



بخش اول:
آشنایی با مهارت‌های پایه در
رشته‌های مختلف دو و میدانی

تاریخچه دوومیدانی

هدفهای رفتاری: فراگیر در پایان این فصل، باید بتواند:

- ۱- رشته دوومیدانی را تعریف کند و انواع رشته‌های مربوط به بزرگسالان (مردان) را نام ببرد.
- ۲- تفاوت رشته‌های دوومیدانی بزرگسالان و جوانان (زنان) را ذکر کند.
- ۳- دو ماراتن را تعریف و مسافت آن را ذکر کند.
- ۴- خلاصه‌ای از تاریخچه دوومیدانی در ایران را بیان کند.
- ۵- علت محوری بودن ورزش دوومیدانی در بازیهای المپیک را توضیح دهد.

تعریف دوومیدانی و رشته‌های مختلف آن

و تکامل ذهنی - روانی او می‌شود.

به‌طور کلی، شرکت در فعالیتهای مختلف ورزش دوومیدانی چه در خلال دورهٔ تمرین و چه در حین مسابقه وسیله‌ای بسیار مفید و مؤثر برای تقویت اراده و ویژگیهای شخصیتی ورزشکار است. رفتار ورزشکاران دوومیدانی در طول دورهٔ تمرینها و مسابقه‌ها فرصت‌طلبی در اختیار معلم ورزش می‌گذارد تا به ارتقای ویژگیهایی مانند اراده، پشتکار، ثبات در تصمیم‌گیری، خودنظمی، روحیه تیمی، ایثار و از خودگذشتگی و آمادگی برای رویارویی با مشکلات زندگی کمک کند. در هر نظام آموزشی فعالیتهای و مهارتهای پایه و بنیادی موجود در دوومیدانی مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، پرتاب کردن، جهش کردن، ضربه زدن و... را می‌توان همچون بهترین وسیله برای دستیابی به اهداف تربیت بدنی دانست. بنابراین رشته‌های دوومیدانی می‌باید به‌عنوان «مادر» و «پایه» سایر رشته‌های ورزشی در برنامه‌های آموزشی - تحصیلی برای هر مقطع سنی در نظر گرفته شود. افزون بر این، تمرینها و فعالیتهای مربوط به دوومیدانی باید بخش اصلی ورزش نوجوانان و جوانان را تشکیل دهد.

به‌طور کلی رشته‌های دوومیدانی را به دوهای سرعت (۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر)، دوهای نیمه استقامت (۸۰۰ متر و

حرکات و تمرینهای دوومیدانی، اثرات سودمندی بر ارگانیزم انسان دارد. در خلال فرایند تربیتی تمرینهای جسمانی، انتخاب رشته‌ها و فعالیتهای ورزشی مناسب و استفاده و کاربرد آنها در کلیهٔ گروههای سنی و در تمام زمینه‌های تربیت بدنی عملکرد و رشد و تکامل مناسب بدن انسان را تضمین می‌کند. راه رفتن، دویدن، پریدن و پرتاب کردن که پایه و اساس ورزش دوومیدانی به‌عنوان «مادر ورزشها» را تشکیل می‌دهد به توسعه و بهبود دستگاه قلبی - عروقی و کیفیتهای جسمانی و تکنیکی کمک می‌کند. یادگیری فعالیتهای حرکتی در ورزش دوومیدانی به فرد کمک می‌کند تا مهارتهای جدید ارزشمندی را توسعه دهد. فعالیتهای رشته دوومیدانی باعث توسعه هماهنگی و تعادل می‌شود و این امر باعث کمک به تکامل تواناییهای جسمانی انسان می‌گردد. تمرینهای دوومیدانی و درگیر شدن در فعالیتهای رقابتی آن موجب ارتقای توسعهٔ ذهنی و روانی فرد نیز می‌شود. در جریان تمرین رشته‌های مختلف دوومیدانی و مسابقات آن دانش مربوط به تکنیک، تاکتیک، بهداشت، روش‌شناسی و نقش ورزش در جامعه به ورزشکار منتقل می‌شود. کاربرد آنها در تمرین و مسابقه باعث افزایش آگاهی و توانایی ورزشکار و در غایت موجب توسعه

پریش با نیزه، پرتاب وزنه، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، پرتاب چکش و دهگانه.

(۲) زنان (۲۱ رشته): ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۳۰۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر، ۱۰۰ متر بامانع، ۴۰۰ متر بامانع، ۵ کیلومتر پیاده‌روی، ۴×۱۰۰ و ۴×۴۰۰ متر امدادی، پریش ارتفاع، پریش طول، پریش سه‌گام، پریش با نیزه، پرتاب وزنه، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، پرتاب چکش و هفتگانه. رشته‌های دوومیدانی که در مسابقات قهرمانی جهان داخل سالن در مقطع سنی بزرگسالان برگزار می‌شود عبارت‌اند از:

(۱) مردان (۱۴ رشته): ۶۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۳۰۰۰ متر، ۶۰ متر بامانع، ۴×۴۰۰ متر امدادی، پریش ارتفاع، پریش طول، پریش سه‌گام، پریش با نیزه، پرتاب وزنه و دهگانه.

(۲) زنان (۱۴ رشته): ۶۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۳۰۰۰ متر، ۶۰ متر بامانع، ۴×۴۰۰ متر امدادی، پریش ارتفاع، پریش طول، پریش سه‌گام، پریش با نیزه، پرتاب وزنه و هفتگانه. لازم به تذکر است که در حال حاضر، مسابقاتی در سطح قهرمانی جهان در رشته‌های دو صحرانوردی به‌صورت انفرادی و تیمی (۶ کیلومتر برای زنان در رده جوانان، ۸ کیلومتر برای مردان در رده جوانان، ۸ کیلومتر برای زنان در رده بزرگسالان و ۱۲ کیلومتر برای مردان در رده بزرگسالان) و دو امدادی جاده به مسافت ۴۲۱۹۵ متر (۵+۱۰+۵+۱۰+۵+۱۹۵/۷ کیلومتر) به‌صورت تیمی برگزار می‌گردد که در این مسابقه ۶ نفر هر کدام مسافتهای بالا را به‌صورت امدادی می‌دوند، و مسابقه دو ۲۱/۰۹۸ کیلومتر که معروف به نیمه‌ماراتن است و به‌صورت انفرادی برگزار می‌شود.

(۱۵۰۰ متر)، دوهای استقامت (۵۰۰۰ متر، ۱۰۰۰۰ متر، ماراتن - ۴۲۱۹۵ متر)، دوهای بامانع (۱۰۰ و ۱۱۰ متر بامانع، ۴۰۰ متر بامانع، ۳۰۰۰ متر بامانع) پیاده‌روی (۵ و ۱۰ و ۲۰ و ۵۰ کیلومتر)، دوهای امدادی (۴×۱۰۰ و ۴×۴۰۰ متر) پریشها (پریش ارتفاع، پریش طول، پریش سه‌گام، پریش با نیزه)، پرتابها (پرتاب وزنه، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، پرتاب چکش) و هفتگانه و دهگانه تقسیم می‌کنند. رشته‌های دوومیدانی که در مسابقات قهرمانی جهان و المپیک در مقطع سنی بزرگسالان برگزار می‌شود عبارت‌اند از:

(۱) مردان (۲۴ رشته): ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر، ۱۰۰۰۰ متر، ۱۱۰ متر بامانع، ۴۰۰ متر بامانع، ۳۰۰۰ متر بامانع، ۲۰ کیلومتر و ۵۰ کیلومتر پیاده‌روی، ۴۲۱۹۵ متر (ماراتن)، دو ۴×۱۰۰ متر امدادی، دو ۴×۴۰۰ متر امدادی، پریش ارتفاع، پریش طول، پریش سه‌گام، پریش با نیزه، پرتاب وزنه، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، پرتاب چکش و دهگانه.

(۲) زنان (۲۲ رشته): ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر، ۱۰۰۰۰ متر، ۴۲۱۹۵ متر (ماراتن)، ۱۰۰ متر بامانع، ۴۰۰ متر بامانع، ۱۰ کیلومتر پیاده‌روی، دو ۴×۱۰۰ متر و دو ۴×۴۰۰ متر امدادی، پریش ارتفاع، پریش طول، پریش سه‌گام، پریش با نیزه، پرتاب وزنه، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، پرتاب چکش و هفتگانه.

رشته‌های دوومیدانی که در مسابقات قهرمانی جهان در مقطع سنی جوانان برگزار می‌شود عبارت‌اند از:

(۱) مردان (۲۲ رشته): ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر، ۱۰۰۰۰ متر، ۱۱۰ متر و ۴۰۰ متر بامانع، ۳۰۰۰ متر بامانع، ۱۰ کیلومتر پیاده‌روی، ۴×۱۰۰ و ۴×۴۰۰ متر امدادی، پریش ارتفاع، پریش طول، پریش سه‌گام،

تاریخچه دوومیدانی در جهان

دویدن و بهتر بگوییم سریع دویدن و فرار از مقابل حیوانات وحشی تشویق می‌کردند. از میان ملل مختلف یونانیها اولین ملتی بوده‌اند که فرزندان خود را به دویدن، پریدن و پرتاب کردن تشویق می‌کرده‌اند بطوریکه در یونان باستان به آن دسته از مردانی که

پیدایش دوومیدانی را به زمانی نسبت می‌دهند که حیوانات وحشی انسان را شکار می‌کرده و انسانهای اولیه برای دفاع از خود ناچار به فرار بوده‌اند. یکی از سلاحهای بشر اولیه در واقع «دویدن» بوده است. از این‌رو پدران اولیه فرزندان خود را به

سریع‌تر می‌دیدند و یا شیئی را به مسافت بیشتر پرتاب می‌کردند و یا بالاتر می‌پریدند به دیده احترام می‌نگریستند و از میان کلیه ورزشکاران، قهرمانان پرتاب دیسک اعتبار بیشتری داشتند.

به نظر می‌رسد که اولین گزارش و مدرک کتبی معتبر در مورد مسابقات دوومیدانی مربوط به ۷۷۶ سال قبل از میلاد مسیح باشد. در جشنواره ورزشی که در آن زمان برگزار شد اولین مسابقه دو به مسافت ۱۸۰ متر (در ازای ورزشگاه) انجام گرفت و فردی به نام کوروباس (Coroebus) برنده شد.

یونانیها که علاقه زیادی به ورزش داشتند شالوده بازیهای المپیک را بنا نهادند و رشته‌های مختلف دوومیدانی را به‌عنوان محور اصلی این بازیها می‌دانستند. یکی از رشته‌های مهمی که در آن دوران برگزار می‌شد پنجگانه شامل ۱۸۰ متر دویدن، پرش، پرتاب (دیسک یا نیزه) و کشتی بود. در آن دوران معروف‌ترین ورزشکار جهان شخصی به نام فایلاس از کروتون یونان بود که توانست در یکی از رشته‌های پنجگانه که شبیه پرش سه‌گام فعلی بوده است ۱/۵ متر بیشتر از طول چاله فرود (درازای چاله فرود ۱۵ متر بود) بپرد و همین امر باعث شد که پای وی بشکند.

به هر حال این روند ادامه داشت تا اینکه در سال ۱۴۶ قبل از میلاد مسیح با ظهور امپراتوری روم مسابقات ورزشی گسترده‌تر شد به‌طوری‌که با تشویق و پشتیبانی رومیها، مسابقات ورزشی به شکل حرفه‌ای مطرح گردید. اسناد و گزارشهای تاریخی این دوران را «دوران طلایی» ورزش نام داده‌اند. در همین برهه از زمان مسابقات ورزشی بین ملل مختلف مخصوصاً یونان و روم ترتیب داده شد و اهمیت این مسابقات آنقدر بود که در خلال آن کلیه جنگها را متوقف می‌کردند. شواهد نشان می‌دهد که این روند تا سال ۳۶۹ بعد از میلاد مسیح ادامه داشته است و یونانیها برای برگزاری مسابقات دوومیدانی ورزشگاه معروف خود به نام «المیاد» را بنا نهادند. اسناد تاریخی نشان می‌دهد که بین قرنهای چهارم و هفدهم بعد از میلاد مسیح یک رکود چشم‌گیر در زمینه بازیهای رسمی معروف به المپیک قدیمی دیده شد تا اینکه انگلیسیها و آلمانیها در اوایل قرن هفدهم مجدداً جشنواره ورزشی شبیه به المپیک را برپا نمودند. این روند تا قرن نوزدهم با افت و خیزهای فراوانی همراه بود تا اینکه در سال ۱۸۶۲ فرانسویان معبد ژئوس را در المیاد (قله کوه المپ) کشف کردند. این کشف سپس با

کشف ورزشگاههای بزرگ المپیکهای قدیم تکمیل شد و باعث حرکت آغازین بازیهای المپیک نوین گردید. حرکت جدید به کندی پیش می‌رفت تا اینکه یک فرانسوی صلح‌جو و ورزش دوست به نام بارون پی‌یر کوپرتن با فداکاری و پشتکار زیاد، بازیهای المپیک باستان را از فراموشی قرون نجات داد و با این کار خود، اساس بازیهای «المپیک نوین» را بنا نهاد. حرکت چهارساله کوپرتن که در سال ۱۸۹۲ شروع شد باعث گردید نخستین اجلاس بازیهای المپیک جهانی در سال ۱۸۹۶ شکل بگیرد و در این اجلاس خود کوپرتن به ریاست کمیته بین‌المللی المپیک انتخاب شد. در همین اجلاس تصمیم گرفته شد که اولین دوره بازیهای المپیک نوین برگزار گردد و به همین دلیل پس از ۱۵۰۰ سال وقفه، مجدداً مشعل بازیهای المپیک در ورزشگاه تازه‌ساز آتن، پایتخت یونان، روشن گردید و ۵۹ ورزشکار از جمله ورزشکاران مرد دوومیدانی از ده کشور به‌طور رسمی در آن شرکت کردند. رفته رفته تعداد ملل شرکت‌کننده در بازیهای المپیک افزایش یافت به‌طوری‌که در حال حاضر این تشکل بیشتر از هزاران بین‌المللی دیگر عضو دارد. تا به حال، ۲۳ دوره از این مسابقات که هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود در کشورهای مختلف برپا شده است که آخرین دوره آن در سال ۱۹۹۶ در شهر آتلانتا، در آمریکا بود که در آن بیش از ده هزار ورزشکار از بیش از ۲۰۰ کشور شرکت کرده بودند. بازیهای المپیک تنها در سالهای ۱۹۴۰ و ۱۹۴۴ به دلیل بروز جنگ جهانی انجام نشد. محل برگزاری بازیهای المپیک آینده که در سال ۲۰۰۰ برگزار می‌شود شهر سیدنی استرالیا است.

ورزش دوومیدانی، محور اصلی بازیهای المپیک محسوب می‌شود که از اولین دوره بازیها جزء جدایی‌ناپذیر آن بوده است و در حال حاضر رونق بازیهای المپیک تا حد زیادی مدیون ورزشکاران مرد و زن دوومیدانی است.

تعداد رشته‌های دوومیدانی در بازیهای المپیک ۲۴ رشته برای مردان و ۲۲ رشته برای زنان است. البته لازم به یادآوری است که زنان، سال ۱۹۲۸ شانس شرکت در بازیهای المپیک را در رشته دوومیدانی نداشتند.

فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی که در سال ۱۹۱۲ تأسیس شد در حال حاضر یکی از قوی‌ترین و فعال‌ترین فدراسیونهای

زیر پوشش کمیته بین‌المللی المپیک است و دارای ۲۰۹ عضو می‌باشد. فدراسیون دوومیدانی جمهوری اسلامی ایران یکی از

این اعضاست که در سال ۱۹۳۶ رسماً به عضویت فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی درآمده است.

تاریخچه دوومیدانی در ایران

در سال ۱۳۰۲ با همت و تلاش مسئولان و علاقه‌مندان به ورزش مسابقاتی تحت عنوان «المپیک ایران» در یکی از قدیمی‌ترین میدانهای ورزشی واقع در حوالی خیابان امام خمینی (محل فعلی وزارت امور خارجه) برگزار شد. در این مسابقات تعدادی از ورزشکاران خارجی نیز شرکت کردند.

از سال ۱۳۰۴ به بعد یک سری مسابقات در زمینه دوومیدانی در محله‌های مختلف تهران به صورت غیررسمی آغاز گردید. به علت محدودیت امکانات مسابقات تنها در رشته دوهای کوتاه، پرش طول و پرش ارتفاع انجام می‌شد. تا اینکه با روانه شدن تعدادی از دانشجویان ایرانی به اروپا در سالهای ۱۳۰۶ و بعد از آن و بازگشت آنها به وطن، دوومیدانی رفته رفته رونق گرفت. تبلیغ دوومیدانی از سوی این افراد و گسترش نسبی آن در میان مردم مخصوصاً قشر تحصیلکرده باعث شد تا در سال ۱۳۱۱ مسابقات دوومیدانی مدارس با تعدادی از مواد مورد نظر در برنامه‌های تحصیلی گنجانیده شود. در همین ایام بود که مردم با مفهوم رشته‌ای تحت عنوان «دو صحرانوردی» نیز آشنا شده، نسبت به برگزاری مسابقات آن اقدام کردند.

در سال ۱۳۱۲ یک فرد آمریکایی به نام «گیسون» به عنوان کارشناس ورزش به استخدام دولت وقت ایران درآمد. او اولین مسابقات رسمی ورزش از جمله دوومیدانی را بین مراکز آموزشی

تهران و اصفهان ترتیب داد. از آن تاریخ به بعد ورزش دوومیدانی در بین اکثر مراکز آموزشی کشور متداول شده، گسترش بیشتری یافت. این روند ادامه داشت و دوومیدانی به عنوان یک رشته ورزشی مادر بتدریج از مراکز آموزشی به سایر نهادهای دولتی و مردمی گسترش یافت و طرفدارانی پیدا کرد.

سالها، مسابقات دوومیدانی به صورت غیررسمی و بدون داشتن متولی برگزار شد تا اینکه در سال ۱۳۱۸ خورشیدی اولین دوره مسابقات دوومیدانی قهرمانی ایران رسماً پایه‌گذاری شد. این روند تا به حال به همت مسئولان و عوامل فدراسیون دوومیدانی ادامه دارد.

فدراسیون دوومیدانی ایران در تاریخ ۱۴ بهمن سال ۱۳۲۵ رسماً به عضویت فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی درآمده است. با اینکه ورزشکاران ایرانی برای اولین بار در رشته‌های ورزشی مختلف در سال ۱۳۲۷ (۱۹۴۸) در بازیهای المپیک لندن شرکت کردند، ولی قهرمانان دوومیدانی شانس شرکت در این بازیها را نداشتند. اما چهار سال بعد، در سال ۱۳۳۱ (۱۹۵۲) یعنی بازیهای المپیک فنلاند ورزشکاران برجسته دوومیدانی ایران شانس شرکت در مسابقات رسمی را پیدا کردند و از آن سال به بعد همواره برجسته‌ترین ورزشکاران دوومیدانی ما در بازیهای آسیایی و المپیک و مسابقات قهرمانی آسیا و جهان شرکت می‌کنند.



- ۱- رشته‌های دوومیدانی برای بزرگسالان (مردان) را نام ببرید.
- ۲- تفاوت رشته‌های دوومیدانی بزرگسالان و جوانان (زنان) را ذکر کنید.
- ۳- مسافت دو ماراتن چقدر است؟
- ۴- فدراسیون دوومیدانی ایران در چه سالی به عضویت فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی درآمد؟
- ۵- چرا ورزش دوومیدانی محور اصلی المپیک است و چند کشور عضو نهاد بین‌المللی آن هستند؟