



SHUTTLE TIME

BWF

برنامه بدمینتون مدارس **BWF**
راهنمای معلمان



SHUTTLE TIME

برنامه بدمینتون مدارس **BWF** راهنمای معلمان

Published by:

BADMINTON WORLD FEDERATION [1983-05-5]

Unit No.1 Level 29

Naza Tower, Platinum Park

10 Persiaran KLCC

50088 Kuala Lumpur

Tel: +603 2381 9188

Fax: +603 2303 9688

Email: bwf@bwf.sport

Website: www.bwf.sport

© BADMINTON WORLD FEDERATION, 2011

First edition published in July 2014

Second edition published in June 2025

ISBN National Centre – National Library of Malaysia

eISBN 978-629-7696-19-5

All rights reserved.

No part of this book may be used, stored in, transmitted or reproduced in any form or manner whatsoever without the prior written permission of the Publisher, BADMINTON WORLD FEDERATION.

تشکر و قدردانی

فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF) تمایل دارد تشکر و قدردانی خود را از اشخاص و سازمان های زیر که مشارکت مؤثری در توسعه برنامه شاتل تایم داشته اند، اعلام دارد.

تهیه کنندگان پروژه و محتویات

ویرایش منابع

استوارت بوری
شارون اسپرینگر
ایان رایت

توسعه منابع

دیوید کابلو
هاینز کلزبرگ
مایک وودوارد
ایان رایت
شارون اسپرینگر
کیتلین هال (فراگیری)
لیندن ویلیامز (فراگیری)

مترجم

کاوه محرابی - فریبا مددی - فریبا جلالیان جوادپور

کنفدراسیون ها

www.badmintonafrika.com
www.badmintonasia.org
www.badmintoneurope.com
www.badmintonpanam.org
www.badmintonoceania.org

کنفدراسیون آفریقا
کنفدراسیون آسیا
کنفدراسیون اروپا
کنفدراسیون آمریکا
کنفدراسیون اقیانوسیه



Badminton
Confederation
Africa



اطلاعات بیشتر

منابع برنامه شاتل تایم به زبان های مختلف قابل دسترس هستند و می توان آنها را از وب سایت شاتل تایم BWF دانلود کرد

Badminton World Federation



Unit No.1 Level 29, Naza Tower
Platinum Park 10 Persiaran KLCC
Kuala Lumpur, Malaysia 50088
www.shuttletime.sport
shuttletime@bwf.sport

فهرست مطالب

بخش 1 - شروع

نگاه اجمالی

1. مقدمه 6
2. تمرکز روی مربیان 6
3. تمرکز روی بازیکنان 7
4. چرا بدمینتون؟ 7
5. وضعیت شما در آموزش بدمینتون 8

درباره شاتل تایم

6. اهداف شاتل تایم 9
7. منابع آموزش شاتل تایم 10

درباره بدمینتون

8. بدمینتون یک ورزش ایده آل برای مدارس 11
9. مبانی بدمینتون 13
10. هدف بازی 14
11. قواعد بازی 14
12. بدمینتون در سطح-حرفه ای 14
13. المپیک و سایر بازی های جهانی 15
14. بدمینتون در سراسر جهان 15
15. منشأ بدمینتون 16
16. تنظیم مقررات جهانی بدمینتون 16
17. اهداف، مأموریت، و دیدگاه فدراسیون جهانی بدمینتون 17
18. فراگیری 18
19. بدمینتون در منطقه شما 18

بخش 2 - آموزش اصول و محتوا

1. نگاه اجمالی 21
2. اصول آموزش بدمینتون 22
3. نگاه کلی به محتوا 24
4. ساختار برنامه 26
5. تصمیم گیری در مورد نقطه شروع 27
6. ساختار دروس 27
7. چارچوب عمومی دروس 28
8. انعطاف پذیری برنامه 29

بخش 3 - مدیریت گروه ها در آموزش بدمینتون

32	1. ایجاد انگیزه در بازیکنان
32	2. آموزش بدمینتون به گروه های بزرگتر
35	3. مهارت های توپ اندازی
36	4. ایمنی
36	5. انجام بازیها- مدیریت گروه ه

بخش 4 - تمرینات برای ارتقاءتوان جسمی

39	1. مقدمه
40	2. اهداف
41	3. تمرینات فیزیکی- محتوای اصلی تربیت بدنی.
44	4. خلاصه

بخش 5 - درسهای پایه (مبتدی)

ضربه و حرکت- گریپ ها، حالت آماده باش، ضربات جلوی زمین (10 برنامه آموزشی)

47	1. مقدمه
47	2. اهداف
47	3. توضیح محتوا
64	4. خلاصه

بخش 6 - حرکت دست و پرتاب توپ

بازی وسط زمین (2 برنامه آموزشی)

67	1. مقدمه
67	2. اهداف
68	3. توضیح محتوا
72	4. خلاصه

بخش 7 - پرتاب و ضربه

بازی عقب زمین (6 برنامه آموزشی)

75	1. مقدمه
75	2. اهداف
76	3. توضیح محتوا
85	4. خلاصه

بخش 8 - آموزش بردن بازی

تاکتیکها و مسابقات (4 برنامه آموزشی)

88	1. مقدمه
88	2. اهداف و مقاصد
89	3. آگاهی تاکتیکی
90	4. توضیح محتوا
92	5. خلاصه

بخش 9 - چگونه باید مسابقات را سازماندهی کرد؟

95	1. مقدمه
95	2. مسابقات حذفی
97	3. مسابقات لیگ
99	4. سیستمهای پلکانی
100	5. سیستمهای هرمی
101	6. بازی های باشگاهی

بخش 10 - قواعد ساده شده بدمینتون

104	1. نگاه اجمالی
104	2. سیستم امتیازشماری
104	3. وقت استراحت و عوض کردن زمین
104	4. بازی انفرادی
105	5. بازی دو نفره

بخش 1

شروع

محتوا

نگاه اجمالی

1. مقدمه
2. تمرکز روی مربیان
3. تمرکز روی بازیکنان
4. چرا بدمینتون؟
5. وضعیت آموزش بدمینتون شما

درباره شاتل تایم

6. اهداف شاتل تایم
7. منابع آموزش شاتل تایم

درباره بدمینتون

8. بدمینتون یک ورزش ایده آل برای مدارس
9. اصول و پایه های بدمینتون
10. هدف بازی
11. قواعد بازی
12. بدمینتون در سطح - نخبه
13. المپیک و سایر بازی های جهانی
14. بدمینتون در سراسر جهان
15. منشأ بدمینتون
16. تنظیم مقررات جهانی بدمینتون
17. اهداف، مأموریت، و دیدگاه فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF)
18. فراگیری
19. بدمینتون در منطقه شما

تمرکز بخش 1

بخش 1 برنامه های شاتل تایم و مناسب بودن این ورزش در مدارس را به شما معرفی می کند. این برنامه کلی را توضیح می دهد و پیش زمینه ای از ورزش بدمینتون ارائه می دهد. همچنین به تمرکز بر وضعیت بدمینتون در مدرسه و منطقه شما کمک می کند.

یادگیری های حاصل از بخش 1

در پایان این برنامه شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- اهداف شاتل تایم و مؤلفه های برنامه
- وضعیت شما در ورزش بدمینتون
- مزایای بدمینتون برای دانش آموزان در مدارس
- بدمینتون به عنوان یک ورزش، قواعد آن و وضعیت بدمینتون در سراسر جهان



نگاه کلی

1. مقدمه

شامل تایم برنامه بدمینتون مدارس فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF) است. هدف این برنامه تبدیل بدمینتون به یکی از محبوبترین ورزش های جهان در مدارس است.

این منبع (راهنمای مربی) برای مربیان است و شامل 10 بخش است. این برنامه ها برای تدریس بدمینتون در مدارس به شما کمک خواهند کرد.

این 10 بخش در راهنمای مربی در موارد زیر به شما کمک خواهند کرد:

- درک بهتر بدمینتون
 - طراحی تمرینات بدمینتون
 - ارائه دروس بدمینتون به صورت سرگرم کننده، ایمن، فراگیر و لذتبخش با گروه های کودکان
 - ارائه یک تصویر و تجربه مثبت از بدمینتون
- محتوای اصلی پیشنهادات برای آموزش راهنمای مربی در بخش های 5، 6، 7 و 8 ارائه شده است.

- بخش 5: **10 درس سطح پایه** (10 برنامه آموزشی: شماره های 1 تا 10)
- بخش 6: **حرکت دست و پرتاب توپ** (2 برنامه آموزشی: شماره های 11 و 12)
- بخش 7: **پرتاب و ضربه زدن** (6 برنامه آموزشی: شماره های 13 تا 18)
- بخش 8: **آموزش بردن بازی** (4 برنامه آموزشی: شماره های 19 تا 22)

2. تمرکز روی مربیان

مربیان هسته موفقیت برنامه شامل تایم هستند.

مربیان...

- برای شرکت در این برنامه احتیاج به آشنایی قبلی با بدمینتون ندارند
- میتوانند این منبع (راهنمای مربی) را به طور مستقل استفاده کنند تا یاد بگیرند که چگونه تمرینات بدمینتون راطراحی و اجرا کنند
- میتوانند در یک دوره آموزشی یک روزه (برای مربیانی که می خواهند چگونگی اجرای برنامه را یاد بگیرند طراحی شده است)، حضور داشته باشند.

پیشنهاد می کنیم با فدراسیون بدمینتون ملی خود تماس گرفته و درباره ی برنامه ی بدمینتون مدارس پرسید. جزئیات تماس در وب سایت BWF به آدرس <http://www.bwf.sport> موجود است.

بعضی از مربیان آشنایی قبلی با بدمینتون دارند - آنها شاید بازی بدمینتون را دیده باشند و یا خود بدمینتون بازی کرده باشند. تعدادی از مربیان ورزشی تجربه مربیگری بدمینتون را دارند. سایر مربیان، بدمینتون را در طول این برنامه آموزشی برای اولین بار تجربه میکنند.

این «راهنمای مربی» و شامل تایم برای همه مربیان با هر سابقه ی ورزشی می باشد.

3. تمرکز روی کودکان

تعدادی از کودکان آشنایی قبلی با بدمینتون دارند - آنها شاید بازی بدمینتون را دیده باشند و یا خود بدمینتون بازی کرده باشند. سایر کودکان، بدمینتون را در طول این برنامه آموزشی برای اولین بار تجربه میکنند.

کودکان...

- با هر سن، استعداد، توانایی و ناتوانی، میتوانند مهارتهای بدمینتون خود را با موفقیت توسعه دهند.
 - مهارت های پایه ای بدمینتون را در طول این فعالیت های آموزشی یاد می گیرند
 - مهارت های اجتماعی را از طریق بازی بدمینتون در فضایی فراگیر و لذت بخش توسعه می دهند
 - همچنین مهارتهای فیزیکی خود را از طریق «یادگیری بدمینتون» در طول فعالیتهای شاتل تایم ارتقاء میدهند.
- مهم است که شما از نقطه شروع کودکان، تجربه قبلی آنها در مورد بدمینتون و تجربه ورزشی آنها و توانایی آنها آگاهی داشته باشید (هم فیزیکی و هم آموزشی)

4. چرا بدمینتون

بدمینتون یک ورزش مدرسه ای ایده آل برای دختران و پسران است. برای کودکان در هر سنی، توانا و ناتوان مناسب است. بدمینتون ورزشی سالم و ایمن و مفرح برای کودکان است و کمترین اثرات جانبی را دارد.

فعالیت های بدمینتون در شاتل تایم مهارتهای فیزیکی دانش آموزان مدارس را ارتقاء میدهد. این مهارت ها عبارتند از:

- هماهنگی دست - چشم
- گرفتن و پرتاب کردن توپ
- پایداری و تعادل
- سرعت و چالاکی - توانایی در تغییر جهت سریع و ناگهانی
- مهارت های پریدن و فرود آمدن
- تصمیم گیری / تاکتیک

درس ها و فعالیت ها در این راهنما برای یادگیری مهارت های بدمینتون به صورت گروهی، طراحی شده اند. در طی این فعالیت ها، بازیکنان **مهارت های پایه ای بدمینتون** را یاد می گیرند.

بازیکنان **همچنین مهارت های فیزیکی** خود را توسعه و ارتقاء میدهند و **مهارت های تاکتیکی** را یاد می گیرند (مهارت در این که چگونه بازی کنند و چگونه بازی را ببرند)



5. وضعیت شما در آموزش بدمینتون

قبل از شروع، سطح خود را در آموزش بدمینتون بسنجید

- آیا سالن ورزشی با یک فضای سر بسته برای برگزاری تمرینات بدمینتون دارید؟ (نکته: ۱۰ برنامه آموزشی اول نیازی به سالن ورزشی ندارد.)
- آیا سالن ورزشی با یک فضای سر بسته برای برگزاری تمرینات بدمینتون دارید؟ (نکته: ۱۰ برنامه آموزشی اول نیازی به سالن ورزشی ندارد.)
- آیا هیئت یا فدراسیون بدمینتون منطقه ای ملی دوره هایی برای کمک به مربیان در آموزش بدمینتون برگزار میکند؟
- آیا در صورتی که بازیکنان تمایل به یادگیری بیشتر داشته باشند، باشگاه بدمینتون در منطقه شما وجود دارد؟
- آیا مربیانی را می شناسید که در سطح مدارس مربیگری کنند؟
- آیا بدمینتون یک ورزش مدرسه ای در برنامه تحصیلی تربیت بدنی پیش دبستانی مدرسه ابتدایی راهنمایی و دبیرستان است؟
- آیا رقابت های بدمینتون محلی بین مدارس وجود دارد؟
- آیا رقابت های بدمینتون منطقه ای و ملی بین مدارس وجود دارد؟
- آیا کودکانی در کلاس خود دارید که ناتوان هستند و ممکن است از تغییرات فراگیری که شاتل تایم ارائه می دهد بهره مند شوند؟

درباره شاتل تایم

6. اهداف شاتل تایم

اهداف شاتل تایم عبارتند از:

- کمک به مربیان برای طراحی و ارائه ایمن ، مفرح و فراگیر دروس بدمینتون .
- اطمینان از اینکه همه کودکان می توانند موفقیت را در بدمینتون تجربه کنند.
- دست یابی به اهداف کلی عمومی تربیت بدنی در خلال فعالیت های بدمینتون
- اطمینان از توانایی مربیان برای ارائه یک تصویر و تجربه مثبت از بدمینتون

رئوس مطالب برنامه شاتل تایم شامل **تکنیکها، تاکتیکها و عناصر فیزیکی** بدمینتون است.

این بدان معنی است که بازیکنها طبیعت و ماهیت بدمینتون را تجربه خواهند کرد، بدون اینکه محتوای برنامه برای مربیان با بازیکنانی که تازه بدمینتون را شروع کردهاند پیچیده شود.



7. منابع آموزش شاتل تایم

آموزش و یادگیری منابع مربوطه در چند زبان قابل دسترسی است که می توان آنها را از وب سایت BWF به آدرس www.shuttletime.sport در دسترس داشت.

منابع	توضیحات
راهنمای مربی	۱۰ بخش برای مربیانی که میخواهند چگونگی طراحی و اجرای تمرینات بدمینتون را یادگیرند.
برنامه ی آموزشی	۲۲ برنامه آموزشی بدمینتون
کلیپ های ویدئویی	۹۲ ویدئو کلیپ که فعالیتهای بدمینتون و نکات آموزشی در این تمرینات را نشان میدهند
برنامه موبایل	همه منابع شاتل تایم فوق در یک برنامه کاربری آسان.
موارد آنلاین	پلتفرم آموزشی که فرصتی را برای شرکت کنندگان فراهم می کند تا جنبه های نظری برنامه شاتل تایم را به شیوه ای سرگرم کننده و تعاملی ارائه دهند.
راهنمای فراگیری برای معلمان	راهنمای عملی برای کمک به معلمان برای استفاده موثر از شاتل تایم به عنوان برنامه ای فراگیر برای کلاس هایشان.
وسایل بدمینتون	مربیان برای آموزش بدمینتون به وسایلی نیاز دارند برای فهرست وسایل مورد نیاز به برنامه ی آموزشی همان قسمت مراجعه کنید. یک ساک ورزشی ایده آل مربی بدمینتون شامل موارد زیر است: • 24 عدد راکت • 3 قوطی توپ پلاستیکی • 2 عدد تور • ۲۰ متر طناب یا طناب کشدار که بتوان آن را در عرض سالن ورزشی یا منطقه تمرین گره زده و به عنوان تور استفاده شود.
منابع تکمیلی	منابع تکمیلی جدید برای کمک به آموزش بدمینتون در حال توسعه می باشد



درباره بدمینتون

8. بدمینتون یک ورزش ایده آل برای مدارس

- به دلایل مختلف بدمینتون یک ورزش ایده آل برای برنامه ها و کلاس های تربیت بدنی است.
- بدمینتون ورزشی است که به یک اندازه برای پسران و دختران قابل دسترس است.
- بدمینتون یک ورزش مطمئن / ایمن با کمترین اثرات جانبی برای بازیکنان است.
- بدمینتون مهارت های پایه ای ورزشی را میسازد.
- بازیکنان با قابلیت های مختلف، میتوانند در ارتقاء مهارت های خود موفق باشند و از بازی بدمینتون برای همیشه لذت ببرند .
- در سطح ورزش همگانی، پسران و دختران مردان و زنان می توانند بدمینتون بازی کنند.
- بدمینتون برای بازیکنان ناتوان نیز قابل دسترس است. قوانینی برای بازی افراد گروه متناسب با سطوح ناتوانی آنها وجود دارد.
- این (قوانین) یک بازی ایمن و عادلانه را تضمین میکنند.
- درس های 1-10 به آسانی برای بازیکنان ناتوان سازگار است.



یک ورزش فراگیر

فراگیر بودن به معنای اجرای طرح های درسی است که تضمین می کند همه کودکان می توانند موفق باشند. این نه تنها شامل کودکان دارای معلولیت می شود، بلکه کسانی را نیز شامل می شود که ممکن است سطح موفقیت پایینی داشته باشند یا در یک محیط ورزشی دست و پنجه نرم می کنند.

شامل تایم منبعی است که فراگیری را ترویج و تشویق می کند. طرح درس ها «تغییرها» را ارائه می کنند که در مورد چگونگی آسان تر یا سخت تر کردن فعالیت ها به منظور پاسخگویی به تمام سطوح در کلاس توصیه می کنند.

ما «تغییرها» را بعد در کتابچه راهنما بررسی خواهیم کرد، از جمله اینکه چگونه اینها عملکرد فراگیر را ترویج می کنند.

بسیاری از محیط های کلاس درس اکنون شاهد یادگیری بازیکنان دارای ناتوانی در کنار کودکان توانمند هستند. به این ترتیب، برخی از معلمان تجربه کار با بازیکنانی را خواهند داشت که دارای ناتوانی یا «نیازهای حمایتی اضافی» هستند. برای کسانی که این کار را نمی کنند، نکات زیر می تواند به شما در برنامه ریزی برای گنجاندن در شامل تایم کمک کند.

هنگام برنامه ریزی یک درس فراگیر شامل تایم، سعی کنید موارد زیر را در نظر بگیرید:

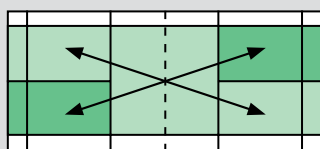
- آیا به تجهیزات کمی نیاز دارم یا دارم؟
- آیا بازیکنانی وجود دارند که از ویلچر، وسایل حمایتی یا پروتز استفاده کنند؟
- آیا بازیکنانی با اختلالات حسی دارم که ممکن است به حمایت یا تجهیزات اضافی نیاز داشته باشند؟
- آیا بازیکنانی دارم که دارای ناتوانی ذهنی هستند (که ممکن است در گروه های بزرگ یا محیط های پر سر و صدا به خوبی از پس آن بر نیایند، یا ممکن است یادگیری مهارت های جدید بیشتر از بقیه افراد کلاس طول بکشد)؟
- چه تغییراتی ممکن است لازم باشد در درس استفاده کنم تا اطمینان حاصل کنم که هر بازیکن شانس موفقیت دارد؟



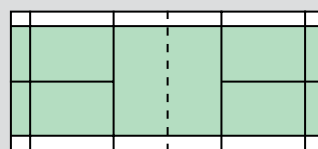
9. مبانی بدمینتون

بدمینتون:

- ورزشی است که زمین آن توسط یک تور به ۲ قسمت تبدیل میشود.
 - در یک زمین چهار گوش (مستطیل بازی می شود).
 - یک بازی سر ضرب با رالی هایی که با یک سرویس از زیر بازو شروع می شود.
 - یک ورزش است که ۵ رویداد دارد: یک نفره (مرد/ زن)، دو نفره (مرد/ زن و مختلط).
- بازی یک نفره با سرویس زدن به صورت قطری از ناحیه سرویس آغاز میشود. سپس مسابقه در کل زمین تا مرز اولین خط طولی ادامه می یابد.

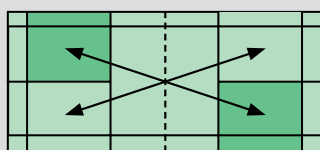


سرویس بازی بدمینتون به صورت قطری به سوی حریف زده می شود.

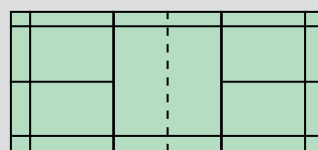


قسمت های سبز در عکس بالا سمت راست منطقه بازی یک نفره را نشان می دهد. اگر توپ در بیرون از این منطقه فرود بیاید این یعنی یک امتیاز برده شده با از دست رفته است

بازی دونفره شامل سرویس زدن به صورت قطری به سوی محوطه سرویس عریض تر و کوتاهتر نسبت به بدمینتون انفرادی است. بعد از سرویس، مسابقه در کل سطح زمین امحوطه انجام می شود.



در بازی دونفره توپ به صورت قطری به سوی محوطه سرویس که عریض تر و کوتاهتر از محوطه سرویس انفرادی است، زده می شود.



بعد از سرویس، مسابقه دو نفره در کل زمین بازی می شود. (عکس پایین سمت راست)

برای بازیکنان ناتوان، اندازه های زمین بازی منطبق با کلاس ورزشی آنها تحت یک سیستم کلاسیک پارابدمینتون خواهد بود. به عنوان مثال، ورزشکاران ویلچری در یک زمین کوچکتر بازی می کنند به عنوان مثال، ورزشکاران با ویلچر، در زمین های کوچک تر بازی می کنند. جزئیات بیشتر در <https://corporate.bwfbadminton.com/para-badminton/classification> با دانلود قوانین بدمینتون از وبسایت BWF قابل مشاهده است.

10. هدف بازی

هدف بازی امتیاز گرفتن به وسیله موارد زیر است:

- خواباندن توپ در زمین حریف
- فرود آمدن ضربه حریق در خارج از زمین بازی
- اصابت توپ حریف به تور (بدون عبور از تور)
- برخورد توپ به بدن حریق.

11. قواعد بازی

قواعد ساده شده بدمینتون در بخش 10 ارائه شده است. مجموعه کامل قواعد و قوانین بدمینتون از وبسایت BWF به آدرس www.bwf.sport قابل دانلود است.

12. بدمینتون در سطح نخبه

ورزش بدمینتون در بالاترین سطح نیاز به تناسب اندام فوق العاده، قابلیت های تکنیکی، مهارت های درکی و پیش بینی و همچنین واکنش به موقع و با سرعت بالا دارد.

بازیکنان در سطح حرفه ای توانایی فیزیکی (بدنی) بالایی نیاز دارند شامل:

- استقامت هوازی
- چابکی
- قدرت
- قدرت انفجاری
- سرعت

در سطوح بالا، بدمینتون (از جمله بدمینتون برای افراد ناتوان) یک ورزش بسیار تکنیکی است که به سطوح بالایی از هماهنگی، حرکات پیچیده راکتی و دقت در زمان تحت فشار بودن نیاز دارد. بدمینتون همچنین یک بازی است که در آن تاکتیک ها بسیار مهم است.

13. المپیک و ساطیر بازی های جهانی

از سال 1992، رشته بدمینتون جزء بازی های ورزشی المپیک تابستانی شده است. در مجموع 15 مدال در المپیک بدمینتون موجود است – طلا، نقره و برنز برای هر پنج رویداد:

- یک نفره مردان
- یک نفره زنان
- دو نفره مردان
- دو نفره زنان
- دونفره مختلط

بازیکنان بدمینتون از هر منطقه – مناطق آسیا، آفریقا، اروپا، اقیانوسیه و حوزه کارائیب در بازی های المپیک رقابت می کنند.

پارا بدمینتون با شروع بازی های پارالمپیک توکیو 2020 در برنامه ورزشی پارالمپیک گنجانده شده است.

بدمینتون همچنین از سال 1995 و المپیک های ناشنوایان از سال 1985 جزء کلیدی المپیک ویژه بوده است.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ماهیت فراگیر بدمینتون، در این بازی های جهانی و به عنوان بخشی از استراتژی کلی BWF، لطفاً به: www.bwf.sport/inclusivity مراجعه کنید.

14. بدمینتون در جهان

بدمینتون در سراسر جهان بازی می شود اما مثل بسیاری از ورزش های جهانی در بعضی از مناطق جهان محبوب تر است.

بدمینتون در کشورهای آسیای مانند چین، کره، اندونزی، مالزی، ژاپن، تایلند، هند و چین تایپه (تایوان) محبوبیت زیادی دارد. این کشورها تعداد زیادی از بهترین بازیکنان جهان را پرورش می دهند.

بدمینتون همچنین در اروپا در کشورهایی مانند دانمارک، انگلستان، آلمان، لهستان، روسیه، فرانسه و اسپانیا پر طرفدار است و همچنین بازیکنان خوبی در سطح دنیا دارند.

در حوزه کارائیب بدمینتون به عنوان یک ورزش محبوب در حال ظهور است. با میزبانی بازی های المپیک 2016 در ریو برزیل، بدمینتون در حوزه کارائیب محبوب تر شده است. بدمینتون همچنین به طور گسترده ای در اقیانوسیه و آفریقا بازی می شود.

محبوبیت بدمینتون به دلیل این است که در هر سنی و هر سطحی میتوان از این ورزش لذت برد و بدمینتون بازی کرد. در مراحل ابتدایی بازی کردن به راحتی و بدون نیاز به تخصص فنی بالا، احساس رضایت برای بازیکن به ارمغان می آورد.

با این حال، در بالاترین سطح، این یک ورزش بسیار پویا است، توپ ها با سرعت بیش از 400 کیلومتر در ساعت پرتاب می شوند و بازیکنان بالاترین سطح ورزش را به نمایش می گذارند.

15. منشأ بدمینتون

اگرچه منشأ بدمینتون به طور دقیق واضح نیست، اما بازی هایی با استفاده توپ پردار و راکت پهن بیش از 2000 سال پیش در چین، ژاپن، هند، سیام و یونان بازی می شده است.

بین سال های 1856 و 1859 یک بازی با عنوان «توپ و راکت» کمکم رواج پیدا کرد. در نهایت این بازی با نام بدمینتون در «کاخ بدمینتون» دوک Beaufort Country estate در انگلستان شکل مدرن به خود گرفت.

بازی های مشابه در پونا ی هندوستان در همین زمان بازی می شد و قوانین بدمینتون سال 1877 وضع شد.

هدف بازی راکت و توپ که در «کاخ بدمینتون» بازی میشد، نگه داشتن توپ در هوا تا حد ممکن به وسیله ضربه زدن به توپ بین دو نفر یا بیشتر بود. امروزه هدف پایان دادن مسابقه با حداکثر سرعت ممکن و امتیاز گرفتن و پیروز شدن در مقابل حریف است. هدف بدمینتون مدرن این است که یک رالی را در سریع ترین زمان ممکن با کسب امتیازات برنده در برابر حریف به پایان برسانید.

در سال 1893 انجمن بدمینتون انگلستان شکل گرفت تا بدمینتون را به صورت بین المللی از انگلستان اداره کند.

16. مقررات جهانی بدمینتون

اگرچه مبانی مقررات برای ورزش بدمینتون در سال 1887 شکل گرفت، اما اولین مجموعه مقررات ورزش بدمینتون در سال 1893 در انگلستان چاپ شد.

فدراسیون بین المللی بدمینتون (IBF) در 1934 تأسیس شد و 9 عضو مؤسس آن شامل فدراسیون های بدمینتون کانادا، دانمارک، انگلستان، فرانسه، ایرلند، هلند، نیوزلند، اسکاتلند و ولز بودند.

(BWF) اسمش را به نام فدراسیون جهانی بدمینتون 2006، IBF در سال تغییر داد.

BWF یک تشکیات جهانی برای کنترل قوانین ورزش بدمینتون است که توسط کمیته بین المللی المپیک (IOC) به رسمیت شناخته شده است.

BWF در حال حاضر 200 عضو دارد، برای کسب اطلاعات به روز شده به وبسایت BWF مراجعه کنید. این تشکیلات در 5 کنفدراسیون زیر نظر سیستم IOC سازماندهی شده است. کنفدراسیون هریک از قاره ها (آفریقا، آسیا، اروپا، اقیانوسیه و آمریکا) بیانگر یکی از پنج حلقه المپیک هستند.



17. چشم انداز، مأموریت و اهداف BWF

BWF به صورت تنگاتنگی با فدراسیون های ملی بدمینتون کشورها و ۵ کنفدراسیون قاره ای برای بدمینتون همکاری می کند و این ورزش را در جهان ارتقاء، ارائه و توسعه و

چشم انداز

دادن فرصتی به هر بازیکن برای بازی در تمام عمر.

مأموریت

برای رهبری و الهام بخشیدن به همه ذینفعان...

- ... ارائه سرگرمی رویدادهای دیدنی-
- ... درگیر کردن طرفداران-
- ... ایجاد ابتکارات توسعه پایدار و نوآورانه-
- ... و از عضویت ما برای به حداکثر رساندن نتایج برای ورزش حمایت کنید.

اهداف

اهداف BWF عبارتند از:

- چاپ و ترویج اساسنامه BWF و اصول آن.
- تشویق به شکل گیری اعضاء جدید، مستحکم کردن ارتباط میان اعضاء و حل منازعات میان اعضاء.
- کنترل و تنظیم قوانین بازی از نظر بین المللی در تمام کشورها و قاره ها.
- ترویج و محبوب کردن بدمینتون در سطح جهانی.
- تشویق و توسعه بدمینتون به عنوان یک ورزش همگانی.
- سازماندهی، هدایت و ارائه مسابقات بدمینتون درجهان.
- برقرار کردن یک برنامه ضد دوپینگ و اطمینان از انطباق آن با آژانس جهانی ضد دوپینگ.



18. فراگیری

برنامه شاتل تایم BWF به گونه ای طراحی شده است که اجازه می دهد محتوا را برای استفاده در تمام سنین، توانایی ها و ناتوانی ها تطبیق داد.

هر یک از 22 طرح درس را می توان برای همه سطوح توانایی، از جمله بازیکنان دارای ناتوانی جسمی و ذهنی، تطبیق داد.

19. بدمینتون در منطقه شما

مهم است که اطاعات بیشتری در مورد بدمینتون در منطقه خودتان پیدا کنید که اهمیت آن به دلیل موارد زیر میباشد:

- پیدا کردن مربیان و بازیکنان محلی که می توانند از برنامه بدمینتون در مدرسه شما حمایت کنند؛
 - شناسایی باشگاههای محلی که شما می توانید بازیکنان مستعد بدمینتون خود را بعد از مدرسه برای مربیگری و تمرین به آنجا ارجاع دهید.
 - پیدا کردن مسابقات محلی مناسب برای بازیکنانی که می خواهند در مسابقات شرکت کنند.
- مدیران محلی یا منطقه ای میتوانند برای پیدا کردن باشگاه ها، انجمنهای بدمینتون یا شناسایی افراد فعال در زمینه بدمینتون.

مانند مربیان و یا مدیران اجرایی ورزش به شما کمک کنند.

BWF نام و جزئیات تماس هر یک از فدراسیون های ملی بدمینتون را روی وب سایت خود قرار داده است- www.bwf.sport



بخش 2

آموزش اصول و محتوا

فهرست

1. نگاه اجمالی
2. اصول آموزش بدمینتون
3. نگاه کلی به محتوا
4. ساختار برنامه
5. تصمیم گیری در مورد نقطه شروع
6. ساختار دروس
7. چارچوب عمومی دروس
8. انعطاف پذیری برنامه



تمرکز بخش 2

بخش 2 یک نگاه اجمالی به ساختار برنامه شاتل تایم را دارد و تمرکز اصلی آن بر آموزش بدمینتون است.

محتوای اصلی پیشنهادات برای آموزش این راهنمای مربی در بخش های 5، 6، 7 و 8 ارائه شده است. محتوا، جزئیات و پیشنهادات برای مربیگری در بخش های 5، 6، 7 و 8 در زیر آمده است:

- بخش 5: **10 درس سطح پایه** (10 برنامه آموزشی: شماره های 1 تا 10)
- بخش 6: **حرکت دست و پرتاب توپ** (2 برنامه آموزشی: شماره های 11 و 12)
- بخش 7: **پرتاب و ضربه زدن** (6 برنامه آموزشی: شماره های 13 تا 18)
- بخش 8: **آموزش بردن بازی** (4 برنامه آموزشی: شماره های 19 تا 22)

یادگیریهای حاصل از بخش 2

در پایان این برنامه شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- ساختار برنامه آموزش بدمینتون
- محتوای اصلی بخش های 5، 6، 7 و 8
- ساختار درسهای رایج بدمینتون در این منابع
- نقطه شروع در برنامه تمرینات برای بازیکنان شما



1. نگاه اجمالی

موضوع راهنمای مربی و منابع آموزشی درباره تبدیل مربیان به مربیان بدمینتون نیست.

این منابع:

- به توسعه مهارت و دانش پایه بدمینتون مربیان کمک می کند؛
- محتوای آموزش بدمینتون در مدارس را فراهم می کند (برنامه ی آموزشی / مثال های عملی)؛
- برای مربیان اعتماد به نفس در آموزش بدمینتون در مدارس را ایجاد می کند؛
- تعدادی از مبانی تاکتیکی - فیزیکی و تکنیکی بدمینتون را توصیف میکند؛
- 22 برنامه ی آموزشی به منظور ارتقاء دانش و مهارتهای پایه ای بدمینتون برای بازیکنان ارائه می دهد؛
- جزئیات هر فعالیت و برنامه یادگیری را توضیح میدهد
- انجام تمرینات را از طریق کلیپهای ویدئویی نشان میدهد؛
- پیشنهادهایی را مبنی بر این که چگونه می توان سطح دشواری تمرینات را افزایش یا کاهش داد، فراهم می کند؛
- از معلمان در فراگیری دروس و تضمین موفقیت برای همه دانش آموزان حمایت می کند؛
- مربیان را برای نوآوری در برنامه های آموزشی متناسب با سطح و انگیزه بازیکنان تشویق می کند.



2. اصول آموزش بدمینتون

اصول آموزش در این منبع به 4 بخش یا سطح تقسیم می شود هر بخش بر اساس مهارتهایی که در درس ها یا بخشهای قبلی توسعه یافته است بنیان نهاده شده و عناصر پیچیده تر یا سطوح بالاتر بدمینتون را معرفی می کند.

هر بخش بر اساس پیچیدگی و اهمیت موضوع، تعدادی از درسها را در بر می گیرد.



محتوای هر بخش / سطح فوق به عنوان یک برنامه جدا ارائه می شود:

- بخش 5: **10 درس سطح پایه** (برنامه آموزشی: شماره های 1 تا 10)
- بخش 6: **حرکت دست و پرتاب توپ** (برنامه آموزشی: شماره های 11 و 12)
- بخش 7: **پرتاب و ضربه زدن** (برنامه آموزشی: شماره های 13 تا 18)
- بخش 8: **آموزش بردن بازی** (برنامه آموزشی: شماره های 19 تا 22)

برای جزئیات بیشتر به محتوای بخش های فوق در ادامه مراجعه کنید.

10 درس سطح مبتدی نکات اصلی برای مربیان و بازیکنانی هستند که تجربه ای از بدمینتون ندارند.

10 درس سطح مبتدی:

- مهارت های پایه ای بدمینتون را پوشش میدهند.
 - به مبتدیان با هر توانایی (و ناتوانی) این اطمینان را میدهد که تجربه اولی مثبتی از بدمینتون خواهند داشت.
- مربیان انعطاف پذیری خواهند داشت برای:
- حرکت از یک درس به درس بعدی؛
 - تکرار درس ها در صورتی که لازم باشد؛
 - حرکت به بخش ها و سطوح بعدی هنگامی که آنها احساس کنند برای سطح افراد و گروه مناسب است؛
 - تکرار فعالیت ها در 10 درس مبتدی که بر این اساس آنها به بازیکنان زمان تمرین بیشتری در مهارت های پایه می دهند؛
 - فعالیت های در طول درس را با نیازهای همه توانایی ها و ناتوانی ها تطبیق دهد.
 - الگو برداری از دروس مختلف برای نوآوری در تمرینات
- مربی باید پیشرفت بازیکنان را بعد از هر درس، قبل از طراحی درس بعدی، ارزیابی کند.

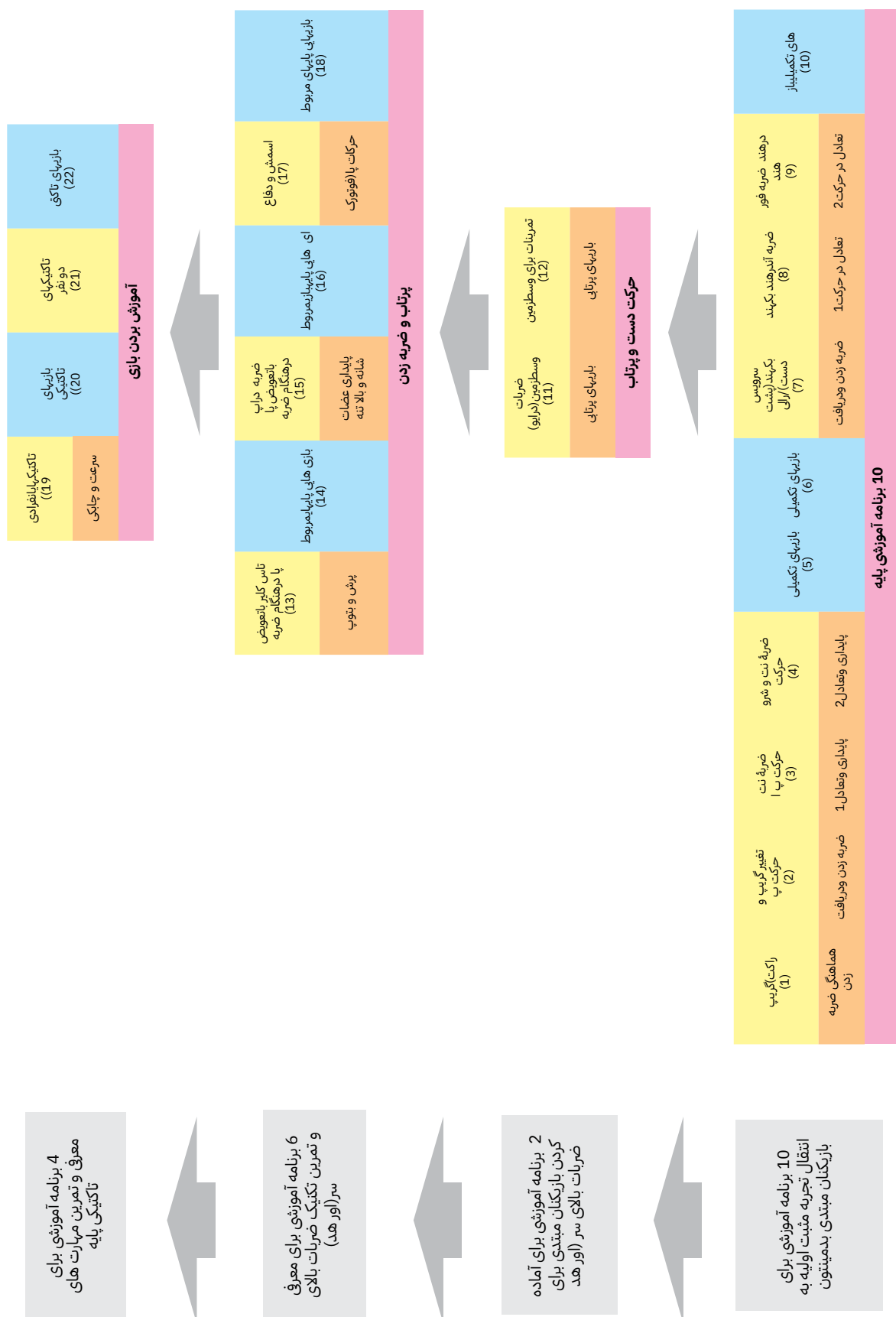


3. نگاه اجمالی محتوا

10 درس پایه شامل: • اصول کلی (عمومی) بدمینتون • گریپ گیری در دست و آشنایی با بازی در محوطه تور • تکنیک های جلوی زمین و سرویس و رالی • عناصر فیزیکی که شامل هماهنگی، پایداری و تعادل است ابتدا مهارت های پایه و گریپ گیری در دست، سپس ضربه در محوطه تور آموزش داده میشوند. اینها ساده ترین تکنیکهای بدمینتون هستند که در ابتدا آموزش داده می شوند و موفقیت مبتدیان جوان را تضمین خواهند کرد. تکنیک های ضربات بالای سر (اور هد) که مشکل تر هستند در تمرینات بعدی معرفی می شوند و این وقتی است که بازیکنان تکنیک های پایه ای را کسب کرده اند و تجربه های موفق داشته اند. در پایان 10 درس پایه بازیکنان باید قادر باشند: • با تکنیک های پایه ای گریپ گیری آشنا شده و قادر به انجام تمرینات سرویس و رالی باشند؛ • توپ را از جلوی تور به انتهای زمین هدایت کنند. • از سرویس برای شروع بازی استفاده کنند.	بخش 1 درس های پایه (10 درس)
این بخش برای کمک به بازیکنان جهت ارتقاء از ضربات زیر دست (اندر هند) به ضربات بالای سر (اور هد) طراحی شده است. این بخش شامل عناصر فیزیکی مرتبط مانند پرتاب توپ و هماهنگی است. این جا کاراکتر بدمینتون به عنوان یک بازی سریع معرفی می شود بنابراین سرعت سرویس و رالی با توجه به سطح بازیکنان می تواند افزایش یابد. معمولاً این افزایش در سرعت منجر به افزایش لذت بازی خواهد شد. مسابقات به علت سرعت زیاد، برای بازیکن ها لذت بیشتری خواهد داشت. برای اطمینان از ادامه داشتن پیشرفتهای تکنیکی و تجربه های موفق بازیکن ها لازم است که سرعت بازی کنترل شود. در پایان بخش 2 ، بازیکنان باید قادر باشند «بچرخند» و «پرتاب کنند»: • قادر به انجام تمرینات سریع تر از وسط زمین تا وسط زمین باشند. • تکنیک های صحیح پرتاب توپ را به نمایش بگذارند.	بخش 2 حرکت دست و پرتاب (2 درس)

این بخش ضربات بالای سر(اور هد) و عناصر فیزیکی مربوط به آن که شامل پریدن، فرود آمدن و پایداری عضات شکم و کمر هستند را معرفی و ارتقاء می دهد. در این بخش بیشتر درس ها با بازی هایی برای بهبود تکنیکهای پرتاب توپ که مهارت اصلی مورد نیاز برای تکنیک ضربات بالای سر(اور هد) است، شروع می شوند. در پایان بخش 3 بازیکنان باید بتوانند «پرتاب کنند و ضربه یزنند»: • انجام ضربات بالای سر(اور هد). • حرکت در سطح زمین با مهارتهای حرکتی ساده • انجام تمریناتی که همه محوطه زمین بازی را دربر میگیرند.	بخش 3 پرتاب توپ و ضربه زدن (6 درس)
این بخش مهارتهای تاکتیکی پایه برای بازیهای انفرادی و دو نفره و مؤلفه های فیزیکی را که شامل سرعت و چالاکی است معرفی می کند. • اکثر تمرینات این بخش شامل وضعیت ها و شرایط مشابه به مسابقه می باشند. • آنها با تأکید بیشتر برارتقاء تفکر تاکتیکی به منظور یادگیری بیشتر تاکتیک های پایه ای بدمینتون طراحی شده اند. در پایان بخش 4 ، بازیکنان باید «یاد بگیرند چطور برنده شوند»: • بازی استراتژیکی(تاکتیکی) انجام دهند؛ • موضع گیریهای اولیه در بازی های انفرادی و دو نفره را نشان دهند؛ • در رقابتها شرکت کنند.	بخش 4 آموزش بردن بازی (4 درس)

4. ساختار برنامه



تذکر: برای انتخاب و شروع تمرینات این برنامه‌ی آموزشی باید به سطح بدمینتون بازیکنان توجه داشته باشیم.

5. تصمیم گیری در مورد نقطه شروع

تمرینی که شما برای آموزش بدمینتون در برنامه شاتل تایم شروع می کنید و سرعت پیشرفت از یک درس به درس دیگر به فاکتور مختلفی های بستگی دارد:

- تجربه و سابقه بدمینتون بازیکنان
- سن و توانایی فیزیکی
- تجربه های قبلی و استعداد ورزشی

ضروری نیست هر درس به صورت سلسله مراتبی و جلو رونده دنبال شود مثلاً از 1-10 و 11-12 و...

برنامه به نحوی طراحی شده است که به مربیان اجازه می دهد درسها و تمرینات مربوط به آنها را متناسب با سطح بازیکنان انتخاب کنند.

بهتر است مربیان برای انطباق هر یک از تمرینها با برنامه آموزشی مربوطه به منظور افزایش یا کاهش سختی تمرینات به سطح افراد یا گروهها یا وضعیت افراد ناتوان توجه داشته باشند. این روش، تجربه ای مثبت از بدمینتون را برای آنها تضمین می کند.

6. ساختار دروس

درس های بدمینتون در این منبع شامل موارد زیر است:

- تمرینات فیزیکی بدمینتون
- تمرینات تکنیکی بدمینتون
- فعالیت های تفریحی و مسابقه ای (رقابتی)

اگرچه هر درس برای 60 دقیقه طراحی شده است اما زمان بندی تمرینات می تواند با توجه به دوره درس، کوتاهتر یا بلندتر تنظیم شود

برای کمک به مربیان در دنبال کردن برنامه آموزشی، بخشهای مختلف درس به رنگهای مختلف هستند.

سه رنگ نشان دهنده محتوای فیزیکی، تکنیکی / تاکتیکی و رقابتی / تفریحی است.

مؤلفه های تکنیکی
موقعیتهای رقابتی و تفریحی / سرگرمی
تمرینات فیزیکی

درسها با فعالیت مربوط به گرم کردن و تمرینات فیزیکی توسعه شروع میشوند. اینها با مؤلفه های تکنیکی و در آخر مؤلفه های رقابتی دنبال می شود که بخش عمده درس را تشکیل می دهند.

این کد رنگ به مربیان اجازه می دهد که مؤلفه ها را به طور آسانی ببینند (فیزیکی / تکنیکی / رقابتی) این بخش های درس قابل تغییر هستند. این روش، به مربی اجازه می دهد درس ها را مطابق با پیشرفت و انگیزه کلاس طراحی کند.

7. چارچوب عمومی دروس

مقدمه - اهداف / تمرکز درس (5 دقیقه)	مری مطالبی که بازیکنان یاد خواهند گرفت را معرفی میکند.
ارتقاء مهارتهای فیزیکی	فعالیت های تفریحی و حرکات ویژه برای گرم کردن و ارتقاء مهارتهای فیزیکی بازیکنان مربوط به محتوای همان درس. در بخش فیزیکی تمرینات تعدادی از حرکات وجود دارد که به فعالیتهای گرم کردن اولیه بدن نیاز دارند. زیرا لازم است که بازیکنان این تمرین ها را با حداکثر سرعت و چالاکي انجام دهند. بنابراین بازیکنان به 3-4 دقیقه گرم کردن عمومی همراه با دویدن و تمرینات انعطاف پذیری نیاز دارند. به برنامه آموزشی مربوطه مراجعه کنید.
تکنیکی / تاکتیکی	بخش اصلی درس به تمرینات تکنیکی با راکت و توپ یا بازی های تفریحی / رقابتی اختصاص دارد که برای تقویت نکات آموزشی طراحی شده اند. تمام تمرینات از نظر سطح دشواری میتوانند افزایش یا کاهش یابند؛ بنابراین محتوای تمرینات برای هر سطح بازیکنی مناسب خواهد بود. این به حفظ انگیزه در تمام سطوح یادگیرنده کمک می کند.
مرور نکات اصلی درس (5 دقیقه)	مری نکات اصلی تمرین را در هنگام انجام تمرینات سرد کردن بدن به بازیکنان یادآوری میکند.

دروس تکمیلی که شامل تمرینات تفریحی و رقابتی هستند، برای تأکید روی نکات آموزشی تکنیکی در این برنامه گنجانده شده اند.



8. انعطاف پذیری برنامه

این برنامه یک منبع انعطاف پذیر برای پاسخگویی به نیازهای زیر است:

- مربیان و بازیکنان با زمینه های فرهنگی مختلف
 - موقعیت های مختلف آموزش/ یادگیری - محل/ تجهیزات/ اندازه گروهها/ تجربه قبلی بدمینتون
 - گروه تشکیل شده از افراد با توانایی های مختلف (شامل بازیکنانی با ناتوانی).
- پیشرفت در خال برنامه به سطح مهارت و انگیزه کاس بستگی خواهد داشت. مربیان باید پیشرفت بازیکن ها را بعد از هر درس ارزیابی کنند.
- این منبع انعطاف پذیر طراحی شده است و قابل تغییر بر مبنای تجربه مربیان و یا توانایی فیزیکی بازیکنان میباشد.
- مربیان برای اجرای این دروس گزینههای مختلفی دارند، این گزینهها عبارتند از:
- تغییر تمرینات با توجه به پیشنهادات برای تنظیم سطح دشواری تمرینات؛
 - تغییر طول زمان مؤلفه های فیزیکی، تکنیکی، رقابتی در یک درس/ یا برای یک بخش از درس؛
 - تطبیق درس ها و فعالیت ها برای اطمینان از فراگیر بودن آنها.
 - نوآوری در برنامه آموزشی جدید مطابق با وضعیت آموزشی خود با استفاده از ایده ها و محتوای این برنامه آموزشی؛
 - ایجاد درسهای جدید با تأکید بر محتوای فیزیکی، تکنیکی یا رقابتی بیشتر، در حالی که مؤلفه های تفریحی و یادگیریدر جای خود حفظ شوند؛
 - تکرار درس ها و تمرین ها هر جا که احساس شود برای پیشرفت تک تک بازیکن ها یا گروه ها ضروری است.



بخش 3 مدیریت گروه ها در زمان آموزش بدمینتون

محتوا

1. ایجاد انگیزه در بازیکنان
2. آموزش بدمینتون به گروه های بزرگتر
3. مهارت های توپ اندازی
4. ایمنی
5. انجام بازیها- مدیریت گروه ها



تمرکز بخش 3

بخش 3 مثال هایی را از چگونگی آموزش بدمینتون به گروه های بزرگ بازیکنان ارائه می دهد. این بخش همچنین روی ایمنی انجام بازی ها و مدیریت گروهها تمرکز می کند.

یادگیری های حاصل از بخش 3

در پایان این برنامه موارد زیر را یاد خواهید گرفت:

- تعدادی از فاکتور ها که انگیزه بازیکنان را تحت تأثیر قرار میدهند؛
- چگونگی سازماندهی بازیکنان در هنگام آموزش بدمینتون؛
- اهمیت تمرین گروهی؛
- ایمنی در آموزش بدمینتون؛
- چگونگی سازماندهی بازی بازیها در گروههای بزرگ.
- چگونگی کار با کلاس های مختلط از افراد با و بدون ناتوانی.



1. ایجاد انگیزه در بازیکنان

همه درسها با فعالیت های گرم کردن شروع می شوند که این فعالیت ها مفرح/ سرگرم کننده هستند و چالش های فیزیکی گوناگونی را برای بازیکنان دارند. این تمرینات و بازی ها تا حد ممکن به ایجاد انگیزه در بازیکنان کمک میکند.

فاکتور های زیر انگیزه بازیکنها را تحت تأثیر قرار می دهند که باید به آنها توجه شود:

- سطح مناسب تمرینات نسبت به سنین و توانایی های مختلف بازیکنان.
- تنوع در تمرینات.
- تمرینات ساده برای تجربه موفقیت.
- تمرینات همراه با هم تیمی یا گروه.
- اجرای تمرینات رقابتی بدون اینکه فشاری برای برنده شدن وجود داشته باشد.
- وسایل ورزشی و تجهیزات متنوع.
- توپ و راکت و فضای کافی برای تمرینات ادامه دار.

2. آموزش بدمینتون به گروههای بزرگ

بدمینتون به فضا نیاز دارد و در نظر گرفتن این موضوع برای چگونگی مدیریت گروههای بازیکنان در تمرینات بدمینتون مهم است.

در ادامه تعدادی پیشنهاد ارائه شده مبنی بر این که چگونه تمرینات می تواند به طور مؤثری سازماندهی شود که بر اساس آن تعداد زیادی از بازیکنان بتوانند در یک زمان با هم بازی کنند.

- الف. بدون تور، بدون زمین بدمینتون.
- ب. تغییر اندازه های زمین.
- ج. استفاده از فضای بین/ پشت زمین.
- د. تمرینات با بیشتر از 4 بازیکن در یک زمین.
- ه. تمرینات به صورت دو نفره یا گروهی.
- و. سازماندهی تمرینات اینتروال متناوب.
- ز. توپ اندازی توسط مربی یا بازیکنان.

الف. بدون تور، بدون زمین بدمینتون

- تعدادی از تمرینات، به ویژه در 10 درس اول (پایه)، الزاما به زمین بدمینتون خط کشی شده یا تور نیاز ندارند.
- از خطوطی استفاده کنید که برای سایر ورزش ها روی کف زمین کشیده شده اند.
- از این خطوط، عائم، نوارها یا گچ برای کمک به تقسیم بندی زمینهای بازی در سالن های ورزشی استفاده کنید.
- اهدافی مانند حلقه ها مخروطه ها یا جعبه ها نیز میتوانند برای تمرینات در زمین بدون خط استفاده شوند

مثال: تمرین سرویس بکهند

بازیکنان به طرف یک سبد یا پارچه هدف گذاری شده سرویس بکهند میزنند. هریک از بازیکنان یک راکت و یک توپ دارد اگر سبدها در خط میانی زمین قرار داده شوند بازیکنان از خط موازی به توپ ضربه می زنند، تعدادی دیگر از بازیکنان میتوانند در همان زمان در یک زمین بدمینتون یا در یک فضای برابر تمرین کنند.

ب. تغییر اندازه های زمین

برای یادگیری تعدادی از مهارتها تغییر اندازه زمین مهم است، به ویژه کوتاه کردن طول آن. یک زمین کوچکتر به طور آسانتری به وسیله بازیکن پوشش داده می شود و این مورد در انجام تمرینات طولانی تر و ضربه زدن به توپ بدون توقف یا اشتباه، به بازیکنها کمک میکند.

مثال: تمرین ضربه درایو

بازیکنان ضربات درایو را از خط کناری به خط کناری مقابل در عرض زمین تمرین می کنند. بیش از 12 نفر از بازیکن ها میتوانند هم زمان در یک زمین بازی کنند.

ج. استفاده از فضای بین / پشت زمین.

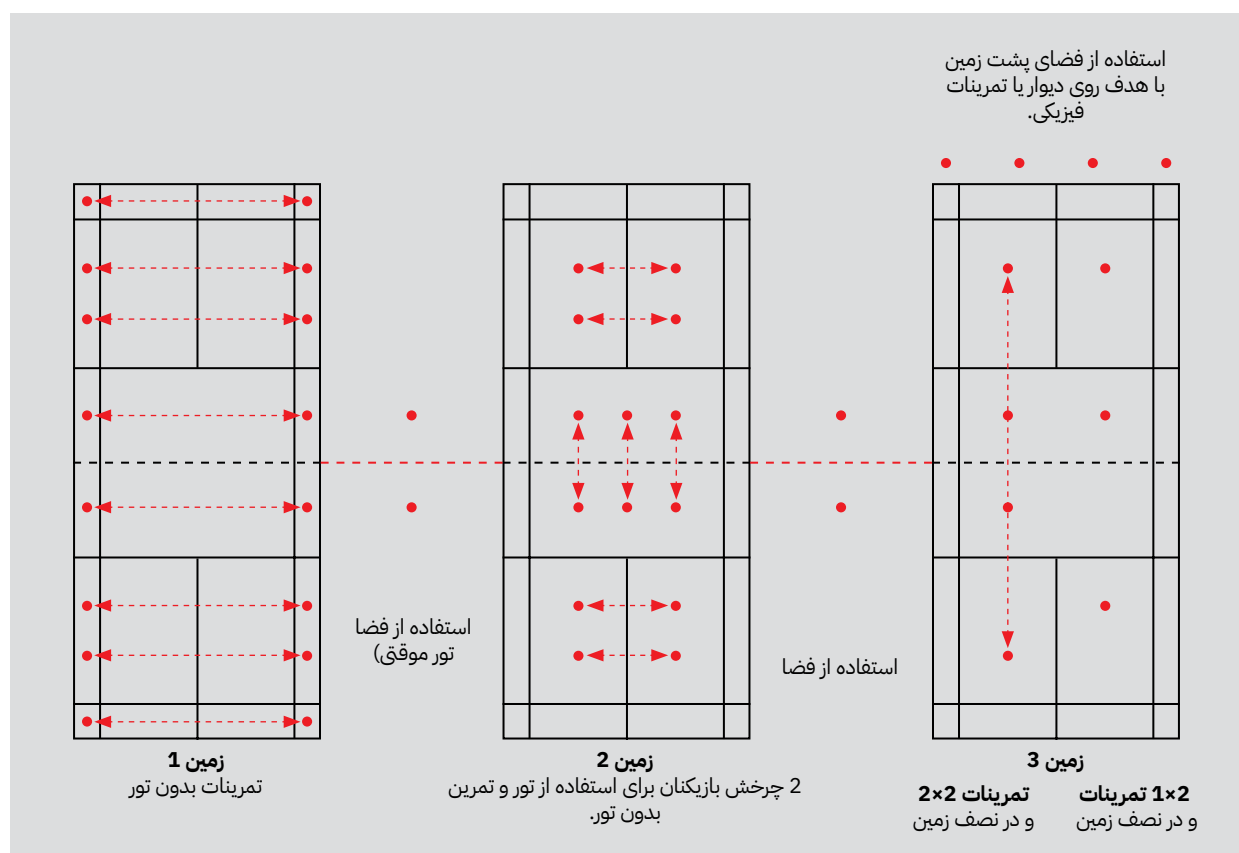
در حالی که 4 یا تعداد بیشتری از بازیکن ها میتوانند در زمین تمرین کنند، دیگر بازیکنها میتوانند در فضای میان یا پشت زمین ها تمرین کنند (از یک طناب یا ریسمان به عنوان تور میان زمینها استفاده کنید و همچنین ارتفاع یا طول تور می تواند روی دیوار کشیده شود). با اجازه دادن به بازیکنان برای انجام تمرینات در خارج از زمین از فضا استفاده کنید بازیکنان میتوانند همان تمریناتی که در داخل زمین انجام می دادند را در خارج از زمین انجام دهند. و یامیتوانند تمرینات مختلف که نیازمند تور یا زمین نیستند را اجرا کنند. هنگام برنامه ریزی فضای خود، در نظر داشته باشید که افراد دارای ناتوانی ذهنی و کسانی که از تجهیزات فیزیکی اضافی استفاده می کنند ممکن است به کمی فضای اضافی برای بازی و حرکت نیاز داشته باشند. همچنین، ممکن است هنگام کار با بازیکنان مبتلا به اوتیسم، که ممکن است در فضاهای کوچکتر یا در گروه های بزرگ دچار مشکل شوند، فضای بزرگتری نیاز داشته باشید.

د. تمرینات با بیشتر از 4 بازیکن در یک زمین.

اگر 4 بازیکن در محوطه تور و 4 نفر دیگر در محوطه عقب زمین قرار بگیرند، بازیکنان می توانند به اشکال مختلف به عنوان مثال از جلو به جلوی زمین و یا از جلو به انتهای زمین با هم تمرین کنند.

مثالی که در زیر آمده است نشان می دهد که چگونه 3 زمین می توانند به طور متفاوتی استفاده شوند:

۱. زمین 1، 16 بازیکن دارد که پرتاب توپ را در عرض زمین بدون احتیاج به تور تمرین می کنند. همچنین فضای بینزمین را نشان می دهد که دو بازیکن در آن تمرین می کنند.
۲. زمین 2، 14 بازیکن در حال تمرین را نشان می دهد 4 بازیکن در هریک از دو انتهای زمین به سمت هم ضربه میزنند و 3 جفت دیگر در محوطه تور تمرین میکنند. یک جفت بازیکن دیگر بین زمین 2 و 3 با استفاده از یک طناب به عنوان تور، بین دو زمین تمرین می کنند.
۳. زمین 3، 2 بازیکن دارند مقابل 2 بازیکن دیگر در نصف زمین بازی می کنند، با یک جفت بازیکن که مقابل یکدیگر در نصف دیگر زمین بازی می کنند، در پشت زمین 4 بازیکن دیگر به سوی هدف بر روی دیوار سرویس میزنند.



ه. تمرینات به صورت دو نفره یا گروهی

این روش بیشتر برای تمرینات تکنیکی استفاده میشود به ویژه وقتی که در جلو زمین باز میکنند، 3 جفت/گروه ها می توانند در یک زمین بازی کنند.

مربیان و بازیکنان باید مراقب توپ های افتاده روی زمین باشند و مطمئن باشند که فضای کافی بین بازیکنان و گروه ها وجود دارد.

برای تعدادی از تمرینات، بازیکنان می توانند به نحوی مستقر شوند که دو طرف تور به یک روش بهینه استفاده شوند.

و. سازماندهی تمرینات اینتروال متناوب.

شامل چرخش نقشها و موقعیتهای است. بعد از هر ست گروه های داخل و خارج از زمین جای خود را عوض می کنند. موجب تنوع و تمرکز و حفظ تحرک بالای بازیکنان میشود.

ز. توپ اندازی توسط مربی یا بازیکنان.

توپ اندازی واژه ای است که در بدمینتون استفاده می شود که در آن مربی یا بازیکن توپ ها را به صورت متوالی پرتاب می کند (یکی پس از دیگری)؛ بنابراین بازیکن می تواند در زمان کوتاهی تمرین زیادی داشته باشد.

توپ اندازی برای مربیان یا بازیکنانی که تازه بدمینتون را شروع کرده اند کار خیلی آسانی نیست؛ بنابراین به تمرین نیاز دارد.

توپ اندازی خوب برای داشتن یک وضعیت خوب برای تمرین بسیار اهمیت دارد. هر توپ اندازی باید روی کیفیت خوب توپ اندازی به حریف تمرکز کند.

برای گروه با یا بدون راکت توپ اندازی کنید، بازیکنان به توپ ضربه میزنند، دور زمین می چرخند به طوریکه هر فردی شانس این را دارد که توپی را که به وسیله مربی توپ اندازی می شود پاسخ دهد.

3. مهارت های توپ اندازی

توانایی در توزیع دقیق توپ ها و در یک سرعت مناسب برای بازیکنان یک مهارت بسیار مهم است. مربیان این تکنیک را در بدمینتون زیاد به کار می برند.

بدمینتون یک ورزش انفرادی است. به هر حال بازیکنان نیاز دارند که در گروه بازی کنند تا حمایت و پشتیبانی از یکدیگر را آموزش دیده و تمرین کنند توپ اندازی یک مهارت بسیار مهم است که بازیکنان و مربیان باید یاد بگیرند.

توپ اندازی مهارتی است که در تمرینات مختلف از آن استفاده میشود. به همین دلیل برای انجام صحیح تمرینات بازیکنان نیاز به مهارت در توپ اندازی دارند.

برای مثال بازیکنان نیاز دارند که توپ ها را از جلوی زمین به جلوی زمین (برای ضربه نت و آندرهند) و از جلوی زمین به عقب زمین حریف (برای ضربات دراپ و تاس) توپ اندازی کنند. برای رسیدن به این هدف، توپ انداز باید به طور صحیحی توپ ها را نگاه دارد.

بازی های سرعتی مسافتی و دقتی می تواند به ارتقاء این مهارت کمک کند.

برای بسیاری از تمرینات، تمرین «مولتی شاتل» که در این تمرین تعداد 10 توپ در دست آزاد مربی یا بازیکن قرار دارد، مفید است. توپها یکی پس از دیگری پرتاب میشوند.

بازیکنانی که با نگاه داشتن توپ مشکل دارند می توانند به وسیله هم تیمی خود که می تواند توپ ها را نگاه داری کند کمک شوند و توپ ها را یکی پس از دیگری به توپ انداز بدهد.

4. ایمنی

موارد ایمنی در آموزش بدمینتون در زمین وجود دارد که عبارتند از:

- مراقب توپ های روی زمین افتاده هنگامی که بازیکنان تمرین یا بازی می کنند باشید.
- مطمئن شوید که فضای کافی بین جفت ها وجود دارد به طوری که وقتی که تمرین حرکت دست و ضربه به توپ زنند به هم ضربه (نخورند).
- مطمئن باشید که فضای کافی برای زمانی که بازیکنان چپ دست و راست دست با هم بازی میکنند وجود دارد.
- از ایستادن در محل مناسب توپ اندازه ها و دریافت کننده ها اطمینان پیدا کنید.
- مطمئن شوید که پایه های تور به منظور اجتناب از افتادن بازیکنان روی زمین پایدار و محکم هستند.

5. انجام بازی ها - مدیریت گروه ها

تعدادی از تمرینات در مرحله گرم کردن وجود دارد که به شکل بازی یا مسابقه در بین جفت ها یا گروهها انجام میشوند این بدین معنی است که سازماندهی بسیار مهم است. هر مربی باید موارد زیر را لحاظ کند:

- تعداد بازیکنان و تیم ها طول و زمان فعالیت آنها
- چه تعداد بازیکن و چند تیم یا گروه در کلاس هستند؟
- آیا فضای کافی در سالن وجود دارد که همه بازیکنان هم زمان تمرین کنند؟
- وسایل و تدارکات - چه مقدار از وسایل و گروه ها سازماندهی شده اند.
- آیا سازگاری هایی وجود دارد که باید با فعالیت ها یا تجهیزات انجام شود؟
- خلاقیت در مربیان. برای تنوع در تمرینات مهم است که مربیان با توجه به تفاوتها، نیازها، سن و سطح توانایی بازیکنان، یک فرد خلاق باشند.

بخش 4 تمرینات برای ارتقاءتوان جسمی

محتوا

1. مقدمه
2. اهداف
3. تمرینات فیزیکی- محتوای اصلی تربیت بدنی
4. خلاصه



تمرکز بخش 4

بخش 4 ارائه دهنده یک نگاه کلی به مهارت های فیزیکی است که در هر بخش از برنامه ارتقاء می یابد.

این بخش، محتوای اصلی تربیت بدنی را که در این برنامه ادغام شده است توصیف می کند - این بخش همچنین منابع درسها و فعالیت هایی را فراهم می کند که مهارت های پایه ای هماهنگی، پایداری استقامت و تعادل را بهبود و ارتقاء می دهند.

این مهارت های فیزیکی برای یادگیری مهارت های تکنیکی بدمینتون ضروری هستند.

یادگیریهایی حاصل از بخش 4

در پایان این بخش شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- کدام مهارت های فیزیکی به عنوان بخشی از این برنامه طراحی شده اند؛
- تمرینات و فعالیت هایی که این مهارت های فیزیکی در آن به کار گرفته می شوند؛



1. مقدمه

هر درس با مقدمه مختصر در مورد نکات آموزشی کلیدی شروع می شود.
این مقدمه با تمرینات فیزیکی خاص دنبال شده که مرتبط با محتوای تکنیکی درس هستند.
هم اهداف تکنیکی و هم اهداف فیزیکی در فعالیت های این تمرین ادغام شده اند.
هر یک از این 4 بخش دارای تمرینات با **محتوای تکنیکی** مختص به خود است.

بخش	محتوای تکنیکی
یادگیری بردن بازی (4 برنامه آموزشی)	• اصول تکنیکی پایه برای بازی انفرادی و دو نفره
پرتاب و ضربه زدن (6 برنامه آموزشی)	• ضربه زدن از بالای سر (اور هد)
حرکت دست و پرتاب (2 برنامه آموزشی)	• بازی وسط زمین، انتقال از ضربات زیر دست به ضربات بالای سر
دروس پایه (10 برنامه آموزشی)	• گریپ گیری، ضربات زیر دست، سرویس و رالی در جلوی زمین (محوطه تور)، سرویس بکهند، سرویس بلند فورهند، ضربات آندرهند از جلوی زمین

هر یک از این 4 بخش نیز دارای **فعالیت های فیزیکی** مختص به خود است.

بخش	محتوای فیزیکی
یادگیری بردن بازی	• مهارت های سرعت و چالاکی.
پرتاب و ضربه زدن	• مهارت های پریدن و فرود آمدن به همراه پایداری و ثبات بالا تنه.
حرکت دست و پرتاب	• مهارت های پرتابی و هماهنگی.
10 درس پایه	• مهارت های هماهنگی، حرکت، پایداری و تعادل.

* در منابع شاتل تایم، «حرکت» باید شامل حرکت پا (در مورد بازیکنان ایستاده) و هل دادن/کشیدن (در مورد بازیکنان روی صندلی چرخدار) باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کار با افراد روی صندلی چرخدار، لطفاً به «راهنمای فراگیری شاتل تایم برای معلمان» مراجعه کنید.



2. اهداف

همه درسها با فعالیتهای مربوط به گرم کردن شروع می شوند. این تمرینات، فعالیتهای فیزیکی سرگرم کننده و هدفمند با چالشهای متفاوت هستند. همه گرم کردن ها و فعالیتها فراگیر هستند، اما می توان آنها را بیشتر تطبیق داد تا اطمینان حاصل شود که بازیکنان ناتوان به طور کامل در جلسه شرکت می کنند.

مهم است که بازیکنان مهارت های فیزیکی برای استفاده در بدمینتون را تمرین و تجربه کنند. این فرایند به مربیان اجازه خواهد داد که ضعف و قدرت فیزیکی بازیکنان را ارزیابی کنند.

این تمرینات جایگزین روشهای گرم کردن سنتی شده است که موجب ارتقاء تواناییهای فیزیکی عمومی و تخصصی بدمینتون همراه با ایجاد انگیزه در بازیکنان میباشد. شدت و تکرار تمرینات باید نسبت به توانایی انفرادی و گروهی بازیکنها توسط مربی کنترل و نظارت شود.

تعدادی از تمرینات فیزیکی به فعالیتهای پیش گرم کردن نیاز دارند؛ زیرا در این تمرینات، بازیکنان باید با حداکثر سرعت و چالاکی کار کنند.

بنابراین بازیکنان گاهی اوقات قبل از شروع تمرینات سخت، باید 3-4 دقیقه گرم کردن کلی و عمومی را با دویدن و تمرینات انعطاف پذیری انجام دهند. مربیان می توانند این موقعیتها را از روی برنامه های آموزشی و کلیپ های ویدیویی شناسایی کنند.

لازم به یاد آوری است که بسیاری از این تمرینات و بازی ها برای فعالیتهای تیمی با توانایی های مختلف سازماندهی شده اند. این امر موجب ایجاد تجربه مثبت در بازیکنانی می شود که توانایی فیزیکی کمتری دارند.

3. تمرینات فیزیکی- محتوای اصلی تربیت بدنی

بخش 1 - 10 درس پایه (مبتدی)

منابع دروس- ارتقاء مهارت های پایه ای هماهنگی، پایداری (ثبات، استقامت) و تعادل

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
هماهنگی دست و چشم (هماهنگی برای ضربه زدن)	ضربه زدن به بادکنک.	L1 V1 	بادکنکها برای شروع بسیار مناسب هستند زیرا سرعت پرواز آنها بسیار پایین است.
حرکات تعقیبی حرکت پا جای پای- پای بوکسدر بدمینتون	تعقیب به صورت تقلیدی با پرتاب.	L2 V1 	یکی از پاها پای دیگر را تعقیب میکند اما به آن نمی رسد. با خم کردن زانو ها (مرکز ثقل پایین)
ضربات زیر دست و دریافت	فرار و تعقیب.	L2 V2 	پرتاب و دریافت یک تمرین پایه برای ضربه زدن به توپ با راکت است.
بازی تعقیب و گریز حرکت، استقامت و تغییر جهت	بازی تعقیب و گریز با دوندگیاضافه بعد از گرفته شدن توسط تعقیب کننده.	L5 V1 	استقامت و انگیزه برای اجتناب از گرفتارشدن توسط تعقیب کننده.
تعادل	حفظ تعادل با یک توپ بدمینتونروی سر شما. تعادل روی یک پا و پرتاب و دریافت توپ. پریدن و برگشتن.	L3 V1  L3 V2  L4 V1 	حفظ تعادل برای کنترل حرکت ها در بدمینتون خیلی مهم است. برای مثال، حرکات پا و فرود آمدن بعد از پریدن.
زمان واکنش شروع سریع حرکت مجدد در جهات مختلف	حرکت در جا زدن پا و شروع با اشاره مری.	L4 V2 	تمرین با اشارات مری (صدا، کف زدن، سوت زدن و...) - و/یا وسایل کمک بصری (تکان دادن مخزن توپ یا مخروط رنگی در هوا).
پایداری و تعادل	بدن در حالت تحرک.	L6 V1 	تعادل و پایداری مؤلفه های مهمی در کنترل کردن حرکات بدمینتون هستند.

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
مهارت‌های سرعت، چالاکي واستقامت	انجام تمرینات با چالش‌های مختلف. تاس بیندازید و بدوید	L7 V1 ▶ L10 V1 ▶	فعالیت‌ها باید متناسب با توانایی هایبازیکنان باشند. دویدن «برای تیم» بهترین انگیزه است.
دویدن سرعتی، توقف و تعادل	بازی های گروهی. تعادل راکت.	L8 V1 ▶ L9 V2 ▶	تکنیک حرکت پا به «شروع و توقف» کم کمی کند.
تعادل پویا	گرفتن توپی که در فاصله دور ازخود قرار گرفته است.	L8 V2 ▶	تکرار تمرین با پای مخالف
تغییر جهت و چالاکي	تماس با عضات دو قلوبی پا.	L9 V1 ▶	به ارتقاء کیفیت های مورد نیاز برای مهارت های حرکتی موثر کمک می کند.



درس 2 و 3 - « حرکت دست و پرتاب » / « پرتاب و ضربه زدن »

پیشرفت در:

- مهارت های هماهنگی و پرتاب
- مهارت های پریدن و فرود آمدن همراه با پایداری بدن
- پایداری بالاتنه و قسمت میانی بدن (به ویژه برای افرادی که روی صندلی چرخدار هستند مهم است).
- مهارت های حرکتی سریع و هماهنگ

منابع برای دروس - تمرینات پرتاب، چالاکي و هماهنگي

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
یادگیری پرتاب کردن	بازی های پرتابی 1. زمین خود را خالی نگه دارید.	L11 V1  L11 V2 	تشویق برای انجام صحیح تکنیک پرتاب.
پرتاب کردن همراه با حرکت پا: پریدن و فرود آمدن	بازی های پرتابی 2. انجام بازی ها با حرکت و پرتاب کردن. حرکات پا بدون توپ. بازی های تیمی پرتابی.	L12 V1  L12 V2  L13 V1  L14 V1 	حرکات پرتابی را با تعقیب یا دویدن رو به جلو شروع کنید، پیشرفت برای حرکت رو به عقب و سپس استفاده از یک پرش ضربدری.
هماهنگی و انعطاف پذیری عمومی	تمرینات اشاره ای (کف زدن) برای شروع حرکت.	L15 V1 	تمرینات مشارکتی.
پرتاب و چالاکي	تعقیب توپ. مهارت های حرکتی.	L16 V1  L18 V1 	حس رقابت و انگیزه را در بازیکنان ایجاد کنید.
پایداری بالاتنه	تمرینات پلانک.	L16 V2 	مطمئن شوید که تمرینات با تکنیک صحیح انجام میشود.
هماهنگی در سرعت	حرکات سریع پا.	L17 V1 	مربی سرعت اولیه را نشان می دهد و کنترل می کند.
هماهنگی و سرعت	تمرینات حرکتی همراه با دویدن سریع.	L4 V2 	مطمئن شوید فضای کافی وجود دارد. گروه ها را ترکیب کنید.

بخش 4 - آموزش بردن بازی

منابع برای دروس - ارتقاء مهارت های سرعتی و چالاکی

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
سرعت و چالاکی	تمرینات نردبانی چالاکی 1. تمرینات نردبانی چالاکی 2	L19 V1  L20 V1 	تمرینات را با سرعت کم شروع کنید تا از اجرای صحیح آنها همراه با تکنیک خوب مطمئن شوید.
سرعت	بازی سنگ شدن.	L22 V1 	یک تمرین تفریحی که به ایجاد انگیزه بیشتر در بازیکنان کمک می کند.

4. خلاصه

در کنار مهارت های تکنیکی لازم برای بدمینتون، تعدادی مهارت های عمومی وجود دارد که برای پیشرفت فیزیکی و ورزشی بطور کلی لازم هستند.

کیفیت و اجرای صحیح این حرکات، به ترکیب مناسب **سرعت و کنترل** بستگی دارد.

حرکات دست (پرتاب و دریافت) و حرکات پا (پرش ها، فرودها، شروع ها، حرکات سریع و توقف ها) و هل دادن / کشیدن (برای افراد روی صندلی چرخدار) به قابلیت ارتجاعی و کنترلی بالایی نیاز دارد.

برای بهبود کنترل در حرکات، بازیکنان بدمینتون به تعادل و پایداری خوبی نیاز دارند که برای بسیاری از ورزش ها عناصر پایه هستند.

در بدمینتون مؤلفه های فیزیکی از ورزش های دیگر وجود دارد، اما بدمینتون برای خودش منحصر به فرد است.

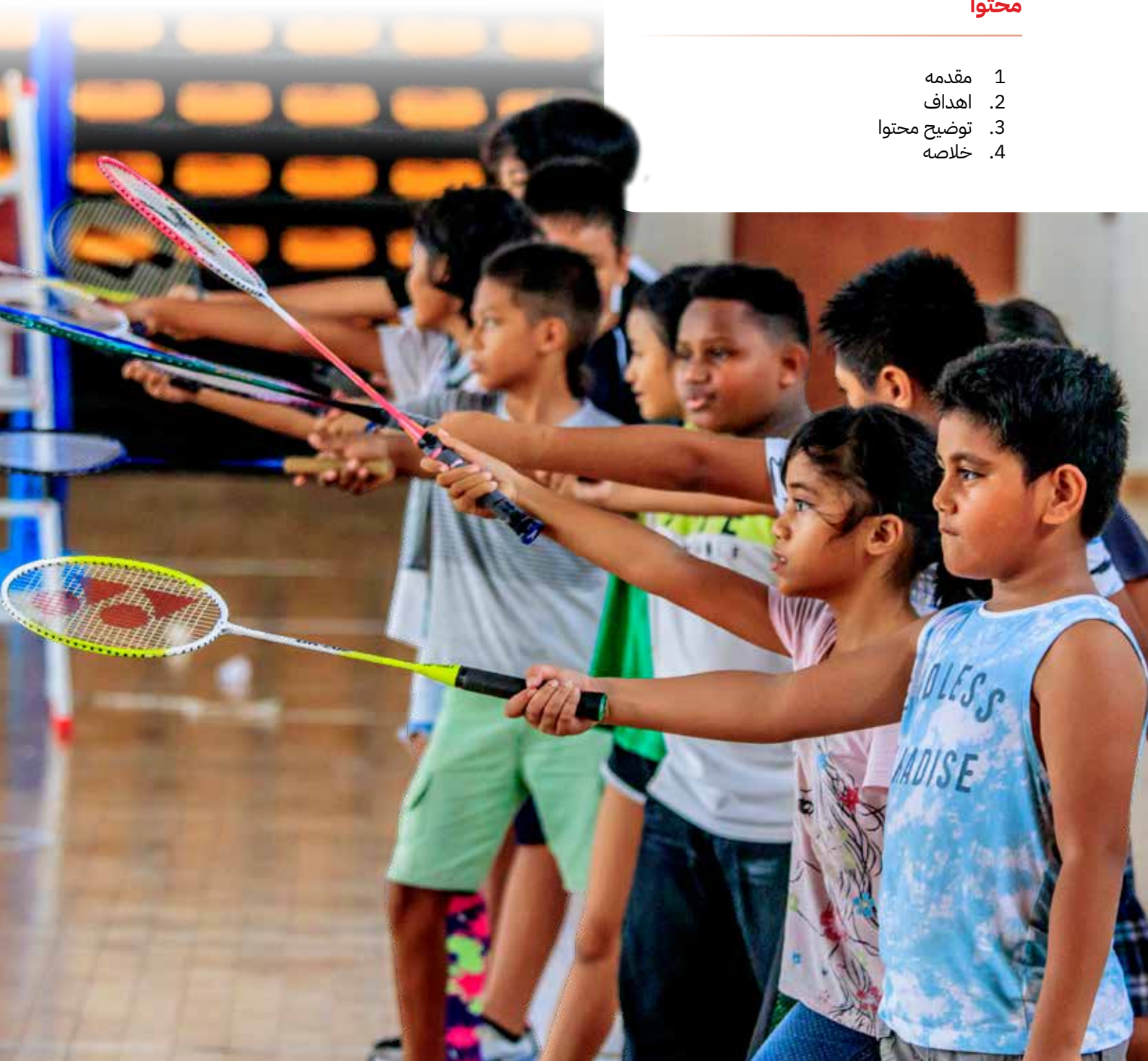
لازم به یادآوری است که میتوان تمرینات ویژه ای برای بهبود/پیشرفت در بازیکنان انتخاب کرد. که این تمرینات میتوانند توسط بازیکنان به تنهایی و بدون نیاز به تجهیزات ویژه انجام شوند.

این تمرینات میتوانند به صورت تنهایی هم تمرین شوند، به ویژه برای بازیکنانی که عاقلند به تمرین و پیشرفت مهارت های خود در سطح بالاتری هستند.

بخش 5

10 درس پایه**ضربه و حرکت - گریپ گیری و معرفی
ضربات در محوطه تور****محتوا**

1. مقدمه
2. اهداف
3. توضیح محتوا
4. خلاصه



تمرکز بخش 5

بخشهای 5، 6، 7 و 8 اطاعات و زمینه را برای شما جهت آموزش دادن محتوای اصلی بدمینتون با شیوه برنامه شاتل تایم فراهم می کند.

22 برنامه آموزشی در 4 بخش جداگانه قابل دانلود میباشد که مطابق با بخش 8 های 5، 6، 7 و هستند. زمانیکه این بخشها را در «راهنمای مربی» میخوانید باید به برنامه های آموزشی مراجعه کنید.

- بخش 5: **10 درس سطح پایه** (10 برنامه آموزشی: شماره های 1 تا 10)

- بخش 6: **حرکت دست و پرتاب توپ** (2 برنامه آموزشی: شماره های 11 و 12)

- بخش 7: **پرتاب و ضربه زدن** (6 برنامه آموزشی: شماره های 13 تا 18)

- بخش 8: **آموزش بردن بازی** (4 برنامه آموزشی: شماره های 19 تا 22)

محتوای **10 درس پایه** که در بخش 5 شرح داده می شود نقطه شروع اصلی برای مربیان و بازیکنان مبتدی در بدمینتون است.

10 درس پایه:

- مهارتهای پایه ای بدمینتون را پوشش می دهند.
- به مبتدیان با هر توانایی (و ناتوانی) این امکان را میدهد که تجربه اولیه مثبتی از بدمینتون داشته باشند.

یادگیریهای حاصل از بخش 5

در پایان این بخش شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- دو روش برای گریپ گیری - گریپ بکهند و گریپ V شکل؛
- حرکت صحیح پا در جلوی زمین و حالت هایی که از این حرکت در بدمینتون استفاده میشود؛
- ضربات در محوطه جلوی زمین عبارتند از:
 - « ضربه نت بکهند
 - « ضربه نت فورهند
 - « ضربه آندرهند بکهند
 - « ضربه آندرهند فورهند
- سرویس زدن - سرویس بکهند و سرویس بلند فورهند

1. مقدمه

این بخش به 10 درس تقسیم می شود. هر درس شامل یک **موضوع تکنیکی** و یک موضوع مربوط به رشد و بهبود فیزیکی است. این دو مورد (تکنیکی و فیزیکی) به طور موازی ارتقاء داده می شوند.

در بدمینتون، آموزش موقعیتهای و وضعیت های مختلف نسبت به تکنیک هاییکه باید آموزش داده شوند اهمیت بیشتری دارند. بازیکنان باید بدانند که در هر وضعیتی از چه تکنیکی استفاده کنند.

در این درس ها محتوای تکنیکی، یک موضوع بسیار مهم برای تمرینات میباشد.

2. اهداف

هدف 10 درس پایه، آموزش حرکتهای پایه در بدمینتون است، در حالیکه بازیکنان را نیز با این ورزش آشنا می کند.

تمرکز 10 درس پایه بر موارد زیر است:

- **گریپ گیری** - تمرینات ساده برای یادگیری گریپهای پایه. این تمرینات توانایی ضربه زدن به توپ در ضربات آندرهند را به بازیکنان میدهد.
- **ضربه زدن** - بازیکنان تمرینات را با ضربات جلوی زمین شروع میکنند؛ زیرا تکنیکهای آندرهند برای یادگیری آسانتر هستند. اولین تکنیکها برای یادگیری، ضربات نت و حرکات پای مربوط به آن هستند.
- **سرویس زدن** - سرویسها و ضربات آندرهند جهت آماده کردن بازیکنان برای معرفی ضربات اورهد در پایان 10 درس پایه آموزش داده میشوند.
- **مهارت حرکت** - مهارتهای حرکتی در این بخش عبارتند از: (1) گامهای ریز آماده باش، (2) گامهای پا جای پا (پای بوکس) و (3) خیز بلند. این موارد، مهارتهای پایه ای موردنیاز برای یادگیری صحیح حرکات پا (فوت ورک) در بدمینتون هستند. برای استفاده کنندگان از ویلچر، مهارت های حرکتی عبارتند از: (1) هل دادن چرخ ها، (2) کشیدن چرخ ها، و (3) توقف.

3. توضیح محتوا

این بخش از «راهنمای مربی» روی 10 درس پایه تمرکز میکند. این به ارتقاء دانش مربی کمک می کند. مهم است که بدانیم برنامه های آموزشی در این بخش، همچنین شامل اطلاعاتی درباره محتوای برنامه هستند.

محتوای تکنیکی این بخش از راهنمای مربی شامل موارد زیر است:

الف. گریپ بکهند، گریپ v شکل و تغییرگریپ

ب. گام برداشتن و استارت زدن

ج. معرفی ضربه زدن

د. ضربات جلوی زمین، ضربه نت (بکهند و فورهند)

ه. سرویس بکهند

و. ضربه آندره‌ند (بکهند و فوره‌ند)

ز. سرویس بلند فوره‌ند.

الف. گریپ بکهند، گریپ ۷ شکل و تغییرگریپ

دو نوع گریپ در این برنامه آموزش داده می شود، که عبارتند از:

1. گریپ بکهند

2. شکل ۷ گریپ

این دو نوع گریپ در زیر شرح داده می شوند.

1. گریپ بکهند

گریپ بکهند برای ضربات بکهند که در جلوی بدن زده میشوند، استفاده میشود. مثالها شامل ضربات نت، آندره‌ند، سرویسهای بکهند و بکهند درایو (وقتی در جلوی بدن زده می شود). انگشت شست روی پشت دسته راکت با یک فاصله اندک میان دست و دسته راکت قرار می گیرد.



منابع برای دروس - گریپ بکهند

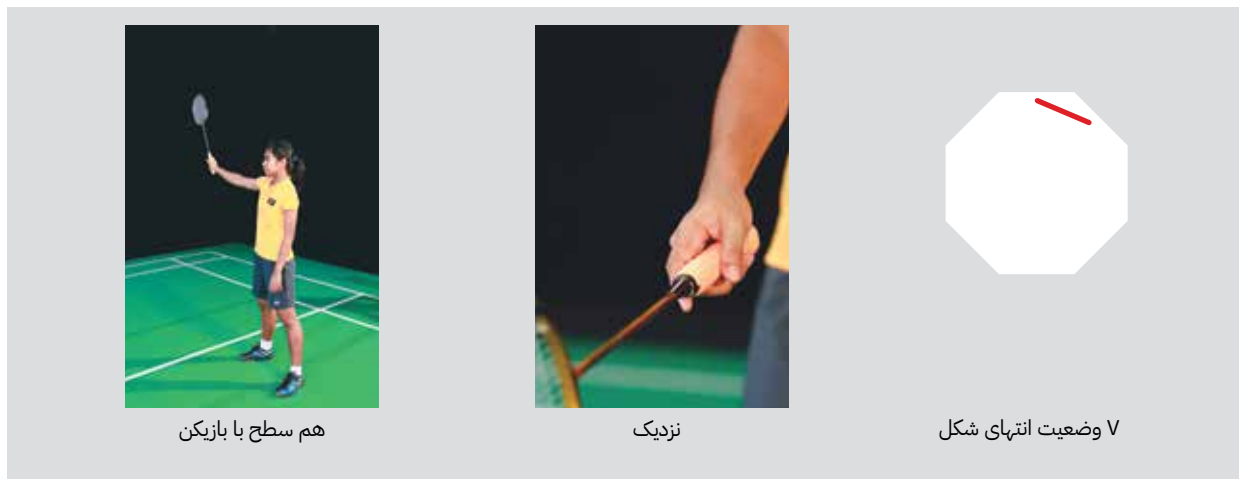
مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
گریپ بکهند	بادکنک را با گریپ بکهند بالا نگه دارید.	L1 V3	• برای این گریپ، انگشت شست در پشت (فت) راکت دسته راکت و موازی با میله (شبا یک فاصله اندک میان دست و دسته راکت قرار داده می شود). • عضلات انگشتان باید آزاد باشند. • پشت دست برجسته (محدب) میشود.

برای تمرینات بیشتر گریپ، شماره 2 - گریپ ۷ شکل را ببینید.

2. گریپ ۷ شکل و تمرینات بیشتر گریپ

گریپ ۷ شکل برای ضربه زدن به توپ در زمانیکه توپ در دو طرف بکهند و فورهند با بدن بازیکن هم سطح است، استفاده میشود.

انگشت شست و اولین انگشت دست یک شکل ۷ روی دسته راکت ایجاد می کنند. موقعیت قرارگیری شکل ۷ بسیار مهم است و در شکل های زیر نشان داده شده است. e.



منابع برای دروس - گریپ ها و تمرین گریپ

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
گریپ ۷ شکل فورهند	بادکنک را با گریپ ۷ شکل بالا نگه دارید.	L1 V4	- انگشت شست و اولین انگشت دست یک شکل ۷ روی دسته راکت ایجاد می کنند. کف دست منجر به حرکت می شود، انگشت ها به حالت پخش شده قرار می گیرند! - راکت را مطابق شکل بالا در دست بگیرید.
کنترل گریپها	تمرینات انگشت شست و گریپ ۷ در گروه های دونفره.	L1 V5	- دو نوع گریپ را به تنهایی تمرین کنید. - آرنج در جلو بدن. - حرکت دست به سوی توپ.
حرکت دست به سمت توپ	تمرینات انگشت شست و گریپ ۷ در گروه های دونفره.	L2 V4	- آرنج در جلو بدن. - حرکت دست به سوی توپ.
تغییر گریپ از انگشت شست به گریپ ۷	تغییر گریپ بدون توپ و سپس با توپ - بازی هدف گذاری شده.	L2 V3 V4 V5	- تغییر بین گریپ ۷ و انگشت شست به حالت ریلکس اما با انگشتان فعال. - ریلکس کردن انگشتان به منظور تغییر دادن گریپ بدون چرخش دست.

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
وضعیت بدن در خلال تمرینات	در خلال همه تمرینات اهمیت دارد.		ضربات با فاصله از بدن زده می شوند.
حرکت و ضربات زیر دست	تغییر گریپ با توپ.	L2 V3 	- حرکت رو به عقب: راکت را ریلکس بگیرید و دست را از زیر کمر به عقب بکشید، در حالیکه آرنج کمی خم می شود. - حرکت رو به جلو: دست را با شتاب به سمت توپ حرکت دهید (به صورت کشیده)، در هنگام ضربه زدن قدرت را از طریق انگشتان به توپ انتقال دهید. - ضربه ادامه: : بعد از ضربه راکت را کنترل کنید.
حرکت پا جای پا (پای بوکس) (تکنیک پایه ای بدمینتون)	تعقیب به صورت تقلیدی.	L2 V1 	- یکی از پاها پای دیگر را تعقیب میکند اما به آن نمی رسد. - با خم کردن زانو ها (مرکز ثقل پایین).
تمرین حرکت پا جای پا و ضربه زدن	تمرینات توپ اندازی تعقیب و ضربه 1+2 و انتخاب ها	L5 V3  V4  V5 	- تمرینات توپ اندازی فرصتی برای کسب تجربه در حرکت کردن و ضربه زدن کنترل شده را فراهم می کند. - این تمرین به بهبود اجرای صحیح تکنیک کمک می کند.

ب. معرفی گام برداشتن (گام برداشتن) و استارت زدن

تکنیک	زمان و مکان استفاده از تکنیک گام برداشتن			توضیح
- پای موافق به سمت توپ است. - مراقب باشید که اولین تماس پا روی زمین پاشنه پا باشد. - زانو و پای موافق در یک جهت یکسان برای حمایت از زانو و مچ پا میباشد. - انتقال وزن از پاشنه پا روی انگشتان صورت میگیرد. (به پایداری و تعادل کمک میکند). - چرخش پا به سمت بیرون برای کمک به تعادل و افزایش دامنه حرکت. - اندکی خم شدن زانو برای کاهش فشار روی مفصل زانو. - استفاده از دست مخالف برای کمک به حفظ تعادل.	 در محوطه جلوی زمین برای ضربات نت و آندرهنگ.	 در وسط زمین وقتی که توپ در اطراف بدن است.	 در عقب زمین وقتی که توپ پشت بازیکن است.	تکنیک گام برداشتن - این تکنیک شبیه به یک قدم بلند است. تصاویر نشان می دهد که این تکنیک چه زمانی و در کجای زمین استفاده می شود. - بیشتر مواقع این تکنیک با پای موافق انجام میشود، هر چند در بعضی موارد با پای مخالف هم مورد نیاز است.

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع برای درس - گام برداشتن

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
تکنیک گام برداشتن (Lunge)	انجام حرکت.	L3 V3  V4 	- ابتدا تکنیک را بدون توپ انجام دهید. - تأکید روی باز شدن بدن برای پوشش راحتتر زمین داشته باشید. - از پیچ خوردن پا پیشگیری کنید.
تعادل و موقعیت بدن در محوطه جلوی زمین	انجام حرکت.	L3 V3 	- بدن به صورت کشیده با دست موافق در یک راستا قرار می گیرد. - به موقعیت و پایداری بدن توجه داشته باشید.

معرفی ضربه زدن

مرحله 1. پرورش مهارتهای ضربه زدن

ضربه زدن با یک راکت نیازمند آن است که بازیکن خود را با شرایطی تطبیق بدهد که توپ پرتاب شده به قسمت توری راکت که با دست کمی فاصله دارد، برخورد کند.

به همین دلیل تمرینات باید به بازیکن کمک کند تا به این سطح برسد (از گرفتن و پرتاب کردن تا ضربه زدن به توپ با استفاده از راکت).



مرحله 2. ضربه زدن با دست

ضربه زدن با دست، حرکت توسعه یافته پرتاب و گرفتن توپ است. این مهارت نیازمند آن است که شما پرواز هدف را به دقت نگاه کنید و وضعیت بدنتان را تنظیم کنید به نحوی که دست بتواند با موفقیت به هدف ضربه بزند.

	به تنهایی و با استفاده از کف دست، به یک توپ نرم یا بادکنک در هوا ضربه بزنید. با یک دست، سپس دست دیگر ضربه بزنید و سپس ضربه زدن متناوب آنها را امتحان کنید. نگهداشتن هدف در هوا در حین انجام تمرینات - برای مثال: نشستن روی زمین و بلند شدن را امتحان کنید.
	به تنهایی و با استفاده از پشت دست به یک توپ نرم یا بادکنک در هوا ضربه بزنید. با یک دست، سپس دست دیگر ضربه بزنید و سپس ضربه زدن متناوب آنها را امتحان کنید. نگهداشتن هدف در هوا در حین انجام تمرینات - برای مثال: نشستن روی زمین و بلند شدن را امتحان کنید.
	به تنهایی، توپ نرم یا بادکنک را با استفاده از کف دست و یا پشت هر دو دست در هوا نگه دارید. سعی کنید حرکات را به طور متوالی انجام دهید.
	به یک توپ نرم یا بادکنک به سمت بالا ضربه بزنید، قبل از فرود توپ دست دیگر را چرخانده (به نحوی که بتوانید کف دستتان را ببینید) و برای ضربه بعدی آماده شوید. سپس به توپ ضربه بزنید. سعی کنید ضربه را با دست ادامه دهید به نحوی که بازیکن بتواند پشت دست خود را ببیند. این نخستین آمادگی برای تکنیک ضربه ی بالای سر است.
	با استفاده از یک بادکنک یا توپ نرم با همبازی خود با استفاده از کف و پشت دست به صورت رفتو برگشت به هم ضربه بزنید. این حرکت می تواند در حالت نشسته یا ایستاده انجام شود.

مرحله 3. ضربه زدن با گریپ گیری از وسط آن

ضربه زدن با گریپ گیری از وسط آن برای بازیکنان راحتتر است، زیرا هدفی که بازیکنان به آن ضربه میزنند، هنوز به طور نسبی به آنها نزدیک است.

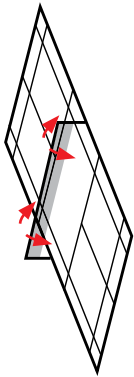
		
بادکنک، توپ نرم یا توپ را با ضربه زدن متوالی و استفاده از چرخش ساعد در هوا نگهدارید.	راکت را از انتهای دسته آن نگه دارید به صورتیکه پشت دست رو به بالا باشد.	
		
راکت را از انتهای دسته آن به طوریکه انگشت اول شما در زیر صفحه راکت قرار بگیرد نگه دارید. بادکنک، توپ نرم یا توپ را با ضربه زدن متوالی و استفاده از چرخش ساعد در هوا نگهدارید.		
		
با استفاده از چرخش ساعد دست به توپ ضربه بزنید (بازیکن می تواند پشت دست خود را ببیند).	صفحه راکت را با استفاده از چرخش ساعد در پشت سر بگیرید.	راکت را از انتهای دسته آن به طوریکه انگشت اول شما در زیر صفحه راکت قرار بگیرد نگه دارید. توپ را به وسیله زه راکت لمس کنید.

مرحله 4. انتقال

به تدریج فاصله دست را از صفحه راکت برای گرفتن آن افزایش دهید، در حالیکه بادکنک را در هوا نگه داشته اید. سپس همین روش را برای پیشرفت در کنترل توپ انجام دهید.

د. ضربات جلوی زمین، ضربه نت (بکهند و فورهند)

1. ضربه نت بکهند

توپ کجا می رود	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	چرا آن را استفاده می کنیم	چگونگی ضربه
برای آوردن حریف به جلو و ایجاد فرصت در پشت زمین. سعی کنید به حریف فشار بیاورید تا توپ را برای شما بلند کند و این موجب ایجاد یک فرصت حمله برای شما می شود.	وقتی که ما در جلو زمین هستیم و توپ به پایین تر از سطح تور در حال کاهش ارتفاع است (منطقه دفاع).		آمادگی - گرفتن V شکل راکت - راکت را در جلو و دور از بدن نگهدارید  حرکت رو به عقب - گریپ بکهند به صورت ریلکس و راحت. - رسیدن به توپ به صورت ریلکس و ملایم. - چرخش دست. - قرار دادن راکت در برابر توپ.  حرکت رو به جلو - از نیرو و انرژی بدن استفاده کنید. - به توپ به سمت جلو ضربه بزنید.  ضربه ادامه - راکت را به صورت آماده برای پیش بینضربه بعدی حریف بالا بیاورید. 

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

2. ضربه نت فورهند

توپ کجا می رود	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	چرا آن را استفاده می کنیم
برای آوردن حریف به جلو و ایجاد فرصت در پشت زمین. سعی کنید به حریف فشار بیاورید تا توپ را برای شما بلند کند و این موجب ایجاد یک فرصت حمله برای شما می شود.	وقتی که ما در جلو زمین هستیم و توپ به پایین تر از سطح تور در حال کاهش ارتفاع است (منطقه دفاع)	ضربات نت از جلوی زمین به جلوی زمین (در طرف دیگر تور) و تا حد امکان نزدیک به تور از بالای آن رد می شوند.
ادامه ضربه	حرکت رو به جلو	حرکت رو به عقب
• راکت را به صورت آماده برای پیش بیفی ضربه بعدی حریف بالا بیاورید.	• از نیرو و انرژی بدن استفاده کنید. • به توپ به سمت جلو ضربه بزنید.	• رسیدن به توپ به صورت ریلکس. • چرخش دست. • قرار دادن راکت در برابر توپ.
آمادگی		

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع دروس - ضربه نت فورهند و بکهند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
ضربات نت بکهند و فورهند	ضربات نت. تمرینات پیشرونده.	L3 V4  V5 	• آمادگی : راکت را در جلو و خارج (دور) از بدن قرار دهید (با دست کشیده). • حرکت رو به عقب : خیلی کم با گریپ گیری به صورت ریلکس و مایم. • حرکت رو به جلو : یک ضربه مایم به توپ با گریپ ریلکس و کنترل خوب انگشتان. • ادامه ضربه : تا حد ممکن کم باشد. با بکهند شروع کنید، سپس فورهند و سپس به صورت تناوبی. ابتدا بدون حرکت پا و سپس با پریدن تمرین کنید.
ضربات نت متعدد	تمرینات پیشرونده.	L3 V5 	• برای تغییر گریپ انگشت ها را به حالت ریلکس درآورید، بدون چرخش دست این کار را انجام دهید.
ضربات نت در هنگام حرکت (شروع، گام، حرکت پا)	ضربه نت و شروع.	L3 V3  V4  V5 	• در خال حرکت به سمت توپ، سرعت دست را کنترل کنید. • از حرکت گام ساده به حرکت گام بلند و حرکت کامل پا به صورت مرحله ای پیشروی کنید.
بازیهای سرگرمی / تفریحی برای ضربات نت	بازیهای تفریحی برای ضربات نت.	L6 V2  V3  V4 	• جنبه های ایمنی بازی ها را بخوانید.

هه. سرویس بکهند

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
برای محدود کردن فرصت های حمله ای حریف. برای ایجاد فرصت های حمله برای خودتان.	در بازی های دو نفره و انفرادی مردان برای شروع مسابقه از وضعیت های دفاع و خنثی استفاده می شود.	به پیروی از قوانین بازی، توپ باید از ناحیه سرویس به صورت مورب به ناحیه سرویس دیگر برود. سرویس کوتاه بکهند با فاصله ای کم از بالای تور عبور کرده و در جلوی ناحیه سرویس طرف مقابل فرود می آیند.
چگونگی ضربه		
		
ادامه ضربه • راکت را برای "حالت آماده" بالا بیاورید.	حرکت رو به جلو • به توپ ضربه وارد کنید. • توپ را از دست خود رها کنید.	حرکت رو به عقب • راکت را به مقدار کمی به سمت عقب بکشید. • صفحه راکت را به آرامی باز کنید (رو به توپ قرار دهید).
آمادگی • طرز ایستادن می تواند تغییر کند. اما حالت معمول با قرار دادن پای موافق نزدیک به نقطه T شکل میگیرد. • از گریپ بکهند استفاده کنید. • راکت را در جلو و خارج (دور) از بدن قرار دهید. • توپ را روی راکت قرار دهید.		

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع دروس - سرویس بکهند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
سرویس بکهند	تکرار گریپ بکهند راکت و سپس یادگیری سرویس بکهند.	L7 V3  V4 	• نشان دادن و توصیف تکنیک مورد نیاز. • توصیه: از دست خود ضربه بزنید. • برای راهنمایی ها و قوانین مربوط به سایر انواع سرویس (توسط بازیکنان با قطع دست یا روی ویلچر)، لطفاً مراجعه کنید به: • راهنمای فراگیری شاتل تایم برای معلمان» • قوانین بدمینتون (موجود در صفحه اساسنامه وب سایت BWF).

برای نمونه‌هایی از سرویس با ویلچر، نگاه کنید به: <https://youtu.be/FKd7iQAczRA>
(آموزش مری سطح 1، بخش 13، ویدئو 3)

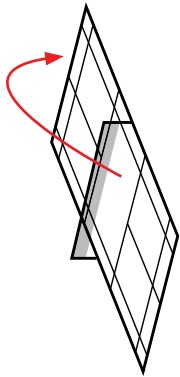


9. ضربه آندره‌ند (بک‌هند و فوره‌ند)
1. آندره‌ند بک‌هند

چرا آن را استفاده می‌کنیم	چه زمانی آن را استفاده می‌کنیم	توپ کجا می‌رود
هدف آندره‌ند های حمله ای قرار دادن توپ در پشت حریفان است. آندره‌ندهای دفاعی، حریفان را به سمت عقب می‌رانند و به شما اجازه می‌دهد که موقعیت و تعادل خود را بازیابید.	زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ مقدار کمی پایین تر از سطح تور قرار گرفته است شما موقعیت زدن ضربه آندره‌ند حمله ای را دارید. زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ خیلی پایین تر از سطح تور قرار گرفته است شما مجبور به زدن ضربه آندره‌ند دفاعی می‌باشید.	ضربه آندره‌ند از جلوی زمین به عقب زمین حریف زده میشود. آندره‌ند های حمله ای در ارتفاع کم به سرعت از بالای راکت حریف عبور میکند. آندره‌ندهای دفاعی دارای ارتفاع بیشتری هستند.
ادامه ضربه	حرکت رو به جلو	چگونگی ضربه
نیروی ایجاد شده توسط راکت موجب چرخش دست به سمت بیرون می‌شود.	ضربه زدن به توپ.	   
آمادگی	حرکت رو به عقب	
- گرفتن V شکل راکت - راکت را در جلو و دور از بدن نگهدارید	- راکت را توسط گریپ بک‌هند، با حالت ریلکس بگیرید. - حرکت ریلکس به سمت توپ. - چرخش دست به سمت بیرون.	

می‌توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

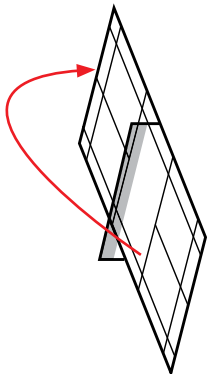
2. آندره‌ند فورهند

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
آندره‌ندهای دفاعی، حریفان را به سمت عقب می راند و به شما اجازه می دهد که موقعیت و تعادل خود را بازیابید. هدف آندره‌ند های حمله ای قرار دادن توپ در پشت حریفان است.	زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ مقدار کمی پایین تر از سطح تور قرار گرفته است شما موقعیت زدن ضربه آندره‌ند حمله ای را دارید. زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ خیلی پایین تر از سطح تور قرار گرفته است شما مجبور به زدن ضربه آندره‌ند دفاعی میباشید.	ضربه آندره‌ند از جلوی زمین به عقب زمین حریف زده می شود. آندره‌ند های دفاعی دارای ارتفاع بیشتری هستند. آندره‌ند های حمله ای در ارتفاع کم به سرعت از بالای راکت حریف عبور میکنند.
		
چگونگی ضربه	آمادگی	حرکت رو به عقب
		
ضربه ادامه نیروی ایجاد شده توسط راکت موجب چرخش دست به سمت داخل می شود.	حرکت رو به جلو - حرکت مچ دست به جلو. - ضربه زدن به توپ.	حرکت رو به عقب - حرکت ریلکس به سمت توپ. - چرخش دست به سمت بیرون. - خم کردن مچ دست به عقب.

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع دروس - آندره‌های بکهند و فوره‌ند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
آندره‌ند بکهند	تمرینات پیشرونده.	L8 V3  V4 	آمادگی : راکت را در جلو و خارج (دور) از بدن قرار دهید، صفحه راکت از دست بالاتر قرار گیرد. حرکت رو به عقب : خم شدن سریع و کوتاه آرنج و چرخش ساعد دست. حرکت رو به جلو : فشار انگشت شست به دسته راکت، ضربه زدن به توپ با حرکت سریع راکت، حرکت دست به سمت بیرون و صاف کردن آرنج. ادامه ضربه : برگرداندن مجدد راکت به جلو ی بدن. هدف: انجام ضربه آندره‌ند با حرکاتی مشابه به ضربه نت.
آندره‌ند فوره‌ند بازی ها	تمرینات پیشرونده.	L9 V3  V4 	آمادگی : راکت را در جلو و خارج (دور) از بدن قرار دهید، صفحه راکت از دست بالاتر قرار گیرد، ساعد و مچ دست به عقب کشیده می شود. حرکت رو به عقب : خم شدن مچ دست به عقب و حرکت رو به عقب دست. حرکت رو به جلو : حرکت دست به سمت داخل و راست کردن مچ، ضربه زدن به توپ با حرکت سریع راکت. ادامه ضربه : برگرداندن مجدد راکت به جلو بدن. هدف: انجام ضربه آندره‌ند با حرکاتی مشابه به ضربه نت.
بازی ها	آندره‌ند بکهند و فوره‌ند.	L10 V3  V4 	

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
به عنوان یک تغییر تاکتیکی (ایجاد کردن چالشی متفاوت نسبت به سرویس کوتاه). وادر کردن بازیکن به نگاه کردن به سمت بالا و در نتیجه محدودیت دید و آگاهی نسبت به موقعیت بازیکن زننده ی سرویس.	سرویس بلند فورهند در بازی انفرادی استفاده میشود (برای شروع مسابقه از ناحیه خنثی/ دفاعی). سرویس بلند فورهند بیشتر در بازی انفرادی زنان و گاهی انفرادی مردان استفاده میشوند.	به پیروی از قوانین بازی، توپ باید از ناحیه سرویس به صورت مورب به ناحیه سرویس دیگر برود. سرویس های بلند به انتهای ناحیه سرویس حریف می روند و به صورت عمودی فرود می آیند. سرویس های بلند همچنین میتوانند در مرکز انتهای زمین فرود آیند به طوریکه محدودیت در زاویه ضربات حریف به وجود آورد.
		
		
ضربه ادامه نیروی ایجاد شده، راکت را به سمت بالا هدایت میکند.	حرکت رو به جلو - ادامه دادن به انتقال وزن روی پای جلو. - حرکت راکت به سمت جلو. - شتاب و سرعت دادن به صفحه راکت به وسیله به داخل برگرداندن دست و صاف کردن مچ دست. - به شدت به زیر توپ ضربه زدن در جلو و به یک طرف بدن.	حرکت رو به عقب - شروع انتقال وزن به جلو. - رها کردن توپ در جلوی بدن. - حرکت راکت به سمت پایین. - خم کردن مچ دست و چرخش ساعد.
آمادگی - به صورت یک طرفه در محوطه سرویس بایستید. - گریپ V شکل راکت. - راکت و توپ در موقعیت مرتفع. - وزن روی پای عقب.		

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید

4. خلاصه

شروع بازی در جلوی زمین موجب بهبود و پیشرفت بازیکنان می شود و همه شاگردان تجربه موفق خواهد داشت. در آموزش ضربه زدن، ما حرکات را در 4 زیر شاخه تقسیم می کنیم:

- آمادگی.
- حرکت رو به عقب.
- حرکت رو به جلو.
- ضربه ادامه.

تقسیم بندی به 4 بخش جداگانه در جمع آوری بازخوردها و اصلاح بازیکنان به ما کمک می کند. تکنیکهای آموزش (تدریس) به ترتیب با استفاده از:

- نشان دادن-تقلید کردن;
- تصاویر;
- آزمون و خطا با بازخورد;
- حرکات بدون توپ و زنجیره ای.

ترتیب پیشرفت در ده درس اول به صورت زیر است:

- نحوه گریپ گیری و تغییر آن.
- گام برداشتن و استارت زدن.
- ضربات جلوی تور.

سپس با موارد زیر دنبال می شود:

- سرویس بکهند.
- آندرهند فورهند و بکهند.
- سرویس بلند فورهند.

بخش 6 حرکت دست و پرتاب توپ بازی وسط زمین

محتوا

1. مقدمه
2. اهداف
3. توضیح محتوا
4. خلاصه



تمرکز بخش 6

بخش 8 های 5، 6، 7، و 8 زمینه و اطلاعاتی را برای شما جهت تدریس محتوای اصلی بدمینتون در برنامه شاتل تایم فراهم می کند. 22 برنامه آموزشی در 4 بخش جداگانه در ارتباط با بخشهای 5، 6، 7 و 8 قابل دانلود است. وقتی که این برنامه ها را در راهنمای مربی مطالعه می کنید به برنامه های آموزشی مراجعه کنید.

- بخش 5: **10 درس سطح پایه** (10 برنامه آموزشی: شماره های 1 تا 10)
- بخش 6: **حرکت دست و پرتاب توپ** (2 برنامه آموزشی: شماره های 11 و 12)
- بخش 7: **پرتاب و ضربه زدن** (6 برنامه آموزشی: شماره های 13 و 18)
- بخش 8: **آموزش بردن بازی** (4 برنامه آموزشی: شماره های 19 و 22)

بخش 6 روی تمرین در وسط زمین، تمرکز می کند. تمرینات حرکت دست و پرتاب کردن توپ برای بازیکنان طوری طراحی شده است که آن ها را برای ضربات بالای سر (اورهد) آماده می کند.

سرعت سرویس و رالی در این تمرینات افزایش می یابد و مربیان نقش مهمی در کنترل کردن آن دارند به طوری که سرعت بازی متناسب با سطح مهارت بازیکنان است.

یادگیری حاصل از بخش 6

در پایان این برنامه شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- حالت آماده باش;
- اهمیت سرعت راکت، قابلیت پرتاب و توانایی ادامه بازی (رالی);
- درایو بکهند - و جاتیکه در بدمینتون استفاده می شود;
- درایو فورهند - و جاتیکه در بدمینتون استفاده می شود.

1. مقدمه

مواردی که به وسیله بخش 2 پوشش داده می شوند «حرکت دست و پرتاب» بر روی ضربات وسط زمین و آماده سازی مبتدیان برای ضربه های بالای سر (اورهد) تمرکز می کند.

بخش	محتوای تکنیکی
حرکت دست و پرتاب	تمرینات وسط زمین برای آماده سازی مبتدیان جهت «ضربه های بالای سر (اورهد) ضربات بالا» طراحی می شوند. این تکنیکها عبارتند از: • درایو بکهند • درایو فورهند • دفاع بکهند

نکات یادگیری برای تمرینات بسیار مهم هستند.

به طور رایج، مبتدیان با تکنیکهای عقب زمین شروع به یادگیری بدمینتون می کنند که اغلب منجر به عدم پیشرفت و یادگیری تکنیکهای غلط می شود.

در این برنامه مبتدیان ابتدا تکنیکهای پایه را در جلوی زمین یاد میگیرند که موجب ایجاد اعتماد به نفس در آن ها میشود. در مرحله بعدی تکنیک های وسط زمین و عقب زمین به آنها معرفی شود.

دانش آموزان دارای ناتوانی ذهنی ممکن است کمی بیشتر طول بکشد تا این مهارت های پیچیده تر را بیاموزند. به یاد داشته باشید که از تجهیزات تطبیقی استفاده کنید تا علاقه آنها را حفظ کنید و به آنها اجازه موفقیت بدهید.

2. اهداف

تمرین وسط زمین

در پایان 10 درس پایه بازیکنان باید قادر به انجام موارد زیر باشند:

- انجام ضربات جلوی زمین همراه با اعتماد به نفس;
- انجام ضربات جلوی تور به صورت رفت و برگشت (رالی);
- ضربه از جلوی زمین به عقب زمین حریف.

اهداف دو درس در منطقه وسط زمین (11 و 12) عبارتند از:

- افزایش سرعت سرویس و رالی (رالیها);
- آماده کردن بازیکنان برای ضربات بالای سر.

وقتی که بازیکنان از منطقه جلوی زمین به منطقه وسط زمین حرکت می کنند، زمان بیشتری برای تمرکز روی توپ خواهند داشت. به همین دلیل است که ما اکنون قادر به افزایش سرعت سرویس و رالی از طریق افزایش سرعت حرکت راکت هستیم.

در این بخش از برنامه ما بر اهمیت موارد زیر تأکید می کنیم:

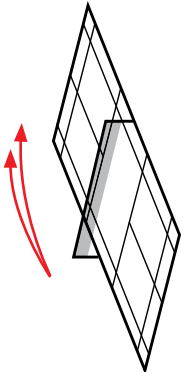
- آمادگی برای همه ضربات;
 - و بعد از هر ضربه بازیابی موقعیت مناسب جهت آمادگی برای ضربه های بعدی.
- در صورت افزایش سرعت بازی یادگیری این امر ساده تر خواهد بود به همین دلیل باعث ایجاد انگیزه در بازیکنان میشود.

3. توضیح محتوا

منابع برای دروس - حرکت دست و پرتاب کردن

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
حالت آماده باش	توضیح دادن، نشان دادن و تقویت کردن در همه تمرینات.	L11 V3  V4 	• خم شدن به جلو با اندکی خم شدن زانو، پاشنه کمی از زمین بلند شود راکت در جلو بدن باشد و صفحه راکت بالاتر از دست باشد. • برای بازیکنان ویلچر: دست روی چرخ، آرنج خم شده، آماده هل دادن یا کشیدن صندلی یا برداشتن راکت برای ضربه زدن.
حرکت سریع راکت	تمرینات پرتابی برای سرعت راکت.	L11 V3  V4  L12 V3  V4 	• نگهداشتن راکت در جلوی بدن، شروع با گرفتن مایم راکت، سپس گرفتن محکم راکت برای تولید نیرو، حرکات کوچک راکت، با دامنه حرکت دست کوتاه برای ضربات.

1. درایو بکهند

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
درایوهای بکهند می توانند برای موارد زیر استفاده شوند: • محدود کردن فرصت های حریف برای حمله. • ایجاد یک فرصت حمله برای بازیکن به وسیله ضربه زدن به سوی فضای باز در زمین مقابل یا به سوی بدن حریف.	درایوهای بکهند در حالت های خنثی وقتی که توپ نه ارتفاع کافی برای حمله دارد، نه به اندازه کافی پایین است که برای دفاع رو به بالا مناسب باشد، استفاده می شوند. همچنین درایوهای بکهند زمانیکه توپ در محوطه بکهند شما و یا جلوی بدن قرار دارد استفاده می شوند.	 درایوهای بکهند ضربه های مسطح و تیزی هستند که از وسط زمین به وسط زمین یا پشت زمین حریفان زده می شوند.
ادامه ضربه	حرکت رو به جلو	حرکت رو به عقب
ادامه ضربه • حداقل ممکن در ادامه حرکت راکت. • چرخش به سمت تور، با راکت در وضعیت آماده باش.	 حرکت رو به جلو • حرکت رو به جلو و چرخش ساعد. • باز کردن آرنج برای ضربه زدن به توپ در جلو یا کنار بدن. • ضربه زدن سریع به توپ، فرود آمدن پا پایمخالف همزمان یا بعد از زدن ضربه.	 حرکت رو به عقب • گریپ بکهند راکت، بالا آوردن و چرخش آرنج دست (ایجاد یک زاویه میان دست و راکت) حرکت به سمت توپ با پای مخالف.
ادامه ضربه	حرکت رو به جلو	آمادگی
ادامه ضربه • حداقل ممکن در ادامه حرکت راکت. • چرخش به سمت تور، با راکت در وضعیت آماده باش.	 حرکت رو به جلو • حرکت رو به جلو و چرخش ساعد. • باز کردن آرنج برای ضربه زدن به توپ در جلو یا کنار بدن. • ضربه زدن سریع به توپ، فرود آمدن پا پایمخالف همزمان یا بعد از زدن ضربه.	 آمادگی • ایستاده روبروی تور با راکت آماده

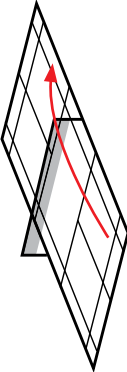
می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع برای دروس - درایو بکهند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
درایو بکهند	تمرینات توپ اندازی برای افزایش سرعت راکت و بازی درایو.	L11 V3  V4 	تقویت « حالت آماده باش » و بازیابی.



2. درایو فورهند

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
درایوهای فورهند می توانند برای موارد زیر استفاده شوند: • محدود کردن فرصت های حریف برای حمله. • ایجاد یک فرصت حمله برای بازیکن به وسیله ضربه زدن به سوی فضای باز در زمین مقابل یا به سوی بدن حریف.	درایوهای بکهند در حالتی خنثی وقتی که درایوهای فورهند در حالتی خنثی وقتی که توپ نه ارتفاع کافی برای حمله دارد، نه به اندازه کافی پایین است که برای دفاع رو به بالا مناسب باشد، استفاده می شوند. همچنین درایوهای بکهند زمانیکه توپ در محوطه بکهند شما و یا جلوی بدن قرار دارد استفاده می شوند.	درایوهای فورهند ضربه های مسطح و تیزی هستند که از وسط زمین به وسط زمین یا پشت زمین حریفان زده می شوند. 
ادامه ضربه	حرکت رو به جلو	حرکت رو به عقب
 ادامه ضربه • حداقل ممکن در ادامه حرکت راکت. • چرخش به سمت تور، با راکت در وضعیت آماده باش.	 حرکت رو به جلو • راست کردن آرنج. • چرخش کل دست به داخل. • ضربه زدن در جلو بدن. • ضربه زدن سریع به توپ، فرود آمدن با پای موافق همزمان یا بعد از زدن ضربه.	 حرکت رو به عقب • گام برداشتن به سمت توپ • حالت ریلکس با خم کردن اندک آرنج • حرکت و چرخش ساعد دست و ایجاد یک زاویه بین دست و راکت
چگونگی ضربه	 آمادگی • آماده سازی راکت. • شکل آگریپ.	

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع برای دروس - درایو فورهند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
درایو فورهند	تمرینات توپ اندازی برای افزایش سرعت راکت و بازی درایو.	L11 V3 	
پیشرفت در ضربات درایو	ضربات مسطح (درایو) تمرینات. مختلف برای پیشرفت در ضربات وسط زمین	L11 V4  L12 V3  V4 	بازیها بسیار پرانگیزه و سرگرم کننده هستند اما مربیان باید مراقب باشند که ضربات با تکنیک صحیح زده شوند.

4. خلاصه

در درسهای 11 و 12 سرعت و تنوع ضربات افزایش پیدا میکند این در حالی است که عناصر فیزیکی این درسهها، بازیکنان را برای ضربات بالای سر (اورهد) آماده می کند.

مهارت های به دست آمده عبارتند از:

- سرعت در حرکت راکت;
- توانایی رالی کردن (رفت و برگشت سریع توپ);
- حرکات پرتابی.



بخش 7

پرتاب و ضربه زدن بازی عقب زمین

محتوا

1. مقدمه
2. اهداف
3. توضیح محتوا
4. خاصه



تمرکز بخش 7

بخشهای 5، 6، 7 و 8 زمینه و اطلاعاتی را برای شما جهت تدریس محتوای اصلی بدمینتون در برنامه شاتل تایم فراهم می کند. 22 برنامه آموزشی در 4 بخش جداگانه در ارتباط با بخشهای 5، 6، 7 و 8 قابل دانلود است. وقتی که این برنامه ها را در راهنمای مربی مطالعه می کنید به برنامه های آموزشی مراجعه کنید.

- بخش 5: **10 درس سطح پایه** (10 برنامه آموزشی: شماره های 1 تا 10)
 - بخش 6: **حرکت دست و پرتاب توپ** (2 برنامه آموزشی: شماره های 11 و 12)
 - بخش 7: **پرتاب و ضربه زدن** (6 برنامه آموزشی: شماره های 13 و 18)
 - بخش 8: **آموزش بردن بازی** (4 برنامه آموزشی: شماره های 19 و 22)
- بخش 7** روی تمرین و ضربات عقب زمین، تمرکز می کند و بازیکنان تکنیک ضربات بالای سر (اور هد) را یاد میگیرند.

یادگیری حاصل بخش 7

در پایان این برنامه شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- مراحل ضربه (چرخه ضربه).
- تکنیک های ضربات عقب زمین که شامل موارد زیر است:
 - « تاس کلیر فورهند
 - « ضربه دراپ
 - « ضربه اسمش
 - « پرش قیچی

1. مقدمه

این بخش بر روی 2 درس تمرکز دارد که تکنیکهای ضربات وسط زمین را شامل میشود.

بخش	محتوای تکنیکی
پرتاب و ضربه زدن	تمرینات عقب زمین - تکنیکهای ضربه بالا سر را معرفی می کند و بهبود می بخشد. تکنیکهای معرفی شده عبارتند از: • تاس کلیر فورهند • دراپ • ضربه اسمش • پرش قیچی

نکات یادگیری برای تمرینات بسیار مهم هستند.

به طور رایج، مبتدیان با تکنیکهای عقب زمین شروع به یادگیری بدمینتون می کنند که اغلب منجر به عدم پیشرفت و یادگیری تکنیکهای غلط می شود.

با توجه به این که قبلاً روی تکنیکهای پایه جلوی زمین تمرکز شده و بازیکنان با انجام ضربات در میانه زمین به اعتماد به نفس دست پیدا کرده اند، شرایط و آمادگی یادگیری ضربات عقب زمین را دارند.

2. اهداف

در شش درس ضربات عقب زمین، بازیکنان با تکنیک های ضربات بالای سر آشنا میشوند. ضربات اصلی در انتهای زمین عبارتند از: **تاس، دراپ و اسمش**.

این ضربات به صورت موازی با تکنیکهای جابجایی در زمین و به ویژه پرش همراه با **پرش قیچی** معرفی و آموزش داده میشوند.

برای کاربران ویلچر، تکنیک های حرکتی به معنای هل دادن و کشیدن است. برخی از افراد مبتلا به اختلالات اندام تحتانی ممکن است برای پوشاندن زمین از مراحل تعقیب و گریز بیشتری نسبت به دویدن استفاده کنند.

بسیاری از جنبه های آموخته شده در مورد مناطق جلو زمین و وسط زمین، اکنون در مورد عقب زمین هم صحیح هستند.

این تجربه، همراه با کسب اعتماد به نفس در درسهای قبلی، اکنون به بازیکنان کمک می کند تا تکنیکهای جدید را سریعتر از درسهای اولیه یاد بگیرند.

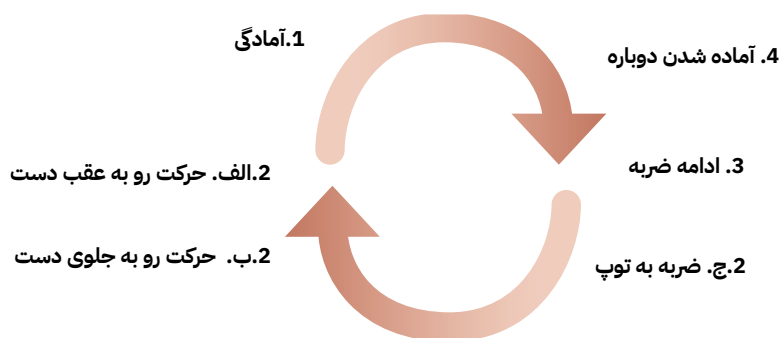
3. توضیح محتوا

در این بخش، تکنیکهای زیر توضیح داده می شوند:

1. پرش قیچی
2. تاس کلیر فورهند
3. دراپ فورهند
4. ضربه اسمش.

قبل از توضیح موارد فوق، مهم است بدانید که ما چگونه می توانیم ضربات را به بخشهای مختلف جهت اهداف آموزشی تقسیم کنیم.

این شکل به عنوان «**مراحل ضربه (چرخه ضربه)**» شناخته می شود.



آمادگی

هر ضربه ای با یک حالت آماده باش خوب آغاز می شود که شامل قرار گرفتن راکت در جلو بدن است. بازیکنان باید موقعیت راکت خود را با موقعیت و مکانی که حریفشان از آنجا توپ را زده است، تطبیق بدهند.

ضربه زدن

ضربه زدن می تواند به دو بخش تقسیم شود: حرکت رو به عقب دست و حرکت رو به جلو.

بسیاری از مبتدیان با حرکت رو به عقب دست مشکل دارند زیرا آنها می ترسند نتوانند به توپ ضربه بزنند. بازی های پرتابی و تمرینات حرکات پا (بدون توپ) به مبتدیان اعتماد به نفس میدهد.

اگر صندلی های ورزشی در دسترس نباشد، کاربران ویلچر باید مراقب باشند که هنگام ضربه زدن از بالای سر به عقب خم نشوند، و ممکن است لازم باشد دست غیر راکتی خود را روی چرخ غیر راکتی نگه دارند تا تعادل خود را حفظ کنند.

ضربه ادامه

مرحله بعد از زدن ضربه، «ضربه ادامه» نامیده می شود. اندازه آن بستگی به نوع و قدرت ضربه، و وضعیت تکنیکی دارد.

برای استفاده کنندگان از ویلچر، ضربه ادامه باید کوتاهتر باشد تا مطمئن شوند که به خود ضربه نمی زنند.

آماده شدن دوباره

وقتی که مرحله «ضربه» ادامه پایان یافت «آماده شدن دوباره» برای ادامه موفق بازی الزامی است. که در طی آن بازیکن از نظر فیزیکی و روانی برای ضربه بعدی آماده می شود. مبتدیان باید از همان آغاز یادگیری به انجام مرحله «آماده شدن دوباره» تشویق شوند.

برای کاربران ویلچر، آماده شدن دوباره سریع به این معنی است که پس از برخورد با توپ، در اسرع وقت دست‌هایشان را روی چرخ‌ها برگردانند. این نیز باید در مرحله آماده شدن دوباره در جلسات تمرین گنجانده شود.

مراحل ضربه (چرخه ضربه) برای توصیف بخشهای مختلف ضربات، دیدن اشکالات و ارائه اصاحات مربوطه به ما کمک می کند.

به عکسهای مربوط به ضربه های تاس فورهند و اورهد فورهند مراجعه کنید.

1. پرش قیچی

“پرش قیچی” جزء مراحل اصلی برای ضربات در عقب زمین میباشد. این تکنیک به بازیکن اجازه میدهد که به توپ در بالاترین ارتفاع ممکن ضربه زده و به سرعت با انجام مرحله «آماده شدن دوباره» به بازی ادامه دهد.

این حرکت همچنین در زمانی که بازیکن در منطقه بکهند در انتهای زمین تحت فشار است و می خواهد با فورهند ضربه بزند.

- یک گام به سمت عقب با پای موافق و با قرار گرفتن وزن روی همان پا بردارید.
- به کمک پای موافق یک جهش انجام داده و چرخش 180 درجه ای بزنید. روی پای مخالف و عقبتر از جایی که حرکت را شروع کرده اید فرود بیایید. برای ادامه سریع و راحت حرکت پا، لازم است پایی که با آن فرود آمده اید رو به مقصد بعدی شما باشد.
- گام اول توسط پای موافق صورت میگیرد.
- گام بعدی پا جای پا (پای بوکس) صورت میگیرد.

تذکر: مراحل 2 و 3 باید با نهایت سرعت و بدون وقفه پشت سر هم انجام شوند.

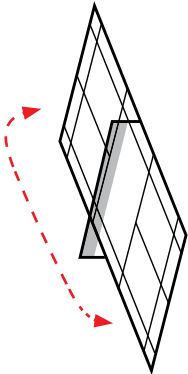
برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد حرکت در عقب زمین برای بازیکنان با ویلچر، لطفاً به “راهنمای فراگیری شاتل تایم برای معلمان” مراجعه کنید.

منابع برای دروس - جهش و تعویض پا

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
پرش قیچی	معرفی و آشنایی با پرش قیچی، بدون گام و سپس با گام برداشتن.	L13 V1  V2 	ریتم و سرعت صحیح گام برداشتن را با کف زدن یا شمردن به بازیکنان گوشزد کنید: یک - دو / سه - چهار.

به عکسهای صفحه بعد برای تاس کلیر فورهند مراجعه کنید.

2. تاس کلیر فوروهند

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
ضربات تاس حریفان را به عقب می رانند و فضایی را در جلو زمین ایجاد می کنند. هدف ضربات تاس کلیر حمله ای، فرستادن سریع توپ به پشت سر حریف و تحت فشار قرار دادن حریف می باشد. ضربات تاس دفاعی به بازیکن زنده آن زمان بیشتری برای آماده شدن دوباره در زمین خود میدهد اجازه می دهد.	ضربات تاس زمانی استفاده می شوند که ما در موقعیت حمله هستیم.	ضربات تاس از انتهای زمین شما به سمت عقب زمین حریف زده می شوند. ضربات تاسهای حمله ای در ارتفاع کمتری و به دور از دسترسی راکت حریفان حرکت می کنند. تاسهای دفاعی دارای ارتفاع بیشتری هستند.
		
چگونگی ضربه	ضربه ادامه	آمادگی
	حرکت رو به جلو - پای عقب جای خود را با پای جلو عوض میکند. - دست به سمت داخل میچرخد. - به توپ در جلو و بالای دست موافق ضربه زده میشود.	 حرکت رو به عقب - پای عقب را به سمت بالا و جلو حرکت دهید. - لگن را به سمت جلو حرکت دهید. - شانه و کتف دست موافق را به سمت بالا و جلو حرکت دهید. - قسمت بالا و پایین دست به سمت بیرون می چرخد. - دست برای کنترل چرخش بدن به داخل کشیده می شود. آمادگی - شکل V گریپ - آماده کردن راکت برای ضربه آماده - کردن راکت برای ضربه - حرکت دست به سمت بالا. - حرکت دست به سمت بالا.

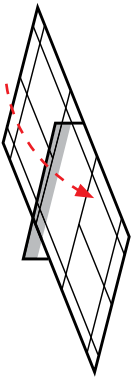
می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع برای دروس - تاس کلیر فورهند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
ضربه تاس فورهند	تاس مستقیم رالی کردن با ضربه تاس کلیرمستقیم رالی کردن با ضربه تاس کلیر مستقیم همراه با حرکت گول زننده تمرین تاس فورهند / تاس مستقیم رالی کردن با تاس فورهند بازی	L13 V3  V4  L14 V2  V3  V4 	تاکیدات: - حرکت پرتابی و سرعت راکت; - زمان تماس با توپ; - استفاده از « پرش قیچی » برای کمک به « آماده شدن دوباره ».



3. ضربه دراپ فورهند.

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
ما ضربات دراپ را برای موارد زیر استفاده می کنیم: - ایجاد فضا در انتهای زمین. - ایجاد عدم تعادل در حریف. - وادر کردن حریف به زدن ضربه ی آندرهند.	دراپ ها زمانی استفاده می شوند که ما در موقعیت حمله هستیم.	ضربه دراپ از انتهای زمین شما به جلو زمین حریف شما زده میشود.  دراپ های تیز در پشت خط سرویس فرودمیآیند در حالیکه دراپ های آهسته نزدیک تر به تور و جلوی خط سرویس فرود میبیند.
ضربه ادامه پای عقب جای خود را با پای جلو عوض میکند.	حرکت رو به جلو - دست به سمت داخل میچرخد. - به توپ در جلو و بالای دست موافق ضربه زده میشود. - درست قبل از زدن ضربه حرکت دست کم شده و به توپ با شدت کم ضربه زده میشود.	چگونگی ضربه 
ضربه ادامه پای عقب جای خود را با پای جلو عوض میکند.	حرکت رو به جلو 	حرکت رو به عقب 
آمادگی - شکل V گریپ. - آماده کردن راکت برای ضربه بالای سر. - حرکت دست به سمت بالا. - ایستادن به حالت مورب.	آمادگی 	

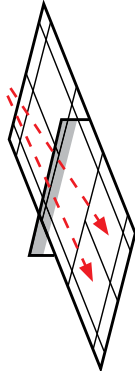
می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

ارجاع به درس ها- دراپ اورهد فورهند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
دراپ فورهند	حرکات پا (بدون توپ) دراپ مستقیم بازی متوالی آندرهند - دراپ - نت	L15 V2  V3  V4  L16 V4  V5 	عمومیت ضربات تاس و دراپ یکسان است اما در هنگام زدن دراپ از شدت دست به مقدار قابل توجهی نسبت به تاس کلیر کاهش میگردد.
ضربات تاس و دراپ (هم زمان)	انتخابها. بازی انفرادی در نیمه زمین	L13 V3  V4 	تأکید روی آماده شدن مشابه برای هر دو نوع ضربه.



4. اسمش فورهند

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
اسمش فورهند به قصد خواباندن توپ در زمین حریف یا تحت فشار قرار دادن او زده می شود.	اسمشها زمانی استفاده می شوند که ما در موقعیت حمله هستیم.	 اسمشها از انتهای زمین شما به میانه زمین حریفان زده میشوند. اسمشها در دو طرف حریف یا در بدن آن زده میشوند.
چگونگی ضربه		
		
ضربه ادامه - پایان چرخش و فرود آمدن. - حرکت ریلکس اجازه به ادامه چرخش دست میدهد. - راکت در جلو بدن باقی می ماند. - پای عقب جای خود را با پای جلو عوض میکند.	حرکت رو به جلو - ادامه چرخش در هوا، حرکت راکت بصورت قدرتمندانه در بالای سر (چرخش ساعد). - ضربه به توپ در بالا و جلو ی بدن.	حرکت رو به عقب - پرش و شروع چرخش در هوا، آرنج به سمت بالا و جلو، چرخش ساعد. - ایجاد زاویه بین دست و راکت.
		آمادگی - شکل V گریپ. - وضعیت ریلکس آماده باش. - گام برداشتن به عقب و ایجاد انرژی در پای عقب، مورب ایستادن.

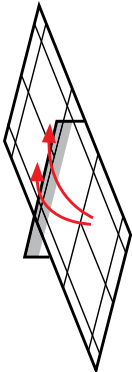
می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع برای دروس - اسمش فورهند

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
اسمش فورهند	اسمش و دفاع اسمش. آندره‌ند - اسمش - دفاع اسمش.	L17 V2  V3  V4  L18 V2 	اسمش - از قرار گرفتن بازیکنان در پشت توپ اطمینان پیدا کنید این امر به بازیکنان اجازه می‌دهد تا ضربه اسمش را در جلوی بدن خود بزنند.



5. دفاع بکهند (در جلوی بدن)

چرا آن را استفاده می کنیم	چه زمانی آن را استفاده می کنیم	توپ کجا می رود
دفاع بکهند می تواند در موارد زیر استفاده شود: • محدود کردن فرصت های حریف برای حمله. • ایجاد فرصت حمله برای شما بوسیله هدایت ضربه دفاع به فضای خالی و وادار کردن حریف به زدن توپ به سمت بالا (آندره‌ند) میباشند.	دفاع بکهند وقتی که شما در موقعیت دفاعی هستید برای دفاع اسمش حریف استفاده می شود. این ضربه در بازی دونه‌ره بیشتر از بازی انفرادی استفاده می شوند.	دفاع بکهند از وسط زمین شما به جلو یا وسط زمین حریفان زده می شوند. 
چگونگی ضربه	ضربه ادامه	آمادگی
	نیروی ایجاد شده در راکت موجب چرخش دست به سمت بیرون می شود. گرفتن مجدد راکت با گریپ 8 شکل و استقرار آن در جلو بدن.	 • شکل V گریپ • راکت را در جلو بدن نگهدارید.
	حرکت رو به جلو • باز کردن آرنج. • قرار دادن صفحه راکت برای ضربه زدن به توپ از زیر آن. • ضربه زدن با فشار کم توپ.	حرکت رو به عقب • گریپ بکهند راکت بصورت ریلکس و ملایم. • آرنج به سمت جلو. • خم شدن آرنج. • باز کردن صفحه راکت (چرخش ساعد به سمت بالا و خم کردن مچ دست).

می توانید به کلیپ ویدیویی این تکنیک در وب سایت BWF به آدرس <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips> دسترسی داشته باشید.

منابع برای دروس - دفاع: دفاع بکهند در جلوی بدن

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
دفاع بکهند	دفاع و دفاع اسمش. آندره‌ند - اسمش - دفاع.	L17 V2  V3  V4  L18 V2 	دفاع - آماده شدن برای دفاع با خم کردن زانو، انتقال وزن بدن به سمت جلو و قرار دادن راکت در جلوی بدن.

4. خلاصه

آموزش این تکنیک ها - از قبیل مهارتهای حرکتی (پرش قیچی) و ضربات دفاعی به شما اجازه می دهد تا در تمرینات تنوع ایجاد کرده و میزان دشواری تمرینات را افزایش دهید.

تکنیک ضربات فوره‌نداز بالای سر (اورهد)، مانند یک حرکت پرتاب ساده از بالای سر هستند؛ بنابراین بازیهای بهم پیوسته و یک پارچه پرتابی که شامل این درسها می شود به بهبود این تکنیک ها خیلی کمک می کند.

عناصر زیر برای همه ضربات بالای سر بسیار مهم هستند:

- گریپ پایه;
- چرخش در حرکت رو به عقب;
- چرخش در حرکت رو به جلو;
- نقطه تماس (ضربه) با توپ در اولین فرصت ممکن.

بخش 8

آموزش بردن بازی تاکتیکها و مسابقات

محتوا

1. مقدمه
2. اهداف
3. آگاهی تاکتیکی
4. توضیح محتوا
5. خلاصه



تمرکز بخش 8

بخشهای 5، 6، 7 و 8 زمینه و اطاعتی را برای شما جهت تدریس محتوای اصلی بدمینتون در برنامه شاتل تایم فراهم می کند. 22 برنامه ی آموزشی در 4 بخش جداگانه در ارتباط با بخشهای 5، 6، 7 و 8 قابل دانلود است. وقتیکه این برنامه ها را در راهنمای مربی مطالعه می کنید به برنامه های آموزشی مراجعه کنید.

- بخش 5 : **10 درس سطح پایه** (10 برنامه آموزشی: شماره های 1 تا 10)
- بخش 6 : **حرکت دست و پرتاب توپ** (2 برنامه آموزشی: شماره های 11 تا 12)
- بخش 7 : **پرتاب و ضربه زدن** (6 برنامه آموزشی: شماره های 13 تا 18)
- بخش 8 : **آموزش بردن بازی** (4 برنامه آموزشی: شماره های 19 تا 22)

مهارت **بخش 8** مهارتهای تاکتیکی ابتدایی را معرفی می کند (استراتژی های بردن بازی). تمرکز این بخش بر روی مهارتهای تاکتیکی پایه برای بازیهای انفرادی و دو نفره است.

یادگیری حاصل از بخش 8

در پایان این بخش شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- آگاهی تاکتیکی.
- مهارتهای تاکتیکی پایه در بدمینتون.



1. مقدمه

بخش 4 «آموزش بردن بازی» اصول تاکتیکی پایه برای بازیهای انفرادی و دو نفره را معرفی می کند و ارتقاء می دهد. همه بازیکنان (توانمند، با ناتوانی جسمی، ناتوانی ذهنی و اختلالات حسی) می توانند در مسابقات انفرادی و دونفره شرکت کنند و رقابت کنند.

هدف، کمک کردن به بازیکنان است تا طبیعت بازیهای انفرادی و دو نفره را تجربه کنند. بنابراین این بخش به صورت عملی تنظیم شده است. بازیکنان با تمام توانایی ها و ناتوانی ها را می توان برای بازی یکپارچه کرد.

برای عملکرد خوب در بدمینتون، بازیکنان باید توانایی بازی در سه موقعیت متفاوت را داشته باشند. این موقعیت عبارتند از: موقعیت حمله، موقعیت خنثی، موقعیت دفاعی.

2. اهداف

برای موفق شدن در بدمینتون بازیکنان باید درباره انواع ضربات بازی تصمیم گیری کنند. بخش عمده ای از این تصمیم گیری ها به وسیله موقعیتی که بازیکنان در آن قرار می گیرند تعیین میشود: **دفاعی، خنثی یا حمله.**

اولین جنبه از برنامه ما **تعیین این سه موقعیت** و توضیح آنها برای بازیکنان است.

مرحله بعدی آموزش **تصمیم گیری خوب** براساس آگاهی از فاکتورهای اصلی زیر است: فضا (ارتفاع، عرض، عمق)، زمان (فشار روی بازیکن)، موقعیت بازیکن، موقعیت حریف.

ما موارد زیر را به بازیکنان بدمینتون آموزش می دهیم:

- اهمیت «**ایجاد فضا**»، یعنی فشار آوردن به حریف جهت تحرک و جابجایی حداکثر همزمان با حداقل حرکت و حفظ موقعیت خوب خود. بنابراین اطاع و آگاهی از بهترین حالت و موقعیت تعادل در زمین اهمیت زیادی دارد.
- اهمیت «**ایجاد زمان**»، یعنی ضربه زدن به توپ در اولین فرصت ممکن (از هر دو نظر ارتفاع توپ و نزدیکی آن به تور) تا حداقل زمان به حریف داده شود. یکی از سوالات اصلی برای بازیکنان این است که: در چه زمان و با چه سرعتی به توپ ضربه بزنیم؟
- اهمیت آگاهی به **نقاط قدرت یا ضعف شخصی** برای کمک کردن به ایجاد موقعیتهای مناسب در بازی و بهره گیری از توان و قدرت بازیکن.
- اهمیت تشخیص **نقاط قدرت و ضعف حریف**، در آنچه خوب هستند و در آنچه خوب نیستند.
- اهمیت تشخیص آنچه که حریف می خواهد در برابر بازیکن انجام دهد.

توجه داشته باشید که برخی از افراد دارای ناتوانی ذهنی ممکن است قادر به درک این مفاهیم نباشند. دیگران ممکن است فقط حمله و دفاع بسیار اساسی را درک کنند، هر چیز پیچیده تر را خیلی سخت بدانند. بازی ها را با تاکید بر بازی های خوب و استفاده از حمله اولیه سرگرم کنید تا آنها نیز موفق باشند.

3. آگاهی تاکتیکی

آگاهی تاکتیکی به معنای تشخیص موقعیت های مختلف در زمین می باشد، که تصمیم گیری عکس العملی است به اطلاعاتی که شما بدست آورده اید. مولفه هایی که تاکتیک ها را تشکیل می دهند در جدول بالا بسط داده شده اند.

فضا	خود	حریف	سرعت	هم تیمی
• استفاده موثر از عرض/پهنای زمین • استفاده موثر از عمق/طول • استفاده موثر از ارتفاع	• نقاط قوت بازیکن • نقاط ضعف بازیکن • آگاهی از موقعیت در زمین • آگاهی از میزان تعادل	• نقاط قوت حریف چیست؟ • نقاط ضعف حریف چیست؟ • آنها سعی می کنند در مقابل من از چه استراتژی ای استفاده کنند؟	• آیا سرعت ضربات من به نفع یا ضرر من میباشد؟	• نقاط قوت آنها • نقاط ضعف آنها • موقعیت آنها در زمین



4. توضیح محتوا

در این برنامه، جنبه های تاکتیکی پایه با ایجاد انواع موقعیت های بازی که اغلب در نیمه زمین هستند آموزش داده می شوند. در گروه های بزرگ ضروری است که:

- تمرینات را با استفاده از نقاط مختلف زمین و فعالیتهای مختلف برنامه ریزی کنید
- تعداد بازیکنان در هر زمین را تغییر بدهید.

در اینجا تعدادی مثال برای تمرینات مختلف تاکتیکی در گروه های بزرگ (تعداد زیاد بازیکنان) وجود دارد:

الف. ده بازیکن در یک زمین

دو تیم 5 نفره از بازیکنان به روش « چرخشی » (یک بازیکن در هر طرف زمین) بازی می کنند در حالی که در مقابل بازی میانواع گوناگونی از موقعیت های بازی وجود دارد که می تواند با این روش سازماندهی شود. به طور مثال: بازی در محوطه نت، بازی نت، بازیهای زمان و فضا و غیره.

ب. تناوب یا چرخش

بازیکنان مسابقات با زمان کوتاه انجام میدهند. برنده در زمین باقی می ماند یا گروه های بازیکنان در یک برنامه مشخص شده جابه جا (عوض) می شوند.

ج. اشکال ویژه سازماندهی را استفاده کنید

تورنمنت « بالا و پایین » یعنی برنده به جهت انتهای سالن ورزشی و بازنده به جهت ابتدای سالن حرکت میکند.

د. رقابت میان بازیکنان سطوح مختلف

زمین را برای بازیکنان ضعیف کوچک کنید (مناطق جلو زمین یا انتهای زمین را حذف کنید).

ه. رقابتهای تیمی

تیم ها را با اندازه (تعداد) مشابه با ترکیبی از سطوح مختلف توانایی بازیکنان بسازید. هر بازیکنی برای تیمش امتیاز میگیرد به نحوی که هر امتیاز، امتیاز کل تیم را بالا می برد.

همه بازی ها و تمرینات در این در سها آگاهی تاکتیکی را از طریق تمرین در موقعیت های مسابقه ای مختلف بدمینتون ارتقاء میدهند. همه بازی ها فراگیر هستند و می توانند توسط کودکان توانا و افراد دارای ناتوانی با هم بازی کنند. برخی از بازی ها ممکن است برای برخی از افراد دارای ناتوانی ذهنی بسیار پیچیده باشند، اما می توانید از کارت های امتیاز و همسالان کلاس برای کمک به آنها استفاده کنید.

درسها تاکتیک های دو نفره را پوشش می دهند و مؤلفه های بنیادی بازی دو نفره با استفاده از تمرینات و بازی های توسعه یافته را معرفی می کنند.

منابع برای دروس - تاکتیکها- آموزش بردن بازی

مؤلفه	تمرین	درس (L) ویدئو (V)	تذکرات آموزشی
موقعیت پایه	بازی انفرادی در نصف زمین 1	L19 V2 V3	- موقعیت پایه حلقی است که شما را در بهترین موقعیت ممکن برای پاسخ به ضربه احتمالی حریف قرار میدهد. - این موقعیت نسبت به ضربه احتمالی حریف قابل تغییر است.
تاکتیکهای انفرادی 1	بازی انفرادی در نصف زمین 1	L19 V2 V4	استفاده از فضا و تغییر جهت: «ما چگونه میتوانیم حریف را در انتهای زمین تحت فشار قرار دهیم تا برای خود در جلوی زمین حریف موقعیت مناسب ایجاد کنیم؟» «ما چگونه میتوانیم حریف را در جلوی زمین تحت فشار قرار دهیم تا برای خود در انتهای زمین حریف موقعیت مناسب ایجاد کنیم؟»
تاکتیکهای انفرادی 2	بازی انفرادی در نصف زمین 2	L19 V3 V4	استفاده از زمان از طریق تغییر سرعت بازی ما چگونه می توانیم از ضربه های سریع مانند اسمش و تاس حمله ای به منظور ایجاد فرصتی برای امتیاز گرفتن استفاده کنیم؟
تاکتیکهای پایه بازی انفرادی	موقعیتهای بازی انفرادی در نیمه ی زمین.	L19 V4 L20 V2 V3	- چگونه می توانیم تاکتیکها را برای امتیاز گرفتن در یک بازی انفرادی ترکیب کنیم؟ - همه این بازیها، باعث پیشرفت در بازی تاکتیکی میشوند.
شروع بازی دو نفره	بازی بی سرویس بکنند.	L21 V1	- تأکید بر روی اهمیت سرویس زدن در بازیدو نفره. - دادن زمان به بازیکنان برای تمرین سرویس با اهداف مختلف.
تسلط در ضربات میان زمین در بازی دو نفره	بازی در محوطه جلو/ وسط زمین. بازی وسط زمین 1. بازی وسط زمین 2.	L21 V2 L22 V2 V3	« تسلط در ضربات میانه زمین » در تاکتیک- های دو نفره بسیار مهم است و تفاوت اصلی با بازی های تاکتیکی انفرادی است. - لازمه این امر تسلط و کنترل خوب بازیکن روی حرکت و سرعت راکت میباشد.
موقعیتهای دفاع و حمله در بازی دو نفره	بازی موقعیتی.	L21 V3 L22 V4	شروع کردن بدون توپ و پیشرفت کردن. سپس قرار گرفتن در موقعیت مسابقه با استفاده از یک ترتیب ثابت ضربات- (مانند آندرهند، اسمش، دفاع).
بازی دو نفره	بازیهای دو نفره.		ما سه جنبه را با هم ترکیب میکنیم: (سرویس زدن، تسلط در ضربات میان زمین، بازی موقعیتی)

5. خلاصه

در این درسها (19-22) موقعیت های تاکتیکی پایه با استفاده از موقعیتها و تمرینات شبیه سازی معرفی می شوند و بهبود می یابند.

این درسها و تمرینات برای تقویت این اطاعات می توانند تکرار شوند و فرصت بیشتری برای بهبود آگاهی تاکتیکی پایه، به بازیکنان می دهد



بخش 9 چگونه باید مسابقات را سازماندهی کرد؟

محتوا

1. مقدمه
2. مسابقات حذفی
3. مسابقات لیگ
4. سیستم های پلکانی
5. سیستم های هرمی
6. بازی های باشگاهی



تمرکز بخش 9

بخش 9 روی اینکه چگونه یک مسابقه اجرا می شود تمرکز می کند و اطاعات را درباره انواع ساختارهای تورنمنت ها و رقابت ها (مسابقات) فراهم می کند.

یادگیریهای حاصل از بخش 9

در پایان این برنامه شما موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- تفاوت انواع ساختارهای مسابقه ای:

« مسابقات (رقابتهای) حذفی

« مسابقات لیگ

« سیستم نردبانی

« سیستم هرمی

« مسابقه باشگاهی.



1. مقدمه

بدمیتون می تواند منافع زیادی داشته باشد، که شامل لذت بردن، دوست یابی و تناسب اندام است. به هر حال برای بسیاری از مردم امکان رقابت کردن (مسابقه دادن) مهم ترین انگیزه آنها برای فعالیت در ورزش است. این بخش، چگونگی سازماندهی رقابتها (مسابقات) را در چند شکل مختلف به ما معرفی خواهد کرد.

در محیط های رقابتی در سطح ملی و بین المللی، بازیکنان دارای ناتوانی در دسته های جداگانه به رقابت خواهند پرداخت. با این حال، در مسابقات مدرسه اغلب بهتر است که افراد همه با هم بازی کنند، به خصوص اگر شما فقط یک یا دو بازیکن معلول داشته باشید.

هنگام سازماندهی مسابقات مدرسه، داشتن وسایل کمک بصری و کارت امتیاز برای کمک به افرادی که با حفظ امتیاز مشکل دارند، مفید است. این امر نه تنها از افراد دارای ناتوانی ذهنی، بلکه از کسانی که به قوانین/روش های امتیازدهی اعتماد ندارند نیز پشتیبانی می کند. این افراد ممکن است از نشانه های بصری و/یا حمایت همسالان خود بهره مند شوند تا بتوانند به طور کامل در مسابقه شرکت کنند.

2. مسابقات حذفی

اگر شما شرکت کننده های زیاد اما زمان اندکی برای برگزاری مسابقات داشته باشید، مسابقات حذفی برای شما مناسب است. در این شکل از بازیها، به هر حال تعدادی از بازیکنان بازیهای خیلی کمی خواهند داشت. این نوع تورنمنت، ساده ترین نوع مسابقات از جهت سازماندهی کردن مخصوصاً اگر تعداد شرکت کننده ها 2، 4، 8، 16، 32، 64 و 128 باشد، میباشد. رقیبان به صورت تصادفی انتخاب شده و در جدول مسابقه قرار میگیرند.

تطبیق برای این شکل مسابقات حذفی شامل موارد زیر است:

- اگر تعداد شرکت کننده ها 2، 4، 8، 16، 32، 64 و 128 نباشد، ضروری است که به تعدادی از بازیکنان در دور اول استراحت داده شود یعنی در دوره اول بازی نکنند. اگر شما 14 شرکت کننده داشتید باید 2 جای استراحت داشته باشید تا تعداد کل به 16 برساند.
- بهترین بازیکنان می توانند بر اساس قدرت و نتایج قبلی شان دسته بندی (سیدبندی) شوند. این بازیکنان در بخش های جداگانه جدول قبل از اینکه جدول اصلی قرعه کشی شود، قرار می گیرند. این امر شرایطی را فراهم می کند که آنها در صورت برنده شدن در مسابقات اولیه خود تا مراحل بعدی تورنمنت با همدیگر رو به رو نخواهند شد.

یک مثال جدول با 14 بازیکن و 4 سید در صفحه بعدی نشان داده شده است به نکات زیر توجه کنید:

- بازیکنان A، P، I و H سید بندی شده اند که اگر آنها بازیهایشان را ببرند تا مراحل بعدی تورنمنت با یکدیگر رو به رو نخواهند شد.
- بازیکن A و بازیکن P در دور اول استراحت دارند (یعنی مسابقه نخواهند داشت) زیرا فقط 14 شرکت کننده وجود دارد.
- به هر بازی یک شماره داده می شود که به برگزارکنندگان تورنمنت کمک می کند که مسابقات را برنامه ریزی کنند.

دور اول			دور دوم			نیمه نهایی			فینال		
شماره بازی	بازیکنان	نتیجه	شماره بازی	بازیکنان	نتیجه	شماره بازی	بازیکنان	نتیجه	شماره بازی	بازیکنان	نتیجه و برنده
		13			11		A بازیکن	7		A بازیکن (سید)	
										C بازیکن	1
								8		D بازیکن	
										E بازیکن	2
										F بازیکن	
										G بازیکن	3
								9		H بازیکن	
										I بازیکن	4
										J بازیکن	
										K بازیکن	5
										L بازیکن	
								10		M بازیکن	6
										N بازیکن	
										P بازیکن	
										--	

3. مسابقات لیگ

مسابقات لیگ (گروهی) تعداد زیادی بازیکن را در بر می گیرد که در مقابل همدیگر در یک گروه بازی می کنند. مزیت این شکل از مسابقات در این است که تعداد مسابقات برای همه یکسان است. به عنوان مثال جدول زیر شکل یک مسابقه گروهی را برای 5 بازیکن نشان می دهد.

بازیکن A	بازیکن B	بازیکن C	بازیکن D	بازیکن E	مسابقاتی برده	مسابقاتی باخته	گیمهای برده	گیمهای باخته	تفاوت گیم ها	رتبینگ نهایی
بازیکن A										
بازیکن B										
بازیکن C										
بازیکن D										
بازیکن E										

در یک ساختار لیگ مانند این، مسابقات می تواند به شرح زیر برگزار شود::

دوره 1	دوره 2	دوره 3	دوره 4	دوره 5
A - B	A - C	A - E	استراحت A -	A - D
C - D	E - B	استراحت C -	D - E	استراحت B -
استراحت E -	استراحت D -	D - B	B - C	C - E

توجه داشته باشید که بازیکن A در ابتدای هر ردیف قرار می گیرد، سپس بازیکنهای باقی مانده به صورت چرخشی در جهت عقربه های ساعت ردیف های جدیدی از مسابقات را به وجود می آورند. بازیکن B بصورت ایتالیک و پررنگ تر نشان داده شده است تا این چرخش در جهت عقربه های ساعت را نشان دهد.

در صورت تساوی بین بردها و باختهای دو بازیکن، با یک توافق قبلی بازیکن برنده مشخص خواهد. روش های محاسبه آن عبارتند از:

- محاسبه - تعداد و تفاضل گیم های برده و باخته هر بازیکن
- محاسبه امتیازهای برده و باخته هر بازیکن
- نتیجه مسابقه میان آن دو بازیکن

در مسابقات لیگ (گروهی) تعداد مسابقات به طور قابل توجهی با تعداد شرکت کننده ها افزایش می یابد. جدول زیر تعداد مسابقاتی که باید برگزار شود را نسبت به تعداد شرکت کننده ها نشان می دهد.

تعداد تیم ها	تعداد کل بازی ها	تعداد دور ها	تعداد بازی برای هر تیم
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

4. سیستم های پلکانی

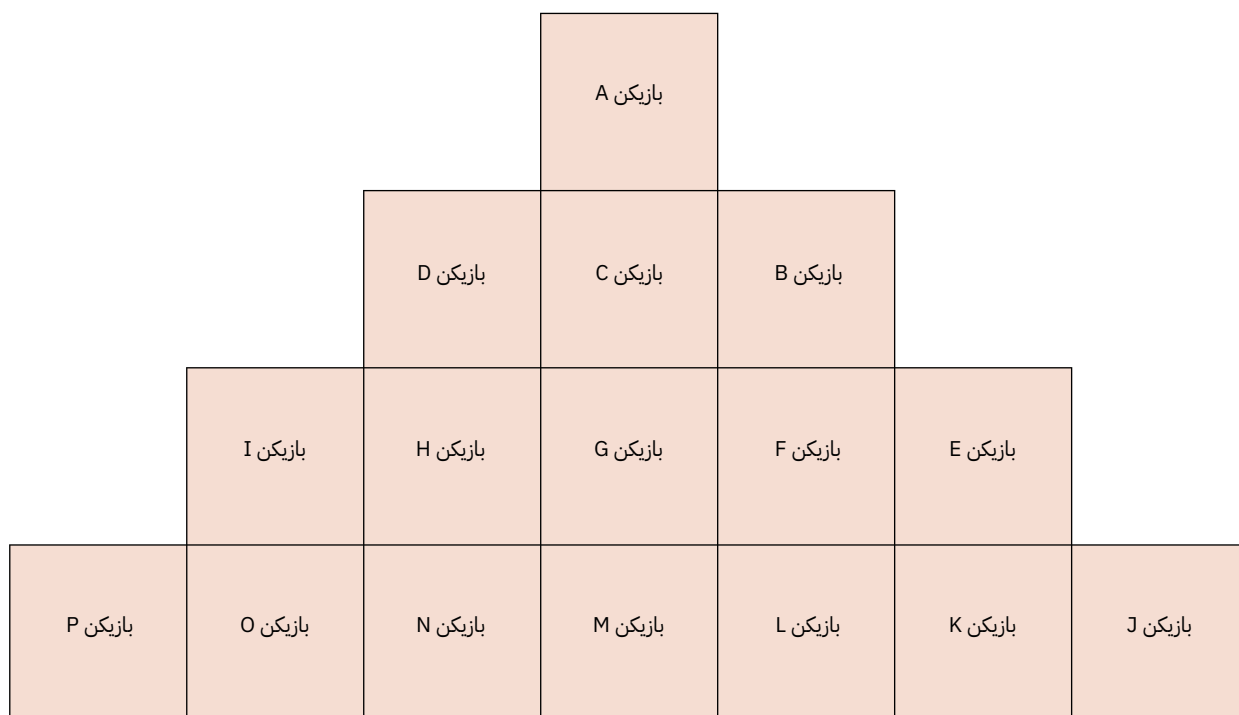
سیستم نردبانی یک نوع سیستم گروهی است که در آن بازیکنان بر اساس قابلیت های آنها طبقه بندی می شوند. بازیکنانی که در طبقه پایین تری از رده بندی قرار دارند فرصت پیدا می کنند که با بازیکنان بالاتر از خود (در رنکینگ) مسابقه بدهند. اگر بازیکنان طبقه پایین تر برنده شوند جانشین بازیکن بازنده میشوند. بنابراین در مثال زیر بازیکن D با بازیکن A مسابقه می دهد و در صورت پیروزی بازیکن D جای آنها عوض می شود.

1. بازیکن A		1. بازیکن D
2. بازیکن B		2. بازیکن B
3. بازیکن C		3. بازیکن C
4. بازیکن D		4. بازیکن A
5. بازیکن E		5. بازیکن E
6. بازیکن F		6. بازیکن F
7. بازیکن G		7. بازیکن G
8. بازیکن H		8. بازیکن H
9. بازیکن I		9. بازیکن I

5. سیستم های هرمی

سیستم های هرمی یک نوع سیستم نرده بانی هستند، اما با تعداد متفاوت بازیکنان در هر سطح. بازیکنان می توانند:

- با بازیکنان در سطح یکسان با خودشان مسابقه دهند (برنده از هرم بالا می رود).
- با بازیکنان بالا تر از خودشان مسابقه دهند (و اگر آنها برنده شدند جایشان عوض می شود، همانند سیستم نرده بانی)



6. بازیهای باشگاهی

تعدادی از باشگاهها، رقابتهای داخلی برگزار می کنند. شکل زیر یک روش را نشان می دهد که شما می توانید با استفاده از این سیستم (امتیازگذاری) بازی ها را مدیریت کنید. این می تواند بر اساس نیاز های هر یک از باشگاه ها تنظیم شود.

باشگاه بدمینتون					
لیست انتظار زمین 2	لیست انتظار زمین 1	زمین 4	زمین 3	زمین 2	زمین 1
لیست بازیکنانی که در تمرین باشگاه شرکت کرده اند (حداقل 7 بازیکن انتخاب کنید)					

- وقتی که اعضا به باشگاه می رسند اسم خود را در ته نرده بان قرار می دهند. (قرمز: زنان، آبی: مردان) به ترتیب ورود به باشگاه.
 - نخستین بازیکن در ته نرده بان، خودش و 3 بازیکن دیگر را از کل 7 بازیکن، برای بازی در مقابل آنها انتخاب می کند (یا هر تعدادی که برگزارکننده ترجیح دهد).
 - این 4 پونز در روی تخته سیاه روی زمین 1 عامت گذاری میشوند و بازیها شروع می شوند.
 - پونز های باقی مانده در ته ردیف به سمت چپ انتقال داده می شوند.
 - این فرآیند تا زمانی ادامه می یابد تا چهار زمین اشغال (پر) شوند، به عاوه لیست انتظار برای دو زمین بعدی.
 - وقتی که مسابقه تمام شد، 4 بازیکن آن زمین از زمین خارج شده و نامشان به انتهای تخته سیاه انتقال داده میشود و بازیکنان زمین انتظار 1 امکان بازی کردن به آنها داده می شود.
 - اگرچه این مثال برای 4 زمین و مسابقات دو نفره در نظر گرفته شده است، اما تنظیم آن برای بازی انفرادی یا زمینهای کمتر یا بیشتر نیز قابل استفاده میباشد.
- باشگاه ها می توانند تصمیم بگیرند که آیا قوانین را در مورد بازیکنان دارای ناتوانی تغییر دهند (به عنوان مثال، تغییر اندازه زمین، یا بازی کردن قوانین ویلچر برای بازیکنان ویلچر زمانی که آنها در زمین هستند).

بخش 10

قواعد ساده شده بدمینتون

محتوا

1. نگاه اجمالی
2. سیستم امتیازشماری
3. وقت استراحت و عوض کردن زمین
4. بازی انفرادی
5. بازی دو نفره



تمرکز بخش 10

بخش 10 قواعد پایهای بدمینتون، سیستم امتیاز شماری، موقعیت بازیکنان در هنگام سرویس زدن در بازی انفرادی و دو نفره و نحوه امتیاز گرفتن در بازی های انفرادی و دو نفره را به شما معرفی می کند.

یادگیری های حاصل از بخش 10

در انتهای این بخش موارد زیر را بهتر خواهید فهمید:

- قواعد پایه ای بدمینتون
- سیستم امتیاز شماری در بدمینتون
- زدن سرویس در بازی انفرادی، شروع بازی و امتیاز گیری در بازی انفرادی
- زدن سرویس در بازی دو نفره، شروع بازی و امتیاز گیری در بازی دو نفره.



1. نگاه اجمالی

قوانین بدمینتون و مقررات مسابقات می تواند از سایت BWF به آدرس www.bwf.sport دانلود شود.
در زیر خلاصه ای از قواعد ساده شده بدمینتون ارائه شده است.

2. سیستم امتیاز شماری

- یک مسابقه متشکل از 3 گیم 21 امتیازی است.
- در پایان هر رالی یک امتیاز به یک بازیکن یا تیم داده میشود.
- بازیکن یا تیم برنده هر رالی یک امتیاز به امتیازاتش اضافه میشود.
- در حالت امتیاز برابر 20 بازیکن یا تیم برنده احتیاج دارد گیم را با اختلاف 2 امتیاز برده (برای مثال 25- 23).
- در حالت امتیاز برابر 29 هر بازیکن یا تیمی که اول به امتیاز 30 برسد برنده گیم میباشد.
- هر بازیکن یا تیمی که یک گیم را برده زنده اولین سرویس در گیم بعد خواهد بود.

3. وقت استراحت و عوض کردن زمین

- وقتی که امتیاز یک بازیکن یا تیم به 11 امتیاز می رسد، بازیکنان می توانند 60 ثانیه استراحت کنند.
- یک وقت استراحت دو دقیقه ای میان هر گیم به بازیکنان داده می شود.
- در گیم سوم، بازیکنان باید زمین ها را وقتی که امتیاز به 11 میرسد عوض کنند.

4. بازی های انفرادی

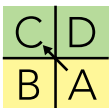
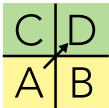
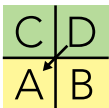
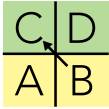
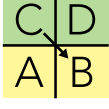
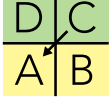
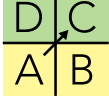
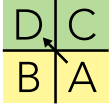
- در آغاز بازی (0-0) و وقتی که امتیاز زنده سرویس، عدد زوج (جفت) است، سرویس را از نیمه راست زمین، می زند. وقتی که امتیاز زنده سرویس عدد فرد است، سرویس را از نیمه چپ زمین می زند. (بازیکنان با ویلچر و برخی از بازیکنان دارای ناتوانی اندام تحتانی در "نیم زمین" بازی خواهند کرد، بنابراین زمین سرویس جایگزین وجود نخواهد داشت).
- اگر زنده سرویس، رالی را برده، یک امتیاز می گیرد و سپس دو باره سرویس می زند (با توجه به امتیاز جدید خود سرویس را از محوطه سرویس مربوطه میزند).
- اگر دریافت کننده سرویس، رالی را برده یک امتیاز می گیرد و زنده سرویس بعدی خواهد بود. (با توجه به امتیاز جدید خود سرویس را از محوطه سرویس مربوطه میزند).

5. بازی دو نفره

- هر تیم فقط یک سرویس دارد.
 - بازیکن سرویس زننده در بازی دو نفره همان طور که در جدول زیر نشان داده شده است تأیین میشود.
 - در آغاز بازی (0-0) و وقتی که امتیاز تیم زننده سرویس، عدد زوج (جفت) است، بازیکن سرویس زننده، سرویس را از نیمه راست زمین می زند. وقتی که امتیاز تیم زننده سرویس عدد فرد است، بازیکن سرویس زننده، سرویس را از نیمه چپ زمین میزند. (همه کلاس‌های ورزشی افراد ناتوان دونفره در زمین کامل بازی می‌کنند، بنابراین تناوب در اینجا اعمال می‌شود، اما مهم است که به خاطر داشته باشید که برای بازیکنان با ویلچر، منطقه بین خط کوتاه سرویس و تور همیشه بیرون است - هم در یک نفره و هم دو نفره).
 - اگر تیم زننده سرویس رالی را ببرد، آن تیم یک امتیاز می‌گیرد و همان بازیکن سرویس زننده دوباره سرویس می‌زند (با توجه به امتیاز جدید خود سرویس را از محوطه سرویس مربوطه میزند).
 - اگر تیم دریافت کننده سرویس رالی را ببرد آن تیم یک امتیاز می‌گیرد و زننده سرویس بعدی خواهد شد.
 - بازیکنان ترتیب زمین های سرویس خود را تا وقتی که یک امتیاز ببرند و تیم خودشان صاحب سرویس بشوند، تغییر نمی دهند.
- اگر بازیکنان در جایگیری در زمین سرویس مرتکب یک خطا شوند، به محض متوجه شدن، این خطا باید اصاح شود.



در بازی های دو نفره میان A و B در مقابل C و A , D و B شروع کننده بازی هستند، به C سرویس می زند. A باید زنده اولین سرویس باشد در حالی که C دریافت کننده خواهد بود.

رتیب فعالیت ها / توضیح	امتیاز	سرویس زنده - نیمه سرویس زنده	سرویس زنده و دریافت کننده	رالی برنده
--		بازیکن A به C سرویس میزند. A و C شروع کننده بازی هستند.	نیمه سمت راست. زمانی که امتیاز سرویس زنده زوج می باشد.	0-0
B و A		A به D سرویس میزند	نیمه سمت چپ. زمانی که امتیاز سرویس زنده فرد میباشد.	بازیکن A و بازیکن B یک امتیاز میگیرند و زمین سرویس را عوض میکنند. A از نیمه چپ سرویس میزند. بازیکن C و بازیکن D نیمه زمین خود را تغییر نمیدهند.
D و C		A به D سرویس میزند	نیمه سمت چپ. زمانی که امتیاز سرویس زنده فرد می باشد.	بازیکن C و بازیکن D یک امتیاز میگیرند و همچنین حق سرویس زدن را. هیچ بازیکنی نیمه زمینه خود را عوض نمیکند.
B و A		C به B سرویس میزند	نیمه سمت راست. زمانی که امتیاز سرویس زنده زوج م یباشد..	بازیکن A و بازیکن B یک امتیاز میگیرند و همچنین حق سرویس زدن را. هیچ بازیکنی نیمه زمینه خود را عوض نمیکند.
D و C		B به C سرویس میزند	نیمه سمت راست. زمانی که امتیاز سرویس زنده زوج می باشد.	بازیکن C و بازیکن D یک امتیاز میگیرند و همچنین حق سرویس زدن را. هیچ بازیکنی نیمه زمینه خود را عوض نمیکند.
D و C		A به C سرویس میزند	نیمه سمت چپ. زمانی که امتیاز سرویس زنده فرد می باشد.	بازیکن C و بازیکن D یک امتیاز میگیرند و نیم زمین خود را عوض میکنند. ه C از نیمه چپ سرویس میزند. بازیکن A و بازیکن B نیمه زمین خود را تغییر نمی دهند.
B و A		C به A سرویس میزند	نیمه سمت چپ. زمانی که امتیاز سرویس زنده فرد می باشد.	بازیکن A و بازیکن B یک امتیاز میگیرند و همچنین حق سرویس زدن را. هیچ بازیکنی نیمه زمینه خود را عوض نمیکند.
B و A		D به A سرویس میزند	نیمه سمت راست. زمانی که امتیاز سرویس زنده زوج می باشد.	بازیکن A و بازیکن B یک امتیاز میگیرند و نیمه زمین خود را عوض میکنند. A از نیمه راست سرویس میزند. بازیکن C و بازیکن D نیمه زمین خود را تغییر نمیدهند.

توجه داشته باشید که:

- موقعیت زنده سرویس به امتیاز (فرد یا زوج) ، مثل بازی انفرادی، بستگی دارد.
- زمین سرویس فقط برای بازیکن و تیمی که امتیاز گرفته عوض می شود. در سایر موارد، بازیکنان دریافت کننده سرویس در همان زمین قبلی قرار خواهند گرفت. به این وسیله تناوب در زنده سرویس به وجود خواهد آمد.





