

فیزیولوژی تیپرینگ

پہ ماہی اعتماد، سید صدرالدین شجاع الدین، ابراہیم برادرپور،

سمینا نجف نیا

انتشارات لوتس / ۲۰۹۲

عنوان و نام پدیدآور	: فیزیولوژی تیرینگ / ترجمه و گردآوری پیمان معتمدی... (و دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: لوئیس؛ حکیم هیدجی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۸۸-۲۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: ترجمه و گردآوری پیمان معتمدی، سیدصدرالدین شجاع الدین، ابراهیم برارپور، یاسمینا نجف‌نیا.
موضوع	: ورزشکاران -- تعلیم
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: ورزش -- الفیزیولوژیکی
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	: معتمدی، پیمان، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	: GV۷۱۱/۵/۳ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۷۱۱/۶

فیزیولوژی تیرینگ

مؤلف: پیمان معتمدی، سیدصدرالدین شجاع الدین، ابراهیم برارپور، یاسمینا نجف‌نیا

ناشر: لوئیس

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۸۸-۲۴-۲

ناظر چاپ: شعبان فرض اله زاده

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

مرکزپخش: تلفن: ۶۶۹۴۸۸۵۷ - ۹۳۷۰۵۵۲۴۱۶



جناب آقای دکتر بزمان معتمدی
استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران
دارای مدرک دکتری تربیت بدنی
گرایش تخصصی: فیزیولوژی ورزشی

سوابق تدریس:

فیزیولوژی ورزشی، فیزیولوژی انسان، فیزیولوژی دوران رشد، آزمایشگاه، علم
تمرین، آناتومی انسان، استعدادیابی در ورزش
تخصص ورزشی:

بالاترین درجه مربیگری سطح ۵ جهانی، مدرس سطح یک جهانی در
رشته دوو میدانی.

سوابق تالیف و ترجمه:

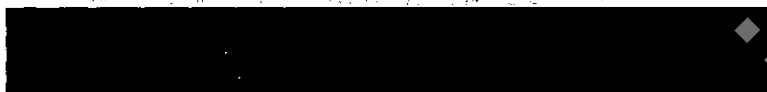
تاریخ تربیت بدنی - انتشارات دانشگاه اصفهان، تغذیه ورزشی - انتشارات
استادی، کشش در هنرهای رزمی - انتشارات حکیم، آمادگی جسمانی
نظامیان - انتشارات حکیم، سری ۶ جلد کشش در دوو میدانی - وزارت
فرهنگ و ارشاد اسلامی، اصول طراحی پروتکل های تمرینی در حیوانات -
انتشارات حکیم.



جناب آقای دکتر سید صدرالدین شجاع‌الدین
دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران
دارای مدرک دکتری تربیت بدنی
گرایش تخصصی: ورزش درمانی و توانی

ایشان بیش از ۲۰ سال سابقه تدریس در رشته تربیت بدنی را
دارند و دارای تالیفات بسیاری در زمینه‌های تخصصی این
رشته است. چاپ بیش از ۴۰ عنوان مقاله در مجلات و همایش-
های معتبر داخلی و خارجی، راهنمایی و مشاوره پایانامه‌های
بسیاری در گرایش مذکور، چندین دوره معرفی به عنوان
پژوهشگر نمونه، انتخاب کتاب ایشان در سال ۱۳۸۸ به عنوان
کتاب سال و تالیف و ترجمه چند کتاب در زمینه تخصصی
تربیت بدنی و علوم ورزشی نتیجه تلاش این استاد بزرگوار
می‌باشد. هم‌اکنون ۶ کتاب دیگرایشان نیز در دست چاپ است
که بزودی توسط انتشارات حکیم عرضه می‌گردد.

فهرست مطالب



فصل اول: انواع تیپرینگ/۱۳

فصل دوم: واکنش های فیزیولوژیکی/۱۵

فصل سوم: تغذیه و عملکردی و اجرای ورزش/۳۰

فصل چهارم: ملاقات در مراحل تیپرینگ/۳۳

فصل پنجم: بارگیری و کسب قدرت/۴۳

فصل ششم: نکات کلیدی/۵۳

منابع/۵۵

مقدمه

تئیرینگ به تمرینات ورزشی خاص اطلاق می‌شود که با هدف کاهش خستگی حاصل از تمرین بدون از دست دادن سازگاری‌های ایجاد شده طراحی می‌گردد (نیری و همکاران^۱ ۱۹۹۲). تئیرینگ در دوره رقابت و حقیقاً قبل از رقابت‌های اصلی و فرعی از طریق کاهش بار تمرینی و جهت ارتقاء شاخص‌های فیزیولوژیکی، روانشناختی و عملکرد ورزشکار اعمال می‌شود. یک مرحله تئیرینگ موفق مستلزم برنامه‌ریزی دقیق برای بهینه‌سازی، بهبود و ارتقاء تمام عوامل تأثیرگذار و تمهیدات عملکرد ورزشی در یک مرحله زمانی خاص است. به بیان دیگر هدف اصلی مرحله تئیرینگ، به «اوج رساندن» ورزشکار و رسیدن او به اوج عملکرد ورزشی جهت حضور در یک رقابت و مسابقه اصلی است.

تئیرینگ بسیار پیچیده و حساس بوده و نیازمند دانش عمیقی در خصوص عملکرد ورزشی و عوامل تأثیرگذار بر آن همچون: جنبه‌های فیزیولوژیکی، روانشناختی، تغذیه‌ای و تکنیک است. جنبه‌های روانشناختی تئیرینگ و تأثیر آن بر عملکرد ورزشی از حوصله این کتاب خارج است و علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات در این حوزه به یافته‌ها و نظرات منتشر شده هوپر و همکاران^۲ (۱۹۹۹) مراجعه نمایند.

1-Nearyetal.

2- Hooper etal

هدف تیپرینگ رسیدن به نقطه اوج عملکرد ورزشی از طریق دستکاری بار تمرینی (شدت، مدت، تکرار) است. مدت زمان مورد نیاز برای طراحی یک مرحله تیپرینگ مناسب و بهینه بستگی به آن دارد که مربی کدامیک از عوامل شدت، مدت و تکرار را در بار تمرینی دستکاری نماید. تعادل بین کاهش بار تمرینی و مدت زمان آن در حصول به اوج رسیدن در مرحله تیپرینگ تأثیرگذار است. کاهش سریع در بار تمرینی و یا طولانی شدن مدت زمان تیپرینگ سبب کاهش محرک تمرینی، بروز فرآیند برگشت پذیری و مشاهده اثرات بی تمرینی در ورزشکار می گردد، در حالی که عدم کاهش مناسب در بار تمرینی و یا کوتاه شدن مدت زمان تیپرینگ، مانع از بازگشت بحالت اولیه مناسب به تکنورهای فیزیولوژیکی شده و مجموع این عوامل کارایی تیپرینگ را کاهش می دهد. هر یک از این شرایط ممکن است منجر به آن شود که ورزشکاران نقطه اوج خود را از دست بدهند و از این رو، اوج عملکرد ورزشی آن ها به مخاطره می افتد. بنابراین تعجبی وجود ندارد که مرحله تیپرینگ را برای مربیان، متخصصان ورزشی و ورزشکاران به نام دوره خزان بشناسیم. این مجموعه تلاش می کند تا برخی از پیچیدگی های در اوج پستی و تیپرینگ را بیان کرده و برخی راهبردها را در زمینه تمرینات ورزشی برای به اوج رساندن عملکرد ورزشکار ارائه دهد.