

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دوومیدانی جانبازان و معلولین
آموزش پرتابها در کلاسهای نشسته

تألیف:

مصطفی بهرامی

(عضو هیئت علمی دانشگاه لرستان)

علی اصغر هادی زاده

سرشناسه: بهرامی، مصطفی، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور: دوومیدانی جاننازان و مملولین: آموزش پرتابها در کلاس‌های
نشسته / تألیف مصطفی بهرامی، علی اصغر هادی زاده.

مشخصات نشر: تهران، مهرگل، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۲۲۰۰۰ ریال: 978-600-90880-3-4
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: معلولان — ورزش — قوانین و مقررات.
موضوع: دوومیدانی — مربیگری
شناسه افزوده: هادی زاده، علی اصغر، ۱۳۳۶ -
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۹۹۹/۳/۰۹۷۷
رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۰۸۷
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۳۸۹۸۱



انتشارات مهرگل

مؤلف: مصطفی بهرامی
لیتوگرافی: مگاپس
طراحی جلد و صفحه‌آرایی: کانون آگهی و تبلیغات چکامه‌آوا
ناظر چاپ: تهمینه منصوری
چاپ: سرمدی
چاپ اول: تهران ۱۳۹۰
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۲۰۰۰ ریال

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزئاً،
به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی)
بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۸۸۰-۳-۴

mehrgolent@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۵	فصل اول: اصول درگیری پرتابگران معلول
۱۸	فصل دوم: کلاس بندی
۳۵	فصل سوم: مواد دوومیدانی و مشخصات فنی وسایل
۴۵	فصل چهارم: آموزش پرتاب نیزه
۷۵	فصل پنجم: آموزش پرتاب دیسک
۹۲	فصل ششم: آموزش پرتاب وزنه
۱۱۱	فصل هفتم: مدال آوران پارالمپیک

دوومیدانی یکی از جذاب‌ترین و پرطرفدارترین رشته‌های ورزشی برای معلولین است. در واقع هیجان و تنوع مواد مختلفی همانند ویلچررانی، دوها، پرتاب‌ها و پرش‌ها سبب شده تا بسیاری از معلولین به این رشته ورزشی پرداخته و ساعات زیادی از وقت خود را صرف تمرین برای موفقیت در این ورزش نمایند.

با توجه به پیشرفت روزافزون علوم، رشته‌های ورزشی به‌خصوص دوومیدانی نیز از این قاعده مستثنی نبوده و پیشرفت زیادی در طی این سالیان نموده است به‌طوری که رکوردهای خارق‌العاده‌ای در بسیاری از مواد دوومیدانی معلولین به ثبت رسیده که نشانگر توجه ویژه سایر کشورها به این ورزش بوده است. توجه به حرفه‌ای شدن ورزش معلولین در بسیاری از کشورها و همچنین کمیته بین‌المللی پارالمپیک سبب شده تا ورزش از صرف نوتوانی معلولین خارج شده و به عنوان حرفه و شغلی برای این قشر محسوب شود لذا می‌تواند تا نسبت به چاپ و انتشار مقالات و کتب علمی روز و همچنین انجام تحقیقات مختلف در این زمینه همپای سایر کشورها پیشرفت نموده و نسبت به آگاهی و دانش مربیان و ورزشکاران رشته‌های ورزشی معلولین کشورمان اقدام نمود.

از آنجا که دوومیدانی معلولین شامل دوها، ویلچررانی، پرش‌ها و پرتاب‌ها می‌باشد لذا تقریباً هر معلولی با هر توانایی می‌تواند در یکی از مواد این رشته ورزشی شرکت نماید. مواد پرتابی غالباً به عنوان تکنیکی‌ترین مواد در دوومیدانی محسوب می‌شوند لذا توجه و درک آنها توسط مربیان و ورزشکاران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ما در این کتاب سعی داریم تا یک سری اطلاعات مفید را در اختیار مربیان دوومیدانی معلولین قرار دهیم تا بتوانند بر دانش و آگاهی خود بیافزایند. امید است که این نوشتار کمک مناسبی به توسعه مهارت‌های مربیگری افرادی که زحمات زیادی در امر مربیگری معلولین می‌کنند، به نماید.