

مقدمه مؤلفان

امروزه ورزش بدمیتون در دنیا از محبوبیت خاصی برخوردار می‌باشد. در کشور ما نیز این ورزش از پیشرفت قابل توجهی در میان اقشار مختلف، بویژه جوانان و نوجوانان برخوردار بوده است. شاید بتوان گفت از دلایل مهم علاقه به این ورزش، یادگیری آسان، وسایل ارزان و عدم احتیاج به مکان یا محلی خاص، جهت انجام این ورزش می‌باشد. در میان دانشجویان رشته تربیت بدنی گذراندن این واحد درسی، الزامی است. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که تلاشی هر چند ناچیز در این زمینه صورت گیرد. در این کتاب سعی شده تا مطالب به شیوه‌ای مناسب دسته‌بندی شوند. در هر قسمت، مطالب و موضوعات طوری بیان گردیده که کاملاً واضح و قابل فهم باشد لذا بدین منظور بیشتر از اشکال و تصاویری از بازیکنان بدمیتون استفاده شده و در پایان هر فصل جهت جمع بندی و مرور، خلاصه مطالب آن فصل ارائه گردیده است.

این کتاب در هشت فصل شامل فصل اول: آشنایی با بدمیتون، فصل دوم: وسایل و تجهیزات، فصل سوم: آغاز بازی، فصل چهارم: گرفتن راکت، وضعیت آماده، کار پا و سایه زدن، فصل پنجم: رها کردن توپ، سرویس و جواب سرویس، فصل ششم: ضربات بالای سر، فصل هفتم: ضربات آندره‌ند و دفاع و در فصل آخر: مجموعه‌ای از تمرینات ساده و ترکیبی بیان گردیده است. در نظر بود در این کتاب استراتژی‌های بازی انفرادی و دوبل و همچنین آسیب‌های رایج در این رشته و پیشگیری از آن بیان‌گردد که انشاءالله در چاپ‌های بعدی این بخشها نیز اضافه می‌گردد.

با توجه به قوانین جدید و تغییر یافته بدمیتون، بخشی از کتاب به این قوانین جدید اختصاص یافته است. این اثر کاستی و نقص‌های فراوانی دارد، بنابراین امیدواریم با نظرات و پیشنهادات و نقدهای خود، ما را یاری کنید تا در بازنگری، به رفع نقص‌های آن پردازیم.

۱ - آشنایی با بدمیتون

فهرست مطالب:

فواید بازی بدمیتون
تاریخچه بدمیتون
تاریخچه بدمیتون در ایران
مکان بازی بدمیتون
خلاصه

همه ما امروزه ورزش بدمیتون را می‌شناسیم. ورزشی که همه افراد اعم از پیر و جوان و زن و مرد، در هر مکانی می‌توانند، انجام دهند. این بازی با دو نفر (بازیهای انفرادی)^۱ یا چهار نفر (بازیهای دوپل)^۲ با راکت، توپ و تور انجام می‌شود. هدف از این بازی رسیدن به امتیاز ۲۱ می‌باشد. بازیکنان تلاش می‌کنند تا در همه جای زمین با قدرت و سرعت حرکت کنند و سپس به مرکز زمین برگردند و ضربات محکمی (مثل اسمش) بزنند تا طرف مقابل نتواند جواب ضربه را بدهد. در کشور ما نیز بدمیتون به شکل سازمان‌یافته در سالنهای ورزشی و باشگاه‌های ورزشی و به صورت تفریحی و تمرینی در زمینهای بازی، پارکها و در بین تمامی سنین انجام می‌شود.

فواید بازی بدمیتون

بدمیتون، یکی از سریع‌ترین ورزشهاست که با حدود بیش از یک میلیون ورزشکار در سراسر دنیا، انجام می‌شود. این ورزش در داخل یا خارج سالن و در هر سنی و در هر زمانی قابل اجرا بوده و سریع‌ترین ورزش راکتی است که آموخته می‌شود و به عبارتی، یادگیرندگان به سادگی و به سرعت می‌توانند در همان جلسه اول، با راکت و توپ آشنا شوند.

بدمیتون در سطح پیشرفته یکی از سریع‌ترین ورزشهای راکتی و توپی است که سرعت توپ می‌تواند به ۲۰۰ مایل^۳ در ساعت برسد و در این سطح به بازیکنانی نیاز دارد که بتوانند مسافتی در حدود ۵ مایل را بدون این ورزش در هر سطحی، فعالیتی

^۱ Single - game
^۲ game- Double

مناسب برای عملکرد قلب و عروق می باشد. سرعت، چابکی، انعطاف پذیری، استقامت قلبی - عروقی در طول این فعالیت به نحو مطلوبی افزایش می یابد.

بدمینتون از بعد روان شناسی، به کاهش استرس بازیکنان در هنگام فعالیت در زمین و ضربه به توپ کمک می کند و علاوه بر بهبود مهارت، باعث افزایش رضایت مندی از خود^۱ هنگام رسیدن به هدف بازی که همان پیروزی است، می گردد.

یادگیری بسیاری از ورزشهای راکتی به سختی صورت می گیرد در حالیکه بدمینتون را بازیکنان مبتدی به راحتی و سادگی می توانند بیاموزند. این ورزش به عکس العمل^۲ بالا، وضعیت بدنی مناسب^۳ و تمرکز^۴ نیاز دارد. به علاوه این ورزش فقط برای جوانان نیست؛ بلکه در هر رده سنی می توان به آن پرداخت به شرط آنکه نفر دیگری باشد که بتوان با او بازی را شروع کرد.^۵

تاریخچه بدمینتون

بسیاری از شواهد نشان می دهد که ورزشی مشابه بدمینتون (باتل دور^۶) در حدود دو هزار سال پیش در چین بازی می شد. این ورزش سپس در هند رایج شد و پس از آن توسط افسران انگلیسی ساکن هند به انگلستان برده شده و کم کم در آنجا رواج یافت. هندی ها این بازی را پونا^۷ می نامیدند.^۸

در سالهای ۱۸۶۰ تا ۱۸۷۲ وسایل این بازی به انگلستان منتقل گردید و بدمینتون در مقر بیلاقی دوک بیوفروت در قصری به نام بدمینتون انجام و از آن پس به این نام معروف شد. تا سال ۱۸۷۷ مقررات خاصی برای بازی وجود نداشت تا این که در این سال فدراسیون بدمینتون انگلستان تأسیس شد و مقرراتی را برای این بازی تدوین کرد. این بازی به سرعت به کشورهای آمریکا، کانادا، استرالیا، زلاند نو گسترش یافت. با این که این بازی ابتدا طرفداران مرد داشت ولی کم کم بانوان نیز به آن علاقه مند شدند و امروزه طرفداران مرد و زن این رشته برابری می کند.

۱- Self - satisfaction
 ۲- Reflexes
 ۳- Good physical condition
 ۴- Concentration
 ۵- Mike, Walker, & E.D.Michael, Badminton today, Stamford, Peter Marshal co. ۲۰۰۱, pp:۱۷.
 ۶- Battledore
 ۷- poona

۸- هرتضی، مداحی، آموزش بدمینتون، اشارات فدراسیون بدمینتون، ۱۳۸۲، ص ۱۵.

اولین دوره مسابقات مردان در انگلیس در سال ۱۸۹۹ و سپس در سال ۱۹۰۰ اولین دوره این مسابقات برای زنان ترتیب داده شد. سر جورج توماس در سال ۱۹۳۴ فدراسیون بین‌المللی بدمیتون را تشکیل داد و مسابقات قهرمانی انگلیس را برگزار کرد. این مسابقات هر سه سال یک بار برگزار می‌شد. اولین دوره آن در سال ۱۹۴۸ انجام شد. جالب توجه است که بدانیم چین از سال ۱۹۷۵ تا حدود دو دهه قبل فاتح مسابقات یاد شده بود ولی مالزی در سال ۱۹۹۲ با شکست تیم‌های چین و اندونزی، فاتح جام بدمیتون شد. مسابقات بین‌المللی بانوان نیز هر سه سال یک بار برگزار می‌گردد و خانم اوبر، کاپی به نام اوبر رادر سال ۱۹۵۶ به این بازیها اختصاص داد و آمریکا فاتح اولین دوره این بازیها بوده و از سال ۱۹۹۷ تیم بانوان چین عنوان قهرمانی را به خود اختصاص داده است. غیر از مسابقات یاد شده مسابقات قهرمانی کشورهای آسیایی، مسابقات قهرمانی کشورهای اروپایی و مسابقات کشورهای مشترک المنافع برگزار می‌شود. تیم‌های برتر آسیا عبارتند از: چین، اندونزی، مالزی، کره جنوبی، هند، تایوان، تایلند، هنگ کنگ و سنگاپور، مهم‌ترین تیمهای اروپایی دانمارک، انگلیس، سوئد و آلمان می‌باشند.^۱

تاریخچه بدمیتون در ایران

صد سال پیش کارشناسان نفتی انگلیس بازی بدمیتون را به کشور ما آوردند و ابتدا در جنوب ایران رواج یافت. پس از سال ۱۹۷۴ که ایران عنوان میزبانی مسابقات را بر عهده داشت، بدمیتون به عنوان یکی از رشته‌های ورزشی به رسمیت شناخته شد و فدراسیون مربوطه در سال ۱۳۵۱ در ایران تأسیس و اولین مربی خارجی به نام دیوگوش در ایران به کار آموزش و تعلیم مشغول گردید. اولین مسابقه غیر رسمی در سال ۱۳۵۱ و اولین دوره مسابقات کشوری در سال ۱۳۵۲ به صورت رسمی برگزار گردید.

تیم ملی بدمیتون ایران نخستین بار در سال ۱۳۵۳ (۱۹۷۴ م) در بازیهای آسیایی تهران پا به مسابقات بین‌المللی گذاشت و بین ۱۳ تیم به مقام هشتم دست یافت.^۲

^۱ - هرئیزی، هداجی، آموزش بدمیتون، انتشارات فدراسیون بدمیتون، ۱۳۸۲، ص ۱۹.
^۲ - هرئیزی، هداجی، آموزش بدمیتون، انتشارات فدراسیون بدمیتون، ۱۳۸۲، ص ۱۹.

مکان بازی بدمیتون

در ایران، سالنهای ورزشی، باشگاههای ورزشی، زمینهای موجود در پارکها، مکانهای مناسبی برای این رشته ورزشی می باشد. ضمن این که مدارس و دانشگاهها نیز به شکلی اختصاصی به این ورزش می پردازند. بسیاری از کارخانه ها و شرکت ها نیز اقدام به دادن تیم های بدمیتون در مسابقات لیگ های کشوری و ساخت سالن برای کارکنان و کارگران خود جهت انجام این بازی می نمایند.

خلاصه

- ۱ - بدمیتون برای نخستین بار به شکل رسمی در انگلستان تأسیس شد.
- ۲ - این ورزش، اختصاص به تمام رده های سنی دارد.
- ۳ - این ورزش به سرعت، آمادگی بندی، استقامت قلبی - عروقی و چابکی نیاز دارد.
- ۴ - بدمیتون توسط انگلیسیها به کشورمان راه یافت و در سال ۱۳۵۱ فدراسیون مربوطه در ایران تأسیس شد.

۲ - وسایل و تجهیزات

فهرست مطالب:

راکت

توپ

لباس

زمین بازی

خلاصه

راکت^۱

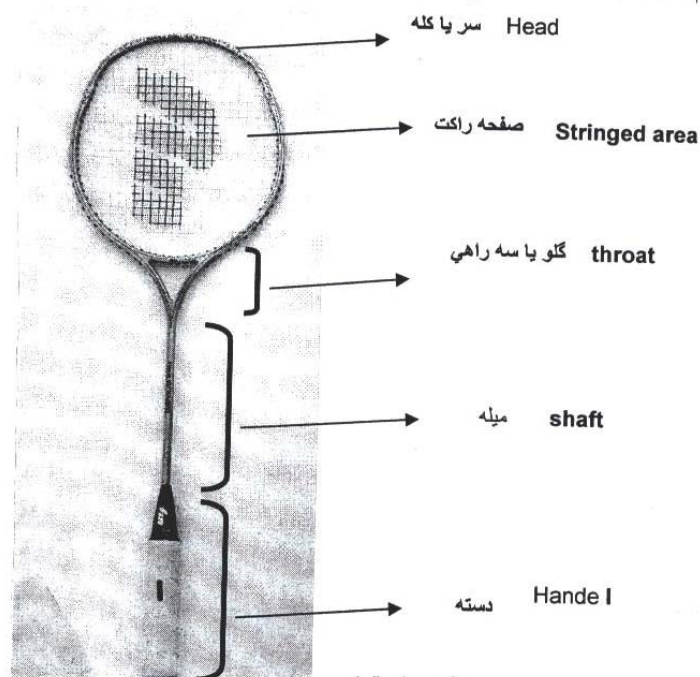
راکت بدمیتون در سه جنس چوبی، فلزی و کربن دار در بازار عرضه می‌گردد و از سه قسمت: صفحه راکت که شامل قسمت زه کشی شده،^۲ سر یا کله راکت^۳ و سه راهی یا گلوی راکت،^۴ میله راکت^۵ و دسته^۶ یا گریپ^۷ راکت تشکیل می‌شود.

زه راکت به قاب یا فریم آن وصل شده و صفحه راکت را به صورت مشبک درمی‌آورد. طول راکت ۶۸ و عرض صفحه راکت ۲۳ سانتی‌متر می‌باشد. طول صفحه راکت نیز نباید بیش از ۲۹ سانتی‌متر باشد. طول و عرض صفحه زه کشی شده، ۲۲ و ۲۸ سانتی‌متر و وزن راکت حدود ۱۴۰ گرم می‌باشد. زه راکت از جنس نایلون، ابریشم یا روده حیوانات اهلی و یا از ترکیب موارد فوق تهیه می‌شود.

با توجه به این که بازی بدمیتون، بازی سریعی است، راکت آن باید بسیار سبک باشد. زمانی که فرد به شکل حرفه‌ای به این ورزش می‌پردازد، باید در ابتدا وضعیت خود را از این نظر که بازیکنی حمله‌ای^۸ یا دفاعی^۹ است، مشخص کند. بازیکن حمله‌ای، ضربات سخت و محکم و در عین حال سریعی دارد و با ضربات حمله‌ای به کسب امتیاز می‌پردازد. بازیکن دفاعی غالباً ضربات نفر مقابل را با دقت باز می‌گرداند و منتظر فرصت و اشتباهی از نفر مقابل است تا امتیاز کسب کند. در عین حال باید توجه داشت که همه بازیکنان بدمیتون باید هر دو شیوه را تمرین کنند تا به تدریج سبک بازی خود را تعیین نمایند.

-
- ۱- Racket
 - ۲- Stringed area
 - ۳- Head
 - ۴- Throat
 - ۵- Shaft
 - ۶- Handel
 - ۷- Grip
 - ۸- Offensive player
 - ۹- Defensive player

بازیکنان حمله‌ای از راکت‌هایی استفاده می‌کنند که بیشترین سنگینی در صفحه آن است. این امر به بازیکن قدرت پتانسیل بیشتری جهت ضربه زدن می‌دهد. بازیکنان دفاعی از راکت‌هایی که صفحه سبک‌تری از نظر وزن دارند، برای دفاع و آرام بازی کردن، استفاده می‌کنند.^۱



شکل ۲-۱- راکت و قسمتهای مختلف آن

توپ^۲

توپ به دو شکل پری و پلاستیکی بکار می‌رود. از توپ‌های پری بیشتر در مسابقات رسمی استفاده می‌گردد. توپ از دو قسمت پایه و پرک تشکیل شده است. پایه، محلی است که پرک بدان وصل می‌شود و از جنس چوب پنبه و پلاستیک می‌باشد. توپ‌های پری از ۱۶ پرک به طول ۷۰ - ۶۴ میلی‌متر، تشکیل شده‌اند و پرک‌ها با نخ به هم متصل می‌شوند.

^۱ Mike, Walker. & E.D.Michael, Badminton today, Stamford, Peter Marshal co. ۲۰۱, pp:۱- Shuttle

پایه توپ، ۲۵ تا ۲۸ میلی‌متر قطر دارد. وزن توپ استاندارد بین ۴/۷۴ تا ۵/۵ گرم می‌باشد. غالباً در مسابقات مختلف وزن توپ به نسبت وضعیت آب و هوایی انتخاب می‌شود.



(ب)

(الف)

شکل ۲ - ۲ - توپ بدمیتون در دو شکل (الف: توپ پری، ب: توپ پلاستیکی)

لباس

لباس زنان و مردان در این ورزش شبیه هم و شامل شورت کوتاه ورزشی و تی شرت می‌باشد. رنگ لباس معمولاً سفید می‌باشد و داشتن لباس با زمینه سفید، تا چندین سال قبل در تمام مسابقات الزامی بود. امروزه انتخاب رنگ لباس اختیاری است که این امر نیز می‌تواند مربوط به نظر افراد برگزار کننده مسابقات باشد.

به هر حال نوع جنس لباس باید نخ‌ی و یا کتان‌ی باشد که تا به جذب بهتر عرق کمک کند و هم چنین به بازیکن به راحتی اجازه حرکت بدهد.

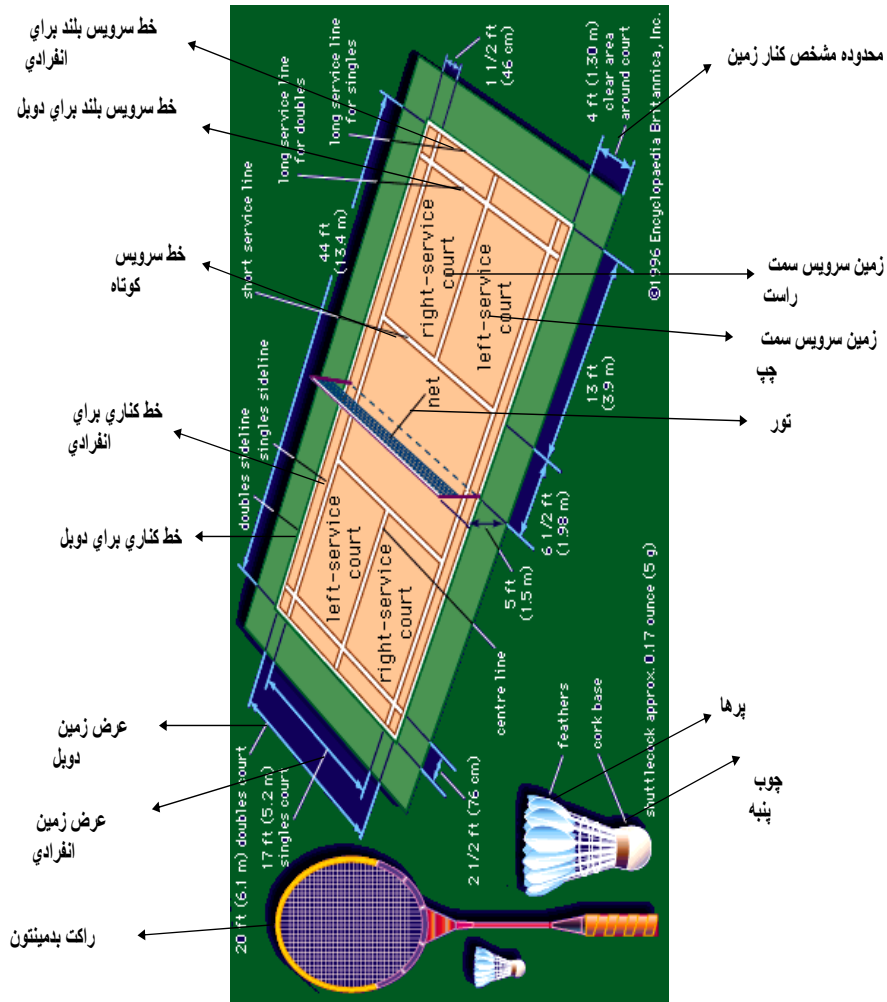
کفش این ورزش به تناسب حرکات سریع و توقف‌های سریع باید سبک و راحت بوده و کناره‌های محکم و انعطاف پذیری داشته باشد. زیره کفش نباید پهن و کلفت باشد تا به کشش مناسب تاندون آشیل کمک کند (از کفشهای بازیکنان تنیس، بسکتبال و دوندگان نباید استفاده کرد). جوراب‌ها باید نخ‌ی یا کتان‌ی باشد تا ضمن جذب عرق از اصطکاک پا با کفش به نحوی مطلوب جلوگیری کند.^۱

زمین بازی^۲

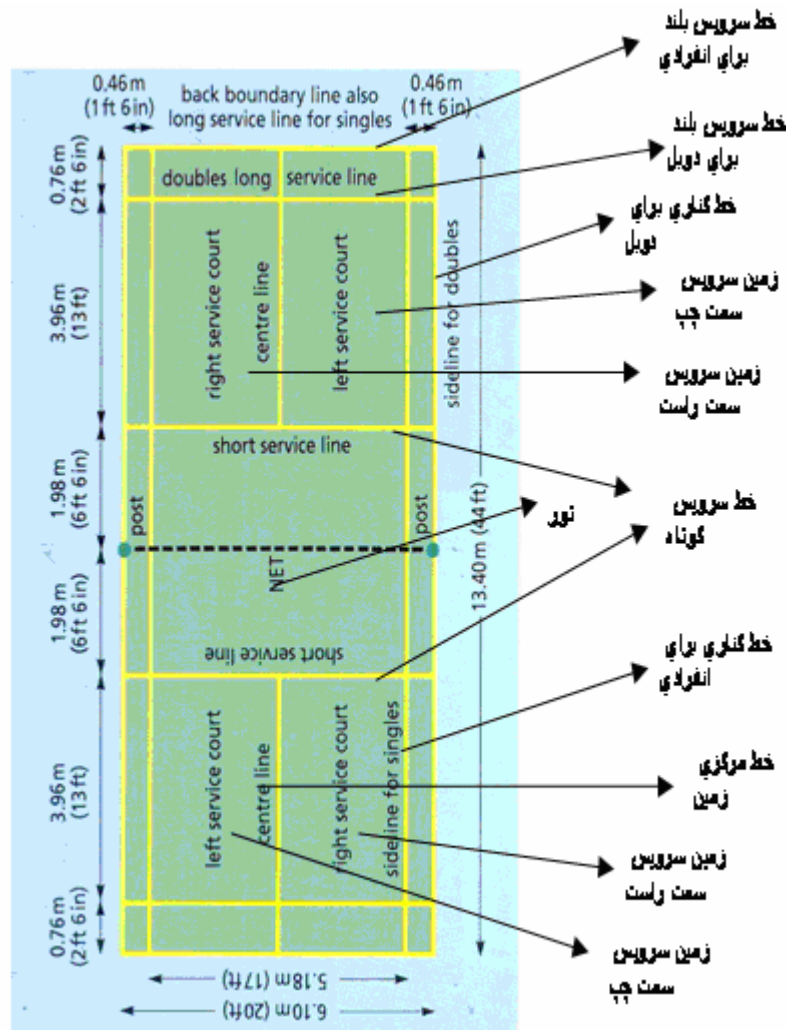
اندازه‌های زمین بازی انفرادی و دوبل به تفکیک در جدول ۲ - ۱ آمده است. خط سرویس کوتاه^۳ تا تور ۱/۹۸ متر می‌باشد که بازیکن به هنگام زدن سرویس باید در پشت خط کوتاه (خط شورت) زمین خود و در جهت ضربدر حریف قرار بگیرد. خط مرکزی،^۴ خطی است که دو نیمه زمین را از هم جدا می‌کند و صرفاً تعیین کننده محل فرود سرویس از نظر صحت یا اشتباه می‌باشد؛ یعنی سرویس از نیمه راست زمین زننده سرویس، باید به نیمه سمت راست زمین مقابل برود.

در تصاویر ۲ - ۳ ، ۲ - ۴ شکل‌های زمین انفرادی و دوبل و راکت و توپ بدمینتون مشخص گردیده است.

^۱ - Mike, Walker. & E.D.Michael, Badminton today, Stamford, Peter Marshal co. ۲۰۰۱, pp: ۱۵.
^۲ - Court
^۳ - Short service line
^۴ - Center line



شکل ۲-۳: زمین انفرادی و دوبل بدمینتون، راکت و توپ



شکل ۲-۴: اندازه و ابعاد زمین بازی انفرادی و دوبل بدنپتون

خلاصه

- ۱ - راکت بدمینتون چوبی، فلزی یا کربن دار، و شامل ۳ قسمت صفحه راکت، میله راکت و دسته می باشد.
- ۲ - بازیکنان حمله‌ای از راکت‌هایی با صفحه سنگین و بازیکنان دفاعی از راکت‌هایی با صفحه سبک استفاده می کنند.
- ۳ - جنس توپ، پری یا پلاستیکی است. در مسابقات رسمی از توپ پری استفاده می شود.
- ۴ - لباس باید راحت، مناسب و ترجیحاً نخی یا کتان باشد.
- ۵ - کفش باید زیره نازکی داشته و راحت و نرم باشد.

۳ - آغاز بازی

فهرست مطالب:

ورزشکار خوب
قوانین ساده و خلاصه شده بدمیتون (جدید)
گرم کردن و سرد کردن
خلاصه

ورزشکار خوب

بازی بدمیتون تأکید زیادی بر این موضوع دارد که یک ورزشکار خوب باید بسیار دوستانه، مؤدب و فروتن باشد و جدای از برد و باخت، باید بسیار متواضعانه برخورد کند.

در اینجا به بعضی از مواردی که یک ورزشکار خوب باید رعایت کند، اشاره می‌کنیم:

- ۱ - ابتدا و قبل از هر چیز با حریف و داور مسابقه دست بدهد.
- ۲ - هنگام گرم کردن با حریف خود، از ضربات محکم (مثل اسمش) استفاده نکند.
- ۳ - در هنگام بازی هرگز از حریف خود سؤال نکند (اگر در موردی شک دارد، یا خطایی شده آن را با داور در میان بگذارد).
- ۴ - عصبانیت خود را کنترل کند؛ هرگز راکت را نچرخاند و یا به زمین نزند.
- ۵ - هرگز حریف مقابل را مسخره نکند.
- ۶ - در هر تمرین یا بازی، تویی را که خود به خارج زده، بیاورد.
- ۷ - از بابت ضربات محکمی که به صورت یا بدن حریف برخورد کرده است، عذر خواهی نماید.
- ۸ - در بازی دوبل، اگر یار هم تیمی‌اش ضربه‌ای را خراب کرد، بر سر او داد و فریاد نکند و کلمات زشت به کار نبرد.
- ۹ - در پایان بازی از داور تشکر کرده با داور و حریف خود دست بدهد.
- ۱۰ - اگر داور بازی یا داوران خط اشتباه کردند، زمین بازی را ترک نکند.
- ۱۱ - بازی جوانمردانه^۱ را همیشه رعایت کند.

^۱ - Fair play

قوانین ساده و جدید بازی بدمیتون

برای آگاهی کامل از قوانین مربوط به این رشته، کتابها و منابع مختلف و زیادی وجود دارد که بازیکنان حرفه‌ای، دانشجویان تربیت بدنی و خصوصاً افرادی که در زمینه داوری این رشته فعالیت دارند، باید از آنها اطلاع داشته باشند. ما در ادامه این بحث، به برخی از قوانین مهم حاکم در این رشته که جدید نیز هستند، می‌پردازیم. قوانین بدمیتون در سال ۲۰۰۶ توسط فدراسیون بین‌المللی بدمیتون در جهت سریعتر و تکنیکی‌تر شدن این بازی، تغییر یافت. فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران این قوانین جدید را به تازگی به اجرا گذاشته است. در این بخش سعی شده است، قوانین جدید بازی بدمیتون آورده شود.

قوانین جدید شمارش امتیاز در بازی بدمیتون

سیستم رالی شمارش امتیازات (۲۱ * ۳) سه گیم ۲۱ امتیازی

۱ - طریقه محاسبه امتیازات

- ۱ - ۱ - یک مسابقه باید شامل سه گیم باشد و برنده کسی است که برنده دو گیم از سه گیم باشد مگر اینکه قبلاً تصمیم دیگری اتخاذ شده باشد.
- ۲ - ۱ - بازیکنی که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد برنده گیم^۱ محسوب می‌شود به غیر از مورد پیش بینی شده در قانون ۴ - ۱ تا ۵ - ۱.
- ۳ - ۱ - هر طرفی که رالی را به خود تمام کند یک امتیاز خواهد گرفت.
- ۴ - ۱ - اگر امتیازات به برابر ۲۰ برسد طرفی برنده گیم خواهد بود که دو امتیاز متوالی را کسب کند.
- ۵ - ۱ - اگر امتیازات به برابر ۲۹ برسد طرفی برنده گیم خواهد بود که امتیاز ۳۰ را کسب کند.
- ۶ - ۱ - ورزشکاری که گیم اول را برده باشد سرویس زننده گیم دوم خواهد بود.

^۱ - Game Won

۷- ۱ - امتیاز بازی انفرادی و بازی دوپل هم برای مردان و هم برای زنان ۲۱ می‌باشد^۱

۲ - تعویض زمین

۱- ۲ - بازیکنان بایستی در موارد زیر زمینها را عوض کنند.

۱- ۱- ۲ - در پایان گیم اول.

۲- ۱- ۲ - در گیم سوم، وقتی که یک طرف به امتیاز ۱۱ برسد.

۳- ۱- ۲ - در پایان گیم دوم اگر گیم سومی وجود دارد.

۲- ۲ - اگر بازیکنان یا داور فراموش کنند که زمینها را در مواقع پیش بینی شده در قانون ۲ تعویض نمایند باید به محض اینکه متوجه اشتباه شدند و در صورتیکه توپ در جریان بازی نباشد زمینها را عوض نمایند. امتیازات کسب شده به همان صورت باقی خواهد ماند.

۳ - بازیهای انفرادی

۱- ۳ - زمینهای زننده و گیرنده سرویس

۱- ۱- ۳ - در صورتیکه سرویس زننده هنوز امتیازی دریافت نکرده یا دارای امتیازات زوج در آن گیم باشد سرویس باید از زمین سمت راست زده شود.

۲- ۱- ۳ - در صورتی که سرویس زننده دارای امتیاز فرد در آن گیم باشد سرویس باید از زمین سمت چپ زده شود.

۲- ۳ - توپ باید بطور متناوب توسط سرویس زننده و گیرنده زده شود تا اینکه از جریان بازی خارج شود.

۳- ۳ - سرویس زدن و کسب امتیاز

۱- ۳- ۳ - اگر گیرنده سرویس مرتکب خطا^۲ شود یا توپ در زمین او فرود آید سرویس زننده یک امتیاز خواهد گرفت سپس سرویس زننده باید دوباره از زمین دیگر سرویس بزند.

۲ - ۳ - ۳ - اگر سرویس زننده مرتکب خطا شود یا توپ در زمین او فرود آید سرویس گیرنده یک امتیاز خواهد گرفت. سپس سرویس زننده حق زدن سرویس را از دست می‌دهد و سرویس گیرنده اکنون حق زدن سرویس جدید را بدست می‌آورد.^۱

۴ - بازیهای دو نفره

۱ - ۴ - زمینهای زننده و گیرنده توپ

۱ - ۱ - ۴ - در شروع گیم، بازیکن زننده سرویس تا زمانی که امتیازی نگرفته است و یا دارای امتیاز زوج در آن گیم می‌باشد، سرویس را از سمت راست زمین می‌زند.

۲ - ۱ - ۴ - بازیکن زننده سرویس وقتی که در آن گیم دارای امتیاز فرد باشد سرویس را از سمت چپ زمین می‌زند.

۳ - ۱ - ۴ - حالت عکس برای یار زننده وجود خواهد داشت.

۴ - ۱ - ۴ - بازیکنی که در زمین مورب نسبت به بازیکن زننده سرویس در طرف مقابل قرار دارد باید گیرنده سرویس باشد.

۵ - ۱ - ۴ - تنها گیرنده سرویس حق پاسخگویی به توپ سرویس زده شده را دارد و اگر این توپ توسط یار دوم پاسخ داده شود خطا محسوب می‌شود و طرف مقابل (زننده سرویس) یک امتیاز خواهد گرفت.

۶ - ۱ - ۴ - سرویس در هر نوبت باید بطور متناوب از زمینهای راست و چپ زده شود.

۷ - ۱ - ۴ - بازیکنان طرف گیرنده نباید زمینهای خود را عوض کنند مگر در زمانی که خودشان سرویس زننده باشند و امتیاز کسب کنند. (ضمیمه شماره ۱)

۲ - ۴ - ترتیب بازی و وضعیت قرار گرفتن در زمینها

۱ - ۲ - ۴ - بعد از اینکه سرویس زده شد توپ می‌تواند توسط هر یک از دو بازیکن در هر طرف زده شود تا زمانی که توپ از جریان بازی خارج شود.

۲ - ۲ - ۴ - بعد از اینکه سرویس بر گردانده شد بازیکنان می‌توانند توپ را در هر کجا در طرف خود نسبت به تور بزنند.^۲ (ضمیمه شماره ۱)

۳ - ۴ - شمارش امتیازات

اگر گیرنده سرویس خطایی انجام دهد و یا توپ در زمین طرف گیرنده سرویس فرود آید طرف زننده سرویس یک امتیاز خواهد گرفت سپس زننده سرویس مجدداً از زمین دیگر سرویس خواهد زد.

۴ - ۴ - سرویس

در هر گیم حق زدن سرویس به صورت تناوبی

۱ - ۴ - ۴ - از اولین زننده سرویس^۱ گیم که سرویس را از سمت راست شروع کرده است به یار اولین گیرنده^۲ سرویس منتقل می‌شود، یعنی سرویس باید از زمین سمت چپ زده شود. (ضمیمه شماره ۱)

۲ - ۴ - ۴ - از بازیکنی در طرف اولین زننده سرویس که در زمین مطابق با امتیاز خود ایستاده است (قانون ۱ - ۴) به بازیکنی در طرف اولین گیرنده سرویس که در زمین مطابق با امتیاز خود ایستاده است منتقل می‌شود. (قانون ۱ - ۴)

۳ - ۴ - هیچ بازیکنی نباید خارج از نوبت سرویس زده یا دریافت نماید یا دو سرویس متوالی را در یک گیم دریافت نماید.

۴ - ۴ - هر یک از بازیکنان برنده گیم می‌توانند در گیم بعد اولین زننده باشند و همینطور هریک از بازیکنان بازنده گیم می‌توانند اولین گیرنده در گیم بعد باشند.

۵ - تداوم بازی - رفتار ناشایست - جریمه‌ها

۱ - ۵ - بازی باید بطور مداوم از اولین سرویس تا پایان مسابقه ادامه یابد به جز موارد مجاز در قوانین (۲ - ۵ و ۳ - ۵).

۲ - ۵ - زمان استراحت

۱ - ۲ - ۵ - در هر گیم وقتی امتیاز به ۱۱ می‌رسد مدت حداکثر ۶۰ ثانیه وقت استراحت وجود دارد.

۲ - ۲ - ۵ - در بین گیم اول و دوم و یا گیم دوم و سوم حداکثر ۱۲۰ ثانیه وقت استراحت وجود دارد که در تمام مسابقات رعایت می‌شود.^۳

^۱ - First server
^۲ - First receiver

^۳ - همان‌ها.

۳-۵- تعویق بازی

۱- ۳-۵- در شرایطی که روند بازی خارج از کنترل باشد و الزام وجود داشته باشد داور می‌تواند برای مدتی که خودش تشخیص می‌دهد بازی را متوقف کند.

۲- ۳-۵- تحت شرایط خاص سرداور می‌تواند از داور درخواست تعویق بازی را بنماید.^۱

۳- ۳-۵- در شرایطی که بازی متوقف شده است امتیازات کسب شده به همان صورت باقی می‌مانند و بازی مجدداً با همان امتیازات ادامه پیدا می‌کند.

۴-۵- تأخیر در بازی

۱- ۴-۵- تحت هیچ شرایطی بازی نباید برای نفس‌گیری یا تجدید قوا و یا گرفتن راهنمایی بازیکن به تأخیر بیافتد.

۲- ۴-۵- داور تنها مرجع قضاوت جهت تأخیر بازی می‌باشد.

۵-۵- راهنمایی گرفتن و ترک زمین

۱- ۵-۵- تنها در شرایطی که توپ در جریان نمی‌باشد یک بازیکن اجازه دریافت راهنمایی از خارج زمین را خواهد داشت.

۲- ۵-۵- هیچ بازیکنی حق خروج از زمین بدون اجازه داور را نخواهد داشت.

۶-۵- یک بازیکن نباید

۱- ۶-۵- بطور عمدی تأخیر در بازی ایجاد نماید.

۲- ۶-۵- مرتکب رفتار ناشایستی شود که حتی در قوانین بدمیتون پیش‌بینی نشده است.

۳- ۶-۵- بطور خصمانه رفتار نماید.

۴- ۶-۵- بخاطر رفتار ناشایستی که در قوانین بدمیتون پیش‌بینی نشده خطاکار محسوب شود.^۲

۷-۵- داور باید در مورد نقض قوانین ۴-۵ و ۵-۵ و ۶-۵ بصورت زیر

برخورد نماید.

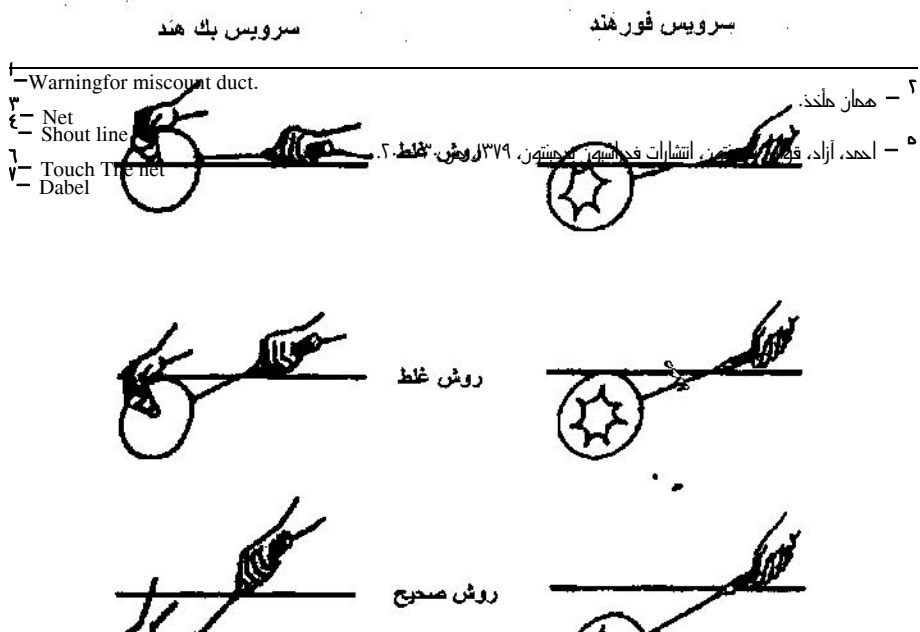
۱- ۷-۵- به بازیکنی که مرتکب رفتار ناشایست شد اخطار دهد.^۱

۲ - ۷ - ۵ - از بازیکنی که رفتار ناشایست انجام داده خطا بگیرد و در صورتی که قبلاً خطا گرفته شده داور می‌تواند از بازیکنی که مرتکب رفتار ناشایست شده مجدداً خطا گرفته و سپس به سر داور گزارش دهد.

۳ - ۷ - ۵ - در صورت رفتار بسیار ناشایست یا تداوم رفتار ناشایست یا نقض قوانین، داور باید بلافاصله سر داور را بخواهد و گزارش دهد زیرا تنها سر داور قادر به سلب صلاحیت بازیکن خاطی می‌باشد.^۲

موارد خطای سرویس

- ۱ - زمانی که توپ از بالای کمر زننده سرویس، زده شود (شکل ۳ - ۱).
- ۲ - هنگام ضربه زدن به توپ، سر راکت بالاتر از دست باشد (شکل ۳ - ۱).
- ۳ - زمانی که توپ را رها کرده تا به آن ضربه بزند، راکت به توپ برخورد نکند و توپ بیافتد.
- ۴ - زمانی که توپ به تور برخورد کند و پشت تور خود فرد زننده (زمین زننده) یا پشت تور حریف بیافتد^۳ (از خط شورت عبور نکند).
- ۵ - زمانی که پای زننده سرویس روی خط مرکزی باشد.
- ۶ - زمانی که پای زننده سرویس روی خط کوتاه^۴ (شورت) باشد.
- ۷ - زمانی که پای زننده سرویس از روی زمین بلند شود، یا روی زمین کشیده شود (هر دو پا باید هنگام سرویس در تماس با زمین باشد).
- ۸ - زننده یا گیرنده سرویس از جای خود حرکت کند.^۵
- ۹ - راکت یا بدن زننده سرویس به تور برخورد کند.^۶
- ۱۰ - توپ از خط طولی یا خط عرضی به خارج برود.
- ۱۱ - توپ دو بار به راکت برخورد کند.^۷



گرم کردن و سرد کردن^۱

تمرینات کششی در بین بیشتر ورزشکاران غالباً، به عنوان گرم کردن بدون توپ و راکت به کار می‌رود؛ اما این تمرینات همیشه کافی نیست. به منظور جلوگیری از آسیب و افزایش توانایی ورزشکار، دویدن نرم و سبک، تمرینات قدرتی، و تمرینات با توپ و راکت نیز می‌بایست در برنامه گرم کردن گنجانده شود. تحقیقات مختلف نشان داده که در بین زنان و مردان ورزشکار، گرم کردن بدن به شکل مطلوب، باعث افزایش کارایی عصب و عضله گردیده و با کاهش زمان عکس‌العمل موجب بهبود عملکرد ورزشکار می‌گردد. در میان ورزشکاران رشته بدمیتون نیز گرم کردن بدن لازم و ضروری است.^۲ سرد کردن بدن نیز از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا پس از فعالیت بدنی با شدت بالا یا متوسط، خون تمایل دارد در اندامهای پایینی جمع شود که این امر

^۱ Warming up and cooling down
^۲ Ralph, Ballou, Badminton for beginners, Publisher: Brooks cole pulo co, ۱۹۷۷, pp:۵۶.

می‌تواند باعث سرگیجه و سرد درد شود؛ ضمن این که سرد کردن باعث جلوگیری از کوفتگی و دردهای عضلانی می‌گردد. از جمله تمرینات مخصوص سرد کردن، راه رفتن و تمرینات کششی می‌باشد.^۱

خلاصه

- ۱ - بدمیتون ورزشی است که به رفتاری توام با تواضع و روحیه جوانمردی نیاز دارد.
- ۲ - در قوانین جدید بازی بدمیتون، شمارش امتیازات به شکل رالی می‌باشد.
- ۳ - طبق قانون جدید امتیازهای بازی انفرادی زنان و مردان و دابل زنان و مردان ۲۱ می‌باشد.
- ۴ - به توپ نمی‌توان، دو بار ضربه زد.
- ۵ - خطوط، جزئی از زمین محسوب می‌شوند.
- ۶ - گرم کردن بدن قبل از مسابقه یا تمرین، و سرد کردن آن پس از مسابقه یا تمرین توصیه می‌گردد.

^۱ - آذر، آقا باری، آموزش بدمیتون، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۳، ص ۶۰.

