

بسم الله الرحمن الرحيم

ریکاوری دوندگان سرعتی و نیمه استقامتی

مؤلفین:

احسان سعیدی

زهرا سعیدی

سرشناسه	: سعیدی، احسان، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: ریکاوری دوندگان سرعتی و نیمه استقامتی / مولفین احسان سعیدی، زهرا سعیدی.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرس : سنجش و دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۷۷۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Exercise -- Physiological aspects -- Case studies
موضوع	: دو سرعت - جنبه‌های فیزیولوژیکی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Sprinting -- Physiological aspects -- Case studies
موضوع	: دوندگان - ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Runners (Sports) -- Iran -- Case studies
شناسه افزوده	: سعیدی، زهرا، ۱۳۵۶-
رده بندی کنگره	: QP۳۰۱
رده بندی دیویی	: ۰۴۴/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۰۳۴
اطلاعات رکورد	: فیپا
کتابشناسی	

www.ketab.ir
 سنجش و دانش

www.sanjesh.ir
 sanjeshodanesh@iran.ir

عنوان: ریکاوری دوندگان سرعتی و نیمه استقامتی

مولفان: احسان سعیدی، زهرا سعیدی

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۳۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۱۲۶

.....	مقدمه	۱
.....	محدودیت‌های قابل کنترل	۷
.....	محدودیت‌های غیرقابل کنترل	۷
.....	واژه‌های کلیدی و عملیاتی	۷
.....	فصل دوم	۱۲
.....	مقدمه	۱۲
.....	بررسی دوره ریکاوری	۱۳
.....	مبانی نظری	۱۴
.....	رویدادهای سوخت و سازی در دوره ریکاوری	۱۴
.....	بازسازی ذخایر انرژی در دوره ریکاوری	۱۵
.....	بازسازی فسفاژن (ATP-PC) و اکسیژن میوکلوسین	۱۵
.....	بازسازی ذخایر گلیکوژن عضله	۱۶
.....	تحلیل و جایگزینی گلیکوژن عضله در ورزش‌های شدید و کوتاه مدت تالابی	۱۶
.....	رویدادهای سوخت و سازی در انواع گوناگون ریکاوری	۱۶
.....	خستگی عضلانی	۱۸
.....	خستگی چیست؟	۱۸
.....	خستگی مرکزی	۱۹
.....	خستگی محیطی	۲۰
.....	ساز و کار انقباض	۲۱
.....	تخلیه منابع ATP و PC	۲۱
.....	تخلیه ذخایر گلیکوژنی عضله	۲۲
.....	تجمع اسید لاکتیک و کاهش PH	۲۲
.....	خستگی در تمرین‌های بیشینه	۲۴
.....	مروری بر پژوهش‌های پیشین	۲۴
.....	جمع بندی	۳۴

مقدمه

یکی از موضوعات مهمی که در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهش‌گران را به خود معطوف ساخته، زمان استراحت یا ریکاوری بهینه پس از تمرین‌ها و مسابقه‌های ورزشی است [۴۶، ۴۹، ۶۰]. دوره ریکاوری عبارت است از حد فاصل زمانی بین پایان یک فعالیت یا تمرین شدید یا متوسط و آغاز فعالیت یا تمرین بعدی که در آن فرد به شرایط فیزیولوژیکی و جسمانی قبل از فعالیت برسد [۶۰]. ریکاوری (بازگشت به حالت اولیه) بین تکرارها و یا نوبت‌های تمرین ممکن است به صورت غیر فعال (نشستن یا درازکشیدن) یا فعال (دویدن آرام و ملایم) یا ترکیبی از هر دو انجام شود [۴].

به علت تنوع و گستردگی زیاد انواع رشته‌های ورزشی، زمان ریکاوری بهینه نیز متغیر است [۴۹]. از این‌رو، ورزشکاران باید با توجه به ماهیت رشته ورزشی و میزان نیاز به قدرت، سرعت و سایر عوامل، با روش‌های تمرینی ویژه‌ای تمرین کنند تا قابلیت‌های لازم برای آن رشته را کسب نمایند.

بر اساس بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در دهه‌های اخیر، استراحت یا به بیانی گویاتر دوره ریکاوری مناسب بین فعالیت‌ها یکی از عوامل اصلی موفقیت در هر برنامه تمرینی محسوب می‌شود. علاوه بر زمان، پیرامون نوع فعالیت در دوره ریکاوری و نوع تغذیه نیز پژوهش‌های گسترده‌ای انجام شده است [۶۰].

مدت زمان مورد نیاز دوره ریکاوری بر اساس شدت فعالیت و مدت آن تعیین می‌شود و نسبت فعالیت، استراحت را بوجود می‌آورد. معمولاً در فعالیت‌هایی که زمان مراحل فعالیت طولانی‌تر باشد استراحت ۱ به ۲ یا ۱ به ۱ در نظر گرفته می‌شود و بیانگر این مطلب است که زمان فعالیت نصف زمان استراحت و یا مساوی با آن می‌باشد و در فعالیت‌هایی که مدت مراحل فعالیت متوسط باشد نسبت ۱ به ۲ و نیز در فعالیت‌هایی که دارای مراحل فعالیت کوتاه است به سبب سنگینی بیش از حد کار نسبت ۱ به ۳ توصیه شده است [۴]. بنابراین، در فواصل استراحتی تمرینات باید به دو نکته مهم توجه کرد: الف) زمان استراحت و ب) نوع فعالیت در دوره استراحت که به صورت ریکاوری فعال و یا غیر فعال انجام می‌شود.