

**اثرات نوشیدنیهای ورزشی مختلف بر ریکاوری
و عملکرد مطلوب کشتی گیران در مسابقه و آموزش
فنون و اصول مربیگری و تغذیه ای کشتی**

مهدی فرعی (کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش)

دکتر آمینه صحرانورد گرگری (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر)



انتشارات امین نگار

۱۳۹۸

سرشناسه

فرجی، مهدی، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور : اثرات نوشیدنی‌های ورزشی مختلف بر ریکاوری و عملکرد مطلوب کشتی‌گیران

در مسابقه و آموزش فنون و اصول مربیگری و تغذیه‌ای کشتی‌امهدی
فرجی، آمینه صحرانوردگرگری.

مشخصات نشر

تهران: انتشارات امین‌نگار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۱۰۵ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک

۲۵۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۶۶-۱-۵

موضوع

کشتی‌گیران -- ایران -- تغذیه -- نمونه‌پژوهی

موضوع

Wrestlers -- Nutrition -- Iran -- Case studies

شناسه افزوده

صحرانورد گرگری، آمینه، ۱۳۵۳ -

رده بندی کنگره

۱۳۰۰۰۰ ۳ف/۴ GV۱۱۹۸/۷۸

رده بندی دیویی

۷۹۶/۸۱۲۰ ۹۵:

شماره کتابشناسی ملی

۵۶۱ ۲۴۲:

اثرات نوشیدنی‌های ورزشی مختلف بر ریکاوری و عملکرد مطلوب کشتی‌گیران در مسابقه و آموزش فنون و اصول مربیگری و تغذیه‌ای کشتی

نویسندگان: دکتر آمینه صحرانورد گرگری، : مهدی فرجی

ناشر: امین نگار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۱۰۵

قیمت شومیز: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۶۶-۱-۵



فهرست مطالب

۱ فصل اول: کلیات.....	۱
۱-۱ مقدمه.....	۱
۲-۱ تعریف مسئله.....	۱
۳-۱ اهمیت و ضرورت تألیف کتاب.....	۴
۶ فصل دوم.....	۶
۱-۲ مقدمه.....	۶
۲-۲ کاهش وزن از طریق آب زدایی و جایگزینی مایعات از دست رفته بدن.....	۶
۳-۲ ملاحظات عملی برای کاهش وزن.....	۷
۴-۲ ملاحظات عملی برای افزایش وزن.....	۸
۵-۲ آئینری مناسب برای ورزشکاران.....	۸
۶-۲ نوشیدنی های ورزشی.....	۹
۷-۲ توصیه دریافت مایعات.....	۱۲
۱-۷-۲ فواید ورزش.....	۱۲
۲-۷-۲ در حین ورزش.....	۱۲
۳-۷-۲ بعد از ورزش.....	۱۲
۸-۲ تغذیه برای عموم ورزشکاران.....	۱۲
۹-۲ اجزای تشکیل دهنده نوشیدنی ورزشی.....	۱۳
۱-۹-۲ کربوهیدرات.....	۱۳
۲-۹-۲ نوع و ترکیب کربو هیدرات.....	۱۳
۳-۹-۲ غلظت کربو هیدرات.....	۱۳
۱۰-۲ سایر اجزای تشکیل دهنده نوشیدنی ورزشی.....	۱۴
۱-۱۰-۲ ویتامینها.....	۱۴
۲-۱۰-۲ ویتامین ها.....	۱۵
۳-۱۰-۲ کولین.....	۱۵
۴-۱۰-۲ گلیسرول.....	۱۵
۵-۱۰-۲ کربنات.....	۱۶
۶-۱۰-۲ اسیدهای آمینه.....	۱۶
۷-۱۰-۲ نوشیدنیها.....	۱۶
۸-۱۰-۲ جذب گلوکز سدیم.....	۱۶
۹-۱۰-۲ اسمو لالینه نوشیدنی ها.....	۱۶
۱۰-۱۰-۲ نوشیدنی ورزشی خانگی.....	۱۷
۱۱-۲ توصیه دریافت مایعات.....	۱۸
۱-۱۱-۲ قبل از ورزش.....	۱۸

۱۸	۲-۱۱-۲	در حین ورزش
۱۸	۳-۱۱-۲	بعد از ورزش
۱۹	۱۲-۲	اجزای تشکیل دهنده ی نوشیدنی ورزشی
۱۹	۱-۱۲-۲	کربوهیدرات
۲۱	۱۳-۲	سایر اجزای تشکیل دهنده نوشیدنی ورزشی
۲۱	۱-۱۳-۲	ویتامین ها
۲۱	۲-۱۳-۲	کولین
۲۱	۳-۱۳-۲	گلیسرول
۲۱	۴-۱۳-۲	کربنات
۲۱	۸-۱۳-۲	اسیدهای آمینه
۲۲	۱۴-۲	هورمونها: ارتباط آنابولیکی و کاتابولیکی
۲۲	۱-۴-۲	ساختمان شیمیایی هورمونها
۲۳	۱-۱۴-۲	در سنتز هورمونها
۲۴	۳-۱۴-۲	نقش غده های تولید و ترشح هورمونها
۲۵	۴-۱۴-۲	گلوکوکورتیکوئیدها
۲۶	۵-۱۴-۲	تنظیم بیوسنتز گلوکوکورتیکوئید
۲۸	۶-۱۴-۲	هورمونهای استروئیدی: کورتیکوئید، بیوسنتز و متابولیسم
۲۸	۷-۱۴-۲	نظریه های عمومی
۲۸	۱۵-۲	تأثیر فعالیت ورزشی مختلف در میزان ترشح تستوسترون
۳۰	۱۶-۲	متابولیسم، کاتابولیسم، آنابولیسم
۳۰	۱۷-۲	پیشینه کتاب
۳۵	۱۸-۲	جمع بندی
۳۵	۱۹-۲	خلاصه پژوهش
۳۶	۲۰-۲	بحث و نتیجه گیری
۳۶	۱-۲۰-۲	مقدار کورتیزول و تستوسترون
۴۰	۲-۲۰-۲	نسبت تستوسترون به کورتیزول
۴۳	۲۱-۲	نقش مربی در تربیت ورزشکاران و نکته های مهمی برای ورزش قهرمانی کشتی
۴۳	۲۲-۲	درسهایی از تربیت انسانی، تعلیم و تربیت، اخلاق و خودسازی
۴۴	۲۳-۲	تاریخچه ورزش کشتی
۴۵	۲۴-۲	انواع کشتی مرسوم در ایران
۴۶	۲۵-۲	تفاوت های فردی در کشتی گیران
۴۶	۲۶-۲	سیستم های انرژی در کشتی
۴۸	۲۷-۲	حرکتهای مختلف تمرین با وزنه مخصوص کشتی گیران با توجه به نیازهای فردی

- ۲-۲۸. موارد مورد توجه کشتی گیران و ورزشکارانی که برای افزایش قدرت، از تمرینات با وزنه استفاده می کنند ۵۰
- ۲-۲۹ فلسفه مربیگری ۵۱
- ۲-۳۰ اصول مربیگری در کشتی ۵۲
- ۲-۳۱ روش مربیگری در کشتی ۵۳
- منابع ۹۳
- پیوست ها ۱۰۳
- پیوست شماره ۱: پرسشنامه یاد آوری رژیم غذایی افراد شرکت کننده در آزمون (۲۴ ساعته) ۱۰۳
- پیوست شماره ۲: پرسشنامه آمادگی برای شروع فعالیت بدنی ۱۰۴
- پیوست شماره ۳: 24 Hour Diet Recall ۱۰۵

www.ketab.ir