

مبانی تربیت بدنی و تغذیه ورزشی

تالیف:

مهدی عباسی مقدم



انتشارات نوید صبح

۹۶-۰-۶۷۷۱-۶۰۰-۹۷۸

سرشناسه: مهدی، عباسی مقدم، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: مبانی تربیت بدنی و تغذیه ورزشی / مهدی عباسی مقدم

مشخصات نشر: تهران: نوید صبح، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ ص، ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م.

شابک: ۹۶۰-۶۷۷۱-۹۶-۹۷۸-۶۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: تربیت بدنی

physical education and training

موضوع: آمادگی جسمانی

physical fitness

موضوع: پزشکی ورزشی

sports medicine

موضوع: سلامتی - تاثیر تغذیه

health - nutritional aspects

شناسه افزوده: رضایی، خسرو - ۱۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ م ۲۲۶/۱۷/۶۰۷

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۲۳۶۹۵

تاریخ درخواست: ۱۳۹۵/۰۲/۰۸

تاریخ پاسخگویی:

کد پیگیری: ۴۲۲۳۲۵۳

مبانی تربیت بدنی و تغذیه ورزشی

مهدی عباسی مقدم

صفحه بند و امور رایانه: مرکز اسنادی

ناشر: نوید صبح

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰

شابک: ۹۶۰-۶۷۷۱-۹۶-۹۷۸-۶۰۰

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

انقلاب، خیابان دانشگاه کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۹۱۲۸۴۸۶۳۹۴

www.navidsobh.com

فصل اول: ماهیت تربیت بدنی

۱۶	برنامه های حاضر تربیت بدنی و ورزش
۱۷	مبانی
۱۷	تربیت بدنی
۱۸	ورزش
۱۸	تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۱۹	پاره ای از علوم تربیتی

فصل دوم: اصول آمادگی جسمانی

۲۳	مفهوم آمادگی
۲۳	انواع آمادگی
۲۳	آمادگی جسمانی
۲۴	انواع آمادگی جسمانی
۲۴	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۲۴	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت

فصل سوم: متابولیسم

۳۸	متابولیسم
۳۸	انتقال انرژی
۳۸	ATP
۳۹	منابع انرژی
۴۳	دستگاه های تولید انرژی
۴۴	حافظی
۴۵	عوامل ایجاد حافظی
۴۸	تیپ بدنی
۴۸	انواع تیپ بدنی
۵۱	انواع حافظی
۵۵	لیست مواد غذایی

فصل چهارم: آسیب های ورزشی (نکات پزشکی - ورزشی)

۶۹		آسیب های رایج در رشته های ورزشی
۷۰		سن و تمرینات ورزشی
۷۲		امراض مزمن و تمرینات ورزشی
۷۶		توصیه های ورزشی در دوران بارداری و پس از آن
۷۶		کاربرد کمربندهای الکتریکی بر ارفع چربی دور شکم
۷۷		سرما و گرما درمانی
۷۸		آب درمانی
۷۹		نقش کمربند در سلامتی و تناسب اندام
۷۹		نقش پیاده روی در سلامتی و کاهش وزن

فصل پنجم: داروها در ورزش

۸۷		داروها در ورزش
۸۷		دوپینگ
۸۷		تاریخچه دوپینگ
۸۸		دلایل منع دوپینگ
۸۹		هورمونهای استروئیدی آنابولیک
۸۹		آمفتامین ها
۹۰		کافئین
۹۰		کو کائین
۹۰		نکو تین
۹۰		کراتین

فصل ششم: اوقات فراغت

۹۵		اوقات فراغت
۹۶		گردشگری در اوقات فراغت
۹۷		برنامه ریزی اردوهای تفریحی - ورزشی
۹۸		سیاست اردو
۹۸		انواع اردو
۱۰۰		تجهیزات اردوهای تفریحی
۱۰۰		نکات بهداشتی و ایمنی در اردو

پیش‌گفتار

در شرایط کنونی، به دلیل رشد تکنولوژی و صنعت به زندگی، فقر حرکتی بیشتر شده است نبود آمادگی مناسب با شرایط روزمره زندگی و تغذیه ناسالم سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد. با توجه به اصل پیشگیری بهتر از درمان است با پرداختن به فعالیت جسمانی، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات که سلامت زندگی فردی و اجتماعی را به خطر می‌اندازد جلوگیری کرد.

فعالیت بدنی، تغذیه سالم و کاهش استرس از عوامل کلیدی و مؤثر در یک زندگی خوب و سالم بشمار می‌آید. محققین معتقدند که با فعالیت جسمانی منظم می‌توان استرس را کاهش داد و روند مصرف تغذیه فرد و سطح آمادگی او را نیز بهبود بخشید که این امر می‌تواند سلامت فرد را تا پایان عمر تضمین کند.

هر موجود زنده برای ادامه حیات به غذا نیاز دارد. غذا برای آمیزش مورد نیاز بدن فعالیت دستگاههای مختلف، حفظ حرارت بدن و هر یک از اعمال حیاتی لازم است اگر چه خوردن غذا از ضروریات اساسی زندگی و لازمه دوام آن است لیکن متأسفانه بسیاری از افراد هنوز به آنچه می‌خورند و می‌آشامند توجه چندانی ندارند و غذا خوردن را تنها اقدامی در جهت رفع گرسنگی می‌پندارند. حال آنکه برای بهتر زیستن و تأمین سلامت کامل بدن مجهز شدن به دانش تغذیه به

انسان کمک می کند تا زندگی سالم تر و با کارایی بیشتری داشته باشند.

کتاب حاضر در چند بخش تدوین شده است که به بحث پیرامون ماهیت تربیت بدنی و ساختار آن، اصول آمادگی جسمانی، متابولیسم و تغذیه ورزشی، اثرات ورزش بر سلامتی، استفاده از داروها در ورزش و اوقات فراغت پرداخته شده است تا علاقه مندان با توجه به نیاز به بخش مورد نظر رجوع کنند.

در پایان، علاقه مندان و خوانندگان عزیز نیز تقاضا دارد بر ما محنت نهاده و هرگونه اشتباه و یا عزشی که ممکن است از نظر دور مانده باشد، کتباً به نشانی ناشر ارسال دارند تا انشاءالله اصلاح گردد.

مهدی عباسی مقدم، خسرو رضایی

بهار - ۱۳۹۵