

بیتالی



وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
دفتر آموزش های پایه و استعدادیابی

مزارش عملکرد کمیته استعدادیابی فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران



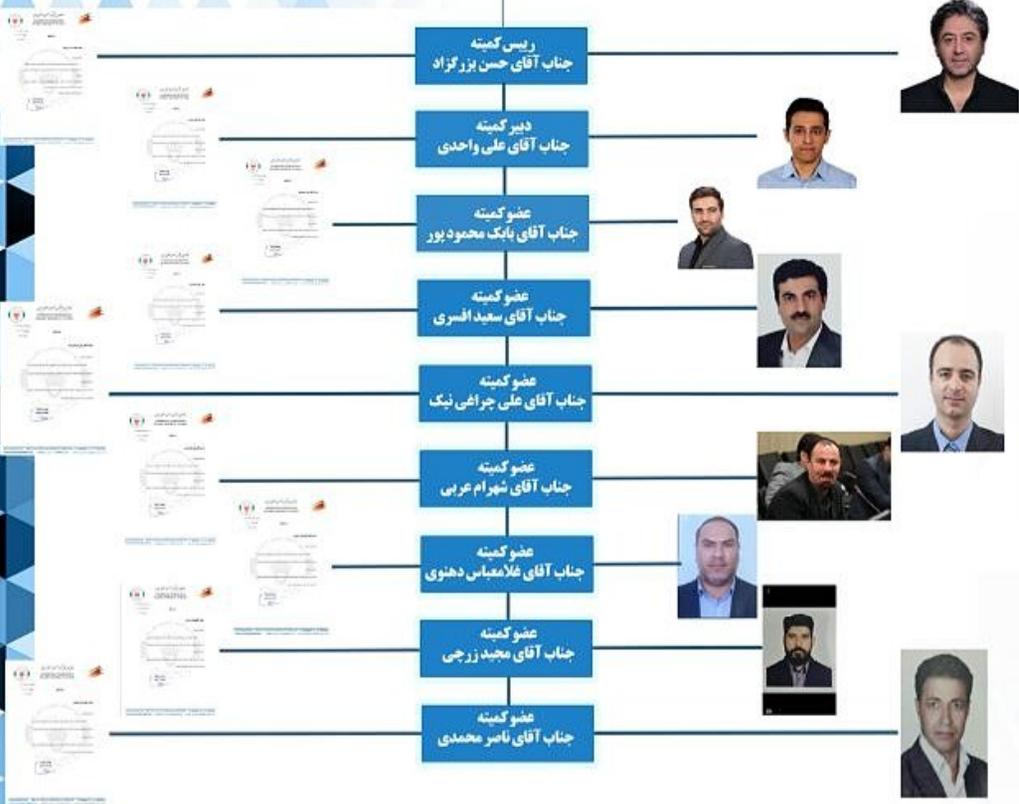
فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران
کمیته استعدادیابی



پایگاه اطلاع رسانی

www.iranbadminton.org

اعضای کمیته استعدادیابی



عملکرد کلی در یک نگاه



اهداف کمیته

با هدف معرفی بازیکنان مستعد به مجموعه بازیکنان تیم های ملی شناسایی می گردند و پس از غربالگری آماده و معرفی خواهند شد .
حیطه مذکور زیر مجموعه استعدادیابی است و رده سنی هدف ۱۵ تا ۱۶ سال می باشد.

کوتاه مدت

بازه ای دو ساله خواهد داشت و با هدف پرورش بازیکنان رده سنی ۱۲ تا ۱۵ سال می باشد .
بازیکنان شناسایی و آماده سازی می گردند و تمرکز بروی حیطه استعداد پروری خواهد بود .

میان مدت

در بازه چهار ساله انجام می گردد با هدف کشف استعداد ها و بهره گیری از مکانیسم شناسایی و تعیین الگوی مناسب در تشخیص افراد نخبه در ورزش بدمینتون صورت می گیرد و دو بعد استعداد یابی و استعداد پروری را در خود دارد.

بلند مدت

مقدمه

شالوده و اساس برنامه کمیته استعدادیابی فرایندی است مشخص که ضمن هماهنگی کامل با مدیریت و اعضاء محترم فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران بطور پیوسته در جهت تعیین هدف و خط و عشی تعیین شده اقدام و عمل می نماید /
برنامه ریزی، تصمیم گیری، اجرای دقیق در راستای اهداف تعیین شده در جهت استعداد یابی و استعداد پروری و معرفی بازیکنان نخبه و برجسته به تیم های ملی از اهداف کمیته می باشد

کمیته استعدادیابی در تلاش است با نیاز سنجی و ارتقا سطح انگیزشی در میان بازیکنان نخبه و عوامل خود، جریان و حرکت استعداد یابی را به امری پیوسته و دائم مبدل سازد و با استفاده از کلیه ظرفیت ها توان بالقوه را به توانی بالفعل هدایت نماید.

برنامه ریزی با بهره گیری از اطلاعات و گزارشات ایجاد شده بطور سیستمی و هماهنگ با فدراسیون بدمینتون تبیین می گردد و اهداف با الگوی زنجیره ای و پیوسته با تعیین الویت ها و تصمیمات فراگیر و خط و عشی معین شده در تشکیل یک مجموعه واحد و هماهنگ در بین اعضا اهداف خود را دنبال می نماید.
استفاده از ابزارها و امکانات موجود و پیش بینی شرایط در مسیر رسیدن به اهداف مرتب پایش و بررسی می گردد و کلیه داده ها دسته بندی و گزارش می گردند.

چشم انداز کمیته

**راهبردی موثر در استعداد یابی و استعداد پروری همگام با چشم انداز
فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران**

استعدادیابی

با هدف شناسایی قابلیت ها و ایجاد ساختار و روشهایی مناسب، تلاش در جهت کشف استعداد ها دارد
استعداد یابی متناسب با شرایط بومی محلی و فرهنگی هر منطقه و همچنین شرایط اجتماعی و حتی اقتصادی کشور، استان و مراکز طراحی گردیده است.

فعالیت در حیطه استعداد یابی متمرکز بر:

۱. تفاهم نامه با اداره کل آموزش و پرورش

۲. توسعه طرح شاتل تایم

۳. ایجاد ساختار شناسایی در مراکز استان

تفاهم نامه با آموزش و پرورش

بدیهی است از مهمترین مراکز در شناسایی و کشف استعداد ها و قابلیت افراد در ورزش و بویژه رشته ورزشی بدمینتون مدارس می باشد. برای دسترسی به بازیکنان که مهم ترین رکن در امر استعدادیابی می باشند، تفاهماتی فی ما بین وزارت آموزش و پرورش و فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران صورت گرفته است تا بدین ترتیب هیئت های استانی و کانون های استعدادیابی امکان برقراری ارتباط با مدارس را در جهت شناسایی و کشف ورزشکاران مستعد داشته باشند.

توسعه طرح شاتل تایم

با توجه به ماهیت بسته پیشنهادی از سوی فدراسیون جهانی و معرفی بدمینتون در مدارس و همچنین تربیت و توسعه بدمینتون از طریق ایجاد انگیزه در میان دانش آموزان، مکانیسم شناسایی افراد مستعد از سوی مربیان و معلمان حاضر در دوره های شاتل تایم می تواند مسیر میانبری در رسیدن به اهداف کمیته استعداد یابی باشد. لذا با هماهنگی واحد آموزش فدراسیون بدمینتون و اهتمام در برگزاری دوره های شاتل تایم و ایجاد کانال ارتباطی از طریق معلمان و مربیان خاص این دوره، می توان به افراد مستعد شناسایی شده از سوی این جامعه به بهترین شکل ممکن دست یافت

ایجاد ساختار شناسایی

مکانیسم شناسایی و اندازه گیری قابلیت ها و یا ساختار انتخابی افراد مستعد، وابسته به بسیاری از موارد همچون فرهنگ، شرایط اجتماعی، اقتصادی و موارد مختلف دیگر می باشد که به خاص آن منطقه بر خواهد گشت، بگونه ای که افراد در هر منطقه می توانند الگو های خاص منحصر بفرد از فاکتورهای آمادگی جسمانی را از خود بروز دهند در این خصوص می توان جویبار که ویژه معرفی کشتی گیران زنده و مستعد می باشد در رشته کشتی را مثال زد این تفکر بدرستی ما را در ورزش بدمینتون نیز به موضوعی هدایت می کند که مناطق با بافت و اقلیم خود می توانند الگو های مختلف در جهت شناسایی افراد مستعد بنمایش گذارند و این امر ضمن پژوهشی شدن طرح استعداد یابی اهمیت کار نمایندگان و مربیان استعداد یاب هر منطقه را بیش از پیش برای مان آشکار می سازد. از وظایف کمیته استعداد یابی درک فاکتورها

وروش اندازه گیری و همچنین ارزشگذاری بر اساس
یک مکانیسم درست در شناسایی افراد مستعد می باشد

تقسیم بندی مناطق شمال کشور

شمال غربی: استان های گیلان - قزوین - کردستان - زنجان - آذربایجان غربی - اردبیل - آذربایجان شرقی

مسئول منطقه: شهرام عربی زنجان



کردستان: زانبار سیار



قزوین: امید روشن



گیلان: حسن متقی



آذربایجان غربی: خرم طلایی



آذربایجان شرقی: خرم طلایی



اردبیل: مهدی عزنی



منطقه شمال:

شمال شرقی: استان های خراسان رضوی - خراسان شمالی - سمنان - گلستان - مازندران

مسئول منطقه: رضا رضایی خراسان رضوی



خراسان شمالی: جواد احمدی



سمنان: سید مجتبی احمد پناهی



گلستان: مسعود پیروزی



مازندران: علی اصغر صابریان



شمال مرکزی: استان های مرکزی - همران - البرز - قم - تهران

مسئول منطقه: علی واحدی تهران



البرز: میثم پور کریمان



قم: حاج اسماعیلیان



همدان: میکانیل مرادی



مرکزی: مجید اوچاری



تقسیم بندی مناطق جنوب کشور

جنوب غربی: استان های لرستان - خوزستان - اصفهان - چهارمحال و بختیاری - ایلام - کرمانشاه

مسئول منطقه: غلامعباس دهنوی



اصفهان: محمدحسام الدین حقی



خوزستان: سجاد معانی پور



لرستان: ارشیا والی زاده



چهارمحال و بختیاری: حمیدرضا شاهمرادی

ایلام: مصطفی جوبین

کرمانشاه: مازیا نودری



گوشه ای از فعالیت های کانون های استعدادیابی در سطح هیئت های استان در مناطق مختلف کشور

منطقه جنوب: جنوب شرقی - جنوب مرکزی - جنوب غربی

جنوب شرقی: استان های کرمان - هرمزگان - بیرجند - زاهدان

مسئول منطقه: ناصر محمدی کرمان



سیستان و بلوچستان: محمدنوری زاده



خراسان جنوبی:

هرمزگان: علی اکبر هاشمی پور



جنوب مرکزی: استان های بوشهر - فارس - گیلکویه و بویراحمد - یزد

مسئول منطقه: علی چراغی نیک یزد



گیلکویه و بویراحمد:

فارس: مجتبی احتشام زارع

بوشهر: سعیده عبدالمجیدی





وضعیت بانک اطلاعاتی تحت وب

ثبت اطلاعات تمامی ورزشکاران مستعد در سطح کشور از طریق بانک اطلاعاتی تحت وب

وضعیت بانک اطلاعاتی تحت وب

مرحله اول نحوه دسترسی

مرحله سوم ورود به داخل سامانه عضویت فدراسیون و یا ثبت نام در سامانه به عنوان کاربر جدید

برای استفاده از بانک جامع اطلاعاتی تحت وب فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران می توانید به آدرس سایت فدراسیون به نشانی:
www.iranbadminton.org
مراجعه کرده و یا از طریق موتور جست و جو خود عبارت فدراسیون بدمینتون را جست و جو کنید



در این مرحله پس از ورود به سامانه عضویت فدراسیون بدمینتون به نشانی:
www.pcard.ir
با استفاده از رمز ورود و کد کاربری در صورت ثبت نام قبلی می توانید به اطلاعات خود دسترسی داشته باشید و در صورتی که کار بر جدید هستید از بخش ثبت نام اقدام به ثبت اطلاعات خود یا ورزشکار می نمایید



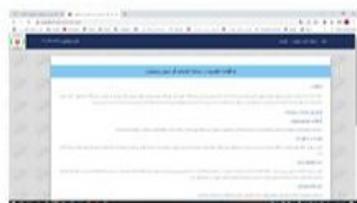
مرحله دوم ورود به سامانه عضویت فدراسیون بدمینتون

مرحله چهارم ثبت مشخصات ورزشکار و تعیین رمز عبور برای دفعات ورود مجدد به سامانه

پس از ورود به سایت به قسمت سامانه عضویت فدراسیون بدمینتون رفته و مراحل به ترتیب طی خواهد شد



در مرحله آخر پس از قبول قوانین و مقررات سایت باید اطلاعات ورزشکار اعم از مشخصات فردی، محل سکونت، سوابق تمرین وضعیت بدنی و ... ثبت شده و در نهایت رمز عبور برای ورود مجدد به سامانه مشخص گردد.





مرحله اول

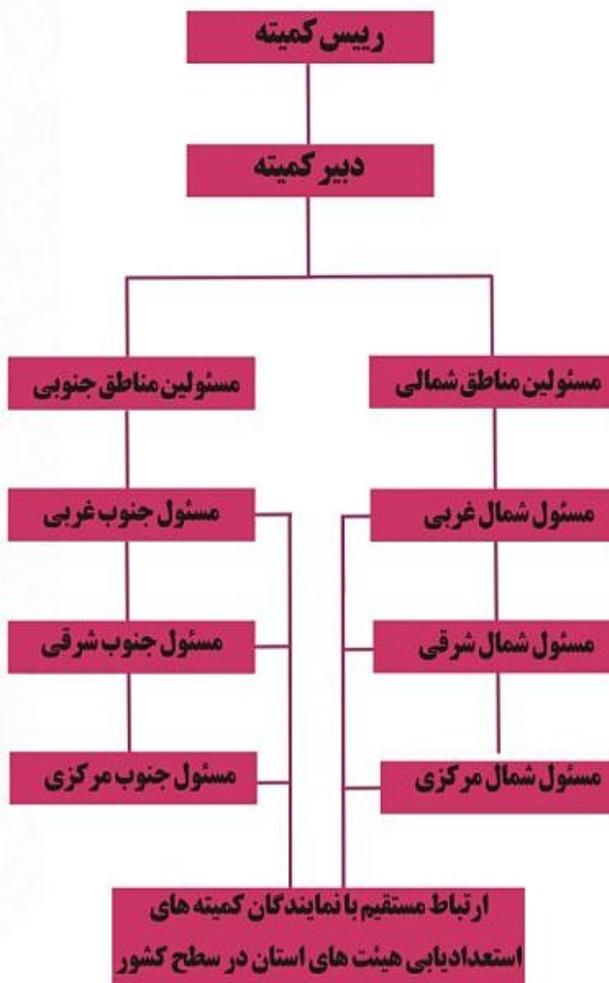
تقسیم بندی نقاط مختلف کشور بر اساس توضیحات و جارت ارائه شده در صفحات قبل

مرحله دوم

شناسایی و جذب ورزشکاران مستعد از طریق ایجاد زمینه برای حضور در تمرینات یا فراهم آوردن امکانات



نمایندگان استانی موظف به ایجاد کانال های ارتباطی با واحد تربیت بدنی آموزش و پرورش استان های خود گردیده و در راستای پیگیری اهداف کمیته، تلاش می نمایند تا با غربالگری و استعدادیابی متناسب با الگوهای خاص رشته بدمینتون به شناسایی بازیکنان مستعد نائل گردند.



بر اساس طرح کمیته استعدادیابی فدراسیون بدمینتون کل کشور به دو منطقه اصلی (شمال و جنوب) تقسیم گردید سپس برای هر کدام از مناطق سه زیر مجموعه با عنوان: غربی، شرقی، مرکزی اختصاص داده شد. در نهایت افراد کمیته استعدادیابی مسئولیت هر کدام از مناطق را بر عهده گرفته و با ارتباط مستقیم با نمایندگان استان ها تلاش در جهت دستیابی به اهداف کمیته را دارند.

در این مرحله نمایندگان استعدادیابی در استان ها، افراد را با شیوه های ارائه شده از سوی کمیته آشنا و آماده می سازند و متناسب با سهمیه ای که به استان ها تعلق می گیرد بازیکنان مستعد شناسایی و معرفی شده تا در مرحله بعدی غربالگری از سوی کمیته استعدادیابی حضور پیدا کنند .



هدف از این مرحله استفاده از آزمون های معتبر استنادشده در متون علمی جهت سنجش قابلیت های ذاتی و ویژگی های منحصر به فرد بازیکنان و افراد شرکت کننده در مسیر کمیته استعدادیابی و در نهایت کمک به افزایش و ارتقا سطح فنی بازیکنان بدمینتون در کشور و هم چنین کمک به بازیکنان در سطوح پایه در جهت شناخت قابلیت های حرکتی ، نقاط ضعف و نقاط قوت جسمانی و عملکردی و تلاش در جهت تقویت نقاط قوت و حذف نقاط ضعف می باشد.



مرحله پنجم
برگزاری مسابقه استان های همجوار



بازیکنان رده سنی ۱۵ و ۱۶ سال که در طی دوره های استعدادیابی به سطح قابل قبولی دست یافتند در مسابقات استان های همجوار با هدف معرفی بازیکنان استعدادیابی به تیم های ملی شرکت می کنند. طرح مسابقات استان های هم جوار امتیازات فراوانی دارد که از جمله آن ها میتوان به : کاهش هزینه ، برگزاری مسابقه رفت و برگشتی ، امکان برگزاری آسان تر و هم چنین جلوگیری از افت تحصیلی دانش آموزان اشاره کرد . اجرای طرح مذکور ضمن ایجاد انگیزه بازخوردهای مناسبی از سوی مربیان ، والدین بازیکنان و ... را همراه داشته است .



مرحله ششم
برگزاری اردوهای استعدادیابی مناطق به صورت مشترک

بازیکنان معرفی شده از سوی استان ها و تیم منتخب توسط مسئولین مناطق در اردوهای ایجاد شده شرکت نموده و ضمن آمادگی ، استعدادیابی می شوند. بازیکنان در ۵ حوزه اعم از جسمانی ، روانی ، تکنیکی ، تاکتیکی و سبک زندگی مورد ارزیابی و توجه قرار می گیرند. ویژگی های جسمانی افراد توسط آزمون های معتبر آمادگی جسمانی ، ویژگی های روانی افراد توسط پرسشنامه OMSAT3 ، ویژگی های آنتروپومتریک افراد از طریق اندازه گیری های استاندارد پیکر سنجی ، ویژگی های تکنیکی از طریق مشاهده مهارت و ویژگی های تاکتیکی از طریق بازی و مسابقه و همینطور سبک زندگی نیز با برگزاری اردوهای فرهنگی و آموزشی مورد سنجش قرار می گیرند .





در این مرحله ورزشکاران شناسایی شده در مسابقات و تایید شده توسط نماینده های مختلف مناطق کشور جهت تشکیل تیم مناطق شمال و جنوب کشور به اردوهای آماده سازی دعوت می شوند .

طبق تقسیم بندی مطرح شده ورزشکاران رده های سنی مختلف در این اردوها ارزیابی شده و پس از انجام برنامه های تمرینی مربوطه و ارتقا سطح مهارتی، مجددا با هدف تشکیل تیم منطقه شمال یا جنوب کشور با یکدیگر رقابت کرده و ناظران و نمایندگان کمیته ، بازیکنان مستعد را بر اساس ارزیابی های جسمانی و روانی و مهارتی انتخاب می کنند .



پس از اجرای اردوهای مشترک در مناطق و مشخص شدن نفرات منتخب در رده های سنی زیر ۱۱ سال - زیر ۱۵ سال و زیر ۱۷ سال ، حال بازیکنان منتخب منطقه جهت اجرای یک مسابقه تیمی در منطقه شمال و جنوب کشور (مجزا) به استان میزبان مسابقات اعزام خواهند شد . در این مرحله ناظران و نماینده های مناطق کشور همگی در جهت تشخیص بازیکنان برتر در هر ناحیه اقدام به تکمیل کردن فرم های مربوطه نموده و بازیکنان مستعد را در این مرحله شناسایی می کنند .



بازیکنان منتخب شناسایی شده در مسابقه منطقه شمال و جنوب به اردوهای تیم ملی دعوت و با بازیکنانی که دارای رنک هستند به رقابت پرداخته و در جهت تثبیت وضعیت خود تلاش می کنند

بازیکنان در اردوها شرکت کرده و پس از کسب آمادگی در مسابقات رنکینگ داخلی با هدف تعیین بازیکنان برتر جهت اعزام به مسابقات برون مرزی شرکت می نمایند .



بازیکنان منتخب که در اردوهای مناطق آماده می گردند در جشنواره منطقه شمال و جنوب حضور می یابند ، و در نهایت یک تیم از شمال و جنوب جهت شرکت در اردوهای آماده سازی که توسط باشگاه ها مورد حمایت قرار می گیرند معرفی می شوند .





نحوه اجرای آزمون ها

بخش اول

اجرای آزمون های استاندارد آنتر و پومتریک

اجرای آزمون های استاندارد آنتر و پومتریک در سطح تمامی بازیکنان حاضر در اردوهای استعدادیابی مناطق به صورت میدانی



بخش دوم

اجرای آزمون های استاندارد روان شناختی

برگزاری آزمون های استاندارد روان شناختی بر اساس پرسننامه OMSAT 3 برای تمامی بازیکنان حاضر در اردوهای استعدادیابی مناطق و تحلیل اطلاعات برگرفته از پرسننامه



بخش سوم

اجرای آزمون های استاندارد قابلیت های جسمانی



نحوه اجرای آزمون ها

بخش چهارم

اجرای آزمون های سنجش مهارتی

آزمون های مهارتی (تکنیکی) بر اساس حرکت پا، حرکت دست، محل عبور توپ و محل فرود توپ امتیاز دهی و مورد ارزیابی قرار می گیرند.



تعداد افراد فراخوان شده

بخش اول

تعداد افراد درگیر در مسابقات های مرحله شهرستانی و استانی

با توجه به حجم افراد درگیر در مرحله شهرستان و استانی و درگیری تقریبی حدود ۵۰ نفر از ورزشکاران در رده های سنی یاد شده در مسابقات انتخابی و اردوهای استعدادیابی برگزار شده در داخل استان ها می توان چنین پیش بینی نمود که حجم افراد درگیر در این مرحله از فرایند استعدادیابی در کل کشور حدود ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ نفر باشد.



بخش دوم

تعداد افراد درگیر در مسابقات مناطق استعدادیابی و اردوها

با توجه به حضور تقریبی ۵ استان در هر منطقه که جمعاً معادل ۶۰ تا ۸۰ بازیکن به طور میانگین در اردوها حضور می یابند می توان بی تردید مطرح استعدادیابی در مرحله پرورش و نگهداری افراد مستعد بین ۲۴۰۰ تا ۳۵۰۰ ورزشکار را در سطح کشور پوشش خواهد داد.



دوره های آموزشی

بخش اول

دوره های آموزشی جهت پرورش کارشناس استعدادیابی

با توجه به برنامه ریزی های صورت گرفته از سوی کمیته ابتدای برگزاری تمامی اردوهای استعدادیابی در مناطق دوره های بازپروری و تبادل اطلاعات برای مربیان استعدادیاب استان ها همگام با اهداف کمیته استعدادیابی فدراسون بدمیتون برگزار گردید.



بخش دوم

تعداد دوره های توان افزایی تخصصی علمی و عملی

برگزاری دوره های آموزشی شامل تیم (shuttle time) ویژه مربیان استعدادیابی و سایر مربیان درگیر در امر آموزش به خصوص مربیان مدارس ابتدایی جهت برقراری ارتباط با دانش آموزان و جذب افراد بیشتر به آموزش فنون و مهارت های بدمیتون و پیدا کردن بازیکنان مستعد از بین علاقمندان





آموزش ها در این بخش به سه دسته کلی تقسیم می شوند:

۱. تمرینات فیزیکی بدمینتون

۲. تمرینات تکنیکی بدمینتون

۳. فعالیت های تفریحی و رقابتی

۱۰ درس پایه و ابتدایی

درس ۱

نحوه گرفتن راکت

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
هدف از این درس معرفی موارد زیر است: • ورزش بدمینتون • نحوه گرفتن راکت برای ضربات بکهند و فوروهند • اهمیت نحوه رسیدن به توپ	در پایان درس دانش آموز قادر خواهد بود: • بازیکنان با بازی بدمینتون آشنا میشوند • توپ روش گرفتن راکت را میتوانست نشان دهند • ضربه زدن ریگلس و مالتیو به یک بازیکن با توپ نرم را میتوانست نشان دهند
تجهیزات (وسایل) • راکتک - حداقل یک عدد برای هر دانش آموز • راکت - یک عدد برای دو دانش آموز در صورت اشتغال یک عدد برای هر دانش آموز • توپ بدمینتون - یک عدد برای هر دانش آموز • دستگاه DVD Player برای نشان دادن تمرینات در صورت امکان	محتوا / وضعیت آموزشی • ترجیحاً درس باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر است. تنها مساحتی است نیاز داشته باشید از توپها یا گیس های گره زده شده یا بازیکنهای کم حیا استفاده کنید برای این درس افرادی به نور بدمینتون نیست



درس ۲

عوض کردن گریپ و حرکات پا

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
هدف از این درس موارد زیر می باشد: • معرفی استفاده از گشای پا جای پا (پایین بوکس) بدون یک شیوه حرکتی • حرکت کردن در زمین • بهبود و ارتقاء در مهارت های عوض کردن گریپ	در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • استفاده از گشای پا جای پا (پایین بوکس) را در فاصله های کوتاه نشان دهند. • دو حالت گرفتن راکت را با توجه به موقعیت مناسب آن نشان میدهند
وسایل • گیس پلاستیکی بزرگ • توپ بدمینتون • راکت	موقعیت محتوای آموزشی • ترجیحاً این درس باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر میباشد.

درس ۳

ضربات نت و گام برداشتن

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
هدف از این درس معرفی موارد زیر است: • ضربه نت و گام برداشتن • اشتغال و یادگیری در گام برداشتن	در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • به نسبت جابجایی زمین به صورت صحیح گام بردارند به طوری که جلوی پای آنها به درستی نشانه ضربه به توپ را نشان می دهد • با استفاده از نیروی مناسب و گرفتن راکت ضربات نت را به صورت متوالی می زنند
وسایل • راکت • توپها • توپهای بدمینتون (وسایل کمکی)	محتوا / وضعیت آموزشی • ترجیحاً درس باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. تنها به نور اوسایل کمکی برای این درس نیاز خواهد داشت

درس ۴

ضربات نت و استارت زدن

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
هدف از این درس معرفی موارد زیر است: • معرفی حرکت پا با استارت زدن برای شروع گام برداشتن • بهبود و ارتقاء در ضربات نت	در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • به صورت متوالی ۱۰ تا ۱۵ بار ضربه نت را با تکنیک صحیح انجام دهند. • زمان استفاده حرکت پا در وسط زمین و چگونگی آن را توضیح و نشان دهند
وسایل • راکت • توپ • توپهای بدمینتون (وسایل کمکی)	محتوا / وضعیت آموزشی • درس ترجیحاً باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. • تنها به نور اوسایل کمکی برای این درس نیاز خواهد داشت



درس ۵

بازیهای تمرینی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<ul style="list-style-type: none"> هدف از این درس معرفی موارد زیوراست. • تقویت نکات آموزشی فردهای گذشته • مرور نحوه تعویض گریب راکت و قرار دادن دست در جلوی بدن 	<ul style="list-style-type: none"> در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • حرکات و گام های کشایی را انجام دهند. • تعویض گریب راکت را انجام داده و ضربه محکم و نرم بزنند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • کفش پلاستیکی کرده رده • راکت • توپ پشمناون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. • شما می توانید از تور یا نوجبه به سطح بازیکنان استفاده کنید.

درس ۶

بازیهای تمرینی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<ul style="list-style-type: none"> هدف از این درس معرفی موارد زیوراست. • معرفی بازیهای متنوع با تمرکز روی ضربات جلوی زمین • تقویت نکات آموزشی آن که به پیشرفت ضربات جلوی زمین کمک می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • اندازی از بازیهای جلوی زمین را انجام دهند. • نکات آموزشی مهم که به بازی و ضربات جلوی زمین کمک می کند را توصیف کنند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ پشمناون • تور یا جایگزین آن 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. • شما به تور یا جایگزین آن احتیاج دارید.

درس ۷

سرویس زدن و رالی کردن (رفت و برگشت توپ)

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<ul style="list-style-type: none"> هدف از این درس معرفی موارد زیوراست. • معرفی سرویس کوتاه بکاهد • رالی کردن در جلوی زمین 	<ul style="list-style-type: none"> در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • سرویس کوتاه بکاهد بزنند. • در جلوی زمین بازی کنند/رالی کردن/
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ پشمناون • تور یا جایگزین آن • حصه عالی برای هدف گذاری شما می توانید شبکه عالی را روی زمین یا محوطه بازی بکشید. 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۸

اندرهند بکهند

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<ul style="list-style-type: none"> هدف از این درس معرفی موارد زیوراست. • معرفی ضربه اندرهند بکهند 	<ul style="list-style-type: none"> در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • ضربه اندرهند بکهند را نشان دهند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ پشمناون • تورهای پشمناون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۹

ضربه اندرهند فورهند

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<ul style="list-style-type: none"> هدف از این درس معرفی موارد زیوراست. • معرفی ضربه اندرهند فورهند • سرویس ضربه فورهند 	<ul style="list-style-type: none"> در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • ضربه اندرهند فورهند را نشان دهند • سرویس ضربه فورهند را نشان دهند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ پشمناون • تور پشمناون/ تور صورت لژیوم • بانکد/ تور صورت لژیوم • هدف گذاری شما مکان است روی زمین شبکه عالی به عنوان هدف 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۱۰

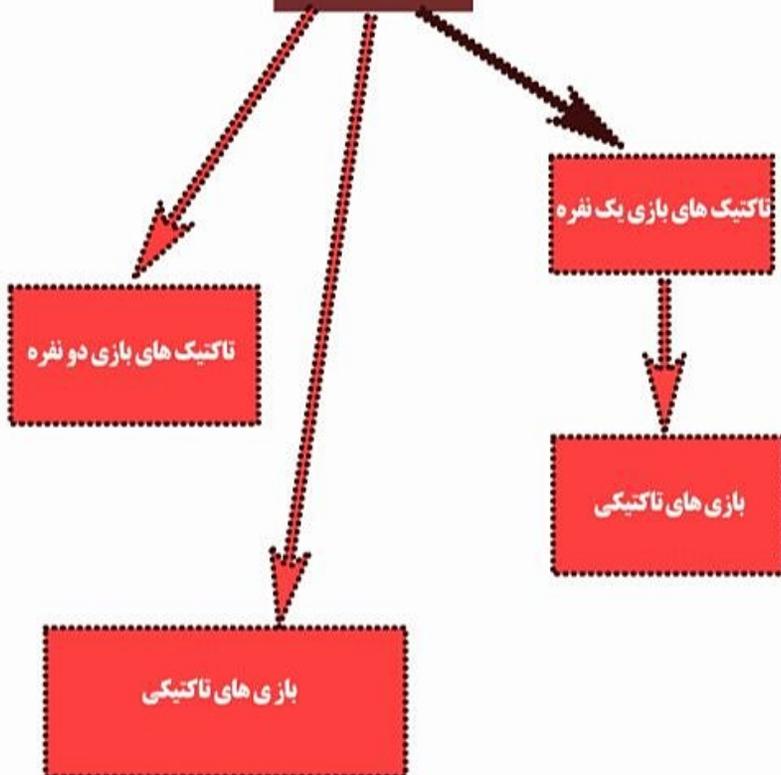
بازیهای تمرینی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<ul style="list-style-type: none"> هدف از این درس معرفی موارد زیوراست. • تعریف و مشارکت در ضربات اندرهند فورهند و بکهند • تعریف و مشارکت در تکنیک حرکت با و کم برداشتن برای ضربه اندرهند 	<ul style="list-style-type: none"> در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود: • بازی با همکاران زمین ضربات اندرهند و انجام دهند • گام برداشتن با طول مناسب و قرار دادن صحیح پا در هنگام ضربه را انجام دهند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ پشمناون • تور پشمناون یا جایگزین آن • شش تویچه ای برای استراحت/ 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما اگر آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.



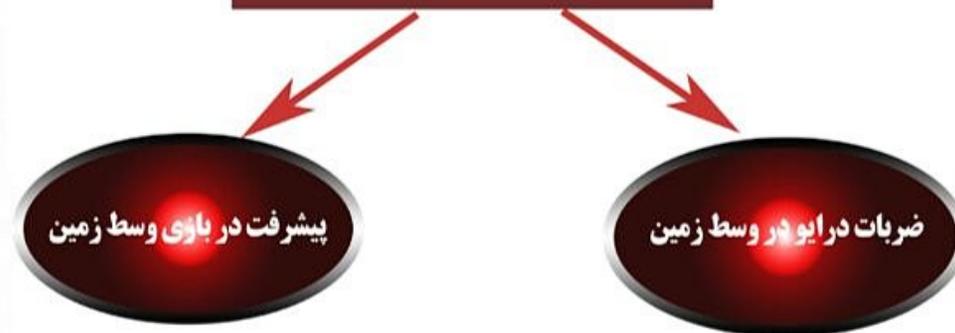
آموزش های مربوط به بردن بازی

شامل ۴ بخش



حرکت دست و پرتاب

آموزش ها در این بخش به ۲ دسته تقسیم می شوند:



پرتاب کردن و ضربه زدن

آموزش ها در این بخش به ۶ دسته تقسیم می شوند:

۱. ضربه ناس با جهش همراه با تعویض پا (پای فیچبی)
۲. بازی های آموزشی برای پیشرفت
۳. ضربه دراپ با جهش همراه با تعویض پا (پای فیچبی)
۴. بازی های آموزشی برای پیشرفت
۵. ضربه اسمش و دفاع
۶. بازی های آموزشی برای پیشرفت





فدراسیون بدنستون
جمهوری اسلامی ایران

مسابقات ها

برگزاری مسابقات های قهرمانی استان



مسابقات ما

برگزاری مسابقات قهرمانی کشور ویژه مستعدین

