

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دو و میدانی (۱)

رشته تربیت بدنی  
گروه تحصیلی علوم ورزشی  
زمینه خدمات  
شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای  
شماره درس ۴۴۶۵

۷۹۶	علیجانی، عیدی
۴۲/	دو و میدانی (۱) // مؤلف: عیدی علیجانی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی
د ۸۵۲ ع	ایران، ۱۳۹۵.
۱۳۹۵	۱۷۳ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۵)
	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 تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت
	آموزش و پرورش.
	۱. دو و میدانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های درسی
	فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :  
پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتابهای درسی  
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وبگاه (وبسایت)

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : دو میدانی (۱) - ۴۸۸/۲

مؤلف : عیدی علیجانی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

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

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

وبسایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : محمد پریسای

طراح جلد : علیرضا رضائی‌کُر

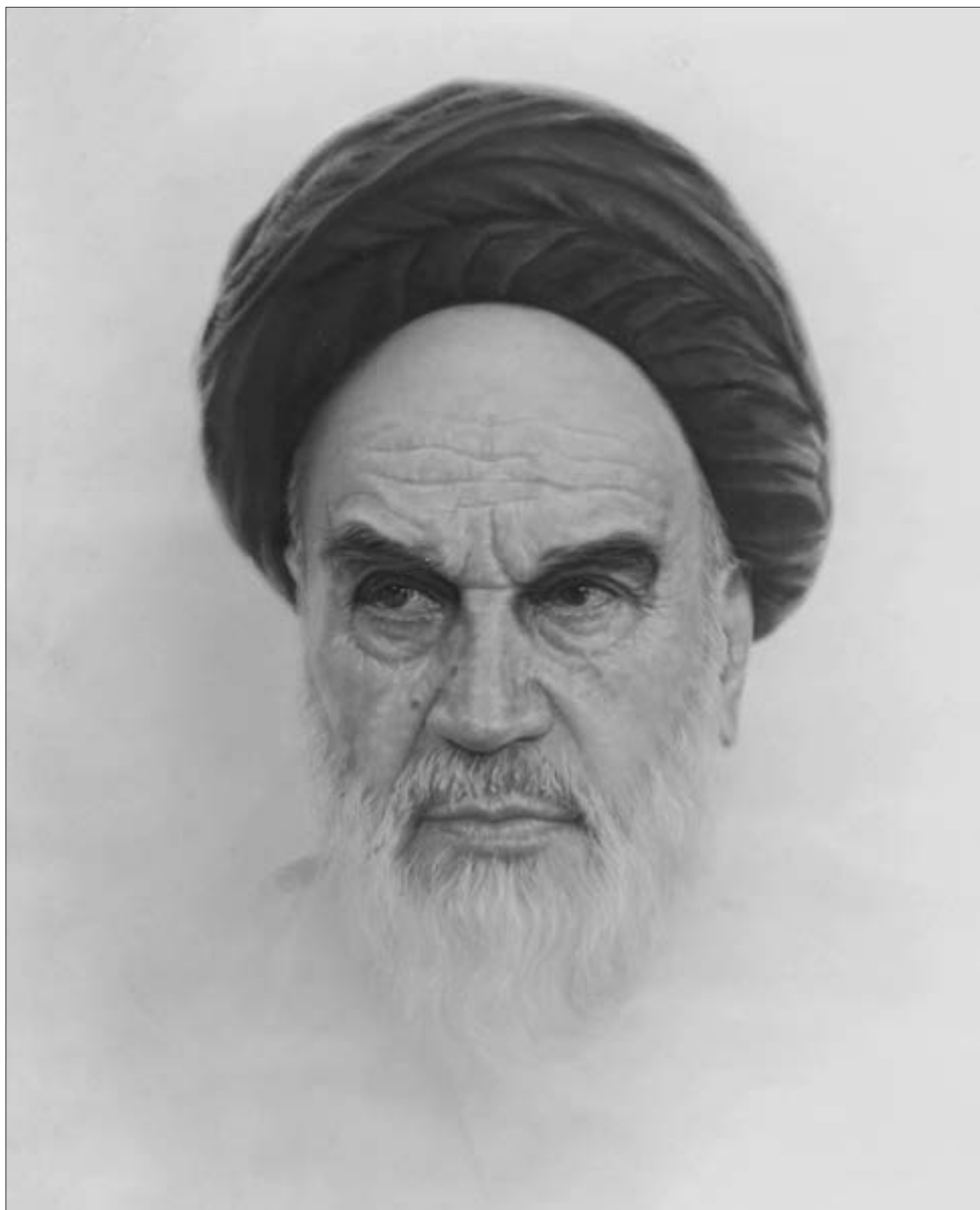
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ شانزدهم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.



کسانی که اهل خدا هستند ورزش جسمی می کنند و ورزش روحی.  
امام خمینی «ره»

## فهرست مطالب

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

## مقدمه

امروزه براساس تمامی شواهد موجود، دوومیدانی به عنوان ورزش «پایه» و «مادر» یکی از ساده ترین، کم خرج ترین، و جذاب ترین ورزش هایی است که می توان آن را در جامعه گسترش داد. این ورزش یکی از ارکان اصلی هر المپیک بشمار می آید و در تمامی دنیا به ویژه 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 می توان در تمام رده های سنی بکار برد، چنانکه رشته ها و تمرینات آن درست انتخاب شوند و با این ورزش از زاویه تربیتی - آموزشی برخورد شود، می توان ادعا کرد که اثرات انجام تمرینات آن به رشد و تکامل متناسب اندام ها و دستگاه های مختلف بدن منجر می گردد بطوریکه سلامتی و طول عمر فرد را بیمه می کند. کلیه رشته های دوومیدانی از ترکیب مهارت های «بنیادی» مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، جهش کردن و پرتاب کردن تشکیل شده اند. یادگیری این مهارت ها نه تنها پایه و اساس یادگیری مهارت ها و تکنیک های سایر رشته های ورزشی است بلکه موجب توسعه و بهبود دستگاه قلبی - تنفسی، دستگاه عصبی - عضلانی و سایر دستگاه های بدن انسان شده و در واقع به توسعه کیفیت های جسمانی و تکنیکی منجر می گردد. شواهد نشان داده اند که یادگیری مهارت های دوومیدانی در سنین نوجوانی و جوانی از یک سو موجب رشد و توسعه قابلیت های جسمانی فرد مانند: قدرت، سرعت، استقامت و انعطاف پذیری شده و از سوی دیگر باعث افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی و تعادل فرد می گردد بطوریکه وی را برای یادگیری مهارت های جدید یا یادگیری مهارت های سایر رشته های ورزشی آماده تر می کند. به هر حال، تمرینات دوومیدانی همچون شاه کلیدی است که می تواند 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 شیوه های آموزش ساده و نوین رشته های مختلف دوومیدانی نقش اصلی را در ایجاد انگیزه برای دانش آموزان 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 می گردد.

در تدوین این کتاب کوشش شده است که با استفاده از تجربیات کمیته آموزش فدراسیون بین المللی دوومیدانی و نوشتارهای آن یک روش ساده و منظم ولی کاربردی، برای آموزش رشته های این ورزش ارائه گردد و مربیان و معلمان عزیز می توانند با پیروی از شیوه های آموزش این مجموعه به سادگی به اهداف رفتاری دست پیدا کنند.

رشته های دوومیدانی با توجه به اهداف در قالب دو بخش تدوین شده است. بخش اول شامل آشنایی با دوومیدانی و رشته های آن، تاریخچه دوومیدانی جهان و ایران، آشنایی با نکات ایمنی، آموزش تکنیک دویهای سرعت، آموزش تکنیک انواع استارت، آموزش تکنیک دویهای امدادی، دویهای با مانع، آشنایی با اصول کلی پرش ها و آموزش تکنیک پرش طول و آشنایی با اصول کلی پرتاب ها و آموزش تکنیک های پرتاب وزنه و قوانین مربوط به هر یک از این رشته می باشد. در بخش دوم مباحثی در مورد آموزش تکنیک دو ۴۰۰ متر و دویهای نیمه استقامت و استقامت، آموزش تکنیک های پرش ارتفاع، پرش سه گام و پرش با نیزه و آموزش تکنیک های 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 بازیهای 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 می تواند به درک مطالب کمک شایانی بنماید.

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

۱- تفاوت های فردی را مدنظر قرار داده و گروه بندی ها را با توجه به قابلیت های جسمانی و پیشینه حرکتی انجام دهند.

۲- آموزش هر رشته باید به صورت سیستماتیک انجام گیرد بطوریکه با مهارت های ساده شروع و به مهارت های پیچیده ختم شود.

۳- چون کلید یادگیری مهارت های حرکتی تکرار است لذا باید فرصت های لازم جهت تکرار و تمرین هر جزء مهارت برای شاگردان فراهم شود.

۴- در تدریس این کتاب از روش جزء - کل استفاده شود. یعنی مهارت های سخت تر به اجزای ساده تر 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 مرحله ای اشتباهات تکنیکی در اولین فرصت مشخص و نسبت به برطرف کردن آنها اقدام گردد.

۶- با توجه به اینکه تصحیح شکل گیری الگوهای حرکتی غلط به مراتب مشکل تر از یادگیری مهارت های جدید است، لذا دادن بازخورد دقیق و به موقع می تواند فرایند یادگیری را تسریع کرده از تثبیت الگوی حرکتی غلط جلوگیری کند.

۷- حتی الامکان از طرح تکنیکهای پیچیده و ارائه جزئیات تکنیکی به ویژه در مراحل اولیه یادگیری و آموزش که گاه در جریان آموزش، اختلال ایجاد می کند خودداری کنید.

۸- برای آموزش تکنیک رشته های وسیله دار مانند پرتاب ها، دوهای بامانع و غیره حتماً از وسایل کمک آموزشی و وسایل ساده تر و با اندازه های تعدیل شده استفاده کنید.

۹- در نهایت با طرح روش «پرسش و پاسخ» مطمئن شوید که دانش آموز 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، می تواند در ارتقای سطح کیفی و کمتی دو و میدانی نقش مهمی ایفا نماید.

آشنایی مربیان و معلمان مدارس، مخصوصاً مدارس ابتدایی، با شیوه های آموزش ساده و نوین دو و میدانی نقش انکارناپذیری در ایجاد انگیزه برای دانش آموزان و کشاندن آنها به سوی ورزش دوو میدانی و در نتیجه ارتقای سطح کمتی و کیفی این رشته دارد و می تواند موجب تحکیم پشتوانه سایر رشته های ورزشی گردد

مؤلف

## هدف کلی

آشنایی با اجرای مهارت های پایه در رشته های مختلف دوو میدانی و اجرای تکنیک های مربوط به رشته های دو سرعت (۴۰۰ متر) و دوهای استقامت، پرتاب ها و پرش ارتفاع