

بازگشت به حالت اولیه از تمرین

چگونگی کنترل خستگی برای افزایش عملکرد

مؤلف:

جیمز هافمن - مایک اسراتل - ملیسا داویس

ویراستار علمی:

مهدی عباس زادگان

(دکتر فیزیولوژی ورزشی)

مترجم:

ریحانه شهسواری

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

میترا خادم الشریعه

(دکتری فیزیولوژی ورزشی)

سیده مریم رشیدی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)





انتشارات مبانی

عنوان و نام پدیدآور: بازگشت به حالت اولیه از تمرین
چگونگی کنترل خستگی برای افزایش عملکرد، مترجمین
ریحانه شهبازی، میترا خادم الشریعه، سیده مریم رشیدی

مشخصات نشر: میاندآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص. (وزیری): مصور، جدول،

شابک: ۳-۸-۹۵۶۰۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: نوع: ترین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی

سرع: Exercise -- Physiological aspects

رده بندی کده: QP۳۰۱

رده بندی ی: ۶۱۲/۰۴۲

شماره کتابشماره: ۵۷۱۶۳۳۵

بازگشت به حالت اولیه از تمرین:

چگونگی کنترل خستگی

برای افزایش عملکرد

تألیف: حمزه هافمن

مکان انتشار:

مکان انتشار:

ویراستار علمی: دکتر مهدی عباس زنگان

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حق، از حقوق
مؤلفان، مصنفان و هنرمندان در رب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱
کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ
می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق
استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون
تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق سامانه
اینترنتی خود انتشارات می باشد.

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده
عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

۹		۱	خستگی
۵۱		۲	بازگشت به حالت اولیه
۶۳		۳	راهبردهای بازگشت به حالت اولیه
۶۹		۴	راهبردهای بازگشت به حالت اولیه غیرفعال
۸۹		۵	تغذیه برای بازگشت به حالت اولیه
۱۱۱		۶	راهکارهای فعال بازگشت به حالت اولیه
۱۳۵		۷	راهبردهای درمانی و روش‌های مکمل
۱۶۳		۸	نقشه راه به سمت بازگشت به حالت اولیه
۱۸۹		۹	جعبه ابزار بازگشت به حالت اولیه

مقدمه

تمرین مفهومی گسترده با تعریفی وسیع است. این تعریف هر سطح از مهارت و فعالیت را شامل می‌شود: موسیقی دان ماهر که حافظه‌ی عضلانی خود را برای یک اجرای مهم ورزیده می‌کند، صنعتگری که سال‌ها حرفه خود را تمرین می‌کند تا آن را به کمال برساند و ورزشکاری که ممکن است تکنیک‌های جسمانی متعددی را به کار بگیرد تا به بهترین فرد در یک رشته ورزش تبدیل شود. زمانی که خود را آماده تمرین می‌کنید احتمالاً هدفی را در ذهن دارید که ممکن است آن قدرت کاربردی، چابکی، استقامت یا کسب بردهای بیشتر در ورزش مورد نظر باشد. مهم نیست برای چه چیزی تمرین می‌کنیم، همه با هدف یکسانی هستند. این می‌کنیم: بهتر شدن. با گذشت زمان تمرین باعث پیشرفت می‌شود. نتیجه تمرینات بلافاصله یا پس از یک جلسه تمرین مشاهده نمی‌شوند. در واقع در هر جلسه تمرینی معینی معمولاً پیشرفت را تجربه می‌کنیم. مفیدترین جلسات تمرین بیشترین سطح خستگی را ایجاد می‌کنند. خسته کردن خود به این شکل: پیشرفت را هموار می‌کند. در حالیکه برای بهتر شدن تمرین می‌کنیم، اما پیشرفت‌های موسیقیایی از این فرآیند پیشرفت است.

فرآیند پیشرفت شامل چرخه‌ای از خستگی و به دنبال آن استراحت است تا با گذشت زمان بازسازی به سمت بزرگتر، بهتر، سریع‌تر و قوی‌تر شدن را شاهد باشیم. این چرخه با تمرین کردن برای رسیدن به خستگی شروع می‌شود و فرآیند بازسازی بلافاصله پس از تمرین شروع می‌شود. در واقع در طول فرآیند بازسازی است که پیشرفت می‌کنیم. ما سیستم‌ها، عملکرد خود را سازگار می‌کنیم، بهبود می‌یابیم و انرژی لازم برای جلسه‌ی تمرین بعدی را دوباره دست می‌آوریم. به همین ترتیب زمانی که برای یادگیری فعالیت‌ها و حرکات جدید تمرین می‌کنیم در طول فرآیند بازسازی است که یادگیری جدید تثبیت شده و به حافظه‌ی بلند مدت سپرده می‌شود. اگر می‌خواهیم به بهترین سطح عملکرد خود برسید باید دو اقدام را انجام دهید. ابتدا باید مشخص‌ترین، منطقی‌ترین و تمرین و تمرین‌ترین راه‌های تمرین را پیدا کنید. دوماً، باید مناسب‌ترین روش بازگشت به حالت اولیه را تعیین کنید. این همان عملکرد طولی - یعنی یافتن قوی‌ترین روش‌های تمرین و بازگشت به حالت اولیه - است. یک عامل بدون دیگری تقریباً بی‌ارزش است و عدم تعادل بین این دو تا حد بسیاری زیاده را ناهش می‌دهد.

اگر تا به حال نگاهی به برخی از کتاب‌های بهینه‌سازی تمرین انداخته باشید، متوجه تعداد بسیار بالایی آن‌ها می‌شوید. نه تنها منابع بیشمار در مورد فرآیند کلی تمرین وجود دارد، کتاب‌هایی نیز به شکل ویژه برای تمرین در هر رشته ورزشی و زیرشاخه‌های آن اختصاص یافته‌اند. کتاب‌هایی در مورد تمرین در هر رشته ورزشی از وزنه برداری تا ورزش‌های سه گانه تا اسکیت نمایشی و غیره وجود دارد. اگر مایل باشید درک عمیقی از بهترین روش تمرین کسب کنید، تنها کافیست کتاب مورد نظر خود را به صورت آنلاین سفارش دهید. البته همه این منابع از سطح کیفیت یکسانی برخوردار نیستند، بنابراین توصیه

می‌شود قبل از پیروی از توصیه‌های آن‌ها صلاحیت‌های نویسنده و منابع کتاب مورد نظر را بررسی کنید.

اما وضعیت کتاب‌های مربوط به بازگشت به حالت اولیه چگونه است؟ اگر موضوع بازگشت به حالت اولیه در تمرین مهم باشد، قطعاً باید هر دو نوع کتاب‌های تخصصی و عمومی درباره آن وجود داشته باشد. اما در حقیقت اینگونه نیست. درحالی‌که کتاب‌های بسیاری در مورد التیام آسیب دیدگی وجود دارد، منابع بسیاری کمی در مورد فرآیند بازگشت به حالت اولیه عادی پس از تمرین وجود دارد. همان فرآیندی که بخش بزرگی از بازده شما را ایجاد می‌کند. درست است که می‌توانید صدها صفحه در مورد هر نوع تمرین مطالعه کنید، اما در حوزه مهم بازگشت به حالت اولیه، باید در اینترنت به دنبال مقالات اتفاقی یا کتاب‌هایی باشید که اندکی به موضوع پرداخته باشند.

ما در نسخه‌های پررنگ‌تر این کتاب تغییر در این عدم تعادل در منابع مربوط به بازگشت به حالت اولیه ایجاد کنیم که نمایانگر بهترین ایده‌ها در مورد رویکردهای علمی و عملی درباره بازگشت به حالت اولیه به روزرزش است. این شکل ساده شده یا جدیدی از موضوع نیست؛ در هر فصل عوامل تأثیرگذار بر فرآیند بازگشت به حالت اولیه را دقیق بررسی می‌کنیم و راهنمای کاربردی و ترکیبی برای بازگشت به حالت اولیه پس از تمرین ارائه می‌کنیم. در این کتاب موارد زیر به شکل کامل بررسی می‌شوند:

- تعریف تجمع خستگی و نه‌صلی از عوامل ایجاد کننده، پیامدها و روش‌های تشخیص آن.

- ارتباط میان مشخصه‌های حجم تمرین و کنترل خستگی

- تعریف بازگشت به حالت اولیه و بررسی پیچیدگی‌های بسیار آن

- شرحی از موثرترین راهکارهای بازگشت به حالت اولیه، شدت نسبی اثرات آن‌ها

- توصیف کامل هریک از راهکارهای بازگشت به حالت اولیه و نکات مهمی برای به کار بستن آن‌ها در فرآیند پیشرفت خودتان.

- توصیف راهکارهای بازگشت به حالت اولیه جدید و تجربی که در حال حاضر در حال شکل‌گیری هستند.

- باورهای غلط و روش‌های زودگذر در بازگشت به حالت اولیه پس از تمرین. شامل فهرستی از رایج‌ترین راهکارهای بازگشت به حالت اولیه می‌باشد، ثابت شده است بی‌تأثیر بوده و یا کاملاً برای بازگشت به حالت اولیه و پیشرفت عملکرد مضر هستند.

در پایان کتاب، فهرستی از منابع دیگر ارائه شده است تا به شما در درک بیشتر مفاهیم ارائه شده در این کتاب کمک کند. این کتاب را برای شما مربیان باهوش و متعهد و ورزشکارانی نوشته‌ایم که می‌خواهند سخت‌تمرین کنند و بازده خود را به حد اکثر برسانند. اطمینان داشته باشید تمام نظریه‌های ارائه شده

در این کتاب کاملاً بر اساس تازه‌ترین دستاوردهای علمی بوده که آن‌ها را دستورالعمل‌های موثقی برای بهینه کردن بازگشت به حالت اولیه و در نتیجه بهبود عملکرد کلی می‌سازد. همه ما به فرآیند تمرین علاقه مند هستیم و به کار سخت و طاقت فرسا عادت کردیم. اما بیایید صادق باشیم - دنیای ورزش تنها به تلاش مضاعف خلاصه نمی‌شود - لذت بردن از حاصل زحمات در قالب پیشرفت در ورزش مورد نظریا توانایی جسمانی نیز بخشی از ورزش است. اگر می‌خواهید خود را به دانش مربوط به نقش کلیدی بازگشت به حالت اولیه در پیشرفت آمادگی جسمانی خود مجهز کنید به خواندن این متن ادامه دهید.

www.ketab.ir