

به نام خدا

دوهای همگانی

برای همه سنین

راهنمایی کامل برای دویدن در راستای کسب سلامتی

و تندرستی و حفظ اصولی آن

جیمز. اف. فیکس

ترجمه:

سیدامیر موسویان



بامداد کتاب



بامداد کتاب

دوهای همگانی
برای همه سنین

سال چاپ: ۱۳۸۶
نوبت چاپ: اول

✎ جیمز. اف. فیکس

✎ ترجمه: سید امیر موسویان

✎ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

✎ قطع: رقعی - ۱۷۶ صفحه

✎ ناظر چاپ: مهدی صادقی

✎ تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر

✎ قیمت: ۳۰۰۰ تومان

✎ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۷۰-۰

✎ فروشت: ۱۲۳

✎ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

Fixx, James

سرشناسه: فیکس. جیمز. افد

عنوان و نام پدیدآور: کتابی کامل در زمینه: دوهای همگانی / تألیف: جیمز. افد. فیکس؛ ترجمه: امیر موسویان.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: 978-964-2585-70-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی:

The complete book of running Dos komplette buch vom

یادداشت: کتاب حاضر از وی ترجمه آلمانی با عنوان Laufen به فارسی برگردانده شده است.

موضوع: تو. ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی.

شناسه افزوده: موسویان. امیر. مترجم

ردیابند: کنکرت ۱۳۸۶ ک ۲ ۹ ف / ۱۰۶۱ GV

ردیابند: دیویی: ۷۹۶۸۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۳۳۶۳۶

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۲۴۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۵
بخش اول - فواید و مزیت‌های دویدن	۹
فصل ۱ - احساس شادی و خشنودی	۱۱
دویدن دارویی در مقابل امراض عصر متمدن ما	۱۱
فصل ۲ - احساسات درونی انسان	۲۳
بررسی پدیده روحی - جسمی انسان	۲۳
فصل ۳ - حالا چرا باید دوید؟	۴۱
دویدن تنها یک ورزش نیست اما، بهترین چیز برای شماست	۴۱
هشت رشته ورزشی و فواید آن برای بدن انسان	۴۴
آیا دویدن خطرناک است؟	۴۹
فصل ۴ - دویدن و فاکتور طول عمر	۵۱
آیا دوندگان استقامتی بیشتر عمر می‌کنند؟	۵۱
بخش دوم - هنر دویدن	۵۹
فصل ۵ - با دویدن آغاز کنید	۶۱
در اولین مرحله از دویدن، چه چیزهایی را باید بدانید؟	۶۱

- فصل ۶- با دویدن لاغر کنید ۸۵
- چگونه می توان با دویدن لاغر شد؟ ۸۵
- فصل ۷- حالا من سریع تر شده ام ۹۹
- می خواهید با چه سرعتی بدوید؟ ۹۹
- فصل ۸- اگر بالای چهل سال دارید ۱۱۹
- آنها در روز تولدشان شاداب و سر حال هستند ۱۱۹
- همه باید بدونند ۱۲۲
- تمرینات افراد مسن ۱۲۵
- فصل ۹- خردسالان (کودکان، نونهالان، نوجوانان) ۱۳۱
- خردسالان سریع تر و مقاوم تر از آنچه که ما فکر می کنیم، هستند ۱۳۱
- فصل ۱۰- تدوین برنامه تمرینات دو ۱۴۱
- همیشه وقتی برای دویدن پیدا می شود ۱۴۱
- فصل ۱۱- وسایل و تجهیزات دو ۱۴۷
- با البسه تمرینی مناسب، می توان در هر هوایی دوید ۱۴۷
- فصل ۱۲- دویدن و شرایط آب و هوایی ۱۶۳
- چگونه می توان در باد، باران، برف، گرما و... دوید؟ ۱۶۳

مقدمه مؤلف

من در تألیف این کتاب دو هدف عمده را دنبال می‌کنم: یکی اینکه شما را با دنیای استثنایی دوندگان آشنا ساخته و دیگر اینکه قیافه زندگی شما را با دوییدن تغییر دهم. اگر که شما تاکنون دونده نبوده و یا اینکه تاکنون نیز ندویده باشید، این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید سالم و سرحال باشید. به نظر من هر کس که دارای یک جفت پای سالم باشد، می‌تواند با استفاده از این کتاب و کار عملی، دارای بدنی سالم و سرحال گردد.

ممکن است شما نیز مانند من، سالیان درازی باشد که به دوییدن اهتمام می‌ورزید و یا حتی پیشرفته نیز بوده باشید. در این صورت نیز این کتاب به شما کمک فراوانی خواهد کرد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر و مقاوم‌تر دویده و میزان آگاهی، شادابی و سرحال بودن خود را نیز افزایش دهید.

بدون تأکید بر اینکه شما تازه‌کار باشید و یا کهنه‌کار، این کتاب به شما فواید زیادی در زمینه دوییدن ارزانی داشته و نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید در دوهای همگانی شرکت جویند. در صفحات آینده اطلاعات مفیدی در زمینه‌های ذیل کسب خواهید کرد:

- ۱ - چگونه دوییدن بدن فرد را به طور معجزه‌آسایی متناسب کرده (تناسب اندام) و توانایی انجام فعالیت‌های بدنی (آمادگی جسمانی) وی را نیز افزایش می‌دهد.
- ۲ - چگونه دوییدن به طور طبیعی به انسان آرامش داده و بی‌خوابی را درمان می‌کند.
- ۳ - چگونه دوییدن توانایی‌های جنسی فرد را افزایش می‌دهد.
- ۴ - چگونگی اسرار فیزیولوژیکی غذایی را ارائه کرده و نشان می‌دهد که اینها چگونه

به دوندگان اجازه می‌دهند، چه چیزهایی را بخورند که در تمامی رژیم‌های غذایی ممنوع بوده و با این وجود چگونه وزن بدن خود را هم کاهش دهند.

۵- چگونه دنده‌ای وجود دارد که می‌تواند مسافت ۳۲۰ کیلومتر را یکسره و بدون وقفه بدود؟

۶- چگونه سکتۀ قلبی (آنفارکتوس) به وقوع پیوسته و چگونه دوندگان آنفارکتوسی در دوهای ماراثن شرکت کرده و وضعیت بدنی خود را نیز بهتر از زمان قبل از سکتۀ احساس می‌کنند؟

در یک کلام شما با مطالعه این کتاب درمی‌یابید که، در دویدن اثرات و فواید بسیار سودمندی وجود دارد که فقط با پرداختن به دویدن می‌توان به آنها دست یافت.

اگر شما ادعای مذکور را اغراق‌آمیز بدانید، این امر برای من تعجب‌آور نخواهد بود. به همین دلیل است که، این را حق مسلم شما می‌دانم که این ادعاها را در عمل آزمایش و تجربه کنید. اما آن کسی که این مطالب را ارائه کرده و ادعای موثق بودن آنها را دارد، واقعاً این مطالب را از کجا گردآوری کرده است؟ برای روشن شدن این مطلب نیز باید بگویم که، کلیۀ مطالبی که در سطورات و صفحات آینده با آنها روبه‌رو می‌شوید، همگی با دلیل و برهان‌های علمی موثق اثبات گردیده‌اند.

اگر فردی درست و اصولی تمرین کند نه تنها سالم‌تر و سریع‌تر خواهد شد، بلکه ابعاد جسمی - روحی - روانی او نیز جوان‌تر و سرزنده‌تر خواهد شد. من همیشه در حین تمرین از خود پرسیده‌ام چگونه می‌شود بتوان با دویدن ابعاد مختلف روحی - جسمی خود را بالا برد؟ البته این توفیق، ممکن است که برای هر کسی به وجود نیاید، اما برای من صددرصد، به وقوع پیوسته است. من بالاجبار خود را به طرف کاهش وزن بدن کشانده تا بهتر بتوانم بدوم. و هم‌اکنون نیز به طور روزانه تمرین می‌کنم. روزی یکی از دوستانم به طور غیرمنتظره‌ای به من گفت که، من در این زمینه‌ها بسیار عالی شده‌ام. تاکنون کسی این چنین مرا نستوده و چنین چیزی را نیز

نگفته بود. در سال پیش از این، من دویدن را از یک مایل شروع کردم. یعنی با کم هزینه کردن برای رسیدن به همه چیز. بعدها من در دسته دو ده هزار متر شرکت کرده و در گروه سنی خودم نیز قهرمان شدم.

افراد بسیاری که مرا می‌شناختند، می‌گفتند، تغییرات و تحولات زیادی در درون من به وجود آمده است. من در آن مسابقه در آرامش بودم و تنها مقدار کمی اضطراب درونی داشتم. البته می‌توانستم برای مدت زیادی تمرکز فکری داشته باشم. در آن روز من خودم را برای غلبه بر مشکلات، بهتر و قوی‌تر احساس می‌کردم. یأس و نومی‌دی من کمتر شده بود. من فکر می‌کنم که یک نیروی نامرئی در درون من به وجود آمده بود که هرگاه من احساس یأس و نگرانی می‌کردم، این نیروی پنهانی مرا ترک می‌کرد، ولی من باز هم می‌توانستم آن را فراخوانی کنم.

هر دونده‌ای به خوبی این تحول درونی را می‌شناسد. شاید بتوان این احساس را یافته‌ای روانشناختی از بعد درون‌گرایی یا به درون خود فرو رفتن برای کسب آگاهی و شناخت پیشاپیش یک حادثه یا اتفاق دانست. اما این نیرو بیشتر و فراتر از این یافته‌هاست. زیرا آن نیروی نامرئی به اندازه‌ای استثنایی و فوق‌العاده بر آمادگی جسمانی افزوده شده و آن را تقویت می‌کند. کسی که می‌دود، می‌خواهد سرحال و سر فرم بیاید، یا می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، می‌خواهد خود را بهتر احساس کرده و زیباتر نیز به نظر برسد. البته گاهی برخی افراد نیز دیده شده‌اند که برای از دست دادن انرژی مازاد خود می‌دوند. انسان پس از چندین ماه حتی چند سال دویدن، مسلماً بهتر به چشم می‌آید. به نظر من انسان باید به وضعیت بدنی خود سر و سامان داده و باید خدمتی به آن بکند. انسان باید بدود تا به طور واقعی درک کند که آیا واقعاً دویدن به مقدار قابل توجهی سلامتی روحی - جسمی او را تقویت کرده و بالا می‌برد یا خیر؟

دویدن یک عمل متنوع و چند بعدی است، به همین دلیل این کتاب در دو بعد راهنمایی و اجراء طراحی و تدوین شده است. کسی که این کتاب را برای مطالعه در

اختیار دارد، باید بر جنبه‌های روحی - روانی - جسمانی مندرج در آن توجه کرده و محتوای آن را مورد کنکاش و توجه قرار دهد. با توجه به اهمیت و اثرات مهمی که دویدن بر ابعاد روحی - روانی - جسمانی انسان به جا می‌گذارد دانشمندان علوم ورزشی، سالیان درازی بر روی دویدن به تحقیق و بررسی اهتمام می‌ورزند. البته با کمال تأسف باید گفت که، در این بین، اثرات و فواید روحی - روانی - جسمانی دویدن بسیار کمتر از بعد جسمانی آن مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است.

هنوز یک بحث و گام دیگر مانده است تا در خصوص این کتاب برای شما بازگو کنم:

باید خودتان بدوید. شما باید خودتان تصمیم بگیرید که چه مسافتی و چه مقدار زمانی را باید به دویدن اختصاص دهید. اما فراموش نکنید فیزیولوژیست‌ها معتقدند که وقتی فردی تنها سه جلسه در هفته و هر جلسه پانزده تا بیست دقیقه بدود، در این صورت دویدن بر روی بدن او تأثیر گذارده و مفید واقع می‌گردد. از بعدی دیگر من امیدوارم که دویدن برای شما نیز مانند من این‌گونه باشد که شما شاداب و سرحال باشید. بسیاری از دوندگان روزانه دوازده تا پانزده کیلومتر می‌دوند و فکر می‌کنم که برای طی این مسافت چیزی حدود ۱/۵ ساعت از وقت خود را به آن تخصیص می‌دهند. مسلماً آنها این مسافت را بدون وقفه و مستمراً طی می‌کنند. چیز دیگری که می‌خواهم برای شما بگویم این است که، هر یک از ما با دیگری فرق داریم، این تفاوت را تفاوت‌های فردی گویند. مسلماً در دویدن نیز این تفاوت‌ها وجود دارد که همواره باید لحاظ شوند. ممکن است که شما پس از طی مسافت دو کیلومتر سرحال بیایید و من پس از طی دوازده کیلومتر. من امیدوارم که این کتاب بتواند به شما این توانایی را بدهد که به دویدن همت گمارده و چنان پیش‌رفت کنید که بتوانید در دوهای ماراتن هم شرکت کنید.