



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

مدلهای دوره ای کردن کوتاه مدت: تاثیرات بر کارایی قدرت
و سرعت- قدرت

عنوان انگلیسی مقاله :

Short-term Periodization Models: Effects on Strength
and Speed-strength Performance



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل
با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



بخشی از ترجمه مقاله

6 Conclusions

During the season, Fleck and Kraemer [1] suggest the use of DUP for team sports, which should be suited to a high performance level throughout the entire course of the season. Fleck and Kraemer [1] assert that the disadvantages of SPP are the low performance at the beginning of the season and the risk of over-fatigue at the end of the season. In our opinion, these effects depend on a general inaccurate application of strength training rather than on the type of periodization that is used. For the organization of strength training, it must not be forgotten that the particular sports discipline dictates the organization of the strength training sessions and not the opposite. Stone [172] summarizes the facts with the following concise and appropriate formulation: "Periodization is the overall concept of training and deals with subdividing the training process into specific periods and phases—programming is the creation of the programs inside of these periods—often it is difficult to separate these two aspects of the training process" [172].

6 نتیجه گیری

در طول فصل، فلک و کرائه مر، استفاده از DUP را برای ورزشهای تیمی پیشنهاد میدهند، که باید برای یک سطح عملکرد بالا در کل دوره ی کلی فصل، مناسب باشد. فلک و کرائه مر، اثبات میکنند معایب SPP، عملکردهای پایین در شروع فصل خطر خستگی بیش از حد در انتهای فصل است. به نظر ما، این اثرات به کاربرد ناصحیح کلی تمرین قدرت به جای نوع دوره ای شدنی که بکار میرود، بستگی دارد. برای سازمان دهی تمرین قدرت، نباید فراموش کرد، رشته ی ورزشی خاصی، سازمان دهی جلسات تمرین قدرت را دستور میدهد و نه خلاف آن را. استون واقعیات را با فرمولاسیون مختصر و مناسب خلاصه میکند: "دوره ای شدن مفهوم کلی تمرین است و به تقسیم جز به جز فرایند تمرین به دوره ها و فازهای ویژه میپردازد- برنامه ریزی، خلق برنامه های درون این دوره هاست- اغلب تفکیک این دو بعد از فرایند تمرین، دشوار است".



توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.