

بدمینتون

آموزش. تاکتیک ها. رقابت



تألیف و ترجمه: دکتر سهراب اسماعیلی

سرشناسه	:	اسماعیلی، شهرزاد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	بدمینتون: آموزش، تاکتیک‌ها، رقابت/تالیف و ترجمه شهرزاد اسماعیلی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: انتشارات دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ ص.: مصور، ۵/۱۴×۲۱/۵ سم.
شابک	:	9786008477082
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	بدمینتون
موضوع	:	Badminton (Game)
موضوع	:	بدمینتون -- تعلیم
موضوع	:	Badminton (Game) -- Training
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ب۴۵الف/ GV۱۰۰۷
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۳۴۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۸۰۸۰۲



نام کتاب : بدمینتون؛ آموزش، تاکتیک‌ها، رقابت
تالیف و ترجمه : دکتر شهرزاد اسماعیلی
ناشر : دانش
طراحی جلد : شبیم امیری
لیتوگرافی : سحر لیتوگراف
چاپ و صحافی : کیهان
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ : ۱۳۹۷/اول
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۷-۰۸-۲
قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می‌باشد.

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان وحیدنظری بین دوازده فروردین و اردیبهشت

پلاک ۱۱۶ طبقه همکف

تلفن: ۶۶۹۵۷۵۶۶ - ۶۶۴۸۱۵۲۴

مقدمه

آموزش موثر، ضرورتی عقلانی و کاری پیچیده و دشوار است. در سالهای اخیر انقلابی در رشته‌ی بدمینتون و علم آن ایجاد شده است. روش‌های جدید آموزش، نوآوری‌های آموزشی، تاکتیکی و پژوهشی در حوزه‌ی این رشته ورزشی صورت گرفته است و باعث شده است تنها افراد حرفه‌ای که خودشان را وقف این رشته نموده‌اند بتوانند در سطح کلاس جهانی دوام بیاورند. هدف این کتاب، آموزش به نوآموزان و بازیکنان باشگاهی است که مربی ندارند. امیدوارم با مطالعه آن بتوانید گامی در جهت توسعه عملکرد خود بردارید.

شهرزاد اسماعیلی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۳	۱- فلسفه بازی
۶	۲- تجهیزات
۶	۱-۲ راکت
۹	۲-۲ زه‌کشی
۱۰	۲-۳ توپ بدمینتون
۱۴	۲-۴ کفش‌ها
۱۴	۲-۵ لباس
۱۷	۳- انواع گرنجین (راکت)
۲۱	۴- وضعیت آماده
۲۵	۵- نواحی ضربه
۲۹	۶- انواع ضربه
۳۱	۷- سرویس
۳۵	۸- کلیبر (ضربه پایه)
۴۱	۹- ضربه دراپ
۴۳	۱۰- آبشار
۴۹	۱۱- ضربه درایو
۵۳	۱۲- ضربه بک‌هند
۵۹	۱۳- بازی روی تور
۶۷	۱۴- تکنیک دویدن
۶۷	۱-۱۴ جهش
۶۸	۲-۱۴ پرش به شکل قیچی
۷۰	۳-۱۴ پرش چینی
۷۲	۴-۱۴ اسمش با پرش

۷۴	۱۵- تاکتیک‌ها (تک نفره، دو نفره، مختلط)
۷۴	۱-۱۵ قوانین فنی و اساسی
۷۸	۲-۱۵ تاکتیک‌های تک نفره
۸۰	۳-۱۵ تاکتیک‌های دو نفره
۸۶	۴-۱۵ تاکتیک‌های دونفره مختلط
۹۰	۱۶- تمرین
۹۰	۱-۱۶ دوره
۹۲	۲-۱۶ ساختار یک جلسه تمرینی چگونه باید باشد
۹۴	۳-۱۶ نظارت بر عملکرد
۹۵	۴-۱۶ آمادگی جسمانی
۹۷	۵-۱۶ تمرین ذهنی
۱۰۲	۱۷- مسابقه
۱۰۲	۱-۱۷ آماد سازی
۱۰۳	۲-۱۷ چهارچوب مسابقات
۱۰۹	۱۸- خطر صدمه دیدن و پیشگیری از آن (مزم کردن)
۱۱۱	۱۹- اصطلاحات فنی
۱۱۷	۲۰- خلاصه‌ای از قوانین
۱۲۵	۲۱- گزارشی از بدمینتون در اندونزی
۱۳۲	۲۲- واژه‌نامه‌ی بدمینتون