

کاربرد تاکتیک در بدمیتون یکنفره

سرشناسه	: داوئی، جیسن چارلز Downey, Janson Charles
عنوان و نام پدیدآور	: کاربرد تاکتیک در بدمینتون یکنفره/ مولف جیک داوئی : مترجمان بهادر زکی‌زاده، ابراهیم مشرعی : ویراستار احمد قلی‌زاده
مشخصات نشر	: تهران: فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.؛ مصور، جدول
شابک	: ۲۰۰۰۰ ریال: ۱-3276-04-964-978
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Tactics in badminton single.c2007
موضوع	: بدمینتون
موضوع	: بدمینتون -- تعلیم
موضوع	: بدمینتون -- قواعد
شناسه افزوده	: زکی‌زاده، بهادر، ۱۳۵۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: مشرعی، ابراهیم، ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: قلی‌زاده، احمد، ۱۳۵۱ -، ویراستار
شناسه افزوده	: فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	: ۱۲۸۸ ۳۷۱/۰۰۷/د ۳۷۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۰۳۹۸۸

نام کتاب: کاربرد تاکتیک در بدمینتون یکنفره

مولف: دکتر جیک داوئی

مترجمان: سید بهادر زکی زاده- ابراهیم مشرعی

ویراستار: احمد قلی‌زاده

طراحی و اجرا: محسن زارعی

چاپ: اول بهار ۱۳۸۸

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

ناشر: فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار دکتر کرباسیان.....	۹
مقدمه مترجمین.....	۱۰
مقدمه مؤلف: یادگیری تاکتیک‌ها.....	۱۱
مقدمه: بازی تاکتیکی در بدمیثون یک نفره.....	۱۲

فصل اول: تاکتیک‌ها چه هستند؟

اصل موفقیت.....	۲۰
موقعیت‌های بازی.....	۲۲

فصل دوم: روشهای بررسی تاکتیک‌ها

بازی تاکتیکی ضربات – حرکات.....	۳۳
چگونه تشخیص دهیم که ضربه – حرکت ایجاد شده مطابق با اصل موفقیت است؟.....	۳۵
چگونه ضربات – حرکات مناسبی را اتخاذ کنیم؟.....	۳۵
بازی تاکتیکی ضربات سازنده و ضربات تلاش آمیز تمام کننده.....	۳۵
ضربات سازنده.....	۳۵
کدامیک از ضربات – حرکات را می‌توانیم به عنوان ضربات سازنده استفاده کنیم؟.....	۳۶
ضربات تلاش آمیز تمام کننده.....	۳۶
کدامیک از ضربات حرکات را می‌توانیم به عنوان ضربات تلاش آمیز تمام کننده استفاده کنیم؟.....	۳۶
ضربات بدون هدف.....	۳۶
ضربات شانس.....	۳۶
ضربات هیچ.....	۳۶
بازی تاکتیکی ضربه زدن به فضاهاى خالى.....	۳۷
موقعیت‌ها.....	۳۹
جدول موقعیت.....	۴۱
خلاصه.....	۴۲

فصل سوم: یادگیری استفاده از تاکتیک‌ها در تمرینات و مسابقات

۴۷	کاربرد ضربات - حرکات
۴۹	کاربرد ضربه زدن به فضاهاى خالى
۴۹	بازی ضربات سازنده و ضربات تلاش آمیز تمام کننده
۵۱	توضیحات تکمیلی
	تمریناتی برای توسعه مهارتها در اجرای ضرباتی که به عنوان حرکات تاکتیکی مورد استفاده قرار می گیرند
۵۲	
۵۳	تمرینات
۵۸	مثالهای دیگری از تمرینات تکنیکی و تاکتیکی

فصل چهارم: تاکتیک‌های خود را برنامه ریزی کنید

۶۵	پرسشنامه مخصوص تجزیه و تحلیل بازیکنان
۶۹	توضیحات تکمیلی
۶۹	چگونه از این پرسشنامه استفاده کنیم؟

فصل پنجم: مبارزه درون زمین بازی

۷۵	او را از وضعیت متعادل خود خارج کنید
۷۶	از فقدان یا کمبود آمادگی جسمانی او استفاده کنید
۷۶	بازی او را به هم بریزید
۷۶	او را فریب دهید
۷۷	با نقاط ضعف او بازی کنید
۷۸	با نقاط قوت او بازی کنید
۷۸	سعی کنید تازیان و حرکت بدنی او را بشناسید و پیش بینی کنید که چه کاری انجام خواهد داد
۷۸	از نحوه نگرش و ویژگیهای روانی او استفاده کنید
۷۹	یک وضعیت موثر و مناسب را در زمین اتخاذ کنید
۷۹	حالت قیفی یا کانالی
۸۰	به سمت ضربه زننده بایستید
۸۱	حریف را به ارائه یک پاسخ دلخواه فراخوانید

- ۸۲..... به مرکز زمین یا کناره‌ها ضربه بزنید.
- ۸۳..... پس از هر ضربه به موقعیت قبلی برگردید.
- ۸۴..... حریف و توپ را نگاه کنید.
- ۸۵..... ضربات خطا یا اشتباه خود را کاهش دهید (بازی در صددی).
- ۸۶..... تاکتیک‌های خود را تغییر دهید.
- ۸۷..... چه زمانی تاکتیک‌ها را تغییر دهید.

پیشگفتار



چنانچه باور داشته باشیم، آموزش کلید رمز توسعه یافتگی در هر رشته ورزشی است. ناگزیر باید بپذیریم، ورزش بدمیتون نیز که با جاذبه‌های کم نظیر خود مورد توجه تمامی گروه‌های سنی جامعه است، نیازمند بهره‌گیری از این کلید رمزگشا و کارآمد است.

فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران با توجه به این واقعیت طی دو دهه اخیر، استفاده از عامل تأثیرگذار آموزش را در دستور کار خود قرار داده و با انتشار کتب و جزوات مختلف، مصداق بارز و روشنی از این رویکرد را به نمایش گذارده است.

بی‌گمان آنچه برنامه‌ریزان و کارشناسان فدراسیون بدمیتون در قالب فرآورده‌های انتشاراتی ارائه می‌کنند، کوششی است آگاهانه برای جبران فاصله‌های موجود از قافله جهانی این ورزش که می‌تواند و باید به مثابه چراغ راه آینده، مورد توجه همه آن‌هایی قرار گیرد که به فردای بهتر و روشن‌تر این رشته ورزشی دل بسته‌اند.

امید است انتشار کتاب حاضر که باز تأکیدی است بر تداوم این اندیشه و با هدف تقویت بنیان‌های علمی و عملی ورزش بدمیتون صورت گرفته به عنوان یکی از ابزارهای پیشرفته و توسعه، مورد استفاده عموم مربیان، ورزشکاران و علاقه‌مندان این رشته جذاب و مردم‌پسند واقع شود. ان‌شاء...

دکتر مهدی کرباسیان

رئیس فدراسیون بدمیتون

و نائب رئیس کنفدراسیون بدمیتون آسیا

مقدمه مترجمین

بدمیتون یک رشته پرتحرک، پرهیجان و جذاب است که قدمتی صد و پنجاه ساله دارد و با گسترش و توسعه چشمگیری که در این مدت زمان پیدا کرده به ورزش بسیار محبوبی تبدیل شده است که بر طبق آمار فدراسیون جهانی بدمیتون (BWF) بیش از ۱۶۰ میلیون نفر در سرتاسر جهان به فعالیت در این رشته ورزشی، که از سال ۱۹۹۶ در زمره رشته‌های ورزشی بازی‌های المپیک نیز قرار گرفته است، روی آورده‌اند.

در داخل کشور نیز بیش از ۳ دهه از تأسیس فدراسیون بدمیتون و راه‌اندازی این رشته ورزشی می‌گذرد که با استقبال قابل توجه ورزشکاران مواجه شده و در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است به طوریکه برای اولین بار، یک نماینده از کشورمان موفق به کسب سهمیه حضور در مسابقات المپیک ۲۰۰۸ پکن شد.

اما متأسفانه این روند در زمینه فرآیندهای علمی و آکادمیک از جمله تحقیق، پژوهش، تألیف و ترجمه کتاب‌های مورد نیاز، چه در زمینه مهارت‌های تکنیکی - تاکتیکی و چه در مورد مهارت‌های جسمانی و روانی، موفقیت چندانی نداشته و تلاش‌های بسیار اندکی در این زمینه صورت گرفته است. در صورتیکه پر واضح است که فعالیت‌هایی نظیر ترجمه و نشر کتاب‌های مورد نیاز می‌تواند روند علمی شدن این رشته ورزشی را تسریع نموده و نقش بسزایی در رشد، پیشرفت و تعالی جایگاه بدمیتون کشورمان در دنیا، ایفا نماید.

در همین راستا بر آن شده‌ایم که خلأ موجود را در زمینه فعالیت‌های علمی - پژوهشی برطرف نماییم و در اولین گام ترجمه کتاب TACTICS IN BADMINTON SINGLE را تقدیم جامعه بدمیتون ایران می‌نماییم. این کتاب نوشته دکتر جیک داوونی مربی بین‌المللی تیم ملی انگلیس و رئیس سابق انجمن مربیان بدمیتون انگلیس می‌باشد که در سال ۲۰۰۷ به زیور طبع آراسته شده و از معدود کتاب‌هایی است که به صورت کامل بر مهارت‌های تاکتیکی بدمیتون متمرکز شده و به تشریح نقش و اهمیت این عامل، در تکمیل مهارت‌های تکنیکی و موفقیت بازیکنان، پرداخته است.

در آخر، این نوید را به دوستان و ورزش بدمیتون می‌دهیم که به یاری خداوند در صدد این هستیم که با همکاری دیگر اساتید و محققین، کتاب‌های دیگری را در زمینه فیزیولوژی، روانشناسی، اصول طراحی تمرینات بدنسازی و دیگر علوم ورزشی، در آینده‌ای نزدیک در اختیار بازیکنان و مربیان قرار دهیم. انشاءالله.

سید بهادر زکی زاده - ابراهیم منشرعی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

و کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران

مقدمه مؤلف

یادگیری تاکتیکها

هدف از نگارش این کتاب ارائه روشهای متفاوت و متنوع بررسی تاکتیکهای مورد استفاده در بازی بدمینتون یکنفره است. بنابراین می تواند ابزاری مفید جهت توسعه و بهبود فهم و ادراک شما از تاکتیک به طور عمومی و استفاده موثر از این تاکتیکها در بازی به طور ویژه باشد. این کتاب بیشتر و اساساً برای کمک به بازیکنان نوشته شده است اما برای مربیانی که در تلاش برای بهبود و توسعه مهارتهای تاکتیکی بازیکنان نیز هستند قابل استفاده خواهد بود. این کتاب به پنج بخش مختلف تقسیم می شود. بخش اول شامل یک توضیح کلی از تاکتیک ها و فراهم کردن یک الگوی ساده از ساختار بازی است که اصول تاکتیکها از آن مشتق می شود. بخش دوم شیوه های متنوع و متفاوت بررسی و نگرستن در تاکتیکهای بازی یکنفره را در بر می گیرد. بخش سوم حاوی بازی و تمریناتی است که برای شما طرح ریزی شده است تا رویکردهای مختلف را نسبت به بازی تاکتیکی بررسی کنید و به شما کمک کند تا فهم و نگرش خود را نسبت به تاکتیکهای خود بهبود ببخشید. بخش چهارم چگونگی اکتساب اطلاعاتی را که شما باید برای برنامه ریزی تاکتیک ها از آنها مطلع باشید، تشریح می کند و در نهایت بخش پنجم به بحث و بررسی دیگر عوامل تاثیرگذار بر کاربرد تاکتیک ها در بازی می پردازد.

بازی تاکتیکی در بدمیتون یکنفره

بازی یک مبارزه است

- ۱- بازی یک مبارزه است. مبارزه بین دو حریف که همدیگر را با یک مشکل مواجه می‌سازند و این مشکل چگونگی غلبه بر حریف و برنده شدن در مبارزه است.
- ۲- تفکر عامل تصمیم‌گیری می‌باشد. شما باید برای حل مشکل ارائه شده توسط حریف که در تلاش جهت جلوگیری از موفقیت شما بوده و خود می‌کوشد تا به پیروزی در مسابقه دست یابد، به تفکر پردازید.
- ۳- شما در این نبرد با سلاح‌های در دسترس حمایت می‌شوید. سلاح‌های شما ضربات شما می‌باشند. اما ضربات توپ فقط به سمتی که شما تصمیم گرفته اید خواهند رفت.
- ۴- تصمیم‌گیری برای ضربه زدن به توپ به فضایی مشخص، براساس روش ارزیابی شما از عمل مورد نیاز برای برنده شدن، کاری که حریف انجام می‌دهد و مکانی از زمین که حریف ایستاده است، مشخص می‌شود.
- ۵- بازیکنی با تعداد ضربات بیشتر سلاح‌های مورد استفاده بیشتر و راه حل‌های ممکن بیشتری برای حل مشکل دارد. با این حال بازیکنی بر مشکل غلبه خواهد کرد که از این در زمان مناسب استفاده کند.
- ۶- بازیکن با ضربات کمتر راه حل‌های کمتری برای مسئله داشته و باید تلاش بیشتری برای برنده شدن در مبارزه با این ضربات داشته باشد. در نتیجه با مشکل بزرگتری مواجه خواهد شد.
- ۷- گاهی اوقات ضربات به شکل معمول موثر واقع نمی‌شوند. بازیکن می‌بایست این واقعیت را پذیرفته، بازی خود را با آن تطابق داده و در تلاش برای حل مسئله و برنده شدن در مبارزه باشد. موثر بودن یک ضربه بستگی به نتیجه حاصله دارد.
- ۸- اشتباهات در مبارزه اجتناب‌ناپذیر است. در این بازی بازیکنان این شانس را دارند که پس از اشتباه دوباره به بازی برگشته و در مبارزه باقی بمانند. اشتباهات باید به عنوان قسمتی از مبارزه و بخشی از مشکل یا مسئله پذیرفته شوند. بازیکنی که اشتباهات را می‌پذیرد، در تلاش برای تصحیح آنها در حین مبارزه بود.
- ۹- همانطور که یک مبارزه قبل از شروع برنده یا بازنده ندارد، به همین شکل تا پایان روشن شدن نتیجه و مشخص شدن برنده، هیچ بازیکنی نباید برنده یا بازنده بودن در مبارزه را قبل از شروع یا پایان آن بپذیرد.
- ۱۰- برنده شدن پاداش غلبه بر مشکل ارائه شده توسط حریف در طی مبارزه می‌باشد.

- ۱۱- زمانی که شما وارد مبارزه و نبرد می‌شوید باید با توجه به تمریناتی که تاکنون انجام داده-
اید برای برنده شدن در مبارزه برنامه ریزی کنید. این همه آن چیزی است که می‌توانید انجام
می‌دهید.
- ۱۲- پیروزی یا شکست در مبارزه بد میتون همیشگی نیست. یک بازنده همیشه به امید مبارزه
در روزی دیگر زندگی می‌کند.