

بدمیتون

آموزش آسان تکنیک و تاکتیک‌های نوین

حمیده اخوان
مدرس دانشگاه فردوسی مشهد

با مقدمه: فرح بانو قادری
عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

www.ketab.ir



بامداد کتاب



بامداد کتاب

بدمیتون - آموزش آسان تکنیک‌ها و تاکتیک‌های نوین

حمیده اخوان

نوبت چاپ: شانزدهم - ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

فروست: ۴۱

ناشر همکار: نشر ورزش

شابک: ۹ - ۸۱ - ۸۱۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۹۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

 ۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه	اخوان، حمیده
بنوان و نام پدیدآور	بدمیتون: آموزش آسان تکنیک‌ها و تاکتیک‌های نوین / حمیده اخوان
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	[۱۷۶] ص: مصور، نمودار.
شابک	۹-۸۱-۸۱۳۱-۹۶۴-۹۷۸
موضوع	بدمیتون - تعلیم - بدمیتون - راهنمای آموزشی - تربیت بدنی - راهنمای آموزشی (مالی) - کتاب‌های درسی برای دانشجویان
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
ردیفی کنفره	۱۳۲ لغ ۳/۷۴ GV1۰۰۷۴
ردیفی دیویی	۷۶/۳۳۵
شماره کتابخانه ملی	۲۳۶۳۹۶

اصول کلی در آموزش ضربات بدمینتون.....	۵۵	اصطلاحات.....	۱۱
انتخاب ضربه.....	۵۶	تاریخچه بدمینتون.....	۱۴
فصل یازدهم: سرویس.....	۵۷	بخش اول: اطلاعات زمینه در بدمینتون.....	۱۷
تعریف سرویس.....	۵۷	فصل اول: راکت.....	۱۹
نحوه گرفتن توپ پیش از سرویس.....	۵۷	انواع راکت- راکت های جویی.....	۲۱
سرویس بلند.....	۵۸	راکت های فلزی.....	۲۱
موارد استفاده از سرویس بلند.....	۵۸	راکت های کربونکس - برم- تینانیوم.....	۲۱
مشخصات توپ سرویس بلند.....	۵۸	فصل دوم: زه.....	۲۳
نحوه اجرای سرویس بلند.....	۵۹	زه کشی راکت به روش ۲ گروه.....	۲۴
سرویس کوتاه.....	۶۳	فصل سوم: توپ.....	۲۹
نحوه اجرای سرویس کوتاه فورهند.....	۶۴	توپ پر.....	۳۰
نحوه اجرای سرویس کوتاه بکهند.....	۶۵	توپ پلاستیکی.....	۳۰
سرویس نیز.....	۶۸	فصل چهارم: تور.....	۳۱
نحوه اجرای سرویس نیز فورهند.....	۷۰	پایه ها.....	۳۱
سرویس فلیک.....	۷۲	تور.....	۳۲
نحوه اجرای سرویس فلیک (بکهند).....	۷۳	فصل پنجم: زمین بازی.....	۳۳
فصل دوازدهم: تاس.....	۷۵	آزمایش توپ.....	۳۷
تعریف تاس.....	۷۵	فصل ششم: سایر ملزومات در بدمینتون.....	۳۹
تاس دفاعی.....	۷۵	کفش.....	۳۹
موارد استفاده از تاس دفاعی.....	۷۶	ساک.....	۴۰
مشخصات توپ تاس دفاعی.....	۷۶	بخش دوم: آموزش تکنیک های بدمینتون.....	۴۱
تاس حملهای.....	۷۶	فصل هفتم: معرفی ضربات در بدمینتون.....	۴۲
موارد استفاده از تاس حملهای.....	۷۶	روش صحیح گرفتن راکت در ضربات فورهند.....	۴۴
مشخصات توپ تاس حملهای.....	۷۷	روش صحیح گرفتن راکت در ضربات بک هند.....	۴۵
نحوه اجرای تاس.....	۷۷	چند نکته اساسی در گرفتن راکت.....	۴۵
تاس فورهند.....	۷۹	آشنایی با توپ و راکت.....	۴۶
تاس بکهند.....	۸۲	فصل هشتم: وضعیت (حالت) آماده.....	۴۷
فصل سیزدهم: آندرهند.....	۹۱	تعریف حالت آماده.....	۴۷
تعریف آندرهند.....	۹۱	حالت آماده برای اجرای سرویس.....	۴۸
موارد استفاده از آندرهند دفاعی.....	۹۱	حالت آماده برای دریافت سرویس.....	۴۸
مشخصات توپ آندرهند دفاعی.....	۹۱	حالت آماده در جریان رالی.....	۴۹
آندرهند حملهای.....	۹۱	فصل نهم: حرکت پا.....	۵۱
موارد استفاده از آندرهند حملهای.....	۹۱	اهمیت حرکت پا.....	۵۱
تفاوت اجرا در دو ضربه آندرهند دفاعی و حملهای.....	۹۳	حرکت پای ضربدری.....	۵۱
آندرهند فورهند.....	۹۴	حرکت پای شمشیر بازی.....	۵۲
آندرهند بکهند.....	۹۶	حرکت پای ترکیبی.....	۵۳
نکات مهم.....	۹۷	اصول کلی در اجرای حرکت پا.....	۵۳
فصل چهاردهم: اسمش.....	۱۰۱	فصل دهم: سخنی با مربیان.....	۵۵

تعریف اسمش.....	۱۰۱	نحوه اجرای اورهند.....	۱۳۹
موارد استفاده از اسمش.....	۱۰۱	نکات مهم.....	۱۴۰
مشخصات توپ اسمش.....	۱۰۲	فصل بیستم: ضربات حمله‌ای نزدیک به تور.....	۱۴۱
نحوه اجرای اسمش.....	۱۰۳	راش.....	۱۴۱
نکات مهم.....	۱۰۵	نحوه اجرای راش.....	۱۴۱
اسمش یک هند.....	۱۰۵	براش.....	۱۴۱
فصل یازدهم: دراپ.....	۱۰۹	نحوه اجرای براش.....	۱۴۲
تعریف دراپ.....	۱۰۹	نت کیل.....	۱۴۲
موارد استفاده از دراپ.....	۱۰۹	نحوه اجرای نت کیل.....	۱۴۳
مشخصات توپ دراپ.....	۱۰۹	پوش.....	۱۴۴
نحوه اجرای دراپ فورهند.....	۱۱۱	نحوه اجرای پوش.....	۱۴۴
دراپ شات.....	۱۱۲	Stop.....	۱۴۵
دراپ کات.....	۱۱۲	تمرین.....	۱۴۶
نکات مهم.....	۱۱۳	بخش سوم: بازی.....	۱۴۹
دراپ یک‌هند.....	۱۱۳	فصل بیست و یکم: بازی.....	۱۵۱
تمرین.....	۱۱۴	امتیاز در بازی.....	۱۵۲
فصل شانزدهم: نت.....	۱۱۷	تعویض زمین.....	۱۵۳
تعریف نت.....	۱۱۷	بازی انفرادی.....	۱۵۴
موارد استفاده از نت.....	۱۱۷	بازی دوبل.....	۱۵۴
مشخصات توپ نت.....	۱۱۸	خطای گیرنده اشیاء در بازی دوبل.....	۱۵۷
نحوه اجرای نت فورهند.....	۱۱۹	فصل بیست و دوم: تاکتیک در بازی انفرادی.....	۱۵۹
نت کات.....	۱۲۰	انتخاب تاکتیک.....	۱۵۹
نت یک‌هند.....	۱۲۱	اسم بازی‌ها و مهارت‌های بدمینتون برای بازیکنان تازه‌کار و بازیکنان تفریحی.....	۱۶۱
نکات مهم.....	۱۲۲	شناخت حرکات.....	۱۶۱
تمرین.....	۱۲۲	ارکان اساسی در تشخیص یک بازیکن موفق.....	۱۶۲
فصل هفدهم: دفاع.....	۱۲۵	حرکات پای بهتر.....	۱۶۵
تعریف دفاع.....	۱۲۵	هماهنگی بهتر و جاگیری.....	۱۶۵
دفاع بلند.....	۱۲۶	قدرت مضاعف.....	۱۶۶
دفاع کوتاه.....	۱۲۷	جاخانی‌های کارساز و بازی پشت تور.....	۱۶۶
دفاع تیز.....	۱۲۸	اشاره‌های قدرتی‌تر.....	۱۶۷
نکات مهم.....	۱۲۹	دفاع دیوار چین.....	۱۶۷
تمرین.....	۱۳۰	فصل بیست و سوم: تاکتیک در بازی.....	۱۶۹
فصل هجدهم: درایو.....	۱۳۳	دوبل.....	۱۶۹
تعریف درایو.....	۱۳۳	دفاع در بازی دوبل.....	۱۷۱
موارد استفاده از درایو.....	۱۳۳	جاگیری در دفاع.....	۱۷۲
مشخصات توپ درایو.....	۱۳۳	حالت گرفتن در زمین مسابقه.....	۱۷۳
نحوه اجرای درایو فورهند.....	۱۳۴	روش ایستادن.....	۱۷۴
دراپ یک‌هند.....	۱۳۵	نحوه گرفتن گریپ.....	۱۷۵
نکات مهم.....	۱۳۷	منابع.....	۱۷۶
تمرین.....	۱۳۷		
فصل نوزدهم: اورهند.....	۱۳۹		

مقدمه ناشر

با حمد و سپاس خدای سبحان را که نعمت آگاهی و دانایی را زینت بخش وجود آدمی گرداند، درود و سلام بر پیامبری که منادی "و یزکیهم و یعلم الکتاب" بود و علم و روشنایی را به بشر ارایه نمود.

با عنایت خداوند متعال و تلاش بی‌وقفه و همکاری اساتید دلسوز، به چاپ آثار متعدد منابع درسی، کمک درسی و آموزشی، برای دگرگونی اساسی در تأمین منابع و کتب معتبر تربیت‌بدنی و علوم ورزشی اقدام کرده‌ایم.

سختی چنین کار بزرگی بر هیچ کس پوشیده نیست و برای رسیدن به خواست مطلوب باید به تدریج گام برداشت و در این راه به انتقادات صاحب‌نظران ارج نهاد و پیشنهادات ارزشمند را به کار گرفت.

کتاب حاضر برای واحد درس بدنیتون ۱ و ۲ در رشته تربیت‌بدنی و همچنین برای کلاس‌های آموزشی تهیه و تدوین شده است.

همواره جویا و پذیرای انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان هستیم و امیدواریم از سر لطف این انتشارات را یاری نمایید.

باعداد کتاب

پاییز ۱۳۸۹