

برنام‌گذارنده: محمد بهرمان

استعداد یابی در دو و میدانی

Talent in athletics

مؤلفین:

زین العابدین دلاوری

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

محمد امین نیک منش

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

سرشناسه: دلوری، زین العابدین، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: استعدادیابی در دو میدانی
مشخصات نشر: مشهد، سیمرغ خراسان.
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۰۰۰۰ ریال: ۱-۹۳-۶۰۲۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
شناسه افزوده: نیک منش، محمدامین، ۱۳۶۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۴۲۳۵۵



۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

www.Simorghkhorasan.ir

نام کتاب: استعدادیابی در دو میدانی

مؤلف: زین العابدین دلوری - محمد امین نیک منش

ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان

ویراستار ادبی: نرگس رخصت

طراح جلد و صفحه آرا: ثمانه اصغریور

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعی / چاپ اول / ۱۳۹۶

چاپ‌مهرگان

شابک: ۱-۹۳-۶۰۲۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تقدیم به:

خداوند متعال

که از همه کس و همه چیز بی نیاز است.

به پدر و مادر بزرگوارم

و همه آنان که در راه اعتلای ورزش برای فرزندان کشورمان
تلاش می کنند...

فهرست

| | |
|----|--|
| ۹ | انواع دوها..... |
| ۹ | انواع میدانی‌ها..... |
| ۱۰ | سایر موارد دو و میدانی..... |
| ۱۳ | پیدایش زمینه‌ها ی دو و میدانی..... |
| ۱۶ | تاریخچه دوومیدانی..... |
| ۱۷ | دوومیدانی جدید..... |
| ۲۰ | المپیک جدید..... |
| ۲۳ | تاریخچه دو و میدانی در جهان..... |
| ۲۳ | آشنایی با فدراسیون بین المللی دو و میدانی..... |
| ۲۴ | تاریخچه دو و میدانی در ایران..... |
| ۲۶ | آشنایی با فدراسیون دو و میدانی ایران..... |
| ۲۷ | تاریخچه حضور دوومیدانی ایران در المپیک..... |
| ۳۱ | اولین پیست دوومیدانی ایران..... |
| ۳۱ | رکوردهای جهانی و رده بندی سنی..... |
| ۳۲ | دوومیدانی زنان..... |
| ۳۴ | آموزش دوومیدانی..... |
| ۳۴ | اصول دویدن..... |
| ۳۴ | اهداف..... |
| ۳۴ | جنبه های بیومکانیکی..... |

- ۳۵..... ساختار حرکت.....
- ۳۵..... دوی سرعت.....
- ۳۶..... استارت نشسته.....
- ۳۶..... استارت ایستاده.....
- ۳۶..... تنظیم بلوک های استارت.....
- ۳۸..... دوهای نیمه استقامت و استقامت.....
- ۳۹..... آشنایی با قوانین و مقررات دوهای استقامت.....
- ۴۰..... دو ۸۰۰ متر.....
- ۴۲..... دوی ماراتن.....
- ۴۳..... مسابقات تیمی.....
- ۴۵..... مسابقات صحرا نوردی.....
- ۴۷..... سن شرکت کنندگان.....
- ۴۷..... مسافت مسابقه.....
- ۴۸..... تعداد افراد تیم و ذخیره ها.....
- ۴۹..... استارت مسابقه.....
- ۴۹..... روش امتیاز دادن.....
- ۵۰..... دوی امدادی (مبادله غیر دیداری).....
- ۵۰..... تکنیک های مبادله چوب (تکنیک مبادله پایین به بالا).....
- ۵۰..... تکنیک های مبادله چوب (تکنیک مبادله بالا به پایین).....
- ۵۱..... دوی با مانع.....

- ۵۱.....دوی ۳۰۰۰ متر با مانع (چاله آب).....
- ۵۲.....پیاده روی.....
- ۵۲.....آشنایی با قوانین و مقررات دوهای سرعت و با مانع.....
- ۵۳.....استارت و دوهای سرعت.....
- ۵۴.....مقررات دوی با مانع.....
- ۵۵.....اصول اساسی پرشها.....
- ۵۵.....اصول نظری.....
- ۵۶.....جنبه های بیومکانیکی.....
- ۵۶.....ساختار حرکت.....
- ۵۶.....امنیت و سازماندهی.....
- ۵۷.....پرش طول.....
- ۵۸.....آشنایی با قوانین و مقررات پرش طول.....
- ۵۸.....محوطه دورخیز.....
- ۵۸.....تخته پرش.....
- ۵۹.....چاله فرود.....
- ۵۹.....قوانین عمومی.....
- ۶۰.....پرش سه گام.....
- ۶۱.....قوانین و مقررات پرش طول.....
- ۶۱.....محوطه دورخیز.....
- ۶۱.....تخته پرش.....

- چاله فرود..... ۶۱
- قوانین عمومی..... ۶۲
- تکنیک استرادال..... ۶۳
- تکنیک فوسبری..... ۶۳
- پرش با نیزه..... ۶۴
- آشنایی با قوانین و مقررات پرش ها..... ۶۴
- اصول پرتاب..... ۶۶
- جنبه های بیومکانیکی..... ۶۶
- ساختار حرکت..... ۶۷
- امنیت و سازماندهی..... ۶۷
- پرتاب نیزه..... ۶۸
- گرفتن نیزه..... ۶۹
- پرتاب وزنه (تکنیک خطی - اوبراین)..... ۶۹
- گرفتن وزنه..... ۷۰
- پرتاب وزنه (تکنیک چرخشی - باراشینکوف)..... ۷۰
- آشنایی با قوانین و مقررات پرتاب وزنه..... ۷۰
- پرتاب دیسک..... ۷۲
- نگه داشتن دیسک..... ۷۳
- پرتاب چکش..... ۷۳
- نگه داشتن چکش..... ۷۴

| | |
|----------|---|
| ۷۴..... | قوانین و مقررات دو و میدانی..... |
| ۷۴..... | استارت و دوهای سرعت..... |
| ۷۶..... | مقررات دوی با مانع..... |
| ۷۷..... | مقررات پرتاب وزنه..... |
| ۷۸..... | دوها..... |
| ۸۰..... | دوی ماراتن ب ۴۲/۱۹۵ کیلو متر = ۶۲ مایل و ۵۸۳ یارد..... |
| ۸۱..... | مسابقات تیمی..... |
| ۸۳..... | مسابقات صحرانوردی..... |
| ۸۴..... | مسافت مسابقه..... |
| ۸۷..... | پرتاب ها..... |
| ۸۹..... | پرش ها..... |
| ۹۱..... | فصل اول : کلیات |
| ۹۳..... | فصل دوم : مقررات مربوط به شرکت ورزشکاران |
| ۹۵..... | فصل سوم : مواد مسابقات |
| ۹۵..... | فصل چهارم : نحوه محاسبه امتیازات |
| ۹۶..... | فصل پنجم : تخلفات |
| ۹۷..... | فصل ششم : هیئت حل اختلاف |
| ۹۸..... | فصل هفتم : عقد قرارداد و نقل و انتقالات ورزشکاران |
| ۹۹..... | مسابقات صحرانوردی باشگاهها |
| ۱۰۰..... | تاریخچه استعدادیابی در ورزش |

- تعریف واژگان مربوط به استعدادیابی..... ۱۰۱
- استعداد ۱۰۱
- استعداد ورزشی ۱۰۱
- استعدادیابی در ورزش ۱۰۲
- استعداد گزینی ۱۰۲
- پرورش استعداد ۱۰۲
- استعداد یک بعدی..... ۱۰۳
- استعداد چند بعدی..... ۱۰۳
- استعداد در یک رشته ورزشی..... ۱۰۴
- استعداد در چند رشته ورزشی..... ۱۰۴
- مزایا و مشکلات استعدادیابی در ورزش ۱۰۴
- اصول استعدادیابی ۱۰۶
- روش های استعدادیابی ۱۰۸
- مراحل شناسایی استعداد ۱۰۹
- الگوی استعدادیابی ورزشی تلفورد..... ۱۱۲
- الگوی چهار مرحله ای رایلی وو همکاران:..... ۱۱۳
- فاکتورهای اثرگذار بر موفقیت برنامه های استعدادیابی ورزشی..... ۱۱۴
- عوامل مؤثر در استعدادیابی ۱۱۵
- ویژگی های جسمانی - مهارتی..... ۱۱۵
- ویژگی های روان شناختی..... ۱۱۷

- ۱۱۷.....ویژگی‌های آنتروپومتریک (پیکر سنجی جسمانی).
- ۱۱۸.....ویژگی‌های بیولوژیکی.....
- ۱۱۸.....ویژگی‌های سلامتی.....
- ۱۱۹.....ویژگی‌های ناملموس.....
- ۱۲۰.....نقش وراثت و محیط در استعدادیابی.....
- ۱۲۱.....ملاک‌های استعدادیابی در دوومیدانی.....
- ۱۲۱.....دوندگان سرعت.....
- ۱۲۲.....دوندگان استقامت.....
- ۱۲۲.....دوندگان با مانع.....
- ۱۲۲.....پرتاب کنندگان.....
- ۱۲۳.....پرش کنندگان.....
- ۱۲۶.....نقش وجود برنامه منظم استعدادیابی.....
- ۱۲۷.....الگوهای استعدادیابی ورزشی کشورهای مختلف جهان.....
- ۱۲۷.....استعدادیابی ورزشی در آلمان شرقی سابق.....
- ۱۲۸.....استعدادیابی ورزشی در آلمان غربی سابق.....
- ۱۲۹.....استعدادیابی ورزشی در شوروی سابق.....
- ۱۳۱.....استعدادیابی ورزشی در رومانی.....
- ۱۳۲.....استعدادیابی ورزشی در استرالیا.....
- ۱۳۳.....استعدادیابی ورزشی در چین.....
- ۱۳۴.....استعدادیابی ورزشی در کانادا.....

- ۱۳۵.....استعدادیابی ورزشی در برزیل.....
- ۱۳۶.....استعدادیابی ورزشی در مالزی.....
- ۱۳۶.....استعدادیابی ورزشی در ایتالیا.....
- ۱۳۷.....استعدادیابی ورزشی در انگلستان.....
- ۱۳۸.....استعدادیابی ورزشی در امریکا.....
- ۱۳۹.....استعدادیابی ورزشی در مجارستان.....
- ۱۳۹.....استعدادیابی ورزشی در ژاپن.....
- ۱۴۰.....استعدادیابی ورزشی در قطر.....
- ۱۴۰.....استعدادیابی ورزشی در ویتنام.....
- ۱۴۰.....استعدادیابی ورزشی در هند.....
- ۱۴۱.....مدل پیشنهادی استعدادیابی در ورزش دوومیدانی.....
- ۱۴۹.....جزئیات الگوی پیشنهادی استعدادیابی در رشته دوومیدانی.....
- ۱۵۳.....تغذیه مناسب ورزشکاران رشته دوومیدانی.....
- ۱۵۴.....فاکتورهای غذایی مهم در مواد دوومیدانی.....
- ۱۵۵.....تغذیه بین وعده های غذاهای اصلی.....
- ۱۵۵.....تغذیه در دوهای مسافت بالا (دوهای استقامتی).....
- ۱۵۵.....ویژگیهای دوهای استقامتی.....
- ۱۵۵.....پیش زمینه.....
- ۱۵۶.....تمرین.....
- ۱۵۶.....رقابت.....

- ۱۵۷.....ویژگی های بدنی.....
- ۱۵۷.....مقولات تغذیه ای خاص این ورزش.....
- ۱۵۷.....تغذیه جهت کاهش چربی بدن.....
- ۱۵۸.....تغذیه جهت رفع و جلوگیری از فقر آهن.....
- ۱۵۸.....تغذیه و مشکلات گوارشی.....
- ۱۵۹.....تغذیه قبل از رقابت.....
- ۱۶۰.....تغذیه بعد از رقابت و تمرین.....
- ۱۶۰.....تغذیه و مایعات در خلال مسابقه.....
- ۱۶۲.....آسیبهای شایع در دو و میدانی.....
- ۱۶۲.....آسیب تاندون و عضلات پشت ران.....
- ۱۶۲.....پیش زمینه
- ۱۶۳.....فرکانس.....
- ۱۶۳.....بیومکانیک ورزشی.....
- ۱۶۴.....عوامل مستعد کننده آسیب دیدگی.....
- ۱۶۴.....شرح حال و معاینه
- ۱۶۵.....تکنیکهای تصویربرداری.....
- ۱۶۵.....درمان
- ۱۶۶.....فاز بهبودی
- ۱۶۷.....بازگشت به رقابت
- ۱۶۷.....پیشگیری از آسیب دیدگی.....

- ۱۶۷..... اصول مهم پیشگیری
- ۱۶۷..... کندرومالاسی (Chondromalacia)
- ۱۶۷..... علایم و نشانه های شایع
- ۱۶۷..... تعریف
- ۱۶۸..... علل و مکانیسم ایجاد این آسیب
- ۱۶۸..... علل و نشانه ها
- ۱۶۹..... درمان کندرومالاشی
- ۱۶۹..... درمان اولیه
- ۱۶۹..... درمان طبی
- ۱۷۰..... پیشگیری
- ۱۷۱..... روش های درمان خار پاشنه پا (فاسئیت پلانتار)
- ۱۷۱..... پیش زمینه
- ۱۷۱..... علل و نشانه ها
- ۱۷۱..... بیومکانیک ورزشی
- ۱۷۱..... علل ایجاد خار پاشنه
- ۱۷۳..... التهاب تاندون آشیل (Achilles Tendonitis)
- ۱۷۳..... پیش زمینه
- ۱۷۳..... فركانس
- ۱۷۳..... آناتومی کاربردی
- ۱۷۴..... بیومکانیک ورزشی

| | |
|-----|---|
| ۱۷۴ | شرح حال |
| ۱۷۴ | معاینه |
| ۱۷۵ | علل التهاب تاندون آشیل |
| ۱۷۵ | علل خارجی |
| ۱۷۶ | علل داخلی |
| ۱۷۶ | تصویربرداری |
| ۱۷۷ | درمان |
| ۱۷۷ | پیشگیری |
| ۱۷۷ | پیش آگهی |
| ۱۷۸ | شکستگی های فشاری (استرسی) |
| ۱۷۸ | تعریف |
| ۱۷۸ | علل ایجاد شکستگی های فشاری |
| ۱۷۸ | سیگار کشیدن |
| ۱۷۹ | شرح حال |
| ۱۸۰ | معاینه |
| ۱۸۰ | راديوگرافى |
| ۱۸۱ | سى تى اسكن |
| ۱۸۱ | ارتباط اختلالات سیکل ماهیانه و شکستگی های فشاری |
| ۱۸۱ | ارتباط سیگار و شکستگی های فشاری |
| ۱۸۲ | شکستگی استرسی در اطفال و نوجوانان |

۱۸۲..... درمان

۱۸۲..... پیشگیری

۱۸۴..... فهرست منابع و مأخذ

پیشگفتار

دوومیدانی یک ورزش طبیعی است زیرا با رفتار و حرکات طبیعی انسان مطابقت دارد. بنابراین می‌توان گفت دو و میدانی از زمان پیدایش بشر وجود داشته است و اولین اسلحه انسان در برخورد با محیط و خطرهای آن به حساب می‌آمد، بشر اولیه برای دفاع از خود محتاج به فرار کردن بود تا اینکه در محلی خود را مخفی کرده به زندگی خود ادامه دهد. لیکن اشخاصی که ضعیف بوده و قدرت دویدن نداشتند بدون شک طعمه حیوانات قرار می‌گرفتند. بدین جهت پدرها بچه‌های خود را تشویق به دویدن کرده و به آنها طرز فرار از مقابل حیوانات را می‌آموختند چرا که دویدن، حد فاصل بین زندگی و مرگ برای آنها بود. انسانهای اولیه ضمن دویدن و فرار، برای عبور از موانع طبیعی از جهیدن و پریدن استفاده می‌کردند و اگر لازم می‌شد که بین آنها و حیوانات مبارزه‌ای صورت گیرد از پرتاب سنگ یا دیگر اشیاء کمک می‌گرفتند این کار معمولاً زمانی انجام می‌گرفت که انسان از فرار کردن خسته و کوفته می‌شد. در تنگنای مرگ و زندگی، انسان مجبور بود از قدرت بازو و پنجه و عضلات خود هم حداکثر استفاده را نماید. به این ترتیب انسان اولیه پی برد که اگر تندتر بدود، بیشتر بپرد و محکم‌تر پرتاب کند، بهتر خواهد توانست با مشکلات و خطرات پیرامون خود مبارزه کند.

دو و میدانی ناب‌ترین و اصیل‌ترین رشته ورزشی است که از ریشه یونانی اتلوس به معنی مبارزه و تلاش گرفته شده و به اندازه تاریخ آفرینش انسان قدمت دارد. پیشینه برگزاری اولین مسابقات دو، پرش و پرتاب در جهان باستان به یونان و ایرلند بازمی‌گردد.



در مورد تاریخچه دو و میدانی در بازی‌های المپیک روایات مختلفی وجود دارد اما نام کوروبوس به عنوان اولین قهرمان این مسابقات در ۸۸۴ سال قبل از میلاد ثبت شده است. کوروبوس در مسابقه دو ۲۰۰ متر که تنها مسابقه ادوار اولیه بوده، برنده شده است.

یونانی‌ها به برگزاری مسابقات دو سرعت، پرش طول، پرتاب دیسک و نیزه ادامه دادند و قهرمانانشان به اوج شهرت رسیدند تا هنگامی که تئودوسیوس امپراطور روم، در سال ۳۹۳ پس از میلاد پایان دوران باستانی بازی‌ها را اعلام کرد. از آن زمان تا قرن نوزدهم میلادی، دو و میدانی در مسابقات نظامیان اروپایی به حیات خود ادامه داد تا اینکه در انگلیس شکل مدرن این ورزش پایه‌گذاری شد. المپیک باستان اولین اجرای سازمان یافته و قانون‌دار دوومیدانی بود. این بازی‌ها از سال ۷۷۶ قبل از میلاد آغاز شد و ۱۲ قرن ادامه داشت. دوومیدانی در المپیک باستان در رأس دیگر ورزش‌ها قرار داشت. مسابقه دو با شرکت دوندگان چابک به مسافت یک استاد (۱۸۲ متر) انجام می‌شد. واژه استادیوم از این کلمه گرفته شد. در این دوره حتی دویدن با یک پا هم وجود داشته و از آنجا که بشر اسلحه‌ای به نام نیزه اختراع کرده بود و در جنگ از آن استفاده فراوانی می‌کرد، پرتاب نیزه هم به عنوان ورزش شناخته شد. در المپیادها دو نوع مسابقه با نیزه وجود داشت: یکی پرتاب نیزه و دیگری نبرد با نیزه توأم با شمشیربازی.

بازی‌های المپیک در قرن چهارم میلادی به دستور امپراطور روم تئودوزیوس اول تعطیل شد و همزمان مسابقات دوومیدانی هم از رونق افتاد. از آن زمان تا زنده شدن دوباره المپیک شکل‌هایی از انواع دوها و پرشها و پرتاب‌ها در اقوام و ملل دنیا



دیده شده که بیشتر به خاطر آماده شدن جنگجویان و سربازان بوده است.

در قرن دوازدهم میلادی، مسابقات میدانی و مخصوصاً دو در انگلستان رواج یافت. این رواج در اواخر قرن پانزدهم و اوایل قرن شانزدهم شدت یافت و به ورزش اول جامعه تبدیل شد. علت این شکوفایی علاقه هنری هشتم پادشاه انگلستان بود که خود مهارت فراوانی در پرتاب چکش داشت. در قرن ۱۷ و ۱۸ میلادی، در انگلستان نوعی شرطبندی مرسوم شد که در آن دوندگان با هم شرط می‌بستند و انبوه مردم به تماشا می‌ایستادند. در سال‌های ۱۸۲۰ تا ۱۸۶۰ دوومیدانی به دانشگاه‌ها و مدارس انگلستان راه یافته بود و دانشجویان علاقه فراوانی به این ورزش پیدا کرده بودند. در سال ۱۸۴۹ ارتش انگلستان یک مسابقه بزرگ برای اهمیت دادن به دو و جلب توجه نظامیان به آن ترتیب داد و علاوه بر این، دوهای سرعت و استقامت را جزء دروس رسمی دانشکده افسری قرار داد. در سال ۱۸۶۶ اولین باشگاه دوندگان با نام «کلوب اتلتیک آماتور» در لندن تاسیس شد و بعد از آن باشگاه‌ها و کلوپ‌های دیگری به وجود آمدند. بعد از انگلستان، دومین کشوری که دوومیدانی در آن رونق بسیار یافت آمریکا بود. اولین باشگاه دوومیدانی آمریکا «کلوب اتلتیک نیویورک» بود که در سال ۱۸۶۸ تاسیس شد.

در اولین دوره المپیک نوین در سال ۱۸۹۶ دوومیدانی در ردیف مهم‌ترین رشته‌های ورزشی بازیها قرار داشت. در هفدهم ژوئیه ۱۹۱۲ کنگره‌ای در سوئد با حضور نمایندگان سازمانهای دوومیدانی کشورهای بلژیک، اتریش، کانادا، شیلی، دانمارک، مصر، فنلاند، آلمان، انگلستان، یونان، مجارستان، نروژ، شوروی، آمریکا، سوئد و استرالیا برپا شد و برای ایجاد یک سازمان بین‌المللی دوومیدانی مشورت



کردند. این سازمان، سرانجام در ماه اوت سال ۱۹۱۳ با نام «فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی» تأسیس شد. فعالیت‌های این سازمان باعث شد که این ورزش در سراسر دنیا گسترش یابد. در حال حاضر تقریباً هیچ کشوری نیست که عضو فدراسیون دوومیدانی نباشد و از قوانین آن پیروی نکند. در سال ۱۸۹۶ که آغاز دوره مدرن بازی‌های المپیک بود، دو و میدانی همان مفهومی را داشت که امروزه از آن استنباط می‌شود. از این ورزش در کنار مسابقات شنا به عنوان قلب بازی‌های المپیک یاد شده است. شعار دو و میدانی در المپیک به زبان یونانی سیتیوس، آلتیوس، فورتیوس به معنی سریعتر، بالاتر و قویتر است.

طولانی‌ترین رقابت در میان مواد مختلف دو و میدانی، دوی ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر ماراتن است که ریشه در تاریخ یونان باستان دارد. فیلپیدس مسافت شهر ماراتن تا آتن را می‌دود تا خبر پیروزی آتنی‌ها بر پارسیان (ایران) را اعلام کند و سپس می‌میرد. فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی در سال ۱۹۱۲ با حضور ۱۷ کشور تشکیل شد و علامت اختصاری آن، I.A.A.F می‌باشد.

تا قبل از قرن نوزدهم مسابقات دو و میدانی برای زنان پیش رفت کندی داشته است و در قرن بیستم به طور واقعی مسابقات زمان مطرح گردید و اولین مسابقه بین‌المللی بانوان در سال ۱۹۲۱ برگزار شده و از سال ۱۹۲۸ مسابقات دو و میدانی در المپیک برگزار شد. پرش طول، پرش ارتفاع و سه گام به علاوه پرش با نیزه موادی هستند که در زمین واحد انجام می‌شوند. رشته‌های پرتابی شامل پرتاب وزنه، چکش، دیسک و نیزه است اما رقابت مورد علاقه یونانیان مواد چندگانه شامل ۱۰ گانه برای مردان و ۷ گانه برای زنان است.