

دوره‌بندی یکپارچه در تمرینات ورزشی و توسعه عملکردی

ترکیب روش شناسی تمرین،
روانشناسی ورزشی، و تغذیه در
راستای بهبود اجرا

تئودور ا. بومپا، بوریس بلومنتاین، جیمز هافمن، اسکات هاول، آیریس اورباچ

ویراستار علمی:

دکتر یحیی کیان مرز بناب

(دکترای فیزیولوژی ورزشی - هیات علمی دانشگاه هامبورگ)

مترجم:

سعید شاملو کاظمی

(دانشجو دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بوعلی سینا همدان)



انتشارات مبلانی

عنوان و نام پدیدآور: دوره‌بندی یکپارچه در تمرینات ورزشی و توسعه عملکردی: ترکیب روش‌شناسی تمرین، روانشناسی ورزشی، و تغذیه در راستای بهبود اجرا/تئودور.ا. بومپا، بوریس بلومنتاین، جیمز هافمن، اسکات هاول، آیریس اورباچ؛ ویراستار علمی یحیی کیان‌مرزبناب؛ مترجم سعید شاملوکاظمی.

ISBN-13: 978-622-6882-56-9



مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۵۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development: Combining Training Methodology, Sports Psychology, and Nutrition to Optimize Perfo. ۲۰۱۹

موضوع: تمرین زمان‌بندی شده

موضوع: آمادگی جسمانی - تاثیر تغذیه

شناسه افزوده: بومپا، تودور او.

شناسه افزوده: کیان‌مرز، یحیی، ۱۳۵۷-، ویراستار

شناسه افزوده: شاملوکاظمی، سعید، ۱۳۷۱-، مترجم

رده بندی کنگره: GV۵۴۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۲۶۰۹

قیمت: ۱۱۰/۰۰۰ تومان

دوره‌بندی یکپارچه در تمرینات ورزشی و توسعه عملکردی: ترکیب روش‌شناسی تمرین، روانشناسی ورزشی، و تغذیه در راستای بهبود اجرا

نویسندگان: تئودور.ا. بومپا، بوریس بلومنتاین، جیمز هافمن، اسکات هاول، آیریس اورباچ

ویراستار علمی: دکتر یحیی کیان‌مرزبناب

مترجم: سعید شاملوکاظمی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

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

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۶۴۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز با عضویت در وبسایت انتشارات مبانی از تازه‌های نشر مطلع شوید.

فهرست

۱	پیشگفتار ناشر
۳	پیشگفتار

۵	فصل ۱: وضعیت فعلی این دانش
۵	مقدمه
۶	تعریف دوره‌بندی و دوره‌بندی یکپارچه
۷	اشتباه گرفتن باردهی به جای دوره‌بندی
۹	چرا تمرینات ورزشکار باید با روانشناسی ورزش و تغذیه یکپارچه باشد
۹	آماده‌سازی غذایی در ورزش‌ها
۱۰	بهبود سوخت‌وساز
۱۰	بهبود ترکیب بدن
۱۱	بهبود سازگاری-ریکاوری (RA)
۱۲	آمادگی روانی در ورزش
۱۲	اوج اجرا
۱۳	وضعیت ذهنی مطلوب
۱۴	مهارت‌ها و استراتژی‌های روانشناسی

۱۷	فصل ۲: اصول تغذیه ورزشی
۱۸	عوامل رژیم غذایی برای موفقیت
۱۸	تعادل کالری / انرژی
۲۲	درشت مغذی‌ها
۲۵	ملاحظات دوره بندی و مصرف
۳۰	ترکیب غذا
۳۵	مکمل‌ها
۳۶	ملاحظات تکمیلی رژیم غذایی
۳۶	آبرسانی
۳۷	ریزمغذی‌ها
۳۷	دوره‌بندی غذایی
۳۸	تغییر ترکیب بدن

۳۹	هایپرکالری
۴۰	ایزوکالری
۴۱	هیپوکالری
۴۲	دوره‌بندی ترکیب بدن
۴۵	مرحله تثبیت
۴۷	مرحله ریکاوری و اجرا
۵۱	استراحت فعال
۵۳	بکارگیری تئوری در عمل
۵۳	استراتژی‌های میکروسیکل
۶۳	استراتژی‌های ماکروسیکل
۶۵	استراتژی‌های برنامه‌ریزی سالانه
۶۶	خلاصه

۶۷	فصل ۳: آمادگی روانی به‌عنوان بخشی از یکپارچه‌سازی تمرینات ورزشی
۶۸	اصول آمادگی روانی
۶۹	اصول تمرین مهارت روانشناسی
۶۹	اصل ۱: تمرین مهارت روانشناسی سیستماتیک
۶۹	اصل ۲: برنامه‌ریزی تمرین مهارت روانشناسی
۷۰	اصل ۳: یکپارچه‌سازی تمرین مهارت روانشناسی
۷۰	اصل ۴: همکاری بین مربیان و کادر پزشکی
۷۰	اصل ۵: پیوند بین تحقیقات علمی و تمرینات ورزشی
۷۰	اصل ۶: کاربرد اخلاق همگانی و اخلاق کاری در برنامه تمرین مهارت روانشناسی
۷۱	مهارت‌های روانشناسی مرتبط با اوج اجرا
۷۳	استراتژی‌های روانشناسی مرتبط با اوج اجرا
۷۷	یکپارچه سازی PST در تمرینات آمادگی ورزشکاران
۸۳	خلاصه

۸۵	فصل ۴: برنامه دوره‌بندی یکپارچه
۸۶	ایجاد یک برنامه سالانه
۸۷	مقدمات برنامه‌ریزی
۸۹	برنامه‌ریزی
۸۹	توجه به تحلیل نیازها
۹۰	شروع برنامه‌ریزی از مراحل مسابقات، و سپس «بازنگری» به سمت مراحل آمادگی

۹۰	 شروع با استراتژی‌های بزرگ و کار به سمت استراتژی‌های کوچک‌تر
۹۱	 یکپارچه‌سازی دوره‌بندی در برنامه
۹۳	 یکپارچه‌سازی تغذیه با توجه به مراحل تمرین
۹۶	 یکپارچه‌سازی روانشناسی با توجه به توانایی‌های حرکتی
۱۰۰	 خلاصه

۱۰۱	 فصل ۵: پیشرفت توانایی‌های حرکتی، تغذیه و برنامه‌های روانشناسی
۱۰۱	 دوره‌بندی قدرت
۱۰۴	 دوره‌بندی سرعت
۱۰۵	 دوره‌بندی استقامت
۱۰۶	 نمونه‌هایی از برنامه‌های سالانه: دوره‌بندی توانایی‌های حرکتی برای ورزش‌های منتخب
۱۰۷	 دو سرعت
۱۱۱	 بیس بال
۱۱۳	 بسکتبال
۱۱۵	 فوتبال آمریکایی: لاین من (نخه، دانشگاهی)
۱۱۷	 فوتبال آمریکایی: واید بک، تیل بک (سطح دانشگاهی)
۱۱۹	 ورزش‌های رزمی
۱۲۱	 قایق رانی و کایاک/کانو (۱۰۰۰متر)
۱۲۳	 شنا: ۱۰۰ متر
۱۲۵	 شنا: ۸۰۰-۱۵۰۰ متر (سطح دانشگاهی)
۱۲۷	 والیبال: (سطح دانشگاهی)

۱۲۹	 فصل ۶: برنامه‌های تغذیه‌ای و روانشناسی برای هر مرحله تمرین
۱۲۹	 برنامه‌های روانشناسی برای هر مرحله تمرین: ملاحظات عمومی
۱۳۰	 برنامه‌های غذایی برای هر مرحله تمرین: ملاحظات عمومی
۱۳۲	 مرحله آمادگی
۱۳۲	 سازگاری آناتومیک
۱۳۴	 قدرت بیشینه (MxS)
۱۳۶	 تمرینات هایپرتروفی
۱۳۸	 تمرینات توان و چابکی
۱۴۰	 استقامت عضله
۱۴۲	 تمرینات سرعتی
۱۴۴	 استقامت هوازی/بی‌هوازی

۱۴۴	 مرحله مسابقات
۱۴۶	 اهداف تمرین

فصل ۷: دوره‌بندی یکپارچه در طولانی مدت برای طبقه‌بندی‌های مختلف ورزشی ۱۵۳

ورزشکاران دبیرستانی ۱۵۵

۱۵۸ سازگاری آناتومیکی

۱۶۰ پیشگیری از آسیب

۱۶۲ برنامه‌های تمرینی با فشار بالا

۱۶۳ تمرینات قدرت، توان و چابکی

۱۶۴ تمرین سرعت

۱۶۵ تمرین استقامت

ورزشکاران دانشگاهی ۱۶۶

۱۶۷ تمرین قدرت

۱۶۸ تمرین توان و چابکی

۱۶۹ تمرین سرعت

۱۷۰ تمرین استقامت عضله

۱۷۱ تمرین استقامت

ورزشکاران حرفه‌ای ۱۷۲

۱۷۳ تمرین قدرت

۱۷۵ تمرین توان و چابکی

۱۷۷ تمرین سرعت

۱۷۸ تمرینات استقامت عضله

۱۸۰ تمرینات استقامتی

فصل ۸: خستگی، بیش‌خستگی، و بیش‌تمرینی ۱۸۳

الگوی آلواستاتیک در تمرینات ورزشی ۱۸۴

۱۸۶ تعاریف و روابط

۱۸۷ تفاوت‌ها

۱۸۷ خستگی مرکزی و محیطی

۱۸۷ علائم و نشانه‌های بیش‌تمرینی

۱۸۸ اثرات خستگی

۱۸۹ ابعاد غذایی خستگی

۱۹۰ ابعاد روانشناسی خستگی و بیش‌تمرینی

۱۹۱	روش‌های تشخیص خستگی
۱۹۲	پیشگیری و پایش خستگی
۱۹۴	حداکثر حجم قابل ریکاوری
۱۹۹	ملاحظات تغذیه
۱۹۹	ابعاد روانشناسی در خستگی و سندروم بیش تمرینی
۲۰۱	روش‌های درمان
۲۰۶	یکپارچه‌سازی تغذیه
۲۰۷	یکپارچه‌سازی روانشناسی
۲۰۸	اختلالات خواب
۲۰۸	درمان اختلالات خواب
۲۰۹	ابعاد روانشناسی اختلالات خواب
۲۰۹	خلاصه
۲۱۱	فصل ۹: اوج رسانی و کاهش حجم تمرین برای مسابقات
۲۱۱	تعریف تیپر و اوج رسانی
۲۱۲	الگوهای کاهش حجم تمرین
۲۱۴	چگونه تمرینات را برای تحریک اوج رسانی و تیپر دستکاری کنیم
۲۱۵	کاهش بارهای تمرینات جهت تحریک بیش جبرانی
۲۱۷	مزایای تیپر
۲۱۹	مدت زمان تیپر
۲۲۰	طراحی یک برنامه تیپر برای مسابقات
۲۲۱	دو دوره مسابقه
۲۲۵	ملاحظات غذایی برای کاهش حجم تمرین و اوج رسانی
۲۲۶	پیروی از الگوهای ایجاد شده مصرف غذا
۲۲۷	تعادل کالری و حفظ وزن بدن
۲۲۹	دوره‌بندی کربوهیدرات‌ها
۲۳۱	آبرسانی و دستکاری آب بدن
۲۳۲	حمایت روانشناسی برای کاهش حجم تمرین و اوج رسانی
۲۳۸	عادات مختلف و تکنیک‌های ریکاوری در ورزش‌های انفرادی و تیمی
۲۴۳	منابع
۲۵۷	درباره نویسندگان

پیشگفتار ناشر

اشتیاقاتان برای یادگیری را توسعه دهید، تا هرگز در راه رشد و تعالی متوقف نشوید.

- آنتونی جی. دی آنجلو

باسلام خدمت شما خواننده گرامی،

انتشارات مبانی (ناشر تخصصی علوم ورزشی و تندرستی) با کمک شما بزرگواران توانسته قدم‌های استوای را در زمینه علوم ورزشی بردارد و این موفقیت را مدیون شما عزیزان هستیم. فعالیت فرهنگی-علمی انتشارات به اواخر سال ۱۳۹۷ برمی‌گردد که در این مدت عناوین مختلفی در گرایش‌های علوم ورزشی منتشر کردیم که همگی به لطف و حمایت شما بزرگواران بوده است.

یکی از آثاری که موفق به اتمام آن شدیم و در حال مطالعه آن هستید مربوط به کتاب «دوره‌بندی یکپارچه در تمرینات ورزشی و توسعه عملکردی» می‌باشد. کتابی که برای همه عزیزان فعال در رشته علوم ورزشی در هر جایگاهی نیاز است. نویسندگان کتاب از بزرگان علوم ورزشی از جمله تنودورا، یومیا، پوریس بلومشتاین، جیمز هافمن، اسکات هاول و آیریس اورپاج می‌باشند که دنیای تجربه خود را به کاربردی‌ترین شکل ممکن در اختیار شما قرار داده‌اند. کتاب حاضر توسط جناب آقای فواد سیدرحمانی که در حال حاضر دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی هستند به ما معرفی شد که از ایشان بابت همراهی و معرفی کتاب تشکر می‌کنیم. بی‌شک موفقیت حاضر ما به لطف عزیزانی همچون شما بوده است.

کتاب دکتر یومیا و همکاران که قبلاً با جناب آقای دکتر رحیمی کیان‌مرز بناب از اساتید دانشگاه هامبورگ هستند مطرح شده بود و ویراستاری علمی کتاب را پذیرفتند.

یکی از اهداف ما در عرصه فرهنگی و علمی کشف استعدادها و جوان و اجازه دادن برای دیده شدن می‌باشد که در این اثر افتخاری بود با آقای سعید شاملو کاظمی که دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی هستند همراه باشیم، گفتنی است با ایشان در کتابی دیگر نیز تجربه همکاری داشتیم. آقای شاملو آینده علوم ورزشی در دستان جوانانی همچون شما می‌باشد. بی‌شک راهی که در آن قدم گذاشته‌اید به آسانی طی نخواهد شد ولی با اراده‌ای که از شما مطلع هستیم می‌دانم به بهترین شکل آن را سپری خواهید کرد.

قبل از مطالعه اثر نیاز است چند نکته را به شما اطلاع دهیم تا درک مطالب کتاب برایتان به آسانی سپری شود. باتوجه به صحتی که با دکتر کیان‌مرز داشتیم قرار شد:

- ۱) واژه «Fitness» را به جای «تناسب اندام» به «آمادگی جسمانی» معنی کنیم،
- ۲) عبارت «زمانبندی» برای کتاب حاضر جاهگای ندارد چون تداعی دهنده واژه «Timing» است در حالی که در این کتاب منظور «دوره‌بندی» است،
- ۳) عبارت «ریکاوری» واژه انگلیسی به فارسی است و معادل آن «بازگشت به حالت اولیه» و «بازیافت» است که استثناً در این اثر همان واژه ریکاوری استفاده شده است.