

اصول مربیگری
حرفه‌ای در
دوهای استقامت
و نیمه استقامت

مؤلف:
مجید فروتن نیا



سرشناسه	:	فروتن نیا، مجید، ۱۳۲۸
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول مربیگری حرفه‌ای در دوهای استقامت و نیمه استقامت / مولف: مجید فروتن نیا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات توپ، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ صفحه، مصور، جدول و نمودار.
شابک	:	۸۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۴۲-۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	تو و میدانی - مربیگری.
موضوع	:	تو و میدانی - تعلیم.
رده بندی کنگره	:	۷۹۶/۲۳
رده بندی دیویی	:	۲۹۷۲۷۶۹
شماره کتابخانه ملی	:	۱۳۹۱/۰۸/۱۰
تاریخ درخواست	:	۲۹۷۲۶۴۴
تاریخ پاسخشویی	:	
کد پیگیری	:	



نام کتاب	:	اصول مربیگری حرفه‌ای در دوهای استقامت و نیمه استقامت
مؤلف	:	مجدید فروتن نیا
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۴۲-۸-۵
ویراستار فنی	:	بهزاد مهدی
تنظیم و صفحه‌آرایی	:	مرکز کامپیوتر همکاران سبز
ناشر	:	توپ
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۱
تیراژ	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	۸۰۰۰ تومان

مراکز پخش

میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان نظری - پ ۱۰۰ - طبقه ۲ - انتشارات بامداد
میدان انقلاب - بین خیابان منیری جاوید و ۱۲ فروردین - رویروی دانش‌ساز - ساختمان جیبی - پلاک ۱۳۳۲ - فروشگاه فجر - تلفن: ۶۶۴۹۳۷۰۱ - ۶۶۴۱۴۱۰۹
میدان انقلاب - خیابان روانشناسی - بن بست دولتشاهی - پلاک ۲ - انتشارات ناقوس - تلفن: ۶۶۴۰۸۵۲۰
همراه: ۰۹۱۲ ۱۰۰ ۸۹ ۱۳ ۰۹۱۰ ۱۰۰ ۸۹ ۱۳ ۰۹۱۹ ۱۰۰ ۸۹ ۱۳

تقدیم به تمام دوندگان خوب کشورمان که در طول تاریخ رقابت‌های دوومیدانی در عرصه‌های مختلف بین‌المللی، آسیایی، جهانی و المپیک موفق به احتراز درآوردن پرچم میهن عزیزمان، ایران شده‌اند. بدون شک آنان سفیران لایقی بودند که با سعی و کوشش خود و همچنین زحمات بی‌دریغ مربیان و هیئت‌های دوومیدانی و بخصوص حمایت‌های فدراسیون دوومیدانی کشور موفق به کسب این دستاورد مهم شده‌اند. با آغاز نهضت نوین المپیک در سال ۱۸۶۳ میلادی، ورزشکاران بسیاری از کشورهای مختلف دریافتند که برای حضور بی‌روزمندانه در میادین ورزشی و به احتراز درآوردن پرچم کشورشان می‌بایست تمرینات منظم و علمی را پشت گذاشته تا شرایط بدنی آنها در سطح مطلوبی توسعه یابد. همانطوریکه می‌دانیم در دهه‌های اخیر توانمندی ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی به شکل باور نکردنی توسعه و گسترش پیدا نموده است. پیشرفت روز افزون رکورد شکنی‌ها در عرصه دوومیدانی در سطح جهان به دلیل سرمایه‌گذاری کشورهای توسعه یافته در امر مدیریت بهره‌وری در سازمانهای ورزشی و همچنین امر تحقیقات و آموزش در زمینه ورزش و ایاد وسیع آن بوده است که توسط پژوهشگران و مربیان ورزشی به عرصه نمایش درآمده است.

لذا تأثیر شگرف این دستاوردها در عرصه ورزش و نتایج حاصل از آن از یک طرف و وجود استعدادها بالقوه در رشته‌های استقامت و نیمه استقامت در کشورمان در سالهای گذشته و حال از جمله آقایان حمید سجادی، جعفر باباخانی، سجاد مرادی، احسان مهاجر شجاع و غیره از طرف دیگر، اینجانب را برآن داشت تا به تألیف کتابی بپردازم که خلاء آن در طی سالیان دراز در بین جامعه دوومیدانی کشور، بخصوص دوهای استقامت و نیمه استقامت محسوس بوده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم تا از برادر و استاد ارجمندمان جناب آقای بهزاد نوشادی و تمامی عزیزان دیگر از جمله آقایان محمود همتیان، سیامک رضایی، علی فروتن، احمد کورزی که در امر نگارش کتاب ما را یاری نمودند صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.

امید است که مطالب این کتاب مورد استفاده تمامی مربیان زحمتکش دوومیدانی کشور و بخصوص دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی قرار گیرد.

تنها تمرین کردن شاخص و ضامن موفقیت نیست. رسیدن به اوج اهداف تمرینی معیارها و راهکارهای خاص خود را دارد.

برنامه‌ریزی و اصول علم تمرین و کیفیت عملکرد لازمه هر پروسه و فرایند تمرینی در حوزه قهرمانی برای پیروزی در میانه بین‌المللی می باشد.

آشنایی با مکانیزم و جزئیات چرخه تمرینی راه دشوار ما را برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ، آسان و هموار می‌نماید.

همه انسان‌های روزی زمین خواهر آناتومیکی، فیزیولوژیکی و جسمانی یکسانی دارند ولی چرا برخی زود، برخی دیر و برخی اصلاً به اهداف ورزشی خود نمی‌رسند؟ این پدیده را باید در کیفیت و ساختار تمرین و سخت کوشی جستجو کرد.

کتابی که در پیش رو دارید، شاید بتوان گفت یکی از بهترین و با کیفیت‌ترین و در واقع پروتکل حرفه‌ای و نقشه موفقیت در مربی‌گری و برنامه‌ریزی رشته دوهای استقامت و نیمه استقامت می‌باشد که از زمینه‌های علمی و سال‌ها تجربه نویسنده کتاب بهره می‌برد.

مؤلف این کتاب آقای مجید فروتن نیا قهرمان ارزنده تیم ملی دوومیدانی و ۵ سال رکورددار دوی ۴۰۰ متر با مانع ایران، دارای مدرک فوق لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربی تیم‌های ملی، مدرس دو و میدانی دانشگاه، مدرس دوره های دلاوری و مربیگری فدراسیون دوومیدانی کشور، کارشناس ورزشی اداره تربیت بدنی پتروشیمی اراک، دارای مدرک مربیگری درجه یک جهانی در رشته دوومیدانی، دارای مدرک عالی مربیگری بدن‌سازی از آکادمی ملی المپیک، مربی بدن ساز تیم‌های لیگ یک و لیگ برتری در رشته‌های فوتبال و هندبال و رئیس هیأت دو و میدانی استان مرکزی این کتاب را در اوج پستوانه‌ای از تجربه و دانش آکادمیک به رشته تحریر درآورده است.

امید است انتشار این کتاب به توسعه و پیشرفت شیوه تمرینات جدید و اصولی در حوزه تخصصی و عمومی دو و میدانی کشور منجر شود.

فهرست مطالب

۸	فصل اول - منظور از فلسفه در این بحث چیست؟
۱۶	فصل دوم - چگونگی کار عضلات
۲۰	انواع تار عضلانی
۲۴	فصل سوم - انواع مواد غذایی
۴۰	فصل چهارم - انواع سیستمهای انرژی و سهم آن در دوهای نیمه استقامت و استقامت
۴۳	سیستم انرژی «بلاکسیتون»
۴۴	انرژی «بی اکسیتون - بی لاکتیک»
۴۵	سیستم انرژی «بی اکسیتون - بلاکتیک»
۵۰	فصل پنجم - استقامت و واژگان آن
۶۰	آثار مربوط به گردش خون
۷۲	اصول گرم کردن و سرد کردن در دوهای نیمه استقامت و استقامت
۷۳	اهداف گرم کردن و نقش آن در آمادگی دوندگان نیمه استقامت و استقامت
۷۳	فواید فیزیولوژیکی برای گرم کردن دوندگان
۷۵	فواید روانی برای گرم کردن دوندگان
۷۸	فصل ششم - انواع استقامت و راههای بهبود آن

روش‌های بهبود استقامت ویژه در دوندگان استقامت و نیمه استقامت ۸۷

محاسبه سرعت ویژه دوندگان استقامت و نیمه استقامت ۱۱۰

فصل هفتم - انواع دوهای نیمه استقامت و استقامت ۱۱۶

تکنیک دویدن در دوهای استقامت و نیمه استقامت ۱۱۸

انتارت در دوهای استقامت و نیمه استقامت ۱۲۶

اندازه گیری ضربان قلب ۱۲۷

فصل هشتم - انواع قدرت و تأثیر آن بر دوندگان نیمه استقامت و استقامت ۱۳۰

فصل نهم - دوره بندی تمرینات سالانه در دوهای نیمه استقامت و استقامت ۱۳۶

نحوه تنظیم افزایش فشار تمرینها ۱۳۷

بارهای تمرینی مختلف و ایجاد انطباق (فراجیرانی) ۱۳۹

فصل دهم - مراحل سه گانه بازگشت به حالت اولیه (ریکاروی) ۱۵۲

پیش تمرینی و راههای پیشگیری از آن ۱۵۶