

مہبانے ریکاوری و فعالیت ورزشی

اینیگو موخیکا
کریستوف ہاوس ریٹ

علیرضا فتاحیان
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران
سید شاہو حسینی
مدیر مرکز تمرینات آبی آکادمی ملی المپیک

تألیف: اینیگو موخیکا، کریستوف هاوس ریث

ترجمه: علیرضا فتاحیان، سید شاهو حسینی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

قیمت: ۲۵۹۰۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: مبانی ریکاوری و فعالیت ورزشی/ [ویراستاران] اینیگو موخیکا، کریستوف هاوس ریث؛ ترجمه علیرضا فتاحیان، سیدشاهو حسینی؛ [تهیه‌شده در موسسه ملی ورزش و تربیت بدنی (فرانسه)].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۹۶-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیلد

یادداشت: عنوان اصلی: Recovery for performance in sport, 2013.

یادداشت: کتابخانه.

عنوان دیگر: بازگشت به حالت اولیه برای عملکرد ورزشی.

موضوع: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی / Exercise -- Physiological aspects

ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی / Sports -- Physiological aspects

ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- پیشگیری / Sports injuries -- Prevention

شناسه افزوده: اینیگو Mujika, Iñigo

شناسه افزوده: هاوس‌ویرت، کریستف، ۱۹۶۸ - م. / Hausswirth, Christophe

شناسه افزوده: فتاحیان، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده: حسینی، سیدشاهو، ۱۳۶۲ - مترجم

شناسه افزوده: موسسه ملی ورزش و تربیت بدنی (فرانسه)

Institut national du sport et de l'éducation physique (France)

رده بندی کنگره: RC۱۲۳۵

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۰۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۲۷۹۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۴ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه

پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

🌐 hatmip.com 📷 hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



۱۱	بخش ۱ فیزیولوژی تمرین
۱۲	فصل ۱ تاریخچه فیزیولوژی ورزشی
۱۹	فصل ۲ سندرم بیش تمرینی
۳۱	بخش ۲ دوره بندی تمرین و مدیریت ریکاوری
۳۲	فصل ۳ پیشگیری از بیش تمرینی
۳۸	فصل ۴ ریکاوری فعال
۵۱	فصل ۵ جنبه های روانشناختی ریکاوری
۶۲	بخش ۳ استراتژی های بهینه سازی
۶۳	فصل ۶ کشش ها
۸۰	فصل ۷ آب رسانی
۹۳	فصل ۸ تغذیه
۱۱۰	فصل ۹ خواب
۱۲۴	فصل ۱۰ ماساژ و فیزیوتراپی
۱۵۰	فصل ۱۱ لباس های فشرده سازی
۱۶۰	فصل ۱۲ برنامه های دمایی موضعی
۱۸۲	فصل ۱۳ تغییرات در محیط گرمایی
۲۱۰	فصل ۱۴ ریکاوری با روش غوطه وری در آب

امروزه ورزش و فعالیت بدنی فراتر از یک عامل موثر بر سلامتی یا تفریح، به پدیده‌ای شگفت انگیز و تاثیرگذار در زندگی انسان تبدیل شده است. کشورهای مختلف با صرف هزینه‌های گزاف سعی بر پیروزی در رقابت‌های قاره‌ای و جهانی دارند. گسترش علوم ورزش یکی از حوزه‌هایی است که قدرت‌های بزرگ با سرمایه‌گذاری‌های گزاف سعی بر بهبود عملکردهای رقابتی ورزشکاران و افزایش حوزه دانش مربیان می‌نمایند. یکی از این حوزه‌ها که در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه واقع شده، ریکاوری است. به عقیده دانشمندان علوم ورزشی امروزه یکی از مهم‌ترین مسائلی که بازخورد فعالیت‌های سنگین تمرینی را بهبود می‌بخشد توجه فراوان به فرآیند بازیابی است. پیشرفت‌های فوق العاده‌ای که در رکوردها و عملکردهای ورزشکاران بین‌المللی در سال‌های اخیر حاصل شده، نتیجه لحاظ کردن همین موضوع است. متأسفانه در کشور ما، حتی بین ورزشکاران سطوح بالا و رده‌های ملی، این موضوع آنچنان که باید مورد توجه قرار نگرفته است. موارد متعددی از افت عملکردهای ناگهانی و کسب نتایج نامناسب در رقابت‌های جهانی و المپیک گواه روشنی بر این مدعاست. در طول فعالیت چند ساله در حوزه ورزش همواره بر این موضوع تاکید داشته‌ام که نتایج تمرینات طاقت فرسا سبب بازگشت recovery for performance in sport کافی به مباحث ریکاوری به ثمر نخواهد نشست. متن حاضر ترجمه‌ای است از کتاب recovery for performance in sport نوشته اینیگو موخیکا و کریستوف هاوس ریث که هر دو از فیزیولوژیست‌های پیشگام در زمینه ریکاوری ورزشی هستند. در ترجمه کتاب سعی شده ضمن حفظ اصالت داری و کلیات مطالب، سهولت و روانی متن نیز مورد توجه قرار گیرد. به همین منظور ویراستاری چند باره به همراه اصلاح لغات پیچیده انجام شد و یکنواختی و سازگاری جملات به دقت مد نظر بود. اگر چه سعی شده است در نگارش کتاب نهایت دقت مبذول گردد، با این حال مسلماً انجام کارهای این چنینی خالی از ایراد نخواهد بود. در راه اصلاح خطاها و کاستی‌ها چشم به نظرات سازنده اساتید گرانقدر، دانشجویان محترم و ورزشکاران عزیز داریم تا در آینده‌ای نزدیک با لحاظ نمودن موارد مهم آثار ارزشمندی را در این حوزه ارائه نمایم. در پایان پس از سپاس به درگاه آفریدگار یکتا، از اساتید گرانقدرم در دانشگاه تهران تشکر می‌کنم. همچنین از خانواده و همسر عزیزم که یاریگر این مسیر بودند و انتشارات حتمی برای حمایت مادی و معنوی نشر این اثر قدر دانی ویژه می‌نمایم. از طریق پست الکترونیکی Alireza.fatahian2@gmail.com منتظر نظرات سازنده شما خوبان هستیم.

علیرضا فتاحیان

دانشگاه تهران

۱۴۰۰/۱۰/۱۰