

RECOVERY

the magic ingredient
of any training program

www.ketaboo.ir

عنوان و نام پدیدآور	:	ریکاوری : عنصری جادویی هر تمرین و مسابقه / جمعی از نویسندگان ؛ ویراستار اندرو هملتون ؛ مترجم حسام‌الدین قیصرزاده.
مشخصات نشر	:	شیراز: حسام‌الدین قیصرزاده، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص.
شابک	:	978-600-04-4021-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Recovery : the magic ingredient of any training program, 2008.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	:	آمادگی جسمانی
شناسه افزودن	:	هملتون، اندرو، ویراستار
شناسه افزوده	:	Hamilton, Andrew
شناسه افزوده	:	قیصرزاده، حسام‌الدین، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۴ / ۳ / ۱۰
رده بندی دیویی	:	۶۱۱ / ۰۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۰۵۸۳۹۰

ریکاوری

حسام‌الدین قیصرزاده

ناشر: حسام‌الدین قیصرزاده

نوبت و سال چاپ: اول ۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۴۰۲۱-۳

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

صفحه آرا: حسام‌الدین قیصرزاده

چاپ و صحافی: پیشگام

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

ارتباط با نویسنده:

hesAAm13@gmail.com

Printed in the Islamic Republic of Iran- Shiraz

حق چاپ محفوظ است.

چرا مجبور به ترجمه این کتاب شدم؟؟؟

دانش ریکاوری بازیکنان رشته های مختلف ورزشی و خصوصاً فوتبال که این حقیر درگاه خداوند تا به امروز نزدیک 25 سال عمرش را صرف آن کرده از اوجب واجبات به شمار می آید، اما هرچه بیشتر در میان کار همکاران هم وطن می گشتم کمتر مطلبی را در این باره می یافتم:

با هیچ کس نشانی زان دلم نمان خیدم
یا من خبر ندارم یا او نشان ندارد

به این خاطر بود که از روی ناچاری و با اندوه تمام در این باره دست به کار ترجمه شدم. البته ناگفته نماند که این کتاب را با وسواس تمام انتخاب کرده ام و گمان میکنم یکی از بهترین منابع عالی در امر ریکاوری باشد. امیدوارم که همکاران گرانقدر بنده تلخی کلام را به رک و راستیش ببخشند، تا بیش از این بکوشیم و از دایره فهم خود ما لب را بجوشیم و بتوانیم قدری وابستگی آشکار خود را در این باره از سایر کشورها تخفیف بگیریم و حقیقت را به جای تقلید و تالیف را به جای ترجمه نشانیم.

ژان / شب / آبانماه 1394

حسام الدین قیصرزاده

فهرست مطالب

عنوان	مؤلف	شماره صفحه
بخش اول: تغذیه ریکاوری		7
خوردن و بازیابی: بازپرسازی پروتئین باید قبل از تمرین صورت گیرد؟	اندرو هامیلتون	7
نقش شیر در ریکاوری	آماندا کارلسون	15
ریکاوری در وقفه زمانی بین بازیات: چگونه می توان عملکرد تمام وقت را به حداکثر رساند؟	تیم لاسون	24
شاخص گلیسمی: نحوه کنترل شاخص قند خون در ریکاوری بهینه	اندرو هامیلتون	33
آیا اسید گاما آمینوبوتیریک یک عنصر جادویی برای ریکاوری است؟	اندرو هامیلتون	43
بخش دوم: تمرین و ریکاوری		52
ریکاوری: نحوه اندازه گیری ریکاوری و تجویز برنامه ریکاوری	جیمز مارشال	52
پیشگیری از آسیب دیدگی: شناخت عوامل کلیدی پیشگیری از آسیب دیدگی	نیک گرانتام	60
نقش استراحت کافی		
فیزیولوژی: نوسانات، بهبود و عملکرد ضربان قلب (1)	اد فلچر	70
فیزیولوژی: نوسانات، بهبود و عملکرد ضربان قلب (2)	اد فلچر	78
فیزیولوژی: عملکرد ورزشی و ریکاوری، آگاهی از اهمیت و نقش خواب	تیم لاسون	84

ریکاوری

عنصر جادویی برنامه آموزشی و تمرینی

برخلاف تصور عمومی، تمرین باعث افزایش قدرت، سرعت و تناسب اندام فرد نمی شود. این فواید تنها از طریق ریکاوری یعنی زمانی که سازگاری اتفاق می افتد، حاصل می شود. بدون انجام ریکاوری کافی حتی اگر به شدت نیز تمرین کنید، تنها انرژی خود را تلف خواهید کرد و همچنین دچار خستگی خواهید شد که برای جلسه تمرین بعدی نیروی تازه ای بدست آورید. همچنین هرچه شدیدتر و با دفعات بیشتر تمرین کنید، نیاز به یک روز بهینگی حیاتی تر خواهید شد.

همانطور که در این کتاب مشاهده خواهید کرد، ریکاوری عمدتاً به بازیابی حالت تعادل پس از یک جلسه تمرینی سخت ارتباط دارد و تغذیه پس از تمرین و نیز طراحی برنامه تمرینی مناسب و اولویت بر آن جهت داشتن عملکرد مطلوب و پایدار کاملاً ضروری است. سایر عوامل مانند به حداکثر رساندن میزان و کیفیت خواب نیز اهمیت دارند.

نشان دادن اهمیت ریکاوری در عملکرد ورزشی کار ساده ای نیست. بهبود فرایند ریکاوری در مقایسه با افزایش شدت و یا میزان تمرین باعث افزایش عملکرد فرد خواهد شد و نیز ریسک آسیب دیدگی را کاهش می دهد. بنابراین، اگر می خواهید از یافته های اخیر تحقیقاتی در زمینه نوع و میزان مصرف مواد غذایی و آشامیدنی، نحوه درماندهی تمرین جهت ریکاوری بهینه و حداکثر عملکرد باخبر شوید، فقط کافی است که مطالب ارائه شده در این کتاب را به دقت بخوانید و لازم نیست که به جای دیگری مراجعه نمایید.

اندرو هامیلتون