

۳۵۲۲۷۵۱

ادرس و جوانی فعالیت های فیزیکی با تاکید بر تغذیه ورزشی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

مصطفی پور، مصطفی، ۱۳۴۵ -	سرشناسه
اصول و مبانی فعالیت های فیزیکی با تاکید بر تغذیه ورزشی / مولف مصطفی مصطفی پور.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۶.	مشخصات نشر
۲۷۲ ص.	مشخصات ظاهری
978-600-469-424-7	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه.	پادداشت
تمرین های ورزشی	موضوع
Exercise	موضوع
ورزش درمانی	موضوع
Exercise therapy	موضوع
ورزشکاران - تغذیه	موضوع
Athletes - Nutrition	موضوع
رژیم غذایی درمانی	موضوع
Diet in disease	موضوع
RAVA1/م ۱۳۹۰	رده بندی کنگره
۷۱	رده بندی دیویی
۵۰۶۲ ۵۲	شماره کتابشناسی ملی

اصول و مبانی فعالیت های فیزیکی با تاکید بر تغذیه ورزشی

مؤلف: مصطفی پور	مؤلف:
ناشر: سنجش و دانش	ناشر:
تیراژ: ۵۰ نسخه	تیراژ:
نوبت چاپ: ۱۳۹۶، اول	نوبت چاپ:
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۴۲۴-۷	شابک:

آدرس: خ دانشگاه - تقاطع روانمهر - ساختمان سنجش و دانش پ ۱۲۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۹	دارو، سلام و جوانی رایگان در دسترس شماست
۱۳	ورزش و اختلالات فکری
۱۴	راهنمای کامل مربیان سبک ورزشی برای همه
۱۴	فواید ورزش برای سلامتی
۱۴	طرح ریزی برنامه ورزشی
۱۵	ورزش کردن سالم و بی خطر
۱۶	ورزش در سنین مختلف
۱۷	نکاتی اصولی و لازم جهت برنامه ریزی ورزشی
۲۹	آشنایی با انواع رژیم های غذایی
۴۰	توصیه هایی در مورد غذا خوردن
۴۱	مشکلات عمومی غذایی
۴۲	توصیه هایی برای رفع مشکلات غذایی
۴۷	گیاهان را به سفره ببرید
۵۲	چربی زدائی از شکم
۶۱	رموز رژیم غذایی چربی سوزی
۶۶	۱۱ ماده غذایی افزایش دهنده طول عمر
۷۲	سرطان و ورزش
۷۹	پنجاهای غلط در مورد فعالیت بدنی
۸۱	فواید فعالیت بدنی

۸۳	۸۸ قاعده کلی در تمرینات بدنسازی
۸۹	حرکت برای تقویت عضلات سینه
۹۳	۲ فعالیت موثر برای لاغر شدن
۹۷	تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی
۱۰۰	پالایش نیتروژن
۱۱۰	جزء جدایی ناپذیر ورزش
۱۱۶	تاثیرات تماشاچیان بر ورزشکاران
۱۱۹	آسم و ورزش
۱۲۲	آب درمانی، اسرانه و فوائد آن
۱۲۳	آب و رفع خستگی
۱۲۵	موارد کاربرد آب درمانی در ورزش
۱۲۷	معنویت استفاده از آب در ورزش
۱۲۷	تغذیه ورزشی
۱۳۱	کوهنوردان جوان حتما بخوانند؛ "بیماری های انماع" صخره های نامرئی قله ها
۱۳۵	سلامت پوست و قندها
۱۳۹	نقش آب بدن در ورزشکاران
۱۴۱	علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران
۱۵۰	برج سازی پشت گردن
۱۵۳	نقش انتی اکسیدانها در ورزش
۱۵۳	ورزش و تخریب اکسیداتیو
۱۵۶	توصیه های مهم
۱۵۷	ورزش و درد عضلانی
۱۶۱	رژیم غذایی برای مبتلایان چربی خون
۱۶۵	روان شناسی ورزش/گام مثبت
۱۷۲	مرگ ناگهانی Sudden Death در ورزشکاران جوان
۱۷۴	تفاوت قلب ورزشکار با HCM

۱۷۵	از دیگر علل قلبی SD در ورزشکاران
۱۷۷	انواع رژیمهای لاغری
۱۷۸	دیابت و ورزش
۱۸۴	پرورش اصولی عضلات پا
۱۹۰	منابع تولید انرژی بدن در فعالیت‌های ورزشی
۱۹۴	روانشناسی در ورزش
۱۹۷	استرس و روش‌های کنترل آن با ورزش
۲۰۱	تغذیه نظامی
۲۰۲	مواد مغذی مورد نیاز بدن
۲۱۰	کالری مورد نیاز یک نظامی
۲۱۲	کاهش وزن و تأثیر آن بر کربوهیدراتی یک نظامی
۲۱۳	برنامه غذایی مناسب
۲۱۴	ملاحظات طراحی جیره عملیاتی
۲۱۶	انواع جیره‌های مصرفی در مناطق عملیاتی
۲۲۰	کاربرد غیرمجاز داروها در ورزش
۲۲۰	تاریخچه
۲۲۱	دلایل منع دوپینگ
۲۲۲	داروهای دوپینگ
۲۲۴	داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی
۲۲۷	داروها و دوپینگ
۲۳۵	کلام آخر
۲۷۰	منابع مرجع
۲۷۱	فهرست منابع

از اولین روز که به عنوان دانشجوی رشته ی تربیت بدنی را انتخاب نمود؛ دغدغه ای در خاطرم به وجود آمد که اگر استاد مربوطه رشته ای را بخواهد تخصصی به دانشجویانی نظیر من آموزش دهد، آنگاه تکلیف چیست؟

علت این نگرانی آن بود که در این ۲۱،۲۰ سال عمر گذرانده شده، آن ورزشی که نه تنها به عنوان ورزش بلکه به عنوان سرگرمی برای بچه های هم سن و سال خودم در کوچه های شهر و مدارس مورد رغبت بود و تنها با ۴ سنگ و اقبالاً ۲ نفر قابل اجرا بود و به همین خاطر نسبت به آن آمادگی بیشتر احساس می شد ورزش فوتبال بود. این نگرانی را همراه خویش داشتم تا اینکه کلاس ها تشکیل شدند.

اتفاقاً آن دغدغه ها جامه ی عمل به خود گرفت و استاد گرامی با توجه به اختیارات قانونی ای که داشتند شروع به تدریس ورزش زیبا و پر تحرک والیبال نمودند. هر چند که این آموزش ها به خاطر تدریس اصولی و با کیفیت است؛ یاد هم سخت نبود ولی باز هم به سبب نداشتن آمادگی قبلی برای افرادی نظیر من مشکل بود. به اینگونه به پیش بینی می شد در طول اجرای کلاس ها به معنای واقعی کلمه ی عالی نتوانستم از عهده ی تمرینات، ایام، این امر در امتحان دادم نیز نسبتاً مشهود بود.

بنا بر آن شد که اینجانب در ایام تالیف سبزیجات در ورزش تحقیقی انجام دهم. متأسفانه با وجود تمام تلاش هایم و با در نظر گرفتن همه ی پیشرفت دنیای فناوری اطلاعات و همچنین چاپ کتاب های مختلف؛ کتاب یا وبلاگی که بتواند در ایام تحقیقی تأمل در این باره به من کمک کند، نیافتم. حتی با جاگذاری لغاتی از قبیل سبزیجات و ورزش، تأثیر رژیم گیاهی در ورزش و... در سایتهای جستجوگر نیز نتوانستم کاملاً به هدفم برسم.

به ناچار و با توجه به آنکه استاد گرامی راه تحقیق را در گذشته به دنبال مسائل به روزتر و زیباتر گشتم... تحقیقی که در ادامه می خوانید حاصل تلاش بی وقفه من به تغییر است. به امید حق که مورد پسند افتد. بسیار واجب و شایسته است از زحمات بی شائبه ی استاد عزیزم جناب آقای دکتر سید محمدکاشف کمال تشکر و سپاسگزاری را داشته باشم.

و السلام علی من اتبع الهدی

مصطفی مصطفی پور

رشته ی تربیت بدنی - گرایش مدیریت ورزشی

مربی بین المللی فیتنس و پرورش اندام دانشگاه FIMA انگلستان

بهمن ماه ۱۳۹۶