

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بدمیتون (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۳

یزدان پناه، غلامحسین	۷۹۶
بدمیتون (۱)/مؤلف : غلامحسین یزدان پناه. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های	/۳۴۵
درسی ایران، ۱۳۹۱.	ب۴۶/ی
۱۷۲ ص. : مصور(رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای ؛ شماره درس ۴۴۶۳)	۱۳۹۱
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه ریزی و تألیف	
کتاب های درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و	
کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. بدمیتون (۱). الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت	
آموزش و پرورش. دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش.	
ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های
فنی و حرفه‌ای و کار دانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام کتاب: بدمیتون (۱) - ۳۵۹/۲۷

مؤلف: غلامحسین یزدان‌پناه

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت: www.chap.sch.ir

رسام: هدیه بن‌دار

صفحه‌آرا: طرفه سهانی

طراح جلد: مریم کیوان

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

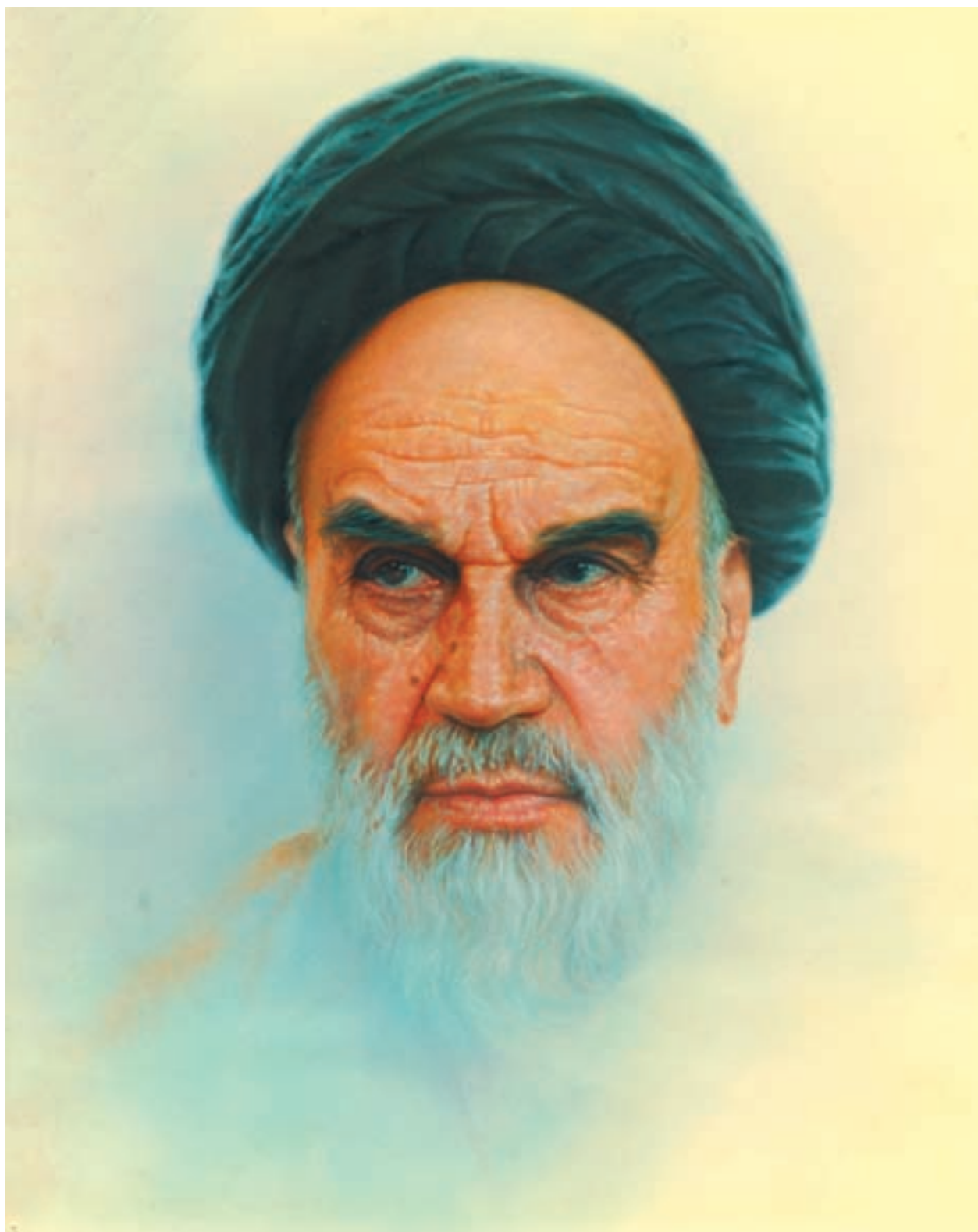
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: نادر

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ یازدهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک X-۳۷۲-۰۵-۹۶۴ 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 بک‌هند
۸۵	فصل دوازدهم - ضربات کات (بریده)
۹۹	فصل سیزدهم - شیوه‌ی انتخاب صحیح به اجرا درآوردن 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