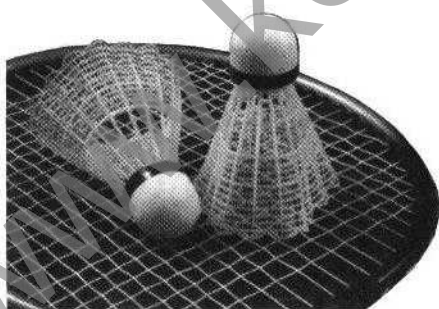


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش بدمیتون

به روش ساده



الهه نظری

۱۳۹۳

سرشناسه	: نظری، الهه، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدید آور	: آموزش بدمینتون / الهه نظری
مشخصات نشر	: سبزووار: انتشارات بهار سبزووار / ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص: رقعی
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۵-۱۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بدمینتون -- تعلیم
موضوع	: بدمینتون -- قواعد
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ آ ۸ / GV۱۰۷۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۳۷۶۰۲

نام کتاب: آموزش بدمینتون به روش ساده

تألیف: الهه نظری

ناشر: انتشارات بهار سبزووار

سال چاپ: اول - ۱۳۹۳

تایپ و صفحه آرایی: دفتر فنی پوش / رستمی / ۰۹۱۵۵۷۱۴۷۳۷

چاپ: سبزووار - ارم

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۵-۱۵-۲

چاپ و تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر از لحاظ قانونی و

شرعی مجاز نمی باشد. *

سبزووار: انتشارات بهار، توحید شهر، حکمت، حکمت ۱۲

تلفن و دورنگار: ۰۹۱۵۸۷۱۵۱۵۳

به نام خدا

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی آید و کاستی

ایران رزمگاه دلیر مردان و پهلوانان جوانمردی بوده است که با گام‌هایی استوار و اراده‌ای پولادین در همه عرصه‌ها مایه‌ی بالش و نازش بوده‌اند. بزرگ‌مردانی پیلتن چون، رستم، یعقوب لیث، پوریای ولی و صدها گرانمایه‌ی دیگر از این دست که نیروی جسمی بالای خود را در خدمت اخلاق و انسانیت و حفظ این کهن بوم قرار داده‌اند.

وجود اصطلاحات ورزشی در متون گذشته و نیز زورخانه‌ها و آثار حماسی ایران زمین، گواهی است بر این که ایران، مهد ورزش‌هایی چون کشتی، چوگان، اسب سواری، شمشیر بازی و بسیاری از ورزش‌های دیگر بوده است.

امروزه غیر از توجه به ورزش‌های سنتی و بومی، ورزش‌هایی چون: فوتبال، والیبال، بدمیتون... رنگ بومی به خود گرفته است و مورد استقبال جوانان واقع شده. در این میان بدمیتون از بازی‌هایی است که دارای اصول و قواعدی است که باید به شیوه‌ی علمی و

نوین به آن پرداخته شود و بیشتر مورد استقبال دختران قرار می‌گیرد.

سرکار خانم الهه نظری از معلمان ارجمند و سخت کوش ورزش سبزوار است که با ۲۶ سال سابقه و تدریس در هنرستان تربیت بدنی شهید تن‌گویان و ده سال «مسئول انجمن بدمیتون شهرستان سبزوار»، کتاب حاضر را به روشی علمی و ساده برای معلمان گرامی و دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه‌های سراسر کشور و نیز هنرستان‌های تربیت بدنی دختران فراهم کرده‌اند و به جامعه‌ی ورزش دوست ارائه کرده‌اند.

انتشارات بهار سبزوار خرسند است از اینکه، کتاب این معلم ارجمند را در سلسله کتاب‌های نشر خود قرار داده است و امیدوار است بازهم در جهت اعتلای ورزش جوانان شاهد آثار ارزنده بیشتری در این زمینه باشیم.

ابوالفضل بروغنی

مدیر انتشارات بهار سبزوار

۱۳۹۳/۱۱/۶

مقدمه

در این مجموعه تلاش و کوشش شده است که تجربه‌ی بیست و پنج سال خود را در زمینه بدمیتون با ساده‌ترین شیوه آموزش، در اختیار همکاران، ورزشکاران و علاقمندان رشته بدمیتون قرار دهم. امید است که مفید واقع گردد.

کتاب حاضر را به حضور مربیان، دانشجویان و دانش آموزان رشته‌ی تربیت بدنی پیش کش می‌نمایم.

لازم است از کارشناسی محترم تربیت بدنی آموزشگاه‌های سبزوار سرکار خانم اعظم ده بالایی و خانم اکرم داودی و خانم مریم سلطانی که در تهیه این مجموعه مرا یاری نموده‌اند کمال تشکر را بنمایم. با آرزوی اینکه کتاب حاضر بتواند مورد توجه و استفاده‌ی شما عزیزان علاقمند به رشته‌ی بدمیتون قرار گیرد.

با احترام

الهه نظری

مسئول انجمن بدمیتون شهرستان سبزوار

فهرست

- تاریخچه بدمینتون در جهان ۹
- تاریخچه بدمینتون در ایران ۱۰
- بدمینتون چیست؟ ۱۱
- نکات ایمنی در بدمینتون ۱۱
- امکانات و تجهیزات بدمینتون ۱۳
- زمین بدمینتون ۱۵
- تکنیک های اساسی و پایه در بدمینتون ۱۶
- تکنیک گرفتن راکت ۱۶
- گرفتن راکت به حالت بک هند (پشت دست) ۱۸
- نحوه گرفتن توپ (شاتل) ۱۹
- آزمایش سرعت توپ: ۲۰
- حالت آماده در بدمینتون ۲۱
- حرکت پا ۲۲
- ضربات اساسی در بازی بدمینتون ۲۴
- ضربات فورهند ۲۵
- نحوه زدن سرویس بلند: ۲۵
- تاس: ۲۷

۳۳	 دراپ:
۳۶	 آندره‌ند (ضربات زیر دست):
۳۸	 آموزش آندره‌ند کوتاه
۴۰	 سرویس کوتاه
۴۳	 آموزش درایو
۴۵	 آس‌مش
۴۷	 نت
۴۹	 نمونه سؤال ترم اول

۵۱	 ضربات بک هند
۵۱	 نحوه اجرای سرویس کوتاه بک هند
۵۴	 تاس بک هند
۵۶	 دراپ بک هند:
۵۹	 آندره‌ند بک هند
۶۰	 نت بک هند
۶۲	 درایو بک هند
۶۴	 قوانین و مقررات بازی بدمینتون
۷۱	 بازیهای دو نفره :
۷۸	 نمونه سوالات ترم دوم
۷۹	 منابع