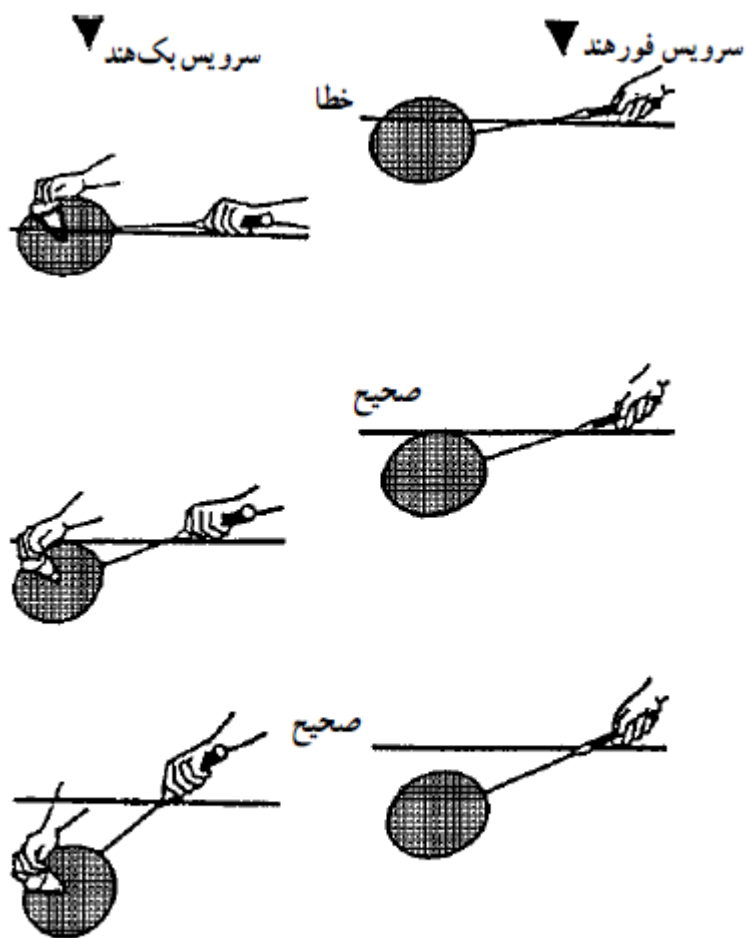
اگر امتیازات به برابر ۲۰ برسد (۲۰=۲۰) طرفی برنده گیم خواهد بود که دو امتیاز متوالی را کسب نماید. اگر امتیازات به برابر ۲۹ برسد (۲۹=۲۹) طرفی برنده ی گیم خواهد بود که امتیاز ۳۰ را به دست آورد.

قانون هشتم: تعویض زمین

بازیکنان باید در موارد زیر، زمین را تعویض کنند:

- پس از پایان گیم اول
- قبل از شروع گیم سوم (اگر گیم سوم وجود داشته باشد).
- در گیم سوم یا در مسابقات یک گیمی، وقتی یک طرف به امتیاز ۱۱ برسد.
- اگر داور یا بازیکنان فراموش کنند زمینها را در موارد پیش بینی شده در قانون تعویض نمایند باید به محض آگاهی از اشتباه زمینها را بدون تغییر در امتیازات کسب شده تعویض نمایند. این تعویض زمانی باید اجرا شود که شاتل در جریان بازی نباشد.

قانون نهم: سرویس



شکل ۱۱-۱۷- موقعیت راکت و دست حامل راکت زننده سرویس در زمان زدن شاتل صحیح

یک سرویس صحیح دارای مشخصات زیر است:

زمانی که زننده و گیرنده ی سرویس در مکان مناسب قرار گرفتند، نباید عمداً باعث تأخیر در اجرای سرویس شوند. زننده و گیرنده ی سرویس باید به صورت مورب در داخل محوطه سرویس و بدون تماس با خطوط محوطه ی سرویس قرار گیرند. از لحظه ی شروع ضربه ی سرویس تا پایان اجرای آن باید قسمتی از هر دو پای بازیکنان زننده و گیرنده ی سرویس در حالتی ثابت با زمین تماس داشته باشد. سرویس زننده باید حتماً اولین ضربه را به پایه ی (سر) شاتل وارد نماید. هنگام برخورد راکت با شاتل زننده ی سرویس تمام شاتل باید از کمر سرویس زننده پایین تر باشد. راکت زننده ی سرویس در لحظه ی زدن ضربه به

شاتل باید به سمت پایین امتداد داشته باشد به صورتی که تمامی سر راکت از تمامی دست حامل راکت بازیکن پایین تر باشد.

حرکت راکت زننده ی سرویس باید از شروع تا هنگام برخورد راکت با شاتل به طرف جلو ادامه داشته باشد و با یک حرکت یکنواخت راکت به شاتل زده شود. پرواز شاتل پس از ضربه ی راکت باید به طرف جلو و بالا باشد و از روی تور عبور کند به طوری که اگر در بین راه با مانعی برخورد نکند در داخل زمین گیرنده ی سرویس و با روی خطوط آن فرود آید. اگر سرویس بر اساس شرایط ذکر شده به درستی زده نشود خطای زننده محسوب می گردد. هنگام زدن سرویس اگر راکت به شاتل برخورد نکند، خطا محسوب می شود. زمانی که بازیکنان در مکانهای مناسب به حالت آماده ایستاده باشند اولین حرکت سر راکت زننده ی سرویس به طرف جلو، به معنای شروع سرویس است.

قانون دهم: بازی یک نفره (سینگل)

زمین های گیرنده و زننده سرویس: بازیکنان باید سرویس را از سمت راست بزنند یا دریافت کنند، در صورتی که دارای امتیاز زوج یا صفر باشند. بازیکنان باید سرویس را از زمین سمت چپ بزنند یا دریافت کنند، در صورتی که

دارای امتیاز فرد باشند. شاتل باید به طور متناوب توسط سرویس زنده و گیرنده رد و بدل شود تا شاتل از جریان بازی خارج و رالی به نفع یکی از بازیکنان به اتمام برسد.

سرویس زدن و کسب امتیاز: اگر گیرنده ی سرویس مرتکب خطا شود یا شاتل در زمین او فرود آید، سرویس زنده یک امتیاز به دست می آورد و سرویس زنده باید از زمین دیگر ادامه ی سرویس دهد. اگر زنده ی سرویس مرتکب خطا شود یا شاتل در زمین او فرود آید سرویس گیرنده یک امتیاز کسب می کند و سرویس به نفع او عوض می شود. ضمناً حق زدن سرویس با او خواهد بود.

قانون یازدهم: بازی دونفره (دوبل)

زمین های زنده و گیرنده سرویس: هنگام شروع گیم، زنده ی سرویس باید سرویس را از زمین راست ارسال کند (تا زمانی که امتیاز او صفر یا در امتیاز زوج است). وقتی امتیاز زنده فرد باشد سرویس باید از زمین چپ ارسال گردد. محل استقرار زنده ی سرویس متناسب با جابه جایی زنده به زمین راست یا چپ و با توجه به امتیاز کسب شده تغییر می کند، یعنی برای یار زنده حالت برعکس است. بازیکنی که در زمین مورب است (نسبت به بازیکن زنده ی سرویس در طرف مقابل) باید گیرنده ی سرویس باشد. تنها گیرنده ی قانونی سرویس حق پاسخ گویی به سرویس ارسال شده را دارد و اگر توسط یار او جواب داده شود یا شاتل با بدن و لوازم او تماس پیدا کند، خطا محسوب می شود و یک امتیاز به طرف مقابل تعلق می گیرد. سرویس در هر نوبت باید به طور متناوب از زمینهای راست یا چپ زده شود، مگر در مواردی که قوانین (اشتباهات) و (به جا) پیش بینی کرده است. بازیکنان گیرنده نباید زمینهای خود را عوض کنند و فقط با زدن سرویس و کسب امتیاز این امر ممکن می شود.

هیچ بازیکنی نباید خارج از نوبت قانونی سرویس بزند یا دریافت نماید یا دو سرویس متوالی را بزند یا دریافت نماید. توجه: اگر در بازی دو نفره اشتباه جابه جایی روی دهد، اشتباه باید اصلاح شود، بدون این که تغییری در امتیازات داده شود. هر یک از بازیکنان برنده و با بازنده، در گیم بعد می توانند اولین زنده و یا اولین گیرنده باشند.

قانون دوازدهم: اشتباهات محوطه ی سرویس

۱-۱۲ این اشتباهات منجر به از دست دادن سرویس یا امتیاز نمی شود و هنگامی رخ می دهد که بازیکن:

- خارج از نوبت خود سرویس زده باشد.
- اشتباهاً از سمت دیگر زمین، سرویس زده باشد.
- به طور اشتباه در سمت دیگر زمین برای دریافت سرویس بایستد و سرویس زده شود.

چنانچه به دلیل وجود اشتباه در محوطه سرویس به جا داده شود، با اصلاح اشتباه، سرویس تکرار می شود.

یادآوری: قبل از زدن سرویس، داور باید درست ایستادن زنده و گیرنده ی سرویس را در نظر داشته باشد.

قانون سیزدهم: خطاها

هر یک از موارد زیر خطاست و منجر به از دست دادن سرویس با امتیاز می گردد:

اگر شاتل به هنگام بازی: خارج از محوطه ی زمین بازی فرود آید (داخل زمین و یا روی خطوط زمین بازی فرود نیاید)؛ از داخل و یا زیر تور عبور کند؛ از روی تور عبور نکند. با سقف با دیوارهای اطراف زمین تماس پیدا کند. با بدن یا لباس بازیکن تماس پیدا کند. با هر شی یا فردی در اطراف زمین برخورد نماید. در مورد اصابت شاتل با موانع، با توجه به وضعیت ساختمان سالن بازی و مطابق شرایط خاص هر منطقه، تشکیلات محلی براساس حق ویژه ی خود می تواند در این مورد قوانین منطقه ای خاص تدوین نماید. اگر در جریان بازی محل برخورد راکت با شاتل در زمین بازیکنی که ضربه می زند نباشد و در فضای حریف باشد، پس از زدن ضربه ادامه ی حرکت راکت از زمین خود به فضای زمین حریف اشکالی ندارد.

زمانی که شاتل در جریان بازی است اگر بازیکن: با راکت بدن یا لباس خود، با تور و نگهدارنده های تور برخورد نماید. تجاوز راکت و بدن بازیکن از بالای تور به درون زمین حریف به استثنای آنچه در ماده ی ۱۳۳ پیش بینی شده است. با راکت یا بدن خود، از زیر تور به زمین حریف تجاوز کند و مانع ضربه زدن و یا باعث انحراف توجه او شود. اگر شاتل روی تور باشد و حریف قصد ضربه زدن داشته باشد ولی مانع ضربه زدن او شود. اگر بازیکن عمداً تمرکز حریف خود را به هم بزند مانند ایجاد سرو صدا و یا حرکات غیر عادی و خصمانه و نظایر آن.

اگر شاتل در جریان بازی: به وسیله ی راکت بازیکن با کمی مکت ضربه زده شود (حمل شود). به وسیله بازیکن دو ضربه ی متوالی و مجزا به شاتل وارد شود. به وسیله ی بازیکن و هم بازی او دو ضربه ی مجزا و متوالی زده شود. پس از برخورد راکت بازیکن، شاتل به قسمت عقب زمین همان بازیکن ادامه ی حرکت دهد. اگر بازیکن مرتکب خلاف شود و آن را تکرار نماید و سماجت ورزد. اگر شاتل در زمان زدن سرویس روی تور و یا بعد از عبور از آن در فضای زمین حریف به تور گیر کند.

قانون چهاردهم: به جا

«به جا»، برای نگه داشتن بازی از سوی داور و در صورت نبودن داور از سوی بازیکن اعلام می شود (به جا یعنی تکرار مجدد سرویس بدون تغییر در امتیازات).

برای هر اتفاق پیش بینی نشده و یا تصادفی، «به جا» داده می شود. اگر شاتل روی تور در حال صعود و یا در حال نزول از طرف دیگر به تور گیر کند و به حالت آویزان قرار گیرد، به جا داده می شود به جز هنگام سرویس. اگر زننده و گیرنده ی سرویس با هم و به طور هم زمان در هنگام سرویس مرتکب خطا شوند «به جا» اعلام می گردد. اگر زننده ی سرویس قبل از آن که گیرنده ی سرویس آماده دریافت باشد اقدام به زدن سرویس نماید، «به جا» داده می شود. اگر در جریان بازی شاتل بشکند و پایه ی (سر) آن به طور کامل از بقیه قسمتهای شاتل جدا شود «به جا» اعلام می گردد. اگر داور خط محل فرود شاتل را ندیده باشد و نتواند تصمیم بگیرد «به جا» داده می شود. اگر به جا داده شود بازی بدون افزایش امتیاز ادامه می یابد و بازیکنی که زننده ی سرویس بوده است مجدداً سرویس میزند.

قانون پانزدهم: شاتل خارج از جریان بازی

شاتل، زمانی در جریان بازی نخواهد بود (به اصطلاح مرده است) که: پس از برخورد با تور به آن بچسبد و یا به حالت آویزان روی تور باقی بماند. به تور یا پایه های تور برخورد کند و در حال فرود بر روی زمین بازیکنی باشد که خود اقدام به زدن ضربه نموده است. با سطح زمین بازی تماس پیدا کند. خطا و یا «به جا» اعلام شده باشد.

قانون شانزدهم: تداوم بازی، رفتار ناشایست، مجازات

بازی باید به طور مداوم از شروع اولین سرویس تا پایان مسابقه ادامه یابد به جز در موارد مجاز که در قوانین پیش بینی شده است.

زمان استراحت: در هر گیم وقتی امتیاز به ۱۱ می رسد، یک استراحت فنی که حداکثر ۶۰ ثانیه است، داده می شود. بین گیم اول و دوم و یا بین گیم دوم و سوم حداکثر ۱۲۰ ثانیه وقت استراحت وجود دارد که در تمام مسابقات رعایت می شود.

تعویق بازی: به ضرورت و برحسب شرایطی که خارج از کنترل باشد داور میتواند بازی را به مدت زمان ضروری به حالت تعلیق درآورد. تحت شرایط خاص، سر داور ممکن است تعویق بازی را از داور درخواست نماید. در شرایط تعویق بازی ادامه ی بازی بر اساس امتیازات قبل از توقف بازی است.

تأخیر در بازی: تحت هیچ شرایطی بازی نباید برای استراحت، تجدید قوا، راهنمایی و نفس گیری بازیکن به تأخیر بیفتد. داور تنها مرجع تصمیم گیری جهت تعویق بازی است.

راهنمایی و ترک زمین: علاوه بر زمانهای استراحت و تعلیق بازی در شرایطی که شاتل در جریان بازی نیست بازیکن اجازه ی دریافت راهنمایی از خارج زمین را دارد. بازیکن بدون اجازه ی داور حق خروج از زمین را ندارد.

بازیکن نباید: عمداً موجب تأخیر یا توقف بازی شود. مرتکب رفتاری ناشایست (حتی پیش بینی نشده در قوانین مدون بدمینتون) شود، یا با ایجاد تغییر در حالت شاتل و یا وارد کردن خسارت موجب تغییر در سرعت و پرواز آن شود. رفتار خصمانه و اهانت آمیز داشته باشد. بازیکن به سبب رفتار ناشایست (حتی پیش بینی نشده در قوانین بدمینتون) مسئول است و خطاکار محسوب می شود. داور موظف است در صورت نقض قوانی به ترتیب زیر عمل نماید:

به طرفی که مرتکب رفتار ناشایست شده است اخطار بدهد. خطای طرف متخلف را، که قبلاً به او اخطار داده است اعلام نماید. داور می تواند با خطای اول بازیکن سرداور را نیز مطلع نماید. در صورت تداوم رفتار ناشایست و یا ارتکاب رفتار شنیع و بسیار زشت یا نقض قانون زمان استراحت، بی درنگ به سرداور گزارش دهد. زیرا سرداور تنها مرجع قانونی سلب صلاحیت بازیکن خاطی است (ادامه ی بازی و یا اخراج).

قانون هفدهم: مسئولان و وظایف آنها

سرداور: بالاترین مقام مسئول در بازی ها و رویدادهایی است که در یک مسابقه رخ می دهد و بازی قسمتی از آن است. داور تعیین شده برای بازی مسئول قضاوت بازی و کنترل زمین و اطراف آن است و باید گزارش خود را به سرداور ارائه دهد. اگر زنده ی سرویس به هنگام اجرای سرویس مرتکب خطا شود داور سرویس آن را اعلام می نماید. داور خط موظف است داخل یا خارج بودن شاتل را نسبت به خطوط زمین مشخص و اعلام نماید. تصمیم هر مسئول در حیطه ی وظایف خود، نهایی خواهد بود.

داور باید: حامی و مجری قوانین بدمینتون باشد و اگر «خطا» یا «به جا» رخ دهد آن را اعلام نماید. در صورت وقوع اعتراض و پیش آمدن بحث، قبل از این که سرویس بعدی زده شود تصمیم نهایی خود را اعلام نماید. مطمئن شود که بازیکنان و تماشاچیان در جریان پیشرفت بازی قرار گرفته اند. در انتخاب یا تعویض داوران خط و سرویس با سرداور مشورت نماید. در صورت تعیین نشدن سایر مسئولان بازی، وظایف آنها را به عهده بگیرد. در صورت ناتوانی مسئول تعیین شده از اظهار نظر و نمایش علامت ندیدن، به جای او اعلام رأی نماید و یا این که «به جا» بدهد. فقط اعتراضات مربوط به قوانین بازی را به سرداور گزارش دهد این امر قبل از زدن سرویس بعدی و یا در پایان گیم، قبل از این که طرف معترض زمین را ترک کند، اجرا می شود.

تهیه و تنظیم: مینا رواقی (مریی رسمی فدراسیون بدمینتون و کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ویرایش متن: رضا خیردوست (مسئول روابط عمومی و انفورماتیک مدیریت تربیت بدنی)

مدیریت تربیت بدنی

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شریف