



دانشگاه سوادکوه نور

دو و میدانی ۲

(رشته تربیت بدنی)

www.ketab.ir

منوچهر ططری

سرشناسه	:	ططری، منوچهر، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدید آور	:	دو و میدانی (۲) / مؤلف: منوچهر ططری.
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۳ص: مصور.
فروست	:	دانشگاه پیام نور؛ ۱۶۹۷. گروه تربیت بدنی؛ ۱۸۴.
شابک	:	978-964-387-735-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا.
یادداشت	:	واژه نامه.
موضوع	:	دو و میدانی
موضوع	:	دو و میدانی - تعلیم
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور
رده بندی کنگره	:	GV۱۰۶۰۵۱/د۶
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۶۷۰۰۵۷



دانشگاه پیام نور

دو و میدانی (۲)

مؤلف: منوچهر ططری

ویراستار علمی: دکتر محمدرضا رمضان پور

تهیه و تولید: مدیریت تولید مواد و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول خرداد ۱۳۹۰

شابک: ۷۳۵ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 387 - 735-4

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق نشر اعم از چاپی، الکترونیکی، تصویری، صوتی و اینترنتی برای دانشگاه پیام نور محفوظ است)

قیمت: ۱۹۰۰۰ ریال

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صورتی جدید چاپ می‌شود. متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

هفت	پیش‌گفتار
هشت	مقدمه
۱	بخش اول - شناخت کلی دو و میدانی
۳	فصل اول: دوومیدانی و شناخت اصول کلی دویدن
۱۰	فصل دوم: استارت
۱۷	بخش دوم - دوها
۱۹	فصل سوم: دوها، دوهای سرعت
۲۷	فصل چهارم: دوهای نیمه استقامت و استقامت
۳۹	فصل پنجم: دوهای امدادی
۴۶	فصل ششم: دوهای با مانع
۶۰	فصل هفتم: پیاده‌روی
۶۷	بخش سوم - شناخت آموزش پرش‌ها
۷۱	فصل هشتم: پرش طول
۷۹	فصل نهم: پرش سه‌گام
۸۷	فصل دهم: پرش ارتفاع
۹۹	فصل یازدهم: پرش با نیزه
۱۱۳	بخش چهارم - شناخت و آموزش پرتاب‌ها
۱۱۵	فصل دوازدهم: پرتاب وزنه
۱۳۴	فصل سیزدهم: پرتاب نیزه
۱۴۵	فصل چهاردهم: پرتاب دیسک
۱۵۸	فصل پانزدهم: پرتاب چکش
۱۷۳	بخش پنجم - تمرینات کلی و پایه برای دویدن
۱۷۵	فصل شانزدهم: توصیه‌های تمرینی
۱۸۳	کتاب‌نامه

پیشگفتار

کتابی که پیش روی شماست حاصل شش سال تجربه علمی و عملی دوران کارشناسی و کارشناسی ارشد این جانب در محضر اساتید بزرگ این رشته در دانشگاه شهید چمران اهواز (جناب آقای دکتر عیدی علیجانی، جناب آقای دکتر سعید شاکریان و جناب آقای غلامرضا فهیمی) می باشد. از سال ۱۳۸۳ تا کنون به تدریس درس دوومیدانی در دانشگاه های مختلف مشغول هستم؛ واضح است که جهت مسلط شدن بر مواد مختلف رشته دوومیدانی، کار عملی زیر نظر اساتید بسیار کارا تر می باشد اما در کنار کار عملی استفاده از این کتاب شما را در یادگیری علمی و عملی یاری خواهد نمود. در پایان از اساتید بزرگوار و متخصص این رشته می خواهم که جهت پُربارتر نمودن این اثر که خالی از اشکال نیست لطف نمایند و با نظرات خویش این حقیر را یاری رسانند.

منوچهر ططری^۱

مقدمه

رشته‌ی دوومیدانی به عنوان ورزش پایه در بین رشته‌های مختلف ورزشی مطرح است. این رشته‌ی بنیادی با فواید و مزیت‌های فراوانی که دارد (زیربنای تمامی ورزش‌ها، سالم‌سازی جسمانی و روانی، پیش‌گیری از بروز آسیب‌های جسمانی و روانی، پر کردن اوقات فراغت و ارائه شادابی بیشتر و...) به عنوان ورزش مادر در مباحث مختلف ورزشی مطرح است. بنابراین لازم است دست‌اندرکاران ورزش، نسبت به ترویج، توسعه و بهبود کیفی آن تلاش و کوشش نمایند.

اگرچه در کشور ما نیز از رشته‌ی دوومیدانی و تمرین‌های آن در مراکز مختلف آموزشی به عنوان بخشی از تمرین‌های آمادگی جسمانی، قسمتی از آزمون‌ها و تا حدودی نیز برای تندرستی و رفع نارسایی‌های جسمانی استفاده می‌شود، (البته در بعد حرفه‌ای) اهمیت آن به عنوان رشته‌ای اساسی هنوز بر همگان آشکار نیست و اغلب افراد با مواد گوناگون این رشته آشنایی کامل ندارند.