

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# دو میدانی (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۵

علیجانی، عیدی	۷۹۶
دو و میدانی (۱)/ مؤلف: عیدی علیجانی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران،	/۴۲
۱۳۹۱.	د ۸۵۲ ع
۱۷۳ ص. :مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۵)	۱۳۹۱
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتابهای	
درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت	
آموزش و پرورش.	
۱. دو و میدانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف	
آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای  
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب: دو میدانی (۱) - ۴۸۸/۲

مؤلف: دکتر عیدی علیجانی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتابهای درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت: www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا: محمد پریسای

طراح جلد: علیرضا رضائی‌کُر

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

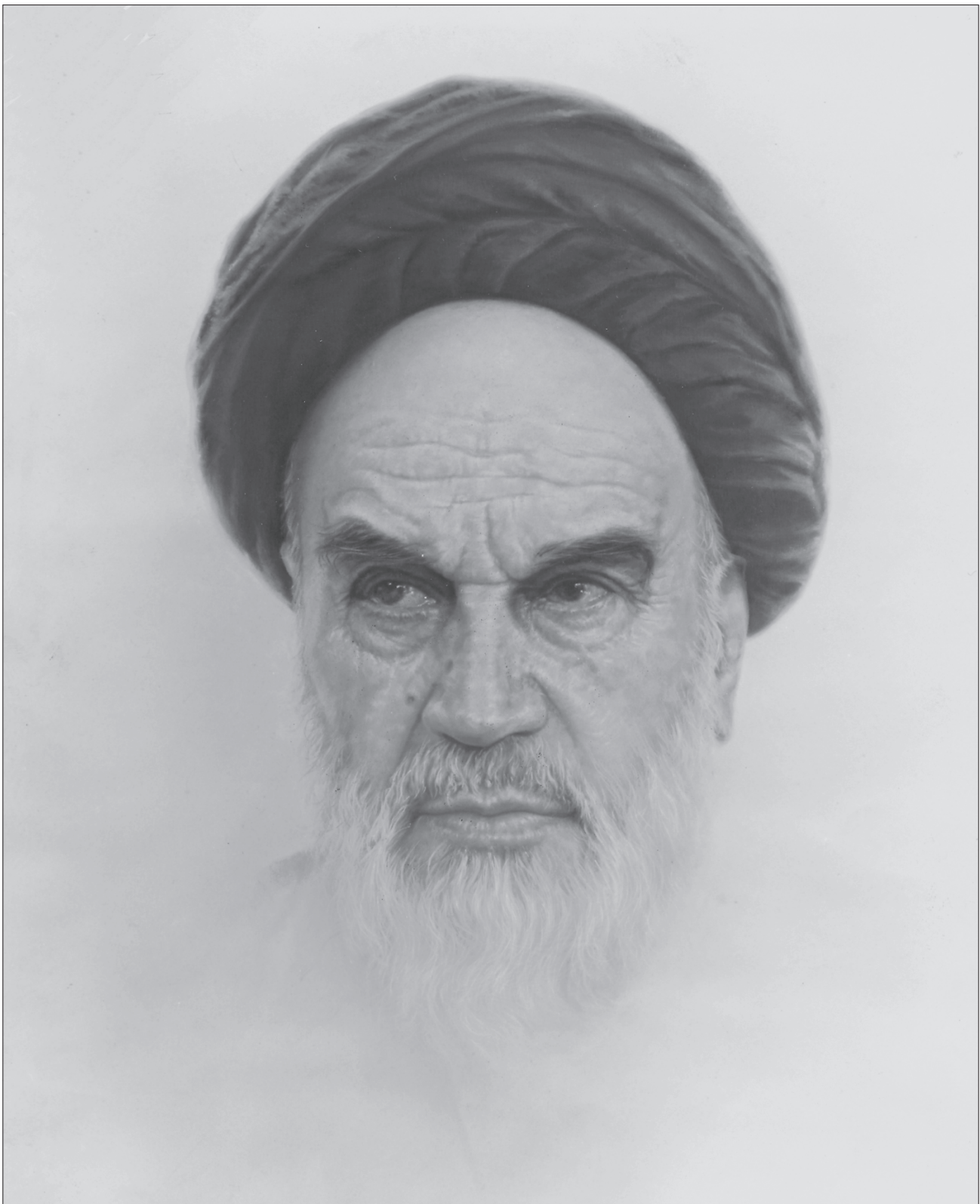
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: نادر

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوازدهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۱-۳۴۰-۰۵-۹۶۴-۱ ISBN 964-05-0340-1



کسانی که اهل خدا هستند ورزش جسمی می کنند و ورزش روحی.

امام خمینی «ره»

## فهرست مطالب

مقدمه

۹۰	فصل دهم — دو ۳۰۰۰ متر با مانع	بخش اول: آشنایی با مهارت‌های پایه در رشته‌های مختلف دوومیدانی	۱
۹۷	فصل یازدهم — پیاده‌روی	فصل اول — تعریف و تاریخچه دوومیدانی	۲
۱۰۵	فصل دوازدهم — پرش ارتفاع	فصل دوم — دوهای سرعت	۶
۱۱۲	فصل سیزدهم — پرش سه‌گام	فصل سوم — دوهای امدادی	۲۱
۱۱۸	فصل چهاردهم — پرش با نیزه	فصل چهارم — دوهای با مانع	۳۱
۱۲۷	فصل پانزدهم — پرتاب دیسک	فصل پنجم — پرشها	۴۰
۱۳۶	فصل شانزدهم — پرتاب نیزه	فصل ششم — پرش طول	۴۷
۱۴۶	فصل هفدهم — پرتاب چکش	فصل هفتم — پرتابها	۵۵
فصل هجدهم — حرکات کششی ویژه رشته‌های مختلف دوومیدانی		فصل هشتم — پرتاب وزنه	۶۳
۱۵۶			
۱۷۳	فهرست منابع	بخش دوم: آموزش و اجرای تکنیک‌های مختلف رشته‌های دوومیدانی	۸۱
		فصل نهم — دوهای نیمه‌استقامت و استقامت	۸۲



## مقدمه

امروزه براساس تمامی شواهد موجود، دوومیدانی به‌عنوان ورزش «پایه» و «مادر» یکی از ساده‌ترین، کم‌خرج‌ترین، و جذاب‌ترین ورزش‌هایی است که می‌توان آن را در جامعه گسترش داد. این ورزش یکی از ارکان اصلی هر المپیک بشمار می‌آید و در تمامی دنیا به‌ویژه کشورهای پیشرفته طرفداران فراوانی دارد. همچنین انجام تمرینات آن اثرات انکارناپذیر و سودمندی بر ارگانیزم بدن انسان دارد. با توجه به اینکه ورزش دوومیدانی را می‌توان در تمام رده‌های سنی بکار برد، چنانکه رشته‌ها و تمرینات آن درست انتخاب شوند و با این ورزش از زاویه تربیتی - آموزشی برخورد شود، می‌توان ادعا کرد که اثرات انجام تمرینات آن به رشد و تکامل متناسب اندامها و دستگاه‌های مختلف بدن منجر می‌گردد بطوریکه سلامتی و طول عمر فرد را بیمه می‌کند. کلیه رشته‌های دوومیدانی از ترکیب مهارت‌های «بنیادی» مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، جهش کردن و پرتاب کردن تشکیل شده‌اند. یادگیری این مهارت‌ها نه تنها پایه و اساس یادگیری مهارت‌ها و تکنیک‌های سایر رشته‌های ورزشی است بلکه موجب توسعه و بهبود دستگاه قلبی - تنفسی، دستگاه عصبی - عضلانی و سایر دستگاه‌های بدن انسان شده و در واقع به توسعه کیفی‌های جسمانی و تکنیکی منجر می‌گردد. شواهد نشان داده‌اند که یادگیری مهارت‌های دوومیدانی در سنین نوجوانی و جوانی از یک سو موجب رشد و توسعه قابلیت‌های جسمانی فرد مانند: قدرت، سرعت، استقامت و انعطاف‌پذیری شده و از سوی دیگر باعث افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی و تعادل فرد می‌گردد بطوریکه وی را برای یادگیری مهارت‌های جدید یا یادگیری مهارت‌های سایر رشته‌های ورزشی آماده‌تر می‌کند. به هر حال، تمرینات دوومیدانی همچون شاه کلیدی است که می‌تواند هم مشکل سایر ورزشها را حل کند و هم به تقویت و توسعه قوای ذهنی، اراده و اعتماد به نفس فرد درگیر منجر گردد.

شکی نیست که کار و روش تدریس مربیان مجرب و با صلاحیت برای ارتقاء سطح کیفی دوومیدانی ضروری است و آگاهی آنها از دانش پایه دوومیدانی و آشنایی مربیان و معلمان مدارس با شیوه‌های آموزش ساده و نوین رشته‌های مختلف دوومیدانی نقش اصلی را در ایجاد انگیزه برای دانش‌آموزان و کشاندن آنها به سوی ورزش دوومیدانی و ارتقاء سطح کمی و کیفی این رشته بازی کرده و به کشف استعدادها و هدایت آنها برای دسترسی به مقام قهرمانی منجر می‌گردد.

در تدوین این کتاب کوشش شده است که با استفاده از تجربیات کمیته آموزش فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی و نوشتارهای آن یک روش ساده و منظم ولی کاربردی، برای آموزش رشته‌های این ورزش ارائه گردد و مربیان و معلمان عزیز می‌توانند با پیروی از شیوه‌های آموزش این مجموعه به سادگی به اهداف رفتاری دست پیدا کنند.

رشته‌های دوومیدانی با توجه به اهداف در قالب دو بخش تدوین شده است. بخش اول شامل آشنایی با دوومیدانی و رشته‌های آن، تاریخچه دوومیدانی جهان و ایران، آشنایی با نکات ایمنی، آموزش تکنیک دوهای سرعت، آموزش تکنیک انواع استارت، آموزش تکنیک دوهای امدادی، دوهای با مانع، آشنایی با اصول کلی پرشها و آموزش تکنیک پرش طول و آشنایی با اصول کلی پرتابها و آموزش تکنیک‌های پرتاب وزنه و قوانین مربوط به هر یک از این رشته می‌باشد. در بخش دوم مباحثی در مورد آموزش تکنیک دو ۴۰۰ متر و دوهای نیمه استقامت و استقامت، آموزش تکنیک‌های پرش ارتفاع، پرش سه‌گام و پرش با نیزه و آموزش تکنیک‌های پرتاب دیسک، پرتاب نیزه و پرتاب چکش و نکات ایمنی و قوانین مربوط به هر کدام وجود دارد.

در آموزش هر رشته سعی شده است که مربی و شاگرد با کاربرد قوانین بیومکانیکی، انواع تمرینات و بازبهای مورد نیاز هر رشته، کلیات تکنیکی و مراحل آموزش هر رشته آشنا شوند. یکی از ویژگی‌های این کتاب این است که علاوه بر توضیحات نوشتاری در زمینه‌های



تکنیکی و مراحل آموزشی تصاویر روشن و گویایی نیز ارائه شده که می‌تواند به درک مطالب کمک شایانی بنماید.

از همکاران عزیز تقاضا دارد که به منظور آموزش مؤثر این کتاب نکات زیر را رعایت کنند :

- ۱- تفاوت‌های فردی را مدنظر قرار داده و گروه‌بندیها را با توجه به قابلیت‌های جسمانی و پیشینه حرکتی انجام دهند.
- ۲- آموزش هر رشته باید به صورت سیستماتیک انجام گیرد بطوریکه با مهارت‌های ساده شروع و به مهارت‌های پیچیده ختم شود.
- ۳- چون کلید یادگیری مهارت‌های حرکتی تکرار است لذا باید فرصت‌های لازم جهت تکرار و تمرین هر جزء مهارت برای شاگردان فراهم شود.
- ۴- در تدریس این کتاب از روش جزء - کل استفاده شود. یعنی مهارت‌های سخت‌تر به اجزای ساده‌تر تقسیم و پس از یادگیری اجزای مهارت سپس کل مهارت تمرین شود.
- ۵- در طول تدریس مهارت هر رشته دو میدانی کوشش شود که با رعایت آموزش مرحله‌ای اشتباهات تکنیکی در اولین فرصت مشخص و نسبت به برطرف کردن آنها اقدام گردد.
- ۶- با توجه به اینکه تصحیح شکل‌گیری الگوهای حرکتی غلط به مراتب مشکل‌تر از یادگیری مهارت‌های جدید است، لذا دادن بازخورد دقیق و به موقع می‌تواند فرایند یادگیری را تسریع کرده از تثبیت الگوی حرکتی غلط جلوگیری کند.
- ۷- حتی‌الامکان از طرح تکنیک‌های پیچیده و ارائه جزئیات تکنیکی به‌ویژه در مراحل اولیه یادگیری و آموزش که گاه در جریان آموزش، اختلال ایجاد می‌کند خودداری کنید.
- ۸- برای آموزش تکنیک رشته‌های وسیله‌دار مانند پرتابها، دوهای بامانع و غیره حتماً از وسایل کمک آموزشی و وسایل ساده‌تر و با اندازه‌های تعدیل شده استفاده کنید.
- ۹- در نهایت با طرح روش «پرسش و پاسخ» مطمئن شوید که دانش‌آموز یاد گرفته است که چه باید بکند و چگونه مهارت را اجرا کند.

بدون تردید به کار گرفتن روش تدریس پذیرفته شده و استفاده از مربیان مجرب، می‌تواند در ارتقای سطح کیفی و کمی دو و میدانی نقش مهمی ایفا نماید.

آشنایی مربیان و معلمان مدارس، مخصوصاً مدارس ابتدایی، با شیوه‌های آموزش ساده و نوین دو و میدانی نقش انکارناپذیری در ایجاد انگیزه برای دانش‌آموزان و کشاندن آنها به سوی ورزش دوومیدانی و در نتیجه ارتقای سطح کمی و کیفی این رشته دارد و می‌تواند موجب تحکیم پشتوانه سایر رشته‌های ورزشی گردد

مؤلف

## هدف کلی

آشنایی با اجرای مهارت‌های پایه در رشته‌های مختلف دوومیدانی و اجرای تکنیک‌های مربوط به رشته‌های دو سرعت (۴۰۰ متر) و دوهای استقامت، پرتاب‌ها و پرش ارتفاع