

اجرای عالی در ورزش



فدراسیون ورزشی جمهوری اسلامی ایران

نویسندگان

دیوید جویس، دنیل لویتدون

مترجمان

دکتر حسین علی سلطانی

جواد صغادی مربی بین‌المللی دو و میدانی

عنوان و نام پدیدآور: اجرای عالی در ورزش/نویسندگان اصحیح: ویراستاران آ دیوید جویس، دنیل لویندون؛ مترجمان حسین علی سلطانی، جواد صفادی.

مشخصات نشر: تهران: فوژان، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۸۶ ص:؛ جدول، نمودار: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۹-۰۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: 2nd. ed, High-performance training for sports [۲۰۲۲].

یادداشت: ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "تمرین حرفه‌ای در ورزش" و ترجمه حمید مسجدی، محبوبه سالخورده توسط آوای ابتکار، ۱۳۹۷ (۶۹۶ ص.) منتشر شده است.

یادداشت: کتابنامه عنوان دیگر: تمرین حرفه‌ای در ورزش.

موضوع: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی - Sports-- Physiological aspects

موضوع: تربیت بدنی - Physical education and training

شناسه افزوده: Joyce, David

شناسه افزوده: جویس، دیوید، ۱۹۷۶ - م.

شناسه افزوده: Lewindon, Daniel

شناسه افزوده: لویندون، دنیل

شناسه افزوده: صفادی، جواد، ۱۳۳۶ -، مترجم

شناسه افزوده: سلطانی، حسین علی، ۱۳۵۹ -، مترجم

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۰۴۴

رده‌بندی کنگره: RC۱۲۳۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۶۳۹۷۳



اجرای عالی در ورزش

مولف: دکتر حسین علی سلطانی - جواد صفادی مربی بین‌المللی دو و میدانی

طرح جلد: مریم مقدم سلیمی

صفحه‌آرا: مریم مقدم سلیمی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۹-۰۴-۲

تیراژ: ۱۵۰ نسخه

بهاء: ۱۵۰۰۰ تومان



نشر فوژان

آدرس: تهران میدان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان اردبیهشت (منیره جاوید)، نرسیده به کارگر

جنوبی، کوچه درخشان پلاک ۲ واحد ۲

شماره همراه: ۰۹۱۲۶۸۶۰۹۲۳

شماره تماس: ۶۶۴۹۰۲۰۹ و ۶۶۴۰۸۵۰۱

WWW.FOZHANPUB.COM

fozhan.pub@yahoo.com

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۱	پیشگفتار نویسنده
۱۵	درک ورزشکاران امروزی
۱۷	درک موضوع
۱۸	دورنمای این کتاب
۱۸	متخصصان
۱۹	بهترین شیوه برای استفاده از این کتاب
۲۱	فصل اول: کار با ورزشکاران جوان
۲۲	تعاریف عملیاتی
۲۲	تأثیر رشد و بلوغ بر عملکرد جسمانی
۲۳	سن تقویمی و زیستی
۲۵	بیو-باندینگ
۲۶	قابلیت فنی
۲۸	مطالعه موردی ۱
۲۸	مطالعه موردی ۲
۲۹	توسعه بلندمدت ورزشی
۲۹	توسعه قابلیت مهارت حرکتی در ورزشکاران جوان
۳۷	توسعه قدرت و توان در ورزشکاران جوان
۴۰	توسعه سرعت، چابکی و انعطاف‌پذیری در ورزشکاران جوان

۴۱	افزایش سرعت
۴۳	توسعه چابکی
۴۴	توسعه استقامت
۴۵	توسعه انعطاف‌پذیری
۴۶	قبل از اینکه تخصصی کار کنید، عمومی کار کنید
۴۷	خلاصه
۴۷	غیرقابل بحث
۴۹	فصل دوم: بهینه‌سازی کارایی حرکت
۵۰	کارایی حرکت
۵۲	بهینه‌سازی بیومکانیک جهت بهبود کارایی حرکت
۵۴	تمرین قدرتی و انتخاب تمرین
۵۹	رابطه نیرو-سرعت و انتخاب عامل بار
۶۴	سازگاری حرکت و کارایی حرکت
۶۴	همافنگی و تغییر در حرکات
۶۵	دیدگاه‌های مربی به سازگاری و کارایی حرکت
۶۹	تمرین سازگاری با حرکت به جهت افزایش کارایی حرکت
۷۲	خلاصه
۷۳	موارد غیرقابل بحث
۷۵	فصل سوم: تأمین انرژی لازم برای تمرین و اجرای حرکت ورزشی
۷۶	تعیین میزان نیاز به انرژی
۷۹	تعیین میزان مصرف (دریافتی) انرژی
۸۰	میزان انرژی موجود
۸۳	کلان‌مغذی‌ها
۸۳	کربوهیدرات‌ها
۹۰	کربوهیدرات پیش از مسابقه
۹۰	مصرف کربوهیدرات در طول مسابقه
۹۱	کربوهیدرات بعد از ورزش
۹۲	پروتئین
۹۴	منابع پروتئین غذایی
۹۵	پروتئین پس از ورزش
۹۷	چربی‌ها
۹۸	سه «باز» مهم
۹۹	تنظیمات در زمان آسیب‌دیدگی

۱۰۰	مکمل‌ها
۱۰۲	مکمل کربوهیدرات
۱۰۲	مکمل پروتئین
۱۰۳	مواد افزایش دهنده اجرای ورزشی
۱۰۳	کراتین
۱۰۴	بتا آلانین
۱۰۵	کافئین
۱۰۶	خلاصه
۱۰۸	راهبردهای تغذیه بین دو نیمه
۱۱۰	غیرقابل بحث
۱۱۳	فصل چهارم: طراحی برنامه تمرین
۱۱۴	سندروم سازگاری عمومی:
۱۱۴	سندروم سازگاری عمومی:
۱۱۵	طراحی یک برنامه تمرین
۱۱۶	حجم و شدت
۱۱۷	تعداد جلسات تمرین
۱۱۷	اضافه بار
۱۱۷	ریکاوری
۱۱۷	کنترل متغیرهای تمرین برای ساخت برنامه تمرینی
۱۱۸	مطالعه موردی: ورزشکار نخبه اسکی در حال بهبودی از مصدومیت
۱۲۰	تعریف یک جلسه تمرین
۱۲۱	دورنما
۱۲۱	آماده سازی برای پیروزی در مسابقات
۱۲۲	برنامه
۱۲۴	راهکارها و روش های کنترل یک جلسه تمرین برای دستیابی به اهداف تمرینی
۱۲۴	راهکار یا روش خطی
۱۲۶	راهکار یا روش همزمان
۱۲۷	روش جفتی یا تلفیقی
۱۲۹	راهکار یا روش متمرکز
۱۳۱	راهکار یا روش بلوکی
۱۳۲	استراتژی کاهش تمرینات
۱۳۳	استراتژی یا راهکار در دوره مسابقه
۱۳۴	تصمیم گیری

پیشگفتار



بسیار باعث شادی و مایه سرور است که با تلاش عزیزان جناب آقای دکتر حسین علی سلطانی و جناب آقای جواد صفادی از مربیان خوب و فهیم کشورمان کتابی با عنوان «اجرای عالی در ورزش» ترجمه شده است.

بر همگان روشن است که با کمک منابع خوب علمی - ورزشی می‌توانیم راحت‌تر به قله‌های افتخار در ورزش دنیا دست پیدا کنیم. این کتاب که گوشه‌ای کوچک اما مهم از دنیای وسیع علم و دانش ورزش قهرمانی است قادر است نکات بااهمیت و گران‌سنگی را در این زمینه اطلاع‌رسانی کند.

کتاب حاضر دارای پنج فصل است

در ورزش ما،
نوجوانان و جوانان

قشر مهمی بشمار می‌روند و هر اطلاعاتی از نحوه و شیوه کار با آن‌ها به دست آورده شود، هنوز کم است. یکی از فصول کتاب به این امر مهم پرداخته است. فصل دیگری از کتاب درباره موضوع مهم تأمین انرژی و سوخت در حرکات و فعالیت‌های ورزشی است که به‌خوبی

در کتاب به این ضرورت پرداخته شده است. نحوه طراحی تمرین و بحث مهم و حساس کاهش در تمرینات قبل از مسابقه از دیگر مباحث کاربردی و جالب در روند تمرینات است که جامعه قهرمانان ورزشی کشور ما به دانستن آن نیاز دارند.

امید است که کتاب بتواند اندکی از دنیای

وسیع قهرمانی را پوشش دهد و برای عزیزان جامعه ورزشی کشورم سودمند واقع شود. در پایان مجدد از زحمات این عزیزان قدردانی می‌شود.

هاشم صیامی

رئیس فدراسیون دوومیدانی جمهوری
اسلامی ایران
بهار ۱۴۰۱