

ریکاوری مطلوب پس از تمرینات ورزشی

«برای جلوگیری از بیش تمرینی»

(نگاهی جامع بر فیزیولوژی، تغذیه‌ای و متابولیکی زمان بازگشت به حالت اولیه پس از اوج عملکرد ورزشی و بیش تمرینی)

Optimal Recovery after Exercise Training

“To avoid Overtraining”

(A comprehensive look at the nutritional and metabolic processes of recovery time after the peak of sport performance and overtraining)

* ویراستار: اندرو همیلتون (از موسسه Peak Performance)

دکتر جواد مهربانی (استادیار فیزیولوژی ورزش دانشگاه سیلان)

عابدین خسروی - فهیمه مهربانی

مهرزاد خیراندیش - سیامند عبدالله‌پور

عنوان و نام پدید آورنده: ریکاوری مطلوب پس از تمرینات ورزشی «برای جلوگیری از بیش تمرینی»: نگاهی جامع بر فرآیندهای تغذیه ای و متابولیکی زمان بازگشت به حالت اولیه پس از اوج عملکرد ورزشی و بیش تمرینی = optimal Recovery after Exercise Training... / [و دیگران] ... [مترجم] جواد مهربانی

مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص: مصور، جدول. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۵۱-۹-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Recovery : the magic ingredient of any training program, 2008

یادداشت: ترجمان جواد مهربانی، عابدین خسروی، فهیمه مهربانی، مهرزاد خیراندیش، سیامند عبدالله پور.

عنوان دیگر: نگاهی جامع بر فرآیندهای تغذیه ای و متابولیکی زمان بازگشت به حالت اولیه پس از اوج عملکرد ورزشی و بیش تمرینی

عنوان دیگر: منصور، دایوبی، مرین و مسابقه

موضوع: تمرین ها - ورزش - جنبه های فیزیولوژیکی

موضوع: ورزشکاران - تغذیه / Exercise - physiological aspects

موضوع: آمادگی جسمانی / Athletes - Nutrition - physical fitness

شناسه افزوده: همیلتون، اندرو، Hamilton, Andrew ویراستار

شناسه افزوده: مهربانی، جواد ۱۳۵۸ - مترجم

رده بندی کنگره: QP۳۰۱/۹ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۷۸۴۷۷



عنوان کتاب: ریکاوری مطلوب پس از تمرینات ورزشی «برای جلوگیری از بیش تمرینی»

مترجمین: دکتر جواد مهربانی - عابدین خسروی - فهیمه مهربانی - مهرزاد خیراندیش - سیامند عبدالله پور

ویراستار علمی متن اصلی: اندرو همیلتون

ناشر: شعاع دانش

ناشر همکار: دیبای دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵ پست الکترونیک: m.shoaedanesh@gmail.com

فهرست مطالب

۷	 مقدمه ویراستار
۹	 سخن مترجم
۱۱	 تمرین ورزشی و ریکاوری
۲۱	 ریکاوری
۳۵	 تغذیه
۴۷	 تغذیه و ریکاروی
۵۹	 تغذیه: شیر و ریکاوری
۷۳	 تغذیه: ریکاوری بین دو نیمه مسابقه
۸۵	 تغذیه: شاخص قندی
۹۹	 مکمل ها
۱۰۹	 فیزیولوژی: نوسانات و تغییرپذیری ضربان قلب
۱۲۱	 تغییرپذیری ضربان قلب (۱)
۱۳۴	 تغییرپذیری ضربان قلب (۲)
۱۴۴	 تغییرپذیری ضربان قلب (۳)
۱۵۴	 خواب
۱۶۸	 تمرین
۱۷۸	 ریکاوری
۱۸۸	 زمان بندی
۱۹۲	 آمادگی و خستگی
۲۰۰	 بار تمرین

مقدمه ویراستار

ورزشکاران موفق به طور مداوم روی یک طناب بندبازی محکم راه می‌روند. به بیان دیگر، ورزشکاران نیاز دارند که اسدت، مدت و تکرارهای کافی تمرین کنند تا بتوانند به حداکثر دستاوردهای ممکن در عمارت دست پیدا کنند. اما یک مانع بالقوه بزرگ وجود دارد. تمرین شدید بدون ریکاوری کافی، بیش تمرینی می‌تواند موجب ضربه زدن، برهم زدن و یا حتی از کار انداختن طرح‌های تمرینی شود.

بیش تمرینی می‌تواند طیف وسیعی از مسائله‌ها، مغرب و غیرمعقول شامل خستگی جسمانی و روانی، خواب‌آلودگی، افسردگی، کاهش وزن، افزایش شیوع آسیب و بیماری و کناره‌گیری طولانی مدت از ورزش را به دنبال داشته باشد. حتی نگران‌کننده‌ترین است که پژوهش‌ها نشان می‌دهد خیلی ساده است که منحنی شرایط اوج به سمت بیش تمرین منحرف می‌شود. به همین دلیل درگ دلایل آن و اطمینان از نیفتادن در دام بیش تمرینی برای ورزشکارانی که نسبت به عملکرد خود حساسیت دارد، ضروری است.

در سال‌های اخیر دانشمندان به درک بهتری از بیش تمرینی دست یافته‌اند. مهم‌ترین نکته شماری از ابزارهای عملی برای کنترل بار تمرین و اجتناب از بیش تمرینی را کشف کردند. یکی از استراتژی‌های اصلی آن، ریکاوری مطلوب جسمی و روانی پس از تمرینات است. پیروی از یک برنامه ریکاوری مناسب، علاوه بر بازسازی منابع انرژی، از بروز آسیب‌ها و بیش تمرینی جلوگیری می‌کند. در این کتاب، توضیح خواهیم داد که بیش تمرینی چیست و چگونه می‌توانید برای به حداقل رساندن خطرات بیش تمرینی، روش زندگیتان را به روش مطلوب تغییر دهید و روش‌ها و استراتژی‌های مناسب برای ریکاوری را تشریح خواهیم کرد. همچنین شما را با بعضی

ابزار عملی آشنا می‌کنیم که کمک خواهد کرد به درستی بارهای تمرینی و پاسخ‌های فیزیولوژیکی را کنترل نمایید و سپس برنامه تمرینی روتین خود را مطابق با شرایط ایده‌آل سازگار و برنامه ریکاوری مطلوب را به کار گیرید.

اندرو همیلتون
کالج آمریکایی طب ورزش