

تمرین زده‌گی (بیش تمرینی) ورزشکاران



نویسندگان: دکتر سین او. ریچاردسون

دکتر مارک پی. اندرسون

دکتر تونی موریس

مترجم: بهزاد نوشادی

عضو انجمن ملی قدرت و بدنسازی آمریکا

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
ملاحظات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
ادراشت
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی
رده بندی
شماره کتابشناسی ملی

ریچاردسون، شون او، 1972 - م.
Richardson, Sean O
تمرین زدگی (بیش تمرینی) ورزشکاران / نویسندگان سبین او ریچاردسون
مارک بی. اندرسون، تونی مورس، مترجم بهزاد نوشادی
تهران: نشر توپ، 1391
192 ص: جدول
90000 ریال - 1-6-92642-60-978-600-978
Overtraining athletes: personal journey's, 2008.
عنوان اصلی: 2008.
ورزشکاران - تعلیم
ورزشکاران - روانشناسی
تربیت بدنی
ورزش - جنبه های روانشناسی
پزشکی ورزشی
الندرسن، مارک بی، 1901 - م.
Andersen, Mark B
مورس، تونی، 1950 - م.
Morris, Tony
نوشادی، بهزاد، مترجم
1391 1391
711/613
۲۸۱۳۲۱۹

نام کتاب : تمرین زدگی (بیش تمرینی) ورزشکاران
مؤلف : دکتر سین او. ریچاردسون - دکتر مارک بی. اندرسون - دکتر تونی مورس
مترجم : بهزاد نوشادی
ناشر : توپ
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۱
تیراژ : ۱۱۰۰ نسخه
قیمت : ۹۰۰۰۰ ریال
ویراستار فنی : دکتر اسلام کریمی

مراکز پخش

میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان نظری - پ ۱۰۰ - طبقه ۲ - انتشارات بامداد، تلفن ۶۶۴۸۱۲۴۳
میدان انقلاب - بین خیابان منیری جاوید و ۱۲ فروردین - روبروی دانشگاه - ساختمان جیبی - پلاک ۱۳۳۲ - فروشگاه فجر، تلفن: ۶۶۴۹۳۷۰۱ - ۶۶۴۱۴۱۰۹
میدان انقلاب - خیابان روانمهر - بن بست دولتشاهی - پلاک ۲ - انتشارات ناقوس، تلفن ۶۶۱۷۰۷۲
همراه: ۰۹۱۲۱۰۰۸۹۱۳
۰۹۱۰۱۰۰۸۹۱۳
۰۹۱۹۱۰۰۸۹۱۳

۵	بخش اول	آنچه تاکنون دریافته‌ایم
۷	فصل اول	آشنایی با تحقیقات و اصطلاحات فنی بیش‌تمرینی
۳۳	فصل دوم	ظهور و شیوع بیش‌تمرینی
۷۲	فصل سوم	عوامل خطرزای بیش‌تمرینی
۱۰۰	بخش دوم	متخصصان چه می‌گویند؟
۱۰۳	فصل چهارم	دیدگاه‌های مربیان و دانشمندان علوم ورزشی
۱۳۰	فصل پنجم	در مورد عوامل خطر ساز نکات مهم در مورد تمرین زدگی
۱۴۲	بخش سوم	نمونه‌های گذشته و تصورات جاری
۱۴۵	فصل ششم	نمونه‌های تمرین زدگی
۱۷۶	فصل هفتم	هدف نهایی

مقدمه:



تمرینات زیاد و یا گاهاً پرفشار همیشه تمرینات خوبی نیستند.

نظر به اینکه امروزه ورزش قهرمانی، حرفه‌ای شده و مربیان و ورزشکاران به طور تمام وقت در حال اجرا و برنامه‌ریزی تمرینی می‌باشند و از آنجا که مسافت، زمان، حجم و شدت تمرینات نسبت به ادوار نه چندان دور چندین برابر شده، از این رو پروسه کنترل، پایش و نظارت و ارزشیابی سیستم‌های تمرینی چه به صورت تئوریک نظری و علمی و چه با استفاده از فن‌آوری و تکنولوژی مدرن و چه به صورت تجربی، عملی و مشاهده مستقیم بیش از پیش احساس می‌شود.

یکی از مباحث جدی در زندگی و فشارهای تمرینی ورزشکاران، موضوع تمرین‌زدگی و بیش‌تمرینی در ساختار و بدنه تمرینی نخبگان ورزشی می‌باشد که بر ماهیت جسمانی و روانی عملکرد آنان در سطوح بالای ورزشی و اوج‌رسی تأثیر به‌سزایی دارد.

الگوها و متغیرهای شخصیتی بر سندروم تمرین‌زدگی موضوعی است که متخصصان علوم ورزشی کمتر به آن پرداخته‌اند. فشارهای فیزیولوژیکی و آشفتگی‌های روحی و روانی ناشی از تمرینات آستانه بیولوژیکی، ریتم و چرخه زندگی ورزشکاران را چه به صورت درونی و هورمونی و چه به صورت تظاهرات جسمانی به چالش می‌کشند. شناخت مکانیزم‌های علل و عوامل این گسستگی‌ها و پروتکل‌های تمرینی می‌تواند ضمن پیشگیری از صدمات جسمانی و روانی، فواید شکل‌گیری اوج عملکرد ما را در دستیابی به فتح قلل قهرمانی رهنمون گرداند.

کنترل و جلوگیری از تحلیل رفتگی و واماندگی و اهمیت به ریکاوری از وظایف مهم مربیان می‌باشد که در این کتاب ماهیت و نیم‌رخ آن به تفسیر تقدیم می‌گردد.