

БАДМИНТОН

Методические рекомендации

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

2010

УДК 796.1(075.8)
ББК 75.565я73
Б15

Автор-составитель: старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Е.Л. Зубрицкая**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Методические рекомендации содержат материал об истории развития игры, технико-тактической подготовке бадминтониста.

Предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта – будущих преподавателей, тренеров, начинающих спортсменов.

УДК 796.1(075.8)
ББК 75.565я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

Бадминтон в нашей стране получает все большее распространение. Расширяется его география, растет количество занимающихся в секциях. И это понятно, ведь речь идет об игре, которая не имеет никаких возрастных ограничений. Одним из главных направлений в развитии бадминтона в нашей республике было и остается массовое приобщение к этому виду спорта широких слоев населения. Он доступен и полезен всем. Эта задача решается успешно. Все больше и больше любителей бадминтона можно увидеть на лесных полянах, в парках, на пляжах, во дворах, в оздоровительных лагерях, у студенческих общежитий. Для желающих заниматься бадминтоном организуются группы на стадионах, предприятиях, в школах и высших учебных заведениях. Проводятся массовые турниры на открытых площадках и спортивных залах. Однако чаще всего это увлечение сводится к обычной перекидке воланом. Происходит это потому, что играющие, как правило, не знают тех богатейших возможностей, которые таит в себе бадминтон.

Литературы по этому виду спорта очень мало, правила соревнований и те редкость. Поэтому методические рекомендации представляют собой попытку восполнить этот пробел в литературе для подготовки студентов и тренеров, специализирующихся в бадминтоне. Данное учебное издание согласуется с требованиями программы и может быть использовано в вузах на факультете физической культуры и спорта.

Первый раздел посвящен краткой истории развития зарубежного и отечественного бадминтона, основным понятиям и характеристикам бадминтона как вида спорта.

Технико-тактический раздел методических рекомендаций – это обобщение данных технико-тактической подготовки.

Утвержденной классификации технических приемов в бадминтоне пока не существует. Д. Рыбаков и М. Штильман предлагают все действия бадминтониста рассматривать в рамках четырех групп элементов: стоек, передвижений, ударов, подач. Такой подход к классификации позволяет рассмотреть все разнообразие технических элементов. Однако при нем не учитываются зоны площадки, откуда направляются удары; уровни, на которых выполняются технические приемы, и другие признаки.

В дальнейшей части идет описание технических и тактических приемов бадминтонистов.

Данные методические рекомендации привлекут внимание не только тренеров, студентов факультета физической культуры и спорта – будущих преподавателей, но и начинающих спортсменов, кто увлекся бадминтоном, посвятил ему свой досуг, ждет с ним новых встреч, жадно ловит те редкие крупинки сообщений об этой игре в спортивной литературе и периодической печати.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА

История бадминтона весьма любопытна, и мы бы даже сказали романтична, так что проникаешься еще большим уважением и любовью к этой игре.

Слово «бадминтон» в переводе с английского означает «прохладительный фруктовый напиток». Впервые этот вкусный напиток появился в небольшом городке Бадминтоне, что неподалеку от Лондона, в графстве Глостершир. Оказывается сюда, в Бадминтон, в 1872 году в свое поместье вернулся из Индии герцог Бофорт. Вместе с пряностями и изделиями из слоновой кости Бофорт привез необычные мячи с перьями и ракетки. Игра пришлась по вкусу и привлекла многочисленных поклонников. Любопытно отметить, что спустя год англичане придумали на основе бадминтона новую игру, известную теперь во всем мире под названием «теннис».

Ныне в городе Бадминтоне в бывшем имении герцога Бофорта (кстати, один из потомков основателя современного спортивного бадминтона являлся почетным президентом Английской ассоциации по этому виду спорта) находится весьма своеобразный музей.

Сначала попадаешь в большой холл – собственно, это не просто зал, а половина бадминтонной площадки. Открываешь дверь в следующее помещение – и перед тобой вторая половина площадки.

В этом музее бадминтона можно увидеть множество реликвий, свидетельствующих о том, как шло развитие игры. Старинные воланы и ракетки, новейшее оборудование и инвентарь для бадминтона.

Экспонаты музея свидетельствуют о том, что бадминтон – одна из самых древних игр на Земле. Оказывается, в мяч с перьями играли еще около трех тысяч лет назад. В одном из древних манускриптов сообщается, что в 1122 году до нашей эры в Китае во времена правления династии Чу играли в мяч с перьями. Игра называлась «ди-дзяу-ци». Три-четыре гусиных пера скреплялись воедино ободком. Играли деревянными ракетками.

Громкую сенсацию произвели наскальные рисунки, найденные в Индии, которым, по подсчетам археологов, около двух тысяч лет.

Японцы тоже с незапамятных времен играли деревянными ракетками в мяч, хитроумно сделанный из перьев и вишни. Брали спелую вишню, размером покрупнее (японские вишни славятся своими крупными размерами), вставляли в нее пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце. Ойбане – так называлась эта игра, что в переводе означает «летающее перо».

Как-то незаметно заморский диковинный пернатый мяч прижился и в Европе. Игру так полюбили, что, забыв о ее происхождении, стали считать своей, европейской. В Париже даже существовали специальные дома для игры в волан.

В музее искусств швейцарского города Люцерн экспонируется картина голландского художника Джокса «Семья Бофремон», написанная в 1782 году. На полотне изображен мальчик, который держит в руках ракетку. Он стремится ударить по волану. В музее узнаешь много подробностей о том, как зародился спортивный бадминтон на Британских островах. Во времена герцога Бофорта игра в перьевой мяч считалась аристократической. Любили в нее поиграть и короли. Не случайно бадминтон называли еще и «королевской игрой».

Вскоре, благодаря стараниям Бофорта, в Англии был создан клуб, который установил первые правила игры. Многие параграфы этих правил в основном сохранились до наших дней. Правда, первые турниры в силу аристократичности их участников носили весьма чопорный характер. Мужчинам, согласно уставу клуба, строго предписывалось выступать в костюмах по тогдашней моде: черный сюртук и высокие сапоги на высоких каблуках. Дамам позволялось играть только в длинных юбках и цветных шляпах с широкими полями. Доходило до анекдотических эпизодов: один игрок был исключен из клуба за то, что в ходе игры снял цилиндр, чтобы вытереть пот со лба.

Как недавно выяснили историки, спортивный бадминтон успешно культивировался еще до герцога Бофорта.

На Зеленом континенте, в Австралии, где весьма горячи симпатии к перьевому мячу, тоже есть музей бадминтона. В небольшом городе Перте музей основан в 1914 году. Здесь экспонируется ракетка, «возраст» которой около 100 лет. Ракетка цельная, деревянная, толщина обода – 1 см. Струны сделаны из бычьих жил.

В этом австралийском музее узнаешь, например, что до 1890 года в бадминтон играли на площадках, имеющих не только четыре, но и пять углов.

В Калифорнии и поныне бадминтон на воздухе – одна из самых распространенных игр. Здесь любят вспоминать, как ловко ударяли по волану всемирно известные киноактеры Мэри Пикфорд и Дуглас Фербенкс, а великий Чаплин был своеобразным чемпионом по бадминтону среди собратьев по профессии.

О том, что на Руси издавна увлекались игрой в волан, свидетельствуют и многочисленные литературные источники. Прежде всего, обратимся к В.И. Далю. К его «Толковому словарю живого великорусского языка», первое издание которого вышло в 1863–1866 годах. Читаем: «Волан. Закругленная с одного конца пробка, с перьяным венцом в другом конце, для игры в мячи; леток, летучка; ее бьют, вскидывая ракеткой, лаптой, лопастью. Не путать с летучими оборками женских нарядов».

Возьмем роман А.И. Герцена «Былое и думы». В первой его части, третьей главе, находим такой эпизод: «Кузина привезла из

Корчевы воланы, в один из воланов была воткнута булавка, и она никогда не играла другим, и всякий раз, когда он попадался мне или кому-нибудь, брала его, говоря, что она очень к нему привыкла».

Не единожды упоминает игру в волан в своих произведениях и Федор Михайлович Достоевский.

Развитие международного бадминтона

5 июля 1934 года была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Федерация организует различные соревнования, основным из которых является Кубок Томаса (по имени бывшего президента ИБФ). Он разыгрывается с 1948 г. среди национальных мужских команд. Этот турнир проводится раз в три года. Команды-участницы разбиты на зоны. Победители зональных соревнований встречаются между собой, а победитель этого турнира в финальном матче встречается с обладателем приза.

Подобный турнир среди женских команд, именуемый Кубком Убер в честь известной деятельницы ИБФ, проводится с 1956 г.

В 1967 г. организован Европейский союз бадминтона. С 1968 г. проводится личный чемпионат, а с 1972 г. и командный чемпионат Европы.

В 1977 г. в шведском городе Мальмё состоялся первый официальный чемпионат мира. В настоящее время бадминтон признан олимпийским видом спорта. В 1992 г. состоялся его олимпийский дебют.

В ряде стран Азии, где игра в волан – спорт номер один, первой следует назвать Индонезию, многократного победителя самых почетных командных наград – Кубка Томаса у мужчин и Кубка Убер у женщин. В столице Индонезии Джакарте находится один из самых крупных Дворцов бадминтона, вмещающий 12 тысяч зрителей. В стране более 3500 клубов бадминтона.

В Японии наиболее силен женский бадминтон. Девушки из Страны восходящего солнца – многократные победительницы соревнований за Кубок Убер.

Из европейских стран следует выделить Данию. Характерная особенность пейзажа Копенгагена – большое количество площадок для игры в волан. Массовость всегда дает хорошие результаты. Датчане не раз становились победителями турниров в Уимблдоне, чемпионатов Европы и мира.

В Англии очень много клубов любителей перьевого мяча, организуемых в основном по возрастному принципу. Есть клубы, объединяющие тех, кому за 50. «Игра в волан – отличное средство поддержания хорошей физической формы», – утверждают англичане.

Весьма распространен бадминтон еще в одной европейской стране – Швеции. Швед Стеллан Молин долгие годы возглавлял Ме-

ждународную федерацию бадминтона, а город Мальмё стал местом проведения первого официального чемпионата мира.

Развитие бадминтона в бывшем СССР

Советские бадминтонисты свой первый международный матч в стране провели в Харькове в 1966 г. со спортсменами Чехословакии. В 1967 г. сборная СССР в матче со сборной ГДР открыла счет своим зарубежным международным встречам.

Дебют советских бадминтонистов на командном чемпионате Европы состоялся в 1976 г. в столице Ирландии Дублине.

Есть в календаре Европейского союза бадминтонистов одно интересное соревнование, которое называется Кубок Гельвеции. Этот почетный приз учрежден Швейцарской федерацией бадминтона и получил свое имя по древнему названию этой страны. Кубок Гельвеции разыгрывается один раз в два года в промежутках между чемпионатами Европы. Участниками этих соревнований могут быть сборные стран, которые в европейской таблице о рангах занимают место ниже 6-го.

Дважды вступали советские спортсмены в борьбу за Кубок Гельвеции и оба раза выходили победителями. В 1977 г. в Ленинграде во Дворце спорта «Юбилейный» состязались спортсмены 11 стран. Сборная СССР победила всех своих соперников, в том числе таких традиционно трудных, как Ирландия и ГДР.

Как определить сильнейшего игрока сезона? В таких видах спорта, как бадминтон, теннис, принято выявлять лучшего по совокупности выступлений в ряде турниров высокого ранга. Приз, который вручается победителю этих состязаний, называется «Гран-при».

Борьба за почетный трофей складывается таким образом, что Уимблдонскому турниру и первенству мира предшествует ряд открытых первенств таких стран, как Англия, Дания, Индия, Канада, Малайзия, Швеция, Япония и т.д. Только успешное выступление в этих турнирах дает спортсменам право на участие в заключительной стадии соревнований.

Постепенно эта игра приобрела большую популярность в разных регионах бывшего Советского Союза. Начала работать Федерация бадминтона СССР.

В начале 1960-х годов под руководством инженера Б.В. Глебовича в г. Красноармейске была создана одна из первых в стране спортивных школ бадминтона, сыгравших заметную роль в развитии спортивного бадминтона в СССР. Бадминтонисты Красноармейска не раз побеждали на всесоюзных соревнованиях. Б.В. Глебовичу первому среди тренеров по бадминтону было присвоено звание заслуженного тренера РСФСР.

В 1974 г. Федерация бадминтона СССР стала членом ИБФ, и его спортсмены получили возможность выступать на официальных международных соревнованиях.

В 1984 г. советские спортсмены впервые приняли участие в зональных соревнованиях на Кубок Томаса, а в 1986 г. женская сборная команда СССР стала участницей соревнований на Кубок Убер.

В 1988 г. Федерация бадминтона СССР организовала в Москве розыгрыш Кубка европейских чемпионов.

Развитие бадминтона в Беларуси

В Беларусь бадминтон пришел в 1960 г. благодаря усилиям Дмитрия Михайловича Болдырева – спортивного журналиста, работавшего тогда в газете «Физкультурник Белоруссии».

Осенью 1961 г. для популяризации новой игры в Минск приехал председатель Федерации бадминтона СССР Николай Осипович Рубан с двумя московскими бадминтонистами. Встреча их с минчанами состоялась в Доме физкультуры «Трудовые резервы».

Москвичи ознакомили с правилами игры, продемонстрировали технику игры, после чего предложили присутствующим выйти на корт.

Здесь же, в Доме физкультуры, усилиями присутствующих энтузиастов (а было их около 20 человек, в основном, студенты) был создан своеобразный клуб любителей бадминтона. Тренироваться стали в маленьком зале фабрики им. Н.К. Крупской, где инструктором физкультуры работал Марат Борисович Ольбинский, заслуженный тренер БССР, старший тренер сборной команды БССР. Проходили занятия и в спортзале школы № 39, где преподавал физкультуру уже упоминавшийся И. Пальгуев.

В начале 1962 г. была создана Федерация бадминтона БССР, которую возглавил Д.М. Болдырев.

Первый чемпионат г. Минска состоялся 2–4 ноября 1962 г. В нем приняли участие 16 мужчин и 8 женщин. Чемпионами в одиночной категории стали Л. Дроздова (фабрика им. Н.К. Крупской) и В. Корчевский (ИФК).

Белорусские бадминтонисты вышли и на всесоюзную арену. На матчевой встрече восьми команд в декабре 1962 г. в Москве минчане заняли 6-е место. Наши бадминтонисты были участниками первого чемпионата страны в 1963 году в Москве.

В конце 1968 г. в Минске белорусские бадминтонисты провели первую международную встречу с мастерами волана из Югославии. Со счетом 6:5 победили отечественные спортсмены.

С особым нетерпением поклонники перьевого мяча ожидали приезда в столицу Беларуси в апреле 1969 г. сборной Австрии. Ей

противостояла сборная клубов СССР, в составе которой находились три минчанина – все Владимиры – Лифшиц, Андропов и Ройзман.

Австрийская команда имела неплохую репутацию в европейском бадминтоне – третье место в розыгрыше Европейского кубка наций говорит само за себя. С минимальным перевесом 6:5 победили более опытные гости. Причем решающего преимущества они добились благодаря лучшей сыгранности в парной мужской и смешанной категориях. Для юных В. Ройзмана и Татьяны Кочетковой (Красноармейск, через год она переехала в Минск), а также совсем молодых В. Андропова и Виктора Швачко (Киев) эта встреча была первым состязанием на международном уровне.

Урок, как говорится, пошел впрок. Когда в октябре 1971 г. в гости к спартаковцам Минска приехал австрийский клуб АСК (в его составе было много известных мастеров, в том числе и Рейнхольд Пум), преимущество белорусских мастеров было подавляющим – 9:0.

1971 г. стал годом наиболее успешного выступления наших спортсменов на всесоюзной арене. Впервые Кубок СССР завоевали бадминтонисты Беларуси.

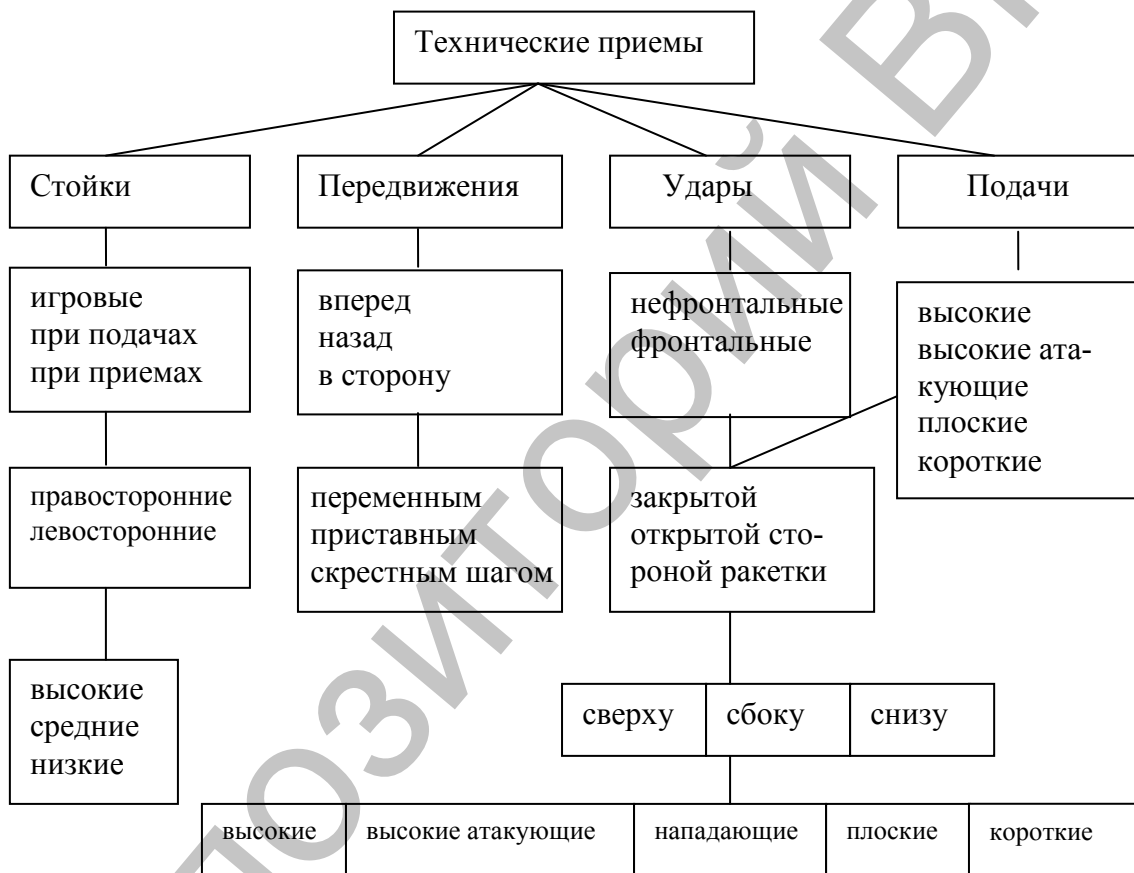
Настоящий триумф ожидал отечественных бадминтонистов на первенстве СССР в марте 1972 г. в Горьком. Две золотые медали завоевали обе Татьяны: Т. Кочеткова победила в одиночной категории, а Т. Шмакова вместе с Н. Пешехоновым – в смешанной. Объединившись, Т. Кочеткова и Т. Макова переиграли всех своих соперниц в паре. С. Розин стал чемпионом в одиночной категории, свой успех он повторил и в следующем году. Серебряных наград на этом первенстве были удостоены В. Андропов совместно с Е. Блитштейном, Л. Коссе – Н. Косяк (Киев), Т. Кочеткова – В. Швачко.

С тех пор много славных побед одержали белорусские бадминтонисты на всесоюзной и международной аренах.

ГЛАВА 2. ТЕХНИКА

2.1. Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода

Общая характеристика. Все перечисленные технические приемы по характеру заключительного движения кисти можно отнести к мягким-слабым ударам. Однако, как правило, подготовительная часть (подход к волану, замах) у этих ударов схожа, а поэтому, анализируя технику мягко выполняемых приемов, мы подробнее остановимся на различиях в выполнении их основной ударной фазы.



Классификация технических приемов

Подставки, короткие-близкие – это обманные удары. Выполняются данные технические приемы неожиданно для противника. Гасящий, стопорящий момент заключительной фазы и частичное перераспределение звеньев ударного механизма движения – основа слабых, мягко выполняемых ударов в переднюю зону.

Основная цель таких ударов – направить волан как можно ближе к сетке, заставить противника сдвинуться в переднюю зону, допустить ошибку при игре у сетки. Достигается эта цель следующим образом.

Короткий-близкий удар. Определив направление полета волана на заднюю линию, спортсмен старается своевременно подойти к месту

предполагаемого приземления. Начинается подготовительная фаза – разворачивается туловище, рука с ракеткой отводится назад; выполняется предварительная фаза – замах. Эти движения ничем не отличаются от движений замаха, например, при выполнении смеша, атакующего высокого. Далее следует основная ударная фаза, которая начинается так же активно, как если бы мы выполняли смеш. Но конец этой фазы носит другой характер: происходит быстрое замедление поступательного движения руки с ракеткой навстречу волану, который, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Локтевой сустав обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки. Вот основная характерная деталь ударной фазы мягко выполняемых ударов.

Спортсмен, начав выполнять смеш, в самый последний момент, когда противник поверил в выполнение сильного удара, вдруг как бы передумал, замедлил поступательное движение вперед. Чем короче эта фаза замедления, тем меньше времени будет у соперника на то, чтобы распознать истинный характер удара, определить его направление.

Проводка. Коснувшись волана, струнная поверхность длительно сопровождает его вперед. Волан в начале проводки касается нижней части головки ракетки и затем проходит почти по всей струнной поверхности.

Наблюдения показали, что этой разновидностью укороченного удара пользуются начинающие игроки, а квалифицированные спортсмены предпочитают короткий-быстрый удар и совсем не применяют мягкий удар в парных играх.

Подставка. Этот технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основные требования к скорости исполнения и высоте приема волана. Характерная черта этого технического приема – отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

Первый вариант. Волан соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию.

Проводка короткая. Струнная поверхность находится под воланом.

Второй вариант. Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за скорости выполнения создается впечатление откидки от сетки.

Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.

Ошибка: раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.

Исправление: увеличить скорость передвижения.

Короткая подача. По характеру выполнения ударной фазы этот технический элемент относится также к мягким. Подготовительная фаза – замах – отличается от замаха при высокодалекой подаче, петля при которой большая, широкая. Плоскость ее приближается к вертикали и напоминает круг. Петля при короткой подаче короткая. Плоскость тоже приближается к вертикали, но напоминает вытянутый эллипс, узкая часть которого направлена вперед. Конец ударной фазы проходит при замедлении движения руки с ракеткой. Кисть с ракеткой значительно обгоняет головку ракетки. Волан касается струнной поверхности у основания головки. Далее происходит поглаживание волана снизу-сбоку-вперед. Волан сопровождается длительно. Этот вариант подач применяется в парных играх. Момент удара находится у верхнего края среднего уровня высоты.

Траектория полета волана при короткой подаче имеет существенное значение. Оторвавшись от ракетки, волан продолжает подниматься по восходящей части траектории над своей половиной площадки. Далее он продолжает двигаться по нисходящей траектории и проходит плоскость сетки именно в этот момент. Если вершина траектории будет на стороне соперника, то на его стороне будет и тактическое преимущество.

Перевод. Этот технический прием занимает промежуточное положение между мягкими и жесткими ударами в передней части площадки. Выбрасывание руки с ракеткой навстречу волану можно считать подготовительной фазой – замахом. Далее начинается ударная фаза, которая сливается с проводкой вдоль сетки. Это характерная особенность переводов. Рука с ракеткой составляет одну прямую линию и образует единую жесткую «конструкцию». Все отклонения приводят к нарушению контроля над полетом волана и ошибкам. Существует два варианта выполнения переводов. Первый характерен для игроков, обладающих большой скоростью передвижения. Момент удара находится в средней части уровня высоты. Второй вариант характерен для игроков высокого класса, обладающих хорошей скоростью передвижения. Момент удара приходится на среднюю часть траектории, у самого верхнего края сетки. И сам удар имеет другое название – быстрый перевод, или сметание. Если первый вариант исполнения относится к разряду подготовительных защитных действий, то второй, сметание, – к атакующим ударам.

2.2. Техника выполнения высокодалекой, плоской подачи, откидки, высокого плоского удара, нападающего удара – смеша

Общая характеристика. Основное отличие этих технических приемов от мягко выполняемых заключено в основной, ударной фазе движения. Рука с ракеткой к моменту встречи с воланом образует

прямую или близкую к ней линию. Плоскость ракетки направляется в цель (смеш, полусмеш). Ноги, туловище, рука, кисть последовательно реализуют энергию, накопленную при замахе, в концентрированный удар. Движение кисти с ракеткой напоминает работу стальной пластины, лежащей на столе, один конец которой закрепили, а другой отвели и затем отпустили.

Высокодалекая подача. Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

При ударе правое плечо и рука двигаются с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

Проводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх.

Плоская подача – замах и удар. Эти фазы схожи с выполнением высокодалекой подачи с той лишь разницей, что петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ударной ее части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда посылается волан. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты.

Откидка. Этот технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже.

Замах. Выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.

Удар. Выполняя движение навстречу волану, кисть в начале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибаясь в конечной фазе, к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию.

Проводка. Это заключительная фаза движения петли. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Работа ног при выполнении откидки выглядит следующим образом: в момент ударной фазы ЦТ переносится сзади стоящей ноги (левой) на впереди стоящую (правую). Конец заключительной фазы совпадает с переносом ЦТ на левую ногу, которая слегка подтягивается вперед.

Плоский удар. Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов – короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Высокодалекий (высокий атакующий) удар. Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется с локтевым суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90–100°). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

Проводка – заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол 20–30° по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией 80–110°. ЦТ в начале фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха – над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

Смеш и полусмеш. Наиболее эффективны из атакующих ударов, выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85% зарубежных и у 65% постсоветских игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза – замах – длится 1–1,08 с. Основная фаза – удар – 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что использование игроками более «быстрых» ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1–0,3 с.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша наминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.

2.3. Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов

Короткий-быстрый удар. Этот технический прием выполняется над головой задней части площадки. Занимает особое место среди всех технических элементов по характеру исполнения ударной фазы и

имеет признаки как жестко выполняемых, так и мягко выполняемых ударов.

Короткий-быстрый над головой, выполняемый в направлении справа налево.

Замах. В отличие от смеша, локтевой сустав в начале поднимается чуть выше, далее движения схожи. Плоскость петли приближается к вертикали и напоминает эллипс, вытянутый вверх. Ударная фаза короткая, начинается с разгибания ног, активного выбрасывания правого плеча и руки с ракеткой вверх. На этом активные движения основной группы мышц заканчиваются, в работу включаются сгибатели кисти.

Проводка. Кисть разворачивается ладонью вовнутрь. Волан касается плоскости ракетки, которая продолжает быстро двигаться вперед, направляемая активным движением кисти, но происходит не точный удар плоскостью ракетки, а как бы удар сбоку. Струнная поверхность, коснувшись волана, скользит по нему, направляя его сверху-вперед-вниз. Волан сопровождается плечом и рукой с ракеткой по линии желаемого направления. Характерной чертой таких ударов является то, что проводка здесь носит активный основополагающий характер и по существу определяет особенность удара.

Короткий-быстрый над головой слева направо открытой стороной ракетки. Этот удар относится к разряду сложных технических элементов. Выполнение такого удара требует от спортсмена определенной подготовки, и в первую очередь гибкости, хорошей подвижности в лучезапястном суставе.

Подготовительная фаза. Особенности этой части заключаются в том, что подход к волану несколько необычен. Траектория опускающегося волана должна проходить слева от головы спортсмена. Предполагаемая точка падения находится за спиной.

Замах начинается с разворота плеч, локоть отводится в сторону несколько дальше, чем при выполнении других ударов над головой. Локтевой сустав разгибается в этот момент до угла 100–120°. Затем рука начинает сгибаться и заводится за голову. Существенным моментом при выполнении этого технического элемента является то, что кисть с ракеткой находится значительно ближе к левому плечу. В ударной фазе она выполняет то же своеобразное движение. Отличие заключается в том, что кисть развернута наружу, большой и указательный пальцы находятся внизу.

Проводка длительная, и волан сопровождается не только ракеткой, кистью, рукой, но и плечом. Происходит активное вращение вокруг вертикальной оси, левое плечо уходит назад. Плоскость петли при выполнении этого технического элемента находится между горизонталью и вертикалью.

Блокирующий удар. Этот технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстро летящий нападающий удар-смеш. Сильнейшие игроки все чаще и чаще используют его в одиночных и особенно в парных играх.

Многие ведущие спортсмены и тренеры видят в ускорении темпа игры дальнейшее развитие бадминтона. Применение этого технического приема позволяет существенно изменить скорость игры, т.к. является наиболее активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от защиты к нападению. По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть мягким-слабым и направляться на сетку или в переднюю часть площадки, а также жестким-сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.

Рассмотрим эти варианты. *Мягко выполняемый блокирующий удар.* Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от груди, без предварительного отведения назад. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана струнной поверхности, который как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает поступательное движение вперед и обгоняет струнную поверхность, волан скользит – этим и достигается гашение скорости быстро летящего волана. При выполнении такого варианта блокирующего удара спортсмен должен стремиться как можно дольше сопровождать волан струнной поверхностью, направляя его на сетку.

Жестко выполняемый блокирующий удар – наиболее сложный. Он предъявляет к подготовке спортсмена дополнительные требования и, как правило, применяется реже. Отличительная особенность этого варианта – короткий замах, предварительное сгибание в локтевом суставе, отведение кисти с ракеткой назад. Ударная фаза начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит встречное движение руки с ракеткой на быстро летящий волан. Это значительно увеличивает силу удара; волан направляется в среднюю или заднюю часть площадки, и этим ударом, как правило, выигрывается очко или подача.

Основным достоинством блокирующего удара является активное движение ног вперед или вперед-в сторону, что значительно сокращает время к ответным действиям соперника.

2.4. Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки

Удары над головой закрытой стороной ракетки выполняются спортсменами в следующих ситуациях. Волан направляется в дальний левый угол. Спортсмен не успевает своевременно отбежать назад для удара над головой открытой стороной ракетки. И для того чтобы не

оказаться в еще более затруднительном положении, он вынужден выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, выиграв время, которое требовалось для подготовки к удару. Выполнив удар, спортсмен быстро возвращается в центральную позицию. Несмотря на то, что этот удар не такой активный, как удар над головой открытой стороной ракетки, многие игроки в совершенстве владеют этим техническим элементом, значительно обогащая, таким образом, свой арсенал.

Чтобы выполнить удар над головой закрытой стороной ракетки, прежде всего, нужно встретить волан как можно раньше, т.е. высоко и близко у сетки, чтобы направить его сверху вниз. Наиболее удобная позиция для такого варианта удара: спиной к сетке, правая нога располагается ближе к задней линии, а левая – ближе к сетке. Замах – подготовительная фаза, которая начинается уже с шага правой ноги назад, поворота туловища спиной к сетке, а также с изменения хвата кисти. С помощью большого и указательного пальцев поворачивается боковая левая грань руки вправо, и таким простым движением изменяется хват на удобный для всех ударов слева. При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Дальнейшие движения выглядят следующим образом: локоть продолжает двигаться по направлению шага правой ноги, обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки, кисть при этом поворачивается ладонью вверх. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создавая условия для максимального разгона ракетки. Мало того, чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супинируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Движение напоминает удар по подвешенному ковру, из которого выбивают пыль. Так выглядит ударная фаза при выполнении высокодалеких и высокоатакующих приемов.

Проводка короткая. Если выполняется смеш или полусмеш закрытой стороной, то подготовительная фаза существенно ничем не отличается, а ударная фаза по своему характеру напоминает удар хлыста с оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а локтевой сустав в заключительной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует. Если выполняется короткий-быстрый, то ударная фаза схожа с выполнением смеша, и лишь только в заключительной части (в момент касания волана струнной поверхности) кисть с ракеткой разворачивается ладонью наружу. Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки в основном осуществляется кистью. Этот удар чаще выполняется по диагонали слева направо.

Короткий-мягкий. Предварительные движения схожи с другими ударами закрытой стороной ракетки над головой, но в конце ударной фазы наблюдаются расхождения: кисть обгоняет головку ракетки. Коснувшись волана, ракетка гладит волан струнной поверхностью сверху-вперед. Кисть в этот момент пассивна. Проводка длительна, волан сопровождается не только ракеткой, но и плечом. Этот технический прием выполняется редко и напоминает быструю подставку над головой слева. Ракетка быстро выбрасывается вверх, а волан мягко касается струнной поверхности и затем также мягко гладится ею.

Короткая подача закрытой стороной ракетки. Этот технический элемент по характеру выполнения ударной фазы относится к мягким. подача очень эффективная и часто применяется в парных играх многими сильнейшими игроками, особенно азиатскими. Основное преимущество этой подачи перед подобной подачей открытой стороной ракетки заключено в том, что она выполняется при очень коротком замахе, а зачастую и без него. Волан и отведенная ракетка находятся на близком расстоянии друг от друга. Принимающему очень трудно определить не только направление, но и то, какая подача будет выполнена: короткая или плоская.

Позиция. Правая нога впереди, локтевой сустав находится выше пояса, кисть с ракеткой отведена чуть ниже. Переводят ЦТ на стоящую впереди правую ногу, подающий выпускает волан и проводит предплечье несколько вверх, а затем вперед. Локтевой сустав всегда обгоняет кисть и головку ракетки. Волан, коснувшись струнной поверхности ракетки (закрытой стороной), длительно гладится, сопровождаясь вперед. Кисть при выполнении этой подачи пассивная. Но если в момент касания волана струнной поверхности начнется активное разгибание кисти, то характер ударной фазы изменится и будет выполнена совершенно другая подача – плоская. Такое быстрое изменение характера ударной фазы ставит принимающего в затруднительное положение и не позволяет ему отвечать на подачу активным ударом. Такой вариант исполнения подачи может с успехом применяться в парной игре.

2.5. Стойки в бадминтоне

В бадминтоне принято различать три вида стоек: стойка при выполнении подач, стойка при приеме подач, игровая стойка. И среди них, в зависимости от индивидуальных особенностей, существуют: высокие, средние, низкие. Остановимся на основных, средних, стойках.

Стойка при выполнении подач. Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Подающий располагается в передних внутренних углах зон подач. Исходное положение при всех видах подач аналогично. Левая нога впереди на расстоянии 30–80 см от передней линии. Это расстояние зависит от индивидуальных особенностей

спортсмена, от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой). Правая нога располагается сзади, на расстоянии, равном ширине плеч (могут быть индивидуальные отклонения). Стопа отставлена чуть в сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, рука с ракеткой перед грудью (рис. 1).

Стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки характерна для парных игр, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть с ракеткой отведена назад. Характерным для всех стоек является то, что ЦТ распределен равномерно на обе ноги. При замахе он переносится на сзади стоящую ногу, а при ударе – на впереди стоящую (высокие подачи) или за нее (короткие подачи).

Стойка при приеме подач. В бадминтоне при одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных встречах короткие и реже плоские. В одиночных играх спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, готовится как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действий спортсмена во многом предопределяет и позицию для приема той или иной подачи.

Стойка при приеме подач в одиночных играх. Принимающий располагается ближе к задней линии, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, ЦТ распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция удалена от нее (рис. 2).

Стойка при приеме подач в парных играх. Позиция значительно приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10–25 см от передней линии подач. ЦТ смещен вперед, на левую ногу, туловище наклонено вперед, головка с ракеткой чуть вытянута вперед и приподнята выше уровня головы.

Центральная позиция – основная игровая стойка. Эта стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Позиция выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, плечи параллельны сетке, рука с ракеткой перед грудью. ЦТ располагается равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. Готовясь отразить нападающий удар (смеш), спортсмен несколько изменяет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного положения, рука с ракеткой опускается до уровня пояса и занимает позицию низкой стойки (рис. 3).

Игровая стойка не постоянная, как привыкли считать (в центре игрового поля ступни параллельно сетке). Она изменяется: левая нога

на 5–10 см впереди правой, если волан находится в дальнем левом углу площадки противника (рис. 4); правая нога на 5–10 см впереди левой, если волан находится в дальнем правом углу площадки противника (рис. 5). Ось плеч совпадает с расположением ступней. Игровая стойка не носит статического характера. Наблюдения показали, что в момент удара противника принимающий не стоит на месте в игровой стойке, а находится в движении. Одни в этой ситуации начинают постепенно выпрямлять ноги, стараются как бы посмотреть через верхний край сетки на ноги противника; другие делают легкое подпрыгивание на месте. Всем известно, что растянутая мышца способна к более быстрому сокращению. Такие предварительные движения в игровой стойке направлены на решение именно этой задачи и способствуют более быстрому старту в любом направлении.

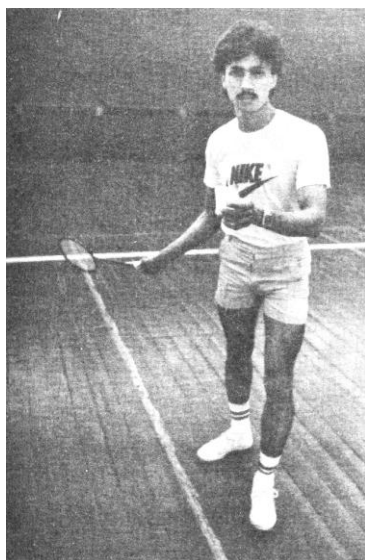


Рис. 1.



Рис. 2.

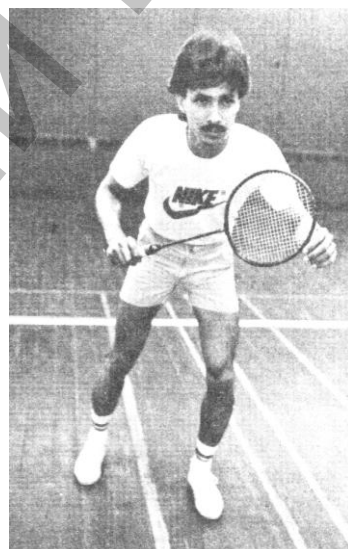


Рис. 3.

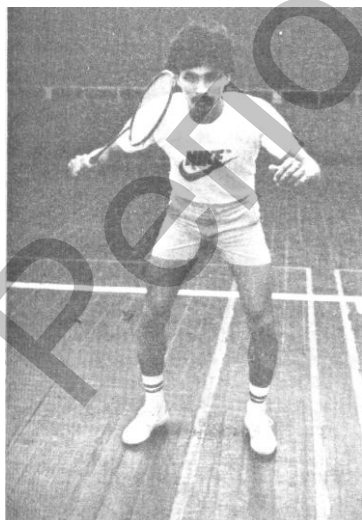


Рис. 4.

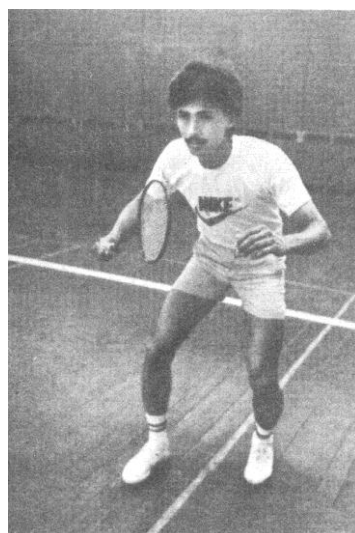


Рис. 5.

2.6. Техника перемещений на корте

Передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но все же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться. Это: вперед в левый и правый угол передней зоны; в сторону к боковым линиям влево и вправо; назад и в правый дальний угол; в левый дальний по центру у задней линии площадки. Могут быть и другие, промежуточные, передвижения, но эти шесть точек принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности: если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру. Если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога находится ближе к задней линии, а левая – ближе к игровому центру.

Из каких же элементов складывается основная работа ног на площадке? Наблюдения за лучшими отечественными и зарубежными игроками показали, что это не хаотичное сочетание основных пяти элементов: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения, а использование их в определенных сочетаниях.

Перемещение вперед. В основном это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные короткие последующие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко и, что не менее важно, быстро выйти из ударной позиции, вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты. В левый угол у сетки: 1) шаг левой, шаг-прыжок правой; 2) передвижение приставными шагами – шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой. В правый угол у сетки: 1) шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой; 2) шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой.

Передвижение в сторону. Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии – шаг-выпад правой ногой к правой боковой линии, шаг-выпад правой ногой. Но бывают случаи, когда один шаг не может решить поставленной задачи. Представим перехват волана, летящего по плоской траектории по краю площадки. В этом случае могут быть использованы следующие варианты: передвижение в два шага к левой боковой линии; шаг левой, затем приставной шаг правой и прыжок с обеих ног вверх; передвижение к правой боковой линии – шаг правой, приставной шаг левой, прыжок с обеих ног вверх. Могут быть и другие варианты. Например, с использованием не приставного, а скрестного шага и последующим прыжком вверх и т.д.

Выход из ударной позиции. Выполняя удар в передней зоне, спортсмен переносит ЦТ вперед, ближе к правой ноге, левая чуть подтягивается к правой. Создается устойчивое положение. По существу, спортсмен начинает возвращаться в основную игровую стойку и, оттолкнувшись правой ногой назад, переносит ЦТ на левую, сохраняя равновесие на ней, затем переносит правую как можно ниже мимо левой и ставит ее сразу в игровой центр. Далее, толкаясь левой, ставит и ее в игровой центр или возвращается приставными шагами.

Перемещение назад для удара над головой открытой стороной ракетки. Способы перемещений назад более разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости. Все же и здесь существуют основные способы. Так же, как и при передвижениях вперед, спортсмен, продвигаясь назад, вначале выполняет быстрые, широкие шаги, затем более спокойные, с меньшей амплитудой и перед ударом занимает более высокую стойку. Как правило, все удары сверху-справа игрок выполняет в безопорном положении, демонстрируя в момент удара своеобразные «ножницы» (правая нога идет вперед, а левая назад), или одноопорном, стоя на левой ноге.

Варианты перемещений показаны на следующих рисунках: а) передвижение назад с использованием скрестного шага: шаг правой, скрестный шаг левой за правую, шаг правой, прыжок с правой вверх, смена ног (приземление – правая впереди, левая сзади); б) передвижение с использованием приставного шага: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление – левая впереди, правая сзади); в) передвижение назад с использованием маленьких шагов: шаг правой, шаг левой, шаг правой, прыжок вверх, смена ног (приземление – левая сзади, правая впереди). Такая постановка левой ноги позволяет погасить влияние инерционных сил, действующих на спортсмена, и вывести ЦТ на проекцию опоры. Создаются благоприятные условия для быстрого возвращения в основную игровую стойку.

Наблюдения показали, что способ перемещения назад имеет два варианта: европейский и азиатский. Несмотря на внешнее сходство, у них есть существенные различия. Европейский вариант – короткий предварительный шаг и длинный, относительно невысокий прыжок вверх, позволяющий более спокойно выполнить старт, но требующий больше энергии и сил не только для прыжка, но и для возвращения в игровой центр. Азиатский вариант – более длинный предварительный шаг, короткий последующий и довольно высокий прыжок вверх. Здесь затрачивается значительно больше сил при старте, но меньше для прыжка и возвращения в игровой центр. Эти различия в выполне-

нии перемещений позволяют азиатским игрокам перехватить волан в более высокой точке и, что не менее важно, быстрее вывести ЦТ вперед, а значит, быстрее вернуться в игровой центр. И тот, и другой способ перемещения требует хорошей физической подготовки. Спортсмен должен обладать достаточной стартовой скоростью, выносливостью, гибкостью.

Перемещения в два шага. Этот способ перемещения используется обычно в тех случаях, когда соперник сыграл недостаточно глубоко и высоко в заднюю часть площадки и есть возможность перехватить такой волан. Перемещение начинается с длинного шага левой, затем выполняется более короткий шаг-прыжок правой в сторону опускающегося волана. Удар выполняется в прыжке вверх, описанном ранее.

Выход из ударной позиции при всех вариантах перемещений выглядит однообразно: выполняется шаг правой, затем шаг левой в игровой центр.

Перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки. Многие лучшие европейские и особенно азиатские спортсмены предпочитают из левого дальнего угла площадки сыграть открытой стороной ракетки, используя для этого описанные выше варианты перемещения назад. Но в игровой обстановке бывают такие ситуации, когда спортсмен вынужден действовать из дальнего левого угла закрытой стороной ракетки.

Существуют два способа основных перемещений назад для выполнения удара закрытой стороной ракетки:

1. Перемещение в один шаг. Выполняется в тех случаях, когда волан пролетает недалеко от игрового центра и спортсмен может его перехватить. Начинается перемещение с разворота левой стопы в сторону, далее следует шаг-прыжок в сторону-назад к подлетающему волану.

2. Перемещение в два шага. Используется в тех случаях, когда волан пролетает на некотором удалении от игрового центра и его нельзя сразу перехватить.

Удар по волану выполняется в двухопорном положении. Выход из ударной позиции выглядит следующим образом. Левая нога чуть подтягивается к правой, далее, разворачивая плечи вправо, толчок правой, шаг в сторону игрового центра, затем следующий шаг левой в игровой центр.

В игровой обстановке могут встретиться и другие способы перемещений, и все же описанные варианты отражают определенную закономерность в работе ног на корте и могут служить основой для правильных рациональных перемещений.

ГЛАВА 3. ТАКТИКА

3.1. Тактика в одиночной игре

После подачи между игроками происходит быстрый обмен ударами. В бадминтоне один хороший удар гарантирует и хорошие последующие, и наоборот.

Анализ технико-тактических действий показал, что характерной особенностью лучших зарубежных бадминтонистов является игра в передней и средней зоне площадки с максимальным количеством ударов вдоль боковых линий, в то время как лучшие наши игроки в ответных действиях предпочитают направлять волан в среднюю и заднюю часть площадки.

Следует обратить внимание и на тот факт, что прослеживается тенденция к использованию более рискованных ударов и комбинаций из нескольких ударов, заставляющих игроков двигаться по диагонали, т.е. по более длинному пути (у лучших игроков такие удары достигают 22% от количества всех ударов). Вероятным победителем чаще всего оказывается тот, кто более настойчив, чаще атакует, используя при этом переднюю и среднюю часть площадки, кто ведет игру, заставляя своего противника много двигаться по площадке, защищаться, совершать ошибки. Чтобы добиться этого, игрок должен выполнять следующие основные требования:

1. Стремиться выполнить атакующий удар в более высокой точке. В этом случае будет больше вариантов ответных действий, как по силе, так и по направлению (удары в прыжке вверх).

2. Защищаясь, встречать волан в передней и средней зоне площадки как можно раньше, оставляя сопернику как можно меньше времени для ответных действий.

3. Подавляя активность соперника, навязывать свою игру, используя при этом слабые стороны подготовки соперника и сильные моменты своей подготовки (физические качества, техническое мастерство, разумное использование различных ударов, тактическое мастерство).

Кроме того, в практике бадминтона существуют эксперты игровой деятельности, количество которых зависит от квалификации игрока, а запись их включает следующие моменты: умение прогнозировать события, эффектный старт, рациональное передвижение, своевременная подготовка к удару, скрытый замах, рациональное выполнение удара, быстрый выход из удара, наличие координационных способностей, тренированность, помехоустойчивость. На основе этой информации проводится расчет игровой надежности спортсмена.

Проанализировав собранный материал, спортсмен совместно с тренером готовит предварительный вариант – план ведения игры, который осуществляется и корректируется самим выступающим по ходу игры.

Составление плана начинается, прежде всего, с разумного использования первого удара – подачи. В одиночной игре чаще всего применяются высокие подачи, реже – короткие и плоские. Направление подач и целесообразные ответы на них показаны на рис. 6. Вторым моментом построения правильной тактики можно считать умение использовать классические варианты технических приемов, разумное их сочетание. Для того чтобы спортсмен в игровой обстановке мог применить эти основные тактические варианты, их нужно запомнить, закрепить в тренировке. Примером таких вариантов могут служить следующие тренировочные упражнения: а) высокая подача, партнер отвечает смешем по линии диагональным ударом на сетку (переводом), соперник отвечает подставкой, подавший играет на заднюю линию, и все повторяется сначала; б) высокая подача, партнер отвечает высокодалеким ударом по линии, подавший выполняет короткий по диагонали, партнер – подставку, подавший – откидку-свечу на заднюю линию, и все повторяется сначала.

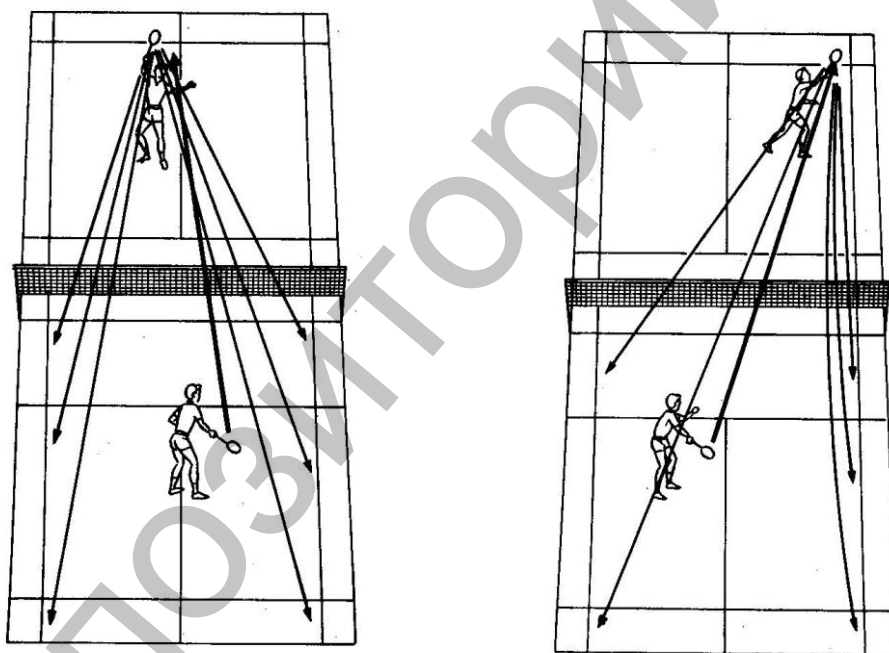


Рис. 6.

После игры тренер и спортсмен обязательно должны обсудить проведенную игру, отметить недостатки и внести изменения в тактический замысел. Такой анализ своих действий и действий противника после игры значительно улучшит тактическое качество дальнейших игр, а анализ тактических действий во время игры во многом может определить выбор конкретной тактики, которая приведет к победе или поражению. Помня об этом, тренер должен постоянно воспитывать умение анализировать, создавать такие ситуации, где спортсмен вы-

нужден самостоятельно оценивать собственные действия и находить правильное решение.

Рекомендации. Если вы атакуете, делайте это по линии – меньше шансов уйти волану в аут. Если обороняетесь, отвечайте косым ударом по диагонали. При подаче соперника не рискуйте, старайтесь играть способами, которые у вас лучше получаются. При своей подаче степень риска при ударах повышается. Играя свечу, рискуйте послать волан в аут, нежели сыграть короткой. Не позволяйте уставшему сопернику держать вас у сетки. Когда сами устанете, не атакуйте, если вы не заняли в этот момент удобную позицию. Пытайтесь соревноваться в точности и контроле, а не в скорости и силе. Подготовительными ударами старайтесь сместить соперника от игрового центра или его наиболее уязвимого места и уже после этого быстро направить волан в слабозащищенную зону. Навязывайте свою волю сопернику, боритесь за каждое очко, верьте в свою победу.

3.2. Тактика в парных играх

Парный бадминтон – игра командная. Хорошие парные игроки – это спортсмены, знающие сильные и слабые стороны друг друга, понимающие друг друга, умеющие бороться в самых сложных игровых ситуациях.

Командный бадминтон легче и в то же время труднее: легче вести атакующую игру, сложнее, так как приходится решать множество задач совместно со своим партнером.

Правильное взаимодействие является основой в парной игре, поскольку доля атакующих ударов значительно возрастает, увеличивается темп, а это значит, что техника выполнения отдельных ударов носит специфический характер, присущий в основном парным играм. Игроку, находящемуся ближе к сетке, часто приходится совершать ответные удары, не имея на подготовку достаточно времени. Такие удары требуют от бадминтонистов не только повышенной реакции, но и умения разгадать намерения соперника и выполнить некоторые удары, не свойственные одиночным играм: удары с коротким замахом («стрелой», сметающий, подставки с подрезкой и т.д.). Помимо этого в парных играх есть специфические закономерности, связанные с решением тех или иных тактических задач: выполнение и прием подачи, ведение игры в нападении и защите.

Подача в парной игре. Рассматривая тактику одиночных игр, мы рекомендовали чаще применять высокодалекую подачу. В парных играх, когда длина площадки при подаче ограничена, применение такой подачи нецелесообразно. Низкая короткая подача в парных играх более предпочтительна. А поскольку принимающий в парных играх готов провести встречный удар (атака «стрелой»), становится ясно, что выполнить эффективную короткую подачу не так-то просто.

Выполняя низкую короткую подачу, стараются максимально уменьшить атакующие действия противника. Подробнее остановимся на целесообразных направлениях подачи в парной игре, которые помогут подающей паре легче отразить ответный удар, сократить путь выхода к сетке при перехвате волана. Несмотря на то, что низкая короткая подача является основой в парной игре, это не исключает возможности применения и других низких подач. Разнообразные по направлению, хорошо выполненные подачи держат принимающего игрока в постоянном напряжении и не дают возможности сразу перейти принимающей стороне к активным атакующим действиям. Достичь хороших результатов при короткой подаче можно только при соблюдении следующих моментов: 1) выполняя короткую подачу, старайтесь сократить подготовительные действия и удлинить контроль за полетом волана (проводка); 2) стремитесь изменить направление подачи в самый последний момент; 3) после выполнения низкой короткой подачи необходимо сразу поднять руку с отведенной ракеткой и выйти к сетке; 4) играя у сетки на перехватах, нужно держать ноги параллельно сетке, не выставляя одну из стоп вперед.

Прием подачи в парной игре – начало действий. Принимая короткую подачу в паре: а) измените хват ракетки, приблизьте его несколько к голове ракетки, это позволит выполнить удары с более коротким замахом; б) стремитесь всегда принять волан как можно быстрее, ближе к сетке, стараясь выполнить атаку «стрелой» в подающего, выполнить сметающий удар или сбросить волан в ближние углы площадки; в) принимая подачу в парной игре, всегда помните, что наиболее уязвимые места на площадке находятся в точках между игроками, показанных на рис. 7.

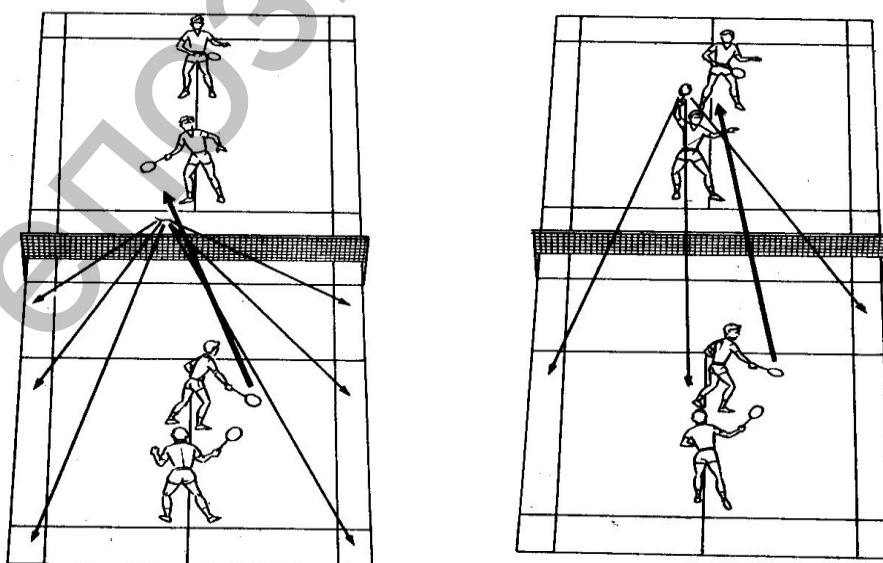


Рис. 7.

Каждой паре во время ведения игры приходится не только атаковать, но и защищаться. Если пара ведет активные атакующие действия, лучшей позицией в этом случае будет переднезадняя расстановка или позиция, близкая к ней (рис. 8). В этом случае сзади стоящий игрок стремится послать волан в незащищенные зоны противоположной пары, а игрок, выходящий вперед, стремится перехватить волан и добить его. Защищаясь, партнеры, как правило, занимают позицию рядом друг с другом – параллельная расстановка (рис. 9). Когда оба игрока находятся на защитной стойке, им легче отразить волан после атакующих действий.

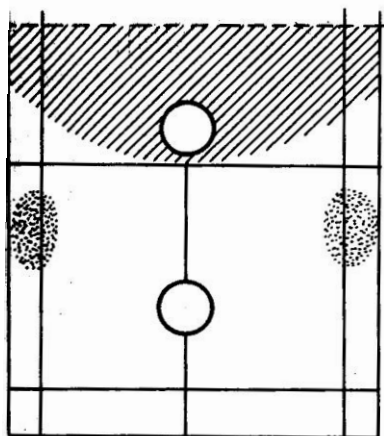


Рис. 8.

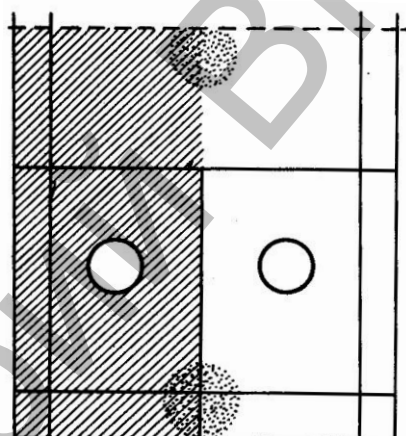


Рис. 9.

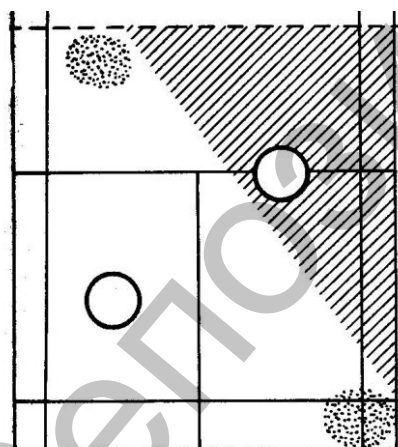


Рис. 10.

Рассмотренные позиции являются основными при ведении парной игры, но не единственными. Существуют и промежуточные варианты – по диагонали (рис. 10). Поскольку в парной игре часто переходят от защиты к нападению и наоборот, партнерам приходится постоянно перемещаться относительно друг друга, занимая ту или иную позицию. Как же разместиться на площадке, как не помешать, а помочь друг другу и вовремя перейти от защиты к нападению и наоборот? Специалисты считают, что следует

соблюдать постоянное расстояние между перемещающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля. Представьте себе, что спортсмены находятся на разных полюсах компасной стрелки, центр которой находится в центре поля. Если один из спортсменов выходит к сетке, то другой, сохраняя расстояние с партнером, перемещается назад. Если партнер сместился в сторону, то другой, опять же сохраняя расстояние друг между другом, смещается

в противоположную. Такое взаимодействие является улучшенным, наиболее сложным и носит название «циклического взаимодействия». Умение занять освободившуюся зону – основа такого взаимодействия. Таким образом, успевают быстро восстановить нарушенную противником позицию и перейти в одну из основных, атакующих позиций, переднезаднюю или защитную параллельную. Выделяют несколько вариантов перемещений и защиты свободных зон.

Неожиданное направление атаки, быстрота, взаимопонимание и своевременные перемещения – основа хорошей игры любой пары. Не ждите пассивных ответов соперника, стараясь предугадать ситуацию, встречайте волан как можно быстрее, опережая его своими действиями, ведите активную игру.

3.3. Тактика игры смешанных пар

Рассмотренные основные тактические варианты ведения игры приемлемы и для смешанных пар. Но и у них существуют свои особенности.

Женщина в игре смешанных пар не может вести на равных с мужчиной защитные и атакующие действия, поэтому она чаще находится в зоне сетки. При таком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков: мужчина – свою мощь и скорость передвижений по площадке, женщина – быстроту и точность движений.

Игроки, находясь по существу в переднезадней позиции, распределяют обязанности как при игре пар, занимающих соответствующую позицию. Передний игрок, женщина, освобождает своего партнера от перемещений к сетке и готовит его атаки. Задний игрок, мужчина, выполняет защитные действия и при первой же представившейся возможности готовит атаку себе и партнерше.

Распределение обязанностей в смешанных парах зависит от подвижности партнеров, умения вести защитные и атакующие действия и, наконец, от возможностей противоположной пары. Учитывая эти положения, игроки располагаются ближе к сетке или чуть дальше от нее. Играют близко или растягивают позицию между собой, сдвигаются по отношению друг к другу вправо или влево, но все стараются вести игру в переднезадней расстановке.

Поддача. Выполнив короткую подачу, женщина, как правило, выходит к сетке и своими действиями пытается заставить противника ответить защитным ударом на партнера. Поддача женщины должна быть безукоризненно точной по направлению и высоте траектории: только в этом случае можно рассчитывать на выход к сетке и последующие атакующие действия.

Какие поддачи рекомендуется применять против партнера-

мужчины? Поскольку мужчина в смешанных парах больше заботится о защите задней части площадки, он не так активно идет вперед. Поэтому короткая низкая подача на партнера, направленная в ближние центральные углы, встречается чаще.

Если соперник активен при выходах на сетку, то против него следует использовать плоскую или высокую атакующую подачу.

Подача партнера существенно отличается от подачи партнерши. Прежде всего, это связано с тем, что он должен после своего удара занять позицию сзади напарницы и приготовиться отразить волан, направленный в заднюю часть площадки. Поэтому, подавая на соперника, он, как правило, направляет волан в ближние центральные углы поля, выполняя низкую короткую подачу.

Подавая на соперницу, надо выяснить, насколько эффективны ее действия при приеме высоких атакующих и плоских подач, и, если она допускает ошибки, это можно использовать, заставляя ее отбивать волан в средней и задней зоне, что позволит исключить вмешательство партнера.

Если партнер умело использует активные удары, смещ, плоские, атакующие высокие, а партнерша точно страхует переднюю зону у сетки, перехватывая и добивая все воланы, направленные на сетку, безусловно, такая игра – игра победителя. Но надо помнить, что и у такой пары, как, впрочем, вообще у смешанных, есть слабые места – это боковые линии. Обоим игрокам трудно отразить удары, направленные близко к боковой линии на середину поля, между партнершей и партнером.

Сильнейшие игроки, защищаясь, стараются плоским ударом направить волан именно между соперниками. Волан посылается в эту зону таким образом, что партнерше кажется, что она его перехватит, но волан уже ее пролетает, и она в лучшем случае отказывается от попытки перехватить его, но своими предварительными действиями затрудняет партнеру возможность встретить волан быстро, поэтому он вынужден отразить его с запозданием, защитным ударом, и отдать инициативу противнику. Такие «провокационные» удары за стоящего впереди у сетки соперника сложны, но наиболее эффективны. Несмотря на то, что в смешанных парах партнеру приходится контролировать большую часть площадки и в игре нести основную нагрузку, выполняя большую часть ударов, игра партнерши у сетки имеет существенное значение. Прежде всего, играя у сетки, партнерша должна умело перемещаться без волана, вынуждая соперника сыграть малоэффективным ударом. Кроме того, она должна быть всегда готова добить волан на сетке, т.е. достаточно высоко держать ракетку, уже предварительно выполнившую коротких замахов. Это очень важно при обмене быстрыми ударами. Во время игры партнерша безусловно должна

стремиться перехватить волан, но ни в коем случае не должна делать этого во что бы то ни стало. Для того чтобы игра партнерши была эффективна при перемещениях у сетки, ей следует следить за перемещениями напарника и своевременно менять свою позицию в зависимости от его ударов: а) партнер выполняет защитный удар у правой боковой линии; партнерша должна сместиться на шаг в сторону от центральной линии и отойти на шаг назад, освобождая зону для защиты от прямых ударов; б) партнер выполняет удар над головой из задней зоны правой половины поля; партнерша, выполняя предварительный короткий замах, смещается в сторону бьющего партнера, отступая шаг назад; в) соперник выполняет защитный удар у боковой линии; партнерша противоположной команды должна сдвинуться в сторону отражаемого волана и подойти на полшага ближе к сетке; г) соперник выполняет нападающий удар; партнерша противоположной команды отходит чуть назад и сдвигается в противоположную от волана сторону.

Зная конкретных соперников и приступая к непосредственной подготовке к соревнованиям, тренер и игроки решают логическую структуру ведения игры и рассматривают следующие моменты: ситуации – возможные и действительные; ходы – возможные и действительные. Правильно решенная логическая структура игры – вначале графически, а потом в тренировочных играх – во многом предопределяет исход предстоящих соревновательных встреч. Далее рассматриваются основные ситуации, встречающиеся в парных играх (по материалам Д. Дауни).

ГЛАВА 4. ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН

Введены в действие общим собранием JBF с 6 мая 2006 г.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Игрок	Любой игрок, играющий в бадминтон
Матч	Основное соревнование в бадминтоне между соперниками
Одиночная игра	Матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга
Парная игра	Матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны
Подающая сторона	Сторона, имеющая право подавать
Принимающая сторона	Сторона, противостоящая подающей стороне
Розыгрыш	Последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет от игрока
Удар	Направленное вперед движение ракетки игрока

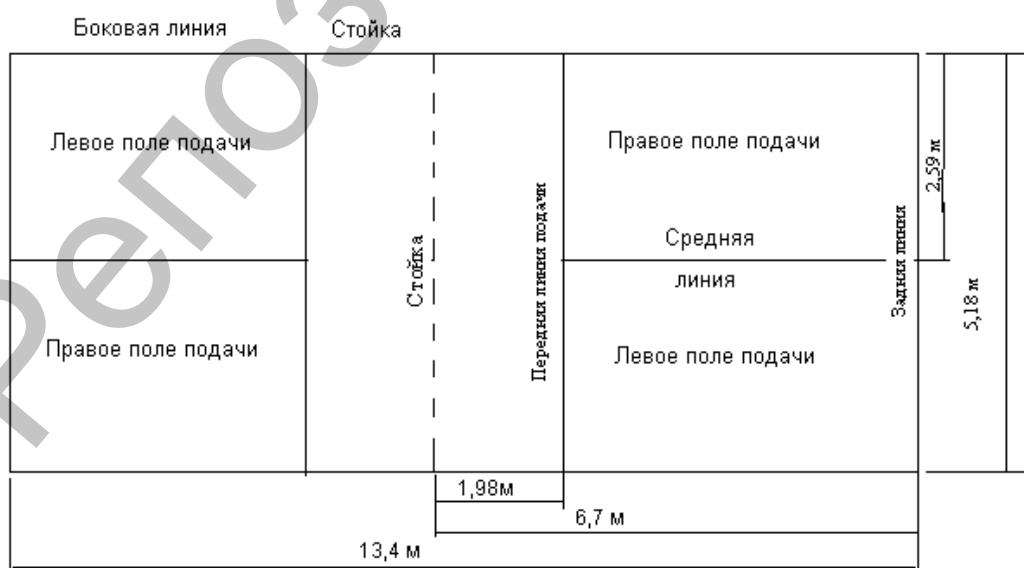


Рис. 11. Площадка для одиночной игры.

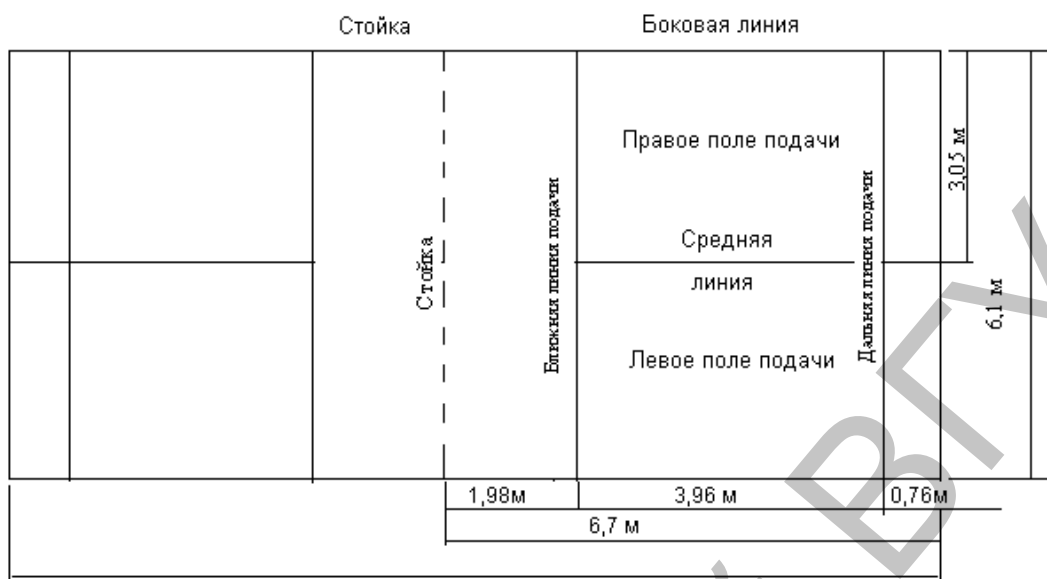


Рис. 12. Площадка для парной игры.

4.1. Корт и оборудование

Корт должен быть прямоугольным и размеченным линиями шириной 40 мм (рис. 11).

Линии, размечающие корт, должны быть легко различимы, желательно белого или желтого цвета.

Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают.

Стойки должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны быть достаточной прочности, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии. Стойки или их опоры не должны находиться на игровом поле.

Стойки должны располагаться на боковых линиях для парной игры (рис. 12), независимо от того, проводится ли одиночный или парный матч.

Сетка должна быть сделана из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15 до 20 мм.

Сетка должна быть 760 см в ширину по вертикали и не более 6,1 м по горизонтали.

Верхний край сетки должен быть обшит 75-миллиметровой лентой белого цвета, сложенной пополам, через которую пропускается шнур.

Шнур должен быть достаточной длины и прочности, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.

Верхний край сетки должен быть на высоте 1,524 м от поверхности корта в центре и на высоте 1,55 м над боковыми линиями для парной игры.

Не должно быть просвета между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетка должна быть закреплена на стойке во всю ширину.

4.2. Требования к волану

Волан может быть сделан из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близкими к тем, которые получаются у натурального перьевого волана с головкой из пробки, покрытой оболочкой из тонкой кожи.

Перьевого волан

Волан должен быть из 16 перьев, закрепленных в головке.

Перья должны быть одинаковой длины от 62 мм до 72 мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки.

Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58–68 мм.

Перья должны быть прочно скреплены ниткой или другим подходящим материалом.

Головка должна быть 25–28 мм в диаметре, закругленной книзу.

Волан должен иметь вес 4,74–5,50 г.

Неперьевого волан

Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала.

Головка должна соответствовать требованиям.

Размеры и масса волана должны соответствовать требованиям. Однако, ввиду отличия плотности и характеристик синтетических материалов от натуральных допускаются отклонения от указанных величин до 10%.

При условии неизменности общей конструкции, скорости и траектории полета национальные федерации стран могут разрешить использование и других разновидностей воланов, если атмосферные климатические условия, высота местности над уровнем моря не позволяют использовать стандартный волан.

4.3. Тестирование волана на скорость

При испытании волана используется прямой удар снизу с задней линии корта вперед параллельно боковой линии.

Пригодный для игры волан должен приземляться не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от другой задней линии корта.

4.4. Требования к ракетке

Рамка ракетки не должна превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Ракетка состоит из основных частей:

– **рукоятка** – часть ракетки, предназначенная для удерживания ее игроком;

– **струнная поверхность** есть часть ракетки, предназначенная для удара по волану;

– **головка** удерживает струнную поверхность;

– **стержень** соединяет рукоятку с головкой;

– **переходник** (если присутствует) соединяет стержень с головкой.

Струнная поверхность:

а) должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетенных в местах пересечения; она должна быть в целом однородной и, в частности, не менее частой в центре, чем в других местах;

б) должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако, струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину и общая длина струнной поверхности не превысит 330 мм.

Ракетка:

а) должна быть свободна от прикрепленных предметов и выступов, кроме тех, которые используются исключительно специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, или вибрации, или для изменения баланса, или для прикрепления рукоятки к руке игрока, и которые имеют приемлемые размеры и местоположение для этих целей;

б) должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для игрока существенно изменять конфигурацию ракетки.

4.5. Экипировка

Международная федерация бадминтона (IBF) регулирует все вопросы, касающиеся использования для игры всех видов воланов, ракеток или экипировки, соответствующих спецификации или иным образом одобренных для игры. Это регулирование может происходить по инициативе самой федерации или по предложению любой заинтересованной группы, включая игроков, технических судей, производителей инвентаря, национальных федераций или их членов.

4.6. Жеребьевка

Перед началом матча проводится жеребьевка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать:

а) подавать или принимать подачу;

б) начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона, проигравшая жеребьевку, после этого делает оставшийся выбор.

4.7. Счет:

а) матч должен состоять максимум из трех геймов, если не оговорено другое;

б) гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случая, предусмотренного в п.п. г, д);

в) стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона может выиграть розыгрыш, если соперники допускают ошибку или если волан вышел из игры, потому что коснулся поверхности корта на стороне соперника;

г) при счете «20–20» сторона, которая первая набирает разницу в 2 очка, выигрывает гейм;

д) при счете «29–29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм;

е) сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

4.8. Смена сторон

Игроки должны поменяться сторонами:

а) по окончании первого гейма;

б) перед началом третьего гейма (если он нужен);

в) в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

Если момент смены сторон пропущен, смена делается немедленно, при обнаружении этого, и существующий на этот момент счет сохраняется.

4.9. Подача

При правильной подаче:

– никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая задержка во время движения ракетки вперед во время подачи должна считаться неуместной задержкой;

– подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля;

– какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи до совершения подачи;

– ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана;

– весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра подающего;

– стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен быть обращен явно вниз;

– движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи до ее завершения;

– полет волана должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упал в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

– подающий не промахнулся по волану.

Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи.

После начала подачи она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или при совершении подачи подающий промахнулся по волану.

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

В парных играх, во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

4.10. Одиночные игры

Прием и подача:

а) игроки должны подавать (принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме;

б) игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Порядок игры и позиции на корте следующий.

В розыгрыше волан должен отражаться последовательно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Счет и подача:

а) если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко, затем он снова начинает подачу с другого поля;

б) если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко, затем принимающий становится подающим.

4.11. Парные игры

Подача и прием:

а) игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме;

б) игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме;

в) игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле, с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле;

г) игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим;

д) игроки не должны менять свое соответствующее поле до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче;

е) подача независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.

Порядок игры и позиции на корте следующий.

В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Система очков и подача:

а) если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко, затем она снова начинает подачу;

б) если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко, затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

Последовательность подачи следующая.

В любой игре право подавать переходит последовательно:

а) от начального подающего, который начал игру с правого поля подачи;

б) к партнеру начально принимающего. подача должна быть произведена с левого поля подачи;

в) к партнеру первого подававшего;

г) к первому принявшему;

д) к первому подававшему и т.д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме, кроме случаев, предусмотренных в п. 4.12.

Любой игрок выигравшей стороны может подавать первым в следующем гейме, так же как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

4.12. Ошибки поля подачи

Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

а) подает или принимает не в очередь;

б) подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

в) если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется, и игра в этом гейме продолжается, не меняя игроками поля подачи

(также не назначается новый порядок подач).

Нарушение («фол») имеет место, если:

а) подача выполнена не по правилам (задержка подачи);

б) во время подачи волан:

– попадет в сетку и повиснет на ее верхней кромке;

– перелетев сетку, застрянет в ней;

– будет отбит партнером принимающего;

в) во время игры волан:

– падает вне пределов корта;

– пролетит сквозь сетку либо под ней;

– не перелетит через сетку;

– коснется потолка или стен зала;

– коснется тела или одежды игрока;

– коснется любого предмета или лица, находящегося в непосредственной близости от корта.

Если необходимо по условиям структуры здания, местная проводящая организация может поставить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия:

– будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;

– будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако, волан, ударяющий головку и струнную поверхность ракетки при одном и том же ударе, – не считается ошибкой;

– будет отбит игроком и его партнером последовательно или

– коснется ракетки игрок и не продолжит движение в направлении поля соперника;

г) во время игры игрок:

– коснется сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;

– вторгнется на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом, за исключением того, что бьющий может сопровождать ракеткой волан над сеткой в направлении удара после первоначального контакта ракетки с воланом на стороне сетки бьющего;

– вторгнется на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его или

– мешает сопернику, т.е. блокирует его ракеткой или телом при совершении им удара по волану, находящемуся выше уровня сетки;

– намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами;

д) если игрок повинен в скандале, повторных или систематических проступках.

4.13. Спорный

«Спорный» объявляется судьей на вышке или игроком (если нет

судьи на вышке) для остановки игры.

«Спорный» должен быть назначен, если:

а) подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий;

б) при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;

в) во время игры волан:

– зацепится за сетку и повиснет на ее верхней кромке;

– пролетев над сеткой, застрянет в ней;

г) во время игры волан разрушится и головка полностью отделится от остальной части волана;

д) по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;

е) линейный судья не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;

ж) в любой непредвиденной или случайной ситуации.

Если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и игрок, который подавал эту подачу, должен подать снова.

4.14. Волан не в игре

Волан не находится в игре, когда:

а) он ударится о сетку или стойку и начнет падать к поверхности корта на стороне игрока, выполняющего удар;

б) он коснется поверхности корта (в пределах, ограничивающих его линии или вне их);

в) объявлен «спорный» или зафиксировано нарушение («фол»).

4.15. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, исключая случаи, оговоренные ниже.

Перерывы:

а) не более 60 секунд в течение каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;

б) не более 120 секунд между первым и вторым геймом, между вторым и третьим геймом.

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах. При демонстрации матчей по ТВ главный судья может решить до начала матча, что перерывы обязательны и фиксированной продолжительности.

Временная остановка игры:

а) когда имеют место обстоятельства, не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым;

б) в особых случаях главный судья может предложить судье на

вышке приостановить игру;

в) если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться, и игра должна быть возобновлена с этого счета.

Задержка в игре:

а) игра ни в коем случае не должна приостанавливаться для того, чтобы дать возможность игроку восстановить силы или дыхание, или получить совет;

б) судья на вышке – единственный судья, имеющий право приостановить игру.

Совет и покидание корта:

а) только, когда волан вне игры, игроку разрешается получить совет во время матча;

б) никто из игроков не должен покидать поле во время матча без разрешения судьи на вышке.

Игрок не должен:

а) намеренно вызывать задержку или приостановку игры;

б) умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;

в) вести себя оскорбительно;

г) совершать неспортивные поступки, не предусмотренные Правилами игры в бадминтон.

Пресечение нарушений: судья на вышке должен пресечь любые нарушения с помощью:

– вынесения предупреждения нарушителю;

– объявления «фола» нарушителю, если он был предупрежден.

Два таких «фола» рассматриваются как систематическое нарушение;

– в случае серьезного проступка, систематических нарушений объявления «фола» нарушителю и немедленного доклада о проступке главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя на данный матч.

4.16. Судьи и апелляции

Главный судья несет полную ответственность за проведение турнира или другого соревнования, частью которого является матч.

Судья на вышке, если он назначен, ответственен за проведение данного матча, состояние корта и его ближайшее окружение. Судья на вышке подотчетен главному судье.

Судья на подаче фиксирует нарушения, допущенные подающим, если таковые имеют место.

Линейный судья определяет, упал ли волан в пределах или за пределами линии, за которыми он следит.

Решения всех судей окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответственен, за исключением момента,

в котором, по мнению судьи на вышке, линейный судья сделал ошибку; в этом случае судья на вышке может отменить решение линейного судьи.

Судья на вышке обязан:

- придерживаться Правил игры и проводить их в жизнь и, в частности, определять «фолы» и «спорные», когда они имеют место;
- принимать решения по апелляциям в спорных ситуациях, если таковые будут, до следующей подачи;
- информировать игроков и зрителей о ходе матча;
- назначать и освобождать судью на подаче и линейных судей после консультации с главным судьей;
- если кто-либо из других судей на корте отсутствует, принимать решения по вопросам его компетенции;
- если кто-либо из других судей на корте не в состоянии принять собственное решение или назначить «спорный»;
- фиксировать и сообщать главному судье обо всех случаях, касающихся п. 4.15;

Передавать главному судье все неудовлетворенные апелляции только по вопросам Правил игры. Эти апелляции должны быть сделаны до выполнения следующей подачи или, если это конец матча, прежде чем апеллирующая сторона покинет корт.

Глава 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СУДЕЙ

5.1. Введение

Рекомендации для судей на корте выпущены IBF – в соответствии с ее Уставом для стандартизации методов управления игрой во всех странах.

Целью этих рекомендаций является помощь судьям на вышке в вопросах управления ходом матча, чтобы они делали это твердо и справедливо, не будучи назойливыми, в то же время обеспечивая соблюдение Правил игры. Рекомендации также помогают судьям подачи и судьям на линии правильно исполнять свои функции.

Все на корте должны помнить, что игра существует для игроков.

5.2. Судьи на корте и их решения

Судья на вышке подотчетен и действует под руководством главного судьи (или, в его отсутствие, официального представителя проводящей организации).

Судья на подаче обычно назначается главным судьей, но может быть отстранен судьей на вышке или главным судьей по консультации друг с другом.

Судей на линии обычно назначает главный судья, но линейный судья может быть отстранен судьей на вышке или главным судьей по консультации друг с другом.

Решения судей на корте окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответственен, за исключением момента, в котором, по мнению судьи на вышке, судья на линии сделал ошибку. В этом случае судья на вышке может отменить решение судьи на линии. Если, по мнению судьи на вышке, судью на линии надо отстранить, судья на вышке должен позвать главного судью.

Если другие судьи не могут принять решение по тем моментам, за которые они ответственны, судья на вышке может принять собственное решение по этому вопросу; если и он не в состоянии это сделать, назначается «спорный».

Судья на вышке ответственен за состояние корта и за его ближайшее окружение. Полномочия судьи на вышке продолжаются с момента входа на корт перед матчем до момента ухода с корта после матча.

5.3. Рекомендации для судей на вышке

Перед началом матча судья на вышке должен:

- получить от главного судьи протокол матча;
- проверить, работают ли счетчики очков;
- проверить, правильно ли расположены стойки или заменяющие их ленты;

– проверить высоту сетки и убедиться, что между ее концами и стойками нет просвета;

– удостовериться, есть ли дополнительные условия на случай попадания волана в препятствия;

– удостовериться, что судья на подаче и судья на линии располагаются правильно и знают свои обязанности;

– обеспечить, чтобы было подготовлено достаточное количество протестированных воланов для проведения матча во избежание задержек во время игры;

– проверить, соответствует ли форма игроков требованиям, касающимся цвета, дизайна, надписям и рекламы, и обеспечить устранение нарушений. По любому решению о несоответствии Правилам (или близко к этому), следует посоветоваться с главным судьей или официальным представителем перед матчем, если это невозможно, сразу после матча;

– убедиться, что жеребьевка была проведена справедливо, и выигравшая и проигравшая ее стороны правильно сделали свой выбор. Отметить выбор поля;

– отметить в протоколе (в случае парной игры) имена игроков, начинающих игру в правом поле подачи. Такие отметки следует делать в начале каждого гейма. Если во время матча из-за ошибки поля подачи эта расстановка изменится, внесите изменения в эти отметки.

Начиная матч, судья на вышке должен анонсировать матч, используя соответствующие фразы. Указать, кто справа, кто слева, по принятой для объявлений форме.

Во время матча судья на вышке должен:

– использовать стандартную терминологию из приложения 4 Правил игры в бадминтон;

– записывать и объявлять счет;

– насколько возможно, следить за показаниями счетчиков очков;

– поднять правую руку вверх выше головы, если нужна консультация главного судьи;

– когда игрок проигрывает свою подачу и соответственно право продолжать подачу, объявлять «Переход подачи»;

– «Играйте» объявляется судьей на вышке для: 1) обозначения начала матча или гейма, или возобновления игры после смены сторон; 2) обозначения возобновления игры, которая была прервана; 3) обозначения требования судьи на вышке к игрокам возобновить игру.

«Фол» объявляется судьей на вышке, когда совершено нарушение, кроме следующих случаев:

– когда фол объявляет судья подачи по п. 13.1 Правил, судье на вышке необходимо подтвердить словами «Объявляется фол подачи»;

– когда совершена ошибка по п. 13.3.1, для которой предусмотрен соответствующий выкрик или сигнал судьи на линии;

– когда совершена ошибка по 13.2.1, 13.2.2 или 13.3.3 Правил.

Во время каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков, объявить «Переход подачи».

В перерывах во время геймов, связанных с достижением какой-либо из сторон 11 очков (п. 16.2.1), после того, как прошло 40 секунд, объявите «Корт ... (номер), осталось 20 секунд» дважды подряд.

Продленный гейм:

– когда какая-либо из сторон достигнет счета «20», в каждом гейме объявить «гейм-пойнт»;

– когда счет станет «20:20», следует дать рукой сигнал обеим сторонам, показывающий «Два», напоминая тем самым, что сторона, которая первая достигнет разницы в два очка, – выиграет этот гейм;

– когда какая-либо из сторон достигнет счета «29», в каждом гейме, объявить «гейм-пойнт»;

– когда счет станет «29:29», следует дать рукой сигнал обеим сторонам, показывающий «Один», напоминая тем самым им, что победитель следующего розыгрыша, – выиграет этот гейм.

Объявления, указанные в Рекомендациях, должны всегда сопровождаться сначала объявлением счета подающего, а затем принимающего.

По окончании первого гейма объявите: «Первый гейм выиграл(и) (фамилия(и) игрока(ов) и название команды в командных соревнованиях) со счетом...».

По окончании второго гейма объявите: «Второй гейм выиграл(и) (фамилия(и) игрока(ов) и название команды в командных соревнованиях) со счетом...»; «Счет в матче 1:1 (один:один)».

После объявления счета по окончании гейма объявите: «Корт (номер), объявлен 2-минутный перерыв».

По окончании матча объявите: «Матч выиграл(и) (фамилия(и) игрока(ов) или название команды в командных соревнованиях) со счетом...».

В перерывах между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом, после того, как прошло 100 секунд, объявите «Корт... (номер) – осталось 20 секунд» дважды подряд.

В начале второго гейма объявите: «Второй гейм, ноль-ноль, играйте».

Если будет третий гейм, перед началом гейма объявите: «Финальный гейм, ноль-ноль, играйте». В третьем гейме или в матче из одного гейма, когда какая-либо из сторон наберет 11 очков (п. 8.1.3), объявите счет, затем: «Перерыв, смена сторон». По окончании матча незамедлительно передайте заполненный протокол главному судье.

Требования к судейству линий:

– судья на вышке должен всегда смотреть на линейного судью при падении волана;

– если, по мнению судьи на вышке, судья на линии принял неверное решение, судья на вышке должен сказать «Изменение:Поле», если волан упал в пределах поля; «Изменение:Аут», если волан упал вне предела поля.

В отсутствие судьи на линии или если он не видел, судья на вышке должен объявить «Аут» перед объявлением счета, когда волан упал за линией вне поля; счет, если волан упал в пределах поля; «спорный», если он тоже не видел.

Во время матча необходимо следить за следующими ситуациями:

– игрок, «заехавший» под сетку и помешавший противнику или отвлекший его, или перенесший ракетку на сторону противника, должен быть оштрафован по п. 13.4.2 или 13.4.3 соответственно;

– волан, попавший с соседнего корта на сторону соперников, не должен автоматически рассматриваться как «спорный».

Выход игрока с корта:

– игроки не должны покидать корт без разрешения судьи на вышке;

– игрокам разрешается уйти с корта попить воды и т.п. только во время перерывов;

– любой нарушающей стороне следует напомнить, что покидать корт можно только с разрешения судьи на вышке, но разрешается поменять ракетку возле корта во время розыгрыша.

Задержка и приостановка игры. Убедитесь, что игроки не намеренно вызывают задержку или приостановку игры.

Советы, поступающие с корта:

– никому из игроков не разрешается получать советы во время розыгрыша в любой форме;

– обеспечьте, чтобы тренеры сидели на специально отведенных для них местах, а не стояли около корта во время матча;

– если, по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок стороны соперников был отвлечен тренером другой команды, должен быть назначен «спорный»;

– если ситуация повторится еще раз, главный судья может попросить тренера удалиться с площадки.

Замена волана. Замена волана во время матча не должна быть несправедливой. Когда игроки хотят сменить волан, судья на вышке может разрешить замену только, если он убедился, что волан в неудовлетворительном состоянии. Волан, скорость или полет которого не соответствует игре, должен быть заменен.

Травма или болезнь во время матча. Травма или болезненное проявление во время матча требуют заботливости и гибкости. Судья на вышке должен определить серьезность проблемы как можно скорее. Лицами, которые могут быть допущены на корт, являются врач

или медсестра, фельдшер. Главный судья должен сообщить судье на вышке, сколько времени может понадобиться игроку, чтобы снова начать играть. Судья на вышке должен убедиться, что соперник не был поставлен в невыгодное положение.

Приостановка игры. Если нужно приостановить игру, следует объявить «Игра приостановлена» и зарегистрировать счет подающего, принимающего, правильное поле подачи и стороны.

Неспортивное поведение. Записывайте и сообщайте главному судье обо всех таких случаях и принятых мерах. Неспортивное поведение между геймами наказывается так же, как и во время гейма. Когда главный судья принимает решение дисквалифицировать нарушающую сторону, судье на вышке дается черная карточка. Судья на вышке должен сказать «Подойдите сюда», обращаясь к виновному игроку и затем объявить «... (фамилия) дисквалифицирован за спортивное поведение», подняв в это время правую руку с черной карточкой над головой.

Общие советы судье на вышке:

- знать и понимать Правила игры в бадминтон;
- объявляйте четко и уверенно, но, если сделали ошибку, признайте ее, извинитесь и исправьте ее;
- все объявления, включая счет, делайте настолько отчетливо и громко, чтобы быть ясно услышанными игроками и зрителями;
- если в Вашем сознании возникает сомнение, было ли совершено нарушение Правил или нет, не следует фиксировать «фол», и игра должна продолжаться;
- никогда не спрашивайте мнение зрителей, чтобы они не влияли на игру своими замечаниями;
- мотивируйте деятельность других судей на Вашем корте, например, подчеркивая признание решений судей на линии, и создавайте для них рабочую обстановку.

Инструкции для судей на подаче:

- судья на подаче должен сидеть на низком стуле у стойки, желательнее напротив судьи на вышке;
- судья на подаче ответственен за правильность выполнения подачи подающим. Если есть нарушение, объявите громко «Фол» и используйте принятый ручной сигнал для обозначения вида нарушения.

Инструкция для судей на линии.

Судьи на линии должны сидеть на стульях на продолжении своих линий на концах и боковых сторонах корта, предпочтительно на стороне, противоположной от судьи на вышке.

Линейный судья всецело ответственен за линии, порученные ему, за исключением случая, когда судья на вышке изменяет решение судьи на линии, если, по его мнению, судья на линии сделал ошибку.

Если волан упал за пределами корта, безразлично, как далеко, объявите «Аут»; если волан упал в пределах корта, линейный судья не должен ничего говорить, а только указать на линию правой рукой.

Если Вы не видели, куда упал волан, проинформируйте об этом немедленно судью на вышке поднятием обеих рук к глазам. Не подавайте никаких сигналов и команд, пока волан не коснется поверхности корта. Всегда следует подавать нужные команды, не ожидая решения судьи на вышке, например, когда волан коснулся игрока.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азбука спорта: бадминтон. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Галицкий А.В., Лифшиц В.Я. Доступный, как бег трусцой: игра в бадминтон. – М., 1987.
3. Гришин В.Г. Игра с мячом и ракеткой: пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1982.
4. Дмитриева А.В. Играй в свою игру. – М., 1972.
5. Лифшиц В., Галицкий А. Бадминтон. – 2-е изд., доп. и перераб. – М., 1984.
6. Лифшиц В., Штильман М.И. Бадминтон для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 31 с.
7. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 175 с.
9. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для инст. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 159 с.
10. Скрипко А.В., Шульман В.С. В игре – стремительный волан. – Мн.: Полымя, 1990. – 141 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. История развития бадминтона	4
Глава 2. Техника	10
2.1. Техника выполнения короткого-близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода	10
2.2. Техника выполнения высокодалекой, плоской подачи, откидки, высокого плоского удара, нападающего удара – смеша	12
2.3. Техника выполнения короткого-быстрого и блокирующего ударов ..	15
2.4. Техника выполнения ударов над головой закрытой стороной ракетки	17
2.5. Стойки в бадминтоне	19
2.6. Техника перемещений на корте	22
Глава 3. Тактика	25
3.1. Тактика в одиночной игре	25
3.2. Тактика в парных играх	27
3.3. Тактика игры смешанных пар	30
Глава 4. Правила игры в бадминтон	33
4.1. Корт и оборудование	34
4.2. Требования к волану	35
4.3. Тестирование волана на скорость	35
4.4. Требования к ракетке	35
4.5. Экипировка	36
4.6. Жеребьевка	36
4.7. Счет	37
4.8. Смена сторон	37
4.9. Подача	37
4.10. Одиночные игры	38
4.11. Парные игры	38
4.12. Ошибки поля подачи	39
4.13. Спорный	40
4.14. Волан не в игре	41
4.15. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания	41
4.16. Судьи и апелляции	42
Глава 5. Рекомендации для технических судей	44
5.1. Введение	44
5.2. Судьи на корте и их решения	44
5.3. Рекомендации для судей на вышке	44
Литература	49

Репозиторий ВГУ