

آموزش بدمیتون

مؤلف: مرتضی مداحی



ناشر: فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران

مداحی، مرتضی، ۱۳۲۸ .

آموزش مهارت‌های بدمیتون ۱ / مولف مرتضی مداحی - تهران : فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۳ .

ج : مصور .

ISBN: 964-06-6321-2 (ج. ۱) ۲۴۰۰۰ ریال :

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه.

۱. بدمیتون - تعلیم. الف. فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی

ایران. ب. عنوان

۷۹۶/۳۴۵

GV۱۰۰۷/م۴۲۸

۴۱۲۰۲ - ۸۳ م

کتابخانه ملی ایران

آموزش مهارت‌های بدمیتون ۱

نویسنده : مرتضی مداحی

ناشر : فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران

شمارگان : ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : زمستان ۱۳۸۳، اول

طراحی و اجرا: محسن زارعی - فرزاد برخورداری

هرگونه برداشت از کتاب بدون اجازه کتبی از مولف ممنوع می باشد

نشانی : تهران ، خیابان حجاب ، پلاک ۱۴ ، فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران

تلفن : ۸۹۸۴۴۴۰ - ۸۹۸۴۴۴۱

امروز تحولات شگفت آوری که هر لحظه در جهان به وقوع می پیوندد موجب بروز تغییرات همه جانبه ای در جوامع بشری شده که تاثیر عمیقی در زمینه های فرهنگی-ورزشی و... بر جای نهاده است. طبعاً ورزش بدمینتون نیز جدا از این تحولات نمی باشد.

بدمینتون رشته ای زیبا، مفرح و نشاط آور است که برپایه آخرین دستاوردهای علمی دنبال می شود بدون شک این ورزش با توجه به امکان آموزش و فراگیری آن در جامعه و خصوصاً سنین خردسالی از ویژگی های خاص برخوردار می باشد. به منظور توسعه و گسترش هر چه بیشتر این رشته و پرورش استعدادهای ورزشی و شکوفا کردن قابلیت های جسمانی علاقمندان، سرمایه گذاری های خاص صورت پذیرفته.

هدف از تهیه این کتاب نیز تلاشی است برای بیان اهمیت ورزش و تربیت بدنی، فراهم نمودن امکانات آموزشی، کسب دانش و اطلاعات و ارتقا سطح هر چه بیشتر مربیان ورزشکاران و دست اندرکاران این رشته ورزشی در کشور، که امید است مفید واقع گردد.

لازم است از جناب آقای مداحی که تهیه این کتاب با زحمت ایشان میسر شد تشکر نمایم.

مهدی کرباسیان

رئیس فدراسیون بدمینتون

جمهوری اسلامی ایران

بنام خداوند جان و خرد

گرم شو از مهر و زکین سرد باش
چون مه و خورشید جوانمرد باش
نظامی مخزن الاسرار

مقدمه مؤلف

در این کتاب تلاش و کوشش بنده بر آن بوده است که تجربه‌های بیست و هشت سال خود را در زمینه بدمیتون با ساده‌ترین شیوه آموزش در اختیار مدرّسین و ورزشکاران و علاقمندان رشته بدمیتون قرار بدهم. بی‌گمان این نوشته از نقصها و لغزشها بدور نخواهد بود. در ضمن از حمایت‌های جناب آقای مهدی کرباسیان ریاست محترم فدراسیون و دبیر محترم‌شان جناب آقای محمد حسن عالمی از زحمات و راهنمایی دوستان بزرگوارم آقایان محمد رضا پوریا، احمد آزاد پهلوان، ابوالفضل مهاجر بختیاری و علیرضا الهاکی در فدراسیون بدمیتون، از خانم فریده عباسی در گرفتن عکس، از قهرمانان بدمیتون که در چاپ و تدوین این کتاب با اینجانب همکاری نموده‌اند کمال تشکر را دارم.

با احترام

مرتضی مداحی

اسفند ماه ۱۳۸۱ تهران

فهرست مطالب

۱۰	فصل اول	تاریخچه بدمیتون
		بدمیتون چیست؟ آشنایی با وسایل بدمیتون
۲۱	فصل دوم	نحوه گرفتن راکت
		نحوه گرفتن توپ
۳۱	فصل سوم	سرویس و انواع آن
۳۳	فصل چهارم	سرویس بلند - با روی راکت
		سرویس کوتاه - با روی راکت
		سرویس کوتاه - با پشت راکت
		سرویس تیز - با روی و پشت راکت
۵۱	فصل پنجم	نحوه ایستادن برای دریافت سرویس
		نحوه ایستادن برای دریافت در جریان بازی
۵۶	فصل ششم	تاس کلیر با روی راکت
		تاس کلیر با پشت راکت
۷۵	فصل هفتم	دراپ شات با روی راکت
		دراپ شات با پشت راکت
۹۲	فصل هشتم	آندره‌ند کلیر با روی راکت
		آندره‌ند کلیر با پشت راکت

۱۰۴	فصل نهم	آندره‌ند دراپ با روی راکت
		آندره‌ند دراپ با پشت راکت
۱۱۴	فصل دهم	ضربه نزدیک به لبه تور با روی راکت
		ضربه نزدیک به لبه تور با پشت راکت
۱۲۶	فصل یازدهم	اسمش با روی راکت
۱۳۸	فصل دوازدهم	دفاع با روی راکت
		دفاع با پشت راکت
۱۵۲	فصل سیزدهم	درایو داخل بدن با روی راکت و پشت راکت
		درایو اطراف بدن با روی راکت و پشت راکت
۱۶۷	فصل چهاردهم	اصول ایستادن در بازی دونفره در هنگام ایستادن و دریافت آن در جریان بازی
۱۷۸	فصل پانزدهم	تمرین های ترکیبی
۱۹۶	فصل شانزدهم	خلاصه ای از قوانین و مقررات در بازی بدمیتون
۲۱۸		اصطلاحات بدمیتون
۲۲۰		منابع