

استراحت بعد از تمرینات ورزشی

چگونه خستگی را مدیریت کنیم تا عملکرد را به حداکثر برسانیم

دکتر جیمز هافن، ادب ایسریتل، ملیسا دیویس

مترجم:

دکتر مهتاب اقتداری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی)

واحد سما تهران)

سرشناسه	: هافمن، جیمز Hoffmann, James
عنوان و نام پدیدآور	: استراحت بعد از تمرینات ورزشی : چگونه خستگی را مدیریت کنیم...؟/جیمز هافمن، مایک ایسرائیل، ملیسا دیویس : مترجم مهتاب اقتداری.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ص.
شابک	: 978-622-020908-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Recovering from Training: How to Manage Fatigue to Maximize Performance.
عنوان دیگر	: چگونه خستگی را مدیریت کنیم...؟
موضوع	: تمرین‌های ورزشی — جنبه‌های فیزیولوژیکی Exercise -- Physiological aspects
موضوع	: تمرین‌های ورزشی Exercise
موضوع	: آمادگی جسمانی Physical fitness
شناسه افزوده	: اسرائیل، مایک Israel, Mike
شناسه افزوده	: دیویس، ملیسا Davis, Melissa
شناسه افزوده	: اقتداری، مهتاب، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۲۰.۰۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۰.۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۱۹

استراحت بعد از تمرینات ورزشی

مترجم: مهتاب اقتداری

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹-۰۹۰۸-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه	۹
فصل ۱ خستگی	۱۳
بخش ۱: تعریف خستگی	۱۳
بخش ۲: دلایل خستگی	۱۶
بخش ۳: مسرهای خستگی	۲۸
بخش ۴: تأثیرات خستگی بر عملکرد ورزشی	۳۴
بخش ۵: تشخیص خستگی	۴۳
فصل ۲ بازتوانی	۵۵
بخش ۱: تعریف بازتوانی (ریکاوری)	۵۵
بخش ۲: بازتوانی در برابر سازگاری و انطباق	۶۱
بخش ۳: نشانه‌های حجم و بازتوانی	۶۳
فصل ۳ استراتژی‌های بازتوانی	۶۷
بخش ۱: مودالیت‌های بازتوانی	۶۸
بخش ۲: مودالیت‌ها به عنوان اولویت‌ها	۷۴
فصل ۴ استراتژی‌های بازتوانی منفعل	۷۷
فصل ۵ تغذیه برای بازتوانی	۹۵
فصل ۶ استراتژی‌های بازتوانی فعال	۱۱۷
فصل ۷ استراتژی‌های درمانی و مکمل	۱۳۹
فصل ۸ نقشه راه به سمت بازتوانی	۱۶۵
فصل ۹ جعبه ابزار بازتوانی	۱۹۱

مقدمه

تمرین یک مفهوم گسترده با تعریف وسیع است و به تمام شیوه‌های مهارت‌ها و وظایف مربوط می‌شود. یک موسیقی‌دان ماهر و زبردست حافظه ماهیچه‌ای خود را برای یک نمایش بزرگ تمرین می‌دهد یک صنعت‌گر مهارت خود را تمرین می‌کند تا در طول سالیان بر حرفه خود تسلط یابد و یک ورزشکار ممکن است از تکنیک‌های فیزیکی مختلف برای بهتر بودن در ورزش خود استفاده کند همزمان با آماده‌سازی برای تمرین شما احتمالاً "هدفی در ذهن دارید که می‌تواند قدرت، چابکی، استقامت و یا پیروزی‌های بیشتر در ورزش انتخابی‌تان باشد. صرف نظر از کاری که ما برای آن تمرین می‌کنیم دلیل تمرین ما یکی استک بهتر شدن. تمرین در طول زمان باعث بهبود می‌شود ما فواید تمرین را به صورت آنی و بعد از هر جلسه تمرینی مشاهده نمی‌کنیم در واقع ما معمولاً در طول یک جلسه تمرینی خاص بازگشت به عقب را تجربه می‌کنیم برخی از سازنده‌ترین حالت تمرینی ما را به شدت خسته می‌کنند. شکستن به این شیوه بهبود را ایجاد می‌کند. ما تمرین می‌کنیم تا بهبود یابیم و بدتر شدن به صورت موقت بخش مهمی از فرایند بهبود است.

فرایند بهبود چرخه‌ای از شکستن و بعد از آن استراحت است تا پشتیبانی بزرگتر و بهتر و سریع‌تر و قوی‌تر در طول زمان ایجاد شود این چرخه با کار کردن در جهت خستگی و تمرین آغاز می‌شود و فرایند بازتوانی (ریکاوری) بلافاصله بعد از اتمام تمرین آغاز می‌گردد در طی دوره بازیابی است که ما در واقع بهبود می‌یابیم ما سیستم‌های عمده‌ی خود را انطباق می‌دهیم بهبود حاصل می‌کنیم و برای جلسه بعدی مجدداً انرژی خود را باز می‌یابیم به همین ترتیب زمانی که ما تمرین می‌کنیم که حرکات و مهارت‌های جدید را بیاموزیم در طی فرایند بازیابی است که این آموزش جدید در حافظه طولانی مدت تثبیت می‌گردد. اگر شما سعی خواهید تا در بهترین حالت ممکن خود عمل کنید وظیفه شما در دو جهت خواهد بود. اولاً شما بایستی مشخص‌ترین، منطقی‌ترین، متنوع‌ترین و سازنده‌ترین شیوه‌های تمرین را بیابید ثانیاً شما بایستی شیوه بهینه بازتوانی از آن تمرین را پیدا کنید و عملکرد طولی در این جهت قرار می‌گیرد پیدا کردن قوی‌ترین متدها برای تمرین و بازتوانی، که یکی تقریباً بدون دیگری بی‌فایده است و عدم توازن بین این دو به شکل قابل توجهی نتایج را تضعیف می‌کند.

اگر سعی کرده‌اید تا کتابهایی را درباره نحوه بهینه‌سازی تمرینات خود پیدا کنید احتمالاً کمبودی در این زمینه نداشته‌اید. نه تنها منابع متعددی درباره فرایند عمومی تمرین وجود دارد بلکه کتابهای مشخصی درباره نحوه تمرین فوق تخصصی برای هر ورزش و زیرگروه ورزش

نیز وجود دارد کتابهایی در زمینه تمرین برای تمام شیوه‌های ورزشی از جمله وزنه‌برداری تا سه‌گانه تا پاتیناژ و تمام ورزشهای بین آنها وجود دارد. اگر می‌خواهید دانش عمیقی درباره بهترین نحوه تمرین به دست بیاورید می‌توانید آنها را به صورت آنلاین سفارش دهید مطمئناً تمام این منابع به صورت یکسان تولید نشده‌اند در نتیجه چک کردن توانایی‌های مولف و ارجاعات کتاب قبل از عمل به توصیه‌های آنها ایده خوبی است.

اما درباره کتابهایی در ارتباط با بازتوانی چگونه؟ اگر بازتوانی (ریکاوری) نتیجه تمرین است مطمئناً کتابهای اختصاصی و عمومی درباره آن نیز وجود دارد اما این گونه نیست در حالی که کتابهای فراوانی درباره بهبود آسیب یافت می‌شوند منابع کمی درباره متون فرایند بازتوانی طبیعی بعد از تمرین وجود دارد فرایندی که مسئول بخش قابل‌توجهی از فواید حاصل از ورزش می‌باشد بل شما می‌توانید صدها صفحه درباره هر نوع تمرین پیدا کنید اما درباره حوزه بازتوانی که این هم به همان اندازه حائز اهمیت است بایستی در فضای مجازی به دنبال مقاله و کتابهایی باشید که گاه "خارج از هم مرتبط نیستند".

ما در زمان‌بندی رنسانسی تمایل داریم تا این موضوع را با این کتاب تغییر دهیم که بازتاب‌دهنده بهترین تفکر درباره رویکردهای علمی علمی نسبت به بازتوانی از تمرین است این موضوع ساده‌شده و تازه نیست فصل به فصل به صورت اختصاصی به فرایند بازتوانی می‌پردازیم و یک راهنمای عملی و ترکیبی برای استراحت بعد از ورزش به شما ارائه می‌دهیم. مباحث دقیق در این کتاب وجود دارند که از جمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- تعریف تجمع خستگی با توصیف دلایل پیامدها و متاهام تشخیص
- ارتباط بین شاخصهای حجم تمرین و مدیریت خستگی
- تعریف بازتوانی و بحث پیرامون بسیاری از جزئیات آن
- توضیح درباره موثرترین استراتژی‌های بازتوانی و اهمیت نسبی آنها
- توصیف دقیق هر یک از استراتژی‌های موثر بازتوانی و نکاتی برای نحوه کاربرد آنها در فرایند بهبود.
- توصیف استراتژیهای جدید و تجربی بازتوانی که در حال حاضر تحت بررسی هستند.
- مطالب ساختگی و ناپایدار در استراحت بعد از ورزش که شامل فهرستی از محبوب‌ترین استراتژی‌های بازاریابی است که در بازاریابی و بهبود عملکرد غیرموثر و حتی مضر بوده‌اند.

در پایان این کتاب ما فهرستی از منابع برای مطالعات بیشتر را در اختیار شما قرار دادیم تا به درک بهتر مفاهیم تحت پوشش این کتاب کمک کند ما این کتاب را برای شما به رشته تحریر درآوردیم: مربیان متعهد باهوش و ورزشکارانی که می خواهند به سختی تمرین کنند و فواید حاصله را به حداکثر برسانند مطمئن باشید که تمام نکات ذکر شده در اینجا در پایه داده‌های علمی فعلی هستند که آنها را به راهنمایی‌هایی قابل اعتماد برای بهینه‌سازی باز توانی و در نتیجه عملکرد کلی تبدیل می کنند همه ما فرایند تمرین را دوست داریم و به کار سخت عادت داریم اما بیایید صادق باشیم جهان ورزش تنها به تلاش ماکزیموم مربوط نیست بلکه به همان اندازه درباره بهره‌برداری از تلاشها به فرم بهبود خود در ورزش و یا توانایی تندرستی انتخابی است. برای تجویر کردن خود با دانش کلیدی درباره نقش حیاتی بازیابی در پیش‌برد تناسب اندام‌تان این کتاب را مطالعه فرمایید.