

ماراتن

از نگاه بیومکانیکی، روان‌شناسی،
تغذیه و علم تمرین

کریستف زیتر-بلی اسپرلیچ

مترجمان:

پروفسور حیدر صادقی

معصومه باغبان

محمد میرزایی

علیرضا کاظمی نسب

سرشناسه: کریستف زینر- بیلی اسپرلیچ

عنوان و نام پدید آورنده: ماراتن، از نگاه بیومکانیکی، روان‌شناسی، تغذیه و علم تمرین / نویسندگان [صحیح: ویراستار] کریستف زینر، بیلی اسپرلیچ؛ مترجمان حیدر صادقی ... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش، دیبای دانش؛ اصفهان: دستخط، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۸۷-۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: مترجمان حیدر صادقی، معصومه باغبان، محمد میرزایی، علیرضا کاظمی نسب.

یادداشت: عنوان اصلی: Marathon running : Physiology, Psychology, nutrition and training aspects. 2016

یادداشت: در ماراتون / Marathon running

موضوع: دو راتون - تعلیم / Marathon running—training

موضوع: انسان - فیزیولوژی / Human Physiology

شناسه افزوده: تسینر، کریستوف، ویراستار / Zinner, Christoph

شناسه افزوده: اسپرلیچ، بیلی، ویراستار / Sperlich, Billy

شناسه افزوده: صادقی، حیدر، مترجم - ۱۳۳۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۶۷۱/۶۵/۷

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۴۲۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۳۵۵۸



نشر شوا'ادنش

عنوان کتاب: ماراتن، از نگاه بیومکانیکی، روان‌شناسی، تغذیه و علم تمرین

ویراستاران: کریستف زینر- بیلی اسپرلیچ

مترجمین: پروفیسور حیدر صادقی- معصومه باغبان- محمد میرزایی- علیرضا کاظمی نسب

ناشر: شعاع دانش

ناشر همکار: دیبای دانش- دست خط

طراح جلد: مهدی چابوک

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵

پست الکترونیک: m.shoaedanesh@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول: جنبه های فیزیولوژیکی دوی ماراتن	۹
فصل دوم: مکانیک دوی ماراتن	۲۵
فصل سوم: تغذیه در دوی ماراتن	۶۵
فصل چهارم: تنظیم حرارت در ماراتن	۹۱
فصل پنجم: کنترل استرس در ماراتن	۱۰۷
فصل ششم: انگیزه و دوی ماراتن	۱۳۷
فصل هفتم: تمرینات ماراتن: با توجه به جنبه های فیزیکی و سن	۱۵۹
فصل هشتم: جنبه های تمرینی در دوی ماراتن	۱۹۳

مقدمه منجر جمن

در حوزه‌های مختلف ورزشی و تمرین، تمرکز اصلی بر روی جنبه‌های مختلف تمرین و سازگاری در همه ابعاد می‌باشد. آشنایی با ابعاد مختلف یک ورزشکار (فیزیولوژیکی، بیومکانیکی، روانی و ...) از بنیادی‌ترین اقداماتی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

دوی ماراتن، بر پایه‌های داستان معروف دونده‌ای که این مسافت را در سال ۴۹۰ قبل از میلاد دوید، استوار است. به زبانی هرچند در کتاب ششم (تاریخ جنگ‌های پارسیان) یک میهن‌دوست آتنی به نام فیلیپیدس پس از بازگشت به آتن به میدان جنگ رفت و هنگامی که مشاهده کرد ایرانیان به کشتی‌هایشان باز می‌آمدند تا از منطقه خارج شوند، مسافت ساحل تا شهر آتن (عرض ناحیه ماراتن را که ۴۰ کیلومتر بود) را دوید تا مردم آتن را که در نگرانی به‌سر می‌بردند از این بازگشت آگاه سازد که پس از دادن خبر به شورای شهر و با گفتن این جمله «شاد باشید، ما برنده شدیم» بر زمین افتاد و جان سپرد.

دوی ماراتن هدف والا و بلند مدت دوندگان دوی استقامت، سرعت و هواداران آمادگی جسمانی است. این هدف اغواکننده، هزاران دونده را سالانه به شرکت در مسابقه‌ای ۲۶ مایلی دعوت می‌کند. اما افسانه‌ی ماراتن و ترس موجب شده است که خیلی از کسانی که می‌توانستند در این مسابقه شرکت کنند، برای ابد از دستیابی به این افتخار محروم بمانند.

اگر دوی ماراتن در لیست اهداف بلند مدت شما قرار دارد، خواهشاً نگران طول مسابقه نباشید. اگر شما به طور صحیح آماده شوید و برنامه‌ریزی کنید، این کار واقعاً شدنی است. همچنین این مسابقه، تقویت‌کننده‌ی اطمینان و اعتماد به نفس شما، اتفاقی خیلی جالب و به یادماندنی است. انرژی جمعیت زیاد افراد شرکت‌کننده و آگاهی از این که شما برای این مسابقه آماده شده‌اید، شما را به پایان مسابقه خواهد رساند. ماراتن بیشتر از یک مبارزه‌طلبی نیست، مبارزه‌ای که شما بدون نگرانی در مورد سنینتان می‌توانید آن را انجام دهید. افراد خیلی زیادی با سن‌های بالای ۶۰ سال، ۷۰ سال و حتی ۸۰ سال هستند که ماراتن را به آخر می‌رسانند. برای

آنها دويدن در اين مسير مثل اين است كه در مسير جديدي به پيش مي‌روند و بر ناشناخته‌ها غلبه مي‌كنند. به محض اين كه آنها به اين هدف دست يافتند و از آن فراتر رفتند، حالت آنها طوري تغيير مي‌كند كه به اين باور مي‌رسند كه مي‌توانند هر چيزي را انجام دهند. قطعاً شما هم مي‌توانيد چنين كاري بكنيد.

در مورد همهي چيزهاي جديدي كه شما يك زماني نسبت به آنها ترس داشتيد فكر كنيد. مدرسه، كار كردن، رانندگي و غيره. مهارت‌هايي كه شما امروز داريد، پس از هفته‌ها، ماه‌ها و حتي سال‌ها كوشش، اشتباه كردن و دست به عمل بردن به دست آمده است و هر يك از اين توانايي‌هايي كه شما امروز به عنوان يك قدرت به آنها مي‌نگريد، روزي براي شما يك جسارت و ريسك جاري به حساب مي‌آيد. شما مي‌توانيد در يك مسابقه ماراتن تا پايان مسير بدويد اگر كه بخواهيد. اين هدف نياز به اختصاص دادن وقت و فداكاري دارد، اما شما قطعاً مي‌توانيد آن را حتي در شلوغ‌ترين برنامه‌ها، روزمره خود نيز بگنجانيد. جماعت افراد دونه، پر از افراد پرنرزي و مهربان است كه سعي را در اين فرايند تشويق مي‌كنند. دويدن به شما در زمينه سلامت فزيكي خيلي چيزها خواهد داد ولي در ديگري هم هست كه شما زمان‌هايي را در طي آن دويدن‌هاي طولاني براي خود انديشي مي‌توانيد داشت. اوقات دويدن به من كمك كرده است تا خيلي از اضطراب‌ها و مشكلات روزمره من سياه‌بندي كنم. هيچ چيزي مثل دويدن در در جنگل‌ها، دور يك رودخانه يا در يك صحرا به من كمك نكرده كه بتواند اين چنين بدن، ذهن و روح شما را آرامش بخشد. پس از به پايان رساندن يك مسابقه ماراتن، شما با علاقه‌مندی نگاهی به ماه‌هاي گذشته كه صرف تمرين كرده‌ايد خواهند داشت. اين هنر واقعي است، آموزش خويشتن. مسابقه‌ي ۲۶ مایلي، فقط قله‌ي كوه آماده‌سازي است. اگر اين هفتي است كه شما مي‌خواهيد به انجامش برسانيد، من شديداً توصيه مي‌كنم كه اين هدف را تعقيب كنيد. هميشه آغاز كردن قسمت سخت ماجراست. اگر مي‌خواهيد به ماراتن بپردازيد، فرصت را از دست ندهيد و برنامه‌تان را شروع كنيد. دو دستي به هدف بچسبيد. شما از اين كه كار را انجام داده‌ايد، بسيار خوشحال خواهيد شد.

كتاب حاضر در راستاي كمك به مربيان و ورزشكاران جهت رسيدن به اهداف پيش رو در ۸ فصل گردآوری شده است. در فصل اول به توصيف و شرح عوامل مهم فزيولوژيكي براي افزايش ظرفيت فزيولوژيكي يك قهرمان براي عملكرد مطلوب استقامتي مي‌باشد. علاوه بر اين، عوامل محدودكننده ريه‌ها، سيستم قلبي عروقي، ظرفيت حمل اكسيژن خون، ويژگي‌هاي عضلاني و متابوليسم، به منظور درك مكانسيمي‌هاي پايه براي توسعه روش‌هاي تخصصي تمرين و برآورد سرعت گام برداري در دو ماراتن توضيح داده شده است. فصل دوم بررسي اجمالي، در

مورد اصول کلی بیومکانیک مربوط به دویدن است. به صورت اختصاصی، تعاریف ویژه (تعریف مراحل سیکل دویدن و الگوهای تماس پا)، اجزای نیرو و اصول ریاضی با توجه به انرژی‌های مرتبط با دو، فشارهای وارده بر مفصل، مقاومت پا و غیره ارائه می‌شوند. در فصل سوم به دونده‌های ماراتن کمک می‌شود تا بدانند چگونه با استفاده از راهکارهای تغذیه‌ای منحصر به فرد از پاسخ‌های تمرینی و یا داشتن حداکثر عملکرد خود در طول مسابقه اصلی حمایت کنند. در فصل چهارم با دو مکانیسم اصلی فیزیولوژی برای از دست دادن گرما و راهکارهای بالقوه برای مقابله با خطرهای مربوط به سلامتی و کاهش عملکرد در زمان اجرا در شرایط سخت آشنا شوند. به منظور حمایت از ورزشکاران برای مقابله با عوامل استرس‌زا در طول ماراتن، فصل پنجم به بررسی تأثیرات تنش بر ورزشکاران استقامتی براساس مدل تراکنش استرس و مقابله با آن می‌پردازد. فصل ششم تعریف کامل از ساختار انگیزه ارائه خواهد داد و به بررسی علت انتخاب و شرکت در دویدن، تمرینات و دوهای ماراتن می‌پردازد. تغییرات حاصل از افزایش سن از جمله تغییرات قلب و عروق، ریوی و عصبی عضلانی و تأثیر این تغییرات در آموزش و عملکرد ماراتن و در نهایت، مسائل پرسکی و آسیب‌های مرتبط با دویدن در مسابقات ماراتن و روند در حال ظهور دونده‌های جوان ماراتن (بیر ۱۸ سال) در فصل هفتم بررسی خواهد شد و در نهایت در فصل هشتم به دوره‌بندی ساختار یافته از محوای تمرینی و همچنین بار تمرینی در یک دوره زمانی طولانی با هدفی خاص برای تحولات بلند مدت اجرایی اشاره می‌گردد.

موجب افتخار است که به لطف پروردگار این مکان فراهم شد تا کتاب حاضر ترجمه گردد. اگرچه در ترجمه کتاب دقت، صحت و رعایت امانت مدنظر مترجمان بوده است، با این حال از مربیان و ورزشکاران محترم تقاضا داریم، با اعلام نظرات اصلاحی، در رفع نواقص احتمالی کتاب یاری نمایند.

رزوی توفیق الهی
صادقی و همکاران