

بدمیتون

گام‌هایی به سوی موفقیت

نویسنده :

تونی گریس

انتشارات هیومن استیک 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 : بدمینتون : گام هایی به سوی موفقیت/ نویسنده تونی گریس؛ مترجمان خلیل

پدیدآور : علوی... [و دیگران].

مشخصات نشر : قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۳۲۵ ص.: مصور (بخشی رنگی).

شابک : ۱۵۰۰۰۰ ارپال: 7-7-94999-600-978

وضعیت فهرست : فیا

نویسی

یادداشت : عنوان اصلی: Badminton : steps to success

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

حمید

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

یادداشت : واژه نامه

موضوع : بدمینتون

شناسه افزوده : علوی، خلیل، ۱۳۹۴ -

رده بندی کنگره : ۷۹۶/۳۴۵ G. ۱۳۹۴ ب۴/گ۴/۱۰۰۰/۷

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۴۵

شماره کتابشناسی : ۴۰۸۸۳۸۴

ملی

نام کتاب: بدمینتون گام هایی به سوی موفقیت

ترجمه: خلیل علوی^۱، طاهره ندایی^۲، زهرا نوبخت رمضانی^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: حمید صادقیان/ هیأت علمی دانشگاه قم.

طرح جلد: محمود سماواتی

انتشارات سفیر سلامت

قم - خیابان ۳۰ متری کیوانفر، کوچه ۱۰، پلاک ۲۱، شماره تماس ۰۹۱۲۷۵۱۰۰۴۸ - ۰۳۶۶۲۸۷۰۷ - ۰۲۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه تاریخ نشر و نوبت چاپ: زمستان ۱۳۹۴ - 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 پهلو

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: جابجایی 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 هر یک از گرفتن راکت و جا به جایی پاها ۶۲

کدام ۲ - 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 کلر 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 تن..... ۱۱۴
- تمرین جواب سرویس ۶، اسمش بالای دست در جواب سرویس نیز..... ۱۱۵
- خلاصه ای از دست یابی به موفقیت در سرویس زدن..... ۱۱۷

کام 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 قوی‌تر کردن ضربه ۱۳۵
- تمرین ۲ ضربه بالای سر: تمرین آینه ۱۳۶
- تمرین ۳ ضربه دی سر: تمرین ضربه بک هند با حوله ۱۳۶
- تمرین ۴ ضربه بالای سر: مراقبه با دیوار ۱۳۷
- تمرین ۵ ضربه بالای سر: ضربه بالای سر به تاس خود ۱۳۹
- تمرین ۶ ضربه بالای سر: سرویس بلند و اسخ 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 بک هند کلیپر ۱۴۶
- خلاصه دست یابی با موفقیت در بک هند و فورهند بالای سر ۱۴۷

کام ۴ - تاس (کلیپر)

- فورهند کلیپر ۱۵۳
- بک 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: سرویس و کلییر ۱۷۱
- کلییر تمرین ۵: بازگشت فورهند کلییر ۱۷۴
- کلییر تمرین ۶: تاس و جواب کلییر بک‌هند 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 دستیابی به موفقیت در ضربات کلییر ۱۸۱

گام ۵- ضربه دراپ

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

- ضربه دراپ آندرهند فورهند..... 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 دراپ نزدیک تور..... ۲۰۳
- ضربه دراپ تمرین ۳: ضربه دراپ معلق دیدم، تور (ضربه دراپ تا میل نزدیک تور)..... ۲۰۵
- تمرین ضربه دراپ ۴: ضربه دراپ هابر پین یا دراپ است..... 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 - زالی مداوم..... ۲۱۴
- تمرین ضربه دراپ ۹- زالی ضربه دراپ قطری..... ۲۱۶
- خلاصه ای از موفقیت شما برای ضربه دراپ..... ۲۱۸

کام ۶- اسمش زدن

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

کام ۷- ضربه درایو

- ضربه درایو فورهند..... ۲۵۳

- 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 بک در تور ۲۶۷
- تمرین ضربه درایو ۴ : تاس و سره درایو ۲۶۹
- تمرین ضربه درایو ۵ : برگرداندن توپ به 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

شماره صفحه

عنوان

کام ۸ - تکنیک‌های پیشرفته

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

عنوان

شماره صفحه

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

عنوان

شماره صفحه

- توقف برگشت ضربه سرویس کوتاه ۳۷۲
- ضربه را تغییر دهید ۳۷۳
- پوش به سمت بدن ۳۷۵
- تمرین فریب پاسخ توقفی از ضربه سرویس کوتاه ۳۷۷
- تمرین فریب شماره ۱ - 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 کلییر از بین پاها ۳۸۲
- ضربه برگشت اندر هند کلییر - 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 آندره ند کلییر 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 دوپل..... ۳۹۹
- تمرین تاکتیکی ۱. سرویس کوتاه- جواب پوش..... ۴۰۱
- تمرین تاکتیکی ۲. سرویس کوتاه- 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- هلاک کردن در رالی پیوسته..... ۴۱۳
- تمرین تاکتیکی ۴. رالی چهار ضربه..... ۴۱۵
- تمرین تاکتیکی ۵. سرویس دوپل تیز- رالی ضربه نت..... ۴۱۶

- ۴۱۸..... تمرین تاکتیکی ۶: ضربه درایو مستقیم و رالی پیوسته
- ۴۲۰..... تمرین تاکتیکی ۷: مسابقات شش ضربه
- ۴۲۴..... اطلاعاتی برای بازی انفرادی
- ۴۲۷..... تمرین تاکتیکی ۸: اصلاح بازی های انفرادی
- ۴۲۸..... اطلاعاتی برای بازی دبل
- ۴۳۰..... خلاصه موفقیت های تاکتیکی ها استواری ها

گام ۱۰- بازی دبل (دو نفره)

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

عنوان

شماره صفحه

تمرین دوپل ۶: مینی میتون..... ۴۵۴

تمرین دوپل ۷: نت..... ۴۵۵

تمرین دوپل ۸: دوپل سه گوش..... ۴۵۶

خلاصه‌ای از مهارت بازی دوپل (دونفره)..... 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..... ۴۹۲
- تمرینات آمادگی ۴. رالی مداوم سه ضربه مورب..... ۴۹۴
- تمرینات آمادگی ۵. رالی کار پا با شش پرتاب..... ۴۹۵
- تمرینات آمادگی ۶. حمله عمیق سرعتی..... ۴۹۷
- تمرین آمادگی ۷. حمله عمیق اصلی..... ۴۹۹
- تمرین آمادگی ۸. کار پا به عنوان هدایت کننده تمرین..... ۵۰۱
- تمرین آمادگی ۹. بازی به وسیله شماش..... ۵۰۴
- حرکت و واکنش..... ۵۰۶
- ۱- تمرین دراپ 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 کلیر..... 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 کنا سر با بازگشت مورب ۵۱۱

خلاصه موفقیت های راما گنگ 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 حداقل 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 و به 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 میزان 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، اخیرا 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 ، 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 ورزشی 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 به عنوان 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 علافندان 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 با اعم از دانشجویان، مربیان، مدرسان، بازیکنان و کلیه 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 بدمیتان کشور، و چه بسا در جهان ایفاء کند. انشالله توانسته باشیم این امید را، هرچند 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 ۱۹۹۰ 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 نورت و سرن ، ایالت لویزیانا از سال ۱۹۷۵ - ۱۹۷۲ ، فعالیت کرد. در سال ۱۹۷۵ اعضای تیم دو نفره ی ، لاج مربیگری وی ، در بین هشت زن اول ، بورسیه ی ورزشی کالج را در ایالت لویزیانا ، 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 بر برگزیده 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.

