

۹۸/۱۵۱۷

به نام خداوند بخشنده مهربان

# توسعه سرعت

ایان جفریز

ترجمان

دکتر حسن صادقی

استاد دانشگاه خوارزمی

دکتر ماندانا سنابادی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

دکتر سید مسعود میر معزی

مدرس دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

لطفعلی لطفی

رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی ورزش و جوانان استان خراسان

نشر علم و حرکت

عنوان و نام پدیدآور : توسعه سرعت: [انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده]؛ [ویراستار] ایان جفریز؛  
 مترجمان حیدر صادقی... [و دیگران].  
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.  
 مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص.  
 شابک : ISBN 978-600-8500-16-2  
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا  
 یادداشت : عنوان اصلی: Developing Speed  
 یادداشت : مترجمان حیدر صادقی، ماندانا سنگاری، مسعود میرمعزی، لطفعلی لطفی.  
 موضوع : تربیت بدنی Physical education and training  
 موضوع : ورزشکاران — آموزش Athletes--Training of  
 موضوع : آمادگی جسمانی — جنبه‌های فیزیولوژیکی Physical fitness--Physiological aspects  
 موضوع : ماهیچه‌ها — توانمندی Muscle strength  
 موضوع : سرعت Speed  
 شناسه افزوده : جفریز، ایان، ۱۹۶۴-، ویراستار Jeffreys, Ian  
 شناسه افزوده : صادقی، حیدر، ۱۳۳۸-، مترجم  
 شناسه افزوده : انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده NSCA (US).  
 رده‌بندی کنگره : GV۷۱۱/۱۳۷۱۱  
 رده‌بندی دیویی : ۱۳/۷۱۱  
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۰۰۴۶



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم  
 تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۱۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com  
 ElmoHarekat

info@elmoharekat.com  
 @ElmoHarekat

توسعه سرعت

ایان جفریز

ترجمه: دکتر حیدر صادقی، دکتر ماندانا سنگاری، دکتر سید مسعود میرمعزی، لطفعلی لطفی  
 حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان  
 طراح جلد: محمدرضا مسعودی  
 نشر علم و حرکت  
 چاپ اول، ۱۳۹۹ - تعداد ۳۰۰ نسخه  
 «همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۴۲۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8500-16-2

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۱۶-۲

## پیشگفتار مترجمان

آمادگی جسمانی بدون تردید نقش مهمی در رسیدن به اجرای موفقیت‌آمیز مهارت‌ها ایفا می‌کند، بنابراین، توسعه آن برای ورزشکاران نخبه از اهمیت بسیاری برخوردار است. بسیاری از رشته‌های ورزشی بازیکنی را می‌طلبد که از شرایط و قابلیت‌های اختصاصی رشته ورزشی خود برخوردار باشد. سرعت به عنوان یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی نقش مهمی در بسیاری از ورزش‌ها ایفا می‌کند. سرعت بالا برای بازیکنان تکنیک‌ها، ضربات سریع و انفجاری در بسیاری از رشته‌های ورزشی مهم بوده و برای رسیدن به عملکرد بهینه، حفظ و تداوم آن و کسب نتیجه‌ای مطلوب در طی مسابقه ورزشی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. در اغلب ورزش‌های امروزی، سرعت انجام حرکات به طور فزاینده‌ای سریع‌تر شده است. از این رو، بازیکنان مدرن امروزی قادرند که سریع بدوند، مهارت‌های تکنیکی را سریع اجرا نمایند و تصمیمات تاکتیکی به بهترین نحو اتخاذ نمایند. سرعت یا عدم آن به طور مستقیم مسئول بسیاری از شکست‌ها و پیروزی‌هاست. گرچه ژنتیک نقش قابل توجهی بر سرعت ورزشکاران دارد، اما این تصور که سرعت فقط تحت تأثیر عوامل ژنتیکی است و تمرین تأثیری بر بهبود آن ندارد، درست نیست. روش‌های بسیاری برای بهبود عملکرد سرعت ورزشکاران وجود دارد. شکل‌های مختلف تمرین با وزنه، تمرینات سرعتی عمومی، تمرینات پلیومتریک، تمرینات سرعتی مقاومتی همگی از روش‌های متنوع تمرینی برای بهبود عملکرد سرعت و کتاب ورزشکاران است. یکی از عوامل تعیین‌کننده عملکرد بهینه برای ورزشکار این است که از نظر بدنی به انجام مسابقه آماده بوده و مهم‌تر از آن این‌که آمادگی خود را در طی مسابقات حفظ نموده و استمرار باشد. زنده‌ای، تلاش همه محققان علوم ورزشی و مربیان، تعیین فاکتورهای فیزیولوژیکی مؤثر برای بهینه‌سازی عملکرد برای موفقیت و تلاش برای به وجود آوردن نیم‌رخ‌های از ورزشکاران موفق است.

کتاب حاضر، حاصل تلاشی برای آشنا نمودن خوانندگان با متغیر سرعت، و دلایل تکنیکی و نیز ارائه راه‌هایی در جهت بهبود تکنیک سرعت و در نهایت ارائه تمریناتی برای افزایش سرعت در رشته‌های ورزشی است. تبیین نقش مهم و اعجاب‌انگیز سرعت در کسب موفقیت‌های ورزشی با بیانی صریح به همراه تمثیل‌های حقیقی در دنیای ورزش و قهرمانی را می‌توان نقطه عطف این کتاب دانست که امید است مورد توجه و بهره‌برداری مربیان، متخصصان و ورزشکاران قرار گیرد.

## پیشگفتار رئیس فدراسیون دو و میدانی

سرعت به عنوان یک عنصر کلیدی از عملکرد ورزشی برتر شناخته شده است. ورزشکاران در تمام رشته‌های ورزشی به سرعت متکی هستند و وجه تمایز بین ورزشکاران در بسیاری از رشته‌های ورزشی است. سرعت بالا یکی از دغدغه‌های اکثر ورزشکاران است. تمرینات سرعتی برای تمام ورزشکاران خصوصاً ورزشکاران حرفه‌ای لازم است، چراکه سرعت یکی از مؤلفه‌هایی است که می‌تواند در موفقیت ورزشکاران نقش بسزایی داشته باشد.

این کتاب توسط ۸ تخصص انجمن ملی قدرت و آمادگی (NSCA) که سازمانی پیشرو در زمینه آمادگی ورزشی است تألیف شده است. این انجمن به عنوان مؤسسه‌ای تخصصی و قابل اعتماد در زمینه تمرینات قدرتی، سرعتی، استقامتی، چابکی و حتی علوم ورزشی، آموزش، تحقیقات ورزشی و پزشکی ورزشی در سطح جهان مطرح است. وظیفه اصلی این انجمن فراهم نمودن دستورالعمل‌های لازم جهت ارتقاء دانش مربیان و ورزشکاران است تا این افراد بتوانند این دانش را به میادین ورزشی انتقال دهند و به کار گیرند.

در این میان، سرعت یکی از مؤلفه‌های اصلی در دو و میدانی است و سرعت بیشتر موفقیت بیشتری را برای فرد و تیم به دنبال خواهد داشت. در این کتاب چگونگی دستیابی به حداکثر سرعت، شتاب‌گیری از طریق سرعت، چگونگی استقامت در سرعت و سرعت در استقامت، تغییر در جهت سرعت و تدوین برنامه‌هایی برای سرعت ورزشکاران به زیبایی تمام مطرح شده است.

امید است ورزشکاران و مربیان با بهره‌گیری از دستاوردهای این اثر در جهت بهبود ورزش کشور به خصوص ورزش‌های متکی به سرعت گام مؤثری بردارند. در نهایت، این کتاب نظر و پیشنهاد ورزشکاران، مربیان، صاحب‌نظران و پیشکسوتان راهگشای این مسیر ارزشمند خواهد بود.

مجید کیهانی

رئیس فدراسیون دو و میدانی ج.ا.ا