

۲۰۶۹۸۷۶

کتابخانه تخصصی ورزش و سلامت

در باره ورزش و سلامت

در باره ورزش و سلامت

در باره ورزش و سلامت

در باره ورزش و سلامت

در باره ورزش و سلامت

در باره ورزش و سلامت

داروها

استروئیدهای آنابولیک و تستوسترون در ورزش

محمد رضا الماسی

دانش آموخته کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

شیثم میرزایی شهبابی

دانش آموخته کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

ویرایش جدید

تألیف: محمدرضا الماسی، میثم میرزایی شهرابی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمدرضا لطیفی

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: الماسی محمدرضا، ۱۳۷۳ -

عنوان و نام پدیدآور: داروها، استروئیدهای آنابولیک و تستوسترون در ورزش/ محمدرضا الماسی، میثم میرزایی شهرابی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ص. مصور، سول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۱۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: دوپینگ در ورزش

موضوع: Doping in sports

موضوع: داروها - اثر فیزیولوژیکی

موضوع: Drugs - Physiological effect

موضوع: استروئیدهای آنابولیک

موضوع: Anabolic steroids

موضوع: تستوسترون

موضوع: Testosterone

شناسه افزوده: میرزایی شهرابی، میثم، ۱۳۷۳-

رده بندی کنگره: RC۱۲۳۰

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۷۰۸۸۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۴۶۰۴۰



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،
ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

Hatmi.ir | hatmipublication

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.

فصل ۱

هورمون‌ها و غدد درون ریز انسانی

۷

فصل ۲

داروها و عملکرد ورزشی

۱۹

فصل ۳

استروئیدها

۳۱

فصل ۴

هورمون رشد و سایر هورمون‌ها

۴۷

فصل ۵

نگرش روانی استفاده از داروها

۶۵

فصل ۶

ورزش و سازگاری‌های غدد درون ریز

۷۵

فصل ۷

قوانین مربوط به WADA

۸۵

پیشگفتار

به نام خداوندی که آفریننده آسمان و زمین است، خداوندی که آفریننده خورشید و ماه، که نه خورشید به ماه می‌رسد و نه ماه به خورشید و برای هر کدام سرآمدی تعیین کرده است، خداوندی که روز را از دل شب پدید می‌آورد، آفریننده مهربانی که پدید آورنده روزها و ماه‌هاست. و چه موهبتیست برای ما که نگارش این کتاب مصادف شده است با شب اول ماه مبارک رمضان، چه ماه بزرگ و پربرکتی، ماه مهمانی خدا، ماه رمضان ماهیست که خدا در آن تغذیه روح انسان را قرار داده است چه زیبا حضرت حافظ تغذیه روح انسان را توصیف می‌کند

ای شاهد قدس که کسند بند نقابت وای مرغ بهشتی که دهد دانه آبت

حافظ روح انسان را با یک مرغ تشبیح می‌کند، و از آنجایی که هر مرغ یا پرندۀ ای تغذیه مخصوص خودش را دارد حافظ به روح دل انسان می‌گوید مرغ بهشتی، و این مرغ بهشتی باید از دانه و خوراک خاص خودش تغذیه کند، به همین منظور خدا در این ماه روزه را بر بندگان واجب کرد که به انسان تغذیه روح و جانش بدهد، تغذیه روح و جان انسان همان کتاب آسمانیست که در این ماه بزرگ نازل شده است، کتاب آسمانی که اولیا آن را به جام می‌تشبیح می‌کنند، جام می‌معرفت که هر کس از آن بنوشد آگاه و با بصیرت می‌شود.

بدین شکرانه می‌بوسم لب جام که کرد آگه ز راز روزگارم

قرآن طراوت و نور به دل انسان می‌دهد و دل انسان را از خشکسالی و قحطی به دور می‌کند.
چه زیبا مولانا می‌گوید:

آمد بهار جان‌های شاخ تر برقص آ چون بر سب اندر آمد مصر و شکر به رقص آ

مولانا در این بیت اشاره به بهار جان‌ها می‌کند که همان قرآن است، قرآن کارم با دل‌های انسان‌ها می‌کند که بهار فصل‌ها با درختان خشک و بی‌روح می‌کند و آن‌ها را از خشکی به طراوت و سرسختی به زیبایی تبدیل می‌نماید.

و چه زیباست زندگی که با قرآن عجین شده باشد قرآنی که نام او نور است و در این تاریکی دنیا امروزی حضور نور برای پیدا کردن راه درست و مستقیم بسیار ضروریست. و اما این کتاب، بدون شک ورزش برای روح و جسم یک تغذیه بسیار مهمی به شمار می‌آید و در دنیای امروز به عنوان یک عامل غیر دارویی برای شفای بیماری‌ها اثبات می‌شود. بدون شک ورزش برای هر گروه سنی لازم است و ارتقاء جسم و روح با ورزش که هزینه مادی نیز برای مردم نخواهد داشت، امکان‌پذیر است.

خارج از فواید سلامتی و بهداشتی ورزش، امروزه رقابت‌های ورزشی در میادین بین‌المللی تبدیل به یک صنعت بزرگ و بسیار پرطرفدار شده است به طوری که هر ۴ سال یک بار المپیک که بزرگ‌ترین رویداد ورزشی جهان در تمامی رشته‌های ورزشی است، میلیون‌ها طرفدار را در سراسر دنیا جذب خود می‌کند. این طرفداری و اهمیت باعث دیده شدن قهرمان‌ها در بین طرفداران از سراسر دنیا می‌شود. اما خارج از دنیای قهرمانی و

طرفداری، اینکه فرد ورزشکار از چه طریقی به این موقعیت می‌رسد و حاضر است برای این موقعیت چه بهایی را بپردازد نظر محققین ورزشی را به خود جلب کرده است. اما این سوال که «حاضری برای قهرمانی هر کاری انجام دهی حتی به قیمت سلامتی؟» باعث شده که ورزشکاران به سمت مسیرها و روش‌های غیر بهداشتی و گاهی غیر اخلاقی روی آورند. داروها و موادی که می‌تواند باعث افزایش ظرفیت‌های بدنی شود در مقابل ورزشکاران و مربیان آن‌ها قرار گرفته است. این مواد و داروها که خاصیت آنابولیکی خود را در مقابل از دست دادن سلامتی ورزشکار برآورد می‌کند تا حدی شناخته شده است و همچنان نظر محققین را به خود جلب کرده است. بسیار دشوار است تا تمامی این مواد و داروها را با توجه به ظرفیت‌های متفاوت و عملکردهای متفاوت ورزشکاران شناسایی کرد. کتاب حاضر در ابتدا به مباحث مربوط به سیستم غدد درون ریز انسانی پرداخته است تا خواننده را با این موضوع درگیر کند که داروهای آنابولیک سلامت سیستم درون ریز را به طور جد تحت تأثیر قرار می‌دهد. سپس انواع داروها و روش‌هایی که برای استفاده قرار می‌گیرد را به طور خلاصه بحث کرده است و تأثیرات و نگرش‌های روانی نیز مورد بحث قرار گرفته است. و اما در آخر به شما توصیه شده است که با تمرین و تغذیه صحیح می‌توانید ظرفیت‌های بدنی خود را از طریق سازگاری تمرین و غدد درون ریز بدست آورید. در فصل آخر نیز قوانین مربوط به سازمان مبارزه با دوپینگ برورده شده است تا از این نظر نیز خواننده درک و اطلاعات بهتری داشته باشد. امید ما آن است که خوانندگان این کتاب، که اکثراً ورزشکار و مربی هستند، این اطلاعات را به سایرین انتقال دهند و از عوارض مربوط آگاه سازند.