

تقدیم به

کلیه قهرمانان، ورزشکاران، دانش‌آموزان، دانشجویان و علاقه‌مندان به رشتهٔ بدمینتون به‌خصوص مربیان و معلمان که به تعلیم و تربیت نسل جوان از طریق ورزش‌های همگانی و قهرمانی اعتقاد راسخ داشته و در هیچ یک از میادین ورزشی تحت تأثیر موفقیت‌ها و شکست‌های ورزشی قرار نمی‌گیرند و از هدف متعالی خود که همانا تربیت نسلی جوان، شاداب و ساختن انسان‌های متعهد است عدول نمی‌کنند.

فهرست مطالب

| | |
|---|----|
| فصل اول: مقدمه و تاریخچه بدمیتون | ۱ |
| مقدمه | ۱ |
| ۱-۱ تاریخچه بدمیتون | ۲ |
| ۱-۲ تاریخچه بدمیتون در ایران | ۵ |
| ۱-۳ تاریخچه بدمیتون زنان در ایران | ۶ |
| فصل دوم: امکانات و تجهیزات مورد نیاز در بدمیتون | ۹ |
| ۲-۱ امکانات مورد نیاز در بدمیتون | ۹ |
| ۲-۲ تجهیزات اصلی مورد نیاز در بدمیتون | ۱۰ |
| ۲-۳ سایر تجهیزات مورد نیاز در بدمیتون | ۱۳ |
| فصل سوم: آموزش تکنیک های بدمیتون | ۱۵ |
| ۳-۱ نحوه گرفتن صحیح راکت | ۱۵ |
| ۳-۲ انواع ضربات در بدمیتون | ۱۶ |
| ۳-۳ دفاع | ۴۸ |
| فصل چهارم: آموزش تاکتیک ها در بدمیتون | ۵۱ |
| ۴-۱ تاکتیکها در بازی انفرادی | ۵۱ |
| ۴-۲ تاکتیک ها در بازی دو نفره | ۵۴ |
| ۴-۳ تاکتیک ها در مسابقه | ۵۵ |