

آنچه بانوان ورزشکار باید بدانند

گردآوری و تدوین:
معصومه دهقان - مهدی شکروی

بهار ۱۳۹۳

سرشناسه	:	دهقان، معصومه، ۱۳۵۹ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	آنچه بانوان ورزشکار باید بدانند/ گردآوری و تدوین معصومه دهقان، مهدی شکروی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: لیالی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۶۴ ص: جدول.
شابک	:	۳۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۱۸-۱۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	زنان ورزشکار
موضوع	:	زنان ورزشکار -- فیزیولوژی
موضوع	:	زنان ورزشکار -- بهداشت
شناسه افزوده	:	شکروی، مهدی، ۱۳۵۹ -، گردآورنده
رده بندی کنگره	:	GV۹۳۷.۰۹ ۱۳۹۳/د۹۸
رده بندی دیویی	:	۰۹۲/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۵۹۶۰۸۵

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: آنچه بانوان ورزشکار باید بدانند

گردآوری و تدوین: معصومه دهقان - مهدی شکروی

طرح جلد: صدیقه عسکری

صفحه آرایشی: سمیه حزبی

به سفارش اداره ورزش و جوانان شهرستان اصفهان، امور بانوان

ناشر: انتشارات لیالی

آماده سازی و نظارت بر چاپ: دفتر خدمات کتاب و نشر (نظام الدین)

نوبت چاپ: چاپ اول // ۱۳۹۳ // هزار نسخه // رقمی // ۶۴ صفحه

شابک: ۱-۰۰-۶۴۱۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

باسمه تعالی

امروز نقش بی بدیل ورزش در جامعه خصوصاً در بین بانوان بر کسی پوشیده نیست از آنجا که با پیشرفت علم و تکنولوژی و ماشینی شدن زندگی، رفته رفته تحرک و فعالیت های بدنی در بین اقشار مختلف جامعه بویژه بانوان کاهش یافته است و ثمره این اتفاق بروز چاقی، بیماری های قلبی، تنفسی، دیابت، فشار خون بالا و در بین دختران سنین نوجوان و جوان فقر حرکتی است، می طلبد بانوان عزیز تغییر نگرشی در سبک زندگی خود ایجاد نمایند و بخشی از ساعات روز (حداقل نیم الی یک ساعت) را بمنظور پرداختن به فعالیت های بدنی مورد علاقه خود قرار دهند تا ضمن حفظ سلامتی خود نسبت به ارتقاء آن اهتمام ورزیده و از ابتلا به بیماری های مختلف پیشگیری به عمل آورند. هرچند درصد کمی از بانوان هستند که بصورت مستمر و مرتب به فعالیت های ورزشی در سطح قهرمانی مبادرت می ورزند لیکن امیدواریم روزی برسد که بانوان تمایل و گرایش بیشتری به ورزش داشته باشند. اما آنچه که بانوان ورزشکار باید نسبت به آن آگاهی و شناخت پیدا کنند تا بتوانند عملکرد بهتری از خود در حین تمرینات و خصوصاً مسابقات بروز دهند، آگاهی نسبت به فعالیت بدنی مورد نظر و عوامل وابسته به آن، از آن جمله می توان به عوامل فیزیولوژیکی، حرکتی، روانی، تکنیکی و تاکتیکی، اشاره نمود که هر یک در جایگاه خود از اهمیت ویژه ای برخوردار است و همچنین چگونه این عوامل را ارتقاء دهیم تا عملکرد بهتری داشته باشیم. انجام صحیح حرکات با رعایت قدرت، شدت و میزان دقتی که نیاز دارد می تواند شما را در اجرای تکنیک صحیح یاری نماید که نیاز به آگاهی و شناخت علمی از نوع حرکت و یا در مجموع فعالیت خاص را دارد. این کتاب راهنمای بسیار خوبی برای بانوان ورزشکار می باشد که در صورت عمل به آن تا حد زیادی عملکرد کیفی ایشان را ارتقاء خواهد بخشید در خاتمه نیز از عزیزانی که در تهیه و تدوین این اثر همت گماشته و تلاش نمودند تقدیر و تشکر به عمل می آورم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	مقدمه.....
۸.....	تفاوت بین زنان و مردان.....
۱۵.....	اثرات تستوسترون.....
۱۷.....	اثرات پروژسترون.....
۲۰.....	پاسخ های قلبی - عروقی.....
۲۱.....	پاسخ های تنفسی.....
۲۱.....	سه مرحله ی عمده ی فائدگی.....
۲۵.....	تأثیر PMT در عملکرد ورزشی.....
۳۱.....	پوکی استخوان.....
۳۳.....	گرما و بانوان.....
۳۳.....	سرما و بانوان.....
۳۴.....	مثلث ورزش زنان.....
۳۴.....	آسیب دیدگی.....
۳۷.....	بارداری و زایمان.....
۴۱.....	مزایای قرص های ضد بارداری.....
۵۰.....	اختلالات تغذیه ای.....
۵۲.....	دستورالعمل هایی جهت شرکت زنان در ورزشها.....
۵۳.....	علاقه بانوان به ورزش.....
۵۴.....	تمرینات قدرتی در بانوان.....