



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

جلسه دوم

# آشنایی با کلیات پدمیتون

گروه تربیت بدنی دانشگاه جندی شاپور اهواز

# توپ یا شاتل بدمینتون



توپ از مواد اولیه طبیعی و یا مصنوعی ساخته می شود . جنس توپ ، از هر ماده ای که ساخته شده است ، باید از نظر پرواز مانند توپی باشد که از پر طبیعی ، با پایه ی چوب پنبه و پوشش نازکی از چرم روی کله توپ ، ساخته شده است .



# توپ پری



توپ باید دارای ۱۶ پرک باشد که به پایه (کله) وصل شده اند .

پرک های توپ باید دارای طول یکسان باشند ، و از نوک پرک تا انتهای پایه بین ۶۲ تا ۷۰ میلی متر باشد .

قطر دایره ی بالایی که پرک های توپ آن را به وجود می آورند ، باید بین ۵۸ تا ۶۸ میلی متر باشد .

پرک ها باید با نخ یا هر ماده ی مناسب دیگری محکم بسته شده باشند .

قطر پایه توپ باید بین ۲۵ تا ۲۸ میلی متر بوده و قسمت زیرین آن نیز گرد باشد .

وزن توپ باید بین ۴/۷۴ تا ۵/۵۰ گرم باشد .





# توپ غیر پری



این نوع توپ ها از مواد اولیه مصنوعی ساخته شده اند ، که جایگزین توپ های پری می باشند .

پایه توپ ، همانند توپ پری است، همچنین اندازه و وزن توپ باید همانند مشخصات توپ پری باشد .

البته باید متذکر شد که به هر حال ، به دلیل تفاوت نیروی جاذبه زمین در مناطق مختلف آب و هوایی و ویژگی های دیگر مواد مصنوعی با پرک های طبیعی (توپ پری) ، اختلاف تا ۱۰ درصد قابل قبول می باشد .



# رنگ بندی توپ بدمینتون



توپ بدمینتون **دور آبی** : این توپ دارای برد و سرعتی مناسب است ( MIDDLE SPEED ) و برای آب و هوای نرمال توصیه می شود .

توپ بدمینتون **دور سبز** : این توپ دارای برد و سرعتی مناسب است ( SLOW SPEED ) و برای آب و هوای گرم توصیه می شود .

توپ بدمینتون **دور قرمز** : مخصوص آب و هوای سرد می باشد. به بازیکنان عزیز توصیه می شود که جهت بازی معمولی و تمرین از توپ پلاستیکی استفاده کنند زیرا عمر و دوام آن نسبت به توپ پری خیلی بیشتر می باشد .

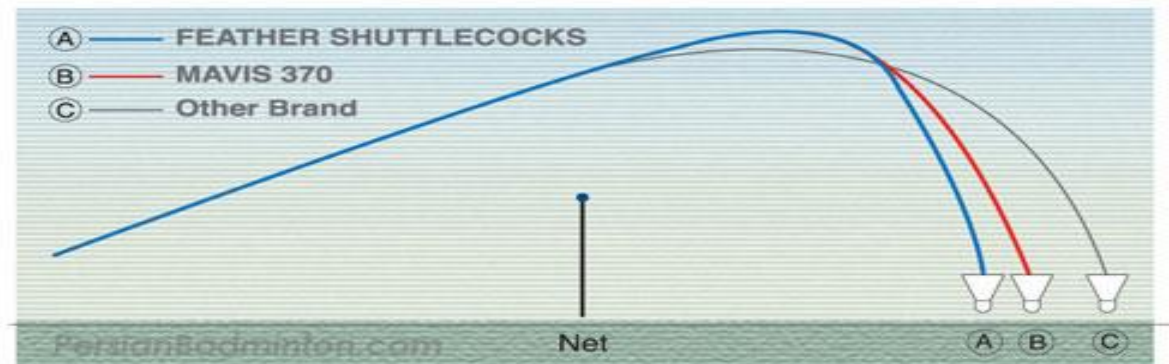




# رنگ بندی توپ بدمینتون



Colour of tube cap	<b>GREEN</b>	<b>BLUE</b>	<b>RED</b>
Proper speed	<b>SLOW</b>	<b>MIDDLE</b>	<b>FAST</b>
Range of temperature	<b>22°C ~ 33°C</b>	<b>12°C ~ 23°C</b>	<b>0°C ~ 13°C</b>



# آزمایش سرعت توپ



برای آزمایش سرعت توپ ، بازیکن باید از ضربه ی آندر هند کامل استفاده نماید و ضربه را از محل خط انتهایی زمین به توپ وارد سازد . ضربه باید به گونه ای زده شود که حرکت توپ رو به بالا و موازی با خطوط کناری زمین باشد . توپی که دارای سرعت مناسب باشد ، نباید در فاصله کمتر از ۵۳۰ و بیشتر از ۹۹۰ میلی متر از خط انتهایی طرف دیگر زمین فرود آید .







# نحوه ی راکت گیری

برای گرفتن راکت ابتدا با راکت دست می دهیم (مثل دست دادن با دوستان) .

راکت را صحیح در دست بگیرید تا بیشتر ضربات شما درست زده شود. دو راه ساده برای گرفتن راکت بطور صحیح وجود دارد.

در **روش اول**، از شخصی بخواهید که سر راکت را گرفته و دسته آنرا بطرف شما دراز کند (بطور افقی و از کنار). بعد مانند دست دادن با راکت دست بدهید، بالاخره راکت بهترین دوست شما خواهد شد.

در **روش دوم**، راکت را روی زمین قرار دهید. سپس مانند اینکه تبر را از زمین برمی دارید آنرا از پهلو بردارید.



# نحوه ی راکت گیری



# فورهند گریپ

در بدمینتون همه ضربات را هم به صورت فورهند و هم به صورت بک هند می توان اجرا کرد. ضربات فورهند با روی دست زده می شوند.

۱: با راکت دست می دهیم.

۲: برآمدگی انتهای راکت در پایین

ترین جای دست قرار گیرد

۳: انگشت اشاره مانند قرار گرفتن

روی ماشه تفنگ باشد.



## FOREHAND GRIP

Angle 1:



Angle 2:



Angle 3:





# فورهند گریپ



در هر یک از این موارد به چهار نکته زیر توجه کنید:

شکل V تشکیل شده بین شست و انگشت سبابه با شفت در یک خط قرار دارند.

انگشتان شما از یکدیگر کمی جدا هستند، بخصوص انگشت سبابه و انگشت دوم.

انتهای راکت در کف دست قرار می‌گیرد تا از حداکثر طول راکت و اهرم کردن آن بتوان استفاده کرد.





# فورهند گریپ



اگر دست خود را به طرف راست بچرخانید و کف دست بطرف بالا باشد و سپس آنرا باز کنید خواهید دید که راکت بجای اینکه در کف دستتان شما باشد در انتهای انگشتان قرار گرفته است و این شما را قادر به کنترل کردن راکت می کند. راکت به این سبکی باید مانند چاقوی جراحی در دست شما نگه داشته شود.

