

زمان بندی تمرینات قدرتی در دوهای استقامت و نیمه استقامت

دکتر حمید (مبی) (دانشیار دانشگاه خوارزمی)

دکتر علی گُری (استادیار دانشگاه زنجان)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



زمان بندی تمرینات قدرتی در دوماهی استقامت و نیمه استقامت

دکتر حمید رجبی، دکتر علی گزری

صفحه آرایی: المیرا میرموسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵ ۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۶-۶ ISBN: 978-600-5751-66-6

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران- خیابان انقلاب- بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت- جنب بانک صادرات-

ساختمان ۱۲۸۴ - تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران- خیابان انقلاب- ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی)- ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

HatmiSS.pub@gmail.com •• http://www.HatmiSS.ir

SMS 3000 25 76

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و همزمانان مصوب ۱۳۴۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروجه‌پیش و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

سرشناسه	د. رجبی، حمید، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	زمان بندی تمرینات قدرتی در دوماهی استقامت و نیمه استقامت/ حمید رجبی، علی گزری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۵۶ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	فایده
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	تمرین زمان بندی شده.
موضوع	دو استقامت
موضوع	تمرین (ورزش)
شناسه افزوده	گزری، علی، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	GV۵۴۶/۳۸ ۱۳۹۱:
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۱:
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۱۵۱۲۸:

فهرست مطالب

پیشگفتار IOC	۵
پیشگفتار تهیه کنندگان	۶
مقدمه	۷
فصل اول: مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی	۹
واژه‌شناسی زمان‌بندی سبکی اروپایی	۱۱
چرخه بلند	۱۲
چرخه متوسط	۱۳
چرخه کوچک	۱۳
تعیین مراحل تمرین برای تعریف چرخه‌ها	۱۳
انواع واژه‌شناسی مراحل تمرین	۱۴
تمرین عمومی	۱۴
تمرین ویژه ورزش	۱۵
تمرین ویژه مسابقه	۱۵
زمان‌بندی قدرت و توان به روش آمریکایی	۱۵
مرحله آماده‌سازی عمومی	۱۶
برنامه‌های زمان‌بندی خطی	۱۸
برنامه‌های زمان‌بندی غیرخطی	۲۱
شروع تمرین قدرتی با یک برنامه پایه	۲۳



فصل دوم: زمان‌بندی تمرینات قدرتی در دوهای استقامت ۲۷

۲۸.....مقدمه

۳۱.....سازگاری برنامه‌های تمرینی قلبی-عروقی و قدرتی

۳۲.....تمرین قدرتی ممکن است اجرای دویدن را بهبود بخشد

۳۵.....زمان‌بندی برنامه‌های قدرت و دویدن ترکیبی

۳۶.....بایه‌های نظری برای پیشنهادات تمرین هوازی

۳۸.....بایه‌های نظری برای پیشنهادات تمرین قدرتی

۳۹.....نمونه‌ای از زمان‌بندی تمرین برای یک دونده ۱۰ کیلومتر

۳۹.....زمان‌بندی تمرین قدرتی

۴۳.....منابع

۴۷.....واژه‌نامه حرکات قدرتی



پیشگفتار IOC

در حدود ۵۰ سال پیش تمرینات قدرتی نه تنها به عنوان تمریناتی غیر مؤثر برای آماده سازی ورزش ها شناخته می شد، بلکه به عنوان عاملی مضر برای عملکرد ورزشکاران دو رشته های خاص ورزشی نیز قلمداد می شد. بعدها این نگرانی های مختلف از میان رفت و توسعه دانش، اثربخشی کاربرد صحیح تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد بسیاری از ورزش های المپیک را تأیید کرد. کتابچه راهنمای حاضر به ورزشکاران، مربیان و پزشکان ورزشی همه نوع اطلاعات پایه مرتبط با تمرین قدرتی را ارائه می دهد. من از نویسندگان این کتاب آموزشی و همچنین کمیسیون پزشکی IOC به خاطر کمک مداوم به ورزشکاران در راه پیشرفت به سوی موفقیت تشکر می نمایم.

خوان آنتونیو سامارانش

رئیس وقت کمیته بین المللی المپیک



پیشگفتار

در طی ۵۰ سال گذشته، رکوردهای دوهای استقامت با جود ثابت ماندن یا تغییرات جزئی در شاخص‌های دستگاه انتقال اکسیژن ($Vo_2 \max$ و ...)، روزبه‌روز در حال بهبود است. آنچه که تفاوت اساسی بین برنامه‌های تمرین دوندگان استقامت امروزی با تمرینات ۵۰ سال پیش را نمایان می‌سازد، افزایش کارایی متابولیکی و تعویق خستگی از طریق تمرینات مختلف به‌ویژه انجام تمرینات قدرتی است. چارچوب تک‌آموز حاضر بخش‌هایی از کتابی است که توسط ویلیام جی کرامر و همکارانش و به پیشنهاد کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) جهت راهنمایی ورزشکاران نگاشته شده است. ارائه مفاهیم اساسی و دانش موردنیاز مربیان و دوندگان دوهای استقامت درباره تمرینات قدرتی به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم، محور اساسی نگارش این تک‌آموز بوده است. امید است این اطلاعات بتواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان قرار گیرد و در رساندن ورزش مادر ایران به جایگاه مناسبی در سطح قاره آسیا و دنیا مفید واقع گردد.

حمید جبی - علی گُری



در کتابچه حاضر نمونه‌ای از برنامه تمرینی زمان‌بندی شده در دوهای استقامت و نیمه‌استقامت همراه با دیدگاه‌ها و نکات آموزشی مرتبط با طراحی برنامه ارائه می‌شود. مطمئناً ارائه همه برنامه‌های جامع برای این ورزش المپیکی فراتر از اهداف این کتاب است اما شرح و چگونگی استفاده از اطلاعات علمی موجود جهت به-کارگیری در برنامه‌ها نکاتی هستند که مورد توجه قرار خواهند گرفت. برای ارائه دیدگاه‌ها و نکات آموزشی در مورد هر برنامه تمرینی، باید ویژگی‌های ورزش موردنظر به دقت مورد مطالعه قرار گیرد. نکته مهم و قابل توجه این است که هیچ-کدام از این برنامه‌ها، یک روش تمرینی منحصربه‌فرد نبوده، بلکه به عنوان یک نمونه برنامه برای ورزش موردنظر آورده شده است. بنابراین هنگام طراحی برنامه تمرین، باید متغیرهای تمرینی زیادی مدنظر قرار گیرند.

طراحی هر برنامه تمرینی برای یک ورزش، و به ویژه برای یک ورزشکار، متخصصان طب ورزشی را به چالش طلبیده و به تفکری ویژه و منحصربه‌فرد در فرایند استفاده از اطلاعات موجود نیاز دارد. در فصل اول کتاب، اطلاعات پایه در مورد زمان‌بندی تمرین ارائه شده است. سپس برای کمک به خواننده در به‌کارگیری این دانش پایه در طراحی برنامه تمرین، در فصل دوم نمونه برنامه تمرین قدرتی در دوهای استقامت و نیمه‌استقامت ارائه می‌شود. در این کتاب راهنما ملاحظات فردی ورزشکار مورد توجه قرار نگرفته است اما به هر حال مربیان و ورزشکاران باید به این موضوع در طراحی هر برنامه تمرینی توجه کنند.