

آموزش اصولی بدمینتون

(از تئوری تا عمل)

تألیف:

اکبر جمشیدی - سیاوش دستمیش



پیش‌گفتار

امروزه ورزش به عنوان یک ضرورت در زندگی افراد و جامعه تلقی می‌گردد. مردم از هر قشر و فرهنگی که باشند برای داشتن یک زندگی خوب، نیازمند سلامتی و تندرستی می‌باشند. یکی از مناسب‌ترین راهکارها، پرداختن به ورزش، به ویژه ورزش‌های مفرح، می‌باشد. یکی از ورزش‌های مناسب و مفرح برای همه سنین، ورزش بدمیتون می‌باشد.

وقتی به بدمیتون از دیدگاه ورزش همگانی نگریسته می‌شود، یکی از سبک‌ترین و کم هزینه‌ترین ورزش‌ها می‌باشد. ضمن اینکه در هر مکانی که باد چندانی نوزد، قابل اجرا می‌باشد. اما زمانی که به بدمیتون از دیدگاه ورزش قهرمانی نگاه کنیم، یکی از ورزش‌های بسیار سنگین و پرمزینه می‌باشد.

در هر صورت برای لذت بردن از ورزش بسیار مفرح بدمیتون، باید آن را خوب یاد گرفت و برای یادگیری آن لازم به داشتن یک مربی یا منابع مناسب می‌باشد.

کتاب حاضر، با مطالعه و بررسی منابع اینترنتی، کتاب‌های فارسی و لاتین و تجارب چندین ساله در زمینه بدمیتون، سعی بر آن دارد تا وادی علمی و عملی بدمیتون را ترکیب نماید تا به بهترین نحو ممکن به تسهیل یادگیری بدمیتون بپردازد.

امید است که با این کتاب، که در هشت فصل نوشته شده است، توانسته

باشیم گامی کوچک در ارتقاء سطح کیفی بدمیتون کشور برداشته باشیم. اما قطعاً کار ما خالی از ایرادات و اشکالات نخواهد بود، بنابراین از بدمیتون دوستان، دانشجویان و مربیان محترم تقاضا می‌شود ما را بر اشکالات خود واقف نمایند و با بیان آن ما را بر آن وا دارند تا در مراتب بعدی، کاری بسیار کامل‌تر در اختیار جامعه محترم ورزش کشور قرار دهیم.

اکبر جمشیدی - سیاوش دستمنش

Email: a.jamshidi6@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول - کلیات بدمیتون
۱۱	بدمیتون چیست؟
۱۱	تاریخچه بدمیتون
۱۳	بدمیتون قانونمند
۱۵	آسیا و بدمیتون
۱۶	کلیات بدمیتون
۱۷	زمین بازی بدمیتون
۱۹	فضای بالای زمین
۱۹	پس زمینه و نور پردازی
۲۰	طریقه محاسبه امتیازات
۲۰	تعویض زمین
۲۱	سرویس
۲۲	بازیهای یک نفره
۲۲	بازیهای دونفره
۲۳	ترتیب بازی و وضعیت قرار گرفتن در زمینها
۲۳	شمارش امتیازات
۲۴	تداوم بازی
۲۴	زمان استراحت
۲۴	راهنمایی گرفتن و ترک زمین
۲۵	خطاهای بازی بدمیتون

۲۷	تجهیزات و امکانات مورد نیاز بدمیتون.....
۲۹	فصل دوم - آشنایی با مهارت‌های بدمیتون.....
۲۹	معرفی ضربات در بدمیتون.....
۳۹	فصل سوم - تکنیک‌ها و تاکتیک‌های بدمیتون.....
۳۹	تکنیک‌ها و تاکتیک‌های انفرادی و اجتماعی.....
۴۰	ضربات کلاسیک در بدمیتون.....
۴۱	دفاع در وضعیت اسمش‌های متوالی.....
۴۲	بک هند.....
۴۵	مهارت حفظ توپ و تسلط بر آن در بدمیتون.....
۵۱	حرکت در زمین (کارپا).....
۶۲	تاکتیک‌های کلی در مسابقه.....
۶۳	اصول کلی در بازی دوبل.....
۶۳	اصول کلی در بازی انفرادی.....
۶۵	فصل چهارم - پیرامون بدمیتون.....
۶۵	کفش بدمیتون.....
۶۶	عوامل مهم در انتخاب راکت.....
۶۷	صفحه راکت.....
۶۷	فاکتور انعطاف‌پذیری.....
۶۸	مرکز تعادل.....
۶۸	توضیحاتی در مورد علایم روی راکت‌های بدمیتون.....
۷۲	وسایل کمک آموزشی (سمعی و بصری).....
۷۳	تمرین با رنگ‌ها.....
۷۵	فصل پنجم - آمادگی جسمانی و بدمیتون.....
۷۵	شیوه‌های تقویتی و ایجاد آمادگی بدنی.....
۷۵	عوامل آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش بدمیتون.....
۸۱	تمرینات گروهی.....
۸۱	فصل‌های تمرین.....
۸۱	الگوی برنامه تمرینی در چهار فصل.....

۸۳	فصل ششم - تنفس و تمرکز در بدمیتون
۸۳	اهمیت تنفس در بدمیتون
۸۴	عوامل مؤثر در تنفس
۸۶	حرکات کششی برای تمرکز بهتر در بدمیتون
۸۹	حرکاتی برای گرم کردن دست در ورزش های راکتی
۹۱	فصل هفتم - تغذیه و رفع استرس از طریق آن
۹۱	تغذیه قبل از تمرینات و مسابقات بدمیتون
۹۱	چه زمانی باید غذا بخوریم؟
۹۲	چه باید بخوریم؟
۹۲	غذاهای مناسب برای سه تا چهار ساعت قبل از تمرین
۹۴	رفع استرس قبل از مسابقات بدمیتون
۹۹	فصل هشتم - مهارت های روانی و بدمیتون
۹۹	اهمیت قوای روحی در یک نبرد مهم بدمیتون
۱۰۲	بکارگیری روش های کنترل روانی در زمان بروز استرس
۱۰۶	تأثیر موسیقی در ورزش و تمرینات بدمیتون