

تغذیه و بازیابی برای ورزشکاران بسکتبال

محمدرضا الماسی
نظارت و بازبینی:
دکتر هادی عطارد

گزارش منتشر شده از گروه تخصصی رشته بسکتبال از موسسه علوم ورزشی گتورید (GSSI) در سال ۲۰۱۳



تغذیه و بازیابی برای ورزشکاران بسکتبال

موسسه علوم ورزشی گتورید

تألیف و ترجمه: محمدرضا الماسی

نظارت و بازبینی: دکتر هادی عطار

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

• مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

• شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

از مجموعه‌ی
تغذیه ورزشی



سرشناسه: موسسه علوم ورزشی گتورید، Gatorade Sports Science Institute

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و بازیابی برای ورزشکاران بسکتبال: گزارش منتشر شده از گروه تخصصی رشته بسکتبال از

موسسه علوم ورزشی گتورید (GSSI) در سال ۱۳۹۶ [ترجمه: محمدرضا الماسی؛ نظارت و بازبینی هادی عطار]

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشارات حتمی و شرکا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۷۸ ص: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۶۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Nutrition & Recovery Needs of the Basketball Athlete: A Report from the

GSSI Basketball Taskforce

عنوان دیگر: گزارش منتشر شده از گروه تخصصی رشته بسکتبال از موسسه علوم ورزشی گتورید (GSSI) در سال ۲۰۱۳.

موضوع: ورزشکاران - تغذیه Athletes - Nutrition

موضوع: بسکتبالیست‌ها Basketball players

شناسه افزوده: الماسی، محمدرضا، ۱۳۷۳ -

شناسه افزوده: عطار، هادی، ۱۳۵۵ -

رده بندی کنگره: TX۳۶۱ ۱۳۹۶ ۷۴۷/و

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۱۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۷۰۵۵۰

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، صاحب کتب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۰۲۵۷۶۳۰۰۰ sms نمایید.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

۴	 مقدمه
۵	 پیشگفتار
۹	 فصل اول
	معرفی بازی بسکتبال
۱۹	 فصل دوم
	مشخصات فیزیولوژیکی ورزشکاران بسکتبال
۲۹	 فصل سوم
	تغذیه ورزشی برای بسکتبال: توصیه های علمی
۴۱	 فصل چهارم
	علم آب رسانی و تدابیری برای بسکتبال
۵۱	 فصل پنجم
	تغذیه بازیافت برای ورزشکار بسکتبال
۵۹	 فصل ششم
	خواب و ورزشکاران
۶۹	 فصل هفتم
	سوخت رسانی به ورزشکاران بسکتبال

توصیه‌های عمومی تغذیه ورزشی برای ورزشکاران تیم‌های ورزشی توسعه یافته است. درحالی‌که تیم‌های ورزشی به عنوان ورزش‌های تناوبی یا حرکتی-توقفی در نظر گرفته می‌شود، اما تفاوت زیادی در قوانین و مدت زمان بازی، ساختار تمرینات، تعداد بازیکنان، نیازهای فیزیولوژی، محیط و نیازهای فیزیکی وجود دارد. این ویژگی منحصر به فرد تیم‌های ورزشی منجر می‌شود تا ترکیبی از چابکی، سرعت، قدرت، توان و سوخت و ساز برای موفق بازی کردن نیاز باشد. زمانی که برنامه‌های تغذیه و آب‌رسانی ورزشی را برای جلسات تمرینی، بازی‌ها، تورنمنت‌ها و مسابقات خاص ورزشی توسعه می‌دهید باید اجزای خاصی از تناسب اندام و همچنین تدارکات مربوط به بازی را به طور کلی در نظر بگیرید. در ارتباط با مسابقات ۲۰۱۳ NBA ALL-STAR WEEK-END، موسسه علوم ورزشی گردید با همکاری کارشناسان شاغل در رشته بسکتبال به بحث و بینش علمی مربوط به نیازهای خاص تغذیه و آب رسانی برای بازیکنان بسکتبال پرداخت و این مباحث را به توصیه‌های کاربردی تبدیل و ارائه داد. این نشریه برای سلامت و کار کردن حرفه‌ای ورزشکاران رشته بسکتبال مندرج است و به تشریح ساختار بازی و نیازهای مربوط به ورزشکاران نوشته شده است، همچنین توصیه‌های تغذیه‌ای و آب‌رسانی برای ورزشکاران بسکتبال برای به دست آوردن اهداف عملکردی و بازیابی آن‌ها نیز نوشته شده است.

امروزه علوم تخصصی، به کمک ورزشکاران و مربیان رشته های مختلف ورزشی آمده است و جایگاه ورزش علمی برهمگان آشکار شده است. در این میان نقش و بررسی دانش تخصصی تغذیه ورزشی در ورزش، به ویژه در یک رشته ورزشی خاص کمتر مورد توجه واقع شده است و معمولاً مباحث در این زمینه عمدتاً جنبه عمومی و کلی دارند.

در همین راستا و به جهت اهمیت و جایگاه تغذیه ورزشی در رشته ورزشی بسکتبالی و نیز حضور اینجانب در کنار تیم های ملی گوناگون به عنوان مشاور تخصصی تغذیه ورزشی در طول سالیان متمادی و گفتگو و تعامل نظر با مربیان و ورزشکاران ملی و باشگاهی در تمامی رده ها و نیز تدریس دروس تخصصی تغذیه ورزشی در تمامی دانشگاه ها و مراکز آموزشی و تحقیقاتی، کشور و نیازی که به آموزش و فراگیری این دانش به ویژه به شکل تخصصی و متمایز، محسوس و ملموس بود، بر آن شدیم که به کمک همکار و پژوهشگر جوان و خوش آتیه و سرشار از علاقه و اشتیاق جناب آقای محمد رضا الماسی کارشناس تغذیه ورزشی و دوست عزیز جناب آقای مهندس حسن رسولی محترم انتشارات حتمی، کتاب حاضر را برای شما مخاطب عزیز از جامعه عزیز دانشجویان و مربیان و کلیه تیم های بسکتبال در تمامی رده ها از سطوح غیر حرفه ای تا حرفه ای به رشته ترجمه و تدوین درآوریم.

کتاب حاضر در هفت فصل مشتمل بر معرفی بازی بسکتبال، مشخصات فیزیولوژیکی ورزشکاران بسکتبال، تغذیه ورزشی برای بسکتبال: توصیف های علمی، علم آب رسانی و تدابیری برای بسکتبال، تغذیه بازیافت برای ورزشکار بسکتبال، خواب، ورزشکاران و سوخت رسانی به ورزشکاران بسکتبال، آماده شده است و با نگارشی ساده برای نخستین بار در کشور به جامعه مخاطب ارایه گردیده است تا پاسخگوی سوالات و ابهامات شما دانشجویان تغذیه ورزشی و ویژه بسکتبال باشد.

ارزش این اثر علمی را به روح والا و بزرگوار پدرم تقدیم می کنم که در تمامی مراحل همواره مشوق و راهنمایم بودند.

بی تردید مجموعه حاضر جهت پربارتر شدن و رفع اشکال به توجه شما عزیزان نیازمند است و می کوشد تا در مراحل بعدی نکته نظرات شما همراهان جامعه عزیز ورزشی و دانشگاهی را جهت علمی تر شدن این اثر، مورد توجه و اهتمام قرار دهد. با احترام

دکتر هادی عطارد

بهار ۱۳۹۶

ورزش دانشگاهی بسکتبال، از جمله رشته‌های ورزشی است که تحت تاثیر عوامل انفرادی و جمعی قرار می‌گیرد و موفقیت در آن به موارد زیادی بستگی دارد. دانش تخصصی تغذیه ورزشی نیز یکی از شاخه‌های تخصصی علوم ورزشی به شمار می‌آید که رشد و توسعه گسترده‌ای در میان ورزشکاران پیدا کرده است. همچنین مربیان و بازیکنان بسکتبال به خوبی می‌دانند که با استفاده از علم ورزش است که می‌توانند سطح خود را ارتقاء دهند و به درجات عالی برسند. باعث خرسندی اینجانب است که در راه علم ورزش قدم برداشته و پس از فراگیری دانش تخصصی تغذیه ورزشی نزد استاد ارجمند جناب آقای دکتر عطارد این دانش را در رشته مورد علاقه خود که از کودکی در آن فعالیت دارم آغاز نموده و کتاب حاضر را با نظارت و بازبینی ایشان ترجمه کرده و در اختیار مربیان، بازیکنان و دستمداران بسکتبال قرار داده‌ایم. امید بر آن است تا در این راه خدمت گزار جامعه بسکتبال باشم.

محمدرضا الماسی

بهار ۱۳۹۶