

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش بدینتون

طاهره ندایی

استادیار گروه علوم ورزشی دانشگاه قم

سرشناسه	: ندایی، طاهره، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش بدمینتون/طاهره ندایی.
مشخصات نشر	: قم: دانشگاه قم، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ص: مصور.
شابک	: 978-600-843661-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: واژنامه
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۵.
موضوع	: بدمینتون -- تعلیم
موضوع	: Badminton (Game) – Training
شناسه افزوده	: دانشگاه قم، انتشارات
رده بندی کنگره	: GV۱۰۰۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۴۶۱۳۸



انتشارات دانشگاه قم

عنوان: آموزش بدمینتون نویسنده:

طاهره ندایی

چاپ و صحافی: هوشنگی ناظر فنی:

علیرضا معظمی

طراح جلد: احمدرضا حیدری نوبت و

سال چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰

بهاء: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۶-۶۱-۴

آدرس الکترونیکی: Publication@Qom.ac.ir

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است.

قم، بلوار الغدیر، دانشگاه قم، اداره چاپ و انتشارات دانشگاه

تلفن: ۰۲۵-۳۳۴۴-۳۲۱۰-۲۵-۳۳۴۴-۳۲۱۰-۲۵-۰۲۵

مقدمه

امروزه ورزش بدمینتون در دنیا از محبوبیت خاصی برخوردار است. در کشور ما نیز این ورزش از پیشرفت قابل توجهی در میان اقشار مختلف، بویژه جوانان و نوجوانان برخوردار بوده است. شاید بتوان گفت از دلایل مهم علاقه به این ورزش، یادگیری آسان، وسایل ارزان و عدم احتیاج به مکان یا محلی خاص، جهت انجام این ورزش می‌باشد. در میان دانشجویان رشته تربیت بدنی گذراندن این واحد درسی، الزامی است. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که تلاشی هرچند ناچیز در این زمینه صورت گیرد. در کتاب تجدید تألیف شده، تغییراتی با توجه به جدید و به روز شدن برخی از تکنیک‌های بدمینتون، اضافه شده است. به جز تغییرات در اشکال، در فصل پنجم مطالب جدیدی در مورد کار پا در بدمینتون و انواع حرکات پا، انواع تمرینات جدید آشنایی با توپ و راکت اضافه گردیده است. نکته مهم دیگر در کتاب جدید نوع ارائه هر تکنیک است که سعی شده پس از آموزش با اشکال جدید و توضیحات جدید و تکمیلی، تمرین هر تکنیک در بخش مربوط به خود با بررسی موفقیت در تمرین آورده شود.

فصول کتاب در سه فصل شامل:

- فصل اول: آشنایی و آمادگی که خود به ۳ بخش، بخش اول: آشنایی با بدمینتون، بخش دوم: وسایل و تجهیزات، بخش سوم: آغاز بازی، تنظیم شده است.
- فصل دوم: آموزش و تمرین که خود شامل ۵ بخش است: بخش اول: گرفتن راکت، وضعیت آماده، کار پا و انواع کار پا، سایه زدن، بخش دوم: رها کردن توپ، سرویس و جواب سرویس، بخش سوم: ضربات بالای سر، بخش چهارم: ضربات آندره‌ند و دفاع، در نهایت بخش پنجم: تمرینات گروه‌بندی و برخی تمرینات ویژه مریشان آمده است.
- فصل سوم: قوانین و مقررات می‌باشد که مطابق با جدیدترین قوانین فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی است. این اثر کاستی و نقص‌های فراوانی دارد، بنابراین امیدواریم با نظرات و پیشنهادات و نقدهای خود، ما را یاری کنید تا در بازنگری‌های بعدی و چاپ‌های آینده، به رفع نقص‌های آن بپردازیم. در اینجا بر خود لازم می‌بینم از زحمات مربی خوب بدمینتون و

همکار اینجانب خانم دکتر نجمه برقی و سرکار خانم رقیه زارع که در تنظیم مطالب جدید کتاب زحمات فراوانی کشیدند، تشکر نمایم.

طاهره ندایی

استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه قم - تابستان ۹۹

ویراستار علمی: حمید صادقیان

عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه قم

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی و آمادگی	۷
بخش اول: آشنایی با بدمیتون.....	۹
بخش دوم: وسایل و تجهیزات.....	۱۵
بخش سوم: آغاز بازی.....	۲۳
فصل دوم: آموزش و تمرین	۳۵
بخش اول: گرفتن راکت، وضعیت آماده، کار پا و سایه زدن.....	۳۷
بخش دوم: رهاکردن توپ، سرویس، جواب سرویس.....	۵۹
بخش سوم: ضربات بالای سر.....	۸۹
بخش چهارم: ضربات آندره‌ند و دفاع.....	۱۵۱
بخش پنجم: تمرینات گروه‌بندی بازیکنان برای همه تکنیک‌های گفته شده (ویژه مربیان)	
.....	۱۷۱
فصل سوم: قوانین و مقررات کامل بدمیتون	۱۷۹
واژه نامه انگلیسی - فارسی.....	۲۱۷
منابع.....	۲۲۵
ضمیمه.....	۲۲۷

