

۱۴۵۳۴۸۲



آموزش بدمیتون

مؤلفان: دکتر غلامعلی کارگر

صادق کرباسی

محمد حیدری

علی صابری

عنوان و نام پدیدآور : آموزش بدمینتون / مولفان غلامعلی کارگر ... [و دیگران].
 مشخصات نشر : تهران : جهاد دانشگاهی، واحد علامه طباطبایی، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص.: مصور.
 شابک : 978-964-7806-27-5

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : مولفان غلامعلی کارگر، صادق کرباسی، محمد حیدری، علی صابری.
 موضوع : بدمینتون
 موضوع : Badminton (Game)
 موضوع : بدمینتون -- تعلیم
 موضوع : Badminton (Game) -- Training
 موضوع : بدمینتون -- قواعد
 موضوع : Badminton (Game) -- Rules
 شناسه اثر : کارگر، غلامعلی، ۱۳۴۳ -
 شناسه افزوده : جهاد دانشگاهی . دانشگاه علامه طباطبایی
 رده بندی کنگر : ۱۰۰۷ GV/TA ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی : ۷۹۶ .۲۴۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۶۵۰۶
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش بدمینتون / مولفان غلامعلی کارگر ... [و دیگران].
 مشخصات نشر : تهران : جهاد دانشگاهی، واحد علامه طباطبایی، ۱۳۹۵.



واحد علامه طباطبایی

نام کتاب: آموزش بدمینتون

تألیف: دکتر غلامعلی کارگر، صادق کرباسی، محمد حیدری، علی صابری

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علامه طباطبایی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۵

صفحه آرای و حروفچینی: فائزه عباسی

چاپ: کیمیا قلم

بهاء: ۱۱۰۰۰ ریال

* مسئولیت مطالب کتاب به عهده مؤلف می باشد.

کلیه حقوق برای انتشارات جهاد دانشگاهی

واحد علامه طباطبایی محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۰۶-۲۷-۵

ISBN: 978-964-7806-27-5

مرکز پخش: جهاد دانشگاهی - واحد علامه طباطبایی

تلفن: ۸۸۹۱۱۰۰۱-۳ ۸۸۹۲۶۴۶۲

سخن ناشر

نقش پژوهش در توسعه علمی فرهنگی و به دنبال آن در توسعه همه‌جانبه و فراگیر بر هیچ متفکری پوشیده نیست. پژوهش‌های بنیادین زیربنای استوار هر توسعه و پیشرفتی را شکل می‌بخشد و زمینه‌های رشد و تعالی جوامع را فراهم می‌سازد. تصور توسعه همه‌جانبه بدون این پژوهش‌ها، تصویری باطل و بیهوده است و بی‌گمان راه به جایی نمی‌برد و دیر یا زود در بستر تجربه به‌ویژه تجربه‌های درازمدت بطلان آن بر همه آشکار می‌گردد. آثار تحقیقاتی ارزشمند همانند خون تازه‌ای است که در رگ‌های علم و دانش جاری می‌گردد و جان تازه بدان می‌بخشد.

انتشارات جهاد دانشگاهی واحد علامه طباطبائی مفتخر است که برای نیل به توسعه علمی و فرهنگی به نشر آثار محققان ارجمند، پدیدارد و آثار این عزیزان را به جامعه علمی عرضه می‌کند و از این رهگذر در راه توسعه علم و دانش گام‌هایی برچند پرتگاه برمی‌دارد. امید است نتیجه این تلاش زمینه‌های پیشرفت میهن اسلامی ما، ایران را فراهم آورده و سرانجامی ملت ایران بیانجامد.

انتشارات جهاد دانشگاهی

واحد علامه طباطبائی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	فصل اول: تاریخچه بدمینتون - تجهیزات و استانداردهای زمین بازی
۱۵	۱-۱- ورزش بدمینتون
۱۵	۲-۱- تاریخچه بدمینتون
۱۷	۱-۲-۱- بدمینتون امروزی
۱۷	۲-۲-۱- فدراسیون جهانی بدمینتون
۱۸	۳-۲-۱- کمیته پارالمپتیک فدراسیون جهانی بدمینتون
۱۹	۴-۲-۱- کنفدراسیون بدمینتون آسیا
۲۰	۵-۲-۱- دفتر ای بی سی (ABC)
۲۱	۶-۲-۱- تاریخچه بدمینتون ایران
۲۱	۷-۲-۱- تاریخچه بدمینتون استان زنجان
۲۲	۳-۱- ابعاد و علائم زمین بازی
۲۳	۴-۱- تجهیزات و لوازم مورد نیاز بدمینتون
۲۵	فصل دوم: بهبود تکنیک ها
۲۵	علائم کلیدی
۲۷	۱-۲- مقدمه
۲۷	۲-۲- تکنیک و رابطه ی آن با موقعیت
۲۸	۳-۲- نحوه ی صحیح راکت گیری و حرکت پا
۲۸	۴-۲- راکت گیری
۳۰	۵-۲- راکت گیری به روش هندشیک یا دست دادن
۳۲	۶-۲- نحوه گارد گرفتن یا آماده شده برای دفاع، حمله و سرویس زدن
۳۶	۷-۲- حرکت پا یا فوت ورک
۳۶	۸-۲- عوامل اثرگذار بر فوت ورک
۳۷	۹-۲- اصول فوت ورک یا حرکت پا

- ۲-۱۰- سایر قابلیت‌های حرکتی مورد نیاز درگیر در فوت ورک ۳۷
- ۲-۱۱- چرخه و مراحل فوت ورک در بدمینتون ۳۸
- ۲-۱۲- حرکت گام- نزدیک ۳۸
- ۲-۱۳- حرکت گام کوتاه ۴۰
- ۲-۱۴- حرکت ساشی ۴۲
- ۲-۱۵- توالی سه گام برای برگشت به وسط زمین ۴۵
- ۲-۱۶- تمرینات آشنایی با توپ و راکت ۴۵
- ۲-۱۶-۱- تمرین ۱. دست دادن با راکت ۴۵
- ۲-۱۶-۲- تمرین ۲. رقصاندن توپ ۴۶
- ۲-۱۶-۳- تمرین ۳. برداشتن توپ به صورت ملاقاتی ۴۷
- ۲-۱۶-۴- تمرین ۴. زدن و گرفتن توپ ۴۷
- ۲-۱۶-۵- تمرین ۵. نعل توپ ۴۷
- ۲-۱۷- سرویس ۵۰
- ۲-۱۷-۱- تمرین سرویس ۱. توپ آویزان از نخ ۵۴
- ۲-۱۷-۲- تمرین سرویس ۲. سرویس بلند ۵۴
- ۲-۱۷-۳- تمرین سرویس ۳. سرویس کوتاه ۵۸
- ۲-۱۷-۴- تمرین سرویس ۴. سرویس از زیر سناپ ۵۹
- ۲-۱۷-۵- تمرین سرویس ۵. سرویس بی داریو و تیز ۶۴
- ۲-۱۷-۶- تمرین سرویس ۶. سرویس‌های هدف‌دار ۶۵
- ۲-۱۷-۷- تمرین سرویس ۷. تمرین از روی سناپ ۶۵
- ۲-۱۷-۸- برگشت سرویس تمرین ۱. تمرین هدف در - پها، - شه ۶۶
- ۲-۱۸- فورهند و بک‌هند از بالای سر به انتهای زمین (اورهد فورهند، کلیر و اورهد بک‌هند کلیر) ۶۶
- ۲-۱۸-۱- ضربه انتهای زمین از بالای سر با جلوی راکت یا اورهد فورهند کلیر ۶۸
- ۲-۱۸-۲- ضربه اورهد تمرین ۱. اضافه بار کاور راکت ۷۳
- ۲-۱۸-۲- ضربه اورهد تمرین ۲. تمرین آینه ۷۳
- ۲-۱۸-۳- ضربه اورهد تمرین ۳. بک‌هند با کمک حوله ۷۴
- ۲-۱۸-۴- ضربه اورهد تمرین ۴. زدن و برگشت دادن توپ به دیوار ۷۴
- ۲-۱۸-۵- ضربه اورهد تمرین ۵. برگشت اورهد با انداختن توپ توسط بازیکن ۷۴
- ۲-۱۸-۶- ضربه اورهد تمرین ۶. سرویس بلند و برگشت اورهد ۷۴
- ۲-۱۸-۷- ضربه اورهد تمرین ۷. لمس علامت ۷۵

- ۸-۱۸-۲- ضربه آورهد تمرین ۸. ضربه بلند توپ ۷۶
- ۹-۱۸-۲- ضربه آورهد تمرین ۹. ضربه بلند با بک‌هند ۷۷
- ۱۹-۲- ضربات از زیر و روی دست به انتهای زمین یا آندره‌ند و آورهند کلیر ۷۷
- ۱-۱۹-۲- کلیر تمرین ۱. سایه زدن آندره‌ند کلیر ۸۳
- ۲-۱۹-۲- کلیر تمرین ۳. آندره‌ند کلیر از روی تور ۸۳
- ۳-۱۹-۲- آندره‌ند کلیر تمرین ۴. انداختن و برگرداندن توپ بصورت یک‌ه‌ند کلیر ۸۴
- ۲۰-۲- ضربه کند با افت یا دراپ شات ۸۵
- ۱-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۱. آندره‌ند دراپ شات از نزدیک تور ۹۵
- ۲-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۲. دراپ شات کج از روی تور ۹۶
- ۲-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۳. دراپ شات به صورت رقصاندن از نزدیک تور ۹۷
- ۴-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۴. دراپ شات سنجاق مو از نزدیک تور ۹۸
- ۵-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۵. سرویس و زدن دراپ شات از بالای سر ۹۹
- ۶-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۶. دراپ شات به صورت رالی ۳ ضربه ۹۹
- ۷-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۷. کار-دراپ-دراپ-کلیر به صورت رالی ۱۰۰
- ۸-۲۰-۲- دراپ شات تمرین ۸. دراپ شات کج به صورت رالی ۱۰۰
- ۲۱-۲- اسمش ۱۰۱
- ۱-۲۱-۲- اسمش با فورهند ۱۰۲
- ۲-۲۲-۲- اسمش با بک‌ه‌ند ۱۰۶
- ۳-۲۲-۲- اسمش تمرین ۱. سایه زدن اسمش ۱۰۹
- ۴-۲۲-۲- اسمش تمرین ۲. پرتاب توسط خود بازیکن و زدن اسمش ۱۰۹
- ۵-۲۲-۲- اسمش تمرین ۳. سرویس و برگشت با اسمش ۱۱۰
- ۶-۲۲-۲- اسمش تمرین ۴. سرویس-اسمش-برگشت به صورت خود کردن ۱۱۰
- ۷-۲۲-۲- اسمش تمرین ۵. کلیر-اسمش-دراپ-کلیر به صورت رالی ۱۱۱
- ۸-۲۲-۲- اسمش تمرین ۷. اسمش کج با فورهند به صورت رالی ۱۱۲
- ۲۳-۲- درایو ۱۱۲
- ۱-۲۳-۲- درایو تمرین ۱. سایه زدن درایو ۱۱۸
- ۲-۲۳-۲- درایو تمرین ۲. ضربه فشاری یا برگشت درایو از مرکز زمین ۱۱۸
- ۳-۲۳-۲- درایو تمرین ۳. درایو کج از روی تور ۱۱۸
- ۴-۲۳-۲- درایو تمرین ۴. انداختن توپ و درایو زدن ۱۱۹
- ۵-۲۳-۲- درایو تمرین ۵. برگشت با درایو ۱۱۹
- ۶-۲۳-۲- درایو تمرین ۶. درایو چهار طرف به صورت رالی ۱۱۹

۱۱۹.....	۷-۲۳-۲- درایو تمرین ۷. درایو به صورت رالی و پیوسته
۱۲۰.....	۸-۲۳-۲- درایو تمرین ۸. درایوهای متنوع و مورب بطرف خط کناری زمین
۱۲۱.....	۲۴-۲- ضربه پوش
۱۲۳.....	فصل سوم: بهبود تاکتیک‌ها
۱۲۵.....	۱-۳- اصول تاکتیکی پایه
۱۲۶.....	۲-۳- اصول تاکتیکی عمومی شامل موارد زیر است:
۱۲۷.....	۳-۳- تاکتیک‌های بازی انفرادی
۱۳۷.....	فصل چهارم: اکتساب مهارت‌ها
۱۳۹.....	۱-۴- اکتساب مهارت‌ها
۱۳۹.....	۲-۴- مهارت چیست؟
۱۳۹.....	۱-۴- طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی
۱۳۹.....	۴-۴- مهارت‌های حرکتی ساده و پیچیده
۱۴۰.....	۵-۴- مهارت‌های حرکتی باز و بسته
۱۴۲.....	۶-۴- روش‌های آموزش یک مهارت
۱۴۲.....	۱-۶-۴- آموزش تئوری یا -رء به جزء
۱۴۲.....	۲-۶-۴- روش‌های آموزش کل -رء به جزء
۱۴۳.....	۳-۶-۴- روش کل -رء به جزء
۱۴۳.....	۴-۶-۴- روش زنجیره‌ای
۱۴۳.....	۵-۶-۴- تمرین انبوه یا فاصله دار
۱۴۴.....	۶-۶-۴- تمرین یا حل مشکل
۱۴۴.....	۷-۴- تمرین ذهنی یا جسمانی
۱۴۴.....	۸-۴- فرایند اکتساب مهارت
۱۴۷.....	۹-۴- برنامه‌ریزی برای تمرین یک مهارت
۱۴۷.....	۱۰-۴- مدیریت زمان
۱۴۷.....	۱۱-۴- سازماندهی گروه‌ها و تشکیلات
۱۴۸.....	۱۲-۴- شبکه‌های آموزشی
۱۴۸.....	۱۳-۴- پیشرفت مهارت
۱۵۰.....	۱۴-۴- تمرین برای مسابقه و رقابت
۱۵۱.....	۱۵-۴- فرصت برابر برای تمرین و پیشرفت
۱۵۱.....	۱۶-۴- بازخورد موثر و خوب دهید

فصل پنجم: تکنیک‌های تغذیه یا نحوه فراهم‌سازی برای بازیکنان در بدمینتون ۱۵۳

- ۱-۵- مقدمه ۱۵۵
- ۲-۵- حمایت یا تغذیه چیست؟ ۱۵۵
- ۳-۵- انواع حمایت یا تغذیه ۱۵۵
- ۴-۵- انواع تغذیه‌کنندگان ۱۵۶
- ۵-۵- هدف چیست؟ ۱۵۶
- ۶-۵- انواع تغذیه از طریق مالتی شاتل ۱۵۶
- ۷-۵- عوامل موثر بر تغذیه یک مربی ۱۵۸
- ۸-۵- نیت و بنر ۱۵۹

فصل ششم: احیاءات و نیازمندی‌های یک بازیکن خوب بدمینتون ۱۶۱

- ۱-۶- نیازمندی‌های یک بدمینتون باز خوب؟ ۱۶۳
- ۲-۶- تا آنجا که می‌توانید، بازی کنید ۱۶۳
- ۳-۶- بلوک‌های سازنده برای یک بدمینتون باز خوب ۱۶۴
- ۴-۶- قدرت و استحکام روانی ۱۶۵
- ۵-۶- قابلیت ورزشی ۱۶۵
- ۶-۶- مهارت ۱۶۶
- ۷-۶- شخصیت مثبت و خوب ۱۶۶
- ۸-۶- خود باوری بیشتر ۱۶۶
- ۹-۶- وجود تیم یا گروه ۱۶۷
- ۱۰-۶- هدف محوری ۱۶۷
- ۱۱-۶- نظم ۱۶۷
- ۱۲-۶- شجاعت و شهامت ۱۶۸
- ۱۳-۶- ثبات قدم و پشتکار ۱۶۸
- ۱۴-۶- تلاش ۱۶۸

فصل هفتم: اصول تمرینات ورزشی ۱۶۹

- ۱-۷- اصول تمرین ورزشی ۱۷۱
- ۲-۷- وضعیت آمادگی جسمانی و روانی بازیکنان بدمینتون ۱۷۲
- ۳-۷- نقش سیستم فسفاژن (ATP-PC) در بدمینتون ۱۷۳
- ۴-۷- نقش سیستم اسید لاکتیک در بدمینتون ۱۷۴
- ۵-۷- نقش سیستم هوازی در بدمینتون ۱۷۴

- ۶-۷- نقش قدرت انفجاری یا توان در بدمینتون ۱۷۵
- ۷-۷- قدرت بیشینه یا مطلق ۱۷۵
- ۸-۷- قدرت عضلات دست ۱۷۵
- ۹-۷- استقامت عضلانی ۱۷۶
- ۱۰-۷- سرعت ۱۷۶
- ۱۱-۷- چابکی ۱۷۷
- ۱۲-۷- انعطاف پذیری ۱۷۷
- ۱۳-۷- اصل پیشرفت همه جانبه ۱۷۷
- ۱۴-۷- اصل اختصاصی بودن ۱۷۷
- ۱۵-۷- اصل تنوع ۱۷۸
- ۱۶-۷- اصل روزهای سخت و آسان ۱۷۹
- ۱۷-۷- زمان تمرین ۱۷۹
- ۱۸-۷- اصل اضافه بار ۱۸۰
- ۱۹-۷- اصل برگشت پذیری ۱۸۱
- فصل هشتم: شیوه برنامه ریزی برای بدمینتون ۱۸۳**
- ۱-۸- برنامه ریزی تمرین در بدمینتون ۱۸۵
- ۲-۸- چگونه یک برنامه طرح کنیم ۱۸۶
- ۳-۸- موارد زیر باید در تمرین روزانه خاطر سپرده شوند: ۱۸۷
- ۴-۸- زمانبندی ۱۸۷
- ۵-۸- میکروستها یا چرخه های دوره های ۱۸۸
- ۶-۸- دوره آمادسازی ۱۹۰
- ۷-۸- اصولاً مرحله آمادسازی به مرحله تقسیم میشود: ۱۹۰
- ۱-۷-۸- مرحله عمومی ۱۹۰
- ۲-۷-۸- مرحله آمادگی اختصاصی ۱۹۰
- ۳-۷-۸- مرحله رقابتی ۱۹۱
- ۴-۷-۸- دوره انتقال ۱۹۲
- ۸-۸- مزوسیکل ۱۹۲
- ۹-۸- میکروسیکل ۱۹۳
- ۱۰-۸- طرح جلسات ۱۹۳
- ۱۱-۸- مثالی از یک برنامه ۱۹۵

فصل نهم: قوانین بدمینتون ۲۰۱

۱-۹- زمین و تجهیزات زمین ۲۰۳

۲-۹- توپ ۲۰۴

۱-۲-۹- توپ پر ۲۰۴

۲-۲-۹- توپ غیر پر (پلاستیکی) ۲۰۴

۳-۹- راکت ۲۰۴

۴-۹- سایر تجهیزات اضافی برای پارا بدمینتون ۲۰۴

۵-۹- پرتاب سکه ۲۰۵

۶-۹- سیستم امتیازدهی ۲۰۵

۷-۹- تغییر ریمینما ۲۰۵

۸-۹- سرویس ۲۰۵

۹-۹- بازی انفرادی ۲۰۶

۱۰-۹- ترتیب بازی و وضعیت بازی زمین ۲۰۷

۱۱-۹- امتیازدهی و سرویس زدن ۲۰۷

۱۲-۹- بازی دو نفره ۲۰۷

۱۳-۹- ترتیب بازی و موقعیت در زمین ۲۰۹

۱۴-۹- امتیازدهی و سرویس زدن ۲۰۹

۱۵-۹- توالی سرویس زدن ۲۰۹

۱۶-۹- اشتباهات منطقه سرویس ۲۰۹

۱۷-۹- خطاها ۲۱۰

۱۸-۹- بازی پیوسته، بدرفتاری و جریمه‌ها ۲۱۱

۱۹-۹- تعلیق بازی ۲۱۲

۲۰-۹- تاخیر بازی ۲۱۲

۲۱-۹- صحیح‌های مربی و ترک زمین ۲۱۲

۲۲-۹- مدیریت نقض قانون ۲۱۵

۲۳-۹- مقامات رسمی و استیناف ۲۱۵