

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# بدمیتون (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۳

۷۹۶	یزدان پناه، غلامحسین
۳۴۵/	بدمیتون (۱) / مؤلف : غلامحسین یزدان پناه. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های
ب۴۶/	درسی ایران، ۱۳۹۴.
۱۳۹۴	۱۷۲ ص. : مصور(رنگی). - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۳)
	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 تألیف کتاب‌های درسی 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 تألیف کتاب‌های درسی 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 تألیف کتاب های درسی فنی و  
حرفه ای و کار دانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) [info@tvoccd.sch.ir](mailto:info@tvoccd.sch.ir)  
وبگاه (وب سایت) [www.tvoccd.sch.ir](http://www.tvoccd.sch.ir)

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش

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

وبسایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

رسم : هدیه بندار

صفحه آرا : طرفه سهائی

طراح جلد : مریم کیوان

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

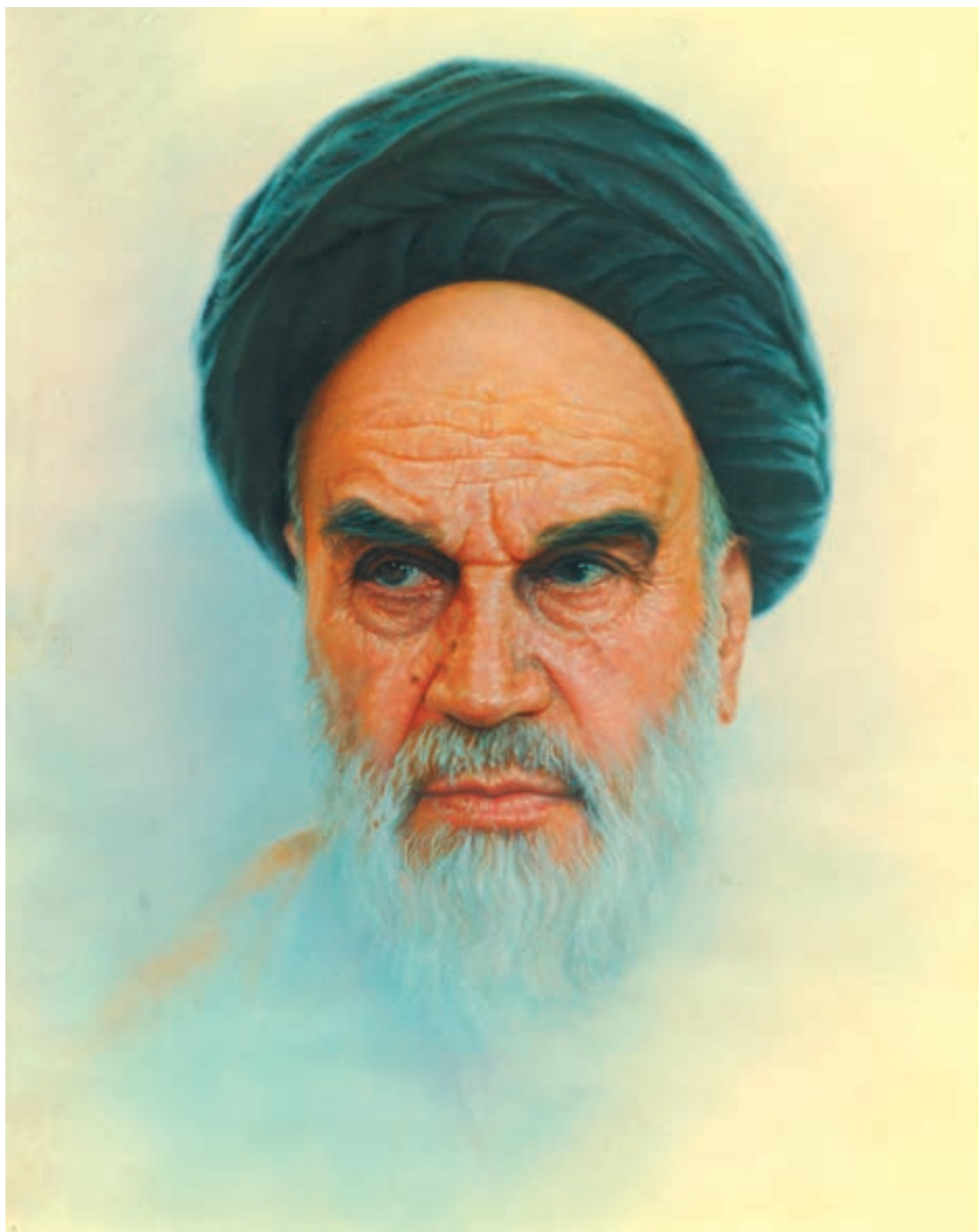
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ چهاردهم ۱۳۹۴

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