

خستگی در ورزش

مکانیزم‌های خستگی و تأثیر مصرف مکمل‌ها
در پیشگیری از خستگی ورزشکاران

تألیف و تدوین:

دکتر سیدعبدالممید احمدي

دکتر علی کاظمی

بتول رضایی

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۰

سرشناسه	: احمدی، عبدالحمید، ۱۳۴۱
عنوان و نام پدیدآور	: خستگی در ورزش: مکاتیب‌های خستگی و تأثیر مصرف مکمل‌ها در پیشگیری از خستگی ورزشکاران / تألیف و تدوین عبدالحمید احمدی، علی کاظمی، بتول رضایی
مشخصات نشر	: تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ ص: جدول، نمودار
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۱۴۲-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه
عنوان دیگر	: مکاتیب‌های خستگی و تأثیر مصرف مکمل‌ها در پیشگیری از خستگی ورزشکاران
موضوع	: خستگی
موضوع	: ورزشکاران - مواد نیروزا - سوء استفاده
موضوع	: تمرین (ورزش) - اثر فیزیولوژیکی
شناسه افزوده	: کاظمی، علی، ۱۳۴۲
شناسه افزوده	: رضایی، بتول، ۱۳۵۹
شناسه افزوده	: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ / ۳۴۵ / RB۱۵۰
رده‌بندی دی‌رجی	: ۶۱۷۸۰۴۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۳۳۷۳۲

خستگی در ورزش

مؤلفین: عبدالحمید احمدی - علی کاظمی - بتول رضایی

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۱۴۲-۸

حق چاپ و نشر محفوظ است



سازمان انتشارات

نشانی سازمان انتشارات: تهران، خیابان انقلاب اسلامی، خیابان فخر رازی، خیابان شهدای ژاندارمری پلاک ۷۲

تلفن: ۶۶۹۵۲۷۲۶

مرکز بخش:

تهران، خیابان انقلاب، بین فلسطين و چهارراه ولیعصر، جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران.

تلفن: ۶۶۸۷۶۲۵-۶

پست الکترونیکی: info@isba.ir

پایگاه اطلاع‌رسانی: www.isba.ir

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول: خستگی	۷
مفهوم خستگی و تعاریف آن	۱۱
انواع خستگی	۱۶
خستگی عصبی - عضلانی	۲۰
نقش سیناپسی و اتصال عصب و عضله در بروز خستگی	۲۲
خستگی، توانش و خیرابی	۲۵
فرضیه های خستگی	۳۰
۱ - فرضیه خستگی مرکزی	۳۰
۲ - فرضیه خستگی محیطی	۳۲
منشأ و دلایل خستگی	۳۹
عوامل و دلایل خستگی در CNS و PNS	۴۰
عوامل و دلایل خستگی در مکانیسم انقباضی یا تار عضلانی	۴۵
ارزیابی خستگی	۵۲
مکانیسم های میوبیولوژی خستگی دستگاه عضلانی	۵۵
اتصال عصب - عضله و خستگی دستگاه عضلانی	۵۶
سارکولما و خستگی دستگاه عضلانی	۵۷
سیستم مجاری T، شبکه ی سارکوپلاسمیک و خستگی دستگاه عضلانی	۵۸
پروتئین های انقباضی و خستگی دستگاه عضلانی	۵۹
متابولیسم انرژی و خستگی دستگاه عضلانی	۵۹

فصل ۲: تغذیه. مصرف مکمل‌ها و خستگی	۶۱
استیل کوئین و خستگی	۶۲
مصرف مکمل کوئین و خستگی	۶۵
مصرف مکمل محرک کوئینرئیک و خستگی	۷۶
مصرف مکمل کربوهیدرات و خستگی	۸۰
مصرف مکمل آیدهای آمینه شاخه‌دار و خستگی	۸۸
فیت‌مست منابع و مأخذ	۱۰۱

www.ketab.ir