

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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، ۱۳۹۳.	ب۴۶ ی /
۱۷۲ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۳)	۱۳۹۳
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 تألیف کتاب های درسی 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 تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش. ج. عنوان.	
د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : پدمنتون (۱) - ۳۵۹/۲۷

مؤلف : غلامحسین یزدان پناه

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

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

رسم : هدیه بندار

صفحه‌آرا : طرّفه سهائی

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 : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : نادر

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سیزدهم ۱۳۹۳

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 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