

آناتومی دویدن

جو پوئلو
دکتر پاتریک میلروی

دکتر منصور اسلامی
هیات علمی دانشگاه مازندران - بیومکانیک ورزشی
جواد سروسنجان
دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه تهران



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی
انتشارات علوم ورزشی

۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نماید.

مقدمه نویسنده ۴

پیشگفتار مترجمین ۵

فصل ۱ تکامل انسان دونده ۷

فصل ۲ سرفه‌های قلبی-عروقی و قلبی-تنفسی ۱۹

فصل ۳ دونده در متن حرّات ۳۳

فصل ۴ سازگاری برای سرعت در زمین-سابقه ۴۳

فصل ۵ اندام فوقانی ۵۵

فصل ۶ دست‌ها و شانه‌ها ۸۱

فصل ۷ مرکز بدن ۱۰۳

فصل ۸ ران ۱۲۷

کتاب آناتومی دویدن با تشریح تکامل انسان دوندۀ در یک فصل شروع می‌شود و سعی بر آن دارد تا دوندگان را درباره چرایی و چگونگی عملکرد بدن در زمان دویدن آشنا نماید. آناتومی دویدن نه تنها چگونگی تعامل بافت نرم و استخوان برای تولید حرکت را بیان می‌کند، بلکه چرایی انجام این کار و این که شما می‌توانید چه کاری را انجام دهید تا اهداف شخصی دویدن خودتان را به حداکثر برسانید را نیز توضیح می‌دهد. با بیان جزئیات ساز و کار حرکت از طریق نمایش تصاویر، امیدواریم که بتوانیم در یک روش ساده آنچه که در زمان دویدن در بدن شما اتفاق می‌افتد را نشان دهیم. این کتاب سه هدف را دنبال می‌کند. هدف اول، نمایش تصاویر به منظور راهنمایی دوندگان در درک آناتومی عملکردی هنگام دویدن است. با تشریح آناتومی مرتبط با دویدن، امیدواریم که دوندگان درباره چگونگی کار استخوان‌ها، ارگان‌ها، عضلات، لیگامنت‌ها، و تاندون‌ها در ایجاد حرکت دانش بیشتری را بدست بیاورند. نمایش تصاویر آناتومیک که با ارائه تمرینات همراه است به منظور نشان دادن عضلات اصلی و کمکی و بافت‌های همبند درگیر در هر تمرین و در حرکات ویژه دویدن بصورت رنگ آمیزی شده می‌باشد.

عضلات اصلی

بافت‌های همبند

بافت‌های همبند

سپس، بعد از تشریح جزئیات چگونگی ساز و کار این‌ها، ما بر اهمیت افزایش قدرت بدن شما از طریق تمرین قدرتی که برای بهبود اجرا انجام شده است تمرکز می‌کنیم. این کتاب در هر فصل عملکرد آناتومی نشان داده شده در تصاویر، با توضیحات بیشتری ارائه می‌کند. در پایان، تمرینات قدرتی ضمیمه شده در هر فصل، اجرای تکراری را بهبود خواهد بخشید و برای حفظ دوندۀ از صدمات با حذف عدم توازن آناتومیک که اغلب به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد اما با نیازهای عضلانی-اسکلتی دویدن تشدید می‌شود کمک خواهد کرد. هدف نهایی این کتاب ایجاد یک برنامه تمرینی قدرتی است که نه تنها بایست منطقی و در اجرا آسان باشد بلکه در بهبود اجرای دویدن نیز موثر واقع شود. از آنجا که اغلب صدمات در نتیجه حرکات تکراری اتفاق می‌افتد، درک اینکه چگونه و چرا بدن حرکت می‌کند ممکن است یک راه ساده برای بهبود اجرا و جلوگیری از صدمه را فراهم نماید. هدف ما کمک به شما در درک آناتومی دویدن و توسعه یک برنامه تمرینی قدرتی شفاف و واضح است که بتواند در افزایش تجربه و بهبود اجرای دویدن کمک نماید.

در سال‌های اخیر تعداد دوندوها در جهان تقریباً ۲۷/۲ درصد افزایش یافته و روز به روز گرایش به این فعالیت بیشتر می‌شود. طبق گزارشات آماری رشد جمعیت دونده‌های تفریحی نسبت به دیگر دونده‌ها افزایش یافته است. سالانه حدود ۷۰ درصد از دونده‌ها متحمل آسیب‌های مرتبط با دویدن مانند استرس فراکچر، سندرم استرس بخش میانی استخوان درشت‌نی (شین اسپلینت)، درد کشککی - لگنی و آسیب تاندون آشیل می‌شوند که این در حالی است علی‌رغم تجویز مداخلات مختلف جهت پیشگیری از آسیب اما آمار سالانه این آسیب‌ها کاهش پیدا نکرده است. دلایل هر یک از این آسیب‌های مرتبط با دویدن می‌تواند چند عاملی باشد، بطوری‌که بررسی هر یک از عوامل به صورت جدا نمی‌تواند مریان و تراپیست‌ها را برای طراحی تمرین و درمان کمک نماید. بنابراین این تراپیست‌ها و مریان باید ارتباط بین بیومکانیک گام، چینش آناتومیک مفاصل، قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات دوندگان و همچنین سطوح پیست دو و میدانی را به عنوان عوامل پیشگیری آسیب در برنامه‌های تربیخی و تمرینات آمادگی مورد توجه قرار دهند. کتاب حاضر برای تراپیست‌ها و مریان و افرادی که برای بهبود توان دوندگان و یا درمان آسیب‌های مرتبط با دویدن سر کار دارند نگارش شده است. همچنین دوندگان حرفه‌ای و تفریحی نیز می‌توانند از فصول مرتبط با ارائه انواع تمرینات آمادگی جسمانی برای دوندگان استفاده نمایند. محتوای فصول ابتدایی این کتاب شامل برنامه فیزیولوژی دستگاه قلب و تنفس در دویدن و همچنین گام برداری در دویدن به عنوان دانش پایه است. سپس آناتومی عملکردی در دویدن و برنامه‌های تمرینی همراه با نمایش تصویر آن در فصول بعدی ارائه شده است. و سرانجام فصول نهایی کتاب شما را با ویژگی‌های یک کفش مناسب دویدن و همچنین تمرینات ویژه برای آماده شدن برای یک دویدن موفق آشنا خواهد کرد. بطور کلی مطالعه این کتاب را برای افرادی که علاقمندند که تمرینات دویدن را اصولی‌تر دنبال نموده و احتمال آسیب‌دیدگی را در اثر دویدن کاهش دهند توصیه می‌شود.