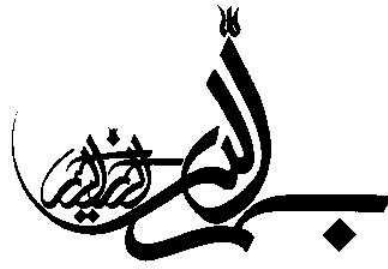


۱۵۴۳۸۳۴



در پیگری بدمینتون

سملج یک آسیا

محمد رضا پوریا
فریبا مددی
فریبا جلالیان جوادپور



انتشارات طرح نوین اندیشه
www.tnovin.com

سرشناسه	پوریا، محمدرضا، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	مربیگری بدمینتون سطح یک آسیا / نویسنده محمدرضا پوریا، فریا مددی، فریا جلالیان جوادپور
مشخصات نشر	تهران: طرح نوین اندیشه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص.: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-6284-99-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	بدمینتون -- مربیگری
موضوع	Badminton (Game) - Coaching :
موضوع	بدمینتون - تعلیم
موضوع	Badminton (Game) -- Training :
شناسه افزوده	مددی، فریا، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	جلالیان جوادپور، فریا، ۱۳۴۳ -
رده بندی کنگر	۱۳۹۶ م۴/پ۹۷/۱۰۰۷ GV
رده بندی دی.سی	۷۹۶/۳۴۵:
شماره کتاب شناسی ملی	۴۶۷۳۲۳۹:



انتشارات طرح نوین اندیشه

تهران: خیابان فلسطین، پایین تر از بلوار کشاورز، خیابان شهید حجت دوست، پلاک ۲۹

تلفن: ۸۸۹۸۶۲۷۸ - ۸۸۹۸۶۲۲۱

www.tnovin.com

مربیگری بدمینتون سطح یک آسیا

محمد رضا پوریا - فریا مددی - فریا جلالیان جوادپور

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

طراحی جلد: مجید کریمی فر

صفحه آرای: شیرین میرزایی

ناظر چاپ و امور فنی: محسن کاربخش

۶۶۹۷۱۵۷۸

قیمت: ۴۰۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۸۴-۹۹-۶

(حق چاپ و نشر جهت فدراسیون بدمینتون محفوظ می باشد)

صفحه	عنوان
۹	مقدمه مؤلف
۱۱	الگوی اول: مرور کلی
۱۲	۱. چارچوب مربیگری فدراسیون جهانی بدمینتون
۱۴	۲. محتوای دوره
۱۵	۳. کلیپ‌های ویدیویی
۱۷	۴. اصول بدمینتون
۱۸	۵. هدف از این بازی
۱۸	۶. قوانین این بازی
۱۸	۷. چرا بدمینتون جذاب است
۱۹	۸. سطح برتر بدمینتون
۱۹	۹. بازی‌های المپیک
۲۰	۱۰. منشأ بدمینتون
۲۰	۱۱. تنظیم و تعدیل جهانی بدمینتون
۲۱	۱۲. چشم‌انداز، مأموریت، اهداف فدراسیون جهانی بدمینتون
۲۳	الگوی دوم: اصول مربیگری
۲۴	۱. مقدمه
۲۴	۲. فواید مثبت بدمینتون روی شرکت‌کنندگان
۲۴	۳. حمایت از تجربه‌های مثبت
۲۵	۴. نقش مربی
۲۵	۵. مسئولیت‌های مربیان
۲۶	۶. اهمیت فلسفه مربیگری
۲۷	۷. بیان و اثبات فلسفه مربیگری خود
۲۷	۸. سبک‌های مربیگری
۲۸	۹. خلاصه
۲۹	الگوی سوم: برنامه‌ریزی و تمرین
۳۰	۱. مقدمه
۳۱	۲. مرحله ۱: برنامه‌ریزی

۳۱	الف. چرا برای انجام این برنامه و طرح، برنامه‌ریزی می‌نماییم؟
۳۲	ب. بررسی خطرات
۳۳	پ. اطلاعات بازیکنان (مشخصات بازیکنان)
۳۴	ت. ثبت
۳۵	ث. نظارت و کنترل
۳۶	ج. هدفدار کردن تمرینات
۳۸	چ. برنامه‌ریزی جلسات آموزشی
۳۹	۳. مرحله ۲- انتقال اطلاعات (آموزش)
۳۹	الف. دوره‌های مؤثر و کارآمد بدمینتون
۴۰	ب. سبک‌های یادگیری
۴۱	پ. ارتباط رو در رو
۴۲	ت. پرسیدن
۴۳	ث. نتیجه و اثربخشی
۴۴	ج. تمرینات عملی
۴۵	چ. روش‌هایی جهت بهبود مهارت
۴۶	ح. مرحله آموزش حرکتی
۴۷	خ. سازماندهی تمرینات
۴۸	د. هماهنگی تیم
۴۹	ذ. طراحی انجام تمرینات به صورت تصاعدی
۵۰	ر. مهارت‌های توپ‌اندازی
۵۱	ز. نگهداشتن توپ در دست
۵۱	ژ. توپ‌اندازی توسط دست
۵۲	س. توپ‌اندازی از ناحیه زیر دست
۵۲	ش. پرتاب توپ در حالتی که دست صاف است
۵۳	ص. پرتاب توپ از بالای بازو
۵۳	ض. توپ‌اندازی به وسیله راکت - مولتی توپ‌اندازی
۵۳	ط. پرتاب توپ به وسیله راکت - در بازی و رالی
۵۴	۴. مرحله ۳- دوره و بازنگری و مرحله ۴- ارزیابی خود مربی
۵۶	۵. چکیده‌ای از خود ارزیابی مربیان: روند مربیگری

۵۷ الگوی چهارم: مربیگری کودکان

۵۸	۱. معرفی
۵۸	۲. بلوغ کودکان با سرعت‌های مختلف
۵۹	۳. اهمیت جهش رشد
۶۰	۴. سازگاری یا تطبیق ورزشی
۶۰	۵. خلاصه

۶۱ الگوی پنجم: نمونه فاکتورهای اجرایی

- ۶۲ ۱. کارآیی در ورزش بدمینتون
- ۶۲ ۲. اهمیت «سرعت» در عملکرد بدمینتون
- ۶۳ ۳. فاکتورهای مؤثر بر عملکرد بدمینتون
- ۶۳ ۴. مراحل پیشرفت بازیکن

۶۵ الگوی ششم: تکنیک اجرایی فاکتور ۱ (مهارت‌های حرکتی)

- ۶۶ ۱. مقدمه
- ۶۶ ۲. مؤلفه‌های حرکتی در بدمینتون
- ۶۸ ۳. اسپلیت استپ
- ۷۱ ۴. رسیدن و پوشش دادن
- ۷۵ ۵. حرکات مربوط به ضربه
- ۷۸ ۶. الگوی حرکتی
- ۸۱ ۷. خلاصه

۸۳ الگوی هفتم: اجرای فاکتور ۱ تکنیکی (مهارت‌های ضربه‌ای)

- ۸۴ ۱. معرفی
- ۸۵ ۲. شناخت تکنیک‌های ضربه‌ای - کودکان - مبتدیان
- ۸۵ ۳. قواعد بیو مکانیک
- ۸۷ ۴. گرفتن و پرتاب کردن
- ۸۸ ۵. بازی‌هایی برای پرتاب کردن و گرفتن
- ۸۸ ۶. پیشرفت مهارت‌های ضربه‌ای
- ۸۹ ۷. پرتاب با دست
- ۹۰ ۸. ضربه زدن با گرفتن راکت از پایین (وسط)
- ۹۱ ۹. ضربه زدن با گرفتن بالای گریپ
- ۹۲ الف. گریپ‌گیری ابتدایی - چه چیزی را آموزش می‌دهیم:
- ۹۳ ب. گریپ گرفتن شستی - چه چیزی را آموزش می‌دهیم:
- ۹۴ پ. گریپ گرفتن گوشه‌ای یا کرنر گریپ - چه چیزی را آموزش می‌دهیم:
- ۹۵ ت. پن هندل گریپ - چه چیزی را آموزش می‌دهیم:
- ۹۵ ث. معرفی تمریناتی برای تغییرات در گریپ گرفتن - چگونه آموزش می‌دهیم:
- ۹۶ ۱۰. ضربات پایه
- ۹۶ الف. فریب دادن
- ۹۶ ب. ضربه و حرکت

۹۶	پ. ضربات مستقیم و مورب
۹۷	۱۱. معرفی سرویس
۹۸	الف. سرویس فلیک (تیز) بکهند
۱۰۰	ب. سرویس بکهند کوتاه
۱۰۲	پ. سرویس تیز فورهند
۱۰۴	ت. سرویس کوتاه فورهند
۱۰۶	ث. سرویس بلند فورهند
۱۰۸	۱۲. معرفی ضربات جلوی تور
۱۰۹	الف. ضربه نت بکهند
۱۱۱	ب. فورهند نت شات
۱۱۳	پ. آندر هند بکهند
۱۱۵	ت. آندر هند فورهند
۱۱۷	ث. بکهند نت کیل
۱۱۹	ج. نت کیل فورهند
۱۲۱	۱۳. معرفی ضربات وسط زمین
۱۲۲	الف. دفاع بکهند در جلوی بدن
۱۲۴	ب. درایو بکهند
۱۲۶	پ. درایو فورهند
۱۲۸	۱۴. معرفی ضربات انتهای زمین
۱۲۹	الف. کلیر فورهند
۱۳۱	ب. اسمش فورهند
۱۳۳	پ. دراپ شات فورهند
۱۳۵	ت. پول دراپ شات فورهند
۱۳۷	ث. بکهند کلیر
۱۳۹	ج. پول دراپ شات بکهند

الگوی هشتم: عامل اجرایی در دو مدل تاکتیک

۱۴۱

۱۴۲	۱. تعریف بدمینتون
۱۴۲	۲. وضعیت‌های مختلف بازی در بدمینتون
۱۴۳	۳. ضروریات‌های اولیه در اجرای بدمینتون
۱۴۳	۴. تعریف تاکتیک‌ها
۱۴۴	۵. مهارت‌های مربوط به مریگیری
۱۴۴	۶. مهارت‌های مربوط به طرح سؤال
۱۴۵	۷. وضعیت مقدماتی (ابتدایی) بدن
۱۴۶	۸. تاکتیک‌های بازی یکنفره
۱۵۴	۹. تاکتیک‌های بازی دونفره

۱۷۰ ۱۰. تاکتیک‌های دو نفره مختلط (میکس دو نفره)

۱۷۷ الگوی نهم: عملکرد فاکتورهای جسمانی ۳

- ۱۷۸ ۱. مقدمه
- ۱۷۸ ۲. آمادگی جسمانی مناسب
- ۱۸۰ ۳. اجزای آمادگی جسمانی حرکتی
- ۱۸۱ ۴. گرم کردن
- ۱۸۲ ۵. تمرینات افزایش ضربان نبض
- ۱۸۳ ۶. تمرینات دینامیک
- ۱۸۵ ۷. تعادل
- ۱۸۶ ۸. سریع بودن / سرعت
- ۱۸۷ ۹. بازی با توپ
- ۱۸۷ ۱۰. سرد کردن
- ۱۸۹ ۱۱. خلاصه

۱۹۱ الگوی دهم: چهار عامل عملکرد روان‌شناسی ورزش

- ۱۹۲ ۱. مقدمه
- ۱۹۳ ۲. روان‌شناسی ورزش‌ها - زمینه‌های کلیدی
- ۱۹۴ ۳. تعهد
- ۱۹۵ ۴. اعتماد به نفس
- ۱۹۵ ۵. کنترل
- ۱۹۶ ۶. تمرکز
- ۱۹۶ ۷. پیوستگی
- ۱۹۷ ۸. خلاصه

۱۹۹ الگوی یازدهم: عامل عملکرد شیوه زندگی

- ۲۰۰ ۱. مقدمه
- ۲۰۰ ۲. فاکتورهای شیوه زندگی معین شده
- ۲۰۰ ۳. پیشگیری از آسیب
- ۲۰۲ ۴. مدیریت آسیب
- ۲۰۲ ۵. استراحت، کمپرس یخ، تحت فشار قراردادن، بالا قراردادن عضو آسیب‌دیده

۲۰۴	۱. مقدمه
۲۰۴	۲. مسابقات حذفی
۲۰۵	۳. مسابقات لیگ
۲۰۶	۴. سیستم های نردبانی
۲۰۷	۵. سیستم های هرمی

مقدمه مؤلف

با توجه به توسعه تکنولوژی در بخش علوم ارتباطات و رسانه، کتاب همچنان اهمیت خود را در جامعه حفظ نموده است و امروزه بیش از هر چیز دیگری، علمی و به روز بودن موارد پیرامون ورزش برای حفظ و سلامتی جامعه و همچنین کاربرد آن در ورزش قهرمانی مفید است. خوشبختانه انتشار کتاب‌های ورزشی به صورت علمی در چند سال اخیر رشد قابل توجهی را در جهان به خود اختصاص داد. است که اندیشمندان توانمند در زمینه آموزش، روان‌شناسی - جامعه‌شناسی ورزشی، مدیریت ورزشی، تغذیه ورزشی، استعدادیابی، پزشکی ورزشی، یادگیری حرکتی، فیزیولوژی ورزشی، آناتومی، مربیگری پیشرفته و موارد گوناگونی در مورد علم ورزش قلم زدند.

لازم می‌دانم از زحمات سرکار خانم فریبا ددی، خانم فریبا جلالیان جوادپور که در امر تهیه و ترجمه همراه من بوده‌اند، تشکر و قدردانی نمایم؛ ضمناً از اعضای فدراسیون «میترا» آقایان مرتضی مداحی، سیدبهداد زکی زاده، ابوالفضل مهاجر بختیاری و سایر دوستان که در امر تهیه این کتاب مرا یاری نموده‌اند تشکر نمایم. ان شاء الله بتوانیم قدم کوچکی در امر توسعه و اعتلای علم و ورزش برداریم.

محمد رضا پوریا