

ریگاورى در ورزش

دکتر وحید سارى صراف

دکتر رامین امیر ساسان

مختار جهانگیرى



دانشگاه تهران

سرشناسه	: ساری صراف، وحید، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: ریکاوری در ورزش / وحید ساری صراف، رامین امیر ساسان، محمد جهانگیری.
مشخصات نشر	: تبریز: دانشگاه تبریز، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۰ ص.: مصور، جدول.
فروست	: انتشارات دانشگاه تبریز؛ ۷۰۱.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۰۴-۸۹-۴ ریال: ۱۲۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: V. Sari Saraf, R. Amir Sasan, M. jahangiri. Recovery in sport. ص.ع. به انگلیسی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۳۱-۲۵۰.
موضوع	: ورزشکاران--توان بخشی Athletes-- Rehabilitation
موضوع	: ورزش--زخم‌ها و آسیب‌ها--توانبخشی Sports injuries-- Rehabilitation
موضوع	: آمادگی جسمانی Physical fitness
موضوع	: ورزش--جنبه‌های فیزیولوژیکی Sports--Physiological aspects
شناسه افزوده	: امیر ساسان، رامین، ۱۳۴۶-
شناسه افزوده	: جهانگیری، محمد، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده	: دانشگاه تبریز University of Tabriz
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۲۹۷/۹۷ RD
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۸۵



انتشارات دانشگاه تبریز

ریکاوری در ورزش

تألیف:	دکتر وحید ساری صراف- دکتر رامین امیر ساسان- محمد جهانگیری
ویراستاری ادبی:	دکتر محمد خاکپور
ناشر و فروست:	انتشارات دانشگاه تبریز: ۷۰۱
تاریخ و نوبت چاپ:	اول- ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۵۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۰۴-۸۹-۴
قیمت:	۱۲۰۰۰/- ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اداره چاپ و انتشارات دانشگاه تبریز

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

نشانی: تبریز - بلوار ۲۹ بهمن - دانشگاه تبریز - تلفن: ۳۳۹۲۶۶۹ - ۳۳۴۲۵۶۲

فهرست

پیشگفتا

• بخش اول

مفهوم ریکاوری

مقدمه

بازسازی، تجدید و ریکاوری

اصول ریکاوری

عوامل مرتبط با بازسازی

کنترل خستگی و حالت بازسازی

کنترل پاسخ‌های نمرینی

استراحت

انتخاب تکنیک‌های ریکاوری مناسب

برنامه ریزی ریکاوری

مسئولیت ریکاوری

جمع‌بندی

• بخش دوم

روش‌های ریکاوری

مقدمه

• فصل اول

روش‌های طبیعی ریکاوری

حرکت درمانی یا ریکاوری فعال

کشش

تغذیه

استراحت کامل، خواب

۷

۹

۱۱

۱۶

۱۸

۲۰

۲۷

۳۴

۳۸

۳۹

۴۰

۴۲

۴۴

۴۷

۴۹

۵۱

۵۳

۶۲

۷۱

۹۱

• فصل دوم

روش های جسمانی ریکاوری

۱۲۳

۱۲۵

۱۳۵

۱۴۴

۱۵۰

۱۵۶

۱۶۰

۱۸۹

سرما درمانی

آثار خنک کردن

گرمادرمانی

درمان تناوبی (گرم / سرما)

آب درمانی

درمان لمسی / ماساژ

سایر روش های ریکاوری جسمانی

• فصل سوم

ریکوری روانی در ورزش

۱۹۱

۱۹۳

۱۹۴

۱۹۶

۲۱۳

۲۱۵

مقدمه

عوامل مرتبط با جنبه های هیجانی بازسازی

مهارت های ورزشی برای ریکاوری

عوامل مرتبط با جنبه های اجتماعی بازسازی

تمرین مهارت های روانی، آموزش و راهنمایی حرفه ای

• فصل چهارم

روش های مکمل و جایگزین

۲۱۷

۲۱۹

۲۲۰

۲۲۲

۲۲۲

۲۲۳

۲۲۴

۲۲۶

۲۲۸

۲۲۹

مقدمه

بازتاب شناسی، ماساژ انگشتی، طب سوزنی، گیاهان دارویی

کایروپراکتیک

درمان گیاهی و هومئوپاتی

رایحه درمانی یا معالجه از طریق ماساژ با روغن معطر

درمان مغناطیسی

آب و هوادرمانی و سیستم های زمینی

روانی / عصبی / ایمنی

منابع

پیشگفتار

فعالیت های ورزشی روزانه بدن را به شکلی آماده می سازند که مکانیسم های درون سلولی متناسب به آن فعالیت ها تحریک و فعال شده، تغییرات لازم برای سازگاری در آنها به وجود آید. به عبارت دیگر هنگام فعالیت های ورزشی، پدیده های خاصی، سلول های درگیر را تحریک می کنند تا سازگاری بیشتری را برای تحمل فشارهای ناشی از فعالیت های ورزشی مشابه به دست آورند. از این روی فعالیت های ورزشی، به احتمال زیاد موجب تحریک سلول های درگیر می شوند ولی سازگاری اصلی در سلول به هنگام برگشت به حالت اولیه (ریکاوری) صورت می گیرد.

در توضیح این سازگاری، ادینگتون و ادگرتون می کنند که سلول های فعال به هنگام تقابل با استرس ناشی از فعالیت های ورزشی، از این مابولیکی را برای تحمل فشارهای وارده تدارک دیده و به هنگام برگشت به حالت اولیه، انرژی و وجه صرف تأمین سازگاری های لازم می گردد. در این صورت، فراوانی تجمعی منابع علمی و تجربی حاکی از عدم مساوات در تمرکز بیشتر بر روی زمان فعالیت و عدم توجه کافی به زمان برگشت به حالت اولیه است. در این بین، درک این موضوع از طرف همکار جوان، جناب آقای محمّد سمانگیری که به زودی مفتخر به اخذ درجه دکتری خواهند شد، به علاوه ادب، روحیه دانشجویی، علاقه و شایسته مهم تر از همه تشویق ایشان به حضور اینجانب در تألیف و تدوین این مجموعه و در نهایت، تجربه عملی سال ها فعالیت جناب آقای دکتر امیر ساسان در تیم های ملی باعث گردید که این چهارچوب گردآوری و به همت همکاران ارجمند انتشارات دانشگاه تبریز به زیور طبع آراسته گردد. مؤلفین بر خود واجب می دانند تا از زحمات جناب آقای دکتر محمد خاکپور، استادیار محترم دانشکده ادبیات فارسی دانشگاه تبریز در ویرایش ادبی این مجموعه تشکر نمایند. همچنین لازم می دانم از هنرمند گرامی، جناب آقای حمیدرضا خیری که با دقت و حسن سلیقه خود در ارائه ظاهری زیبا برای این اثر ارزشمند همراه ما شدند، قدردانی نمایم. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید!

این مجموعه با نگاهی به خلا منابع علمی بدون پیرامون بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری) در دو بخش و چهار فصل به شرح ذیل آماده ارائه به علاقمندان این حوزه شده است:

بخش اول

کلیات بازگشت به حالت اولیه را بیان می کند.

بخش دوم

شامل یک مقدمه و چهار بخش می باشد که عبارتند از:

فصل اول: در یک حجم وسیع به معرفی روش های بازگشت به حالت اولیه و موارد قابل توجه در این مرحله از قبیل تغذیه، خواب و غیره پرداخته است.

فصل دوم: چهار چوب را برای جمع بندی کمی محدودتر کرده و به بررسی روش های فیزیکی بازگشت به حالت اولیه و مکانیسم اثر این روش ها می پردازد.

باگسترش علاوه بر تعاریف های ورزشی، کمتر منبعی سعی در گردآوری مجموعه ای با ترکیب هردو بعد فیزیکی و روانی داشته اند.

فصل سوم: بعد روانی بازگشت به حالت اولیه را پیش پای خوانندگان می گشاید.

فصل چهارم: با معرفی روش های علمی و نوین بازگشت به حالت اولیه که برخی از آنها در کشورمان نیز استفاده می گردد، مطالعه و بررسی های بیشتری را از سوی محققین می طلبد.

امید است شما خوانندگان این مجله با دانش و مهربانی خود، نویسندگان را در تهیه نسخه های آتی یاری رسانید.

نشانی الکترونیکی sarraf@tabrizu.ac.ir آماده دریافت نکات ارزشمند شما بزرگواران

است.

فرید ساری صراف