

تمرینات ورزش قهرمانی

ترجمه و تدوین:

مواد متعددی



۱۳۹۳

صغادی، جواد، ۱۳۳۶ -
تمرینات ورزش قهرمانی / ترجمه و تالیف: جواد صغادی.
شیراز: همارا، ۱۳۹۳.
۲۵۶ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۲-۳۴-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: تمرین‌های ورزشی
رده کنگره: ۱۳۹۳ ۸ص/۳۴۱/GV
رده دیویی: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۳۷۰۹۵

نویسنده: شیراز، فلکه گاز، کوچه ۱۱، انتشارات همارا

۰۹۱۷۷۱۱۱۱۷۸ - ۰۷۱۱-۲۲۸۰۲۸۳

www.hamara.ir

اول چاپ: ۱۳۹۳

تعداد نسخه: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۲-۳۴-۱

ناظر چاپ: مریم رهبر

صفحه آرای: نشر همارا

طرح جلد: لادن دانایی

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه مترجم.....
۱۱.....	۴ اصل تمرینات ورزشی و بدنسازی از نظر متخصصین ورزش.....
۱۹.....	دوره بندی برنامه تمرینات ورزشی.....
۲۷.....	نوع تار عضلات و ورزش.....
۳۷.....	تئوری تمرین دوهای تپه استقامت و استقامت.....
۴۷.....	چگونه باید تمرین کرد تا یک دونده استقامت جهانی شد.....
۶۳.....	استقامت قلبی و عروقی و حدس برآورد صرفی (حداکثر توان هوازی).....
۶۹.....	استقامت قلبی و عروقی و آستانه لاکتیک استایبی هوازی و تمرینات آن.....
۷۵.....	برنامه پیشنهادی بهبود استقامت قلبی و عروقی برای ورزشکاران در ۸ هفته.....
۷۹.....	علل موفقیت دوندگان کنیایی.....
۸۳.....	تمرینات استقامت در ارتفاع.....
۸۵.....	استقامت در ۴۰۰ متر با مانع.....
۹۹.....	چگونه تا مسابقه ورزشی مان تمرینات قدرتی را پیش ببریم.....
۱۱۹.....	تمرینات قدرت انفجاری حداکثر.....
۱۲۷.....	کاربرد توپ‌های سونسی در تمرینات ورزشی.....
۱۳۷.....	تمرینات پلیومتریک.....
۱۴۵.....	برنامه پیشنهادی برای افزایش توانایی جهش و پرش (از خود مترجم).....
۱۵۵.....	دوهای سرعت.....
۱۷۱.....	نمونه‌ای از برنامه سالانه یک دونده سرعت.....
۱۸۳.....	برنامه پیشنهادی بهبود سرعت برای سایر ورزشکاران در ۱۰ هفته.....

- برنامه پیشنهادی هفتگی در دوره‌های مختلف تمرین برای یک دوندۀ سرعت با رکورد (۱۱/۳-
 ۱۸۷..... (۱۱/۲ ثانیه در ۱۰۰ متر)
 ۱۹۱..... دو ۴۰۰ متر
 ۱۹۹..... هدایت و پیشبرد تمرینات یک دوندۀ سرعت
 ۲۱۵..... اضطراب قبل از مسابقه
 ۲۲۵..... برنامه غذایی ورزشکاران
 ۲۳۱..... تمرین بیش از حد
 ۲۳۷..... سیدگی عضلات پشت ران (همسترینگ)
 ۲۴۵..... درآسیب‌های پایین ساق پا

مقدمه مترجم

کتاب پیش روی شما درباره تمرین در زمینه‌های انواع قدرت، شناخت انواع تارهای عضلانی، استقامت قلبی و عروقی و عضلانی، افزایش سرعت، بالا بردن توانایی پرش و جهش دوره‌های تمرین و است. مقالات در نظر گرفته شده جنبه عملی و کاربردی دارند و به سبب آن، از فصل نامه‌های فدراسیون جهانی دو و میدانی است.

خواننده حتماً به منظور کسب نتیجه‌ی بهتر از تمرینات ابتدای منظور و مفهوم اصول اصلی تمرین، اصل اضافه بار، اصل ویژگی، اصل تفاوت‌های فردی و اصل برگشت پذیری را بشناسد. پس از آن باید مطمئن شوید تا زمان مسابقه اصلی خود چه مدت وقت در اختیار دارید (دوره بازی تمرینات) و این مدت را مطابق با نیازهای خودتان دوره بندی کنید. (چه مدت تمرینات عمومی و یا چه مدت تمرینات اختصاصی) سپس از میزان اهمیت هر کدام از عوامل اصلی یعنی استقامت، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری در ورزش خود شناخت پیدا کنید. سرانجام توجه کنید که میزان نیاز فعلی شما به آن قابلیت خاص چه اندازه است؟ با در نظر گرفتن این موارد برنامه هفتگی را با راهنمایی کتاب طرح ریزی کنید.

به طور کلی در کتاب بخش هایی لحاظ شده که ورزشکار برای رسیدن به موفقیت به آنها نیاز دارد. جدولی آورده شده که برای دوها با ارزش است. این جدول که از محققین آلمانی است تبدیل درصد را به زمان برای هر مسافت به شما می‌دهد. برای اظهار درصد به ورزشکار منطقی و دقیق نیست. نواقص را بر این حقیر بی‌حشمت باعث خرسندی است که به اطلاع رسانده شود.

جواد صغادی

۲۴ اصل تمرینات ورزشی و بدنسازی از نظر متخصصین ورزش

By: John Kernan 1999

تمرینات ورزشی به عنوان بخش مهمی از علوم ورزشی دارای اصول خاص و مشخصی است که بر اساس علوم بیولوژیکی، روانشناسی و فن آموزش استوار گردیده است. این نکات راهنما به گونه‌ای مستقیماً کل جریان تمرین را هدایت می‌کنند به عنوان اصول تمرین شناخته شده است. (نور بومپا ۱۹۹۴)

مربی لازم است تا همه جنبه‌ها را در نظر بگیرد و تمرینات را قبل از اینکه برنامه تمرین را طرح‌ریزی کند در نظر بگیرد.

۲۴ اصلی که در زیر آمده مورد نیاد است تأیید متخصصین علمی از قبیل بومپا، هاره، کاسینل، اپلی و دیگر همکارانشان قرار گرفته است.

اصل ۱: سنجش پزشکی

- ۱- برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، همه باید مورد سنجش پزشکی قرار گیرند، جوان، بزرگسال، زده، حرفه‌ای، مبتدی و ...
- ۲- یک آزمون پزشکی کامل باید انجام شود که می‌تواند شامل، الکتروکاردیوگرافی (ثبت خطی تغییرات پتانسیل الکتریکی قلب)، تجزیه و تحلیل خون، ترکیب بدنی و ارزیابی سیستم قلبی و عروقی و تنفسی و ...
- ۳- ارزیابی باید توسط افراد مجرب پزشکی و یا متخصصین پزشکی ورزشی به عمل آید.
- ۴- افرادی که آزمون پزشکی را انجام نداده‌اند نباید مربیگری کرد یا تحت آموزش قرار داد.

اصل ۲: شرکت فعال در تمرینات

- ۱- مربی باید آموخته‌های ورزشی خود را به ورزشکارانش انتقال دهد.
- ۲- ورزشکار باید در طرح و بررسی برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت تمرینات فعالانه شرکت جوید.
- ۳- ورزشکار باید به صورت دوره‌ای آزمون‌های استاندارد در نظر گرفته شده را انجام دهد و با موفقیت بگذراند.
- ۴- ورزشکار باید برنامه‌های تمرین خود را بر عهده گیرد و انجام دهد.

اصل ۳: توسعه چند وجهی^۱

به نظر می‌رسد، در صورت توسعه چند وجهی یک نیاز یا یک ارزش قابل قبول در بیشتر زمینه‌های آموزشی و تلاش‌های انسانی است. والدین باید کنترل کنند که فرزندان آنها به خوبی در همه زمینه‌های آمادگی جسمانی قبل از شروع برنامه‌های ورزشی آماده شده‌اند. تمام ابعاد حرکتی ورزشکار باید قبل از اقدام برنامه‌های اختصاصی توسعه پیدا کنند.

اصل ۴: تفاوت‌های فردی

- ۱- هر ورزشکار به تمرینات پاسخ متفاوت می‌دهد.
- ۲- تفاوت‌هایی از نظر سن، جنس و سایر تمرین وجود دارد و باید به آنها توجه داشت.
- ۳- هیچ برنامه تمرینی نمی‌تواند به راحتی به تمام تمرین ورزشکار دیگری شود. اهمیتی ندارد که آن ورزشکار چه اندازه با تجربه موفق است یا بوده است.

اصل ۵: برنامه تمرین باید قابل عمل و امکان پذیر باشد

این اصل به سادگی بیان می‌دارد که باز برنامه تمرین باید قابل عمل، سن، جنس، سابقه تمرین، سطح آمادگی و ظرفیت ذهنی ورزشکار مناسب باشد. (an ۱۹۹۶ freeman)

¹ Multi lateral development