

راهبردهای ریکاوری مطلوب در عملکردهای ورزشی

کریستف هاوسیرس و اینیکو موجیکا
Christophe Hausswirth / Iñigo Mujika

ترجمه و تألیف: پگاه هوشنگی

عنوان و نام پدیدآور	راهنبردهای ریکاوری مطلوب در عملکردهای ورزشی/ [ویراستاران] کریستف هاوسیرس و اینیکو موجیکا؛ ترجمه و تالیف پگاه هوشنگی؛ تهیه شده در موسسه ملی ورزش و تربیت بدنی (فرانسه). ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات دارا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۸۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۸۵۳۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Recovery for performance in sport, 2013.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان « بازگشت به حالت اولیه برای عملکرد ورزشی » با ترجمه‌ی رسول اسلامی، صادق امانی و امین عیسی‌نژاد توسط انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی و در سالهای بعد با مترجمین و ناشرین متفاوت به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	بازگشت به حالت اولیه برای عملکرد ورزشی.
موضوع	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Exercise -- Physiological aspects
موضوع	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Sports -- Physiological aspects
موضوع	ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- پیشگیری
موضوع	Sports injuries -- Prevention
شناسه افزوده	اوس ویرت، کریستف، ۱۹۶۸ - م.، ویراستار
شناسه افزوده	Hauswirth, Christophe
شناسه افزوده	ایلیگو، ویراستار
شناسه افزوده	Ilika, I. Igo
شناسه افزوده	مورسکی، ۱۳۶۱
شناسه افزوده	موسسه ملی ورزش و تربیت بدنی (فرانسه)
شناسه افزوده	Institut national du sport et de l'éducation physique (France)
رده بندی کنگره	RC۱۲۳۵
رده بندی دیویی	۶۱۷/۰۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۸۵۰۷۶

نام کتاب: راهنبردهای ریکاوری ورزشی در عملکردهای ورزشی



انتشارات دارا

نویسنده: کریستف هاوسیرس و اینیکو موجیکا
ترجمه و تالیف: پگاه هوشنگی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۸۵۳۲-۹
چاپ: اول ۱۳۹۸
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۲۵۰۰ تومان
ناشر: دارا

ناظر فنی بر چاپ: وحید مرادی
آدرس: تهران خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان ولی عصر، روبروی سینما استقلال
کوچه شهید فخری، پلاک ۱، طبقه اول تلفن: ۸۸۸۲۴۵۰۰

فهرست

۱۱	فصل اول: کشش
۱۲	مقدمه
۱۲	انواع کشش عضلانی
۱۳	کشش غیر فعال
۱۶	کشش بالستیک، پویا، فعال
۱۶	کشش فعال و غیر فعال
۱۶	فیزیولوژی کشش عضلانی
۱۶	اثر کشش بر عملکرد
۱۷	اثرات حاد
۱۷	قدرت بیشینه ایزومتریک، ایزو کینتیک و ایزوتونیک
۱۷	عملکرد پرش
۱۷	اثرات مزمن
۱۸	تحقیقات مرتبط با کشش و ریکاوری
۱۸	قدرت بیشینه
۱۹	میزان پیشرفت نیرو
۲۰	زمان تخلیه در نیروهای زیربیشینه

۲۰		خستگی تجمعی در طول مسابقات
۲۲		پس از دوی سرعت مکرر
۲۲		پس از تمرینات اکسنتریک
۲۳		کشش و قدرت
۲۴		کشش و درد

فصل دوم: هیدراسیون ۲۷

۲۸		مقده
۲۹		توزیع از دست دادن آب در طول تمرین
۳۱		فرایندهای هیدراسیون
۳۲		کم آبی و عملکرد ذهنی
۳۳		کم آبی و عملکرد ذهنی
۳۴		پیشنهاداتی در جهت هیدراسیون
۳۵		هیپر هیدراتاسیون

فصل سوم: تغذیه ۳۷

۳۸		مقدمه
۳۹		ریکاوری و متابولیسم پروتئین
۴۱		پروتئین ترکیبی، کربوهیدرات و لوسین برای ریکاوری عضلات
۴۳		اسید آمینه‌های شاخه دار و عملکردهای ذهنی پس از تمرین
۴۵		قند و ریکاوری
۴۵		سنتز دوباره گلیکوژن
۴۷		کوین ژسیتین کربوهیدرات و پروتئین

فصل چهارم: خواب ۴۹

۵۰		مقدمه
۵۱		مراحل چرخه خواب

۵۴	 فیزیولوژی محرومیت از خواب
۵۷	 محرومیت از خواب و عملکردهای ورزشی
۵۸	 محرومیت از خواب و وضعیت ادراکی
۵۹	 تریپتوفان و چرخه خواب
۶۰	 هایپرهیدراسیون و اختلال خواب
۶۱	 اثر الکل و محرک‌ها بر کیفیت خواب
۶۲	 مزایای چرت زدن

فصل پنجم: ماساژ و فیزیوتراپی ۶۵

۶۶	 مقدمه
۶۶	 تکنیک‌های ماساژ
۶۸	 تعریف ماساژ
۶۸	 ماساژ دستی
۶۹	 ماساژ مکانیکی
۷۰	 اثرات فیزیولوژیک ماساژ
۷۰	 پاسخ‌های سیستم عضلانی اسکلتی
۷۰	 درجه حرارت پوست و داخل عضله
۷۰	 پاسخ‌های دستگاه عصبی
۷۳	 اثرات روانی فیزیولوژیکی ماساژ
۷۳	 ماساژ و ریکاوری
۷۳	 اثرات قبل یا بین ماساژ متعاقب جلسات تمرین
۷۴	 اثرات پس از تمرین
۷۶	 اثرات فیزیولوژیکی تحریک الکتریکی
۷۶	 بازدارنده‌های حساسیت سگمنتال
۷۶	 ترشح اندورفین
۷۷	 پاسخ‌های جریان خون

فصل ششم: غوطه‌وری در آب ۷۹

۸۰ مقدمه

۸۰ پاسخ‌های فیزیولوژیکی به غوطه‌وری در آب

۸۲ آسیب‌های عضلانی ناشی از ورزش و غوطه‌وری در آب

۸۴ ورزش‌های با شدت بالا و غوطه‌وری

۸۵ تم‌ینات زیر بیشینه

۸۶ ترین در آب و هوای گرم

www.ketab.ir