



انتشارات دانشگاه لرستان

۱۲۷

دورمیدانی جانبازان و معلولین

آموزش مربیان در کلاس‌های نشسته معلولین

نگارش

دکتر مصطفی بهرامی

(عضو هیأت علمی دانشنامه‌ای استان)

سرشناسه	: بهرامی، مصطفی، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور	: دو و میدانی جانبازان و معلولین، آموزش پرتاب‌ها در کلاس‌های نشسته معلولین مصطفی بهرامی
مشخصات نشر	: خرم‌آباد، دانشگاه لرستان، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۹۳ ص، محور، جدول
شابک	: 978-600-6217-65-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
خوان دیگر	: آموزش پرتاب‌ها در کلاس‌های نشسته معلولین
موضوع	: ورزش معلولان -- قوانین و مقررات
موضوع	: Sports for people with disabilities -- Law and legislation
موضوع	: دو و میدانی -- مربیگری
موضوع	: Track and field -- Coaching
موضوع	: دو و میدانی -- قواعد
موضوع	: Track and field -- Rules
موضوع	: دو و میدانی
موضوع	: Track and field
شناسه افزوده	: دانشگاه لرستان
رده‌بندی کنگره	: GV ۷۰۹/۲۱۵ - ۹۱۲/۷
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۸۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۵۱۳۰۳۰۶



انتشارات دانشگاه لرستان

دو و میدانی جانبازان و معلولین

آموزش پرتاب‌ها در کلاس‌های نشسته معلولین

دکتر مصطفی بهرامی (عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان)

ویراستار ادبی: دکتر علی حیدری (عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان)

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول ۱۳۹۷

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: انتشارات هاویر، ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۱۷-۶۵-۹

بها: ۲۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: اصول مربی‌گری پرتاب‌گران
۲۹	فصل دوم: کلاس‌بندی‌ها
۶۳	فصل سوم: مواد دوومیدانی و مشخصات فنی سال
۸۱	فصل چهارم: آموزش پرتاب نیزه
۱۱۵	فصل پنجم: آموزش پرتاب دیسک
۱۳۷	فصل ششم: آموزش پرتاب وزنه
۱۵۱	فصل هفتم: آناتومی و بیومکانیک پرتاب‌های نشسته
۱۸۵	فصل هشتم: مدال‌آوران در پارالمپیک‌ها
۱۹۳	کتاب‌نامه

مقدمه مؤلف

دوومیدانی یکی از جذاب‌ترین و پرتعدادترین رشته‌های ورزشی برای معلولین است. در واقع، هیجان و تنوع مواد مختلفی همانند: ویلچررانی، دوها، پرتاب‌ها و پرش‌ها بسیار سودمند تا بسیاری از معلولین به این رشته ورزشی پرداخته و ساعات زیادی از وقت خود را صرف تمرین برای موفقیت در این ورزش نمایند.

با توجه به پرفشاری و پرتعدادی علوم مختلف، ورزش و به‌خصوص رشته‌های ورزشی همچون دوومیدانی نیز از این قاعده مستثنی نبوده و در طی این سال‌ها پیشرفت زیادی کرده‌اند به طوری که رکوردهای خارق‌العاده‌ای در بسیاری از مواد دوومیدانی معلولین به ثبت رسیده که نشانگر توجه ویژه سایر کشورها به این ورزش بوده است. توجه به حرفه‌ای شدن ورزش معلولین در بسیاری از کشورها و همچنین کمیته بین‌المللی پارالمپیک بسیار شده تا ورزش از صرف نوتوانی معلولین خارج شده و به عنوان حرفه ورزشی برای این قشر محسوب شود؛ لذا می‌تواند تا نسبت به چاپ و انتشار مقالات و کتاب‌های روز و همچنین انجام تحقیقات مختلف در این زمینه همپای سایر کشورها پیشرفت کرده و نسبت به آگاهی و دانش مربیان و ورزشکاران رشته‌های ورزشی معلولین کشورمان اقدام شود.

از آنجاکه دوومیدانی معلولین شامل دوها، ویلچررانی، پرش‌ها و پرتاب‌ها می‌باشد؛ لذا تقریباً هر معلولی با هر توانایی می‌تواند در یکی از مواد این رشته ورزشی شرکت نماید.

مواد پرتابی غالباً به عنوان تکنیکی‌ترین مواد در دوومیدانی محسوب می‌شوند؛ لذا توجه و درک آنها توسط مربیان و ورزشکاران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

ما در این کتاب سعی داریم تا یک سری اطلاعات مفید را در اختیار مربیان دوومیدانی معلولین قرار دهیم تا بتوانند بر دانش و آگاهی خود بیفزایند. امید است که این نوشتار کمک مناسبی برای توسعه مهارت‌های مربی‌گری افرادی که زحمات زیادی در امر مربی‌گری معلولین می‌کنند باشد.