

آموزش دو و میدانی

تکنیک و قوانین

دکتر شیرین یزدانی عضو هیأت علمی دانشگاه تبریز و مربی تیم ملی دو و میدانی جانبازان و معلولین

فاطمه پاشازاده

بهمن رضایی رئیس انجمن و سرمربی تیم ملی دو و میدانی جانبازان و معلولین

www.ketab.ir

طنین دانش - ۱۴۰۰



سرشناسه	:	یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش دو و میدانی: تکنیک و قوانین/شیرین یزدانی، فاطمه پاشازاده، بهمن رضایی.
مشخصات نشر	:	تبریز: طنین دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۰ ص.، مصور، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	دو و میدانی
موضوع	:	Track and field
موضوع	:	دو و میدانی -- تعلیم
موضوع	:	Track and field -- Training
شناسه افزوده	:	پاشازاده، فاطمه، ۱۳۷۶ -
شناسه افزوده	:	رضایی، بهمن، ۱۳۳۶ -
رده بندی کنگره	:	GV۱۰۶۰ /۵
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۳۶۶۴۴

آموزش دو و میدانی تکنیک و قوانین

مؤلفان: دکتر شیرین یزدانی - فاطمه پاشازاده - بهمن رضایی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی علوم ورزشی)

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۲۲۰

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸۶۲۲۷۵۲۲۱۹۸

قیمت: ۶۵۰۰۰۰ ریال



www.Tanin-Danesh.ir

فهرست مطالب

۱۱	 پیشگفتار
۱۳	 اهمیت دو و میدانی

بخش اول / ساختار IAAF..... ۱۵

۱۶	 تاریخچه
۱۶	 - تاریخچه جهان
۱۸	 - تاریخچه دو و میدانی در ایران
۱۹	 قوانین پیست دو و میدانی
۱۹	 - پیست ۴۰۰ متر
۲۰	 - پیست ۴۰۰ متر
۲۱	 وسایل و تجهیزات دو و میدانی
۲۱	 - لباس
۲۱	 - کفش تمرین
۲۵	 - پیشرفت سریع تکنولوژی

بخش دوم - دوها..... ۳۱

۳۲	 مواد و رشته‌های دو و میدانی
۳۳	 حرکات پایه در دو و میدانی
۳۷	 بازی‌های دویدنی

فصل ۱- دوهای سرعت..... ۴۱

۴۲	 عوامل مؤثر بر سرعت
۴۳	 اصول و نکات مورد توجه در دو سرعت
۴۳	 - مفهوم و تعریف سرعت و شناخت عوامل مؤثر بر آن
۴۳	 - اهمیت سرعت