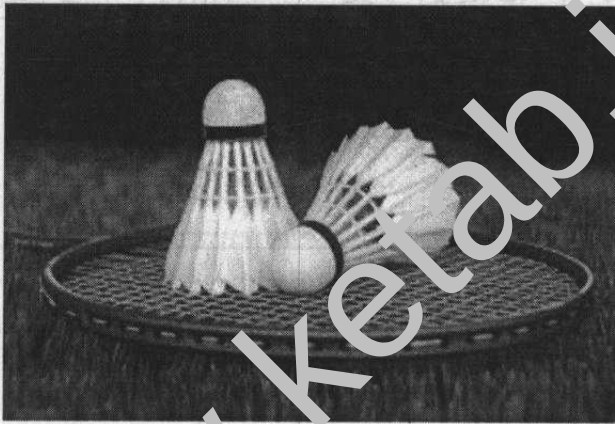


بدمینتون



گردآوری و تألیف

دکتر ماریا رحمانی قبادی

بنین آذرنوش

سپهر تقوی دهاقانی

سحر رحمانی قبادی



انتشارات پادینا
Padina Publication

سرشناسه	: رحمانی قبادی، ماریا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: بدمیتون / گردآوری و تألیف دکتر ماریا رحمانی قبادی، بنین آذرنوش (۱۳۵۶) سیهر تقوی دهاقانی (۱۳۷۲) و سحر رحمانی قبادی (۱۳۶۹)
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص
شابک	: شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۴۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: بدمیتون
رده بندی کنگره	: GV۱۰۰۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۴۴۹۰۳



بده میتون

گردآوری و تألیف

دکتر ماریا رحمانی قبادی، بنین آذرنوش، سیهر تقوی دهاقانی و سحر رحمانی قبادی

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات دینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۴۵-۹

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۱۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول ملزومات اولیه در بدمیتون
۱۰	تاریخچه
۱۲	تاریخچه بدمیتون در ایران
۱۳	بازی‌های المپیک
۱۳	جایگاه بدمیتون قاره آسیا در المپیک
۱۳	نیازمندی‌های اختصاصی ورزش بدمیتون
۱۴	زمین بازی بدمیتون
۱۵	توپ بدمیتون
۱۵	فضای بالای زمین
۱۶	پس زمینه و نورپردازی
۱۶	راکت
۱۷	لباس بدمیتون
۱۹	فصل دوم مقدمات بدمیتون
۲۰	اندازه و ابعاد زمین بدمیتون ، قرعه کشی ، تیم‌ها و امتیازات
۲۰	در بازی انفرادی
۲۱	(۲) قرعه کشی
۲۱	(۳) تعداد گیم
۲۱	(۴) محاسبه امتیازات
۲۳	فصل سوم آموزش مهارت‌ها در بدمیتون
۲۴	آموزش اولیه بدمیتون
۲۴	گرفتن راکت
۲۵	حرکت در زمین
۲۵	انواع ضربات در بدمیتون
۲۶	سرویس
۲۷	سرویس فوره‌ند
۲۸	سرویس فوره‌ند
۲۸	سرویس بک‌هند
۲۹	ضربه فوره‌ند

۳۰	ضربه بک هند
۳۱	انواع سرویس
۳۱	سرویس کوتاه
۳۱	کاربرد سرویس کوتاه:
۳۲	سرویس تیز ناگهانی یا فلیک
۳۲	کاربرد سرویس تیز:
۳۲	سرویس بلند
۳۳	کاربرد سرویس بلند:
۳۳	سرویس در گوشه زمین
۳۴	تاس یا کیر
۳۶	نت
۳۸	دراپ
۳۹	اسمش
۴۱	دراپو
۴۳	دفاع اسمش
۴۵	فصل چهارم تکنیک و تاکتیک‌ها
۴۶	تکنیک و تاکتیک‌ها
۴۶	۱) تکنیک
۴۸	تاکتیک‌های بازی
۴۹	فصل پنجم تمرین تقویت مهارت‌ها
۵۰	تمرینات مربوط به افزایش مهارت
۵۰	دریافت سرویس
۵۹	فصل ششم آنالیز فیزیولوژیکی و آنتروپومتریکی بازیکنان بدمیتون
۶۰	آنالیز فیزیولوژیکی ورزشکاران بدمیتون
۶۰	- شاخص ضربان قلب
۶۰	- تجمع لاکتات
۶۰	VO2 max - حداکثر ضربان قلب
۶۱	میزان درک فشار یا تلاش
۶۱	انرژی مصرفی حین مسابقه
۶۲	آنالیز آنتروپومتریکی ورزشکاران بدمیتون

۶۲	وزن، قد، پهنا (عرض) و محیط اندام‌ها
۶۲	درصد چربی
۶۲	تیب بدنی
۶۳	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

خداوند را شاکرم که توفیق انجام خدمتی دیگر به جامعه ورزشی و به خصوص علاقه‌مندان بدمینتون نصیب ما کرد.

همه ما تمایل داریم تا یک زندگی با کیفیت داشته باشیم و به همین منظور در زندگی خود تغییراتی ایجاد می‌کنیم و زمانی را برای ورزش کردن در طول روز قرار می‌دهیم. این کارها را انجام می‌دهیم تا از زندگی خانوادگی و اجتماعی خود لذت ببریم.

بدمینتون، ورزشی پر تحرک، مهیج و جذاب است که قدمتی صد و پنجاه ساله دارد. امروزه، این رشته ورزشی با گسترش چشمگیر خود، به ورزش بسیار جذابی تبدیل شده است، به طوری که بر طبق آمار فدراسیون جهانی بدمینتون، بیش از ۱۶۰ میلیون نفر در سراسر جهان، به فعالیت در این رشته ورزشی روی آورده‌اند.

امیدواریم که این اثر ناچیز بتواند در ارتقاء دانش علمی و عملی دوستداران بدمینتون کشور تاثیرگذار باشد.