

سید، در خواست :

۱۵۵۸۴۰۹

فیزیولوژی

و

تغذیه ورزشی رشته‌های راکتی

تألیف:

دکتر الیاس کوثری

دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش

سید مصطفی موسوی مظفر

دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی و عضلات

مونا مهدی زاده حقیقی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش ممض

شهرزاد سلیمانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش ممض

عنوان و نام پدیدآور	فیزیولوژی و تغذیه ورزشی رشته‌های راکتی / تألیف الیاس کوثری ... [و دیگران]
مشخصات نشر	تهران: نرسی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۴۶ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-5028-64-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	تألیف الیاس کوثری، سید مصطفی موسوی مظفر، مونا مهدی زاده حقیقی، شهرزاد سلیمانی
موضوع	بازی‌های همراه با راکت - جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Exercise- Physiological aspects
موضوع	ورزشکاران - تغذیه
موضوع	Athletes- Nutrition
شناسه افزوده	کوثری، الیاس، ۱۳۶۵-
رده بندی - ر.	۱۲۲۰RC / ۹۲۴ ۱۳۹۶
رده بندی دیو.	۶۱۲/۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۶۳۷۴۷

نام کتاب	: فیزیولوژی و تغذیه ورزشی ر. های اکتی
تألیف	: دکتر الیاس کوثری - سید مصطفی م. و. و. - مونا مهدی زاده حقیقی - شهرزاد سلیمانی
طراح جلد	: محمود شهروسوند
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۶
شمارگان	: ۲۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۵۰۰۰ تومان
ناشر	: انتشارات نرسی
مرکز پخش	: خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - مجتمع تجاری فرو - ۸ - همکف شماره ۳۳۵
	۶۶۹۵۵۰۸۰ ①

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر میباشد. تهران ۱۳۹۶

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۶۴-۵

ISBN 978-600-5028-64-5

فهرست مطالب

۱۲	فصل اول: تحلیل فیزیولوژیکی رشته‌های راکتی
۱۵	تنیس
۱۵	نیازهای بازی
۱۵	میزان عملکرد و مصرف انرژی
۱۹	ضربان قلب
۲۱	سخت حرکت و جابجایی
۲۳	ملاحظات تغذیه‌ای
۲۳	گرم‌زدگی
۲۴	ویژگی‌های بازیکنان
۲۸	خط سیر تنیس - رفته
۲۹	بدمیتون (نیازهای بازی)
۲۹	میزان عملکرد و مصرف انرژی
۳۱	ضربان قلب
۳۳	ویژگی‌های بازیکنان
۳۵	اسکواش (نیازهای بازی)
۳۵	میزان عملکرد و مصرف انرژی
۳۹	پاسخ قلبی-عروقی در اسکواش
۴۰	ضربان قلب
۴۱	فشار خون
۴۱	گرم‌زدگی
۴۳	ویژگی‌های بازیکنان
۴۴	راکت‌بال (نیازهای بازی)
۴۴	میزان عملکرد و مصرف انرژی
۴۶	ضربان قلب
۴۷	ویژگی‌های بازیکنان

۴۸.....	جمع بندی
۵۰.....	فصل دوم: خستگی عصبی - عضلانی در ورزش‌های راکتی.....
۵۱.....	مشخصه‌های تخصصی و نیازهای فیزیولوژیک ورزش‌های راکتی.....
۵۲.....	تعریف و کمیت بندی خستگی عصبی - عضلانی.....
۵۳.....	خستگی محیطی.....
۵۳.....	فعالیت عضله.....
۵۳.....	فایده‌های سازگی - انقباض.....
۵۴.....	منبع انرژی متابولیک.....
۵۴.....	میزان در دسترس بود سوکراتین.....
۵۴.....	اسیدوز.....
۵۵.....	گلیکوزن عضله.....
۵۵.....	گلوکز.....
۵۵.....	خستگی مرکزی.....
۵۶.....	خستگی فراتحاشی.....
۵۷.....	خستگی نخاعی.....
۵۷.....	خلاصه.....
۵۸.....	فصل سوم: آشنایی با اصول تغذیه ورزشی.....
۵۹.....	آشنایی با هرم غذایی و انتخاب صحیح غذاها.....
۵۹.....	گفتار ۱- کربوهیدرات‌ها.....
۵۹.....	گفتار ۲- انواع کربوهیدرات‌ها.....
۶۰.....	گفتار ۳- مونوساکاریدها و منابع غذایی آنها.....
۶۰.....	گفتار ۴- دی ساکاریدها و منابع غذایی آنها.....
۶۱.....	گفتار ۵- پلی ساکاریدها و منابع غذایی آنها.....
۶۱.....	گفتار ۶- نقش کربوهیدرات‌ها در بدن و رابطه‌ی آن با فعالیت ورزشی.....
۶۳.....	گفتار ۷- مصرف کربوهیدرات قبل از فعالیت ورزشی.....
۶۴.....	گفتار ۸- حفظ کربوهیدرات در هنگام اجرای فعالیت ورزشی.....
۶۴.....	گفتار ۹- جبران یا بازسازی ذخایر کربوهیدرات بعد از فعالیت ورزشی.....

- چربی..... ۶۵
- گفتار ۱- چربی‌ها..... ۶۵
- گفتار ۲- نقش چربی‌ها..... ۶۶
- گفتار ۳- چربی‌ها و فعالیت ورزشی..... ۶۷
- پروتئین..... ۶۷
- گفتار ۱- پروتئینها..... ۶۷
- گفتار ۲- نقش‌های پروتئین در بدن و رابطه‌ی آن با فعالیت ورزشی..... ۶۸
- روش محاسبه انرژی و تعادل انرژی..... ۷۱
۴. ۱- نحوه محاسبه انرژی ورزشکاران به روش قدم به قدم..... ۷۱
- قدم اول: محاسبه انرژی پایه یا متابولیسم پایه..... ۷۱
- قدم دوم: محاسبه انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های روزانه..... ۷۲
- گفتار ۲- تعادل انرژی..... ۷۴
- گفتار ۳- وزن مطلوب..... ۷۴
- گفتار ۴- چاقی..... ۷۵
- درمان چاقی و کاهش وزن..... ۷۶
- کاهش سریع وزن..... ۷۷
- توصیه‌هایی برای کاهش و کنترل وزن..... ۷۷
- گفتار ۵- لاغری..... ۷۸
- افزایش وزن..... ۷۸
- ویتامین‌ها..... ۷۹
- گفتار ۱- ویتامینها..... ۷۹
- گفتار ۲- ذخیره ویتامینها در بدن..... ۸۰
- گفتار ۳- گروه بندی ویتامین‌ها..... ۸۰
- گروه اول - محلول در آب..... ۸۰
- گروه دوم - محلول در چربی..... ۸۰
- گفتار ۴- نقش اساسی ویتامین‌ها..... ۸۱
- نقش کلی ویتامین‌ها در بدن..... ۸۱

- ۸۲..... کمبود ویتامین ها
- ۸۲..... افزایش در مصرف ویتامین ها (مسمومیت ویتامینی)
- ۸۲..... ویتامین محلول در چربی و نقش آنها در بدن
- ۸۲..... ویتامین های محلول در آب و نقش آنها در بدن
- ۸۳..... گفتار ۵- نقش ویتامین ها در فعالیت های ورزشی
- ۸۷..... مواد معدنی
- ۸۷..... ۱- راد معدنی
- ۸۷..... نقش مواد معدنی در بدن
- ۸۸..... گفتار ۳- طبقه بندی عناصر معدنی
- ۸۹..... گفتار ۴- الکترولیت ها
- ۹۳..... گفتار ۶- مواد معدنی در عملکرد آنها در ورزش
- ۹۴..... آب
- ۹۵..... گفتار ۱- آب
- ۹۵..... گفتار ۲- تعادل آب در بدن (آب مصرفی، آب دفعی)
- ۹۵..... آب مصرفی
- ۹۶..... آب دفعی
- ۹۷..... گفتار ۳- کمبود و ازدیاد آب در بدن
- ۹۷..... گفتار ۴- مصرف مایعات پیش از فعالیت ورزشی
- ۹۸..... گفتار ۵- مصرف مایعات هنگام فعالیت ورزشی
- ۹۹..... گفتار ۶- مصرف مایعات پس از فعالیت ورزشی
- ۱۰۰..... زمان بندی غذایی در ورزشکاران
- ۱۰۰..... (تغذیه قبل از، در حین و پس از مسابقات ورزشی)
- ۱۰۰..... گفتار ۱- تغذیه قبل از فعالیت ورزشی
- ۱۰۰..... اهداف تغذیه قبل فعالیت ورزشی
- ۱۰۱..... زمان صرف غذا
- ۱۰۱..... غذاهایی که باید از مصرف آنها اجتناب کرد
- ۱۰۲..... غذاهای مایع

- ۱۰۳..... ملاحظات و توصیه‌ها
- ۱۰۴..... مسابقاتی که چندین ساعت طول می‌کشند
- ۱۰۴..... گفتار ۲- تغذیه در هنگام فعالیت ورزشی
- ۱۰۴..... اهداف تغذیه در هنگام فعالیت ورزشی
- ۱۰۵..... ملاحظات و توصیه‌ها
- ۱۰۶..... گفتار ۳- تغذیه پس از مسابقه
- ۱۰۶..... اهداف تغذیه پس از فعالیت ورزشی
- ۱۰۷..... ملاحظات و توصیه‌ها
- ۱۰۸..... فصل چهارم: تغذیه ویژه ورزشکاران راکتی
- ۱۰۹..... مقدمه
- ۱۰۹..... انرژی مفید
- ۱۱۰..... درشت مغذی ها
- ۱۱۰..... نیاز به کربوهیدرات
- ۱۱۴..... ذخایر گلیکوژن عضلانی
- ۱۱۵..... پروتئین
- ۱۱۶..... چربی
- ۱۱۷..... ریزمغذی ها
- ۱۱۷..... ویتامین ها و مواد معدنی
- ۱۱۸..... مصرف مایعات
- ۱۲۰..... نگاهی ویژه به تنیس: پرتعدادترین رشته راکتی جهان
- ۱۲۰..... عادات غذایی بازیکنان تنیس
- ۱۲۱..... تغذیه و سفر
- ۱۲۳..... قرار گیری در معرض هوای گرم
- ۱۲۳..... استراتژی های مقابله با جت لگ
- ۱۲۴..... محیط های مرتفع
- ۱۲۵..... عفونت و سیستم ایمنی
- ۱۲۵..... تغذیه برای مسابقات

۱۲۷.....	تغذیه و زمان بندی
۱۲۸.....	مایعات و الکترولیت‌ها
۱۳۰.....	جمع بندی
۱۳۱.....	فصل پنجم: مکمل‌های ویژه رشته‌های راکتی
۱۳۲.....	گفتار ۱- تعریف مکمل‌های غذایی
۱۳۲.....	گفتار ۲- تقسیم بندی مکمل‌های غذایی
۱۳۲.....	مکمل‌های گروه الف
۱۳۲.....	مکمل‌های گروه ب
۱۳۳.....	مکمل‌های گروه ج
۱۳۳.....	مکمل‌های گروه د
۱۳۳.....	کراتین
۱۳۴.....	کربوهیدرات
۱۳۵.....	کافئین
۱۳۶.....	بی سی ای ای
۱۳۹.....	بتا آلانین
۱۳۹.....	تاوورین