

نامبر نمونه کشور در سال ۹۳

تألیف: دکتر سیده فریده هادی، دکتر هادی عطار، محمدرضا الماسی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمدرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شم. ۲/ ۵۰۰ نسخه

| قیمت: ۱۲۰۰ ریال

سرشناسه: هادی، سیده، ۱۳۳۵-
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و کلیات آن
هادی عطار، محمدرضا،
مشخصات نشر: تهران: شرکت انتشارات حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.: مصور، جدوا
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۴۸-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: ورزشکاران - تغذیه Athletes - Nutrition
موضوع: بسکتبالیست‌ها Basketball players
شناسه افزوده: عطار، هادی، ۱۳۵۵-
شناسه افزوده: الماسی، محمدرضا، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره: TX۳۴۱
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۱۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۴۵۱۲



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

☎ ۰۲۱-۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۰۲۱-۶۶۴۰۳۱۷۰

🌐 Hatm i .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.

فهرست

۱۱	فصل ۱ کلیات تغذیه ورزشی در بسکتبال و اهداف آن
۱۳	روزی بر دانش تخصصی تغذیه بسکتبال
۱۳	تغذیه و ریزی رای بسکتبال
۱۵	فصل ۲ نیازهای انرژی
۱۷	سیستم‌های انرژی
۱۹	فصل ۳ مبانی تغذیه و در دسترس‌های
	(کربوهیدرات، پروتئین و چربی)
۲۱	کربوهیدرات‌ها
۲۲	غذاهای حاوی کربوهیدرات
۲۳	اهمیت کربوهیدرات به عنوان یک سوخت برای بازیکنان بسکتبال
۲۴	پروتئین
۲۵	غذاهای حاوی پروتئین
۲۵	اهمیت پروتئین برای بازیکنان بسکتبال
۲۷	چربی
۲۹	فصل ۴ تغذیه ورزشی برای بازیکنان بسکتبال کودک و نوجوان
۳۰	نمودار رشد پسران CDC
۳۱	نمودار رشد دختران CDC
۳۱	رشد طولی
۳۳	نیازهای انرژی برای نوجوانان
۳۴	عواقب الگوهای نامناسب تغذیه‌ای در نوجوانان

۳۵	نیازهای مواد مغذی برای نوجوانان
۳۶	تغذیم خانواده و بسکتبال
۳۷	درشت مغذی‌های مورد نیاز نوجوانان
۳۸	کربوهیدرات
۳۹	غذاهای غنی از کربوهیدرات
۳۹	پروتئین
۳۹	غذاهای حاوی پروتئین
۴۰	چربی
۴۰	ویتامین‌ها مواد معدنی
۴۱	کلسیم
۴۲	آهن
۴۲	روی
۴۳	ویتامین D
۴۳	اسید فولیک
۴۵	آب رسانی برای بازیکنان کودک و نوجوان
۴۵	نیازهای آبرسانی برای هر فرد
۴۶	دستور العمل‌های آب رسانی

مقدمه معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی

علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، علمی و مهارتی داشته است. یکی از مسائل مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری آن در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است.

رایج‌ترین اساس، آموزشی نظام‌مند بر پایه‌ی علم و تخصص مربیان ورزش کشور که سکندران می‌باشد. ورزش محسوب می‌شوند، بیش از پیش احساس می‌شود. بدین جهت یکی از ضروریات اصلی تحقق این امر، بازسازی، روزآمدی و تخصصی‌شدن محتوای آموزشی دوره‌های کوتاه مدت مربیگری از سطح پایه (درجه ۳) برای تمامی فدراسیون‌های ورزشی است.

در این راستا معاونت فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان برای اولین بار با همکاری فدراسیون بسکتبال براساس طرح کمیته آموزش که در سال ۱۳۹۴ به‌عنوان برترین کمیته آموزش انتخاب شدند، تلاش‌های متخصصان، اساتید و خبرگان علوم ورزشی، خصوصاً در رشته‌ی بسکتبال، کتب درسی نظری مربیگری درجه ۳ بسکتبال را براساس عناوین و سرفصل‌های مندرج در آیین‌نامه دوره‌های کوتاه‌مدت مربیگری وزارت ورزش و جوانان و متناسب با ساعات و سطوح فراگیران تهیه و تدوین نمود.

سپاس خود را از رییس فدراسیون بسکتبال و سرکار خانم دکتر سیده فریده هادوی به خاطر همت و علاقمندی نسبت به نشر دانش کاربردی علم و از مولفین و سایر فراهم‌آوردندگان این مجموعه کتب، قدردانی و توفیق ایشان را در نشر دانش و خدمت به جامعه علمی ورزش کشورمان از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.

دکتر سید عبدالحمید احمدی

معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی

وزارت ورزش و جوانان ایران