

معرفی و آموزش تکنیک های دوومیدانی

(با گرایش آموزش برای دانشجویان تربیت بدنی)

Track and field techniques training
With training trend for physical education
student

تألیف

محمد مهدی رفیعی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

عضو هیأت علمی دانشگاه قم

روح اله دایی

کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

سحر هادیان

سرشناسه

: رفیعی، محمدمهدی، ۱۳۶۳-

عنوان و نام پدیدآور : معرفی و آموزش تکنیک های دوومیدانی (با گرایش آموزش برای دانشجویان تربیت

بدنی) / تألیف : محمدمهدی رفیعی، روح اله دایی، سحر هادیان.

مشخصات نشر

: قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

: ۲۰۲ ص: مصور؛ وزیری.

شابک

: 978-600-95883-9-8 : ۱۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۱۹۱.

موضوع

: دو و میدانی

موضوع

: تکنیک های دو و میدانی

شناسه افزوده

: دایی، روح اله، ۱۳۵۸-

شناسه افزوده

: دیان، ۱۳۶۲-

رده بندی کنگره

: GV۱۰۰۰۵/۷۶۶۱۱۹۵

رده بندی دیویی

: ۷۹۶/۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۷۹۱۷۱

نام کتاب: معرفی و آموزش تکنیک های دو و میدانی (با گرایش آموزش برای دانشجویان

تربیت بدنی)

نویسندگان: محمدمهدی رفیعی^۱، روح اله دایی^۲، سحر هادیان^۳.

۱- دانشجوی دکتری فیز بولوژی ورزشی دانشگاه تهران

۲- عضو هیأت علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه قم

۳- کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

ویراستار علمی: حمید صادقیان (عضو هیأت علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه قم)

انتشارات سفیر سلامت

قم - خیابان ۳۰ متری کیوانفر، کوچه ۱۰، پلاک ۲۱، شماره تماس ۰۹۱۳۷۵۱۰۴۸ - ۰۲۵ - ۳۶۶۲۸۷۰۷

Email: safirsalamat2014@gmail.com

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه تاریخ نشر و نوبت چاپ: ۱۳۹۵-اول

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	بخش اول - شناخت کلی دوومیدانی
۵	فصل اول : دوی ماراتن
۷	فصل دوم : استارت
۱۷	بخش دوم - دوها
۱۸	فصل سوم : دوهایی سرعت
۲۶	فصل چهارم : دوهای نیمه استقامت و استقامت
۴۳	فصل پنجم : دوهای امدادی
۵۱	فصل ششم : دوهای با مانع
۶۳	فصل هفتم : پیاده روی
۷۱	بخش دوم - روش های اصلی پرش
۷۵	فصل هشتم : پرش طول
۸۵	فصل نهم : پرش سه گام
۹۵	فصل دهم : پرش ارتفاع
۱۱۱	فصل یازدهم : پرش با نیزه

۱۲۳	بخش سوم - شناخت و آموزش پرتاب ها
۱۲۵	فصل دوازدهم : پرتاب وزنه
۱۴۳	فصل سیزدهم : پرتاب نیزه
۱۵۷	فصل چهاردهم : پرتاب دیسک
۱۷۱	فصل پانزدهم : پرتاب چکش
	بخش چهارم - دهگانه و هفتگانه
۱۸۷	فصل شانزدهم : دهگانه
۱۸۹	فصل هفدهم : هفتگانه
۱۹۱	کتابنامه

پیشگفتار

دو و میدانی به مجموعه‌ای از ورزش‌هایی که شامل انواع دو، پرش‌ها، پرتاب‌ها، پیاده‌روی و رشته‌های ترکیبی است، گفته می‌شود. برگزاری مسابقات دو و میدانی، در مقایسه با دیگر ورزش‌ها، ساده‌تر است و نیاز چندانی به تجهیزات گران‌قیمت ندارد. بیشتر رشته‌های دو و میدانی به‌طور کلی انفرادی هستند، همچنین رشته دو و میدانی به عنوان ورزشی پایه در بین رشته‌های مختلف ورزشی مطرح است این رشته پایه با مزیت‌های فراوانی که دارد به عنوان رشته مادر در بین تمامی ورزشکاران مطرح می‌باشد.

در کشور عزیزمان نیز باید این رشته را به عنوان یک رشته اساسی و بنیادین رشته‌های دیگر مورد توجه بیشتری قرار داده و بتوان در مسابقات جهانی و المپیک به موفقیت‌هایی دست پیدا کرد.

کتابی که در اختیار شما قرار گرفته است و به نام روی شما می‌باشد حاصل ۱۵ سال فعالیت ورزش دو و میدانی در عرصه‌های مختلف مسابقات از جمله نوجوانان، جوانان، دانش آموزی، بزرگسالان و دانشجویی و در نهایت اخیر به عنوان مربی سنین پایه و دانش آموزی و دانشجویی و همچنین به عنوان تارن این درس در دانشگاه‌های مختلف، می‌باشد.

وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های دیگر در کاربردی شدن برای دانشجویان رشته تربیت بدنی می‌باشد همچنین در کتاب‌های دیگر به بعضی از رشته‌های دو و میدانی اشاره‌ای نشده که ما سعی کردیم تمامی رشته‌ها و اصول مقدماتی ماده‌های

این رشته را به صورت پایه ای عنوان کنیم تا دانشجویان رشته تربیت بدنی شناخت بهتری از این رشته پیدا کنند.

گردآوری این کتاب با کمک و همراهی دو تن از دوستان و همکاران خویم جناب آقای روح الله دایی هیات علمی دانشگاه قم و سرکار خانم سحر هادیان کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی انجام و فراهم شد.

امید است بتدریس با گردآوری این کتاب و مطالعه شما کمبودهایی که در آموزش این رشته می باشد را رفع کنیم.

به پایان آمد این دفتر حکایت همچنان باقی است، علم و دانش، مرز پایانی ندارد و هم اکنون باید به فکر توسعه علم فردا بود.

محمد مهدی رفیعی

۹۵/۶/۲۵