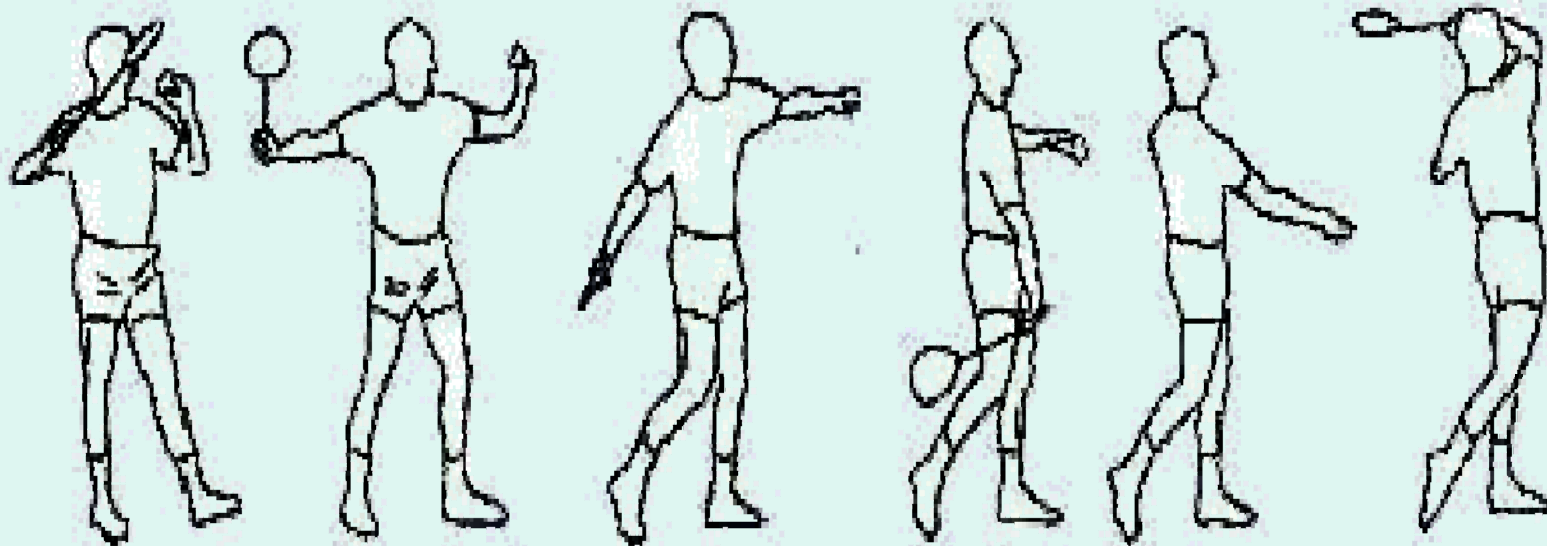
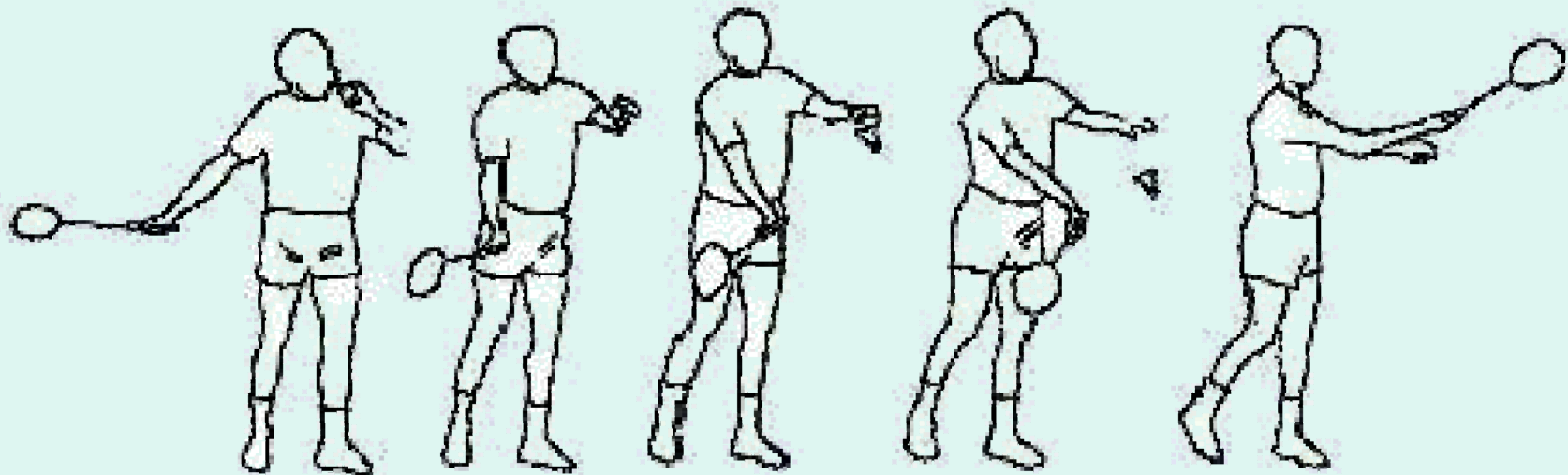


## مراحل انجام سرویس بلند

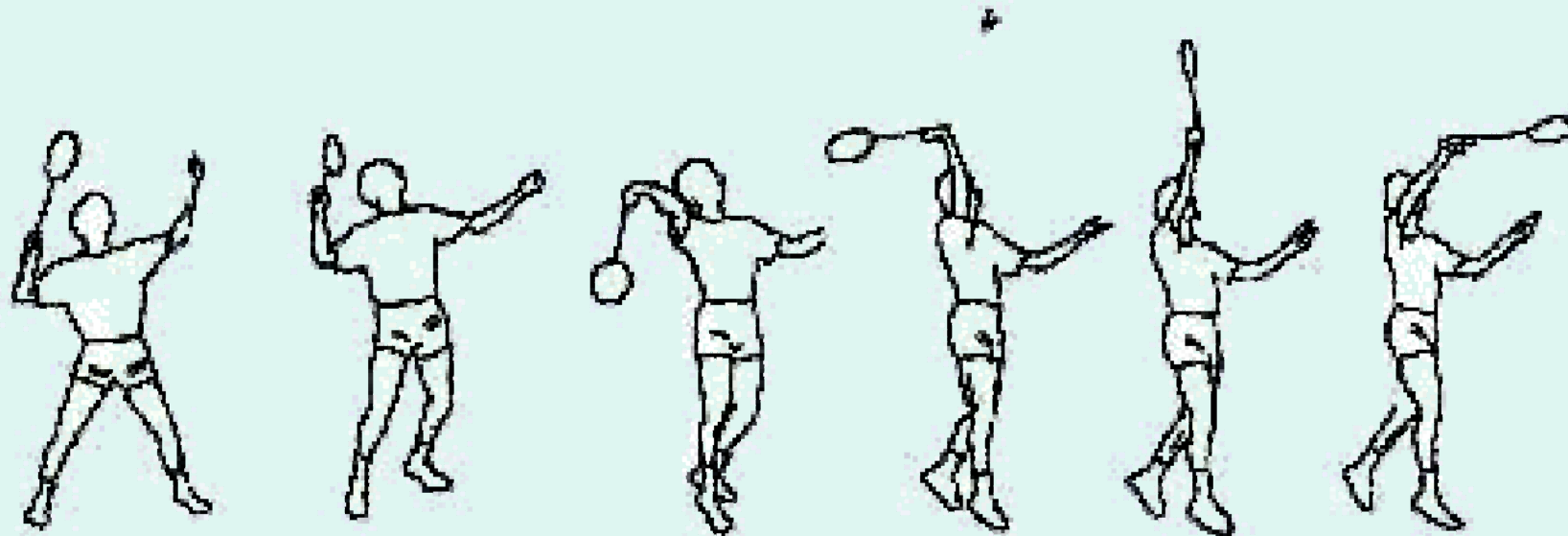


## مراحل انجام سرویس کوتاه



## تاس

**مادر** ضربات بالای سر است و به منظور ایجاد زمان برای برگشتن به مرکز زمین با ارتفاع زیاد به انتهای زمین حریف زده می شود. بردونوع **حمله ای و دفاعی** است. ضربه ای بسیار **محکم** و قوی است که باید **دقیق** زده شود تا موثر واقع شود. از لحاظ تاکتیکی چون در ابتدای ضربه راکت به بالای سر و عقب برده می شود، تشخیص این ضربه از دراپ و اسمش برای حریف مشکل است، می توان از آن برای **گول** زدن استفاده کرد.



مراحل ضربه تاس فور هند



مراحل ضربه تاس بک هند

## آندر هند (ضربه زیر دست)

زدن این ضربه مانند، ضربه سرویس است و در پاسخ به توپهای کوتاه که اغلب به ناحیه ۳ / ۱ جلوی زمین می رسد، زده می شود. اغلب به گوشه های انتهایی زمین حریف می رود تا او را به خطر انداخته و از تور دور کند تا از حمله او در امان باشیم .

## اسمش

ضربه ایی با نیروی زیاد است که از مقابل صورت و با شدت زیاد به طرف **سر و سینه** حریف زده می شود. این ضربه در پاسخ به توپهای بلند، به **وسط و انتهای** زمین زده می شود. نیاز به قدرت و سرعت زیادی دارد. اسمش بازیکن را در حالت **حمله** قرار می دهد و موجب می شود که حریف به حالت دفاعی عمل کند و این مسئله از نظر تاکتیکی برای بازیکنان با تجربه مهم است.

# دراپ

**دونوع** آهسته و تیز است. از بالاترین ارتفاع از بالای سر زده می شود و توپ با ارتفاع بسیار کم **از تور** رد شده و در **پشت تور** در زمین حریف می افتد. بدن در این ضربه نسبت به تور زاویه دارد. راکت به **پهلوی توپ** ضربه می زند. در زدن این ضربه احتیاج به **کنترل** زیاد **میچ** و **انگشتان** است. از لحاظ تاکتیکی کاربرد به موقع آن حریف را به حالت دفاعی می برد و وقتی با تاس همراه شود موثرترین ضربه **در امتیازگیری** و **خسته کردن** حریف است.

## نت (ضربات کوتاه لب تور)

ضربه ای است که توپ با ارتفاع کم تقریباً **مماس با تور** به زمین حریف ارسال می شود و در پاسخ به توپهای نزدیک تور، به خصوص وقتی حریف در عقب زمین است، به کار می رود. در این ضربه توپ، سرعت و قدرت کمی دارد. محل فرود توپ **گوشه های پشت تور** در زمین حریف است.

## درایو

توپ **مماس و موازی** با تور و با **سرعت زیاد** به زمین حریف ارسال می شود. زاویه توپ و راکت **۹۰** درجه است و راکت **موازی** زمین ضربه می زند. فرود توپ در انتها و در کنار خط طولی زمین است. مچ دست از عقب به جلو حرکت می کند و از حرکت **چرخش** **کمر و کتف** برای افزایش **قدرت و سرعت** ضربه استفاده می شود.



# دفاع

مقابل ضربه حمله ای (اسمش)، ضربات دفاعی به کار می رود که بر ۳ نوع: **کوتاه**، **بلند و تیز** است. شکل ضربات دفاعی **بلند و تیز**، شبیه سرویس و درایو است و محل **فرود توپ در انتهای زمین** است. در دفاع **کوتاه** با قدم برداشتن پای موافق دست ضربه به سمت تور، راکت را مقابل توپ نگه داشته با تماس توپ به راکت با **حرکت مچ** توپ به سمت دلخواه هدایت می شود. محل **فرود توپ پشت تور و جلوی زمین** حریف است.

# ضربات و مهارت‌های پیشرفته ورزش بدمینتون

در واقع همان ضربات کلاسیک است  
که با حرکت و مانورهایی مانند **پرش**،  
**چرخش** همراه می‌شود و انجام آن  
در اکثر مواقع **فردی** بوده و بستگی به سطح  
**تجربه و مهارت** بازیکن و **موقعیت** بازی دارد.

## فصل دوم

تکنیکها و تاکتیکهای انفرادی و اجتماعی

## هدف کلی

آشنایی دانشجویان با تکنیکها و تاکتیکهای یک  
نفره و دو نفره در ورزش بدمینتون

بازیکن بدمینتون علاوه بر تکنیک صحیح و آمادگی  
بدنی و حرفه ای کافی باید دارای **تاکتیک خوب**  
باشد تا بتواند با استفاده از **فریب** دادن حریف  
و پیاده کردن **نقشه های منطقی** یک بازی و مسابقه  
خوب و باموفقیت را به نمایش بگذارد.  
تاکتیک در **دو قسمت** مورد بررسی قرار می گیرد:  
**الف) تاکتیک در به کارگیری تکنیکها و ضربات**  
**ب) تاکتیک در بازی**

## الف) تاکتیک در به کارگیری تکنیکها و ضربات

- برای اغفال حریف از ضربات زیر دست و بالای سر با استفاده از مکت و حرکت سریع و ناگهانی راکت در هنگام ضربه استفاده کنید.

- برای برگشت دادن توپ، باید با کنترل قدمها به طرف توپ بروید. در ضربه به توپ، باید صبر کنید تا توپ و راکت در سطح پایینتری باهم تماس پیدا کنند تا بهتر بتوانید حریف را فریب دهید.

- هنگام زدن ضربه، با توجه موقعیت حریف  
و حرکت وی ضربه بلند، کوتاه، سریع یا آهسته  
بزنید.

- حریف را بدون خطا کردن با حرکات بدن، سر،  
دست و شانه، فریب دهید.

- از ضربات نمایشی خودداری کرده و همه ضربات  
به يك شكل زده شود.

- از حرکات مچ دست در هنگام ضربه ها استفاده  
شود.

- راکت را با مچ هدایت کنید و برای حرکت دادن راکت از ساعد استفاده کنید.

- مچ دست قبل از ضربه به عقب خم شود و در هنگام ضربه، حرکت طوری باشد که حریف متوجه هدف و نوع ضربه نشود. ضربات را کوتاه و سریع و با کنترل اعمال کنید.

- سعی کنید ضربات به توپ از بالاتر و جلوتر زده شود.

- در تمرینات ضربات را با هر دو، رو و پشت راکت انجام دهید.

- در هنگام زدن ضربات تعادل خود را حفظ کنید. بعد از هر ضربه، به مرکز زمین برگردید.

- برای ارسال توپ به انتهای زمین از حرکت تند و ضربه لحظه ای استفاده کنید.

- به توپهایی که از نظر فرود آمدن روی خط یا خارج خط مشکوک هستند، پاسخ دهید.



- تمرینات حرکت پاها را انجام دهید، چون سرعت و کنترل در حرکت پاها مهم است. وزن بدن هنگام زدن ضربات از پاشنه به پنجه منتقل شود.

- هنگام بازی اعتماد به نفس داشته باشید. در بازی و زدن ضربات از موقعیت و طرز قرار گرفتن خود و حریف آگاه باشید در بازیهای دونفره، یار خود را از وضعیت داخل یا خارج بودن توپ آگاه سازید.

## سرویس

به کارگیری انواع مختلف سرویسها بستگی به موقعیت فرد و حریف (فریب دادن، به هم زدن تعادل و جلوگیری از ضربات حمله ای حریف، یا برای تغییر وضع و موقعیت بازی) دارد.

برای زدن سرویس باید در نظر گرفت که گرفتن چه نوع سرویسی و در چه جهتی برای گیرنده، مشکلتر است. در کل بهتر است، به سمت مرکزو کناره های زمین باشد.