

به نام خداوند بخشنده مهربان

دو نیمه ماراتون

شما هم می توانید آن را انجام دهید

جه کالووی

مترجمان

محمدصادق داداشی

امیر شمس

فاطمه کاشفالحق

نشر علم و حرکت

سرشناسه	گالووی، جف، ۱۳۴۵ -	Galloway, Jeff.
عنوان و نام پدیدآور	دو نیمه ماراتون؛ شما هم می‌توانید آن را انجام دهید / جف گالووی؛ مترجمان محمدصادق داداشی، امیر شمس، فاطمه کاشف‌الحق.	
مشخصات نشر	تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۰.	
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص. : مصور، جدول.	
شابک	ISBN 978-600-5543-28-5	
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا.	
یادداشت	عنوان اصلی:	Half-Marathon
موضوع	دو -- تعلیم	
شناسه افزوده	داداشی، محمدصادق، ۱۳۳۷ - ، مترجم	
شناسه افزوده	شمس، امیر، ۱۳۶۲ - ، مترجم	
شناسه افزوده	کاشف‌الحق، فاطمه، ۱۳۴۱ - ، مترجم	
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰ ۷۹۶/۴۲ : GV۱۰۶۱/۵/ ۱۳۹۰	
رده‌بندی دی‌جی	۷۹۶/۴۲	
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۳۹۱۹۲	

این اثر محمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۱ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر طوسی، خیابان شهید مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی alm.valiarekat@gmail.com

دو نیمه ماراتون

جف گالووی

مترجمان: محمدصادق داداشی، امیر شمس، فاطمه کاشف‌الحق

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردی

طراح جلد: واگنریک شاهوردی

ناشر: نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲

تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

۷۵۰۰ تومان

ISBN 978-600-5543-28-5

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۲۸-۵

فهرست مطالب

۵	چرا دو ماراتون رواج یافته است؟
۷	هدف‌گزینی و اولویت‌ها
۹	اطلاعات مهم سلامتی
۱۳	اطلاعات کاربردی: کفش، لباس و...
۱۹	روش دویدن - راه رفتن - دویدن گالوپی
۲۳	انتخاب هدف و شیوه‌های درست
۳۱	اجزای تمرینات ابتدایی
۳۳	جسم، ذهن و روان به تمرین پاسخ مثبت می‌دهد
۳۵	برنامه‌های تمرینی دو نیمه ماراتون
۵۵	تمرینات سریع‌تر و آسان‌تر دویدن
۵۹	تمرین تپه‌ای تولید قدرت بیشتری می‌کند
۶۳	تمرین سرعتی برای عملکرد بهتر بدن
۷۱	تمرین سرعتی چگونه عمل می‌کند؟
۷۳	جدول مانی روز مسابقه
۸۳	برنامه‌ریزی، الگهام بخش فعالیت‌ها
۹۱	شکل دویدن
۹۹	کاهش سطح چربی کمک می‌کند تا سریع‌تر بدوید
۱۰۳	سوزاند چربی: برابری درونداد و پرونداد مواد غذایی
۱۰۹	انگیزش = قند. خون مناسب
۱۱۳	رژیم غذایی ورزشکاران
۱۱۷	با انگیزه ماندن
۱۲۳	تمرینات جانبی برای روزهایی که نمی‌دوید
۱۲۹	سازگاری با آب و هوا
۱۳۹	بهبادهای خوب
۱۴۳	عیب‌یابی
۱۵۵	رفع درد و ناراحتی
۱۵۹	دویدن در ۴۰ - ۵۰، ۶۰ و ۷۰ سالگی
۱۶۳	درباره نویسنده

چرا دو نیمه ماراتون رواج یافته است؟

- حتی بعد از یک مسابقه سخت ۱۳/۱ مایلی (۲۱ کیلومتر) دوندگان می توانند آن شب را جشن بگیرند.
- مبتدی هایی که آرزوی شرکت در دو ماراتون را دارند این مسافت را به عنوان گام اول می بینند.
- دوندگان ماراتون می دانند که با شرکت در مسابقه نیمه ماراتون در وضعیت خوبی برای دو ماراتون قرار می گیرند (و اندام آنها برای دو ماراتون بعد از آن آماده می شود).
- این مسافت برای انرژی دادن و متمرکز نگه داشتن دوندگان مناسب است.
- افزایش طول گام مناسب به مسابقه نیمه ماراتون منجر به کسب زمان سریع تر در ۵ کیلومتر، ۱۰ کیلومتر و ... می شود.

پس از مطالعه یافته های کارشناسی که به ویژه در خصوص انسان نخستین کار شده است، من به تدریج به این باور رسیدم که تمرین برای رقابت هایی با مسافت زیاد ما را مستقیماً به انسان های اولیه وصل می کند. انسان های اولیه برای بقا باید به پیاده روی و دویدن هزاران مایل در سال می پرداختند. در طی میلیون ها سال تحول و تکامل ماهیچه ها، تاندون ها، استخوان ها، سیستم های انرژی و ظرفیت رگ های قلبی سازگار شده و توسعه یافته اند. یک سری از نتایج روان شناسی نیز پیشرفت کرد تا بتوانیم در میری درست با یک برنامه تمرینی ثابت به دویدن و پیاده روی بپردازیم. هدف اولیه از کوچ نشینی گذشته رسیدن به مقصد جدید بود. به علاوه بزرگترین لذت برای دوندگان دو نیمه ماراتون گذشتن از خط پایان است. کسانی که هر تجربه دو ماراتون و هم دو نیمه ماراتون را داشته اند، بر این باورند که دو نیمه ماراتون بیشتر ازیمی از رضایت و پیروزی دویدن در ماراتون را به انسان می بخشد.

درس هایی برای آموزش جهت افزایش استقامت برای بیش از ۱۳ مایل یا ۲۱ کیلومتر وجود دارد: نگهداری منابع، پیاده روی، تنفس، ثابت نگهداشتن قند خون و ... اما انجام یک اشتباه طی تمرین نیمه ماراتون هیچ خطر و آسیبی را به دنبال ندارد.

دوندگان با سابقه ای که قبلاً این مسافت را دویده اند، در این کتاب یک سری از برنامه های تمرینی با موفقیت بالا که بر پایه زمان هدفمند شده است، را می یابند. شما با مؤلفه های تمرینی دیگری آشنا خواهید شد که سفر را جذاب تر می کند. آگاه باشید اگر فرد با تجربه ای در انجام تمرینات سریع هستید: بیشتر آسیب ها در اینجا رخ می دهد. همیشه بهتر این است که پیرو سنت های قدیمی باشیم. اگر راهی برای لذت بردن از هر نوع دویدن را یافتید، تمرین نیمه ماراتون می تواند برای شما لذت، رضایت، پیروزی و یک احساس مثبت از درون را به همراه داشته باشد. برای خیلی ها این

رقابت به افراد زیادی می‌آموزد که آنها منابع دست نخورده بالقوه‌ای دارند که می‌تواند در برخورد با چالش‌های دیگر زندگی، مورد استفاده واقع شود. تعداد زیادی از موفقیت‌ها و لذت‌ها از استقامت منحصر به فرد افراد و ترکیب جسم، ذهن و روح پدید می‌آیند.

به علاوه شما در این کتاب با ابزارهایی برای کنترل تناسب اندام، رفتار، استقامت، خستگی، دردها، انرژی و شادابی، آشنا می‌شوید. در زمان استفاده از این ابزار، شما به ناخدای کشتی مصون از آسیب تبدیل می‌شوید و می‌توانید با تعدادی تجربه مثبت به پیش بروید.

این کتاب نتیجه حدود ۵۰ سال مسابقات دو، بیش از ۴ دهه تمرین برای دو ماراتون و نیمه ماراتون و مربیگری بیش از ۵۰۰ هزار دوندۀ طی مربیگری، مدارس دو، کتاب‌ها و مشاوره‌های فردی بوده است. هیچ توصیه پزشکی در این کتاب ارایه نشده است. برای کمک گرفتن در این رابطه، به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

به تمامی کسانی که در یک رقابت شرکت کرده‌اند درود می‌فرستم، اگر تا به حال چنین تجربه‌ای نداشته‌اید، یکی از جایزه‌های بزرگ زندگی برای شما این است که بدانید در درون شما توانی بسیار بالاتر از آنچه تصور کنید، وجود دارد.