

به نام خداوند جان و خرد

جلد دوم

آموزش مهارت‌های بدمینتون ۲

تألیف :

مرتضی مداحی

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی

و علوم ورزشی

دانشگاه تربیت معلم تهران

هرگونه برداشت بدون اجازه کتبی از مولف ممنوع می باشد.

تقدیم به :

فرهنگیان - دانشگاهیان - مریان - قهرمانان - ورزشکاران -
نویسندگان و تمام کسانی که برای سالم سازی نسل جوان در تمام
سطوح تلاش می کنند.

مداحی، مرتضی، ۱۳۲۸

آموزش مهارت‌های بدمیتون ۲/ مولف مرتضی مداحی - تهران : فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی
ایران، ۱۳۸۳.

ج : مصور .

ISBN: 964-06-6320-4 (ج. ۲) ۲۶۰۰۰ ریال :

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه.

۱. بدمیتون - تعلیم. الف. فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی

ایران. ب. عنوان

۷۹۶/۳۴۵

GV۱۰۰۷/م۴۲۸

۸۳ - ۴۱۲۰۲ م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب : آموزش مهارت‌های بدمیتون ۲

تألیف : مرتضی مداحی

چاپ اول : زمستان ۱۳۸۳

تیراژ : ۵۰۰۰ جلد

ناشر : فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران

قیمت : ۲۶۰۰۰ ریال

طراحی و اجرا: محسن زارعی - فرزاد برخورداری

فهرست بخش اول

۶		مقدمه مولف
۷		علائم قراردادی
۸		فصل یکم
		الف - روش‌های مریگیری
		ب - یک مربی بدمیتون دارای چه مشخصاتی باید باشد؟
۱۱		ج - وظایف مربیان : قبل از مسابقه - در زمان مسابقه و بعد از مسابقه
۱۵		فصل دوم
		زدن ضربه های روی سر و عقب سر با پرش تک پای قیچی
۲۳		فصل سوم
		زدن ضربه های اطراف سر دست مخالف راکت با پرش تک پای قیچی
۳۳		فصل چهارم
		زدن ضربه های بالای سر با پرش جفت
۴۱		فصل پنجم
		زدن ضربه ها از سمت راست انتهای زمین با پرش جفت برای بازیکن راست دست
۵۱		فصل ششم
		الف - زدن ضربه با پرش جفت از بالا و کنار بدن سمت راست زمین برای بازیکن راست دست.
		ب - زدن ضربه با پرش جفت از بالا و جلوی کنار بدن سمت راست زمین برای بازیکن راست دست.
		ج - زدن ضربه با پرش تک پای بالا و کنار بدن سمت چپ زمین برای بازیکن راست دست.
۵۷		فصل هفتم
		الف - زدن ضربه های غیر پرشی از انتها و گوشه عقب سمت راست زمین، برای بازیکن راست دست.
		ب - زدن ضربه از گوشه انتهای چپ زمین در سطح پائین تر از تور برای بازیکن راست دست با پشت راکت.
۶۷		فصل هشتم
		الف - اسمش با پشت راکت
		ب - نصف اسمش
		ج - دراپ، دراپو
۷۳		فصل نهم
		الف - زدن ضربه های روی تور و کمی پائین تر از تور
		ب - ضربه جلوی تور ویژه
		ج - شیرجه کردن برای برگشت دادن توپ
۸۷		فصل دهم
		کار با پا
۹۷		فصل یازدهم
		الف - تمرین‌های بازی یک نفره
		ب - بازی نمودن با شرایط در بازی یک نفره
		ج - تمرین با دیوار
۱۰۹		فصل دوازدهم
		بازی دو نفره و تمرین های مربوط به آن (جابجایی بازیکن ها در جریانهای بازی)
۱۲۷		فصل سیزدهم
		استراتژی و تاکتیک در بازی بدمیتون
۱۳۱		فصل چهاردهم
		کاربرد و موارد استفاده از ضربه های مختلف در بازی بدمیتون
۱۳۹		فصل پانزدهم
		گول زدن و فریب دادن بازیکن مقابل در بازی بدمیتون
۱۴۳		فصل شانزدهم
		روانشناسی ورزشی در بدمیتون
۱۴۹		فصل هفدهم
		آسیب دیدگی در بازی بدمیتون
۱۵۳		فصل هیجدهم
		نکات مهم در رابطه با تغذیه بازیکن ها

فهرست بخش دوم

۱۵۷		آمادگی جسمانی در بازی بدمیتون	بخش دوم
۱۶۱		عکس‌العمل یا زمان واکنش در بازی بدمیتون	فصل یکم
۱۶۷		سرعت در بازی بدمیتون	فصل دوم
۱۸۳		استقامت در بازی بدمیتون	فصل سوم
۱۸۹		شتاب در بازی بدمیتون	فصل چهارم
۱۹۳		استقامت در سرعت در بازی بدمیتون	فصل پنجم
۱۹۷		توان در بازی بدمیتون	فصل ششم
۲۰۵		انعطاف پذیری در بازی بدمیتون	فصل هفتم
۲۱۳		هماهنگی در بازی بدمیتون	فصل هشتم
۲۱۷		تعادل در بازی بدمیتون	فصل نهم
۲۲۵		چابکی در بازی بدمیتون	فصل دهم
۲۳۵		عضلات مهم در گیر در بازی بدمیتون	فصل یازدهم
۲۴۵		تمرین‌های لاکتیک اسید در بازی بدمیتون	فصل دوازدهم
۲۵۰			منابع

به هرکاری با هر کسی داد کن ز یزدان نیکی دهش یاد کن

حکیم ابوالقاسم فردوسی

مقدمه مولف

دروود و سپاس خداوند بزرگ را که فرصت تألیف جلد دوم کتاب بدمیتون را اعطا فرمود. کوشش و تلاش نگارنده بر آن بوده است، که مهارت‌های پیشرفته این رشته را به تصویر کشیده و بطور ساده آموزش دهد. از طرفی دیگر عوامل مهم در رابطه با بازی بدمیتون را نیز بازگویی نماید. به امید اینکه در آینده نه چندان دور، نویسندگان دیگر تألیف‌های کامل‌تری را به تحریر درآورند، تا نسل بعدی بتواند از منابع غنی‌تری برخوردار باشد.

جا دارد سخن خویش را با تشکر از جناب آقای دکتر مهدی کرباسیان ریاست محترم فدراسیون، آقای محمد حسن عالمی دبیر فدراسیون، آقایان محمدرضا پوریا، ابوالفضل مهاجر بختیاری، علیرضا الهاکی، خانم سمیه سبحان همکاران بزرگوaram در فدراسیون، قهرمانان تیم ملی بدمیتون و آقایان محمود انصاری، صادق کرباسی و سید بهادر زکی زاده مربیان تیم‌های ملی بدمیتون که در تألیف کتاب اینجانب را یاری نموده‌اند به پایان رسانم.

با احترام مرتضی مداحی

تهران - شهریورماه ۱۳۸۳