

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بدمیتون (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۳

| | |
|--|-------|
| یزدان پناه، غلامحسین | ۷۹۶ |
| بدمیتون (۱) / مؤلف : غلامحسین یزدان پناه - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های | /۳۴۵ |
| درسی ایران، ۱۳۹۲ | ب۴۶/ی |
| ۱۷۲ ص : مصور(رنگی) - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۳) | ۱۳۹۲ |
| متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات | |
| برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه ریزی و تألیف | |
| کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و | |
| کاردانش وزارت آموزش و پرورش | |
| ۱ بدمیتون (۱) الف شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ب ایران وزارت | |
| آموزش و پرورش دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش ج عنوان | |
| د فروست | |

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وب گاه (وب سایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : بدمینتون (۱) - ۳۵۹/۲۷

مؤلف : غلامحسین یزدان پناه

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶-۸۸۳۰، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : www.chap.sch.ir

رسم : هدیه بندار

صفحه آر : طرفه سهائی

طرح جلد : مریم کیوان

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : نادر

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ دوازدهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک X-۳۷۲-۰۵-۰۹۶۴ ISBN 964-05-0372-X



ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند عقل را هم سالم می کند.
امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

| | |
|-----|---|
| ۱ | مقدمه |
| ۳ | سخنی با مدرسان و فراگیران |
| | آشنایی با کلیات بازی بدمینتون |
| ۸ | فصل اول — تاریخچه، تعریف، امکانات و تجهیزات، نکات ایمنی |
| | تکنیک‌های اساسی و پایه‌ی بدمینتون |
| ۱۶ | فصل دوم — تکنیک گرفتن راکت |
| ۲۰ | فصل سوم — حالت آماده در بدمینتون |
| ۲۲ | فصل چهارم — حرکت در زمین (کارپا) |
| ۳۴ | فصل پنجم — حالت ضربه زدن |
| | ضربات اساسی در بازی بدمینتون |
| ۴۲ | فصل ششم — سرویس و انواع آن |
| ۵۰ | فصل هفتم — ضربه‌ی تاس (کلیر) و انواع آن |
| ۵۳ | فصل هشتم — درایو — اسمش و دفاع |
| ۶۰ | فصل نهم — ضربه‌ی دراپ و انواع آن |
| ۶۳ | فصل دهم — ضربه‌ی زیردست (آندرهند) و انواع آن |
| | آشنایی با تکنیک‌های پیشرفته در بدمینتون |
| ۷۰ | فصل یازدهم — ضربات بک هند |
| ۸۵ | فصل دوازدهم — ضربات کات (بریده) |
| ۹۹ | فصل سیزدهم — شیوه‌ی انتخاب صحیح به اجرا در آوردن تکنیک‌ها |
| | آشنایی با کلیات تاکتیک — تاکتیک‌های پیشرفته |
| ۱۰۲ | فصل چهاردهم — آشنایی با کلیات تاکتیک (مقدماتی — پیشرفته) |
| ۱۰۸ | فصل پانزدهم — اصول صحیح استقرار در بازی یک نفره و دو نفره |
| | اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت |
| ۱۲۰ | فصل شانزدهم — اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت |
| | آشنایی کامل با قوانین و مقررات بازی بدمینتون |
| ۱۵۳ | فصل هفدهم — آشنایی کامل با قوانین و مقررات بازی بدمینتون |
| ۱۶۶ | ضمیمه |
| ۱۷۲ | منابع |