

اصول یادگیری، آموزش و قوانین

بدمیتون

تألیف:

اسماعیل ویسیا

استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز

محمد امین سواری

کارشناس ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز

غلامرضا زورمند

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

منصوره جهانی دوقزلو

کارشناس ارشد دانشگاه الزهرا

عنوان و نام پدیدآور: اصول یادگیری، آموزش و قوانین بدمینتون / تألیف اسماعیل ویسیا... [و دیگران].
 مشخصات نشر: قم: میراث ماندگار، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۸۵ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۷۷۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت: تألیف اسماعیل ویسیا، محمدامین سواری، غلامرضا زورمند، منصوره جهانی دوقزلو.
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۰-۲۰۲.

Badminton (Game)	موضوع: بدمینتون
Badminton (Game) -- Training	بدمینتون - تعلیم
Badminton (Game) -- Rules	بدمینتون - قواعد
Badminton (Game) -- Refereeing	بدمینتون - داوری
Physical fitness	آمادگی جسمانی

شناسه افزوده: ویسیا، اسماعیل، ۱۳۶۵-

رده بندی کنگره: G۷۱۰۰۷

رده بندی دیویی: ۳۶۵/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۵۳۰۱

نام کتاب: اصول یادگیری، آموزش و قوانین بدمینتون
 نویسندگان: اسماعیل ویسیا، محمدامین سواری، غلامرضا زورمند، منصوره جهانی دوقزلو

ناشر: میراث ماندگار

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپخانه: وفا

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۷۷۱-۳

مرکز پخش:

۰۲۵۳۷۸۴۲۳۹۸

فهرست

۹.....	فصل اول: آشنایی با کلیات ورزش بدمینتون
۱۰.....	تاریخچه بدمینتون:
۱۵.....	تاریخچه ورزش بدمینتون در ایران
۱۷.....	بدمینتون چیست؟
۱۸.....	زمین بازی
۲۳.....	وسایل بازی بدمینتون
۲۵.....	رنگ بندی توپ (شاتل) بدمینتون
۲۶.....	آزمایش سرعت توپ (شاتل) بدمینتون
۲۶.....	راکت بدمینتون
۲۷.....	انواع راکتهای بدمینتون:
۲۷.....	صفحه راکت:
۲۹.....	فاکتور انعطاف پذیری
۳۰.....	مرکز تعادل:
۳۲.....	نقطه تعادل
۳۴.....	ویژگیهای شفت انعطاف پذیر
۳۵.....	ویژگیهای شفت خشک:
۳۷.....	شکل فریم بدمینتون
۳۸.....	لباس بازی بدمینتون
۳۹.....	کفش بدمینتون
۴۰.....	ساک ورزشی

فصل دوم: تکنیکهای اساسی بازی بدمیتون.....	۴۱
طرز صحیح گرفتن راکت بدمیتون.....	۴۲
تولید نیرو با استفاده از عملکرد انگشتان.....	۴۹
نحوه گرفتن توپ برای زدن سرویس.....	۵۰
تمرینات برخورد راکت با توپ:.....	۵۲
حرکات بدن در بدمیتون.....	۵۴
نحوه ایستادن برای دریافت سرویس:.....	۵۶
ایستادن و حرکت در زمین.....	۶۲
نمونه‌ی تمرینات.....	۶۳
فصل سوم: آموزش ضربات اساسی بازی بدمیتون.....	۶۵
آموزش سرویس و انواع آن.....	۶۶
نکات مهم در هنگام زدن سرویس بلند:.....	۶۹
آموزش انواع ضربه در بدمیتون.....	۸۰
ضربه تاس در بدمیتون:.....	۸۲
نکاتی درباره ضربه تاس در بدمیتون:.....	۸۵
ضربه تاس کلیر با پشت راکت:.....	۸۸
ضربه آندره‌ند در بدمیتون:.....	۸۹
ضربه درآپ شات در بدمیتون:.....	۹۳
ضربات دومیچه.....	۱۰۵
دفاع در بدمیتون:.....	۱۰۷
فصل چهارم: آشنایی با قوانین و مقررات بازی بدمیتون.....	۱۱۶
قوانین بازی.....	۱۱۷
خلاصه‌های از قوانین بازی بدمیتون.....	۱۱۷