



دانشگاه پیام نور

آموزش دو و میدانی (۱)

(رشته تربیت بدنی)

www.ketab.ir

دکتر محمدعلی قره

سرشناسه	: قره، محمدعلی
عنوان و نام پدید آور	: آموزش دو و میدانی ۱ (رشته تربیت بدنی) مؤلف: محمدعلی قره؛ ویراستار علمی: حمید رجبی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: نه، ۱۲۷ ص.
فروست	: دانشگاه پیام نور، ۱۶۵۵: گروه تربیت بدنی، ۱/۸۲.
شابک	: ۶ - ۷۰۲ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۷
موضوع	: دو و میدانی - آموزش برنامه‌ای.
موضوع	: دو و میدانی
موضوع	: دو و میدانی - قواعد
شناسه افزوده	: رجبی، حمید، ۱۳۴۶ - ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام‌نور.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۱۴۱۸/۵: GV۱۰۶۰
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۸۳۷۵۸



آموزش دو و میدانی

مؤلف: دکتر محمدعلی قره

ویراستار علمی: دکتر حمید رجبی

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه پیام‌نور

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول آبان ۱۳۸۹، چاپ سیزدهم آذر ۱۴۰۰

شابک: ۶ - ۷۰۲ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 387 - 702 - 6

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کليه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه‌برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

قیمت: ۲۲۰۰۰ ریال

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام‌نور: تهران، خیابان شهید رجایی،

نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآوران. تلفن: ۵۵۰۰۹۸۳۸ - ۵۵۵۰۲۱۰۴

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و در فصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در کشورهای علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و فنی جدید چاپ می‌شود. متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و کمک درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست

پیشگفتار

مقدمه

فصل اول. کلیات

پیدایش و گسترش دوومیدانی

تاریخچه دوومیدانی در جهان

تاریخچه دوومیدانی در ایران

جایگاه و اهمیت دوومیدانی

اطلاعات عمومی در ارتباط با دوومیدانی

فصل دوم. دوهای سرعت و امدادی

دوهای سرعت

عوامل موثر در سرعت

آموزش تکنیک‌های استارت

دوهای امدادی

فصل سوم. دوهای با مانع

دوهای با مانع

۳۰۰۰ متر با مانع

فصل چهارم. دوهای استقامت، نیمه استقامت و پیاده روی

دوهای استقامت و نیمه استقامت

پیاده روی

فصل پنجم. پرش‌ها

پرش طول

پرش سه گام