

آن روی سکه

پرتاب‌های آتشین

آشنایی با رشته ورزشی پرتاب دیسک، قوانینش، پیش نیازهای جسمی و روانی برای موفقیت در آن و ... به بهانه کسب ۲ مدال آسیایی در این رشته و خدا حافظی «احسان حدادی» که به پرافتخارترین ورزشکار ایران در بازی‌های آسیایی تبدیل شد

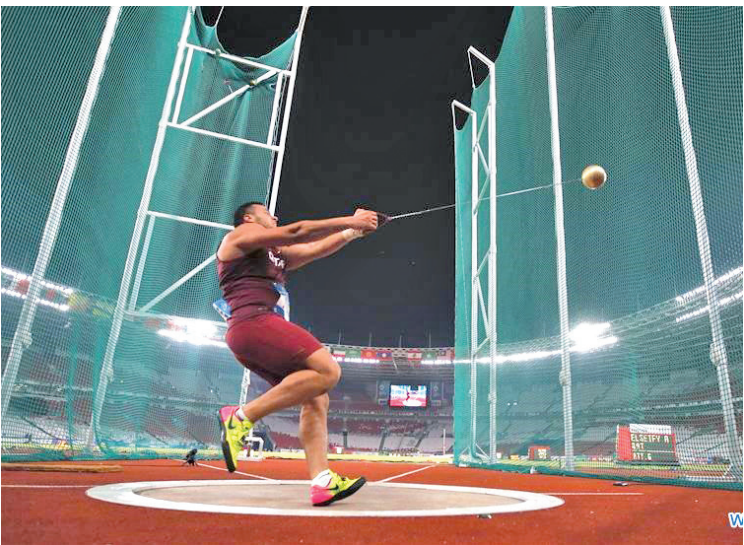
پرونده

تاریخچه پرتاب دیسک به یک رویداد در بازی‌های المپیک اصلی یونان باستان بازمی‌گردد. البته بعدها و با گذشت زمان رشته پرتاب دیسک هم به فراموشی سپرده شد تا این که در سال ۱۸۷۰ میلادی توسط معلم ژیمناستیک در آلمان به نام کریستین گئورگ کولر اوش و شاگردانش رشته ورزشی پرتاب دیسک دوباره احیا شد. مسابقات سازمان یافته مردان در اواخر قرن نوزدهم از سر گرفته شد و از زمان اولین رقابت مدرن، بازی‌های المپیک تابستانی ۱۸۹۶، بخشی از بازی‌های المپیک تابستانی مدرن بوده است و امروزه بخشی اصلی از مسابقات مدرن دوومیدانی در همه سطوح است و جایگاه ویژه‌ای را در بازی‌های المپیک حفظ کرده است. به تازگی و در فینال رقابت‌های پرتاب دیسک بازی‌های آسیایی هانگژو، ۲ نماینده کشورمان شگفتی‌ساز شدند و ۲ مدال خوشرنگ طلا و نقره را کسب کردند. بعد از این مسابقات، حدادی با ۴ مدال طلا و یک مدال نقره بازی‌های آسیایی از دنیای قهرمانی خدا حافظی کرد و در کنار محمد نصیری به پرافتخارترین ورزشکار ایران در بازی‌های آسیایی تبدیل شد. در پرونده امروز زندگی سلام، با این رشته ورزشی و پرتاب چکش بیشتر آشنا خواهیم شد و در گفت‌وگو با مسئول کمیته نوجوانان و جوانان فدراسیون دوومیدانی از پیش نیازهای جسمی و روانی ورود به این رشته خواهیم گفت.



زیرشاخه‌های دوومیدانی پای ثابت المپیک‌ها

دوومیدانی از آن رشته‌های تاریخی المپیک‌هاست. این ورزش، مادر ورزش‌ها شناخته می‌شود و هم‌اکنون به مجموعه‌ای از ورزش‌هایی گفته می‌شود که شامل انواع دو، پرش، پرتاب، پیدامروی و رشته‌های ترکیبی است. برای آشنایی با تاریخچه دوومیدانی بد نیست بدانید وقتی یونانیان باستان در سال ۷۶۶ پیش از میلاد، بازی‌های المپیک را کلید زدند، تنها رشته ورزشی که در دوره‌های اولیه آن مسابقات برگزار شد، مسابقه دو سرعت معروف به «استادیون» بود. برای این مسابقه، ورزشکاران باید حدود ۲۰۰ متر طول ورزشگاه را می‌دویدند. در دوره‌های بعدی کم‌پای رشته‌های دیگری از جمله پرتاب‌ها و پرش‌ها هم به مسابقات المپیک باز شد و رشته مسابقات پنج‌گانه شامل دو استادیون، پرش طول، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه و کشتی به مهم‌ترین رشته مسابقات تبدیل شد. البته سنگ‌نگاره‌هایی روی مقبره‌های مصری وجود دارد که نشان می‌دهد مسابقات دوو پرش ارتفاع در زمان مصر باستان هم رواج داشته است. دلیلش هم می‌تواند این باشد که بیشتر زیرشاخه‌های دوومیدانی ورزش‌های انفرادی هستند، نیازی به تجهیزات عجیب و غریب و پیچیده ندارند، یک رشته در دسترس است و توان تمرین فرد تکلیف برنده را مشخص می‌کند. هم‌اکنون زیرشاخه‌های رشته دوومیدانی تنوع زیادی دارند اما چیزی که باعث شده دوومیدانی مادر همه ورزش‌ها باشد، این است که دویدن می‌تواند روی تقویت عضلات و گردش خون، کنترل احساسات و تمرکز انسان تاثیر بگذارد، سرعت و استقامت او را بالا ببرد و در چه ورزشی این موارد به کار می‌آید؟ معلوم است که همه ورزش‌ها.



پرتاب چکش؛ به صرف آدرنالین و خطر!

پرتاب چکش، در کنار رشته‌های پرتاب وزنه، نیزه و دیسک، ۴ ماده پرتابی دوومیدانی هستند. سابقه برگزاری پرتاب چکش به یکی از قدیمی‌ترین مسابقات یعنی دوره دوم المپیک پاریس ۱۹۰۰ میلادی برمی‌گردد؛ چیزی که حدود ۳۳ سال پیش، ورزشکاران بلوک شرق اروپا تا سالیان سال از رکورداران این مسابقات بودند. «یوری سدیخ» ورزشکاری از اهالی شوروی سابق یکی از آن‌هاست و هنوز کسی نتوانسته به رکورد ۸۶/۷۴ متری او نزدیک شود. در گذشته‌های دور شکل برگزاری این مسابقه‌ها شامل پرتاب یک توپ چدنی متصل به یک دسته چوبی بود که اسم پرتاب چکش به همان مسابقه‌ها برمی‌گردد. این مسابقات ۱۲۶ سال پیش استانداردهای دساز شد و شکل امروزی‌تری به خود گرفت. اما امروزه واژه «چکش» در این مسابقات یک توپ فلزی متصل به سیم فولادی است که در انتهای آن یک دسته محکم برای نگه داشتن وجود دارد. وزن این ابزار برای آقایان ۱۶ پوند معادل ۷/۲۶ کیلوگرم و برای خانم‌ها ۴ کیلوگرم است. در مسابقات پرتاب کننده چکش باید در درون دایره مشخص شده بایستد و با چند بار چرخیدن پرتاب خود را انجام دهد. در این هنگام، اگر چکش در هوا بشکند یا دستگیره دسته چکش از آن جدا شود، پرتاب اشتباه نیست و تکرار می‌شود. با این که در این ورزش منطقه خطر مشخص می‌شود اما ورزشکاران، مربیان و تماشاگران این مسابقات همیشه در معرض خطر هستند. ممکن است خطایی اتفاق بیفتد، چکش‌های فولادی با سرعت زیاد در هوا پرتاب شود و روی آن‌ها فرود بیاید. شبیه آن چه در المپیک هانگژو چین اتفاق افتاد و باعث شکستن پای مسئول فنی مسابقات شد. در سال ۲۰۰۰ میلادی اتفاق بدتری افتاد و خطا در پرتاب چکش باعث مرگ ۴ نفر شد.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۲

۱۸ ربیع الاول ۱۴۴۵ • ۴ اکتبر ۲۰۲۲

شماره ۲۱۳۲۲

۲۵۴۱

قد بلند، قدرت عضلانی و علاقه

مسئول کمیته نوجوانان و جوانان فدراسیون دوومیدانی از سطح بالای بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲، رموز موفقیت احسان حدادی، و پیش نیازهای ورود به این رشته ورزشی می‌گوید

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



اگر شما هم به فعالیت در این رشته ورزشی علاقه‌مند شدید، باید درباره پیش نیازهای ورود به آن اطلاعات کافی کسب کنید. «قاسمعلی فیروزی»، کارشناس و مربی با تجربه دوومیدانی ایران و مسئول کمیته نوجوانان و جوانان فدراسیون دوومیدانی، به سوالات مادر همین باره پاسخ می‌دهد که در ادامه خواهید خواند.

«رسولی»: از ۵ سال پیش رکورد شکنی‌هاش را شروع کرد

مسئول برگزاری مسابقات دوومیدانی در کشور درباره اهمیت دو مدال طلا و نقره کسب شده در پرتاب دیسک می‌گوید: «علاوه بر هر دو مدال که بسیار ارزشمند بود، ۲ ورزشکار کشورمان نتایج بسیار خوبی هم کسب کردند. احسان حدادی در ۲ سال اخیر، چنین رکوردی را به دست نیاورده بود و آقای رسولی هم فقط یک بار در تهران بیش از ۶۲ متر پرتاب کرده بود و در هیچ مسابقه بین‌المللی نتوانسته بود بیش از ۵۹ متر پرتاب کند. در ضمن، ورزشکاران این رشته به دلیل تمرینات بسیار سخت و پرفشاری که دارند، معمولاً آسیب‌دیده هستند. شما در همین دوره از مسابقات هم دیدید که رسولی، از یک مصدومیت هم رنج می‌برد اما تمام توانش را گذاشت و پرتاب‌های درخشانی هم داشت. رسولی، ۵ سال قبل یعنی سال ۲۰۱۷ با من در مسابقات جوانان آسیا در ژاپن حضور داشت و رکورد آن مسابقات را شکست و مدال طلا گرفت. ۲ یا ۳ سالی از مربی‌اش جدا شد و حالا دوباره در مسیر موفقیت است».



«حدادی»: از خوشی‌هایش گذشت تا پرافتخارترین شد

«احسان حدادی» با کسب ۴ طلا و یک نقره، نام خود را به عنوان پرافتخارترین ورزشکار ایران در تاریخ بازی‌های آسیایی ثبت کرد. «فیروزی» درباره عوامل موفقیت حدادی که توانست سال‌ها ادامه‌دار باشد، می‌گوید: «همین کلمه «ادامه‌دار» بودن که خود شما گفتید، مهم‌ترین رمز موفقیت حدادی بود. استمرار در تمرینات، داشتن پشتکار، راضی نبودن به موفقیت‌های کوچک و ... باعث موفقیت او شد. این را هم اضافه کنم که حدادی از بسیاری از خوشی‌های زندگی‌اش گذشت تا امروز در این جایگاه باشد و به این خوشی‌ها برسد».

قد بلند و قدرت عضلانی لازمه موفقیت در این رشته است

از او می‌پرسم که افراد با چه ویژگی‌های جسمی می‌توانند به سراغ این رشته بایند و در آن موفق شوند که می‌گوید: «برای موفقیت در رشته‌ای مانند پرتاب دیسک، فرد باید حداقل از نظر فیزیک ظاهری و بدنی، قد بلند و قدرت عضلانی زیاد داشته باشد. درباره وزن مناسب هم مثل کشتی و وزنه‌برداری نیست که حتماً ورزشکاران باید دارای وزن مشخصی باشند. همچنین مثل ژیمناستیک و شیرجه و ... هم نیست که ورزشکاران برای داشتن انعطاف کافی باید وزن کمی داشته باشند. در این رشته اولین و مهم‌ترین ویژگی این است که ورزشکار باید بالاتنه قوی و دستان نیرومندی داشته باشد. علاوه بر آن اگر ورزشکار سرعت یا چابکی بالایی داشته باشد، می‌تواند هنگام چرخش برای پرتاب به سرعت بالاتری دست پیدا کند که موجب افزایش برد پرتاب وی می‌شود».

تمرکز بالا و مدیریت استرس هم لازم است

او درباره ویژگی‌های روانی لازم برای موفقیت در این رشته می‌گوید: «از لحاظ روانی هم باید قدرت مدیریت هیجانات، تمرکز بالا، مدیریت استرس و ... را داشته باشد. نکته مهم بعدی این است که علاقه‌مند به این رشته باشد. در رشته‌های دوومیدانی اگر علاقه نداشته باشید، توان ادامه دادن و پشتکار ندارید و همین باعث می‌شود که خیلی زود از آن دل‌زده شوید. همچنین تمام ورزشکاران به خصوص در ورزش قهرمانی باید روحیه بالایی برای باور به پیروزی و پذیرش شکست داشته باشند».

مربی متخصص از نان شب واجب‌تر است

از او می‌پرسم که اگر نوجوان یا جوان، پیش نیازهای جسمی و روانی این رشته ورزشی را داشت، او را توصیه به فعالیت در رشته پرتاب دیسک می‌کنید یا نه که می‌گوید: «اگر نوجوانی به این رشته علاقه دارد و از لحاظ بدنی هم توانمند است، اگر در شهرش مربی متخصص هم هست که بتواند از او کمک بگیرد، بله، توصیه می‌کنم چون موفق می‌شود. ما اکنون استعدادهای زیادی داریم که اگر رسیدگی شود، در آینده بیشتر از آن‌ها خواهیم شنید. داشتن مربی متخصص و کمک گرفتن از او در شهر یا استان محل زندگی از نان شب واجب‌تر است. مربی متخصص و کاربلد، می‌تواند کمک زیادی به یک نوجوان یا جوان علاقه‌مند به این رشته داشته باشد. یکی از مهم‌ترین مشکلات در کشور ما، نداشتن مربی متخصص است».

۲ جلسه دو ساعته در روز باید تمرین کرد

او در پایان می‌گوید: «داشتن سبک زندگی سالم و تغذیه هم در این رشته بسیار مهم است، استراحت، خواب کافی، مطالعه و افزایش آگاهی هم باید مورد توجه ورزشکار باشد. او باید وقت کافی هم برای ورزش بگذارد. مثلاً این که بگویند در روز مهمانی بودم، دیشب عروسی بود و ... وقت ورزش نداشتم یا کم خوابیدم، فایده ندارد. یک ورزشکار حرفه‌ای باید حداقل دو جلسه دو ساعته در روز تمرین کند تا موفق شود».