

پیشگفتار مؤلفان

پیشرفتهای صنعتی و ابداع وسایل و تجهیزات مدرن برای زندگی بشر امروزی موجب گسترش زندگی ماشینی و در نتیجه کاهش فعالیتهای حرکتی شده و این کم‌تحرکی عوارض و نارساییهای مختلفی از لحاظ جسمی برای انسان به همراه داشته است. برای پیشگیری از این عوارض و اختلالات، ضرورت شرکت در فعالیتهای مختلف ورزشی کاملاً محسوس است و سازمانهای تندرستی و بهداشت جهانی عمدتاً تلاش دارند با تهیه دستورالعملها و ارائه پیشنهادات، افراد جوامع مختلف را به طرف ورزشهایی هدایت نمایند که حداقل خطرات و آسیبهای احتمالی در آن وجود داشته و در هر شرایط و وضعیتی، حتی در سنین بالا، ادامه فعالیت در آن میسر باشد، یکی از این رشته‌های ورزشی رشته دو و میدانی است.

ورزش دو و میدانی که دارای مواد متنوعی است به‌عنوان پایه ورزشها شناخته می‌شود. امروزه دویدن را کلید تندرستی می‌دانند و ایجاد سازمانها و مراکز مختلف برای انجام تمرینهای همگانی و برگزاری مسابقات دو نشانگر اهمیت این رشته است.

لزوم آموزش مواد دو و میدانی برای عموم افراد جامعه به‌ویژه در سنین پایین‌تر، عدم آشنایی عموم مردم ما با مواد این رشته و ضرورت تربیت مربیانی که بتوانند با اصول صحیح علمی مواد مختلف آن را آموزش دهند، ما را بر آن داشت تا بر اساس آخرین روشهای آموزشی فدراسیون جهانی دو و میدانی و بر پایه تجارب ارزنده مدرسان و مربیان صاحب‌نام بسیاری از کشورهای پیشرفته و اطلاعات منتشره و تدریس شده در کلاسهای بین‌المللی دو و میدانی، مجموعه‌ای را تدوین و در اختیار مدرسان و مربیان دو و میدانی سطح کشور و دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاهها قرار دهیم، مطالب فصلهای مختلف کتاب به نحوی است که برای

تهیه برنامه تمرینی آمادگی عمومی و اختصاصی ورزشکاران بسیاری از رشته‌های ورزشی نیز کاربرد دارد.

این جلد از کتاب شامل دوهای بامانع از جواد صغادی، دوهای امدادی از مهندس علی کلهر و بیژن شادمهر، دوهای نیمه استقامت و استقامت و پیاده‌روی از احمد ابراهیمی عطری، و بخش دوهای سرعت از دکتر محمدرضا بیات است. تهیه و تنظیم بخشی از مطالب براساس ترجمه منابع معتبر خارجی است که مهم‌ترین آنها کتاب *Track and Field* نوشته گرهارت شیمولینسکی است که مرجعی معتبر و قابل قبول در سراسر جهان است و نیز کتاب هوارد پین، *Athletes in Action* که از انتشارات ویژه فدراسیون جهانی دو و میدانی در مورد پیشرفته‌ترین تکنیکهای رشته‌های دو و میدانی است، همچنین کتاب روش و آموزش دو و میدانی اثر فدراسیون جهانی دو و میدانی که آخرین روشهای آموزشی مدرسان آن فدراسیون را به بحث گذارده است.

امید است این خدمت، هر چند ناچیز، مورد استفاده مربیان و ورزشکاران دو و میدانی و دانشجویان رشته تربیت بدنی در سراسر کشور قرارگیرد.

ان شاء الله

مقدمه

اهمیت دو و میدانی، پایه و مادر ورزشها

اهمیت و ارزش رشته دو و میدانی از چند جهت قابل بررسی است:

الف) دو و میدانی، یکی از ابزارهای رشد و تکامل حرکتی. حرکت فعال در هر موجودی، به خصوص در انسان، با راه رفتن، دویدن و پرش کردن شروع می شود؛ بنابراین رشته دو و میدانی که از دوها، پرشها و پرتابها تشکیل شده با طبیعت انسان و نیازهای اولیه کودکان یعنی نیاز به حرکت سازگاری دارد و پایه رشد و تکامل اولیه کودکان است. در سنین کودکی آموزش مهارتهای حرکتی بنیادی یا پایه، زیربنایی است برای پرورش رشته تارها و سلولهای عصبی حسی - حرکتی و مراکز مربوط به آنها در کورتکس مغزی و مرییان سعی دارند به روند تعادل و تکامل سیستم عصبی مرکزی از طریق حرکت سرعت بخشند. به همین دلیل مهارتهای حرکتی پایه شامل دویدن، پرش کردن، پرتاب کردن، لی لی کردن، راه رفتن، عبور از موانع، حمل اشیاء، دریافت اشیاء و ... را در سنین کودکی آموزش می دهند. بهترین راه آموزش این حرکات بهره گیری از بازیهای امدادی و گروهی در قالب تمرینهای مقدماتی دو و میدانی است.

ب) اهمیت دو و میدانی از نظر قدمت تاریخی و برگزاری مسابقات آن در المپیادها. اولین نیازی که بشر اولیه برای ادامه حیات خود به آن پرداخت حرکت بود. انسان در حین دویدن برای نجات جان خود از آسیب حیوانات و پرتاب اشیاء سنگی به سوی آنها برای شکار، حالتی شبیه پرش و عبور از موانع را نیز انجام داد و مواد دو و میدانی بر اساس این حالات طبیعی و اولیه به تدریج شناخته شد و به عنوان رقابت و مسابقه در المپیادها و صحنه های قدیمی ورزش جای گرفت. امروزه این رشته یکی از مواد اصلی المپیک است و تنوع آن به حدی است که ورزشکاران تمام کشورهای جهان در آن حضور فعال دارند و تعداد مدالهای قهرمانی آن در المپیک

یکی از بالاترین تعدادهاست و صحنه‌های رقابتی آن طرفداران بسیار دارد. (ج) اهمیت تمرینهای دو و میدانی در آماده‌سازی بدن و بهبود تواناییهای فردی. امروزه نقش سازنده شرکت در تمرینهای دو و میدانی در بهبود قابلیت‌های جسمانی و حرکتی بر کسی پوشیده نیست. تمرینهای سیستماتیک و منظم دویدن با روشهای تکراری، اینتروال، فارتلک، سرعتی، صحرانوردی و ترکیبی از آنها در بهبود و کارایی سیستمهای انرژی در بدن نقش اساسی دارد و جزئی مهم از تمرینهای فصل آماده‌سازی اغلب رشته‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد.

(د) اهمیت روشهای تمرینی دو و میدانی در اجرای تحقیقات علمی. تحقیقات مربوط به تواناییهای بدن و کارایی اندامها و چگونگی تغییرات و سازگاریهای سلولی آنها که مستلزم برنامه‌ریزی دقیق از نظر شدت، تعداد تکرار، زمان انجام کار و استراحت است از طریق برنامه‌های دو و میدانی قابل اجراست. نظر اغلب محققان در رشته تربیت بدنی به نوعی از فعالیتها که بتوان متغیرهای مختلف را حین آن کنترل کرد، جلب شده است و به همین دلیل از مواد مختلف دویدن با مسافتها و شدتهای مختلف استفاده کرده و نتایج تحقیقات را به سایر رشته‌های ورزشی نیز تعمیم داده‌اند.

مواد و رشته‌های دو و میدانی

دو و میدانی^۱ از دوواژه دو^۲ و میدانی^۳ تشکیل شده و شامل کلیه موادی است که در پیست دو یا جاده (دوها) و در کناره‌های اطراف پیست (پرتابها) اجرا می‌شود. مواد متنوع دو و میدانی به چند گروه تقسیم می‌شود: الف) دوها^۴، ب) پرتابها^۵، ج) پرتابها^۶، د) پیاده‌روی^۷، ه) مواد ترکیبی^۸ (ده‌گانه مردان^۹ و هفت‌گانه بانوان^{۱۰}). الف) دوها، شامل:

دو سرعت^{۱۱}: ۶۰ متر داخل سالن، ۱۰۰، ۲۰۰ و ۴۰۰ متر؛
دو نیمه استقامت^{۱۲}: ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر؛

1. athletics	2. track	3. field	4. running events
5. jumping events		6. throwing events	
7. walking	8. combined events		9. decathlon
10. heptathlon	11. sprint	12. middle distance running	

- دو استقامت^۱: ۵۰۰۰، ۱۰۰۰۰، ماراتن ۴۲/۱۹۵ کیلومتر؛
 دو با مانع^۲: ۱۰۰ متر مانع بانوان، ۶۰ متر مانع داخل سالن، ۱۱۰ متر مانع مردان، ۴۰۰ متر مانع، ۳۰۰۰ متر مانع؛
 دوهای امدادی^۳: ۴×۱۰۰ امدادی، ۴×۴۰۰ امدادی.
 ب) پرشها، شامل: پرش ارتفاع^۴، پرش طول^۵، پرش سه گام^۶، پرش با نیزه^۷.
 ج) پرتابها، شامل: پرتاب وزنه^۸، پرتاب دیسک^۹، پرتاب نیزه^{۱۰}، پرتاب چکش^{۱۱}.
 د) پیاده روی شامل: ۲۰ کیلومتر و ۵۰ کیلومتر مردان و ۱۰ کیلومتر بانوان.
 ه) مواد ترکیبی شامل:
 دهگانه مردان: ۱۰۰ متر، پرش طول، پرتاب وزنه، پرش ارتفاع، ۴۰۰ متر، ۱۱۰ متر مانع، پرتاب دیسک، پرش با نیزه، پرتاب نیزه، ۱۵۰۰ متر.
 هفتگانه بانوان: ۱۰۰ متر مانع، پرتاب وزنه، پرش ارتفاع، پرش طول، ۸۰۰ متر، ۲۰۰ متر، پرتاب نیزه.

-
- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------------|
| 1. long distance running | 2. hurdle | 3. relay event |
| 4. high jump | 5. long jump | 6. triple jump |
| 8. shot put | 9. discus throw | 10. javelin throw |
| | | 11. hammer throw |