

دو و میدانی

(دوها)

مؤلفان:

مسعود دارابی

سمیرا فرمانی

ویراستار علمی:

محمود دارابی



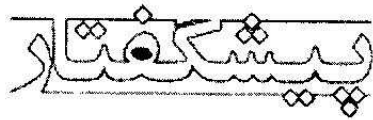
www.shomalpaydar.ir

سرشناسه	: دارابی، مسعود، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: دو و میدانی / مولفان مسعود دارابی، سمیرا فرمانی.
مشخصات نشر	: آمل: موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۶.
مشخصات فیزیکی	: ۱۶۶ ص.
شابک	: 978-600-8448-70-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
مندرجات	: ج. ۱: دوها-
موضوع	: ده و میدانی
موضوع	: Track and field
شناسه افزوده	: فیمانی، س.، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره	: GV۱۰۶ / ۳۵۹ ۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۵۷۷۷۷۰

دو و میدانی (دوها)

مؤلفان: مسعود دارابی، سمیرا فرمانی

ویراستار علمی:	محمود دارابی
ناشر:	نشر شمال پایدار
چاپ و صحافی:	نیک
صفحه آرای:	مسعود دارابی
نوبت چاپ:	نخست- ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۷۰-۹
قیمت:	۱۷۰۰۰ تومان



بی‌شک قرن اخیر، قرن رشد و شکوفایی بی‌نظیر علم و تکنولوژی بشری بویژه در حیطه ورزش بوده است. ۸۰ درصد یافته‌ها و فن‌آوری‌ها، همچنین ۹۰ درصد تمام دانش‌ها و اطلاعات علمی در جهان در این دوره تولید شده‌اند. این رشد سریع علم ورزش علاوه بر مزیت‌های بی‌شمار آن، نیاز ما را به آموختن هر روزه برای تطابق با این حجم اطلاعات امری اجتناب‌ناپذیر نموده است. از آن‌جا که قدمت رشته دو و میدانی به زمان پیدایش بشر بر می‌گردد و به عنوان مادر تمامی رشته‌ها معرفی شده است؛ نیاز است تا این رشته کم‌خرج و جذاب را از جامعه گسترش داد. کلیه ماده‌های دو و میدانی از ترکیب مهارت‌های بنیادی مانند: راه رفتن، دویدن، جهش کردن، پریدن و پرتاب کردن تشکیل شده‌اند که یادگیری این مهارت‌ها نه تنها پایه و اساس سایر رشته‌های ورزشی است بلکه موجب افزایش توسعه و بهبود سیستم های بدن انسان می‌گردد.

در تدوین جلد اول این کتاب سعی شده است ماده‌های دوهای سرعت، دوهای نیمه‌استقامت و استقامت، دوهای با مانع، دوهای استقامتی و پیاده‌روی معرفی شود، آموزش هر ماده ارائه گردد و تمرینات مخصوص برای آن پیشنهاد شود.

یکی از ویژگی‌های این کتاب این است که در قوانین هر رشته، سعی شده قوانین جدید فدراسیون جهانی دو و میدانی (IAAF) اعمال شده و تمرینات پیشرفته مانند تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT)، تمرینات کاردیو و تمرینات پلایومتریک ارائه شده است. امید است با ارائه این کتاب، قدمی هرچند کوچک در حوزه‌ی رشته دو و میدانی برداریم.

فهرست

عنوان

صفحه

فصل اول: آشنایی با رشته دو و میدانی	۱۳
تاریخچه دو و میدانی در جهان	۱۴
تاریخچه دو و میدانی در ایران	۱۸
تعریف دو و میدانی	۱۹
ماده‌های دو و میدانی	۲۰
پیست دو و میدانی	۲۲
علت حرکت دوندگان بر سطح بریده‌های ساعت	۲۴
قهرمانان دو و میدانی ایران	۲۴
فصل دوم: دوهای سرعت (۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر)	۲۷
دوهای سرعت	۲۸
استارت در دوهای سرعت	۲۸
رد شدن از خط پایان	۳۳
گرم کردن	۳۴
مزایای گرم کردن بدن قبل از انجام تمرینات ورزشی	۳۵
چگونه قبل از ورزش بدن را گرم کنیم؟	۳۶
دو ۱۰۰ متر	۳۸
رکورد داران دو ۱۰۰ متر	۳۸
آیا رکورد دوی ۱۰۰ متر می‌تواند به زیر ۹ ثانیه برسد؟	۴۰
قوانین دوی ۱۰۰ متر	۴۲
دو ۲۰۰ متر	۴۳
رکورد داران دو ۲۰۰ متر	۴۳
قوانین دوی ۲۰۰ متر	۴۴
دو ۴۰۰ متر	۴۵

۴۵	رکورد داران دو ۴۰۰ متر
۴۶	قوانین دو ۴۰۰ متر
۴۷	تمرینات دوهای سرعت
۴۷	تمرینات اینتروال
۴۸	تمرین‌های پلایومتریک
۴۹	تمرینات تخصصی دوهای سرعت
۵۲	عضلات درگیر در دو های سرعت
۵۲	تمرینات بدنسازی مخصوص دوهای سرعت
۵۳	شاخص‌های کل تمرین: بازه‌ای برای افراد مبتدی و باتجربه
۵۵	۱۷ روش برای سوزش در دوندگان کمک کنند
۵۷	فصل سوم: دوهای نیمه استقامت و استقامت
۵۹	استارت در دوهای نیمه استقامت و استقامت
۶۰	نحوه گام‌برداری در دوهای نیمه استقامت و استقامت
۶۱	تمرینات گرم کردن در دوهای نیمه استقامت و استقامت
۶۱	حالت اجزای مختلف بدن در این دوها
۶۳	عبور از حوضچه‌ی آب در دو ۳۰۰۰ متر با مانع
۶۴	عبور از مانع عادی (بدون حوضچه‌ی آب)
۶۵	دو ۸۰۰ متر
۶۶	رکوردداران دو ۸۰۰ متر
۶۶	قوانین دو ۸۰۰ متر
۶۷	دوی ۱۵۰۰ متر
۶۸	رکورد داران دوی ۱۵۰۰ متر
۶۹	قوانین دو ۱۵۰۰ متر
۷۰	دوهای استقامت
۷۰	دو ۳۰۰۰ متر با مانع
۷۰	رکورد داران دوی ۳۰۰۰ متر با مانع
۷۱	قوانین دو ۳۰۰۰ متر با مانع
۷۳	دو ۵۰۰۰ متر

۷۳	رکوردها داران دو ۵۰۰۰ متر
۷۳	قوانین دو ۵۰۰۰ متر
۷۵	دو ۱۰۰۰۰ متر
۷۵	رکوردها داران دو ۱۰۰۰۰ متر
۷۶	قوانین دو ۱۰۰۰۰ متر
۷۷	ماراتن
۷۷	رکوردها داران ماراتن
۷۸	قوانین ماراتن
۷۹	استقامت
۷۹	استقامت عمومی (قلبی - عروقی)
۷۹	فیزیولوژی تمرینات استقامتی
۸۱	استقامت موضعی (عضلانی)
۸۲	تمرین برای دوهای نیمه استقامت و استقامت
۸۲	تمرینات تداومی (دویدن بدون استراحت)
۸۲	تمرینات تکراری
۸۳	چطور برای بالا بردن استقامت بدنی تمرین کنیم؟
۸۶	نمونه‌ای از تمرینات جهت افزایش استقامت
۸۷	تغذیه در دوهای استقامت
۸۸	رویکردهای تغذیه‌ای برای بهینه‌سازی تمرینات استقامتی
۹۱	چند نکته کلی برای افزایش استقامت
۹۳	فصل چهارم: دوهای با مانع
۹۴	مراحل اصلی دوهای با مانع
۹۵	نزدیک شدن به مانع و دویدن بین مانع
۹۶	مرحله جهش
۹۷	مرحله عبور
۱۰۰	مرحله فرود
۱۰۱	مراحل آموزش دوهای با مانع
۱۰۶	دو ۱۰۰ متر با مانع

۱۰۶	رکورد داران دو ۱۰۰ متر با مانع
۱۰۷	قوانین دو ۱۰۰ متر با مانع
۱۰۸	دو ۱۱۰ متر با مانع
۱۱۲	رکورد داران دو ۱۱۰ متر با مانع
۱۱۲	قوانین دو ۱۱۰ متر با مانع
۱۱۳	دو ۴۰۰ متر با مانع
۱۱۳	رکورد داران دو ۴۰۰ متر با مانع
۱۱۳	قوانین دو ۴۰۰ متر با مانع
۱۱۴	تمرین برای دوای پهلوانی
۱۱۹	فصل پنجم: دوهای امدادی
۱۲۱	دوهای امدادی با تعویض غیر دیداری
۱۲۲	تکنیک تعویض غیر دیداری
۱۲۳	منطقه تعویض چوب امدادی
۱۲۴	مرحله آمادگی در تعویض غیر دیداری
۱۲۵	مرحله شتاب گیری
۱۲۶	مرحله مبادله
۱۲۶	تکنیکهای تعویض چوب امدادی
۱۲۸	تکنیک دیداری تعویض چوب در دوهای امدادی
۱۲۹	مراحل آموزش دوهای امدادی
۱۳۱	دو ۴×۱۰۰ متر امدادی
۱۳۲	رکورد داران دو ۴×۱۰۰ متر امدادی
۱۳۲	قوانین دو ۴×۱۰۰ متر امدادی
۱۳۳	دو ۴×۴۰۰ متر امدادی
۱۳۳	رکورد داران دو ۴×۴۰۰ متر امدادی
۱۳۳	قوانین دو ۴×۱۰۰ متر امدادی
۱۳۵	فصل ششم: پیاده روی
۱۳۶	تعریف پیاده روی مسابقه
۱۳۷	مرحله انکای یک پای (انکا روی پای عقب)

۱۳۸	 مرحله انکای دوپایی
۱۳۹	 مرحله انکای یک پایی (انکا روی پای جلو)
۱۴۰	 نحوه حرکت لگن
۱۴۱	 نحوه قرا دادن پا
۱۴۲	 حرکت دست‌ها
۱۴۳	 آموزش پیاده روی مسابقه
۱۴۴	 پیاده روی ۲۰ کیلومتر سرعت
۱۴۴	 رکود باران پیاده روی ۲۰ کیلومتر سرعت
۱۴۴	 قوانین پیاده روی ۲۰ کیلومتر سرعت
۱۴۹	 فصل هفتم: تمرینات کاردیو و پلایومتریک ویژه دو و میدانی
۱۵۰	 کاردیو چیست؟
۱۵۰	 مزایای کاردیو
۱۵۵	 تمرینات پلایومتریک
۱۵۵	 تاریخچه تمرینات پلایومتریک
۱۵۶	 مزایای تمرینات پلایومتریک
۱۵۶	 خطرات تمرینات پلایومتریک
۱۵۷	 انجام درست تمرینات پلایومتریک
۱۵۸	 تجهیزات مورد نیاز تمرینات پلایومتریک
۱۵۹	 نمونه‌هایی از تمرینات پیشنهادی پلایومتریک
۱۶۵	 منابع