

بدمیتون از نگاهی دیگر

تالیف و گردآوری:

فرحناز ابراهیمی

(مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان)

رعنا محمودی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دبیر آموزش و پرورش استان فارس)

سمیه دهقانی

(مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت)

مهدی سلیمانی

(دانشجوی دکترای مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله تهران)

سرشناسه	:	ابراهیمی، فرحناز، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	بدمینتون از نگاهی دیگر
مشخصات نشر	:	تهران: فرهنگ زبرجد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۹ ص: مصور، جدول.
شابک	:	978-600-6827-15-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپای مختصر
یادداشت	:	این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	:	محمودی، رعنا، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	:	دهقانی، سمیه، ۱۳۶۴-
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۶۷۳۳۶



فرهنگ زبرجد

عنوان: بدمینتون از نگاهی دیگر

مؤلفین: فرحناز ابراهیمی (مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان)،

رعنا محمودی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دبیر آموزش و پرورش استان فارس)

سمیه دهقانی (مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت)،

مهدی سلیمانی (دانشجوی دکترای مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزش دانشگاه علوم پزشکی

بقیه الله تهران)

ناشر: فرهنگ زبرجد

مدیر مسئول: مجتبی زبرجادی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۷-۱۵-۵

طرح روی جلد: فاطمه عبدالله پور

صفحه آرای: هانی توانایان فرد

چاپ و صحافی: تایماز

تیراژ: ۳۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

فروشگاه و مرکز پخش: تهران-خ انقلاب-خ ۱۲ فروردین-نرسیده به خ روانمهر-پلاک ۲۳۲

تلفن: ۶۶۴۹۶۹۳۵-۰۲۱-۰۲۱ فکس: ۶۶۴۸۲۳۵۸-۰۲۱ همراه: ۰۹۱۲۵۰۸۰۱۸۰

فهرست عناوین

صفحه

عنوان

۱	فصل ۱: تکنیک‌های تمرین و اصول آموزش
۱	مقدمه :
۱	الف) تکنیک‌های تمرین (کلیات):
۱	تمرین چیست؟
۱	اهداف تمرین:
۱	انواع تمرین:
۲	انواع تمرین چند نفره:
۲	بدمینتون:
۳	وسایل و تجهیزات بازی شامل :
۴	نحوه صحیح گرفتن راکت
۷	اصول حرکات پا (Foot work) در زمین بدمینتون :
۱۳	پیشنهادهای تمرینی:
۱۴	ضربات اساسی در بدمینتون :
۱۴	سرویس و انواع آن:
۱۴	سرویس بلند :
۱۵	سرویس کوتاه :
۱۶	سرویس کوتاه با فورهند:
۱۶	سرویس کوتاه با بک هند:
۱۶	سرویس تیز:
۱۷	ضربه آندرهند:
۱۷	نحوه اجرای ضربه آندرهند :
۱۸	ضربه تاس :
۱۹	ضربه اسمش:
۱۹	دفاع:
۲۰	نحوه اجرای ضربه دفاع :

- ۲۰.....ضربه درایو:
- ۲۱.....نحوه اجرای ضربه درایو:
- ۲۱.....ضربه نت:
- ۲۱.....نحوه اجرای ضربه نت:
- ۲۲.....ضربه دراپ:
- ۲۲.....نحوه اجرای ضربه دراپ:

فصل ۲: وضعیت آمادگی فیزیولوژیکی ورزشکار..... ۲۵

- ۲۵.....وضعیت آمادگی ورزشکار:
- ۲۵.....اصل توسعه کلی:
- ۲۵.....اصل اختصاصی:
- ۲۶.....ادامه اصول اختصاصی:
- ۲۶.....انواع سازگاریهای تمرین شامل موارد زیر می باشد:
- ۲۶.....اصل تنوع:
- ۲۶.....زمان ریکاوری (بازگشت به حالت اولیه):
- ۲۶.....اصل اضافه بار:
- ۲۷.....اصل برگشت پذیری:
- ۲۷.....ادامه اصل برگشت پذیری:

فصل ۳: آمادگی جسمانی در بدمیتون..... ۲۹

- ۲۹.....آماده سازی بدنی چیست؟
- ۲۹.....مزیت آماده سازی بدنی:
- ۲۹.....مولفه های آمادگی جسمانی:
- ۳۰.....نیازهای بازیکنان بدمیتون:
- ۳۰.....نیازهای عضلانی و اسکلتی بازیکنان بدمیتون:
- ۳۰.....سیستم های انرژی در بدمیتون:
- ۳۱.....چگونه ذخایر ATP تأمین می شود؟
- ۳۱.....رهنمودهای انعطاف پذیری:
- ۳۲.....تمرین انعطاف پذیری:

۳۲.....	سیستم‌های تمرین انعطاف پذیری:
۳۳.....	فاکتورهای موثر بر آمادگی جسمانی هوازی:
۳۳.....	اثر تمرین:
۳۴.....	آستانه تمرین چیست؟
۳۴.....	تمرین استقامت چیست؟
۳۵.....	فصل ۴: تمرین ذهنی برای بازیکنان بدمیتون
۳۵.....	مقدمه
۳۵.....	۳ اصل
۳۵.....	آموزش مهارت‌های ذهنی:
۳۶.....	انواع مختلف تمرین ذهنی:
۳۶.....	عوامل دلسرد کننده بازیکنان:
۳۷.....	هدف چیست؟
۳۷.....	تعیین اهداف با کیست؟
۳۷.....	چرا اهداف مشخص شده‌اند؟
۳۷.....	پلکان هدف گزینی (تعیین هدف):
۳۷.....	بازدهی اهداف در مقابل اهداف عملکردی:
۳۷.....	تکرار و تمرین
۳۷.....	تعیین اهداف:
۳۸.....	تمرین آرامش:
۳۸.....	مدیتیشن چیست؟
۳۹.....	یک برنامه آرامش بخش آسان:
۳۹.....	رها شدن:
۳۹.....	پاها:
۳۹.....	کفل‌ها و ران‌ها:
۴۰.....	معدة:
۴۰.....	پشت و گردن:
۴۰.....	بازوها و شانه‌ها:

۴۰	فک:
۴۰	صورت:
۴۰	چشم‌ها:
۴۰	تمام بدن:
۴۱	آرام شدن کلی:
۴۱	تمرکز بر احساس آرامش:
۴۱	تنفس آسان:
۴۱	عمل دم:
۴۲	حبس دم:
۴۲	عمل بازدم:
۴۳	راحت:

فصل ۵: پیشگیری از آسیب دیدگی در بدمیتون ۴۷

۴۷	پزشک ورزشی:
۴۷	استفاده مفرط و آسیب‌ها:
۴۸	آسیب تاندون‌های آشیل:
۴۸	التهاب آرنج تنیس بازان:
۴۸	آرنج گلف بازان:
۴۸	آسیب تاندون‌های پشتی:
۴۸	آسیب‌های پشتی:
۴۸	گرفتگی‌های عضلانی یا کرامپ‌ها:
۴۹	چگونه می‌توان از کرامپ‌ها جلوگیری کرد؟:
۴۹	اقدامات لازم به هنگام بروز گرفتگی‌های عضلانی:
۴۹	خراشیدگی‌ها:
۴۹	تاول‌ها:
۴۹	اقدامات لازم برای بهبود تاول‌ها:
۵۰	راهکارهای مناسب جهت کاهش آسیب‌ها در بدمیتون:
۵۰	گرم کردن:
۵۱	سرد کردن:

۵۱	واکنش ناگهانی
۵۳	فصل ۶: تغذیه و دوپینگ
۵۳	اصول یک غذای سالم
۵۴	کربوهیدرات‌های ساده
۵۴	کربوهیدرات‌های مرکب
۵۵	چربی‌ها
۵۵	فوائد چربی:
۵۷	پروتئین‌ها
۵۸	مواد معدنی و ویتامین‌ها
۶۰	آب
۶۰	کم آبی
۶۰	اثرات کم آبی
۶۱	مقدار آب مورد نیاز برای یک ورزشکار
۶۱	نوشیدنی‌های ورزشکاران
۶۲	چه نوشیدنی‌های ورزشی مناسب‌ترند؟
۶۲	طرز تهیه نوشیدنی‌های ورزشی
۶۳	غذاهای قبل از مسابقه
۶۳	آیا باید قبل از مسابقه غذا بخورید؟
۶۴	آیا در طول مسابقه باید چیزی بخورید یا بنوشید؟
۶۴	دوپینگ
۶۴	دارو و ورزش
۶۴	داروها و قوانین
۶۶	گروه‌های دوپینگ
۶۶	داروهای محرک
۶۶	آنالجستیک‌های نازکونیک:
۶۷	رابط‌های آنابولیک:
۶۹	دیورتیک‌ها
۶۹	بتا بلاکرها:

۷۰..... کنترل دوپینگ

فصل ۷: برنامه ریزی در بدمیتون ۷۱

۷۱..... مقدمه:

۷۴..... آنالیز در بدمیتون

۷۴..... چرا آنالیز می‌کنند؟

۷۴..... مراحل آنالیز مهارت:

۷۴..... مرحله اول:

۷۴..... مرحله دوم:

۷۵..... مرحله سوم:

۷۵..... مرحله چهارم: ثبت کردن

۷۷..... انواع آنالیز خطا

۷۹..... برگه نمونه آنالیز در سرویس‌های برگشت در بازی دوپل

فصل ۸: آنالیز در بدمیتون ۸۱

۸۱..... ابزار تجارب

۸۱..... چشم

۸۱..... دوربین و ویدئو

۸۱..... آنالیز کامپیوتر با استفاده از فیلم

۸۲..... آنالیز حریف‌ها

۸۲..... توانایی‌های فیزیکی

۸۲..... سرویس انفرادی

۸۲..... سرویس دوپل

۸۳..... وضعیت در بازی انفرادی

۸۳..... سطح تناسب

۸۳..... ضربه‌های عقب زمین در بازی انفرادی

۸۳..... دراپ‌ها

۸۴..... اسمش

۸۴.....	ب) نمونه برنامه آماده سازی تمرینی جهت مسابقات
۸۶.....	آماده سازی عمومی
۸۷.....	تمرینات یک جلسه :
۸۷.....	نمونه تمرینات مقاومتی :
۹۵.....	مرحله اجرا و شرکت در بازیهای تدارکاتی

۹۷.....	منابع
---------	-------