

استقامت

نیر محتشمی
امیر زنجی



سرشناسه	۱: محتشمی، امیر، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	۲: استقامت/ امیر محتشمی، امیر رنجی.
مشخصات نشر	۳: رشت، دهسرا.
مشخصات ظاهری	۴: ۶۴ ص.
شابک	۵: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۱۴۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	۶: فیبا
موضوع	۷: اسقامت
موضوع	۸: اسقامت -- جنبه های فیزیولوژیکی
شماره افزوده	۹: رنجی، امیر، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	۱۰: ۵۷۳ / ۱۰۶۵ GV
رده بندی دیویی	۱۱: ۷۶۵ / ۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۱۲: ۶۶۵۱۵

- نام کتاب: اسقامت
 - مولفین: امیر محتشمی، امیر رنجی
 - ناشر: انتشارات دهسرا، رشت، گزیده ی ۸۹، ۸۷، ۸۵، ۷۹، ۸۹، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۸، ۱۴۰۳
 - دفتر مرکزی و نمایشگاه: رشت، خیابان لاکانی، ابتدای خیابان هفده شهریور
 - تلفن: ۰۹۷۱-۳۳۲۳۰۵۵۵-۳۳۲۴۰۰۵۵ / ۰۱۳-۳۳۲۴۰۰۵۵ / فکس: ۰۱۳-۳۳۲۴۱۹۷۱
 - حروفچینی و صفحه آرای: انتشارات دهسرا
 - طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com
 - نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ پنجم، سال ۱۴۰۱
 - شمارگان: ۱۰۰ جلد
 - تعداد صفحات، قطع: ۶۴ صفحه، وزیری
 - لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان، چاپ توکل
 - شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۱۴۷-۴
 - قیمت در سراسر کشور: ۸۲،۵۰۰ تومان
- www.DEHSARA.com

کلیه ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

۸	پیشگفتار
۹	فصل اول
۹	آغاز دویدن
۱۳	پیش‌گیری از آسیب در دویدن
۱۴	ویژگی‌های منحصر به فرد دویدن
۱۵	فصل دوم
۱۵	گرم کردن
۱۵	مقدمه
۱۶	انواع گرم کردن
۱۷	چگونه گرم کنیم
۱۸	تشریح ساختار یک تمرین
۱۹	منافع سرد کردن
۲۰	نمونه برنامه تمرینی برای یک دونده نیم استقامت
۲۱	فصل سوم
۲۱	استقامت
۲۱	مقدمه
۲۲	عوامل موثر بر استقامت
۲۳	دستگاه عصبی مرکزی
۲۳	اراده ورزشی
۲۴	ظرفیت هوازی
۲۶	ظرفیت بی‌هوازی
۲۷	حفظ سرعت
۲۸	انواع استقامت
۲۹	استقامت عمومی
۲۹	استقامت ویژه
۳۰	استقامت طولانی مدت
۳۰	استقامت برای مدت متوسط
۳۱	استقامت کوتاه‌مدت

۳۱	استقامت در سرعت
۳۱	روش‌های توسعه استقامت
۳۱	دوی تداومی یا حالت پایدار
۳۲	تمرین دوی تداومی آهسته
۳۳	تمرین تداومی سریع
۳۳	جاگینگ (دوی نرم و سبک)
۳۴	دوی تکراری
۳۵	تمرین فارتلک
۳۵	تمرین تناوبی
۳۶	اصطلاحات تمرین تناوبی
۳۶	مرحله فعالیت
۳۷	فاصله استراحت
۳۸	دوره‌ها
۳۸	تکرارها
۳۸	زمان تمرین
۳۸	مسافت تمرین
۳۸	جلسات تمرین
۳۸	متغیرهای تمرین تناوبی
۳۹	تمرین الگویی یا روش الگویی

فصل چهارم ۴۱

۴۱	کفش ورزشی
۴۲	جذب ضربه
۴۳	انعطاف‌پذیری
۴۳	وزن
۴۳	کنترل حرکت پا
۴۴	اندازه بودن کفش
۴۴	انتخاب کفش

فصل پنجم ۴۵

۴۵	تست‌های ارزیابی استقامت
۴۵	مقدمه
۴۷	انواع تست‌های ارزیابی استقامت

۴۷	 تست تردمیل استراند
۴۸	 ارزیابی تست تردمیل استراند
۴۸	 اطمینان تست تردمیل استراند
۴۸	 اعتبار تست تردمیل استراند
۴۹	 تست هوازی بالک (Bulke vo2max)
۴۹	 ارزیابی تست هوازی بالک
۴۹	 اطمینان تست هوازی بالک
۵۰	 اعتبار تست توان هوازی بالک
۵۰	 تست دوی ۲۴۰۰ متر
۵۰	 ارزیابی تست‌های دوی ۲۴۰۰ متر
۵۰	 اطمینان تست دوی ۲۴۰۰ متر
۵۰	 اعتبار تست دوی ۲۴۰۰ متر
۵۱	 تست هوازی کوپر (Cooper vo2max)
۵۱	 ارزیابی تست توان هوازی کوپر
۵۱	 ارزیابی عملکرد
۵۲	 امتیازات ایده‌آل توان هوازی در ورزش‌های مختلف
۵۲	 اطمینان تست کوپر
۵۲	 اعتبار تست کوپر
۵۳	 تست قدم زدن راک پرت (Rock port)
۵۳	 اطمینان تست قدم‌زدن راک پرت
۵۴	 اعتبار تست قدم‌زدن راک پرت
۵۴	 تست یک مایل vo2max برای قهرمانان
۵۵	 اطمینان تست یک مایل vo2max برای قهرمانان
۵۵	 اعتبار تست یک مایل vo2max برای قهرمانان
۵۵	 ضمیمه جدول vo2max

۵۷ فصل ششم

۵۷	 واژه‌های کلیدی
۵۷	 فعالیت ورزشی
۵۷	 فعالیت بدنی
۵۷	 آمادگی بدنی
۵۸	 تمرین ورزشی
۵۸	 سازگاری‌های کوتاه‌مدت

۵۸	سازگاری های دراز مدت
۵۸	قدرتی عضلانی
۵۸	توان عضلانی
۵۸	استقامت عضلانی
۵۸	استقامت قلبی تنفسی
۵۹	انعطاف پذیری
۵۹	چابکی
۵۹	ترکیب بدن
۵۹	هومئوستاز
۵۹	فعالیت ورزشی
۵۹	حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2max})
۵۹	آستانه لاکتات ($L1$)
۵۹	کسر اکسیژن
۶۰	ظرفیت بی هوازی
۶۰	دستگاه قلبی عروقی
۶۰	برون ده قلبی
۶۰	فشار خون
۶۰	گردش خون ریوی
۶۰	تمرین
۶۰	آمادگی
۶۰	تمرین غیر رشته ای
۶۱	اضافه بار
۶۱	بیش تمرینی
۶۱	کاهش حجم تمرین
۶۱	برگشت پذیری
۶۱	بی تمرینی
۶۱	گرم کردن
۶۱	آرتیمی
۶۱	اسید آمینه

زندگی ماشینی و ابداع تجهیزات صنعتی و مدرن برای زندگی امروزی، باعث کاهش فعالیت‌های جسمانی شده است و کم‌حرکی مساوی است با عوارض و بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی.

ورزش دو و میدانی که پایه ورزش‌ها شناخته می‌شود کلید تندرستی می‌باشد و بوسیله آن می‌توان از عوارض و اختلالات گوناگون پیشگیری کرد.

در این کتاب به نحوه شروع دویدن و انواع گرم کردن پرداخته شده است. استقامت و عوامل مؤثر بر استقامت نیز دیده می‌شود. مباحث مورد توجه در این کتاب است.

روش‌های تمرین، کفش ورزشی، تست‌های ارزیابی استقامت فصل‌های دیگری از این کتاب را به خود اختصاص داده است. در پایان در مورد واژه‌های کلیدی در دوهای استقامت، مواردی بیان شده است.

امید است کوشش گردآورندگان کتاب حاضر، مورد توجه و استفاده عزیزان قرار گیرد. بدیهی است مؤلفین از نظرات و اصلاحات سارنده همه خوانندگان و صاحب‌نظران استقبال می‌کنند.

به امید کسب مدال المپیک، در رشته دو و میدانی

امیر محتشمی - امیر رنجی

۱۳۹۱