

راهنمای ورزشکاران برای کنترل وزن

وزن ایده‌آل برای اجرای ورزشی

ایکله آ. مکدوننیو

ریم دونفورد

فرید

فرحانی

معصومه محمدی

ویراستار علمی

دکتر صادق امانی شلمزاری

سرشناسه: مآچدونو، مآكله آ. Macedonio, Michele A.

عنوان و نام پدید آورنده: راهنمای ورزشکاران برای کنترل وزن: وزن ایده‌آل برای اجرای ورزشی/ مایکله آ. مکدونو، ماریو دونفورد؛ مترجمان: فرید فرحانی، معصومه محمدی؛ ویراستار علمی: صادق امانی شلمزاری. مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۳۲ص: مصور، جدول. شابک: ۶-۷-۹۶۴۵۱-۹۶۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: The athlete's guide to making weight, c2009.

عنوان دیگ: ورزش—جنبه‌های فیزیولوژیکی / Sports—Physiological aspects

موضوع: ورزشکاران—تغذیه / Athletes—Nutrition

موضوع: وزن بدن—تنظیم / Body weight-- Regulation

موضوع: پزشکی ورزشی / Sports medicine

شناسه افزوده: دانفورد، ماری، ۱۹۵۲-م. / Dunford, Marie

شناسه افزوده: فرید فرحانی، مترجم

شناسه افزوده: محمدی، معصومه، ۱۳۶۸-، مترجم

شناسه افزوده: امانی، صادق، ۱۳۶۸-، ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۲م/۱۲۰.۵C

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۵۶۶۹۵



عنوان کتاب: راهنمای ورزشکاران برای کنترل وزن (وزن ایده‌آل برای اجرای ورزشی)

نویسندگان: مایکله آ. مکدونو- ماریو دونفورد

مترجمین: فرید فرحانی- معصومه محمدی

ویراستار علمی: دکتر صادق امانی شلمزاری

ناشر: شعاع دانش

ناشر همکار: دیبای دانش

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۳۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵

پست الکترونیک: m.shoaedaneh@gmail.com

پیش گفتار مؤلفان

آندره آگاسی، بازیکن تنیس حرفه‌ای در ۱۶ سالگی، فرد پرخاشگر با موهای بلند، دارای رژیم غذایی سنگین بود، بر اساس تبلیغات تلویزیون که مدعی بودند «شمایل همه چیز است». او در ابتدا موفقیت‌های زیادی در این حرفه داشت، اما پس از گذشت ۱۰ سال این بازیکن شماره ۱ در رتبه ۱۴۱ قرار گرفت و در مسابقات ماهواره‌ای^۱ (رویدادهای کوچک در یک منطقه خاص) شرکت می‌کرد. کلاس‌های پیش رویش خداحافظی با این رشته یا بهبود اجرای ورزشی بود. او موهای سرش را تراشید، تصویرش را تغییر داد، خودش را وقف آموزش‌های دقیق، برنامه‌های آماده‌سازی، رژیم غذایی‌اش کرد. در حین انجام این کار وزن و ترکیب بدنی خود را تغییر داد. آگاسی، تبادل بین خواسته‌های ورزشی، مهارت‌ها و سبک بازی، آماده‌سازی تغذیه‌ای و فیزیکی لازم برای رسیدن به موفقیت طولانی مدت را کشف کرد.

اگر ورزشکار در رشته ورزشی خود بدنی مصمم بوده و در آرزوی رسیدن به اوج اجرا است، باید از چگونگی تأثیر وزن و ترکیب بدنی بر عملکرد آگاه باشد. اگر ورزشکار بازیکن بسکتبال است و به دنبال افزایش اندازه و نیرو برای پیروزی در بازی بوده یا یک کشتی‌گیری که به دنبال کشتی گرفتن در یک رده وزنی پایین‌تر است، کتاب «راهنمای ورزشکاران در کنترل وزن» اطلاعات مورد نیاز در مورد جایگاه فعالی، ایام احوال و نحوه رسیدن به آن را ارائه می‌دهد. این کتاب راهنمایی برای کمک به پاسخ به سؤال ورزشکار درباره وزن و اجرای ورزشی می‌باشد. آیا ورزشکار باید وزن خود را کاهش دهد؟ آیا ورزشکار باید وزن اضافه کند؟ اگر این گونه است، چگونه این کار صورت گیرد؟ فواید افزایش توده عضلانی و یا از دست دادن چربی چیست؟ چگونه می‌توان این کار را بدون به خطر انداختن اجرای ورزشی انجام داد؟ نقش آب بدن در کنترل وزن چیست و مکمل‌ها چه نقشی در این فرایند بازی می‌کنند؟ این کتاب در ترکیب با آخرین پژوهش‌ها و مثال‌های واقعی در زندگی، همراه با نمونه‌ای از برنامه‌های غذایی و برنامه‌نویسی در مورد ورزش‌های خاص، پاسخ‌هایی را برای این دست سؤالات فراهم می‌کند و ورزشکار را در مسیر موفقیت‌آمیز کاهش یا افزایش وزن قرار می‌دهد.

کتاب راهنمای ورزشکار برای کنترل وزن، ورزشکار را از طریق روندی منطقی و متفکرانه در فرایند تغییر راهنمایی می‌کند. این کتاب برای کمک به تشخیص بهترین وزن و ترکیب

بدنی در مورد ورزش خاص و پست بازی طراحی شده است. این کتاب با توضیح چهار مرحله مورد نیاز برای رسیدن به وزن عملکردی مطلوب شروع شده و خلاصه‌ای از فرایند کلی برای رسیدن به اهداف مد نظر را ارائه می‌دهد. در بخش اول ورزشکار ارزیابی و تنظیم هدف را فرا می‌گیرد. ارزیابی بسیار مهم است تا حدی که ۳ فصل را به خود اختصاص داده است. فصل اول به ورزشکار کمک می‌کند نیاز نسبی خود برای نیرو، قدرت، سرعت و استقامت در ورزش‌های مختلف و چگونگی تأثیر ویژگی‌های وزن و ترکیب بدنی را ارزیابی کند. ورزشکار برای تنظیم اهداف و برگزیده به منظور بهبود اجرای ورزشی نیاز به تکمیل ارزیابی جامع از ورزش و نیز ارزیابی خود دارد. فصل دوم اولویت‌های مهم برای ورزش و پست بازی را ارائه می‌دهد و فصل سوم ارزیابی‌های شخصی را شرح می‌دهد که به ساخت پایه‌ای برای بدن خود کمک می‌کند.

بخش دوم تمرکز بر تغذیه (فصل ۴) شروع می‌شود، زیرا تغذیه مناسب برای حمایت از تمرین حیاتی است. بسیاری از افراد در تلاش برای تغییر وزن و ترکیب بدن، بر مقدار کالری موجود در غذاها تمرکز زیادی می‌کنند. کالری مصرفی مهم است، اما نمی‌توان از مواد مغذی که غذاها فراهم می‌کنند چشم‌پوشی کرد. فصل پنجم در مورد تعامل کالری مصرفی و مواد مغذی برای سوخت‌رسانی به بدن توضیح می‌دهد. فصول ۶، ۷ و ۸، اطلاعاتی در مورد چگونگی عضله‌سازی، چربی‌سوزی و حفظ آب‌رسانی مناسب ارائه می‌دهد. اطلاعات نادرست در این فرایند می‌تواند منجر به تعیین اهداف نامناسب و غیرواقعی شود و برنامه‌های عملیاتی طراحی شود که به تمرین، اجرا و سلامت لطمه بزند. فصل ۹ بسیاری از مکمل‌های غذایی که مدعی کمک به ورزشکاران برای عضله‌سازی و چربی‌سوزی هستند را ارزیابی می‌کند.

بخش سوم شامل برنامه‌های عملیاتی و ویژه‌ای برای رسیدن به اهداف ورزشکار است. برنامه‌های غذایی در این بخش ارائه شده است که به ورزشکار در عضله‌سازی (فصل ۱۰)، از دست دادن چربی (فصل ۱۱)، یا عضله‌سازی و از دست دادن چربی به طرز همزمان (فصل ۱۲) کمک می‌کند. این وعده‌های غذایی که از نظر مواد مغذی به درستی طراحی شده‌اند شامل مقادیر و نسبت‌های مناسبی از کالری‌ها، کربوهیدرات، پروتئین و چربی می‌باشد. در فصل ۱۳ ورزشکار با برنامه غذایی اختصاصی و طراحی الگوهای غذایی روزانه (وعده‌ها و میان وعده‌ها) آشنا خواهد شد که از تمرینات و برنامه‌های آماده‌سازی حمایت می‌کنند.

تغییرات وزن و ترکیب بدنی فرایندی گام به گام است، بنابراین به خواننده توصیه می‌شود مقدمه و سپس ارزیابی‌ها در بخش اول را مطالعه کند. خواننده ممکن است اشتیاق زیادی برای مطالعه بخش سوم داشته باشد، اما بدون ارزیابی دقیق جایی که هم اکنون قرار دارد و آنچه نیاز دارد برای بهبود اجرای در ورزش و در پست خود انجام دهد، به سادگی ممکن است سطوح کالری و وعده‌های غذایی اشتباه را انتخاب کند. ورزشکار باید از ابتدا شروع کرده و نتایجی که در انتها دنبال آن هست را خواهد دید.

پیشگفتار مترجمین

امروزه یکی از چالش‌برانگیزترین مباحث فردی در جوامع، مبحث «کنترل وزن» است. کنترل وزن در بین همه انسان‌ها، اعم از کودک، بزرگسال و یا سالمند، و با هر نوع جنسیتی مطرح است. حتی برای افرادی که ورزشکار هستند، این چالش بزرگی خواهد بود. در بعضی از ورزش‌های قهرمانی مانند کشتی، بوکس، جودو و ... ورزشکار نیاز دارد تا در یک وزن خاص به رقابت بپردازد، لذا سر وزن به دست آوردن برای او و مربیانش از اهمیت خاصی برخوردار است.

کتاب حاضر، ترجمه کتاب به عنوان "The athlete's guide to making weight" است، که در فارسی به راهنمای ورزشکاران برای کنترل وزن ترجمه شد. نویسندگان این کتاب «مایکله مکدونو» از متخصص و مدرسین تغذیه ورزشی است، که در این حوزه چند کتاب تالیف کرده و از نام‌آشنایان حوزه علوم تغذیه ورزشی‌اند. دیگر نویسنده کتاب نیز، «ماری دانفورد» است، که او نیز از پژوهشگران و مدرسان حوزه تغذیه ورزشی می‌باشد. این کتاب شامل ۱۳ فصل در ۳ بخش است، که در ادامه معرفی می‌شوند.

مترجمین کتاب پس از مطالعه کتاب، مطالب ذکر شده در کتاب را پراهمیت دانسته و تصمیم‌پر ترجمه آن به زبان فارسی گرفتند. به نوعی که حصول ۸ تا ۱۰ ترتیب با عناوین بیان مقیاس‌ها به نفع خود، شناسایی اولویت‌ها در رشته‌های ورزشی، تألیف بدن‌سنجش وزن، نمودار مسیر موفقیت، ساختن مبنای غذایی، افزایش وزن با عضله‌سازی، از دست دادن چربی، کسب نتیجه و سر وزن رسیدن با از دست دادن آب بدن را سرکار خانم «معصومه حسینی» ترجمه کرده و فصول ۹ تا ۱۳ به ترتیب با عناوین افزایش اندازه و مصرف مکمل، عضله‌سازی، چربی‌سوزی، عضله‌سازی همراه با چربی‌سوزی و سیستم برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی، ترجمه این‌جانب می‌باشد. پس از پایان ترجمه و برای ارائه بهتر مطالب و روان‌سازی جملات، دست‌نوشته‌ها در اختیار جناب آقای «دکتر صادق امینی سلیمزایی» و ایشان مسئولیت ویراستاری کتاب را برعهده گرفتند. علاوه بر افتخاری که نصیب بنده شد تا چنین همکاری حاصل نمایم، بر خود لازم می‌دانم از راهنمایی‌های آقای محمد میرزایی تشکر کرده و تلاش‌های مدیر انتشارات شعاع دانش را سپاس دارم.

در پایان امید دارم، این کتاب بتواند چالش‌های ایجاد شده در زمینه کنترل وزن و تغذیه را کاهش داده و به ورزشکاران در چینش برنامه غذایی فردی کمک کند. چرا که؛ آنچه این کتاب را از سایر کتب متمایز می‌کند، علاوه بر تئوری مباحث تغذیه و کنترل وزن، برنامه غذایی دلخواه ورزشکار با نوع و اندازه مقدار مواد غذایی را برای هر فرد ارائه می‌کند.

فرید فرحانی

تابستان ۱۳۹۷

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش اول: وزن مطلوب، اجرای بهینه

- فصل ۱: بیان مقیاس‌ها به نفع خود ۱۵
- فصل ۲: شناسایی اولویت‌ها در رشته‌های ورزشی ۲۹
- فصل ۳: آنالیز بدن، سنجش وزن ۶۱
- فصل ۴: نمودار مسب موفقیت ۸۱

بخش دوم: استراتژی‌های دستیابی به وزن هدف

- فصل ۵: ساختن مبنای غذایی ۹۹
- فصل ۶: افزایش وزن با عضله‌سازی ۱۱۷
- فصل ۷: از دست دادن چربی، نتیجه ۱۳۵
- فصل ۸: سر وزن رسیدن با دست دادن آب بدن ۱۵۳
- فصل ۹: افزایش اندازه و مصرف مکمل ۱۶۹

بخش ۳: ناه غذایی افزایش وزن

- فصل ۱۰: عضله‌سازی ۱۹۳
- فصل ۱۱: چربی‌سوزی ۲۲۵
- فصل ۱۲: عضله‌سازی همراه با چربی‌سوزی ۲۴۹
- فصل ۱۳: سیستم برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی ۲۷۵
- «پیوست الف» ۳۱۷
- «پیوست ب» ۳۱۹