

بدمیتون

گام‌هایی به سوی موفقیت

(جلد دوم)

نویسنده:

تونی گریس

انتشارات هیومن کنتینن، ۲۰۰۸

مترجمان:

خلیل علوی (هیئت علمی دانشگاه قم)

دکتر طاهره ندایی (استادیار دانشگاه قم)

دکتر زهرا نوبخت رضانی (استادیار دانشگاه آزاد قزوین)

دکتر حسین علی محمدی (استادیار دانشگاه قم)



سرشناسه

: گرایس، تونی، ۱۹۴۷ - م

Grice, Tony

عنوان و نام پدیدآور : بدمینتون : گام هایی به سوی موفقیت (جلد دوم) / نویسنده تونی گریس؛ مترجمان خلیل علوی... [و دیگران].

مشخصات نشر : قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۴-۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ج ۲، ۲۴۸ ص.: مصور (بخشی رنگی).

شابک : ج ۲، ۱ - 8 - 95883-600-978: ۱۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست : فیا

نویسی

یادداشت : عنوان اصلی: Badminton : steps to success

یادداشت : مترجمان خلیل علوی، طاهره ندایی، زهرا نوبخت رضانی، حسین علی

محمدی.

یادداشت : چاپ قبلی: دانشگاه تربیت معلم سبزوار: انتظار، ۱۳۸۴.

یادداشت : ج ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۵) (فیا).

یادداشت : واژه نامه.

موضوع : بدمینتون

شناسه افزوده : علوی، خلیل، ۱۳۴۱، مترجم

رده بندی کنگره : ۷۷۰.۰۰۷/۴۱۳۹۴

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۴۵

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۸۸۳۸۴

نام کتاب: بدمینتون گام هایی به سوی موفقیت (جلد دوم)

ترجمه: خلیل علوی^۱، طاهره ندایی^۲، زهرا نوبخت رضانی^۳، حسین علی محمدی^۴.

۱. عضو هیئت علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه قم.

۲. استادیار گروه علوم ورزشی دانشگاه قم.

۳. استادیار گروه علوم ورزشی دانشگاه آزاد قزوین.

ویراستار علمی: روح اله دایی / هیأت علمی دانشگاه قم.

طرح جلد: محمود سماواتی

انتشارات سفیر سلامت

قم - خیابان ۳۰ متری کیوانفر، کوچه ۱۰، پلاک ۲۱، شماره تماس ۰۹۱۲۷۵۱۰۰۴۸ - ۰۲۵ - ۳۶۶۲۸۷۰۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه تاریخ نشر و نوبت چاپ: ۱۳۹۵ - چاپ اول

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب – جلد اول

شماره صفحه

عنوان

۲.....پیمودن گام های موفقیت در بدمیتون

۷.....تقدیر و تشکر

معرفی ورزش بدمیتون

۹.....معرفی ورزش بدمیتون

۱۰.....تاریخچه ورزش بدمیتون

۱۱.....بدمیتون امروزی

۱۴.....ابعاد محوطه بازی و علامت گذاری ها

۱۶.....ادوات و تجهیزات

۱۸.....قوانین بازی و امتیازدهی

۲۲.....سیستم امتیازدهی رقابتی جدید ساده شده

۲۵.....گرم کردن و سرد کردن

۲۷.....کلید اشکال

گام ۱- بدست گرفتن راکت و حرکت پا

- ۳۰..... به دست گرفتن راکت
- ۳۳..... فورهند
- ۳۴..... بک هند
- ۳۵..... آماده ی حرکت بودن
- ۳۷..... تمرین حالت آماده
- ۳۸..... حرکت پاها
- ۳۹..... گام شافل
- ۳۹..... گام ساشی
- ۴۴..... تمرین کار پاها ۱: سایع کار پا، شافل از پهلوی
- ۴۵..... تمرین ۲: کار پا: تمرین کار پا با کمک جاذبه
- ۴۶..... تمرین ۳: جابه جایی پاها: تمرین کار پای ساشی یا کراس
- ۴۷..... تمرین کار پاها: ۴: جابه جایی و حرکت
- ۴۹..... آماده شدن برای ضربه
- ۵۳..... تمرین ۱: راکت و کنترل توپ: گرفتن راکت به شیوه دست دادن

تمرین ۲: راکت و کنترل توپ (بالا انداختن) ۵۵

تمرین ۳: راکت و کنترل توپ، گرفتن توپ به شکل کندن (بلند کردن توپ از روی زمین) ۵۷

تمرین ۴: راکت و کنترل توپ: انداختن توپ به بالا و گرفتن آن ۵۹

تمرین ۵: راکت و کنترل توپ: حمل توپ ۶۰

خلاصه ای از موفقیت در بازی گرفتن راکت و جا به جایی پاها ۶۲

فصل دوم - سرویس زدن

سرویس بلند ۶۷

تمرین سرویس زدن - ۱، پره توپ در طناب ۷۲

تمرین سرویس ۲، سرویس بلند ۷۴

سرویس کوتاه ۷۶

تمرین سرویس ۳، سرویس کوتاه ۸۵

تمرین سرویس ۴، زیر طناب ۸۸

سرویس های درایو و تیز (سرویس های فلیک) ۹۰

تمرین سرویس ۵، سرویس های تیز درایو و فلیک ۹۹

- تمرین سرویس ۶، سرویس های هدف گیری شده..... ۱۰۳
- تمرین سرویس ۷، تمرین بالای طناب..... ۱۰۵
- جواب سرویس..... ۱۰۶
- تمرین جواب سرویس ۱، تمرین هدف چهار گوشه..... ۱۰۸
- تمرین جواب سرویس ۲، جواب ضربه لیبر بالای سر و ضربه دراپ در جواب سرویس کوتاه..... ۱۱۰
- تمرین جواب سرویس ۳، ضربه آندرهند دراپ در جواب سرویس کوتاه..... ۱۱۱
- تمرین جواب سرویس ۴، ضربه آندرهند پوش در جواب سرویس فلیک..... ۱۱۲
- تمرین جواب سرویس ۵، اسمش بالای سر در جواب سرویس..... ۱۱۴
- تمرین جواب سرویس ۶، اسمش بالای دست در جواب سرویس تیم..... ۱۱۵
- خلاصه ای از دست یابی به موفقیت در سرویس زدن..... ۱۱۷

گام ۳- فورهند و بک هند از بالای سر

- ضربه فورهند از بالای سر..... ۱۲۱
- ضربه بک هند از بالای سر..... ۱۲۸

- تمرین ۱: ضربه بالای سر: پوشاندن راکت برای قوی تر کردن ضربه ۱۳۵
- تمرین ۲ ضربه بالای سر: تمرین آینه ۱۳۶
- تمرین ۳ ضربه بالای سر: تمرین ضربه یک هند با حوله ۱۳۶
- تمرین ۴ ضربه بالای سر: سلاته با دیوار ۱۳۷
- تمرین ۵ ضربه بالای سر: ضربه با پای سر به تاس خود ۱۳۹
- تمرین ۶ ضربه بالای سر: سرویس بلند و پادشاه ضربه بالای سر ۱۴۰
- تمرین ۷ ضربه بالای سر: لمس زیرانداز ۱۴۲
- تمرین ۸ ضربه بالای سر: توپ در ضربه تاس کلیپر ۱۴۴
- تمرین ۹ ضربه بالای سر: ضربه تاس یک هند کلیپر ۱۴۶
- خلاصه دست یابی با موفقیت در یک هند و فورهند بالای سر ۱۴۷

گام ۴ - تاس (کلیپر)

- فورهند کلیپر ۱۵۳
- یک هند کلیپر ۱۶۰

- کلییر تمرین ۱: سایه زنی آندره‌هند کلییر ۱۶۸
- کلییر تمرین ۲: سایه زنی کلییر بالای سر ۱۶۹
- کلییر تمرین ۳: آندره‌هند کلییر از جلوی تور ۱۶۹
- کلییر تمرین ۴: سر و سر کلییر ۱۷۱
- کلییر تمرین ۵: بازگشت فوری کلییر ۱۷۴
- کلییر تمرین ۶: تاس و جواب کلییر یک ۱۷۴
- کلییر تمرین ۷: مسابقه کلییر بالای سر ۱۷۶
- کلییر تمرین ۸: کلییر چرخشی ۱۷۸
- کلییر تمرین ۹: کلییرهای مورب و مستقیم ۱۸۰
- خلاصه ای از دست یابی به موفقیت در ضربات کلییر ۱۸۱

کام ۵- ضربه دراپ

- ضربه دراپ (یک ضربه آهسته و آرام) ۱۸۶
- ضربه دراپ فورهند ۱۸۷

- ضربه دراپ آندرهند غورهند ۱۹۲
- ضربه دراپ بک هند ۱۹۵
- ضربه بک هند دراپ از بالای سر ۱۹۶
- ضربه دراپ تمرین ۱: ضربه آندرهند دراپ نزدیک تور ۲۰۲
- ضربه دراپ تمرین ۲: ضربه دراپ و دراپ نزدیک تور ۲۰۳
- ضربه دراپ تمرین ۳: ضربه دراپ معلق نزدیک تور (ضربه دراپ تا قبل نزدیک تور) ۲۰۵
- تمرین ضربه دراپ ۴: ضربه دراپ هایز بین پاهاست ۲۰۷
- تمرین ضربه دراپ ۵، تاس به خود- جواب ضربه دراپ بالای سر ۲۰۹
- تمرین ضربه دراپ ۶: سرویس و ضربه دراپ بالای سر برگشت ۲۱۱
- تمرین ضربه دراپ ۷، مسابقه ضربه دراپ سه ضرب ۲۱۲
- تمرین ضربه دراپ ۸- مسابقه کلیپر دراپ - دراپ کلیپر - رالی مداوم ۲۱۴
- تمرین ضربه دراپ ۹- رالی ضربه دراپ قطری ۲۱۶
- خلاصه ای از موفقیت شما برای ضربه دراپ ۲۱۸

گام ۶- اسمش زدن

- ۲۲۳.....ضربه اسمش فورهند.
- ۲۲۹.....ضربه اسمش بک هند.
- ۲۳۵.....تمرین ضربات اسمش ۱: سایه زنی اسمش.
- ۲۳۶.....تمرین ضربات اسمش ۲: سایه خود با جواب اسمش.
- ۲۳۷.....تمرین ضربات اسمش ۳: سایه و جواب آن با اسمش.
- ۲۳۹.....تمرین ضربات اسمش ۴: سرویس - اسمش - جواب بلاک توپ.
- ۲۴۱.....تمرین ضربات اسمش ۵: کلپیر - اسمش - دراپ - پیر (مداوم).
- ۲۴۳.....تمرین ضربات اسمش ۶: جواب اسمش در پایین خط.
- ۲۴۵.....تمرین ضربات اسمش ۷: ضربه رالی اسمش فورهند قطری.
- ۲۴۷.....خلاصه ای از یک ضربه اسمش موفق.

گام ۷- ضربه درایو

- ۲۵۳.....ضربه درایو فورهند.

- ضربه درایو بک‌هند ۲۵۹
- تمرین ضربه درایو ۱ : سایه زنی درایو ۲۶۴
- تمرین ضربه درایو ۲ : جواب پوش یا ضربه درایو از وسط زمین ۲۶۵
- تمرین ضربه درایو ۳ : درایو مورب در تور ۲۶۷
- تمرین ضربه درایو ۴ : تاس در ضربه درایو ۲۶۹
- تمرین ضربه درایو ۵ : برگرداندن توپ با ضربه درایو ۲۷۰
- تمرین ضربه درایو ۶ : ضربه ی درایو رالی ۲۷۱
- تمرین ضربه درایو ۷ : ضربه های درایو رالی پیوسته ۲۷۴
- تمرین ضربه درایو ۸ : خطوط کناری و درایوهای مورب ۲۷۶
- خلاصه ای از دستیابی به موفقیت در ضربات درایو ۲۷۸

فهرست مطالب - جلد دوم

عنوان

شماره صفحه

کام ۸ - تکنیک‌های پیشرفته

ضربه های بالای سر.....	۳۲۱
ضربات اطراف سر.....	۳۲۴
کلیر حمله ای.....	۳۲۸
اسمش پرشی و دراپ پرشی.....	۳۳۱
نیم اسمش و ضربه دراپ تیز.....	۳۳۶
ضربه ی بک هند اسمش.....	۳۴۰
ضربه دراپ مورب کات دار.....	۳۴۲
ضربه دراپ مورب کات دار بازگشتی.....	۳۴۳
ضربه دراپ مورب بک هند.....	۳۴۵
تمرین ضربه بالای سر شماره ۱ : اسمش و بازگشت ضربه در دوئل مختلط.....	۳۴۷

عنوان

شماره صفحه

- ۳۵۰..... تمرین ضربه بالای سر شماره ۲ : رالی های ۱۲ ضربه ای
- ۳۵۴..... بازی نت
- ۳۵۵..... ضربه دراپ نت چرخشی
- ۳۵۶..... ضربه دراپ در همد مورب
- ۳۵۸..... تمرین ضربه دراپ شماره ۱ : گوشه فوروهند
- ۳۵۹..... تمرین ضربه دراپ شماره ۲ : گوشه های متناوب
- ۳۶۰..... تمرین ضربه دراپ شماره ۳ : گوشه
- ۳۶۱..... سرویس و بازگشت سرویس
- ۳۶۲..... جواب سرویس بک هند برآش
- ۳۶۶..... جواب پوش در نیمه زمین
- ۳۶۸..... تمرین ضربه سرویس و جواب سرویس ۱ - بازگشت پوش در نیمه زمین
- ۳۶۹..... تمرین سرویس و جواب سرویس ۲ - بازی ضربه پوش
- ۳۷۰..... فریب دادن
- ۳۷۲..... توقف برگشت در حین حرکت ضربات بالای سر
- ۳۷۲..... توقف برگشت ضربه دراپ

- توقف برگشت ضربه سرویس کوتاه..... ۳۷۳
- ضربه را تغییر دهید..... ۳۷۳
- پوش به سمت بدن..... ۳۷۵
- تمرین فریب ۱. - سیخ توقفی از ضربه سرویس کوتاه..... ۳۷۷
- تمرین فریب شماره ۲ - ضربه سرویس کوتاه و ضربه پوش برگشتی به داخل بدن..... ۳۷۸
- ضربه های نمایشی..... ۳۷۹
- ضربه بازگشت اسمش از دور کمر..... ۳۸۰
- ضربه برگشت اسمش از بین پاها..... ۳۸۱
- ضربه برگشتی کلیپر از بین پاها..... ۳۸۲
- ضربه برگشت اندر هند کلیپر - زیر ناحیه دور کمر..... ۳۸۴
- تمرین ضربه نمایشی شماره ۱ - برگشت ضربه اسمش پشت و اطراف..... ۳۸۵
- تمرین ضربه نمایشی شماره ۲ - برگشت بین پاها..... ۳۸۶
- تمرین ضربه فریب شماره ۳: ضربه برگشتی آندر هند کلیپر زیر ناحیه دور کمر..... ۳۸۷
- خلاصه موفقیت تکنیک های پیشرفته..... ۳۸۸

گام ۹- تاکتیک‌ها و استراتژی‌ها

- استراتژی تحت روش سیستم امتیازدهی مسابقات ۳۹۴
- روش انفرادی امتیازدهی مسابقات ۳۹۵
- استراتژی امتیازدهی مسابقه دوبل ۳۹۹
- تمرین تاکتیکی ۱. سرویس در جواب پوش ۴۰۱
- تمرین تاکتیکی ۲. سرویس کردن ضربه دراپ نت ۴۰۲
- تمرین تاکتیکی ۴۰۴
- کلیر ۴۰۶
- ضربه دراپ ۴۰۷
- ضربه دراپ بالای سر و نت آندره‌ند ۴۰۹
- اسمش بالای سر ۴۱۰
- ضربه اسمش بالای سر، نت آندره‌ند، دراپ بالای سر ۴۱۲
- تمرین تاکتیکی ۳. کلیر اسمش به‌لاک کردن در رالی پیوسته ۴۱۳
- تمرین تاکتیکی ۴. رالی چهار ضربه ۴۱۵
- تمرین تاکتیکی ۵. سرویس دوبل تیز-رالی ضربه نت ۴۱۶

عنوان

شماره صفحه

تمرین تاکتیکی ۶. ضربه درایو مستقیم و رالی پیوسته.....	۴۱۸
تمرین تاکتیکی ۷. مسابقات شش ضربه.....	۴۲۰
اطلاعاتی برای بازی انفرادی.....	۴۲۴
تمرین تاکتیکی ۸. سلاح بازی های انفرادی.....	۴۲۷
اطلاعاتی برای بازی دوبل.....	۴۲۸
خلاصه موفقیت های تاکتیکی و استراتژی ها.....	۴۳۰

کام ۱۰- بازی دوبل (دو نفره)

وضعیت زمین برای بازی های دوبل (دو نفره).....	۴۳۷
بازی کردن بصورت یک تیم.....	۴۴۴
دیگر راهبردهای کلی برای بازی دوبل.....	۴۴۶
تمرین دوبل ۲: سرویس بلند - چرخش - اسمش - دفاع در مقابل اسمش.....	۴۴۹
تمرین دوبل ۳: سرویس کوتاه - جواب رالی ضربه ی پوش.....	۴۵۰
تمرین دوبل ۴: ۶ دوبل های تغییر یافته (اصلاحی).....	۴۵۲
تمرین دوبل ۵: کلیپر - اسمش دوبل بدون دراپ.....	۴۵۳

عنوان

شماره صفحه

- تمرین دوپل ۶: مینی مینتون..... ۴۵۴
- تمرین دوپل ۷: نت..... ۴۵۵
- تمرین دوپل ۸: دوپل سه گوش..... ۴۵۶
- خلاصه‌ای از وفقت بازی دوپل (دوتفره)..... ۴۵۸

گام ۱۱ - آمادگی بدنی

- اجزای آمادگی جسمانی..... ۴۶۳
- قدرت عضلانی و استقامت عضلانی..... ۴۶۳
- تمرین ایروبیک (هوازی) یا استقامت قلب و عروق..... ۴۶۴
- تمرینات بی هوازی..... ۴۶۵
- انعطاف پذیری..... ۴۷۴
- تمرکز..... ۴۸۳
- پیشگیری از صدمات..... ۴۸۴
- تمرینات با وزنه..... ۴۸۷
- تمرینات آمادگی ۱. جعبه ۵۰ تایی..... ۴۸۹
- تمرینات آمادگی ۲. فورهند کلیپر و ضربه دراپ بک‌هند..... ۴۹۱

عنوان

شماره صفحه

تمرینات آمادگی ۳. رالی سه ضربه مداوم.....	۴۹۳
تمرینات آمادگی ۴. رالی مداوم سه ضرب مورب.....	۴۹۴
تمرینات آمادگی ۵. رالی کار پا با شش پرتاب.....	۴۹۵
تمرینات آمادگی ۶. حمله سرعتی.....	۴۹۷
تمرین آمادگی ۷. حمله عین اصل.....	۴۹۹
تمرین آمادگی ۸. کار پا به عنوان مدارات کننده تمرین.....	۵۰۱
تمرین آمادگی ۹. بازی به وسیله شمارش.....	۵۰۴
حرکت و واکنش.....	۵۰۶
۱- تمرین درایو و پوش در داخل مستطیل کوچک.....	۵۰۷
۲- قدرت و استقامت.....	۵۰۸
۳- تمرین دفاعی و تهاجمی.....	۵۰۸
۴- حرکات انفجاری.....	۵۰۸
۵- دراپ و تاس کلیور.....	۵۰۹
۶. تغییر جهت اجرا ضربه به توپ.....	۵۱۰
۷. دفاع یک بر دو.....	۵۱۰

عنوان

شماره صفحه

۸. حمله یک بر دو..... ۵۱۰
۹. دفاع یک بر سه..... ۵۱۰
۱۰. ضربه اسمش کناری و جواب مورب..... ۵۱۱
۱۱. ضربه کتا سر با بازگشت مورب..... ۵۱۱
- خلاصه موفقیت مایه را آیدگی بدنی..... ۵۱۱

www.ketab.ir

مقدمه مترجمین

ورزش بدمیتون یکی از محبوبترین ورزش های دنیا است. ورزشی که افراد در هر سنی و در هر مکانی و با حد اقل تجهیزات و وسایل، به شکل تفریحی و رقابتی می توانند به آن بپردازند.

با گذشت بیش از یک قرن و نیم از حضور این ورزش در دنیا، هر روزه به تعداد علاقمندان به این رشته ی پر تحرک و زیبا، افزوده می شود. این ورزش در سال ۱۹۹۲ و در المپیک بارسلون به بازی های المپیک اضافه شد. طبق آمار های ارائه شده، مسابقات بدمیتون المپیک ۱۹۹۲ لندن را ۱/۱ میلیارد نفر از تلویزیون تماشا کرده اند. برآورد شده است، این تعداد در مسابقات المپیک لندن از مرز ۱/۶ نفر گذشته باشد.

بیش از ۴۰ سال است که از تاسیس فدراسیون بدمیتون (۱۳۵۱) در ایران می گذرد. استقبال و توجه روزافزون ورزشکاران به این رشته ی ورزشی، اخیراً رشد چشمگیری داشته است و هر روز به این تعداد افزوده می شود. شاید بتوان گفت، توجه، علاقه و جوان بودن جمعیت ورزشی کشور در حوزه ی تخصصی رشته ی ورزشی بدمیتون، محققان را متوجه تحقیق، ترجمه و تالیف متون و کتب جدیدتر در این حوزه نموده است. بی شک روند استفاده از دستاوردهای علمی اشاره شده در این رشته ی ورزشی، نقش بسزایی در رشد، پیشرفت و توسعه آن خواهد داشت. در همین ارتباط، کتاب بدمیتون، گام هایی بسوی موفقیت، که توسط تونی گریس، بازیکن و مربی

برجسته ی آمریکایی به رشته ی تالیف در آمده است ، توسط گروه مترجمین ، ترجمه گردیده است.

تونی گریس تا سال ۱۹۹۸ ، بیش از ۱۱ دوره در مسابقات دو نفره و ۱۵ دوره در مسابقات انفرادی موفق به کسب مقام شده است. وی تجربه بازیکن ؛ مربی ، سرمربی ، فیزیولوژیست و تمرین دهنده تیم های المپیک بدمیتون آمریکا را در سوابق خود داشته و همکنون به عنوان استاد یار دانشگاه ایالت لویزیانا در رشته ی حرکت شناسی و علوم سلامتی مشغول به تدریس است. شاید بدون تردید ، انتخاب کتابی که نویسنده آن علاوه بر تبحر در رشته ی مربی بدمیتون ، به شکل علمی نیز با آن آشنا بوده و بعنوان استاد یار و سرمربی تیم در دانشگاه فعالیت دارد ، یکی از عوامل مهم انتخاب این کتاب برای ترجمه بوده است.

در این کتاب ؛ اصول ساده ی آموزش بدمیتون ؛ بعنوان گامهایی اساسی ، از ساده به مشکل و در ۱۱ گام که در جلد اول گام های یک تا ۷ و در جلد دوم گام های ۸ تا ۱۱ ارائه شده است. در هر بخش اشتباهات رایج ، اصلاح حرکت و پیشنهادهایی برای حرکت بهتر ، با شکل نمایش داده شده است.

اگرچه حجم بالای کتاب جهت ترجمه احتیاج به تیمی قوی داشت ، ولی گروه مترجمین بر آن بودند تا با صداقت تمام به متن اصلی ، جهت استفاده راحت تر دانشجویان و علاقمندان به رشته ی بدمیتون ، بهترین و روان ترین ترجمه را به کار ببرند.

با این حال قطعا این ترجمه خالی از اشکال نیست. از مطالعه کنندگان این اثر، اعم از دانشجویان، مربیان، مدرسان، بازیکنان و کلیه ی علاقتدان انتظار می رود که با پیشنهادات سازنده ی خود، مترجمین را در هر چه بهتر ساختن این اثر یاری کنند.

گروه مترجمین، سعی نموده است، گامی هر چند کوچک را به لحاظ علمی در ارتقاء جایگاه بدمیتون کشور، و چه بسا در جهان ایفاء کند. انشاء الله توانسته باشیم این امید را، هر چند جزئی، محقق کنیم.

گروه مترجمین

خلیل علوی، عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه قم

طاهره ندایی، استاد یار گروه تربیت بدنی دانشگاه قم

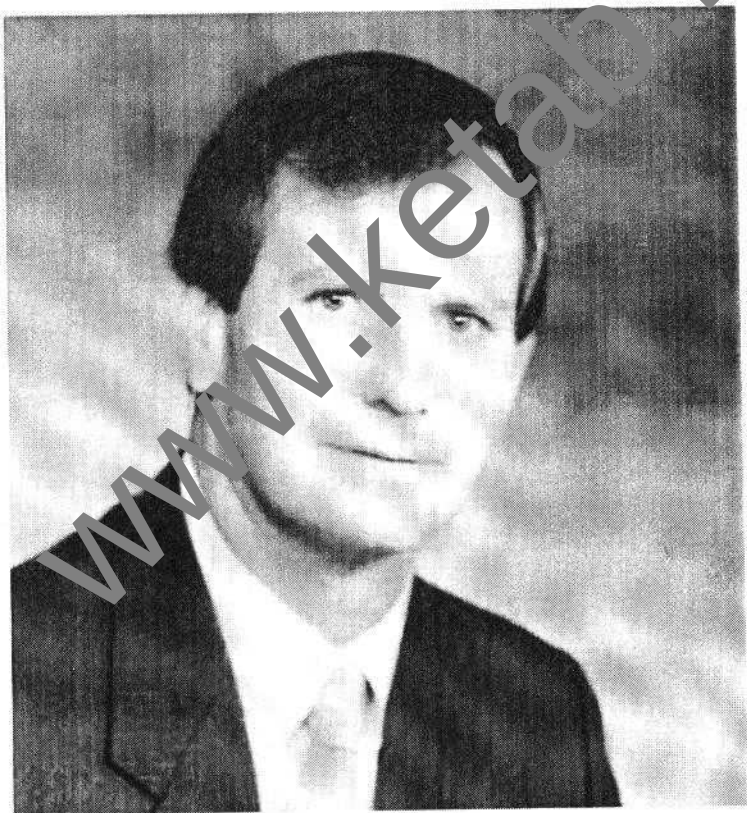
زهره نوبخت رمضانی، استاد یار گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد قزوین

حسین علی محمدی، استاد یار گروه تربیت بدنی دانشگاه قم

درباره ی نویسنده کتاب بدمیتون ، گام‌هایی به سوی موفقیت

تونی گریس ، بازیکن و مربی بدمیتون برای بیش از ۴۰ سال بوده است. او دارای رتبه جهانی در مسابقات بین المللی می باشد که شامل ۱۱ دوره مسابقات دو نفره ی آزاد مردان و ۱۵ دوره مسابقات انفرادی آزاد مردان ، بوده است. وی در سطح حرفه ای و در سال ۱۹۹۸ قهرمان آمریکا شد. گریس در مسابقات بین المللی حرفه ای انفرادی مردان آمریکا در سال ۱۹۹۸ و در مسابقات بین المللی حرفه ای دو نفره ی مردان آمریکا در سال ۱۹۹۹ موفق به کسب مقام شد. وی تا سال ۲۰۰۳ و در بازی های ملی توانسته بود بیش از ۵۵ بار در بازی های دو نفره و انفرادی ، پیروز شود. گریس به عنوان سر مربی تیم بدمیتون ایالت نورث کارولینا در ایالت لوییزیانا از سال ۱۹۷۵ - ۱۹۷۲ ، فعالیت کرد. در سال ۱۹۷۵ اعضای تیم دو نفره ی ، نخت مربیگری وی ، در بین هشت زن اول ، بورسیه ی ورزشی کالج را در ایالت لوییزیانا ، دریافت کردند. در سال ۱۹۸۷ گریس به مسابقات بین المللی بدمیتون بیجینگ چین ، و به عنوان مربی و تمرین دهنده تیم ، مسافرت کرد. او همچنین سابقه ی فیزیولوژیست ورزشی تیم بدمیتون را از سالهای ۱۹۹۸-۱۹۹۹ داشته است. اکثر فعالیت های وی در این زمان در برگیرنده ی مطالعات تحقیقی بعنوان مشاور در مرکز تمرینی المپیک ایالت کلرادوی آمریکا بوده است. گریس به عنوان رئیس هیئت بدمیتون آمریکا از سال های ۱۹۹۳-۱۹۸۷ بکار گرفته شد. او مربی تیم بدمیتون شهر اکلاهاما در جشنواره المپیک ۱۹۸۹ بود و به عنوان داور در جشنواره المپیک ورزشی آمریکا در سال ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۵ فعالیت داشت.

از سال ۱۹۹۸؛ گریس به عنوان رئیس کمیته NCAA آمریکا بوده است. او به عنوان عضو اصلی در ساختار بدمیتون آمریکا و هم در انجمن بدمیتون آمریکای جنوبی فعالیت داشته است. گریس همکنون استاد یار حرکت شناسی و علوم سلامتی در دانشگاه ایالت لویزیانا در شرور پورت است. او نویسنده دو کتاب راهنما در بدمیتون است. یکی از این کتاب ها به شش زبان ترجمه شده است. گریس همچنان به عنوان سر مربی بدمیتون دانشگاه لویزیانا در شرور پورت می باشد.



بیمودن گام های موفقیت در بدمیتون^۱

این کتاب را برای دستیابی به چندین هدف به نگارش درآوردم. در ابتدا، این کار به من برای توصیف، تشریح، و تجزیه و تحلیل مدل بازی و تدریس در زمینه بدمیتون، فرصتی فراهم کرد. این کتابی است برای بازیکنان در تمامی سطوح مهارتی؛ کلاس های دبیرستان، دانشگاه، کلوب های ورزشی، و برنامه های تفریحی؛ و برای افرادی که در حال یادگیری بازی به صورت انفرادی هستند. این یک فرایند گام به گام طراحی شده به عنوان یک دستورعمل می باشد، تا به شما بازی بدمیتون را آموزش دهد.

این کتاب همچنین مناسب افرادی است که قبلاً نیز بدمیتون بازی کرده اند. بدمیتون گام هایی به سوی موفقیت، نگارش دوم، شما کمک می کند تا بازی خود را محک زده و مواردی که نیاز دارند را اصلاح نمایید. تأکید بر روی اصول پایه و استراتژی شما را قادر خواهد ساخت تا آنچه را که در زمینه بازی بدمیتون انجام می دهید، تجزیه و تحلیل نمایید. این کتاب در زمینه یادگیری مهارت های جدید، ارزیابی مهارت های قبلی، و بهبود آنچه که در حال انجام آن هستید، مفید خواهد بود.

برای رسیدن به مرحله بعدی، شما باید بخوانید، پرسش نمایید، مشاهده کنید، از بازیکنان باتجربه تر تقلید نمایید، و از همه مهمتر، تمرین کرده و بدمیتون بازی کنید. بدمیتون گام هایی به سوی موفقیت، نگارش دوم، دستورالعملی برای موفقیت ارائه می دهد. تنها عوامل دیگری که شما باید اضافه کنید، استعداد، انگیزه، و شخصیت فردی خود شما می

باشد. امیدوارم این فرایند گام به گام به شما در تکمیل اهدافتان و داشتن لحظات خوش، کمک نماید.

یازده گام مطرح شده در این کتاب، شما را قادر می سازد که از مهارت های پایه به سمت موقعیت های بازی گونه حرکت کنید. بیش از ۱۰۰ تمرین در این کتاب وجود دارد تا به شما کمک کند مهارت خود را بهبود داده، به طور موثر تمرین کرده، و روند پیشرفت خود را ثبت کنید. راه های پیشنهادی برای افزایش یا کاهش سختی تمرین ها، به شما امکان تنظیم سرعت پیشرفتتان را به منظور سازگاری سطح توانایی می دهد. گام های اشتباه، مشکلات رایج تحلیل شده توسط بازیکنان در حال یادگیری بدمیتون را معرفی می کند، و پیشنهاداتی را برای اصلاح این مشکلات ارائه می دهد. شما می توانید این پیشنهادات را هم در طول تمرین و هم در زمان آری به کار ببرید.

یازده گام مذکور، یک ترتیب یادگیری را دنبال می کنند که آن را در طول یک دوره آموزش و بازی بلندمدت ایجاد کرده ام. هر گام شما را برای گام بعدی آماده کرده و به موقعیت بهترین بازیکنی که می توانید تبدیل شوید، نزدیک تر می کند. مهارت های در دست گیری راکت و حرکات پا، آموزش را پیش می برد و با ضربه های بالای سر و بک هند و فورهند دنبال می شود. این مهارت های اولیه، پایه ای برای ضربه های پیچیده تر می باشند، مانند ضربه های تاس کلیر^۱؛ دراپ^۲؛ و ضربه های پیشرفته تر، مانند اسمش^۳؛

1 - Clear

2 - Drop Shot

3 - Smash

درايو^۱. گام نهم، فصلی جديد در مورد استراتژی های امتیازدهی، تغيير اصلی اوليه در قوانین بدمیتون در طول ۱۵۰ سال را مورد بحث قرار می دهد. گام های ۱۰ و ۱۱ بر روی موفقیت در بازی دونفره و آمادگی جسمانی، تمرکز می کند.

امیدوارم این کتاب ورزش بدمیتون را به مرتبه ای جديد در کل جهان، ارتقا دهد. بدمیتون یک بازی شگفت انگیز برای تمامی سنین ، و حقیقتاً یک ورزش برای تمامی سنین می باشد. یک ورزش عالی و بازی مفرح می باشد. به عنوان یک ورزش بسیار معروف در جهان در مطبخ در المپیک، بدمیتون آینده فوق العاده ای دارد.

آماده باشید تا از یک پلکان بالا رسید - پلکانی که شما را به جایگاه یک بازیکن بدمیتون حرفه ای تر راهنمایی خواهد کرد. شما نمی توانید به بالاترین نقطه خیز بردارید، شما با بالا رفتن یک گام در هر زمان، به آن نقطه نخواهید رسید. هر یک از ۱۱ گام که شما برمی دارید، یک انتقال ساده از مرحله قبل خواهد بود. گام های اوليه پلکان یک زمینه را فراهم می آورد - یک ادراک از مهارت ها و تکنیک های پایه. همین طور که پیش می روید، شما فاکتورهایی را فرا می گیرید که برای داشتن تجربه موفقیت در بدمیتون نیاز دارید. شما یاد خواهید گرفت که ضربه مناسب را با تاکتیک های بازی در طول تمرین ترکیب کرده و شروع به اخذ تصمیم های دقیق و غریزی در موقعیت های بازی کنید. همین طور که شما به نقطه اوج پلکان نزدیک می شوید، بالا رفتن آسان تر خواهد شد، و درمی یابید که اعتماد به نفسی در توانایی بدمیتون خود ایجاد کرده اید که پیشرفت های بعدی را تضمین کرده و بازی کردن بدمیتون را لذت بخش تر خواهد کرد.

به منظور آمادگی برای تبدیل شدن به یک فرد پیشرو، با این بخش و بخش ورزش بدمیتون آشنا شوید تا جهت گیری داشته باشید و نحوه تنظیم جلسات تمرین را درک کنید.

از یک ترتیب مشابه در هر گام پیروی کنید :

توضیحی در مورد موارد تحت پوشش هر گام مطالعه کنید، چرا این گام مهم است، و اینکه چگونه می توان میزان تمرکز را در هر گام بدست آورد، کدام یک از موارد یک مهارت پایه، مفهوم، تاکتیک، یا ترکیبی از هر سه مورد می باشد.

۱- حالات را بررسی کنید تا بدانید دقیقاً چگونه بدن خود را در وضعیتی قرار دهید

که هر یک از مهارت های اول را به طور موفقیت آمیزی انجام دهید.

۲- گام های اشتباه را مرور کنید، که خطاهای رایج و شیوه های اصلاح را مورد بررسی قرار می دهد.

۳- تمرینات را انجام دهید. تمرینات به بهبود مهارت ها از طریق تکرار و تمرین

هدفمند کمک می کند. دستورالعمل ها را مطالعه کرده و امتیاز خود را ثبت کنید.

تمرینات به صورت یک روند آسان به سخت سازماندهی شده اند. این ترتیب

برای کمک به شما در جهت دستیابی به موفقیت ادامه دار، طراحی شده است. با

تنظیم تمرینات برای کاهش یا افزایش سطح دشواری، بسته به متناسب بودن آنها

با توانایی تان، خود را پیش ببرید. تمرینات متناسب با دستورالعمل های مهارتی

می باشند بنابراین اگر با تمرینات مشکل داشتید، می توانید به راحتی به دستورالعمل ها مراجعه کنید.

در انتهای هر گام، یک مشاهده گر با صلاحیت داشته باشید، فردی مانند یک معلم، مربی، یا یک یار آموزش دیده، تا تکنیک های مهارتی اولیه شما را ارزیابی کند. این نوع ارزیابی کیفی از تکنیک های اولیه شما، حیاتی می باشد، چرا که استفاده از فرم های صحیح می تواند عملکرد شما را بهبود و توسعه بخشد.

شما الان آماده شروع هر گام به گام خود به منظور توسعه مهارت های بدنیتون، ایجاد اعتماد به نفس، تجربه کردن موفقیت، و تفریح کردن می باشید.