

دوومیدانی

ولفان: احمد کارگری ، مهدی شکری ، علیرضا آتشین صدف .

ویراستار

مهدی پویافر

بهار ۹۵

عنوان و نام پدیدآور : دو و میدانی/ مولفان احمد کارگری.... [و دیگران].
 مشخصات نشر : سبزوار: انتشارات خمسه النجباء عليهم السلام
 مشخصات ظاهري: 307 ص.: مصور.
 شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال 978-600-04-4244-6
 وضعیت فهرست نویسی : فیها
 یادداشت موضوع : مولفان احمد کارگری، مهدی شکری، علیرضا آتشین صدف.
 شناسه افزوده : دو و میدانی
 رده بندی کنگره : کارگری ، احمد ، ۱۳۵۲ -
 رده بندی دیویی : ۱۳۹۴ ۹۱۵۵/۱۰۶۰/۵GV
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۹۶/۳۲
 : ۴۱۰۳۷۲۰

عنوان

دو و میدانی

مولفان: احمد کارگری ، مهدی شکری ، علیرضا آتشین صدف .
 ویراستار مهدی پویافار
 شابک 978-600-04-4244-6
 تیراژ ۱۰۰
 تاریخ انتشار بهار ۱۴۰۰
 نوبت چاپ او
 لیتوگرافی و چاپ : مجتمع چاپ رسانه ۴۴۲۲۸۷۹۱
 ناشر : انتشارات خمسه النجباء عليهم السلام
 قطع وزیری
 قیمت ۱۵۰۰۰۰ ریال

Ma_pouyafar@yahoo.com

(حق هر گونه چاپ یا کپی برداری برای ویراستار محفوظ است)

سبزوار / چهارراه بیهق / روبروی امامزاده یحیی (ع) تلفن: ۰۹۱۵۳۷۱۳۸۷۹۱ - ۴۴۲۲۳۷۴۸

فهرست

صفحه

عنوان

۱۱

مقدمه

۱۲

تاریخچه دو و میدانی (Athlatic) در جهان

۱۵

تاریخچه دو و میدانی (Athlatic) در ایران

۱۷

فصل اول

آموزش دو و میدانی

۱۸

مواد رشته دو و میدانی

۱۹

استارت نشسته - زنجیره مراحل کامل

۲۴

استارت ایستاده

۲۴	استارت ایستاده
۲۵	دو های نیمه استقامت و استقامت
۲۷	مراحل آموزش دو های نیمه استقامت
۳۲	دو های امدادی مبادله غیر دیداری
۴۱	دو بامانع زنجیره کامل حرکات
۴۸	دو با مانع ثابت - مانع چاله آب
۵۳	پیاده روی مسابقه ای - زنجیره کامل حرکات
۶۰	پرش ارتفاع - روش فوسبری
۶۹	پرش با نیزه
۸۰	پرش طول
۹۲	پرتاب نیزه زنجیره کامل
۱۰۳	پرتاب نیزه - مراحل آموزش
۱۱۶	پرتاب وزنه تکنیک چرخشی
۱۲۴	پرتاب وزنه به روش چرخشی - مراحل آموزش
۱۲۹	پرتاب دیسک - زنجیره کامل
۱۳۹	پرتاب چکش - زنجیره کامل
۱۵۰	مواد مرکب (جمععی)
۱۵۳	تمرین برای مواد مرکب

۱۵۶	قوانین مسابقات
۱۵۷	قانون ۱ - مسابقات بین المللی
۱۵۹	قانون ۱۴۱ - گروه های سنی و جنسیت
۱۶۱	قانون ۱۴۲ - شرکت در مسابقه
۱۶۲	قانون ۱۴۳ - لباس، کفش ها و شماره های ورزشکار
۱۶۶	قانون ۱۴۸ - اندازه گیری ها
۱۶۷	قانون ۱۶۰ - اندازه گیری های مسیر دو ها
۱۷۰	قانون ۱۶۲ - استارت
۱۷۸	قانون ۱۶۳ - مسابقه
۱۸۳	قانون ۱۶۴ - پایان مسابقه
۱۸۴	قانون ۱۶۸ - مسابقات دوی با مانع
۱۹۱	قانون ۱۷۰ - مسابقات امدادی
۱۹۶	قانون ۱۸۰ - شرایط عمومی - مواد میدانی
۲۰۳	قانون ۱۸۱ - شرایط کلی - پرش های عمودی
۲۱۱	قانون ۱۸۲ - پرش ارتفاع
۲۱۴	قانون ۱۸۳ - پرش با نیزه
۲۲۲	قانون ۱۸۴ - شرایط عمومی - پرش های افقی
۲۲۶	قانون ۱۸۵ - پرش طول مسابقه
۲۲۸	قانون ۱۸۶ - پرش سه گام
۲۲۹	قانون ۱۸۷ - شرایط عمومی - مواد پرتابی

۲۲۹	قانون ۱۸۷ - شرایط عمومی - مواد پرتابی
۲۴۰	قانون ۱۸۸ - پرتاب وزنه
۲۴۳	قانون ۱۸۹ - پرتاب دیسک
۲۴۵	قانون ۱۹۰ - قفس پرتاب دیسک
۲۴۸	قانون ۱۹۱ - پرتاب چکش
۲۵۱	قانون ۱۹۲ - پرتاب پیکش
۲۵۸	قانون ۱۹۳ - پرتاب نیزه
۲۶۳	قانون ۲۰۰ - مسابقات، مواد مرکب
۲۶۷	قانون ۲۱۵ - لباس، کفش ها، شلوار و ورزشکار
۲۶۷	قانون ۲۱۶ - مسابقات با مانع
۲۶۸	قانون ۲۱۷ - مسابقات امدادی
۲۶۹	قانون ۲۱۸ - پرش ارتفاع
۲۷۰	قانون ۲۱۹ - پرش با نیزه
۲۷۰	قانون ۲۲۰ - پرش های افقی
۲۷۰	قانون ۲۲۱ - پرتاب وزنه
۲۷۳	قانون ۲۲۲ - مسابقات مواد مرکب
۲۷۵	قوانین ومقررات مسابقات دوومیدانی آموزشگاهها (پسران)
۲۸۳	فصل سوم
	حرکات کششی ویژه رشته های مختلف دو ومیدانی
۲۸۴	حرکات کششی
۲۸۶	انواع حرکات کششی

پدید آورندگان این اثر آگاهند که جزئیات مرحله و مراحل آموزش بعضی مواد ممکن است بحث انگیز باشد و منظور این نیست آن چه در اینجا آمده تنها نمونه صحیح آن است. هرچند، مدل‌های منطقی و متداولی که انتخاب شده اند، ابزارهای با ارزشی را در اختیار مربیان قرار می‌دهند که می‌توانند با اطمینان و موثر با آن کار کنند. به عقیده ما این به دراتب بهتر از آن است که مربیان را به حال خود و بدون راهنمایی رها کنیم تا وظیفه وقت گیر و تصادفی ایجاد مدل‌های خود را عهده دار شوند. اگرمانی مربی با تجربه ای به این نتیجه برسد که به توسعه تحلیل یا به ساختن قدم های تازه آموزشی برای ماده ای نیاز دارد، شاید آن چه که این جا ارائه داده ایم به عنوان نقطه شروع این کار در نظر گرفته شود.

این کتاب در سه فصل طراحی شده است. فصل اول آموزش مواد دو و میدانی تشریح شده است فصل دوم چکیده ای از قوانین دو و میدانی که در فصل دوم آموزش داده شده آورده شده است. و فصل سوم حرکات نرمشی خاص این رشته بیان شده است.

امیدوارم مطالب این کتاب مورد استفاده عزیزان خواننده قرار گیرد.

احمد کارگری

(قهرمان پیشکسوت استان خراسان رضوی در دو های سرعت و مسئول انجمن دو و میدانی آموزشگاههای سبزوار)

تاریخچه دو و میدانی (Athlatic) در جهان

منشاء پیدایش دو و میدانی به انسان‌های اولیه برمی‌گردد. انسان‌های اولیه، در جریات تلاش برای بقاء، شکار و دفاع از دو بدن، پریدن و پرتاب کردن استفاده می‌برند. با گذشت زمان و تغییر شرایط زندگی، انجام این حرکات طبیعی بیشتر برای عملیات جنگی صورت می‌گرفت. در زمان صلح که اوقات فراغت جنگجویان بیشتر بود و در این زمینه‌ها به تمرین و رقابت می‌پرداختند.

نقوش رری سیاء ظروف بجا مانده از دوران باستان، تصاویر انسان‌هایی را نشان می‌دهد در حال دویدن، پریدن و پرتاب کردن می‌باشند. براساس مدارک موجود اثبات گردیده است که پیش از اولین دوره مسابقات المپیک سویدر، پریدن و پرتاب کردن به عنوان یک ورزش دارای جاذبه برای مردم یونان بوده است. مسابقه دو و میدانی بیشتر به یونان باستان می‌رسد، در سال ۷۷۶ میلادی رشته‌های ۵ گانه ورزشی مرکب از: دو سرعت، پرش طول، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه و کشتی تشکیل شد.

دو و میدانی نوین در قرن ۱۹ در امپراطوری انگلستان بوجود آمد و رشته‌های قدیمی ابقاء و رشته‌های جدیدی مانند: دو با مانع، دوهای استقامت، پرش طول و پرش سه گام، پرتاب چکش و وزنه، جزو رشته دو و میدانی درآمدند. در سال ۱۸۱۰ میلادی مسابقه‌ای در زمینه دو و میدانی در انگلستان انجام گردید. در بین سال‌های ۱۸۵۷ و ۱۸۶۰ مسابقات دو و میدانی بین دانشگاه‌های مشهور آکسفورد و کمبریج برگزار گردید. ۲۰ سال بعد رشته دو و میدانی آن چنان توسعه پیدا کرد که انجمن دو و میدانی آماتوری انگلستان تأسیس گردید.

دو ۳۰۰۰ متر با مانع بصورت امروزی از مسابقات صحرا نوردی که بسیار مورد علاقه سربازان انگلیسی بود مشتق گردید. از سال ۱۹۰۰ مسابقات با مسافت‌های مختلف انجام شد، وی از سال ۱۹۲۰ مسافت رسمی ۳۰۰۰ متر تعیین شد. ایده وارد کردن دو ماراتن در سال ۱۸۹۶ در اولین دوره المپیک جدید بوجود آمد و انجام پذیرفت. پرش ارتفاع همراه با انواع حرکات آکروباتیک، در قرن ۱۹ از جزایر انگلستان رونق یافت. پرش سه گام نیز از جزایر ایرلند آغاز گردید، در طی قرن ۱۹ ایرلندی‌ها در این رشته تبحر پیدا کردند. ماده پرتاب وزنه نیز به جزایر انگلستان مربوط می‌شود. در آغاز برای پرتاب از سنگ استفاده می‌شده است ولی بعدها در اواسط قرن ۱۸ از گلوله‌های آهنی استفاده گردید. در آغاز قرن ۱۹ در محل پرتاب از مربع به دایره تبدیل گردید. پرتاب چکش نیز از قرن ۱۷ از جزایر انگلستان شروع گردید البته شکل جدید چکش از اسکاتلند آغاز شد. ماده ۱۰ گانه نیز در اواسط قرن ۱۹ در ایرلند انجام شد. البته پیشگام استازدیناوی‌ها موجب ورود این رشته در مسابقات المپیک استکهلم گردید.

در مسیر تکاملی دو و میدانی، مسابقه دو ۶۰ متر سریت در المپیک‌های ۱۹۰۰ و ۱۹۰۴ برگزار گردید. رشته ۲۰۰ متر سرعت نیز از دومین دوره المپیک در برنامه قرار گرفت. مسابقات دو صحرانوردی از سال ۱۹۱۲ انجام گردید. در سال‌های ۱۹۰۰ تا ۱۹۰۴ ماده ۲۰ متر با مانع، پرش ارتفاع و پرش طول درجا انجام گرفت. پرش سه گام بدون دورخیز نیز طی سال‌های ۱۹۰۰ و ۱۹۰۴ به اجرا درآمدند. ماده پیاده‌روی نیز در سال ۱۹۰۸ و رله المپیک نیز در سال ۱۹۰۸ انجام پذیرفت.

بطور کلی نقش انگلستان در توسعه تجدید حیات رشته دو و میدانی بسیار بوده است. بطوریکه در طول سال‌های ۱۸۲۰ و ۱۸۶۰ این رشته در دانشگاه‌ها و مدارس راه یافته و دانش‌آموزان و دانشجویان به آن تمایل خوبی نشان می‌دادند. رونق دو و میدانی در انگلستان باعث روی‌آوری سایر کشورهای اروپایی به این رشته شد. آنها در کشور و نیز در مستعمرات خود دو و میدانی را ترویج دادند. باشگاه دو و میدانی نیویورک در سال ۱۸۶۸ تأسیس و مسابقات منظم در مواد دوها، پرش‌ها، پرتاب‌ها برگزار گردید.

تفکر تأسیس فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی، همزمان با برگزاری مسابقات المپیک ۱۹۰۰ استکهلم بوجود آمد. سه روز پس از برگزاری آن مسابقات، اولین کنگره فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی با شرکت کشورهای: استرالیا، اطرش بزرگ، شیلی، کانادا، دانمارک، مصر، فنلاند، فرانسه، آلمان، یونان، مجارستان، نروژ، روسیه، سوئد، آمریکا و انگلستان، برگزار گردید.

اولین مقررات بین‌المللی دو و میدانی نیز در سال ۱۹۱۲ در کنگره لیون فرانسه به تصویب رسید.

تاریخچه دو و میدانی (Athletic) در ایران

در سال ۱۳۱۳ با همت شادروان استاد احمد ایزدپناه و با انجام مسابقاتی در بعضی از رشته‌های دو و میدانی سرآغاز بوجود آمدن تشکیلاتی در این ورزش مادر و جذاب فراهم گشت پس می‌توان نامبرده را بنیانگذار دو و میدانی ایران دانست.

در سال ۱۳۱۵ مطابق ۱۹۳۶ میلادی فدراسیون دو و میدانی ایران تأسیس شد.

در سال ۱۳۳۶، یک گروه ورزشی از ایران به المپیک برلین اعزام شد و در همین سال، ایران به عضویت فدراسیون دو و میدانی آماتوری بین‌المللی درآمد.

ریاست اولین دوره فدراسیون دو و میدانی کشورمان را آقای محمد ذوالفقاری در سال ۱۳۲۵ به‌عهده داشت که تا سال ۱۳۳۱ این سمت به عهده نامبرده بود و دبیر ایشان شادروان احمد ایزدپناه بود.

ضمناً اولین دوره مسابقات در سال ۱۳۱۸ و در ۱۰ ماهه انجام گردید مواد فوق شامل:

۱۰۰ متر - ۲۰۰ متر - ۴۰۰ متر - ۸۰۰ متر - ۱۵۰۰ متر - ۵۰۰۰ متر - ۱۰۰۰ متر - ۴ امدادی - پرش ارتفاع - پرش طول - پرش سه گام - پرتاب وزنه و پرتاب نیزه بوده است.