

آموزش دو و میدانی TRAINING OF TRACK & FIELD

حسن دلروز

دکتر محمد رضا پرومند

عضو هیات علمی دانشگاه شمال

سید مرتضی طیبی

عضو هیات علمی دانشگاه

آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی

سرشناسه: برومند، محمدرضا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش دو و میدانی / محمدرضا برومند، حسن دلروز، مرتضی طیبی.
مشخصات نشر: آمل: شمال پایدار، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲ ج: مصور، جدول، نمودار.
شابک: دور: 978-964-9952-79-5 :: ج ۱: 978-964-9962-74-01 :: ج ۲: 978-964-9962-78-8
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: واژه نامه
موضوع: دو و میدانی
موضوع: نو و میدانی - تعلیم.
شناسه افزوده: دلروز، حسن، ۱۳۲۰ -
شناسه افزوده: طیبی، مرتضی، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره: ۷۹۶/۴۲ ۱۳۰۱ ۲۳۱۸ ب/۵/۱۰۶۰ GV
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۳۱۴۵۶



نشر شمال پایدار
همیشه پیشرو

نویسندگان: حسن دلروز، محمدرضا برومند، مرتضی طیبی



چاپ و صحافی: www.metaprintco.com

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۱

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

آمل - نشر شمال پایدار (موسسه فرهنگی شمال)

تلفن: ۰۱۲۱ - ۲۲۲۳۳۵۳

صندوق پستی: ۱۳۴

www.shomal-paydar.ir

مقدمه

در روزگاری که ما زندگی می‌کنیم حیات هر پدیده بستگی به محتوای علمی آن دارد. بر این اساس باید بر کوشش لازم در جهت غنای این محتوا و بالا بردن کیفیت آن تاکید گردد. در این راستا تربیت بدنی آغازگر و پایه هر تربیت دیگری است؛ چه قبل از آن که طفل امکان حرکت و راه رفتن و حتی سخن گفتن یابد، می‌بایست اندام و جسم او از توانایی و سلامت اعضا برخوردار باشد و تمرینات ضروری را برای راه رفتن و نحوه استفاده از پاها و حرکت آن را فرا گیرد؛ لذا بایستی گفت: اساس زندگی با حرکت آغاز می‌شود، و پایه‌های حرکت بر الگوهای اولیه راه رفتن و دویدن بنا شده‌اند؛ الگوهایی که هر مهارتی از هر نوع، بسته به نیاز و تناسب خود از آن بهره می‌جوید.

از دیر باز حتی پیش از اولین المپیک که به ثبت رسیده است (۷۶۶ ق. م) دویدن، به عنوان ورزش برای مردم جذبه و جلوه داشته است. دیگر رشته‌های نوپای ورزشی، در سده‌های متمادی بر پایه این گزینه انسانی، که رقابت با دیگران در پرتاب هرچه دورتر یا پرش هر چه طولانی‌تر و بلندتر بوده، به وجود آمده است. پرش از روی دیوار در کامبرلند و پرتاب گونه ای چرخ در ایرلند منجر به پیدایش رشته‌های پرش با نیزه و پرتاب چکش شده‌اند. پرتاب دیسک و پرتاب نیزه با قواعد و مشخصاتی که دارند، گسترش تازه‌ای یافته‌اند. فرهنگ دویدن و پریدن و جهیدن از قدیم‌الایام با سرشت و سرنوشت بشر آمیخته بوده، و در سیر تکاملی خود ابعاد تازه‌ای گرفته و به عنوان پایه‌ها و ستون‌های اولیه حرکات ورزشی مبدل شده و این نقش در رشد و تعالی قابلیت‌های جسمانی از یک سو و به کار گرفتن عضلات و اندام در اجرای مهارت‌های ورزشی از سوی دیگر میسر نخواهد شد مگر این که دو و میدانی به عنوان یک اصل مورد توجه جدی و اصولی قرار گیرد.

در واقع تألیف این کتاب جهت آموزش مقدمات و آشنایی با دوها و پرتاب‌ها برای دانشجویان و دبیران تربیت بدنی بوده و سعی بر آن شده که با ادبیاتی ساده و تصاویر مناسب، اصول اولیه آموزش و یادگیری تکنیک‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.

بدیهی است در نگارش این کتاب کاستی‌هایی وجود دارد که از همه‌ی صاحب‌نظران و اهل فن درخواست می‌شود نقطه نظرات و پیشنهادات خود را جهت اصلاح مبذول فرمایند که پیشاپیش مراتب سپاس خویش را خالصانه به حضور اعلام می‌دارد.

مولفان

اردیبهشت ۱۳۹۱

سرفصل مطالب

فصل اول: دوهای با مانع

۱۲	تاریخچه دوهای با مانع
۱۲	مشخصات و قوانین و مقررات
۱۳	ویژگی‌های دوی ۱۱۰ متر با مانع
۱۴	ویژگی‌های دوی ۴۰۰ متر با مانع
۱۴	ویژگی‌های دوی ۳۰۰۰ متر با مانع
۱۸	دسته بندی کردن افراد در دوهای با مانع
۲۰	فاکتورهای آمادگی در دوهای با مانع
۲۱	استارت
۲۲	تمرینات با وزنه برای دوهای با مانع ۱۱۰ و ۴۰۰ متر با مانع
۲۸	تمرینات با هدف افزایش چابکی
۳۱	تمرین اختصاصی دوهای با مانع
۳۱	تمرینات انعطاف پذیری
۳۸	تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها در دوهای با مانع
۴۲	پیدا کردن پای راهنما
۴۲	تمرینات دوهای با مانع
۴۸	نمونه تمرینی
۵۴	تکنیک دوی ۳۰۰۰ متر با مانع

فصل دوم: پرش سه گام

۵۶	تاریخچه پرش سه گام
۵۷	روش‌های متداول پرش سه گام
۵۷	مشخصات پرش سه گام
۵۸	تکنیک پرش سه گام

۵۹	ویژگی هت و مراحل پرش سه گام
۶۰	مهم‌ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی در پرش سه گام
۶۰	تمرینات برای بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی
۶۳	تمرینات چابکی و قدرت انفجاری
۶۹	علامت گذاری طول دورخیز
۷۰	فرم‌های تمرینی برای پرش سه گام
۷۲	تمرینات تخصصی در پرش سه گام
۷۷	تجزیه و تحلیل در پرش سه گام

فصل سوم: پرتاب وزنه

۸۲	تاریخچه پرتاب وزنه
۸۲	مشخصات وزنه
۸۳	سیر تکاملی پرتاب وزنه
۸۳	مهم‌ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی در پرتاب وزنه
۸۴	تمرینات تخصصی پرتاب وزنه
۸۵	تمرینات قدرت انفجاری
۹۱	آموزش تکنیک پرتاب وزنه
۹۷	تمرینات برای افراد مبتدی
۹۷	تمرینات تخصصی پرتاب وزنه
۹۹	قوانین بیومکانیکی
۱۰۴	قوانین و مقررات پرتاب وزنه
۱۰۵	برنامه پیشنهادی پرتاب وزنه

فصل چهارم: پرتاب دیسک

۱۰۸	تاریخچه پرتاب دیسک
۱۰۸	سیر تکاملی پرتاب دیسک
۱۰۹	قوانین و مقررات
۱۱۰	طریقه گرفتن دیسک
۱۱۱	روش پرتاب دیسک
۱۱۳	تمرینات عمومی پرتاب دیسک
۱۱۴	تمرینات تخصصی پرتاب دیسک
۱۲۰	تجزیه و تحلیل پرتاب دیسک

۱۲۲	 برنامه پیشنهادی پرتاب دیسک
۱۲۴	 طریقه رسم قطاع پرتاب دیسک

فصل پنجم: پرتاب نیزه

۱۲۶	 تاریخچه پرتاب نیزه
۱۲۶	 سیر تکاملی نیزه
۱۲۸	 قوانین و مقررات پرتاب نیزه
۱۲۹	 طریقه گرفتن نیزه
۱۳۱	 مهمترین فاکتورهای آمادگی جسمانی
۱۳۱	 تمرینات قدرت انفجاری بالاتنه و پایین تنه
۱۳۳	 تمرینات چابکی
۱۳۷	 تمرینات انعطاف پذیری
۱۳۷	 تمرینات سرعت حرکت
۱۳۸	 آموزش به افراد مبتدی
۱۳۸	 تمرینات تخصصی پرتاب نیزه
۱۴۲	 تجزیه و تحلیل بیو مکانیکی پرتاب نیزه
۱۴۳	 برنامه پیشنهادی پرتاب نیزه

فصل ششم: پرتاب چکش

۱۴۸	 تاریخچه پرتاب چکش
۱۴۸	 مشخصات پرتاب چکش
۱۵۰	 تکنیک پرتاب چکش
۱۵۱	 مهمترین فاکتورهای آمادگی جسمانی در پرتاب چکش
۱۵۱	 تمرینات قدرت عضلانی
۱۵۱	 قدرت انفجاری
۱۵۲	 سرعت حرکت و چابکی
۱۵۲	 انعطاف پذیری
۱۵۲	 تمرینات تخصصی پرتاب چکش
۱۵۵	 تجزیه و تحلیل قوانین فیزیکی
۱۵۶	 برنامه پیشنهادی

فصل هفتم: پرش با نیزه

۱۶۰	تاریخچه پرش با نیزه
۱۶۰	قوانین و مقررات
۱۶۱	مراحل تکنیک پرش با نیزه
۱۶۲	تمرینات تخصصی پرش با نیزه

فصل هشتم: پرش ارتفاع

۱۶۸	تاریخچه پرش ارتفاع
۱۶۹	مشخصات پرش ارتفاع
۱۶۹	قوانین و مقررات پرش ارتفاع
۱۷۱	مهمترین ویژگی های پرش ارتفاع
۱۷۴	مهمترین فاکتور های آمادگی جسمانی در پرش ارتفاع
۱۷۴	تمرینات با وزنه
۱۷۵	تمرینات قدرت انفجاری
۱۷۹	تمرینات سرعت و چابکی
۱۸۰	تمرینات جهت تحرک لگن و زانو
۱۸۱	تمرینات تخصصی در پرش ارتفاع

فصل نهم: پیست داخل سالن

۱۸۸	مسابقات داخل سالن
۱۹۰	مسابقات امدادی داخل سالن
۱۹۱	مسابقات پنج گانه و هفت گانه

۱۹۱	منابع
-----	-------