



آموزش بدمیتون

راهنمای سربان و ورزشکاران

مایک وود

مترجم:

سیمین مهدوی میلانی

عنوان و نام پدیدآور	: آموزش بدمینتون: راهنمای مربیان/ نویسنده: مایک وود وارد؛ (ویراستار رایت ایان)؛ مترجم: سیمین مهدوی میلانی
مشخصات نشر	: تهران: نوبهار، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۲۷۶ ص. مصور، جدول، ۱۷×۲۴ س. م
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۷۲-۹۴۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت: عنوان اصلی	: Badminton Coach Education Coaches' Manual
موضوع	: بدمینتون
موضوع	: بدمینتون -- مربیگری
موضوع	: Badminton (Game)
موضوع	: Badminton (Game) -- Coaching
شناسه افزوده	: رایت ایان، ۱۹۶۲ - م. ویراستار
شناسه افزوده	: Wright Ian
شناسه افزوده	: مهدوی میلانی، سیمین، ۱۳۵۱ - مترجم
رده بندی کنگره	: GV۱۰۰۷/۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۵
شماره کتابشناسی	: ۴۳۰۸۶۶۷



انتشارات نوبهار

همراه: ۰۹۱۲۳۸۷۵۲۳۱
۰۹۱۲۲۱۱۴۲۶۶
insagram

NOBAHAR PUBLICATIONS
http://t.me/koodak726

نام کتاب	: آموزش بدمینتون، راهنمای مربیان و ورزشکاران
ناشر	: انتشارات نوبهار
مترجم	: سیمین مهدوی میلانی با همکاری شیما هاشمی
ویراستار	: سیمین مهدوی میلانی
ویرایش و صفحه آرایی	: امیر رضایتی، مریم ذوالحیات
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰۰ جلد
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۷۲-۹۴۶
تلفن مرکز بخش	: ۰۹۱۲۲۱۱۴۲۶۶-۰۹۱۲۳۸۷۵۲۳۱
حق چاپ برای ناشر محفوظ است.	

۲۵۰۰۰ تومان

بی شک امروزه بدمینتون با قدمتی بیش از ۱۵۰ سال، به عنوان رشته ای زیبا و جذاب شناخته شده است و طی این سال ها چه در سطح همگانی و چه در سطح قهرمانی همگام با دیگر رشته های ورزشی، رشدی چشمگیر داشته است. پتانسیل بسیار بالای این رشته ی ورزشی زمینه های مناسب را برای آغاز و انجام فعالیت های علمی - پژوهشی و تالیف و حتی ترجمه ی متون علمی و قابل اجرا را فراهم نموده است که کتاب حاضر نمونه ای موفق و مفید در این رشته می باشد که در سال ۲۰۱۱ و توسط فدراسیون جهانی بدمینتون تالیف گردیده است. در همین راستا و با توجه به اینکه، منتخب سالیانی طولانی فرصت حضور در خانواده ی بدمینتون ایران، چه به عنوان بازیکن و چه در کسوت مربی و مربی را داشته ام، با آگاهی از محدودیت های علمی این رشته در ایران در میان مدرسان و مربیان و نیز بازیکنان و دانشجویان و با علم به نیاز جامعه بدمینتون به همگامی با پیشرفت های جهانی در این حوزه و با حفظ اصول امانتداری در برگردان کتاب حاضر، اقدام به ترجمه آن نمودم تا مرجعی مناسب جهت بکارگیری جدیدترین و معتبرترین روشهای آموزش تکنیک ها و تاکتیک های بدمینتون و تمرینات مرتبط با آن در اختیار علاقمندان قرار گیرد. کتاب حاضر دارای ۱۲ فصلی است که در این فصول بر عوامل موثر در عملکرد از جمله تکنیک، تاکتیک، نحوه ی کار با کودکان و ... تاکید گردیده است که می تواند پاسخگوی بخشی از نیاز جامعه بدمینتون ایران نیز باشد و بر گسترش و ترقی صحیح این رشته در کشورمان موثر واقع گردد. در اثر حاضر، ابزارهای لازم برای ورود به مباحث پیشرفته تر و درک مفهومی و عملی آنها مورد توجه قرار گرفته است.

بر خود لازم می دانم از راهنمایی های موثر استاد گرامی جناب آقای مرتضی درویشی که همواره برای اعتلای رشته بدمینتون در تلاش و تکاپو می باشند، کمال تشکر را داشته باشم. امید می رود که کتاب حاضر منجر به رشد هرچه بهتر و بیشتر سطح علمی مدرسان و مربیان این رشته پرتعداد گردد و قدمی باشد در تسریع دستیابی بدمینتون به جایگاه واقعی خود در ایران عزیزمان.

فهرست مطالب

۱۱	فصل ۱: مرور کلی
۱۲	(۱) محتوای فصل های کتاب
۱۳	(۲) کلیپ های ویدئویی
۱۳	(۳) اصول اساسی و بنیادی بازی بدمینتون
۱۴	(۴) هدف بازی
۱۵	(۵) اصول و قوانین بازی
۱۵	(۶) چرا بدمینتون یک بازی جذاب است؟
۱۶	(۷) بدمینتون در سطح حرفه ای و پیشرفته
۱۷	(۸) بازی های المپیک
۱۷	(۹) منشا بازی بدمینتون
۱۸	(۱۰) گسترش بدمینتون در سطح جهانی
۱۹	(۱۱) دیدگاه ها، ماموریت ها و اهداف BWF (فدراسیون جهانی بدمینتون)
۲۰	فصل ۲: اصول مربیگری
۲۱	(۱) مقدمه
۲۱	(۲) مزایای شرکت در بازی بدمینتون
۲۱	(۳) حمایت از تجربه های با ارزش و مفید
۲۲	(۴) نقش مربی
۲۳	(۵) مسئولیت های مربیان
۲۵	(۶) اهمیت وجود فلسفه ی مربیگری
۲۶	(۷) ایجاد فلسفه ی مربیگری مخصوص به خودتان
۲۶	(۸) شیوه های مربیگری
۲۷	(۹) خلاصه
۲۸	(۱۰) سوالات خودآزمایی

۲۹	فصل ۳: مراحل مربیگری
۳۱	(۱) مقدمه: مراحل مربیگری
۳۲	(۲) مرحله اول: برنامه ریزی
۴۲	(۳) مرحله دوم: ارائه
۶۴	(۴) مرحله سوم: بازبینی، مرحله چهارم: ارزیابی مربیگری خودتان
۶۷	(۵) خلاصه مراحل مربیگری
۶۹	(۶) سوالات خودآزمایی
۷۱	فصل ۴: مربیگری کودکان
۷۲	(۱) مقدمه
۷۲	(۲) آهنگ بوع در کودکان متفاوت است
۷۳	(۳) اهمیت "رشد گهانه"
۷۵	(۴) سازگاری ورزش
۷۶	(۵) خلاصه
۷۶	(۶) سوالات خودآزمایی
۷۷	فصل ۵: عوامل موثر در عملکرد
۷۸	(۱) عملکرد در بدمینتون
۷۸	(۲) اهمیت "زود دریافت کردن" در عملکرد
۷۹	(۳) عوامل تاثیرگذار بر عملکرد بدمینتون
۷۹	(۴) مراحل پیشرفت بازیکن
۸۲	(۵) سوالات خودآزمایی
۸۳	فصل ۶: عامل موثر در عملکرد ۱: تکنیک (مهارت های حرکت)
۸۴	(۱) مقدمه
۸۴	(۲) مولفه های حرکت پا در زمین بدمینتون
۸۶	(۳) گام آمادگی قبل از حرکت (Split-Step)
۹۳	(۴) روش رسیدن به توپ (Approach) و بازگشت به مرکز زمین (Recovery)

۱۰۴	 (۵) الگوهای حرکت
۱۰۹	 (۶) خلاصه
۱۱۱	 (۷) سوالات خودآزمایی
۱۱۳	 فصل ۷: عامل موثر در عملکرد ۱: تکنیک (مهارت های ضربه زدن)
۱۱۵	 (۱) مقدمه
۱۱۶	 (۲) معرفی تکنیک های ضربه زدن (کودکان، افراد مبتدی)
۱۱۷	 (۳) اصول بیومکانیکی
۱۱۸	 (۴) گرفتن و پرتاب کردن
۱۲۱	 (۵) بازی های برای مهارت پرتاب کردن و گرفتن
۱۲۲	 (۶) توسعه مهارت های ضربه زدن
۱۲۲	 (۷) ضربه زدن با دست
۱۲۳	 (۸) ضربه زدن با گریپ خیلی کوتاه
۱۲۴	 (۹) ضربه زدن با گریپ بلند
۱۳۰	 (۱۰) ضربه های پایه
۱۳۱	 (۱۱) معرفی سرویس
۱۴۴	 (۱۲) معرفی ضربات جلوی زمین
۱۵۵	 (۱۳) معرفی ضربات میانی زمین
۱۶۲	 (۱۴) معرفی ضربات انتهایی زمین
۱۷۵	 (۱۵) خلاصه
۱۷۶	 (۱۶) سوالات خودآزمایی
۱۷۸	 فصل ۸: عامل موثر در عملکرد ۲: تاکتیک ها
۱۷۹	 (۱) تعریف بدمینتون
۱۷۹	 (۲) "موقعیت" های مختلف در بازی بدمینتون
۱۸۰	 (۳) اهمیت سرعت عمل در عملکرد بازیکنان بدمینتون
۱۸۰	 (۴) تعریف تاکتیک ها
۱۸۲	 (۵) مهارت های مربیگری مرتبط

۱۸۳	 مهارت های طرح مساله
۱۸۳	 موقعیت پایه (بازگشت به مرکز زمین)
۱۸۴	 تاکتیک های بازی انفرادی
۱۹۹	 تاکتیک های بازی دونفره
۲۲۹	 (۱۰) سوالات خودآزمایی

فصل ۹: عامل موثر در عملکرد ۳: جسمانی ۲۳۱

۲۳۲	 (۱) مقدمه
۲۳۲	 (۲) آمادگی جسمانی
۲۳۵	 (۳) اجزای آمادگی حرکتی
۲۳۷	 (۴) گرم کردن
۲۳۸	 (۵) تمرینات بالا بردن ضربان قلب
۲۳۹	 (۶) تمرینات جنبشی
۲۴۲	 (۷) تعادل
۲۴۴	 (۸) سرعت عکس العمل
۲۴۶	 (۹) ضربه زدن
۲۴۷	 (۱۰) سرد کردن
۲۴۹	 (۱۱) خلاصه
۲۵۰	 (۱۲) سوالات خودآزمایی

فصل ۱۰: عامل موثر در عملکرد ۴: روانشناسی ورزشی ۲۵۲

۲۵۳	 (۱) مقدمه
۲۵۵	 (۲) روانشناسی ورزشی - حوزه های کلیدی
۲۵۶	 (۳) تعهد
۲۵۸	 (۴) اعتماد به نفس
۲۵۹	 (۵) کنترل

۲۶۰	 تمرکز	(۶)
۲۶۰	 انسجام	(۷)
۲۶۱	 خلاصه	(۸)
۲۶۲	 سوالات خودآزمایی	(۹)

فصل ۱۱: عامل موثر در عملکرد ۵: سبک زندگی ۲۶۳

۲۶۴	 مقدمه	(۱)
۲۶۴	 تعریف فاکتورهای سبک زندگی	(۲)
۲۶۵	 پیشگیری از آسیب دیدگی	(۳)
۲۶۸	 مدیریت آسیب	(۴)
۲۶۹	 R.I.C.E	(۵)
۲۷۰	 سوالات خودآزمایی	(۶)

فصل ۱۲: رقابت ۲۷۱

۲۷۲	 مقدمه	(۱)
۲۷۲	 رقابت های حذفی	(۲)
۲۷۴	 رقابت های لیگی	(۳)
۲۷۵	 سیستم های نردبانی	(۴)
۲۷۶	 سیستم های هرمی	(۵)