

بدمیتون در مدارس

شاکل تایم ایرانی

راهنمایی برای معلمان ورزش مدارس، مربیان و ورزشکاران

مؤسسون

بیژان فلاحتی زاده

مسین (ستگار) منش

مهدی ماهوی

نورالدین قاسمی

رامین عامری نژاد



۱۳۹۷

بدمیتون در مدارس؛ شاتل تایم ایرانی راهنمایی برای معلمان ورزش مدارس، مربیان و ورزشکاران/

مولفین بیژن فاعلی زاده... (او دیگران).

مشفصات نشر: شیراز: همارا، ۱۳۹۷

۲۳۸ ص: مصور (رنگ).

شابک: ۷-۱۱-۶۱۲۸-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفین بیژن فاعلی زاده، مسن رستگار منش، مهدی جاویدی، نورالدین قاسمی، رامین عامری نژاد.

عنوان دیگر: شاتل تایم ایرانی راهنمایی برای معلمان ورزش مدارس، مربیان و ورزشکاران.

موضوع: بدمیتون -- تعلیم

موضوع: بدمیتون - قواعد

شناسه افزوده: فاعلی زاده، بیژن، ۱۳۵۹-

رده کنگره: ۱۳۹۷ عرب/۷ GV۱۰۰۷

رده دیویی: ۷۹۶/۳۴۵

شماره کتابشناسی ملی: ۶۳۰۲۹۳۵

انتشارات همارا

شیراز - فلتا، گاز - کوچه ۱۱

تلفن: ۳۲۶۶۴۳۳-۳۲۶۶۴۳۳-۷۶۹۳، ۰۷۶-۳۲۶۶۴۳۳-۷۶۹۳ www.hamaralib.ir

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۱۱-۶۱۲۸-۶۲۲-۹۷۸

ناظر چاپ: مریم رهبر

طرح جلد: مریم جوکار

لیتوگرافی و چاپ: برگزیدگان

صفحه آرای: انتشارات همارا

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

مقدمه مؤلفین

قابلیت‌های جسمانی وابسته به سلامتی و مهارت زیربنای اصلی آموزش و یادگیری تمام مهارت‌های ورزشی از مبتدی تا پیشرفته و بهرمانی است. ولی در این زمینه امکانات و فضای آموزشی ما محدود است. از سویی بایستی به دسی پای در مورد آموزش مهارت‌ها و قابلیت‌های بنیادین اهمیت ویژه‌ای قائل شد. بهترین مکان برای آموزش قابلیت‌های آمادگی جسمانی و مهارت‌های پایه آموزش و پرورش و بهترین افراد معلمان هستند که با افزایش دانش و قابلیت‌های عملی آن‌ها می‌توان به این هدف رسید. در این راستا هر یک از ورزش‌ها با توجه به ماهیتشان به توسعه قابلیت‌های جسمانی مختلف کمک می‌کنند. بازی‌های ساده در رشته‌های ورزشی مختلف قابلیت‌های بدنی را توسعه می‌دهد از این رهگذر بدمینتون ورزشی است که با امکانات کم و در زمین‌های کوچک قابلیت انجام و آموزش دارد و می‌توان در جهت دستیابی به هدف‌های گفته شده کمک کند.

ورزش بدمینتون در ایران کمتر مورد توجه قرار گرفته و به ویژه در مدارس کمتر کار شده است. تعداد افرادی که در این زمینه به صورت حرفه‌ای کار کرده‌اند و با اصول بنیادین آموزش و تقویت مبانی پایه‌ای برای آن آشنا هستند در کشور ما بسیار اندک است. در سطوح ورزش حرفه‌ای نیز در منطقه و جهان عملاً فاصله ما با دیگر کشورها بسیار زیاد است. شاید یکی از دلایل اصلی آن عدم آشنایی معلمان با اصول زیربنایی آموزش و عدم آگاهی آن‌ها در این زمینه باشد که با امکانات کم، به‌خصوص در زمین‌های کوچک و محدود می‌توان به آموزش کودکان و نوجوانان پرداخت و علاوه بر توسعه ورزش بدمینتون به توسعه مهارت‌های بنیادین ویژه تمام ورزش‌های با دست پرداخت.

افزایش جمعیت شهری و محدودیت فضا و امکانات آموزشی و پرورشی ناگزیر به کاهش تحرک و فعالیت دانش‌آموزان انجامیده است از این رو احتمالاً کمبود فضاهای بازی و آموزشی ورزشی یکی از مهم‌ترین عوامل درگیر شدن و فعالیت همه کودکان و نوجوانان می‌باشد. از این رو معمولاً فضاهای مدارس کوچک و فعالیت دانش‌آموزان کم و محدود است که پیامدهای آن‌ها کاهش قابلیت‌های جسمانی و مهارتی است. به همین دلیل لزوم ارائه برنامه‌های آموزشی سازمان یافته در زمین‌های کوچک احساس می‌شود. هدف از تألیف این کتاب آموزش بازی‌هایی است که به وسیله آن‌ها عوامل جسمانی وابسته به سلامتی و به ویژه عوامل جسمانی وابسته به مهارت و همچنین حرکات بنیادین ویژه مهارت‌های ورزشی در بین کودکان و نوجوانان در دبستان و دبیرستان توسعه یابد.

در پایان، با توجه به اینکه این کتاب ویژه معلمان عزیز آموزش و پرورش و مربیان ورزشی در تمامی سطوح تنظیم شده است خود را بر آن می‌دانیم و از همکاران، دوستان، پژوهشگران و معلمان عزیز تقاضا داریم تا هر گونه نقد و پیشنهاد خود را برای ما ارسال کنند. به دیده منت پذیرای انتقادات سازنده خوانندگان عزیز هستیم تا ویرایش‌های بعدی کتاب با قابلیت‌های بالاتر و بهتر چاپ شود. سپاس خدای را که توفیقی داد تا بتوانیم گامی هر چند اندک در راستای توسعه ورزش کشور برداریم.

من الله التوفیق ...

فهرست مطالب

درک بهتر بدمیتون.....	۱۳
ارائه درس سرگرم‌کننده، امر و لذت بخش بدمیتون با گروهی از کودکان دانش‌آموز.....	۱۴
فعالیت‌های بدمیتون.....	۱۵
مراحل آموزش بدمیتون.....	۱۶
اهداف این نوشتار.....	۱۶
الزامات تجهیزات بدمیتون.....	۱۶
چیزهای که قبل از اجرای بازی‌ها باید بدانیم.....	۱۷
انعطاف‌پذیر بودن برنامه‌ها.....	۱۷

مهارت‌های پایه و بنیادین

بازی‌های مختلف با بادکنک.....	۱۹
ضربه به بادکنک با دست (بازی‌های انفرادی).....	۲۰
ضربه به بادکنک با دست (بازی‌های دونفره).....	۲۲
ضربه به بادکنک با راکت (بازی‌های انفرادی).....	۲۴
ضربه به بادکنک با راکت (بازی‌های دونفره).....	۲۶

بازی‌های مختلف با توپ و راکت بدمیتون

مهارت‌های ساده با توپ (بازی‌های انفرادی).....	۳۰
---	----

۳۲.....مهارت‌های پرتاب توپ (بازی‌های گروهی)

۳۴.....مهارت‌های لمس توپ با راکت (بازی‌های انفرادی)

۳۶.....مهارت‌های لمس توپ با راکت (بازی‌های دونفره)

بازی‌های مختلف با حلقه هولاهوپ

۴۰.....بازی‌های مختلف با حلقه هولاهوپ (بازی‌های انفرادی)

۴۳.....بازی‌های مختلف با حلقه هولاهوپ (بازی‌های دونفره)

بازی‌های مختلف با توپ اسفنجی

۴۵.....بازی‌های مختلف با توپ اسفنجی (بازی‌های انفرادی)

۴۸.....بازی‌های مختلف با توپ اسفنجی (بازی‌های دونفره)

بازی‌ها

۵۲.....لمس کردن پای مدافع با پا

۵۴.....لمس کردن پای مدافع با دست

۵۶.....حمله و دفاع

۵۸.....هاکی با توپ اسفنجی

۶۰.....کشیدن همبازی

۶۲.....حرکات تقلیدی (سایه زنی) (پیروی از نفر جلو)

۶۴.....حرکت رو به جلو و پرتاب کردن

۶۶.....حرکت رو به عقب و پرتاب کردن

۶۸.....تمرین چرخش کمر

۷۰.....تمرین خم و راست شدن

۷۲.....تمرین جهت‌یابی

۷۴.....پرتاب و ضربه با راکت (پرتاب از زیر دست)

۷۶.....تعادل و پرتاب

- ۷۸..... تعادل توپ روی سر.....
- ۸۰..... حفظ تعادل روی یک پا (حرکات تقلیدی یک پا).....
- ۸۲..... لمس کردن بدن با دست.....
- ۸۴..... پرتاب توپ در حین جابجایی بدن.....
- ۸۶..... بازی مجسمه شو.....
- ۸۸..... گلف بازی.....
- ۹۰..... ضربات پی‌درپی با روی راکت.....
- ۹۲..... بازی امدادی حمل توپ بر روی راکت.....
- ۹۴..... ضربه سرویس با راکت.....
- ۹۶..... بازی گروهی دویدن با جابجایی توپ (بدمیتون (توپ را برسان).....
- ۹۸..... تعادل دینامیک.....
- ۱۰۰..... تعادل راکت (۲ راکت).....
- ۱۰۲..... بازی خالی نگهداشتن زمین از توپ (موشک بازی).....
- ۱۰۴..... عکس‌العمل کی بهتره.....
- ۱۰۶..... گذاشتن توپ روی سر و با کج کردن سر توپ افتاده و قبل از رسیدن به زمین گرفتن آن.....
- ۱۰۸..... گذاشتن توپ روی سر و با کج کردن سر توپ افتاده و قبل از رسیدن به زمین راکت زدن.....
- ۱۱۰..... تمرین پرش.....
- ۱۱۲..... شکارچی با توپ بدمیتون (بازی هدف قرار دادن همبازی‌ها با توپ بدمیتون).....
- ۱۱۴..... گرگم به هوا در اطراف زمین مستطیل شکل (موش و گربه).....
- ۱۱۶..... گرگم به هوا با توپ بدمیتون (موش و گربه).....
- ۱۱۸..... بازی یکی بدون توپ بیاد بیرون (کی توپ داره).....
- ۱۲۰..... بازی من آماده ترم.....
- ۱۲۲..... پرتاب امدادی به صورت ایستا.....

- ۱۲۴..... بازی منجنیق
- ۱۲۶..... پاس قانونی
- ۱۲۸..... بازی نشانه گیری
- ۱۳۰..... پرتاب توپ بدمیتون به داخل سبد
- ۱۳۲..... دریافت توپ توسط سبدهای کوچک پلاستیکی
- ۱۳۴..... پرتاب فشفشه ای
- ۱۳۶..... پرتاب به سمتهای آویزان
- ۱۳۸..... دریافت و پرتاب توپ با خریدن در اطراف زمین مستطیل شکل
- ۱۴۰..... ضربه به هدف با توپ ارسالی
- ۱۴۲..... رد و بدل کردن متون توپ بدمیتون (رالی)
- ۱۴۴..... حرکت با توپ اسفنجی (استواش)
- ۱۴۶..... ضربه به توپ آویزان
- ۱۴۸..... ضربه زدن به توپهای کاشته شده
- ۱۵۰..... بازی حالت های مختلف صفحه راکت در حین تماس با توپ
- ۱۵۲..... ضربه امدادی سرویس فوروارد
- ۱۵۴..... ضربه امدادی سرویس بک هند
- ۱۵۶..... پرتاب امدادی توپ بدمیتون
- ۱۵۸..... لی لی امدادی
- ۱۶۰..... انگشتان کی فرزتزه
- ۱۶۲..... کی فرزتزه (۲)
- ۱۶۴..... بولینگ بازی
- ۱۶۶..... بازی امدادی دست دادن با راکت
- ۱۶۸..... چند نفر با هم (تشکیل گروه)

- حرکات ۸ انگلیسی (حرکات موزون با راکت)..... ۱۷۰
- چرخش ۱۸۰ درجه‌ای راکت با دست..... ۱۷۲
- بازی حمل عمودی راکت با انگشتان (تعادل راکت)..... ۱۷۴
- بازی سرعت در گرفتن راکت واژگون (عکس‌العمل)..... ۱۷۶
- حمل توپ بر روی شکم (خرچنگی)..... ۱۷۸
- چرخیدن دور راکت بدمیتون..... ۱۸۰
- چرخیدن به دور خود همراه با تعادل راکت..... ۱۸۲
- حمل امدادی توپ بدمیتون به صورت ایستاده..... ۱۸۴
- دراز و نشست با رد و بدن کن توپ بدمیتون..... ۱۸۶
- پرش ساعتی..... ۱۸۸
- چرخش توپ بدمیتون دور اجزای بدن با ضربات انفرادی..... ۱۹۰
- جابجایی توپ روی نیمکت‌های طرفین..... ۱۹۲
- بزن زیر توپ نیفته..... ۱۹۴
- بلند کردن قوطی بدمیتون با راکت کاور دار..... ۱۹۶
- بازی دور و نزدیک..... ۱۹۸
- قرقره پیچ..... ۲۰۰
- بدو راکت رو بگیر..... ۲۰۲
- ربودن توپ..... ۲۰۴
- مسابقه امدادی در جا با توپ بدمیتون..... ۲۰۶
- برداشتن توپ..... ۲۰۸
- تعادل توپ روی سر (امدادی دونفره)..... ۲۱۰
- امدادی با حلقه هولاهوپ..... ۲۱۲
- شاه بازی با توپ بدمیتون..... ۲۱۴

- ۲۱۶..... دارت با توپ بدمیتون
- ۲۱۸..... دونده
- ۲۲۰..... سایه زنی با توپ بدمیتون
- ۲۲۲..... بازی هندبال
- ۲۲۴..... پرتاب توپ (پرتاب موشک)
- ۲۲۶..... پرتاب امتیازی
- ۲۲۸..... تغییر وضعت (توپ وارونه، توپ ایستاده)
- ۲۳۰..... بگیر و بالا بینداز
- ۲۳۲..... برداشتن توپ از زمین با کمک پا
- ۲۳۴..... بازی جابه‌جا کردن توپ با دو تن
- ۲۳۶..... دوز بازی با توپ بدمیتون