

دانش و تکنیک‌های موفقیت در

دو و میدانی

(همراه با مراحل آموزش)

تألیف:

کریم صالح زاده

(عضو هیئت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان)

کریم منافی

(مربی بین‌المللی و مدرس فدراسیون دو و میدانی ایران)

سرشناسه	: صالح زاده، کریم، ۱۳۴۳
عنوان و نام پدیدآور	: دانش و تکنیک های موفقیت در دو و میدانی (همرته با مراحل آموزشی) / تألیف کریم صالح زاده، کریم منافی
مشخصات نشر	: تبریز: دانشگاه تبریز، انتشارات: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: هفت، ده، ۱۹۷ ص، مصور، جدول.
فروست	: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان: ۱۰۷.
شابک	: ۶۵۰۰۰/- ریال ۷۰۰-۵۱۹۹-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۹۵-۱۹۷.
موضوع	: دو و میدانی
موضوع	: دو و میدانی - تعلیم
موضوع	: دو و میدانی - قواعد
شناسه افزوده	: منافی، کریم
شناسه افزوده	: دانشگاه تبریز، انتشارات
شناسه افزوده	: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
رده بندی کنگره	: ۷۹۶.۴۲: ۱۳۹۱: ۲۶۰/۷: GV ۱۰۶۰/۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶.۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۷۸۷۳۵



دانشگاه شهید آیت‌الله



انتشارات دانشگاه تبریز

دانش و تکنیک های موفقیت در دو و میدانی

تألیف	: کریم صالح زاده - کریم منافی
ویراستاری علمی و ادبی	: دکتر میرجلیل اکرمی
ناشر و فروست	: انتشارات دانشگاه تبریز با همکاری دانشگاه شهید مدنی آذربایجان: ۱۰۷.
تاریخ و نوبت چاپ	: ۱۳۹۱ - اول
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
شابک	: ۷۰۰-۵۱۹۹-۹۷۸-۶۰۰
قیمت	: ۶۵۰۰۰/- ریال
لینوگرافی، چاپ و صحافی	: انتشارات دانشگاه تبریز

کلیه حقوق اثر مزبور برای ناشر محفوظ است.

شانی: تبریز - بلوار ۲۹ بهمن - دانشگاه تبریز - تلفن: ۳۳۹۲۱۹۹ نمایه: ۳۳۴۲۵۶۲

فهرست مطالب

پیش گفتار نه

فصل اول

دربارهٔ دو و میدانی

مقدمه ۱

تاریخچهٔ دو و میدانی در جهان ۲

تاریخچهٔ دو و میدانی در ایران ۳

مرکز ثقل ۴

تعادل ۴

حرکت ۵

راه رفتن ها و عوامل مؤثر بر آن ۵

نکات مهم بهداشتی ۵

غذا ۶

گروه های غذایی ۷

ویتامین ها ۷

آب ۸

دفع ۸

تعرق ۸

ادرار کوچک ۹

ادرار بزرگ ۹

۹	اسهال.....
۹	خواب و استراحت.....
۹	استهلاک بدن.....
۱۰	هوا (اکسیژن).....
۱۰	ظرفیت هوازی.....
۱۰	مصرف خون توسط عضله.....
۱۲	برنامه آمادگی بدن.....
۱۳	قابلیت جسمانی ورزشکاران دو و میدانی.....
۱۴	غذای روز مسابقه.....
۱۵	دو و میدانی.....
۱۵	موادی که در پیست انجام می‌شوند.....
۱۷	موادی که در میدان انجام می‌شوند.....
۱۸	موادی که در جاده‌های مخصوص انجام می‌شوند.....
۱۸	موادی که به صورت ترکیبی در پیست انجام می‌شوند.....
۱۹	مواد تأیید شده از طرف فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی.....
۲۰	مواد دو و میدانی بازی‌های المپیک.....
۲۱	موارد ضروری برای مربیان دو و میدانی.....
۲۱	وضع جسمانی ورزشکار.....
۲۱	مسائل و وسائل لازم مربی‌گری.....
۲۴	گرم کردن بدن.....
۲۵	انواع نرمش برای گرم کردن و دوییدن‌ها.....

فصل دوم

اصول برنامه‌ریزی تمرین‌های دو و میدانی

۲۴	انواع تمرین‌های دو و میدانی.....
۲۴	تمرین‌های ماراتن.....

۳۵	تمرین‌های فارتلک (دوهای تند و کند)
۳۷	تمرین‌های فارتلک جیم آلفرد
۳۹	روش اینتروال یا دوهای تناوبی حساب شده
۴۲	دوهای تکراری
۴۳	تمرین‌های قدرتی
۴۴	حرکت‌های کاربردی در تمرین‌های دایره‌ای
۴۵	گرم کردن قبل از مسابقه
۴۵	بازگشت به حالت اولیه، یا سرد کردن بدن بعد از تمرین یا مسابقه

فصل سوم

دوهای سرعت

۴۸	تاریخچه دوهای سرعت
۴۹	انواع استارت
۵۱	مراحل استارت نشسته
۵۲	وضعیت بدن در فرمان به جای خود
۵۳	فرمان حاضر
۵۴	موارد قابل اجرا در فرمان حاضر
۵۵	فرمان شروع به وسیله تپانچه
۵۵	انتخاب انواع استارت نشسته
۵۷	نکاتی در خصوص وضعیت دهنده در استارت نشسته
۵۹	نکات مهم قابل توجه در استارت‌ها
۶۱	موارد مهم در سرعت اولیه بعد از استارت
۶۴	تلاش در نزدیکی خط پایان مسابقه
۶۷	تمرین دوهای سرعت
۶۷	شرایط مهم برای بهبود سرعت
۶۸	عوامل محدود کننده سرعت

ویژگی‌های فردی (قد، وزن و اهرم‌ها).....	۶۸
تمرین‌های مرحله اول (استارت).....	۶۹
تمرین‌های مرحله دوم (شتاب مثبت).....	۶۹
تمرین‌های مرحله سوم (سرعت دو).....	۷۰
تمرین‌های مرحله چهارم (شتاب منفی).....	۷۰
تمرین‌های عمومی در سرعت.....	۷۰
نکته‌های مهم در دوهای سرعت.....	۷۱
نکات ضروری برای مسابقه.....	۷۳
نمونه تمرین هفتگی دو سرعت (اواسط فصل).....	۷۳
برنامه پیشنهادی برای دوهای سرعت (زمان پیش از مسابقه).....	۷۴
نکاتی در مورد برنامه‌های تمرینی.....	۷۷
تمرین‌های فروردین.....	۸۰
تمرین‌های اردیبهشت ماه.....	۸۱
تمرین‌های خرداد ماه.....	۸۲
دو ۴۰۰ متر.....	۸۲
نکات مهم برای دوندگان ۴۰۰ متر.....	۸۴
مراحل آموزش استارت دوهای سرعت (استارت نشسته).....	۸۶
مراحل آموزش دوهای سرعت.....	۹۱

فصل چهارم

دوهای استقامت و نیمه استقامت

استقامت و انواع آن.....	۹۵
تکنیک دویدن در دوهای استقامت و غیر استقامت.....	۹۷
نحوه توسعه استقامت و مقاومت.....	۹۸
نقش خون در فعالیت هوازی.....	۹۹
فعالیت‌های هوازی و ارتفاع.....	۱۰۱

۱۰۲.....	استراتژی دوهای نیمه استقامت و استقامت
۱۰۴.....	روش ولادیمیر کوتس
۱۰۴.....	ریتم در دوهای نیمه استقامت و استقامت
۱۰۵.....	مشخصات والکر
۱۰۶.....	نمونه تمرین های استقامتی در دوره آمادگی
۱۰۷.....	نمونه تمرین سرعت در مرحله آمادگی
۱۰۷.....	نمونه ای از تمرین های دوره مسابقه
۱۰۷.....	نمونه تمرین در هفته مسابقه
۱۰۸.....	دو ۸۰۰ متر
۱۰۹.....	موارد مهم برای دوندگان ۸۰۰ متر
۱۱۰.....	دو ۱۵۰۰ متر
۱۱۱.....	نکات لازم برای دوندگان ۱۵۰۰ متر
۱۱۲.....	دویدن هوازی (استقامت و صحرانوردی)
۱۱۳.....	آموزش پیاده روی

فصل پنجم

دوهای امدادی و با مانع

۱۱۷.....	دوهای امدادی
۱۱۸.....	روش های تعویض چوب امدادی
۱۲۰.....	محل شرکت کنندگان در دو امدادی
۱۲۱.....	روش دیگر برای تعویض چوب (تعویض بصری)
۱۲۱.....	نمونه ای از تمرین امدادی
۱۲۲.....	مراحل آموزش دوهای امدادی
۱۲۵.....	دوهای با مانع
۱۲۷.....	استعدادیابی قهرمان
۱۲۷.....	عمل بازوها

۱۲۸.....	مراحل عبور از مانع در حالت فرود.....
۱۲۹.....	فاصله بین موانع.....
۱۳۰.....	تمرین‌های کلی دو مانع.....
۱۳۲.....	موانع کوتاه.....
۱۳۳.....	تنظیم و ترتیب تمرین.....
۱۳۴.....	حرکت‌های لازم برای تمرین‌های دو با مانع.....
۱۳۵.....	مراحل آموزش دوهای با مانع.....
۱۳۹.....	دوی ۳۰۰۰ متر مانع.....
۱۳۹.....	چگونگی محاسبه دور ۲۹۰۰ متری.....
۱۴۰.....	مراحل آموزش دو ۳۰۰۰ متر با مانع.....

فصل ششم

پرش‌ها و پرتاب‌ها

۱۴۳.....	مراحل آموزش پرش طول.....
۱۴۶.....	مراحل آموزش پرش سه گام.....
۱۴۹.....	مراحل آموزش پرش ارتفاع به روش «فاسبوری».....
۱۵۳.....	مراحل آموزش پرش با نیزه.....
۱۵۸.....	پرتاب‌ها.....
۱۵۸.....	استانداردهای پرتاب‌ها.....
۱۵۸.....	مراحل آموزش تکنیک خطی پرتاب وزنه.....
۱۶۳.....	مراحل آموزش تکنیک چرخشی پرتاب وزنه.....
۱۶۶.....	مراحل آموزش پرتاب نیزه.....
۱۷۰.....	مراحل آموزش پرتاب دیسک.....
۱۷۵.....	وضعیت پاها در مراحل مختلف پرتاب دیسک.....
۱۷۵.....	مراحل آموزش پرتاب چکش.....

فصل هفتم

رکورد های آسیا و جهان

- ۱۸۱.....مدال آوران فدراسیون دو و میدانی کشور.....
- ۱۸۷.....آخرین رکوردهای دو و میدانی آسیا و جهان.....
- ۱۸۷.....الف) مردان ایران (باشگاهها و آسیا).....
- ۱۸۸.....ب) زنان ایران (باشگاهها و آسیا).....
- ۱۸۹.....رکوردهای دو و میدانی مردان جهان تا سال ۲۰۱۲.....
- ۱۹۱.....رکوردهای دو و میدانی زنان جهان تا سال ۲۰۱۲.....
- ۱۹۳.....رؤسای فدراسیون دو و میدانی ایران از بدو تأسیس تاکنون.....
- ۱۹۵.....منابع و مآخذ.....

پیش‌گفتار

بدون تردید در دنیای قدیم و در روزگار کنونی ورزش دو و میدانی از اهمیت بالایی برخوردار بوده و پیوسته مورد توجه و علاقه افراد بشر بوده است و می‌توان گفت که دو و میدانی مادر همه ورزش‌ها قلمداد می‌شود. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهد، این ورزش پدیده‌ای است که از ابتدای پیدایش انسان به نحوی از انحا در زندگی روزمره افراد وجود داشته است. بر اساس مطالعه‌هایی که از نظر پزشکی- ورزشی به عمل آمده است، تمرین مربوط به رشته‌های مختلف دو و میدانی در تکامل و رشد اعضای بدن انسان تأثیر بیشتری دارد و ادامه این تمرین‌ها موجب می‌شوند که دستگاه گردش خون، سلسله اعصاب و همچنین استعدادهای فطری انسان توسعه و پیشرفت اساسی داشته باشند. انجام تمرین‌های مرتب دو و میدانی و آموختن فنون مربوط به آنها، گذشته از این که به ارتقاء شخصیت هر فرد کمک می‌کند، در تقویت و تحکیم حالات راه رفتن، دویدن و پریدن تأثیر به‌سزایی دارد. اجرای تمرین‌های مداوم دو و میدانی ضمن این که آمادگی جسمی را بیشتر می‌کند، بدن را نیز روی فرم آورده و آن را برای ورزش‌های دیگر آماده می‌سازد. بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزش دو و میدانی پایه و اساس تمام ورزش‌ها است و در دنیای متمدن امروزی ارج و اعتبار خاصی دارد که بایستی مانند سایر امور در زندگی روزمره افراد عمومیت پیدا کند. با عنایت به مباحث فوق هدف نویسنده از تهیه این کتاب، پیشبرد رشته دو و میدانی و توسعه میزان اطلاعات مربیان، دانشجویان، دانش آموزان تربیت بدنی و سایر علاقمندان به این رشته است. امید است با تألیف این کتاب قدمی در این امر مهم برداشته و با همکاری تمام دست اندرکاران و استادان این رشته، بتوانیم موجبات توسعه و گسترش ورزش دو و میدانی در بین افراد جامعه و اقشار ملت عزیز ایران فراهم کنیم.

کریم صالح زاده، کریم منافی