

الحمد لله
الرحمن
الرحيم



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

تمرینات تناوبی پیشینه

جان سیسیک، جی داوز

ترجمه:

دکتر محمد شریعت زاده جنیدی

(عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

داود محسنی نیا

(دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی-عضلانی دانشگاه حکیم سبزواری)

علی اکبر جهاننیده

(دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

محسن جوانی

(دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش دانشگاه بیرجند)

سرشناسه	: سیسک، جان-۱۹۷۱-م- John Cissik, 1971
عنوان و نام پدید آورنده	: تمرین تناوبی بیشینه، / جان سیسک، جی داوز؛ ترجمه: محمد شریعت زاده جنیدی، {و دیگران}.
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۸۱ص؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۰۴-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Maximum Interval Training (2015)
یادداشت	: مترجمان محمد شریعت زاده جنیدی، داود محسنی نیا، علی اکبر جهاننیده، محسن جوانی،
موضوع	: تمرین تناوبی - ورزش
موضوع	: تمرینات بیشینه
موضوع	: داورز، جی
موضوع	: Jay, Dawes
شناسه افزوده	: شریعت زاده جنیدی، محمد، ۱۳۶۱ شهریور-، مترجم
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۸۸۸س/ ۷۴۸۱G
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۷۴۵۰۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



تمرین تناوبی بیشینه

ترجمه: دکتر محمد شریعت زاده جنیدی، داود محسنی نیا، علی اکبر جهاننیده، محسن جوانی.

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۹۳۰ - ۰۴ - ۴

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۷ قطع: رحلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کیامرثی

قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ info@ssrc.ac.ir ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار ناشر

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار **کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

پیشگفتار مترجمان

با توجه به توسعه و افزایش اقبال عمومی به ورزش و فعالیت های ورزشی در جوامع، شیوه های جدید تمرینی نیز مورد توجه قرار گرفته است تا علاوه بر اختصاصی شدن و بکارگیری اصل ویژگی تمرین برای ورزشکاران حرفه ای، با ایجاد تنوع تمرینی جذابیت مشارکت در فعالیت های ورزشی را بین احاد افراد جامعه افزایش دهد. برای دستیابی به این اهداف، در سال های اخیر ابزارها و تجهیزات تمرینی جدیدی طراحی و تولید شده و به طور گسترده مورد استفاده قرار گرفته اند. بر این اساس مفهوم تمرین تناوبی بیشینه در سال های اخیر در دنیا بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

با توجه به افزایش علاقمندان به تمرین تناوبی در داخل کشور، تصمیم بر آن شد تا با کمک از جمعی از همکاران گرانقدر، اقدام به ترجمه کتاب تمرین تناوبی بیشینه نماییم تا بتوانیم اطلاعات منظم، سازماندهی شده و مبتنی بر اصول علمی را در اختیار علاقمندان قرار دهیم.

اهمیت و ویژگی منحصر به فرد این کتاب جامعیت آن در پوشش مفاهیمی همچون انجام تمرین ورزشی با توپ های طبی، طناب های سنگین، تمرین تعلیقی (TRX)، وزنه های دسته دار، کیسه شن و ... می باشد که در فصول ابتدایی کتاب به آن پرداخته شده است و الگوهای تمرینی مختلفی را که می توان با این ابزارها انجام داد، معرفی کرده است.

در فصل های بعدی کتاب در خصوص مفهوم سنجش، ارزیابی عملکرد ورزشی و تفسیر نتایج مطالبی ارائه شده و برخی از مهم ترین آزمون های مرتبط و مورد نیاز برای انجام تمرین تناوبی بیشینه با هدف آگاهی از وضعیت فعلی و میزان پیشرفت عملکرد ورزشی در نتیجه اجرای تمرینات تناوبی معرفی شده است.

در فصول انتهایی کتاب نیز به ارائه مفاهیم زمان بندی تمرین تناوبی بیشینه و ارائه برنامه های تمرینی پیشنهادی مختلف برای بهبود قدرت، توان، سرعت، استقامت و چابکی اشاره شده است.

با توجه به توضیحات بیان شده، این کتاب به عنوان یک کتاب کاربردی می تواند مورد استفاده ورزشکاران، مربیان و افراد علاقمند به حوزه تمرین تناوبی بیشینه قرار گیرد. امید است که مطالب کتاب مورد استفاده علاقمندان قرار گرفته و بتواند به علمی تر شدن ورزش در کشور کمک نماید. جا دارد از زحمات تمامی همکاران عزیز و متخصص که در ترجمه و آماده سازی این اثر ما را یاری نمودند کمال تشکر را داشته باشیم.

گروه مترجمان – آبان ۱۳۹۷

فهرست مطالب

پیشگفتار

بخش ۱

بدن سازی تناوبی پیشینه

- فصل ۱: مزایای تمرین تناوبی پیشینه ۲۱
- فصل ۲: تجهیزات موجود و ملاحظات ایمنی ۲۵

بخش ۲

فعالیت های ورزشی تناوبی پیشینه

- فصل ۳: تمرین با وزن بدن ۳۵
- فصل ۴: دوی سرعت ۶۳
- فصل ۵: توپ های طبی (مدیسین بال) ۷۵
- فصل ۶: طناب های سنگین (بتل روپ) ۹۹
- فصل ۷: تمرین تعلیقی (تی آر ایکس) ۱۲۳
- فصل ۸: وزنه دسته دار (کتل بل) ۱۵۱
- فصل ۹: کیسه شن (سندبگ) ۱۸۱
- فصل ۱۰: سایر انواع تمرین ۲۰۵

بخش ۳

طراحی برنامه تناوبی پیشینه

- فصل ۱۱: ملاحظات و متغیرهای آزمون گیری ۲۲۵
- فصل ۱۲: پروتکل هایی برای اندازه گیری آمادگی بدنی و مؤلفه های عملکرد ورزشی ۲۳۷
- فصل ۱۳: تفسیر نتایج و هدف گذاری ۲۶۵
- فصل ۱۴: طراحی برنامه تمرینی شخصی ۲۷۹
- فصل ۱۵: استفاده از زمان بندی تمرین برای انتقال عملکرد ورزشی به سطح بعدی ۲۹۱

بخش ۴

برنامه های اجرایی تناوبی پیشینه

- فصل ۱۶: قدرت و توان ۳۰۳
- فصل ۱۷: سرعت ۳۱۹
- فصل ۱۸: استقامت ۳۳۵
- فصل ۱۹: چالاکی و چابکی ۳۵۱
- فصل ۲۰: تمرین عملیاتی ۳۶۵
- فصل ۲۱: بدن سازی کل بدن ۳۷۵

