

۲۲۲۷۶۳۶

دو و میدانی پیشرفته

دوهای سرعت، استقامت
و موانع‌های زیست حرکتی

www.ketab.ir



تألیف: دکتر روح الله محمدی میرزایی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

قیمت: ۱۰۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: محمدی میرزایی، روح الله، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدیدآور: دو و میدانی پیشرفته (دوهای سرعت، استقامت و مؤلفه‌های زیست‌حرکتی) // تألیف روح‌الله محمدی میرزایی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۴ ص.: تصویر (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۳۵-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: دو و میدانی

موضوع: Track and field

رده بندی کنگره: GV۱۰۶۰/۵

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۹۶۹۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

www.ketab.ir



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات.

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



مربی‌گری سنگ بنای سیستم توسعه پایدار در ورزش است. یک برنامه آموزشی تخصصی در حوزه مربی‌گری یک رشته خاص، پایه و اساس ارتقاء و بسط آن رشته ورزشی می‌باشد. لذا تدوین جلد اول این کتاب جهت راهنمای مربیان دو و میدانی (مربیان رشته‌های دوهای سرعت، استقامت و نیمه استقامت، پیاده روی و دوهای بامانع) ضروری به نظر رسید. این کتاب یک منبع مفصل برای همه رویدادهای دوها در دو و میدانی با مروری بر فلسفه مربی‌گری، روان‌شناسی ورزشی، فیزیولوژی ورزش، زمانبندی تمرین و بیومکانیک است. متون استفاده شده در این کتاب برای مربیان سطح-۱ در نظر گرفته شده است، اما به نظر من، به دلیل گستردگی و عمق مطالب استفاده شده فراتر از آن است. همچنین به عنوان مرجعی برای مربیان در تمام سطوح پایه، آموزش و پرورش و دانشگاهی محسوب می‌شود. قدرت مطالب ارایه شده در این کتاب در این واقعیت نهفته است که براساس یافته‌های علمی و تجربی اینجانب به عنوان عضو کوچکی از جامعه دو و میدانی که افتخار حضور در تیم ملی دوهای استقامت، نیمه استقامت و صحرانوردی را هم به عنوان ورزشکار و هم به عنوان مربی و سرمربی در طی سال‌ها داشته‌ام، تدوین شده است. همچنین گرایش تحصیلی در مقطع دکترا تخصصی فیزیولوژی ورزش و مربی‌گری قهرمانی اینجانب این بستر را فراهم آورده است که بیشتر مقالات علمی-پژوهشی داخلی و بین‌المللی را نیز در حوزه دو و میدانی منتشر نمایم.

خوانندگان در ابتدا با فلسفه و اصول مربی‌گری در ورزش هیجان انگیز دو و میدانی آشنا می‌شوند و اینکه چگونه توجه مربیان به ورزشکاران باعث می‌شود آنها با برنده‌ها و رویدادهای این رشته ورزشی ارتباط برقرار کنند؟ چگونه مربیان، ورزشکاران را به پیروزی و دستاورد از مسیر درست ترغیب می‌کنند؟

در فصل‌های بعدی بر اساس کاوش‌های انجام شده توسط اینجانب واقعیت‌های علمی مربی‌گری دو و میدانی، از جمله روان‌شناسی ورزشکاران، بیومکانیک و فیزیولوژی بدن در حین حرکت و بهترین تمرینات با ارائه اطلاعات فنی به روشی کاملاً در دسترس برای رویدادهای دو و میدانی، شامل دوهای سرعت، دوهای امدادی، دوهای استقامت، پیاده روی و موانع ارائه شده است. لازم به ذکر است نویسنده در صدد تألیف عنوان دیگر در حوزه تخصصی پرتاب‌ها و پرش‌ها است. لذا مطالعه فصول اول تا هفتم می‌تواند زمینه مناسب جهت درک درست از کتاب آتی را هموار سازد.

دکتر روح الله محمدی میرزایی

مردادماه ۱۴۰۰