

دوهای سرعت در دومیدانی ویژه مربیان و ورزشکاران

نویسندگان:

امیر مسعود معتمدی ، مدرس آبادی کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی ،
مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس
تهمینه یوسلیانی اخوره ، کارشناس ارشد رفتار حرکتی
مهران فقیه سلیمانی کارشناس ارشد رفتار حرکتی
مجید محمدی کارشناس ارشد رفتار حرکتی

پاییز ۹۲

عنوان و نام پدیدآور : دوهای سرعت در دو میدانی ویژه مربیان و ورزشکاران / نویسندگان امیرمسعود محمدی شمس آبادی... [و دیگران].

مشخصات نشر : نظرآباد: سیادت، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص: مصور، جدول.

شابک : 978-600-7333-01-3

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : نویسندگان امیرمسعود محمدی شمس آبادی، تهمینه یوسلیانی اخوره علیایی، مهران فقیه سلیمانی، مجید محمدی.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : دو و میدانی

موضوع : بین‌های ورزشی

شناسه افزوده : محمدی شمس آبادی، امیرمسعود، ۱۳۴۹ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۹۵/۱۰۲ ۱۵۰۷

رده بندی دیویی : ۶۱۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۱۱۷

عنوان : دوهای سرعت در دو میدانی ویژه مربیان و ورزشکاران
مؤلفین : امیرمسعود محمدی شمس آبادی، تهمینه یوسلیانی اخوره علیایی، مهران فقیه سلیمانی، مجید محمدی

ناشر : انتشارات سیادت

سال نشر : ۱۳۹۲

مدیر اجرایی نشر: مهدیه مهرور

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

تیراژ : ۱۵۵۵

مقدمه:

رشته دو میدانی به عنوان ورزش پایه در بین رشته‌های مختلف ورزشی مطرح است. این رشته‌ی بنیادی با فواید و مزیت‌های فراوانی که دارد (زیربنای تمامی ورزش‌ها، سالم‌سازی جسمانی و روانی، پیش‌گیری از بروز آسیب‌های جسمانی و روانی، پر کردن اوقات فراغت و ارائه شادابی بیشتر و غیره) به عنوان ورزش مادر مباحث مختلف ورزشی مطرح است. بنابراین لازم است دست‌اندرکاران ورزش، نسبت به برویج، توسعه و بهبود کیفی آن تلاش و کوشش نمایند. اگر چه در کشور ما نیز از رشته‌ی دو میدانی و تمرین‌های آن در مراکز مختلف آموزشی به عنوان بخشی از تمرین‌های مادران جسمانی، قسمتی از آزمون‌ها و تا حدودی نیز برای تندرستی و رفع نارسایی‌های جسمانی استفاده می‌شود، (البته در بعد حرفه‌ای) اهمیت آن به عنوان رشته‌ای اساسی هنوز بر همگان آشکار نیست و اغلب افراد با مواد گوناگون این رشته آشنایی کامل ندارند.

بهران فقیه سلیمانی

پاییز ۹۲

فهرست

۱.....	فصل اول
۲.....	تاریخچه
۲.....	سابقه‌ی تاریخی دوهای سرعت
۳.....	میر تقی‌زاده و تکنیک‌های استارت
۷.....	رکورد تکاملی دو ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر و بهبود رکورد
۸.....	سریش و رکورد دو ۴۰۰ متر
۱۴.....	نحوه پایش داده‌ها به مسابقه و تغییرات تکنیکی آن
۱۷.....	تاریخچه‌ی دو میدانی در جهان
۱۸.....	مسابقات المپیک
۱۸.....	تاریخچه دو و میدانی در ایران
۲۱.....	فصل دوم
۲۲.....	تکنیک دوهای سرعت
۲۲.....	شرح تکنیک دو سرعت
۲۳.....	اصول مکانیکی و مراحل مهم دویدن
۲۴.....	تکنیک گام‌برداری
۲۷.....	اهمیت نیروی راندن بدن به جلو و عوامل موثر بر آن
۲۹.....	ارتباط طول گام و تواتر (سرعت گام برداری) در دو سرعت
۲۹.....	فرمان حاضر:
۳۰.....	شلیک تپانچه:
۳۱.....	تکنیک استارت (شروع دوها)

۳۲.....	پای راهنما و نحوه‌ی تعیین آن.....
۳۳.....	مراحل استارت نشسته
۳۴.....	حرکت صحیح دست‌ها در استارت.....
۳۶.....	مرحله‌ی رو یا حرکت
۳۶.....	شتاب گیری
۳۷.....	مکان دویدن در شتاب‌گیری
۴۰.....	نوع دویدن از خط پایان
۴۳.....	تمرینات دوهای
۴۷.....	تکنیک عبور روی
۴۹.....	انواع تمرین‌های دو پیمایش
۵۰.....	تمرین‌های آمادگی اختصاصی
۵۰.....	چند نمونه از این تمرین‌ها:
۵۳.....	تمرین‌های عمده تکنیکی
۵۶.....	تمرین‌های اضافی
۵۷.....	تمرین‌های تکنیکی با وسایل دیگر.....
۵۹.....	تمرین‌های اضافی دیگر.....
۶۰.....	خطا، علت و تصحیح آن.....
۶۲.....	آمادگی جسمانی و روش‌های بهبود مهارت.....
۶۳.....	روش‌های بهبود قابلیت‌های جسمانی.....
۶۵.....	تمرین‌های ۱۰۰ متر مانع زنان و ۱۱۰ متر مردان
۶۶.....	تمرین‌های ۴۰۰ متر مانع
۶۸.....	انعطاف پذیری اختصاصی:

- ۶۸..... چند نمونه حرکات و نرمش ها:
- ۷۰..... نکاتی در مورد حرکات و نرمش های اختصاصی
- ۷۰..... چابکی اختصاصی:
- ۷۱..... انتخاب صحیح نوع و جنس موانع
- ۷۲..... جلوگیری از صدمات ورزشی احتمالی
- ۷۳..... فصل سوم
- ۷۳..... عوامل موثر در کاهش انرژی مصرفی هنگام دویدن
- ۷۴..... فیزیولوژی و علم تئوریک دو های سرعت
- ۷۵..... عوامل موثر بر سرعت
- ۷۵..... ۱. ژنتیک و وراثت
- ۷۵..... ۲. سن و جنسیت
- ۷۶..... ۳. درجه حرارت
- ۷۶..... ۴. شکل بدن
- ۷۷..... ۵. اثر قدرت بر سرعت
- ۷۷..... ۶. اثر انعطاف پذیری بر سرعت
- ۷۷..... عوامل موثر در کاهش انرژی مصرفی هنگام دویدن
- ۷۸..... چگونه زمان عکس العمل را بهبود بخشیم؟
- ۷۹..... الف) سن و جنسیت:
- ۷۹..... ب) آمادگی پاسخ به عمل و اثر آن بر زمان عکس العمل:
- ۸۰..... ج) اثر علائم اولیه و نشانه ها روی زمان عکس العمل:
- ۸۰..... د) اثر شدت محرک بر زمان عکس العمل:
- ۸۰..... پ) تأثیر برخی از گیرنده های عصبی بر سرعت عکس العمل:

- و) زمان عکس‌العمل در ورزشکاران و غیر ورزشکاران:..... ۸۱
- ز) رژیم غذایی و اثر آن بر زمان عکس‌العمل:..... ۸۱
- ح) اثر خستگی بر زمان عکس‌العمل:..... ۸۲
- ط) اثر تمرین‌های با وزنه بر زمان عکس‌العمل:..... ۸۲
- کنده شدن از بلوک‌های استارت در زمان حرکت (پس از شلیک تپانچه) ۸۲
- اهمیت آمادگی جسمانی ۸۴
- تأثیر و اهمیت آن در دو سرعت ۸۴
- اصول برنامه ریزی و تمرینی برای بهبود قدرت و نیروی دوندگان سرعت ۸۶
- تمرین‌های قدرتی عمومی ۸۷
- تمرین‌های قدرتی اختصاصی و روزه برای دوهای سرعت ۹۳
- ب) تمرین برای بهبود نیروی باز شدن مفاصل مچ پا، زانو ران همچنین تقویت عضلات: ۹۵
- ج) تمرین برای توسعه قدرت بالا آوردن پا، جلو و تاب پاها به پشت: ۹۷
- نقش و اهمیت تمرینات سرعتی در دو سرعت ۹۹
- تمرین دو سرعت برای بهبود مرحله شتاب گیری و سبب حداکثر سرعت ۹۹
- تمرین‌های پلیومتریک ۱۰۱
- استقامت و اهمیت آن در دو سرعت ۱۰۲
- تمرین برای بهبود استقامت پایه و عمومی ۱۰۲
- تمرین دو برای بهبود استقامت در دو سرعت ۱۰۴
- قابلیت کشش و انعطاف‌پذیری عضلانی و اهمیت آن ۱۰۴
- تمرین‌های عمومی برای بهبود قابلیت کشش و انعطاف‌پذیری ۱۰۵
- تمرین‌های اختصاصی برای بهبود قابلیت کشش و انعطاف‌پذیری ۱۰۶
- تمرین‌های اختصاصی کششی به روش P.N.F (تسهیل عصبی- عضلانی گیرنده‌های عمقی): ۱۰۸

۱۱۲.....	فصل چهارم.....
۱۱۲.....	اصول برنامه ریزی و سازماندهی تمرینی.....
۱۱۳.....	برنامه ریزی روش های تمرینی.....
۱۱۳.....	یادداشت های روزانه (کسب اطلاعات - تمرین - یادداشت).....
۱۱۳.....	نکات مهم در مربیگری.....
۱۱۴.....	برنامه هفتگی تمرینات سرعتی در فصل آماده سازی.....
۱۱۵.....	بل قبل از مسابقه.....
۱۱۸.....	فصل مسابقه.....
۱۲۱.....	فصل استراحت و ترمیم.....
۱۳۰.....	گرم کردن قبل از مسابقه.....
۱۳۱.....	تمرین های اصلی (سرعتی - استقامتی و تکنیکی).....
۱۳۳.....	تمرین های بازگشت به حالت اولیه پس از تمرینات.....
۱۳۴.....	شدت دویدن در تمرینات.....
۱۳۶.....	فصل پنجم.....
۱۳۶.....	انتقال انرژی و سیستم های درگیر در تمرین.....
۱۳۷.....	مقدمه.....
۱۳۷.....	منابع انرژی.....
۱۴۲.....	کربوهیدرات ها.....
۱۴۳.....	گلیکوژن کبد.....
۱۴۴.....	تاثیر ورزش.....
۱۴۶.....	شدت و مدت فعالیت ورزشی.....
۱۴۶.....	مصرف کربوهیدرات در حالت استراحت.....

فصل ششم.....	۱۴۸
قوانین و مقررات مسابقات دوهای سرعت.....	۱۴۸
وسایل و تجهیزات دوندگان.....	۱۴۹
داوران.....	۱۵۰
مقررات استارت در دو سرعت.....	۱۵۰
قوانین استارت نهشته.....	۱۵۱
ساعات و تایم دوییدن در دو سرعت.....	۱۵۲
زمان سیر، و ثبت رکورد در خط پایان دو سرعت.....	۱۵۳
زمان گیری به روش دستی.....	۱۵۳
زمانگیری با دستگاه الکترونیک.....	۱۵۴
برگه ثبت رکوردها و نتایج دو سرعت.....	۱۵۵
مقررات مهم مسابقه:.....	۱۵۷
فصل هفتم.....	۱۵۹
آسیبهای ورزشی.....	۱۵۹
ورم تاندون آشیل ساق پا.....	۱۶۱
کشیدگی عضلات.....	۱۶۱
درد و ورم ساق پا.....	۱۶۳
درد پایین کمر.....	۱۶۳
رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی مچ پا.....	۱۶۴
آسیب دیدگی زانو در دوندگان.....	۱۶۵
اقدامات اولیه در هنگام بروز آسیبهای ورزشی.....	۱۶۶
کشیدگی، رگ به رگ شدن و اسپاسم عضلات.....	۱۶۹

۱۶۹.....	علل گرفتگی عضلات
۱۷۰.....	علل کشیدگی عضلات
۱۷۱.....	آسیب دیدگی رباط ها
۱۷۴.....	آسیب های منیسک
۱۷۶.....	گرفتگی عضلانی در هنگام شروع ورزش
۱۷۷.....	گرفتگی های عضلانی در ابتدای فعالیت عضلانی
۱۷۷.....	گرفتگی های عضلانی پس از فعالیت شدید ورزشی
۱۷۷.....	گرفتگی های عضلانی در هنگام خواب
۱۷۹.....	اثر تغذیه بر سردی های استخوانی
۱۹۴.....	منابع: