

فیزیولوژی بسکتبال در بانوان

تالیف

دکتر مهرداد فتحی

(عضو هیات علمی دانشگاه ورزشی مشهد)

عاطفه کتابدار - بهاره کتابدار

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

محسن دهباشی

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور: فیزیولوژی بسکتبال در بانوان / تألیف مهرداد فتحی ... [و دیگران]

مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص:، جدول، مصور.

شابک: 978-600-247-595-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: تألیف مهرداد فتحی، عاطفه کتابدار، بهاره کتابدار، محسن دهباشی.

وضوع: بسکتبال -- جنبه های فیزیولوژیکی

رصوع: تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی

شماره افزوده: فتحی، مهرداد، ۱۳۴۴-

رده بندی کنگه: ۱۳۹۵ / ۹ GV۸۸۵

رده بندی یوبی: ۷۹۶، ۳۱۴

شماره ک شناس ملی: ۴۲۱۴۵۷۶



انتشارات سخن گستر

مشهد - خیابان ابن سینا - مقابل ابن سینای ۱۲ - شماره ۹۱

تلفن: ۳۸۴۳۹۹۵۵

www.Sokhangostar.com

نام کتاب: فیزیولوژی بسکتبال در بانوان

مؤلفان: مهرداد فتحی، عاطفه کتابدار، بهاره کتابدار، محسن دهباشی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۵

چاپ: میثاق

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۵۹۵-۴

مقدمه مؤلف

امروزه با پیشرفت سطوح مختلف ورزشی تمرکز اکثر مربیان و ورزشکاران به مسیرها و راهکارهایی است که در این صاف حداقل زمان به آثار مطلوب اعم از پیروزی در میادین ورزشی و همچنین ارتقای سطح دانش و انتقال آن به جامعه ورزشی مورد نیاز دست یابند، لذا مؤلف با هدف ارتقاء سطح دانش ورزشکاران رشته بسکتبال در بانوان، اقدام به گردآوری کتاب "فیزیولوژی بسکتبال در بانوان" نموده است.

کتاب حاضر متشکل از چهار فصل می باشد، که فصل اول به مقدمه ای بر بسکتبال می پردازد، در فصل دوم اصول فنی و قوانین رشته بسکتبال مورد بررسی قرار می گیرد، اصول تکنیکی و مهارت های بسکتبال در فصل سوم این کتاب تحت بررسی و تحلیل قرار می گیرند، و در فصل پایانی فیزیولوژی و اصول تغذیه و مکمل های مناسب در بسکتبال مورد بحث قرار می گیرد، با این حال این اثر همانند سایر کتب عاری از نقص نیست و نخواهد بود، لذا صمیمانه می فشاریم دستانی را که خطاها و اشتباهات احتمالی کتاب را کم تر نمایند بدین منظور می توانید پیشنهادات و انتقادات خود را با شماره مستقیم ۰۹۱۲۰۰۴۹۰ در میان بگذارید.

فهرست مطالب

.....	مقدمه مؤلف	۵
.....	مقدمه	۹
.....	فصل اول: مقدمه ای بر بسکتبال	۱۱
.....	تاریخچه بسکتبال	Error! Bookmark not defined.
.....	پیشرفت بسکتبال بعد از جنگ جهانی اول	۱۷
.....	زمین بسکتبال	۱۸
.....	تجهیزات مورد نیاز	۱۹
.....	فصل دوم: اصول فنی در بسکتبال	۲۲
.....	قوانین و مقررات بسکتبال	۲۳
.....	تغییرات قوانین در بسکتبال	۲۶
.....	آخرین قوانین و مقررات مینی بسکتبال	۲۹
.....	روش امتیازدهی	۳۰
.....	داوران بسکتبال	۳۱
.....	سطوح مختلف بسکتبال	۳۱
.....	فصل سوم: اصول تکنیکی در بسکتبال	۳۴

۳۵.....	مهارت های بسکتبال
۶۷.....	موقعیت ها و پست های اصلی
۷۰.....	عوامل موثر در ارزیابی بازیکنان در مسابقات بسکتبال
۷۱.....	آنالیز حرکتی عضلات در گیر در شوت

فصل چهارم: فیزیولوژی بسکتبال ۷۴.....

۷۵.....	نیازهای فیزیولوژیکی بازیکنان بسکتبال
۸۰.....	سیستم های انرژی در گیر در بسکتبال
۸۶.....	تغذیه در بسکتبال
۹۲.....	مکمل های مناسب برای بهبود عملکرد در بسکتبال
۱۱۹.....	فهرست منابع

مقدمه

با ارتقای سطح عملکرد ورزشکاران روزافزون ورزشکاران سطح بالاتر رقابت در عرصه های جهانی و بین المللی نیازمند تکیه بر علم و تجربه در کنار یکدیگر است. امروزه همراه با انجام تمرینات ورزشی، مصرف مکمل های ورزشی نیز بسیار گسترده شده است. مکمل های غذایی و ورزشی در سراسر جهان توسط ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفته و مصرف صحیح و بهینه آنها در ورزش از دغدغه های اصلی مبدیان و ورزشکاران است.

رشته های مختلف ورزشی اعم از انفرادی و تیمی مستلزم شناخت اصول یکسان و لاینکفی هستند که به بهبود و ارتقای هرچه بیشتر ورزشکاران کمک می کنند. در این میان، رشته ورزشی بسکتبال از رشته های دانشگاهی و مطرح در سطح آسیا، جهان به شمار می آید. ورزشکاران این رشته بیش از هر زمانی در این مسیر در صدد کشف و کشف کارهایی برای به حداکثر رساندن عملکرد و همچنین افزایش سطح فنی و تکنیکی خود هستند. چرا که نه تنها در میادین ورزشی منجر به موفقیت و برافراشتن پرچم در سراسر جهان شوند بلکه با کسب علم خاص این رشته در زمینه قوانین و مقررات و اصول تکنیکی و تاکتیکی بتوانند دوام این رشته دانشگاهی را حفظ کنند. و از آنجایی که این مهم وقتی حاصل می شود که در کنار ورزشکاران مستعد، اصول تغذیه و علم تمرین که از اصول اساسی به شمار می آیند به بهترین نحو تنظیم و ارائه شوند. در کنار تغذیه مناسب ورزشکار، مکمل های ورزشی می تواند نیل به صعود قله را در زمان کمتری محقق کنند. قهرمانان ورزشی این گونه مواد را به عنوان مکملی

برای اجرای حرکات ورزشی و افزایش شانس پیروزی خود به کار می گیرند. یکی از شیوه های مقابله با آثار نامطلوب خستگی ناشی از فعالیت ورزشی سنگین و شدید (مثل بسکتبال) استفاده از مکمل های خوراکی است. نخستین مورد ثبت شده مصرف این گونه مواد در قرن سوم پیش از میلاد در بازی های المپیک باستانی ذکر شده است. با این حال نبود دانش کافی در جهت استفاده صحیح و به موقع از این قبیل مکمل ها در بین ورزشکاران و هم چنین وجود افراد سودجو که ممکن است از عدم آگاهی ورزشکاران سوء استفاده کنند، می تواند برای آنان مخاطراتی را به همراه داشته باشد؛ که جدای از این عوامل این امر را نیز مورد توجه قرار داد که، ادعاها و تبلیغات شرکت های مختلف تولید کننده مکمل ها را نیز می توان مورد سوء ظن قرار داد.

بدیهی است که با برقراری پیوند بین عوامل ذکر شده می توان مسیرهای نیل به قله های پیروزی را کوتاه کرد و در این مسیر با کوله باری از تجربه و پشتکار به جامعه بسکتبال دست یاری افزود.