

۱۳۲۰۰۵۴

ورزش
SPORT



دویدن استقامتی شدید

مجموعه‌ای از ۷۵ برنامه تمرینی دویدن برای کسب آمادگی و رقابت در مسابقات

مایکل ساندرراک

ترجمه:

دکتر محمد رضا بیات

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی قزوین)

جعفر باباخانی

دویدن استقامتی شدید

(مجموعه‌ای از ۷۵ برنامه تمرینی دویدن برای کسب آمادگی و رقابت در مسابقات)

مایکل ساندراک

ترجمه: دکتر محمدرضا بیات - جعفر باباخانی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه آرای: کیانقش (حسینی‌لر)

قطع: رقعی - ۲۷۲ صفحه

نوبت چاپ: نخست - زمستان ۱۳۹۴

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۵۱-۷

کتاب به حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروست: ۱۵۲

سر همکار: بامداد کتاب

قیمت: ۲۱۹۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاهی: تهران، بلای انقلاب، ابتدای خیابان فجر رازی، کوچه نیک پور، پلاک ۶
تلفن: ۴-۶۴۸۱۲۴۳
نماینده: ۶۶۹۷۴۱۶۲
www.bamdadketab.com
varzesh_pub@yahoo.com

سرشناسه	: ساندراک، مایکل، ۱۹۰۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: دویدن استقامتی شدید مجموعه‌ای از ۷۵ برنامه تمرینی دویدن برای کسب آمادگی و رقابت در مسابقات مایکل ساندراک؛ ترجمه محمدرضا بیات، جعفر باباخانی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص: مصور، جدول، ۱۴×۲۱ سانتی‌متر.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۵۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Running tough، ۲۰۰۱.
عنوان دیگر	: مجموعه‌ای از ۷۵ برنامه تمرینی دویدن برای کسب آمادگی و رقابت در مسابقات.
موضوع	: دو ماراتون - تعلیم
شناسه افزوده	: بیات، محمدرضا، ۱۳۳۰، مترجم - باباخانی، جعفر، ۱۳۴۷، مترجم
رده بندی کنگره	: GV۱۰۶۵/۱۳۹۴ ص ۹/۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۴۵۲۲۵

فهرست

۷.....	سخن ناشر.....
۸.....	مقدمه مترجم.....
۱۰.....	مقدمه مؤلف.....
۲۱.....	فصل ۱ / دویدن استقامت اساس و پایه آماده سازی بدن.....
۲۷.....	مگنابا هرگز دروغ نمی گوید.....
۳۰.....	تپه ی ناروا.....
۳۲.....	حلقه خیابان آبشار چهارم.....
۳۴.....	دویدن طولانی جنگل.....
۳۷.....	قله ۱۸ مایلی.....
۳۹.....	دویدن طولانی مدت روی دستگام تردمیل.....
۴۰.....	دویدن طولانی مدت به روش.....
۴۱.....	دویدن طولانی ۲۷ مایلی.....
۴۳.....	۲۱ مایل دویدن در تپه های هایلین (تمرین برای شبیه سازی به مسیر ماراتن بوستون).....
۴۵.....	فصل ۲ / تمرینات خارج از جاده: تمرین های برای ذخیره سازی توان پاها.....
۴۹.....	دوهای تکراری روی چمن بر اساس تمرینات.....
۵۱.....	تمرین تکرارهای دویدن به روش نیروی هوایی.....
۵۳.....	روش تمرین کولین و بابی مک گی.....
۵۵.....	تمرین به روش هرمی یا پیرامیدی (مخروط تا مخروط) مونتا.....
۵۷.....	تمرین به روش دوهای ترکیبی صحرانوردی.....
۵۹.....	تمرین به روش دویدن ۱۰ مایل راک کریک.....
۶۱.....	دویدن چندین مایل در آلاموزا.....
۶۴.....	دویدن در تکرارهای یک مایلی با آهنگی نظیر سرعت مسابقه.....
۶۶.....	تمرین به روش لاوسون با ریتم و آهنگی نظیر مسابقه.....
۶۸.....	دویدن ۱۰۰ تکرار چهار صد متری (۴۰۰ متر $\times$ ۱۰۰) به روش امیل زاتویک.....
۷۰.....	دویدن به روش پلاجس و آماده شدن برای مسابقات ماراتن.....
۷۲.....	تمرین دویدن در تکرارهای ۲ کیلومتری در جاده به روش رادکلیف.....

فصل ۳ / فارتلک و تمرین‌های ترکیبی آن..... ۷۵

تمرین دویدن انحصاری به روش فارتلک..... ۸۰

تمرین به روش لی‌می..... ۸۴

روش تمرین دویدن فارتلک در دره گلامورگان..... ۸۶

تمرین فارتلک در جنگل‌های هالمن کولن و سان اسوان نروژ..... ۸۷

دویدن فارتلک کوتاه به روش ارتشی..... ۹۰

تمرین فارتلک با ترکیبی از روش مه‌یر و رودگرز..... ۹۲

تمرین فارتلک قدرتی به روش کوگان..... ۹۳

تمرین فارتلک به روش ولف‌پک..... ۹۵

تمرین فارتلک در جاده به روش کاردانگ..... ۹۷

فصل ۴ / تحرکات اینتروال و نیاز دوندگان به آن برای بهبود سرعت..... ۱۰۱

روش تمرینی زمان‌بندی شده ماس‌یک با تغییر در ریتم و آهنگ..... ۱۰۶

۱۰ تکرار یک کیلومتری به روش آرتروباریوس..... ۱۰۸

تمرین به روش گایراردی بهبود اعتماد به نفس..... ۱۱۰

تمرین اینتروال پیسرفته به روش دویدن‌های ۳۰ تا ۴۰ ثانیه‌ای..... ۱۱۲

دویدن به روش اینتروال‌های ۳۰۰ متری..... ۱۱۶

دویدن اینتروال به روش اختصاصی بپرته سالازار..... ۱۱۷

دویدن اینتروال ده تکرار پانصد متری (۱۰۰ متر $\times$ ۱۰) به روش وتمور برای

دستیابی به اهداف ویژه..... ۱۲۰

دویدن با تمرین کلیدی به روش کناح..... ۱۲۲

دویدن اینتروال به روش راینی..... ۱۲۵

دویدن اینتروال به روش هرمی هاگن (پیرامیدی هاگن)..... ۱۲۷

دویدن اینتروال‌های یک کیلومتری در حد رکوردهای جهانی..... ۱۲۸

دویدن در تکرارهای ۴۰۰ متر به حالت گام کشیده..... ۱۳۰

دویدن در اینتروال‌های ۶۰۰ متر به روش هالمن..... ۱۳۲

دویدن به روش تکرارهایی از ۸۰۰ متر..... ۱۳۵

دویدن به روش تمرین قهرمانی براون..... ۱۳۷

دویدن به روش اینتروال‌های نردبانی (پلکانی) کالپیر..... ۱۳۹

- دویدن اینتروال به روش یک چهارم مایل بانیستر ۱۴۲
- تمرین دویدن به روش ته جن (روشی فراتر از سیستم بی‌هوازی) ۱۴۴
- فصل ۵ / دویدن روی تپه‌ها و مسیرهای شیب‌دار عاملی مؤثر در بهبود قدرت و استقامت ۱۴۷**
- تمرین به روش ماس بک در محوطه پیست اسکی: ۱۵۰
- تمرین هفتگی دویدن روی تپه به روش دی کاستلا ۱۵۱
- تمرین دویدن به روش سینکلر ۱۵۳
- تمرین دویدن به مایل در وال استریت ۱۵۶
- پیست صاف دویدن کامل به روش کارپنتر ۱۵۸
- دویدن طاقت‌فرسا در منطقه‌های به نام تپه‌های زجرآور ۱۶۰
- تمرین دویدن در تپه‌های طبیعی منطقه فلوراسپار ۱۶۲
- دویدن به روش پرخش (دور) ۱۶۴
- فصل ۶ / دویدن به صورت ۱۰ مایل با زمان‌هایی معین برای بهبود آستانه‌های مؤثر تمرین ۱۶۷**
- دویدن در آستانه بی‌هوازی روی پیست به مسافت ۱۰ کیلومتر ۱۷۳
- دویدن شش کیلومتر به صورت تند شونده (سی) تا حد آستانه بی‌هوازی به روش روجاز ۱۷۵
- تکرارهای دو مایلی دویدن به روش مولر ۱۷۷
- دویدن به صورت مداوم و مقاومتی ملقب به اورگان ۱۸۰
- دویدن به روش میشیگان در چندین مایل ۱۸۲
- دویدن در تکرارهایی با مسافت ۵ کیلومتر به روش داکاستا ۱۸۴
- دویدن به مسافت ۴ مایل به روش مایکاتاک ۱۸۶
- دویدن به مسافت ۱۰ مایل با زمان مشخص و ریتم متناوب ۱۸۸
- تمرین با روش دوهای ریتمیک و زمان‌دار آلاموزا ۱۸۸
- دویدن در مناطق درختکاری شده به روش دیهاون ۱۸۹
- آماده‌سازی بدن با ریتم و آهنگ و زمان معین به روش دالینگ ۱۹۱
- تمرین به روش سومرز با تغییراتی در ریتم و آهنگ ۴۰۰ مترها در هر مایل از دویدن ۱۹۵
- دویدن در تکرارهایی از ۱۰ کیلومتر به روش سیمون ۱۹۷

فصل ۷ / بازگشت به حالت اولیه و تجدید قوا با بازی و فعالیت‌های

تفریحی..... ۱۹۹

دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی به روش فرددی..... ۲۰۴

دویدن تفریحی برای بازسازی بدن..... ۲۰۶

دویدن به صورت مکعبی (شماره‌گذاری تصادفی)..... ۲۰۸

دویدن و توانایی جلو زدن از یار مسابقه‌ای..... ۲۱۰

دویدن به صورت مرحله‌ای در مسافت کوتاه..... ۲۱۲

دویدن فارتلک از یک پارک به پارکی دیگر..... ۲۱۵

فصل ۸ / طراحی برنامه تمرینی برای آماده‌سازی و شرکت در مسابقه... ۲۱۷

دلیل برای تمرین‌ها به جای سخت‌تر دویدن جدی‌تر باشیم..... ۲۲۲

ساختن ریه‌بندی محکم از توان هوازی..... ۲۲۴

با دوستان خود دوید..... ۲۲۷

تمرین‌های خود را دقت انتخاب کنید..... ۲۲۹

انتخاب مسابقه با هدف خاص..... ۲۳۳

حفظ ذخایر انرژی در روزهای پیش از مسابقه با تمرین سبک..... ۲۳۵

کنترل زیرمجموعه‌های تمرینی و افراط نکردن در تمرین..... ۲۳۷

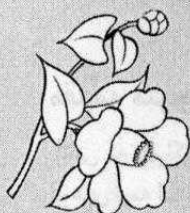
برنامه تمرینی برای ۵ کیلومتر..... ۲۴۰

برنامه دویدن برای ۱۰ کیلومتر..... ۲۴۱

برنامه تمرینی برای ماراتن..... ۲۴۱

درباره مولف..... ۲۷۱

معرفی مترجمان..... ۲۷۲



پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست. آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار.

خداوند شاکریم که توفیق ارایه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتهای توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم و ادبیات، تربیت بدنی، انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی ابراهیم، جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

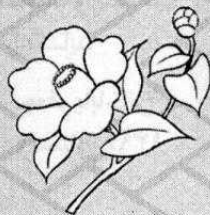
استقبال کم‌نظیر اساتید دانش و بیان و ورزش دوستان از آثار ارائه‌شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزشی کشور سه‌گانه بر ما بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارایه کتاب‌هایی به قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش ببریم و خشنودیم که گام‌های اولیه را استوار کرده و چه تمام‌تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از این اعمال را در میان داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر کنیم که علاوه بر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزشی کشور را برطرف سازد؛ و این مسیر را با مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن، دانشمندان، مدیران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادات پندگذازانان و رنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۴



مقدمه مترجم

کتابی که هم اکنون در اختیار شماست، ترجمه یکی از معروف‌ترین کتاب‌ها در زمینه تمرینات دوهای نیمه استقامت و استقامت دو و میدانی در سال‌های اخیر است. این کتاب از آن جهت انتخاب شده که مولفان آن از مربیان و اساتید بینان‌گذار اصلی در زیر ساختار تمرینات استقامتی بوده و در تغییر تمرینات نوین اثرگذار هستند. آثار آنها در استفاده از روش‌های تمرینی به‌عنوان ماخذ و مرجعی برای کسب رکوردهای جهانی و المپیک‌ها به‌چشم می‌خورند. بررسی پیشرفت و بهبود رکوردها، مهارت‌ها، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های دو و میدانی در رشته نشان‌دهنده گسترش و بسط زیربنای مطالعات علمی و دانش پژوهش‌گران، مربیان برجسته و شاخص ورزشی و استادان تربیت‌بدنی است که به‌گونه‌ای تنظیم و اجرای برنامه‌های فیزیکی قهرمانان ورزشی را بر عهده داشته‌اند.

تمرینات استقامتی موضوع این کتاب است. از جمله زیرشاخه‌های تمرینی که به مطالعه عدل چگونگی پاسخ‌ها و سازگاری‌های بدنی نسبت به تمرینات گوناگون در محیط‌های مختلف می‌پردازد و در جهت بالابردن رکوردها، به‌عنوان فاکتوری مهم عمل می‌کند، از علوم و فنون مختلف کمک گرفته شود و عمر استفاده از این سیستم‌های کمکی که حاصل تحقیق تخصصی در این زمینه است، سال‌های بادوام می‌رسد و همچنان ادامه دارد.

اعتقاد بر این است که یک مربی ورزشکار آماتور و حرفه‌ای لازم است مطالب مطرح شده در زمینه دوییدن استقامتی شدید را بداند و هنگام آموزش و در برنامه‌ریزی‌های تمرینی در سطوح مختلف، از آنها استفاده کند و این ترتیب به کیفیت بهتر محتوای تمرینی کمک کند.

امید است کتاب حاضر بتواند در درجه اول به افزایش اطلاعات عمومی و در درجه بعد به افزایش دانش تخصصی مخاطبان خاص یاری رساند. این کتاب لازم می‌دانم از همه‌ی دانش‌پژوهان، دانشجویان و علاقه‌مندان به دوییدن طولانی و همکاری‌هایی که اینجانب را در انتخاب و ترجمه کتاب حاضر تشویق نموده‌اند تشکر کنم و مطالعه آن را به شما توصیه نمایم. همین‌طور از آقای دکتر محمدرضا بیات در آماده‌سازی و ترجمه کتاب که با همکاری اینجانب صورت گرفته است کمال سپاسگزاری را دارم. از خداوند متعال می‌خواهم که برگردان این اثر بتواند راه را برای رشد و توسعه دقیق‌تر دوندگان نیمه استقامت و استقامت کشور باز کرده و گره‌ای از مشکلات فراوان دو و میدانی کشور عزیزمان را بگشاید.

جعفر باباخانی

زمستان ۱۳۹۴

مقدمه مؤلف

در یک بعدازظهر تاریک در اواسط زمستان سال ۱۹۷۱ استیو پروفونتین^۱ و فرانک شورتر^۲ در حال دویدنی سخت و شدید ده مایلی در کوه‌های خارج از شهر تائوز^۳ نیکومکزیکو^۴ بودند؛ هوا همان‌گونه که در مناطق صخره‌ای است، سردتر و سردتر می‌شد و سرما نظیر چاقویی بُرنده در بدن نفوذ کرده با پایین‌تر رفتن نور خورشید لایه‌های از یخ پدید می‌آمد. در آنجا امکانات و تجهیزاتی مانند وسیله اندازه‌گیری، یا پیراهن‌های استرچ، یا کفش‌هایی با لایه‌های هوا و یا کفی و پاشنه ژلاتینی، یا نشانگر ضربان قلب و ساعت‌های دیجیتالی کارساز نبود. تنها وسایلی که در این شرایط باقی می‌ماند، یخ‌زدگی و سرما و جلوی نفوذ سرما و یخ‌زدگی را می‌گرفت. داشتن کاپشن پوشش و بادگیر نایلونی ضد رطوبت و ضد آب و محافظت‌کننده‌های ساق پاها و ران بود. در این شرایط گاهی اوقات به دلیل بارش برف و تگرگ و یخ و برفی که در میان صورت شما برخورد می‌کند که قادر به دیدن روبه‌روی خود نیستید و پوست و چشم را توانایی خود را از دست داده شبیه به آدم برفی یا آدم یخی می‌شوید.

این دومین جلسه تمرینی است. در یک روز بود، در حالی که بعدازظهر همین روز نیز اسکی‌بازی شدیدی در منطقه پیست اسکی کوه‌های شهر تائوز داشتند؛ دو دوندۀ کاملاً خسته، یخ‌زده و بی‌حال بودند. پروفونتین در حالی که یخ از ریش و ابروهایش آویزان بود گفت: «فانک، دیوانه‌ایم، بهتر است برگردیم، آتش روشن کنیم و شام بخوریم». شورتر در حال که زیر چشم‌های برف گرفته به سختی قادر به دیدن بود نگاهی به دوردست خود کرده پاسخ داد: «استیو در حال حاضر هیچ‌کس به این فشردگی و سختی که در حال دویدن هستیم تمرین نخواهد کرد.» این در حالی بود که آنها به انتهای مسیر دویدن رسیده و متوقف شدند و با این ایده که بهترین تمرین دویدن را داشته‌اند آن را به اتمام رساندند.

1. Steve Profontain

2. Frank Shorter

3. Taos

4. Newmexico

شاید شورتر درست گفته باشد و احتمالا او و پروفونتین از تمامی دوندگان سطح جهانی آن زمان بهتر تمرین کرده بودند؛ دوندگانی مانند لاسه ویرن^۱، جوها واتینن^۲ فنلاندی، ماموولد^۳ میروتس ییفت^۴ اتیوپیایی، درک کلیتون^۵ استرالیایی، کیپ کینوی^۶ کینوی^۷ کنیایی، همچنین بریتس ران هیل^۸، لن تامپسون^۹ و داوید بدفورد^{۱۰}. شاید راهی برای اثبات و اطمینان این موضوع وجود نداشته باشد ولی ما به خوبی می دانیم تعداد محدودی از دونده ها در اوایل سال ۱۹۷۰ شبیه به شورتر تمرین کرده و مسافتی حدود ۱۷۰ مایل در هفته را با شدتی بالا می دویند و مازاد بر آن نیز جلساتی از تمرین را به دویدن در پیست دو و میدانی اختصاص می دادند؛ مساله ای که در اینجا اهمیت دارد این است که شورتر به این نوع از دویدن ها به عنوان بهترین تمرینی که می تواند انجام دهد اعتقاد داشت و این روش را طی سال های تحصیلی خود در دانشگاه^{۱۱} ییل^{۱۲} و برنظر بابی گینسینگ^{۱۳} مربی المپیک خود و پس از آن با جک باچلر^{۱۴} در پیست دو میدانی^{۱۵} باشگاه فلوریدا^{۱۶} انجام می داد. شورتر بر این باور و اعتقاد بود که تمرین های او انسانی دونده های سطح جهانی در آن زمان بهتر و سخت تر بود و این عقیده در او در سال ها با آن قهرمانان اعتماد به نفس بالایی به وجود آورد؛ تا حدی که توانست با ادای مسابقات به دو مدال در بازی های المپیک مونئیخ دست پیدا کند.

در بین دونده های سطح بالای جهانی، برنامه تمرین شورتر به صورتی مشخص و قابل اجرا بود، او دو بار در هفته را به دوهای طولانی اختصاص داده بود و ۲ تا ۳ جلسه در هفته به دویدن اینتروال می پرداخت، شورتر به اندازه کافی پیست دار و جدیت

-
1. Lasse viren
 2. Jari Vaatainen
 3. Mamo wolde
 4. Mirvts yifler
 5. Derek Clayton
 6. Kip Keino
 7. Brits Ronhill
 8. Ian Thompson
 9. David Bedford
 10. yalevni
 11. Bob Giegack
 12. Jack Bachelier
 13. Florida

داشت تا به گفته‌های مربیان خود گیگ نیک و باچلر گوش فرا داده و از روش‌های تمرینی آنها در برنامه‌ریزی خود استفاده کند. تمامی دونده‌های سطح جهانی برنامه تمرینی مخصوص و موردعلاقه خود را دارند که به تأیید آنها رسیده و درنهایت این برنامه تمرینی به نام آنها مشهور می‌شود.

طراحی و اجرای برنامه‌های تمرینی به ویژگی‌های شخصیتی دونده‌ها نیز ارتباط دارد مهارت شورتر در دویدن با گام‌های متوالی روی سطح صاف، به‌صورت اینتروال در پیست سرپوشیده (داخل سالن) و مرکز دو و میدانی بود؛ سایر دونده‌ها مانند سعید آئوتا^۱ دوه‌ای اینتروال خود را به مسافت ۴۰۰ متر اختصاص داده بودند؛ استیو کرام^۲ به دویدن در مسافت ۳۰۰ متری اعتقاد داشت؛ استیو جونز^۳ به دویدن به صورت فارتلک^۴ (روی سطح چمن علاقه‌مند بود و راب دی کاستلا^۴ به دویدن سرعت در مسافت‌های طولانی در تپه‌ها علاقه داشت. در انتخاب این تمرین‌های متنوع و دلخواه برای دونده چه انی وجود دارد؟ باید گفت که در هر حال اجراکننده‌های اصلی خود آنها هستند و انتخاب نوع تمرین‌ها نیز به عهده آنها بوده و همچون سایر رویکردهای زندگی آنها مانند علان شخصی، موزیکی که گوش می‌دهند، لباسی که می‌پوشند است و حتی صبحانه‌ای که به خوردن آن تمایل دارند.

بیشتر دونده‌ها در ابتدای تمرین‌های خود از دوه‌ای آسان و دویدن راحت استفاده می‌کنند و اگر چه تمایل دارند که این دوره آمادگی هر چه زودتر طی شود ولی ممکن است برای بعضی‌ها چند ماه و حتی یک سال به طول بینجامد؛ اما سرعت اتمام این دوره چقدر است؟ از چه نوع روش تمرینی برای آماده‌سازی در این دوره استفاده می‌شود؟ دویدن در مسافت‌های کوتاه یا فارتلک کدام یک بیشتر کاربرد دارد؟ از دویدن‌های اینتروال یا فارتلک در این دوره کدام یک بیشتر استفاده می‌شود؟ و دونده‌ها از دویدن در جاده یا در پیست دو و میدانی کدام یک بیشتر سود می‌برند؟ اینها همه سؤال‌هایی هستند که مطرح می‌شوند و پاسخ‌شان

1. Said Aouta
2. Steve Cram
3. Steve Jones
4. Rob DeCastella

این است که به هر حال هر تمرینی باید تأثیر خود را روی آمادگی دوندۀها بگذارد و انتخاب نوع و روش تمرین ها بر اساس همین دلیل و منطق صورت می گیرد. پیشنهاد نمی کنیم که شما همه ی تمرین هایی را که می توانید و یا می خواهید یا توانایی بیشتری را برای اجرای آنها دارید با هم انتخاب و اجرا کنید. در حقیقت من در این کتاب و در ابتدای آن نشانه ها و علایمی را به عنوان علایم هشداردهنده و خطرآفرین در انجام پاره ای از برنامه های تمرینی مطرح نموده ام که بدون مشورت با یک مربی حرفه ای و بدون تعدیل در آن برنامه ها صورت می گیرد؛ می توانید با مطالعه آن این خطرات آگاهی پیدا کنید.

در صورتی که توانایی دویدن ۳۰ تا ۴۰ تکرار اینتروال روی پیست را- شبیه به آن تمرین که پروفونین به صورت متوالی در یک جلسه انجام می داد- نداشته باشید؛ شاید بتوانید با بهر سهیم به آن ولی بر اساس اصول علمی و شرایط و ویژگی خودتان که توسط یک مربی چارلی دلینجر^۱ ارایه می گردد استفاده کنید.

او به دو ساعت و هفت دقیقه (۲/۰۷) در دوی ماراتن دست یافته است که دلیلی بر این نیست که شما هم توانایی اجرای آن تمرین ها را داشته باشید، زیرا عوامل مختلفی در تفاوت بین دوندۀهای نخبه وجود دارد که در بین آنها می توان به توانایی ها، انگیزه ها، تمایلات، شرایط و موقعیت های مختلف زندگی آنها اشاره کرد.

شما شبیه به استیو پروفونتن، لیبی هیکمن^۲ و ادام گوچر^۳ نیستید و نمی توانید مانند آنها زندگی کنید، شاید بهترین زمان های دویدن شما در دوی ماراتن بین دو ساعت و سی دقیقه (۲/۳۰)، در دوی ۱۰ کیلومتر بین ۳۵ تا ۴۵ دقیقه و در دوی ۵ کیلومتر بین ۱۶ تا ۱۹ دقیقه باشد و هنوز هم به دنبال پیشرفت و بهر بهاری از تمرین های دویدن خود باشید. این کتاب برای دوندۀهایی نوشته شده که علاقه مندان به آمادگی برای شرکت در مسابقات تا بالاترین مرز رکورد خود هستند و ممکن است برخی از آنها آن قدر به تمرین دویدن سخت و شدید بپردازند که بتوانند به رکوردهای ملی و جهانی دست یافته حتی مدال های جهانی و المپیک را به دست آورند.

تمرین‌های آرایه‌شده در کتاب مربوط به بسیاری از دونده‌های سطح جهانی است و می‌تواند برای پاره‌ای از شما که با آنها هم‌عقیده هستید مورداستفاده قرار بگیرد.

انجام منظم جلسه‌های تمرینی یکی از فاکتورهای مهم در طراحی برنامه‌های بلندمدت است که به‌عنوان ذخیره و پشتوانه‌ای (مانند ذخیره مالی در بانک) برای شما انگاشته شده و همان‌گونه که دی‌کاستلا به دونده‌های تحت نظر خود تأکید می‌کند انجام برنامه‌های تمرین نمی‌تواند به‌صورت مقطعی و کوتاه‌مدت نتیجه‌بخش باشد، بلکه اگر به تمرین‌های خود هفته به هفته، ماه به ماه و سال به سال به‌طور منظم ادامه داده و دچار نقص، بیماری یا آسیب‌دیدگی نشوید می‌توانید به پیشرفت این دست پیدا کنید.

اگر این سفارش مهم می‌تواند به‌عنوان یک عامل تضمین‌کننده و مطمئن انگاشته شود، لی برای دیدن براساس پتانسیل و توانایی‌های خود با توجه به راهکارهایی که آرتر لیدیارد^۱ آرایه کرده عمل کنید. او اشاره می‌کند: «آن چیزی که من در اینجا مطرح می‌کنم فاکتورهای اصلی و کلیدی هستند که شما آنها را از بین مجموعه‌ای از اجزا و عناصر مخلف انتخاب و همچون پختن یک غذا از آنها برای طراحی برنامه‌ای که به رضایت جسمی و به رضایت جسمی و روحی شما منجر شود؛ استفاده می‌کنید.» اگر به سفر رفتن و به دره ریفت^۲ یا تپه‌ای که کپ کینو در آنجا تمرین می‌کرد (تپه آگونی)^۳ و یا به فلوراسپار^۴ بروید؛ کمتر دونده‌های ماراتن سطح جهانی از کنیا را می‌بینید که در این مسیر تمرین کنند بلکه بیشتر آنها در تپه‌ای نزدیک به محل سکونت خود، برنامه تمرین‌شالی^۵ را انجام می‌دهند و این در حالی است که شاید بسیاری دیگر از دونده‌های کنیایی یا آرمینی و استرالیایی در حال دویدن و اجرای تمرین‌های سخت و عذاب‌آور در مسیر تپه‌های آگونی و فلوراسپار به امید و آرزوی قهرمانی در مسابقه بعدی و یا رسیدن به حد بالای قهرمانی و رکوردشکنی هستند؛ شاید هم به آرزوی خود نرسند.

تجرباتی که در این کتاب به شما ارائه می‌دهیم، حاصل سال‌ها تجربه و یادگیری است.

SPORTS

1. Arthur Lydiard
2. Rift Valley
3. Agony Hill
4. Fluorspar Hill

نکته بعدی که لیدیارد بر آن تأکید ورزیده و برای پیشرفت دونده‌ها اهمیت دارد؛
تداوم و پشتکار و تمرین‌های مستمر بدون در نظر گرفتن محدودیت‌هایی همچون
سن، جنسیت و تخصص است.

هر یک از شما با اهدافی متفاوت به تمرین نگاه می‌کنید و ادامه می‌دهید؛ شاید
آرزوی انتخاب شدن در تیم دانشکده یا کسب مقام قهرمانی در دبیرستان را دارید و
یا به امید رسیدن به مقام اول در گروه سنی خود در مسابقه‌های محلی و یا شکستن
رکوردهای شخصی خود به تمرین دویدن می‌پردازید؛ ولی تعداد بسیار اندکی از شما
با آرزوی قهرمان شدن در بازی‌های المپیک زندگی خود را وقف تمرین می‌کند.
بیشترمان می‌دانیم که هرگز قادر به دویدن در بازی‌های المپیک نیستیم ولی
می‌توانیم اهدافی دیگر از تنهایی را که اهمیت داشته و برای ما در دسترس هستند
انتخاب کنیم؛ یکی از این اهداف، دویدن در طولانی‌ترین مسافتی است که ما توانایی
اجرای آن و با روش صحیح را داریم.

توجه به این اهداف به ما کمک می‌کند تا برنامه‌های تمرینی هدفمندی را دنبال
کرده و از آنها برای رسیدن به ماورای توانایی‌های ذاتی و ویژگی‌هایی که با آن
متولد شده‌ایم استفاده کنیم و به دونده‌ای تبدیل شویم همچون آهنی که آبدیده و
چکش‌کاری شده، صیقل داده شده و در کوره پخته شده است.

در ادامه راه زندگی، در هر فعالیتی ممکن است با موانع و مشکلاتی مواجه شویم،
همان‌گونه که میکل‌آنژ مجسمه‌ساز بزرگ در آغاز خلق یک انسانی را با خود با سنگ
مرمری بزرگ و عظیم مواجه گردید که برای او ناشناخته بود و خلق یک مجسمه
روی آن سنگ هیچ‌گاه به شکل کامل انجام نشد. شما هم طی سالیان متمادی که به
دویدن می‌پردازید ممکن است در کنار شما و همراه با شما دونده‌هایی زندگی در تمرین
کنند که نظیر همان سنگ مرمر ناشناخته دارای ویژگی‌ها یا خصوصیات متفاوت با
استعدادهای شما بوده و مجبور باشید، با این دونده‌ها که شرایطی استثنایی
و غیرقابل پیش‌بینی دارند به رقابت بپردازند.

ولی در برابر این گونه دونده‌ها باید به قهرمانانی چون دیک^۱، جونز، سالازار^۲، باریوس^۳، ومولر^۴ اشاره شود که تحت شرایط تمرین مشخص و کامل به فرم دلخواه و موفقیت‌های خود دست یافته‌اند.

البته باید گفت: الگوبرداری و اجرای برنامه‌های تمرینی برخی دونده‌های نخبه جهانی و مربیان آنها نمی‌تواند برای ما کافی باشد، قوی‌ترین و ناگفته‌ترین ویژگی‌ها و خصوصیتی که قهرمانان سطح جهانی - مازاد بر تمرین‌هایی که اجرا می‌کنند - دارند یک انگیزه و برانگیختگی آتشین و پشتکاری فوق‌العاده و توصیف‌ناپذیر است که می‌توانید آن را در یک قهرمان ببینید هنگامی که در مسابقات و رقابت‌های مهم به نمایش می‌گذارد و در عکس‌هایی که از قهرمانانی چون سباستین کو^۵، هیل گیو سلاسی^۶، حسام ال قروچ^۷ هنگام رقابت در آخرین دور مسابقاتی که به شکست منتهی منجر گردیده‌اند گرفته شده است. این همان ویژگی است که آرتورو باریوس^۸ یا رزاه^۹ سرسختانه پس از قهرمانی در یک مسابقه جاده چنین می‌گوید: «من حاضر بودم یا میرم یا مسابقه را با پیروزی تمام کنم» آنهایی که او را در آن حالت دیده بودند می‌دانند که این جمله یک شوخی نبود بلکه بسیار جدی گفته شده بود.

کریج ماس بک^{۱۰} مربی دور میدانی آیکا درباره پیدایش این ویژگی و انگیزه‌های قوی، از زمانی سخن می‌گوید که یک دنده نخبه جهانی در دوی یک مایل، باید با دونده‌های اروپایی در تابستان ۱۹۸۱ مسابقه می‌داد؛ او در برایتون^{۱۱} انگلستان به همراه استیواووت^{۱۲} سرگرم تمرین بود. هر دوی آنها برای شرکت در مسابقه یک مایل بازی‌های اسلو^{۱۳} آماده می‌شدند. یک روز صبح استیو

1. Deek
2. Salazar
3. Barrios
4. Moller
5. Sebastian coe
6. Haill Gebresallatie
7. Hicham Elguerrouj
8. Arturo Barrios
9. Craig masback
10. Brighton
11. Steve ovrett
12. Oslo

اووت و ماس بک در حال انجام یک دوره تمرین در پیست دو و میدانی با ترکیبی از مواد ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۳۰۰ متر، ۴۰۰ متر، ۳۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۱۰۰ متر بودند. هدف آنها دویدن با ریتم و آهنگی سریع‌تر از طی این مسافت‌ها در مسابقه بود و باید هر ۳۰۰ متر را در ۳۷/۸ ثانیه و هر ۴۰۰ متر را در ۵۰/۶ ثانیه طی می‌کردند. ماس بک توانست تا آخرین ۳۰۰ متر همگام با استیواوت به دویدن ادامه دهد، اما در آخرین ۲۰۰ متر نتوانست دویدن را به اتمام برساند و حتی تعادلش را از دست داد و با حفاظ‌ها اطراف پیست برخورد کرد، ماس بک یک دهنده یک مایل با زمان ۳/۵۲/۷ دقیقه بود که در این مورد می‌گوید: «می‌توانید تمامی تفاوت بین ما دو دهنده را در توانایی ادامه دویدن در یک ۲۰۰ متر مشاهده کنید، من تمام توانم را برای جلوگیری از استیواوت، یک هدر دادم ولی او مستقیماً و با کمترین فشار پشت سر من می‌دوید؛ با بعضی استراتژی‌های کوچک در عضلات من به شدت خسته شده بودم و به سختی خود را به خط پایان رساندم. در هفته پس از آن استیواوت موفق به شکستن رکورد جهانی در دوی یک مایل شد. با این مثال متوجه می‌شویم که چرا برخی قهرمانان صاحب نام سطح جهانی، بخشی از تمرین‌های کلیدی خود را برای سال‌های سال تغییر نداده و آن را اجرا می‌کنند. هیچ این نوع تمرین دو دلیل دارد: نخست اینکه آن تمرین به یک عادت تبدیل شده، تصویری ذهنی از آن داشته که توانایی مرور و تمرکز روی اجرای آن را تقویت می‌کند، پس به بهترین شکل ممکن اجرا می‌شود؛ دلیل دوم که برای شما هم کاربرد دارد این است که می‌توانید یک یا چند نوع از این روش‌های تمرینی را با سایر برنامه‌های خود ترکیب کرده و به اجرا درآورید؛ این ترکیب در برنامه می‌تواند بر اساس شرایط مختلف، سبک‌ها، علایق و روش زندگی شما باشد و به تغییراتی در طول دوره تمرین، زمان اجرا و سایر متغیرهای تمرین تأثیر بگذارد. شاید هرگز نتوانید نظیر فرانک شورتر یک مدال طلای المپیک را به دست آورید و یا مانند پروفوتین هشت رکورد ملی در آمریکا داشته باشید، ولی آرزو می‌کنم که با انجام این روش‌های تمرینی بتوانید به دهنده‌ای تبدیل شوید که می‌خواهید باشید و بالاترین حد توانایی در عملکرد خود را به دست آورید. مسلماً اگر در زندگی خود شور و هیجان و انگیزه کافی برای ادامه فعالیت

داشته و از سلامتی برخوردار باشید، با اجرای برنامه تمرین مناسب، دیر یا زود به موفقیت دست خواهید یافت.

یک برنامه تمرینی مناسب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟ این تمرین‌ها به شرایط و وضعیت موجودتان بستگی دارد؛ باید بدانید چه دستورالعمل‌هایی را اجرا کنید و از چه مواردی بپرهیز نمایید؟ در این باره به روش تمرینی کریگ یانگ^۱ دونده جوان و نخبه و قهرمان دبیرستان‌های ایالت ایلینویز^۲ آمریکا با رکورد نه دقیقه و بیست و پنج ثانیه (۹/۲۵) در دوی دو مایل اشاره می‌کنیم که توانست این زمان را به ۹/۰۶ (نه دقیقه و شش صدم ثانیه) کاهش دهد و توانایی او در حدی بود که بتواند به بهترین زمان ممکن دوی دو مایل نیز دست پیدا کند. ولی پس از کسب این زمان شرف را متوقف شد. دلیل توقف او را می‌توان در اجرای روش‌های نادرست تمرینی دانست که او و هم‌تیمی‌هایش با دوییدن شش روز در هفته به صورت اینترنتال در پیست در و میدانی اجرا می‌کردند. آنها پس از رسیدن به پیست بدون گرم کردن بدن به تمرین دویدن اینترنتال پرداخته و بلافاصله پس از اتمام تمرین‌ها نیز زیر دوش رفته، سپس محل تمرین را ترک می‌کردند. با این روش تمرین او به زودی دچار آسیب‌دیدگی گردید و انگیزه و تمایل خود برای دوییدن را از دست داد و دوره قهرمانی خود را محدود کرد. پس از اتمام تحصیلاتش در دانشگاه که دوباره روش‌های تمرینی مناسبی را انتخاب و اجرا کرد، دست به رکوردهای قبلی خود دست یافته و حتی آنها را بهبود بخشید و بتواند در مسابقات مختلف دوباره قهرمان شود. او دوباره روش‌های تمرینی خود می‌گذاشت و به دلیل زیادی برای شرکت در مسابقات داشت و تلاش می‌کردم که عوامل محدودکننده توانایی‌هایم را از سر راه بردارم. برای دستیابی به این هدف سال‌ها به تمرین‌هایی سخت و شدید، همراه با ریاضت‌کشی پرداختم که بعضی از آنها بی‌نتیجه بوده و منجر به دور شدن من از سطح قهرمانی شد. با این همه اعتقاد داشتم که توانایی تبدیل شدن به یک قهرمان سطح جهانی را دارم و به آن نیز دست یافتم، به همین دلیل امیدوارم بتوانم الگویی

۱. Cavaig young

۲. Illinois

برای دونده‌هایی باشم که با وجود تلاش و پشتکار زیاد پیشرفت چندانی نداشته و چه بسا به قهرمان شدن هم فکر نمی‌کنند. داشتن اعتماد به نفس کلید و رمز موفقیت شما است، اجازه ندهید دیگران خللی به تمرین‌های شما وارد کنند؛ به استعداد و توانایی خود برای رسیدن به رویاهایتان متکی باشید».

شما تا چه اندازه می‌توانید به توانایی‌های خود برای برآورده شدن آرزوهایتان و پیشرفت در دویدن متکی باشید؟ داشتن یک برنامه مناسب تمرینی می‌تواند به شما کمک کند؛ این کتاب برخی برنامه‌های تمرینی را که برای کسب قهرمانی و رسیدن به سطح بالا موفقیت‌آمیز بوده به شما معرفی می‌کند که با ترکیب آن با روش‌های تمرینی خود، برای انجام تمرین بهره‌مند شوید. در این مطالب پشتوانه‌های علمی و تئوریک به همراه توضیح آنها برای چگونگی اجرای برنامه‌های تمرینی به نگارش درآمده است.

آیا هنگامی که تمرین‌های خود را به شرکت در یک مسابقه انجام می‌دهید، توانایی به اتمام رساندن آن دوره تمرین‌ها را پیش از مسابقه دارید؟ باید صبور باشید؛ طراحی برنامه‌هایتان عاقلانه و هدف‌محور است؛ تمرین‌های طولانی‌مدت در آن گنجانده شده و به‌خود پس از جلسه‌های متعدد تمرین فرصت ریکاوری و بازگشت به حالت اولیه - حتی اگر مدت ریکاوری به طول بینجامد - را بدهید.

گاهی ممکن است با دوستان برای تمرین تفریحی بیرون بروید؛ ولی پس از آن در روزهایی دیگر تمرین‌ها به‌صورت جدی و شدید بوده و اجرای برنامه برایتان تداعی می‌کند؛ بنابراین به دوهای سخت و طاقت‌فرسا بپردازید، در اینجا خوب است به پیشنهاد دیک کواکس^۱ دونده مشهور نیوزیلندی گوش فرا دهیم: «هیچ تمرینی وجود ندارد که بتواند به‌صورت جادویی و معجزه‌آسا منجر به پیشرفت ما شود بلکه تمامی برنامه‌های تمرینی به پیروی از دانش و آگاهی‌های ما درباره فیزیولوژی بدن انسان و مرزهایی که توانایی رسیدن به آنها را داریم موجب پیشرفت ما می‌گردد».

یک روز گرم تابستانی از پنجره تعداد زیادی دونده‌های لاغراندام و آماده را دیدم که در اطراف آن دره گود و باریک در کنیا، دایره‌وار و در مسیرهای مختلف تمرینی

سرگرم دویدن بودند. خوشحالم که همه ساله دونده‌های جدیدی شبیه گل‌های وحشی که پس از یک باران تابستانی می‌رویند، پدیدار می‌شوند. در انتها باید به تنهایی بدویم زیرا، سالیان درازی در تمرین‌ها و مسابقات دونده‌های بسیاری با گام‌های استوار خود از ما سبقت گرفته‌اند و این چرخه از زمان همچنان ادامه دارد، چرا که تاریخ پیش از میلاد مسیح تا افتتاح بازی‌های المپیک گواه آن است.

هنگامی که دونده‌های مبتدی در شهرمان، توصیه‌هایی را در مورد چگونگی انجام تمرین از من سؤال می‌کنند؛ به آنها همان پاسخی را می‌دهم که به شما نیز توصیه می‌کنم که: تمرین‌های خود را به‌طور جدی دنبال کنید؛ در کنار تمرین برنامه خواب و تفریحی نیز داشته باشید از رفتن به راه‌های میان‌بر اجتناب کنید؛ این مهم نیست که دیگران در مورد شما چه قضاوتی کرده و از دیدگاه آنها چگونه به نظر می‌رسید.

این تمام پیراهان است که دونده‌های زیادی، براساس نوشته‌های این کتاب به آن عمل کرده‌اند و امروز شما هم بتوانید بر همین اساس پیشرفت کنید، از دویدن خود لذت ببرید و خوش‌انسی باشید. آرزو می‌کنم بتوانم شما را در جاده‌ها، پیست‌های دوومیدانی، تپه‌ها، زمین‌های چمن یا جنگل و یا هر جای دیگری که به تمرین در آن علاقه‌مند هستید، هنگام دویدن ملاقات کنم.