

آشنایی با رشته‌ی دو و میدانی

مولفان:

مسعود حمیدی راد

حنانه طهمورثی- هانی‌ه طهمورثی

فرزانه رحیمی

عنوان و نام پدیدآور :	آشنایی با رشته دو و میدانی / مؤلفان مسعود حمیدی راد ... (و دیگران)
شناسه افزوده :	حمیدی راد- مسعود، ۱۳۶۲ -
مشخصات نشر :	شیراز: صبح انتظار، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری :	۱۰۳ ص.؛ مصور.؛ ۱۷×۱۱ س. م.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۴۳-۳
وضعیت فهرست‌نویسی :	قیفا
یادداشت :	مؤلفان مسعود حمیدی راد- حناثه طهمورثی- هانیه طهمورثی- فرزانه رحیمی
موضوع :	دو و میدانی
موضوع :	دو و میدانی - تعلیم
رده بندی دیویی :	۷۹۶/۴۲
ه. بنده کتب :	G ۷۱۰۶۰/۵/۱۵ ۱۳۹۴
شماره کتابخانه ملی :	۴۱۴۵۶۰۱



نام کتاب: آشنایی با رشته دو و میدانی

مؤلفان: مسعود حمیدی راد- حناثه طهمورثی- هانیه طهمورثی- فرزانه رحیمی

صفحه آرا و طراح جلد: عظیمه زارع

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: جیبی

ناشر: صبح انتظار

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۵-۴۳-۳

ارتباط با ناشر: ۰۹۳۴۳۲۳۵۰۰۲ etsobhan@yahoo.com

ارتباط با نویسنده: masoudh711@yahoo.com

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول: آشنایی با رشته‌ی ورزشی	۹
فصل دوم: دینی سرعت	۲۳
فصل سوم: دینی همه استقامت و استقامت	۳۵
فصل چهارم: دینی بام	۳۹
فصل پنجم: دوی با دایره	۴۷
فصل ششم: پرتاب‌ها	۵۳
فصل هفتم: پرش‌ها	۷۱
فصل هشتم: پیاده روی	۸۷
فصل نهم: هفتگانه و ده‌گانه	۹۱
تمرینات ویژه‌ی دانش آموزان پایه‌ی ششم ابتدایی	۹۵

مقدمه

امروزه ورزش دو و میدانی به عنوان ورزش پایه و مادر تمام ورزش‌ها شناخته می‌شود و از جمله ورزش‌هایی است که به دلیل کم خرج بودن، ساده بودن و جذاب بودن می‌توان آن را در جامعه گسترش داد. انجام ورزش دو و میدانی اثرات انکارناپذیر و سببمند بر روی بدن دارد. انجام این ورزش می‌تواند به رشد و تکامل سبب اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن کمک کند. ورزش دو و میدانی از یک سو موجب توسعه و بهبود دستگاه قلبی تنفسی و سایر دستگاه‌های بدن می‌شود و از سوی دیگر باعث رشد قابلیت‌های جسمانی فرد (قدرت، سرعت، استقامت) و ... می‌شود بطوریکه فرد را برای یادگیری مهارت‌های جدید یا یادگیری سایر رشته‌های ورزشی آماده‌تر می‌کند. دویدن ورزشی کم هزینه است که شما می‌توانید در هر مکانی آن را انجام دهید. دویدن منظم خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. امروزه متخصصان بهداشت و سلامت مردم را جهت حفظ سلامت و جلوگیری از بروز بیماری‌های روحی و جسمی به اجرای منظم دویدن توصیه می‌کنند.

تا پایان پایه‌ی پنجم تقریباً کلیه مهارت‌های پایه و بنیادی، به محویت بازی‌ها و بازی‌های ورزشی، به دانش آموزان آموزش داده شده و آنان بایستی کم کم برای آموزش رشته‌های ورزشی آماده شوند.

دانش آموزان پایه‌ی ششم ابتدایی با رشته‌ی دو و میدانی آشنا می‌شوند .
 طرح دو و میدانی ، طرحی است که در قالب ساعت ورزش مدارس اجرا
 می‌شود و جامعه‌ی هدف آن کلیه‌ی دانش آموزان پایه‌ی ششم ابتدایی است.
 در این طرح مقدمات دوی سرعت، دوی استقامت، پرتاب ها، پرش ها و دوی
 امدادی توسط دبیر محترم ورزش به دانش آموزان آموزش داده خواهد شد.
 دانش آموزانی که به علت نقص عضو و یا مشکلات جسمانی قادر به شرکت
 در جلسات ورزش نباشند از انجام تمرینات معاف خواهند بود.
 این کتاب می‌تواند به دانش آموزان پایه ششم، متوسطه اول و دوم کمک کند
 تا با رشته‌ی دو و میدانی آشنا شوند. لازم به ذکر است که در این کتاب
 سعی شده است تا مطالب به شکل ساده و مختصر و مصور ارائه شود تا برای
 دانش آموزان قابل فهم باشد. دانش آموزان می‌توانند برای مطالعه بیشتر به
 کتاب‌هایی که در این زمینه وجود دارد مراجعه نمایند.
 در پایان لازم میدانیم از جناب آقای سربی بدلیل راهنمایی‌هایشان تشکر و
 سپاسگزاری کنیم.