

دو و میدانی

www.ketab.ir

مترجم:

محمدرضا ییلاقی اشرفی

سرشناسه	: گیفورد، کلایو، ۱۹۶۶-م.
	Gifford, Clive
عنوان و نام پدیدآور	: دو و میدانی / محمدرضا ییلاقی اشرفی
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۴-۲۵۳-۹
شناسه افزوده	: ییلاقی اشرفی، محمدرضا / ۱۳۶۸
وضعیت نویسی	: فبای مختصر
یادداشت	: فهرستی کامل این اثر در نشانی http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۴۳۲۰۱

دو و میدانی

مترجم: محمدرضا ییلاقی اشرفی

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹-۲۵۳-۳۶۴-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

چاپ و صحافی: چاپخانه ریحانی گرگان- بارچیان

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۶۷ آدرس الکترونیکس: Entesharate.noruzi@gmail.com

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست

صفحه	عنوان
۱	تعریفی از دو و میدانی
۱	دو و میدانی
۲	لباس
۳	استادیوم و داوران
۵	تمرین و آماده سازی
۵	گرم کردن و سرد کردن
۸	تمرین
۹	مربیان
۱۰	استارت دوی سرعت
۱۱	گرفتن یک استارت خوب
۱۳	استارت اشتباه و زمان عکس العمل
۱۴	استارت پلکانی
۱۵	دوی سرعت
۱۵	تکنیک دوی سرعت
۱۶	بالا بردن زانو
۱۶	دویدن در قوس
۱۷	پایان سریع
۱۸	دوی امداد
۱۹	دوی امداد ۴ در ۱۰۰ متر (۴×۱۰۰)
۲۰	مناطق تعویض چوب
۲۲	دوی امداد ۴ در ۴۰۰ متر (۴×۴۰۰)
۲۲	دوی با مانع
۲۲	مسابقات دوی با مانع

۲۲	 موانع
۲۵	 تمرین با موانع
۲۵	 دوهای استقامت و نیمه استقامت
۲۶	 دوی نیمه استقامت
۲۸	 دوی استقامت
۲۹	 دوی استقامت با مانع
۳۰	 پرش طول
۳۱	 دورخیز
۳۱	 منطقه پرش
۳۲	 به حداکثر رساندن مسافت پرش
۳۴	 قوس کمر، گام زدن یا راه رفتن
۳۵	 پرش ارتفاع
۳۵	 پرش قیچی
۳۶	 مانع پرش ارتفاع
۳۹	 مسابقه پرش ارتفاع
۴۰	 پرتاب نیزه
۴۰	 باند دورخیز
۴۲	 عمل پرتاب
۴۴	 پرتاب وزنه
۴۷	 تکنیک های چرخشی و اُبراین
۴۹	 پرتاب دیسک
۵۱	 قوانین پرتاب دیسک
۵۲	 نکاتی در مورد پرتاب
۵۴	 سایر مسابقات
۵۴	 پرتاب چکش

۵۶	هفت گانه و ده گانه
۵۶	پرش سه گام
۵۸	پرش با نیزه
۵۹	رژیم غذایی و تغذیه
۶۱	لغات

www.ketab.ir