

۲۰۳۴۲۹۲



دو میدانے براک همه مبتنی بر اصول یادگیری حرکتی جلد اول (دوہا)

دکتر سارا باقری (مدرس دانشگاه فرهنگیان - پردیس نسیمه)

دکتر غلامرضا فرجی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس)

با همکاری:

آسیه مرادی وستگانی و نفیسه همایی مراد



دفتر ورزتی



دو و میدانی برای همه

مبثنی بر اصول یادگیری حرکتی - جلد اول (دوها)

دکتر سارا باقری - دکتر غلامرضا فرجی

با همکاری: آسیه مرادی وستگانی و نفیسه همایی مراد

نوبت چاپ: نخست - ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰ نسخه

فروست: ۲۱۵

ناشر همکار: بامدادکتاب

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۱۹-۲

چاپ و صحافی: هوران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

تمامی حقوق برای مولفان محفوظ است.

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان رحیل نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه	باقری، سارا ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	دو و میدانی برای همه: مبثنی بر اصول یادگیری حرکتی / سارا باقری، غلامرضا فرجی، با همکاری آسیه مرادی وستگانی، نفیسه همایی مراد.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۸ -
مشخصات ظاهری	ج: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	978-622-6167-19-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
مدرجات	ج ۱ - دوها
موضوع	دو و میدانی - دو - تعلیم - قواعد
موضوع	Track and field-Running-Track and field-Training-Track and field-Rules
شماره افزوده	فرجی، غلامرضا ۱۳۵۸ - مرادی وستگانی، آسیه ۱۳۷۲ - همایی مراد نفیسه ۱۳۷۵ -
ردمبندی کنگره	GV۱۰۶۰/۵
ردمبندی دیویی	۷۶/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۳۸۸۷۶

فهرست مطالب

۶	پیشگفتار مولفان
۹	فصل ۱/ تاریخچه
۹	مقدمه
۱۰	پیست دو و میدانی
۱۴	تاریخچه دو و میدانی
۱۴	تاریخچه دو و میدانی در جهان
۱۶	تاریخچه دو و میدانی ایران
۲۸	پوشش ورزشکاران دو و میدانی
۲۸	کفش‌های دو و میدانی
۳۱	فصل ۲/ گرم کردن
۳۱	مقدمه
۳۲	اجزا تشکیل‌دهنده مرحله گرم کردن
۳۲	انواع کشش‌ها
۳۵	حرکات کششی ایستا و PNF
۶۶	حرکات کششی پویا و بالستیک
۶۹	حرکات خوابیده
۷۳	فصل ۳/ حرکات بنیادی
۷۳	حرکت نوسانی دست‌ها
۷۴	نرمش معج پا
۷۵	زانو بلند
۷۶	زانو بلند با خم کردن ساق به پشت
۷۷	پا از پشت (Skip C)
۷۸	پا قیچی
۷۹	گام جهشی یا حرکت کانادایی (Skip Kick یا Skip B)
۸۱	پای مانع
۸۳	لی زدن
۸۴	زانو بلند جهشی (High Knee Skip یا Skip A)
۸۵	اسکیپ کوتاه

۸۷	پرش جفت.....
۸۹	اسکیپ بلند.....
۹۰	حرکت چپ - راست.....
۹۲	سکسکه رفتن.....
۹۵	پیچ (پا لژی یا کریوکا).....
۹۷	کیک.....
۹۹	فصل ۴/ استارت.....
۹۹	مقدمه.....
۱۰۰	تعیین پای راهنما و پای تکیه.....
۱۰۰	انواع استارت.....
۱۰۰	استارت ایستاده.....
۱۰۱	استارت نشسته.....
۱۰۲	انواع استارت نشسته.....
۱۰۴	تنظیم فاصله بلوک‌های استارت در انواع استارت‌ها.....
۱۰۷	مراحل تغییر سرعت.....
۱۰۸	شتاب‌گیری.....
۱۰۹	استارت سه‌پایه یا تمرینی.....
۱۱۰	تمرینات استارت.....
۱۱۳	فصل ۵/ دوهای سرعت.....
۱۱۳	مقدمه.....
۱۱۳	تفاوت دویدن با راه رفتن.....
۱۱۶	اهمیت نیروی راندن بدن به جلو.....
۱۱۶	وضعیت بخش‌های مختلف بدن در دو سرعت.....
۱۱۹	ارتباط طول و تواتر گام در دو سرعت.....
۱۱۹	دویدن در قوس.....
۱۲۰	دو ۶۰ متر و ۱۰۰ متر.....
۱۲۰	دو ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر.....
۱۲۱	حفظ و بقای سرعت (استقامت در سرعت).....
۱۲۱	عبور از خط پایان.....
۱۲۲	تمرینات دوهای سرعت.....
۱۲۷	فصل ۶/ دوهای امدادی.....
۱۲۷	مقدمه.....
۱۲۸	استارت دوهای امدادی.....
۱۲۹	روش‌های تعویض چوب.....
۱۳۱	تعویض غیردیداری.....
۱۳۴	تعویض دیداری.....
۱۳۵	تمرینات دوهای امدادی.....

فصل ۷/ دوهای با مانع.....	۱۳۹
مقدمه.....	۱۳۹
۱۱۰ متر با مانع آقایان و ۱۰۰ متر با مانع بانوان.....	۱۳۹
۴۰۰ متر با مانع.....	۱۴۵
تمرینات.....	۱۴۷
۳۰۰۰ متر با مانع.....	۱۵۵
تمرینات.....	۱۵۸
فصل ۸/ دوهای نیمه‌استقامت و استقامت.....	۱۶۱
مقدمه.....	۱۶۱
وضعیت بخش‌های مختلف بدن در دو نیمه‌استقامت و استقامت.....	۱۶۲
پیاده‌روی.....	۱۶۵
وضعیت بخش‌های مختلف بدن در پیاده‌روی.....	۱۶۶
تمرینات.....	۱۶۸
فصل ۹/ قوانین و مقررات.....	۱۸۷
مقدمه.....	۱۸۷
قوانین و مقررات مسابقات دو سرعت.....	۱۸۸
ثبت رکوردها در خط پایان.....	۱۸۹
قوانین و مقررات مسابقات دوهای امدادی.....	۱۹۱
قوانین و مقررات مسابقات دوهای با مانع.....	۱۹۳
قوانین و مقررات مسابقات دوهای نیمه‌استقامت و استقامت.....	۱۹۴
منابع و مأخذ.....	۱۹۹

پیشگفتار مولفان

سابقه ورزش دو و میدانی به المپیک باستانی یونانیان می‌رسد که از سال ۷۷۶ قبل از میلاد برگزار می‌شد. این رشته بدنه اصلی المپیک مدرن را از اولین دوره تشکیل داده است. دو و میدانی به مجموعه‌ای از ورزش‌هایی گفته می‌شود که شامل انواع دوها پرش‌ها، پرتاب‌ها و رشته‌های ترکیبی است. برگزاری مسابقات دو و میدانی، در مقایسه با دیگر ورزش‌ها، راحت‌تر بوده و نیاز چندانی به تجهیزات گران‌قیمت نداشته و با مطالعه در نتایج کسب‌شده توسط قهرمانان دو و میدانی می‌توان به‌جرت اشاره کرد که به غیر از چند کشور آفریقایی و آسیایی که از کشورهای جهان سوم و در حال توسعه دنیا هستند، اکثر قهرمانان صاحب‌نام دو و میدانی از کشورهای پیشرفته مطرح هستند، همچنین بخش عمده‌ای از مدال‌های المپیک در بین مردان و زنان ورزشکار به رشته دو و میدانی اختصاص یافته است و این نشان از اهمیت این رشته مادر در بین کشورهای صاحب‌عنوان دارد.

با توجه به موارد بالا می‌توان عنوان کرد کسانی که به‌گونه‌ای با ورزشکاران سروکار دارند به‌خوبی می‌دانند که بهره‌گیری از زحمات طاقت‌فرسای ورزشکار و مربی به پیروی از اصول علمی، انضباط و جدیت در به‌کارگیری یافته‌های نوین علمی رشته دو و میدانی وابسته است. بنابراین کتاب حاضر با هدف کمک به نوآموزان، مربیان و ورزشکاران شیفته‌ی پیشرفت و موفقیت، با یک ساختار کاربردی و در عین حال ساده برای انتقال برخی مفاهیم دو و میدانی تهیه شده است تا افراد در شرایطی که حتی مربی اختصاصی در اختیار ندارند، به‌طور گام‌به‌گام از محتوای کتاب در راستای رسیدن به سطح بالای عملکرد خود بهره‌مند شوند. تالیف این کتاب متناسب با اصول نوین یادگیری حرکتی و

فیزیولوژی ورزشی انجام گرفته است تا ورزشکاران بتوانند به بهترین عملکرد ورزشی خود دست یابند. یادگیری حرکتی، آن نوع از یادگیری است که در حرکت نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. یادگیری حرکتی تغییرات نسبتاً دائمی در رفتار حرکتی است که از طریق تمرین و تجارب قبلی حاصل می‌شود. به عبارتی، یادگیری زمانی صورت می‌گیرد که فرد در عادات رفتاری روزمره خود از الگوی آموزش‌دیده پیروی کند؛ بنابراین با توجه به اینکه یادگیری یک فرایند درونی است، مربی باید بر اساس رفتار و اجرای حرکات ورزشکار متوجه تحقق امر یادگیری شود. از طرفی دیگر برای اینکه مربی متوجه شود امر یادگیری صورت گرفته است، باید با ابعاد یادگیری آشنا باشد. ابعاد یادگیری عبارت‌اند از شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی. بعد شناختی به یادگیری «دانش» انجام یک حرکت ورزشی، قابلیت حل مسئله در اجرای مطلوب حرکت، درک مفاهیم مرتبط با آن و به‌طور کلی اطلاعات پایه و زمینه‌ای حرکت توجه دارد. برای مثال، اطلاعات نظری مربوط به فرایند و مکانیسم اجرای حرکت ورزشی که یک مربی برای اجرای صحیح حرکت در اختیار ورزشکار قرار می‌دهد. بعد عاطفی، به یادگیری «نگرش‌ها و ارزش‌های فرد» در حرکات و فعالیت‌های ورزشی توجه دارد. برای مثال، زمانی که بچه‌های یک محله در فضای کوچکی با پایبندی به خصایص انسانی و رعایت قوانین و مقررات ورزشی به اجرای حرکات ورزشی می‌پردازند و بدین‌وسیله یادگیری عاطفی صورت می‌گیرد. بعد روانی - حرکتی، به توسعه و بهبود اجرای عملی مهارت‌های ورزشی تأکید دارد. در این نوع یادگیری، توجه به سن، وضعیت جسمانی، سطح بلوغ و سایر عوامل ضروری است. برای مثال آموزش چگونگی اجرای یک تکنیک ورزشی که یک مربی به ورزشکار ارائه می‌کند تا یادگیری روانی - حرکتی صورت گیرد. مهارت حرکتی، عملی اکتسابی و ارادی است که نیاز به حرکات ترکیبی یک یا چند بخش از بدن انسان دارد. پس از آشنایی با ابعاد یادگیری، در آموزش مهارت‌های ورزشی توجه به طبقه‌بندی مهارت‌ها امری ضروری است. این مهارت‌ها در سه طبقه مهارت‌های باز/بسته، مهارت‌های حرکتی درشت/ظریف و مهارت‌های مجرد/زنجیره‌ای/مداوم قرار می‌گیرند. در مهارت بسته، محیط قابل پیش‌بینی است و فرد با محرک غیرقابل پیش‌بینی روبه‌رو نمی‌شود، مانند پرش طول، پرش سه‌گام و پرش ارتفاع و

مهارت باز، یک مهارت با محیط متغیر یا غیرقابل پیش‌بینی است، مانند دوها که حضور رقیب حکم همان محیط متغیر را دارد. در طبقه‌بندی دوم، مهارت حرکتی درشت، مربوط به حرکت عضلات بزرگ بدن است، مانند دویدن‌ها یا پریدن‌ها و مهارت حرکتی ظریف به دقت در اجرا نیاز دارد و هماهنگی چشم و دست را می‌طلبد مانند پرتاب دیسک، پرتاب وزنه و پرتاب چکش. در طبقه‌بندی سوم، ابتدا و انتهای مهارت‌های مجرد مشخص و پیوسته به هم است، مانند پرش درجا، در ادامه مهارت زنجیره‌ای، مجموعه‌ای از چند حرکت مجرد است که گاه اجزای مراحل با هم پیوستگی زیادی دارند، مانند انواع پرش‌ها و پرتاب‌ها و در انتها مهارت مداوم، مجموعه حرکات پیوسته‌ای را شامل می‌شود که تفکیک آن‌ها از یکدیگر بسیار دشوار است، مانند دو مارا تن. با توجه به آنچه که گفته شد رشته دوومیدانی در عین حال که یک رشته انفرادی است تنوعی از مهارت‌ها را شامل می‌شود و موفقیت در آن نیاز به آشنایی ورزشکاران و مربیان متخصص با علوم فیزیولوژی ورزشی و یادگیری حرکتی دارد.

کتاب حاضر در دو جلد تألیف گردیده است که در جلد اول آن به‌طور کامل انواع دوها، توضیح داده شده است و جلد دوم در خصوص میدانی‌ها خواهد بود.

در انتها جا دارد تا از همه کسانی که در تولید این کتاب ما را یاری نموده‌اند، اعم از رئیس محترم پردیس نسیم دانشگاه فرهنگیان، خانم دکتر بازگیر، اعضای گروه تربیت‌بدنی نسیم و مدیر محترم پیست دو و میدانی نسیم سپاسگزاری کنیم.