

به نام خدا

تغذیه در فوتبال

فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا)

راهنمای کاربردی مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها
برای تضمین سلامت و عملکرد بازیکنان فوتبال

نوشته

پروفسور رونالد موان

پروفسور لوییس بورک

دکتر دونالد کرکنفال

ترجمه

دکتر شهرام فرج‌زاده موالو

حسین زیبایی



بامداد کتاب



تغذیه در فوتبال

□ پروفیسور رونالد موان، پروفیسور لوئیس بورک، دکتر دونالد کرکنڈال

□ مترجمان: دکتر شہرام فرج زاده موالو - حسین زیبایی

□ نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۸۶

□ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

□ قطع: وزیری - ۸۰ صفحه

□ تایپ و صفحه آرایی: شہیر

□ قیمت: ۱۵۰۰ تومان

□ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۴۹-۶

□ شماره کتاب (سری تربیت بدنی): ۱۱۱

□ کلیه حقوق برای مترجمان محفوظ است.

Maughan, Ron

سرشناسه: موان، رن

عنوان و پدیدآور: تغذیه در فوتبال: راهنمای کاربردی مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها برای تضمین سلامت و عملکرد بازیکنان فوتبال / نوشته رونالد موان، لوئیس بورک، دونالد کرکنڈال؛ ترجمه شہرام فرج زاده موالو، حسین زیبایی.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۶. مشخصات ظاهری: ۷۸ ص. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۴۹-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا یادداشت کلی: کتاب حاضر براساس کنفرانس

International consensus conference held at FIFA House in Zurich, September 2005

یادداشت: عنوان به انگلیسی:

F-MARC nutrition for football: a practical guide to eating and... drinkin

عنوان دیگر: راهنمای کاربردی مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها برای تضمین سلامت و عملکرد بازیکنان فوتبال.

موضوع: فوتبالست‌ها - - تغذیه. ورزشکاران - - تغذیه.

شناسه افزوده: برک، لوئیز Burke, Louise. کرکنڈال، دونالد Kirkendall, Donald T. فرج زاده موالو، شہرام،

۱۳۳۹ - مترجم: زیبایی، حسین - مترجم: فیبا FIFA. رده‌بندی کنگره: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۴۹-۶ / TX ۳۶۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲ / ۲۰۲۳۹۶۳۳۴ شماره کتابخانه ملی: ۱۰۴۰۵۹۳

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۲۴۰

تلفن: ۰۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجمان
۷	پیام‌های کلیدی
۱۱	فواید تغذیه خوب
۱۳	نیاز به انرژی در تمرینات و مسابقات
۱۷	چربی بدن
۲۱	نقش و جایگاه کربوهیدرات‌ها در تغذیه
۲۵	نیاز به پروتئین در تمرینات و افزایش حجم بدن
۲۹	ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها برای تمرینات و تندرستی
۳۳	آماده شدن برای مسابقات
۳۷	نیاز به مایعات
۴۱	مکمل‌ها و غذاهای ورزشی
۴۷	مکمل‌ها و مسئله دوپینگ
۴۹	نیازهای ویژه بازیکنان نخبه
۵۵	نیازهای ویژه بازیکنان نیمه حرفه‌ای
۵۹	نیازهای ویژه بازیکنان آماتور (مبتدی)
۶۳	نیازهای ویژه بازیکنان زن
۶۷	نیازهای ویژه بازیکنان جوان
۷۱	نیازهای ویژه داوران
۷۵	نیازهای ویژه بازیکنان در سفر
۷۹	مراجعی برای مطالعه بیشتر

مقدمه مترجمان

بازیکنان فوتبال در هر سطحی که باشند تمایل دارند با استفاده از راهکارهای تغذیه‌ای به دو هدف مهم دست پیدا کنند:

- بهبود عملکرد

- افزایش سطح سلامت و آمادگی جسمانی

واقعیت این است که یکی از مهم‌ترین زمینه‌های مداخله برای بهبود عملکرد بازیکنان زن و مرد در فوتبال توسل جستن به شیوه‌های تغذیه‌ای جدید است. اقدامات تغذیه‌ای می‌توانند ساده و یا تخصصی و پیچیده باشند. گاهی لازم است با تغییر نسبت مواد غذایی به چنین هدفی دست یافت. گاهی هم می‌بینیم که در تیم‌های بزرگ مثل چلسی و رئال مادرید لازم می‌شود که برای تهیه نوشیدنی‌های خاص بازیکنان از روش‌های تشخیصی پیچیده استفاده شود. به هر حال نتیجه کار رسیدن به اهداف فوق‌الذکر است.

این کتاب از سوی فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) و با هدف ارائه آخرین یافته‌های دانش تغذیه ورزشی به بازیکنان، مربیان و داوران و سایر دست‌اندرکاران تغذیه ورزشی تدوین شده است. هرچه هست امیدواریم که نتیجه کار قبول اهل نظر افتد.

دکتر شهرام فروج‌زاده موالو

حسین زیبایی