

کتابخانه ورزشکاران

در ورزش‌های انفرادی و جمعی

دکتر شهرام فرج‌زاده موالو

عضو ارشد هیات رئیسه انجمن بین‌المللی پیکرشناسی (ISAK)

سید محمدفواد سید رحمانی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان



کاهش وزن در ورزش‌های انفرادی وزنی

دکتر شهرام فرج‌زاده موالو، سیدمحمدفواد سیدرحمانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشنا . فرج‌زاده موالو، شهرام
عنوان و نام پدیدآور: س. ن. در ورزش‌های انفرادی وزنی / شهرام فرج‌زاده موالو، سیدمحمدفواد سیدرحمانی.
مشخصات نشر: تهران: شرکت سهامی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۸۳ ص. مصور، - ۱. اول.
شابک: ۹۶۰-۳۵۵-۴۹۰-۲
وضعیت فهرست نویسی: بی.
یادداشت: کتابنامه: ص. [۸۲].
موضوع: کم‌کردن وزن
موضوع: Weight loss
موضوع: وزن بدن - تنظیم
موضوع: Body weight - Regulation
موضوع: ورزش - جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع: Sports- Physiological aspects
شناسه افزودن: سیدرحمانی، سیدمحمدفواد، ۱۳۴۳ -
رده بندی کنگره: RM۲۲۲/۲
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۵۰۳۸۸



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 ۱۳۱۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

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 است 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

ترکیب بدن و وزن مطلوب

۶	ترکیب بدن
۷	ارزیابی ترکیب بدن
۸	مقاومت بیوالکتریکی (BIA)
۸	اندازه‌گیری چربی پوستی
۹	اندازه‌گیری محدوده اندام‌ها و بدن
۱۴	وزن مطلوب
۱۷	جداول و فرمول‌های قد و وزن
۱۷	فرمول‌های قد و وزن مطلوب
۱۷	محدودیت‌های جداول قد و وزن
۱۸	شاخص توده بدن (BMI)
۱۸	محدودیت‌های شاخص توده بدن برای ورزشکاران
۲۰	

فصل ۲

انرژی

۲۱	انرژی
۲۲	هزینه انرژی
۲۲	حداقل انرژی در دسترس
۲۲	کالری و تغذیه
۲۲	انرژی دریافتی و انرژی مصرفی
۲۳	نیاز به انرژی و کنترل وزن
۲۴	تعادل انرژی
۲۴	تدابیر مربوط به انرژی دریافتی و تعادل انرژی
۲۵	میزان سوخت و ساز پایه (BMR)
۲۵	اثر گرمایی غذا

فصل ۳

آب و عوارض کاهش آن

۲۷	آب
۲۷	تحلیل آب بدن
۲۹	کم آبی بدن

فصل ۴

سر وزن رسیدن

۳۱	
۳۲	مفهوم سر وزن رسیدن
۳۲	ورزشکاران چگونه به سر وزن می‌رسند؟
۳۳	حداقل وزن ورزشکاران
۳۳	تغییرات چرخه‌ای وزن

فصل ۵

روش‌های نادرست کاهش وزن

۳۴	
۳۵	روش آب‌زدایی، محرومیت از نوشیدن آب و پیامدهای آن
۳۶	استفاده از داروها، مکمل‌های چربی‌سوز
۳۷	استفاده از رژیم‌های بسیار کم کالری و محدود
۳۷	کاهش وزن سریع

فصل ۶

روش‌های صحیح و علمی کاهش وزن

۳۹	
۴۰	روش صحیح کاهش وزن
۴۰	کاهش وزن تدریجی (۱ ماه تا شروع مسابقه)
۴۱	کاهش وزن تدریجی (۱۲ روز تا شروع مسابقه)
۴۲	رهنمودهای کاربردی برای کاهش وزن

فصل ۷

تغذیه و محاسبات سوخت و سازی

۴۴	
۴۵	محاسبه میزان سوخت و ساز پایه
۴۵	سوخت‌ها
۴۵	فعالیت بدنی و انرژی مصرفی
۴۶	میزان کالری مواد غذایی

فصل ۸

راهنمای تغذیه در سفر و مسابقات

۷۰	
۷۶	نکات کلیدی برای تغذیه در سفر
۷۶	نکات کلیدی شب قبل از سفر
۷۶	نکات کلیدی تغذیه هنگام صبحانه در سفر
۷۷	نکات کلیدی تغذیه هنگام نهار در سفر
۷۷	نکات کلیدی تغذیه هنگام شام در سفر
۷۷	نکات کلیدی روز قبل از مسابقه برای کسب حداکثر کارایی
۷۸	نکات کلیدی بعد از وزن‌کشی
۷۸	نکات کلیدی روز مسابقه

موفقیت ورزشکاران در رشته‌های انفرادی وزنی تا حد زیادی به روند آماده‌سازی‌شان گره خورده است. یکی از نگرانی‌های مربیان و ورزشکاران در راه آماده‌سازی، کنترل وزن است. این موضوع یکی از عوامل دستیابی به موفقیت به شمار می‌رود. بنابراین دستیابی به وزن مطلوب به منظور بهبود عملکرد ورزشی همواره مورد توجه مربیان قرار گرفته است. بسیاری از ورزشکاران برای نمایش بهتر، بهبود اجرا و افزایش شانس موفقیت خود در مسابقه، اقدام به کاهش وزن می‌کنند. در بسیاری از رشته‌های ورزشی، از جمله کشتی، تکواندو، کاراته، بوکس و جودو که با توجه به وزن بدن دسته‌بندی می‌شود، توانایی ورزشکار برای عملکرد مناسب، تا حدودی به داشتن میزان مناسب از چربی بدن وابسته است. از این رو، به نظر می‌رسد کنترل وزن تردستی ظریفی باشد، زیرا ورزشکار قصد دارد حداکثر عملکرد خود را از وزن خود کم کند و در عین حال، توانایی‌های عملکردی خویش را ثابت نگه دارد.

انگیزه شرکت در مسابقه ورزشکاران را تشویق می‌کند تا وزن خود را کم کنند، حتی اگر بدن آنها چربی زیادی نداشته باشند. انگیزه اصلی ورزشکاران برای کاهش وزن، شرکت در کلاس وزنی پایین‌تر است، زیرا تصور می‌کنند شانس موفقیت آنها افزایش می‌یابد. هیچ شواهد قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که نشان دهد عملکرد ورزشکاران در وزن پایین‌تر بهبود می‌یابد، یا اینکه بدتر می‌شود. همچنین، یکی دیگر از دلایل کاهش وزن می‌تواند رو به رو نشدن یک ورزشکار با یک حریف کوچک‌تر یا برآوردن جای خالی در یک تیم باشد.

دکتر شهرام فرحزاده موالو
سید محمد فواد سید رحمانی