

مریگری بدمیتون ۱۰۱

تالیف:

گانگ چن و کارل چن

مترجمین:

دکتر مہرداد فتحی

محمود خدابخشی

مجید زندی

۴ | مربیگری بدمینتون ۱۰۱

سرشناسه	: چن، گانگ
عنوان و نام	: مربیگری بدمینتون ۱۰۱ / تالیف گانگ چن، کارل چن؛ مترجمین مهرداد
پدیدآور	: فتحی، محمود خدابخشی، مجید زندی.
مشخصات نشر	: مشهد: سخن گو، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۳۵-۰۰-۵
یادداشت	: عنوان اصلی: ۱۰۱، ۲۰۰۹، Coaching Badminton
موضوع	: بدمینتون -- مربیگری
موضوع	: Badminton (Game) -- Coaching
شناسه افزوده	: چن، کارول
شناسه افزوده	: Chen, Carol
شناسه افزوده	: خدابخشی، محمود، ۱۳۵۹ -، مترجم
شناسه افزوده	: فتحی، مهرداد، ۱۳۳۴ -، مترجم
شناسه افزوده	: زر، ی، مجید، ۱۳۶۵ -، مترجم
رده بندی کنگر	: ۱۲، ۶، ۱۱، ۴، ۹، ۰۴/ج، GV۱۰۰۷
رده بندی دیویی	: ۶۷۹، ۲
شماره شناسی ملی	: ۳۶۶، ۳۷
کد پیگیری	: ۳۶۲، ۰۹۴



انتشارات سخن گو

مشهد - انتهای خیابان مطهری شمالی - بین هدایت ۳ و ۵ - حتماً ۲۵
تلفن: ۳۷۳۴۲۱۲۰ - ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴

نام کتاب: مربیگری بدمینتون ۱۰۱

مؤلف: مهرداد فتحی، محمود خدابخشی، مجید زندی
صفحه آرای: معصومه محمد زاده

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپ: ولیعصر (عج)

تعداد صفحه: ۲۲۸ ص (وزیری)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۳۵-۰۰-۵

پیشگفتار مترجمین

امروزه و با پیشرفت سطوح مختلف ورزشی تمرکز اکثر مربیان و ورزشکاران به مسیرها و راهکارهایی است که در عین صرف حداقل زمان به آثار مطلوب اعم از پیروزی در میادین ورزش و همچنین ارتقای سطح دانش و انتقال آن به جامعه ورزشی مورد نیاز دست یابند، لذا با هدف ارتقاء سطح دانش مربیان و ورزشکاران رشته بدنپیتون، اقدام به ترجمه این اثر گرانبها نمودیم. کتاب حاضر متشکل از ۱۲ فصل مجزا می باشد که نویسنده آن سعی در گنجاندن تمامی نکات ورزشی، قوانین ملزوم در آن را داشته است. با این حال این اثر همانند سایر کتب عاری از نقص و اشتباه نخواهد بود، لذا صمیمانه می فشاریم دستانی را که اشتباهات و خطاهای احتمالی آن را کوشش دارید، برای چنین امری با ایمیل مستقیم نویسنده (dr.mfathi@gmail.com) در ارتباط باشید. امید آمله اثر حاضر خدمتی هر چند ناچیز به جامعه بزرگ ورزشی باشد.

زمستان ۱۳۹۵

مقدمه مؤلف

دکتر چنگ چن کی از برجسته ترین اساتید بدمینتون در ایالات متحده می باشد. وی ده ها سال از نزدیک با ورزش از طریق تمرین، آموزش و مسابقات دوره ای منظم، اردوها و کارگاه های آموزشی سروکار داشته است. او به خاطر توانایی فوق العاده اش در تعلیم بازیکنان سطح فراموز به بهترین ستارگاه و ورزشکاران در سطح قهرمانی شهرت یافته است. از همه جهت گستره و دامنه تجربیاتش را با بسیاری از بهترین بازیکنان و مربیان در سطح جهان از جمله سرشاس ترین آنها دکتر لی لینگوی (که ۱۳ بار قهرمان جهان و قهرمان سابق المپیک بوده) درک کرده و حاصل نگر هایش را در این کتاب با هم ادغام نموده اند. این کتاب مناسب ترین وسیله ای است که می تواند وجود داشته باشد.

بعلاوه دکتر چن دانش و تخصص هایش دکترای تخصصی در رشته ی حرکت شناسی با سال ها تجربه وی به عمر آن یک بازیکن، معلم و مربی بدمینتون نزدیک کرده است. ۱۰۱ آموزش و تمرین بدمینتون یک کتاب ی نظیر و مناسب است که به کتاب های ر اضافه شده است. آن کتاب وسیله مناسب و مفیدی برای آموزش در کلاس های ر و تمرین در سطح متوسطه، دبیرستان و دانشگاه و تمرین بازیکنان ستاره می باشد. این کتاب همچنین مانند یک مرجع کامل می باشد که هر فردی که قصد دارد، بازی بهتری داشته باشد و یا اینکه به سادگی از تماشای بازی بدمینتون است. برد می تواند از این کتاب استفاده کند بطور کلی در فهرست این کتاب برنامه های بهر نوع و سبک و سبک های اضافه شده که از این موارد می توان به تعداد چشمگیری عکس و تصاویری از بازیکنان مهم بازی را) مانند حرکات پا، روش ها، مسیر حرکت توپ بدمینتون، راه کارهای بازیکنان نشان می دهد اشاره کرد.

این کتاب بطور سیستماتیک و منظم ابعاد مهم بازی بدمینتون را به لحاظ منطقی و بطور متوالی شرح می دهد و تصاویر مهارت های مهم بازی را از آداب و گرفتن راکت در بازی گرفته تا عناصر پیچیده مثل شرایط و راه کارها را در بر می گیرد. یک قسمت مهم این کتاب فصلی است که به تمرین اختصاص داده شده است این فصل شامل برخی از شرایط لازم به مسابقات دوره ای منظم، توصیه ها یا آموزشی برای مربیان حاضر و آینده می باشد. بطور خلاصه دکتر چن یک ابزار کامل و مفید و نظام یافته و قابل مطالعه برای بازیکنان و علاقه مندان و مربیان مشتاق بدمینتون تالیف نموده است.

فهرست مطالب

۶	مقدمه مؤلف
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: معرفی رشته بدمیتون
۱۶	وضعیت کنونی بدمیتون در ایالات متحده
۱۸	منافع و مزایا
۲۲	صدمات معمولی بدمیتون
۲۶	انگیزه برای بازی بدمیتون
۲۷	فصل دوم: آمادگی برای آموزش
۲۸	لباس و وسایل
۲۹	انتخاب وسایل
۳۱	گرم کردن
۴۰	سرد کردن
۴۰	کسب آمادگی جسمانی (بدن)
۴۲	فصل سوم: اصول اولیه بدمیتون
۴۳	شیوه راکت گیری
۴۵	حرکت راکت در مسیر حرکت توپ
۴۸	حالت آماده بدن
۵۱	وضعیت های میانه زمین
۵۴	آموزش حرکت پا

۷۴	فصل چهارم: سرویس ها و برگردان ها (جواب ها)
۷۵	سرویس های کلیه
۷۸	سرویس های درایو
۸۳	سرویس های کوتاه
۸۷	سرویس های آهسته
۹۲	تمرین برای آموزش سرویس ها
۹۵	فصل پنجم: ضربه کلیه آندر هند
۹۶	مهارت ها و کاربرد ها
۹۹	آموزش ضربه کلیه آندر هند
۱۰۲	فصل ششم: ضربه کلیه بالای سر
۱۰۳	مهارت ها و کاربرد ها
۱۰۸	آموزش ضربه کلیه بالای سر
۱۱۱	فصل هفتم: ضربه دراپ بالای سر
۱۱۳	مهارت ها و کاربرد ها
۱۱۸	آموزش ضربه دراپ بالای سر
۱۲۱	فصل هشتم: آبشار (اسمش)
۱۲۳	مهارت ها و کاربرد ها
۱۳۱	آموزش آبشار بالای سر
۱۳۶	فصل نهم: ضربه درایو و ضربه پوش
۱۳۷	ضربه درایو و مهارت ها و کاربرد ها
۱۴۴	آموزش ضربه درایو
۱۴۵	ضربه پوش و مهارت ها و کاربرد ها
۱۴۹	آموزش ضربه پوش

۱۵۰.....	فصل دهم: ضربه دراپ به نت
۱۵۱.....	مهارت ها و کاربرد ها
۱۵۸.....	آموزش ضربه دراپ به نت
۱۶۱.....	فصل یازدهم: راه کارهای بازی تک نفره
۱۶۲.....	راه کارهای کلی
۱۶۳.....	راه کارهای سرویس زدن
۱۶۴.....	راه کارهای دریافت
۱۶۶.....	راه کارهای چرخش
۱۶۹.....	روش های بازی تک نفره
۱۷۳.....	راه کارهای دوره مسابقات
۱۷۳.....	آموزش بازیهای تک نفره
۱۷۶.....	فصل دوازدهم: راه کارهای بازی دو نفره
۱۷۷.....	آرایش بازی های دو نفره
۱۷۹.....	وضعیت های چرخش بازی های دو نفره متفاوت
۱۸۱.....	راه کارهای کلی بازی دو نفره
۱۸۲.....	راه کارهای سرویس زدن در بازی های دو نفره
۱۸۳.....	راه کارهای دریافت در بازی های دو نفره
۱۸۷.....	راه کارهای خاص در بازی های دو نفره
۱۹۰.....	آموزش بازی های دو نفره
۱۹۳.....	فصل سیزدهم: آموزش بدمیتون در سطح دبیرستان
۱۹۴.....	آموزش بدمیتون در سطح دبیرستان
۱۹۶.....	راهنمایی برای جلسات آموزشی
۱۹۷.....	آمادگی برای یک دوره مسابقات

۲۰۲	فصل چهاردهم: تدریس بدمینتون
۲۰۳	راه کارهای آموزشی
۲۰۵	مطالبی برای کلاس های سطوح مختلف
۲۱۰	نامه جلسات پیشنهادی
۲۱۴	قوانین خلاصه شده پایه بدمینتون
۲۱۴	تجهیزات و امکانات
۲۱۷	الگوهای بازی
۲۱۸	امتیاز
۲۱۸	گیم ها و مسابقات
۲۱۹	ترتیب سرویس
۲۱۹	پرتاب سکه و انتخاب
۲۱۹	تغییر جا
۲۱۹	زمانیکه توپ در جریان بازی نباشد
۲۲۰	ضربات قانونی
۲۲۰	خطاها در بازی
۲۲۱	خطاهای زمین سرویس
۲۲۱	سرویس های قانونی
۲۲۲	خطاها در سرویس
۲۲۳	نت: امتیاز برای بازی مجدد
۲۲۳	درباره نویسندگان
۲۲۵	فهرست منابع

مقدمه

کتاب ۱۰۱ تمرین بدمینتون یک کتاب درسی جامع و عملی است که برای تیم های بدمینتون در سطح دبیرستان و آموزش فراآموزان در میان کلاس های بدمینتون مقطع دبیرستان و دانشگاه ها مناسب می باشد. من بیش از ۲۰ سال می باشد که در حال تدریس بدمینتون هستم، فهرست این کتاب برای اساس بدمینتون حرفه ای، بدمینتون دانشگامی، تمرینات بدمینتون در دبیرستان ها و نیز تجربه شخصی ام در کلاس های آموزشی به نوعی سطح متوسطه، نوآموزان و پیشرفته در مقطع دانشگاه و هم ۱۷ سال تمرین در باشگاه بدمینتون دانشگاهی، تماشای تمرین های سطح دبیرستان و تمرین اردو های بدمینتون بازیکنان با قهرمانان جهانی و قهرمان ملی و سایر بازیکنان حرفه ای نوشته شده است. فهرست این کتاب همچنین برای ساس بازیگری دانش آموزان و مربیان است.

ویژگی مهم این کتاب شامل موارد زیر است:

۱. این کتاب نظام یافته و منظم است که تمام اطلاعات مربوط به بدمینتون را در بر می گیرد از جمله: مهارت ها و راه کار ها و آموزش ها
۲. این کتاب جزئیات تمام مهارت ها و راه کار ها را در بر می گیرد از جمله: شیوه های راکت گیری، مسیر حرکت توپ بدمینتون، مناطق ضربه زدنی، کاربرد ها، برگردان ها (جواب ها)، سرویس ها و ضربات و آموزش
۳. این کتاب از اصطلاحات ساده ای استفاده می کند تا مهارت ها و درس های مختلف را شرح دهد برای اینکه خواننده نکات کلیدی و مهم بدمینتون را خوب بفهمد.
۴. این کتاب برای تمام مربیان و بازیکنان در سطوح مختلف مفید می باشد (شامل بازیکنان مقطع متوسطه، دبیرستان تا قهرمانی جهانی)

من با دکتر لی لینگوی (Li Lingwei) مشورت نموده ام (بهترین بازیکن جهانی دهه ۱۹۸۰ و ۱۳ بار قهرمان جهان و قهرمان اسبق المپیک و مربی تیم ملی زنان چین است که در سال ۱۹۹۹ قهرمان جهان و المپیک و مسئول هیئت

اجرائی فدراسیون ملی بدمینتون می باشد) و نیز با مربی یان ونگ (yuan wang) (بازیکن بازنشسته حرفه ای و مربی منطقه بای سان فرانسیسکو) اساتید و دانشجویان رشته بدمینتون دانشگاه و بازیکنان و مربیان دبیرستان مشورت نموده ام، بخاطر اینکه اطلاعات این کتاب هم برای مربیان دبیرستان و هم برای اساتید کلاس های دانشگاهی مناسب باشد. رشته بدمینتون یک ورزش محبوب و پرطرفدار در ایالت متحده است. این رشته علاقه مندان زیادی در کالیفورنیای شمالی و جنوبی داشته و استقبال خوبی از این رشته صورت گرفته است. سال پیش در کالیفورنیای شمالی و جنوبی فقط یک دانشگاه خصوصی بدمینتون وجه داشت اما در حال حاضر تنها شش سالن ورزشی در کالیفورنیای به فعالیت رشته بدمینتون در سالن ها داده شده است.

باشگاه مرکزی در این مناطق کلاس های بدمینتون ارائه می دهند که بسیار پرطرفدار است. کلاس های آموزش بدمینتون در کالیفورنیای شمالی بسیار متداول است و بیشتر ورزشکاران حرفه ای بازنشسته بدمینتون به عنوان مربی ایفای نقش می کنند. بسیاری از دبیرستان ها تیم های بدمینتون دارند که معمولاً دانش آموزان شان را به شرکت در این تیم ها ترغیب می کنند. این رقابت در دانش آموزان مقطع متوسطه و دبیرستان انگیزه ایجاد می کند تا در کلاس های خارج از مدرسه آموزش سریع بدمینتون بپردازند تا اینکه یک تیم تشکیل دهند.

ورزش بدمینتون همچنین در دانشگاه ها طرف داران زیادی دارد. تمام کلاس های بدمینتون در دانشگاه ایالت سان جوز برگزار می گردد. یعنی هر نوبتی که من آنجا مربی هستم و هر ترم کلاس ها کاملاً مملو از جمعیت است و باشگاه بدمینتون سان بیش از ۱۶۰ نفر عضو دارد که بزرگترین باشگاه دانشگاه می باشد.

این کتاب برای کمک به دانش آموزان جهت بازی و یادگیری بهتر نوشته شده است تا از بازی بدمینتون به عنوان یک فعالیت دائمی خوب و مناسب لذت ببرند.

هر اظهارنظری که مناسب و بجا می باشد را از طریق ایمیل به ما اطلاع دهید.

چانگ چین Gong.chen@sjsu.edu