

آموزش و طراحی تمرین در بدنیتون

امیر اکبرزاده



آموزش و طراحی تمرین در بدمینتون

امیر اکبرزاده



چاپ: نقره ۱
صفحات: ۱۴۰
لیتوگرافی: طار
صفحه‌آرایی: کافیک گلگشت
طرح جلد: گرافیک گلگشت
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - ۵۰۰ ج
قیمت: ۲۵۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۲۱۶-۴-۲

نقل و چاپ نوشته‌ها با درج منبع بلامانع است.

سرشناسه: اکبرزاده، امیر، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش و طراحی تمرین در بدمینتون / امیر اکبرزاده.
مشخصات نشر: تهران: گلگشت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۲۳۱ ص: مصور(رنگی).
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۲۱۶-۴-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: بدمینتون
رده بندی کنگره: ۷۸/۱۳۹۶ GV۱۰۰۷
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۴۵
شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۶۴۳۸۵

تلفن: ۳۳۹۸۲۸۸۸ {+۹۸۲۱} فکس: ۴۳۸۵۲۹۳۳ {+۹۸۲۱}

۹۲۱۳۹۰۲۲۵۰ {+۹۸}

www.goalgasht.ir

آموزش و طراحی تمرین | Badminton Training در بدمینتون Principals

۱۱	مقدمه
۱۳	پیشگفتا
۱۷	فصل اول: مروری بر کبست
۲۵	فصل دوم: مربی و مربی ارشد ارتباط با ورزشکار
۳۳	فصل سوم: یادگیری مهارت
۳۹	فصل چهارم: راکت گیری و هماهنگی در بدمینتون
۴۷	فصل پنجم: حالت آماده در بدمینتون
۵۱	فصل ششم: حرکت پا (Footwork) و ضربه زدن
۵۹	فصل هفتم: ضربات و مهارت ها سطح ۱
۸۹	فصل هشتم: ضربات و مهارت ها سطح ۲
۱۰۹	فصل نهم: آزمون های مهارتی در بدمینتون
۱۱۰	فصل دهم: تمرین
۱۲۷	فصل یازدهم: طراحی تمرین در بدمینتون
۲۱۹	فصل دوازدهم: تمرینات سرعت و چابکی و چالاکي
۲۴۱	ضمیمه: مقالات کار شده در ایران

مقدمه

ما در هر جایگاهی که قرار داشته باشیم به عنوان معلم، مربی و یا والدین ورزشکاران، مسئولیتی عظیم در ایجاد فضای مناسب آموزشی و تجربه‌های ارزشمند برای نوآموزان خود خواهیم داشت. از آنجا که بدمیتون در دنیا به عنوان رشته‌ای محبوب و پرطرفدار در میان خانواده‌ها شناخته شده است، هر ساله تعداد قابل توجهی از نوآموزان با هدف یادگیری و پیشرفت در این رشته مفرح و سنگین ورزشی می‌شوند. در نتیجه هدایت اصولی این افراد در مسیر صحیحی می‌تواند با کمترین میزان صرف منابع و زمان به رشد و شکوفایی آنان کمک کرده و از آسیب‌های احتمالی ورزشی جلوگیری کند، دغدغه همه‌ی ما است.

در بدمیتون روز دنیا نیز مانند بسیاری از رشته‌های ورزشی دیگر، نیاز به پژوهش‌های علمی و تالیف کتب راهنما برای مربیان و معلمان آموزشی امری بدیهی است. سرعت روزافزون پیشرفت کشورها در این رشته نشانگر برنامه ریزی دقیق و هدفمند آنها جهت ارتقا سطح کیفی بازیکنان خود در مسابقات جهانی و المپیک بوده است و بی‌شک جدای از مسائل مدیریتی و ساختاری، یکی از ارکان اصلی موفقیت یک ورزشکار یادگیری صحیح مهارت‌ها از ابتدای عمر ورزشی خود می‌باشد.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا قدم‌های ابتدایی مهمی در جهت یادگیری اصول اولیه مربیگری در رشته بدمیتون و طراحی تمرینات متناسب با سطح و سن بازیکنان بردارید. در این کتاب یا

استفاده از منابع معتبر دانشگاهی و فدراسیونی مباحث کلی از فلسفه‌ها و سبک‌های مربیگری، آموزش مهارت‌های پایه و پیشرفته بدمینتون، آزمون‌های جسمانی و همچنین نمونه‌های کاربردی از تمرینات تویی که شامل تمرینات ترکیبی و مالتی شاتل می‌باشد، گنجانده شده است که می‌تواند به عنوان راهنمای مناسبی برای تمامی مربیان و کارآموزان مربیگری بدمینتون قرار گیرد.

امیدوارم این کتاب بوسیله تعداد زیادی از مربیان جوان خوانده شود؛ چرا که نتیجه آن قطعاً تأثیری مثبت در زندگی ورزشی و قهرمانی بازیکنان تحت نظر این مربیان عزیز در آینده خواهد بود.

نیکزاد شیری

بازیکن سابق تیم ملی و مربی سطح یک جهانی بدمینتون

www.ketab.ir

پیشگفتار

امروزه ورزش بدمینتون هم راستا با دیگر رشته های ورزشی پیشرفت چشمگیر و حرکت رو به جلویی داشته است که بخشی از این پیشرفت ها در حوزه های علمی بوده و بعضی دیگر نیز در حوزه های همگانی می باشد. نقش مربیان در توسعه این رشته ورزشی بسیار مهم و حائز اهمیت می باشد.

اگر به عنوان مربی خواستار پیشرفت و لذت بردن از این ورزش هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط و لازم برای پیشرفت این رشته را در تمام زمینه ها کسب نمائیم که آگاهی با مهارت های مختلف، روش های تمرین و تمرین دهی، مهارت های ارتباطی و ... ما مربیان را قادر می سازد تا نه تنها ورزشکار و تیم و برنامه ای قوی داشته باشیم، بلکه این فرصت را برای ما فراهم می گرداند، جرای مسئولیت های اساسی خود که حفظ سلامت جسمانی و اخلاقی شاگردانمان می باشد، سر بلند و موفق باشیم.

این کتاب با ارائه ی مطالب مفید در زمینه یادگیری، مربیگری، آموزش مهارت های مختلف، آزمون های مهارتی این رشته، طراحی تمرین و انواع تمرینات در این رشته و ... به مربیانی که هدف خدمت و آموزش دارند کمک می نماید تا در اجرای این هدف خود مصمم تر و موفق تر باشند. همچنین در لوح فشرده که همراه کتاب می باشد، نمونه ای از تمرینات در قالب فیلمی کوتاه به نمایش داده شده تا تمرینات ملموس تر گردد.

کتاب حاضر توسط کمیته ی آموزش فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران مورد بازبینی

قرار گرفته و به تایید رسیده است. امیدوارم این کتاب مورد استفاده‌ی مربیان، بازیکنان، دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی و دست اندرکاران ورزش بدمینتون قرار گیرد و باعث شروع تحقیقات بیشتر و تالیف کتاب‌های دیگر در زمینه رشد این ورزش مفرح و جذاب شود.

در پایان تقاضا دارم که نظرات اصلاحی خود را در رابطه با مطالب این کتاب از طریق وبسایت نشر گلگشت و یا پست الکترونیکی به آدرس bwflearning@gmail.com به اینجانب منتقل نمایید تا از نظرات ارزشمند شما بهره‌مند شویم.

امیر اکبرزاده

مربی و داور رسمی فدراسیون بدمینتون ج.ا.ا

مسئول کمیته‌ی آموزش و استعدادیابی هیأت بدمینتون خراسان شمالی

دبیر هیأت بدمینتون شهرستان جعفرآباد

پاییز ۹۶