

به نام خدا

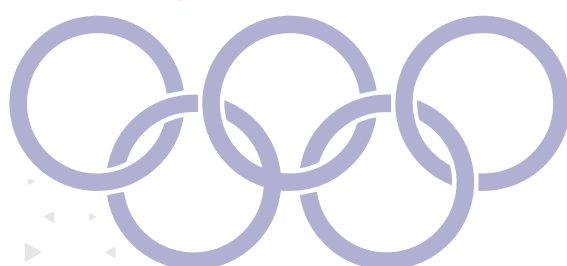


دستورالعمل

ارتقای عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای

دکتر امین رفیعی پور
فاطمه عباسی

آکادمی ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران
NOA I.R.IRAN



www.olympicacademy.ir

ارتقای عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای

ارتقای عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای در دهه‌های اخیر از اتکا به تجربه و شهود مربیان فراتر رفته و به حوزه‌ای علمی و چندرشته‌ای تبدیل شده است که دانش‌های بیومکانیک، فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزش، علوم تغذیه و فناوری‌های نوین را در بر می‌گیرد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که موفقیت در ورزش حرفه‌ای تنها حاصل آمادگی جسمانی نیست، بلکه نتیجه تعامل پیچیده عوامل جسمانی، روان‌شناختی، تغذیه‌ای و محیطی است. از این رو، رویکردهای نوین بر طراحی برنامه‌های فردمحور و مبتنی بر شواهد علمی تأکید دارند تا بتوانند به صورت همزمان تمامی ابعاد عملکرد ورزشکار را ارتقا دهند.

در حوزه آمادگی جسمانی، تمرینات عصبی-عضلانی و روش‌های نوین تمرینی نقش مهمی در بهبود عملکرد دارند. مطالعات نشان داده‌اند که تمرینات مرکزی موجب افزایش ثبات بدنی، انتقال مؤثر نیرو و کاهش خطر آسیب‌دیدگی می‌شوند و در نتیجه عملکرد ورزشی را در رشته‌های مختلف بهبود می‌بخشند. همچنین استفاده از تمرینات مقاومتی با کش‌های الاستیکی به عنوان روشی کم‌هزینه و کاربردی، تأثیر قابل توجهی بر قدرت عضلانی، سرعت، چابکی و توان انفجاری ورزشکاران دارد. در سال‌های اخیر، پروتکل‌های افزایش عملکرد پس از فعال‌سازی (PAPE) نیز به‌ویژه در ورزش‌های رزمی مورد توجه قرار گرفته‌اند؛ به گونه‌ای که می‌توانند به طور موقت توان تولید نیرو، سرعت اجرا و عملکرد مهارتی ورزشکار را افزایش دهند. علاوه بر این، تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) همچنان یکی از مؤثرترین روش‌ها برای توسعه ظرفیت هوازی و بی‌هوازی محسوب می‌شوند و با ایجاد سازگاری‌های متابولیکی، نقش مهمی در ارتقای عملکرد دارند.

در کنار عوامل جسمانی، نقش مؤلفه‌های روان‌شناختی در موفقیت ورزشی بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است. ورزشکاران حرفه‌ای علاوه بر آمادگی بدنی، نیازمند مهارت‌های روانی پیشرفته‌ای هستند تا بتوانند در شرایط فشار روانی و رقابت‌های سطح بالا عملکرد مطلوبی داشته باشند. آموزش مهارت‌های روان‌شناختی نظیر تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری، هدف‌گذاری، ذهن‌آگاهی و بیوفیدبک از جمله مداخلاتی هستند که اثربخشی آن‌ها در بهبود عملکرد ورزشی به اثبات رسیده است. این روش‌ها با افزایش تمرکز، کنترل هیجان‌ها و کاهش اضطراب رقابتی، شرایط لازم برای دستیابی به عملکرد بهینه را فراهم می‌کنند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سلامت روان ورزشکاران ارتباط مستقیمی با عملکرد ورزشی آنان دارد؛ به طوری که افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند خطر فرسودگی ورزشی را کاهش داده و پایداری عملکرد را در طول فصل مسابقات تضمین کند.

1. Core Training
2. Post-activation performance enhancement (PAPE)
3. High-intensity interval training (HIIT)

پیشرفت فناوری نیز فرصت‌های جدیدی را برای بهینه‌سازی عملکرد ورزشکاران فراهم کرده است. امروزه هوش مصنوعی، یادگیری ماشین و فناوری‌های پوشیدنی به‌طور گسترده در ورزش حرفه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند. این فناوری‌ها امکان پایش مداوم شاخص‌های فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب، اشباع اکسیژن خون، میزان فعالیت عضلانی و بار تمرینی را فراهم می‌کنند و به مربیان اجازه می‌دهند برنامه‌های تمرینی را بر اساس نیازهای فردی هر ورزشکار تنظیم کنند. همچنین تحلیل داده‌های بزرگ و مدل‌های پیش‌بینی‌کننده می‌توانند خطر آسیب‌دیدگی را پیش از وقوع شناسایی کرده و اقدامات پیشگیرانه مناسبی را پیشنهاد دهند. استفاده از فناوری‌های نوین نه تنها دقت فرآیند تمرین را افزایش می‌دهد، بلکه به تصمیم‌گیری علمی‌تر در زمینه آماده‌سازی ورزشکاران نیز کمک می‌کند.

عامل مهم دیگر در ارتقای عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای، تغذیه و بازیابی مناسب است. تأمین نیازهای انرژی و مواد مغذی متناسب با شدت و نوع فعالیت ورزشی، یکی از پیش‌نیازهای اساسی دستیابی به عملکرد مطلوب محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که برنامه‌های تغذیه‌ای فردی‌سازی شده نسبت به توصیه‌های عمومی اثربخشی بیشتری دارند. علاوه بر این، استفاده هدفمند از برخی مکمل‌های غذایی نظیر پروبیوتیک‌ها می‌تواند سلامت دستگاه گوارش، عملکرد سیستم ایمنی و در نهایت عملکرد ورزشی را بهبود بخشد. در کنار تغذیه، راهبردهای بازیابی از جمله خواب کافی، مدیریت خستگی و پایش شاخص‌های زیستی اهمیت ویژه‌ای دارند. کمبود خواب و بازیابی ناکافی می‌تواند موجب کاهش توان جسمانی، افت عملکرد شناختی و افزایش خطر آسیب‌دیدگی شود.

به طور کلی، شواهد علمی نشان می‌دهند که ارتقای عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای نیازمند رویکردی جامع و چندبعدی است که در آن آمادگی جسمانی، مهارت‌های روان‌شناختی، فناوری‌های نوین، تغذیه و بازیابی به صورت یکپارچه مورد توجه قرار گیرند. آینده ورزش حرفه‌ای بیش از پیش به سمت مداخلات فردمحور، مبتنی بر داده و همکاری بین‌رشته‌ای حرکت می‌کند؛ رویکردی که می‌تواند زمینه دستیابی به عملکرد پایدار، سلامت بیشتر و موفقیت ورزشی در سطوح نخبه را فراهم سازد.

Review

- Stanković, D., Lazić, A., Trajković, N., Okičić, M., Bubanj, A., Vencúrik, T., Gašić, T., & Bubanj, S. (2025). Effects of Elastic Band Training on Physical Performance in Team Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(4), 402. <https://doi.org/10.3390/jfmk10040402>
- Terbalyan, A., Skotniczny, K., Krzysztofik, M., Chycki, J., Kasparov, V., & Roczniok, R. (2025). Effect of Post-Activation Performance Enhancement in Combat Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis—Part I: General Performance Indicators. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(1), 88. <https://doi.org/10.3390/jfmk10010088>
- Terbalyan, A., Skotniczny, K., Žak, M., Jarosz, J., & Roczniok, R. (2026). Effect of Post-Activation Performance Enhancement in Combat Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis-Part II: Specific Performance Indicators. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 11(2), 157. <https://doi.org/10.3390/jfmk11020157>
- Yu, T., Xu, Y., Zhang, Z., Sun, Y., Zhong, J., & Ding, C. (2025). The impact of core training on overall athletic performance in different sports: a comprehensive meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01159-6>
- Zentgraf, K., Musculus, L., Reichert, L., Will, L., Roffler, A., Hacker, S., Hilpisch, C., Wiedenbrüg, K., Cermak, N., Lenz, C., de Haan, H., Mutz, M., Wiese, L., Al-Ghezi, A., Raab, M., & Krüger, K. (2024). Advocating individual-based profiles of elite athletes to capture the multifactorial nature of elite sports performance. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76977-8>

آکادمی ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران
NOA I.R.IRAN

