

به نام خداوند جان و خرد

چگونه تمرین کنیم؟

نویسنده

هال هیگدان

مترجم

دکتر زهرا چمنیان

نشر توپ



۱۳۹۵



نام کتاب : چگونه تمرین کنیم؟

مترجم : دکتر زهرا چهارباغی

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۶-۱

ناشر : انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی : معین دلاوری

طراح جلد: علی عشقی

نوبت چاپ : چاپ اول / ۱۳۹۵

قیمت : ۱۸۰۰۰۰ ریال

شمارگان : ۲۰۰ جلد

مرکز خرس میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت : ۱۸۰۰۰۰ ریال

کتاب حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	: چهارباغی، زهرا، ۱۳۶۰، مترجم
عنوان و نام پدیدآورنده	: چگونه تمرین کنیم؟/ هیگدن؛ مترجم زهرا چهارباغی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: Hal Higdon's how to train : the best programs, workouts, and schedules for runners of all ages
موضوع	: دو ماراتون -- آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ چ ۸/۵/۹۷۱۰۶۱ GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۴۴۲۲۳

فهرست

۸	مقدمه
۱۲	پیشگفتار مترجم
۱۳	فصل ۱: سرعت گام: ابداع یک جدول جامع
۲۵	فصل ۲: زبان دو (تعریف واژه‌های مربوط به ورزش دو): فهرست معانی اصلاحات مبتدیان
۲۹	فصل ۳: مبتدیان: برنامه ۲۵ روزه چاک کارنت
۴۸	فصل ۴: پنج کیلومتر: برنامه پدی سویچ برای مبتدیان
۵۷	فصل ۵: پنج کیلومتر سریع: برنامه روی بنسون برای بهبود سرعت
۶۵	فصل ۶: یک کیلومتر: یک برنامه ساده برای تمرین
۷۷	فصل ۷: نیمه ماراتن: افزایش (کاهش) تا ۱۳/۱ مایل
۸۲	فصل ۸: بیست و پنج کیلومتر: برنامه اولد کنت ریورینک جرج میر
۹۳	فصل ۹: ماراتن: برنامه برایار یاب: ماراتن شیکاگو
۱۱۰	فصل ۱۰: نخبگان مارتن: برنامه ۸۴ هفته‌ای بنجی دردن
۱۳۳	فصل ۱۱: مارتن‌های چندگانه: برنامه دو و سه کرا: نمودر
۱۴۴	فصل ۱۲: دوندگان فوق ماراتن: برنامه فوق مارتن: روج پارت
۱۵۵	فصل ۱۳: دوی صحرانوردی دختران: برنامه دبیرستانی استارز
۱۶۷	فصل ۱۴: صحرانوردی تابستانی: برنامه تمرینی سام بل
۱۸۰	فصل ۱۵: دوهای پیستی: برنامه تمرینی چندمرحله‌ای جان دیویس
۱۹۳	فصل ۱۶: بچه‌ها: برنامه رزینسکی برای کودکان
۲۰۵	فصل ۱۷: زنان: برنامه تمرینی دایان پالماسن
۲۱۶	فصل ۱۸: آب و هوای سرد: برنامه تمرینات زمستانی بارنی کلکر
۲۳۱	فصل ۱۹: آب و هوای گرم: برنامه تمرینات تابستانی آل دیمیکو

- فصل ۲۰: پیاده‌روی: برنامه پیاده‌روی برای رسیدن به سلامت از مارکفنتون..... ۲۴۴
- فصل ۲۱: مسابقه پیاده‌روی: برنامه اصلی مارتین رادو در ۲۰ دقیقه..... ۲۵۵
- فصل ۲۲: مسابقات سه‌گانه: برنامه سه‌گانه هنگ لانج..... ۲۶۹
- فصل ۲۳: توان: برنامه ورن گامبتا برای تمرین قدرتی..... ۲۷۹
- فصل ۲۴: برگشت به حالت اولیه: برنامه توانبخشی باب ویلیامز..... ۲۹۲
- فصل ۲۵: دویدن در آب: برنامه جو راجرز برای تمرینات در آب..... ۳۰۶
- فصل ۲۶: نرم کردن وزن: برنامه جودی تیلایاژ برای سوزاندن چربی..... ۳۱۵

www.ketab.ir



مقدمه

چندین تابستان قبل برای شرکت در مسابقات قهرمانی ملی که در یوتا برگزار شد به منظور کاستن از هزینه‌های هوایی از مسیر سین‌سیتی و مینیاپولیس به آنجا رفتم. در پرواز از شهر سین‌سیتی بنا به درخواست خودم در صندلی کنار پنجره نشستم. رز، همسرم در کنار من و در صندلی توسط نشست. پس از مدتی مرد تاجری آمد و در صندلی کنار راهرو نشست.

چون مشغول کار با رایانه کوچک خود بودم، در ابتدا به او خیلی توجه نکردم. پس از اینکه پروازمان آغاز شد، موجه شدم و نسخه‌ای از مجله دنیای دونده را برداشتم و شروع به خواندن کرد. لیخندی زدم. با خردم اندیشیدم که اگر او بفهمد کنار یکی از نویسندگان باسابقه مجله نشسته است، چه خواهد گفت. ولی او توجهی به من نداشت.

من در آن چاپ مقاله‌ای درباره آمادگی برای بازیهای المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا نوشته بودم، اما متوجه شدم که آن مرد تاجر به مقاله دیگری با عنوان «راه موفقیت در ماراتن» علاقه بیشتری دارد. تعجب‌آور هم نبود. بررسی‌ها نشان می‌داد که مقالات مربوط به آموزش و تمرین یکی از پرفروش‌ترین مقالات «دنیای دونده» است. شاید من نسبت به سایر نویسندگان، مقالات بیشتری در مورد تمرین می‌نوشتم.

زیرنویس مقاله‌ای که تاجر می‌خواند این بود: «این برنامه تمرینی ۱۵ هفته‌ای شما را به سوی بهترین ماراتن سوق خواهد داد.» مقاله دارای نمودار بود که مجموعه‌ای از دوهای طولانی که مرتباً بر آنها افزوده می‌شد در روزهای یکشنبه، همراه با تمرین سه بار مسیریست در سه شنبه و دوهای با آهنگ در چهارشنبه را پیشنهاد می‌کرد و بنجی دردن آمریکایی در کالیفرنیا آن را نوشته بود.

هواپیمای ما در مینیاپولیس به زمین نشست و تاجر پیاده شد. جای او را مرد دیگری گرفت. به سمت شهر سالت‌لیک حرکت کردیم. مرد تاجر نیز مانند من مشغول کار می‌شد. در نیمه‌راه پرواز او کیف خود را بست و شروع به خواندن همان مقاله در مجله دنیای دونده کرد. او هم بر روی همان برنامه تمرینی متمرکز شد.

با تعجب، به این فکر افتادم که آیا هر کسی که برای تجارت پرواز می‌کند مجله دنیای دونده را می‌خواند. تاجر دوم نه تنها مقاله دردن در مورد تمرین برای ماراتن را خواند، بلکه با ولع به آن

می‌نگریست. در اواخر پرواز او دفترچه یادداشتی از کیف خود برداشت و شروع کرد به یادداشت‌برداری، ظاهراً از روی برنامه ۱۵ هفته‌ای. مطمئناً او فردی بود که می‌خواست یک رکورد شخصی جدید به دست آورد.

هواپیما در شهر سانت لیک به زمین نشست و من و تاجر هر کدام به راه خود رفتیم. من صبح روز بعد در مسابقه ۵۰۰۰ متری دویدم و چند روز بعدی را هم در پارک شهر مشغول دوچرخه سواری کوهستانی شدم. امیدوار بودم که ماراتن بعدی برای تاجر ماراتنی موفقیت‌آمیز باشد و البته ما چنین مطلبی را بر روی جلد مجله تضمین کرده بودیم.

تقریباً یک سال بعد از آن تاریخ در ژوئن ۱۹۹۴، مجله دنیای دوندۀ با مقاله دیگری در مورد ماراتن در دهکده‌های روزنامه‌روشی در (و احتمالاً در کیف تاجر مسافر). بر روی جلد مجله آمده بود: «با برنامه‌ای ساده بهترین راتر را بدوید. این مطلب اثبات شده است و ما برنامه‌های زمان‌بندی شده‌ای آورده‌ایم و برای شما مؤثر و مفید خواهد بود».

آن زمان که مقاله را نوشتم شامل جدول‌ها، زمان‌بندی شده هجده هفته‌ای برای دوندگان مبتدی، متوسط و حرفه‌ای بود. این جدول‌ها براساسی بودند که من سعی می‌کردم برای کلاس‌های تمرین خود که دوندگان را برای ماراتن شیکاگو آماده می‌کرد، داشته باشم. مجله از من خواست تا دومین مقاله تمرین ماراتن خود را بنویسم؛ زیرا مقاله دردن واکنش مثبتی در میان خوانندگان داشت. به دلیل استقبال پیوسته خوانندگان، دومین برنامه تمرین خود را در شماره ۱۶۱۵ منتشر کردیم که آن را نیز من نوشته بودم. این مقاله به خوانندگان تضمین می‌داد که به آنها کمک خواهد کرد تا زمان‌های خود را بهبود ببخشند و واجد شرایط برای شرکت در صدمین سالروز دوی ماراتن ایستون در آوریل ۱۹۹۶ شوند. داشتن یک جدول زمان‌بندی شده تمرینی برای دوندگان حرفه‌ای از ویژگی‌های آن بود که از بیل ون‌مارک^۱، مربی باشگاه انجمن دوی لانگ امریکا^۲ در دو شهر مینیا پولیس و سنت پل گرفته بودم.

برنامه‌ها جداول زمانی و برنامه‌های زمان‌بندی شده، نمودارها، اعداد و ارقام همه اینها به نظر می‌رسید چیزهایی هستند که خوانندگان ما در تلاش‌های خود برای دستیابی به رکوردهای شخصی می‌خواهند.

1 - Bill Wenmark

2 - American Lung Association Running Club



با آنکه برنامه‌ها و جداول زمانی برای خوانندگان ما امیدوارانه بود، می‌دانستم چیزهای بیشتری وجود دارد که باید به آنها بگویم. قبل از چاپ نخستین مقاله در ۱۹۹۳، من آموزش و تمرین را برای ماراتن بهار با استفاده از نسخه کامل‌تری از برنامه و جدول زمانی دردن شروع کردم و می‌دانستم که این برنامه بسیار دقیق‌تر و جامع‌تر از برنامه‌ای بود که در مجله ارائه کرده بودیم. می‌توانستیم در نش صفحه مقاله‌ای را که عنوانش روی جلد مجله آمده بود، ارائه کنیم، اما به نظر می‌رسید که این تعداد صفحه برای آوردن جزئیات بیشتری که خوانندگان خواهان آن هستند، کافی نیست. سردبیر مجله، امبی بارفوت^۱ و من این را می‌دانستیم؛ زیرا نامه‌هایی پی در پی از آنها دریافت می‌کردیم که می‌خواستند بیشتر و بیشتر بدانند!

می‌وقتی من دو کتاب تمرینی دیگر را که حجمش از این هم بیشتر بود، نوشتم باز هم به نظر می‌رسید که رضا برا کفتن تمام مطلب کافی نیست. آن دو کتاب عبارت بودند از سریع بدوید^۲ (که انتشارات رودل به چاپ رساند) با زیر نویس «چطور برای مسابقات ۵ یا ۱۰ کیلومتری تمرین کنید» و ماراتن (که انتشارات رودل در ۱۹۸۳ منتشر کرد) که برای مسافت‌های طولانی‌تر از ۱۰ کیلومتر و دارای راهبردهای پنجاه مربی عالی بود. در این دو کتاب، مطالب فقط در قالب کلمات آورده شده بود؛ نه ارقام. این کتاب‌ها چیزهایی به افراد می‌آموختند که آنها می‌بایست برای مسابقات ۵ کیلومتر تا ماراتن و حتی بیشتر بدانند، اما ما نمی‌توانستیم در آن کتاب‌ها فضایی را اختصاص دهیم تا به آنها نشان بدهیم چطور بر مبنای برنامه روز به روز تمرین کنند.

سومین کتاب این حلقه را کامل می‌کند؛ در حقیقت، نوشته‌های کتب سریع بدوید و ماراتن^۳ را تحقق خواهد بخشید. در اینجا، در نهایت، فضای لازم را برای ارائه برنامه‌ها، جداول زمان‌بندی شده و نمودارها و اعداد و ارقام مدنظر گرفتیم. در این کتاب، نه تنها برنامه‌های تمرینی متعددی برای مسابقات ۵ کیلومتری و ماراتن ارائه کردیم، بلکه به شما می‌گوییم چطور مرحله به مرحله، هفته به هفته برای دودن مسافت‌های دیگر تمرین کنید. همچنین در آن، برنامه‌ها و جداول زمان‌بندی‌شده‌ای برای پیاده‌روها، افراد شرکت‌کننده در مسابقات پیاده‌روی، افرادی که دوی ترم انجام می‌دهند و شرکت

1 - Amby Burfoot

2 - Run Fast

3 - Marathon



کنندگان در مسابقات سه‌گانه و افرادی که پس از آسیب‌دیدگی به دو بر می‌گردند، وجود دارد و برنامه‌هایی نیز برای دوندگان صحرانوردی دبیرستانی و دانشگاهی و برای کوچکنرها و زنان هست.

در اینجا برنامه‌ای آمده است که اگر می‌خواهید با استفاده از کمی تمرین وزنه، قدرت خود را بهبود بخشید، می‌توانید آن را دنبال کنید و اگر می‌خواهید وزن کم کنید، کتاب مناسبی خریده‌اید.

در صفحات بعدی، نه تنها با برنامه‌هایی روبه‌رو می‌شوید که بنجی دردن و من ایجاد کرده‌ایم، بلکه در آن برنامه‌ها و جدول‌های زمان‌بندی شده آمده است که سایر مربیان آگاه و مطلع از جمله باب ویلیامز، روی سون و سام بل آنها را اصلاح کرده‌اند.

دفعه دیگر که بخوایم با هواپیما به مقصد مینیا پولیس، سالت لیک یا سایر مقصدهای دو بروم، امیدوارم شما در همان صندلی کنار راهرو با نسخه‌ای از این کتاب در کیفیتان نشسته باشید. می‌دانم که این کتاب به شما در جسم‌سازی، آمادگی جسمانی و موفقیت کمک خواهد کرد.

