

آموزش دو و میدانی

دوره برنامه ریزی تمرینی ۳ ماهه:

- ❖ عمومی ۳۰ روز
- ❖ اختصاصی ۲۰ روز
- ❖ قبل از مسابقات ۲۰ روز
- ❖ فصل مسابقه ۱۰ روز
- ❖ دوره انتقال ۱۰ روز
- ❖ دو و میدانی از دو واژه دوو میدانی تشکیل شده است.

میدانی: که شامل کلیه دو ها، پرش ها، پرتاب، پیاده روی، مواد ترکیبی (دهگانه مردان - هفتگانه زنان) می باشد.

انواع دو ها:

- 1- دو سرعت ۶۰ متر داخل سالن، ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر
- 2- دو نیمه استقامت ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر
- 3- دو استقامت ۵۰۰۰ متر (۵/۵۰۰ متر صحرا نوردی دانش آموزان) ۱۰۰۰۰ متر و دوی ماراتن به مسافت ۴۲/۱۹۵ کیلومتر می باشد.
- 4- دو با مانع ۱۰۰ متر بانوان، ۶۰ متر با مانع داخل سالن، ۱۱۰ متر با مانع مردان، ۴۰۰ متر با مانع (۳۰۰۰ متر با مانع + چاله آب)
- 5- دوهای امدادی:
4 × 100متر امدادی، ۴ × ۴۰۰متر امداد

ب - پرش ها

شامل: پرش طول، پرش سه گام، پرش ارتفاع، پرش با نیزه

ج - پرتاب ها

شامل: پرتاب وزنه، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، پرتاب چکش

د - پیاده روی ها

پیاده روی ۲۰ کیلومتر، ۵۰ کیلومتر مردان، ۱۰ کیلومتر بانوان

ه - مواد ترکیبی

شامل: دهگانه مردان و هفت گانه بانوان

دهگانه مردان : ۱۰۰ متر ، پرش طول ، پرتاب وزنه ، پرش ارتفاع ، ۴۰۰ متر ، ۱۱۰ متر با مانع ، پرتاب دیسک ، پرتاب با نیزه ، پرتاب نیزه ، دو ۱۵۰۰ متر

هفتگانه بانوان : ۱۰۰ متر با مانع ، پرتاب وزنه ، پرش ارتفاع ، پرش طول ، دو ۸۰۰ متر ، دو ۲۰۰ متر ، پرتاب نیزه

اهمیت سرعت :

اهمیت سرعت امروزه در تمام دو ها و میدانیها حتی رشته های دیگر ورزشی تمام مربیان ورزش را به خود جلب نموده است . سرعت دویدن یکی از عوامل آمادگی جسمانی در ارزیابی ورزشکاران است .

عوامل موثر در سرعت :

طول عضله : هر چه تار عضلاتی بلند تر باشد به همان میزان انقباض آن سریعتر است .

نیرو : میزان سرعت بستگی به نیرو و قدرت دهنده دارد .

سن و جنس : جنسیت بر سرعت در مردان تا ۲۰ سالگی افزایش چشمگیری می یابد در بانوان تا ۱۷ سالگی می باشد و عامل

این اختلاف به قدرت بر می گردد زیرا قدرت مردان نسبت به بانوان بیشتر است .

شکل بدن : افراد سرعتی معمولاً عضلانی و استخوانی می باشند . (جهت استعداد یابی)

انعطاف پذیری : بخصوص در همسترینگ - چهار سر رانی و ناحیه عضلات مفصل لگن خاصره . لازم به ذکر است که مربیان

باید بدانند که سرعت مادر زادی نیست با کم کردن حرکات اضافی دستها به طرفین با استارت خوب با انعطاف لگن خاصره ،

با جلو بردن پا یعنی جلوتر از مرکز ثقل ، با راندن بدن به جلو ، تاب زانو به بالا و جلو ، تمایل بدن به جلو و با پایان خط خوب

یعنی بوسیله سینه یا یکی از شانه ها با تمایل بدن خط را قطع نماید . میتوانیم سرعت مناسب را بدست آوریم .

استارت :

انواع استارت : نشسته و ایستاده

استارت نشسته و حالات آن :

الف - استارت کوتاه (جمع) یا بسته

این استارت بهتر است برای کودکان و نوجوانان و مبتدیان دو انجام گیرد . در همه استارت ها نشسته ، طاق دست ها رو به

جلو باشد .

ب - استارت متوسط :

مناسبترین استارت ، استارت متوسط است . هم قدرت زیاد نمی خواهد و هم زیاد بسته نیست ، هم تا کنون کاربرد بیشتر در بین دوندگان داشته و تقریباً وزن بدن بطور متوسط روی دستها و پاها است . در استارت متوسط وضعیت سر و گردن بالا چشم ها تقریباً ۳ تا ۴ متر جلو خط شروع دوخته می شود .

ج - استارت بلند (باز)

تعادل بدن مناسب نیست و تمایل به جلو کمی بیشتر از سایر استارتهای می باشد در ضمن نیاز به قدرت و نیروی بیشتری است . بیشتر دوندگان ای مثل تامی اسمیت از این استارت استفاده می نمایند . استارت هایی که در قوس می باشد مشکل تر است . مانند دو ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر که حتماً تخته استارت باید در لبه داخلی باند قرار گیرد تا دوندگان بتواند در خط مستقیم سرعت بگیرد و تعادل خود را در گریز از مرکز قوس حفظ نماید و به حد اکثر سرعت خود تا ۳۰ متری مسافت برسد . در ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر خروج از قوس و تغییر حالت بدن مهم است .

مراحل آموزش استارت :

- 1- خود مربی چندین بار به استارت بنشیند و کاملاً تکنیک استارت نشسته را برای مبتدیان توضیح دهد .
- 2- تعیین پای راهنما : با انجام تمرینهای لی لی روی یک پا ، حرکت سقوطی رو به جلو و عکس العمل پای اول (پای راهنما) ضربه زدن به توپ با یک پا ، تاب تناوبی پاها به بالا . پای جلو پای راهنما می باشد که در استارت پای راهنما در عقب و پای اتکا در جلو ی باشد .
- تمرین فرد و فرد (به جای خود) (حاضر) و حرکت و کنده شدن پاها از زمین آموزش داده شود . نو آموزان این مراحل را از عقب ، طرفین ، جلو مشاهده کنند . عکس العمل جدا شدن را چندین بار تکرار نمایند و تا ۳۰ متری ادامه دهند تا نسبت به صدا شرطی شود . اجرای تمرین هر مرحله جزء استارت جداگانه کنترل شود .
- تمرین استارت در سر بالایی با پوشیدن جلیقه سنگین ، استارت روی ماسه نرم بعد از استارت تاکید بر طول گام ، در استارت کاملاً دستها عمود باشد از کوتاهترین گام استفاده نماییم یعنی نخستین گام در حدود ۴۵ سانتی متری فرود آید .

تمرین مناسب برای دو سرعت:

- 1- دویدن با زانو بلند با هماهنگی دست ها و پاها با قدم های کوتاه و فرود روی پنجه و سپس کف پا .
- 2- لی لی کردن روی یک پای جهش و نزدیک کردن زانو به سینه و لی لی دو پا برای افزایش طول .
- 3- دویدن سریع در جا و آهسته زانو بالا بدون تماس پاشنه به زمین .
- 4- راه رفتن روی لبه - راه رفتن روی پنجه و دست ها کشیده بالا ، لگن خاصره نیز بالا .
- 5- جهش و زدن پاشنه به نشیمنگاه .
- 6- دویدن بصورت گام جهشی .

7- دویدن با طول گام بلند و حتماً پا را جلوتر از خط مرکز ثقل بدن قرار داد .

8- دویدن با تاکید بر کنترل دستها و آرنج ها نزدیک بدن .

دو استقامت و نیمه استقامت و رشته های پیاده روی:

ویژگیهای خاص دو استقامت باعث شده است که علاقه مندان زیادی داشته باشد زیرا گروههای مختلفی می توانند در این رشته فعالیت نمایند و محدودیتی ندارد و بهمین سبب است که در افراد کل جامعه ایجاد طراوت و شادابی نماید . در ضمن نیاز به امکانات خاص ندارد حتی برای درمان بعضی از امراض مانند قلبی - تنفسی - کنترل فشار خون و قند خون و پوکی استخوان از دوهای هوازی استفاده می شود . پس پیشگیری بهتر از درمان است بیاید قبل از بیماری به دو های هوای خانه و خانواده خود را دعوت نمایید .

تکنیک های دو هوازی:

وضعیت کلی بدن : وضعیت بدن صاف در مرحله شتاب گیری در نیمه استقامت کمی بیشتر از دوی استقامت متمایل به جلو می باشد . سر مستقیم و چشمها به جلو حدود ۱۰ متر نگاه می نماید و وضعیت دستها راحت عقب و جلو نوسان دارد هماهنگ و در حد متوسط می باشند . وضعیت پاها و طول گام در استقامت کمتر از دوی سرعت است . در ضمن کف پا کانالاً صاف روی زمین قرار می گیرد . می توان تمرین برنامه ریزی سرعت را در استقامت نیز بکار برد .

تمرین دویدن نرم : دویدن و زدن پاشنه به باسن ، مسابقه با سرعت متوسط ، دورخیز برای شتاب گیری دویدن در شرایط مختلف مثلاً در قوس ها ، روی چمن ، روی ماسه ، دویدن جهت موافق و مخالف باد ، دویدن انفرادی ، دویدن گروهی .

یکی از بخشهای مهم در برنامه تمرین گرم کردن (۲۰ دقیقه) و سرد نمودن بدن (۱۰ دقیقه) می باشد .

برای پیشرفت تمرین تناوبی استفاده شود ، اجرای تمرینهای ویژه استقامتی باعث استقامت دوندگان می شود . اجرای

تمرینهای استقامتی با شدت کم - متوسط - زیاد برای دوندگان استقامت .

استارت در دوهای استقامت و نیمه استقامت:

استارت از حالت ایستاده می باشد و نسبت به استارت نشسته آسان تر است . با فرمان داور به جای خود دوندگان با آرامش پشت خط شروع قرار می گیرند و منتظر شلیک تپانچه هستند . بدن کمی متمایل به جلو و پای راهنما عقب قرار گرفته است .

نمونه ای از تمرینها برای بهبود استقامت پایه:

1- دو های صحرا نوردی در درون جنگل ، پارک و جاده

2 - دو مداوم ابتدا آهسته - متوسط و سپس سریع تنظیم شود .

3- دویدن مداوم و پیوسته با افزایش سرعت و بالا رفتن از تپه و سرازیری و پایین آمدن از تپه .

4- دویدن ۱۰۰۰۰ متر

۱×۴۰۰۰

3000 × 1

2000 × 1 استراحت ۱۰ دقیقه

1000 × 1

5- انواع تمرینهای اینتروال (۲۰۰ متر - ۴۰۰ متر - ۸۰۰ متر) بی هوازی (۳۰۰۰ متر تا ۱۰۰۰۰ متر) هوازی

6- انجام تمرینهای قدرتی با وزنه برای دوندگان استقامتی.

دو های امدادی:

این رشته تماشاگران بیشتری دارد و تماشاگران با شور و اشتیاق بسیار از آن استقبال می کنند. در دو های امدادی نیاز به همکاری و کار تیمی اعضا تیم دارد.

چوب امداد در منطقه مجاز مبادله تعویض می شود که حدوداً ۲۰ متر است. بهتر است در قیمت ۱ و ۳ تعویض چوب افراد کوتاه قد باشد. جهت جلوگیری از گریز از مرکز بودن و در قسمت دوم و چهارم خط مستقیم است افراد بلند قد و گامی موثر تر است. البته همکاری هماهنگ میان اعضای تیم و ویژگی مهم دیگری است یعنی یارانی که با هم چوب تعویض می کنند باید از میان کسانی باشند که با یکدیگر هماهنگی دارند. زیرا بهترین دوندگان دو سرعت همیشه بهترین دوندگان دو امدادی نیستند.

نفر اول بهتر است کوتاه قد - سرعتی - دارای استارت خوب و دوی خوب در قوس داشته باشند.

نفر دوم فرد بلند قد با گامهای بلند، سرعت مستقیم خوب و تمرین تعویض چوب داشته باشد.

آخرین دونده: از دوندگان مبارز و با اراده استفاده می شود زیرا پیروزی را رقم می زند.

دوهای با مانع:

دو ۱۱۰ متر با مانع مردان از لحاظ تکنیک جزء مشکل ترین رشته ها است. سعی می شود از دوندگان بلند قد تر استفاده

شود زیرا ارتفاع موانع ۰۶۷ / ۱ متر است.

گام عبور از مانع همان پای راهنما می باشد که قبلاً توضیح داده ایم. هنگام عبور از مانع دست مخالف پای راهنما به خم

کردن بالا تنه به سمت جلو نیز کمک می کند. راه رفتن و عبور از مانع همراه با باز شدن کامل پای راهنما، استارت و نزدیک

شدن به مانع اول، عبور از یک مانع کوتاه از حالت استارت، عبور از دو مانع از حالت استارت، مسابقه ای که با دو مانع برگزار

شود، مسابقه ای که با عبور از ۵ مانع برگزار شود.

برای انتخاب دونده ای با مانع معیارهای زیر:

1- قد بلند باشد.

2- حتماً بالا تنه کوتاه و پاهایش کشیده باشد.

3- فرد سرعتی و چابکی باشد.

4- اگر فردی باشد که پای راهنما چپ باشد بهتر است .

دو مانع ۱۰ مانع دارد هم ۱۱۰ متر و هم ۴۰۰ متر .

$$26 / 82 = 14 / 9 \times 9$$

$$315 = 35 \times 9$$

۴۵ = استارت تا اولین مانع

74 / 13 = استارت تا اولین مانع

۴۰ = از آخرین مانع تا پایان

14 = متر تا پایان خط

۴۰۰ متر

110 متر