

مبانی دود میدانی

عباس شعبانی

(استادیار و مدیر مرکز تحقیقاتی سلامت و تندرستی دانشگاه آزاد واحد رودهن)

علیرضا سهرابیان مقدم

محمد بن کیمی

پسر سبزواری

طیبه بنی ابدی



انشارات آردن

بهار ۱۳۹۷

سرشناسه	: شعبانی، عباس، ۱۳۶۲.
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی دو و میدانی / تألیف: عباس شعبانی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص. مصور، جدول، نمودار
شابک	: ۵ - ۵۶۳ - ۳۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: آمادگی جسمانی، توانمندی، ماهیچه‌ها
یادداشت	: عباس شعبانی، علیرضا سهرابیان مقدم، محسن کریمی، مهدی سبزواری، طیبه بنی‌اسدی
موضوع	: دو و میدانی Track and field
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ م ۲ / ۵ / GV ۱۰۶۰
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۴۲
شماره کتابخانه ملی	: ۵۱۳۵۸۱۰۰



کتابخانه ملی ایران

مبانی دو و میدانی

تألیف: عباس شعبانی، علیرضا سهرابیان مقدم،

محسن کریمی، مهدی سبزواری، طیبه بنی‌اسدی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۷

چاپ مدیران: ۱۲۰۰ نسخه

۱۵۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - نرسیده به خیابان منیری جلود

تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

پلاک ۱۰۵ - واحد ۳

وبسایت: www.Ar vannashr

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com

فهرست

۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۲.....	تاریخچه دوومیدانی.....
۱۳.....	تاریخچه دوومیدانی در ایران.....
۱۴.....	ماده‌های دوومیدانی.....
۱۶.....	مسابقات.....
۱۶.....	تمرین‌های دویدن پایه.....
۱۶.....	تمرین‌های جهشی با پای کشیده.....
۱۷.....	تمرین‌های مقاومتی.....
۱۷.....	استارت.....
۱۷.....	استارت نشسته و حالات آن.....
۱۸.....	مراحل آموزش استارت.....
۲۰.....	دوهای سرعت.....
۲۵.....	بازی‌های دویدنی جهت تقویت دوهای سرعت.....
۲۵.....	بازی امدادی "امدادی سرعت".....
۲۵.....	بازی استقامتی "دوگانه".....
۲۶.....	تکنیک دوهای سرعت.....
۲۶.....	مراحل سرعت.....
۲۶.....	ویژگی‌های تکنیکی مرحله اتکا.....
۲۶.....	ویژگی‌های تکنیکی مرحله پرواز.....
۲۷.....	مراحل آموزش دوهای سرعت.....
۲۸.....	دوهای نیمه استقامت.....
۳۴.....	دوهای استقامت.....

- ۳۵..... تکنیک‌های دو هوازی
- ۳۶..... ضربان قلب
- ۳۷..... ساختار تمرین‌های هوازی
- ۳۸..... تمرینات غیر هوازی، استقامت ویژه رشته
- ۳۸..... تغذیه در دوهای مسافت (دوهای استقامتی)
- ۳۸..... ویژگی‌های دوهای استقامتی
- ۳۹..... مقولات تغذیه‌ای خاص این ورزش
- ۳۹..... تغذیه جهت کاهش چربی بدن
- ۴۰..... تغذیه جهت رفع و جلوگیری از فقر آهن
- ۴۰..... تغذیه و شکلات گوارشی
- ۴۰..... تغذیه قبل از رقابت
- ۴۱..... تغذیه بعد از رقابت و تمسک
- ۴۱..... تغذیه و مایعات در خلال مسابقه
- ۴۱..... نکاتی در ارتباط با دوهای استقامتی
- ۴۳..... دوهای با مانع
- ۴۴..... دوهای امدادی
- ۴۶..... مسابقات جاده
- ۴۷..... مسابقات صحرا نوردی
- ۵۰..... دوی ماراثن
- ۵۰..... مسابقات تیمی
- ۵۲..... مسابقات پیاده‌روی
- ۵۳..... جنبه‌های بیومکانیکی
- ۵۴..... پرتاب وزنه
- ۵۵..... پرتاب وزنه (تکنیک چرخشی - باراشینکوف)
- ۵۵..... گرفتن وزنه
- ۵۶..... قوانین و مقررات
- ۵۶..... پرتاب نیزه
- ۶۱..... پرتاب دیسک
- ۶۴..... ویژگی‌های تکنیکی چرخیدن
- ۶۵..... ویژگی‌های تکنیکی چرخیدن مرحله بدون اتکا
- ۶۵..... ویژگی‌های تکنیکی پرتاب مرحله انتقال
- ۶۶..... ویژگی‌های تکنیکی پرتاب وضعیت توانمند

۶۶	ویژگی‌های تکنیکی پرتاب
۶۷	ویژگی‌های تکنیکی نحوه قرار گرفتن پاها در طول چرخیدن - پرتاب
۶۸	ویژگی‌های تکنیکی مرحله بازیابی
۶۹	پرتاب چکش
۷۰	قوانین مربوط به مسابقات
۷۱	چکش
۷۴	پرش‌ها
۷۴	جنبه‌های بیومکانیکی
۷۵	پرش طول
۷۵	پرش‌های موالد از روی موانع
۷۵	پرش پاباز یا نله‌مارک
۷۶	پرش پا باز از روی مکو
۷۸	تخته پرش
۸۰	پرش سه‌گام
۸۰	دورخیز، لی‌لی، قدم، پرش و فرود
۸۱	ویژگی‌های تکنیکی دورخیز
۸۱	ویژگی‌های تکنیکی لی‌لی
۸۲	ویژگی‌های تکنیکی قدم
۸۳	ویژگی‌های تکنیکی پرش
۸۴	قوانین مربوط به مسابقات
۸۵	پرش با نیزه
۸۶	نحوه گرفتن نیزه و حمل آن
۸۷	آشنایی با تاب خوردن
۸۸	پرش ارتفاع
۸۸	تکنیک استرادل
۸۹	تکنیک فاسبری
۹۰	ویژگی‌های تکنیکی دورخیز
۹۱	ویژگی‌های تکنیکی جهش
۹۲	ویژگی‌های تکنیکی پرواز
۹۲	ویژگی‌های تکنیکی فرود
۹۳	پوشش ورزشکاران دوومیدانی
۹۴	چالش‌های ورزش دوومیدانی در ایران (یک مطالعه دلفی)

۹۴.....	چکیده
۹۵.....	مقدمه
۹۹.....	روش پژوهش
۱۰۰.....	یافته‌های پژوهش
۱۰۳.....	بحث و نتیجه‌گیری
۱۰۷.....	منابع

پیشگفتار

کتاب مبانی دوومیدانی حاصل تحقیق و پژوهش و تجارب گروه نویسندگان به بیان تاریخچه، مفردات، بسط دادن موضوع کتاب به صورت توضیح زیر شاخه‌های ورزش دو و میدانی، معرّبی و تفسیر جامع انواع تمرین‌های مرتبط، بیان نکات کاربردی در سلامت و طریقه بهبود تمرینات و موضوعات متعدد دیگر پرداخته است. همچنین در این کتاب سعی شده است موضوعات صرفاً تئوری بیان نشود و تمام به موضوعات به صورت عملی و بهرته، ملموس بیان و پرداخت. امیداست با توجه به زحمات زحمت، کتاب مذکور مورد عنایت خوانندگان به خصوص قشر ورزشکاران، محققان و علاقمندان قرار گیرد.

با تشکر

عباس شعبانی

مقدمه

دوومیدانی یکی از ورزش‌هایی است که از رقابت‌های قهرمانی متفاوتی از جمله دویدن، پرش و پرتاب تشکیل شده است. نام "دو و میدانی" برگرفته از محل برگزاری آن است که یک استادیوم بوده و در آن، یک مسیر دویدن بیضی‌شکل در یک زمین چمنی را احاطه کرده است. مسابقات پرش و پرتاب، معمولاً در قسمت مرکزی استادیوم انجام می‌شود. ورزش‌های مرتبط با دوومیدانی معمولاً مسابقاتی انفرادی (به غیر از دوهای امدادی) بوده و در آن ورزشکاران برای مشخص شدن فرد برنده، با یکدیگر به رقابت می‌پردازند. در مسابقه دو، فردی برنده می‌شود که از همه سریع‌تر باشد، اما در مسابقات جهش و پرتاب، برنده فردی است که به بیشترین مسافت یا ارتفاع دست یافته باشد.