

توسعه استقامت

دکتر بن رویتر

دکتر رحمان رحیمی، دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه کردستان

دکتر محمد عزیزی، استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه رازی

طنین دانش (ناشر تخصصی علوم ورزشی)



طنین دانش
ناشر تخصصی تربیت‌دنی و علوم ورزشی

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

توسعه استقامت / [انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده] ویراستار بن رویتز؛

مترجمان رحمان رحیمی، محمد عزیزی

تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۷.

۳۵۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۸۸-۷

فیبا

عنوان اصلی: Developing Endurance, 2012

مترجمان رحمان رحیمی، محمد عزیزی.

کتابنامه.

آمادگی جسمانی

Physical Fitness

تربیت بدنی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

Physical education and training-- Physiological aspects

تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

Exercise--Physiological aspects

ورزش های استقامتی

Endurance sports

رویتز، بن

Reuter, Ben

رحیمی، رحمان، ۱۳۵۸ -، مترجم.

عزیزی، محمد، ۱۳۶۲ -، مترجم.

انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده

National Strength & Conditioning Association (U.S.)

۱۳۹۷ ت/۹ GV۴۸۱

۶۱۳/۷

۵۵۰۴۵۲۷

توسعه استقامت

ویراستار: دکتر بن رویتز

مترجمان: دکتر رحمان رحیمی، دکتر محمد عزیزی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

قیمت: ۴۹۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۷

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۳۵۶ صفحه

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۸۸-۷



دفتر مرکزی: تبریز - چهارراه آبرسان -- ۳۳۳۴۶۰۸۰

مرکز فروش تهران: میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - ابتدای خیابان روانمهر - بن بست دولتشاهی - پ ۱ - واحد ۱۰ - پخش ایده پرداز

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۵۳۵۳۷۲۹۰۵۰۰ اس ام اس نمایید.

فهرست مطالب

۵	مقدمه
	فصل ۱
۹	فیزیولوژی تمرین استقامتی
	فصل ۲
۳۹	آزمون‌های استقامتی و ارزیابی
	فصل ۳
۵۹	اصول و ملاحظات تمرین استقامتی
	فصل ۴
۷۹	تغذیه و هیدراسیون ورزش استقامتی
	فصل ۵
۹۵	توسعه استقامت هوازی
	فصل ۶
۱۰۹	توسعه استقامت عضلانی و بی‌هوازی
	فصل ۷
۱۶۱	تمرین مقاومتی برای ورزش‌های استقامتی
	فصل ۸
۲۱۵	دویدن
	فصل ۹
۲۶۳	دوچرخه‌سواری
	فصل ۱۰
۲۸۱	شنا
	فصل ۱۱
۳۰۵	سه‌گانه
	منابع
۳۴۷	درباره NSCA
۳۵۱	درباره ویراستار
۳۵۲	درباره همکاران
۳۵۳	

مقدمه

شرکت در ورزش و مسابقات استقامتی یک فعالیت رو به رشد برای مردم سراسر جهان است. در بسیاری از کشورها، فعالیت محبوب تفریحی شامل شرکت در مسابقه دو و ورزش‌های سه‌گانه به منظور جمع‌آوری کمک برای سازمان‌های خیریه است. تعداد فزاینده‌ای از مردم نیز در دو ۱۰ کیلومتر، ماراتن و تورهای دوچرخه‌سواری شرکت می‌کنند. علاوه بر این، تورهای دوچرخه‌سواری غیررقابتی، ورزش‌های سه‌گانه^۱، ماراتن، مسابقه ماجراجویی و دیگر فعالیت‌های هوازی طولانی مدت افراد با سوابق مختلفی را به خود جذب کرده است.

آگاهی از برنامه‌های تمرینی مناسب و تکنیک‌های تمرین استقامتی هنوز هم رو به رشد است. برنامه تمرینی که به درستی طراحی شده باشد برای ورزشکاران ضروری است تا قادر به لذت بردن از فعالیت‌های استقامتی باشند. همچنین، برنامه‌ای که به درستی طراحی شده باشد می‌تواند ریسک آسیب را به حداقل برساند و عملکرد^۲ را برای آن دسته از افرادی که در رقابت‌ها مشارکت دارند، به حداکثر برساند.

بسیاری از فعالیت‌های استقامتی شامل مقداری دو هستند. با توجه به نتایج مطالعات متعدد، ۷۵ تا ۸۰ درصد دوندگان در هر سال آسیب می‌بینند. آسیب به عنوان چیزی که باعث می‌شود که یک دونده یک یا چند روز از تمرین را از دست دهد، تعریف می‌گردد. اغلب این آسیب‌ها به دلیل طراحی تمرین و آمادگی نامناسب رخ می‌دهند. اطلاعات ارائه شده در این کتاب می‌تواند یک ابزار با ارزش برای کمک به مربی تیم استقامت و ورزشکارانی که برنامه تمرین را برای به حداکثر رساندن عملکرد و به حداقل رساندن خطر آسیب طراحی می‌کنند، باشد. بسیاری از افراد اهمیت آمادگی جسمانی^۳ عمومی را هنگام تمرین برای ورزش‌های استقامتی در نظر نمی‌گیرند. آمادگی جسمانی شامل سه بخش اصلی: تمرین قلبی عروقی (یا هوازی)، تمرین مقاومتی و تمرین انعطاف پذیری است. هر بخش دارای یک جایگاه ارزشمند در یک برنامه طراحی شده صحیح برای ورزشکار استقامتی هستند.

ورزش‌های استقامتی، فعالیت‌هایی هستند که نیاز به سطح بالایی از استقامت عضلانی دارند. این در درجه اول، از طریق فعالیت‌های هوازی دو، دوچرخه‌سواری و شنا به دست می‌آید. عضلات تمرین داده می‌شوند تا به صورت مکرر در سطح زیربیشینه و بدون خستگی منقبض گردند. برخی

1. Triathlons
2. Performance
3. Physical Fitness

از برنامه‌های تمرین استقامتی تقریباً به‌طور انحصاری متمرکز بر تمرینات هوازی با استفاده از رویکرد «بیشتر بهتر است»^۱ می‌باشد. این روش اغلب منجر به ممانعت از جنبه‌های دیگری از آمادگی^۲ می‌گردد زیرا ورزشکاران و مربیان فکر می‌کنند آنها زمان لازم برای اختصاص به دیگر جنبه‌ها (بخش‌ها) را ندارد.

ورزشکاران استقامتی خوب تمرین کرده^۳ نیاز به سطح بالایی از آمادگی هوازی دارند، اما پرهیز بلندمدت و یا به حداقل رساندن دیگر بخش‌های آمادگی، به‌ویژه تمرین مقاومتی؛ می‌تواند سبب رسیدن عملکرد به فلات و آسیب‌های مزمن شود. بیشتر افرادی که در ورزش‌های استقامتی شرکت می‌کنند ورزشکاران تفریحی^۴ هستند، بنابراین روی هم‌رفته آمادگی جسمانی بخش مهمی جهت حفظ زندگی با کیفیت بالا است. هنگامی که شخص پا به سن می‌گذارد، قدرت عضلانی (توانایی تولید نیرو) و توان عضلانی (توانایی تولید نیرو با سرعت) کاهش می‌یابد. تمرین استقامتی توانایی تولید انقباض‌های زیربیشینه تکراری (مکرر) را به حداکثر می‌رساند، اما تاثیر کمی در حفظ و افزایش قدرت عضلانی یا توان دارد.

ورزش‌های استقامتی فعالیت‌های منحصر به فردی هستند. شرکت‌کنندگان در ورزش‌های استقامتی طیف وسیعی را شامل می‌شوند که دارای تیپ‌های بدنی، سنین و ظاهر مختلف هستند. برای مثال، اگر یک مسابقه ماراتن در فاصله زمانی ۲/۳۰ ساعت تا تقریباً ۷ ساعت به اتمام برسد چیز غیر معمولی نیست. اغلب سن این شرکت‌کننده‌ها در دامنه کمتر از ۲۰ سال تا تقریباً بالای ۷۰ سال می‌باشد. برخی از شرکت‌کنندگان، برای اولین بار است که ماراتن را به اتمام رسانده‌اند، اما برخی دیگر ممکن است قبلاً چندین بار ماراتن را به اتمام رسانده باشند. همه ورزشکاران با هر تیپ بدنی، سن، قیافه و ظاهر در مسابقه ماراتن همسان و در مسیر یکسانی شرکت می‌کنند. هر شرکت‌کننده لازم است که آمادگی جسمانی، مهارت و شکیبایی ذهنی داشته باشد تا قادر باشد به‌طور موفقیت‌آمیزی مسابقه را به اتمام برساند. اطلاعات این کتاب برای هر فردی از مبتدی گرفته که برای سلامتی و آمادگی تمرین می‌کنند تا افراد حرفه‌ای و با تجربه که برای رسیدن به اوج عملکرد تمرین می‌کنند، مفید خواهد بود.

این کتاب برای ورزشکاران بدون مربی، تمرین دهندگان خصوصی و علاقه‌مند به ورزش استقامتی و مربیان استقامتی که در پی جستجوی مرور و توسعه دانش خود هستند، طراحی شده است. افراد استفاده‌کننده از این کتاب ممکن است در جستجوی بهبود عملکرد رقابتی خود باشند

1. More is better

2. Fitness

3. Well-trained endurance athletes

4. Recreational

یا کسانی که ممکن است درگیر فعالیتهای استقامتی برای تفریح بدون اینکه هیچ قصدی برای شرکت در رویدادهای اصلی یا رقابت داشته باشند.

معمولاً مربیان استقامتی و ورزشکاران ممکن است از NSCA^۱ آگاه نباشند یا ممکن است ندانند که اعضاء NSCA دانش تمرین مربوط به ورزشکاران استقامتی را به ورزشکاران عرضه می‌کنند. در همین راستا، بسیاری از اعضای NSCA ممکن است تشخیص ندهند دانش و مهارت آنها ممکن است برای ورزشکاران استقامتی مفید واقع گردد. اما این کتاب از کارشناسان برجسته بهره گرفته است. همه نویسندگان نه فقط بر اساس دانش حرفه‌ای‌شان بلکه همچنین به دلیل اینکه آنها دانش خود را به صورت عملی پیاده کرده‌اند، انتخاب شده‌اند. بخش مربوط به نویسندگان که در انتهای کتاب ارائه شده است نشان می‌دهد که نویسندگان کتاب نه فقط در تمرینات استقامتی کارشناس هستند بلکه همچنین در ورزش‌های استقامتی به عنوان ورزشکار نیز مشارکت داشته‌اند.

فصل ۱ مرور کلی بر فیزیولوژی را فراهم کرده زیرا به فعالیت بدنی اشاره می‌کند. همچنین این فصل، اطلاعات تخصصی مرتبط با فعالیتهای استقامتی را فراهم می‌کند که به ویژه برای آن دسته از خوانندگانی که هیچ پیش زمینه‌ای از ورزش‌های استقامتی ندارند، ارزشمند خواهد بود. فصل ۲ آزمون و ارزیابی را تحت پوشش قرار می‌دهد و منبع اطلاعاتی ارزشمندی را فراهم می‌کند که ورزشکاران، مربیان و متخصصان تناسب اندام می‌توانند برای تعیین تاثیر گذاری و مفید بودن برنامه تمرین استفاده کنند.

فصل ۳ خلاصه‌ای از اصول تمرین استقامتی با تاکید بر توضیح طراحی برنامه مناسب از طریق زمان بندی (دوره بندی)^۲ یا دستکاری سیستماتیک پارامترهای فعالیت ورزشی (حجم، شدت و مدت) ارائه می‌دهد. تمرین زمان بندی شده برای بهینه و بیشینه کردن سازگاری‌های فیزیولوژیکی سلامتی و کمینه کردن اثرات منفی فعالیت بیش از حد یا ریکاوری ناکافی طراحی شده است. فصل ۴ اطلاعات مفیدی درباره تغذیه و هیدراسیون ارائه می‌دهد.

فصل ۵ مقدمه‌ای عالی درباره طراحی برنامه تمرین به ویژه برای ورزش‌های استقامتی مانند دو، دوچرخه سواری، شنا و ورزش سه گانه است. این فصل ابزار ارزشمندی برای مربیان، ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای می‌باشد. برخلاف بسیاری از کتاب‌های مربوط به تمرین استقامتی که اطلاعات اندکی در رابطه با تمرین مقاومتی دارند، این کتاب حاوی جزئیاتی درباره نحوه بهبود عملکرد و تمرین ورزشکاران استقامتی از طریق تمرین مقاومتی است. فصل ۶ توضیحاتی درباره

1. National Strength and Conditioning Association

2. Periodization

فعالیت‌های تمرین مقاومتی فراهم می‌کند و فصل ۷ دانش پس از تمرین مقاومتی برای ورزشکاران را مورد بررسی قرار داده است. این دو فصل یک استدلال روشن و واضح را جهت گنجاندن تمرین مقاومتی در برنامه تمرین استقامتی فراهم می‌کند. همچنین، رویکرد کاربردی درباره نحوه ترکیب تمرین مقاومتی با تمرین هوازی ارائه شده است.

فصل ۸ تا ۱۱ در رابطه با دو، دوچرخه‌سواری، شنا و سه‌گانه به صورت انفرادی می‌باشد. این فصل‌ها شامل نمونه برنامه‌های تمرینی و افزایش و توسعه اطلاعات در رابطه با طراحی برنامه ویژه ورزشی می‌باشند.

ورزش‌های استقامتی جزو فعالیت‌های روبه‌رشد در جهان هستند و انتشار دانش برای مربیان و شرکت‌کنندگان این ورزش‌ها ضروری است تا اینکه ورزش‌ها تا جایی که امکان دارد ایمن‌تر و جذاب‌تر شوند. این کتاب ضمیمه عالی برای کتابخانه ورزشکاران استقامتی، شرکت‌کنندگان و مربیانی است که اهمیت اطلاعات تمرین مورد تأیید علم را تشخیص داده‌اند.