

راهنمای مُقدماتی — ویدن

www.ketab.ir



۸۰۱۲۷۲
۲۱۱۲۱۵

www.ketab.ir

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
یادداشت
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شماره کتابشناسی ملی
- مک نیل، ایان، ۱۹۵۴ - م. MacNeill, Ian
--- راهنمای مقدماتی دویدن به همراه برنامه ی ۱۳ هفته ای پیاده روی / دو
--- تهران: مثلث، ۱۳۹۵.
--- ۳۲۰ ص.: مصور (رنگی)، نمودار: ۵/۱۴×۵/۲۱ س. م.
--- ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۲-۰۱-۷
--- فیپای مختصر
--- این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
--- عنوان اصلی: The beginning runner's handbook : the proven:
13-week walk/run program , c2001
--- حسینیان، آرش، ۱۳۶۳ - مترجم
--- ذوالقدر، الهام، ۱۳۶۳ - مترجم
--- ۳۷۶۴۶۲۵



راهنمای مقدماتی دویدن | بهر سر برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده‌روی / دو

نوشته‌ی | ایان مک‌نیل

ترجمه‌ی | آرش حسینیان، الهام ذوالقدر

طراح گرافیک | حبیب ایلون

صفحه‌آرا | منصوره مهدی‌آبادی

چاپ اول، ۱۳۹۵ | ۱۱۰۰ نسخه

نشر مثلث | تهران، کدپستی ۱۴۱۶۶۳۳۵۶۳

تلفن و دورنگار | ۸۲-۸۸۹۹۶۴۸۰

شابک | ۷-۰۱-۸۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸

www.mosallas.com

info@mosallas.com



[mosallas_publications](https://www.instagram.com/mosallas_publications)



[Telegram.me/mossallass](https://t.me/mossallass)

تمامی حقوق برای نشر مثلث محفوظ است.

۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

توضیح مترجمان | ۱۳

یادداشت آغازین | ۱۵

پیش‌گفتار | ۱۷

X

فصل اول: اصلاً چرا دویدن؟ | ۲۱

اهمیت اکسیژن | ۲۴

ورزش و سلامتی | ۲۹

دلایلی بیشتر برای تقویت آمادگی بدنی | ۳۰

لذت دویدن | ۳۳

XX

فصل دوم: آماده‌شدن برای دویدن | ۳۷

سه قانون ورزش | ۴۰

کجا بدویم؟ | ۴۵

مشکلات پا | ۴۵

انتخاب کفش مناسب | ۴۹

انتخاب لباس | ۵۵

چیدن اهداف | ۵۹

XXX

فصل سوم: در مسیر ۶۳

یادداشت تمرینات ۶۶

اهمیت گرم کردن ۶۸

سرد کردن ۷۲

تکنیک های دویدن ۷۵

اول ایمنی ۷۶

XXXX

فصل چهارم: جنبه های روانی دویدن ۷۹

گوش کردن به بدن ۸۲

ذهن تان را تمرین دهید ۸۲

موانع را کنار بزنید ۹۷

XXXXXX

فصل پنجم: خانواده ای که باهم می دوند ۹۹

دویدن در دوران بارداری ۱۰۱

بعد از تولد بچه ۱۱۰

پوشاک مناسب برای دویدن در دوران بارداری و شیردهی ۱۱۲

نکته هایی برای کودکانی که می خواهند بدوند ۱۱۵

دویدن با سگ ۱۱۷

XXXXXXXX

فصل ششم: تبدیل شدن به یک دویدنده بهتر ۱۲۱

تمرین های پستدانه ۱۲۳

تمرین های قدرتی ۱۳۴

تمرین های کششی ۱۳۹

تکنیک های دویدن ۱۳۹

XXXXXXXXX

فصل هفتم: سوخت رسانی به بدن ۱۴۹

- ۱۵۲ | سالم خواری
 ۱۵۴ | رژیم های کم کربوهیدرات
 ۱۵۶ | رژیم مطلوب یک دونده
 ۱۵۹ | برنامه ریزی امور را بهتر می کند
 ۱۶۴ | ویتامین ها و مواد معدنی
 ۱۶۹ | شمارش کالری ها
 ۱۷۱ | میان وعده ها
 ۱۷۲ | تغذیه ی پیش از تمرین
 ۱۷۴ | تا می توانید آب بنوشید
 ۱۷۷ | مدیریت وزن

XXXXXXXXXX

- فصل هشتم: آسیب دیدگی های شایع و بهبود آنها | ۱۸۱
 انواع آسیب دیدگی | ۱۸۴
 تکنیک رایس: اولین کمک دونده | ۱۹۱
 آسیب دیدگی های متداول | ۱۹۵
 بازگشت به فعالیت | ۲۰۸
 بازگشت به دویدن پس از یک مشکل پزشکی جدی | ۲۱۵

XXXXXXXXXX

- فصل نهم: برنامه ی ۱۳ هفته ای و تمرینات کششی و قدرتی | ۲۱۹
 تمرینات کششی | ۲۳۱
 هدستریک | ۲۳۳
 نوار ایلو تیمالی | ۲۳۴
 عضلات چهارسر | ۲۳۵
 کشاله ی ران | ۲۳۶
 عضله ی خم کننده ی کفل | ۲۳۶
 بخش سرینی | ۲۳۸
 تمرین های قدرتی | ۲۴۱

حرکات قدرتی برای پایین تنه | ۲۴۲

تمرین های قدرتی برای ناحیه ی شکمی | ۲۴۵

تمرین های قدرتی برای بالاتنه | ۲۴۶

XXXXXXXXXXXX

فصل دهم: گام بعدی چیست؟ | ۲۵۳

تمرین برای سریع تر دویدن | ۲۶۲

تمرین برای دوهای طولانی تر | ۲۶۹

مسابقه به راه است | ۲۷۰

XXXXXXXXXXXX

۱. مل یازدهم: آیا شرکت در ماراتن برای شما مناسب است؟ | ۲۷۷

تعریف ماراتن | ۲۷۹

لایلی برای شرکت در یک نیم ماراتن یا ماراتن | ۲۸۵

پیش نیازها برای ماراتن و نیم ماراتن | ۲۸۶

XXXXXXXXXXXX

پیوست ۱: برنامه ای از یک دفتر یادداشت تمرین | ۲۸۹

پیوست ۲: برنامه ی ۱۳ هفته ای پیاده روی | ۲۹۱

پیوست سوم: برنامه ی ۱۳ هفته ای برای سریع تر دویدن | ۲۹۷

پیوست چهارم: برنامه ی ۱۳ هفته ای پیاده روی و بران حفظ آمادگی بدنی | ۳۰۳

پیوست پنجم: برنامه ی ۸ هفته ای برای مسابقات طولانی | ۳۰۷

خواندن های بیشتر | ۳۱۱

توضیح مترجمان

اثر پیش رو برگردان کتاب «The Beginning Runner's Handbook» نوشته‌ی
ایان مک‌نیل و انجمن پزشکی ورزشی بریتیش کمبیاست که در سال ۲۰۰۵
منتشر شده است.

در ترجمه‌ی حاضر، بخش خرید کالسکه‌ی کودک برای مادران دهنده، به
دلیل نداشتن کاربرد گسترده برای خوانندگان فارسی‌زبان ترجمه شده است.
همین‌طور نمودارهای توضیحی در بخش‌های مربوط به مشکرت کف پا،
انتخاب کفش مناسب، آسیب‌دیدگی‌ها، و تکنیک‌های صحیح دویدن، توسط
مترجمان و برای فهم بهتر مطلب به متن اضافه شده است.

مباحث مربوط به تکنیک‌های دویدن و گام‌گذاری درست (ص ۱۴۳) و کفش‌های
بحث‌انگیز (ص ۵۴) نیز توسط مترجمان به متن اضافه شده است.

یادداشت آغازین

بعید است در جاده‌ای رانندگی کنید یا در پارکی قدم بزنیم و چشم‌مان به فردی در حال پیاده‌روی یا دویدن نیفتد. در بدن بسیار محبوب شده است، نه فقط به این خاطر که تجهیزات کمی لازم دارد، بلکه به این دلیل که معلوم شده در کاهش خطر بیماری‌هایی همچون بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و افسردگی نقش دارد. برای دستیابی به این مزایا، تنها لازم است چند ساعت در هفته بدویم. پس تعجبی ندارد که صدها هزار نفر در جهان، دویدن را به عنوان ورزش مطلوب خود و راهی برای دستیابی به آمادگی بدنی و سلامت انتخاب کرده‌اند.

اما دویدن به قدری ساده و شدنی به نظر می‌رسد که خیلی‌ها، با این ذهنیت به آن نزدیک می‌شوند که خواهند توانست به سرعت تبدیل به یک دابده حرفه‌ای شوند؛ شاید به همین دلیل، خیلی‌ها مدتی پس از شروع دویدن دچار آسیب‌پذیری می‌شوند. داستان از این قرار است که آنها از شوق هرچه زودتر آماده‌شدن، به تمرینات شدید و بی‌وقفه روی می‌آورند و در نهایت تیشه به ریشه‌ی خود می‌زنند. برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای دویدن/پیاده‌روی و دیگر نکاتی که در این کتاب آورده شده به افراد کمک می‌کند تا به دانش لازم برای سالم دویدن دست یابند و به این شکل، خطر آسیب‌دیدگی را به حداقل برسانند.

به عنوان دوندۀ سابق المپیک و مربی ده‌ها دوندۀ المپیک در ۵۵ سال گذشته، برای دویدن ارزش بالایی قائلم، اما به عنوان یک متخصص پزشکی ورزشی، می‌دانم که بخش اعظمی از آن نیم‌میلیون نفری که هر ساله بیمار به کلینیک‌های ما مراجعه می‌کنند، دونده‌اند. این در حالی‌ست که اگر آنها برنامه‌ی حساب‌شده‌ای مثل برنامه‌ی این کتاب را دنبال کرده بودند، احتمال اینکه نیاز به هر نوع درمان پزشکی پیدا کنند، بسیار کم می‌شد. این کتاب، به بهترین شکل، نکاتی که دانستن‌شان برای شروع دویدن لازم است را جمع‌بندی کرده است. من این کتاب را به هر خواننده‌ای که به دنبال سلامتی، آمادگی بدنی و لذت‌های ناب است، پیشنهاد می‌کنم.

دوگ کلمنت؛ دکترای پزشکی ورزشی

پیش‌گفتار...

این کتاب، به منظور آشنایی برای افرادی نوشته شده که قصد دارند دویدن را از صفر شروع کنند. این کتاب، طوری طراحی شده که به پرسش‌های کاربردی که ممکن است در آغاز کار به ذهن‌تان خطور کند پاسخ‌هایی روشن بدهد. مثلاً به شما می‌گوید چطور از در ماه‌پنه‌ای و آسیب‌دیدگی جلوگیری کنید، همچنین نکاتی در مورد نحوه‌ی دویدن ارائه می‌کند و کمک می‌کند اهدافی واقع‌بینانه‌تر و دست‌یافتنی‌تر برای خود بچینید و از ده ماه به هم‌تر، به شما برنامه‌ی اصولی و آزمایش‌شده‌ای را برای پیشرفت در دویدن ارائه می‌کند؛ این کتاب، بیش از همه بر اساس اصول انجمن پزشکی ورزشی بریتیش کمبیا^۱ و برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده‌روی/دویدن نوشته شده است. شروع این برنامه ۱۳ هفته‌ای به یکی از معروف‌ترین همایش‌های دوی ۱۰ کیلومتر، یعنی «کورسان ران»، برمی‌گردد. این همایش که در سال‌های آغازینش در ۱۹۸۳ نسبتاً ناشناخته بود، حالا هر سال هزاران دوندۀ را به خود جذب می‌کند. در سال ۲۰۰۴ نزدیک ۵۰۰۰ نفر در این همایش ورزشی شرکت کردند.

اما همان‌طور که این همایش محبوب‌تر می‌شد، سازمان‌دهندگان این رخداد ورزشی متوجه شدند میزان آسیب‌دیدگی‌های ناشی از دویدن در بین شرکت‌کنندگان افزایش یافته است. ما چرا از این قرار بود که تعداد قابل‌توجهی از دوندگان تازه‌کار بودند و بسیاری از آنها تمرین کافی نداشتند یا برای چنین سطحی از رقابت آماده

1. SportMedBC

نبودند و تنها پس از آسیب دیدگی می‌آموختند که رعایت چه نکاتی برای دویدن بی‌خطر ضروری است... نکاتی که اگر رعایت‌شان نکنند باید برای همیشه دورا کنار بگذارند.

واضح بود که توصیه‌های افراد متخصص می‌توانست کمک شایانی به شرکت‌کنندگان این رخداد ورزشی بکند. یکی از این افراد، دکتر دوگ کلمنت^۱ بود. برنامه‌ای که در این کتاب معرفی شده نیز در اصل توسط دکتر کلمنت طراحی شده است. دکتر کلمنت، پزشک ورزشی، مربی سابق تیم ملی دو و میانی کانادا، و همچنین یکی از مدیران بازنشسته‌ی مرکز پزشکی ورزشی آلن سیک^۲ وین بریتیش کلمبیاست. او پس از چندین سال مواجهه‌ی دائم با افرادی که به واسطهٔ دویدن دچار آسیب شده بودند، تصمیم به طراحی یک برنامه‌ی تمرینی^۳ گرفت تا سوندگان آماتور بتوانند از آن بهره ببرند. دستور کار ساده بود؛ تنظیم یک برنامهٔ ورزشی شامل پیاده‌روی و در بینابینش «دوی آهسته»^۴ یا دویدن، تا به این شکل افراد، آمادگی بدنی لازم برای دویدن، پیاده‌روی یا دوی آهسته در مسافت ۱۰ کیلومتر بدون آسیب دیدگی را پیدا کنند.

در سال ۱۹۹۶، این برنامهٔ ۱۰ هفته‌ای تبدیل به دستور کار مجموعه‌ای از کلینیک‌های دوی تحت هدایت انجمن پزشکی ورزشی بریتیش کلمبیا شد. این برنامه در مراکز مربوط به سرگرمی و فراغت، باشگاه‌های تندرستی و «سازمان‌های مسیحیان جوان»^۵ در دسترس افراد قرار گرفت. اگرچه نکات بنیادی برنامه سر جای خود باقی ماند، (پیاده‌روی با مقاطعی از دوی آهسته یا دویدن) اما در همه‌ی بخش‌های تمرینی این برنامه به دقت بازنگری شد. با گذشت پنج سال، در برنامه‌ی تمرینی اصلی تغییراتی داده شد تا در زندگی بخش از ۳۵۰۰ دونده‌ای که این برنامه را در پیش گرفته بودند قابل پیاده‌سازی باشد. به درخواست شرکت‌کنندگان حاضر در کلینیک‌ها (که برخی از آنها اجرای این برنامه را یکی از بهترین و تأثیرگذارترین تجربیاتی می‌دانستند که تا کنون داشته‌اند) تصمیم گرفتیم این برنامه را در اختیار مخاطبان گسترده‌تری بگذاریم.

1. Dr. Doug Clement

2. Jogging

3. YMCA/ YWCA

از آن زمان به بعد، ده‌ها هزار نفر در سرتاسر جهان، برنامه‌ی دوی خود را با استفاده از این کتاب تنظیم کرده‌اند. این برنامه نشان داده که می‌تواند به کمک کسانی بیاید که در ابتدا از دویدن هراسان بوده‌اند، اما با جدیت اهداف‌شان را تنظیم کرده‌اند و با پشتکار به آنها دست یافته‌اند. همچنین این کتاب دربرگیرنده‌ی تجربه‌ی شخصی بسیاری از دوندگانی‌ست که با ما از چالش‌ها، موانع، موفقیت‌ها و شکست‌هاشان سخن گفته‌اند.

علاوه بر اینها، در این کتاب از راهنمایی‌های طیف وسیعی از متخصصان، در زمینه‌های تغذیه، پزشکی ورزشی، علوم ورزشی، روان‌شناسی و مربی‌گری بهره‌مند خواهید شد. فرقی نمی‌کند که می‌خواهید با هدف کاهش وزن شروع به دویدن کنید، استرس‌تان را کاهش دهید، سیگار را کنار بگذارید، کلسترول‌تان را پایین بیاورید، دوباره تان تازه پیدا کنید یا صرفاً از نظر بدنی آماده‌تر شوید. نکته اینجاست که هر چه در این کتاب کمک می‌کند به هدف‌تان برسید. در این کتاب می‌آموزید که چگونه یک برنامه‌ی ورزشی را به شکلی درست آغاز کنید و از اشتباهات و موفقیت‌های دیگران، درس‌های زیادی بگیرید. از همه بهتر، زمانی که برنامه‌ی دویدن را آغاز کردید، به کتاب برگردید و بخش‌های خاصی را که برای ایجاد انگیزه، ارائه‌ی آموزش یا بهبود آمادگی بدنی طراحی شده‌اند دوباره مرور کنید.

داشتن این کتاب تا حدی شبیه به داشتن یک مربی دوی خصوصی است. اگر از یک دفترچه‌ی یادداشت روزانه برای ثبت فعالیت‌های ورزشی‌تان استفاده می‌کنید (که ما نیز استفاده از آن را اکیداً توصیه می‌کنیم)، داشتن این کتاب نیز در جریان ثبت دائم دستاوردهای ورزشی‌تان مفید خواهد بود.

باید مراقب باشید، زیرا وقتی نگاهی به کتاب می‌اندازید، شاید در نگاه اول برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده‌روی/دو بسیار آسان به نظر برسد، اما ممکن است با تعجب از خود پیرسید برای دونده شدن، چه لزومی به پیاده‌روی است. جوابش این است که استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های شما باید بسیار آهسته و تدریجی برای فعالیت آماده و ساخته شوند؛ به‌ویژه اگر در چند وقت اخیر فعالیت چندانی نداشته‌اید. پیاده‌روی به شما کمک خواهد کرد که این اندام‌ها را برای تحمل فشار ناشی از دویدن آماده کنید.

هرچند شاید وسوسه شوید که از خانه بیرون بزنید و بدون این ملاحظات برای خودتان شروع به دویدن کنید، یا از این مراحل جهش کنید، اما پیشنهاد ما این است که از روال برنامه پیروی کنید. هیچ قرصی که با خوردنش سریعاً تبدیل به یک دوندۀ شوید وجود ندارد؛ همین طور هیچ راه میان بر یا راز نگفته‌ای برای موفقیت ناگهانی وجود ندارد. واقعیت این است که برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای، مستلزم میزان معینی پرهیز و پشتکار است.

با این وجود، ما می‌دانیم این برنامه برای شما جواب خواهد داد. حتی اگر هیچ تخصص یا انگیزه‌ای برای شرکت در مسابقه ندارید، باز هم خود را به پیروی از این برنامه متعهد کنید. در پایان این ۱۳ هفته، نه تنها حس بهتری خواهید داشت بلکه از نظر بدن نیز سالم‌تر شده‌اید. کسی چه می‌داند؟ شاید پس از آن برای همیشه تبدیل به یک دوندۀ شده شدید.