

وسایل و روشهای کمک آموزشی

بازی با دیوار: با توجه به اینکه سرعت برگشت دیوار بیشتر از بازیکن است، این تمرین برای مسابقات نیز مفید است.

بازی در زمین بزرگتر: برای تمرین جاگیری و دوندگی بیشتر بازیکن.

بازی در زمین کوچکتر از استاندارد: به شکلهای مختلف که اصطلاحاً مینی بدمینتون نامیده می شود.

بازی با راکتهای سبکتر یا سنگینتر: برای بالا بردن سرعت و قدرت بازیکن به کار می روند. ولی در تمرین برای مسابقه کاربرد راکت شخصی بازیکن بهتر است.

تمرینات دایره ای: مربی در وسط می ایستد و بازیکنان اطراف او می ایستند و ضربات مختلف را تمرین می کنند.

آویزان کردن توپ از نخ و یا وسایل مشابه:
برای تمرین ضربات، آموزش صحیح زدن ضربات و نیز تمرین برای سمت ضعیف بازیکنان.

تمرین با رنگها: برای تمرین سرعت و تمرکز حواس و عکس العمل سریع در حرکت به کار می رود.

شادو بدمینتون (سایه بدمینتون): این تمرین را
یک نفره و بدون راکت و توپ می توان انجام داد،
البته در صورتی که راکت موجود باشد
بهتر است و در بهبود کیفیت ضربات مفید است.
استفاده از دستگاه پرتاب توپ: در تمرین بسیار
مفید است. این دستگاه می تواند توپهای متعدد را
با فاصله زمانی و سرعتهای قابل تنظیم برای
بازیکن پرتاب کند. این عمل بدون دستگاه به
وسیله مربی یا فردی که کنار زمین مستقر
می باشد انجام پذیر است.

تمرین با رنگها

- این تمرین با استفاده از وسایل رنگی انجام می شود.
- در تمرین سعی بر استفاده از رنگهای ثابت باشد.
- جای رنگها در مدت تمرین ثابت باشد.
- اگر رنگهای تیره و روشن استفاده می شود، بهتر است رنگهای تیره سمت مخالف (بدون راکت) و رنگهای روشن سمت موافق باشد.
- در تمرین ضربات بهتر است دورنگ متضاد برای زدن فورهند و بک هند يك نوع ضربه استفاده شود.

شادو بدمینتون

این تمرین به دو صورت انجام می شود:
- تمرین يك ضربه خاص در يك جهت و به يك شکل، پی در پی.

- تمرین يك یا چند نوع ضربه در جهات مختلف.
یعنی بازیکن خود را به تمام نقاطی که فکر می کند، توپ خیالی به آن سمت می رود، می رساند و ضربه مورد نظر را به صورت زدن سایه توپ می زند.
بازیکنان می توانند قدرت عضلانی خود را هنگامی که سایه زده اند با تمرین واقعی، بسنجند.

فصل چهارم

شیوه های تقویتی و ایجاد آمادگی بدنی

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با شیوه های تقویتی و تمرینات آمادگی بدنی لازم برای رسیدن به مراحل پیشرفته مهارت در ورزش بدمینتون

عوامل آمادگی جسمانی موثر در ورزش بدمینتون

برای يك بازیکن خوب در این رشته برخورداری از آمادگی جسمانی در سطح بالا، علاوه برداشتن تکنیک و تاکتیک خوب یکی از ضرورتها محسوب می شود. برنامه ریزی تمرینات مربیان و بازیکنان باید عوامل اصلی آمادگی جسمانی را در بدن تقویت کرده و آماده سازند.

سرعت عمل و سرعت عکس العمل،
قدرت، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل
و هماهنگی عصبی-عضلانی (هماهنگی
چشم و دست)، استقامت قلبی - عروقی،
استقامت عمومی از عوامل آمادگی جسمانی
لازمه‌ی ورزش بدمینتون هستند.

الف) سرعت عمل و سرعت عکس العمل

تمرین برای سهولت حرکت مانند دویدن درجا دویدهای سریع و کوتاه در تمام حالتها و جهات به صورت اینتر وال مانند دوهای ۲۰ و ۳۰ و ۵۰ متر دویدهای شتابدار مانند آسیاب بادی دویدن در سر ازیری انجام هر کدام از تمرینات فوق اگر با فرمان مربی به صورت حرکت و ایست ناگهانی و یا تغییر جهت توام شود، در تقویت سرعت عکس العمل مفید خواهد بود.

ب) قدرت

بار عایت اصل اضافه بار در تمرینات می توان این عامل را به دست آورده، حفظ و تقویت نمود. مثال: تمرین با وزنه های متوسط و توپ طبی که در این حالت برای بالا بردن آنها از حرکت انفجاری استفاده می شود. انواع دویدنهای کوتاه و سریع انواع تمرینهای پرشی تمرینهایی که هر دو عامل سرعت و استقامت به طور توأم در آنها به کار گرفته شده است، مانند شنا رفتن سریع.

ج) استقامت و تحمل

تمرین با وزنه های سنگین به تعداد مشخص و محدود. دویدنهای آرام به صورت اینتروال مانند دو ۴۰۰ متر در ۴ نوبت با استراحت ۳ دقیقه ای نرمشهای مخصوص بالا بردن استقامت و تحمل عضلانی. دویدن مسافتهای طولانی با سرعت ثابت. روش فارتک به نحوی که فعالیتها به تدریج کاهش یابد. تمرینات بدمینتون تحت فشار، بدمینتون با سایه، تمرینات با وزنه سبک که در آن تعداد حرکات زیاد شود. پرش با سرعتهای مختلف به دفعات.

(د) چابکی

دویدن زیگراگ. دویدن به جلو و عقب.
دویدن از جلو و از عقب. بدمینتون با سایه.

(ه) انعطاف پذیری و تعادل

چرخاندن دستها از مفصل شانه. چرخاندن
دوزانوی پا همزمان. چرخش تنه برای
انعطاف پذیری مفصل ران. چرخش مچ پا.
پریدن به بالا و برگشت روی پنجه های پا.

فصل های تمرین

برای کسب آمادگی مطلوب، جهت شرکت در رقابتها و مسابقات این رشته، بازیکنان باید به طور مداوم و مستمر و بدون تعطیل، تمرینات خود را انجام دهند و صرفاً بنا بر موقعیت و فاصله زمانی برنامه مسابقات، نحوه برنامه تمرینات و نیز شدت و ضعف برنامه تمرین تغییر می کند.

الگوی برنامه تمرینی در چهار فصل

تمرینات اولیه: برای رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب، **تمرین سخت بدنی** از اهمیت بیشتری برخوردار است.

نزدیک مسابقات: تاکید روی **مهارتهای بازی** است. تمرینات اولیه به شکل سبکتر انجام می شود.

مسابقات: بیشتر به تمرین و آزمایش، در قالب **مسابقات اولیه** توجه می شود.

فصل بعد از مسابقات: هدف بهبودی صدمات و کسب آمادگی لازم برای دوره بعدی است و تمرینات **غیر اختصاصی** است.

روشهای تمرینی جهت کسب مهارت و پیشرفت در زدن ضربه های مختلف

۱. تمرین مجزا جهت کسب مهارت

با حفظ تکنیک ضربه، تاکید بر تکرار در زدن ضربه
مشخص تا صدها بار است.

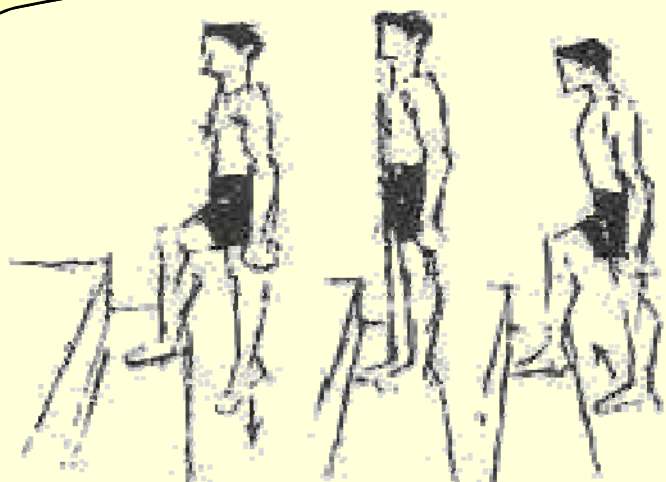
۲. تمرین با ترکیب ضربات یا تمرین ترکیبی

تعدادی از انواع ضربات از پیش تعیین شده و با ترکیب
مناسب آنها دونفر یا بیشتر به تمرین می پردازند.

۳. تمرین ضربات تحت فشار

برای آماده کردن بازیکن برای شرکت در مسابقات به
کار می رود.

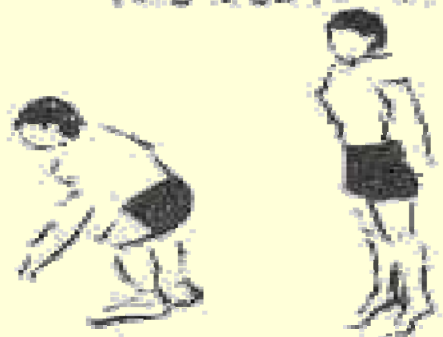
تمرینات ایستگاهی برای استقامت عضلانی



شکل ۲-۴ بالا و پایین رفتن از پله



شکل ۱-۴ قرار و نشست برای تنه



شکل ۳-۴ پرش از حالت چمباتمه



شکل ۴-۴ حرکت جهش سه شماره‌ای با فشار روی دست