



اتلېتیک

برای جوان افغان



تالیف

میر عبد الرشید « بیغم »

(مخصص سپورت)

فهرست مضا مین « اتلیتیک برای جوان افغان »

صفحه	مضمون
	مقدمه
۱	کلید تریه بدنی
۴	تاریخ سپورت
۱۹	مستعد بودن برای اتلیتیک
۲۳	نظافت بدنی در اوقات تمرین
۳۳	جمناستیک برای اتلیت ها
۳۵	افراط و تفریط در سپورت
۳۸	دویدن مسافه کوتاه
۴۹	دویدن مسافه متوسط
۵۵	دویدن مسافه بعید
۶۱	دویدن ربلی
۶۴	دویدن هر دل (موانع)
۶۸	انداختن نیزه
۷۱	انداختن گلوله
۷۶	انداختن دسک
۷۹	انداختن همر
۸۳	خیز دور
۸۷	خیز بلند
۹۰	خیز نیزه
۹۳	خیز قدم دار
۹۵	گرفتن تاپم یعنی وقت در اتلیتیک
۹۸	سپورت ثقیل
۱۰۶	بکسنگ
۱۲۵	آببازی
۱۳۴	لست ریکار ددنیا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقدمه

امروز نسبت به موضوع سپورت و فواید آن باندازه مباحثات گونا گون بعمل آمده که گویا توضیحات طویل دیگر درین باره جسارت است، مع هذا بایست اشاره شود که اگر سپورت برای افراد و جامعه مفید ثابت نمیشد البته در تمام دنیای متمدن به علاوه بازی گاه ها، دارالفنون های سپورت تاسیس نیافته و مبلغ کبر افی درین راه بمصرف نمیرسید، استعمال سپورت باعث تفریح دماغ و جسم بوده و ورزش کنندنده را از مر تکب شدن به هر گونه بی اعتدالیهای حیات مانند استعمال دخانیات و مشروبات نامشروع و غیره عادات ناشایست که در ردیف بد اخلاقی محسوب می شوند جلو گیری مینماید، زیرا سپورت بابتی قییدیهایی مذکور عناصر همتناقصی بوده، باهم سازش ندارد، آری بیقیدیهی سپورتسمین را بانداک زمانی از پادر می آورد پس استعمال سپورت علاوه از وقایه صحت و حاصل نمودن صفات نیک بهترین وسیله است برای رفع نمودن رذائل اخلاقی و آموختن دیسپلین که یکی از او این فرضیات شخص شریف و با دیانت بشمار میرود. فی الحقیقت عملیات سپورتنی عبارت است از اخلاق نیک، دیانت، زحمت کشی، وطن دوستی، ثبات قدم، تحمل، چاره سازی و غیره عادات نیک و لهذا سپورتسمین ها غیر از اشخاص مفید چیز دیگری برای جامعه و وطن بوده نمیتوانند. سپورتسمین برای حفاظت دین مقدس اسلام و استقلال وطن و فداکاری در راه حکومت حاضر و آماده است اگر یک فرد سپورتنی حقیقی زبر بارزندگی مانده و بفشار و نا ملایمات حیاتی که ما آنرا سر نوشت و تقدیر مینامیم دچار شود هر گز حواس خود را نباخته، بلکه بکمال جوانمردی و غیرت سپورتنی از ان پیشامدها استقبال میکند زبر اسپورت به تمام معنی تا شیر عمیق بر وح جسم و اخلاق ورزش کنندنده نموده موجبات عزم و اراده او را ایجاد می نماید

چون تشویقات فوق العاده حکومت سپورت پرورما زمینه را برای استعمال و تعمیم سپورت عصری و ملی در افغانستان مستعد ساخته موقع را غنیمت شمرده عندالوظیفه کتاب هذا را [اتلیتیک برای جوان افغان] که در تریبیه بدنی رول بزرگی را بازی خواهد کرده تالیف و به جوانان افغان و شایقین سپورت تقدیم مینمایم این کتاب از سپورت های انفرادی مختصراً بحث میکند اما طرز تمرینات و اصول استعمال سپورت های مختلف را [از نقطه نظر فن و قوانین بین المللی که در دنیای سپورتي معمول است] مورد افاده و آموزش قرار میدهد .

[کابل قوس ۱۳۲۳]

| مؤلف |

فهرست تصاویر « اتلینیک برای جوان افغان »

صفحه	تصاویر
	میر عبدالرشید « بیغم » متخصص سپورت.
	تمثال فرخنده ج، ع، ج، ا، نشان والا حضرت سپه سالار غازی صدر اعظم والاحضرت صدر اعظم و حامی سپورت در وطن
بین صفحه ۴ و ۵	هر مونی و تناسب اندام (فرانسوا روژی)
۷ - »	اصول دویدن مسافه بعید در یونان قدیم و در قرن بیست
	ختم مسافه - اسلوب دویدن مسافه کوتاه در زمان یونان قدیم و قرن حاضر
۱۰ - »	بسکسریونانی های قدیم
۱۳ - »	ستدیوم یونان قدیم در شهر دلفی
بین ۱۴ و ۱۵	ستدیوم قرن بیست
	سپرنتر تیب که نه تنها مسافه ۱۰۰ الی ۳۰۰ متر بلکه مسافه ۴۰۰ متر را نیز طی می تواند
۳۸ - »	شدت وحدت دویدن مسافه کوتاه از سیمای ورزشکاران اشکار است
بین ۴۰ و ۴۱	دوندگان در حین کندن سوراخهای ستارت
۴۲ - »	اخذ موقع !
۴۳ - »	دقت ! (مرحله اول ستارت)
۴۴ - »	ابتدای قدم اول (مرحله دوم ستارت)
» - »	مرحله سوم ستارت که دونده را در قدم نخستین نشان میدهد
۴۵ - »	حرکت دستها با اسلوب امریکائی و آلمانی
۴۶ - »	مرحله سوم ستارت با اصول صحیح
بین ۴۶ و ۴۷	فاتح به فیمه ! - (جس اونس) سپرنتر مشهور امریکائی
۴۸ - »	(لروا) دونده معروف فنلاندی در مسافه ۱۵۰۰ متر
۵۰ - »	تیب مخصوص مسافه ۴۰۰ متر
۵۱ - »	دونده ۳۱ بانهایت قشنگی و اسلوب صحیح طی مسافه مینماید
۵۲ - »	

[ب]

فهرست تصاویر «اتلیتیک برای جوان افغان»

صفحه	تصاویر
بین ۵۳ و ۵۲	ستارت مسافه ۱۵۰۰ متر
" ۵۵ و ۵۴ "	وضعیت بدن در نصف مسافه دقت شود!
صفحه ۵۶	(لو کولا) تیپ دونده مسافه بعید
بین ۵۷ و ۵۶	(پا و نرمی) فنلاندی دونده معروف مسافه های بعید
- ۵۸	حرکت فوق نه تنها برای دویدن مسافه بعید بلکه برای توسعه گامها و دویدن مانع نیز قابل اهمیت است
بین ۵۹ و ۵۸	اسلوب دویدن مسافه بعید
" ۶۱ و ۶۰ "	(کیمای سن) جاپانی که بعد از طی ۴۲ کیلومتر به صفت دونده نخستین به قتمه تماس میکنند
" ۶۳ و ۶۲ "	ستارت دویدن ریلی
" " " "	تبدیل دنده ریلی در مسافه ۴۰۰ متر
- ۶۵	تیپ دونده موانع و تیپ مسافه متوسط
بین ۶۷ و ۶۶	[۱] آغاز خیز قبل از مانع [۲] توسعه گام بسوی مانع
" " " "	[۳] کندن پای خیز از زمین
" ۶۹ و ۶۸ "	[۱] سپور تسمین بالای مانع [۲] جمع نمودن پای خیز
" ۷۱ و ۷۰ "	بالای مانع [۳] ابتدای تماس پای بزمین
" " " "	انداختن نیزه با اصول صحیح
" ۷۳ و ۷۲ "	شش مرحله متفاوت انداخت نیزه
" " " "	انداختن نیزه: - حرکت اصولی دست و کمر راست ملاحظه شود
" ۷۴ "	تیپ قوی هیکلان مخصوص انداخت گلوله
" " " "	«هر هنس ولکه» فاتح او لپمیک که ۱۶ متر و ۲۰ سانتی انداخت نمود
- ۷۴	گرفتن گلوله و وضعیت دست بطور صحیح
بین ۷۵ و ۷۴	[هر شفلد] گلوله انداز معروف آلمان در حین انداخت

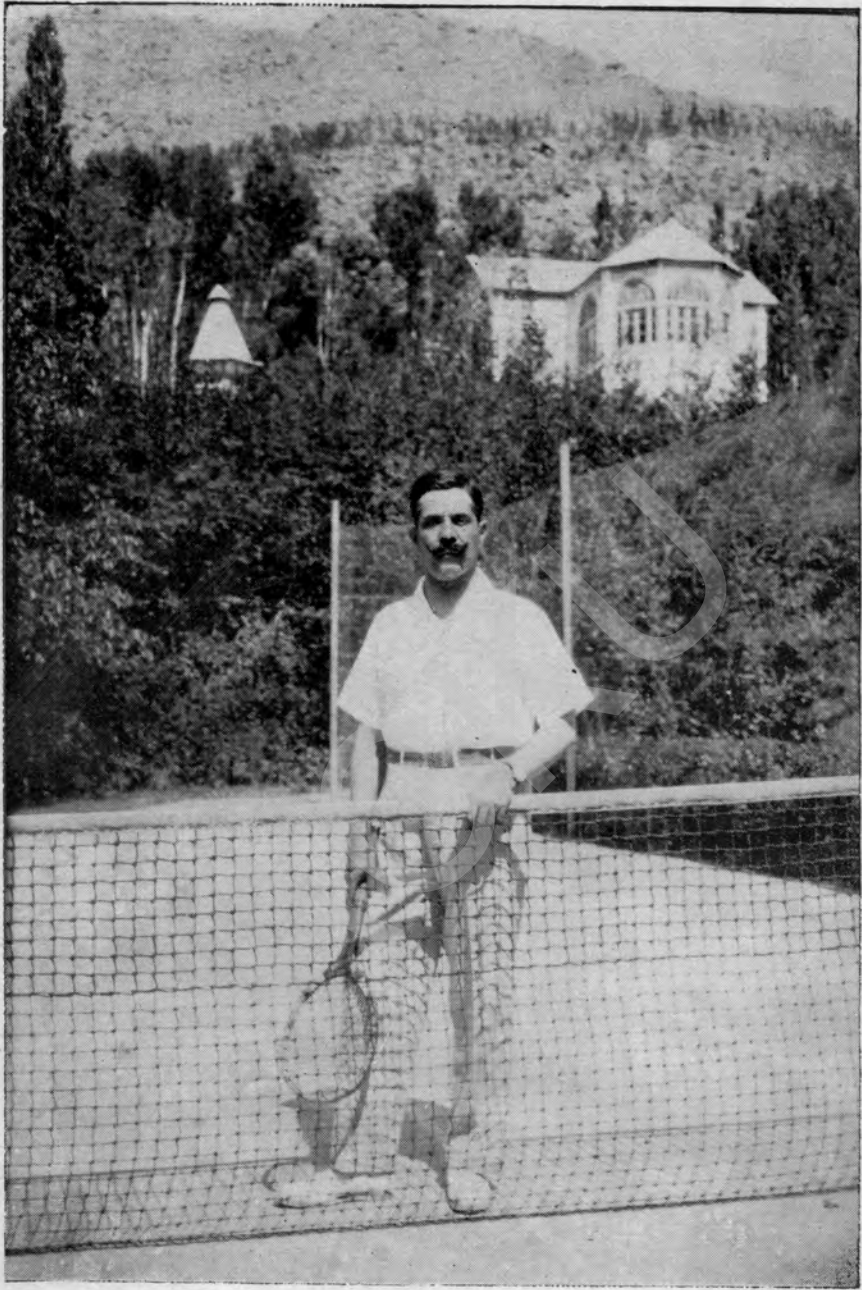
[ج]

فهرست تصاویر « اتلیتیک برای جوان افغان »

صفحه	تصاویر
۷۷ و ۷۶	« سنت کار پینتر » که دسک رادر او لمپیک بر لین ۸، ۴، ۵۰ متر انداخت نمود بین « ۷۶ و ۷۷ »
۷۸ -	دسک با اینطور گرفته میشود ! -
بین « ۷۸ و ۷۹ »	انداختن دسک
۸۰ -	تیپ قوی هیکل مخصوص انداخت هم
بین « ۸۰ و ۸۱ »	« کرل هاین » آلمانی فاتح اولمپیک در انداخت هم
۸۲ -	اخذ موقوع هم را انداز قبل از انداخت هم
بین « ۸۲ و ۸۳ »	انداختن هم : -
۸۳ -	تیپ مخصوص جهنده : - مستر اوسبرن و هو بارد
بین « ۸۴ و ۸۵ »	دهارت هو بارد در حالت خیز
۸۵	« جس اونس » که اضافه از مارک اولمپیک و ریکارد دنیا
۸۶ -	جهیده ریکارد جدیدی قابم نموده است
بین « ۸۶ و ۸۷ »	« هو بارد » در شرف تبدیل قدم
۸۸ -	اصول خیز دراز : -
بین « ۸۸ و ۸۹ »	تیپ مخصوص خیز بلند : - مستر کنگ امریکائی
۸۹ -	« کر نیلیوس جون سن » فاتح اولمپیک بر لین در خیز بلند
بین « ۹۰ و ۹۱ »	مستر اوسبرن با سلوب خودش یعنی رول ستمیل
۹۱ -	سه طرز مخصوص جهیدن که هر کدام آن بذوق شخصی
۹۲ -	و استعداد فطری جهنده مر بوط است
۹۳ -	تیپ مخصوص خیز نیزه : - « مستر کر » امریکائی
۹۴ -	ستمیل خیز نیزه : - جهنده های ماهر میتوانند
۹۵ -	به همچو ارتفاع موفیق شوند -

فهرست تصاویر «آلتلیک برای جوان افغان»

صفحه	تصاویر
	مر حله که جهنده نزول مینماید
۹۳ و ۹۲	(سپور تسمین جایانی «او» در حالت خیز)
» » » »	خیز نیزه :-
۹۴	جهنده خیز قدم دارد در فرصت نزول
	گرفتن تایم در آلتلیک - جا گرفتن تایم کیپرها
بین صفحه ۹۷ و ۹۶	یکی عقب دیگر دقت شود
۹۸	ورزشی سپورت های ثقیله «لیدرمن» المانی
	میدیسین بال :- هنگا میکه دستها باز و مستقیم شده
۹۹	میدیسین بال پرتاب میگردد
۱۰۰	جمناستیک با گلوله های آهنی
بین ۱۰۱ و ۱۰۰	(هکن شمت) المانی ورزشکار سپورتهای ثقیله
۱۰۱	انداخت و زن حلقه دار
۱۰۲	ابتدای بر داشتن تنه درخت
بین ۱۰۳ و ۱۰۲	چمپیون مصری در برداشتن وزن
» » » »	انداخت تنه های درخت بصورت ورزش
۱۰۳	وزن و ورزشکار
۱۰۴	(رودلف اسمائیر) المانی
بین ۱۰۵ و ۱۰۴	برداشتن اوزان
» » » »	«ابشروفه المانی» که حابزر بکار در برداشتن وزن میباشد
» » ۱۰۷ و ۱۰۶	میدان پهوانی در طرز کشتی یونانی رومی
بین صفحه ۱۰۷ و ۱۰۶	نمونه چندا ز چالهای کشتی یونانی رومی در روی زمین
» » » »	کشتی بطرز یونانی رومی :- طرز حمله و دفاع در حالت ایستاده
» » » »	کشتی بطرز یونانی رومی :- مدافعه در روی زمین
» » » »	آخرین مرحله دفاع و جلوگیری از خوابیدن بستن پل است



والاحضرت صدر اعظم و حامی سپورت در وطن

فهرست تصاویر «اتلتیک برای جوانان افغان»

صفحه	تصاویر
بین صفحه ۱۰۶ و ۱۰۷	(یا لوسالو) فنلاندی فاتح او لمپیک در طرز یونانی رومی و طرز آزاد
» » ۱۱۰ و ۱۱۱	خیز ریسمان با سلوب درست -
» - ۱۱۲	صورت بستن مشت و طرز اصابت صحیح آن به هدف سکمیچ نمبر اول الی هفت طرز بستن بنداج را بدست بما واضح میسازد
بین ۱۱۲ و ۱۱۳	زدن هاکن (مؤلف در زمان تحصیل در دارالفنون سپورت برلین)
» » ۱۱۴ و ۱۱۵	پوزیشن چپ از طرف پیشروی (مؤلف در زمان تحصیل در دارالفنون سپورت برلین)
» » ۱۱۶ و ۱۱۷	بکسر طرف چپ در حالت (دکن)
» » » »	بلکن شونگر راست
» - ۱۱۷	بلکن گراده راست
» - ۱۱۸	گراده چپ در مقابل سایدستپ
بین ۱۱۸ و ۱۱۹	بکسنگ بطور نیمه دستنس
» » » »	از نیمه دستنس با نفا یتنگ
» - ۱۱۹	اففا یتنگ
» - ۱۲۰	بکسنگ بطور دستنس یعنی بطول دستها
بین ۱۲۰ و ۱۲۱	اناتومی در بکسنگ (مؤلف در زمان تحصیل در دارالفنون سپورت برلین)
» » » »	گراده چپ بطرف بطن (پیر چارلس)
» » ۱۲۲ و ۱۲۳	سلگ گراده راست بمو پ بر نه [چمپیون بلجیکی]
» » » »	«نک اوت»

فهرست تصاویر «اتلمیتیک برای جوان افغان»

صفحه	تصاویر
	خالی رفتن ها کنر است در حالیکه کمتر راست
بین صفحه ۱۲۲ و ۱۲۳	ذریعه حریف مقابل اجرا میشود
» » ۱۲۴ و ۱۲۵	کانچ در بکسنگ
» » » » »	جک دیمپسی معروف و محبوب ترین بکسر امریکا
	در کلاس هوویت
۱۲۵ —	شناوری بطرز کرول (شورت المانی با اصول صحیح کرول مینماید)
صفحه ۱۲۷	شناوری بطرز سینه «راده مخر» المانی آباز شهیر در طرز سینه
۱۲۹	آموختن حرکات کرول بالای میز
بین «۱۳۰ و ۱۳۱»	خیزهای متنوع از برج مرتفع ده متره (طرز پرنده)
۱۳۱	یکی از طرزهای نجات دادن غریق از آب که در فوق تذکار یافته است —
۱۳۲	آببازی نیمه بغل و نجات دادن غریق از آب —
بین «۱۳۲ و ۱۳۳»	عملیات تنفسی مصنوعی :- استخراج هوای مستعمل
» » » » »	» :- اخذ هوای تازه
» » «۱۳۳» ۱۳۴	«اتلمیت افلیت ها» فاتح اولمپیک در سپورت ده گانه

اهداء کتاب

این اثر ناچیز بنام نامی و الا حضرت سپهسالار غازی صدراعظم

و حامی سپورت در وطن تحریر و بحضور معظم له تقدیم است

(مؤلف)



مؤلف

میر عبد الرشید "بیغم" متخصص سپورت

کلید تربیه بدنی

طرزهای مختلف فعالیت و کار عضلات که برای هر مونی اندام یعنی تناسب، جمال، هم آهنگی بدن) رولی بزرگ را میبازد از بن قرار است :-

۱ - سرعت در حرکات :-

حرکات عضلات با مقاومت های خفیف و متوسط و ثقیل که بدون وقفه و مسلسل اجرا میشود برای حصول مهارت و سرعت نتیجه خوب و اهمیت زیادی دارد و برای اینکه «کنتر کسیون» [Kontraktion...] عضلات [جمع کردن] تا درجه آنها وسعت داده شود باید عضلات با نهایت سرعت و پی در پی جمع شوند که بعداً ذریعۀ گروه های عضلات انتا گونیست [Antagonist] که خود بخود حرکات متقابله را اجرا می نمایند بکمال ملایمت توسعه داده میشوند و با این ذریعۀ تمرینات، عضلات مذکور شکل طویل و دراز را بخود میگیرند که عموماً جهت انداختن آلات سپورتی از عضلات کوتاه بهتر و کمایا بهتر ثابت میشود اما سرعت در حرکات مسلسل البته خستگی اعضاء و اعصاب را در بر دارد.

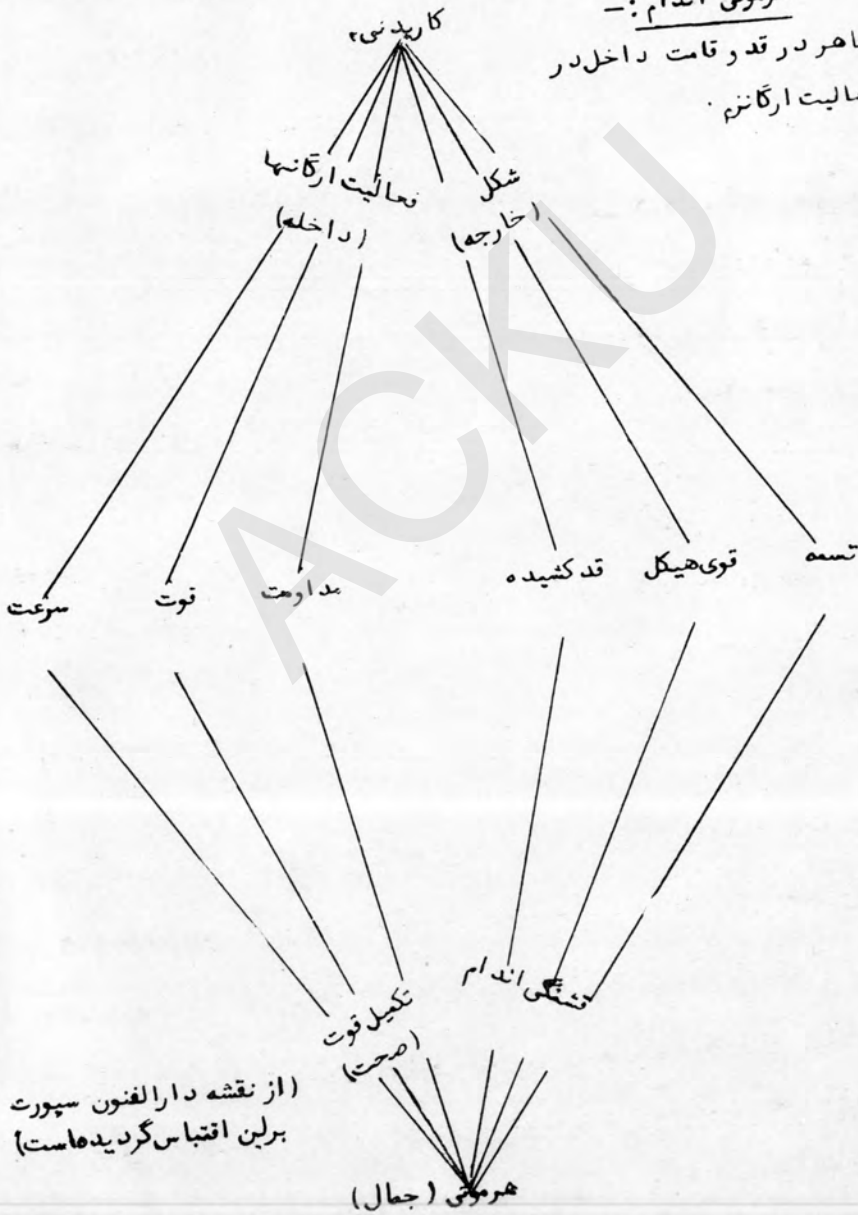
۲ - کار ثقیل :-

حرکات عضلات که با مقاومت زیاد و ثقیل بعمل میآید نمیتوانند فقط چندین مرتبه بی درپی اجرا شده در طاقت و مد او مت [مسکل ها] [Muskel] [عضلات] و حجم آنها افزوده فرم پهن شکلی را روی کار بیاورد چنانچه حجم عضلات که در فرصت فعالیت زیاد میشود تا یک اندازه هم در حالت تفریح باقی و بر قرار میماند و به نسبت آهستگی در حرکات عضلات مصارف قوت و انرجی اعصاب قلیل گفته میشود اگر چه تحریکات اعصاب بعضی اوقات جهت فعالیت شدید باشد چه از فاصله های بین ادامه حرکات برای استراحت عضلات استفاده میگردد.

۳- کار دوامدار :-

حرکات عضلات با مقاومت خفیف میتوانند بسرعت و تعداد زیاد و بدون وقفه بعمل آید و طرز کار عضلات البته نسبت بدو طرز فوق الذکر تاثیر و نتیجه علیحده.

هرمونی اندام :-
ظاهر در قد و قامت داخل در
فعالیت ارگانزم.



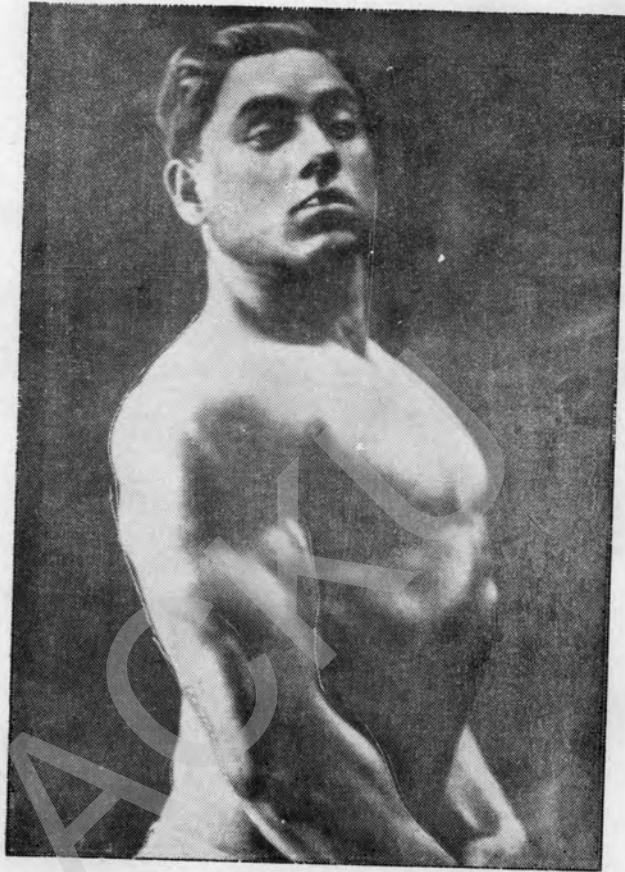
نسبت به حصول هر مونی و تناسب دارد زیرا توسط سرعت در حرکات از کمتر کسیون
 [تجمع] عضلات طبعاً کاسته شده قوت اعصاب به تحلیل نمیرد و طبعاً [ارگانزم]
 [Organism] نسبت باین اجراءات کار عضلات موافقه نموده حدود خستگی را
 به عقب انداخته مقدار چربوی فاضله و آب را از عضلات استخراج می نماید و ازین
 جهت است که شکل عضلات در مرور ایام صورت لاغری و تسمئی اختیار می کند .
 اگر حرکات فوق در ایام جوانی بمقدار کافی صورت بگیرد البته تجربیات
 اعصاب جهت بزرگ شدن عضلات امکان پذیر است و اگر احیاناً افراط و تفریط
 بعمل آید عکس العمل آن مشاهده می گردد لذا باید تذکر داد که خستگی دماغ
 آنوقت بظهور رسیده احساس میشود اگر تبدلات در طرز اجراءات هم آهنگ
 نشود، در آنصورت تعداد حرکات زیاد که برای استعداد آموختن مداومت
 عضلات رولی میبازد بدون شك بی تاثیر میماند چنانچه اشخاصیکه میلهای خفیف
 را صد هاسته قلاچ میدهند هرگز بذخیره قوت موفق نمیشوند یعنی حرکات
 و تمرینات مداومت دار با آلههای خفیف که مقاومت متوسط را دارا نباشد تزیاید
 قوت ربطی ندارد، درینکه آیا کدام ازین طرزها، کار عضلات بهترست گفته
 میتوانیم که هر طرز در ایام دوره تکمیل «ارگانزم» اهمیت مخصوصی دارد مثلاً
 در ایام باوغ و جوانی که عموم عضلات هنوز تکمیل نگردیده محتاج به تمرینات
 با سرعت و ماهرانه است و حرکات و کار عضلات که قوت و مداومت به کار
 دارند در صفحه دوم قرار دارد زیرا قوت و مداومت صفات طبیعی نامیده میشوند
 که ارگانزم دوره تکامل را طی نموده باشد. چون در دوره جوانی استعداد آموختن
 و در تحت تاثیر هر نوع تربیه رفیق خیلی بزرگ است کارهای بدنی ثقیل بالای
 ارگانزم موثر گردیده و جوانان را یک طرفه تربیه واز پروگرام حاصل نمودن
 هر مونی اندام دور میسازد. نصب العین جوانان در اندام بایست قد کشیده، شانهای
 وسیع و ارگانزم صحت و سلامت باشد که بتواند در مقابل هر گونه امراض

و فائزات حیات مقاومت نماید البته بعد از دوره بلوغ ورشد میتواند عموم بدن وار کائزمت تحت فشارهای تربیوی قرار و صاحب قوت و مداومت گردد. در ین دوره تکامل، پروگرام تربیه بدنی البته طوری صورت بگیرد که هر یکی از صفات ممیزه از قبیل سرعت، مهارت، قوت و مداومت روی کار آمده در تکمیل ار کائزمت موثر واقع شوند. نا گفته نماند صفات فوق که زینت يك مرد فعال گفته میشود در ایام سال خوردگی تدریجاً از ین میرود، اول سرعت و مهارت، بعداً قوت و مداومت، در نتیجه جزیک مشت گوشت و استخوان فرسوده دیگر چیزی باقی نمی ماند.

پس معلوم شد تربیه بدنی برای حصول هر مونی اندام وقتی اساس پیدا کرده میتواند که طرزهای متفاوت حرکات و کار متفقاً بموقع اجرا گذاشته شوند لهذا برای حفظ موازنه بایست دائماً بحرکات متضاد پرداخت مثلاً در حین (شویر اتلیتیک) (شامل ورزش های ثقیل و بر داشتن وزنها ی سنگین است) و ورزش کار را با عضلات خیلی فوی، حرکات سست، اتمهای مداومت يك طرفه تربیه می کند مقابلتاً باید بحرکات سریع ماهرانه پرداخت تا تربیه بدنی يك طرفه از ین رفته هر مونی اندام ورزش کار را تا مین نماید.

تاریخ و تاسیس سپورت

تاریخ سپورت از زمان یونانی های قدیم تقریباً شش صد سال قبل از حضرت مسیح آغاز میشود، از دوره رنسانس (Renaissance) با این طرف مضمون جمناستیک در قرن قدیمه تحت بحث قرار داده شده و يك نفر نو بسنده مشهور مر کوربالس (Mercurialis) در کتاب خود موسوم به «د آرته جمناستیکا» «De Arte Gymnastika» توضیحات مفصلی راجع به چگونگی تربیه بدنی و کلتور اتلیک اهالی روم و یونان داده و تمام آثار اولیتراتور دوره های مملکتین را مطرح بحث مینماید، مشارالیه، ابتدای تربیه بدنی را از نقطه نظر فن عملیات



هرمونی و تناسب اندام
فرانسواروژی Francois Roger ورزشکار معروف
فرانسه دربر داشتن اوزان

آشکار ساخته است ، معینا این موضوع با نتایج و کشفیات ما را قانع نمیسازد
 زیرا از تجارب حاصله اهل فن نسبت به پیشرفت و اصول سپورت دور افتاده است
 ولی چون ساختمان بدن انسان از نقطه نظر آناتومی و حرکات عضله داخلی
 از حیث قانون فیزیولوژی البته تا اکنون تغییراتی نکرده است ، لابد مجبوریم به
 شرایط تربیه بدنی قرون قدیمه حالا نیز عقیده داشته باشیم و اگر چه لیتراتور
 [Literatur] حقیقی تربیه بدنی یونانی ها مفقود و آثار آن در دست نیست
 باز میتوانیم طرز تمرینات و اصول و تخنیک هر رشته سپورت را از قبیل دویدن ،
 انداختن ، خیز زدن ، بکسنگ و پنکراتسیون و گادی دواندن در گلدانهای انتیک
 و پرده های مصور آنوقت [بعضی نسخه های آن در موزیم های آتن و روم موجود
 است] مشاهده کنیم که در حکم اخبار های امروز در آن زمان بوده است ،
 علی الخصوص سنگ تراشان و صنعت کاران آن زمان دلچسپی زیاد برای
 ورزش و تربیه بدنی داشته تمام حرکات را طبیعی و حقیقی جلوه داده اند ، چون
 مادر قرن بیست با جزئیات سپورت و تربیه بدنی آشنائیم می توانیم به تصویرها
 و پرده های نقاشی مذکور بخوبی پی برده و از طرز تربیه بدنی آن زمان
 و طریق عملیات دویدن ، بکسنگ و انداختن تا یک اندازه اطلاع حاصل کنیم .
 برخلاف امروز در قرون قدیمه چندان طرز های مختلف سپورت موجود
 نبوده و اگر از اسپو گادی دوانی یونانی ها صرف نظر کنیم اقسام سپورت های
 آن زمان محدود و عبارت است ، از دویدن ، خیز زدن ، انداختن ، کشتی ،
 و بکسنگ و پنکراتسیون (Pankration) [یعنی عملیات سپورتی که نیمه بکسنگ
 و کشتی گفته میشود] اجراآت و عملیات سپورتی یونانی ها اول از ذوق طبیعی و دلچسپی
 برای دبسیلین عسکری و دوم جهت دفاع از رأ کسیون [Reaktion] حیات بی فیدانه
 شهرستانی بعمل می آمد . چون در اثر فتوحات پی در پی و توسعه امپراطوری یونانی ها
 بیک غرور ملی دچار و لهنده به عیاشی مایل شده بودند . مقامات صلاحیت دار در

آ فوق در پی تدارکات آلات سپورتی و تدابیر نمایشات تربیۀ بدنی برآمدند تا به آن واسطه موازنۀ روحی و جسمی را در کشور قايم کنند و بآن هم موافق گردیدند.

سپورت یونانی های قدیم

یونا نیا خلی وطن دوست و جنگجو و اهدا طالب صحت قوی و محتاج روح اطاعت عسکری بودند بنابراین استعمال رشته های سپورت هم و ما ذوق طبعی و احتیاج به دیسپلین عسکری شان بود زیرا برای هر فرد یونانی داشتن دیسپلین یکی از اولین فرایض و شرایط عسکری بشمار میرفت لهذا عموم افراد از آموختن طرز های مختلف سپورت خود داری نکرده و بکمال جدیت مشغول استعمال آن بودند. مطلب هر فرد یونانی بیشتر فتح و ظفر در این مسابقه ها بود نافع ایت و ریکار د خودشان را بوقت های گذشته نسبت داده قناعت و مسروریت حاصل کنند. حال میرویم به طرز سپورت یونا نیا :-

دویدن :-

یونانی ها مثل امروز مسافۀ کوتاه، متوسط و بعید را می ساختند و برای مسافۀ کوتاه فاصله ۱۹۲ الی ۳۸۴ متر را تعیین و مشخص نموده بودند. (امروزها ۱۰۰ الی ۳۰۰ متر مسافۀ کوتاه داریم) دوندۀ های یونانی اشخاصی بودند کوتاه قد و قوی هیکل که بکمال جدیت عضلات پایها، کمر و دستها را بکار می انداختند، بالعکس دونده مسافۀ متوسط تپ دونده امروزه را دارا بوده بکمال متانت و اراده مسافۀ ۷۶۰ متر را طی مینمود (ما امروز ۴۰۰ الی ۱۵۰۰ متر مسافۀ متوسط داریم) دونده مسافۀ بعید مانند دونده های قرن بیست قوه خود را برای تمام مسافه بطور مساوی تقسیم مینمودند، میتوان گفت طرز دویدن مخصوص مسیونر می (Nurmi) و ریتولا (Ritola) سپورتسمین های مشهور فعلاندی در آن زمان نیز معمول بوده است یعنی طوریکه گامهای کلان و طویل و ثیلایستک دار را توصیه نموده در سرعت دویدن تزانند تدریجی را جهت کامیابی و شکست ناندن حریف مصلحت میدهند.

اصول و قوانین دویدن:-

در مقابل جسارت های بیلزم و عبور از یکدیگر به طور غلط و یا بریدن مسافه و یا شانه زدن در حین دویدن قانونی بود که در موقع اجرا گذاشته و دوندگان را



از بی انصافی جلوگیری

مینمود ، همچنین در

آخر دوره های یونان

قدیم میدان دویدن

مسافه کوتاه و متوسط

خط کشی شده فاصله

۱۰۲۰ متر حدود

هر دونه را تعیین میکرد

که تا هنوز رواج دارد

لیکن طرز ساختمان

میدانهای یونانی از

میدانهای امروزه ما

فرق کلی داشت یعنی

میدان آنها يك خط

افقی و مستقیم و يك

و یا چندین دفعه دویده

میشد در صورتیکه

اصول دویدن مسافه بعید در یونان قدیم

و در قرن بیست

میدان های امروزه مابین و آغاز و انجام داخل يك حلقه است که سمبول

(Symbol) کوشش ابدی را نشان میدهد ، علاوه باید کرد یونانی ها در ابتداء

بالای میدانهای پخته و اصولی مانند امروز بر نمی آمدند بلکه بایاتیهای برهنه

در رنگ زارطی مسافه میکردند .

دونده های یونان قدیم [تیف ستارت] (Tiefstart) را نمی شناختند یعنی در بالای حدود خود در حالت نیم خیز انتظار دویدن را کشیدن برای آنها حرکتی بود بی زور و مضحک که در پیرو گرام تدریسات تربیه بدنی آنها مشاهده نمیشد بلکه بقدر است ایستاده شروع بمسابقه مینمودند اما سوراخها در آغاز میدان دویدن جهت محکم کردن پای چپ و راست در آن زمان نیز معمول بوده در خورد دور و موس (Dromos) (سرك دویدن) در بغل پایه های سنگی یکمتره جهت نشانی و حد هر دونده کننده شد بود لهذا بعد از مدت چهار سال تفریح که تمام میدان علف زار گردیده بود باز حدود و خطوط آن آشکار و روشن بنظر میرسید در اینصورت بدون مشکلات میدان نظیف و نمایشات جدید و عمومی سپورتنی ملت شروع میگردد البته از هر کنج و کناره یونان شایقین به تعداد زیادی بمرکز وارد و درین نمایشات اشتراک میورزیدند زیرا از لیاقت درین موقع و مورد تقدیر مقامات صلاحیت دار قرار گرفتن افتخار بزرگی برای فرد فاتح یونانی درین مسابقه بود. فاتحین درین نمایشات سپورتنی ملی علاوه از امتیازات مادی به رتبه های بزرگ عسکری نیز نایل و مادام العمر به رتبه مذکور باقی میماندند. ازین جهات جوانان یونانی بکمال جدیت و رقابت برای بدست آوردن چنین رتبه و امتیازی سبقت جسته در تربیه بدنی مساعی و اشتراک میورزیدند.

خیز دور و انداختن دسک :-

از قرار یک مورخین سپورت مینویسند گویا خیز دور در ابتدای استعمال سپورت در یونان معمول بود و با تخنیک و شرایط امروزه بعمل میآید اما خیز بلند و خیز نیزه قطعاً در پیرو گرام مسابقه ها داخل نبوده و ورزش کاران یونان ازین رشته های سپورت اطلاعی نداشته اند بالعکس انداختن دسک را امروزه ما از یونانی ها گرفته ایم که در آینده نیز معمول خواهد بود. در مسابقه های سپورتنی آن زمان دسک درجه خوبی داشت چنانچه دسک های انتیک چندی در موزیم های روم و آتن

دیده میشود که قطر آنها از ۱۶ الی ۳۴ سانتی و وزن آنها از یک کیلو گرام و ۲۴۵ گرام الی پنج کیلو گرام و ۷۰۷ گرام بالغ میگردد ، گویا از روی آن ما هرین فن بساختن دسک های امروزه توافق نظر حاصل نموده اند باین ترتیب :-

الف :- ۱۸ سانتی قطر و یک کیلو وزن که عموماً برای استعمال زنان تعیین گردیده است .

ب :- ۲۰ سانتی قطر و یک نیم کیلو گرام وزن برای بانوان -

ج :- قطر ۲۲ سانتی و دو کیلو گرام وزن که از یک دایره با قطر ۲۰۵۰ متر ذریعاً جوا نانی که از ۱۸-۱۸ ممتجاوز اند (مردها) انداخته میشود .

انداختن نیزه :-

چون یونانی ها اشخاص جنگجوی شجاع و بهادر و شکاری بودند ، گنجه میتوانیم که نیزه از طفولیت آله دستی آنها بوده و از هر حیث بر نیزه اندازهای امر و زده ما (اگر چه ریکارد دنیا به ۷۶ متر و ۶۶ سانتی رسیده باشد) بر تری زیادی داشت اما در بارز و اصول انداختن نیزه تا الحال کدام فرق مهمی پیش نشده است لیکن طول نیزه تمرینات یونانی ها در مقابل طول نیزه امروزه ما (که برای مردها ۲ متر و ۶۰ سانتی است) فقط ۲ متر بوده آخرین حصه آن در سامی آهنی گرفته میشود .

کشتی :-

کشتی در آن زمان خیلی قابل توجه جامعه بوده و شهرت زیادی داشت هر فرد یونانی با موختن کشتی دلچسپی کاملی میگرفت . طرز کشتی امروزه ما که بنام یونانی رومی یاد میشود مخصوص حصه کردن تا کمر برده دیگر حصه های بدن و پایها ممنوع قرار دارد ولی یونانی های قدیم تابع این شرایط نبوده بلکه طرز کشتی آنها نزدیک تر بطرز کشتی امریکائیها (موسوم به کچ از کچ کن) (Catch. as Catch Can) بود یعنی هر دم چال و مشت زدن و کش و گیر جایز و مطلب

یگانه همان غلبه بر حریف بود و بس. و چون یونانی ها اشخاص دلیر و مردانه بودند این طرز آزاد را گرچه خیلی مدتش است بکمال گرمجوشی پذیرفته و غیر از گادی دوانی که آنهم نسبتاً خطرناک بود بر همه رسته های سپورت ترکیب میدادند.

بکسنگ:-

در آنوقت بکسنگ خیلی مرقی و تخنیک و تکنیک آن بدرجه تکمیل رسیده بود زیرا مهارت در مسترد نمودن ضربت های حریف نسبت به حمله های وحشیانه و صرف نمودن قوت بیجا



ترکیب داده میشد، یونانیها در این فن استاد کامل و معلومات وسیع در شق «دستانس» (Distance) (طرز مسابقه مخصوصی که حریف مقابل در یک فاصله معین نگاهداشته میشود) داشتند و هم چنین به (انفائینگ) (Infighting) (جنگ تر به تن)

یونانی ها اهمیت زیادی میدادند لیکن مسابقه های بکسنگ مانند امروز در چهار دوار مخصوص (موسوم به رینگ در مساحه ۴×۴ و ۶×۸ و یا ۸×۸ متر) صورت نگرفته بلکه در میدانهای بزرگ

بکسر یونانی های قدیم

و آزاد بعمل می‌آمد و هکذا وقت معین سه دقیقه يك (روند) (Round) در آن زمان معمول نبوده خاتمه مسابقه، بزمین افتادن حریف در اثر ضربت و یا تسلیم او ذریعۀ بلند کردن دست اعلام می‌شد. برای حفاظت استخوانهای دست تسمه‌های چرمی پهن شکلی (در عوض بند اجزای امروزی) استعمال و عیناً به طریق امروزه بدست‌ها پیچیده می‌شد. مینویسند تسمه‌های (کس تس) (Ces-tus) که باخارها و حلقه‌های آهنی مستحکم بود در اواخر سلطنت خونین «نیرو» (Nero) امپراطور رومی رواج یافته و عموماً چنین نمایش بهر گ یکی از مسابقه کنندگان خاتمه می‌یافت.

«پنکرا تسیون» (Pankration):

سپورتی بود که نیمه بکسنگ و نیمه کشتی گفته می‌شد درین سپورت هر گونه حرکات و حشیانه و فول‌های مطلق که از تصور يك سپور تسمین دو را سبب جایز بود. این رشته سپورت نیز از طرف یونانی‌ها بکمال شوق استقبال می‌گردید ولی البته ماهرین فن امروزه آنرا وحشت تلقی مینمایند زیرا استعمال آن غیر از تهور چیزی بکار ندارند، یونانی‌ها این سپورت را هرگز خطرناک و مضر صحت ندانستند بلکه بر بکسنگ ترجیح و وسیله دلاوری و شجاعت تصور میکردند.

آب بازی:

اگر چه در پروگرام‌های اولمپیک یونانی ذکری از آب‌بازی بطور مسابقه نشده باز میتوان تصور کرد آب بازی در آن زمان معمول بود. یک نفر پروفیسر آستر یائی موسوم به پروفیسور دو کتور میل (Prof. Dr. Mehl) که چندین جلد کتاب در باره تربیۀ بدنی افراد کشوری و عسکری یونان تالیف نموده، در فصل سپورت‌های بحری میگوید آب بازی در یونان معمول و حتی (طرز کرول) (Crawl) که ۲۴ سال قبل مروج و امریکائیانها ادعای ابداع آنرا مینمایند در آن زمان رواج داشته است.

اسپ و گادی دوانی :-

اسپ و گادی دوانی خیلی قابل توجه اهالی بونان بوده یکی از سپورت های ملی آنها بشمار میرفت ، تربیه و نسل گیری اسپ ها نیز بشرافت و خان زادگی محسوب میگردد پسران معتبرین و غیره طبقات اشرف میدانهای شخصی «هیپود روم» (Hippodrom) داشته و در مسابقه ها بکمال شوق و افتخار مهارت و تجمل و ثروت خود را نمایش میدادند بر عکس سایر مسابقه ها بواسطه اشتراك عامه مردم از شرکت در آن اجتناب مینمودند .

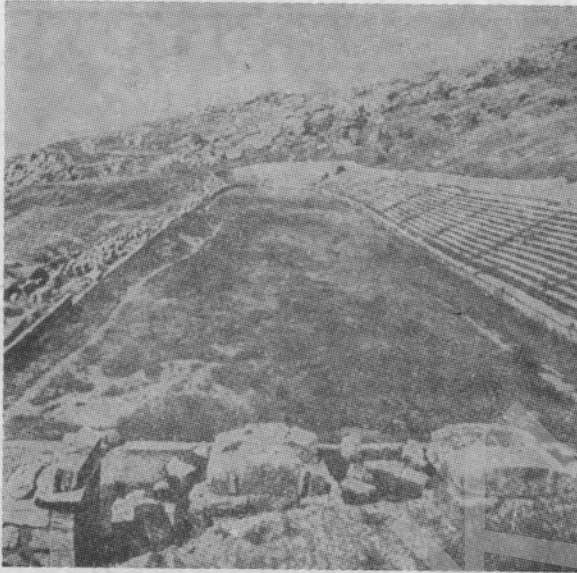
ادمان و رقص :-

در اواخر قرون قدیمه ادمان و جمناستک معمول گردید چنانچه جهت حفظ ما تقدم از بعضی نواقص بدنی حرکات ادمان و جمناستک توسط آله های مخصوص بعمل آمده تمام حرکات بانواختن سر و دهای خوش آیند صورت میگرفت تا هم آهنگی جسم و روح را قایم نمایند ، رقص اجتماعی و انفرادی بسیار مشهور و در عید های دینی و جشن های ملی به اجتماع روحانیون و تماشاچیان بعمل آمده در پروگرام تربیه بدنی درجه خوبی را حایز بود و اهالی بگرمجوشی زیاد از آن پذیرائی میکردند .

ستادیون و پلسترا :-

یونانیها مثل عصر حاضر جمناستک ها را مخصوص داشتند که از انقلابات آب و هوا محفوظ و بدون سکتگی مشغول تمرینات شده میتوانستند این حال موسوم به (Plaestera) بود ، اطاقهای لباس پوشی ، حمام و میدانهای رقص و غیره را دارا بود و فقط در روزهای مسابقه و نمایشات ملی و اولمپیک در (ستادیون) (Stadion) گرد میآمدند که ۲۱۰ متر طول و ۳۰ متر عرض و برای يك عده بزرگ تماشاچیان جای نشیمن داشت ، یونانی های قدیم ستادیون های خودشانرا عموماً در شيله ها و یا بین دو تپه تعمیر مینمودند با این که علاوه از جاهای نشیمن ستادیون که ذریعه

تخته سنگ‌های مرمر تشکیل داده‌میشد، از تپه‌های مذکور نیز استفاده‌شود چنانچه آنچه طرز



تعمیر و انتخاب موضوع این

مسئله را استاد یون شهر

(۱ و لمپیا) (Olympia)

و (دلفی) (Delphi) با ثبات

میرساند. سرک د ویدن

(بان) (Bahn) آلمان

و (دروموس) (Dromos)

یونانی یگانه مرکز تماشای

سپورتی (ستادیون) گفته

میشد که در اخیر (بان)

ستاد یونان قدیم در شهر دلفی که در آن سرک

دویدن یعنی درو موس به ملاحظه میرسد

شده مرکز رسوم دینی و اقتدار را تشکیل و تبریکات خودشان را به فاتحین عرضه میداشتند

تا هر یک بعد از ختم مسابقه قربانی خود را در سر تخته سنگ‌های مخصوص تقدیم معبود

خویش نمایند.

ریفری‌ها و حانیون با

البسه مخصوص شان حاضر

نظافت بدن، حمام، مساج:

یونانی‌ها تمرینات خود را با بدن برهنه در هوای آزاد اجرامی نمودند و برای

اینکه در اثر شدت شعاع آفتاب پوست بدن خشک و مستعد کفیدن نگردد، همیشه قبل

از تمرینات تمام بدن را با روغن زیتون چرب و بعد از مشق‌های پی‌درپی که چندین

ساعت بطول می‌انجامید بدن را شست و شوی و از کثافت فارغ و ذریعه مساج تمام

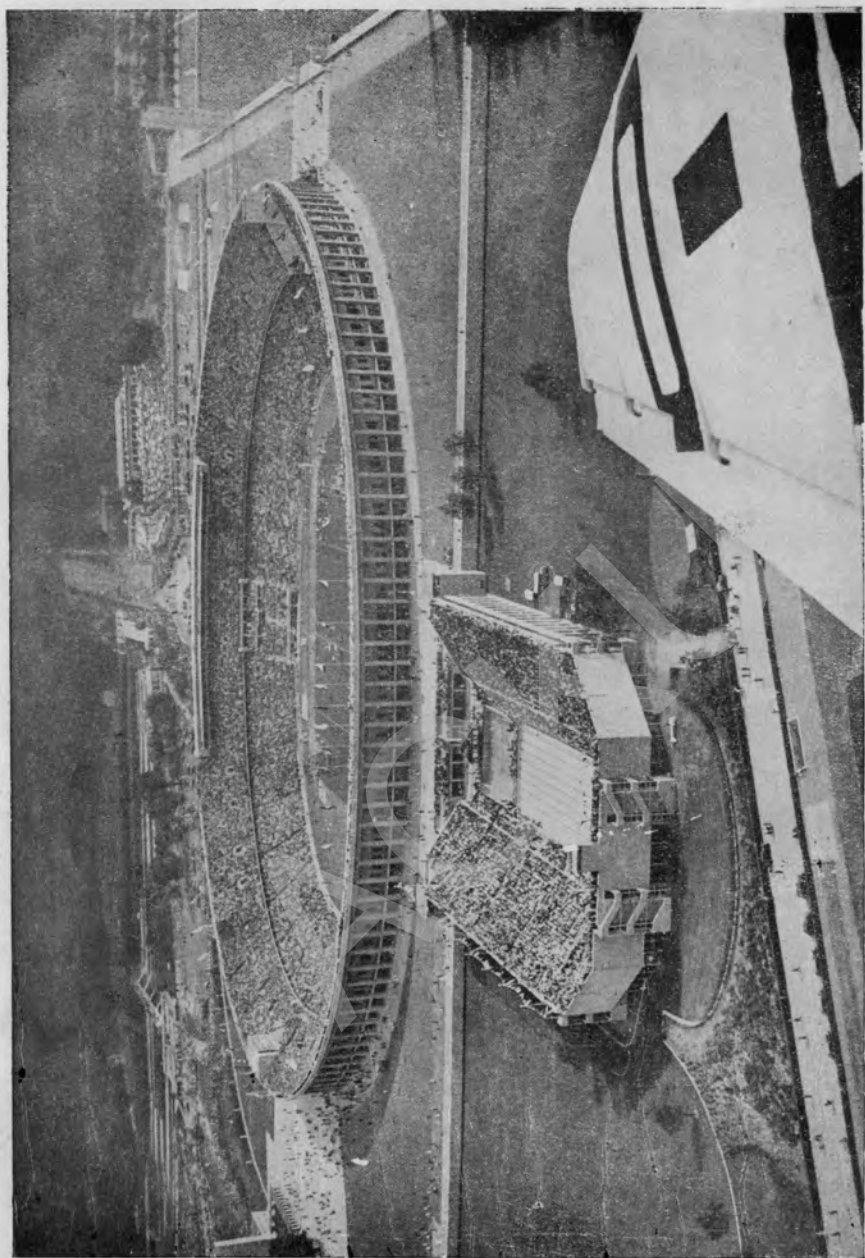
خستگی‌ها را رفع مینمودند.

تربیه سپورتسمین ها :-

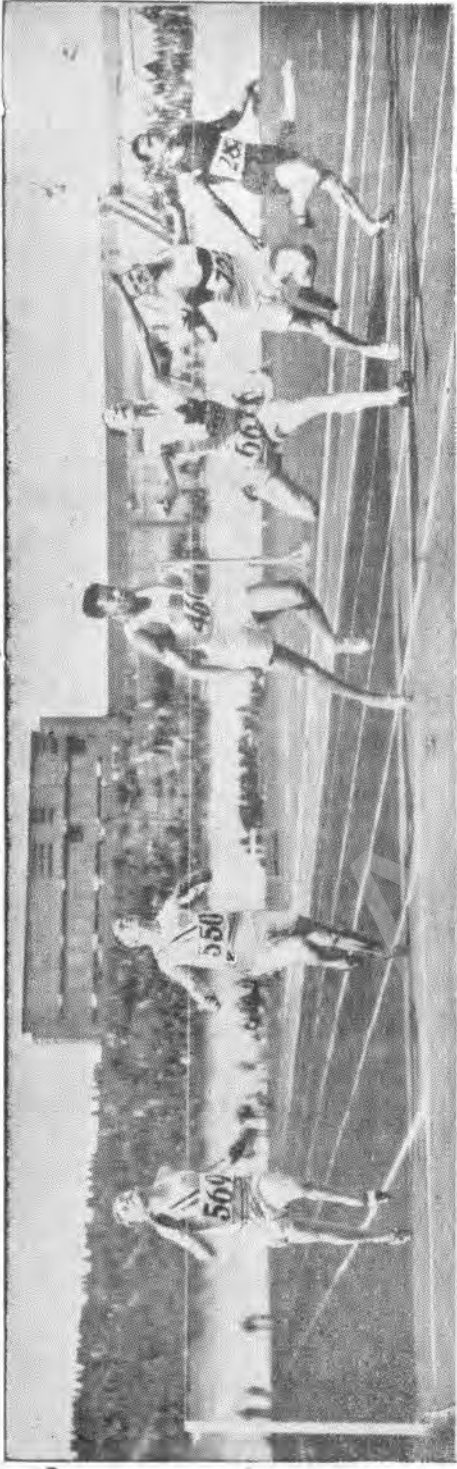
یونانیهای قدیم در تربیه و تیاری (انانیت ها) ما هر و هر فرد را جدا گانه از حیث اخلاق، عادات و کار کمتر و استعداد تحت تربیه می گرفتند به علاوه در اثر محبت و رفاقت که مولدهم آهنکی بین معلم و شاگرد بود در تعلیم و تعمیم تربیه بدنی (که طرز خاصی بخود پیدا کرده بود) موفق میشدند و باین صورت ترینرها (Trainers) قبل از آغاز وظیفه داری سپورتسمین های لایق و باتجربه بودند که با احترام از طرف جامعه استقبال و از ایشان استفاده میگردد و شاید مهارت این ترینرها در اصول تربیه شاگردان از ترینرهای امروزه ما بهتر تر و خوبتر بوده لیکن اصول تمرینات آنها در تبدلات پروگرام ورزشی که چهارروز در چهارروز تغییر می یافت عبارت بود از ورزش های خفیف، متوسط و ثقیل که در عصر حاضر نزد ماهرین فن چندان توافق نظر حاصل نمودولی رویهمرفته این قدر فهمیدند که در تمرینات طولانی جهت مسابقه ها نباید بیك طرز و بیک نوع اجراآت نمود چه این مسائل باعث خستگی و ضعف اعضاء و اصاب گردیده از شوق و دلچسپی شایقین میکاهد.

پرهیز و اغذیه :-

بدون مبالغه خورا که ورزش کاران تحت توجه خاص قرار داشته اهمیت زیادی بآن داده میشد چه میگفتند که خوردن میوه جات، یا گوشت ماهی، گوشت گوساله جوان هر کدام تاثیر جدا گانه برای ذخیره قوت و جهت ورزش های ثقیل اهمیت دارد مثلاً مدعی بودند که گراز یا گوسنندی که با چهار مغز پرورش و گوشت آن استعمال شود عموماً برای ورزش های مقاومت دار مفید است درین صورت گوسفند مذکور ابدآ مساموی با گوسفندی نبود که در سواحل دریا و یادرشیله های علف زار پرورش و چاق گردیده باشد، بعضی وقت هم خوردن میوه و سبزیجات را به گوشت ترجیح میدادند پس ازین معلوم میشود که یونانی هاهر رشته را عمیقانه تحت غور گرفته تجارب زیاد حاصل می نمودند.



فوتوی سٹیوڈیو ۲ قرن بیست - فوتوی فوق سٹیوڈیوم مشہور برلین را کہ در آن نمایاںات اولمپیک
سنہ ۱۹۳۶ عیسوی بعمل آمدنشان میدهد



دربین فوتو شدت وحدت دو بدن مسافه کوتاه از سیمای ورزشکاران آتکار است (فینل مسابقه صد ودو صد متر در امستردم)

تاسیس مکاتب سپورت :-

چون خرابی صحت اهالی در اثر ازدحام شهرستانهای پرفوس و هکذا در سرتاسر ولایات یونان مشاهده میگردد حکومت آن وسپارت در فکر تاسیس مکاتب سپورت افتاده بمرور ایام در مراکز صنعتی و تجار تی ولایات عمده و پرفوس یونان تاسیس کردند۔ در شهر سپارت تربیة بدنی جوانان وظیفه عمده حکومت بود که معامین و متخصصین و سامان تهیه مینمود۔ لیکن حکومت آن وظیفه و مصارف مکاتب سپورت را بر دوش جامعه گذاشته و اشخاص متمول و سایر مایه دار به کمال افتخار تهیه و تدارکات را قبول دار و مبلغ های بزرگ را در راه پیشبرد مکاتب صرف و خیلی مسرور بودند که باین ذریعه خدمتی برای جامعه و وطن و حکومت نموده رضائیت مقامات صلاحیت دار را حاصل نموده باشند

تربیه بدنی زنان :-

بطور عموم زنان یونان مثل زنان مشرق زمین به کار های خانگی مصروف و حتی در نمایشات اولمپیک بحیث تماشا بین هم شرکت نمیورزیدند باز هم ادمان ورقص توسط دختران بعمل میآمد اما در شهر سپارت که حکومت بیک نسل قوی دلچسپی زیاد داشت دختران مانند بچه ها با مشق های سپورتی تربیه شده و در نمایشات سپورتی زنانه اشترک میورزیدند و حتی دختران با بچه ها متفقاً مشغول تمرینات ورزشی بودند و بطوریکه بک نفر مورخ آن عصر (پلو تارش) (Plutarch) مینویسد پادشاه سپارت ارشید اموس (Archidamos) از سبب فوت خانمش ازدواج بیک ملکه ضعیف الجثه و بدقیافه لیکن با ثروت رانست بیک ملکه قشنگ و قوی بی ثروت ترجیح داد ولی مورد تنقیدات شدید وزرا و رعایای خود قرار گرفت، مردم میگفتند نمیخواهیم به نسبت سیم وزری که در خزانه پادشاه ذخیره می شود دارای شهزاده های ضعیف الجسم و ضعیف العقل شویم.

انقلاب کبیر فرانسه که آزادی قلم و افرا را در بر داشت کمک شایانی در

عمومیت تربیة بدنی نمود چنانچه از آن بعد هر شخص میتواند در تعلیم و تربیة بدنی اشتراک ورزد. در زمان یونانی های قدیم تربیة بدنی و سپورت صورت عمومی نداشته طبقه عام و غلامان از استعمال آن محروم بودند طوریکه هومر [Homer] مینویسد گو بادر تربیة بدنی و عملیات ورزشی غیر از پادشاهان و خاندان ایشان دیگر اشخاص حصه گرفته نمیتوانستند، کاریگران و افراد عسکری بحیث تماشاچیان حضور بهم رسانیده بزور آزمائی پادشاه خود تجسین میکردند ولی در او آخر قرن یونان قدیم و در زمان حکومت دموکراتی حق شمولیت در تربیة بدنی برای عموم افراد لشکری و کشوری داده شد و از آن بعد هر شخص و حتی پست ترین طبقه ملت میتواند در هر رشته تربیة بدنی مساعی و شرکت ورزد.

دوره های مختلف تربیة بدنی :-

قراریکه اهل فن اظهار نظریه میدارند یونانی هانہ فقط برای تناسب اندام بلکه برای هر مونی روح و جسم نیز سعی بودند و ازین میتوان کلتور بلند آنها را استنباط نمود، اشتراک در تعلیمات سپورتنی خدمتی بود بوطن و مسئله دینی و مسلكی برای جامعه و سپورت دویدن که بهترین وسیله است برای تقویة قلب و شش، اساس پروگرام تربیة بدنی یونانی هارا تشکیل میداد اگر چه اینگونه نظریات و عقاید برای بعضی دوره های تربیة بدنی درست باشد باز هم مسلم است که طرز و اصول تربیة بدنی یونانیها در مرور زمان تغییرات کامل یافته است.

نرمان گردینر (Norman Gardiner) که عموماً درباره حیات اجتماعی و اخلاقی و کلتور یونان قدیم کتابها تالیف نموده در اوائل قرن بیست راجع به دوره های تربیة بدنی یونانی ها کتابی نوشته و دوره های مذکور را چنین واضح می سازد:

- ۱- دوره اشخاصی جسیم (قرن ششم قبل از حضرت مسیح)
- ۲- دوره نصب العین سپورتنی (۵۰۰ الی ۲۴۰ قبل از حضرت مسیح)
- ۳- دوره تخصص و کسب (۴۴۰ الی ۳۳۸ قبل از حضرت مسیح)
- ۴- دوره انهدام اتلانتیک (۳۳۸ الی ۱۶۴ قبل از حضرت مسیح)

۵ - دوره اولیمپیک در بین رو منها (۱۶۰ قبل از حضرت الی ۳۹۳ بعد از حضرت مسیح) .

دوره های فوق مرحله های متفاوت تربیه بدنی یونانی ها را آشکار میسازد . در اوائل قرن ششم (دوره اشخاس جسیم) ورزش کاران یونان خیلی قوی بوده نسبت به توه های عضلات بازو ، سینه و رانها ، کاهل به نظر رسیده مثلیکه در زیر بار عضلات خوبش مانده باشند جلوه وزور آزمایشی افکار مخلوق را بخود جلب مینمود چنانچه در شهر اولمپیا دو عدد سنگ های بزرگ یافت شده که یکی دارای ۴۸۰ کیلو گرام و دیگریش بوزن ۱۴۳۵ کیلو گرام ، آله تمر بنات مردان ورزشی آن زمان بوده است و از کمیته های آن چنان معلوم میشود که سنگ های مذکور از قرن ششم قبل از حضرت مسیح میبا شد ، یکی آن تو سط ورزشکاران بلند و دیگر آن ازینجا با نجا حرکت داده می شد .

در زمان کلاسیک (Klassik) دوره اشخاس جسیم خاستمه یافته بیشتر بتربیه اندام متناسب که عبارت از قدهای کشیده و شانهای وسیع و کمر تنگ باشد ، میپرداختند و فرار گفته اهل فن ، سپورت پنج گانه که یونانی ها [پنتاتلون] Pentathlon میگویند در آن وقت معمول گردیده تهاداب پرو گرام تربیه بدنی یونانی ها محسوب میشد اما باید فرقی بین سپورت پنجگانه امروزه و زمان یونان قدیم کرد ، مثلاً دویدن ۲۰۰ و ۱۵۰۰ متر ، انداختن نیزه ، انداختن دسک ، خیز دور را آلمانها « فن ف کمف » (Fünf-Kampf) مینامند ، بالعکس گرفتن کشتی ، بسنگ ، دو بدن ، انداختن و خیز زدن را یونانی ها (پنتات اون) میگویند و در پرو گرام مسابقه ها اهمیت زیاد داشت ، معینا باید اعتراف کرد ترقی تربیه بدنی در جمناستک یونانی ها تا فرصتیکه ترقی سیاسی و امپراطوری آنها باقی بود ، دوام داشته است و گفته میتوانیم که اصول تربیه بدنی آنها دوره تکامل را طی نموده عصر حاضر ما به مدارج بلند تر و عالیتر از آن ارتقا نخواهد نمود .

دوره تخصص :

دوره تناسب اندام که نصب‌الاین ورزش کاران یونان بشمار میرفت سقوط نموده دوره حاصل نمودن تخصص همه‌جا را فرا گرفت چنانچه تصور می‌کردند که در اثر کثرت استعمال یک‌کرشته سپورت مهارت و لیاقت حاصل نموده زودتر به کامیابی و ظفر نائل می‌گردند و باین نسبت متخصصین زیاد در هر رشته سپورت جالب نظر و توجه عام قرار گرفته جهت فتح و ظفر در ستاد یونان مشغول مسابقه می‌بودند و چون تشویق خلایق در شوق و ذوق آنها روز بروز می‌افزود، رفته‌رفته دلچسپی شهرت در دماغ ورزش کاران یونانی نشسته سپورت بطور کسب و حرقت، معمول گردید و نازمانیکه تعداد تماشاچیان روز افزون بود گویا ورزش کاران یونان از همه تکالیف حیات و پریشانی محفوظ بودند مثلیکه در عصر موجوده ماقهرمانهای کسبی در اثر طرفداران و هواخواهان خویش صاحب ثروت شده حیات و ملمات شان تامین می‌گردد ورزش کارانی که در اولمپیا به فتح و ظفر نائل گردیده بودند برای نمایشات سپورتنی در ولایات و مراکز عمده یونان دعوت شده در مقابل آن مبلغ‌های زیادی می‌گرفتند و البته گرفته‌ن پول زیاد مربوط به شهرت و محبوبیت ورزش کاران در جامعه بود ولی تمام این مساعی که بطور کسب اجرا میشد آهسته آهسته در انظار جوانانیکه در اطراف سقر اط مشغول تحصیل علم و فضل بودند طرف نرفت قرار گرفت و بالاخره ورزش و تربیه بدنی رو با انحطاط گذاشته فقط ادهان و رقص توسط روحانیون، طالب‌العلم‌های دارالمعلمین بعمل می‌آمد.

تربیه بدنی و رومن ها :

مثلیکه ملل جنگجوی اشخاص قوی و جسم را دوست میدارند رومن‌ها نیز باین صفات اهمیت میدادند، در ابتدای هجرت بعضی یونانی‌ها در ایطالیای جنوبی و جزیره سلسی رومن‌ها بعضی طرزهای تربیه بدنی و جمناستک را از آنها آموخته در مرور ایام به ترقیات خوبی نائل گردیدند و بعد از کمی درین جا

ورزش بطرز کسب و کار مروج گردید. انداختن و دویدن و خیز زدن از پروگرام نمایشات طرد و تنها نمایشات بکسنگ، کشتی و پدیکر اتسیون (که سبب بستن شرط و قمار میشد) بعمل میآمد چنانچه در اثر اینگونه شرایط عده بزرگی متمولین ثروت خویش را از دست داده خود کشی اختیار مینمودند تا که درین مملکت هم ورزش سقوط نمود و فقط چیزی که تشویق ملت را بخود جلب نموده بود همان نمایشات سر کسی گفته میشد که پهلوانان قوی اندام را با حیوانهای درنده در زد و خورد نشان میداد.

باید گفته شود که هر رومن ها فتوحات شایانی نموده یونانی ها را مغلوب و امپراطوری عظیمی تاسیس کردند مع هذا طرز و اصول مخصوص تربیه بدنی مثل یونانی ها نداشتند و البته در کمین آن بودند که اصول تربیه بدنی یونانی ها را هم از بین ببرند چنانچه نمایشات ملی و سپورتی یونانی ها را برای مطالب سیاسی خود مورد استفاده قرار داده بی نظمی در آنجا تولید مینمودند و "نیرو" پادشاه رومن ها در بعض نمایشات سپورتی و گادی دوانی که سپورت ملی گفته میشد بحیث فاتح در ستادیون و اولمپیا اعلان میشد و لو از گادی افتاده و از نقطه نظر شرایط گادی دوانی ابداً غالب شمرده نمیشد هکذا ستادیون های بزرگ یونان جهت نمایشات سر کسی و تحقیر ملت یونان تغییر داده میشد تا که بالاخره تربیه بدنی یونانی از بین برداشته شده رومن ها به مطلب خود رسیدند.

مستعد بودن برای اتلیتیک

فعالیت و لیاقت در میدان سپورت هر بوط به ساختمان بدن و تناسب اندام سپورتی بوده محتاج توضیحات و تشریحات جدا گانه است مع هذا مختصری درین جا ذکر میشود: طبیعی هر شخص عادی حرکات تربیه بدنی و سپورتی را از قبیل دویدن و خیز زدن و انداختن اجرا کرده میتواند ولی تفاوت بزرگ در طرز اجرا است و بزرگی کار و فعالیت منوط با استعداد هر فرد است و تمام انسانها در تحت قواعد و اصول بیولوژی (Biologie) آمده باز هم یکی بدیگری هم رنگی و هم آهنگی

در ساختمان بدن و در طرز اجراآت و افکار و عادات ندارند یعنی چیزیکه در آن یگانه اسرار خداوندی باثبات میرسد، تفاوت و اختلافات در اثر محیط و رسوم مختلفه بظهور رسیده هر فرد را از دیگری از حیث طبیعت و ساختمان بدن مختلف نشان میدهد و لهذا درجه هر شخص چه در تعلیم و تحصیل مکتب و چه در حیات اجتماعی و ساختن به محیط و چه در میدان سپورت، نسبت بفعالیت و لیاقت و استعداد آن تعیین میگردد، البته هر شخص برای هر کسب و صنعت و سپورت مستعد بوده میتواند ولی در صورتیکه با شرایط آن موافقت و آنرا حل و فصل کند وظایف مهم سپورتی که ما آنرا تمرینات مینامیم عبارت است از تبدیل استعداد به موافقت شرایط هر بوطه که لیاقت نامیده میشود و برای شناختن استعداد و لیاقت البته تجارب و مهارت لازم است که برای هر گونه تربیه و تمرینات سپورتی حتمی است. در تمام رشته‌های سپورتی و تربیه بدنی مطلب این نیست که يك فرد بی ذوق و بی استعداد را که از نقطه نظر علم، تناسب شعور و ذکاوت ضعیف است در تحت يك ضبط و بطور آورده به فعالیت و عملیات سپورتی مجبور سازیم چه فعالیت و لیاقت در عملیات سپورتی تنها وابسته بساختمان بدن نیست بلکه از همه بیشتر منوط به عزم و اراده و ثبات است و درین باره ضرب المثل است: در آنجا یک که عزم و اراده موجود است پیروزی و کامیابی است و البته این مسایل بطوری تشویق و در پیشبرد آن اقدام شده میتواند که تربیه بدنی و سپورت نه بطرزیک سیستم مخصوص بلکه از روی تناسب و ساختمان اندام و استعداد و ذوق هر فرد بعمل آید و طبیعی بیروی این مسئله در رشته سپورت حتمی و ضروریست.

استعداد سپورت همیشه با چند چیز ذیل وابسته است :-

۱- بزرگی قد و وقامت که هم چنین بزرگی عضله داخلی را با تمام

[کاپاسیتهت (Kapazitaet) در بر دارد.

۲- سن و سال .

۳- استعداد میراثی .

۴- قوه ذکاوت و ادراک در اخذ نمودن هدایات و عملی ساختن آن در اجراءات حرکات .

۵- شرائط زندگی ،

اگر یک نفر جوان با شرط فوق الذکر که سن آن از ۱۸ الی ۲۴ بالغ میگردد (آخرین مرحله آشنیدن قد) تحت تربیه بدنی گرفته شود بدون شك و شبهه رول بزرگی در آن رشته سپورت که ذوقی نسبت بآن در خود احساس نماید، بازی میکند چنانچه این مسئله از هزار مرتبه بیشتر در میدان عملیات به تجربه رسیده است . سن ۱۸ الی ۲۴ نسبت به فعالیت و لیاقت سپورتنی اهمیت زیاد دارد چه در همین سن وسال به علاوه ذوق و ذکاوت برای فعالیت های فوق العاده عملیات سپورتنی - از حیث قائم نمودن ریکارد - حس رقابت، ترقی عملیات سپورتنی، حس زحمت دوستی و داشتن نصب العین تولید میگردد . و در همین جا تفاوت بزرگی بین یک نفر صاحب عزم و عقل و یک نفر بی ثبات و بی مسلک واضح و آشکار میشود یعنی مرحله که آنرا اروپائیان در اصطلاحات سپورتنی سن و سال سپورتنی مینامند. زیرا از نظر تجارب اهل فن و معاینه دا کتران با ثبات رسیده که فعالیت از گانگازم از قبیل شش و قلب جهت فعالیت های فوق العاده بعد ازین دوره و بلند رفتن سن و سال روبرو ننزایل میگذارد، باز هم نگهداری فرم و فعالیت تا یک اندازه به ساختمان بدن خصوصاً به عزم و ثبات و مفاصل شخص سپورتنی مربوط است تا گفته نماند که در او آخر سی سالگی از فعالیت و مهارت و سرعت سپورتنی کاسته بعوض آن مقاومت، مداومت و قوت جاگربن و علی العموم تا سن ۵۰ سالگی دوام میکنند و اگر در ایام جوانی و شوخی از بی قیدیهای حیات جلو گیری شده باشد میتواند صحت، قوت و فعالیت بدنی را تا سن ۷۰ دوام داد، علاوه از شرائط بیولوژی و بلند رفتن سن و سال که تاثیر فوق العاده در حیات و روحیات و لهندا در فعالیت یک نفر سپورتنی دارد، تربیه خانگی و مکتب و محافل و محیط و بسر بردن حیات در شهرستان های بزرگ و آب و هوای همان مملکت مؤثر دیگرست و عموماً سپورتنی هائی که حیات ساده و طبیعی بسر برده

در منظره های طبیعی در زیر شرائط طبیعی زیست و از محافل و تفریحگاه های شهر ستانی که منبع فسق و فساد است خودداری مینمایند و بزرگی برای مدت های طولانی در دنیای سپورت میبازند مثلاً نومی (Nurmi) دو نده و سپور تسمین فنلاندی باشهرت بین المللی که دارد و در از حیات شهر ستانی در يك قصبه فنلاند حیات ساده بسر برده و مدت ۱۸ سال است که ریکارد دنیار در دو بدن مسافه ۳۰۰۰ متر (۲ : ۲۰ : ۸ دقیقه) دو میل انگلیسی (۶ : ۵۹ : ۸ دقیقه) و پنج میل (۲ : ۰۶ : ۲۴ دقیقه) و ده میل (۱۵ : ۱۰ : ۵۰ دقیقه) و پانزده کیلومتر (۶ : ۲۹ : ۲۶) و بیست کیلومتر (۴ : ۳۸ : ۱۰ ساعت) و در ده هزار متر که در سنه ۱۹۲۴ عیسوی (به ۳۰ دقیقه و ۶۰ ثانیه طی نمود) بدست دارد و هنوز با آنکه سنش زیاد است يك سپور تسمین لایق و اکتیف گفته میشود .

در بازبهای اولمپیک که هر چهار سال در پای تخت های ممالک دنیا شروع سپور تسمین های نژاد های مختلفه در آن شرکت میورزند عموماً بعضاً اشخاص صاحب ریکارد و با فعالیت های فوق العاده شده انظار دنیای سپورتی را بخود جلب میکنند که در وطن های طبیعی با شرایط طبیعی زیست میکنند مثلاً در دو بدن مسافه های بعید و انداختن فنلاندیها که دارای قد و قامت های بلند با امتانات و ثبات تمدن و دیسپلین وطن خود را تمثیل و نصب العین سپورتی گفته میشوند در بازبهای اجتماعی و مهارت آمیز نژاد مدیترانسی با همیکل ریخته گی و موهای سیاه که عموماً تیز خوی اند در دو بدن مسافه (ماراتون) (Marathon) و آب بازی ، جاپانیها و در دو بدن مسافه کوتاه ، خیز بلند و خیز دور حبشی های امریکا ، شهرت داشته در اتلیتیک رول میبازند .

چون ممالکت عزیز ما افغانستان هم چنین يك مملکت طبیعی است و استعداد پرورش سپور تسمین هارا دارد میتواند ورزش کاران لایق و با ثبات در صحنه و میدان سپورت دنیا معرفی نماید و بگانه چیزیکه باعث پیشرفت و کامیابی سپور تسمین های ما شده میتواند ثبات و استقامت است زیرا در هر رشته سپورت استعداد و لیاقت

تا اندازه کافی موجود است و چون تشویق زیاد از طرف حکومت سپورت پرور ما موجود و زمینها را برای فعالیت های سپورتنی مستعد ساخته سپورتسمین های جوان افغان چه در سپورت های اجتماعی و چه در سپورت های انفرادی میتوانند شامل بازیگهای بین المللی شده و ازین راد برای منافع مادی و معنوی مملکت خدمات فاتحانه نمایند و البته در آن صورت است که علاوه از وقایه صحت باصل مطلب سپورت نائل خواهند گردید .

نظافت بدنی در اوقات تمرین

تریننگ (Training) یا تمرینات جهت آمادگی برای فعالیت سپورتنی در زیر نظم و دیسپلین صورت میگیرد، برای این مطلب نظافت بدن حتمی و در حقیقت پیش قدم فعالیتها و ریکارد های سپورتنی شمرده میشود زیرا وظیفه اصلی نظافت بدن اولاً ترقی و کامیابی در مسابقه های سپورتنی و ثانیاً صحت دائمی عضلات و آرگا نزم و هم از انقور و روح و جسم بوده و بنابراین بایستی در اوقات دوره های تمرینی از اعمال بی فایده و خسته گی آور که سبب کاستن قوت اعصاب میگردد جلوگیری نمود. جوانان اینکه عموماً در تابستان مشغول تمرینات و تورنمنت هامیباشند باید حتی الوسع از استعمال دخانیات و مسکرات که امروز فیشن و مودبیلنوم جوانان بی تجربه مآقرار گرفته جدا خود داری نمایند و هم چنین از مقاربت جنسی و استعمال مشروبات نامشروع که صحت عضلات و اعصاب را بر باد میدهد شدیداً جلوگیری شود زیرا اینها همه با سپورت جمع نشده و سپورتسمین را با نذک زماننی از پامی اندازد و عدم صحت یک عضو و یا یک عضله داخلی باعث عدم پیشرفت و کامیابی هر گونه عملیات سپورتنی میگردد پس باید هر فرد سپورتنی بدن و وظایف ارگانها را از نقطه نظر اناتومی و فیزیولوژی شناخته و از کم و کیف نظم های طبیعی مسبوق باشد .

پوست ، محافظه و جراحت آن :-

پوست برای محافظه عضلات و منقذهای آن جهت تنفس هوا در بدن اهمیت بزرگی دارد و باید برای نگهداری آن توجه خاص را مدنظر گرفت ، وظیفه مهم هر سپور تسمین است که در فرصت تمرینات بکمال دقت متوجه بدن خویش بوده هر گاه جراحتی ولو معمولی در پوست عارض شود بادقت به بستن با پارچه پاک از زخم وریم کردن او ممانعت گردد و بلافاصله بغرض شستن با الکل و بستن با پارچه مخصوص « لایکوپلاست » ضد عفونی و جراثیم بد و کتور مراجعه شود . نگهداری يك مقدار تنسکچر ، الکل ، مرهم و غیره پارچه ها جهت کمک اولین در هر میدان و بازیگها از جمله فرایض و وظایف مهم دوائر سپور تی و حفظ الصحه است .

سپور تسمین که همیشه مشغول تمرینات است باید اقلأ در هفته سه مرتبه حمام مفصل نموده کثافت بدن را توسط صابون دور نماید زیر آب گرم به تنهایی کثافت را از منافذ خارج نساخته چرك راه تنفس هوا را مسدود میسازد البته مصلحت است که بعضاً بعد از گرفتن حمام بدن توسط روغن زیتون چرب و خشکی پوست که در اثر کثرت استعمال صابونهای خوش بوی و معطر بوجود می آید رفع شود . صابون پلمولیف نسبتاً دارای یک مقدار روغن زیتون و استعمال آن مفید ثابت میشود ، هم چنین شستن با پها بعد از تمرین با آب گرم و متعاقباً با آب سرد و ریختن پو در بین انگشتان قابل سفارش میباشد .

راجع به غسل آب سرد باید تذکر داد که در ابتدای دوره تمرینات کثرت استعمال آن ممنوع است گرچه هوا گرم باشد زیرا اینگونه غسل های بی درپی عکس العمل داشته به علاوه مشق های بدنی که از قوت بدن و اعصاب میکاهد ، آن نیز تا يك اندازه تاثیر منفی داشته و برای بعضی طبائع عصبی مضر است . سائرین غسل آب سرد از روز یکدفعه بیشتر مصلحت نیست آنهم بشرطیکه بعد

از غسل ، بدن ، خصوصاً قلب و اطراف او جهت فعالیت دوران خون بشدت خشک و مالش داده شود .

ورزش کار بایست در انقلابات آب و هوا بی پروا و لاقید باشد و پرو فیسور دوکتور «بیر» (Prof. Dr. Bier) سابق رئیس دارالفنون سپورت برلین میگوید که هر فرد سپورتی با بدن در مقابل تغییرات آب و هوا از قبیل سردی و گرمی ، طوفان و باران مقاومت داشته قبلاً با بدن برهنه مشغول تربیه بدنی در هوای آزاد باشد چه انسانها چیزی پرورده هوا دیگر چیزی بوده نمیتوانند پس غسل هوا علاوه از بنکه انسانرا در مقابل گرمی و سردی هوا سخت سرتر بیه میکند منافذ بدن را نیز در هوای سرد جمع و حرارت را زیاد ضایع نمیکند برعکس در هوای گرم منافذ های مذکور وسیع گردیده و آب در غده های عرق جریان مییابد و عرق که توسط پوست جذب و خشک میشود مانند يك پرده سرد اطراف بدن را احاطه کرده جسم را از حرارت زیاد محروم میکند در حالیکه اقتصاد حرارت بدن در دوره های تمرینات خیلی مهم بوده و شخصیکه کالوری زیاد ضایع میکند مجبور است که توسط خورا که های قوی تلافی آنرا نماید. سپورتسمین که مصروف تمرینات روزانه سپورتی است باید از نظر حفظ الصحه چهار هزار الی چهار و نیم هزار کالوری بگیرد دور نه از قوه انرژی و اعضاء وی کاسته شده مستعد قبول امراض میگردد اما چیزیکه علاوه از اغذیه جهت تقویه اندام و دوران خون مفید است غسل آفتاب در فضای آزاد میباشد غسل آفتاب برای هر گونه طبیعت نافع و جراثیم امراض را که در بدن مخفی و مستور است محو و نابود میسازد.

اوقات غسل آفتاب برای سپورتسمین های مبتدی و غیره شائقین بقر اولی است :-

روز اول ۲۰ - دقیقه و بعد از ۱۰ دقیقه اول ۱۰ دقیقه تفریح با پیرهن سپورت و نیکر

روز دوم » » » » » » » » » »

روز سوم ۴۰ دقیقه بعد از ۲۰ دقیقه اول ده دقیقه تفریح بدون پیرهن بانیکر

روز چهارم ۶۰ دقیقه و بعد از ۳۰ دقیقه اول ۱۰ دقیقه تفریح بدو و پیرهن و نیکر
 روز پنجم ۸۰ " " " " " " " ۴۰ " " " " " " ")
 اگر احتمالاً زیاده از وقت معینه پروگرام فوق، غسل آفتاب گرفته شود البته
 کسالت در وجود تولید خواهد کرد خصوصاً که حرارت شعاع آفتاب افغانستان
 شدید بوده سردردی و غیره مشکلات پیش میکند بایست دانست در روزهای تمرینات
 نشستن و یا افتادن زیاد در آفتاب خصوصاً بعد از صرف طعام بیشتر مضرات بعلاوه
 در وقت غسل آفتاب حصاره کردن و سر با پارچه های سبز کم رنگ، زرد و یا سفید
 مستور شود.

لباس تمرینات:-

لباس تمرینات عبارت است از البسه نازک و صاف که بدن را قبل یا بعد از عملیات
 ورزشی از رطوبت و سردی و یا گرمی هوا محافظه کند و بایستی این لباس دائماً
 صاف و پاک و سهل الانتقال باشد، بعقیده متخصصین پارچه های سندی بهترین البسه
 سپورتی بوده و از نظر اخذ حرارت با پارچه های پشمی تقریباً همسر و در مسترد
 نمودن رطوبت صفت تکه های پشمی را دارا و برای اخذ شعاع بنفش از دیگر پارچه ها
 مستعد تر است خصوصاً در موسم تابستان، البسه تمرینات باید همیشه از طرف شب
 در هوای آزاد آویخته شده برای روز دوم خشک و قابل استعمال موجود باشد.
تقویة قلب:-

برای شرکت ورزش بدن در رشته های سپورت از همه ضرورت معاینه قلب
 و شش و اطمینان بآن است. هرگز فشارخون اگر از ۱۲۰ الی ۱۲۵ ملیمتر متجاوز باشد
 باید از هر گونه عملیات سپورتی اجتناب ورزد زیرا مطلب از سپورت و قیایه صحت
 است نه خراب آن. هر گاه بعد از طی نمودن ۵۰ الی ۱۰۰ متر سرعت تام ضربان قلب
 در حدود ۱۲۰ بلند میرود البته هیچ جای تشویش نیست مشروط بر اینکه بعد از
 تفریح ۵- الی ۸ دقیقه ضربان قلب مذکور بحد طبیعی عود کند و اگر نه فعالیت قلب

چندان خوش آیند نبوده سپورتی را بخطر مواجه میسازد، یگانه ورزش که باعث تقویه قلب در ایام بلوغ شده میتواند عبارت است از دویدن و با باز بهمانیکه از دویدن ترکیب یافته است زیرا دویدن وظایف عمده بر قلب و شش و عضلات شکم و پاهای گذاشته اساس هر گونه عملیات ورزش میگردد. بایستی دویدن برای تبدلات و حصول هر مونی اندام از طرف سپور تسمین ها بمل آید خصوصاً سپور تسمین هائیکه مشغول ورزش های ثقیل بوده خطر تریه هم آهنگی در پروگرام آنها موجود باشد برای پرورش و غمخواری یک قلب سلامت هیچ چیز لازم نیست غیر از بنکه بعد از انجام پروگرام سپورتی از استعمال دخانیات و شهوت رانی خودداری و خواب زیاد و غذای خوب صرف شود.

صورت اغذیه در روزهای تمرینات :-

چون در روزهای تمرینات و مسابقه ها مصرف قوه و کالوری زیاد است باید این مصارف اقلأً توسط اغذیه مناسب در بدن ذخیره شود و اگر نه بدن از عناصر و ترکیبات داخلی خود صرف و ضعف اعصاب، کم قوتی و کسالت را تولید و سپور تسمین را برای قبول امراض مستعد میسازد، قیمت و قوه اغذیه درست از روی کالوری تعیین میشود (مثلاً یک کالوری آن مقدار حرارتی را میگویند که درجه حرارت یک لیتر آب را که ۱۵ درجه سانتی گراد گرم است به ۱۶ درجه سانتی گراد تزئید نماید) هر قدر عملیات ورزشی زیاد بعمل آید البته همانقدر بدن به کالوری زیاد محتاج خواهد بود و این احتیاج به کالوری مربوط به بزرگی جسم و وزن بدن هر فرد است مثلاً برای اشخاص قوی هیکل نسبت با افراد کوتاه قد و متوسط الوزن مقدار خورا که زیادتر طبیعی گفته میشود و چون تمرینات عبارت از کار بدنی ثقیل است لذا یک سپور تسمین عادی که وزن بدن آن ۷۰ کیلو گرام است تخمیناً تا انداز ۲۰۰۰ کالوری احتیاج دارد و اگر عملیات سپورتی ثقیل تری برای چند روز ادامه داشته باشد البته در آنصورت احتیاجات

سپور تسمین مذکور به هشت هزار کالوری بالغ میگردد چنانچه در چنین روزها استعمال، کچالو و سبزیجات و نان خشک محدود گردیده در عوض گوشت، تخم، پنیر روغن و قند که بکمال سهولت در معده حل و فصل میگردد داده میشود.

نوشیدن آب زیاد در حین صرف غذا نسبت بآبگین ساختن تیزاب معده چندان مصلحت نیست البته بعد از غذا آب صاف، چای سیاه، کمرنگ و یا شربت های میوه جات خصوصاً لیمو استعمال شده میتواند. چون طبعاً در اثر فعالیت های سپه ورتی و گرمی هوا فیروز تا اندازه سه لیتر آب و یک مقدار نمک توسط عرق از بدن ضایع میگردد (عرق ۲ فیصد نمک دارد) باید همین مقدار آب توسط مشروبات صحت بخش و طعام های گوشتی نمکی در بدن ذخیره شود و اگر نه فعالیت کرده سقوط و بی اشتهائی را تولید مینماید.

غذائیکه برای دوره تمرینات یکسفر سپور تسمین سفارش و کالوری آن به ۴۵۰۰ بالغ میگردد قرار ذیل است :-

گوشت، پنیر، تخم	۳۷۵	=	۹۰۰	کالوری
کچالو	۲۰۰	=	۲۰۰	»
مسکه، روغن، روغن زیتون	۱۵۰	=	۱۳۵۰	»
نان گندم	۴۰۰	=	۱۰۰۰	»
میوه، سبزیجات	۷۰۰	=	۴۵۰	»
قند، چا کالیت	۱۰۰	=	۳۵۰	»
شیر	۳۵۰	=	۲۵۰	»

۲۲۷۵ گرم = ۴۵۰۰ کالوری

چون در صورت تمرینات ثقیل تر مصرف قوت بدن زیادتر میباشد لازم است که در مقدار گوشت، پنیر و تخم و مسکه افزودن در هرکذا صرف نمودن سلاتنه، کاهو بادنجان رومی، پیاز، بادرنک و سیر تازه نسبت بداشتن ویتامین خیلی قابل سفارش است، علاوه تافرا تیکه برای

و به علاوه استراحت اعصاب در فعالیت سپورتنی نیز بی تاثیر نمی ماند. چو نکته تبدیل پروگرام همان رولیرا که در سائر رشته های حیات میبازد همانطور در میدان سپورت نیز اهمیت محسوسی دارد.

بعد از ایام تعطیل و تفریح بدون شتاب بکمال متانت حرکات بدن در زیر یک نظم آورده شده تدریجاً بندها در ده شود تا عضلات و بندها بکشش و آرامش تریه گردد. زیر اطمینان نمودن عموم مسافه ها را بوط به همین فعالیت و مداومت عضلات است و بس. و شاید خیلی کم از مبتدی ها امیدانند که در ابتدای تمرینات با ملائمت بمشوق آغاز شده به ترتیب و بتدریج در سرعت و شدت عملیات سپورتنی افزوده میشود با لعکس همینکه لباس های شان را کشیدند بایجان و صرف قوت به خیز، انداخت و دورین آغاز مینمایند و با لآخره هم اعتراف خواهند نمود که با این فعالیت و صرف قوت زیاد باز نتیجه خوبی که ثمر هر گونه تمرینات اصولی باشد، نگرفته اند بدعلاوه غلطی بزرگی که اغلباً بعمل میاید اینست که بدون کدام تبدلاتی در طرز تمرینات مانند یک ماشین بدون فکر و سنجش بیک طرز ماها مشغول عملیات میشوند و البته اینگونه تمرینات بمرور زمان سبب دلتنگی و بی ذوقی سپور تسمین هارا فراهم و در پیشرفت و ترقی سپورت کمکی نمیکنند لهذا استعداد و گوهر شخص مستور میماند پس لازم است که بعد از یک دو هفته عملیات ثقیل و عرق آور ورزش های سریع که وظایف مهم برشش و قلب و بندها و عضلات میگذارد توجه نمود، شود تا باز بهای متنوع آموخته و بآن واسطه به تریه بدنی و هر مونی موفق شدند.

علت خستگی در عملیات سپورتنی مر بوط بدوام و طول تمرینات نیست بلکه منوط بحدت و شدت آنست؛ ضرب المثل انگلیسی میگوید: بعد مسافت سپور تسمین را از پانمی اندازد بلکه سرعت و شدت آن باعث هلاک او میگردد. ثابت است که برای شخص غیر ورزشی مقدار زیاد کار بدنی اما بدون شتاب باعث صحت و تریه بدن است در صورتیکه دو بدن هزار متر که بشدت تام طی شده باشد میتواند

سبب خطر و خرابی صحت گردد ولی طی نمودن ده کیلومتر که سهولت و آهستگی انجام گرفته باشد در پرورش اندام و عضلات کومک می‌کنند و با دویدن صد متر سرعت متوسط چندین مرتبه و بی دریی که در بهتری فرم سپور تسمین کمک محسوس می‌کنند اگر بشدت و بیک مرتبه طی شود خطری تولید کردنی است، همین طور اداختن نیزه که بکمال راحت و سهولت بیست الی سی دفعه صورت گرفته به سی الی سی و پنج متر میرسد بهتر است از آنکه دو مرتبه و بشدت به ۴۰- الی ۴۵ متر رسانیده میشود.

باید متذکر شد جوانانیکه در ایام بلوغ ورشد میباشند نباید در بکرشته سپورت تخصص حاصل نمایند بلکه به تربیه عموم بدن بواسطه اقسام بازی ها و جمعاً ستکها پیردازند زیرا سپور تسمین در فرصت رشد باید مثل بیک موتر نو، ده هزار کیلومتر نخستین را با احتیاط و اعتدال هر چه تمامتر طی کنند تا آینده ما شین تا مین شود، همانطور آتیة بکنفر سپور تسمین جوان مربوط به طرز تمرین و پرورش بدن در سن ۱۶- الی ۲۰ است و تکرار آید متذکر شویم که وظیفه مهم سپور تی در فرصت تمرینات جلوگیری از استعمال دخانیات، مقاربت جنسی، کم خوابی و غیره بی قید بها است که در صورت تخلف سپور تسمین را با مرض و عذاب های گوناگون مبتلا میسازد پس بهتر است نوجوان بکمال شوق مشغول تطبیق پروگرام سپور تی و از حیات بهره مند شود و هکذا همان رشته های سپور ت را انتخاب نماید که استعمال آن گروه های عمده عضلات بدن را بکار وادار و موازنه و مهارت را تقویه و کشیدن قدری کمک کند مثلاً آب بازی، دویدن مسافه های متوسط - اداختن - خیز زدن - و غیره بازیهای شطارت آمیزی که بدون آلات سپور ت صورت گرفته و برای هر مونی بدن اهمیت دارد.

بعد از اینکه جوان افغان مرحله فوق الذکر را طی و سنش به بیست رسیده در بعضی رشته های سپور تی هم تجارب حاصل نمود باید نزد خود فیصله کرده باشد که بکدام رشته سپور تی ذوقی احساس مینماید باز آن مشق را نظراً و عملاً با تمام جزئیات مورد توجه خاص قرار بدهد البته در آن صورت

بعد از زمانی میتوان داخل مسابقه ها گردیده ابر از لیاقت و در رشته مخصوصی تخصص حاصل نماید و اگر بعد از طی مراتب و سلسله تمرینات نتیجه فناعت بخشی بدست نیاید باز نباید حواس خود را بیازد بلکه به کمال خون سردی و حوصله مخصوص افغانی بیک رشته دیگری که بذوق و استعدادش موفق باشد توجه نماید زیرا بدن حوصله و ثبات کامیابی در هیچ یک امورات حیاتی خصوصاً در سپورت متصور نیست و ازینجاست که اروپائیها اشخاص صاحب عزم و ثبات را تقدیر و تحسین و او را مورد اعتماد در هر امور و دارای صفات شریفه مستلزم یک فرد جوان و ایده آلیست میدانند .

جمنا ستک برای انلیت ها

در اثر کثرت مسابقه ها که در اروپا بعمل میآید سپور تسمین ها هیچ یک وسیله و چار مر ا که توسط آن کامیابی در اتلیتیک امکان پذیر بود بی امتحان نمایند و بالاخره در ده سال اخیر متوجه استعمال جمنا ستیک گردیدند که در اثر استعمال آن عضلات و مفاصل بیک مقاومت و ثبیلیتیک (ارتجاعیت) عادت گرفته با نتیجه وسیله کامیابی و پیشرفت آنها واقع و رویهمرفته دو مرور ایام تجارب حاصل نموده فهمیدند که قوی ساختن بعضی از گروه های عضلات بدن برای بعضی از رشته های اتلیتیک رولی بازی نموده و سپور تسمین را جهت قایم نمودن ریسکارد کمک می نماید شرایط اتلیتیک قرار داده برای اموختن آن کمر بسته و بکمال - حوصله متوجه شدند .

آیا چه چیز میتواند شرایط پیشرفت و کامیابی در اتلیتیک گردد؟ باید بجواب این سوال پرداخته بگوئیم آن شرایط عبارت است از قوت - مهارت - مداومت و استعداد بیکار انداختن عضلات با یک نظم درست یعنی باید بیک وقت معین (Koordination) قوت بدن جمع و بمرکز ثقل آله سپور تی از قبیل دسک، نیزه و گلوله و غیره انتقال داده شود و برای حاصل نمودن شرایط

فوق از همه بیشتر به حرکات جمناستکی ضرورت است گو یا اتلیتیک جهت کامیابی اساس تربیه بدنی کفتمه میشود مثلاً اگر یک نفر سپور تسمین که خیز بلند را بطرز امریکائی شتیل قیچی اجرا مینماید و یا یک نفر دونده هر دل اموافع) در حصه کمروقد کشک ها همین ئیلیستیک را دارا نباشد البته هیچ وقت بر شته های سپورت فوق الذکر کامیاب نمی شود و هکذا یک نفر دسک انداز ئیکه حایز قوت شانها و بازوها نمیشد البته فعالیت و نتیجه کار آن از حدود یک نفر شخص غیر سپور تی چندان بیشتر نخواهد بود پس جهت پیشرفت و موفق گردیدن در اتلیتیک باید آن حرکات جمناستکی آموخته شود که ذریعه آن عضلات عمده بدن تقویه و تمدید گردیده از فعالیت های عضلات اتنا گوست که بسون اراده حرکات متقابله را اجرا مینمایند، میکاهد و برای امو ختن حرکات جمناستکی که هم چنین در ردیف تربیه بدنی محسوب میشود طرزهای و ناگون موجود است که از قلت جای درین حصه نمیتوان آنرا تذکار نمود.

حرکات تنفسی :-

حرکات تنفسی برای توسعه دادن عضلات سینه و استخراج گاس بار ونیک از خرپطه های شش خصوصاً در فرصت تمرینات اهمیت بزرگی دارد ولی بعضی تصور میکنند که در اثر فعالیت های سپور تی طبعاً فشار زیادی بالای بدن تولید شده و همچنین از قلت آکسیجن در شش ها نفس تنگی صورت گرفته از فعالیت سپور تسمین میکاهد و برای رفع این مسائل لازم است به تعداد کافی ویی در پی شش ها ذریعه تنفس از هوای زیاد مملو و حرکات جمناستکی اجرای نمود لیکن چنانچه باثبات رسیده نفس تنگی سپور تسمین ها که بعضی اوقات در اثر حیات بقییدانه و عدم تمرینات بوقوع می بیوندد عموماً وابسته به قلت آکسیجن در شش ها نیست بلکه منوط به خستگی قلب و عدم فعالیت دوران خون است که اینهم در اثر فعالیت های سپور تی و استعمال دخانیات و الکهول بظهور میرسد چه سپورت و الکهول هر دو عناصری

گفته میشود که با همدیگر ضدیت دارند و سیور تسمین بد اخلاق را مجازات مینماید و برای اینکه از موضع خارج نشویم باید گفته شود که ذریعه تنفس نمودن یکمقدار آکسیجن درششها داخل شده و توسط دوران خون در اعضای داخلی و عضلات و غدهها بمصرف میرسد و کذا در احشاء و بقیه بدن انتقال مییابد و باین نسبت مملو ساختن ششها با آکسیجن چندان فائده ندارد چه اگر از فعالیت دوران خون کاسته شود تنفس نمودن آکسیجن بمقدار کافی که انسان بان احتیاج دارد خود بخود بطور طبیعی صورت گرفته بعد از اخذ آن گاس کنار بونیک خارج میگردد یعنی زیاد از مصرف هوای تازه تنفس نمودن و با هوای مستعمل را خارج نمودن غیر از اینکه در سیور تسمین سرچرخی تولید کند دیگر موثر واقع نمیکردد.

برای تمدید عضلات سینه و تقویه قلب و ظرفیت ششها در پیرو گرام تربیه بدنی جز دویدن مسافه های متوسط و بعید که نیز حرکات تنفسی گفته میشود چیزی مفیدتر دیدر نمیشود و حتی از عموم حرکات منظم و با آهنگ جمعا ستکی مفیدتر است سفارش میشود.

افراط و تفریط در سیورت

قبل از اینکه اندکی درین موضوع دقیق شویم باید فرق خستگی و ضعف و کم قوتی و یا ماندگی را که در اثر خشکی و گرمی هوا بوجود پیوسته از فعالیت و قوت بدن میکاهد تعریف نموده نشان بدهیم که بعضی از آنها در اثر نثر استعمال سیورت بعمل آمده و نتیجه های بدی را برای سیور تسمینها در بر دارد. اگرچه این سیور تسمینها اشخاص جسمیم و دارای اعصاب قوی باشند، برای اینکه عموم سیور تسمینهای وطن از مطلب آگاه باشند باید تذکر داده شود که خستگی طبیعی که در اثر فعالیت بدنی بعمل میاید نباید بوساغل نامناسب و غیر طبیعی که عبارت از چای سبز تیره، نیکوتین و قهوه تیره باشد رفع گردد زیرا قهوه علاوه بر آن که از فعالیت قلب میکاهد یک بی نظمی را در عموم بدن

سیورت ۱۰۰۰ ب غلام محمد: ح جیدر علی رفیع محمد مدبریت سیورت ۴-۱۰-۲۵

تولید کرده سیور تسمین را بمشکات صحتی سر دچار میسازد و برای رفع نمودن این خستگی بهتر است توسط خواب زیاد که اقبلاً هشت ساعت طول میکشد رفع گردد و اطابق خواب باید هوا دار بوده و اقبلاً دو ساعت آفتاب در آن بتابد و همچنین برای رفع نمودن تشنگی بصورت فوری میتوان اول دهن و بینی را به آب صاف شسته سپس آب، چای سیاه کمرنگ و یا شربت میوه جات نوشید.

وضعیت ضعف و کم قوتی علی العموم در اثر تمرینات ثقیل و پی در پی بعمل میآید (خصوصاً اگر پابندی ماموریت های شخصی بکمال مسئولیت و مصروفیت دماغی نیز در همین دوره تمرینات صورت گرفته باشد) علاوه بر این مرحله که افراط و تفریط نامیده میشود از چند چیز شناخته میشود که بشرح آن می پردازیم:-

۱- بی اشتهائی در حینیکه کرسنگی احساس میگردد.

۲- تنفر از خوراکی های خوب و لذیذ.

۳- کم خوابی.

۴- خلق تنگی و بهانه جوئی.

۵- عدم ذوق بصحبت و اجتماع.

۶- عدم دلچسپی به تمرینات سپورتی.

قرار بیکه اطباء میگویند تمام این مسائل مربوط بضعیف شدن فعالیت دوران خون است چنانچه فشارخون تنزیل مینماید و هکذا سبب عدم فعالیت و قوه هاضمه نیز به کم رسیدن خون است که کار غده های هاضمه را ضعیف میسازد و برای بهبودی و تداوی آن باید باستراحت عضلات و اعصاب پرداخت، خرابی و ضعف هاضمه باندک زمان ذریعۀ استعمال ایسید کلور هیدریک، بیسین، تنکچر کولا، کنکینا و غیره نیز بالکل بر طرف و سپورت تسمین به صحت تندرستی اولین خویش نائل میگردد اما بشرطیکه سپورت تسمین برابری دو ماه میدان سپورت را ترک گفته باستراحت بدن و اعصاب پرداخته بکمال جدیت از بی قید بها

اجتناب ورزش و اگر باز هم ضعف و کم قوتی محسوس شود میتوان آنرا بتوسط کثرت استعمال قند و غذا های شیرین و خوش طعم بر طرف نمود.

خرابی صحت در سپورت آنوقت بظهور میرسد که با وجود علائم خستگی و عدم شوق سپورتسمین در اثر حس رقابت و هم چشمی با هم مسلمان خود با منتهای شدت، قوت خود را به تمرینات و فعالیت های سپورتی صرف نماید و اولین علامه که بوسیله آن میتران افراط و تفریط را در سپورت استنباط نمود، سقوط وزن بدن است و ازین جهت باید هر ورزش کار بومیه قبل از آغاز تمرینات خود را وزن نموده بعداً شروع به عملیات نماید اما باید گفته شود که در اوایل مرحله تمرینات وزن بدن هر سپورتی روبه تنزیل گذاشته و بعد از یکی دو هفته متدرجاً بوزن بدن افزوده میگردد تا که بوزن اصلی نائل و وازنه بدن صورت عادی را حاصل نماید و اگر بعد از چندی ثانیاً وزن بدن سقوط نموده از فعالیت و قوه کار سپورتی کاسته شود مسام است که در حیات سپورتی بی قیدیهای رخ داده است و باز هم در حین تمرینات، در حالیکه از قوه کار سپورتی ناچندی کاسته نشده است، در وزن بدن تنزیلی روی میدهد میتوان آنرا ابتدای علائم افراط و تفریط در استعمال سپورت تصور نمود که بعد از چندی عزم فعالیت و قوه کار با تنزیل وزن بدن یکجاشده سپورتسمین بی تجربه را بقداوی مجبور میسازد پس لازم است که برای حفظ ما تقدم ازین گونه ضعف و کسالت که امراض سپورتی گفته میشود، تمرینات سپورتی بطور اصولی یعنی از نقطه نظر حفظ الصحه صورت گرفته از هر گونه بی احتیاطیها جلو گیری شدید بعمل آید تا استعمال سپورت تاثیر خوبی بالای جسم و روح و اخلاق نموده هر سپورتسمین معنی حقیقی سپورت را بی برده از فواید آن بهره مند شود و البته در انصورت در تعدد ادشائقین افزودن برای توسعه و تعمیم سپورت در وطن قدم مهمی برداشته خواهد شد.

دویدن مسافه کوتاه

برای طی نمودن مسافه کوتاه در دنیای سپورت کلمه معمول است که «سپرنت» (Sprint) نامیده میشود. این کلمه دویدن را بیکمال شدت و حدت توصیف می کند ولی مبداء این لغت واضح و روشن نیست باز هم لغت مذکور در اتلیمیک انگلیسی بیشتر از ۵۰ سال باینطرف مروج است و عموماً کلمه سپرنت آنوقت استعمال میشود که مسافه ۱۰ یارد (Yard) مساوی ۹ متر در یک ثانیه طی



گرد و چون مسافه ۳۰۰ یارد در ۳۰ ثانیه طی می گردد و با این مسافه در انگلستان و امریکانیز در دریف مسافه کوتاه محسوب میشود لیکن قرار یکه یک فیو لوک موسوم به پرو فیسور هل (Prof. Hill) ذریعه یک آله برقی که توسط آن تعیین وقت مسافه ها اجرا میشود با ثبات رسانیده، یک نفر سپرنتر دونه (که طی یک مسافه را بیکمال انرجی و قوت بدن اجرا مینماید عبارت از ۱۳ الی ۱۴ متر است چنانچه

بعد از طی این مسافه از قوت و شدت اعضاء و اعصاب کاسته و سرعت که به حداظم میرسد انرجی طی میتوانند

سپرنتر تپا که تنها مسافه ۱۰۰ الی ۳۰۰ متر

بلکه مسافه ۴۰۰ متر را نیز بیکمال قوت و صرف

انرجی طی میتوانند

روبه تنزیهل میگذارد. چطور ممکن است که يك مسافه به چنین سرعت ممکنه می شده بتواند، این مسئله البته مربوط به فعالیت عضلات و مصرف آکسیجن است و گفته می توانیم که هر قدر در سرعت افزایش شود همانقدر احتیاجات به آکسیجن بیشتر می گردد و برای این که این مسئله واضح روشن گردد به نور مثال نمونه می آوریم: در سنه ۱۹۲۸ عیسوی «شتلیکس» (Stellgess) المانی، دونده معروف مسافه بعید، در برلین در ظرف يك ساعت ۱۹ کیلومتر طی نمود یعنی یکمتر انسان میتواند بر سرعت ۱۹ کیلومتر در ۶۰ دقیقه بدوداگر شخص موصوف در سرعت مصرف آکسیجن خویش افزوده و چند مسافه مدکور را که عبارت از ۳۸ کیلومتر فی ساعت باشد طی مسافه نماید البته در انصورت ۳۰ دقیقه دویده میتواند اما مسلم این سرعت برای ۳۰ ثانیه هم امکان پذیر نیست و اگر کلمه سپرنت را بصورت صحیح تعبیر کنیم گفته می توانیم که کلمه مذکور معنی حقیقی خود را فقط در مورد مسافه ۱۰۰ متر حفظ کرده میتواند لیکن با انهم ۱۰۰ الی ۳۰۰ متر را مسافه کوتاه مینامند.

— ۱۰۰ بار در ۱۰ ثانیه یا ۱۰۰ متر را در ۱۱ ثانیه طی کردن طبعاً يك سرعت خیلی قابل توجه است اما امروز انقدر مهم نیست که فوق العاده گفته شود اگر چه بسرعت ۳۳ کیلومتر فی ساعت طی مسافه شده باشد ولی نا گفته نماند که يك حصه مسافه ۱۰۰ متری که عبارت از بیست فی صد باشد بسرعت تمام که از قوه يك انسان است بسرعت ۳۷ کیلومتر فی ساعت طی میشود و اگر کسی شدت انرا تصور کند میداند که سرعت مذکور تنها ذریعه سپور تسمین های سالم که استعداد مخصوصی دارند بعمل آورده میتواند.

یک نمونه فر سیر نتر باید دارا از بدن وار کما نزم قوی باشد ان هم در اثر تمرینات پی پی در پی و جلد و گیری از هر گونه بی قیدیها بدست می آید، چه دو بدن اساس تربیه بدنی و سپورت های انفرادی گفته شده و انداختن، خیز زدن و غیره عموماً مربوط به فعالیت و نیروی عضلات قوی پایها

است بناء علیه دویدن مسافه کوتاه و دویدن مسافه متوسط با سرعت متوسط یگانه و سینه ایست برای تربیه عموم بدن و قوی ساختن عضله داخلی از قبیل شش و قلب که سر چشمه حیات گفته میشود و هکذا دویدن بهترین چیزی است برای قد کشیدن و تناسب دادن اندام که باید هر سپور تسمین برای حاصل نمودن آن سعی نموده و به صفات فوق متصف شوند .

یکسفر سپر نتر (S P R I N T E R) نیمی تواند مانند یکسفر دوندۀ مسافه های بعید حریف های خویش را در اتریک اساس و نفس پختگی و تجربه شخصی مغلوب نموده فتح را حاصل نماید بلکه مجبور است از ابتدای دویدن که بکمال جدیت و قوت بدن و فعالیت ارگانزم بعمل میآید تا آخر مسافه معین را بیک سرعت و شدت طی نموده به حریف های مقابل خود اهمیت نداده با معنویات کامل طی مسافه نماید و برای این مطلب لازم است یکسفر سپر نتر با عزم ثابت در سه فصل سال برای قوی ساختن عضلات پایها و رانهای خویش مشغول تمرینات باشد چنانچه برای قوی ساختن بکعبه گروپ های عضلات بدن که در دویدن مسافه کوتاه رولی بازی میکنند ما هرین فن پر و گرام ذیل را طرح نموده اند :-

- ۱- بلند نمودن عینک زانو بکمال سرعت .
- ۲- بلند نموده پایها بطرف پیشروی .
- ۳- حرکت دادن پایها بطرف بغل .
- ۴- به پشت افتادن و پایها را بکمال سرعت عقب بردن .
- ۵- پایها را روی زمین آرام قرار دادن و بدن را دفعاً از حالت افتادگی به حرکت آوردن؛ بدین طریق که فاصله بین پنجه های دست و پنجه های پای از یک فـت تجاوز کنند .
- ۶- پایها را بکمال شدت بطرف پیش و عقب کشیدن .
- ۷- بروی سینه به زمین افتاده پایها را از عینک زانو در حرکت آوردن .

تا فرصتی که کری پایها بسر بن تماس کنند .

۸ - زدن سینه بالای پنجه های دست در حالیکه وزن بدن یکدفعه بالای دست چپ و بعداً بالای دست راست قرار بگیرد و در فرصت بالا رفتن بدن که گاس کار بو نیک ذریعه دهن خارج میشود پای که در حصه عینک زانو و شینخ نهگدا شده شده نیز بلند کرده می شود .

۹ - وضعیت ترازو :- بالای یک پای ایستادن و دستها را بطرف بغل بار تفاع شانها آرام گرفته ، بدن را از حصه کمر یکدفعه بالای پای راست و سپس بالای پای چپ قرار دادن در حالیکه یک پای بطرف عقب بلند کشیده شود .

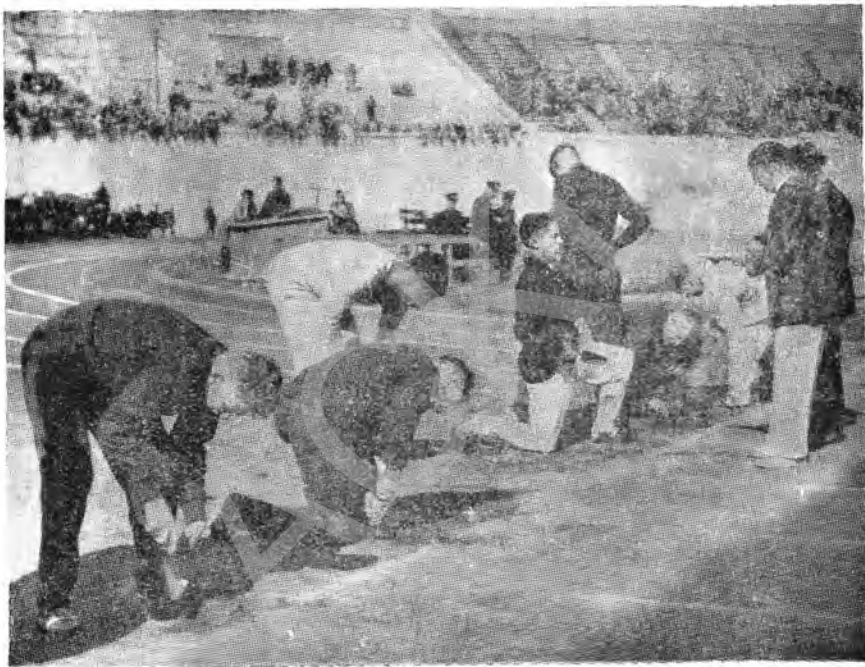
۱۰ - خیز و بسمان .

طرز مخصوص تمرینات سپر تترها اینست که در سطح زمین ۳۰ - سانتی مربع خطوط سفید کشید و در داخل آن بوضعیت دویدن قرار میگیرند و بکمال شدت جا بجا حرکت نمایند و علاوه تا در هر ۱۰ متر خط کشیده فاصله فاصله بقدمهای کوتاه و سریع طی مسافتی می نمایند در حالیکه در طول قدم کاغذ های سفید که گذاشته شده ذریعه میخی بوت در چین دویدن برداشته میشوند و مطلب یگانه آنها اینست که خود را بقدمهای کوتاه که عبارت از ۸۰ الی ۹۰ سانتی باشد عادت دهند و بعضی میگویند که دو بدن زبینه های عمارات مرتفع که هر پته آن علیحده علیحده گرفته میشود خیلی مفید بوده سپر تتر را بقدمهای کوتاه و با سرعت تریه میدارد چه در فرصت سپرنت هر قدم و هر سانتی مترا رچه در نظر جزئی می آید ولی چون در آخرین حصه های مسافت که قوت اعضاء و اعصاب بکار دارد برای فتح و ظفر اهمیت بسزائی را دارا میباشد .

ستارت :-

ستارت آن حدی را میگویند که دویدگان در عقب خط سرك دویدن در روی زمین زانو زده انتظار علامه حرکت ریفری را میکشند. بدون شك و شبهه ستارت

که بصورت درست باشد برای فتح و پیرزوی اهمیت دارد چه در اثر خرابی ستارت که بموقع بعمل نمیآید، دونه را نیم‌الی یکمتر عقب گذاشته عصبانیتش را می‌افزاید و از مغنویاتش می‌کاهد که البته سیرنقر را از پیرزوی باز میدارد و ازین جهت است که به سیرنقرها تا یکدمیشود که در فرصت ستارت بکمال خون‌سردی و اخلاق سپورنی جاهاى خود را گرفته بمسابقه آغاز نمایند .

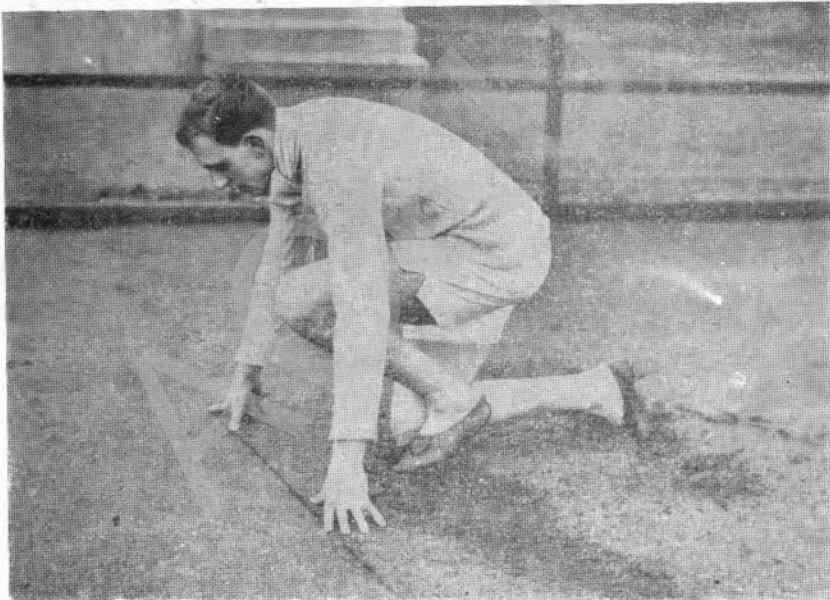


دوندگان در حین کندن سوراخهای ستارت

سوراخها جهت ستارت :

دونه ها قبل از ستارت در سرک دو بدن عموماً بفاصله یکمتر و بیست و دو سا تیمتر در پهلوى همدگر اخذ نموده در حدود دو پشت دست قبل از خطی که ابقه‌ای مسافه را آشکار می‌سازد سوراخی جهت محکم ساختن پای در زمین غوچ نموده سوراخ دیگر به فاصله ۱۵ الی ۲۵ سا تیمتر از سوراخ اولین حفر میدارند که در فرصت حرکت با تمام قوت، پای راست که عقب پای چپ قرار می‌گیرد از جا کنده عرض اندام می‌نمایند. سوراخ اول که جهت پای چپ کنده میشود تا یک اندازه

عمیق باشد تا پنجه‌های پای و نصف کف آن بکمال راحت در بین آنها جا گرفته در دیوار عمودی آن تکیه گاهی حاصل دارد و در فرصت حرکت در دو فشاری احساس ننماید. سوراخ دومی نیز باید بهمان ترتیب باشد بعداً دستها در روی زمین طوری (خط ستارت) قرار میگیرند که شصت و انگشتان شهادت در پیش روی و بقیه کلیدکان در عقب خط باقی مانده فاصله دستها از همگدیر اندکی از عرض سینه بیشتر قرار داده میشود.



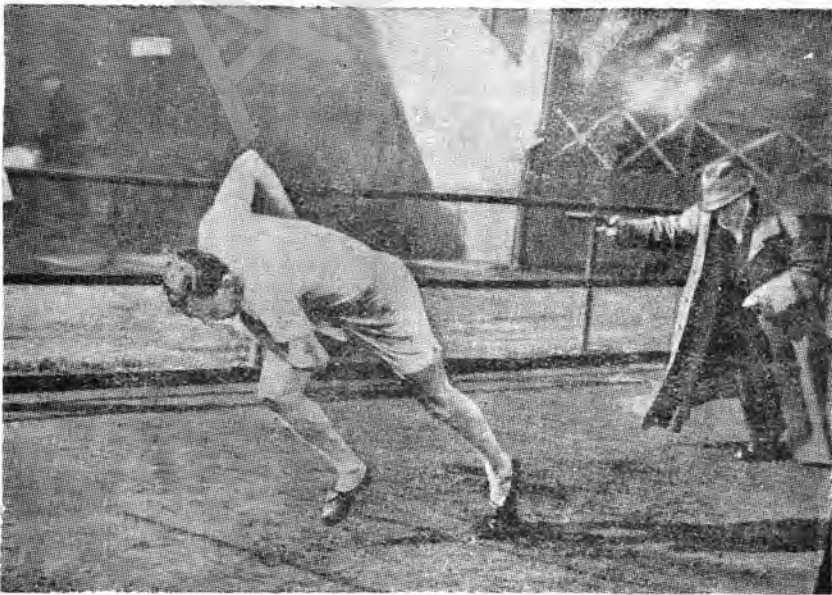
اخذ موقع!

در فرصت که ریفری کلمه دقت گفته را بگوش میرساند باید زانو پای راست را اندازه از سطح زمین بلند شود که فاصله بین کمری پای چپ و زانوی راست بیش از ۸ الی ۱۰ سانتی نباشد، چشمها بطرف پیش روی نگران بوده وزن بدن متساویاً بالای پای چپ و دستها تقسیم میگردند تفنگچه ریفری که عموماً دو ثابیه بعد از ابلاغ دقت صدا میکنند امر حرکت را انتشار میدهد.

درین وقت سپر نترها با جدیدیت و قوت و حرکت دستها و گامهای نخستین



دقت: - (مرحله اول ستارت)



ابتدای قدم اول (مرحله دوم ستارت)

که طول آنها عموماً ۸۰ الی ۹۰ سانتی می باشد آغاز بدویدن مینمایند طرز دویدن سپرترها بدوشق منقسم میگردد بکی بطرز فعالیت موثر که بانداختن گیر ثانی



مرحله سوم ستارت که دوندۀ رادر قدم

نخستین نشان میدهد

در سرعت افزود

میتود و دیگر

مانند ماشین بخار

که در اثر قوت

بخار مثل مواد

انفلاقیه دفعتماً

با منتهای سرعت

آغازو بقدههای

کوتۀ وسریع طی

مسافه مینماید.

طرز اول که بعد

از طی ربع مسافه

بگامهای طویل

موفق میشود

امروز چند ان

معمول نیست چه

در اثر گامهای طویل که وضعیت بدن، خطر است را تشکیل

میدهد، موازنه را بهم زده سرعت کافی که شایستهٔ ریکارد قایم کردن است

بدست نمی آید. راجع بطول قدمها در حین دویدن مسافه کوتاه اختلافات زیاد

روی کار است لیکن با آنها باید اظهار تقید نمود که طول قدمها منوط به بلندی

قد و قامت دوندها است مثلاً طول قدم یک نفر دونده، دارای ۱۷۵ متر قد،

بطول قدم یک نفر دوندهٔ دارای ۱۸۵ متر قد، سر نخورده کوتاهی مینماید

اما بالعکس از قدم یک نفر دهنده که دارای ۱۰۶۵ متر قد باشد طول پاتر است پس مسلم است که طول قدمها و بسته بطول پاها است چنانچه با ثبات رسیده که نود و نه فیصد دهنده ها قدم های طویل بکار برده و در اثر آن وزن بدن را به عقب انتقال داده از موازنه اساسی بدن بطور غیر مستقیم جلو گیری نموده و به «تایم» درست موفق نمیشوند و هکذا ثابت گردیده که سرعت تنهائمنوط بطول گامها نیست پس نیاید دلچسپی زیادی برای حاصل نمودن گامهای «تویا» در دویدن مسافه کوتاه داشت چه سرعت عبارت از طول گامها و تعداد آن در یک وقت معین است (یعنی اگر یک نفر دهنده ۵ قدم که هر قدم آن یک متر و پنجاه سانتی باشد و یا ۶ قدم که طول هر یک یک متر ۲۵ سانتی و یا سه قدم که طول هر یک

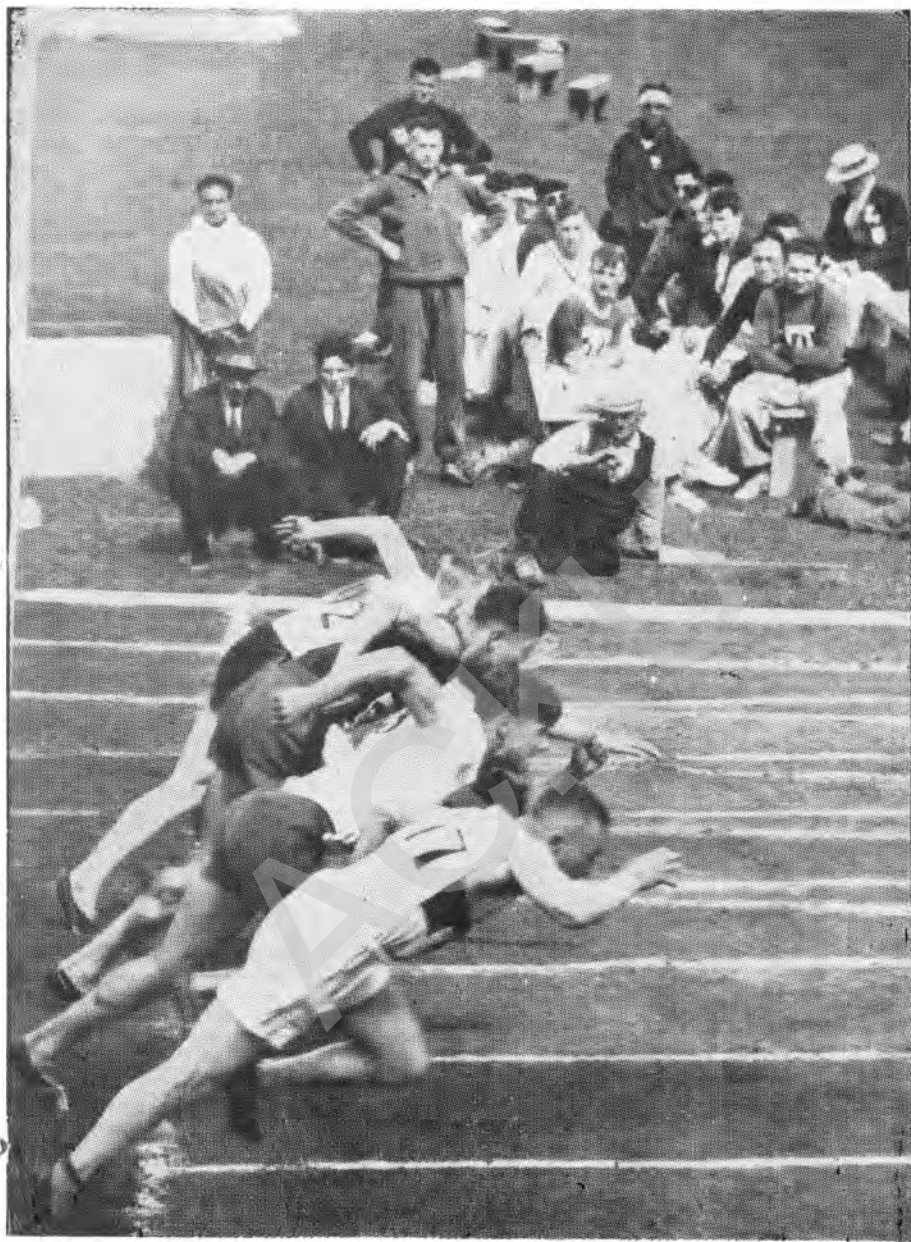
قدم ۲ متر و ۵۰ سانتی باشد در فی ثانیه طی نماید) پس در هر سه صورت بیک سرعت و بیک وقت موفق میشود بقاء مصلحت است که در دویدن مسافه های کوتاه که عبارت از صد - دو صد و سه صد متر باشد باید بقدم های کوتاه و سریع عادت گرفته و با انطی مسافه نمود .



حرکت دستها با سلوب امریکائی و المانی

حرکت و فعالیت دستها

در حین دویدن نیز تحت بحث قرار داده شده است مثلاً امریکائی ها و جرمنی ها



مرحله سوم ستارت باسول صحیح

حرکت دست و بازو را مانند حرکت پستن ماشین بخار که از پیش بطرف عقب حرکت میکند مورد توجه قرار داده توصیف مینمایند در حالیکه

دونده های انگلیسی مدعی اند که حرکت دادن دست هادر پیش شکم و به ارتفاع کر بند با کمک شانها از همه طرز های بیشتر قابل سفارش است، اما ما باید بهر دو طرز و نخنیک دویدن و حرکات دست ها عقیده مند باشیم چه هر دو طرز و تر بیهان در اتلیتیک منجر بکامیابی گردیده قابل استفاده میباشد که بدون شبهه آه و خمدان و ابسته با استعداد و طبیعت سپور تسمین هاست که آیا بکدام سیستم مائل بوده تحت تربیه آمده میتواند . طرز تمرینات مسافه کوتاه خیالی قابل اهمیت بوده و باید بصورت یقین و نابت بعمل آید ، از همه بیشتر ضرور است که پاها قوی و مستعد ساخته شود زیرا بکنفر سپور تسمین بدون داشتن پا های قوی سپر نتر شده نمیتواند و برای این مطلب لازم است که حرکات مقاومت بصورت متین و قناعت بخش طوریکه در فوق تذکار یافته است بعمل آید ولی تعداد هر حرکت معین و مقاومت دار نباید از حدود ۲۰ دفعه تجاوز نماید و اگر احياناً تعداد حرکات ادمان که جهت دویدن مسافه کوتاه قبلاً شرح داده شد از ۳۰ دفعه تجاوز نماید البته در مقاومت و قوت عضلات افزوده دونده برای مسافه های متوسط و بعید مستعد میشود زیرا بگانه منظور نظر ، عضلات قوی است که استعداد مقاومت و سرعت را دائمه دونده را بالنتیجه بکامیابی نزدیک سازد .

آیا تمرینات مسافه کوتاه ناچه اندازه بعمل آید ؟

گفته میتوانیم که پلان مخصوصی درین خصوص طرح شده نمیتواند چه دونده ها عموماً و ظبعاً مختلف المزاج بوده یکی در اثر تمرینات ثقیل و طویل و دیگری ذریعه تمرینات خفیف و با متوسط به فرم آمده بکمال اعتماد بر نفس انتظار مسابقه را میکشد و از آنرو باید هر سپور تسمین قوه بدن ، مقاومت و استعداد خویش را آشناخته گو یا از روی مزاج پلان تمرینات خود را ترتیب دهد ولی باز هم میتوانیم اظهار عقیده نمائیم که در یک هفته ۵۰ روز جهت مشق و تربیه بدنی کافی بوده دونده را بعد از انقضای چندین

ما به آماده مسابقه میسازد - و آن هم بدین قرار : ده دقیقه ادا مان که عموماً برای قوی
ساختن عضلات شکم ، سینه ، کمر و دست ها سنجیده شده ، ۱۵ دقیقه ادا مانهای مقارمت دار
جهت تقویه عضلات پائینها ، ۵ دقیقه تکرار حرکات عمومی بصورت سریع تا که عضلات



فاتح به فیتنه ا-

(Jesse Owens) جس اونس سپر نمر مشهور امریکائی

نیاستیک دار شده از خستگی
جلو گیری شود و برای اینکه
در ابتدا در فعالیت دوران
خون افزو د شود باید برای
۵ دقیقه سرعت متوسط چنند
دوره در میدان دویده شود
عضلات و مفاصل و بی هارا
وسعت داده از خطری که
در ثنای دویدن خصوصاً در
روز های سرد و یا در اثنای
حرکت بی هو قه ز در
کسستن بعضی عضلات
متصور است جلو گیری
بعمل آید ، یک دقیقه بعد
مسا فیه ۳۰۰ الی ۴۰۰ م

متر طی گری دید ه

بمشق های ستارت

که پی در پی بعمل میآید تا اندازه ۲۰۰ الی ۳۰۰ متر پر داخته
میشود ، در خاتمه پروگرام ، ۱۵۰ متر مسافه که متدرجاً اندازه سرعت
افزود میگرد قطع میشود ، به نسبت اینکه پروگرام تمرینات یکنواخت

نباشد روز دوم بعد از زطنی چند روند و مشق های ستارت باید بدوش سریع 50×3 و 100×2 متری یا ۱۰۰ متر بر داخه شوند و درد عضلات در اثر حمام گرفتن و مساج بر طرف گردد اما نا گفته نماند که دویدن مسافه های فوق الذکر به سه حصه و سرعت تد ریجی تقسیم گردیده گویا متدرجاً در حدت و شدت آن افزود میگردد.

وصایا جهت مسابقه :-

هیچ یک دوند نباید قبل از گرم نمودن بدن و سریع ساختن دوران خون که ذریعه چند دقیقه دویدن سرت متوسط بعد از می آید داخل مسابقه شود، اگر چه اقلیم گرم و مساعد باشد این احتیاط را باید خصوصاً در روزهای سردمد نظر داشته باشد و هکذا نباید تا فرصتی که برای ستارت زانو میزنند لباس های گرم را از بدن دور سازند چه محقق است که هوای سرد برای وجود و عضلات یکنفر سپرتر نتیجه های بدی را در برداشته در عصبانیت انهایی افزایش واز اثر و برهنه ساختن بدن قبل از مسابقه مسئله ایست بیلزوم را کشر سپور تسمین ها دیده میشود که دارای غرور و خود ستائی بوده میخواهند با نمایش دادن جثه های توانا و کردن افراشته انتظار تماشاچیان را بخود جلب نموده از تمجید و تحسین آنها حظ ببرند لیکن تقدیر و تحسین آنها بجان ایشان سوخی نداشته و بالعکس در اثر گرختی و انقباض عضلات و اعصاب از دویدن صحیح باز مانده بالنتیجه از پیروزی و موفقیت محروم میمانند، بنابراین باید ضرب المثل سپور تی را که میگویید (اول فتح و ظفر و بعد آغیش و خود ستائی) بیاد آورند.

دویدن مسافه متوسط.

مسافه که در ردیف متوسط می آید عبارت است از ۴۰۰ - ۸۰۰ - ۱۵۰۰ متر و بکمیل از گلیسی یعنی ۳۴، ۱۶۰۹ متر که در امریکا و انگلستان شهرت داشته و در پرو گرام نما یشات سپور تی تصویب شده است خصوصاً مسافه ۴۰۰ متر که علی العموم ذریعه دونده های امریکائی مانند مسافه کوتاه بکمال سرعت

و شدت طی میگردد، لیکن سپورتسمین ها که ۴۰۰ متر را بسرعت تام طی نموده «سپر تپ» گفته میشوند مانند آرشی اف و لیامس (Archie F. Williams) حبش حبشی امریکائی که مسافه مذکور را در سنه ۱۹۳۶ او امپیک در ۲۶'۵ ثانیه طی نمود کمتر دیده میشود و هم باید گفته شود که این ریکاردر در دنیا مخصوص امریکاء است و آنرا مستر کر قبلا (Carr) در او لمپیک لوس انجلس قایم نموده است.

تپ دو نده - مسافه متوسط :-

با ستمهای تپ دو نده ۲۰۰ متر باقی تپ های دو نده ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر اشخاص لاغری هستند که پاهای متین و طولی و سینه تراخ و قد های میانه و استعداد و حوصله و ثبات دارند. پرورش عضلات اندام آنها چندان جواب نظر نبوده بلکه صورت عادی را داشته نسبتاً وید و دراز در نظر میخوردند و چون وزن بدن دو نده ۲۰۰ متر عموماً متوسط و گاه گاهی اضافه از متوسط میباشد، وزن اندام باقی دو نده های مسافه های متوسط قلیل بوده و سبب کامیابی آنها آنها گامهای عریض آنها است. این سپورتسمین ها دائماً حوصله و استقامت و ثبات بخرچ داده صاحب عزم و اراده گفته شده به چهار گروه منقسم گردیده اند و آن عبارت است از اولاً دو نده ۴۰۰ الی ۸۰ متر



لرو (Larva) دو نده معروف

ثانیاً ۸۰۰ الی ۱۵۰۰ متر ثالثاً دو نده فندلاندی در مسافه ۱۵۰۰۰ متر ۴۰۰ الی ۱۵۰۰ متر که خیلی کم است گویا در طی مسافه مذکور نابغه گفته میشود، رابعاً دو نده ۴۰۰ متر که بسرعت مسافه کوتاه «سپرنت» مینماید.



(تیب مخصوص مسافه ۴۰۰ متر)

جهت کامیابی در مسافه مذکور مشق و تمرینات مسلسل که ثبات و اعصاب قوی بکار دارد لازم است اگر نه پیشرفت و نتیجه خوبی در چنین يك مسافه امکان پذیر نیست و البته بک نفر دونه باید صحت سالم یعنی شش و قلب سالم داشته همیشه پایند حفظ الصحه خویش باشد و دائماً هشت ساعت را برای خواب و استراحت تعیین و به اوقات معین صرف طعام نماید .

سعمل و تخنیک :

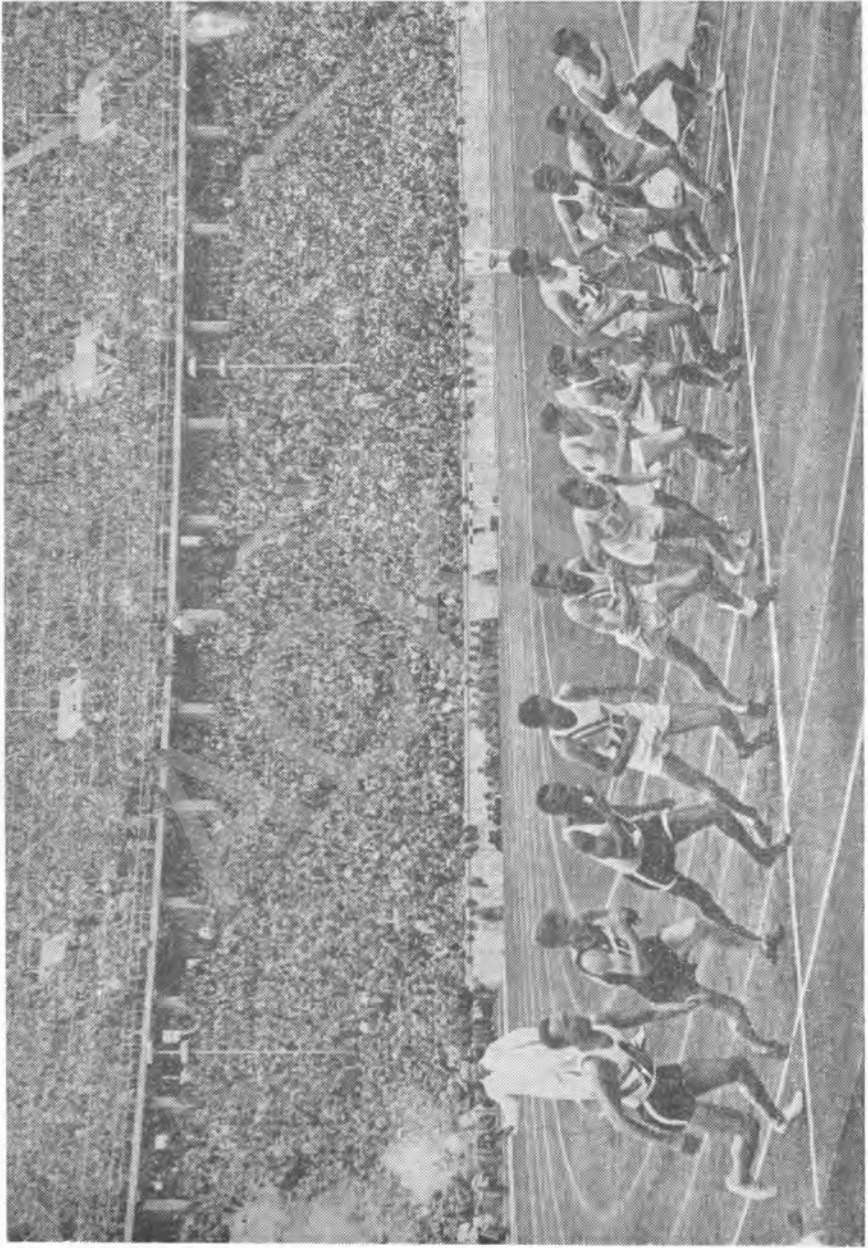
بدون شك داشتن اسلوب و تخنیک جهت حاصل نمودن کامیابی و ظفر که مک شایانی مینماید چه این اسلوب در اثر زحمت و مشق بدست آمده باشد و چه ارثی و استعداد باشد زیرا هر دو يك چیز بوده مطلب از فوایدان است . یقین است که سپورت عبارت از حاصل نمودن صحت است لیکن طرز اجرا آن که بدون سکتگی و وقفه بانظم و نسق بعمل میاید بالای دماغ و روح تاثیر زیاد میا ندازد .

طوری که اسلوب بصورت ارثی و فطری با هم در یک انسان دیده میشود بالعکس آن تخنیک تنها در اثر زحمت و عرق جبین حاصل میگردد و اگر اندکی فوّه ثبات و زحمت کشی در سپورتسمین موجود باشد میتواند در مدت کمی تخنیک



دو نده ۳۱ بانهایت قشنگی و اسلوب صحیح طی مسافه مینماید

مسافه را تحصیل نمایند. در دویدن تخنیک عبارت است از ستارت درست، سرعت در ستارت و تقسیم نمودن قوت بطور مساوی و صرف نمودن انرژی در اخیر مسافه که عموماً مفتوح را تعیین مینماید و هکذا باید گفته شود اغلاطیکه بکنند و نده مبتدی مرتکب میشود عبارت است از نگهداشتن بدن بصورت نامناسب در جین دویدن و عدم فعالیت دستها و پاییها چه قسمت علیای بدن باید اندکی بطرف بیش مایل بود چشمها ۱۰ الی ۱۲ متر بسرک مقابل و سر راست و بلند نگهداشته شود، باین صورت زاویه بدن خود بخود تشکیل یافته و مشکلات کوتاهی قدم و خستگی بدن رفع میگردد زیرا



ستمارت مسافه ١٥٠٠ متر

انداختن سر بطرف عقب علاوه از اینکه آزموازه بدن کاسته و در مرور وقت عضلات گردن را خسته میسازد، در کشیدن نفس مشکلات نیز پیش میکند. صفت دیگری که وضعیت درست سر و بدن حایز است همانا برداشتن گامها طویل در فرصت طی نمودن مسافه است که همیشه دهنده را بوضعیت درست و امتوار جلوه میدهد مشروط بر اینکه فعالیت دستها نیز بطور مناسب یعنی بدون افراط و تفریط اجرا شود چه حرکت دادن دستها و شانهها که بکمال جدیت در حین دویدن خصوصا در اخیر مسافه بعما میاید کمک زیاد در سرعت و فعالیت پایها مینماید و حرکت دادن دستها بدو طرز منقسم شده که یکی آنرا طرز مسابینیس (Mussabinis) میگویند یعنی حرکت دادن دستها از طرف بغل باستقامت شکم که در انگلستان معمول است و دیگر آنکه بطرز امریکائی موسوم بوده و دستها از عقب بطرف پیش مانند پستمن ماشین بخار در حرکت در آورده میشود ولی آموختن طرز امریکائی که نسبتا طبیعی و سهل است برای دهنده های مسافه کوتاه و متوسط مناسب تر است.

تمرینات مسافه متوسط :-

مطلب از تمرینات شکستنا ندن ریکارد و یاقوه خویش را تا درجه انتها صرف نمودن نیست که بعضیها چنین تصور نموده بدون فکر و پلان مشغول عملیات میشوند بلکه منظور نظر بهتر ساختن اسلوب و تخنیک و حاصل نمودن قوت است و هر گاه قوت و مداومت حاصل شد میتوان مسافه مختصری را که از اصل مسافه مسابقه کمتر باشد مشق نمود تا از خستگی و ضعف اعصاب جلوگیری بعمل آید و البته در آنصورت بدون ترس و بیم و اعتماد به نفس و بکمال سهولت و کامیابی میتوان اصل مسافه را طی نمود و از پنج جهت باید دهنده ۴۰۰ متر از ۳۰۰ متر و دهنده ۸۰۰ متر از ۶۰۰ متر، دهنده ۱۵۰۰ متر از ۸۰۰ متر الی ۱۰۰۰ متر استفاده نماید و هكذا تمرینات که به تدریج در سرعت و شدت و تعداد آن افزوده میشود، آخرین

و کوچکترین عضلات بدن را تحت تربیه و مقاومت گرفته دهنده را برای هر گونه مسابقه‌ها آمده و مستعد میسازد، در حین دوره تمرینات که عموماً تا ۶ هفته وقت را دربر گرفته دهنده را (بفرم) می‌آورد مشق دویدن اصل، مسافه در هفته یکم مرتبه ضرورت را اگر احیاناً قوت کافی جهت دویدن اصل مسابقه حاصل نشده باشد میتوان آنرا از هفته یکروز به یکروز در میان که عبارت از سه روز در هفته باشد تبدیل نمود. مسافه ۲۰۰ متر مسافه ایست که از حیث سرعت و صرف قوه بدن اصابت راحت فشار می‌آورد و ازین جهت است که بعد از حتم نمایشات دویدن ۴۰۰ متری به تفریح و استراحت مطلقى پرداخته می‌شود و علاوتاً باید متذکر شد جوانانیکه از ۱۸ سال کمتر دارند نباید در مسابقه‌های ۴۰۰ متری اشتراک ورزند چه آنها تحت فشارهای جسمی و دماغی آمده آینه زندگی سیپورتی ایشان از حیث فایم نمودن ریکارد اطمینان بخش نمیشود برای اینکه دهنده مبتدی تا یک اند از سه مستعد و نفس پخته شود باید سه روز در هفته بدویدن یک هزار الی دوهزار متر بپردازد و بعد از انقضای ۴ هفته از طول مسافه فوق‌الذکر کاسته در حدود ۳۰۰ الی ۲۰۰ متر بدود مشروط بر اینکه به سرعت دویدن مسافه‌های فوق‌بیفزاید تا بتواند با حرکات خویشتن در آخرین حصه مسافه مذکور بکمال سرعت سبقت بسته بدون وقفه و داشتن مشکلات در حرکات عضلات طی مسافه نماید. در یدن مذکور بطور مسابقه حتماً از قوه اعضا و اعصاب می‌کاهد و آنوقت است که باید ترمیم آنرا در بعضی استراحت طولانی و اغذیه خوب و عدم بی‌فیدیها نمود، اینهم ناگفته نماند که از روی تجارب شخصی مدت‌هاست به ثبات رسیده که تعیین خوراک و مقدار عملیات و چگونگی حاصل نمودن فرم در سیپورتسمین و فایم نمودن ریکارد رول مهمی بازی نموده است.

مسافه ۸۰۰ الی ۱۵۰۰ متر - تفاوت بزرگی در بین مسافه ۲۰۰ الی ۱۵۰۰ متر دیده نمیشود، قدم و سلوب یکچیز بوده ابتدای مسافه با گامهای طویل و کشش دار و ۲۰۰ متر اخیر آن بکمال سرعت و مدت طی میگردد در حالیکه حرکات دستها کاملاً طبعی و بدون کشش از عقب بطرف پیش روی



وصعيت بدن در نصف مسافه دقت نو (دو نده نمبر ٦٧ - جك انفلثك Jack Lovelock فاتح و لمپك بر لين
 است كه با آنها يت صتانت طي مسافه مينمايد)

بار تفاع سینه بعمل میآید و یقین در حین تمرینات سریم ۱ دویدن ۴۰۰ متر و با دویدن ۶۰ متر با سرعت متوسط بعد از اذمانهای مخصوص عضلات و اعصاب دهنده را تحت تریبه در آورده فعال میسازد هم چنین در هفته دو مرتبه (مارش نمودن) ۱۰ الی ۱۲ کیلومتر که بقدر است و قدمهای سنگین بعمل میآید نیز در ردیف تمرینات مسافه متوسط محسوب میشود که کویا (الف با) پختن نفس مهتمد بها گفته میشود آنها را بایند در خشان سپورتی نزدیک میسازد مشروط بر اینکه سه حصه کار جهت مداومت و یک حصه آن برای آم و حتن سرعت بکار برده شده از استعمال دخانیات جلو گیری شدید بعمل آید.

دو بدن مسافه بعید

مسافه که از سه هزار زیاد باشد آنرا مسافه بعید مینامند لیکن قرار قانون بن المللی سپورتی که در نمایشات ان لمپیک داخل پرو گرام میگردد عبارت است از ۳۰۰۰ - ۵۰۰۰ - ۱۰۰۰۰ متر و مسافه مارا تون (Marathon) ۴۲، ۱۹۵ کیلو متر ، ساختمان بدن دهنده های مسافه بعید عموماً یک قالب و یک طرز است مثلاً اشخص میانه فد که بانند آنها یکمتر و ۶۷ سانتی الی یکمتر ۷۵ سانتی و وزن بدن ایشان از ۵۸ الی ۶۵ کیلو گرام بالغ میگردد یعنی سپورتسمین های که اگر چه دارای عضلات قوی بدن و پایها میباشند نسبت به قد و قامت میانه و عضلات طویل در نظر ضعیف میر سند ولی باید درین حصه گفته شود ضرور نیست که یک نفر دهنده که باین ساختمان نباشد حتماً هایوس گردیده ذوق دو بدن مسافه بعید را ترک کند چه دهنده های مسافه بعید در تحت شرایط این ساختمان تولید نمیشوند بلکه در مرور ایام به اثر تمرینات گوناگون باین درجه و استعداد میرسند مثلاً مسیونر می درابتد جز اینکه یک نفر جوان میانه قد و صاحب نیروی زیاد و سینه فراخ بود دیگر علامات ساختمان دهنده مسافه بعید در وجود وی دیده نمیشد ، هکذا حتمی نیست که دهنده دارای تیپ (Typ) مسافه بعید قطعاً

استعداد و لیاقت دویدن را داشته باشد بلکه استعداد او در بدن اولاً فطری بوده



لوکولا (Loukula)

تیمپدو نده مسافه بعید

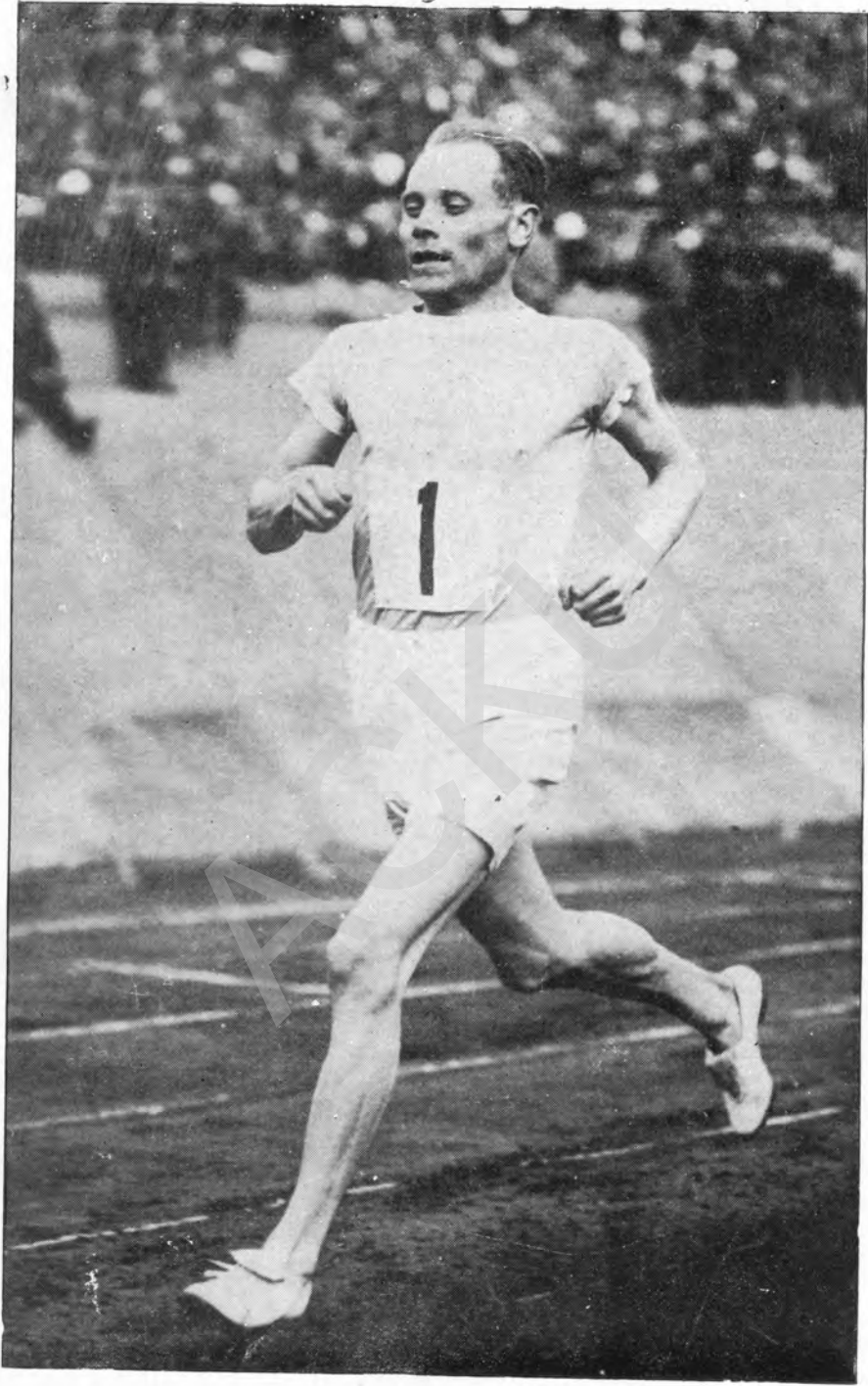
خصوصاً در شق دویدن مسافه های بعید چه کامیابی در مسافه بعید مر بوط به عزم و تحمل و حوصله است که باید هر سپور تسمین دارای همان صفات حسنه باشد.

هدایات لازمه جهت تمرینات :-

نفس پختگی، سرعت، قوت و مهارت در حرکات تنها وابسته بمشق

ثانیاً در اثر زحمتهای و تمرینات پی در پی و خودداری از هر گونه بی قیدی بهادر حیات بدست میاید . استعداد دو بدن را میتوان بواسطه عزم و اراده و ثبات حاصل نموده بقاء علیه نبادسپور تسمین که دارای بدن چاق و وزین است بوسیله افراط در سپورت و یا خوردن ادویه و باعرق نمودن و فاقه کشی از وزن بدن خود دیکاهد یعنی نباید بواسطه تکالیف شاقه خود را مستعد تیمپ این مسافه بسازد . زیرا از نقطه نظر حفظ الصحه دچار اضرار صحتی گردیده از فواید سپورت دو بدن منجر و م میماند و همچنین استخا صیکه ضعیف الجثه ام دارای ذوق این رشته سپورت هستند نباید از عزم خود منصرف شوند چه سپورت دویدن با اندام و جسمناستیک های مربوطه انسان را در مدت کمی با اثر زحمت و استقامت نندرسد و قوی اندام میسازد چنانچه ضرب المثلی درین باره

است : «جائیکه عزم و اراده است همانجا چاره و کامیابی است» گفته میتوانیم که این جمله پر معنی در هر رشته سپورت موثر واقع میشود



پا ونر می فنلاندی (Pavo Nurmi) دوندۀ معروف مسافه های بعید

56908

های پی در پی نیست بلکه منوط به تفریح نیز میباشد یعنی تبدیل دادن پروگرام تمرینات و تفریحات جهت رفع نمودن هم آهنکی خستگی اور نیز بی تا ثیر نیست زیرا يك آهنگی در تمرینات عکس العملی بالای روح و جسم و اعصاب می اندازد و از آنرو باید پروگرام از روی مقاصد و قوت ، فعالیت و ذوق سپور تی طرح گردیده از روی شعور تعقیب شود . دوندۀ باید بکمال استواری بدن ، وضعیت درست ، گردن افراشته و چشم های کشاده بطرف افق که يك منظرۀ قشنگ و وضعیت مر دانگی را در انظار مخاوق جلوهمید هد ، طی مسافه نماید ، نه اینکه پشت او خمیده و دستها یش آویخته بدون عزم و جدیت بشکل میمون که نظریۀ داروین (Darwin) را تقویه و تا ئید میکند بدو بدن آغاز نماید . برای نفس یخنگی و تقویه عضلات کمر و بغل و آنها و غیره اعضای بدن با انواع سپورتهای طبیعی میتوان مقشبت شد خصوصاً به بکسنگ و خیز ریسمان که هر قدر آن را سفارش کنیم هنوز کم است ، بازی های بهاری از قبیل دویدن که بقسم مسابقه بعضی اوقات در بین رفقای هم طبع و هم مسلک بعمل میاید در دردیفات تمرینات خفیف محسوب میشود ، قدم زدن مسافه های طولانی بیک سرعت معین که عبارت از ۱۳ الی ۱۶۰ قدم در يك دقیقه است نیز در پروگرام دوندۀ های مسافه بعید شامل است علاوه برین باید بومیه ۲۱ کیلو متر را با قدم های وسیع و قد کشیده که در بیکهفته از ۱۰۰ الی ۱۵۰ کیلو متر بالغ میگردد بطور رفتار عادی فوق الذکر پیموده شود و اگر احیاناً در اثر سرعت و طول مسافه بعضی عضلات را نهادر حین رفتار بدر دشنج دچار گردید میتوان آنرا به دویدن مسافه ۳۰ الی ۶۰ متر که گری پایها به سرین تماس کنند رفع نمود چون فنلاندها بطور عموم در دویدن مسافه های بعید مهارت و تجارب زیاد داشته ریسکارد های مسافات مذکور را قایم کرده اند ، میتوانیم بکمال خوشبینی طرز تمرینات ایشان را تعقیب نموده اساس آمادگی خود جهت مسابقه ها فرار دهیم ازین جهت میخواهیم بعض نمونه های ادمان دوندۀ های فنلاندهی را که در روزهای تمرینات اجرا میدارند شرح دهیم :

۱ - بلند کردن زانو چپ و راست تا حدیکه پشت ران با بدن زاویه ۹۰ درجه را تشکیل دهد لیکن عینک زانو دیگر که بالای آن وزن بدن قرار میگیرد جمع نشده دست ها بکمال جدیدت در پیش روی بازتفاح سر حرکت داده شود .

۲ - اول پای راست و سپس پای چپ تا اندازه سر رسانیدن در حالیکه دست هادر کمر باشد



حرکت فوق نه تنها برای دویدن مسافه بعید بلکه برای ترسعه گامها و دویدن مانع نیز قابل اهمیت است

۳ - بلند نمودن پایها از عینک زانو مشروط بر اینکه پنجه های پای که بزمین تماس دارند از آنجا حرکت نموده و دست ها در کمر باشند . هر يك از حرکات فوق تقریباً ۱۵۰ الی ۲۰۰ مرتبه اجرا میشود ولی برای مبتدیان اضافه از ۳۰ الی ۵۰ دفعه جایز نیست .

همچنین در بعضی از روز های هفته باید مسافه های طولانی در دامنه های وسیع و جنگل ها و منظره های قشنگ که دارای موانع طبیعی باشد طی گردد و در حین این گردش بعد از طی هر نیم ساعت مسافه باید ۱۷۰ الی ۸۰ متر بکمال شدت قطع شود تا که اعتماد دهنده نسبت به پختگی نفس حاصل گردیده از روی مقاومت قوه خود را برای طول مسافه متساویاً تقسیم کرده بتوانند مثلاً در فرصت مشق و تمرینات دویدن ۵۰۰۰ متری که تقریباً در شانزده دقیقه طی میگردد گویند دهنده هر کیلومتر را مجبور است که در ۳ دقیقه و ۱۲ ثانیه و هر کیلومتر ۵۰۰۰ متر باقیمانده را به ۳ دقیقه پوره قطع نماید بعد در مرور ایام میتوان همین



اسلوب دویدن مسافه بعيد

(ريتمولا و نرمي در حين طی مسافه) نگهداري دستها و استواري

بدن نرمي (دونده عقب) ملاحظه شود!

سرعت را تا اندازه ۴۰ الی ۵۰ متر ادامه داده و بعد از حاصل شدن قناعت و رضائیت از سرعت فوق الذکر کاسته شود و تنهابه همین اصول و اساس میتوان در روز های مسابقه در قسمت آخرین حصه مسافه دفعتماً از قوه ذخیره استفاده نموده از حریف که بسوی فیمه میشتابد گذشته معنویاتش را در هم بشکنند و قناعت حاصل نماید. تمرینات باید با ممانت اجرا شود و آن هم بتدریج در ابتداء لازم است که دوندۀ برزوی گرم را پوشیده بدن را در مقابل هر گونه پیش آمده های جوی محفوظ نگهدارد و چنانچه یکدفعه گوش زد نمودیم مصلحت است که قبل از دویدن بدن در ربعه چند دقیقه دو بدن گرم و در فعالیت دوران خون افزوده شود و یکی دو دقیقه ادامتهای که رک ری ها را باز نموده ملایم میسازد اجرا گردد، ادامتهای که عموماً درین فرصت باید اجرا گردد قرار ذیل است :-

انداختن دستها بطرف پیش و عقب در یک دایره - دستها را از ارتفاع سر، بین یا شدت در حرکت آوردن - بدن را از حصه کمر اولاً بطرف راست ثانیاً بطرف چپ در یکدایره حرکت دادن و غیره غیره همه اینها دوندۀ را برای تمرینات ثقیل مستعد میسازد بعداً باید یکی دو مرتبه مسافه ۷۰ الی ۸۰ متر بسرعت سیرت دویده شود و آن هم بصورتیکه دوندۀ نه تنها قناعت خود را در سرعت و استقامت خویش حاصل نماید بلکه وضعیت و سجت خود را نیز ملاحظه نموده اگر کسالت احساس نمیکردد انگاه به پروگرام تمرینات خویش ادامه دهد و اگر احياناً عکس العمل آن مشاهده گردید باید فوراً برای چند روز میدان سپورت را ترک گفته باستراحت عضلات و اعصاب بپردازد و هر روز باید در اجراءات پروگرام تغییرات داده شود تا هم آهنگی که سپورتسمین را از منفعت تمرینات محروم میسازد جلو گیری بعمل آید و باید درین جا خاطر نشان نمایم که دویدن مسافه ۲۸۰ الی ۶۰۰ متر بسرعت تمام بعضی اوقات دوندۀ نسبت باینکه مدت های طویل خویش را به تمرینات یکرنگ مصرف نماید، بیشتر به بفرم نزدیک میسازد و ناگفته نماند که بهترین فرم جهت مسابقه آنوقت ثابت میشود که هم در مسافه بعید ماه یکمرتبه اصل مسافه مسابقه بسرعت

مسابقه طی گردیده هیچ يك شكایتي از قبیل خستگی زیاد، دد عضلات و سرچرخی و عدم سرعت مربوط و غیره بظهور نرسد و البته در آن صورت سپور تسمین میتواند بکمال خاطر جمعی و اعتماد انتظار مسابقه را بکشد. هنرمندان فنلاندی پلان تمرینات و پروگرام مسابقه مذکور را قریباً در زیر طرح نموده اند :-

برای اینکه یکنفر دونه باخاطر جمع مشغول تمرینات شده و برای روزهای مسابقه نیز قوه کافی حاصل نماید لازم است که ۱۴ الی ۱۶ هفته پیش از مسابقه بمشقی های اساسی پردازد و آن تمرینات ازین قرار است :-

۱-۳ الی ۴ هفته از طرف عصر باید هفته پنج مرتبه به مارش نمودن (رفتن عادی اما نسبتاً سریع) که سرعت آن متوسط است پرداختن مثلاً دونه مسافه ۳۰۰۰ متر لازم است که مسافه ۵ الی ۱۰ کیلو متر را بصورت مارش نمودن قطع نماید، دونه ۵۰۰۰ متر مسافه ۱۰ الی ۱۵ کیلو متر، دونه ۱۰۰۰۰ متر مسافه ۱۵ الی ۲۰ کیلو متر و دونه ما را تون را حتمی است که فاصله ۳۰ الی ۵۰ کیلو متر را طی نماید.

۲- در مدت سه الی چهار هفته ۲- الی ۵ روز در هفته مختصر تر از مسافه های فوق لیکن سریعتر مارش نمودن و در اخیر مارش جمناستیک و ادمان کردن.

۳- عیناً قرار فوق اما بعد از طی ۸۰۰ الی ۱۰۰۰ متر مسافه ۴۰ الی ۷۰ متر را بصورت سیرت طی کردن و از ۱ الی ۳ کیلو متر را در اخیر مسافه با سرعت مناسب دویدن.

۴- در طرف ۳ الی ۴ هفته همیشه از طرف صبح ۴ الی ۵ مرتبه در هفته، مارش نمودن مسافه های مختصر و بدون سیرت مثلاً باید دونه ۳۰۰۰ متر ۴- الی ۶ کیلو متر، دونه ۵۰۰۰ متر ۵- الی ۱۰ کیلو متر و دونه ۱۰۰۰۰ متر ۱۰- الی ۱۴ کیلو متر، دونه ما را تون ۱۵- الی ۲۰ کیلو متر را مارش نماید و لی در عوض کسر مسافه جمناستیک

واد مانهای مخصوص بشدت اجرا شود .

از پرو گرام فوق الذکرو واضح میشود که در قسمت اول و دوم که آغاز هفته‌های تمرینات گفته میشود ، دونده‌ها زیر فشار زیاد بوده بفعالت و مداومت عادی میشوند در حالیکه در قسمت سوم و چهارم از مقدار و فشار و ضربه شده در استراحت و تفریح دونده‌ها افزود میگردند تا در او آخر روز های تمرینات که دونده جهت مسابقه آماده و مستعد میشود از مرحله افراط و تفریط جلوگیری بعمل آمده نتیجه تمرینات حاصل گردد .

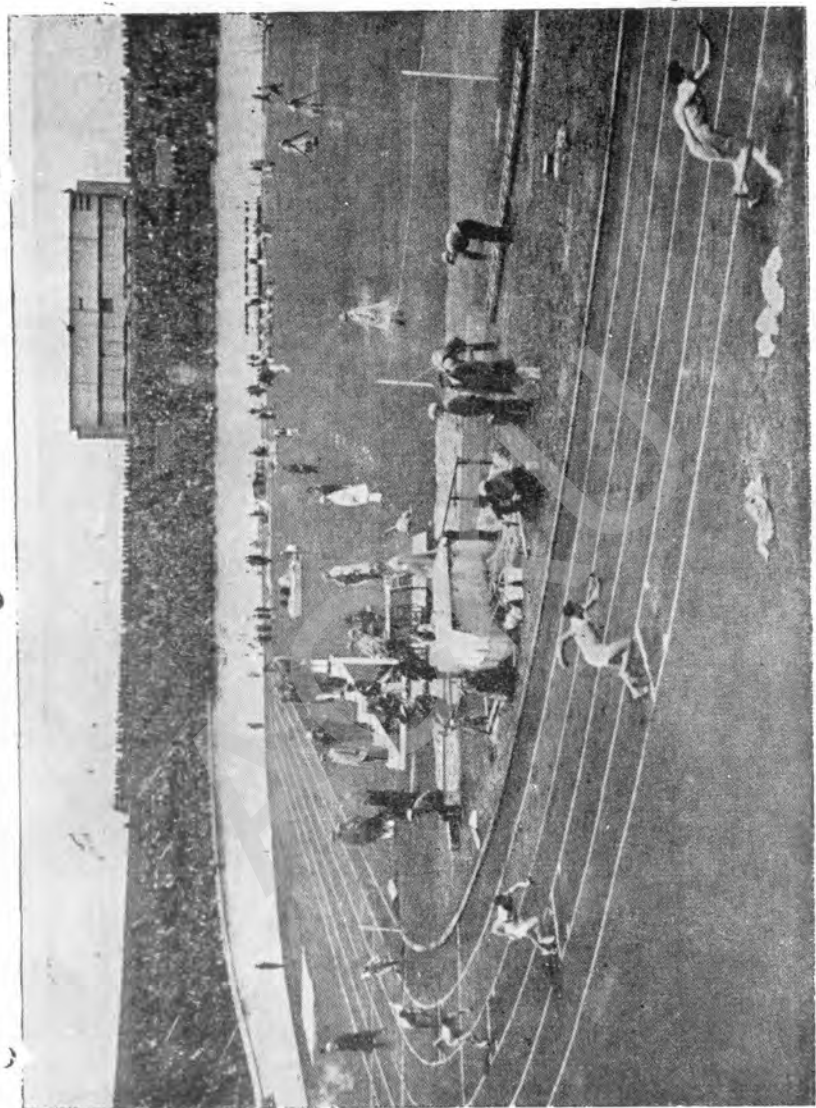
تمرینات مسافه ماراتون از مسافه‌های دیگر فرق کلی دارد گویا از سایر مسافه‌های که در اتلیتیک از آنها ذکر در میان آمده است ثقیل تر و طویل تر است مثلاً هر روزه مسافه ۱۵ الی ۲۵ کیلو متر طی کردن از متعلقات پرو گرام مسافه ماراتون است که از عهده دونده‌ها خارج میباشد چه طی این مسافه فوق العاده عزم ، متانت و قوت بدن و نیروی (از گانزم) بکار داشته و سپور تسمین باید مانند یک مرد دو حافی و متدین از بی قیدیها و بی انتظامی‌ها خودداری نماید و طبعاً برای سپور تسمین بعد از ختم مسابقه تا تاریخ آغاز تمرینات جدید برای مسابقه سال آینده یک تفریح مکملی که عبارت از ۵ الی ۱۰ ماه باشد ضروریست خصوصاً برای دونده مسافه ماراتون که درین ایام طویل جزبازیهای اجتماعی ، گردش و تفریح در هوای آزاد و یا سفر نمودن به مناطق خوش آب و هوا دیگر چیزی برای او موثرتر واقع شده نمیتواند .

دویدن ریلی

دویدن ریلی در اتلیتیک از طرف شایقین بکمال ذوق و دلچسپی استقبال می‌گردد چه در فرصت تشکیلات تیم‌ها بدون انتخابات دقیق همان سپور تسمین‌ها حق شمولیت را دارا میباشند که بهترین تایم (وقت) را در مسافه‌های مخصوص خودشان دارا باشند مثلاً دونده ۱۰۰ متر باید اقل مسافه مذکور را به ۸ ، ۱۰ ثانیه

قطع نمایند تا نتیجه خوبی بدست آورده ریکارد قایم نماید و مسافه که عموماً بصورت بین المللی بوده دویده میشود عبارت است از ۱۰۰×۴ متر $+ ۴ \times ۲۰۰$ متر ۴×۴۰۰ متر $+ ۸۰۰ \times ۴$ متر و ۱۵۰۰×۴ متر یعنی مسافه کوتاه و متوسط که تحت پروگرام قرار میگردد در دویدن ریلی داد و گرفت ستک (Stick) یعنی چوب ریلی بین دونده ها خیلی قابل اهمیت بوده نه تنها در مسافه ۱۰۰ الی ۴۰۰ متر بلکه برای عموم مسافهها اهمیت بسزائی دارد چه در همین فرصت تبدلاتی در مواقع بوقوع مییونند که دونده عصبی مرتکب بسا اغلاط شده و لحظات گرانبایش بهدرازد ستش میرود چنانچه این مسئله در اولمپیک امستردم ثابت شد. تیم المانی اگرچه از امریکائیها پیش قدم بود ولی در موقع تبدیل نمودن «چوب ریلی» از دست دونده افتاده تا فرصت بازیافت آن ثانیههای قیمت دار را از دست داده امریکائیها گوی سبقت را از آنها ربودند پس مسلم است که علاوه بر سرعت و قوت بار یکیمهای زیادی در دویدن ریلی موجود است که باید دونده آنرا تحت دقت گرفته و در موقع اجرا بگذارد.

از سالهای زیاد است که دویدن ریلی در اروپا و امریکا معمول و مورد تحسین جامعه سپورتی قرار گرفته و درین مدت اصول و طرزهای مختلف برای آن بکار برده شده که هر یک آنرا تخنیک مخصوص این رشته سپورت تلقی می نمایند ولی چون در نمایشات اولمپیک لوس انجلس و برلین دیده شد که همه این نظریات غلط بوده و بگانه هر تیم نسبت بدادن چوب ریلی از خود اصول و طرز علیحده نشان میداد مثلاً تیم کنادائی جهت گرفتن چوب که از نفر هم تیمش آورده میشد ستارت یعنی زانو زده آغاز بدویدن مینمود و بعوض اینکه دست را برای تسلیم شدن چوب بطرف عقب میکشید بطور دسته کلاس در حد کم قرار میداد بعضی تیمها در فرصت تبدلات چوب، نفر خود را تا فاصله ۵ متر نزدیک مانده بدویدن شروع مینمود یعنی تیم هر مملکت از خود طرز و اصول جداگانه داشت لیکن با زهم باید از نقطه نظر فن تذکر داده شود که در فرصت تمرینات دویدن ریلی هر دونده



ستارت دویدن ریلی



تبدیل دندہ ریلی درمسافہ ۴۰۰ متر

باید ۲۰ متر زیاد از مسافت معین خود دویده مشق نماید تا بتواند در روزهای مسافت بکمال سرعت و مداومت و نفس یختمگی مسافت خویش را طی نموده چو بریای را بدرن ضیاع وقت به رفیق هم تیم خود تسلیم نماید چه دوندۀ ثانی مجبور است که ۱۰ متر قبل از رسیدن حریفش شروع بدویدن نموده بسرعت حقیقی نائل گردد و باین نسبت آرنده چوب باید همانقدر قوت و سرعت در خود ذخیره داشته باشد که خویش را بسرعت یعنی بدون سکتگی به نفر خویش رسانده چوب را در فاصله معین بیست متری بوی تسلیم نماید و در اثر همین طرز و اساس است که دویدن ۴ × ۱۰۰ متر مسافت بیک تایم فوق العاده که تاریخچه سپورت تاحال نشان نداده و عبارت از ۸ ، ۳۹ ثانیه باشد در سنه ۱۹۳۶ عیسوی در اولمپیک برلین ذریعه سپورسمین های امریکائی موسوم به جس اونز «Jesse Owens» متکاف «Metcalf» در پیر «Draper» و یکف «Wycoff» بعمل آمده است و نیز باید متذکر شد که امریکائی ها غیر از اولمپیک ۱۹۱۲ «ستک هوم» که بوسیله یک «فاول» از دست پاینت زده شدند دیگر تا حال یعنی از ۳۲ سال باینطرف به دویدن ریلی موفق و کامیاب هستند و ریکاردهای اولمپیک را بشرح ذیل میتوان ابدست آورده اند: -

- | | | | | | | |
|-----|--------------|---------|----------|-----------|--------|-------|
| ۱ - | فانچ اولمپیک | ستک هوم | سنه ۱۹۱۲ | انگلستان | ۴ ، ۴۲ | ثانیه |
| ۲ - | » | » | » | امریکا | ۲ ، ۴۲ | » |
| ۳ - | » | » | » | پاریس | ۴۱ | » |
| ۴ - | » | » | » | امستردم | ۴۱ | » |
| ۵ - | » | » | » | لوس انجلس | ۴۰ | » |
| ۶ - | » | » | » | برلین | ۸ ، ۳۹ | » |

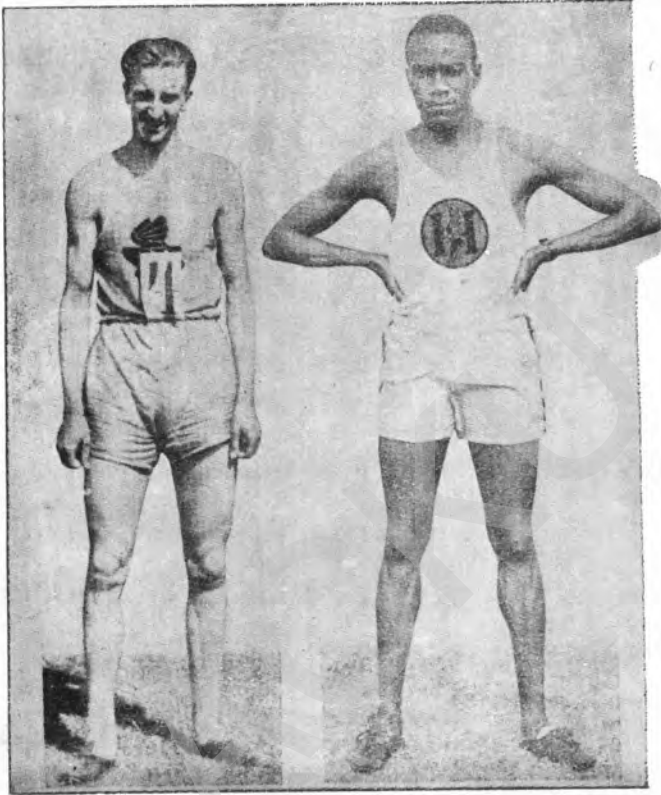
طرز و اصول صحیح برای دادو گرفت دندۀ ریلی آن مرحله را میگویند که دندۀ مذکور بدون ضایعات وقت بکمال سرعت و مهارت از دست آرنده بدست دونده ثانی قرار گیرد یعنی نزدیک شدن برفیق هم تیم تا همان اندازه جایز است که نوک دندۀ بدست گیرنده تماس حاصل نماید و نه اینکه آرنده مساوی ودوش

بدوش گیرنده رسیده در حین تبدلات يك بدیگر بر خورده دند فمذ کوربین یاها که فوراً خطر افتادن را تولید می‌دارد ، افتاده و یا بروی سرک قرار گیرد زیرا تا بر داشتن آن ثانیه بر قیمتی تلف شده تیم را در مسابقه بدبخت و مغلوم میسازد پس وظیفه مهم دونده ثانی اینست که در موقع درست یعنی ۱۰ متر قبل از اصل مسافه که تعیین گردیده در فرصت رسیدن رفیق هم تیم آغاز بدویدن نماید ، گرنه زیاد از وقت مین شروع بدویدن ، از قوت آورنده دنده کاستن است و اگر دنده ثانی در داخل قسمت سرک جا گزین گردد باید دنده را آورنده ذریعه دست چپ بدست راست وی تسلیم دهد و اگر احیاناً نفر هم تیمش در قسمت خارجی سرک (ستادیون) موضوع گرفته باشد حتمی است که دنده مذکور را از دست راست بدست چپ آن سپرده بعد از چند قدمی توقف نماید ، در اینصورت البته در فرصت دویدن ، دنده ذریعه دونه از چپ بدست تبدیل یافته بدویدن ادامه داده میشود و همچنین نباید دونه در بلی که انتظار دنده را میبرد دبطو در نیم قوس در جای خویش ایستاده و افعات میدان را تعقیب نماید چه این مسایل علاوه از اینکه در عاصائتمش می افزاید ، در فرصت رسیدن دنده و گرفتن استقامت فرصت نخستین ، وقت را تلف نموده مواز نه بدن را در هم میزند بنابراین آن بهتر است که بکمال خون سردی و آرامی انتظار چرب را کشیده در وقت لزوم بدویدن آغاز گردد و در اینصورت شکی نیست که تایم (وقت) خوب بدست آید .

دویدن هر دل (موانع)

در اتلیتیک علاوه از انداختن نیزه ، گلوله ، دسک و دویدن مسافه های کوتاه چیزیکه توجه تماشاچیان را بخود جلب نموده دویدن موانع است که در نمایشات بین المللی اهمیت زیاد دارد دویدن موانع هر کب است از دویدن و خیز زدن که در سال های گذشته تقریباً مسابقه خیز و دویدن نامیده میشد لیکن در مرور ایام و کثرت استعمال و ترقی دادن تخنیک آهسته آهسته بشکل مسافه سبقت دویدن تشکیل یافت که برای موفقیت آن مهارت ، خیز زدن و سرعت در دویدن

بکار است . مسافه که در نمایشات بین المللی معمول است عبارت است از مسافه



۱۱۰ متر ۲۰۰ متر ،
 که ۴۰۰ متر ، که
 جهت دویدن آنها
 علی العموم ۱۰۰ موانع
 بکار انداخته میشود
 و البته ارتفاع هر يك
 ازین موانع مربوط
 بطول مسافه است
 مثلاً در مسافه
 ۱۱۰ متر ، موانع
 استعمال میشود که
 ارتفاع آن یکمتر
 و شش سانتیمتر
 است و فاصله ۲۰۰
 متری ، دارای

موانعی بار ارتفاع طرف چپ تیب مخصوص دو نده موانع پترسن (Pettersen) سویدن
 ۲ ، ۲۶ سانتی ، طرف راست ادوارتس (Edwards) که نادائی تیب مسافه متوسط
 مسافه ۴۰۰ متری ، ۴ ، ۹۱ سانتیمتر میباشد ولی ناگفته نماند
 که برای زنان و جوانان خورده سال که در چنین مسابقه ها شرکت میورزند ، در تعداد
 و ارتفاع موانع و طول مسافه مراعات و سهولتی موجود است مثلاً برای جوانان
 خورده سال مسافه ۶۰ متر را با ۵ موانع که دارای بلندی ۴ ، ۹۱ سانتی میباشد تعیین نموده اند
 یعنی در فاصله هر ۸ متر يك مانع گذاشته میشود ولی مانع اول ۱۳ متر بعد از خط شروع
 سرك مسابقه و مانع آخر ۱۵ متر قبل از ختم مسافه قرار داده میشود و همین برای
 جوانان نسبتاً کلا تراز گروپ فوق مسافه ۱۰۰ متر با ۱۰ موانع که ۹۱ سانتی

ارتفاع دارد تعیین شده است که شروع مسافه الی مانع اول ۱۳ متر و فاصله بین هر مانع ۸ متر و فاصله مانع اخیر الی ختم مسافه ۱۵ متر است و هم چنین فزنانیز از بن مساعدت استفاده مینمایند چنانچه برای آنها مسافه ۸۰ متر که در آن ۸ مانع گذاشته شده و هر مانع دارای ۲، ۷۶ سانتی ارتفاع میباشد تعیین گردیده است. مانع اول ۱۲ متر بعد از خط شروع مسافه و مانع هشتم ۱۲ متر قبل از اتمام گذاشته میشود در حالیکه مسافه بین هر مانع از اول الی مانع آخر یعنی هر یک ۸ متر را دارا است.

راجع به تبیین دوند مسافه مانع دار گفته می‌توانیم اشخاصی در بن رشته سپور ت بگامیابی نایل گردیده انظار عموم را بخود جلب میکنند که قلاً بلند قدر ایشان رویهمرفته از ۱'۸۵ متر تجاوز نموده سرعت و مهارت عرض نمودن گامهای خود موفق شوند تمرینات مسافه مذکور خیلی دشوار بوده ثبات و حوصله زیاد بکار دارد که از عهده آن هر شخص برآمده نمیتواند.

تمرینات مسافه مذکور عبارت است از قوی ساختن عضلات پاها و مفاصل خصوصاً عضلاتی که در بزرگ نمودن گامها کمک کرده میتوانند مثلاً گروه‌های عمده عضلات پاها از قبیل ادوکتورن [Adduktoren] و فلکسورن [Flexoren] از آنرو باید هر دوند بتمرین بلند نمودن پای راست و چپ در الی استاده تا ارتفاع سر و در مقابل دیوار و خیز زدن در بسمان و خیز زدن جا جا و پله کش و دو بدن قدمهای کوتاه و گامهای طویل در مسافه ۲۰۰ الی ۳۰۰ متر بپردازد. شخص مبتدی میتواند در آن وایل تمرینات بدون تشویش بالای یک مانع جهیده جمع کردن پای عقب را از حصه عینک زانو بالای مانع مذکور مشق و تکرار نماید تا در بن قسمت بالکل مهارت و سرعت لازم را بدست آورد اول بطور آهسته بعداً بسرعت تا یک الی پنج مانع را عبور نموده بومیه در تعداد آن بیفزاید تا که در مرور ایام قمعاش حاصل شده هر ده مانع را بدون [فاول] و انداختن بیک وقت مین عبور نماید و هکذا باید مسافه خیز را که ۲ متر قبل از موانع شروع شده و پای که تقریباً ۱'۶۰ متر بعد از مانع بزمین میرسد بصورت درست که عبارت از ۳'۶۰ متر است حاصل نماید تا که بان واسطه خود را بگامهای بزرگ



(۱) آغاز خیز قبل از مانع (۲) توسعه گام بسوی مانع در حالیکه پای خیز هنوز بزمین تماس دارد (۳) کشیدن پای خیز از زمین

۵۵۵۹۱۲

و عریض عادت دهد و برای اینکه موانع را با سرعت خاص عبور نماید، لازم است که همیشه مسافت ۳۰۰ متر را در ۳۶ ثانیه طی نماید، با حاصل نمودن شرایط مذکور گفته می‌توانیم که دو نده موانع استعداد این رشته را حاصل نموده و مستعد مسابقه و قایم نمودن بکار است. طوریکه در فوق تذکار یافت باید دو نده لایق که دارای قدم‌های طویل است مسافت بین دو موانع را به گام‌های وسیع طی نماید که خیز اول از مسافت ۲ متر قبل از موانع صورت گرفته تقریباً تا حدود ۱۶۰ متر بعد از موانع به زمین میرسد، دو نده مانع باید در ابتدا که به مانع اول نزدیک می‌شود مسافت را به هشت قدم طی نماید اگر پای خیز راست باشد می‌توان پای چپ را بکشش بالای مانع عبور داده با سرعت بز زمین رساند در حالیکه بدن بالکل بطرف پیش مائل بوده پای خیز بکمال سهولت در عینک زانو جمع کرده شود و هم چنین باید قبل از عبور مانع مسافت را قدم نموده از تعداد قدم‌ها مسبوق باشد مثلاً در مسافت ۱۱۰ متر که از شروع میدان الی مانع اول به ۱۳۰۷۲ متر بالغ می‌گردد، این فاصله را در ۷ الی ۹ قدم (فاصله بین هر مانع از اول الی مانع دهم ۹۰۱۴ متر، فاصله مانع آخرین الی فیت ۱۴۰۲ متر) در مسافت ۲۰۰ متر که از ابتدای سرک الی مانع اول ۱۸۰۲۹ متر فاصله است این فاصله را در ۹ الی ۱۱ قدم [فاصله بین هر مانع از اول الی مانع دهم ۱۸۰۲۹ متر، فاصله مانع آخرین الی فیت ۱۷۰۱۰ متر] در مسافت ۴۰۰ متر تا مانع اول را که ۲۵ متر است در ۱۹ الی ۲۱ قدم طی نماید [فاصله بین هر مانع از اول الی مانع دهم ۳۵ متر، فاصله مانع آخرین الی فیت ۴۰ متر] و اگر احياناً پای خیز بطور صحیح قبل از موانع بز زمین تصادف نکرد، از همه ضرور تر باید مسافت بین شروع میدان الی مانع اول قدم کرده شود و در فرصتی که تعداد قدم‌ها طاق برآمد حتمی است که دو نده با پای خیز در آغاز دو بدن بز زمین زانو زده ستارت نماید و اگر تعداد قدم مساوی بود می‌توان در فرصت ستارت پای دیگر را زانگو زدن و فقط به همین طریق ممکن است بدون سکتگی و مشکلات طی مسافت نموده

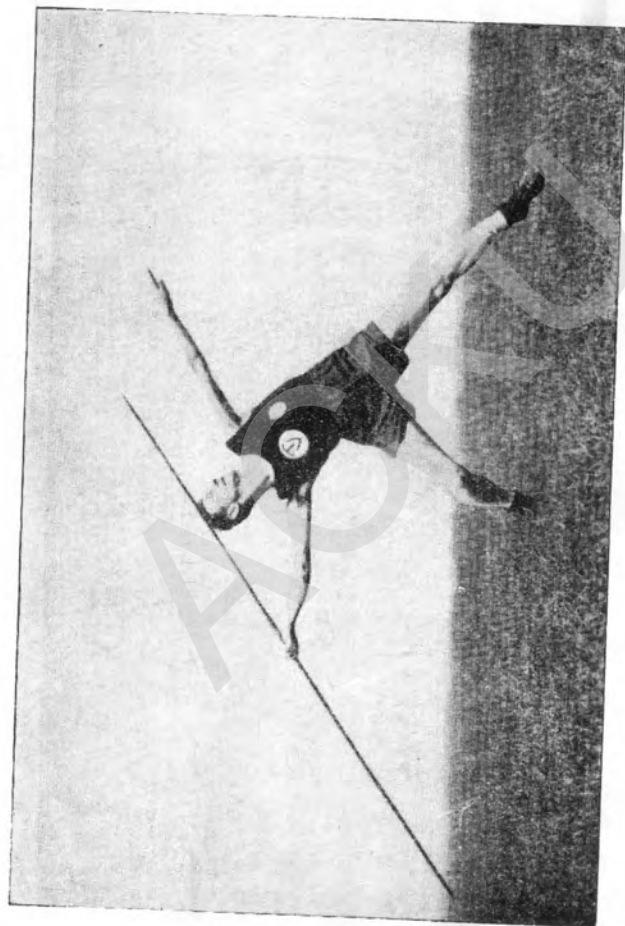
بای خیز همیشه درست و قبل از مانع بز مین تصادف کرده بکمال سهولت از مانع عبور شود .

انداختن نیزه

انداختن نیزه در ممالک روم و یونان قدیم و غیره ملل جنگجو باعث تنویر جوانان میگردد و غیره از فرصت های حرب در میدان های شکار و مجادله انسان با حیوان درنده رولی بزرگ را بازی کرده و اهمیت زیاد برای پیدا کردن رزق بومیه داشت .

انداختن نیزه مانند انداختن دیگر آلات سپورتی از قبیل گاوله ، دسک يك طرز مخصوصی دارد که عبارت است از راست نمودن بدن برای چندم حصه ثانیه بعد از دویدن که جهت انداخت بعمل میآید و خصوصاً تمرکز دادن قوه بدن در مرکز ثقل آله که در آخرین مرحله انداخت بطور يك تقاومت خفیف نیزه محسوس است یعنی علامتی که نیزه انداز را از حرکات صحیح مطمئن ساخته و نیزه بکمال شدت در فضاء طی مسافه مینماید ، نیزه بدو دسته تقسیم گردیده که یکی را نیزه مردها و دیگری را نیزه جوانان مینامند مثلاً چنانیکه از ۲۰ سال متجاوز اند نیزه بزرگ را بکار میبرد که ۲ متر و ۶۰ سانتی طول و ۸۰۰ گرام وزن و وزنها و جوانان بانیزه های در مسابقه هاسبقت میجویند که دارای ۲ متر و ۲۰ سانتی طول و ۶۰۰ گرام وزن باشد .

انداختن نیزه برای دفعه اول در بازیهای اولمپیک سنه ۱۸۹۶ عیسوی در آتین (Athen) نمایش داده شد ، بعد ازین تاریخ در عموم ممالک اروپا ترویج یافته شهرت بین المللی را حایز گردیده ، ناگفته نماند که در انداختن نیزه مملکت سویدن (Schweden) و فنلاند (Finland) از دیگر ممالک دنیا تفوق داشته و استاد های این سپورت در ممالک مذکور زیست ، مینمایند مثلاً بعد از مروج شدن نیزه در اولمپیک آتن که در حدود ۴۰ متر رسیده بود دو سال بعد یک نفر



انداختن نیزه با اصول صحیح
وضعیت دست چپ و نیزه که با هم خطوط متوازی را تشکیل میدهد ما را از کر رفتن
صحیح نیزه و وضعیت بدن مطمئن میسازد .

سپور تسمین سویدنی و سووم به لینگ (Lemming) در سنه ۱۹۰۸ اولمپیک لندن بمسافه ۵۴ متر و ۸۳ سانتی ریکارد نیزه انداختن قایم نمود چنانچه در سنه ۱۹۱۲ اولمپیک سئکلهام ریکارد مذکور ذریعه همین شخص شکسته بمسافه ۸۳، ۵۴ متر به ۶۴، ۶۰ متر تبدیل شد که بالاخره ریکارد مذکور در ابتدا یعنی بعد از هشت سار ذریعه یک نفر سپور تسمین فنلاندی موسم به میرره (Myrrae) در ۱۹۲۰ نمایشات اولمپیک آنتوربن بواسطه انداخت ۹۶، ۶۲ متر و بعد از چهار سال در اولمپیک پاریس ۱۹۲۴ تا به انداخت ۷۸، ۶۵ متر تجدید و آخرین ریکارد دنیا قایم گردید و بالنتیجه همین ریکارد که چیزی فون العاده در عالم سپورت بنظر میرسید ذریعه یک نفر فنلاندی دیگر موسم به یروین (Yärvinen) در سنه ۱۹۳۴ به انداخت مسافه ۶۶، ۷۶ متر شکست گو از مدت ۱۰ سال با بنظر ف ریکارد انداختن نیزه را مملکت فنلاند قایم نموده است.

در مواد و قوانین بین المللی انداخت؛ نیزه تا یک اندازه سختگیری بعمل آمده است، یک عدد خاده که ۳ متر ۶۶ سانتی طویا و ۷ سانتی قطر دارد در ابتدای میدان انداختن نصب میشود و این خاده حدود نیزه اندازه هارا تعیین مینماید، نیزه انداز در حین دویدن در این حصه بکمال شدت دفعتاً متوقف گردیده نیزه را بر تاب مینماید، حد خاده مذکور مرحله ایست که برای سپور تسمین خوف و خطر تجاوز را از آنجا تولید نموده تمام فعالیت کارش را در هم میزند چه شکلاتی که برای یک نفر نیزه انداز موجود است اینست که باید بواسطه توقف شدید و ناگهانی در یک حد معین در سلسله جریان حرکاتش کدام سکتگی واقع نشود، اگر چنین واقعه رخ داد بانداختن نیزه بیک مسافه درست که شایسته قائم نمودن ریکارد است نائل نمیگردد زیرا در یک مسابقه یک نفر نیزه انداز زیاده از سه مرتبه حق انداخت را نداشته و اگر از خط تجاوز میکند، ولو دور ترین مسافه را انداخت نموده باشد در لست پاینت در قید قلم در آورده نمیشود و اگر احیاناً از حرف تجاوز نمودن

خطا، قدمی پس تر توقف کرده انداخت نماید در اینصورت همان قدم از مسافت انداخت او منتهی میشود، پس برای بکنند سپور تسمین لایق خیلی مهم است که این مسئله را مد نظر گرفته بکمال مهارت و شدت مانند یک ماشین در بالای خط ایستگاه توقف نموده از سلسله حرکات عضلات پاها تنه و دست استفاده و انداخت نماید و از این جهت است که برای تقویة عضلات بزرگ سینه پکنور الی (Pectoralis) و عضلات که دست را با استقامت بازو جمع میدارد بیسپز (Biceps) تراپس (Trapes) و عضلات راست کننده دست تریسپز (Triceps) توصیه شده است چه بدون تقویة این دسته مهم عضلات، نیزه انداز یک نفر سپور تسمین لایق و کامل گفته نمیشود.

نیزه انداز بکه در دویدن قبل از اخت سرعت بخرچ میدهد به همان اندازه به انداخت مسافت های طویل موفق میشود و تیپ نیزه اندازها آن تیبی گفته میشود که عموماً قوی هیگنل و دارای قدمیانه و شانهای وسیع و پهن و عضلات برجسته و شعور طبیعی و قوه ادراک و اخذ تخمیک و استقامت در تمرینات و احتیاط از افرات و نقریط باشند.

گرفتن نیزه و انداختن آن :-

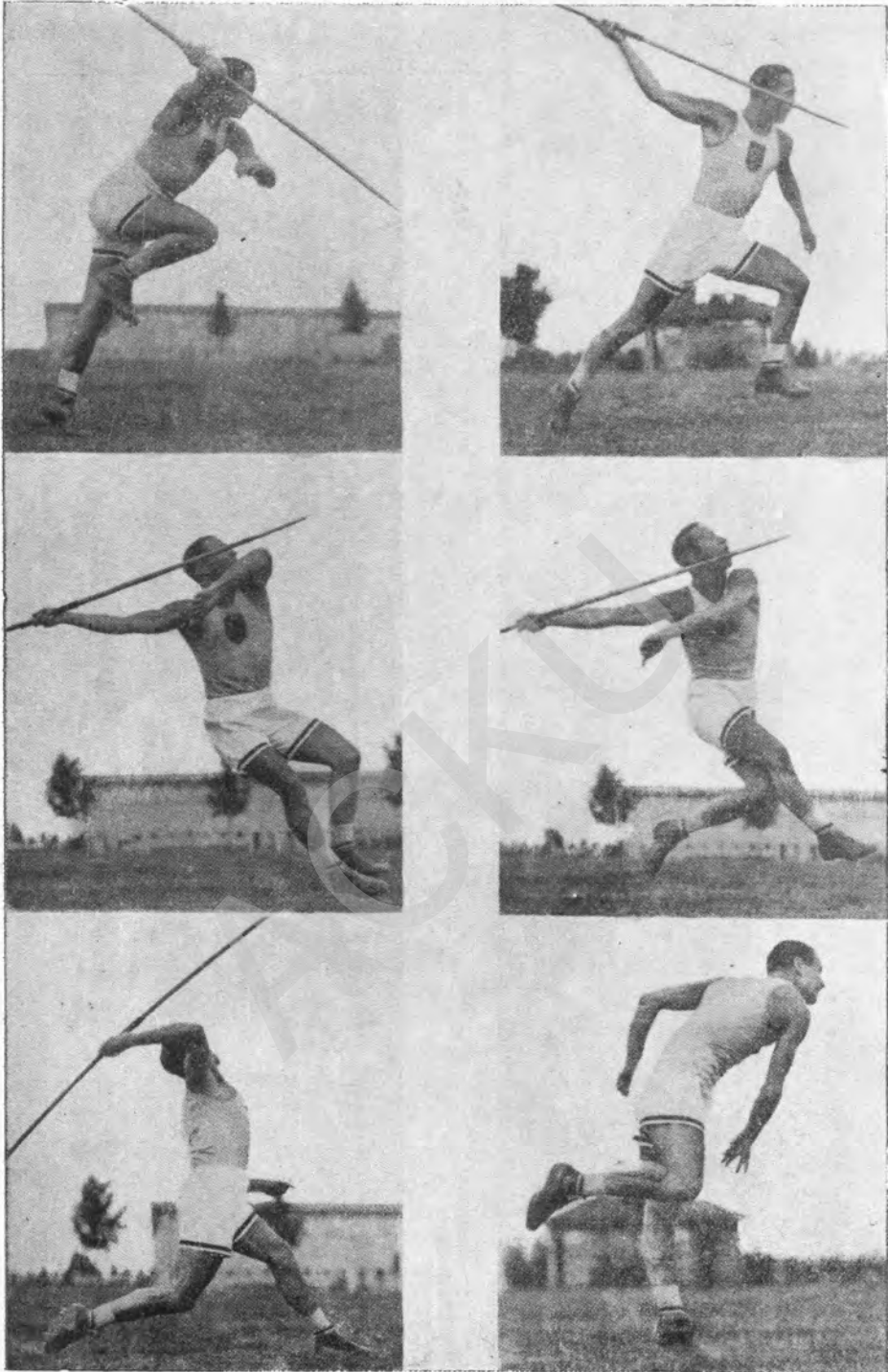
برای شخص مبتدی از همه بیشتر گرفتن نیزه بطور صحیح اهمیت دارد مثلاً قسمت غیر تار پیچ نیزه طوری بدست راست و بنا چپ گرفته میشود که شصت کلان با



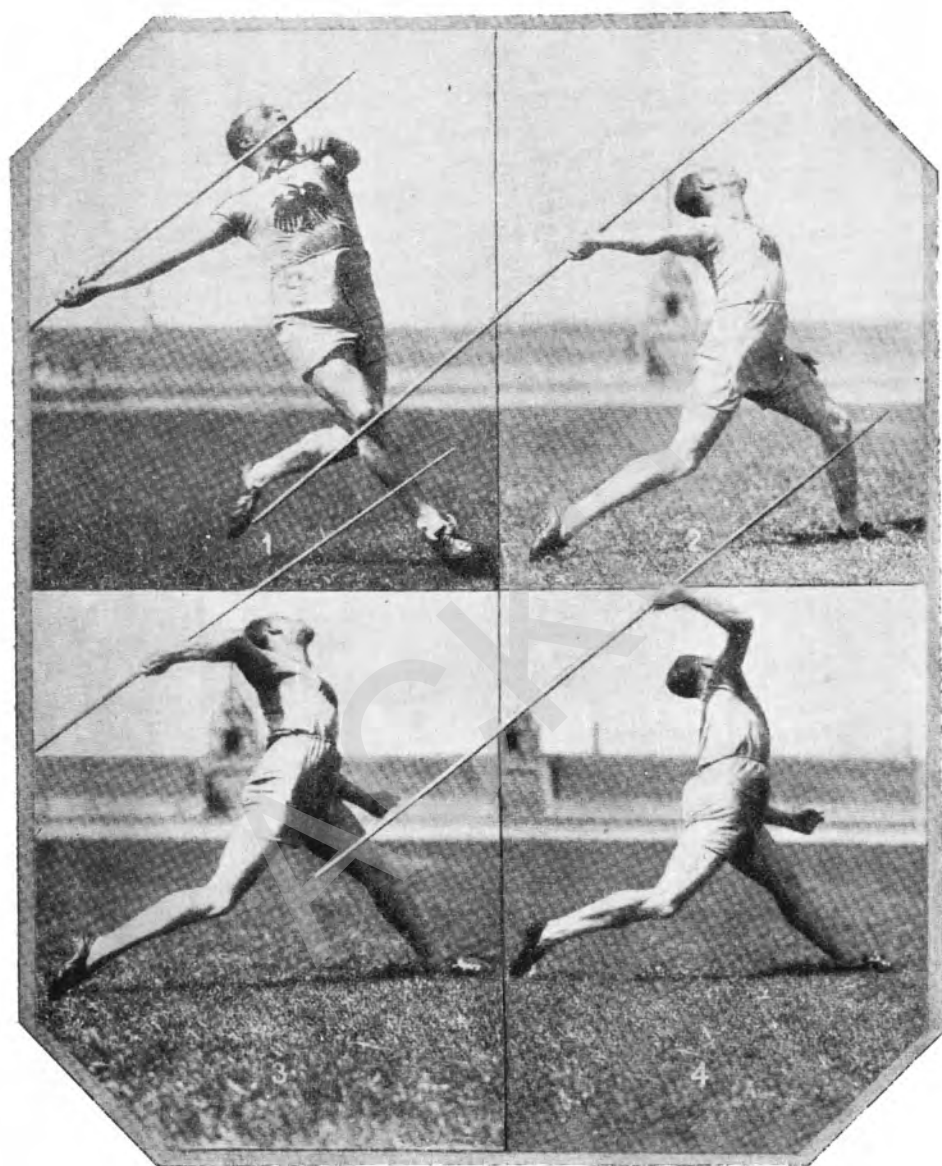
انگشت شهادت و بیامیان
در ابتدای حصه تار پیچ نیزه
مقاومت و استواری حس کنند

نیزه از حصه تار پیچ با این قسم گرفته میشود!

در حالیکه بقیه انگشتان بکمال سهولت و ملایمت اطراف آنرا احاطه میکنند و برای اینکه نیزه بقوت انداخته شود باید نیزه اندازه مسافت ۱۵ الی ۲۰ متر



فوتوی فوق شش مرحله متفاوت انداخت نیزه را که با سلوب صحیح اجرا میشود
بما واضح میسازد



انداختن نیزه :- حرکت اصولی دست و کمر راست به نظر دقت ملاحظه شود

را، در فرستیکه نیزه باز تفاع سر قرار میگیرد، طی نما بدو چنانچه متذکر شدیم دویدن در ابتدا آهسته صورت گرفته متدرجاً در سرعت و وحدت آن افزوده میشود مشروط بر اینکه در حین دویدن بوضعیت بدن و پس بردن تنه و دست، در انداخت نیزه کدام بی انتظامی بوقوع نپیوسته، پاها در فرصت مکث بالای خط که نیزه از دست رها میشود، تقاطع نکنند، و در مرحله که راست نمودن پاها تا يك اندازه در حین رها شدن نیزه صورت میگیرد و قوت از پاها بکمر و تنه و سینه و دست مسلسلآ جر یان پیدا میکند حصه کمر راست (اگر بادت راست نیزه انداخته میشود) بشدت بطرف پیش برده میشود، در حینکه نیزه در عقب سر برده، پای چپ فشرده استوار میشود، دست راست عموماً دست انداخت نیزه است، بکمک شانه نیزه راز عقب بطرف پیش به نزد يك سر میآورد بدون آنکه تغییری در خط استقامت نیزه تولید شود یعنی دست انداخت همان حرکت را اجرا میدارد که بادت يك چکش را بلند نموده میخی را در سطح دیوار فرو میبریم. در فرصت راست نمودن از حصه آرنج با تمام قوت و انرژی بطرف بالا انداخته میشود، برای کسانیکه در انداخت نیزه مبتدی هستند لازم است که در قدمهای اخیر، نیزه را بطرف عقب برده بدن را اندکی بطرف راست مایل و پیش بیاورد چه تنها نیزه اندازهای لایق و با تجربه میتوانند نیزه را در حین قدمهای اخیر عقب برده در سرعت حرکات بیفزایند بدوینکه سکتگی در سلسله حرکات تولید شود و البته آموختن این تخنیک تمرینات زیاد بکار دارد.

.....

انداختن گلوله

در نمایشات اولمپیک ۱۶ سال اخیر دیده شده که تیپ گلوله اندازها نسبت به سالهای قدیم خیلی تغییر یافته است یعنی عموماً آتلیت های که در دیف اشخاص متوسط الوزن آمده تغییرات محسوسی در اصول و تخنیک گلوله انداختن بوجود آورده اند یعنی ایشان کلاس گلوله انداز را از حیث ساختمان و وزن



تیم قوی هیکلان مخصوص افداخت دلوله

(کوکن امریکائی)

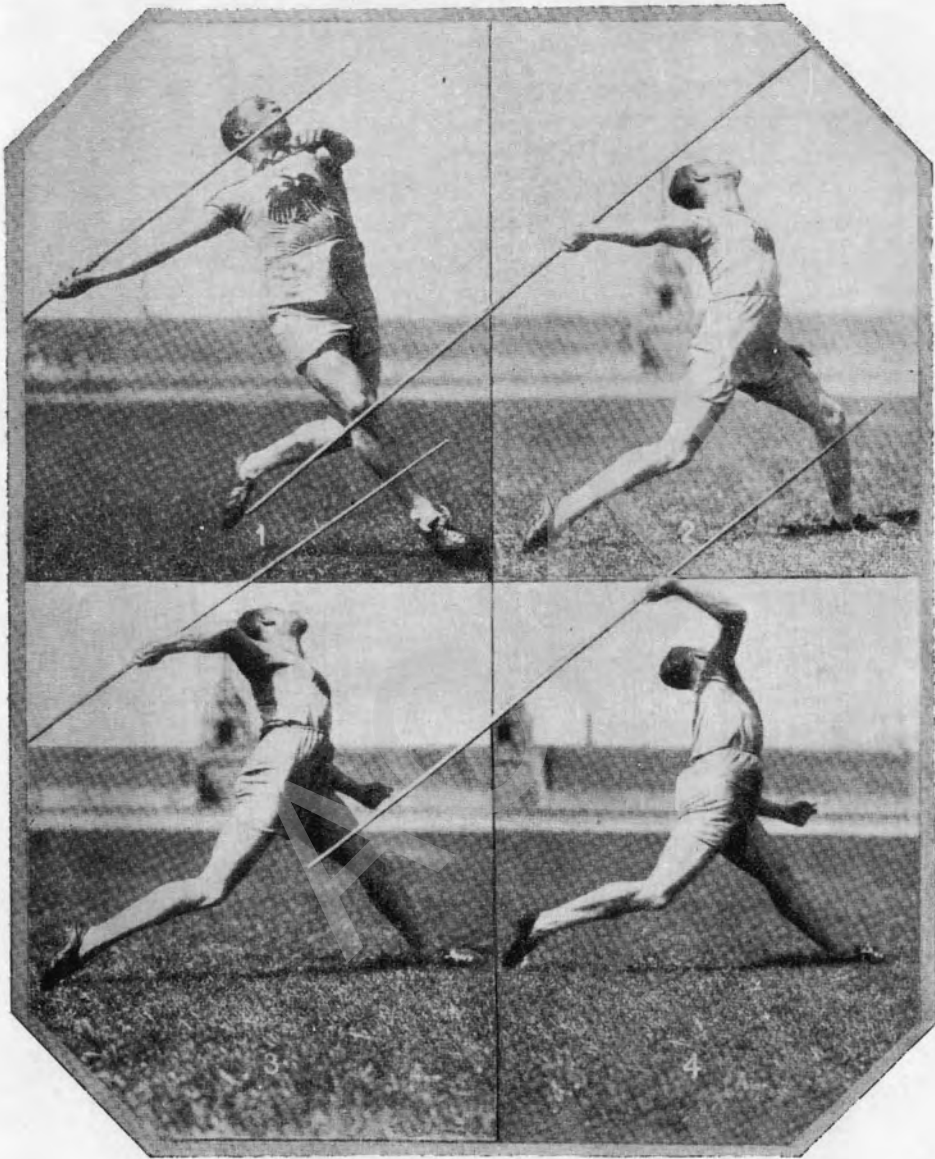
Kuck

(هرشفلد المانی)

Hirschfeld

(برکس امریکائی)

Brix



انداختن نیزه :- حرکت اصولی دست و کمر راست به نظر دقت ملاحظه شود

بدن به سه دسته تقسیم میکنند که عبارت است از اشخاص کم وزن، متوسط
 الوزن و وزین. اولاً تیمپ قوی همکل و جسم از قبیل چمپیونهای سنه ۱۹۰۰ عیسوی
 که تنها ذریعۀ قوت بدن و بازو و بدون تخنیک و اساس انداخت نموده مسافه
 تقریباً ۱۴ متر را قایم نمودند؛ ثانیاً سپورنسمین های ما فندمستر هوزر (Houser)
 امریکائی که دارا ۱۴۵ الی ۱۵۵ پوند وزن بوده در ۱۹۲۴ اولمپیک پاریس
 در اثر فعالیت و سرعت حرکات خویش کاوله را در حدود ۱۴ متر و ۹۹ سانتی
 دور انداخته ریکارد همان سال را قایم نمود، ثالثاً تیمپ مستر کوکس (Kucks)
 امریکائی و هر هیرشفلد «Hirschfeld» المانی که دارای قدهای کشیده
 و رسا و دست و بازوهای طویل و شانهای وسیع بوده هر دو در اولمپیک امستردم ۱۹۲۸
 نتیجه شایانی بدست آورده بلاخره مستر کوکس ۱۵ متر و ۸۷ سانتی انداخت نموده
 فاتح اولمپیک سنه مذکور گردید. هرهنس ولکه (H. Woelke) المانی که در سنه
 ۱۹۳۶ اولمپیک برلین از همه گلوله اندازهای دنیا تموق داشت بمسافه و ریکارد
 اولمپیک و سنه مذکور که عبارت از ۱۶ متر و ۲۰ سانتی باشد موفق گردید نیز در ردیف
 گلوله اندازهای فوق الذکر محسوب میشود، اما نا بقیه نماند که ریکارد این رشته
 سپورت در دست امریکائی ها است زیرا یک سپر، رتسمین امریکائی موسوم به مستر
 تورنس (Torrance) - (از تیمپ قوی هیکلان) - در حدود ۱۷ متر و ۲۰ سانتی
 انداخت کرده است.

این رشته سپورت درسی سال اخیر با اثر بازیهای اولمپیک و شرکت ورزیدن
 نژادهای مختلف مورد تشویق زیاد قرار گرفته و در پیشرفت آن مساعدت و یاری
 محسوسی بعمل آمده است و ازین سبب است که انداخت گلوله در آتلیتیک درجه
 خوبی را حایز و از طرف شایقین بشوق و گرم جوشی زیاد استقبال میشود چنانچه
 هر مملکت که آتلیتیک در آن رونقی داشته از نقطه نظر فن اجرا آت میشود
 همیشه در صدد است که در اثر گلوله اندازهای خوب ریکاردی را که از ۱۲ سال
 با بنظر برقرار است و تاحا نشکسته بشکند.



تیم قوی هیکلان مخصوص اذاخت کابوله

(کوکی امریکائی)

Kuck

(هرشفلد آلمانی)

Hirschfeld

(برکس امریکائی)

Brix



هر هنس و لیکه (المانی) H. Woelke فاتح اولمپیک سنه ۱۹۳۶ که ۱۶ متر ۲۰ سانتی
انداخت نمود

گلوله انداز های بسیار قوی الجئه ووزین همیشه در حرکات کم سرعت بوده هیچوقت به نتیجه خوبی مفتخر نگردیده اند، بالعکس تیپ دوم که نسبتاً کم وزن اما در اجرای حرکات ماهر و صاحب سرعت اند، توانسته اند که در ظرف ۴۳ سال در مسافت انداخت گلوله تا اندازه ۳ متر و ۴۰ سانتی بیفزایند و اگر چه مسافتی فوق بی اهمیت و جزئی در نظر میرسد اما از نقطه نظر اتلیتیک اهمیت بسیار دارد چه در انداختن گلوله یکسانیمتر هم قابل توجه بوده مسئله بکار در افیصله و تعیین -ین نماید. مسئله تخنیک و طرز انداخت همه وقت حتی در ۵۰ سال قبل و ابتدای روی کار آمدن انداخت گلوله 'بود' و مورد توجه قرار گرفته به سپور تسمین های جوان فهمانده شده است که ذیلاً بشرح آن میپردازیم :-

- ۱ - گرفتن گلوله بطور صحیح .
 - ۲ - سرکات ابتدائی جهت بکار انداختن قوه .
 - ۳ - راست نمودن اندام و دست و تمرکز دادن قوت بدن به مرکز ثقل آله .
- تمرکز دادن قوت بدن برای چندم حصه ثانیه بمرکز ثقل آله آنوقت صورت گرفته و نتیجه میبخشد که آله مذکور بطور درست گرفته شده باشد و در سلسله حرکات شدت و سرعت زیاد داده شود بنا بران حتمی است که حرکات پاهای تنه و دست بطور صحیح جریان یافته در انداخت گلوله سهولت بعمل آید چه انداخت گلوله در ابتدا ذریعه حرکات مسلسل پاهای بعمل آمده بعداً در کمروتنه سرایت کرده بدست و انگشتان منتهی میشود یعنی هر حصه بدن در فرصت انداخت قوه را بسلسله مراتب یک بدیگر انتقال داده بالاخره به مرکز ثقل آله متمرکز میسازد . گفته میموا نیم حاصل نمودن نتیجه در خشان تنها قرار تو ضیحات فوق بوقوع پیوسته سپور تسمین را به فتح و ظفر نزدیک میسازد .

طرز انداختن وهدايات لازمه:

گلوله طوری در بیخ انگشتان و يك حصه كف دست قرار میگیرد که شصت و انگشت كو چك تکیه آن بوده باقی سه انگشت دیگر دبر قوی را در عقب گلوله



تشکیل میدهد در بن حین باید دست بطرف آرنج کش شده گلوله بالای شانه به قریب کردن آرام بگیرد بعداً گلوله اندازد قسمت عقبی دایره که قطر آن ۳ متری و ۱۳ سانتی است بالای پای راست ایستاده پای چپ را چندین مرتبه در هوا بار تفاع کمر حرکت

گرفتن گلوله و وضعیت دست بطور صحیح

میدهد و متواتراً خیزمختصری تا اندازه سوم حصه قطر دایره بعمل آورده پای چپ خود را بطرف پیش میکشد سپس اولاً پای راست را که پای خیز است بزمن تماس داده پای چپ را به تعقیب آن در اخیر حصه دایره باستقامت انداخت جامیدهد و باین واسطه وزن بدن بالای پای راست که در عینک زانو اندکی جمع گردیده قرار میگیرد، متعاقب آن دفعتاً بدن از حصه طرف راست کمر و شانه راست بطرف پیش روی حرکت داده شده گلوله در حیثیکه از دست رها میشود در ربع انگشتان يك حرکت آخرین که خیلی کم محسوس است بعمل میآید. دست انداخت از حصه بند دست بطرف چپ نیم دایره را تشکیل داد شصت کلان با استقامت انداخت آرام میگیرد.

شخص مبتدی نباید بدون سنجش و تخمینیک هر روز برای انداختن مسافت طویل وقت خود را ضایع سازد، چه مطلب از تمرینات پیشبردن تخنیک و حاصل نمودن قوت است نه اینکه از قوت اعضا و اعصاب

کاسته بالنتیجه تمام فعالیت و ذوقش به نا کامی منجر می گردد زیرا انداخت زیاد باعث صرف اثر جز گردیده جز خستگی بدن و خرابی تخنیک دیگر تأثیری نمیبخشد لذا باید در ابتدای تمرینات مد نظر گرفته شود که تمام حرکات هر يك بنوبه خود قرار اصول و تخنیک مشق و اجراء گردیده تماماً با ملائمت و آهستگی بعمل آید، درین صورت البته کار و فعالیت بعد از اتمام و پیشبردن تخنیک خود بخود صورت گرفته نتیجه خوبی میدهد، نباید انکار کرد که اگر در آواخر پروگرام انداخت گلوله از هشت الی نه مرتبه به انتهای قوت برای معلوم نمودن اندازه کار و فعالیت بعمل می آید خالی از فایده نیست زیرا درین صورت اغلاطیکه باعث عدم پیشرفت میگردد در طی چند هفته اصلاح و مرتفع میگردد و ازین سبب است که اجرای حرکات انداختن بطور مقامت و آهستگی همیشه خاطر نشان گردیده و توصیه میشود که مبتدی تمام حرکات پاها، کمر و تنه و وضعیت شانه و دست را بصورت جداگانه تحت توجه خاص خویش قرار بدهد چه مسلم است که حاصل نمودن نتیجه های خوب تنها بقوت و بزرگی اندام مربوط نیست بلکه منوط بسرعت اجرای حرکات، مهارت در اجرای حرکات و بکار انداختن قوت عضلات است، همین شرایط است که ما آنرا در اصطلاح سپورتی تخنیک مینا میم و بدون آن در هیچیک رشته سپورت پیشرفت و کماهایی ممکن نیست.

مبتدی باید جایجا ایستاده بکمال حوصله با انداخت آغاز نموده حرکات مذکور را تعقیب نماید اگر سپورتسمین در ظرف چندین هفته با انداخت مسافه های کافی و قناعت بخش موافق نمیگردد جای اندیشه و تشویب نیست زیرا با اندک کی ثبات و اجرای حرکات درست و فنی که از روی تخنیک باشد بالاخره نتیجه های بسیار عالی بدست آمده در ذوق سپورتسمین میافزاید و اگر در حین تمرینات در وزن گلوله تغییر و تبدیلی پیش میشود البته برای حاصل نمودن مسافه طویل مفید ثابت میگردد مثلاً اگر بعد از چندین دفعه مشق انداخت [اما بر اینکه وضعیت و حرکات بدن و تنه مرات شود] گلوله ۲۰ یا ۲۵ پونده به همان گلوله ۷،۲۵۷ کیلوئی

استعمال میشود خالی از مفاد نخواهد بود، این هم باید گفته شود که داشتن بند دست قوی در انداخت گلوله نائیر زبادی دارد و میتواند آنرا با شرایط ذیل قوم ساخت :-

۱- دست‌ها با ارتفاع کمر که کف دست بطرف بالا نشان میدهد گلوله پنج کیلوئی را در هر يك كدم دست گرفته از حصه بند دست بطرف بالا و پائین تا اندازه که خستگی احساس شود حرکت داده میشود.

۲- عیناً بقرار فوق لیکن حرکت از حصه بند دست بطرف راست و چپ.

۳- بامش بسته آله‌های وزین ذریعه ریسمان و یا تسمه از زمین برداشته میشود، برای تقویة عضلات باید حرکات ذیل نیز مد نظر گرفته شود 'پاها' کمر و تنه و دست‌ها را در يك دائره راست و چپ حرکت دادن و خم نمودن بدن بطرف راست و چپ تا اندازه که انگشتان بزمین تماس کنند، بلند نمودن پنی تا فر صتیکه عینک زانو بسینه برسد، خیز ریسمان و برداشتن وزنهاى متوسط نیز هر يك از عضلات فوق الذکر را به در انداخت گلوله رولی را بازی میکنند تریه و تقویه میدارد.

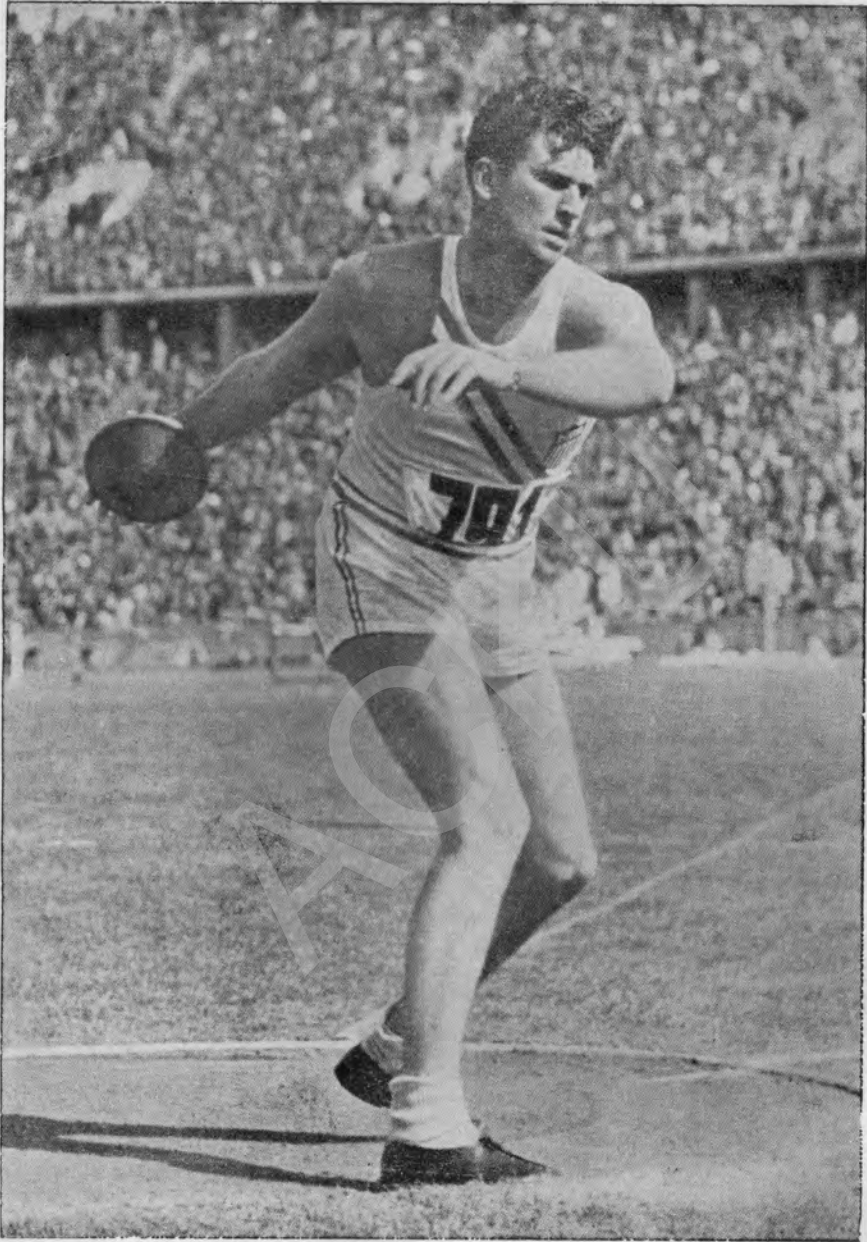
.....

دسك انداختن

اگر اندکی راجع به سپورت انداخت عمیق شویم میدا نیم این سپورت یکی از حرکات طبیعی انسانها محسوب و در موقع خطر، حیات و ممانت را فیصله می‌نماید و هکذا سپورت انداخت برای مخلوق که حیات ساده بسر می‌برد جهت حاصل نمودن رزق و شکار اهمیت بسزائی دارد و الحال هم در طبقات کاسب معمول است مثلاً ملاحان ریسمان، ماهیگیران تور و سوار کاران کانا دائی، برای بدست آوردن حیوانهای وحشی موسوم به لسو [Lasso] ریسمان میاندازند.

پس باید اعتراف کرد که ورزش انداخت برای هر گونه طبیعت مفید بوده و در ردیف تریه بدنی درجه بلند یر احایز است.

انداختن دسك نیز مانند نیزه در ۱۸۹۶ او لمپیک آتن نمایش داده شده بعداً در همه جا



سنت کار پنتر (Sneth Charpenter) که دسک را در نمایشات
اولمپیک برلین ۱۹۳۶ متر انداخت نمود

۰۷۶۹۱۹

معمولاً گردیده است و بسته دسته منقسم میشود: یکی آن برای مردها و دیگری برای زنها و سوم آن برای جوانان که بسن ۱۸ نرسیده باشند. این دسته بندی محض بواسطه بزرگی و وزن قرص بوجود آمده است مثلاً دسک مردها بیست و دو سانتیمتر قطر و دو کیلو وزن و مرکز قرص ۴۴، ۵ سانتیمتر که تا فاصله ۲۵ سانتیمتر بهر طرف و در اطراف ۲۵، ۳۹ متر ضخامت دارد. دسک درجه دوم که زنها استعمال میکنند ۱۸ سانتیمتر قطر و ۱ کیلو وزن و در مرکز ۳۷ سانتیمتر و در اطراف آن ۲۵ سانتیمتر ضخامت دارد در حالیکه دسک جوانان خوردسال دارای ۲۰ سانتی قطر و یکتیم کیلو گرام وزن و ضخامت مرکزی آن نیز ۳۷ سانتیمتر است و در اخیر این دسکها دایره نسبتاً باریک حلقه آهنی مستحکم موجود است. اگرچه در او نیکه انداخت دسک تا زه معمول گردیده بود یعنی ۵۰ سال قبل اشخاص جسیمیکه دارای عضلات قوی و برجسته بودند در انداختن دسک چندان کامیابی حاصل نمودند چه انداخت دسک در آن زمان تنها ذریعه قوتها بود و ناساس بعمل میامد که مسافه انداخت آ نوقت به ۲۵ الی ۳۵ متر سرخورده عدم تخنیک را واضح و آشکار میسازد، بالعکس سپورتسمینهای امروز که میانهمقدوندام بوده از تخنیک انداخت دسک بهره مند هستند در حدود ۲۵ الی ۵۰ متر موفق گردیده اند -

برای آموختن دسک معلمهای باتجربه هر گونه طرز و تخنیک را بکار میبرند لیکن تافرصتیکه تخنیک آن ذریعه سپورتسمین اخذ و حل و فصل میشود البته وقت و حوصله زیاد بکار دارد چه در رشتنه سپورت انداخت مسئله عمده و مهم عبارت است از حاصل نمودن تخنیک و مهارت خصوصاً (چنانچه قبلاً متذکر گردیم) آموختن یک سلسله حرکات عضلاتی بی درپی پاها، کمر، سینه و دست که ذریعه آنها وزن بدن در فرصت پریدن دست و گلوله و نیزه و غیره از دست، در عت آله مذکور تمرکز داده میشود. برای انداخت دسک تقریباً هر کس مستعد بوده میتواند خصوصاً آنهایکه اقلای دارای ۷۰ کیلو وزن و ۱۰۷۰ متر قد باشد و ممیزات دسک

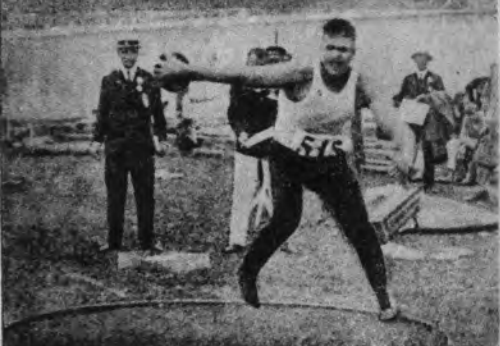
عموماً عبارت است از عضلات قدامی و شایه‌های وسیع و همیکل نیر و مندی
و دستهای بزرگ.
آموختن تخنیک:

طرز و تعلیم دست نسبت بسالهای گذشته فرقی کلی نموده زیرا ۱۰ سال قبل مبتدی
دفعاً با تمام قوت شروع به تمرینات نموده جز ئیات تخنیک را که در انداختن
نتیجه بزرگی را حایز، تحت توجه قرار نمیدادند، بالعکس امروز هر حرکت
که از نقطه نظر فن علیحدۀ علیحدۀ تشخیص شده هفته‌های متوالی بکار دارد که بمشق
و تمرین آن باید پرداخته شود تا هر حرکت به صورت مرتب و مسلسل بدون سکتگی
بعمل آمده بالاخره به موفقیت‌های شایانی منتهی شود.



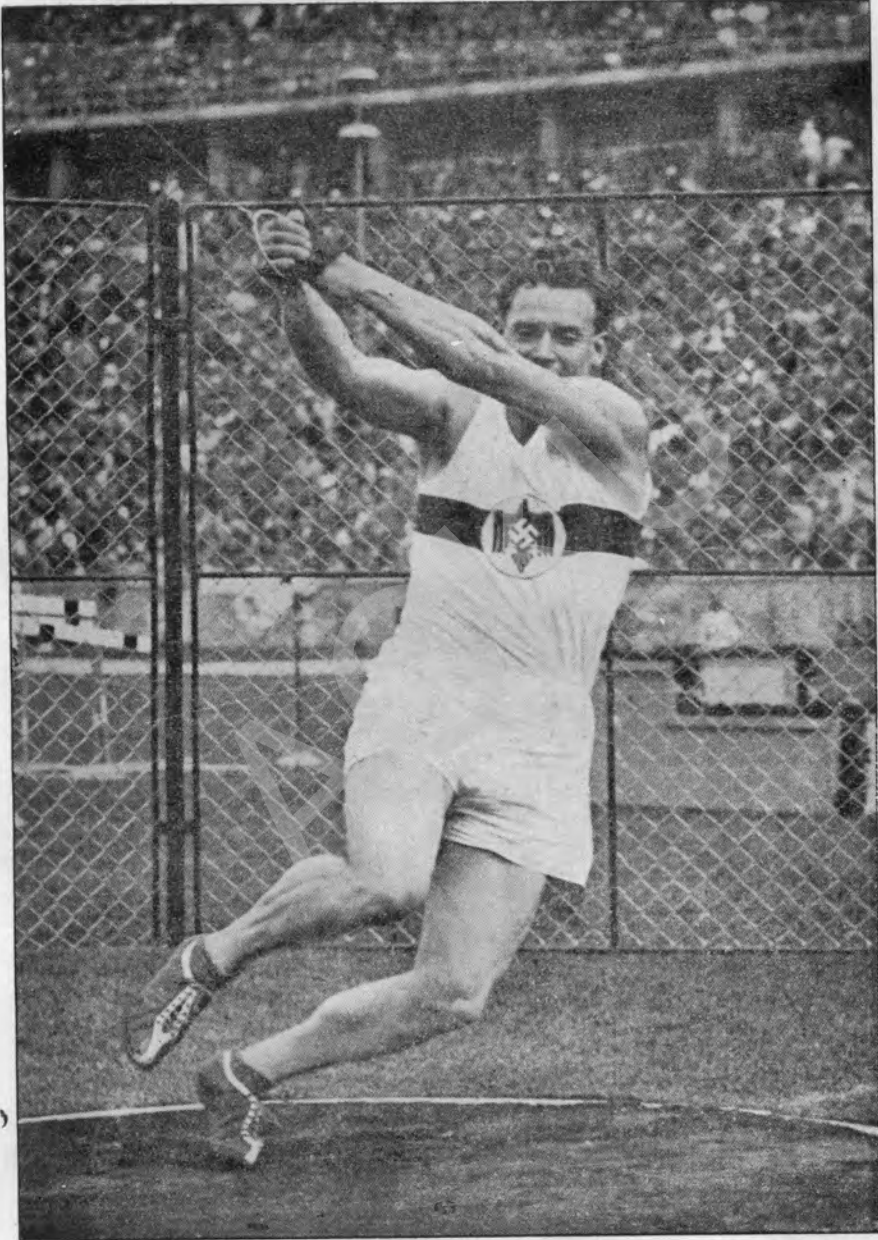
افداختن دست از دایره که ۲،۵۰ متر قطر
دارد بعمل می‌آید و دست چپ و با
در دست راست گرفته میشود که حصه بر آمدگی
دست کاملاً در کف بکمال سهولت جای گیر
شود در حالیکه شصت کلان و انگشت کوچک از
همدیگر سوا و در عقب دست قرار
می‌گیرند و بقیه انگشتان بهم
چسبیده‌سای آهنی دست را احاطه میدارند.
قبل از دور خوردن بدن سپور تسمین در آخر بن
قسمت دایره ایستاده حصه چپ بدن را باستقامت
انداختن قرار میدهد پای چپ او اندکی
از پای راست سوانوده بسمت چپ پای راست
بزمین آرام می‌گیرد و در فر صتیکه حرکات
ابتدائی دور خوردن بدن بنای آغاز را میگذارد
گف دست که دست در آن قرار دارد در عقب
بطرف بالا برده میشود تا دست جای خود را اثر

دست باینطور گرفته میشود! —



۵۸۸۸۵

انداختن دسك :- (نمبر ۱) آغاز چرخ پشت باستقامت انداخت (نمبر ۲) وضعیت مخصوص دست قبل از
انغاز چرخ (نمبر ۳) شروع چرخ بدن (نمبر ۴) قدم نخستین چرخ (نمبر ۵) قبل از جا گرفتن پای راست
در هر کبر دائره (نمبر ۶) قبل از جا گرفتن پای چپ بزمین (نمبر ۷) دسك در شرف پریدن



کرل هاین المانی (Karl Hein) فاتح اولمپیک در انداختن همبر

80021

بيك اندام جسيم ووزين محتاج است كه در مقابل وزن هم و قوه سنتری فوگال (Zentri Fugal) يعنی قوه عن المر كزید كه در اثر چرخ خدا دن هم از يك دائره كه ۲ متر و ۱۳،۵ سانتی قطر دارد صورت ميگيرد مقاومت كرده بتواند و آن هم ازین قرار است كه سپور تسمين ، پشت باستقامت انداخت ، در آخرين حصه دایره ایستاده آله مذکور بطرف راستوی خارج از دایره قرار داده میشود بعداً هر دو حلقه آهنی هم را طوری محکم ميگيرد كه كف های دست در مقابل يكديگر قرار گرفته بالای شانه چپ در دور بدن دائره را تشكيل دهد در حالیکه بدن باستقامت دائره بطرف چپ و بطرف راست در حرکت بوده در بزرگی دائره می افزاید كه نقطه مرتفع دائره مذکور بالای شانه چپ و نقطه پست ترین آن در پهلوی پای راست قرار داده میشود ، البته درین صورت دست ها ، غیر ازین كه آله مذکور را در نقطه بلندی بالای شانه چپ قرار میدهند ، سرعت در آنجا نیز جمع ميگردند ، در دیگر فرصت راست و مستقیم بوده حرکت میکنند ، بدن اندکی بطرف پیش مائل بوده عینك های زانو نیز کمی جمع میباشند باین وسیله در مقابل قوت و كشش هم مقاومت كرده در فرصت دور خوردن بالای پای چپ از موازنه بدن كاسته نمیشود بعداً در موقعیکه هم سرعت و شدت دائره را در هوا تشكيل میدهد ، بدن بالای پای چپ نیم قوسی را تشكيل داده پای راست بفاصله كم آنرا تعقیب مینماید كه حرکت برای سه الی چهار دفعه ذریعه پاها چرخ بدن را تکمیل نموده در فرصتیکه هم نقطه مرتفع دائره را حاصل کرد پاها و بدن فوراً راست شده دست ها بكمال قوت هم را بطرف بالاترکان داده ره امیدارند .

(طول هم : ۲۲-۱ متر ، وزن ۷ کیلو و ۲۵۷ گرام)

هدایات :-

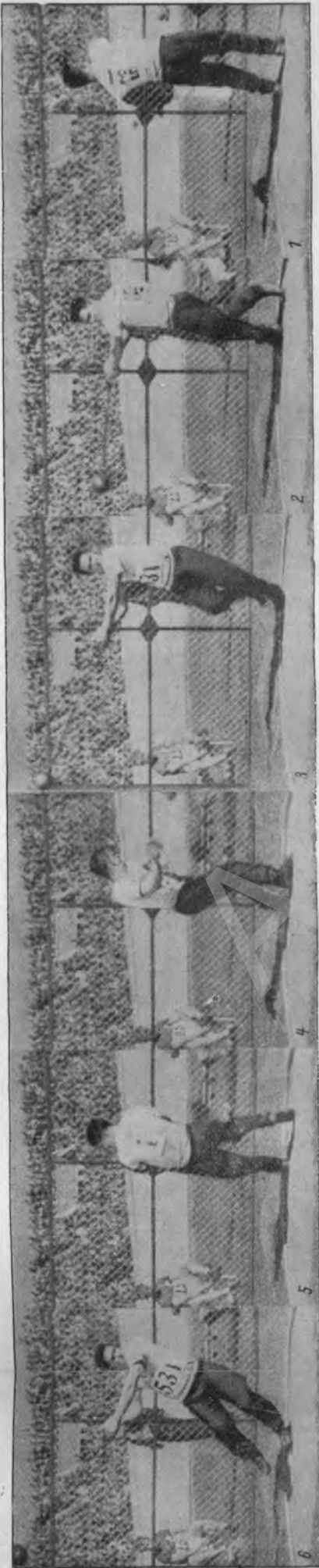
برای آموختن اصول و تخنیک انداختن هم را باید آنقدر گفته شود كه بهتر است در ابتداء جهت حاصل نمودن مسافه طویل صرف قوه و عجله ننموده در عوض به دور دادن هم در اطراف بدن پرداخته شود ، بعد از آنكه در اثر مشق و تمرینات

متواتر تايك اندازه مهارت و بلدیت حاصل گردید میتوان بانداختن جابجا آغاز نمود لذا باید چرخ دادن بدن از دوالی سه مرتبه در داخل يك دائره مورد امتحان قرار بگیرد چه این مرحله از مشکل ترین و باریك ترین مراحل انداختن همراست



اخذ موقع همراست قبل از انداختن همراست

و باید آنرا در ماههای متمادی به اثر تعلیمات معلم با تاجر به و مشق و تمرین زیاد به پایه اكمال رسانید و برای اینکه عضلات بدن دائماً استوار بوده و برای هر گونه پیش آمد ها دارای مقاومت و فعالیت باشد لازم است که در هفته سه مرتبه



082922



انداختن همبر :- (نمبر ۱) ابتدای چرخ (نمبر ۲) امر حله اول چرخ (نمبر ۳) سه ربع داره چرخ اول (نمبر ۴) در شرف چرخ دوم (نمبر ۵) آغاز چرخ دوم (نمبر ۶) در حین چرخ دوم (نمبر ۷) آغاز چرخ سوم (نمبر ۸) در حین چرخ سوم (نمبر ۹) شروع چرخ چهارم (نمبر ۱۰) در حین چرخ چهارم (نمبر ۱۱) آغاز زبر تاب شدن همبر (نمبر ۱۲) در ها شدن همبر (نمبر ۱۳)

به تمرینات ثقیل پرداخته شود و تمرینات ثقیل عبارت است از برداشتن وزن های ثقیل بایکدست و دودسته و هکذا برای تقویة عضلات پاها نیز باید وسیله سنجیده به جمنا سمیک های که عضلات پاها را تحت فشار قرار میدهند متوجه شد خصوصاً خیزر یسمان در هر شق سپورت قابل سفارش بوده اهمیت بسزائی دارد.

.....

خیز دور

خیز دور یکی از طبیعی ترین و قدیم ترین مشق های تربیة بدنی بشمار میرود.



تمام حرکات خیز از وظیفه

مهم عضلات پاها است

چنانچه کشش جمع

شدن بازگرد بدن

وساکن مانند عضلات

در حین خیز زدن مربوط

به مهارت جهنده است

و هر قدر که عضلات

در فرصت قبل از خیز

بعصورت سریع و منظم اجرا

می شود البته هما تقدر

نتیجه خوبی حاصل

میکرد. انسانهای اولی

که بطور طبیعی یعنی

ساده و بسیط زیست

میکردند و حتی بعضی اقوام

تا امروز که قرن بیست

تیب مخصوص جهنده بطرف چپ مستر اوسبرن
(Osborn) که ۲۰۰۵ متر ارتفاع را بطرز مخصوص

خودش جهنده است طرف راست هوارد [Hubbard]

که در خیز دراز اضافه از ۸ متر می جهند

است، به حیات ساده خود ادامه داده اند؛ در حین شکار بعد از اجرای عمل انداخت از موانع طبیعی جهیده شکار خود را می آورند و استعداد و مهارت خیز زدن تقریباً در هر فرد آنها بشما هده میرسد.

در ابتدای قرن نوزدهم که فواید تربیه بدنی آشکار گردید برای خیز زدن اهمیتی درین رشته سپورت داده شد، چنانچه انگلیسها و آلمانها افتخار دارند که خیز دور را بطور سپورت در امریکا معمول نموده اند. در قرن نوزدهم تخنیک خیز دور تا بیک اندازه بحد کمال رسیده در سنه ۱۹۰۲ الی ۱۹۰۴ مسافه ۷-۳۰ متر توسط سپورت تسمین های امریکا فی موسوم به پرنشتاین (Prinsein) و کرازنسلاین (Kraenzlein) بعمل آمده و در تمام اروپا باعث تعجب و تحیر مردمان گردیده و هکذا در خود امریکا مسافه مذکور انظار مردم را بخود جلب نموده سپورت تسمین های فوق الذکر در قطار هرو های ملی قرار گرفتند و حتی تا سنه ۱۹۱۴ که اولین شعله های جنگ عالم را فرا گرفت، تنها سپورت تسمین های امریکائی بودند که فاصله ۷ متر را می جهیدند ولی بعد از سنه مذکور که تخنیک خیز زدن بطور علمی عملی گردید مسافه ۷ متر آنقدر قابل توجه واقع نشد چه در اروپا نیز سپورت تسمین های دیده شدند که مسافه ۷ متر و بعیدتر از آن را بدون اشکالات می جهند مانند کوشرمن (Koehermann) و دو برمن (Dobermann) آلمانیها که فاصله ۷ متر و ۶۴ سانتی را جهیده اند و حتی یکنفر حبشی امریکائی متعلم را را لفنون « میشیگان » موسوم به « دهرت هو بار د » (DeHart Hubbard) چندین مرتبه مسافه ۸ متر را جهیده است که متاسفانه فاوول بوده بحیث ریکارد شناخته نشده است ولی مسافه که رسماً بنام موصوف در لسٹ اتلیتیک قید گردیده مسافه ۷،۹۶ متر است و علاوه با دیدم مذکور شد مسافه که از همه قابل تقدیر و تحسین است همانا مسافه ۸،۰۶ متر است که ذریعۀ یکنفر حبشی امریکائی موسوم به جس اونس (Jesse Owens) در سنه ۱۹۳۶ عیسوی در



دهارت هو بارد در حالت خیز (De Hart Hubbard)

84923

اولمپیک برلین بعمل آمد و آخرین ریکسارد خیزد ورد دنیا است اگر چه بعضی سپورتسمین های انگلیسی مانند ابراهامس (Ibrahams) و او کونر (O'Connor) از ۷'۶۴ متر و مستر نمبو (Nambu) جاپانی از سنه ۱۹۳۴ الی ۱۹۳۶ ریکارد دنیا را قایلیم کرده بود، در حدود ۷'۸۸ متر خیز کرده مگر با آنهم تصور نمیرود که کسی باین زود بهار ریکسارد جس اونس را شکست نده موفقیت خود را بدین اعلام دارد.



(جس اونس (Jesse Owens) که اضافه از مارک اولمپیک و ریکسارد)
(دنیا جهید به مسافه ۸'۰۶ متر ریکسارد جدیدی قایلیم نموده است)

تخنیک و اسلوب خیزدور : خیزدور مثلیکه امروز معمول است در حقیقت ادامه دادن دویدن است در هوا بعد از جستن از روی تخته و هر قدر که سرعت دویدن قبل از جهیدن زیاد باشد همانقدر سپورتسمین بکامیابی موفق میگردد. برای حاصل نمودن مسافه بعید در جهیدن چند چیز لازم است که ذیلاً بشرح آن میپردازیم :-

۱ - قبل از جستن از روی تخته سرعت دویدن .

- ۲- تصادف کردن پای خیز بالای تخته .
 ۳- حرکت دادن پاها بطور قدم در هوا .
 ۴- مایل کردن بدن بطرف



هو بار د (Hubbard) در شرف تبدیل قدم

پیش قبل از نزول .

چنانچه در فوق ذکر نمودیم برای کمال میایی در جهیدن، قبل از آن دویدن سریع ضروریست بنابراین باید سپور تسمین قبل از خیز مسافه ۳۰ - الی ۴۰ متر را بکمال شدت طی نماید تا پای خیز در حین حدت بالای تخته که جهت تعیین حدود در زمین فرود برده شده (طول : یکمتر و ۹ ، ۲۱ سانتیمتر - عرض : بیست سانتیمتر و ۱۹ ، ۳۱ سانتیمتر)

ارتفاع : ده سانتیمتر و

۱۵ سانتیمتر) اصابت نموده بدن مانند فنر (سپرنگ) در هوا بانند شده مسافه زیاد را بجهت و البته عدم اصابت پای خیز بالای تخته جز صرف نمودن قوت اعضاء و گاستن نیروی اعصاب نتیجه نخواهد داد .

اگرچه مبتدیان بکمال ذوق مشغول تمرینات میشوند ولی باز هم به نتیجه خوبی نایل نمیگردند زیرا پای خیز آنها به تخته اصابت نکرده در مرور وقت مایوس و آزرده میشوند بنابراین باید مسافه دویدن را قدم نموده به سه حصه تقسیم نمایند :-



اصول خیز دراز :- (نمبر ۱) جهنده با پای خیز به تخته تماس میکنند (نمبر ۲) پای خیز بکم ل قوت از تخته رو به بالا کشیده میشود (قدم اول)
 (نمبر ۳) پای خیز در هوا پیش بلند کشیده میشود (نمبر ۴) در حالیکه بعد از لمحه پیش آورده میشود (قدم دوم) (نمبر ۵) در شرف نزول (قدم سوم)
 (نمبر ۶) چینگه پاها بر زمین تماس میکنند بدن بطرف پیش مایل است (نمبر ۷) جهنده بدو نیکه عقب بیفتد می ایستد

86924

اول ۱۲ متر قبل از تخته، دوم ۲۴ متر، سوم ۴۰ متر گویا از ۴۰ متر الی ۲۴ متر آغاز بدو بدن شده تدریجاً در سرعت آن افزودن و بدین معنی تا حصه ۱۲ متر قبل از تخته دویدن با انتهای سرعت رسیده به پای خیز که از ابتدای مسافه بقدم نخستین شروع نموده، در بالای تخته اصابت مینماید، و اگر حیواناً پای خیز باز هم بطور درست بالای تخته اصابت نمود میتواند مسافه مذکور را دفعه ثانی قدم نموده نشانی گذارد یعنی هر قدم که در حین دویدن بعمل میآید، مسافه دو قدم عادی را در بر میگردد پس از روی آن میتواند تقسیمات خویش را اجرا نموده به همان پای که پای خیز گذشته میشود بدو بدن آغاز نمود و بدین قرار میتواند به کمال خاطر جمعی مسافه را طی نموده پای خیز بر تخته مذکور قرار داده جهید و به نتیجه قناعت بخش موفق شد.

همینطور که سرعت دویدن قبل از خیز اهمیت دارد، ارتفاع بدن در حالت خیز زردن نیز عاری از اهمیت نیست چه در حین جهیدن هر قدر بدن بلند و کشیده باشد همان قدر سپور تسمین به مسافه طویل نایل میگردد پس مصلحت است که سپور تسمین در فرصت تمرینات ریسمان را بار تفاع یکمتر ۳ الی ۴ متر بعد از تخته خیز ذریعه دو عدد خاده بلند نموده تمرینات جهیدن بعمل آورد. دویدن ۱۰۰ الی ۲۰۰ متر، بلند نمودن پاها از عینک زانو بسرعت زیاد، سینه زن بالای پنجه های دست، بیتک نمودن، خیز ریسمان و ستارتهای مختصر و دویدن مسافه کوتاه و غیره جمناستیک های که عضلات پاها و کمر را تربیه میدارد برای سپور تسمین جهنده خیلی قابل سفارش است و باید این تمرینات را یکروزه در میان بعمل آورد.

.....

خیز بلند

سپور تسمین خیز بلند از تیپ های است که عموماً از طفولیت استعداد خیز را داشته در ایام جوانی بموافقیت های درخشانی نایل میگردد و این سپور تسمین ها باید دارای قدمیانه و بعضی وقت اندکی از میان بلندتر (۱٫۷۵ متر) با ساختمان



هیگل باریک و عضلات طول و ملائم و فیلسیتیک دار باشند و گفته می‌توانیم که طرز و تخنیک خیر تقریباً در هر ممایکت یکسان بوده استن بالای چوب (که بالای دو پایه بود افقی گذاشته میشود در بعضی اسپورتسمین ها بطرز های مختلف بعمل می‌آید مثلاً بعضی از پیش روی مانند (کوپکد) المانی و بعضی از بغل فاصله ۱۱ الی ۱۲ متر را بتدریج و سرعت طی نموده به سبک قیچی و با اسلوب اوسبرن «Osborn» اسپورتسمین امریکائی که در خیز زدن اسلوب مخصوصی یعنی «رولستیل» روی کار آورده تا ارتفاع ۲،۰۵ متر می‌جهید) ارتفاع ۹۹، ۱ الی ۲ متر را جست مینمایند در فرصت جهیدن از چوب مرتفع بدن باید در حین خیز بالای آن وضعیت افقی را اختیار نموده و در آخرین نقطه ارتفاع؛ بدن را دور بدهد تا بوسیله آن سرین ها از تماس با چوب مانع محفوظ بماند.

تیپ مخصوص خیز بلند،
مستر کینگ (King) امریکائی

اصول خیز بلند :-

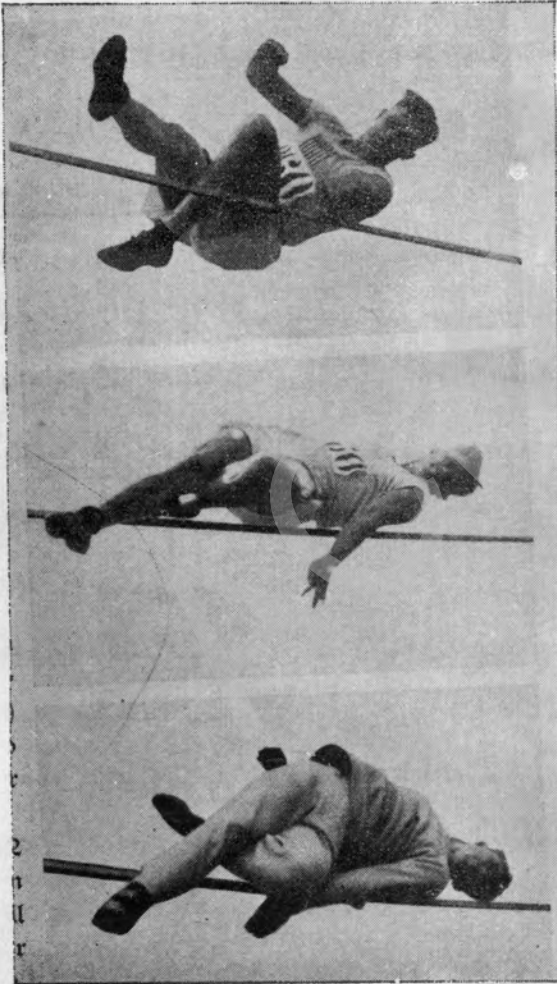
فاصله که از حد پایه خیز الی محلی که جهنده برای خیز آمده و ایستاده است عموماً ۱۲ الی ۱۸ متر میباشد تعیین شده است که اسپورتسمین با بد در اثر تمرینات پی در پی فاصله مذکور از ذهن نشین نماید تا بدون خوف و بیم پای خیز او در زمین بصورت درست تصادف کند. آهسته و بتدریج از حصه که قبلاً با قدم نشانی شده اسپورتسمین بدویدن آغاز و در فاصله ۶ الی ۸ متر اخیر، فاصله معین، سرعت را به منتهای حدت رسانیده پای بکمال قوت بزمین زده بدن را اندکی بالای پای خیز مایل می‌کند تا با بنویسیله



88a25

گر نیلیوس جون سن (Cornelius Johnson) فاتح اولمپیک برلین درخیز بلند که تا ارتفاع
۱'۸۸ متر باطلون طویل می جهد!

استقامت بدن بطرف بالا منتقل شود و البته طبیعی است که سپور تسمین بوت میخدار استعمال نموده حصه زمین که بر آن پای خیز اصابت میکند طبعاً توری محکم و متین



مستر اوسپرن (Osborn) با سلوب خودش یعنی رول ستیل

میباشد. که میخهای بوت بعد از اصابت بر آن سوراخهای بسیار کوچک و غیر مرئی. از خود باقی میگذارد مرحله خیز عموماً به سه قسمت حرکات منقسم گردیده که عبارت است از بلند نمودن پای بشدت بطرف بالا در حینیکه دستها بکمال جدیت نیز در بلند نمودن پای کمک کرده شانها بلند کشیده میشوند. در چنانچه در اثر همین بلند نمودن شانها وزن بدن ذریعه عضلات طویل پشت رو به بالا انتقال یافته سهولتی برای پاها که وظیفه بزرگی را در خیز عهده دارند پیمش میکنند. ثانیاً راست نمودن پای

خیز در حصه عینک زانو و بند پای، ثانیاً زدن پای خیز بر زمین و راست نمودن بدن در حصه کمر در بیک وقت و لحظه معین. در فرستیکه پای خیز بر زمین تماس کرده بدن رو به بالا کشیده میشود باید پای دیگر مانند گام طویل بکمال جدیت و دقت

بطرف بالا کشیده شود که لمحّه بعد بدن حالت افقی را بالای چوب اختیار نموده پای چپ که پای خیز است بشدت بیائین حرکت داده شده بدن از حصّه کمر کم و بیش بلند گردیده خطر تماس به چوب قلیل میگردد و البته مسئله جهیدن که آ با بکدام طرز، قیچی یا غیر قیچی بعمل آید مربوط با استعداد و میل سپر تسمین است که بکدام طریق تمرین نموده است.

هدایات لازمه :

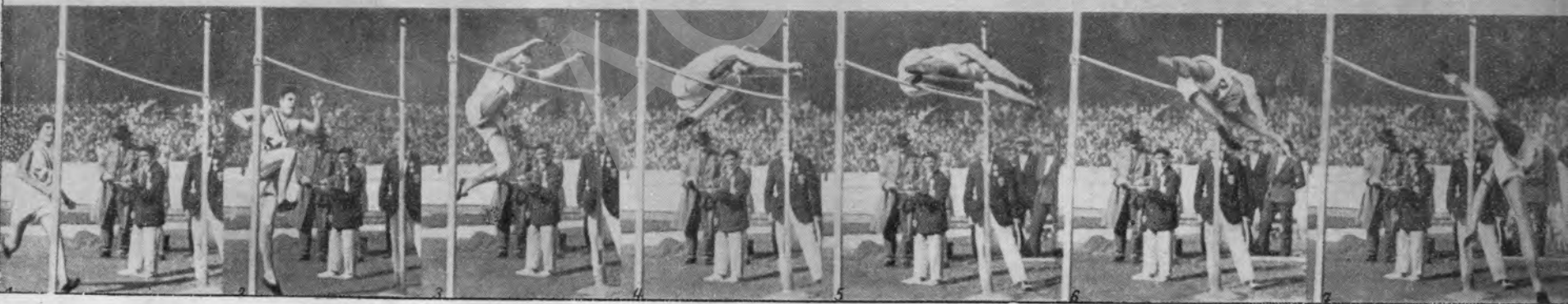
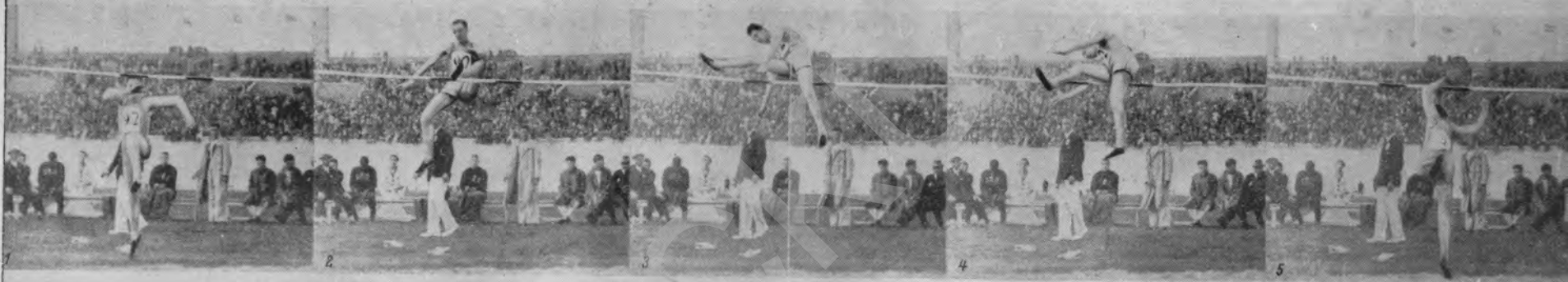
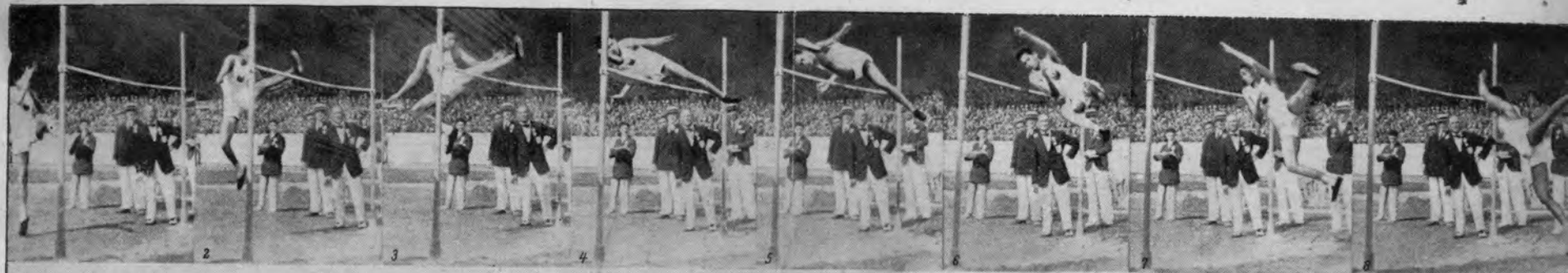
در روزهای تمرینات نباید خود را تحت فشار گرفته بدجستن ارتفاع زیاد بکوشند چه خیز بلند بنا بردقت و تمرین کردن حواس از قوه اعصاب گداخته سپور تسمین را در مدت کمی خسته . نا توان مسازد. اگر سپور تسمین ارتفاع معین را که جهت تمرین خویش مقرر نموده ، باسول درست و شرق کامل خیز زده نمیتواند بهتر است همان روز تمرینات را ترک کرده به استراحت بپردازد.

ستارتهای مختصر ۵۰ الی ۸۰ متر ، حیز ریسان بالای یک پای و سپس دو پای ، بلند نمودن پای بطرف مقابل تا ارتفاع سر ، رساندن عینک زانو بکمال شدت در سینه ، جمع و باز نمودن پای در حصّه عینک زانو با آهستگی و مقانته ، بلند نمودن گری های پای بسرعت تام تا اندازیکه بسرین تماس کنند از تمرینات خیز بلند است که باید سپور تسمین یومیه آنرا تعمیل نماید .

.....

خیز نیزه

در بن رسته سپورت باید حوصله و ثبات باشد و این یکی از شرایط مهم این سپورت بشمار میرود ، سرعت ، مهارت ، قوت و دلاوری یعنی حاکمیت بالای بدن نیز از شرایط و مقرر است که سپور تسمین مجبور است آنرا مد نظر بگیرد تا برای خیز نیزه مستعد و آماده گردد.



درفوتوی فوق سه طرز مخصوص جهیدن را ملاحظه مینمائیم که هر کدام آن مر بوط و منوط به ذوق شخصی و استعداد فطری جهنده است! -
 ۹۰۵۲۶



تیم مخصوص خیز نیزه، مستر کر [Carr] امریکائی
 به اضافه از ۲۰، ۴ متر ارتفاع راهی جهد

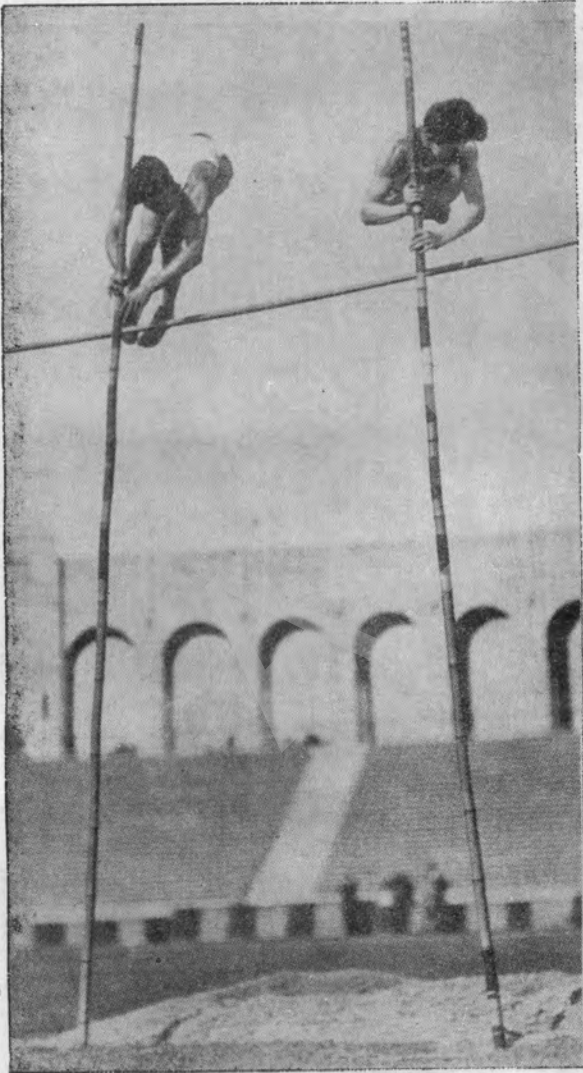
خیز بزنده تا حاکمیت بالای بدن حاصل شده خوف و ترس که تا بک اندازه در موقع خیز زدن
 برای مبتدی هام وجود است بر طرف گرد بعد از بن تمرینات میتوان بهر ورزشمان پایه های
 خیز را نصب نمود. ریسمان آنرا بار ارتفاع ۲ متر فرار داده آغاز به تمرینات اساسی نمود.

گرفتن نیزه و اصول خیز :-

دست، است همان حصه نیزه را که بار ارتفاع ریسمان (در مسابقه یگانه گذار دن
 خوب معمول است) خیز است طوری احاطه میدارد که (پشت دست بطرف زمین
 باشد) در حالیکه دست چپ به عرض شانها حصه تحتانی نیزه را طوری قبضه میدارد که
 پشت دست مذکور رو ببالا قرار میگیرد، بعد باید مسافت ۳۰ الی ۴۰ متر را

طرز گرفتن نیزه و حصول
 مهارت بآن طور یکه البته
 باید به تخنیک این رشته
 سپورت اهمیت داده شود و برای
 اینکه مبتدیان آنها اندکی از
 استعمال نیزه و مرحله های
 ابتدائی جستن باخبر باشند،
 باید در روی زمین میز عادی
 را گذارده ذریعه نیزه بعد از
 دویدن فاصله مختصری جست
 و بدیگر طرف میز به زمین فرود
 آید و البته بعد از تکرار عملیات
 فوق مته آن بک چوکی
 و یا کدام میز دیگر بر بالای
 میز مذکور گذارده از بالای آن

باقدم تعیین نموده آنرا بدو حصه تقسیم نمایند، حصه اول فاصله نسبتاً نایک انداز
آهسته و حصه دوم فاصله بصورت بسیار سریع دویده میشود.



در حین دویدن، نیزه

در کنار بدن قرار گرفته

نوک آن بار تفاع سر

و دویده متوجه چقری

میباشد که نیزه قبل

از خیز در آن داخل

میشود، مگر در آنکه

نیزه در حین دویدن

سریع در آنجا قرار

میگیرد، دست راست

که قبلاً تا اندازه ۵۰

الی ۷۰ سانتی از دست

چپ جدا میباید به

همدیگر وصل و نیزه

بالای سر بلند میشود تا

در فرصت کشیدن بدن

بطرف بالا در طاقت و قوت

افزایش بعمل آمده

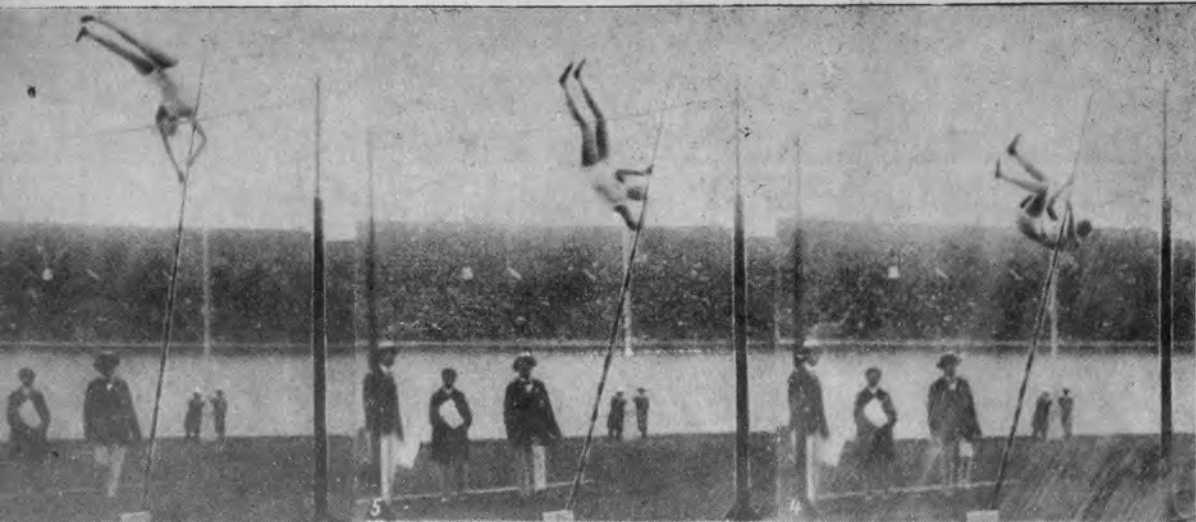
درین صورت هر جا

فوق الذکر بکمال سهولت

سیمیل خیز نیزه، جهنده های ماهر میتوانند

بمهرچه ارتفاع موفق شوند

اجرا میشود، این هم باید گفته شود که در ابتدای داخل شدن



نمبر اول: بعد از دویدن
سریع، داخ شدن نیزه
به صندوق مربوط .

نمبر دوم : ابتدای کشیدن
بدن رو به بالا .

نمبر سوم : وظیفه دست ها
که تا الحال آرام بود شروع
میشود .

نمبر چهارم : در حالیکه
پاها ارتفاع کافی حاصل
نموده اند .

نمبر پنجم . مرحله که
بدن استوار شده و بطرف
دا حل دور میخورد .

نمبر ششم : آخرین مرحله
که چپنده هنوز یک-مک
نیزه محتاج بوده و بدن بالای
رسم-ان (در مسابقه: چوب)
کشیده میشود .

نمبر هفتم : موقعیکه پاها
وسرین توسط تک-ان رو به
پائین آمده دست ها از نیزه

رها میشوند

۹۲۵۲۷

نمبر هشتم : در شرف نزول .

نمبر نهم : چپنده باحر کات و بدن ملا می فرود می آید .

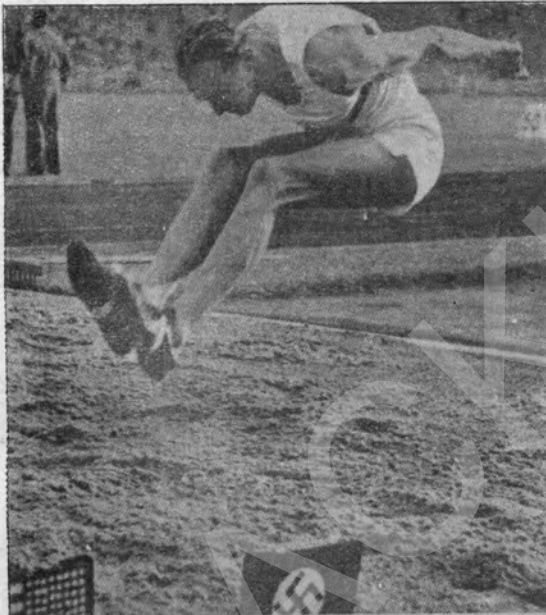
نیزه بزمین (صندوق) و زدن پای خیز زمین، در همان فرصتی که بدن بطرف بالا کشید میشود لجه مکث شود تا نیزه تقریباً استقامت عمودی را اختیار نماید. و به نسبتیکه قبلاً دو بدن سریع بعمل میآید گو یا دو بدن مذکور به قوت تبدیل میابد، بدن خود بخود بطرف بالا کشیده میشود. ناگفته نماند همان وضعیت اولین و مکث ثانی ابتدای آو بختم آزاد را در هوا سپور تسمین احساس مینماید، بعداً به مقاومت نیزه و زدن پای در هوا که تا الحال ساکن بود، بدن ذریعه قوت دستها بالا رفته پاها را بالای ریسمان (مسابقه: چوب) سوق میدهد. درین فرصت بدن دور مختصری بطرف داخل نموده در اثر زدن پاها بطرف پائین تنه بکمال سهولت راست گردیده سپور تسمین با نظر ریسمان بزمین فرودمیآید. دو بدن مسابقه کو تا ه، خیز باند، سینه زدن بالای پنجه های دست، خیز ریسمان، دو بدن بانیزه، خیز، و غیره ادماهایی که در اثر استعمال آن عضلات پاها، کمر، تنه، شکم، بازو، و تقویه میشود در پیشرفت سپورت خیز نیزه کمک محسوسی مینماید. آیا یکنفر سپور تسمین برای آمادگی مسابقه در خیز نیزه تا چه اندازه وقت ضرورت دارد؟ گفته میتوانیم که این مسئله به طبیعت و استعداد دو قوه ادراک سپور تسمین مربوط است لیکن رو بهمر فته جهت آمادگی برای مسابقه ها سپور تسمین خیز نیزه به ۲ الی ۳ ماه تمرینات پی در پی و متوالی محتاج است و ورزشکار در ماه نخستین از ۳ الی ۵ مرتبه در هفته و در ماه اخیر ۲ الی ۳ مرتبه به تمرینات بیر دازد ولی اشخاص که دارای وظیفه بوده مصرفیت دماغی بسیار دارند نباید به تمرینات و تربیه بدنی قوه انتهائی بدن را صرف نمایند ولی چنانچه در فوق تذکار یافت سه مرتبه تمرینات در هفته برای هر گونه مزاج های مختلف و حاصل نمودن قوت و ترقی دادن عملیات سپورتنی کسافی خواهد بود.

.....

خیز قدم دار

برای خیز قدم دار عیناً همان شرایط است که برای خیز دور اتخاذ نموده اند و برای تمرینات این ورزش باید کمال احتیاط را بکار بر دچہ در اثر جهیدن

با یک پای احتمال شکستن و بر آمدن استخوانهای پای و بندها میرود و از آنرو باید
جهنده بکمال دقت عینک زانورا، نیکپ، و بندهای پاها را بنداج نموده بمشق پردازد.
خیز قدم دار به طرزهای مختلف تقسیم گردیده که عبارت است از: اول
جهیدن بصورت تبدیل پاها، دوم جهیدن بدون تبدیل پاها



جهنده خیز قدم دار در فرصت تزلول

یعنی ذریعه یکپای مثلاً اولاً
طرز المانی که بعد از طی
نمودن یک مسافه، خیز اول
ذریعه پای چپ عقب آن پای
راست و بعداً توسط پای چپ
صورت میگیرد، ثانیاً طرز
انگلیسی که هر سه خیز
متواتراً ذریعه یکپای بعمل
میآید، سوم طرز [آیرلندی]
که خیز اول به پای چپ، دوم
نیز پای چپ و سوم بی پای راست
(البته راست باز راست بعداً
پای چپ نیز صحیح است)
بعمل آمده در قواعد بین المللی

اصول و اساس قرار داده شده

است و همچنین درین طرز جهیدن مسافه را قبلاً قدم نموده
و در سرعت دریدن بتدریج افزود میشود که در قدمهای آخر بن منتهای سرعت
بخش رسیده بدن بطرف پیش مایل میشود نیز برای حاصل نمودن کامیابی
اهمیت بسزائی دارد تا بوسیله آن ورزشکار هر سه خیزی در پی را بدون مشکلات
متحمل شده بتواند و هکذا باید مانند خیز دور، خیز اول قدمدار با ارتفاع زیاد
صورت گیرد زیرا از قوت حرکات سریع نباید کاسته شود و علاوه بر آن باید متذکر شد

که حرکات جدی دستها در حین که خیز آخرین به عمل میآید خیلی موثر واقع میشود مشروط بر اینکه پاها از عینک زانو جمع وشانه ها توسط بلند نمودن دستها بالا کشیده شوند .

دریدن مسافه های کوتاه 'خیز ریسمان و طی نمودن ۲۰ الی ۵۰ متر توسط یکپای وخیززدن جابجا' ستارتهای پی در پی ' همه در ردیف تمرینات خیز قدمدار محسوب می شوند چه بدون عضلات قوی پاها' کمر وشکم ' نتیجه خوبی درین طرز خیز امکان پذیر نیست . بطور مثال خیز های پی در پی ورزشکاران مشهور خیز قدمدار در سه مرحله خاطر نشان میشود :-

۱ - مثلاً نامبو «جاپانی» در خیز اول (Hop) ۴۰'۶ متر ، ثانیاً (Step) ۴'۵۰ متر و ثالثاً (Jump) ۴'۸۲ متر = ۱۵'۷۲ متر
 ۲ - و نتر 'آسترلیا' اولاً : ۱۱'۶ متر - ثانیاً : ۵'۰۹ متر - ثالثاً : ۴'۳۲ متر = ۱۵'۵۲ متر

۳ - برونتوا (ارجنتاین) (Hop) ۶'۱۷ متر (Step) ۳'۲۳ متر و (Jump) ۶'۰۲ متر = ۱۵'۴۲ متر . پس مسلم است که سرعت در دویدن موجب مسافه دور در خیز اول وثانی گردیده که ایجابی بار می آورد . پس فورمول ذیل سپر نتر خوب + چپنده خوب = چپنده خیز قدمدار باین سیستم خیز موافقه کرده میتواند .

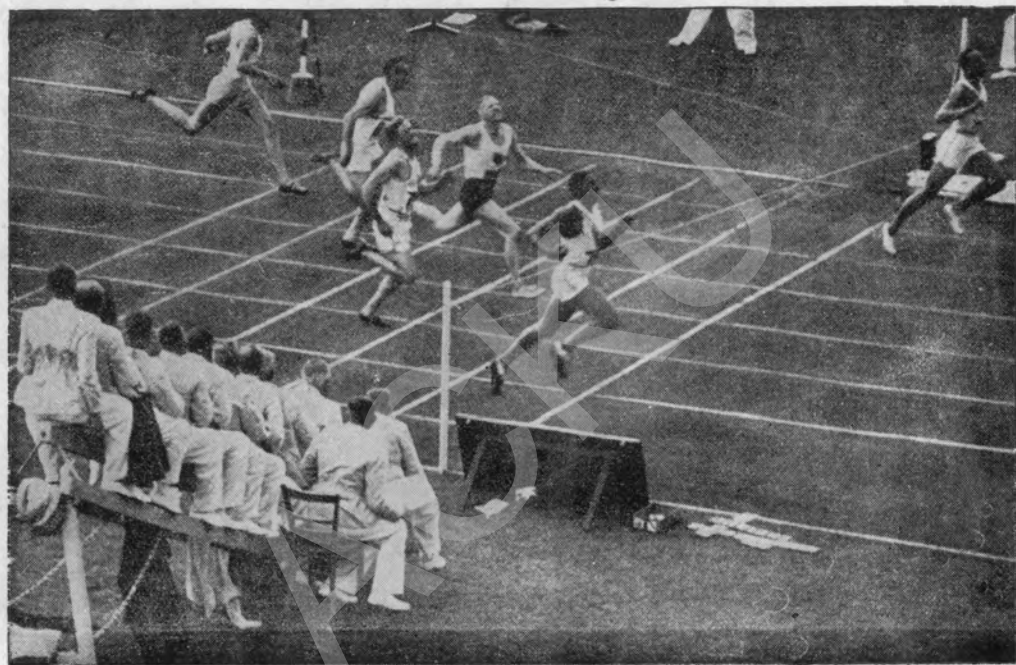
گرفتن تایم یعنی وقت در اتلیتیک

در مسابقه های اتلیتیک گرفتن تایم اهمیت زیاد دارد چه بوسیله آن میتوان علاوه از تعیین درجه وسرعت دهنده ، ریکاردرامشخص نمودوباین نسبت کلهای سپورتنی بین المللی توانسته اند مواد اساسی جهت گرفتن تایم روی کار آورند و آنست که بعد از اختتام نمایشات اولمپیک ۱۹۲۸ امستردم يك ماده دستور العمل اتلیتیک تغییر یافته و درباره گرفتن تایم چنین مقرر است :- ریفربها باید کم از کم بفاصله دو متر از پایه فیته که دوندگان بعد از طی مسافه بآن تماس میکنند ، بيك خط هس تقسیم يك در عقب دیگر ایستاده دوندگان که قرار نمبر وارد میشوند تایم

وزود آنها را تعیین نمایند و طبیعی که فیصله ریفربها قطعی و هرگز قابل پروتست شده نمیتواند. معهداد صورت اشتباه 'تایم دوند' توسط کثرت آراء نیز تعیین گردیده میتواند. ریفربها را لازم است که 'ستپ و اچ' یعنی ساعت مخصوصی که بوسیله آن وقت دوند تعیین میگردد قبل از آغاز مسابقه از صحت گشتن آن اطمینان حاصل نمایند و تنها همان ستپ و اچهای که در گردش فرق و تفارقی باهم داشته نمیشوند جهت تعیین نمودن وقت دوند' نمبر اول بکار برده میشوند درحالی که تایم بقیه دوندگان ذریعه ساعت های دیگر بعمل میآید.

به نسبتیکه سپورتسمین های وطن از اصول گرفتن تایم قرار اساس بین المللی تایم اندازه مسبق باشند توضیحات ذیل را اظهار مینمایم :-

تایم کیپها (گیرنده وقت) که در نمایشات بزرگ برای نمبر اول دوم و نمبر سوم فی سه نفر بکار انداخته میشوند، ساعت های شانرا که عقرب آنها بالای صفر ایستاده چنان در دست قرار میدهند که میخک بغل آن باشد کتان در تماس باشد درحینیکه چشم های ایشان در ابتدای خط سرك دو بدن بطرف (ستارتر) شخص که قومانده حرکت دو بدن را ذریعه فیرتفنگچه آشکار میسازد، معطوف نموده انتظار علامه حرکت را میبرند و در همان اثنائی که این صدای ستارتر (Starter) بجای خود اذقت! در هوا انعکاس نموده به گوش میرسد یعنی در همان فرصتیکه دو دتفنگچه قبل از احساس صدای آن در هوا معلوم میشود، ساعت مذکور بوسیله حرکت جزئی شصت به گردش انداخته میشود چه صدای فیر تا اندازه $\frac{3}{4}$ ثانیه بعداً استماع میگردد. بعد از اینکه دوند به فیه رسیده و ذریعه سینه وی گسیخته میشود در همان لحظه "ستپ و اچ" توسط حرکت ثانی شصت از حرکت بازمانده تایم دوند' مذکور تعیین میگردد و اگر احیاناً بمهر سه نفر "وقت گیرنده" که برای دوند' نمبر اول مشخص شده اند اختلافی را آشکار بسازد، درینصورت تایم همان ستپ و اچ که درجه و سطحی را نشان میدهد رسماً اعلان میشود مثلاً ستپ و اچ اول



گرفتن تایم در اتلیمتک - جا گرفتن تایم کیپرها یکی عقب دیگر دقت شود

۹۶۹۲۸

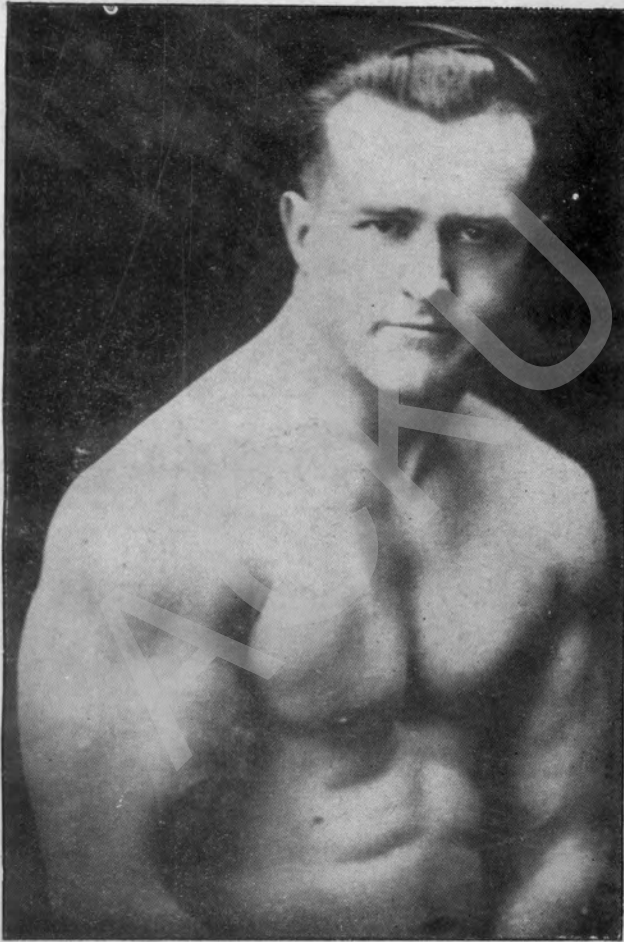
که ۱۰۰ متر را در ۱۰،۸ ثانیه، دوم ۱۱ ثانیه، سوم ۱۱،۵ ثانیه و واضح میسازد طبعاً وقت ستپ و اچ نمبر ۲ که ۱۱ ثانیه است و حد وسطی میباشد تا یم دوندۀ نمبر اول را تعیین میدارند اما اگر اختلافی در تایم ستپ و اچ های مذکور بمشاهده میرسد البته وقت آن اگر چه ریکارد باشد بآن صفت شناخته نمی شود چه مسلم است که تایم فوق العاده (شایسته ریکارد) باید هر سه «تایم کیپر» بدون تخلف حتی $\frac{1}{10}$ حصه ثانیه مستأ و یا قید نمایند و فرضاً تعیین وقت دوندۀ اول ذریعه دوندۀ بعمل آمده هر دو وقت های مختلف را بمآظر میسازد مثلاً ۱۰،۸ و ۱۰،۸ ثانیه پس لازم است که تایم ۱۰،۸ ثانیه برای دوندۀ مذکور در لیست پاینت درج شود.

برای تعیین نمودن وقت مسافه های متوسط و بعید عموماً ستپ و اچ های که تا $\frac{1}{10}$ حصه ثانیه را آشکار میسازند استعمال میشود ولی جهت دوندن مسافه کوتاه ساعت هایی که دارای $\frac{1}{10}$ حصه ثانیه میباشد بکار انداخته میشود و همچنین ساعت برقی موسوم به (Chronograph) که $\frac{1}{10}$ حصه ثانیه را تعیین مینماید در چنین مسافه ها روی کار آمده استفاده از آن میگردد ولی تعیین وقت اینگونه آلات برقی جهت تعیین نمودن تایم ریکارد از طرف ریاست بین المللی اتلیتیک که (انتر نال ئمیچر اتلیتیک فدریشن) (International Amateur Athletic Federation) نمیده میشود قطعاً ممنوع قرار داده شده است.

چون $\frac{1}{10}$ حصه ثانیه در تعیین وقت درنده اهمیت داشته درجه و شهرت آنرا در بر دارد حتمی است که «تایم کیپر» در چنین مواقع حواس خود را جز بطرف ستار تری بدگر جایی مشغول نمیسازد و از هر گونه غریب و تبسین تماشاچیان که نسبت به فعالیت بعضی سپورتسمین هادر میدان بعمل میآید فکر خود را مشغول نساخته بگانه متوجه ستپ و اچ خویش باشند تا از تایم بکنفر دونده که در اثر زحمات و مشکلات تمر بنات زیاد وطی مسافه بعمل میآید کسر گردیده و باعث یاس و دلشکستگی سپورتسمین نشود.

سپورت ثقیل

فتح و کامیابی در سپورت تایلک اندازه آنوقت حاصل شده میتواند که ورزش

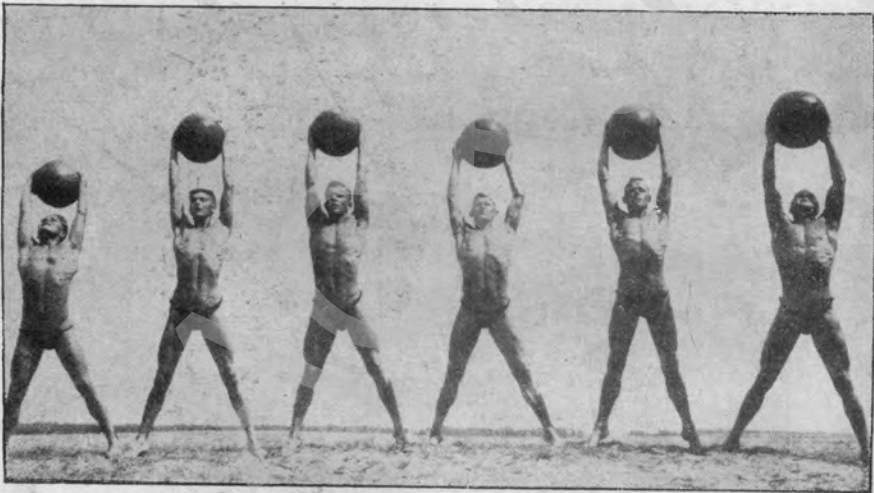


ورزشی سپورت‌های ثقیله «لیدرمن» المانی (Liedermann)

کار دارای بدن قوی باشد و انسان میتواند آنصفت را بوسیله سپورت‌های ثقیل بدست آورد چه اینگونه سپورت‌ها بطور عموم نه در کلوپ‌های مخصوص بلکه در مکاتب عالی، دارالفنونها و قطعات عسکری اروپا بعد آمده کمال شهرت را حایز است مانند بدبستن وزنها سنگین، بکسنگ، کشتی بطور یونانی رومی، انداختن

تنه‌های درخت، جمنه‌ستیک باوزنهای حلقه‌دار و گلوله‌ها و سنگهای وزین (به فرم خشت) که هر کدام آن تاثیر علیحده در تقویة گروه‌های عمده عضلات بدن داشته و رزشکار را از هر حیث مستفید میسازد.

۱- مید بسین بال : - توپ ایست چرمی و آنان بقطر ۳۵ سانتی که داخل آن باموی آهو و غیره مواد پر شده و وزن آن از ۲-۳ کیلو نیم باشد و برای استعمال آن عموماً دو پارتنی تشکیل یافته در مقابل یکدیگر صف میکشند و بانداختن و گرفتن آغاز مینمایند بدین طریق :-



مید بسین بال :- هنگامیکه دستها بازو مستقیم شده مید بسین بال

بطرف عقب پرتاب میگردد

۱- انداختن مید بسین بال دو دسته بالای سر و گرفتن ذریعۀ سینه.

۲- انداختن بال بایکدست بطرف مقابل اولاً چپ بعداً بدست راست و گرفتن

آن ذریعۀ سینه.

۳- انداختن بایکدست از طرف بغل و گرفتن ته سینه (چپ و راست)

۴- انداختن ذریعۀ دو دست از عقب سر و گرفتن بوسیله سینه.

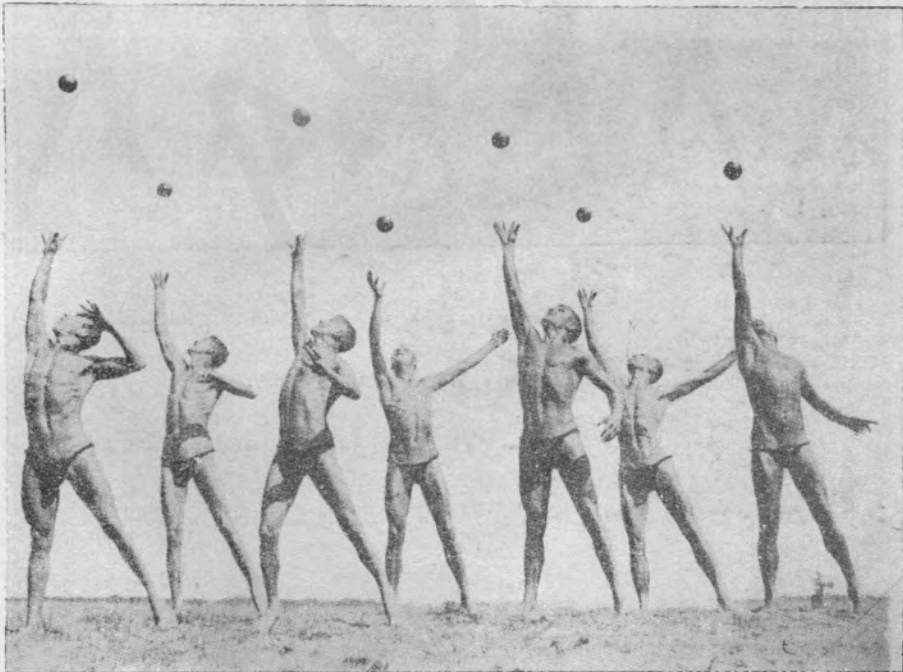
•- انداختن بین پاها بطرف عقب و گرفتن آن ذریعۀ سینه.

۶- ورزشکاران روی زمین بفاصله ۳- الی ۴ متر از هم دیگر دور نشسته به انداختن طرزهای فوق الذکر شروع مینمایند .

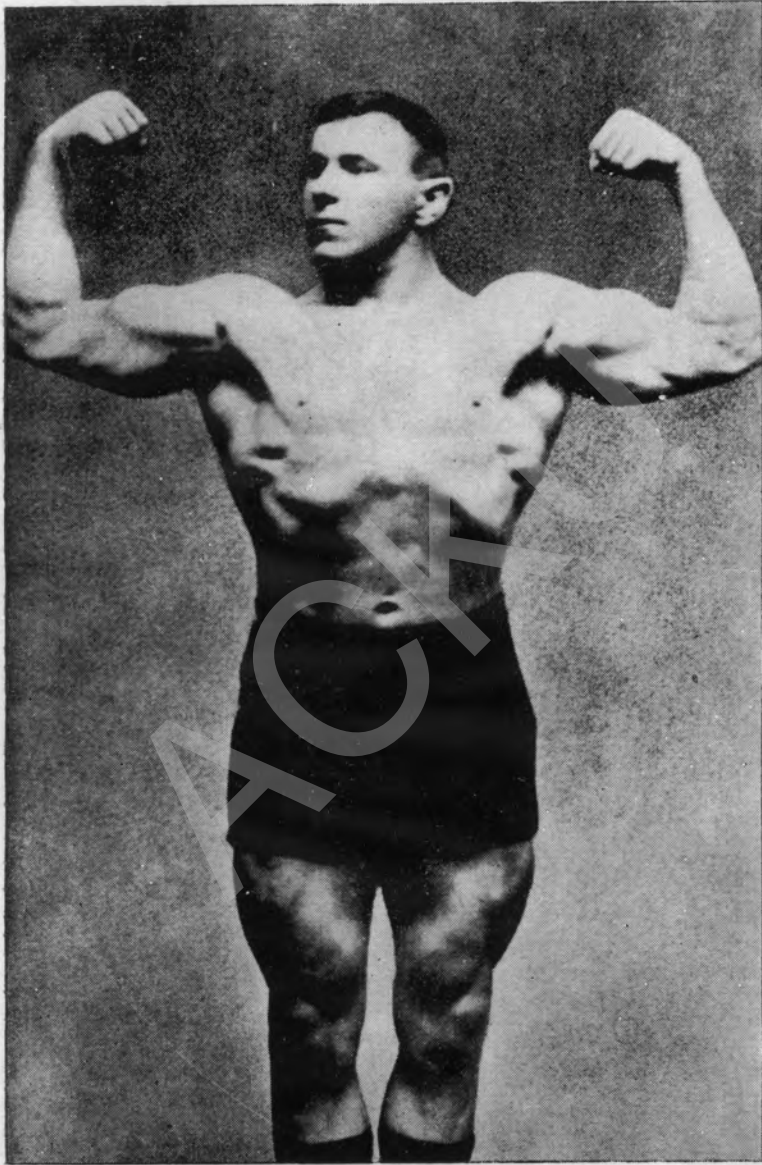
۷- دو بدن ریلی بامیدیسین بال و غیره بازیهای مهارت آمیز .

انداختن مید بسین بال و گرفتن آن که از مسافه های کو تاه بکمال قوت و شدت بعمل میآید در قوی ساختن عضلات سینه ، کمر ، دستها ، بازو ، شانه ، شکم کمک شایانی میکند .
گلوله آهنی :-

گلوله آهنی جهت جمنا ستیک به تناسب سن و سال ورزشکار مشخص شده است مثلاً: جوانانیکه در حدود بیست سال دارند گلوله دارای ۴ کیلوئی و اشخاص که سن ایشان از بیست متجاوز است گلوله دارای ۷ ، ۲۵۷ کیلو وزن را استعمال نموده بمشقه های ذیل میبر دازند :-



(جمنا ستیک با گلوله های آهنی)



هکن شمت المانی (Hackenschmidt) ورزشکار-پورتهای ثقیله

۱۰۰۹۲۹

۱- انداختن گلوله بادو دست بطرف بالا بارتفاع ۲ الی ۳ متر و گرفتن آن .
 ۲- انداختن گلوله بایکدست بطرف بالا و گرفتن آن بدست دیگر اولاً با دست چپ بعداً بادست راست .

۳- انداختن گلوله بایکدست بطرف بالا و گرفتن آن ذریعۀ همان دست .
 ۴- انداختن گلوله توسط یکدست از پشت سرو گرفتن آن ذریعۀ همان دست در پیشروی .

۵- انداختن گلوله توسط دست راست از پشت سرو گرفتن آن توسط دست چپ .
 ۶- انداختن گلوله بطرف حریف بمسافتی ۳- الی ۴ متر اولاً بایکدست بعداً بادو دست .
 وزنه‌های حلقه‌دار :- آله مذکور دارای ۱۰- الی ۱۲ کیلو گرام وزن است که

میتوان آنرا هم بدون حریف استعمال نمود مثلاً :-



انداخت وزن حلقه‌دار

۱- انداختن وزن بطرف بالا و گرفتن

آن ذریعۀ همان دست .

۲- انداختن وزن بطرف بالا و گرفتن

ذریعۀ دست دیگر .

۳- انداختن وزن بطرف بالادریعۀ چپ

دست از حصۀ بند خود بطرف پائین

تکان داده میشود تا با آن واسطه وزن

مذکور یک الی دو مرتبۀ چرخ خورده

حلقه آن بدست بیاید .

۴- انداختن وزن بطرف مقابل بفاصله

۲- الی ۳ متر و گرفتن آن در حین چرخ

خوردن از حلقه .

اما باید در انداختن وزنه‌های حلقه

دار ورزشکار محتاط باشد زیرا در اثر

بی احتیاطی و احمال و بواسطه حرکت بیمو جب عموماً ضربتی بخودورزشکار
و با طرف مقابل عاید میشود.

تنه درخت و یا ستون :- تنه درخت دارای ۴ متر طول و تقریباً ۱۵-۲۰ کیلو

گرام وزن است که عموماً صاف و بی زخ میباشد. در استعمال آن
منظور نظر سپور تسمین حاصل نمودن مقاومت بدن و نفس پختگی یعنی سجایاییکه

جهت برداشتن و زنهای

نقیل اهمیت دارد میباشد.

تنه درخت در ابتدا چنان

از زمین برداشته میشود

که به کمک هر دو دست

ببار تفاع شکم بلند گردیده

بالای شانها استقامت

عمودی را اختیار مینماید

و بالای دست راست

که طبعاً از چپ قویتر است

قرار میگردد در حالیکه دست

چپ در تحت دست راست

قرار گرفته در مقاومت آن

مبافزاید. برای اینکه

موازنه ستون در دست بوده

خطری از افتادن متصور نباشد

میتوان آنرا به حصه سرو یا شانها

تکیه داده و قبل از انداختن

ورزشکار را بکمال معانت

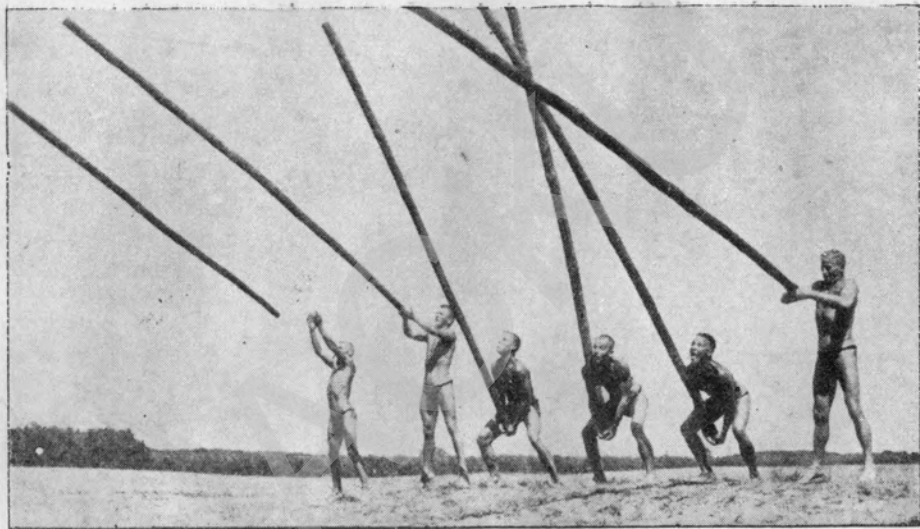


(ابتدای برداشتن تنه درخت)



چمپیون مصری در برداشتن وزن

[Nossoir] ۱۰۲ و ۳۰

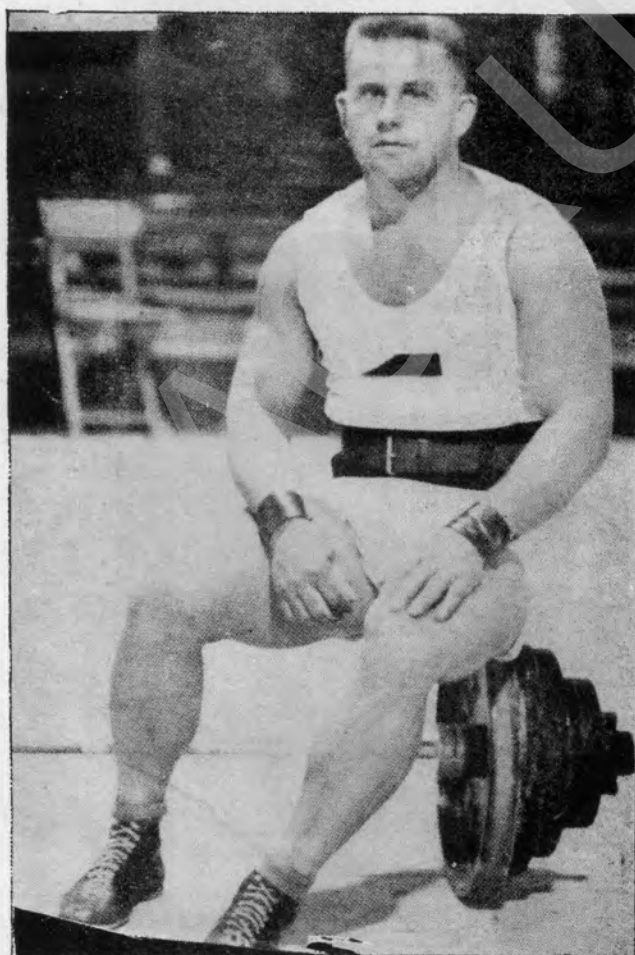


انداخت تنه‌های درخت بصورت ورزش

۱۰۲۰۳۱

و مقاومت با پایهای کشاده ایستاده سینه را بموضع انداخته قرار داده و عینکهای زانو را اندکی خم کرده تنفس مینماید بعداً یعنی در اثنائیکه ستون در شرف افتادن میباشد پایهای خود را بشدت راست نموده بانمام قوت و حرکات جدی، دستها را بطرف پیشروی میاندازد و این عمل برای کنتراکسیون [Kontraktion] و کوآوردیناسیون [Koordination] یعنی کشش و فعالیت متفق عموم عضلات که در چندمحصه یک نایبه صورت میگیرند در ولی مهم بازی کرده در هر گونه عملیات سپورتنی اهمیت بسزائی دارد.

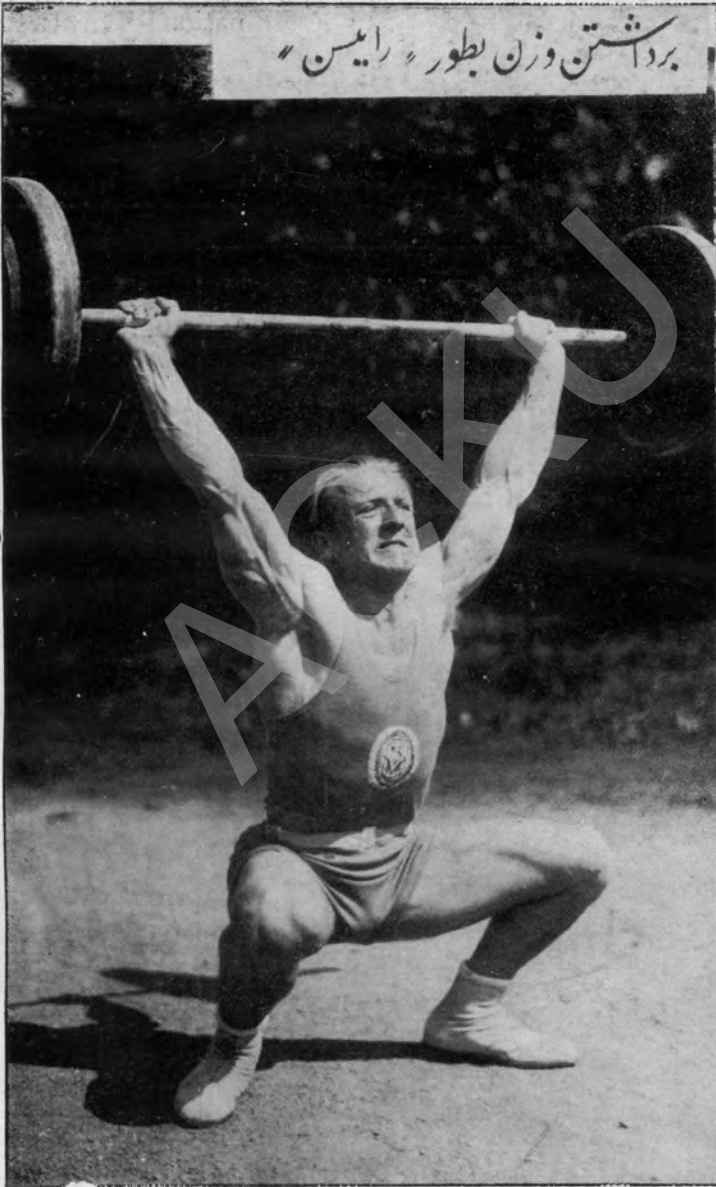
برداشتن وزنه های ثقیل :- آله که همتل نامیده میشود [Hantel] عبارت است



از یک میل فولادی طولی که در حصه های اخیر آن تابه های کلان بوزنهای مختلف تدریجاً قدامت می شود گو یا به تناسب قوت و توانائی سپورتنسین در تعداد تابه های مذکور افزود میشود و طرزهای برداشتن و وزن مذکور قرار ذیل است :-
آله را در روی زمین گذاشتن و بکمال بی اعتنائی و با بدن خمیده شدن و در تابه آن قرار گرفتن در صورتیکه پشت پاها و در زیر میل قرار بگیرند

وزن و ورزشکار (Luhaar) ئیستلندی

و رز شکار بایک دست و بادو دست میل آنرا چنان محکم میگیرد که پشت دست بطرف سقف قرار داده شده باشد بعداً بکمال قوت و سرعت آنرا به مذکور را تا ارتفاع شانهها بلند و بعد از کمی مکث که در بین بیسن پاهای حرکت قیچی را اجرا امیدارد گویا



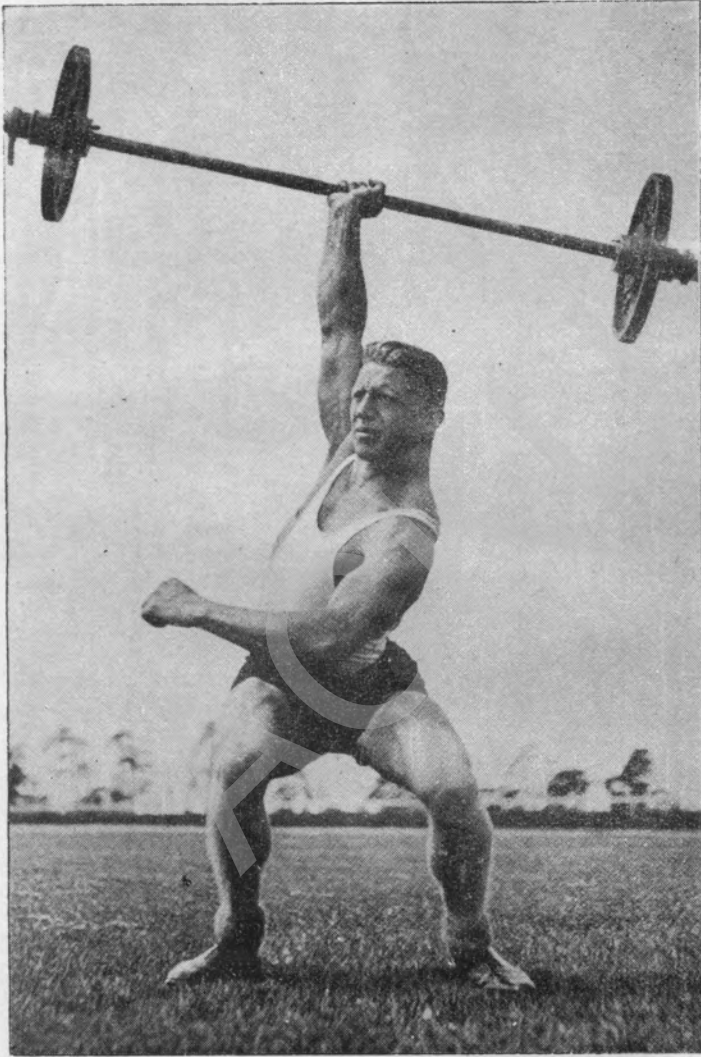
رودلف اسمایر (Rudolf Ismayr) آلمانی



برداشتن وزن بطور شتوسن

برداشتن اوزان

۱۵۹۰۳۲



ابشروف المانی (Obschurf) که حایزریکار ددنیا در بر داشتن وزن
بطور شتوسن (دو دسته) میباشد

۱۵۴ a 33

سیور تسمین بابدن در تحت آله مذکور قرار گرفته آنرا بکمال شدت بالای سر بلند مینماید، بعداً پاها راست و بدن استوار میشود و این طرز برداشتن وزن را «شتوسن» (Stossen) میگویند و به نسبت که وزن آله مذکور زیاد است و بیک حرکت بلند شده نمیتواند لهذا لمحۀ مکت نمودن که آله مذکور تا ارتفاع شان میرسد جائز است چنانچه باین اصول بادودست تا اندازه ۱۶۰ کیلو گرام وزن برداشته شده است.

۲ - عیناً مانند حرکات فوق ولی باید ورزشکار بابدن خمیده نیز در یک آله مذکور رفته پشت پای را تحت میل قرار میدهد و پس از آن در فعاً یعنی بسرعت و حرکت تمام آنرا بلند مینماید درحینکه پاها از همدیگر سو شده حرکت قیچی را اجرا، بدن تحت آله مذکور قرار میگیرد تا باین واسطه دست ها راست و مستقیم باشند چه این حرکت بایکدست اجرا شود چه دو دست چندان فرقی ندارد و هر دو را «رایسن» (Reissen) میگویند و باین اصول تا اندازه ۵۰، ۱۲۷ کیلو گرام بلند شده است.

۳ - سیور تسمین عیناً باشرائط فوق الذکر نزدیک آله میشود اما گرفتن آن بطوری بایکدست بعمل میآید که پشت دست بطرف سطح زمین باشد و در اثنائیکه وزن مذکور بار تفاع سینۀ میرسد، ورزشکار به ربع دایره دور خورده و وزن را که تقریباً بالای شانۀ در هوا قرار میگیرد، بکمال آهستگی و سهولت و صرف قوت بلند مینماید ولی بلند نمودن آله مذکور بادودست آنطور صورت میگیرد که پشت های دست بطرف آسمان میباشد در حالیکه وزن بار تفاع سینۀ قرار میگیرد یعنی وقفه بعمل میآید و سیم وزن باستخوان سینۀ تجمیع مینماید، باشارۀ ریفری میتوان آنرا بکمال خاطر جمعی یعنی بدون جنک و سنگته بلند نمود در حالیکه بدن بدون تغییرات استوار قرار دارد و پاها بجای اولین باقی میمانند و این طرز را (دور کن) (Druekn) میگویند - ریکارد

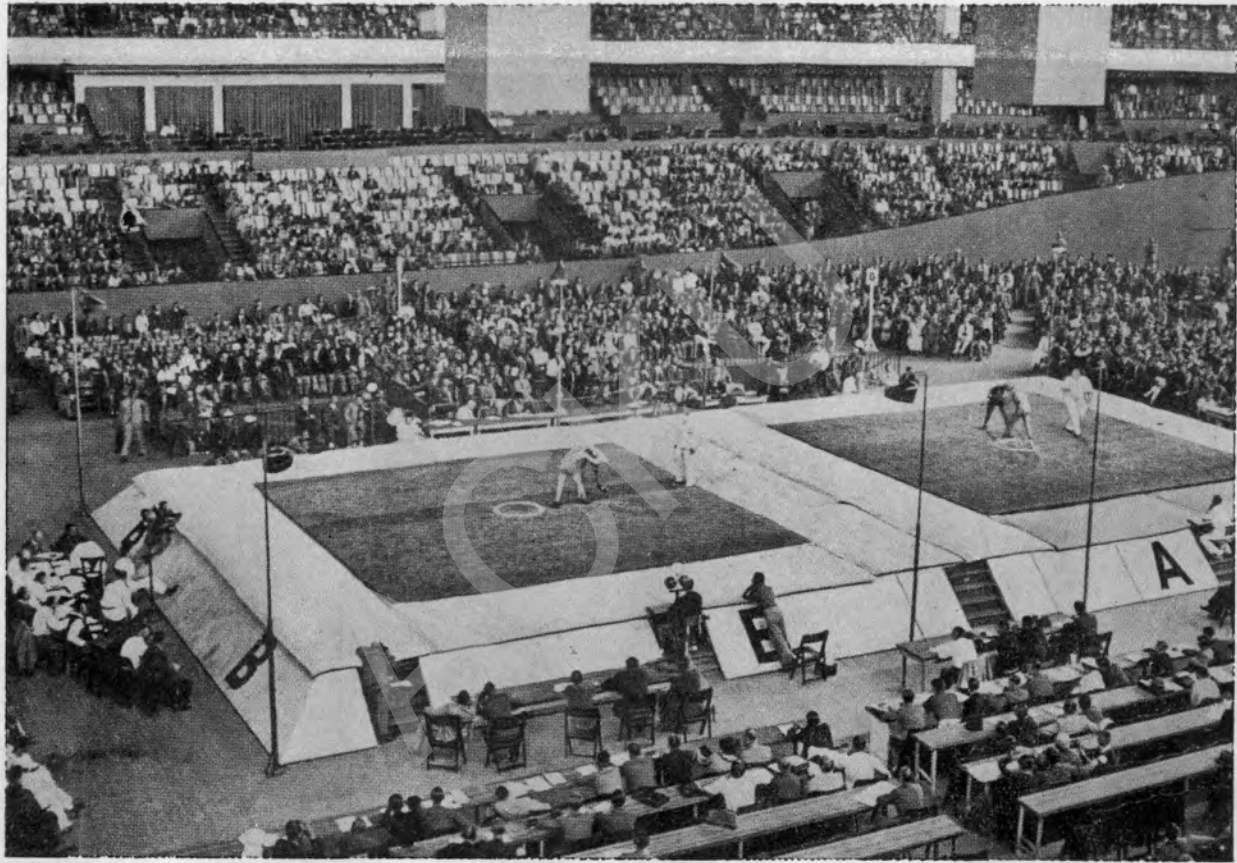
دو دسته آن ۱۳۲'۵ کیلو گرام وزن است ولی در مسابقه اول «دور کن» بعداً «رایسن» و سپس «شوسن» اجرا میشود.

کشتی بطرز یونانی و رومی :- ذریعۀ استعمال کشتی یونانی و رومی عموماً تمام بدن تحت تربیۀ اساسی آمده سپور تسمین را برای هر گونه حملات شدید و مقاومت های گوناگون مستعد ساخته در قوت بدن می افزاید و درین طرز کشتی حمله کردن از حصۀ گردن تا کمر جایز بوده گرفتن یا بها ممنوع قرار داده شده است و گرفتن کشتی بدو طرز منقسم گردیده و آن عبارت است از کشتی گیری ایستاده تن به تن و کشتی گیری روی زمین که هر کدام تخنیک عاید شده داشته به دوره های معین روند (Round) نامیده میشود تقسیم گردیده است و هر دوره سه دقیقه را دربر میگیرد. فتح و غالبیت یا توسط خوا با نیدن حریف که هر دو شانه او بزمین گذاشته میشود صورت میگیرد و با از حیث پابنت که از روی شجاعت و مهارت در دفاع و حمله های پی در پی بعمل میآید تعیین میگردد همچنین سپورت بکسنگ در ردیف سپورت های ثقیله آمده که اینک بتوضیحات مفصل آن می پردازیم :-

بکسنگ

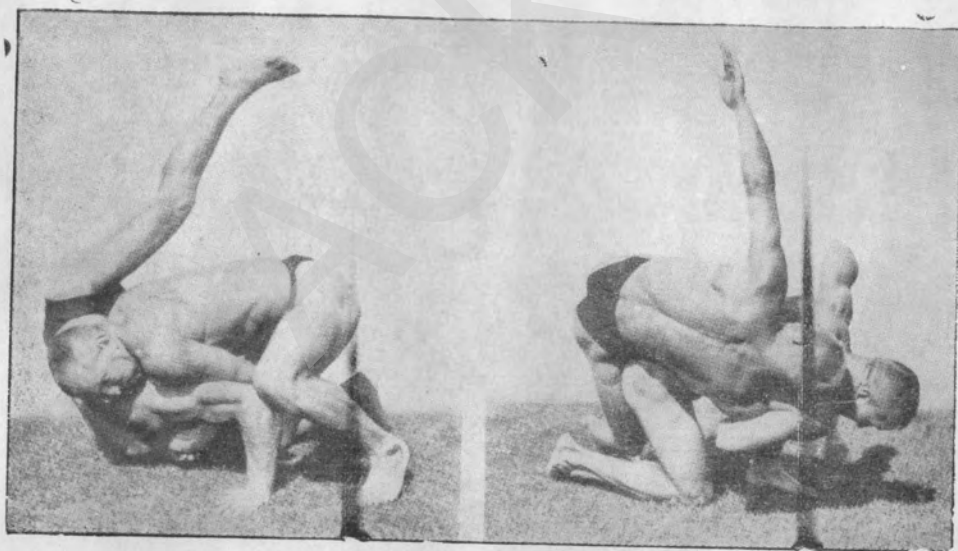
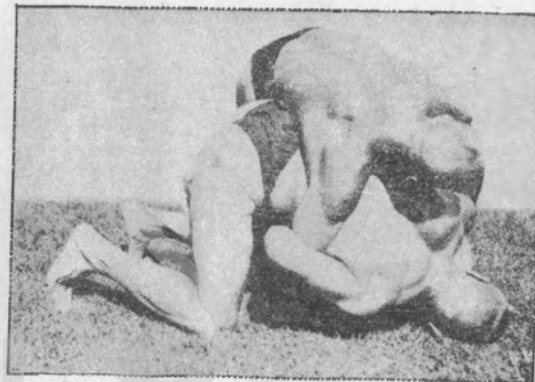
اگر نظری باین رشته سپورت بیاندازیم میدانیم که مشت اولین سلاح بشر بوده یعنی بکسنگ از ابتدای خلقت وجود داشته است و اگر قواعد و اصول امروزه مسابقه های بکسنگ را بکطرف بگذاریم این سپورت عیناً همان مشت جنگی انسان های اولی است.

ولین کسی که از مسابقه مشت زدن حکایت میکند «هومر» (Homer) است چنانچه در یک قسمت کتاب «ئیلیاس» (Ilias) خویش که از آثار معروف او به شمار می رود ذکر شده که «اخلس» (Achilles) در وقت بازبهای تار یخی خود نسبت بر عایبات احترام و عزت نفس رفیقش «پاتروکلس» (Patrokollos) که در محاصره شهر ترویا (Troja) ذریعۀ «هکتور» (Hektor) بقتل رسیده است در عوض

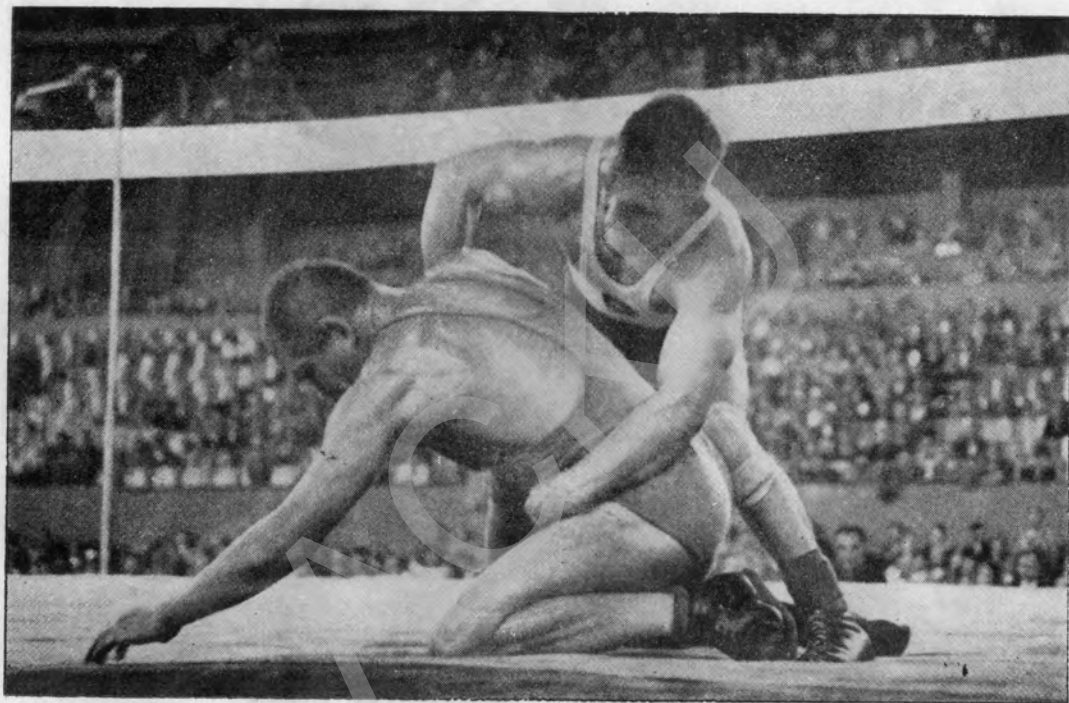


میدان پهلوانی در طرز کشتی یونان رومی

6934

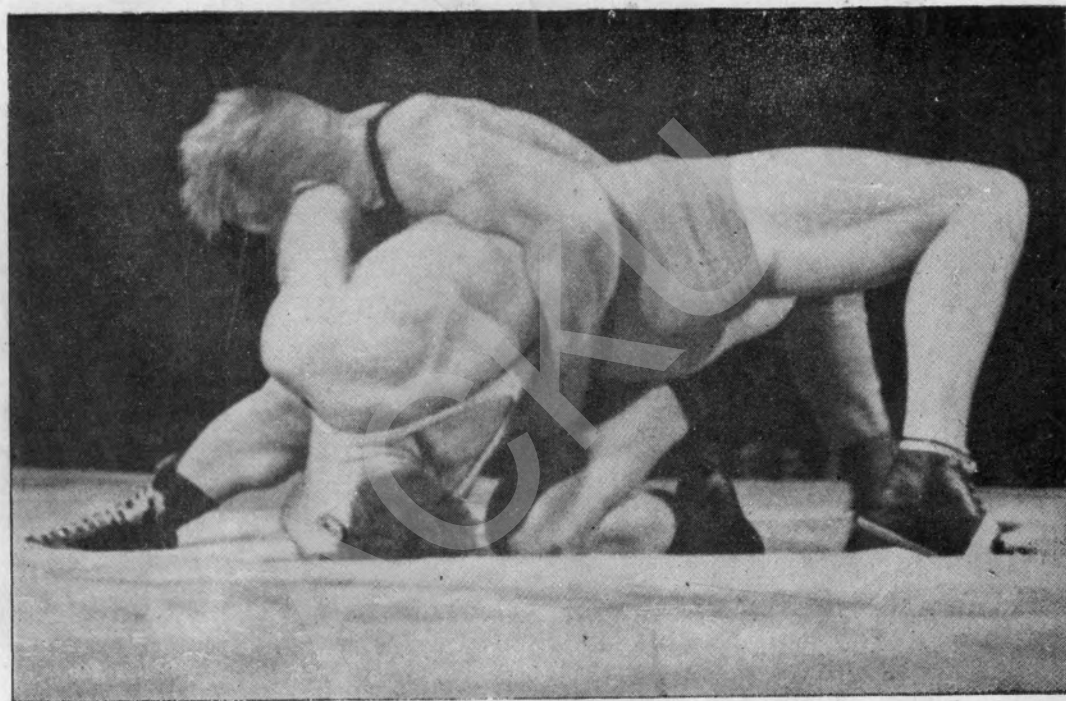


نمونه چند از چالهای کشتی یونانی رومی در روی زمین
۱۵۶۹۳۵



کشتی بطرز یونانی رومی: — مدافع هدر روی زمین

۱۰۶۹۳۶



آخرین مرحله دفاع و جلو گیری از خوابیدن بستن پل است! -

۳۷ ۵۶۹



پالو سالو (Patusalu) فنلانی فوج او لمپیک برلین در طرز
کشتی یونانی رومی و طرز آزاد (کلاس هوپویت)

۱۰۶۰۳۸

«کپ» که امروز نعل است قاطر قوی هیکل را برای فاتح مسابقه مشت زدن تعیین نموده بود و در باره چنین مینویسند:-

..... «نخستین کمر بنابر ابوی تقدیم نموده بعداً تسمه های قشنگ که از پوست نر گاو چرا گاه ساخته شده بد بوی سپرد»

صدای مشت های وحشت ناک ، زنجها بلند میشود . عرق هراس و خوف از بدن و عضلات آنها جریبان داشت ،

«ئیمیوس» (Epios) نجیب بر پای ایستاده ممتنی بر خسار حریف تماشا بین خویش نواخت چنانچه او ایستاده نتوانسته با جسم قشنگش بزمین غلطید .

همانطوری که ماهی از آب سرد و امواج بحر ترسید بر ساحل سبز و خرم میجهد و از امواج تاریک خود را پنهان میکند .

به همان طریق از زمین برجست ، اما «ئیمیوس» در از دست گرفته ایستاده نمود ، رفیق های صمیمی او بشتاب آمده وی را بایاهای لرزان و سعیش از حلقه کشیدند . خون زیاد از دهنش ریخت و سرش بر شانه نهاده بود .

پس از جمله اول واضح میشود که در آن وقت یعنی هزار سال قبل از حضرت مسیح دستکش های مخصوصی نبوده و لی با زهم باشت های برهنه نمی جنگیدند و در عوض دستکش ، تسمه های قشنگ بریدگی از پوست نر گاو چرا گاه که نر حقیقت بنجاح بوده نه تنها در وقت مسابقه بلکه در برضت تمرینات نیز استعمل میشد .

قراریکه یکنفر مورخ آن زمان موسوم به فیلاستراتس (Philostratus) مینویسد و رزش بکسنگ در بیست سومین باز یهای ولیمپیک قدیم داخل پرو گرام گردید ، چنانچه اولین فاتح مسابقه بکسنگ شخص بود موسوم به «او نو ماستس» (Onomastus) از سمر نأ (Smyrna) که مانند «مار گیز آف کی وینسبری (سپو رتسمین انکلیسی که در سنه ۱۸۹۳ بعضی مواد بکسنگ را رو بکا آورده و تالحال باقیست) قواعد و اصول اساس بکسنگ را وضع نمود و تقریباً ۷۰ سال

بعد از آن ورزش بکسنگ برای جوانان آن زمان قابل توجه‌تر گرفت و راجع
 باین سپورت مردانه کتابهای بسیار مفید تالیف گردید. الحال یعنی اوراق
 باستانی آن در موزیم های اروپا دیده میشود.

از قرار یکه مینویسند اشخاص بزرگ آن زمان مانند افلاتون و اریسطو
 وورکیل و فیثاغور و امثال آنها دلچسپی برای بکسنگ داشته آنرا بقسم ورزش
 استعمال میکردند. بعد از سقوط امپراطوری و کاتورتورومن هاین سپورت نیز
 برای چندی متروک گردید چه در قرون وسطی زره و سپر، نیز و کمان بیشتر باعث
 علامه مردانگی و شجاعت بشمار میرفت و بدین جهت بکسنگ از خاطر ها
 فراموش گردید باز هم روحانیون ابطالوی مشغول ورزش بکسنگ و کشتی بوده
 در کلیساها تدریسات فنی بعمل میآمد چنانچه این هاهم باعث برهنه نمیکند
 بلکه تسمه های چرمی مخصوص بکسنگ که مایلیشای (Mailichai) نامیده
 میشد جهت حفاظت استخوانهای دست استعمال مینمودند اما بعد ازین دور . با
 استعمال دستکش های کستس (Castus) که باهینخ های سر بی و حلقه
 دار مستحکم بود و از طرف پهلوانان رومی در فرصت نمایشات
 حوین سر کس دوره سلطت نیرو (Nero) معمول بود، خاتمه یافت.

قرار معلوم در سنه ۱۱۹ عیسوی در انگلستان ثابت گردید که ورزش
 بکسنگ به ذریعۀ عساکر رومی در آن ممالک معمول و انتشار یافت لیکن ما
 از چند قرنی که در آن تاریخ بکسنگ مجهول مانده درین جا صرف نظر نموده
 شروع تاریخ این سپورت را از سنه ۱۷۰۰ عیسوی مبداء اتخاذ می نمایم زیرا
 از آن وقت است که اساس جدید بکسنگ در یعۀ یکنفرد انگلیس موسوم به
 «کپتان - جارج گدفری» (Captain Georg Godfrey) گذاشته شده و مشاور اولیه اولین
 شخصی است که نسبت باین سپورت خدمتی نموده مشهورترین سپورتسمن و شمشیر
 باز انگلستان را موسوم به «جیمس فک» (James Figg) که بکسر معروف هم گفته
 میشود تشویق نمود، که در فرصت تاسیس مکتب بکسنگ بناو کمکی بنماید، اعتراف

باید کرد که طرز و تخنیک بکسنگ آنوقت مانند امر وز نبوده بلکه بصورت خیلی خطر ناک می جنگیدند چنانچه محکم گرفتن ، لگد زدن ، نواختن مشت در هر حصه بدن مجاز بود اما امروز این ماهمه « فاول » قطعی بوده و با اجرا کنندۀ آن جزای سخت تعیین شده و برای مدت های طویل سپور نسمین از شمولیت در مسابقه محروم می ماند (Disqualification)

در سنه ۱۷۴۳ عیسوی «جک برتون» (Jack-Broughton) که نیز یک بکسر معروف انگلستان بود بعضی ماده های بکسنگ را انتشار داده و اصول گذاشت که میتوان میدان بکسنگ را که رنگ «حلقه» (Ring) گفته میشود چهار بسمان چهار در چهار و یا ۶×۶ و یا ۸×۸ متر محدود نمود و هکذا دستکش های چرمی را روی کار آورده اضافه نمود که مشت زدن بکسر غلطیده شده فولیست که بعمل می آید چنانچه این ماده تا الحاح بر ترار است لیکن همین شخص ۱۷ سال قبل از اتخاذ مواد بکسنگ در مسابقه چمپیونی انگلستان که در مقابل «جک سلک» (Jack Slack) بعمل آمد بدون دستکش جنگیده مسابقه مذکور ۲۱۲ ساعت که هر روز و هر هفته بر ای چند ساعتی مسابقه میشد ، بطول انجامید ولی ناگفته نماند که روند آن زمان سه دقیقه امر وزه را دار دانوه بلکه بغلطیدن یکی از بکسر ها و بسته بود و میتوانست که روند مذکور تنها بقدریک ثانیه و بعضی وقت هم ثانیم الی یک ساعت طول بکشد.

«دانیل مندوسا» (Daniel-Mendoza) که یک مرد اخلاقی و بکسر مشهور انگلستان بود اصل تخنیک بکسنگ را رونق داده مملکت انگستان را بحیث مرکز بکسنگ در دنیای سپورت معرفی نمود چنانچه در سنه ۱۸۱۴ در یک مسابقه که «جون جکسون» (Jack-Johnson) بکسر معروف در مقابل «تم کریپ» -

(Tom-Cribb) می جنگید پادشاهان هر دو مملکت یعنی «فریدرک و یلهلم سوم» پادشاه پروس و «شاه الکسندر» روسیه و جر نیل «باشر» که «ناپلیون» کبیر را در میدان و «اترلو» شکست داد درین نمایش حضور بهم رسانیده بودند و ایست که

در یسعدۀ مشهور «برنادشاه» (Bernhard-Shaw) این مسلک را المص العین جوانان
 سپورتی قرار داده کتا بی تا لیف نموده که عبارت است از «کشلیبر ونس»
 بروشن (Cashel Byrons Profession)

برزش بکسنگ برای هر فرد افغان ضرور است چه این سپورت عضلات
 و اعصاب را قوی و اعضای داخلی را محکم و سالم میسازد و سپورتی را باعزم
 و متحمل تر بیه نموده از عیاشی و جین باز میدارد. خلاصه یک جوان را
 مانند مردی تر بیه میدارد که طرف اعتماد او اعتبار فامیل و جامعه و قوم
 واقع شده بتواند.

طرز و تخنیک بکسنگ :-

در ابتداء برای آزمودن بکسنگ عضلات قوی شکم، بازو، سینه و کمر
 ضرور است چه جمناستیک های مختلف و استعمال توپ های رنگارنگ
 و غیره آلات بکسنگ بدن را در مدت کمی برای هر نوع سپورت تر بیه میدارد
 و به نسبت اینکه خیز ریسمان در پروگرام تمرینات بکسر اهمیت زیاد دارد
 باید طرز استعمال آن واضح گردد تا که سپورتسمن بتواند حرکات سریع
 و مناسب را در حین بکسنگ اجرا دارد چه بدون سریع ساختن حرکات پاها
 پیشرفت در بکسنگ امکان پذیر نیست لذا باید گفته شود که در دادن ریسمان
 ذریعۀ شانها طوریکه بعضی تصور میکنند صورت نمیگیرد بلکه از حصۀ
 بند دست بعمل میآید در حالیکه بازو و دستمال ملایمت در
 دو طرف بدن آرام میگیرد بمشقی های ذیل پر داخته شود :-

۱- چرخاندن ریسمان بطرف پیش و تا فرصتیکه ریسمان از زیر پاها گذشته
 دایره ای را در هوا تشکیل دهد.

۲- خیز زدن بالای یکپای، چپ و راست، چند دقیقه چپ بعداً چند دقیقه راست.

۳- خیز زدن چپ و راست متواتر لیکن باید مد نظر گرفته شود که عضلات بدن



110a39

خیز رستم با سلو دوست!

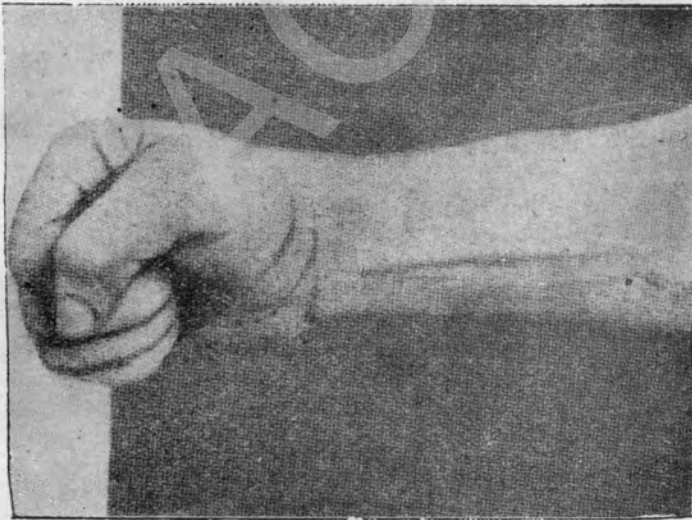
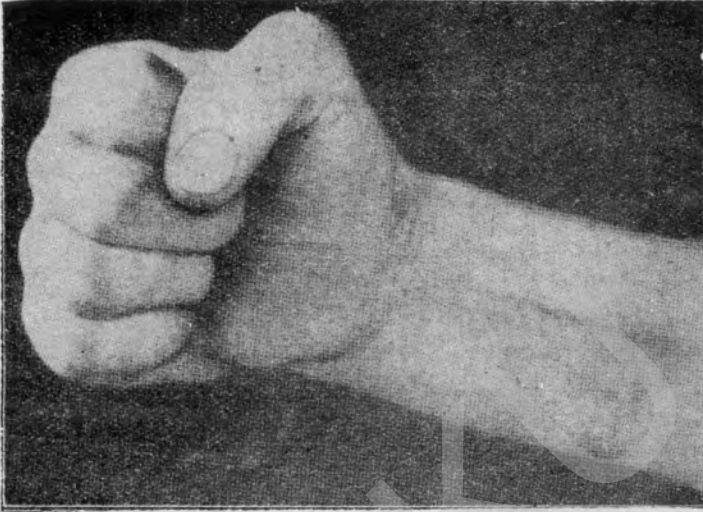
بالکل ملایم و طبیعی بحال خود باقی باشندند اینک که کدام کشش در آنها تولید شده
خستگی بدن را فراهم سازد.

۴- خیز زدن باریسمان در حالیکه هر دو پای متصل همدیگر میباشند.

۵- خیز زدن بالای بک پای، بعداً بالای پای دیگر بالاخره با هر دو پای متفقاً در صورتیکه
هر دوره آن بک روند، یعنی سه دقیقه را در بر میگیرد، اما ناگفته نماند پاهای تاهمان
اندازه از سطح زمین بلند میشوند که باریسمان بدون مشکلات از تحت پاهای بگذرد
یعنی اضافه از سه و طبیعی جز اینکه حرکات نامناسب را تولید و خستگی عضلات را
فراهم سازد دیگر فواید برادر بر ندارد خیز باریسمان برای هر سپور تسمین تا اندازه
۱۵ دقیقه جایز بوده اضافه از وقت مذکور مصلحت نیست و برای اینکه خیز باریسمان
یکسان وهم آهنگ نباشد میتوان از سرعت آن کاسته بعد از دقیقه واپس
افزوده بهر طرف یعنی چپ و راست و بطرف پیش و عقب در حرکت بوده
اجراآت نماید مشروط بر اینکه در تنفس نمودن که در ربعهٔ دماغ بعمل میآید وقفه
پیش نشود.

قبل از اینکه به تشریحات خود ادامه دهیم باید چگونگی گرفتن مشت را توضیح
نمائیم. چه گرفتن مشت بطور درست در بکسنگ، اهمیت داشته بکسر را از شکستن
استخوانهای دست مانع میگردد. گرفتن مشت طوری بعمل میآید که شصت کلان
در فرصت بستن مشت بالای انگشت شهادت و انگشت میانه قرار گیرد و در اثنا بیکه
بطرف حریف حمله برده میشود میتوان پنج قسم زدن مشت را بالای آن تطبیق
نمود که هر یک در موقع خود استعمال و تأثیری بالای آن نموده او را ضعیف و ناتوان
میکند چه مطالب در بکسنگ شکستادن و مغلوبیت حریف است و البته اشخاصی

که در حین بکسنگ بموقع های درست که در اثر زد و خورد ها بوقوع میپیوندد

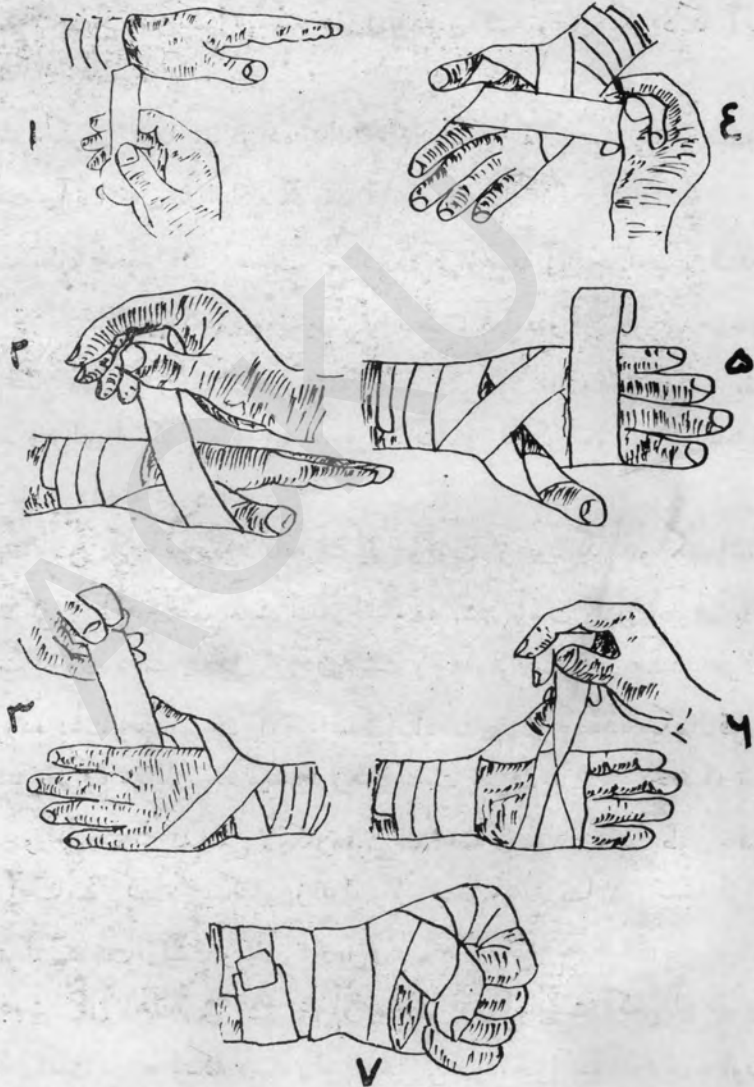


(صورت بستن مشت و طرز اصابت صحیح آن به هدف)

مواجهه شده استفاده از آن برداشته نمی توانند بدون شك سزای خویش را دیده
بلاخره مغلوب میشوند.

طرزهای زدن مشت که فوقاً تذکار یافت قرار ذیل است :-

۱ - زدن مشت بیک خط مستقیم که «گراده» (Gerade) نامیده میشود



سکچ نمبر اول الی هفت طرز بستن بنداج را بدست بما پوره واضح میسازد :-

۲ - زدن مشت تقریباً بجزکت نیم قوسی مخنصر که آنرا «هاکن» (Haken) میگویند

۳ - زدن مشت از طرف پائین رو به بالا در حالیکه پشت دست بطرف حریف است که به اصطلاح بکسنگ به "اِپر کت" (Uppercut) معروف است .

۴ - زدن مشت بطرف حریف در حالیکه دست بشکل نیم دایره و بطرف داخل مایل و پشت دست بطرف بدن بکسر میباشد مقابل بوده به هدف متصل میگردد که آنرا «شونگر» (Schwinger) میگویند.

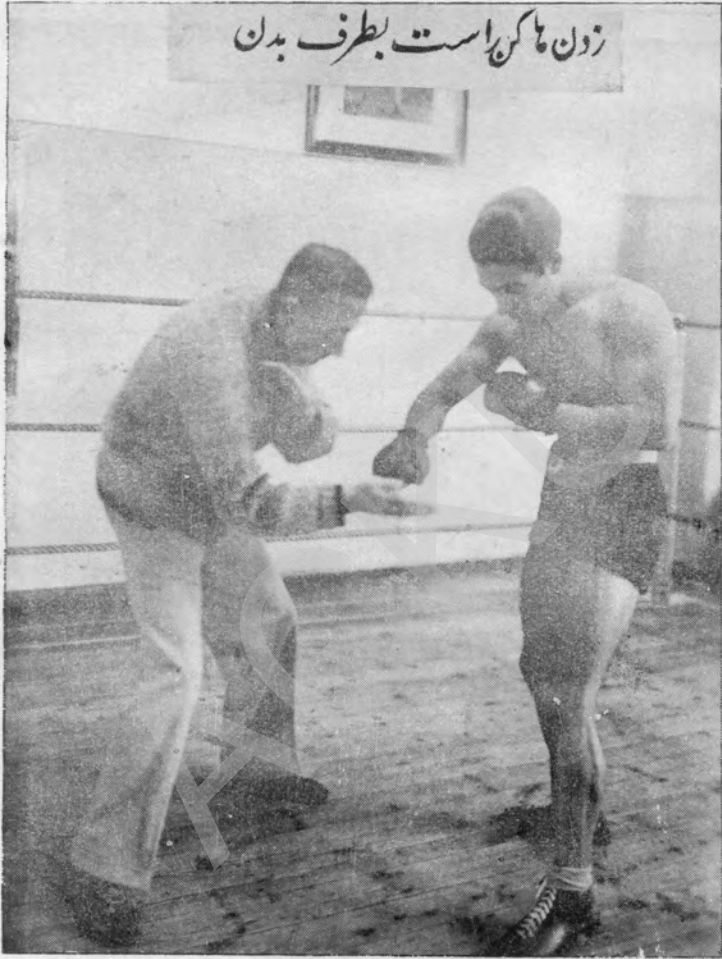
۵ - سلك دیگری که مانند گراده (Gerade) ولی بار تفاع پیشانی زده میشود نیز موجود است و آنرا «جب» (Jab) میگویند .

زدن مشت بطور صحیح قابل اهمیت است چه اگر بوسیله آن حریف بقتل رسانده میشود رنشود اقل از قوه وی کاسته معنه یا نش را ضعیف نماید و آن طوری حاصل میشود که در حین مشت زدن قوه تنه و شانیه بدست تمرکز یافته بر بدن حریف سرايت نماید و برای اینکه تنه و شانیه ها بجز کتات فوق الذکر آه و ختمه شوند باید به تمرینات ذیل پرداخته شود :-

۱ - تمرین جهت زدن "گراده چپ" : پاها بک الی دوفوت از همدیگر سوانگهداشته شده دستها اندکی در آرنج جمع میشوند در حالیکه پشت شصت کلان بطرف بالا میباشد (وضعیت اصولی دست چه قبل از زدن مشت و چه در فرصت زدن مشت بطرف راست دور خورده پشت دست بطرف بالا میباشد) بعد از دست چپ از حصه شانیه بکمال قوت و بار تفاع شانیه بطرف مقابل زده میشود (پشت دست بطرف بالا) در حینیکه تنه بطرف راست دور خورده شانیه حتی الامکان پیشر انداخته میشود تا دست طول یافته بهتر به هدف اصابت کند ، عینکهای زانو اندکی جمع و زنج با لای سینه قرار میگیرد باین ترتیب دست راست و چپ تبدیل میشود .

۲ - تمرین جهت زدن "هاکن" : - عینا و ضیعت فوق امدادست کمی از بدن دور بوده شانیه راست در حالیکه دست راست "هاکن" را اجرا میدارد به قوت در پیشروی در حرکت آورده میشود و هکدا میتواند حرکت فوق را با دستهای دراز نیز اجرا نمود که خیلی برای زدن "هاکن" مفید ثابت شده "بکسر" را برای زدن "شونگر" نیز آماده میسازد .

زدن هاکن راست بطرف بدن



زدن هاکن

(مولف در زمان تحصیل در دارالفنون سپورت برلین)

۱۱۶۵۴۰

۳ - تمرین جهت زدن «اپر کت» - وضعیت بدن مانند فوق است اما پشت دست بطرف زمین بوده. درین بین دست بکمال قوت بطرف مقابل پیش زده شده. دفعه‌ها بطرف بالا حرکت داد، میشود (پشت دست بطرف حریف) عینک های زانو جمع ولی در فرصت بالا زدن دست راست گردیده قوت را بدست انتقال میدهد اولاً چپ بعداً راست. بوسیله اینگونه تمرینات میتوان زدن مشت های مختلف را آموخته قوت بدن را بدستها تمرکز داد.

وضعیت بدن در مقابل حریف که عموماً در تمام دنیا معمول است قرار ذیل گرفته میشود: که اثر «پوزیشن» (Position) چپ مینامند و «پوز» انٹیک تلقی میگردد: پای چپ پیش، پای راست یک الی دوفت از پای چپ سوا بوده بروی زمین قرار میگیرد، دست چپ بطرف مقابل دراز بوده دست راست در آرنج جمع میباشد، مشت راست جهت مدافعه نیم بسته روی سینه قرار داشته و زنجیر بطرف پائین، تنه بطرف پیش مائل میباشد «بکسرها» مقابل یکدیگر استقامت گرفته آنگاه از به تمرینات و یا مسابقه مینمایند و ناگفته نماند که بعضی وقت بکسر های دیده میشوند که به همین اساس لیکن در عوض دست چپ دست راست را پیش کرده شروع بمشت زدن میکنند و این وضع منظور نظر اهل فن واقع نشده است چه درین صورت وضعیت که بکسر در حرکت میشود حصه قلب بدون مدافعه ماند و طرف هدف حریف قرار میگیرد و این است که از «پوز» راست (Pose) صرف نظر و عموماً به «پوز چپ» موافقه حاصل شده است که آلمانها آنرا «لنکس اوسلا گه» (Linksauslage) میگویند.

مدافعه: - یک نفر بکسر میتواند که ضربت های طرف مقابل را ذریعه حرکت سریع پای و حرکت تنه و گرفتن آن توسط دست مانع شود ولی بهترین طرز مدافعه آنست که حرکات تدافعی تنها ذریعه پاها بعمل آمده دست جهت حمله متقابل بکار انداخته شود لیکن حرکات تدافعی باید بفاصله قلیل صورت گیرد

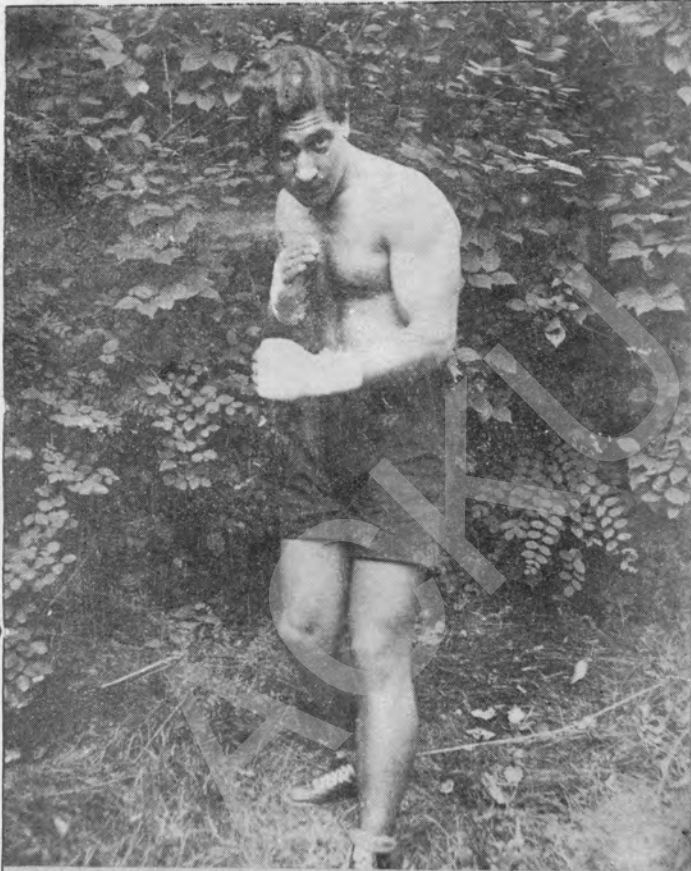
تا بکسر که قبلاً در حفاظت و مدافعه مشغول می باشد بتواند بطور ناگهانی به حمله متقابل بپردازد و از آنرو باید حرکات تدافعی پاها بقدم های کوتاه در مسافت دست رس بعمل آید مثلاً :-

حرکت تدافعی بطرف عقب :- اولاً پای راست بقدم کوتاه عقب گذارده میشود که درین ضمن پای چپ آنرا تعقیب مینماید و اگر بطرف پیش حرکت میشود طبعاً پای چپ مقدم بوده پای راست بقا صله کم حرکت مذکور را تا بدینمینماید .

۲- حرکت تدافعی بطرف بغل :- پای راست بسمت راست رفته پای چپ همین حرکت را بلافاصله تعقیب مینماید و درین فرصت سر و تنه نیز بطرف راست مایل می باشد .
 ۳- حرکت پاها به طور سه گانه :- پاها اولاً بطرف پیش تا نیاً بطرف عقب ثالثاً بطرف بغل کشیده میشود و در بعضی مواقع که حرکات متواتراً به حمله های خود ادامه میدهند در آن صورت میتوان بوسیله کنار رفتن از حمله های اوتنا یک اندازه جلوگیری نمود مثلاً سه قدم بطرف بغل و آن هم ازین قرار :- پای راست بطرف راست بغل کشیده شده و پای چپ به سلسله آن تعقیب مینماید در حالیکه پای راست دفعه ثانی بطرف راست حرکت مینماید .

۴- حرکت تدافعی پاها بطور خیز :- بعضی اوقات مواقعی رخ میدهد که بکسر را مجبور میسازد با دو پای بطرف پیش ، بغل و یا عقب خیز نموده خود را از چنگ حریف نجات دهد اما نا گفته نماند که این خیز خیلی مختصر بوده بنوع پنجه های پاها صورت میگیرد .

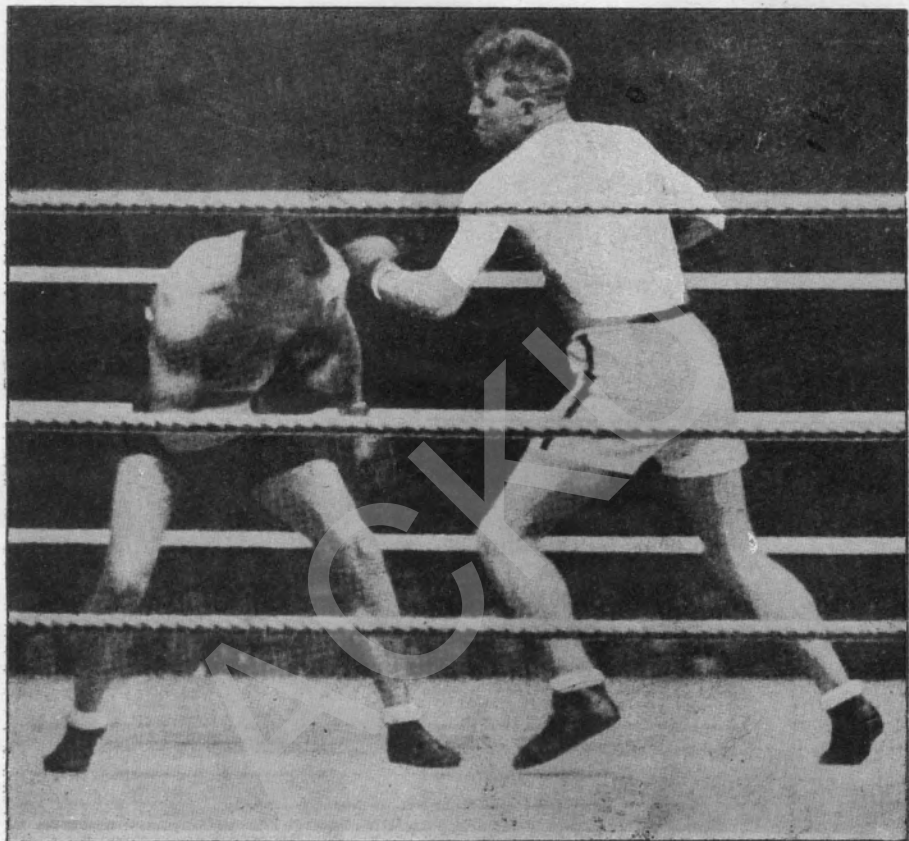
حرکت پاها در موقع حمله و یا دفاع که بهر طرف میتواند بعمل آید مسئله ایست که در تکنیک و تک تیک بکسر رولی بازی کرده اورا از مواقع خطر ناک و مد هش که بآن مواجه میشود نجات بخشیده و مسابقه را بنفع آن خاتمه میدهد و برای مبتدی لازم است که در مقابل «گراده» چپ بطرف راست حرکت نموده در برابر «گراده»



وضعیت ابتدائی بگینگ در مقابل حریف

پوزیشن چپ ارطرف پیشروی یعنی (Linksauslage)
(مؤلف در زمان تحصیل در دارالفنون سپورت برلین)

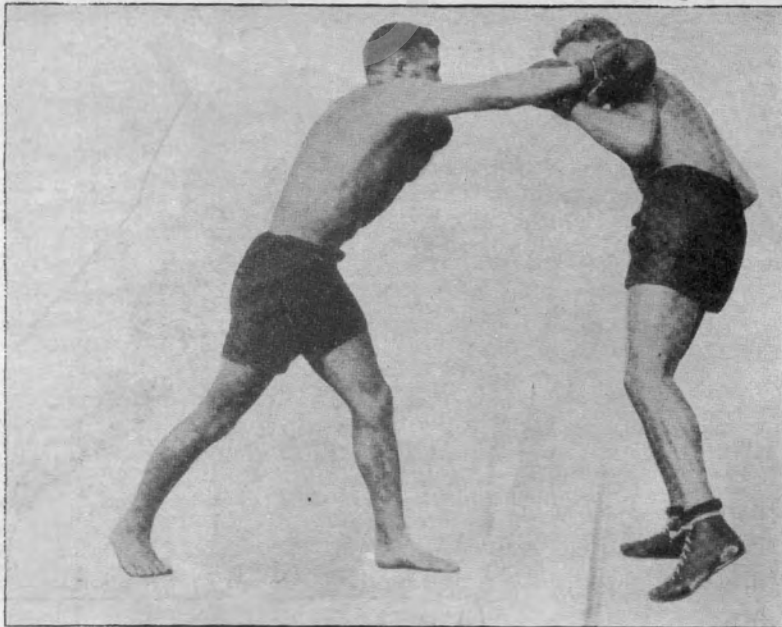
۱۱۶۵۴۱



بکسر طرف چپ در حالت «دکن» (Ducken)
«دکن» بصفته مدافعه در بکسنگ رول مهم میبازد

116a42

راست بطرف چپ رفته خود را از مرکز ثقل حمله‌های حریف کنار کشیده یعنی «ساید استپینگ» (Sidestepping) و بعد از لحظه‌ای به حمله‌های متقابل آغاز نماید و هم چنین میتوان حمله‌های حریف را که در زدن مشت‌های «شونگر» و یا «هاکن» آشکار میشود بوسیله پائین بردن بدن و سر که [Ducken] نامیده میشود رد نموده شخصاً به حمله پردازد و این حمله را که در حین دفاع بعمل می آید «کمترن» میگویند و علاوه تا وسیله دیگری نیز هست که (Blocken) تلقی و میتوان ذریعه آن ضربات مقابل را دفع نمود و آن عبارت است از حرکات دست و بازو ها که بدون مشکلات ضربت‌های حریف را مسترد نموده باندک زمان برای حملات متقابل بکار انداخته میشوند مثلاً اول احمد «گراده چپ» میزند و محمود توسط شانه و با دست راست و با کف دست راست دفع مینماید، دوم احمد «گراده چپ» را تکرار مینماید در حالیکه محمود آنرا در اثر بلند کردن دست راست بطرف بغل دفع میکنند و اگر «گراده راست»



بلکن شونگر راست

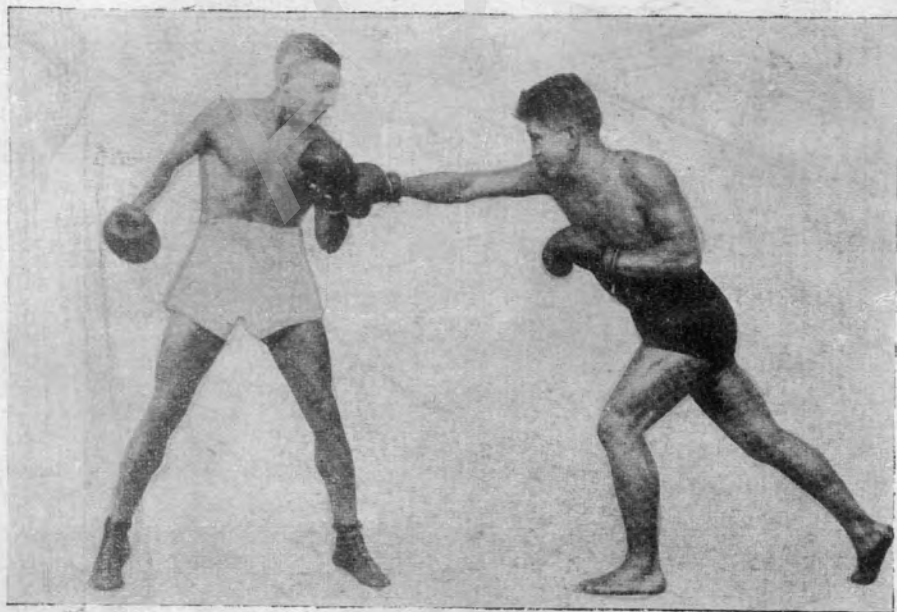
زده میشود و آن توسط پشت و با کف دست بطرف عقب پیشروی و با بطرف بالا و با پائین مسترد میگردد در آن صورت این طریق مدافعه را «پاراده» (Parade) میگویند.

مدافعه از «ها کن» :- احمد ذریعه زدن «ها کن» چپ به حمله آغاز مینماید که

در مقابل آن محمود بکمال بی اعتنائی دست راست را با سقاقت سینه بلند نموده آنرا ردو توسط پس بردن تنه بطرف عقب (Weichen) «وایشن» (snap-away) و یا طرف چپ از قوت و ضرب «ها کن» میداهد «ها کن چپ» دفاع دست راست «ها کن راست» مدافعه ذریعه دست چپ - اینهم باید خاطر نشان شود که مسترد نمودن شو نکر ذریعه دست و ساعد بعمل میآید یعنی بلکن (Blocken) میشود . -

مدافعه از «ایر کت» :- زدن ایر کت عموماً با کف دست بازو یا دستیکه فوراً

در مقابل بدن وضیعت تدافعی را میگیرد، دفع میگردد، ولی عموم این چاره های تدافعی وابسته بجر کت سربع باهاست که بدون آن مدافعه متصور نیست و البته



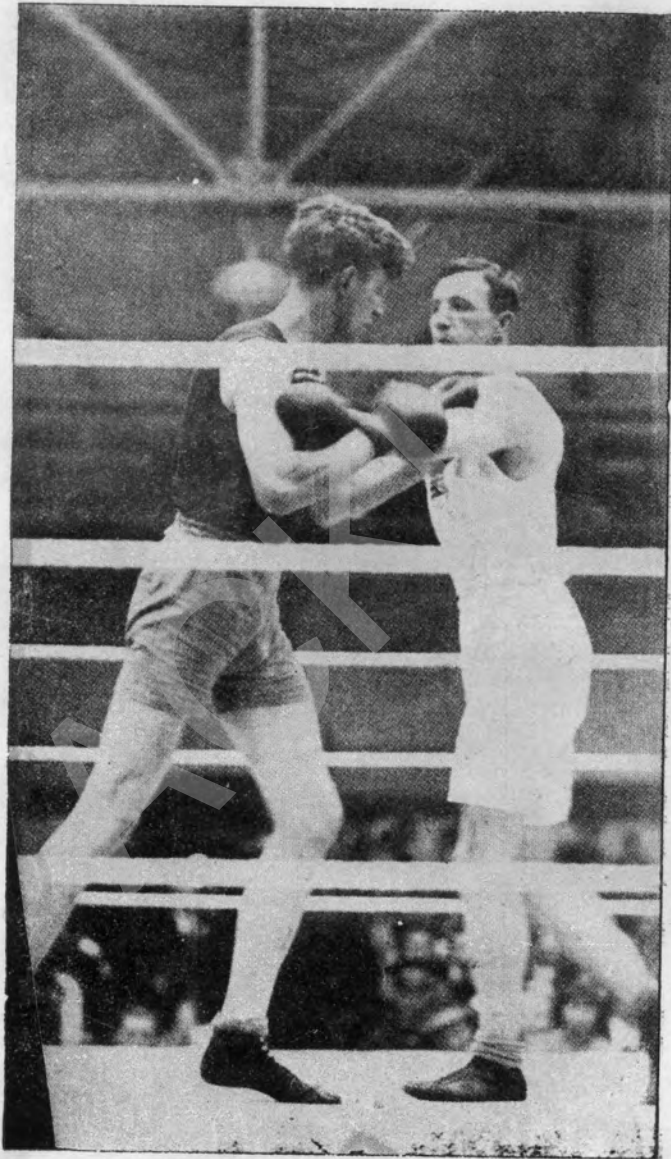
بلکن گراده راست



«۱» گرا ده چپ، در مقابل «ساید ستمپ» و کمترین راست بطرف قلب «۲» گرا ده چپ، در مقابل «دکن» و زدن شونگر بطور کمترین (جگر).

«۳» گرا ده چپ، در «مقابل ساید ستمپ» و زدن ایرکت راست

۱۱۸۹۶۳

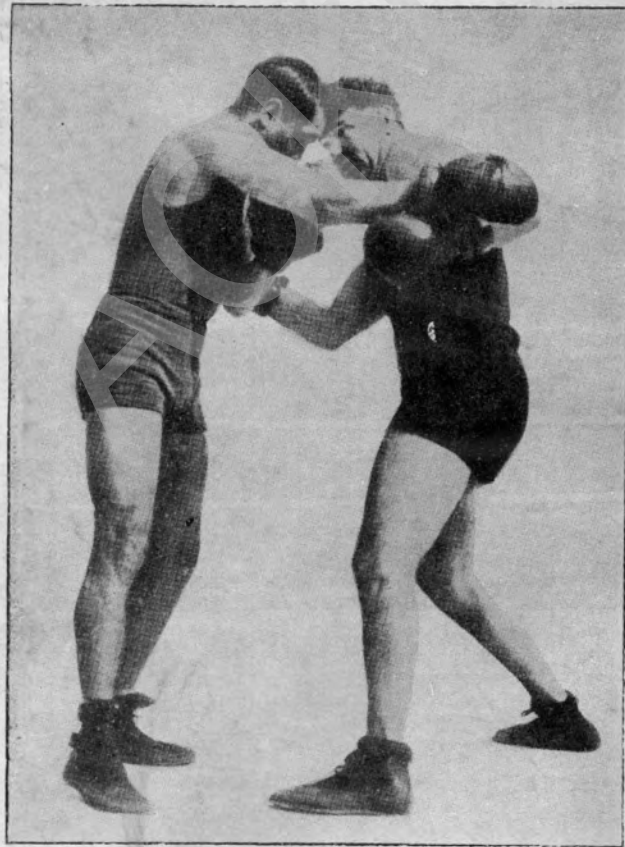


«بیکنگ بطور نیمه دستگیر»

۱۱۸۹۶۶

این هم باید توصیه شود که در فرصت مدافعه دستها جهت حمله تا اندازه ممکن آزاد نگه داشته شود و در عوض آن میتوان اگر مهارتی موجود باشد توسط حرکات پاها و پس بردن تنه از حمله های حریف جلو گیری نمود و هكذا حمله را که بطرف بدن متوجه میشود میتوان ذریعه پیش انداختن دست و یا قدمی پس رفتن نیز دفع نمود.

در بکسنگ فریب دادن حریف جایز است که عموماً ذریعه حرکات سریع بعمل میآید مثلاً در حینیکه دستها و پاها در حرکت اند میتوان دست را طوری حرکت داد که حریف زدن کرده را تصور کرده در صدد مدافعه آن بر آید لیکن در همین اثنا دفعتاً حمله دیگر را آغ-از نمود که مال قوت «پیرکت» را بکنار

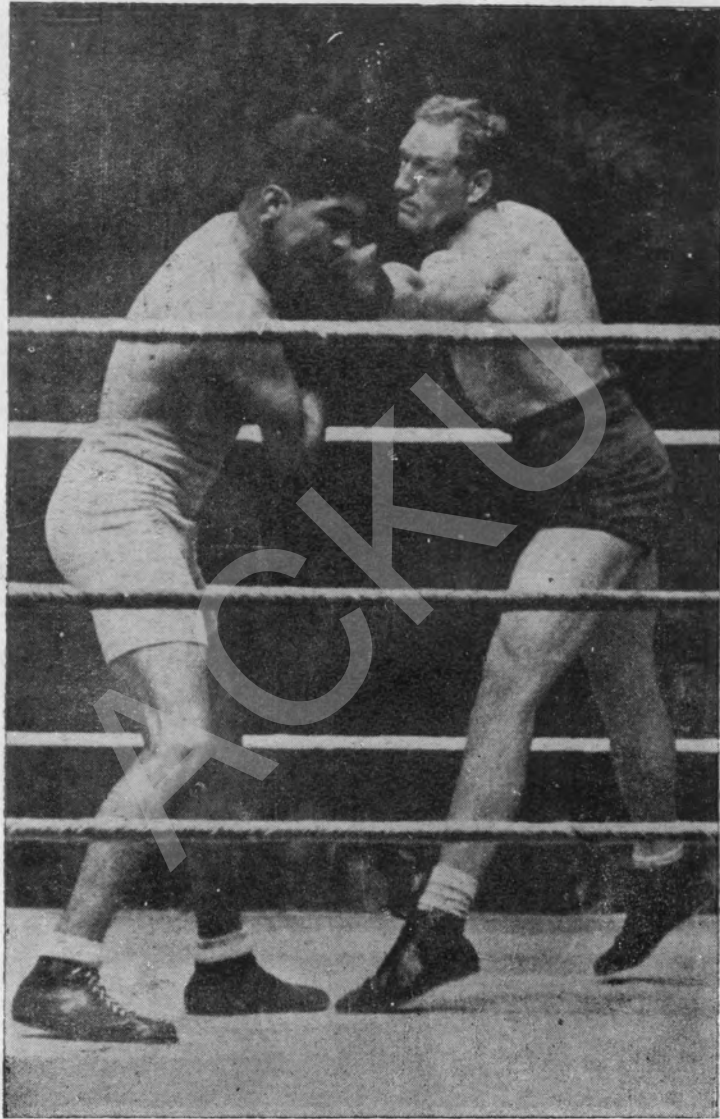


(از نیمه دستانس باففا یتنگ)

انداخته بضربت‌های متواتر پر داخت که این اصلوب را «فنته» (Finte) می‌گویند.
 در بکسنگ بطور «دستنس» [Distance] یعنی حریف را همیشه بیک فاصله معین
 و بطول دستها نگهداشتن، اهمیتی دارد و در مقابل این طرز
 طرز طرز دیگری نیز موجود است و ما آنرا انفایتنگ (Infighting) می‌گوئیم

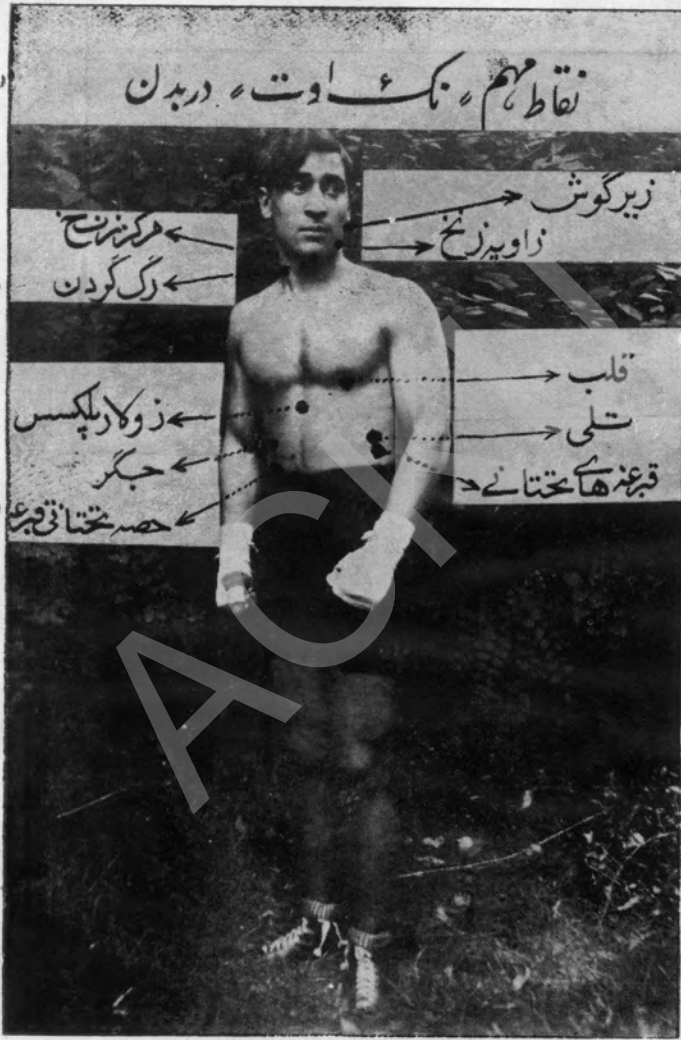


انفایتنگ



بکسنگ بطور دستنس [Distance] یعنی بطول دستمها

126a45



«اناتومی در بکسنک»

(مؤلف در زمان تحصیل در دارالفنون سپورت براہین)

120946

یعنی جنگ تن‌به‌تن و مطلب ازین اسلوب نیز شکست‌اندن حریف است و بس! -
 هم چنین در طرز انفا یتمنگ زدن دبل سلگ همیشه دبل «ها کن» و یا «اپر کت»
 (دومشته) در بعضی اوقات خیلی مفید ثابت شده اهمیت دارد و استعمال «دبل سلگ»
 در دست‌اناس قرار ذیل است :-

۱- گراده چپ بطرف سر ، زدن‌ها کن طویل بسمت زنیخ .

۲- گراده چپ بطرف بدن ، زدن اپر کت بطرف سر .

۳- گراده چپ و گراده راست بطرف بدن (زولار پدکسس) و زنیخ .

۴- ها کن چپ و ها کن راست (انفا یتمنگ)

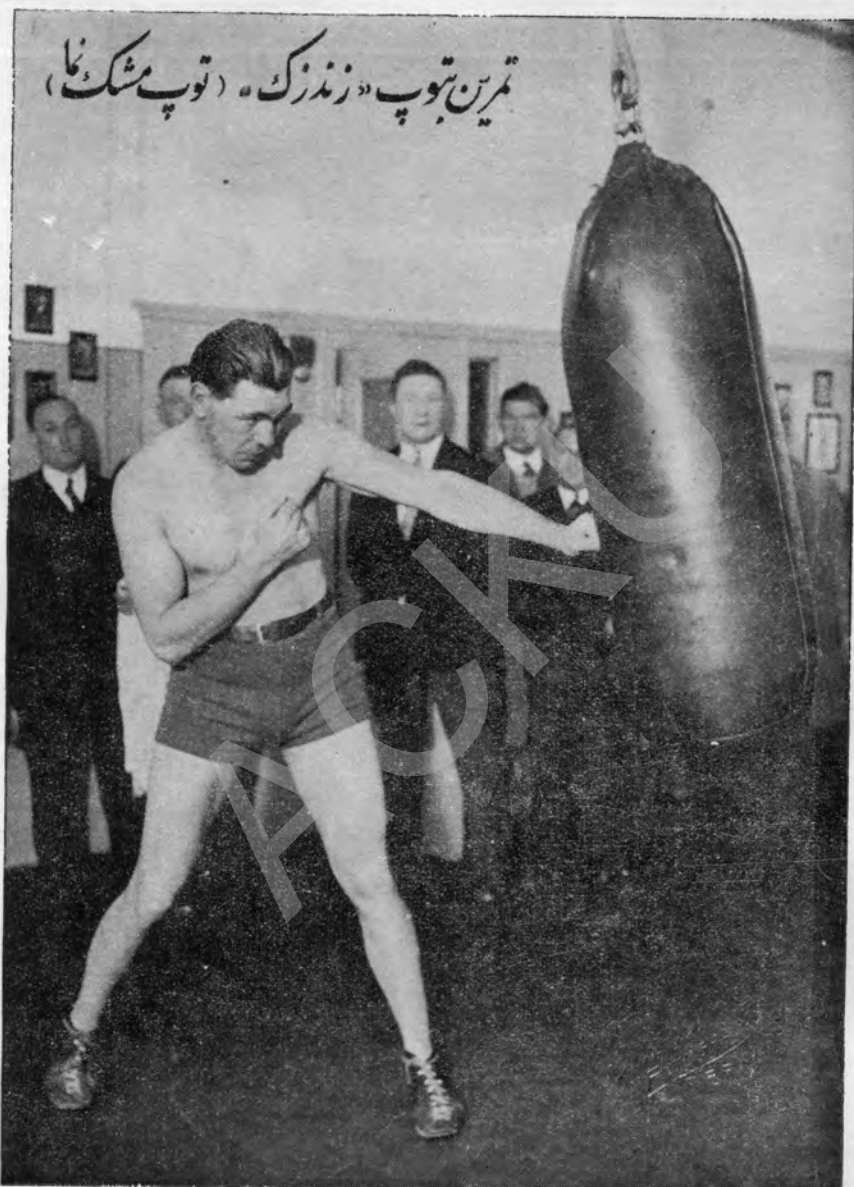
برای اینکه مبتدی تمام طرزهای مختلف مشت زدن و دفاع را
 در یعه دست و پسر بدن تنه مانع ساخت ، حرکات سر و بدن
 و حرکات سر به پاها را بطور مسلسل بیاموزد ، لازم است که حریف را در فکر تصور
 کرده با و داخل بکسنگ شود یعنی مبتدی باید تمام حرکات جنگیدن را تنها در میدان
 اجرا نماید و آن هم ازین قرار : دست چپ را پیش ، دست راست را با مشت بسته بالای
 سینه ، تنه را بطرف پیشروی ، زنیخ را مابین شانه ها ، پای چپ را پیش نگهداشته ،
 بلافاصله پای راست را در عقب آن بلند نموده و وزن بدن را متساویاً بالای
 هر دو پای تقسیم و باین طرز در حرکت آمده گاهی پیش میرود یعنی حمله
 را توضیح میدارد و گاهی بسرعت تمام ، گراده چپ ، «و گراده راست» زده
 و بعد حرکت جانب بغل و حمله جدید و اندکی بعد عقب رفتن ، تنه را بطرف
 چپ و با راست کشیدن یعنی خود را از حمله حریف بر کنار کشیدن و در عین
 حال «دبل سلگ» را اجرا نمودن ، همه اینها در ردیف «شتن بکسنگ»
 «با سایه جنگیدن» محسوب میشود . (Schattenboxen)

آموختن ضربت‌های مختلف با آلات بکسنگ مانند توپهای ثقیل
 و خفیف و توپهای سپر نگدار نیز اجرا شده میتواند مثلاً توپ چرمی مشک نما

که از ریگ مملو میباشد، در قوت بدن و ضربت های بکسر میافزاید و علاوه بر این آلات بکسر مبتدی را بضربت های ثقیل و سریع ماهر میسازد. توپ دیگری نیز هست که برای تمرین اعمال بکسنگ استعمال میشود، این توپ شبیه بناک بوده و داخل آن از جواری پر است و چون وزن این توپ نسبتاً کمتر است بکسر را بسرعت در زدن ضربتها و حرکات سریع پاهاماهر میسازد. توپ دیگری نیز هست که بلیدر دار بوده که در اثر اندک ضربت، بدفعات در تخته مر بوطه خود تماس کرده بجزکت میآید و چون حرکات این توپ سریع است البته در موقع مناسب بآن ضربت وارد کردن کار مشکل است و اگر ورزش کار بادقت تمام و حرکات سریع دستها تمرینات خود را بآن اجرا مینماید البته بکسر ماهر شده در هدف گرفتن و اجرا کردن حرکات سریع قابل میشود. درین تمرین باید زدن توپ با اصول درست بعمل آید یعنی قوت از کمر به شانه امتداد یافته بعداً بدست انتقال و به هدف اصابت نماید، سپس با طمینان زیاد در سکشهای بکسنگ را گرفته عموم تدریسات را عملاً بامبتدی دیگری تکمیل نموده قناعت خویش را حاصل دارد.

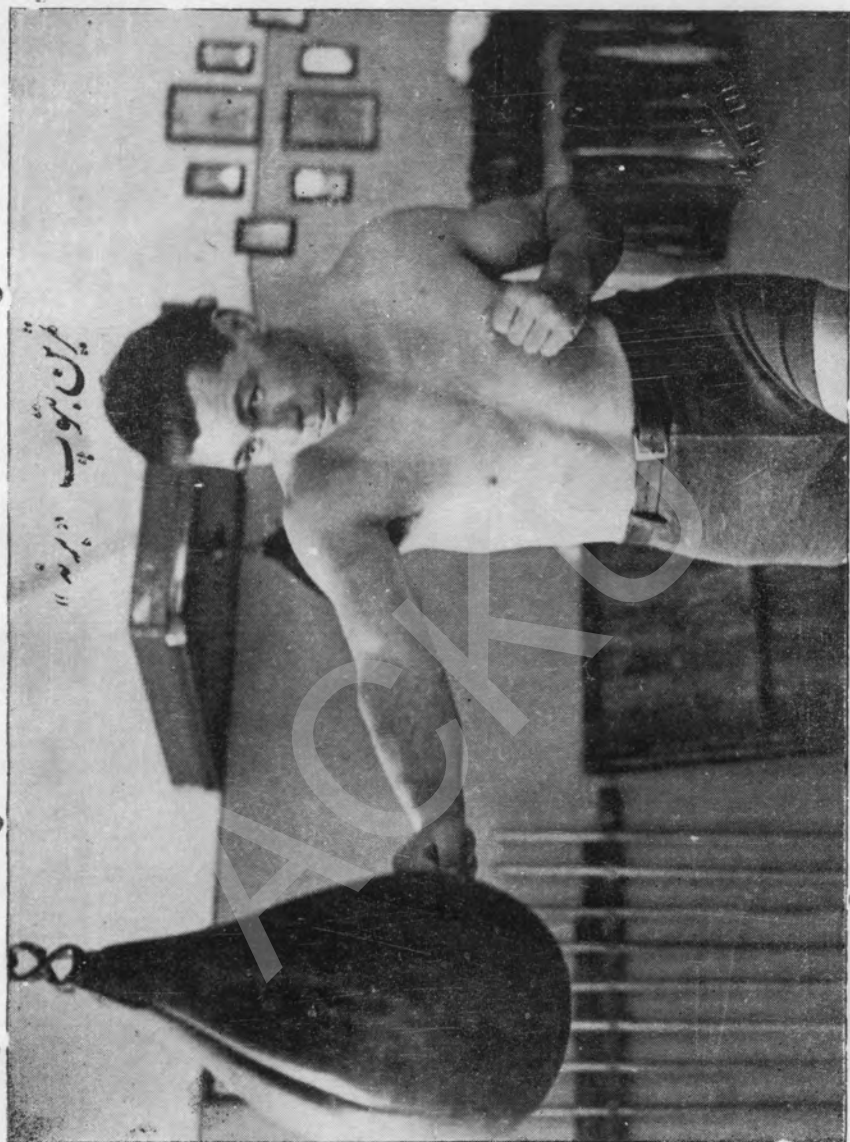
اگر بدانیم که بکسنگ حقیقی تنها عبارت از حمله و دفاع نبوده بلکه خراب نمودن پلانهای تعرضی حریف و حمله متقابل خود شخص نیز از عوامل کامیابی در آنهاست، در آنوقت حرکات پاهار سریع ساخته متوجه بدان نقاط ضعیف بدن حریف میشویم که در اصابت بیک ضربه حریف را از میدان میبرد و فتح نصیب ما میگردد چه بیروزی در بکسنگ یا در اثر «نک اوت» (Knockout) بعمل میآید که طرف مقابل در اثر دریافت کدام ضربت اصولی بزمین افتاده تا ۱۰ ثانیه که ریفری باواز بلند ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰ را شمار میکند، از زمین برخاسته نمیتواند و یا بواسطه پاینت حاصل میشود آنهم تنها در ربع تخنیک، قوت مشت، زدن به موقع، مهارت، شجاعت، دفاع و غیره صورت میگیرد.

دفاع را میتوانیم در حین بکسنگ بطور «کنترن» (Contern) عملی سازیم یعنی در حالیکه حریف توسط «گراده چپ» و یا «گراده راست» حمله میآورد آنرا در ربع عقب



گراده چپ بطرف بطن (پیر چارلس)

۱۲۲۹۴۷



سلک گراد راست بتوپ برقه، پیر چارلس (Pirre Charles) چمپیون لمجیکی در کلاس هو یوریت

۱۲۲۵۴۸



خالی رفتن ها کن راست در حالیکه کمتر (Conter) راست ذریعه حریفه مقابل اجرا میشود

۱۲۲۹۶۹

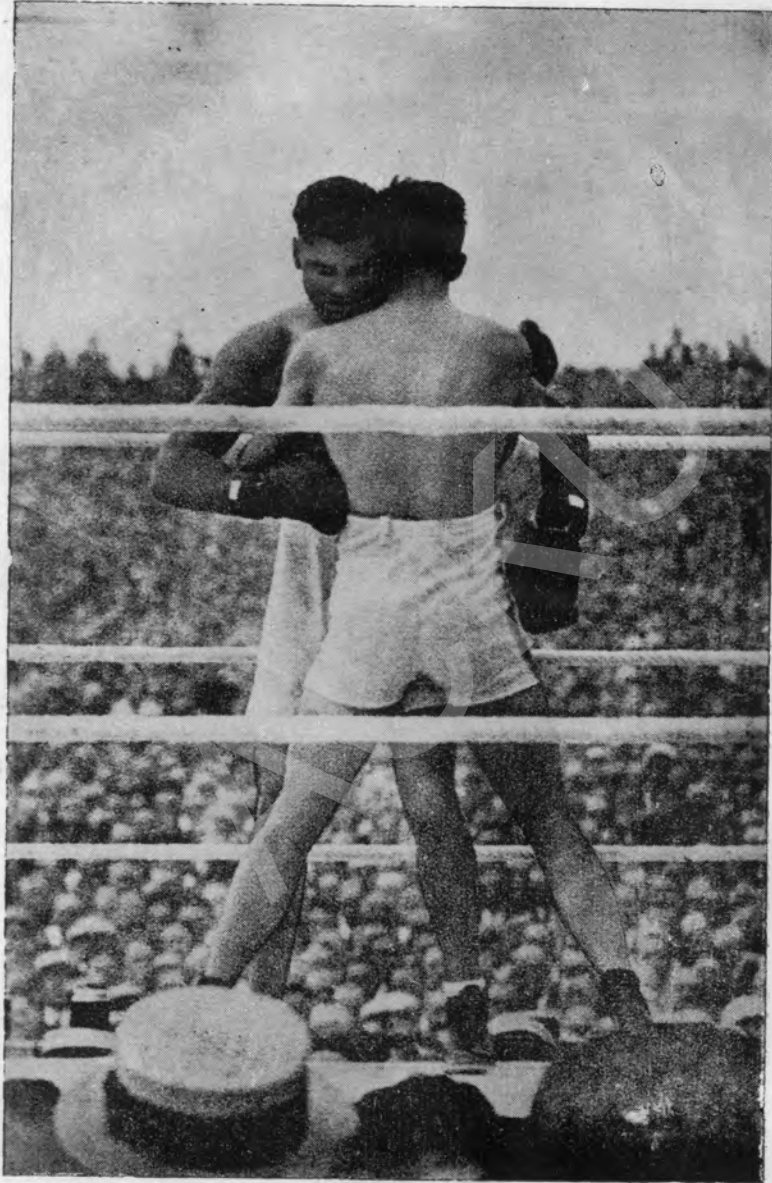
رفتن و «یا پاراده» و غیره دفع نموده در همین اثنا دست خود را بنکمال قوت در مقابل زوایای زنج و یا دهن و بینی حریف برانیم و چون حریف در حال حرکت است خود بخود بدست ما که بطور «گراده» رانده شده بشدت تصادم کرده از قوت و فعالیتش کاسته میشود مثلاً یکی به زدن آغاز و حمله سینماید دیگری دفاع و در حین حال به زدن «گراده» مبادرت میووزد، جهت حمله «گراده» چپ و یا «هاکن» حریف عموماً «بهاکن» چپ پرداخته میشود چون طبیعی است که بعد از بغر رفتن «گراده» راست و یا «هاکن» راست نیز بطور «کمترین» خیلی مؤثر واقع گردیده مقابل را مشوش میسازد از آنرو بایست بمشق های حمله و «کمترین» [حمله متقابل] در حین دفاع عمیقانه پرداخته شود. منظور نظر ما از مشق های فوق الذکر اصلاح بلدی و طرز استعمال ضربت های مختلف و انواع دفاع است که مبتدی باید بدون مشکلات آنرا آموخته پلانهای حمله و دفاع را در حین بکسنگ ترتیب و عملی سازد چه بکسنگ عبارت از زد و خورد و حشیانه نیست بلکه بکسر بایستی با کمال بیداری و بی اغمازی در فرصت آغاز حمله های شدید حریف خود را بر کنار کشیده لحظه بعد شخصاً به حمله آغاز نماید و حتی الامکان به بدن حریف نزدیک شده از فاصله کوتاه بوارد نمودن ضربت های قوی و مؤثر بپزدازد چنانچه قبلاً تذکار دادیم بکسنگ یا در فاصله و طول دست ها «دستانس» و با در داخل احاطه دستها «انفا ئیتنگ» بعمل می آید و طبعاً در حین اجرای «انفا ئیتنگ» که عبارت از حمله های تن به تن است در حریف یکی از سیمای دیگر طرز حرکت و مقصد حمله آنرا فهمیده نمیتواند درین تنها شعور طبیعی، قوت بدن، دفاع درست و ضربت های بموقع ضرور است چه این جنگ تن به تن بک فلسفه ضربت های کوتاه و بی دریی است که در اطراف شکم، سینه، جگر، قلب و طحال وارد آمده و حریف با نندک مدتی ضعیف شده و نخواهد توانست که فتح و پیروزی را بدست آورد اینهم باید گفته شود که مساعی زیاد بکسرها عموماً داخل شدن بطور نخست در احاطه دستهای مقابل است تا که بتواند به آنصورت دستهای حریف خویش را در خارج گذاشته از فعالیتهای او

مانع شود که این طرز مدا فعه را با اصطلاح بکسنگ «کلنچ» میگویند. و چون «انفائیتنگ» در اثر وزن بدن شخص مقابل خستگی را در بردارد باید خود را ازین مرحله بازدارد تا آن طرف سر حریف نجات داد. هکذا نباید جنگ «انفائیتنگ» با حریفهای که جسماً قوی تر اند بعمل آید چه علاوه از ضربتهای شدید که به وقوع میپیوندند وزن حریف باعث خستگی بکسر و کامیابی حریف میگردد، پس لازم است که حریف را با تخمیک و خون سردی به وسیله زدن «گراده» چپ و راست و «هاکن» های اصولی از بدن دور داشته بکسنگ نماید که در انگلستان طرز «آر تودو کس» نامیده میشود و البته در فرصت تمرینات و یا مسابقه ها واقعات گوناگون رخ داده در عصبانیت حریف هامي افزایش دلی بکسر با تجربه بایست با حوصله و مقاومت زیاد مراحل خطرناک را طی نموده بعداً به ترتیب، پلان مرتب و فعالیت دماغ و بدن به بکسنگ آغاز نموده ضربتی که به او میرسد یکی را در مقابل دو واپس بحریف وارد آورد و در چه در ابتدا و چه در هر لحظه که ضربت های قوی بر انسان وارد میشود نباید فوراً به انتقام آن توجه نماید زیرا عصبانیت در بکسنگ همیشه موجب «نک اوت» گردیده بکسر را مغلوب و ناکام میسازد، حوصله و مقاومت صفاتی هستند که باید هر بکسر آنرا نصب العین خویش قرار داده بدان متصف گردد.

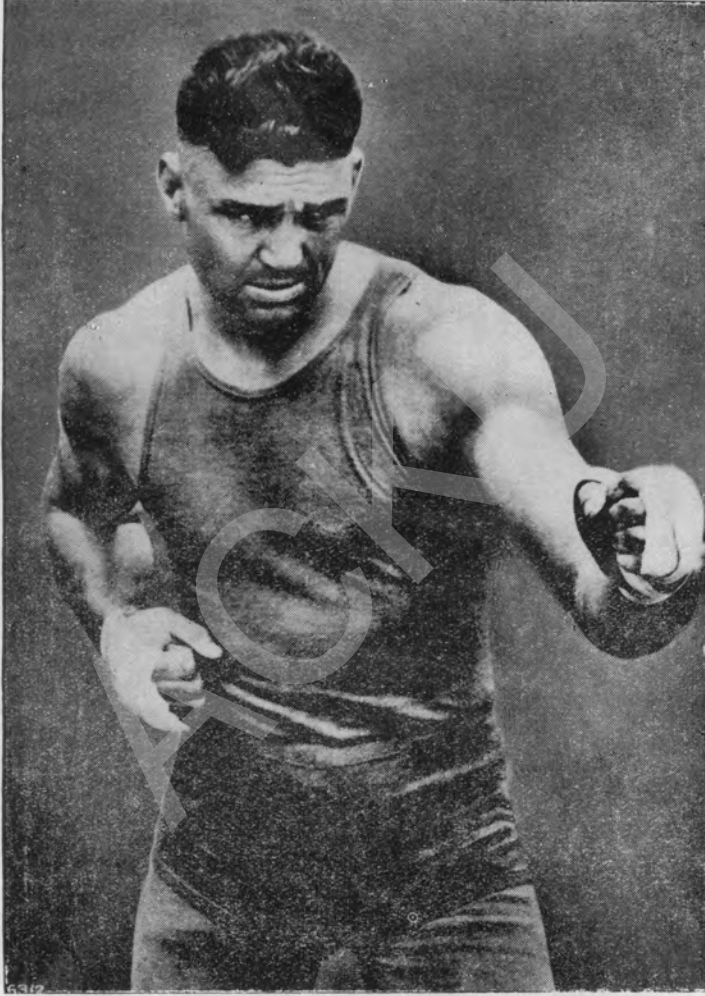
.....

نوت: چون تفاوت زیاد در اوزان کلاسهای مختلف بکسنگ المانی و امریکائی که آخر الذکر در سپورت بکسنگ حکم مواد و قوانین بین الملل را حایز است موجود است معیناً از تقسیمات المانی صرف نظر نموده به تقسیمات کلاسهای امریکائی که بین المللی تلقی میشود میپردازیم :-

- ۱ - فلای ویت :- تا ۱۱۲ پوند
- ۲ - بنقام ویت :- « ۱۱۸ »



کلیج در بسکیت
۱۹۹۵۰



جك ديمپسى (Jack Dempsey) معروف ومحبوب ترين بکس
امريکادر کلاس هو يویت اچمپيون دنيا : - از ۴ جولائی
۱۹۱۹ الى ۲۲ سبتمبر ۱۹۲۶)

۱۴۹۵۱

- ۳ - فیذر ویت : - تا ۱۲۶ یوند
- ۴ - لایت ویت : - » ۱۳۵
- ۵ - ولتر ویت : - » ۱۴۷
- ۶ - میدل ویت : - » ۱۶۰
- ۸ - هاف هوی ویت : - » ۱۷۵
- ۸ - هوی ویت : - اضافه از ۱۷۵
- یوند جر منی : - ۵۰۰ گرام
- یوند انگلیسی : - ۴۵۳ ، ۵۹

* * *

آببازی



شناوری بطرز کرول (Crawl)

[شوبرت « المانی » باصول صحیح کرول مینماید]

آببازی نیز یکی از رشته های سپورتیوتر بیه های بدنی خیلی قدیم بشمار می رود چنانچه لیاقت ودلاوری در آببازی همیشه باعث نجات یافتن از خطر در آب های زیاد وبابجرهای وسیع میگردد وحتی باعث نجات دادن دیگران نیز میشود. آببازی موردبسنند تمام جوامع بشری است وعلاوه برین آببازی صفات وفوئد بزرگی را دربرداشته آببازبه تمام معنی از حیات بهره مند میشود چه آبباز

همیشه هوا، صاف و بیعیب را تنفس نموده دائمآ در آب و هوای آزاد که از هر گونه جراثیم فارغ میباشد حرکت کرده تحت شعاع آفتاب که کشنده هر گونه امراض است قرار میگیرد. پس میدانیم که آبیازی بهترین وسیله ایست برای تمرینات تنفسی زیرا آبیاز هوای صاف و بیعیب را که در روی آب موجود است بکمال و خوبی و خاطر جمعی داخل ششها نموده و باین واسطه به فعال ساختن و حجم دادن ششها و پیروزش غیره عضلات موفیق میگردد. بوسیله آب بازی پوست بدن تازه، منفذها صاف، اعصاب قوی و تمام «ارگانزم» نیرومند و مستحکم گردیده فعالیت آنها بسیار میشود و هکذا در فعالیت دوران خون نیز افزود میگردد. در مقابل این صفات ممیزه تمام پرو پا کند شدنها که در حقیقت عبارت از جبن و کم جبرئتی اشخاص ضعیف الجثه و ضعیف النفس میباشد، خاموش و بی تاثیر مانده است. شناوری باندازه درست و استعمال درست حکم تفریح موثری را در بردارد و کذا آب بازی برای هر گونه اشخاص عصبی و ضعیف الجثه که بمشکل میتوانند و زن بدن را اضافه نماید قابل توصیه است.

اصول آموختن آب بازی : -- برای آموختن آب بازی در ابتداء جرئت و دلاوری ضرور است و بدین جهت باید بدقت تمام و احتیاط هر چه تمام تر شروع بکار نمود تا کامیابی محسوس شود و برای این مسئله باید اولاً ترس و خوف را کنار گذاشته به تنفس نمودن عمیق و غوطه زدن در زیر آب و غیره حرکات که در آب باعث رفع هراس و بیم میشود آغاز نمائیم تا آنکه کسی شوق و ذوق محسوس گردیده با آب آشنا گردیم و درین بین مشق نمودن حرکات آب بازی باید در خشکه صورت گرفته و شخص مبتدی بکمال آزادی و اعتماد بر نفس به تمرینات در خشکه که بدون شدت و ضبط و ربط عسکری اجرا میگردد بمشق های ذیل میپردازد :

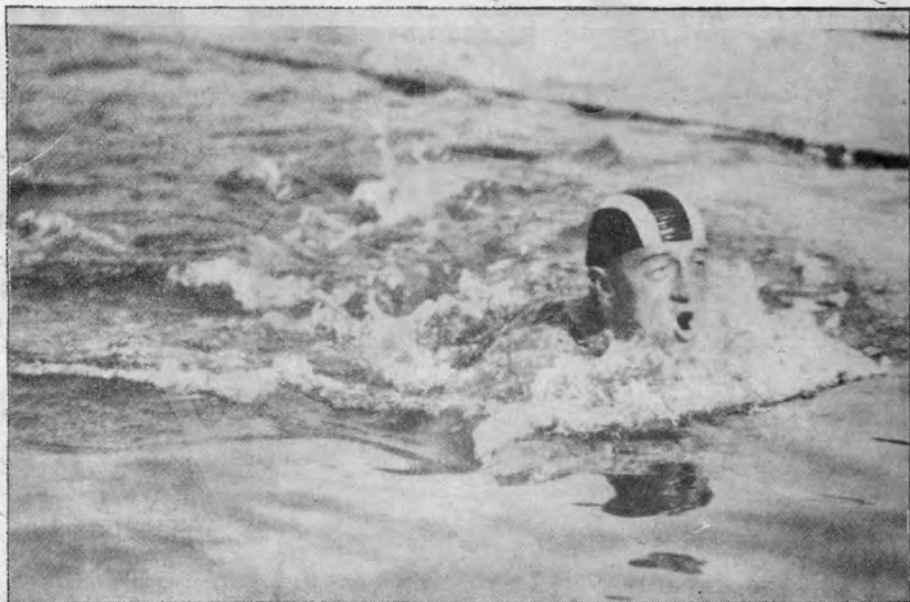
۱ - تمرینات و حرکات لازمه در خشکه و منظر نظر از آن آموختن حرکات شناوری است بصورت تدریجی .

سپورت ۱۰۰۰ ب. کرم الله
 حیدر علی رشید محمد زین محمد تقی ریاست سپورت ۲۵-۱۰-۱۸

- ۲- بلدیت به آب و بمقصد ازان حاصل نمودن ذوق است .
 ۳- غوطه و خیز و جست زدن در آب 'مطلب ازان حاصل کردن لیاقت و استعداد شناوری است .

برای اشخاص ضعیف و کم جرئت بدون شك طرز آب بازی باسینه که « برست شومن » (Brustschwimmen) نامیده میشود مفید است و مقصد بیگانه ماهم این است که هر فرد وطن به حکمت آب بازی آشنا گردد :

طرز آب بازی باسینه : - در فرصتی که معلم « يك » میگوید دستها مساوی به شانها



شناوری بطرز سینه راده مخر (Rade Macher) آب باز شهر المانی در طرز سینه

بطرف پهلو برده میشود در حالیکه هوای تازه ذریعه دماغ تنفس می گردد .
 وقتیکه « دو » میگوید دستها بطور نیم قوسی قریب سینه کشیده شده باشند و انگشتان شهادت بهم وصل میشوند و در حالیکه « سه » میگوید دستها بکمال جدیدت بطرف پیش کشیده شده « کاس کار بونیک » بشدت از ششها خارج کرده میشود .

حر کات یائیهها : - وقتیکه ملعم «يك» میگوید یا یها بطرف عقب زده شده به پهلو برده میشوند و چون «دو» میگوید به همین وضعیت اند کی میکث کرده به محض شنیدن «سه» پاهانیم قوسی راتش کیل داده بهم وصل میشود - بعد از تمرینات فوق حر کات یا یها و دستها ممتقاً صورت گرفته مبتدی را در حال شناوری نشان میدهد : - (يك) دستها بطرف پهلو (دو) دستها بزیر سینه کشیده شده پایها بطرف خارج برده میشود (سه) یکجا دستها بطرف مقابل پیش شده یاها به وضعیت اول جمع میشوند و نا گفته نماند که بقومانده يك هو ای تازه تنفس شده و بدو هوای مستعمل خارج میشود و باین ترتیب مبتدی میتواند بعد از چندین ساعت بدون کمک معذطرز شناوری و استعداد خویش را احساس نماید طرز (Crawl) : - کول طرز مخصوصی است که جهت آموختن آن البته استعدادی بکار است و گفته می‌توانیم که باینگونه شنا کسی کامیاب شده میتواند که در آموختن حر کات و تخنیک شناوری در خشک که بطوری مسائل اجرا میشود موفق شود زیرا مطالب از آموختن همان حر کات است که بعد از آب تطبیق میشود ما از بحر کت دستها آغاز می‌نماییم و آن هم از این قرار است : دست راست در آنج اند کی جمع و بقوت بطرف پیش یعنی باستقامت زانو حر کت داده میشود در حالیکه دست چپ بکمال ملائمت بطرف عقب بالاشده نیم قوسی را رسم می‌کند و بدین سلسله حر کات دستها بعمل می‌آید که رو بهم رفته بدن نیز در حالت افقی باحر کات دستها همراهِ می‌کند در حالیکه اجرای تنفس که شرط اولین شناوری است بصورت درست بعمل می‌آید یعنی در همان اثنا نیکه دست راست آغاز بحر کت می‌نماید بدن باز ماند و بشدت هوای تازه داخل کیسه های شش شده «کاس کار بو نیک» آهسته آهسته بصورت منظم خارج گردد.

حر کت یائیهها : - وقتیکه بدن بيك خط مستقیم در روی آب بوده دست هادر حر کت اند نیز وضعیت افقی را اختیار نموده کری یاها بطرف خارج مائل گردیده

پاها بملايمت از حصه بجلك در حرکت شوند در حالیکه عينك زانو استوار است بالاخره حرکات دست ها و پاها مسلسل بعمل آمده در آب تطبیق میشود ، وسیله دیگری جهت آموختن حرکات پاها آنست که مبتدی در خشکه بالای يك پای ایستاده پای دیگر را بلند نموده با عينك زانوی شیخ پای مذکور را از حصه بجلك بیک سلسله تکان دهد و هم چنین میتواند حرکات مذکور را بعد از آن که بدن روی میزی قرار میگیرد عملی ساخت در حالیکه پای زدن از حصه قد کشک بازانوی استوار بعمل



میآید و طبیعی است که عملی ساختن حرکات شنا و روی در آب حصه مهم آموختن آب بازی گفته میشود ، ذریعه معلم در آب صورت میگیرد ، انداختن و گرفتن توپ ، غوطه زدن در يك قد آب ، هوارا در زیر آب و ایس تنفس کردن یکی بر دوش دیگر سوار شدن و به غلط آمدن حرکت مقابل اقدام کردن ، ذریعه آب با چشمهای باز حرکت نمودن و با پارچه های سنگ ، از زیر آب بیرون آوردن ، همه از فنون آب ، زی است که ذریعه معلم به متعلم آموخته میشود و بدین صورت کم کم مبتدی از پنجه بیم ترس خلاص میشود و اگر باز هم بعضی ها بخود احساس هراس و خوف میکنند باید سراز نو در خشکه به عملی نمودن حرکات شناوری پر داخته بعد از آب داخل شده

(آموختن حرکات کرول بالای میز)

عمیقاً نه تنفس نماید و در زیر آب غوطه زده بندهای پای را محکم گیرد که بعد از چند لحظه در اثر مملو بودن شش از هوا ، مبتدی مانند مشک در روی آب

باقی میماند بدون آنکه بکمک پای یادست در سطح حوض بر آید گو با این اولین مرحله ایست که مبتدی حایز جرئت گردیده بدون خوف از آب مشغول شناوری میشود چه بگمانه چیزی که مانع پیشرفت آب بازی گردیده از تعداد شایقین میکاهد. خوف از آب است از آنرو باید سپور تسمین خوف را از خود دور ساخته باموختن شنا عزم و اقدام جدی نماید چه ترس و هراس نه تنها در بن رشته بلکه در عموم رشته های سپورت باعث ناکامی گردیده و ورزشکار هرگز به نتیجه خوبی نرسد.

نجات دادن غریق از آب - نجات دادن غریق از آب بهترین مسئله ایست در آب بازی که سپور تسمین را بعد از دوره تمرینات و زحمات به ثمر رسانده بهره مند میسازد و از آنرو باید هر فرد افغان از آموختن آن امتناع نکند و وزد تا بتواند در اثر حفاظت حیات بکنفر هم نوع خود خدمتی برای جامعه نموده مورد تحسین عموم قرار گیرد چه نجات دادن يك شخص از آب که بامر گمشد و گریبان است بهترین صفت مردانگی و شجاعت است زیرا نجات دهنده علاوه از اینکه از نقطه نظر اسلامیت داخل صواب میشود در همه جا و در همه وقت مجرب و قابل و سرفراز نیز خواهد بود پس برای هر شخص لازم است که باشوق و ذوق زیاد به آموختن شنا اقدام نموده بعد از اكمال تخنيك آن بطور اصولی به نجات دادن غریق بپردازد.

وظیفه آب باز در مقابل غریق چیست؟ - باید گفته شود: - چون در بنگونه مواقع نازک حیات و ممات غریق وابسته به فعالیت، مهارت، شجاعت و سرعت آب باز است باید مساعی زیاد بعمل آید که غریق بسرعت هر چه تمام تر از تهلیکه نجات یابد و طبیعی است که خون سردی و یلان فوری و متانت در عملیات در چنین فرصت ها رولی بر رگ را بازی میکند یعنی صفات که باید هر ورزشکار خصوصاً آب باز آنرا در مرور اوقات و تمرینات بی دریغی متصف شود. اگر احياناً غریق از سواحل دریا یا آب های ایستاده و غیره زید دور باشد لازم است که آب باز لباس های سنگینی مانند کورتی، بالاپوش و یا چین و غیره را فوراً از بدن دور ساخته بسرعت تمام آب بازی نموده خود را از عقب سر به غریق نزدیک سازد تا مورد حمله های وحشیانه که غریق برای نجات

خویش به آن متشبث میشود، واقع نگردد، زیرا هر قدر آب باز قوی و ما هر هم باشد ممکن است در اثر حرکات بیلزوم و حلقه انداختن دست ها به بدن و فشار وزن بدن غریق از شنا بازمانده بلکه خود نیز دچار تهلسکه و خطر گردد و باین نسبت است که آب باز ها همیشه در چنین مواقع از عقب نزد يك غریق شده بقا صله قلیل انتظار خستگی آنرا میبرند بعد آدست های خود را طوری در زیر زنج غریق میبرسانند که شصت های کلان بالای گوش های غریق قرار میگیرد چه باین و ضیعت میتواند به کمال سهولت تخته بیشت افتاده و باز دن پاها بطرف بغل شنا وری نموده



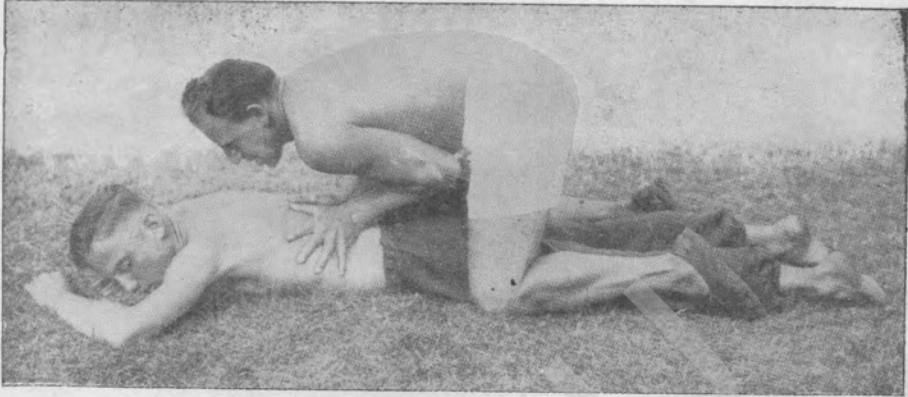
یکی از طرز های نجات دادن غریق از آب که در فوق تذکار یافته است غریق را بسا حال رساند در حالیکه سر غریق از سطح آب تا اندازه ممکن بلند باشد تا در اثر حرکات شنا آمواف آب بدهن آن داخل نشده و راه تنفس را مسدود نسازد و هکذا طرز دیگری نیز برای نجات مغر و قین اتخاذ نموده اند و آن اینست که آب باز از عقب آمده غریق را طوری محکم میگیرد که دستهای او از زیر بغل، غریق را محکم گرفته باشد، تا بکمال خاطر جمعی آب بازی کرده و در حرکات

شناوری اوسکتگی وارد نشود و اگر درین اثنا غریق بحال آمده بدست و پازدن و مجادله آغاز نمود، درینصورت میتواند آبیاز مشقی بزنج 'شکم' و یا سینه غریق زده او را مجدداً بیهوش سازد و به شناوری خود به نیمه بغل و نیمه پشت ادامه دهد. اگر نجات دهنده بایک شخص قوی و با عصبی دچار گردیده و ذریعه دست غریق شخصاً احاطه شده باشد میتواند که بوسیله غوطه زدن در زیر آب و یا زدن سر بطرف عقب، که بلاشک بروی و یا شکم غریق اصابت میکند خویش را ازین امر حله خطر ناک نجات داده برای حفظ ما تقدم از پیش آمدهای غیر مترقبه جلو گیری نماید، آبیاز در اثنای این عملیات دست چپ را از زیر بغل غریق گذاشته بپشت سر آن قرار میدهد در اثناییکه دست راست او بکمال قوت، دست راست غریق را از عقب گرفته بدست چپ خویش که در عقب غریق موجود است رسانده بعداً با دست راست از بالای شکم بند، دست چپ



آب بازی نیمه بغل و نجات دادن غریق از آب

عملیات تنفسی مصنوعی :- استخراج هوای مستعمل



عملیات تنفس مصنوعی :- اخذ هوای تازه

۱۳۲۰۵۲



[۱۳۳]

غریق را محکم گرفته نیمه بغل شناوری مینماید، این طرز را اگر بصورت درست عملی شود در هیچ صورت کسی نمی تواند حیانت نجات دهنده را به تهلکه اندازد.

برای اینکه غریق پس بحال طبیعی خویش آمده از بیپوشی استخلاص شود باید به عملیات تنفسی مصنوعی ذیلاً پرداخته شود: - بعد از اینکه سر غریق را بطرف پائین گرفته آب زیاد از دهانش خارج شد مذکور را به شکم گذاشته آب باز مثلیکه بالای اسب سوار میشود بالای پایهای آن فرار میگیرد در حالیکه انگشت های او در حدود قبرغه های تحتانی غریق تماس پیدا کرده شست هایش به موره پشت وی رسانده میشود، بعد به تمام وزن بدن و تنه خمیده خویش بالای حصه تحتانی سینه غریق فشار میآورد تا در اثر این فشار هوای مستعمل یعنی گاس کار بوتیک از شش های غریق خارج گردد، طبیعی است که باین وضعیت چند ثانیه مکث نموده بعداً همان وضعیت و استقامت نخستین گرفته میشود یعنی بدن که آهسته آهسته خمیده و فشاری بالای جسم غریق تولید مینماید، بالا رفته در اثر آن بواسطه ارتجاعیت، قبرغها خود بسخود و سعت پیدا کرده هوای تازه را اخذ میدارد و بنابراین در فعالیت دوران خون افزود شده بیپوشی غریق رفع میگردد و اگر اندکی حوصله موجود باشد میتواند بوسیله اینگونه حرکات تنفسی مصنوعی تارسیدن دو کتور نتیجه قناعت بخشی حاصل نمود اگرچه بعضی وقت این عملیات تا چندین ساعت بطول هم بانجامد باز هم فایده آنی دارد، در فرصتی که نفس کشیدن غریق مانند سابق یعنی بطور طبیعی صورت میگیرد باید دستها و پاها را با استقامت قاب مالش و مساج داده شود و بدن او با کمپل و لحاف های گرم پوشانده شود و انتظام نفس کشیدن او تحت مراقبت قرار داده شود و اگر حیثاً تنفس غریق ضعیف میگردد و یا بالکل سقوط میکند درین صورت باید دفعه نانی بحرکات تنفسی مصنوعی پرداخته شود و هدایات لازمه دو کتور درین باره اخذ و تعمیل گردد.

ریکارڈ دنیا در سپورٹ ده گانه (Dekathlon)

اسم	مملکت	سنه	۱۰۰ متر	خیز دور	انداختن کمالوله	خیز بلند	۴۰۰ متر	۱۱۰ متر هر دل	انداختن دسك	خیز نیزه	انداختن نیزه	۱۰۰۰ متر	جمله پاینت
جی مورس G.Morris	انازونی	۱۹۳۶	۱۱،۱ ثانیه	۶،۹۷ متر	۱۴،۱۰ متر	۱،۸۵ متر	۴۹،۴ ثانیه	۱۴،۹ ثانیه	۴۳،۰۲ متر	۳،۵۰ متر	۵۴،۵۲ متر	۴ دقیقه و ۳۲،۲ ثانیه	۷۹۰۰
کلارک Clark	U.S.A.	>	۱۰،۹ ثانیه	۷،۶۲ متر	۱۳،۶۸ متر	۱،۸۰ متر	۵۰،۰ ثانیه	۱۵،۷ ثانیه	۳۹،۳۹ متر	۳،۷۰ متر	۵۱،۱۲ متر	۴:۴۴،۹ دقیقه	۷۶۰۱
پارکر Parke r	>	>	۱۱،۴ ثانیه	۷،۳۵ متر	۱۳،۵۲ متر	۱،۸۰ متر	۵۳،۳ ثانیه	۱۵،۰ ثانیه	۳۹،۱۱ متر	۳،۵۰ متر	۵۶،۴۶ متر	۵:۰۷،۸ دقیقه	۷۲۷۷



133954

«تقلیت انلیت ها»

[Dekathlon] فاتحین اولمپیک در سیور ت ده گانه

Klark

[کلارک]

Morris

[مورس]

Parker

[پارکر]

(۱۳۴)

است ریکارد دنیا کدر سه ۱۹۳۶ تصوب شده است

م-۱	مملکت	سه	وع سپورت مسافت: متر	وقت
پرسی ویلیامس Percy Williams	کانادا Canada	۱۹۳۰	۱۰۰	۱۰,۳ ثانیه
آر. لاکه R Locke	اتازونی U. S. A.	۱۹۲۶	۲۰۰	۲۰, ۶ ثانیه
دی. کر D. A. Carr	اتازونی U. S. A.	۱۹۳۲	۴۰۰	۴۶, ۲ ثانیه
همپسن Hempson	انگلستان England	۱۹۳۲	۸۰۰	یکدقیقه ۲۹, ۸ ثانیه
جک لافلک Jack Lovelock	نیوزیلند Newzealand	۱۹۳۶	۱۵۰۰	۳ دقیقه ۴۷, ۸ ثانیه
لیتینن L Lehtinen	فنلاند Finland	۱۹۳۲	۵۰۰۰	۱۴ دقیقه ۱۷ ثانیه
پاو نرمی Pavo Nurmi	فنلاند Finland	۱۹۲۴	۱۰۰۰۰	۳۰ دقیقه ۶, ۲ ثانیه
پرسی بورد Percy Beard	اتازونی U.S.A.	۱۹۳۴	موانع ۱۱۰	۱۴, ۲ ثانیه
گلین هاردین Glen Hardin	اتازونی U.S.A.	۱۹۳۴	موانع ۴۰۰	۵۰, ۶ ثانیه
ایزوهلو IsoHollo	فنلاند Finland	۱۹۳۶	موانع ۳۰۰۰	۹ دقیقه ۳, ۸ ثانیه

(۱۳۰)

است ریکارڈ دنیا کدر سنہ ۱۹۳۶ تصویب شدہ است

۴ ساعت ۳۰ دقیقہ ۱۴، ۴ ثانیہ	۵۰۰۰۰ متر رفتار عادی	۱۹۳۶	انگلستان England	ہارلڈ وایتلک Harold Whitlock
۲ ساعت ۲۹ دقیقہ ۱۹، ۲ ثانیہ	۴۲۱۹۵ متر (ماراتون)	۱۹۳۶	جاپان Japan	کیتای سن Kitai Son
۳۹، ۸ ثانیہ	۱۰۰ × ۴ (ریلی)	۱۹۳۶	اتازونی U. S. A.	ٹیم Team
۳ دقیقہ ۸، ۲ ثانیہ	۴۰۰ × ۴ (ریلی)	۱۹۳۲	اتازونی U. S. A.	ٹیم Team
۱۷، ۴۰ متر	انداختن گلولہ	۱۹۳۴	اتازونی U. S. A.	ٹورنس Terrance
۵۷، ۷۷ متر	انداختن ہمہ	۱۹۱۳	اتازونی U. S. A.	رایان Ryan
۷۶، ۶۶ متر	انداختن تیرہ	۱۹۳۴	فلاند Finland	یاریوینا Yaervinap
۵۳، ۱۰ متر	انداختن دسک	۱۹۳۵	المان Germany	شرودر Schroeder
۸، ۰۶ متر	خیزدور	۱۹۳۶	اتازونی U. S. A.	جسے اوینس Jesse Owens
۲، ۰۶ متر	خیز بلند	۱۹۳۴	اتازونی U. S. A.	وڈیلو مارتی W. Marty
۱۶ متر	خیز قدم - ار	۱۹۳۶	جاپان Japan	ناوتو تاجیما Naoto Tajima

است ریکارد دنیا که در - نه ۱۹۳۶ تصویب شده است

۴۰۲۷ متر	خیز زره	۱۹۳۲	اتازونی U. S. A.	دبلیو. گریبر W. Graber
۵۷, ۶ ثانیه	۱۰۰ متر ایبازی کرول	۱۹۳۶	مجارستان Ungarn	فرانس شیک Eerence Csik
۴ دقیقه ۴۴,۵ ثانیه	۴۰۰ متر ایبازی کرول	۱۹۳۶	اتازونی U. S. A.	جک مدیکا Jack Medica
۱۹ دقیقه ۱۳,۷ ثانیه	۱۵۰۰ متر ایبازی کرول	۱۹۳۶	جایان Japan	تریدا Terada
۱ دقیقه ۵,۹ ثانیه	۱۰۰ متر ایبازی کرول	۱۹۳۶	اتازونی U.S.A.	ادولف کیفر Adolf Kiefer
۲ دقیقه ۴۲,۵ ثانیه	۲۰۰ متر ایبازی سینه	۱۹۳۶	جایان Japan	هامورو Hamuro
۸ دقیقه ۵۱,۵ ثانیه	۴×۲۰۰ متر کرول-ریلی	۱۹۳۶	جایان Japan	تیم Team

(۲)

غلطنامه «اتلیتیک برای جوان افغان»

صفحه	سطر	غلط	صحیح
اول	۱۷	بارندگی	بارزندگی
۸	۳	بیزوم	بیمازوم
۲۲	۲	نبع	منبع
۲۶	۳	احتمافاً	احیاناً
۳۱	۱۸	موفق شدند	موفق شوند
۳۳	۱۰	چاره‌مرا	چاره‌را
۳۴	۲۳	میرست	میرسد
۳۶	۲۳	بکمال	بکمال
۳۸	۹	درریف	درزریف
۳۸	۱۱	یک‌فی بولوگ	یک‌فر بولوگ
۳۸	۱۵	یک‌فر	یک‌کفر
۳۹	۵	بور	بطور
۳۹	۲۰	بعمل آورده می‌تواند	بعمل آمده می‌تواند
۴۰	۱۷	بلند نموده پایها	بلند نمودن پایها
۴۱	۱۲	ذریعه میخی بوت	ذریعه میخ‌های بوت
۴۶	۶	طویا	طویل
۴۷	۴	بار تفاع کر بند	بار تفاع کمر بند
۴۷	۶	آموخته آن	آموختن آن
۴۸	۹	درمیدن	درمیدان
۴۹	۸	سرت	سرعت
۴۹	۱۵	انتظار تماشا چیان	انتظار تماشا چیان

(ب)

غلامنامه «اتلمیتیک برای جوان افغان»

صفحه	سطر	غلط	صحیح
۵۰	تحت فوتو	در مسافه ۱۵۰۰۰ متر	در مسافه ۱۵۰۰
۵۵	۱	ویققین	ویققینا
۵۵	۲	دویدن ۶۰ متر	دویدن ۶۰۰ متر
۵۵	۷	آم و حتم	آموختن
۵۷	۹	Daiwin	Darwin
۶۲	۲	۴+۲۰۰ متر	۴×۲۰۰ متر
۶۲	۱۵	جامه سپورتی	جامعه سپورتی
۶۵	۹	بطو مسافه	بطول مسافه
۶۶	۱۵	درال ایستاده	در حال ایستاده
۶۷	۲۲	پای دیر راز انگوزند	پای دیگر راز انوزند
۶۹	۵	بعد از هشت سال	بعد از هشت سال
۶۹	۸	فون العاده	فوق العاده
۷۲	۷	همان سا	همان سال
۷۵	۱	بنا کامی منجر میگردد	بنا کامی منجر گردد
بین ۷۶ و ۷۷	زیر عکس	Sneth Charpenter	Senneth Carpenter
۷۷	۱۹	(مقد کر گردیم)	مقد کر گردیدیم
۸۴	۱۶	Koehermann	Ko-chermann
۸۸	۴	بلور افقی	بطور افقی
۹۲	۱۶	ونیز	ونیزه
۹۵	۹	هی: ۶، ۴۰ متر	هی: ۶، ۴۰ متر
۹۶	۲۱	بم هر سه نفر	تا بزم هر سه نفر

(ج)

غلطنامه اتلتيك براي جوان افغان

صفحه	سطر	غلط	صحیح
۱۰۳	۳	دستها از	دستها را
۱۰۳	۲۱	گذانمن	گذاشتن
۱۰۳	۲۵	در مقابه	در مقابل
۱۰۷	۱۵	ضرت مسيح	حضرت مسيح
۱۰۷	۱۷	فز استع	فیز استعمال
۱۰۸	۱	ورا جمع	وراجع
۱۰۹	۱۸	Daniel Mndoz	Daniel Mendoza
۱۱۰	۱	BeruhradShaw	Bernhard Shaw
۱۱۰	۱	بر نادشاه	بر قهار دشاه
۱۱۱	۷	ازود طبيعی	از حد و طبيعی
۱۱۴	۴	بدن بکسر میباشد مقابل بوده	بکسر مقابل بوده
بین ۱۱۶ و ۱۱۷	زیر عکس	Linksausage	Linksauslage
۱۲۳	۶	بعد از بغل رفتن	بعد از بغل رفتن
۱۲۳	۱۶	در فاصه	در فاصله
۱۲۷	زیر عکس	Rade Macher	Rademacher
۱۲۷	زیر عکس	آبباز شهر	آبباز شهیر
۱۳۰	۱۳	محبوب القلوب	محبوب القلوب

