



۲۵۸

چراغ؟ فن ورزش

تالیف

JEAN DAUVEN



ترجمه

بانو منیره مهران

فن ورزش

(دوومیدانی)



xalvat.com

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

۱۳۴۶



فهرست کتاب

.....

طبقه بندی ورزش ها صفحه ۵

ورزشهای اساسی

۲۴	صفحه	برش ها	۸	صفحه	دوو میدانی
۴۶	»	دو صحرانوردی	۳۶	»	پر تاب ها
۵۱	»	شنا	۴۸	»	راه پیمایی
۵۸	»	نجات غریق	۵۵	»	شیرجه ها
۶۰	»	واترپولو	۵۸	»	نجات غریق

ورزش های مبارزه ای

۶۷	صفحه	کشتی	۶۲	صفحه	بکس
۷۶	»	شمشیر بازی	۷۴	»	جودو
			۸۰	»	تیراندازی

xalvat.com

ورزش های انفرادی

۸۴	صفحه	باشینگ	۸۳	صفحه	فایقرانی
۸۷	»	سوار کاری	۸۵	»	دو چرخه سواری
۹۰	»	ژیمناستیک	۸۹	»	وزنه برداری
			۹۲	»	جهانگردی

ورزش های مکانیک و هوایی

۹۵	صفحه	تنیس	۹۴	صفحه	بدمینتون
					بینگ پونگ
۱۰۲	»	بدمینتون	۱۰۱	»	باتنیس روی میز
۱۰۴	»	آون تنیس بادن تنیس	۱۰۳	»	اسکو آتش راکت
۱۰۵	»	بینگ پال	۱۰۴	»	فلای بال
۱۰۵	»	گلف	۱۰۵	»	بلوت باسک



xalvat.com

		ورزش های دسته ای			
		ورزش های دسته جمعی			
۱۱۲	صفحه	رگبی	۱۰۹	صفحه	فوتبال
۱۲۵	»	هندبال	۱۲۰	:	بسکتبال
۱۳۵	»	والیبال	۱۲۹	:	هوکی
۱۴۱	»	کرکت	۱۳۸	:	بس بال
۱۴۳	»	لاکروس	۱۴۲	:	
		ورزش های زمستانی			
				صفحه	اسکی
۱۴۹	صفحه	پایساز	۱۴۴	:	بو باسلی
۱۵۱	:	گورلینگ	۱۵۰	:	هوکی روی یخ
			۱۵۳	:	



ورزشهای اساسی

دوومیدانی xalvat.com

مجموعه دوها و تمام مسابقاتی که در میدان ورزش انجام میگیرند ورزشهای دوومیدانی نامیده میشوند. موفقیت یک ملت در سایر ورزشها هرچه که باشد، دوو-میدانی ورزش اعلا و درجه اولیست که ارزش ورزشی ملل برحسب آن تعیین میشود.

«هندیها» بهترین جوان بازان جهان هستند. اهالی سرزمین «اوروگه» بهترین بازیکنان فوتبال میباشند با وجود این کشورهای آنها در ردیف ملل درجه اول ورزشی جای ندارند. در «فنلاند» به علت وضع آب و هوا خیلی از ورزشهای امروزی در اصل مرسوم نیستند و معینا ملت فنلاند یکی از بزرگترین ملل ورزشکار جهان بشمار میآید زیرا قهرمانانش در دوومیدانی موفقیتهای درخشان بدست آورده اند. مسابقاتی المپیاد ۱۹۲۴ پاریس در خاطر تمام ورزشکارانی که در آن شرکت داشتند بنام «نورمی فنلاندی» ثبت است زیرا نورمی در این بازیها در سه مسابقه دوومیدانی پیروز شد و همچنین خاطر المپیاد ۱۹۳۶ برلن آمیخته با نام جس اونس قهرمان سیاه پوست است زیرا او هم در این بازیها سه پیروزی بدست آورد.

از طرف دیگر بیوان ورزشهای دوومیدانی در هر رشته ورزش دیگر که



۹

دوومیدانی

وارد شوند ، با تمرین برابر ، ژسایر ورزشکاران امتیاز بیشتر بدست میآورند و خلاف این امر بندرت ثابت شده است .
 در برنامه یازدهمی المپیک ورزشهاییکه بنام « دوومیدانی » خوانده میشوند عبارتند از:

دوهای سرعت - صد متر - دویست متر - چهارصد متر

دوهای نیم سنگین - هشتصد متر - هزار و پانصد متر

دوهای استقامت - پنجهزار متر - ده هزار متر و دو هزار متر

که مسافت ۴ کیلومتر و ۱۹۵ متر در روی چاهه انجام میشود (و بافتضار سر بازی که در جنگ یونان و ایران برای رساندن خبر پیروزی یونان از ماراتن تا آن دوید باین نام خوانده میشود)

دوهای با مانع - ۱۰۰ متر - ۴۰۰ متر با مانع - سه هزار

متر با مانع

دوهای امدادی - ۱۰۰ × ۴ و ۴۰۰ × ۴

پرش ها - ارتفاع - طول - پرش با نیزه - پرش سه گام

پرتاب ها - وزنه - دیسک - نیزه

و بسالآخره ورزشهای دهگانه که در طی دو روز انجام

میشوند و بترتیب عبارتند از :

روز اول - دوی صد متر - پرش طول - پرتاب وزنه - پرش

ارتفاع - دوی چهارصد متر

روز دوم - دوی ۱۰۰ متر با مانع - پرتاب دیسک - پرش نیزه -

پرتاب نیزه - دوی ۱۵۰۰ متر

برای تعیین رتبه قهرمانان در مسابقه «دکاتلون» از جدول مخصوصی بنام «جدول قتلاندی» استفاده میشود . در این جدول برای هر مسابقه امتیازات معینی فید شده است .

مسابقه های دو صحرا نوردی و راه پیمایی هم معمولاً زیر نظر اداره

کنندگان مسابقه های دوومیدانی برگزار میشود



فن ورزش

نزد انسان فرق میان راه رفتن و دویدن و طرز تماس باها با زمین است هنگام راه رفتن همواره یکی از پاها با زمین تماس دارد . در صورتیکه هنگام دویدن حالتی یافت میشود که هر دو پا دور از زمین هستند و در حقیقت يك لحظه آویختگی وجود دارد بطوریکه دویدن را میتوان پیش روی بوسیله بکاشنه خیزهای بی دربی دانست . گویا اینکه ثابت شده است که این « آویختگی » ها در حقیقت خبر نیستند یعنی از پرتاب بدن به هوا اجزا نشووند بلکه نتیجه خم شدن زانو هامیباشند طبقه بندی دوهنا به درسته ، سرعت - نیم سنگین - استقامت ممکنست نادرست بنظررسد ، زیرا با پیشروی مداومی که در این ورزش مشهود میشود بعد نیست که بزودی قهرمانان بتوانند تمام مسافت ۸۰۰ متر را با سرعت صدمتر در ۱۳ ثانیه بدوند در صورتیکه در گذشته این کار از قدرت يك دو نده سرعت خارج بود .

دوسرعت xalvat.com

آغاز - فرمان آغاز گر مسابقه و با ادای حرکات بجای خود ... حاضر و با صدای طبلانچه مسابقه آغاز میشود . دوتنده در حالیکه سینه با را بدیواره گودالهای مخصوصی تکیه داده و ملا پشتش خم است (امروز برای شروع مسابقه بجای گودال های مخصوص از دستگاه چوبی که تخته آغاز نام دارد و در عمل با این گودال ها فرقی ندارد استفاده میکنند) منتظر فرمان آغاز گرمشود . این حالت مخصوص برای شروع مسابقه دو بوسیله موردنی مربی دسته المپک امریکادرسال ۱۸۸۸ اختراع شده است .

گودالها طوری کنده شده اند که باها بر راحتی در آنها فرار می گیرد . البته پاشنه یا خارمه از گودال است .. ولی دیواره گودال باه نقب عمودی و دیواره گودال دیگر کمی مایل است . فاصله عرض آنها کم است و دوری در گودال از یکدیگر

دوومیدانی

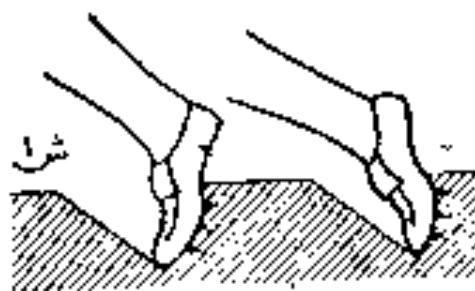
۱۱

نسبت محور دو بقدریست که دوندۀ وقتی زانوزده است ناراحت نباشد فاصله آنها در عقب خط آغاز بر حسب وضع قرار گرفتن هر کس فرق میکند و امروز بیش از پیش سعی میشود که دو با یکدیگر نزدیک باشند (ش).

حالت آغاز بسبک بوله - (این سریع ترین وضع است) دستها را بر خط آغاز قرار داده، پای جلو قدر ۵ تا ۵ سانتیمتر از این خط فاصله دارد پنجه پای عقب مقابل پاشنه پای جلوست (تقریباً در ۷۰ سانتیمتری خط آغاز) در آغاز عادی که اجرای آن فقط برای دوندۀهای خیلی بلندقد جایز است پای جلو حداکثر ۴ سانتیمتر پشت خط است زانوی ساق عقب مقابل خط و گودال این پا که محلش بخودی خود معلوم میشود ۸ تا ۹ سانتیمتر از خط آغاز فاصله دارد.

وقتی حالت و وضع آغاز انتخاب شد و گودالها کنده شدند دوندۀ با فرمان « بجای خود » در محل معین وضیعت خود را مرتب میکنند. دستها را در حالیکه بقدر عرض شانه ها از یکدیگر فاصله دارند بر زمین میگذارند آنگاه پای جلو را در گودال اول جای میدهد سپس پای عقب را خوب بجدار گودال دوم تکیه میدهد آنوقت در حالیکه مواقبت است جدار گودال ها برزش نکنند زانوی عقب را بر زمین میگذارند و منتظر فرمان دوم میشود (ش ۱-۲)

xalvat.com



با فرمان « حاضر! » دوندۀ بوضع اصلی آغاز در میآید: یعنی وزن بدن را بجهت و بلندارد و زانوی عقب را از زمین بلند میکند. اکنون تمام وزن روی بازوان و روی انگشتان دست است که بشکل

سه پایه از یکدیگر فاصله گرفته اند. پشت تقریباً افقی، سر بالا و نگاه حداً بالا دیده متری چشم ثابت شده است. (ش ۲-۲)

در همین موقع دوندۀ نفس عمیقی کشیده است و ثابت و بیحرکت



xalvat.com

تمام توجهش صدای
 طپانچه مضمون شده
 و فای طپانچه صدا
 کرده و ندم موامی
 را که بار و اس به
 وجود آورده و دند
 در هم میسکند با
 قدرت تمام بازوی چپ را که
 بطرف جلو خم شده به پیش برآید
 در حالیکه ساق پای (راست)
 کشیده میشود و بدن را
 جلو میراند. با
 فشار و تپانچه (شکل ۲-۳)
 نخستین گام ۷۵ تا ۹۰ سانتیمتر است
 بدن تا در



۶ غیز که با الضبع کوتاه هستند
 خیلی مایل سمت زمین است و باز
 زاویه مایل ۷۵ درجه تشکیل
 میدهد. این زاویه طبیعی
 دو اند سرعت است، مگر پس
 از بیست متر که دو، حالت
 عادی بخود میگیرد.

سر که در وسطی « آغاز »
 وضع خود را عوض نکرده
 هنگام دو نیز زیاد حرکت
 نمیکند. بویچ بهانه نباید
 سر را عقب برد زیرا این
 ترتیب سینه جلو میاید
 و سر را زمان هم نباید
 رو بجلو نگاه داشت زیرا
 این حالت تنفس را ناراحت
 میکند.

در اثر سرین دو ندم عادت
 میکند نیروش را چنان متمرکز
 سازد که با صدای طپانچه
 ب حرکت درآید.

پایان - هر دو در آغاز کردن
 مسابقه مشکل است پایان



دادن آن سهل می باشد . هنوز حرکت مخصوصی در نظر نیست که ثابت شده باشد در پایان دو یا انجام دادن آن سرعتی در کار ایجاد میگردد. برش ، پیش انداختن شانه و هر نوع حرکت دیگر بنظر متخصصین فن ارزشی ندارد. و بهتر از هر چیز دویدن تا پایان مسافت بطور عادی و طبیعی است .

xalvat.com

۵ سه سبک دویدن بالطبع تاثیر فراوانی در نتیجه کار دارد و بر حسب مسافت دو تغییر میکند . نشانه مشخص دویدن صحیح نرمش است و معایب مهم آن عبارتند از : خشکی بدن، حرکت نکردن بازوان شانه های جمع شده، بدن خیلی راست ، حرکت زیاد سر .

در تمرین خود را عادت بدهید که زانو ها یقین را خوب بلند کنید و در مسافت کوتاه با بالا آوردن زانو ها بعد افراط در ایجاد این عادت کوشش کنید. و برای زیاد کردن طول گامها ساق عقب را خوب بکشید و ساق جلو را هر چه دورتر بزمین فرود آورید.

گام - فاصله بین تماس هر يك از دو پا با زمین گام است و شامل چهار قسمت متباین می باشد. در شکل الف یا الفار پای عقب بدن جلو رانده میشود در شکل ب و پ پای جلو خود را در فضا آماده فرود آمدن میسازد و در شکل ت و ث بدن بزمین انکاء میکند.

در دو های سرعت روی پنجه پا میدوند (بعضی از مربیان دویدن روی سینه پا را هم دستور میدهند) پاها يك تمایل ۲۵ درجه ای دارد و بالا تنه ثابت است . بازوان که خم هستند دستها را هنگام دویدن تا سطح شانه ها بالا می آورند. حرکت دستها باید با پا تطبیق کند و دستها را نباید تا پشت کمر برد. گامها باید یکسان باشند حتی در دو های بالاتر از صد متر که قبل از احساس خستگی دو نده برای اینکه بتوانند نیروی لازم را در آخر کار مصرف کنند لازمست لحظه ی بدن فرصت در آرامش بدهد و نباید گامها را نامیزان کرد.

در مسابقه های دو صد متر کنترل کردن عمل تنفس کار مشکلیست



ولی در مسافت زیاد، همینکه دونه گرم شد بر نفس مسلط میشود و این نفس آهنگت مخصوصی بخود میگیرد.

تاکتیک - در دوهای سرعت هر دونه دالان مخصوصی دارد که دست کو عرض آن ۱/۲۲ متر است بنابر این در مسافه‌های سرعت تاکتیک مخصوصی وجود ندارد ولی در مسافت بالاتر از صد متر باید هدف دونه این باشد که درست در نیمه راه جلوتر از همه باشد.

دوهای نیم سنگین

در مسافه‌های نیم سنگین زاویهٔ بدن در دوی ۸۰ متر ۱۵ درجه و در ۱۵۰۰ متر ۵ تا ۱۰ درجه است، دستها که بخوبی از بدن جدا هستند بطور مایل حرکت میکنند. بازجود اینکه دستها کاملاً کشیده میباشند معینا نرم هستند و شانه‌ها را آزاد میگذارند و هیچ فشاری بآنها وارد نمیکنند.

آهنگت نفس بر حسب سرعت دو تغییر میکند. و مسافت همه جا یکسان نباشد (میتوان در دو گام دم فرو برد و در دو گام دم بر آورد ولی سه سه پامه بدو نیز میتوان اینکار را کرد...)

در دوهای سنگین میتوان روی سینه با با روی نیم کف یا دوید. بعضی از مربیان سفارش میکنند که مانند نورمی نلاندی باشه یا نخست بزمین برسد، ولی این طریقه برای دوهای استقامت مناسبتر بنظر میرسد.

xalvat.com

تاکتیک - دونه نیم سنگین باید بتواند مثل دونهٔ سرعت خیلی تند بدود تا هنگام آغاز (که معمولاً لازم نیست نشسته انجام گیرد) موفق شود وضعیت خود را حفظ کند و در پایان نیز قادر باشد سرعت لازم را بدست آورد.

کسیکه جلو میبرد راحت و آزاد است، سر بیچ‌ها دیگران



مضام او فیسانه و باخطریشته یا خوردن و ضرب دیدن رو برو نیسود، شرط موفقیت دونه نیم سنگین اینستکه خودش و حریفه پاش را بشناسد و بداند باچه روش و طریقه میتواند آنها را مغلوب کنه بداند که بهتر است در تمام مسافت بکناخت بدود یا سرعتش راز یادو کم کنه. دوهای نیم سنگین مستازم داشتن تجربه و هوش میباشند در مورد تپکه دردوهای سرعت باید استمداد طبیعی داشت .

دوهای استقامت

در دوهای استقامت شانه ها کمی بجلو متمایل هستن . بدن در اصلی خم نیست و زا خیلی کسم مایل سمت زمین است . بازو باساعده زاویه قائمه تشکیل میدهند و دو آرنج سمت خارج کمی از هم دور میباشند و دستها زیاد بالا برده نیسوند، پاها با تمام کف خود بزمین میآیند و گاهی هم تخت باشن زمین میآیند و بهین حالت اغلب در داخل کفش ها یک پاشنه لاستیکی نرم قرار میدهند.

گامها کوتاه و مشتها نیمه بسته هستن برای اینکه عضلات بازو آزاد باشن . دستها تاروی شکم میآیند و میروند و حرکت شانه ها با کفلها که باهر گام حرکت میکنند هم آهنگ است.

آهنگ تنفس شبیه دوهای نیم سنگین است و اگر دونه نرین کامل نداشته باشد قلب و ریه تا آخر مدت بزحمت فعالیت خود را با تقاضای فوق العاده بدن وفق میدهند در حالیکه نزد دونه های تمرین کرده ده دقیقه اول که گذشت دیگر قلب و ریه براحتی بکار دشواری که باید انجام دهند خومیگیرند و دونه مثل یک آدم تازه نفس بدویدن ادامه میدهد .

xalvat.com

تاکتیک - استازم آغاز کردن هیچ ضرری ندارد. زیرا در این دوها وقت کافی هست برای اینکه حریفه ها یکدیگر را بگیرند. از ضعف دیگران باید استفاده کرد . در اواخر مسافت موفقیت از آن



کسیست که نقش بهتر از سایرین باشد بشرط آنکه خیلی از حرف‌ها عقب‌تر نباشد.

دوهای با مانع xalvat.com

۱۱۰ متر با مانع - در طول این خط ده مانع به ارتفاع ۱/۰۶ متر فرار داده شده فاصله نخستین مانع از خط آغاز ۱۳/۷۲ متر و فاصله موانع دیگر از هم ۹/۱۴ متر است و مانع آخر از خط پایان ۰۲/۱۴۱ متر فاصله دارد.

با در نظر در آوردن ارتفاع موانع این مسابقه برای دوندگان بلند قد مناسب است ، عبور از موانع باید خیلی طبیعی و بخودی خود و دقیق انجام گیرد و این وضع میسر نمی‌شود مگر در مسابقه یک تمرین طولانی و جدی.

از موانع باید هنگام برداشتن گام‌ها عبور نکرد اگر از موضوع عبور از موانع بگذریم دیگر این نوع دو یک دو سرعت کامل است ، آغاز آن مثل صد متر عادی است فقط باید طوری تنظیم شود که دوندگه بتواند بعد از هفت گام با پای چپ که پای اتکاء است تقریباً بدومتری اولین مانع برسد و سپس وضعی شرح زیر پیش می‌آید -

الف - پای دیگر ، پای راست است که در این مبحث آنرا باختصار «پ.ر» خواهیم نامید چنان به پیش پرتاب میشود مثل آنکه میخواهد در بالا بپیزی برخورد کند .

ب - تنه که در محور دو قرار دارد پاهین پایید در حالیکه ب - چ فشار میدهد برای اینکه نیروی افقی را به نیروی صعودی تبدیل کند.

ج - در این موقع بازوی مقابل بر بطرف جلور و پاهین و تقریباً هم‌اوقات ب - چ فرار دارد -

د - بازوی مقابل ب - چ اندکی سمت چپوست ، آرنج پهن

تکیه دارد و دست در ارتفاع کمربند است و رو بهم حالت ساده و طبیعی دارد.

ه - قبل از رسیدن بیالای مانع دهنده باید باین فکر باشد که پ - چ را هرچه سریع تر که ممکن باشد جمع کند و بدن برای اینکه عمل فرود آمدن را تسریع کند تا آخرین حد جلو خم میشود.

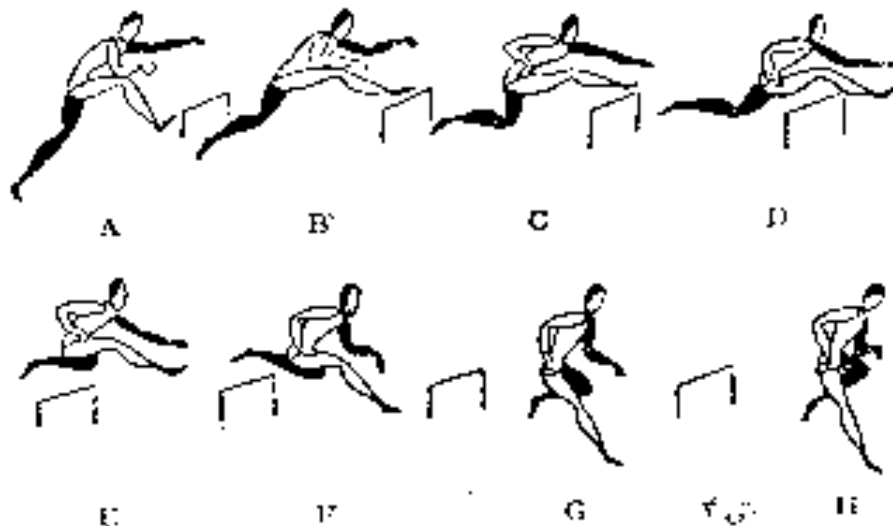
و - پس از اینکه ب - ر بزمین رسید پ - ج - هم بنوبه خود از مانع عبور میکند آنگاه ...

ز - آنگاه درحالیکه زاوی این با که هنوز بالاست جلو آورده میشود پ - چ حرکت خود ادامه میدهند و بهجور دو باز میگردند

ح - تهنه راست میشود و وضع عادی بخود میگیرد و در این موقع پ - ر باز زمین تماس مییابد و این تماس تقریباً در ۰/۵ متر مانع صورت میگیرد.

فاصله بین دو مانع در سه گام طی میشود بنابراین در مقابل مانع دوم هم باز پای آنگاه همان پ - ج است .

xalvat.com



باید در نظر داشت باینی که دهنده بیشتر میل دارد بیالای مانع پرنای کند همان راست که هنگام آغاز نیز در کودکان عقب قرار داده از این رو

بعضی از دووندمها فاصله بین آغاز و نخستین مانع را بطوری تنظیم میکنند که بتوانند آنرا در هشت گام طی کنند و باین ترتیب با همان پاتی که برایشان راحت است مقابل مانع برسند. و هرگز نباید دووندم را مجبور کرد با پاتی که برایش عادی و راحت نیست پرش از مسانح را شروع کند.

۴۰۰ متر با مانع - در این دوده مانع با ارتفاع ۱۴/۹۱ متر یافت میشود که اولی در ۴۵ متری خط آغاز جای دارد و فاصله بین بقیه موانع ۳۵ متر است و آخرین آنها از خط پایان ۴۰ متر فاصله دارد.

در فاصله میان دو مانع ۱۵ تا ۱۷ گام برداشته میشود. گرچه این دورا از آنجا که هر دووندم باید در (خط) دلان خودش بدوید باید دو سرعت نماید معینا بقدری محتاج کوشش است که باید آنرا بک مسابقه استقامت نام نهاد.

xalvat.com

۴۰۰ متر با مانع - در این مسابقه ده مانع با ارتفاع ۱۷/۶۲ متر وجود دارد که اولی در ۱۳/۱۷ متر خط حرکت قرار داد سایر موانع از هم ۲۹/۱۸ فاصله دارند فواصل بین موانع در هفت یا نه گام طی میشود. از آنجا که ارتفاع موانع در این دو کوتاه است، ۲۰۰ متر با مانع تمرین خوبی برای این نوع دوهاست.

ده هزار متر با مانع - در این مسابقه باید هفت دور و نیم بدوریک بیست چهارصد متری دوید. در هر ۸۰ متر یک مانع ۱۴/۹۱ متری وجود دارد و علاوه جویباری بطول ۳/۶۶ متر و بسق ۷۶ سانتیمتر از برای یک مانع شروع میشود و بتدریج از عمق آن کاسته میشود تا با زمین هم سطح میشود موانع باید بقدر کافی محکم باشند که دووندمها بتوانند روی آنها با بگذارند در مسابقه های دوی با مانع که موانع آنها ابعاد قانونی دارند (مداغل وزن مانع ده کیلوگرم است و این مانع نباید در مقابل فشار وزنه ۳/۶۰۰ کیلوگرمی که بسیله افقی فوقانی آن

بسته میشود. مادلش را از دست بدهد) هر چند ممانع که زیر پای دوندۀ بیفتند موجب اخراج او از مسابقه نمیشود ولی در دوها تیکه مواهشان اندازه قانونی ندارد با انداختن یا شکستن سه مانع دوندۀ از مسابقه اخراج میشود.

دوهای امدادی xalvat.com

در دوهای امدادی دوندگان هر دست چوبی را که با اصطلاح فنی «شاهند» نامیده میشود (چوب خراطی شده بطول ۳۰ سانتیمتر) بیکدیگر انتقال میدهند این رد و بدل کردن چوب باید در ناحیه ای بطول بیست متر انجام گیرد. حد این بیست متر از دم متری آغاز مسافت دوندۀ دوم تا ۶۰ متری بعد از این مبدأ است بنابراین مثلاً در دو امدادی ۱۰۰ متر دوندۀ دوم در فاصله ۶۰ تا ۶۶ متری خط آغاز باید چوب را از دوندۀ اول بگیرد. دوندۀ که میخواهد چوب را بگیرد عقب تر از خط آغاز ناحیه ۲۰ متری فرار دارد و بعضی اینکه دید رقیفش به ۷ تا ۸ متری او رسید شروع بدویدن می کند و وقتی خوب سرعت گرفت پس از ده متر دویدن دست راست را از پشت سر دراز میکند و همچنان بدویدن ادامه میدهد. در این موقع رقیفش در حالیکه چوب را در دست چپ دارد و این دست را بیست جنود دراز کرده با او برسد. (شکل ۱۰۰۵)



بعضی از مربیان عقیده دارند دوندۀ که میخواهد چوب را بگیرد خوبست کف دست راست را گود کند بطوریکه این دست را بشکل فاشفی درآورد و در حالیکه دست روی کمر اتکاء دارد آماده گرفتن چوب باشد زیرا بان ترتیب دوندۀ قبلی با محل مناسب تر و ثابت تری برای قرار دادن شاهند بر او میشود

وقتی چوب بدست دوندۀ دوم رسید آنرا بلافاصله از دست راست بدست چپ میدهد تا بویۀ خودش برای انتقال دادن آن برفیق سوم آماده باشد .

اگر دوندۀ اولینان نداشته باشد که در گرفتن چوب خطا نخواهد کرد : مخصوصاً در دوهای ۴×۴ و در مسافت های بیشتر نباید رفیمی را که برای رساندن چوب باو نزدیک میشود از چشم دور کند. در دور آخر درهای امدادی اغلب اوقات رد و بدن چوب یا عدم موفقیت مواجه میشود .



xalvat.com

تاکتیک - تعیین محل هر دوندۀ برجستۀ موفقیت و کیفیت - های مختلف تغییر میکنند - طریقه مند اول اینست که بهترین دوندۀ رادر مسافت آخر و دوندۀ دوم را در مسافت اول برار میدهند تا در آغاز و پایان دو که قمتهای حساس آن هستند وضع دسته رضایتبخش باشد . در دو امدادی - ۴×۱۰۰ تمام دوندها باید در دالان (خط) خودشان بمرند و آغاز دو البته مانند دو صد متر است . در امدادی ۴×۴۰۰ برای چهار صد متر اول شرایط نظیر ۱۰۰ متر است ولی بعضی اینست که دوندۀ اول شاهده را بدست دوندۀ دوم داد دیگر هر دسته ای میتواند از تمام عرض بیست استفاده کند و محدودیت عبور از (خط) دالان بر طرف میشود .



تخرین دو

xalvat.com

فن نوین دوومیدانی روز بروز بیشتر باین حقیقت میرسد که برای خوب دویدن باید زیاد دوید. عده زیادی از مربیان عقیده دارند که علاوه بر تمرین روزانه که در فصل دو باید هر روز شکار انجام دهد از تریتهای دائمی غیر فصلی نیز نباید غافل شود. با اضافه آنها عقیده دارند که مثلا دوتنده سرعت اگر همین استقامت هم بکنند در هر جلسه مسافت طولانی را با سرعت متوسط بدون نتیجه رضایت بخشی بدست میآورند. همانطور که شناگران موفق میشوند با شنای زیاد و طولانی رکورد سرعتشان را بالا بیاورند.

ولی از طرفی باید دانست که یک چنین تمرین دامن داری مستلزم وضع مزاجی رضایت بخش و تعادل کامل دستگاه عصبی است و چنین حالتی میسر نیست مگر در مورد کسانی که زندگی کاملا آرام و منظم و خالی از هر گونه اغراطکاری داشته باشند.

بنا بر این برای دوتنده که در حال تریین است باید به خوبی اهمیت دارد. این رژیم باید سالم و معتدل باشد و علاوه بر قدر مسافت مورد نظر بیشتر باشد، بیشتر باید از زیاده اش مسومیت جلوگیری کرد. دوتنده های دوما را این اغلب از دسته کسانی هستند که رژیم گیاهخواری دارند، ثابت شده است که استعمال دخانیات در هر دو بیست متر دوتنده از سرعت دوتنده کم میکند و در حالیکه در یک مسابقه دو اغلب فقط با جلوگیری یک سینه مهرمانی از فخرمان دیگر برنده میشود میتواند تاثیر زیان بخش دخانیات را حدس بزنید و اما راجع بالکل، این موضوعی است که راجع بآن حتی وارد بحث نمیشویم.

ما با وجود اینکه در قسمت دوومیدانی نسبت بسایر ورزشها بیجت مفصل تری پرداختیم معینا بنظر میرسد که خیلی از مسائل را زیاده کرده ایم و از همین جا عضمت ورزش دوومیدانی مشهود میشود. در اینجها سابقه ها صفات اخلاقی نیز نقش مهمی باز میکنند.



مسابقه‌های میدانی xalvat.com

مسابقه‌های میدانی مسابقه‌هایی هستند که روی بیست انجام می‌شوند بطور کلی هر ورزشکاری حق دارد در هر مسابقه سه نوبت کار کند و بهترین نتیجه که در این سه آزمایش بدست آید در نظر گرفته می‌شود هر یک از این سه نوبت که به نتیجه نرسد تجدید نخواهد شد .
 در برش نیزه و در برش ارتفاع مسابقه دهندگان می‌توانند مسابقه را از هر ارتفاعی که میل داشته باشند شروع کنند. اگر اختلافی پیش آید دوندۀ که با نوبت کمتر ارتفاع بیشتری را بریده برنده محسوب می‌شود و اگر تساوی پیش آمده بر کورد نوبت‌های پیش مراجعه می‌شود.



پرش ها پرش ارتفاع

محیط دورخیز نیم دایره است بشماره ۱۵ متر پایه ها از یکدیگر ۳/۶۶ متر تا ۹ متر فاصله دارند . میله های عرضی دارای مقطع مثلثی - شکل بضلع ۳ سانتیمتر میباشد و وزنشان کمتر از ۲ کیلوگرم است . میان دو انتهای میله و پایه های باید یک مسافت ده میلیتری وجود داشته باشد .

پرش قیچی - نخست پا آور شویم که مفصود از کله قیچی طرز حرکت ساقها در موقعیست که مطابق شکل ۱ باز میشوند و مانند



شکل ۲ بیشه میگردند . اتکاء روی پای خارجیست . مفاصل داخل نخست

بلند میشود و فرود روی این پای داخلی انجام میگیرد. شکل ۳
اگر مرکز ثقل خیلی بالا برده شود معلوم است که برنده میتواند
در مسابقه های بزرگ دیده میشود که قهرمانان مخصوصاً قهرمانان
کشورهای شمالی یکتو قبیعی کامتر و مؤثرتر بکار میبرند. باین معنی
که وقتی ساق داخلی بالای میله میرسد برنده کف های خود را بطرف
بالا و شانه ها را به سمت عقب برتاب میکند. نتیجه اینست که بدن بالای
میله وضع خوابیده بخود میگیرد و مرکز ثقل بالنسبه پایین قرار
میگیرد (شکل ۸) اما در این نوع پرش فرود با پشت انجام میشود و
و با نتیجه این روش را تا حدی خسته کننده میازد و بهمین علت



شکل ۸

فرانسویها روش پرش مضاعف
قبیعی و چرخش به سمت داخل را
ترجیح میدهند در این روش
برنده هشت تا ده متر را تقریباً
در جهت عمود بینه میدود آنگاه:

(شکل ۹-۱۰) در فاصله ۰/۲ متر از میله روی پنجه پا بلند میشود و بساق
چپ آنگاه میکند.

- ۲) با ساق داخل یک قبیعی عمودی میزند.
 - ۳) در اثر این قبیعی بالای میله دوپا بش حالت مویع سواری
را بخود میگیرند و ساقی که روی آن آنگاه کرده بود و آویزان تر از
دیگریست یک قبیعی افقی میزند.
 - ۴) بدن باخم شدن روی این پا کار آنرا آسان میکنند.
 - ۵) قبیعی بسته میشود و ساق پا که در جهت افقی تکان داده
میشود چرخیدن کف ها را بطرف دیگر میله میسر میگرداند.
 - ۶) بدن میچرخد و برنده رو ب میله فرود میآید.
- در مسابقه های بین المللی این روش جای خود را « روش هورین »
داده است. روش اخیر در ۱۹۱۲ توسط قهرمان امریکائی بهین نام

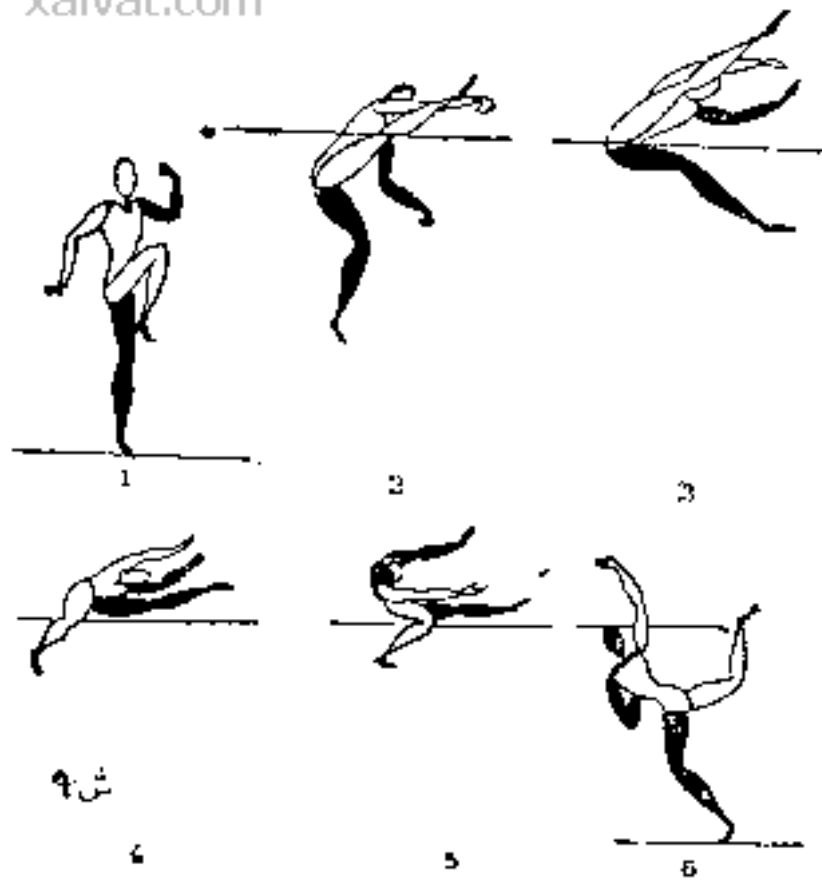


۴۵

پرش ارتفاع

اختراع شد و بعدها بوسیله هم‌میهن او «اوسوودن» تکمیل گشت.

xalvat.com



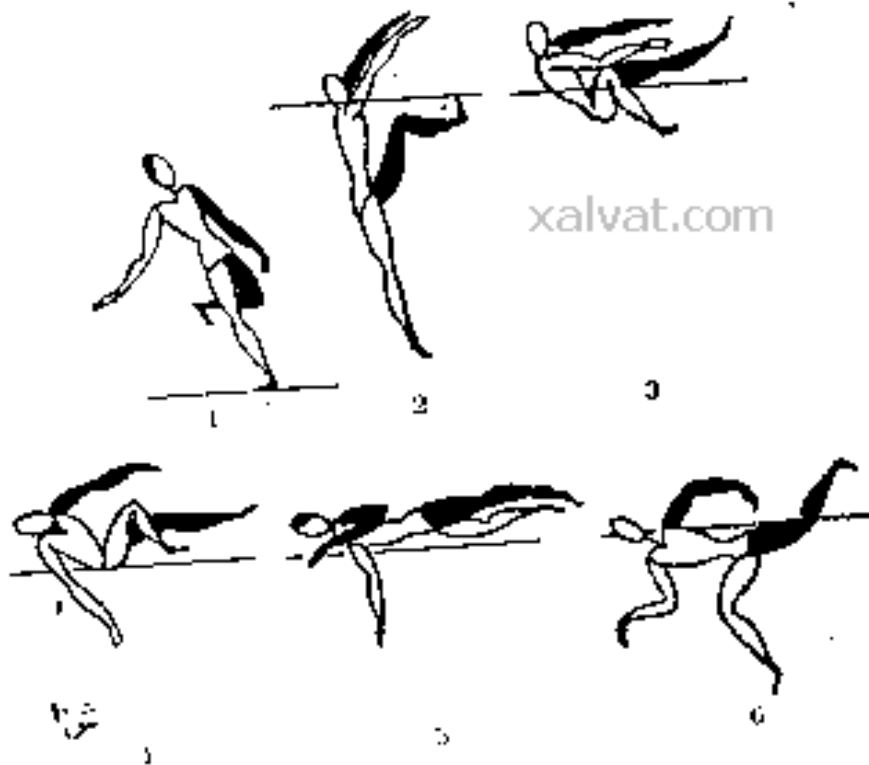
در این روش شکل ۱۱

- ۱) پس از يك دورخير بزاویه ۵۵ درجه درفاصله يك متری میله پرش بااتكاء کردن روی پایي که بپيله نزد بکتر است آغاز میگردد پس از جمع کردن و باز کردن پای.
- ۲) بدن در جهت عمودی بلند میشود ساق خارج بالا میآید ، بدون اینکه راست و کشیده باشد .
- ۳) وقتی کف پا مست داخل ، فرس کنیم طرف راست ، با ارتفاع میله رسید پرتنه پای راست را تا ارتفاع پای دیگر پرتاب میکند



فن ورزش

آنگاه درحالیکه خوابیده است نخست دست راست سپس تمام بدن را



- ۱) از روی میله رد میکند و آنوقت عمل « غلطیدن » را انجام میدهد .
- ۲) دست راست و پای چپ و درعین حال سر و شانه چپ از میله رد میشوند بالاتنه پشت روی ران چپ که تا شده خم میگردد .
- ۳) در همان موقعیکه بدن صاف و کشیده میشود پرتنه روی کفل بست داخل که با یک جهش آنرا بلند کرده میچرخند و در این موقع بنظر میرسد که روی میله خوابیده است .
- ۴) در این حالت خود را در گودان پرتاب میکند و روی دستها و پاتیکه در آغاز بر آن اتکاء کرده بود فرود میآید .



پرش ارتفاع

۲۷

بر این روش هم که «کری نیوس جونسون» و «والکر» فهرمانان جهان از آن پیروی می‌کردند، اکثر اوقات روش «آلبرتون» را ترجیح می‌دهند در روش اخیر دو دور خیز را که با زاویه ۴۵ درجه انجام میشود از طرف چپ شروع میکنند و فقط در ۵ سانتی‌متری میله، حرکت پرش با انگه روی پای چپ آغاز میشود ساق راست، ساق خارج، زانو را تا ارتفاع چانه بالا می‌آورد و وقتی ساق چپ بدن را با ارتفاع میله رساند دست راست که بی‌الای بدن برتاب میشود آنرا بطرف چپ میراند. ساق راست نیز از حرکت بدن ممانعت میکند و با انطباق از میله عبور مینماید. خیلی کمتر از یک ثانیه قبل از عبور از روی میله تمام بدن در وضع افقی و روی دنده چپ خوابیده است. آنگاه هنگامیکه ساق و دست راست از میله میگذرند پرنده که در این موقع رو به میله خوابیده است بساق چپ حرکت تنگی میدهد و زانو را میدتراند. دست و پای راست نیز بقینه بدن را با خود رد میکنند و فرود روی پهلوئی راست انجام میشود. در پرش ارتفاع علاوه بر صفات بدنی لازم (بلندی قد، چالاکی - مهارت) پرنده باید تمرکز فکر نیز داشته باشد. رکوردهای یک دونه با چند ثانیه فاصله برجس اینکه موفق شده باشد فکر و حواسش را جمع کند با تغییر تفاوت قاحش میکند.

پرش طول xalvat.com

در پرش طول یا دوورخیز پرنده از نقطه معینی بطرف جلو می‌جهد برای اینکه در گودالی که در انتهای پیست دوورخیز قرار دارد فرود بیاید. در این نوع پرش ورزشکار با پا زدن روی تخته که در یک متری گودال و درست هم سطح زمین نصب شده (طول تخته ۱/۲۲ متر عرض ۰/۱۲ متر ضخامت ۰/۱۰ متر) عمل پرش را آغاز میکند. یک زمین پرش قانونی باید در هر دو انتها یک پیست دو یا تخته داشته باشد تا در تمام ساعات روز، برنو آفتاب از هر جهت که بتابد



۴۸

فن ورزش

ورزشکاران بتوانند یا سانی تمرین کنند .

دورخیزها دویدن مسافتی بالغ بر ۳۰ تا ۵۰ متر انجام میشود برای اینکه برش خوب انجام شود واجب است که برنده با این دورخیز حداکثر سرعت را بدست بیاورد و صحیح و دقیق روی نخته برسد . برای این منظور لازمست هنگام تمرین ورزشکار برای خودش نشان بگذارد . باین معنی که همیشه دور از نقطه ثابتی شروع کند یکی در ۸ تا ۱۰ متری مسافت و دیگری در ۲۰ تا ۲۵ متری نشان بگذارد و بعد گامهایش را طوری میزان کند که درست با پای اتکاء یعنی با پائی که بر آن فشار میآورد، برای اینکه بتواند در هوا بلند شود، روی نخته برسد . البته این نشان گذاری و میزان کردن گامها باید در زمینی غیر از بیست برش و بسکک دور فیک دیگر انجام شود . روی این زمین دو نیمه تصور میکنند که روی بیست دورخیز زمین برش میدود و حتی سعی میکنند روی يك نخته خیالی پایزنند آنوقت دقیق هایش منطقی را که او با گذارده نشان میکنند . این تمرین چند بار تک-رار میشود و وقتی آهنگ دو و میزان گامها بدست آمد برنده روی بیست اصلی بازمایش میبردازد .

xalvat.com

پرش بس ازیک « آغاز » ایستاده برنده برای دورخیز چنان میدود که وقتی بانتهای مسافت رسید تقریباً ۹ دهم بهترین سرعت خود را بدست آورده باشد .

دوی دورخیز نیز برای هر کس با پائی که بآن عادت دارد شروع میشود . در این دو باید تمام کف پا را بر زمین زد - سعی نکنید که فقط پاشنه ها را بر زمین بچورید .

کنشهای پرش يك یا دو میخ در پاشنه دارند و بهتر است يك پاشنه نرم لاستیکی توی کنش بگذارید .

وقتی برای انجام عمل پرش یکی از پاها اتکاء کردید ساق همین پا در محور دو قرار میگیرد ساق دیگر با بالا می رود و با شدت بیست

پرش ارتفاع

۴۹

جاویر تاپ میشود (شکل ۱-۱۱) و در همین حال دستها نیز میآلا برده میشوند.



xalvat.com

در حالیکه بدن بدون افراط و مبالغه بجای متمایل است تا زمین عمل در حقیقت مثل اینکه پرانده گامی در فضا بر میدارد. ساق پای اتکا، پس از پای دیگر، بنوبه خود بگام برداشتن در قضا ادامه میدهد (شکل ۲ و ۳) پای دیگر از جنوب عقب (شکل ۳ و ۴) بخود تاپ شدیدی میدهد. فیجی میزند - و سرانجام پای اتکا، می پیوندد (شکل ۵) و در شکل ۶) مرد رویا کنار هم قرار دارند برای اینکه با هم فرود آیند در این موقع دستها هم فشار میآورند و بجلو رانده میشوند و تعادل خود را برقرار میکنند در (شکل ۷) که پرانده با زمین تماس مییابد نخست پاشته‌ها بر زمین میرسند اما دستها که عقب برده شده‌اند دوباره بجلو میآیند تا تعادل را برقرار کنند و بدن را در ماورای نقطه فرود به پیش برانند

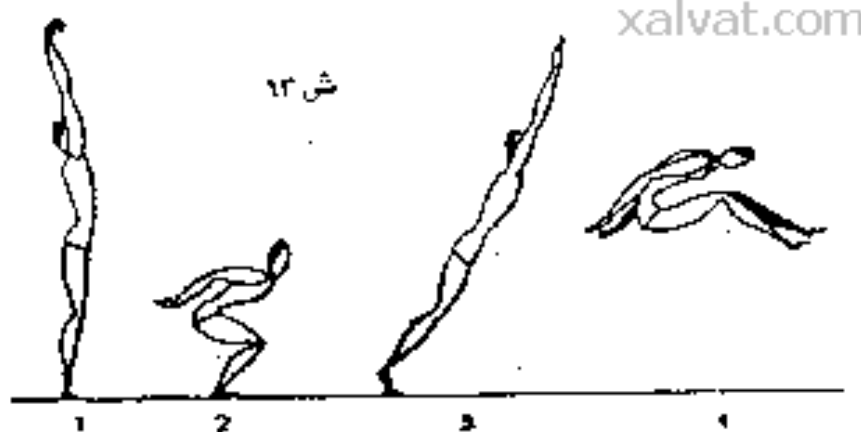
(شکل ۸) برخی از قهرمانان در حال برش با بدن کشیده نتایج خوبی بدست آورده اند اما مهمتر اینست بهترین رکوردها مومسی بدست می آید که برنده تصور کند در فضا مشغول دویدن است.

با قید اینکه برای دوربردن باید حتی المقدور بالا برید هر بی ها عقیده ندارند که برنده هنگام تمرین نخی را دراز تفاعلی قرار دهد و سعی کند موقع برش از آن عبور کند زیرا این عمل سبب میشود که او نتواند حرکات ساق ها را در فضا بضرز موفقیت آمیزی انجام دهد.

تمرین برش طولی همان تمرینهای دوسرعت است.

پرش طولی بدون دورخیز - برش طولی بدون دورخیز اکنون دیگر در مسابقات هم معمول نیست و او این ورزش تمرین بسیار خوبی برای برنده است.

هنگام آغاز، پاها بیکدیگر متصل نیستند بلکه ۶ تا ۱۰ سانتیمتر فاصله دارند در این وضع دستها را بالا کنید و بدن را خوب بکشید و دم فرو برید (شکل ۱۲ - ۱۱) سپس زانو ها را خم کنید، بدن را اندکی جلو



خم شود و در همین حال دستها را با زمین بیاورید اندکی بسمت پشت ببرید (شکل ۲) دستها را در جهت برش بچنو و بیالایرتاب کنید و پاها را اشل کنید بدن مثل اینکه تعادلش را از دست داده در این حالت بدن شما باز زمین

زاویه ۴۵ درجه تشکیل میدهد، کشیده میشود و بهطرف جلو میجهد... پاها نیز از زمین متابعت میکنند (شکل ۳) آنگاه در طی مدتی که بدن در هوا معلق است پاها تا آخرین حد امکان بجلو آورده میشوند - مثل آخر پرش طول بادورخیز (ش ۴) و همچنین دستها که عقب برده شده بودند بجلو میآیند و بدن را در ماوراء نقطه فرود تاب میدهند (شکل ۶ و ۷ و ۸ پرش طول با دورخیز).

باید یاد آور شویم که در آغاز پرش مانسی ندارد که نسبتی از کف پا را از زمین بلند کنید.

xalvat.com

پرش نیزه

پرش نیزه روی همان بیست دورخیز پرش طول انجام میشود منتهی روی این بیست در ۲۰ سانتیمتری پایه‌ها و هم سطح زمین یک «آماج گاه» ذوزنقه شکل بطول یک متر و بقاعده بزرگ ۱/۶ متر و قاعده کوچک ۱/۸۵ متر و عمق ۱/۲۰ متر قرار دارد. کف این گودال ذوزنقه ورقه آهنی است بکلفتی ۶ میلیتر. پایه‌ها که ۴/۵ متر ارتفاع دارند متحرک میباشند و ممکنست آنها را بمیل برنده ۱/۶۰ متر بیابا جابجا کرد. فاصله بین دو پایه باید همیشه ۳/۶۶ متر باشد.

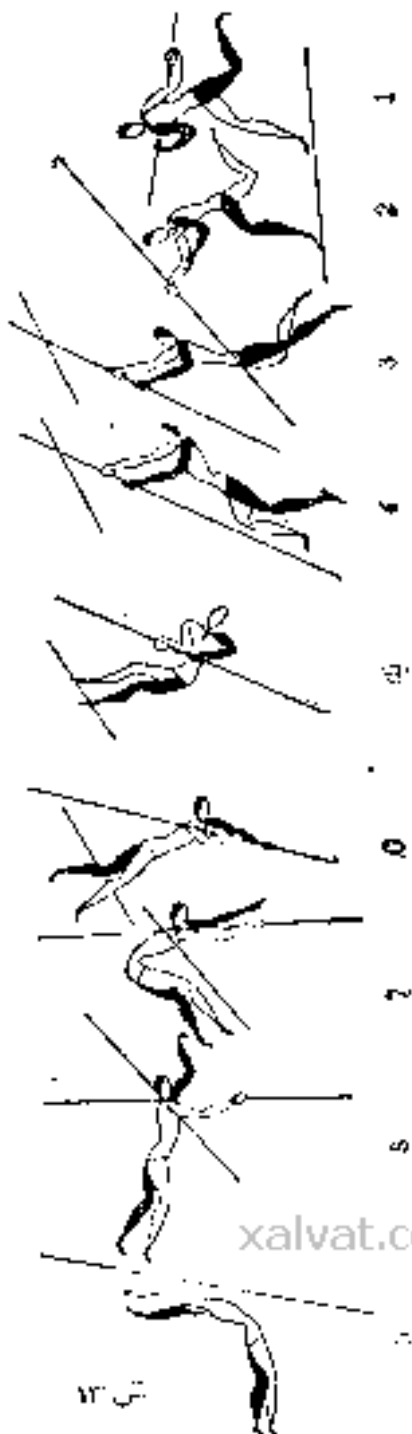
نیزه‌ها که از یامبو (خیزران) یا از خرمن (زبان گنجشک) ساخته شده‌اند اندازه قانونی ندارند ولی باید نواریچی شده و بنوک تیزی که در آماجگاه جای خواهد گرفت منتهی شده باشند.

طرز گرفتن نیزه ۵ - در پرشی که طی آن از پای چپ بتوان پای انکا، استفاده شود دست چپ در حالیکه پشش رو به بالاست نیزه را بجلو نگاه میدارد دست راست + پشت بظرف پانین نیزه را بست عقب نگاه میدارد. وسط نیزه تقریباً هم سطح معده و نوک جلوی آن هم سطح چشم است.

دورخیز ۵ - دو دورخیز باید میزان شده باشد و مانند پرش طول نشانه گذاری شود. دو (ش ۱۲-۱۱) تا آخرین حد مکان سریع ولی همیشه



فن ورزش



نرم و آزاد است. نیزه براحتی و آزادی تاب میخورد و بطور کلی تمام پرش باید روان و بی تکان انجام شود.

موضع کردن دست -
وقتی پای چپ اتمکاء ماقبل آخر خود را با زمین میگیرد پرنده نیزه را از دست چپ رها میکند و دو گام آخر را که یکی از آنها پای چپ را برای شروع پرش بنبضه اتمکاء میسرماند - بر میدارد و در طی این دو قدم دست راست نیزه را در آماج گاه فرو میبرد (ش ۲)

فرو بردن نیزه و فشار پای اتمکاء - وقتی نیزه به انتهای آماج گاه رسید در نزدیکترین نقطه بدست راست دست چپ نیزه را میگیرد - در این موقع دستها کشیده هستند و پای اتمکاء فشار خود را وارد میآورد و زانوی پای دیگر بلند میشود. (ش ۳)



پرش ارتفاع

۴۴

آویختگی - بدن رو بسيله‌ی مانع است، نیزه بلند میشود، پای چپ پای راست ملحق میگردد (ش ۱۳-۴) و آنوقت هر دو در جهت عمودی بر تاپ میشوند و بدن را هم که چرخشی بداخل میزند با خود میکشاند (ش ۱۳-۵) این تاپ نوسانی بدن اجازه میدهد که از نقطه انکلیش بالاتر رود. در اینجا بازوان بخود کششی میدهند و با این عمل حرکت را سریع تر میگردانند بدن رو بسيله میشود. سر پائین و در جهت بیست دور خیز قرار میگیرد و باها بالای مانع واقع میشوند. (ش ۱۳-۶)

عبور - اکنون نیزه درست در امتداد خط عمود قرار دارد باها که در امتداد تنه و پنجه‌ها رو با آسان بود بطرف زمین بر میگردد، بدن از حالت کشیدگی شکسته میشود دست چپ نیزه‌ها را درها میکند. (ش ۱۳-۷)

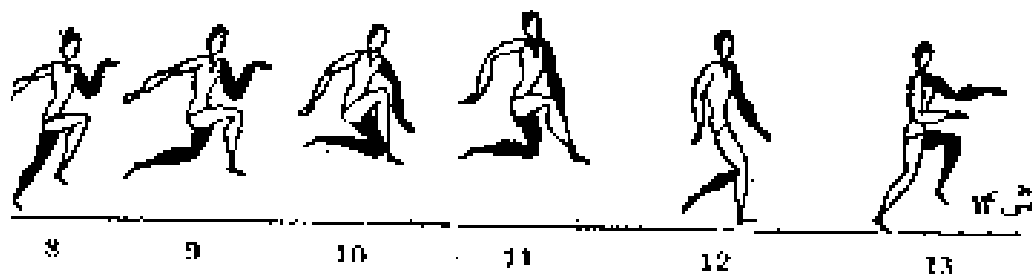
و فنی تاپ‌ها و نوسانهای بدن در بالای میله با این یافت دست راست نیز حالت کشیدگی خود را با تنها مبرساند و نیزه را بطرف بیست دور خیز میراند، شانه‌ها در ارتفاع میله قرار دارند و دست که بعد از بالای کشیدگی خود در سینه بدن را تا آخرین حد امکان بیلا میبرد (ش ۱۳-۸) و نیزه‌ها را درها میکنند برنده دستها را بالای سر میسازد تا با میله تصادف نکند و بیمن که کشیده است در ناحیه کتیه‌ها قوس میدهد منتهی گام فرود نهادنش حفظ شود (ش ۱۳-۹)

در لحظه فرود که رو بسيله و روی باها انجام میشود باید مواظب بود بالانته بچرخد پرش نیزه که متهورانه ترین سرینهای دوومیدانیست در حقیقت کاملترین این ورزشهاست. زیرا برای انجام این ورزش باید در عین حال چالاک سریع و نرم و دارای عضلات محکم بود.

xalvat.com

پرش سه گام

برای پرش سه گام که روی همان بیست دور خیز پرش طول انجام میشود تخته را در ۱۱ متری گودال پرش قرار میدهند.

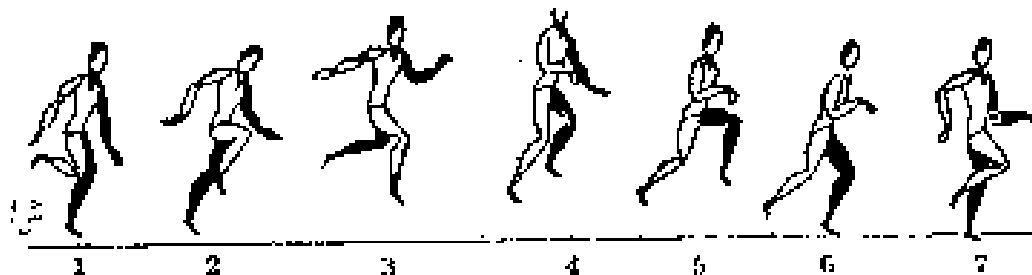


xalvat.com

در برش سه گام نباید سه نوبت بی‌درزی برید بلکه این برش جبارتست از يك برش بالی لی (شکل ۱۴-۱ تا ۶) - پای انگاه همان پای فرود است - دنبال آن يك گام بلند (شکل ۱۴-۷ تا ۱۲) و بالاخره يك برش طولی که مراحل آن نظیر برش طولی عادی میباشد - در این قسمت برش پائی که در برش لی و دورخیز پای انگاه بود عوض میشود و پای مقابل این و غایبه را انجام میدهند (ش ۱۴-۱۳) فقط در قسمت آخر برش سه گام دیگر برای انجام دادن قبلی در هوا وقت کافی نیست و اغلب این برش با پاهای کشیده انجام میشود.

تجربه نشان داده است که طولی برش لی ای اول همواره بنا برش طولی آخر برابرست . بنابراین بهتر است برای برش اول و دوم بعنوان پای انگاه استفاده شود

راز پیروزی در این ورزش اینستکه برنده بتواند تجویش را طوری توزیع کند که در هر سه برش قدرت کافی داشته باشد نه اینکه





۳۵ پرش از ارتفاع

نام فدرتس را صرف یکی دو پرش تخسف کند. متخصصین فن ثابت کرده اند که تمرین باید با آهنگ خیلی منظم و روانی انجام شود و وزن آن ۱-۲-۳ باشد نه ۱، ۲-۳ یا ۶-۳، ۶

سرعت دور غیر باید طوری باشد که کنترل از دست برود. پرش اول نباید اجباری و غیر آزادی باشد و در پایان هر پرش زانو باید راست شود تا بتوان «وزن و آهنگ» مورد نظر را حفظ کرد در پرش دوم که چیزی جز یک گام بلند نیست بعضی رسیدن بزمین بدن باید اقباض خود را از دست بدهد. رکورد جهانی تا جیمیا ژاپونی بشرح زیر بود:

xalvat.com

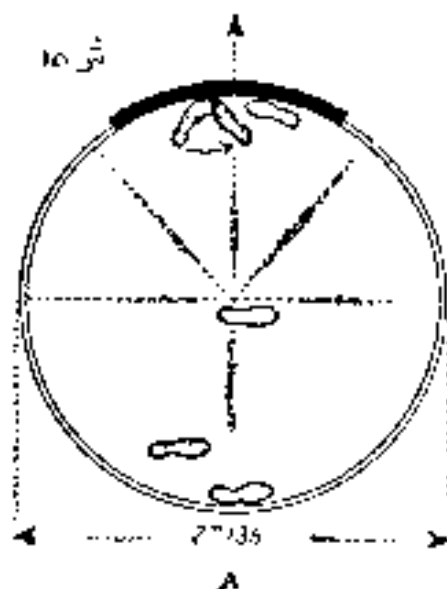
۶/۹۲ متر : ۴/۰۳ ؛ ۵/۸۵ متر : ۱۶ متر .
 پرش سه گام که برای مفسلها تمرین سختی است مستلزم همان صفاتی میباشد که پرانده طولی نباید دارا باشد ولی مقاومت بیشتر لازم دارد بعلاوه در این پرش میزان کردن بطور دقیق هم کار حساسی است.



پرتاب‌ها پرتاب وزنه

xalvat.com

وزنه که آهنی یا مسی است مدور از سرب می باشد و وزنش ۷!۲۵۷ کیلوگرم است و وزنه را از مسامت دایره شکلی (شکل ۱-۱) که



۹۱+۶۷۵ متر شعاع دارد پرتاب می کنند دور اندوز این دایره با چوبی با ارتفاع ۱۰ سانتی متر محاصره شده است یا می توانند باین دایره اتکاء کنند ولی نباید از آن خارج شود و مادامی که وزنه با زمین تماس پیدا نکرده پرتاب کننده نباید از این دایره خارج شود .

وزنه که در دست قرار دارد و تا تمام انگشتان گرفته شده باید در فاصله انگشتان جای گیرد و نه در گودی دست و میج بشکل B شکسته است. برای پرتاب کننده هائی که دست های بلند دارند و وزنه طوری

پرتاب وزنه

۱۷

نگاهداشته میشود مثل اینکه زیر گوش بگردن تکیه دارد. آرنج در ارتفاع و امتدادشانه ها قرار دارد برای اینکه بتوان مانند شکل C) پرتاب را در حالی تا گردن بازو و ساعد در جهت عرضی انجام داد. برای پرتاب کننده هائی که ساعد و بازوی کوتاه دارند وزنه بگردن انگا دارد ولی در زیر فک زیرین است آرنج پایین و اندکی از تنه دور است.

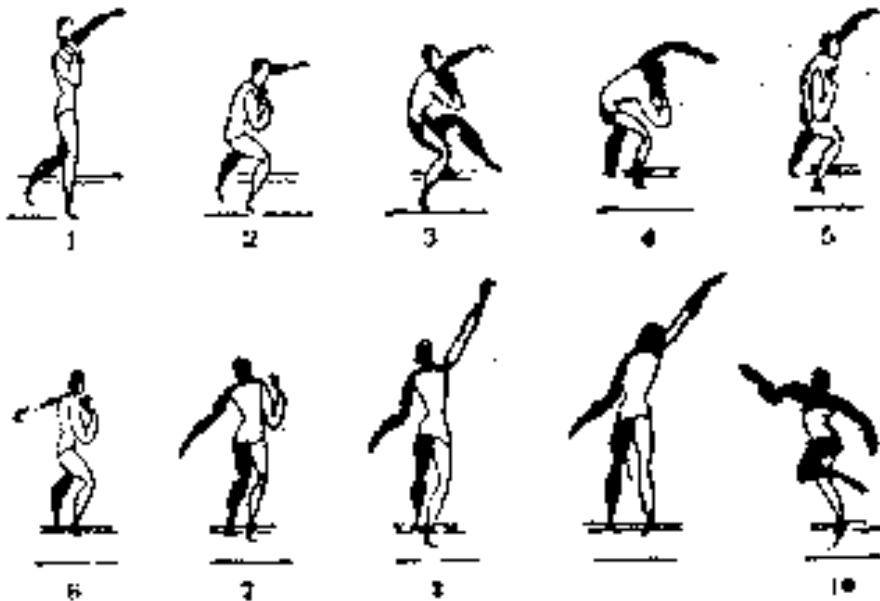


xalvat.com

و هنی وزنه با اینحالت گرفته شده، پرتاب کنندم که فرض میکنیم آدم چپ کاری نباشد پای راست را عقب دایر میگذارد (ش ۱-۱۶) و پای چپ را جلو بلند میکند آنگاه آنرا از عقب پائین میاورد و پشت پای راست را رار میدهد. سپس با حرکتی که عقب کشیدن بدن است (ش ۲) پای چپ بتندی جلو میاید و لگن را هم یا خودش جلو



ش ۱۷





میکشد (ش ۳) پای راست ناحدی شل میشود و پس از لغزشی بر سطح زمین ، از آن جدا میشود و در حقیقت یکنوع خیزی برداشته میشود که بدن بر تاپ کتنده را که منزل بسمت زمین است به مرکز دایره نزدیک می کند .

وقتی بار دیگر این پا بزمین رسید در حالیکه هر دو پا بانام کف خود بزمین اتکا دارند و بدن آماده است که بر تاپ را انجام دهد دست چپ که بر زمین نگاه داشته شده و پس از بر تاپ عکس العمل نشان خواهد داد در این مرحله وظیفه اش حفظ تعادل است. (ش ۴).

پای چپ بانوک خود با دیواره آماجگاه تماس میگیرد (ش ۵) و عمل اصلی بر تاپ آغاز میگردد. پای راست بهلورا بچنو میرانند بدن را گرد محورش میگرداند. شانه از این حرکت منایمت میکند (ش ۶) و در موقعیکه نازوی چپ پشت شانه چپ را عقب میکشد وزن بدن از روی پای راست پهای چپ منتقل میشود (ش ۷) در طی این انتقال وزن دست راست از شانه جدا میشود و وزنه را بچنو میآورد و در حالیکه دست کشیده است آنرا بر تاپ میکند . (ش ۸)

هینکه وزنه رها شد پای راست بادیواره دایره برخورد میکند (ش ۹) و پای چپ از پشت بالا برده میشود و عمل بر تاپ بانان مییابد. (ش ۱۰)

لازمست ورزشکار مواظب باشد که در موقع جهش نیروی اضافی مصرف نکند، حرکت جهش و دوران باید در محور بر تاپ انجام شود آرنج باید عقب وزنه و وزنه عمود بساق باشد .

پرتاب دیسک xalvat.com

دیسک که از چوب بریده شده در جهت مقطع ساخته میشود دارای طوقه است از فلز صیقلی و دو طرف آن کاملا شبیه و یکسان میباشد و وزنش دو کیلو گرم و ضخامتش در مرکز ۴ میلی متر و در کناره ها از

۱۳ تا ۶ میلمتر است .

دیسک را از دایره شعاع ۱/۲۵ متر که دیواره بار ارتفاع ۱۰ سانتیمتر دارد (ش ۱) پرتاب میکنند .

طرز گرفتن دیسک - کف دست را در حالیکه مسطح است



روی دیسک میگذارند انگشتها تا حدی از یکدیگر فاصله دارند و بند اول آنها روی طوقه کنار دیسک انگان دارند . انگشت سبابه در



متمددرج قرار دارد. جهت که کشیده است دست را روی دیسک استوار نگاه میدارد. قسمت مسطح دیسک بکف دست و زیر مچ تماس دارد (ش B). وقتی شما خوب آموختید که دیسک را اینگونه در دست نگاه دارید و بدون انداختن آن را ایندیاز در دست تاب دهید آنوقت میتوانید پرتاب بدون دورخیز را تمرین کنید.

پرتاب دیسک بدون دورخیز - کنار سطح خارجی
دایره بسایزید و پهلوی چپ را درجه پرتاب قرار دهید. دستی که پرتاب را انجام خواهد داد خیلی نرم در طول بدن آویزان است وزن بدن روی پای چپ است و پای دیگر شل و نرم نگاه داشته شده (ش ۱۸) پرتاب کننده نخست با اینطریق آنرا بالا میآورد. در حالیکه

۴۰

فن ورزش

پادست چپ نیز دیسک را گرفته (ش ۲) سپس در حال خم شدن آنرا پادست
و عقب میبرد.

xalvat.com



وقتی این تاب دادن تمام شود دست چپ بازگشت پای چپ را
لمی عقب و چپ مک-زرد (ش ۳) و آنوقت حسن عمل پرناب آغاز
میشود. پاهای روی لب خود میچرخند و زانو و پهلوئی چپ را جلو
می کشند.

دیسک یا این دست بالا می آید و پس از آنکه آخرین فشار
انگشت سبانه بر آن وارد شد در تمام شود. انگشت یک تا ابله در در جای
و پشاور گت دورانی در جهت عقربه های ساعت به دیسک وارد کرده اند
(ش ۴) پرناب که زمین یافت پای راست پای چپ نزدیک میشود.

دور خیز - پس از تاب های مقتضاتی پرناب کشیده که پشت دایره
قرار دارد و پای راستش عمود بر محور پرناب باشد و داخلی دور
دایره انگار رد (شکل ۱۹-۲۰) دستی را که با پرناب کشیده و پرناب کشیده
(۲) و نه که تقریباً راست است از این حالت بیروی میکند. پاهای
میشوند و بن پس روی پای راست است پای چپ اندکی بخلاف
محور پرناب برده میشود دست چپ تعامل پس را نگاشته اند (شکل ۲۱)
دستی که دیسک را دارد در زمان آخر تا آخرین حد کشیده اند.

پرتاب وزنه

۴۹

پای چپ که باشه اش نوزمین بلند شده ورن بدن را که به طرف چپ می-چرخند بر خود هوار میکنند و نیمه دوری در هوا میزنند (شکل ۴) و



۱



۲



۳



۴



۵



۶



شکل ۴

لحظه هردو پا با زمین تماس ندارند (شکل ۵) آنگاه پای راست در مرکز دایره و عمود بر محور پرتاب تماس سختی با زمین میگیرد و وزن بدن را روی خود تحمل میکند.

(شکل ۶) دست زیر نفوذ به قوه فرار از مرکز دایره ایستاده باشد میشود و بکف سپردور ثانی پای چپ را کنار لبه داخلی دایره و کمی سمت چپ محور زمین میسازند (۷) و با نتیجه بحالت شماره ۴ پرتاب بدون دورخیز درمباید و بقیه آنچه آنجا که در پرتاب دورخیز شرح داده شد انجام میشود.

پرتابی که شرح داده شد پرتاب مارپیچی است پرتاب مارپیچی که شرح داده شد پرتاب مارپیچی است پرتاب مارپیچی که شرح داده شد پرتاب مارپیچی است پرتاب مارپیچی که شرح داده شد پرتاب مارپیچی است پرتاب مارپیچی که شرح داده شد پرتاب مارپیچی است پرتاب مارپیچی که شرح داده شد پرتاب مارپیچی است

صورت میگیرد (دیکک ناژانو بائین مبادی مپس تا پای سربالا میرود)
 با این طریقه بدن زودتر آزاد میشود و میتواند با زاویه بهتری پرتاب را
 انجام دهد و در پایان نیز بیشتر دیکک را همراهی کند .

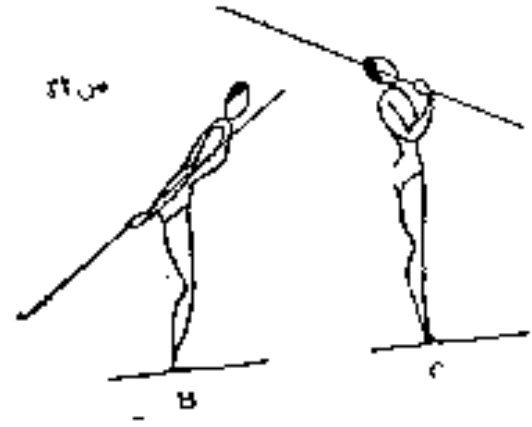
پرتاب نیزه xalvat.com

نیزه چوب بلند است که بیک نوک فولادی منتهی میشود طول
 آن ۲/۶۰ متر و وزنش ۸۰۰ گرم است مرکز ثقل نیزه باید دست کم
 در ۱/۹ متری باشد اکثر در فاصله ۱/۱۰ متر از نوک فولادی باشد
 نزدیکیهای این مرکز روی مسافتی بطول ۱/۱۶ متر نیزه تخریبچی شده
 و قبضه نیزه بوجود آمده است طرز گرفتن نیزه در دست ایست که
 شصت و سیاه بازی قسمت فوقانی قبضه قرار گیرند (شکل ۲۰- A)
 و دیکه پرتاب کننده نیزه در دست، بتواند دور خیز میدهد یا
 نیزه را بطوری در دست میگیرد که مطابق (شکل ۲۱- B)
 نوکش رو بهوا باشد و یا مطابق (شکل ۲۱- C) روی باین
 و جلوی شانه قرار گیرد. ولی در این حالت در تمام مدت دو
 نوک نیزه را پاتهن میاورند تا در دو مرحله آخر بتوانند
 رو بهوا نگاهدارند.



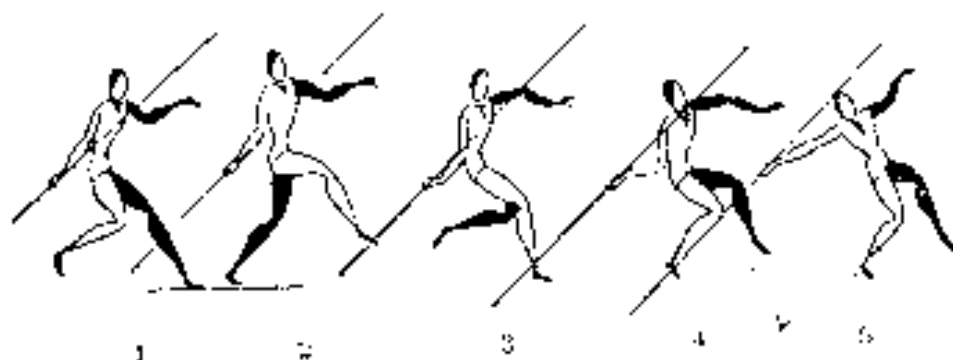
هر کس هر قدر که بخواهد میتواند بتواند دور خیز بدود اما

۲۰ تا ۳۰ متر بادو نشانه
 کفایت نخستین نشانه نزدیک
 آغاز است پرتاب کننده باید
 پای راست را روی این نشانه
 بزند که پس از رسیدن پان در علی
 شش تا هفت خیز سرعت گرفته
 میشود دستها در دو بدن کمک



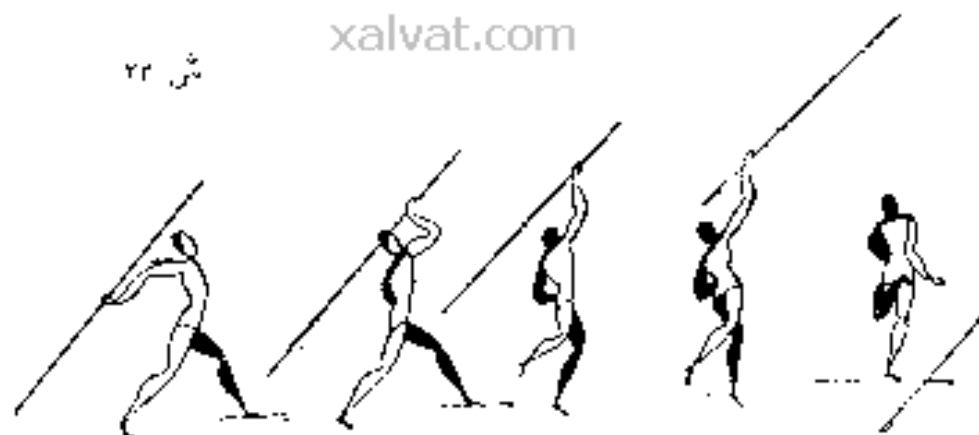


میکنند و در همین موقع پرتاب کننده نشانته دوم میرسد و از آن نیز با پای راست میگذرد. سپس سه گام بتأجهش برداشته میشود آنگاه پای چپ بزمین میرسد (ش ۲۲-۱) بعضی از قهرمانان نشانته دوم را در اینجا فرار میبخند.



ش ۲۲

xalvat.com



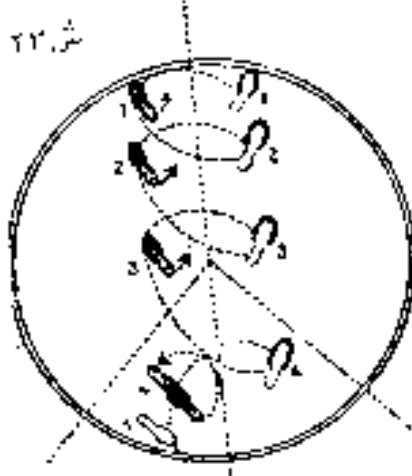
آنگاه پای راست با فشار زیاد به پیش پرتاب میشود (ش ۲) بالانته دو بظرف راست است و دست راست که پشت آن در دوام است نیزه را تا آخرین حد امکان پشت برده است (ش ۳) پای راست اندکی کج بزمین گذارده (ش ۴) میشود سپس پای چپ که کمی چرخیده است چپ با فشار باشد خود دورا متوقف میسازد. (ش ۵) بدن بغمصد پرتاب میچرخد (شکل ۶) دست راست نیزه را از پشت

بجلو میکشد (ش ۷) سپس بر حسب يك محور ۳۵ تا ۴۰ درجه ای آنرا بطرف بالا میراند (ش ۸)

پرتاب کننده برای اینکه بعمل خود ادامه دهد قدمی بجلو بر میدارد (شکل ۹) این گام که تقریباً دو متر طول دارد پای راست او را بنحیثی که سه دور خیز است نزدیک میکند در حالی که پرتاب کننده سعی میکند از این نخه پایش را جلو تر نگذارد.

پرتاب چکش xalvat.com

پرتاب چکش مانند پرتاب وزنه انجام میشود فقط قطر دایره ۲/۱۳۵ متر است. (شکل ۲۳) چکش تشکیل شده از يك گلوله بوزن ۷/۲۵۷ کیلو گرم که با انتهای دسته از سیم فولادی بطول ۱/۲۲ متر پیچته شده.



پرتاب کننده با چرخیدن بدور خود نیرو و فشار لازم برای پرتاب را بدست میآورد. و برای اینکه کسی بتواند فقط سه دور بچرخد بدون اینکه در اثر وزن چکش تعادلش را از دست بدهد باید مدتی تمرین کند.

قبضه چکش را با دو دست میگیرند. دست راست که بالای دست چپ است با دستکش پوشیده شده برای اینکه تماس آن هنگام ساندیده شدن با فولاد دردناک نباشد. شست ها از روی یکدیگر رد می شوند (شکل ۲۴ - A). نخست پرتاب با چرخ سپس پرتاب بدون دور خیز را باید آموخت.



چرخ پشت بجهت پرتاب، یاها دور ازهم (با کفشهایی که



xalvat.com



۱
۲
۳
۴
۵



میچوای خیل و
ش ۲۳ کوناه دارند،
میلینتر) زانوها
و بالاته اندکی
شکم و دستها
کشیده جگش را
که قبلا سمت
راست و در دور
ترین نقطه ممکنه
فرار داده بودید،



بدون تکان دادن بغارف خودتان
بکشید (ش ۲۵-۶) آنرا تا ارتفاع
شانه بالا بیاورید (ش ۲) دستها
را بالای سر برسائید (ش ۳)

چکش را دوباره باین آورید درحالیکه دستها کشیده هستند (ش ۴) قوس شما (ش ۵) کامل میشود تمام این مراحل درحالیکه پاها باتمام کمر خود روی زمین قراردارند انجام میشودوقتی چکش عقب برده میشود زانوها اندکی بیشتر جلو خم میشوند تا تمام بدن را حفظ کنند و بر عکس وقتی گلوله رو بچندوست بدن کمی عقب مایل میشود برتاب کنند باید بتواند چنددور این چرخ را انجام دهد.

xalvat.com

پرتاب بدون دورخیز - وقتی گلوله بیانیترین نقطه رسید (ش ۵) برتاب کنند و بظرف چپ میکند روی کف پا میچرخد سپس راست میشود (ش ۶) و برای نند کردن حرکت اسپایی که در دست دارد و آنرا تاب میدهد دستها را رو بیالا میکشد تا با بدن زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد و وقتی محور برتاب رسید آنرا رها میکند. (ش ۷)

پرتاب با دورخیز - برای دورخیز، پس از چندین چرخ، برتاب کنند که او را در وضع (ش ۵) تصور میکنیم (در پایان یک چرخ پشت سمت محور آغاز میشود) در دایره سه دور دور خودش میچرخد و با چکش قوسهای تزیلی رسم میکند (کشش با بدن انجام میشود تا با دستها (ش ۶) برتاب کنند پای راست را بلند میکند و روی کف پای چپ میچرخد و با پایهای خم و دستهای کشیده رو گلوله میکند (ش ۷) سپس درحالیکه یکقدم عقب بر میدارد پشتش را میگرداند و در محور برتاب قرار میگیرد (ش ۸) در تمام مدت چرخ که در سه دور انجام میشود با پای چپ همیشه بر زمین انکاء دارد و با در هر دور یک لحظه کوتاه بدن در حال آویختگی قرار میگیرد.

دو صحرا نوردی

دو صحرا نوردی در مسافتات مختلف انجام میشود ولی در هر حال طول آن از ۱۶ کیلومتر که مخصوص مسابقه های بزرگ است تجاوز نمیکند.



پرتاب وزنه

۴۷

دو صحرانوردی همچنان که از اسم آن معلوم است بطور کلی در خارج شهر و در بیابان انجام میشود و مسیر دوندگان که از زمینهای متنوع با اختلاف سطح و با مواضع تشکیل میشود بوسیله خاک آره برجها یا خرده کاغذ منگن می شود. فصل دو صحرانوردی از ماه نوامبر شروع می شود و تا ماه آوریل ادامه دارد (از آنجا که اردیبهشت). در این دو با فراد امتیاز داده میشود و با توجه به حاصل جمع امتیازهای هر دسته دسته برنده را تعیین میکنند. در مسابقه های رسمی؛ هر دست معمولاً از هشت دوندۀ تشکیل میشود که شش نفر اول آنها حلقه بندی می شوند

xalvat.com

این ورزش در فرانسه خیلی متداول است و به دلیل فرانسویها در آن موفقیت های درخشان بدست آورده اند. در مسابقه بزرگ که « صحرانوردی ملل » موسوم است فرانسه تا کنون چند بار پیروز شده است. مسابقه معروف دیگر دو صحرانوردی مسابقه « ملت » است که بین ۶ ملت های انگلیسی و فرانسه برگزار میشود و در حقیقت ارزش يك مسابقه جهانی دارد. اگر فنلاند رسو شود که از پایان پور فیب دو هلی طویل میباشد در این مسابقه شرکت نمیکنند برای اینکه سختی زمستان در این کشورهای شمالی اجازه تمرین نمیدهد.

در تمرین دو صحرانوردی باید بتدریج پیش روی کرد: در طی ماه اول هفته یکبار نخت ۵ کیلومتر و سپس ۷ کیلومتر میدوند. ماه دوم دو جلسه در هفته تمرین میکنند یکی تمرین بمسافت ۳ کیلومتر که بتدریج در آن سرعت را زیاد میکنند و دیگری ۱۰ کیلومتر استقامت بمسافت ۸ تا ۱۲ کیلومتر است که طی آن دوندۀ فشاری بخودش وارد نمیکند.

در ماه سوم باید بتعداد جلسه های تمرین سرعت افزود و آنرا هفته ۲ بار روی مسافتی از ۴ تا ۵ کیلومتر انجام داد و سپس يك بار در هفته يك تمرین استقامت بطول ۱۲ کیلومتر انجام میدهند.



در ماه چهارم از همین برنامه باید پیروی کرد ولی کم کم به مسافت نرین استقامت آنگه ر باید افزود که ۱۴ تا ۱۶ کیلو متر برسد .

در نظر داشته باشید که هشت روز پیش از هر مسابقه مهم باید از تریین سخت و از هر گونه فشار خودداری کرد .

از آنجا که تمام دوندوها نیرویشان یکسان نیست باید آنها را طوری دسته بندی کرد که هنگام تریین یکدسته هم قوه باهم کار کنند و بهم کمک کنند و مشوق یکدیگر باشند .

در سایر دوها نیز همین طور است . بعضی از دوندها حس مسؤلیت دارند ، مثل سگ چوپان دسته را مراقبت میکنند و حتی دو بدن ببرد سایرین و بدست آوردن بهترین امتیازها برای هر فرد دسته . فکر میکنند ولی دسته دیگر بدون اینکه توجه و خیالی داشته باشند فقط باین فکر هستند که خودشان موفقیت درخشانی بدست آورند و سایرین هر چه شدند اهمیت ندارد ! تمام استراژی دو در همین نکته ها بهفته است و مربی کار آزموده مواظب است که نقش هر کس را بر حسب روحیه اش تعیین کند و کوشش رقیب را که بسهم خود در راه موفقیت از این تلاشها مصروف میدارد عقیم سازد و زمینه موفقیت را برای دسته اش از هر جهت آماده کند .

راه پیمائی

xalvat.com

فدراسیون بین المللی راه پیمائی این ورزش را بشرح زیر تفسیر کرده است :

» یک پیشروی که قدم بقدم انجام میشود بطوریکه پا با زمین تماس دائمی دارد . پاشنه پای جلو باید قبل از اینکه پای دیگر از زمین بگردد می شود با زمین تماس گیرد از طرف دیگر پائی که بخاک میرسد باید راست و کشیده بر زمین بیاند تا پای دیگر بنوبه خود با زمین تماس حاصل کند . وضعیت بدن باید صاف و راست و حرکت دست ها آزادانه باشد .



پرتاب وزنه

۴۹

اینها هستند دستورالعمل‌های فانونی راه پیمانی و اگر در نظر آورید که
 (۱) حرکت دست در حالیکه نا شفه پرتاب پای مقابل را بچلو
 روانتر و آسانتر میسازد باینجهت اغلب دیده میشود که راه رو شده ها
 مشت خود را هنگام راه رفتن تا سطح چانه بالا میاورند .
 (۲) ترمش شانه ها و بازات و لگن و مفاسل و تپه گاهها کمک
 مؤثری در سهیل راه پیمانی می باشند.
 هر کسی می تواند یک روش راه پیمانی بر حسب اراده شخصی اش
 ترتیب دهد .

و در هر حال برای بدست آوردن یک روش مؤثر و استقامت کافی
 باید سالها تمرین کرد. در بازی های المپیک مسافه راه پیمانی در مسافت
 ۵۰ کیلومتر انجام میشود.

دوومیدانی بانوان

مسافه ها دوومیدانی بانوان عبارتند از :

دو ۶۰ متر - ۱۰۰ متر - ۲۰۰ متر - ۴۰۰ متر

امدادی ۱۰۰ متر

۸۰ متر یا مانع (۸ مانع) با ارتفاع ۷۵/۰ متر با فاصله ۸ متر اما

فاصله بین آغاز و مسانع اول و همچنان میان مانع آخر و پایان ۱۲
 متر است .

xalvat.com

پرش از ارتفاع و طول با دورخیز

پرتاب وزنه (۴ کینوگرام) شپسک (بت کیلوگرام) و

نیزه (۹۵ سانتی متر حداکثر و ۸۰ سانتی متر حداقل فاصله میان نوک و
 مرکز ثقل است و برای حداقل طول که ۲/۲۰۰ متر است حداقل وزن
 ۶۰۰/۰ کیلوگرم میباشد).

پنجگانه - ۱۰۰ متر - ارتفاع - طول - وزنه - نیزه -



فن ورزش

۵۰

قانون این مسابقه ها بهیچوجه با مسابقه مردها تفاوتی ندارد .

پنجگانه نوین xalvat.com

پنجگانه قدیم (پرس طولی یا دورختیر ، نیزه ، دو دو بیست متر ، دیسک ، دو ۱۵۰۰ متر) امروز دیگر مرسوم نیست . زیرا با آن مسابقه که تحت عنوان پنجگانه دریوتان باستان انجام میشده بیگونه وجه مشترکی ندارد .

در عوض ، موجدان المپادهای نوین اهمیت مخصوصی برای پنجگانه نوین قائل بود این مسابقه عبارتست از :

تیراندازی سرعت باهت تیر یا حلیا نچه از فاصله ۵ متر روی نشانه که ۲ ثانیه مرئی میشود (چهار سری با ۵ گنوله) شنا (۳۰۰ متر) شمشیر بازی - دو صحرانوردی با اسب (۵۰۰۰ متر) و دو صحرانوردی پیاده (۴ کیلومتر) .

حلیقه بندی این مسابقه که معمولا شرکت کنندگان آن نظامی ها هستند از مجموع امتیازات حاصله در ۵ ماده مسابقه بدست میآید .