



مهدی زارعی

عبارت دو و میدانی\* از ترکیب دو کلمه شکل گرفته است. بخش اول (دو) به مسابقاتی اشاره می‌کند که در پیست دو برگزار می‌شوند. قسمت دوم (میدان) شامل رقابتهایی است که در زمین چمن ورزشگاه و در محدوده داخلی پیست دو برگزار می‌شود.

### دو و میدانی در ایران

«میر مهدی ورزشده» در اوایل دهه ۱۳۰۰ این رشته را به ایرانیان معرفی کرد. چند سال پس از

### مواد دو و میدانی

- دوهای سرعت (۱۰۰، ۲۰۰ و ۴۰۰ متر)
- دوهای نیمه استقامت (۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر)
- دوهای استقامت (پنج هزار و ۱۰ هزار متر، مارتن)
- پیاده‌روی (۲۰ و ۵۰ کیلومتر)
- دوهای با مانع (۱۱۰، ۴۰۰ و ۳۰۰۰ متر)
- مسابقات تیمی (۴×۱۰۰ و ۴×۴۰۰ متر)
- پرش‌ها (پرش طول، سه گام، ارتفاع و پرش با نیزه)

# دو و میدانی



سجاد مرادی



هادی سپهرزاد



لیلارجبی



احسان حدادی

- پرتاب‌ها (پرتاب وزنه، چکش، دیسک و نیزه)
- مسابقات ترکیبی (ده‌گانه، هفت‌گانه)

### نکته‌هایی برای دوندگاران تازه‌کار

۱. در انتخاب کفش مناسب دوندگی حتماً با معلم ورزش خود مشورت کنید.
۲. برای خود برنامه داشته باشید. یعنی تصمیم بگیرید چه ساعتی از روز و چه مسافتی می‌خواهید بدوید. مثلاً ساعت ۷ صبح، دو بار دور زمین فوتبال. این کار انگیزه پیشرفت را در شما تقویت خواهد کرد.
۳. قبل از دویدن حداقل پنج دقیقه نرمش کنید. مثلاً می‌توانید با راه رفتن تند، در جا راه رفتن همراه با حرکت پروانه، بالا آوردن زانوها و بالا رفتن از پله‌ها شروع کنید. برنامه دوندگی خود را از راهپیمایی (بین ده تا سی دقیقه) شروع کنید. هر وقت بدون وقفه سی دقیقه راهپیمایی کردید و این کار برای شما راحت بود، بین راهپیمایی خود چندبار حدود یک تا دو دقیقه بدوید. البته به صورت ملایم و بدون وارد کردن فشار زیاد به بدن.

آن، وزارت معارف این رشته ورزشی را در برنامه جشنواره‌های ورزشی دانش‌آموزان قرار داد. ورزشکاران ایران نخستین بار در سال ۱۳۲۹ در یک رقابت بین‌المللی شرکت کردند؛ در بازی‌های آسیایی دهلی‌نو «علی باغبان‌باشی» با کسب یک مدال طلا در ۵۰۰۰ متر و یک مدال نقره در ۳۰۰۰ متر با مانع، اولین مدال‌های دوی ایران را در آسیا به دست آورد.

۳۲

نوجوان ۱۳۹۱

### چگونه دهنده موفق شویم؟

برای موفقیت در دو و میدانی باید قبل از هر چیز توانایی‌های خود را به خوبی بشناسیم. حتماً می‌دانید که دو و میدانی یک ورزش مادر و کامل است؛ مثلاً هم فرد لاغر اندام و هم فرد سنگین وزن می‌تواند به این رشته بپردازد. با این شرط که

۴. ابتدا چند دقیقه خیلی آهسته بدوید و به تدریج سرعت و مسافت را زیاد کنید.

۵. در روزهای بعد کم‌کم میزان دوندگی را در بین راهپیمایی خود افزایش دهید. مثلاً از دو دقیقه به سه دقیقه یا از سه دقیقه به پنج دقیقه و همین‌طور الی آخر. این کار را آن‌قدر ادامه دهید که بتوانید سی دقیقه پشت سر هم و به راحتی بدوید.

۶. موقع دویدن دقت کنید قامت شما راست باشد و

به جلو خم نشود. همین‌طور به

همانگی حرکت



### بزرگان دو و میدانی ایران

در حال حاضر احسان حدادی در پرتاب دیسک، سجاد مرادی در دوهای ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر، لیلا رجبی در پرتاب وزنه، هادی سپهرزاد در ده‌گانه بهترین‌های دو و میدانی ایران محسوب می‌شوند.

دست‌ها

و پاهای خود دقت

کنید. آرنج‌ها باید خمیده و همگام

با پاهای شما حرکت و رفت و برگشت

داشته باشند. دقت کنید اول پاشنه پا روی زمین

فرو برد بیاید و بعد پنجه پا.

۷. پس از دویدن، چند دقیقه راه بروید و به پاهای خود

کش و قوس بدهید تا بدن شما به تدریج سرد شود.

۸. برای نتیجه‌گیری بهتر باید برنامه منظمی داشته باشید. به

طور مثال دو بار در هفته دویدن بهتر از این است که یک هفته

چهار روز بدوید و هفته بعد یک روز.

۹. بهتر است برنامه دوندگی خود را همراه با یک دوست

هم‌سن خود دنبال کنید و موجب تشویق همدیگر شوید.

۱۰. زمان، مسافت، مسیر و احساس روزانه خود را به‌طور

خلاصه یادداشت کنید. با این کار، بیشتر متوجه پیشرفت خود

خواهید شد.

۱۱. دویدن پی‌درپی در یک مسیر ثابت، ممکن است بعد از

مدتی شما را خسته کند. هر چند وقت یک‌بار، مسیر خود را

عوض کنید.

۱۲. اگر امکان دارد، در یک باشگاه دو و میدانی عضو شوید. با

این کار دوستان خوبی برای ادامه راه پیدا خواهید کرد. شاید

شما هم روزی جزو افتخار آفرینان کشورمان باشید. چرا که نه؟

۱۳. اگر بلافاصله بعد از خوردن غذا بدوید ممکن است دچار

پهلوی درد یا تهوع شوید. بهتر است دویدن شما یک‌ونیم تا دو

ساعت بعد از صرف غذا باشد.

علی باغبانباشی

بداند به کدام ماده

روی بیاورد. در مواد سرعتی

دو، سرعت ذاتی دهنده نقش

بسیاری دارد، اما هر چه به مسافت

افزوده شود، استقامت، نقشی مهم‌تر پیدا می‌کند

و ورزشکار با تمرین کافی می‌تواند استقامت خود را

افزایش دهد. اگر وزن‌تان زیاد است، می‌توانید موادی را

انتخاب کنید که قدرت در آن نقش اساسی را ایفا می‌کند.

انواع پرتاب‌ها نیاز به دست‌هایی قوی دارد و به همین علت

بیشتر پرتابگران دیسک، چکش و نیزه انسان‌هایی تنومند و

حتی چاق هستند.

فراموش نکنید که مهم‌تر از استعداد خدادادی، تمرین دقیق و

منظم است. تمرینی که بین آن وقفه‌ای پیش نیاید و هر روز

نسبت به قبل، سنگین‌تر شود تا بر توانایی‌های بدن افزوده شود.

Track & Field \*