

بازیافت ویژه عملکرد ورزشی در ورزش

مؤلفان:

کریستوف هاوئوریرث

اینجیو موجیکا

مترجمان:

عبدالرضا کاظمی

(دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان)

مهدی مداحی

(دکتری فیزیولوژی ورزشی)

آیدان فتحی

(استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان)

علی سلطانی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

علیرضا سعید

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

وجیهه ورزنده

(کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی)

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

سال ۱۳۹۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷.....	مقدمه متخمين
بخش اول: مبانی خستگی و باز يافت فصل اول: فیزیولوژی فعالیت ورزشی	
۲۱.....	مایکل ای لامبرت (PhD) و همکاران (PhD).....
۲۲.....	فیزیولوژی اضافه بار.....
۲۳.....	محرک کوتاه مدت.....
۲۴.....	محرک تمرینی.....
۲۶.....	بار وارده بر عضله.....
۲۶.....	فشار سوخت و سازی.....
۲۷.....	جریان کلسیم.....
۲۷.....	پاسخهای ویژه فعالیت ورزشی.....
۲۸.....	متغیرهای اضافه بار.....
۲۹.....	تواتر.....
۲۹.....	مدت.....
۲۹.....	شدت.....
۳۰.....	تمرین استقامتی تمرین مقاومتی.....
۳۲.....	دوره تغییر.....
۳۲.....	تمرین و باز يافت.....
۳۴.....	خلاصه.....
فصل دوم: سندرم بیش تمرینی	
۳۵.....	رومن موسن (PhD) و کوین دپاوو (PhD).....
۳۷.....	پیوستار خستگی.....
۴۰.....	شیوع بیش تمرینی.....
۴۴.....	پژوهش تشخیص سندرم بیش تمرینی.....

۴۴	آزمون عملکرد
۴۷	نشانه‌های بیولوژیکی
۵۱	پارامترهای روان‌شناختی
۵۲	گزارش‌های تمرین
۵۳	ارزیابی بیش‌تمرینی
۵۴	کار برگ ۱-۲. موارد تشخیصی فهرست OTS چیست؟
۶۰	خلاصه

بخش دوم: دوره بندی و مدیریت بازیافت

فصل سوم: پیشگیری از بیش‌تمرینی

۶۵	مایکل لامبرت (PhD) و اینجوه بیکا (PhD)
۶۷	پژوهش دوره بندی
۶۸	محدودیت پژوهش در دوره بندی
۶۹	الگوهای دوره‌بندی
۷۰	دوره‌بندی غیرخطی
۷۱	دوره‌بندی بخشی از تمرین
۷۱	ورزش‌های تیمی
۷۳	پایش تحمل فعالیت ورزشی
۷۵	رابطه آمادگی و خستگی
۷۸	خلاصه

فصل چهارم: بازیافت فصل

۷۹	یان لی مور (PhD) و کریستوف هاوئیرث (PhD)
۷۹	روش‌های بازیافت و فعالیت تناوبی
۸۱	تکرار فعالیت‌های سرعتی کوتاه
۸۸	تکرار فعالیت‌های سرعتی طولانی
۹۱	روش‌های بازیافت و گسترش آمادگی هوازی
۹۳	بازیافت فعال و عملکردهای تکراری
۹۳	بازگشت به میزان اولیه عملکرد
۹۷	بازگشت به هموستاز
۱۰۱	بازسازی گلیکوزن عضلانی
۱۰۲	بازیافت عملکرد تکی
۱۰۳	ملاحظات انرژی
۱۰۳	بازیافت از آسیب عضلانی

۱۰۶.....	پاسخ ایمنی.....
۱۰۸.....	خلاصه.....

فصل پنجم: جنبه‌های روانشناختی بازیافت

۱۱۱.....	پیر نیکلاس (PHD)، ژان فورنیر (PHD).....
۱۱۱.....	با همکاری کریستوف هاوتویرث (PHD) و ژان فرانکوئیس (PHD).....
۱۱۴.....	آثار بازیافت ضعیف.....
۱۱۶.....	ملاک‌های RESTQ-SPORT.....
۱۱۹.....	انگیزش و فرسودگی.....
۱۲۷.....	الگوی تعامل و شرکت.....
۱۳۰.....	روش‌های ارزیابی ویژه بازیافت روان‌شناختی.....
۱۳۰.....	ارزیابی تجربه‌های روانشناختی.....
۱۳۲.....	سیستم‌های ارزیابی.....
۱۳۴.....	خلاصه.....

بخش ششم: احکام‌های ویژه بهتر شدن بازیافت

فصل ششم: کشش

۱۳۹.....	جوزیه رابیتا (PHD) و آن دلکسترات (PHD).....
۱۴۰.....	انواع کشش‌های عضلانی.....
۱۴۰.....	کشش غیرفعال.....
۱۴۴.....	روش غیرفعال-فعال.....
۱۴۴.....	فیزیولوژی کشش عضه.....
۱۴۵.....	بافت پیوندی و تاندونها.....
۱۴۶.....	عناصر کشسان سایتواسکلتون.....
۱۴۷.....	پل‌های عرضی آکتومیوزین باقیمانده.....
۱۴۷.....	مسیرهای دستگاه عصبی.....
۱۴۸.....	آثار کشش بر عملکرد.....
۱۴۸.....	آثار کوتاه مدت.....
۱۴۹.....	قدرت بیشینه ایزومتریک، ایزوکینتیک و ایزوتونیک.....
۱۵۲.....	عملکرد پرش.....
۱۵۴.....	آثار مزمن.....
۱۵۴.....	پژوهش کشش و بازیافت.....
۱۵۵.....	قدرت بیشینه.....
۱۵۶.....	سرعت توسعه نیرو (RFD).....

۱۵۸	زمان رسیدن به واماندگی در نیروهای زیربیشینه
۱۵۹	خستگی تجمعی هنگام مسابقات
۱۶۱	بعد از فعالیت‌های سرعتی تکراری
۱۶۲	بعد از فعالیت‌های ورزشی استریک
۱۶۳	کشش و قدرت
۱۶۵	کشش و درد
۱۶۷	کشش و ورم
۱۶۸	خلاصه
۱۶۸	مطالعه موردی
۱۶۸	راهکارهای بازپال و آماده‌سازی برای بازیکنان لیگ ملی فوتبال
۱۷۳	نکته‌های کلیدی

فصل هفتم: آبرسانی

۱۷۵	کریستوف هائویرث (PHD)
۱۷۵	با همکاری ورونیکو روسیاو
۱۷۷	توزیع آب از دست رفته هنگام فعالیت ورزشی
۱۷۸	فرایندهای کمابی
۱۸۰	کم آبی و عملکرد بدنی
۱۸۳	کم آبی و عملکرد ذهنی
۱۸۵	رهنمودهای آبرسانی
۱۸۶	پیشگیری از کم آبی برای بهتر شدن بازیافت
۱۸۷	جایگزینی الکترولیت هنگام بازیافت
۱۹۰	نوشیدنی‌های قلیایی هنگام مرحله اول بازیافت
۱۹۱	نوشیدنی‌های گلوکز و بازیافت سریع
۱۹۴	آبرسانی بیش از حد
۱۹۷	خلاصه

فصل هشتم: تغذیه

۲۰۳	کریستوف هائویرث (PHD) با همکاری ورونیکا روساو
۲۰۴	سوخت و ساز پروتئین و بازیافت
۲۰۷	فعالیت انقباضی و توسعه عضله
۲۰۸	بازیافت زمانی
۲۱۳	ترکیب پروتئین، کربوهیدرات و لوسین برای بازیافت عضله
۲۱۷	اسیدهای آمینه زنجیره شاخه‌دار و عملکرد ذهنی بعد از فعالیت ورزشی
۲۱۸	قند و بازیافت

۲۱۹		بازسازی کلیکوژن
۲۲۱		دوره‌بندی دریافت کربوهیدرات پس از فعالیت ورزشی
۲۲۶		مقدار کربوهیدرات مصرفی
۲۲۸		مصرف همزمان کربوهیدرات و پروتئین
۲۳۱		خلاصه

فصل نهم: خواب

۲۴۱		یان لی میور (PHD)، راب دوفیلد (PHD) و ملیسا سکین (PHD)
۲۴۳		مراحل چرخه خواب
۲۴۶		فیزیولوژی محرومیت از خواب
۲۴۹		محرومیت از خواب و عملکرد ورزشی
۲۵۴		محرومیت از خواب و وضعیت ادراکی
۲۵۵		تریپتوفان و چرخه خواب
۲۵۷		مصرف آب زیاد و اختلال خواب
۲۵۷		تأثیر الکل و محرکها بر کیفیت خواب
۲۵۹		فواید چرت زدن
۲۶۲		خلاصه

فصل دهم: ماساژ و فیزیوتراپی

۲۶۷		آنتونین کاتوریبر (PHD)
۲۶۸		تکنیک‌های ماساژ
۲۶۹		ماساژ دستی
۲۷۱		ماساژ مکانیکی
۲۷۲		آثار فیزیولوژیک ماساژ
۲۷۲		پاسخ‌های دستگاه اسکلتی-عضلانی
۲۷۲		دمای درون عضلانی و پوست
۲۷۳		پاسخ‌های جریان خون
۲۷۴		پاسخ‌های دستگاه عصبی
۲۷۷		آثار روانشناختی - فیزیولوژیک ماساژ
۲۷۸		ماساژ و بازیافت
۲۷۸		آثار قبل یا بین جلسات فعالیت ورزشی متوالی
۲۸۲		آثار پس از فعالیت ورزشی
۲۸۳		پاسخ کوفتگی عضلانی تأخیری
۲۸۶		تحریک الکتریکی
۲۸۷		الکتروفیزیولوژی مقدماتی

۲۹۰		اثر فیزیولوژیک تحریک الکتریکی
۲۹۰		مهار حسی قطعه‌ای
۲۹۱		رهایش اندرووفین
۲۹۱		پاسخ جریان خون
۲۹۳		پاسخ درد
۲۹۴		تحریک الکتریکی و بازیافت
۲۹۴		تحریک الکتریکی بین جلسات فعالیت ورزشی
۲۹۵		پاسخ کوفتگی عضلانی تأخیری
۲۹۸		نوردرمانی
۲۹۸		فیزیولوژی فرار بری در معرض نور
۲۹۹		اختلالات خلقی فصلی
۳۰۱		نوردرمانی
۳۰۱		اختلالات خواب
۳۰۲		اختلالات تغذیه و خوردن
۳۰۲		اختلالات خلقی
۳۰۳		کاربردهای نوردرمانی
۳۰۴		آروماتراپی
۳۰۴		اثر مرتبط با روغن‌های معطر
۳۰۷		شیوه‌های عمل
۳۰۸		عملکرد و بازیافت
۳۰۹		اثر روانشناختی
۳۰۹		هوشیاری و عملکرد شناختی
۳۱۰		آماده‌سازی برای عملکرد
۳۱۰		خلاصه و توصیه‌های کاربردی
۳۱۱		مطالعه موردی
۳۱۱		مطلوب سازی بازیافت در ورزشکاران نخیه شنای همگام
۳۱۵		نکات کلیدی

فصل یازدهم: لباس فشرد

۳۱۷		آنتونین کاتوریر (PHD) و راب دوفیلد (PHD)
۳۱۷		واکنش‌های فیزیولوژیکی به فشار
۳۲۱		اثر لباس فشرد هنگام عملکرد ورزشی
۳۲۵		فشار و بازیافت
۳۲۷		دفع متابولیت‌های بیهوازی
۳۲۸		پاسخ کوفتگی عضلانی تأخیری

خلاصه..... ۳۳۰

فصل دوازدهم: ابزار استفاده از حرارت موضعی

دکتر سیلوین دورل (PHD).....	۳۳۳
واکنش‌های فیزیولوژیکی به حرارت موضعی.....	۳۳۴
تأثیر بر دمای پوست و عضله.....	۳۳۵
استفاده از یخ به صورت مستقیم.....	۳۳۵
ماساژ یخ.....	۳۳۷
غوطه‌وری در آب سرد.....	۳۳۷
روش گره - سرما.....	۳۳۹
سرما - مانی - پالس هوای سرد.....	۳۴۰
تأثیر بر رد، کوفتگی و التهاب عضله.....	۳۴۱
استفاده از سرما - موضعی و دریافت پس از آسیب و کوفتگی عضلانی.....	۳۴۲
PH درون سلولی.....	۳۴۴
نشانه‌های زیستی خون.....	۳۴۴
استفاده‌ی موضعی و بازسازی عضله.....	۳۴۶
عملکرد عضله و آثار عملکرد ورزشی.....	۳۴۶
عملکرد ورزشی بلافاصله پس از استفاده از یخ.....	۳۴۶
تکرار عملکرد ورزشی.....	۳۴۸
دمای محیط و جلیقه خنک کننده.....	۳۵۰
تأثیر تمرین استقامتی.....	۳۵۱
تأثیرات بر تمرینات بیشینه کوتاه مدت.....	۳۵۵
روش‌های رایج.....	۳۵۶
سرما درمانی موضعی کلاسیک.....	۳۵۶
تکنیک‌های گوناگون استفاده از سرما موضعی.....	۳۵۸
استفاده از گرمای موضعی.....	۳۶۲
استفاده متناوب از گرما و سرما.....	۳۶۵
جلیقه خنک کننده.....	۳۶۷
خلاصه.....	۳۷۱

فصل سیزدهم: تغییرات در حرارت محیط

کریستوف هائونیرت (PHD).....	۳۷۳
پاسخ‌های فیزیولوژیکی به دمای هوا.....	۳۷۳
تبادل گرما.....	۳۷۴
استرس سرمایی.....	۳۷۷

۳۷۹.....	سرما درمانی کلی بدن
۳۸۰.....	پاسخ‌های نشانگرهای التهابی
۳۸۱.....	پاسخ‌های هورمونی
۳۸۲.....	پاسخ‌های ایمنی
۳۸۵.....	پاسخ‌های عملکرد تنفسی
۳۸۶.....	پاسخ‌های آنتی اکسیدانسی
۳۸۹.....	پاسخ به نشانگان افسردگی
۳۹۰.....	بازیافت ورزشکاران
۳۹۰.....	سونای خشک
۳۹۳.....	پاسخ‌های دستگاه قلبی عروقی
۳۹۵.....	پاسخ‌های دستگاه عصبی عضلانی
۳۹۷.....	پاسخ‌های دستگاه هورمونی
۳۹۹.....	پاسخ‌های دستگاه ریوی
۴۰۰.....	پاسخ‌های دستگاه ایمنی
۴۰۱.....	آثار خستگی
۴۰۳.....	بازیافت ورزشی
۴۰۵.....	گزینه‌های آب رسانی
۴۰۶.....	دوره بندی آب رسانی
۴۰۸.....	موارد منع استفاده از سونا
۴۱۰.....	درمان با اشعه مادون قرمز دور
۴۱۱.....	فناوری مادون قرمز
۴۱۴.....	حالت کشسانی بافت کلاژن و آثار سفتی مفصل
۴۱۵.....	اسپاسم عضله و تسکین درد
۴۱۶.....	پاسخ جریان خون
۴۱۷.....	ترمیم صدمه بافت نرم
۴۱۸.....	موارد منع استفاده از مادون قرمز دور (FIR)
۴۱۸.....	اتاق بخار گرم و مرطوب
۴۱۹.....	آثار سازگاری
۴۲۰.....	بازیافت ورزشی
۴۲۲.....	موارد منع استفاده از اتاق بخار
۴۲۳.....	خلاصه
۴۲۴.....	مطالعه موردی
۴۲۴.....	بهبود بازیافت کوتاه مدت در بازیکنان هندبال
۴۲۷.....	نکات کلیدی: