



بررسی میزان استفاده از مواد نیروزا و مکمل ها در کشتی

علی صالحی

«ویراستار: علی رحمان پور»



نشر مهربان نیکا

۱۳۹۷

سرشناسه	صلحی، علی، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	بررسی میزان استفاده از مواد نیروزا و مکمل‌ها در کشتی/ علی صلحی؛
مشخصات نشر	نکا: مهربان نیکا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۶۵ ص.: جدول (بخشی رنگی)
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۴۳-۱۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	رده چک حتما
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۵ - ۱۶۴.
موضوع	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	Athletes -- Nutrition
موضوع	مکمل‌های مواد غذایی
موضوع	Dietary supplements
موضوع	کشتی‌گیران -- تغذیه
موضوع	Wrestlers -- Nutrition
موضوع	کشتی‌گیران -- ایران -- تغذیه -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Wrestlers -- Nutrition -- Iran -- Case studies
موضوع	ورزشکاران -- سوء مصرف دارو
موضوع	Athletes-- Drug use
رده بندی کنگره	TX۳۶۱ / ۴ص ۲۴۵ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۰۲ - ۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۹۲۴۱



نشر مهربان نیکا

نکا- صندوق پستی: ۱۱۷-۴۸۴۱۵

تلفن: ۰۹۱۱۵۷۳۶۳۷ - ۰۱۱۳۴۷۳۶۴۰

نشانی سایت: www.mehrabannika.com

حق چاپ محفوظ می‌باشد.

عنوان: بررسی مواد نیروزا و مکمل‌ها در کشتی

مؤلف: علی صلحی

ویراستار: علی رحمان پرست

صفحه آرا: ملیحه حجتی آستانی

ناشر: مهربان نیکا

شماره نشر: ۷۵

نوبت و سال چاپ: اول-۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

محل نشر: مازندران

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

فصل اول ۱۱

کلیات مفاهیم ۱۱

۱۳	 مقدمه
۱۹	 ویدئوینهی تاریخی سردی بدن
۱۹	 تعاریف تربیت بدنی و ورزش در تمدن های اولیه
۲۰	 تعاریف تربیت بدنی و ورزش در فرهنگ های اسلامی
۲۲	 تعاریف تربیت بدنی و ورزش بعد از نوزایی غرب
۲۶	 چرایی اهمیت موضوع فرارو
۲۹	 محدودیت های تالیف اثر
۳۰	 تعریف واژه ها و اصطلاحات

فصل دوم ۳۱

دوپینگ در گذشته و امروزه ۳۱۵

۳۳	مقدمه
۳۴	تاریخچه مصرف داروها در ورزش
۳۷	تعریف دوپینگ
۴۰	تعریف عوامل نیر
۴۲	مکمل‌های غذایی
۵۱	اصطلاحات ضروری مکمل‌های ورزشی
۵۹	طبقه‌بندی انواع مکمل‌ها و مواد نیروزا
۶۷	استروئیدهای آنابولیک
۸۰	چارچوب‌های نظری
۸۵	آخرین تغییرات در کمیته مواد ممنوعه دوپینگ
۸۹	نگرش به سمت دوپینگ در ورزش
۹۱	شیوع دوپینگ
۹۳	انواع مواد نیروزا

آثار و تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور ۹۴

آثار و تحقیقات انجام گرفته در خارج از کشور ۹۸

فصل سوم ۱۲۳

نتیجه گیری و پیشنهادها ۱۲۳

بج ۱۲۵

پیه نهادها ۱۳۰

الف) پیه نهادات کاربردی ۱۳۰

ب) پیه نهادات به مربیان و ورزشکاران ۱۳۱

ج) پیشنهادات به مدیران، برنامه ریزان و متولیان ورزش کشور ۱۳۲

د) پیشنهادات برای سایر مولفین و پژوهشگران ۱۳۴

منابع فارسی ۱۴۵

منابع انگلیسی ۱۴۷

دیباچه نگارنده

تربیت بدنی فرآیندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تعریف فوق برداشتی است کلی از تعلیم و تربیت که نشان‌دهنده فعالیت مستمر یادگیری و تکامل کلی در طول زندگی نوع بشر است. در حین انجام هر یک از کارهای بدنی، نیازمندی‌های انرژی که (نسبی) ماهیچه‌ها لحظه به لحظه تغییر می‌کند، از این رو، شناخت دقیق در مورد انرژی و راه‌های فراهم شدن و مورد بهره‌برداری قرار گرفتن آن، بسیار بایسته و لازم به نظر می‌رسد. متأسفانه برخی ورزشکاران در راستای جبران کاستی انرژی و یا ارتقای کارایی ماهیچه‌ها و اعضای درگیر در فعالیت ورزشی از مکمل‌ها و مواد دیرزا استفاده می‌کنند، که صرف‌نظر از پیامدهای منفی و مخربی که به لحاظ جسمانی متوجه ورزشکارانی که از این مواد استفاده می‌کنند، خواهد شد، در تضاد عمیق با ارزش‌ها و هنجارهای حاکم بر روابط انسانی است، که در میادین ورزشی نمود بیشتری پیدا می‌کند.

این اثر با هدف بررسی میزان استفاده از مواد نیروزا و مکمل‌ها توسط کشتی‌گیران باشگاه‌های شرق استان مازندران انجام پذیرفته است، روشی که در این کتاب به تحقیق پیرامون موضوع آن پرداخته می‌شود، با توجه به ماهیت موضوع و اهداف، توصیفی از نوع پیمایشی (زمینه‌یابی) است.