

تمرین برای دو استقامت

مؤلف: سام بوردیس

مترجمین:

شیما حسامی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی مدرس مدعو دانشکده فنی و حرفه ای واحد دختران سنندج)

شیرکو میرکی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی مدرس دانشگاه آزاد واحد سما سنندج)

محمد سامان یاوری راد

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج)



انتشارات کتابچه

عنوان و نام بدیدآور	: تمرین برای دو استقامت/مؤلف اصحیح: ویراستار آسام بوردیس ؛ مترجمین شیما حسامی، شیرکو میرکی.
مشخصات نشر	: محمدسامان یآوری‌نژاد.
مشخصات ظاهری	: سنندج: کتابچه، ۱۳۹۸.
شابک	: ۱۰۴ ص: جدول، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۳۷-۲۴-۰
یادداشت	: فیبا
موضوع	: عنوان اصلی: , Training for distance running ۲۰۰۷.
موضوع	: دو استقامت -- تعلیم
موضوع	: Long-distance running -- Training
موضوع	: دو استقامت -- تمرین
موضوع	: Long-distance running-- Exercise
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه افزوده	: بوردیس، سام، ویراستار
شناسه افزوده	: Bordiss, Sam
شناسه افزوده	: حسامی، شیما، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	: Hesamii, Shima
شناسه افزوده	: میرکی، شیرکو، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	: یآوری‌راد، محمد سامان، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: GV۱۰۶۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۶۹۸۸



انتشارات کتابچه

تمرین برای دو استقامت

مؤلف سام بوردیس

مترجمین: شیما حسامی - شیرکو میرکی - محمد سامان یآوری راد

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرای: شاهو احمدیان

چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: سنندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۳۹۹۶۸

فهرست

- چرا دوندگان دو استقامت نمی توانند از نقش حیاتی فیبرهای عضلانی چشم پوشی کنند... ۱۰
- ورزشکاران ساخته می شوند، زاده نمی شوند..... ۱۳
- بازگشت فیبر بعد از عدم فعالیت..... ۱۶
- فرضیه ی خستگی مرکزی..... ۱۷
- دو و چربی بدن - کار سخت رسیدن به عملکرد بهینه..... ۱۹
- مشارکت منابع سوخت به عنوان تابعی از سرعت دو..... ۲۲
- اهمیت چربی..... ۲۳
- چربی بدن و عملکرد..... ۲۵
- چربی بدن چطور اندازه گیری می شود؟..... ۲۸
- سطح چربی در ورزشکاران حرفه ای..... ۲۸
- روش های تمرین..... ۳۱
- مسافت های پایین..... ۳۲
- برنامه ی ۱۰ کیلومتری..... ۳۵
- مزایای تمریناتی با مسافت کم..... ۳۷
- بیومکانیک ها..... ۴۰
- از الگوهای حرکتی اشتباه، صدمه و آسیب به وجود می آید. چطور می توانیم به اصول اساسی و پایه ای در دو بازگردیم؟..... ۴۰
- مکانیک های غوزک، زانو و پاشنه..... ۴۳
- مکانیک های پا..... ۴۸
- تکنیک دوندگی..... ۵۲
- راهنمایی اولیه برای pose running..... ۵۲
- روش Pose..... ۵۳

۵۵	 اصول
۵۶	 قدرت پشت Pose
۶۶	 فیزیولوژی
	درد در جوانب - چرا درد در ناحیه ی قفسه ی سینه می تواند یک نیمه ورزش را تبدیل به
۶۶	 DNF کند؟
۶۸	 عوامل علی و معلولی در Stitch
۷۳	 احساس ناراحتی در دیافراگم:
۷۸	 تغذیه
	نوشیدنی های کربوهیدرات - آیا فروکتوز منجر به افزایش استقامت در دوندگان می شود؟
۷۸	
۷۹	 ذخیره سازی کربوهیدرات:
۸۱	 فرمولاسیون نوشیدنی
۸۱	 نوع و عملکرد کربوهیدرات
۸۶	 اتصال فروکتوز
۸۸	 آثار بر روی ورزشکاران
۸۹	 توصیه هایی برای ورزشکاران
۹۱	 مقالات چه می گویند
۹۱	 گزارش هایی در باب آخرین پژوهش های مربوط به دو
۹۳	 مزایای تمرین معکوس (رو به عقب)
۹۵	 چرا تمرینات طولانی مدت و آهسته بهترین روش است
۹۶	 هیچ ارتباطی میان هیدراسیون (آب رسانی) و گرفتگی وجود ندارد
۱۰۰	 ماهیت و پرورش در موفقیت دو استقامت فرد اتیوپیایی

یادداشت ناشر

دو استقامت احتمالا یک اصطلاح مبهم است. هر دویی بعد از ۱۰۰ متر به دو استقامت تبدیل می شود، و من افرادی را می شناسم که این دو را یک دو طولانی (در مسافت) تعریف می کنند! به هر حال ما تنها به خاطر این گزارش ویژه این اصطلاح را با استفاده از مسابقات المپیک تعریف می کنیم. ما مسابقات بین رویدادهای روبان آبی، یا به عبارت دو ماراتن و دو ۴۰۰ متر، را به عنوان دو استقامت در نظر می گیریم. یعنی به عبارتی دوهای ۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۵۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر. احتمالا دو ۸۰۰ متر کمی کوتاه باشد اما با این وجود ما آن را در دو استقامت، به دلیل سیستم انرژی که در آن نیاز است، وارد کردیم.

این نوع صحبت از المپیک ممکن است باعث شود که برخی از ورزشکاران دو که از بلندپروازی کمتری برخوردارند را بترساند. هیچ جای نگرانی نیست. در حالی که مقالات موجود در این گزارش برای ورزشکاران نخبه بسیار مناسب است، اما برای ورزشکاران اجتماعی که به دنبال بهبود اوقات فراغت خود، یا دوندگان رقابتی که سعی دارند در رویدادهای خوبی همچون Great North Run شرکت کنند نیز مفید به فایده خواهد بود.

فصل های ابتدایی این گزارش باعث می شود که دوندگان راجع به ترکیب بدنی خود، همانند فیبرهای عضلانی و سپس درصد چربی بدن بیشتر فکر کنند. در فصل سوم یک قهرمان پیشین دو ۵۰۰۰ متر در مورد شدت آموزش به بحث می نشیند. فصل های چهارم و پنجم وضعیت و تکنیک های دو، که برای داشتن عملکرد بالا و دوری از آسیب لازم هستند، به چالش کشیده می شوند. فصل ششم به درد قفسه ی سینه (Stitch) می پردازد که ممکن است شما را از پا در بیاورد.

خوشبختانه در فصل آخر یک نوشیدنی کربوهیدراتی برای دوندگان استقامت معرفی خواهد شد.

من امیدوارم که این گزارش ویژه برای همگان از دوندگان روز یکشنبه تا کنیایی
های شکارچی مدال طلا کمک کند تا بتوانند در انتخاب مسافت خود به بهترین
زمان ممکن برسند.

(امضای سردبیر)

سم بوردیس