

آموزش بدمینتون

مؤلف

سیده مریم نقیب زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه ایلام



انتشارات دانشگاه ایلام

سال نشر

۱۳۹۰

سرشناسه : نقیب زاده، مریم، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور : آموزش بدمینتون / مؤلف سیده مریم نقیب زاده.

مشخصات نشر : ایلام: دانشگاه ایلام، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۸۰ص: مصور، نمودار.

شابک : 978-600-6184-08-1

موضوع : بدمینتون -- تعلیم

موضوع : بدمینتون -- قواعد

شناسه افزوده : دانشگاه ایلام

رده بندی کنگره : ۱۰۰۷GV / ن ۸۱۷ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی : ۳۴۵/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۸۳۶۰۴

عنوان کتاب: آموزش بدمینتون

مؤلف: سیده مریم نقیب زاده

ویراستار علمی: نبی شمسایی

ویراستار ادبی: حسن سلطانی

ناشر: انتشارات دانشگاه ایلام

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۸۴-۰۸-۱

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

مقدمه.....	۱
فصل اول: آشنایی با بدمینتون.....	۳
۱-۱- تاریخچه بدمینتون در جهان.....	۵
۲-۱- تاریخچه بدمینتون در ایران.....	۷
۳-۱- معرفی بدمینتون.....	۸
فصل دوم: زمین بازی و وسایل مورد نیاز بدمینتون.....	۹
۱-۲- بازی.....	۱۱
۲-۲- امکانات و تجهیزات بدمینتون.....	۱۱
۱-۲-۲- راکت.....	۱۱
۲-۲-۲- توپ.....	۱۲
۳-۲-۲- زمین بدمینتون.....	۱۳
۳-۲- لباس ورزشی.....	۱۴
۴-۲- کفش ورزشی.....	۱۵
فصل سوم: ضربات و تکنیک‌های اساسی و پایه‌ای بدمینتون.....	۱۷
۱-۳- ضربه.....	۱۹
۲-۳- منابع عمده قدرت برای ضربه زدن.....	۱۹
۳-۳- حالت آماده در بدمینتون.....	۲۰
۱-۳-۳- وضعیت‌های آماده باش.....	۲۰

۲۱	۴-۳- تکنیک گرفتن راکت
۲۲	۳-۴-۱- تکنیک گرفتن راکت برای ضربات فورهند
۲۲	۳-۴-۲- تکنیک گرفتن راکت برای ضربات بکهند
۲۳	۳-۵- حرکت پا
۲۴	۳-۶- نحوه اجرای تکنیک‌ها
۲۴	۳-۶-۱- سرویس و انواع آن
۲۸	۳-۶-۲- ضربه کلیر و انواع آن
۳۱	۳-۶-۳- اسمش (smash)
۳۲	۳-۶-۴- دفاع و انواع آن
۳۴	۳-۶-۵- دراپ و انواع آن
۳۶	۳-۶-۶- آندره‌ند و انواع آن
۳۸	۳-۶-۷- ضربه جلوی تور (Net)
۳۹	فصل چهارم: اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
۴۱	۴-۱- تکنیک
۴۱	۴-۲- شیوه انتخاب صحیح و اجرای تکنیک‌ها
۴۳	۴-۳- تاکتیک
۴۳	۴-۴- اجرای تاکتیک در شرایط رقابت
۴۵	فصل پنجم: تمرینات ترکیبی در بدمینتون
۵۹	فصل ششم: قوانین بازی بدمینتون
۶۱	۶-۱- زمین بازی و تجهیزات
۶۲	۶-۲- توپ
۶۳	۶-۳- آزمایش سرعت توپ
۶۳	۶-۴- راکت
۶۴	۶-۵- قرعه کشی
۶۵	۶-۶- روش امتیاز دهی
۶۵	۶-۷- تعویض زمین

۶۵	۸-۶- سرویس
۶۶	۹-۶- بازی‌های انفرادی
۶۷	۱۰-۶- بازی‌های دونفره
۶۹	۱۱-۶- اشتباهات محوطه سرویس
۷۰	۱۲-۶- خطاها
۷۱	۱۳-۶- بجا
۷۱	۱۴-۶- توپ مرده
۷۲	۱۵-۶- مسئولان و وظایف آنها
۷۲	۱۶-۶- راهنمایی برای داوران سرویس
۷۵	۱۷-۶- راهنمایی برای داوران سرویس و خط
۷۸	۱۸-۶- راهنمایی عمومی برای داوران
۷۹	فهرست منابع

www.ketab.ir

مقدمه

قابلیت برجسته انسان نسبت به دیگر مخلوقات، یادگیری و اجرای مهارت‌ها می‌باشد. ممکن است برخی حیوانات رفتارهای ماهرانه‌ای از خود نشان دهند اما اجرای ماهرانه برای انسان امری ذاتی است. انسان‌ها با توانایی‌های بالقوه بسیاری متولد می‌شوند اما تنها با کسب تجربه و آموزش‌های ضروری می‌توان آنها را بارور نمود.

بدیهی است مربیان در آموزش مهارت‌ها به شاگردان نقش مهمی را ایفا می‌کنند، لذا مربیانی که از روش‌های کاربردی بهتری برای انتقال اطلاعات به شاگردان استفاده می‌کنند ماهرترند و در آموزش مهارت‌ها به ورزشکاران خود برتری دارند.

نباید فراموش کرد که فرایند آموزش تنها انتقال واقعیت‌های علمی نیست؛ بلکه باید موقعیت مطلوب یادگیری را فراهم کرد. و به شاگردان چگونه اندیشیدن و چگونه آموختن را یاد داد. اگر مربی روش آموختن را به شاگردان بیاموزد و با سازماندهی درست محیط آموزشی، زمینه یادگیری را فراهم سازد، یادگیری خود به خود صورت خواهد گرفت.

بنابراین ما وظیفه داریم از طریق مطالعات و تحقیقات علمی و عملی، ارائه و نشر کتاب‌های ارزنده تربیت بدنی و علوم ورزشی، میراث گذشته را در قالب نظریه‌های جدید آموزشی به آیندگان این سرزمین پرافتخار واگذاریم و همراه با گسترش مطالعات ورزشی از اشاعه روح جوانمردی و اخلاق نیکوی ورزشی و از همه مهمتر، خودشناسی غافل نباشیم.

هدف نویسنده از تدوین این کتاب ترویج و تعلیم ورزش زیبا و مفرح بدمینتون و همچنین دسترسی به منبعی بر پایه آخرین دستاوردهای علمی روز این ورزش می‌باشد.

کتاب حاضر در ۶ فصل تدوین گردیده است. در فصل اول آشنایی کلی و عمومی با بدمینتون در نظر گرفته شده است. در فصل دوم به معرفی زمین بازی و وسایل مورد نیاز بدمینتون پرداخته شده است. در فصل سوم نحوه اجرا و آموزش ضربات و تکنیک‌های اساسی و پایه‌ای بدمینتون ارائه شده است. فصل چهارم شامل اطلاعاتی در رابطه با تاکتیک‌های بازی و اجرای تکنیک‌ها در موقعیت‌های مختلف بازی می‌باشد. در فصل پنجم تمریناتی برای بهبود کار بازیکنان

توصیه شده است. و سرانجام در فصل ششم قوانین و مقررات بازی بدمینتون در حد نیاز معلمان و مربیان در مراکز آموزشی مطرح می شود.

ضمن آرزوی موفقیت برای یکایک خوانندگان عزیز امید است این کتاب باعث ارتقاء سطح آگاهی علاقمندان به این رشته ورزشی شود و مورد قبول آنان واقع گردد.

و در پایان لازم می دانم از همه کسانی که در تمام مراحل تهیه کتاب، اینجانب را یاری نمودند، صمیمانه سپاسگذاری کنم.

سیده مریم نقیب زاده

www.ketab.ir