

آموزش بدمینتون بر اساس اصول یادگیری حرکتی

مؤلفان:

زهره کامیاب و حسن علیخانی

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

۱۳۹۲

سرشناسه	علیخانی، حسن، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	آموزش بدمیتون براساس اصول یادگیری حرکتی /
مشخصات نشر	تالیف حسن علیخانی و زهره کامیاب.
مشخصات قلمرو	لاهیجان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد لاهیجان، ۱۳۹۲.
شابک	د، ۱۵ص. : مصور.
وضعیت فهرست نویسی	۱-۲۱۷۱-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
یادداشت	شیبا :
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	نماینه.
شناسه افزوده	بدمیتون -- تعلیم
شناسه افزوده	کامیاب، زهره، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد لاهیجان
رده بندی دیویی	GV۱۰۰۷ / ع۸۲۸ ۱۳۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۹۶/۳۴۵
	۳۲۰۳۱۸۸

- نام کتاب : آموزش بدمیتون براساس اصول یادگیری حرکتی
- مولفین : حسن علیخانی، زهره کامیاب
- ناشر: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان
- مرکزپخش : انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان
- تلفن: ۰۲۲۲۲۶۰۲-۲۳۹۵۳-۱۴۱
- « لاهیجان، انتهای کوی شقایق، مجتمع دانشگاه آزاد، ص.ب. ۱۶۱۶ »
- نمایه ساز: زهره واحد
- حروفچینی، صفحه آرایی و طرح جلد : سید مهرزاد الماسی
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۱۳۹۲
- شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
- تعداد صفحات، قطع: ۱۱۰ صفحه، وزیری
- ناظر چاپ: کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: انتشارات دهسرا
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۱-۲۱۷۱-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
- قیمت در سراسر کشور: ۹,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

فصل ۱ اصول کاربردی در یادگیری مهارت‌های بدمینتون.....	۱
مقدمه.....	۲
معرفی مهارت توسط مربی.....	۳
ادامه آموزش.....	۴
روش‌های آموزش مهارت.....	۵
روش‌های تمرین مهارت.....	۵
بازخورد (نحوه راهنمایی ورزشکار توسط مربی).....	۶
چه مواردی را به بازیکن بازخورد دهیم؟.....	۷
زمان دادن بازخورد.....	۷
شیوه ارائه بازخورد.....	۸
اطلاعات کیفی و کمی.....	۸
اطلاعات اصلاحی یا تشویقی.....	۹
بازخورد در تمرین و مسابقه.....	۹
تفاوت‌های فردی.....	۱۰
فصل ۲ معرفی بدمینتون.....	۱۱
بدمینتون چیست؟.....	۱۲
معرفی تجهیزات بدمینتون.....	۱۳
اندازه زمین، پایه و تور.....	۱۵
معرفی ضربات بدمینتون.....	۱۸
فصل ۳ آموزش بدمینتون.....	۲۵
بخش ۱ هماهنگی اعصاب و عضله.....	۲۷
هماهنگی اعصاب و عضله.....	۲۸
بخش ۲ آموزش راکت‌گیری.....	۲۹
نحوه گرفتن راکت برای ضربات فورهند.....	۳۰
نحوه گرفتن راکت برای ضربات بکهند.....	۳۱
تمرینات آشنایی با توپ و راکت (فورهند).....	۳۳
تمرینات آشنایی با توپ و راکت (بکهند).....	۳۴

مثالی برای تمرین ضربات از بالای سر (فوره‌ند).....	۳۶
بخش ۳ سرویس	۳۷
مراحل آموزش ضربه سرویس.....	۳۸
۱- تعریف ضربه توسط مربی.....	۳۸
۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی.....	۳۹
۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (سرویس فوره‌ند).....	۳۹
۴- توضیح گام‌به‌گام ضربه (سرویس بک‌هند).....	۴۴
۵- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه.....	۴۶
بخش ۴ کلیپر (تاس)	۴۹
مراحل آموزش ضربه کلیپر.....	۵۰
۱- تعریف ضربه توسط مربی.....	۵۰
۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی.....	۵۱
۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (تاس - فوره‌ند).....	۵۱
۴- توضیح گام‌به‌گام ضربه (تاس بک‌هند).....	۵۴
۵- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه.....	۵۶
بخش ۵ اسمش	۵۹
مراحل آموزش ضربه اسمش (فوره‌ند).....	۶۰
۱- تعریف ضربه توسط مربی.....	۶۰
۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی.....	۶۰
۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه.....	۶۰
۴- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه.....	۶۳
بخش ۶ دفاع	۶۷
مراحل آموزش ضربه دفاع.....	۶۸
۱- تعریف ضربه توسط مربی.....	۶۸
۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی.....	۶۹
۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (دفاع بلند - فوره‌ند).....	۶۹
۴- توضیح گام‌به‌گام ضربه (دفاع بلند، بک‌هند، راکت‌گیری به طریقه بک‌هند).....	۷۱
۵- تمرینات گام‌به‌گام ضربه (دفاع بلند - فوره‌ند).....	۷۴
بخش ۷ درایو	۷۷
مراحل آموزش ضربه درایو.....	۷۸

- ۱- تعریف ضربه توسط مربی ۷۸
- ۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی ۷۸
- ۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (درایو فورهند) ۷۹
- ۴- توضیح گام‌به‌گام ضربه (درایو بکهند) ۸۰
- ۵- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه ۸۲
- بخش ۸ دراپ ۸۳**
- مراحل آموزش ضربه دراپ (فورهند) ۸۴
- ۱- تعریف ضربه توسط مربی ۸۴
- ۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی ۸۵
- ۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (دراپ فورهند) ۸۵
- ۴- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه ۸۷
- بخش ۹ نت لیفت (آندرهند) ۹۱**
- مراحل آموزش ضربه نت لیفت (آندرهند) ۹۲
- ۱- تعریف ضربه توسط مربی ۹۲
- ۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی ۹۲
- ۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (آندرهند - فورهند) ۹۳
- ۴- توضیح گام‌به‌گام ضربه (آندرهند بکهند - راکت گیری به طریقه بکهند) ۹۴
- ۵- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه (آندرهند - فورهند) ۹۶
- ۶- تمرین گام‌به‌گام ضربه (آندرهند - بکهند) ۹۷
- بخش ۱۰ نت شات (نت) ۹۹**
- مراحل آموزش ضربه نت ۱۰۰
- ۱- تعریف ضربه توسط مربی ۱۰۰
- ۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی ۱۰۰
- ۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (فورهند و بکهند) ۱۰۰
- ۴- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه (فورهند) ۱۰۱
- بخش ۱۱ نت کیل ۱۰۲**
- مراحل آموزش ضربه نت کیل ۱۰۴
- ۱- تعریف ضربه توسط مربی ۱۰۴
- ۲- نمایش صحیح ضربه توسط مربی ۱۰۵
- ۳- توضیح گام‌به‌گام ضربه (نت کیل فورهند و بکهند) ۱۰۵
- ۴- تمرینات گام‌به‌گام برای یادگیری ضربه (فورهند) ۱۰۶

۱۰۷.....	فصل ۴ کاربرد ضربه‌ها
۱۰۸.....	سرویس کوتاه
۱۰۸.....	سرویس بلند
۱۰۸.....	سرویس تیز
۱۰۸.....	تاس
۱۰۹.....	اسمش
۱۰۹.....	دراپ
۱۰۹.....	نت (آندره‌ند دراپ)
۱۱۰.....	فهرست منابع

www.ketab.ir