

روش‌شناسی کاهش وزن سریع

(ویژه هفته آخر آماده سازی قبل از مسابقه)

مترجمین و گردآورندگان:

دکتر سید جواد میرغنی

(فیزیولوژیست ورزشی، متخصص بدنسازی، مدیرعامل مرکز تحقیقات شهید میرغنی)

وحید ثانی

(قهرمان فیزیک، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش)

دکتر عبدالرضا اقبال مغانلو

(دکتری فیزیولوژی ورزش و تغذیه، دانشگاه فرهنگیان)

دکتر بهزاد دهقانی زاده

(دکتری فیزیولوژی ورزشی عصب و عضله)

یاسین لک

(قهرمان فیزیک)

ویراستار علمی:

دکتر کامبیز مرادی

(رئیس انستیتو بین المللی فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران، هیئت علمی دانشگاه

آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران)

دکتر سید جواد میرغنی

عنوان و نام پدیدآور

روش شناسی کاهش وزن سریع (ویژه هفته آخر آماده سازی قبل از مسابقه)

مشخصات نشر

مترجمین و گردآورندگان: سیدجواد میرغنی - [و دیگران] ویراستار علمی: کامبیز مرادی، سیدجواد میرغنی.

مشخصات ظاهری

تهران: فرهنگ رسا، ۱۴۰۰.

شابک

۱۳۳ ص. مصور (رنگی)، جدول.

وضعیت فهرست نویسی

۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۷-۶

یادداشت

مترجمین و گردآورندگان: سیدجواد میرغنی، وحید ثانی، عبدالرضا آقبال، مغاللو، بهزاد دهقانی، زاده، یاسین لکد

یادداشت

کتابنامه، ص. ۱۲۷ - ۱۳۳.

موضوع

کم کردن وزن

موضوع

Weight loss

موضوع

ورزش -- جنبه های فیزیولوژیکی

موضوع

Sports -- Physiological aspects

موضوع

ورزشکاران -- تغذیه

موضوع

Athletes -- Nutrition

موضوع

وزن بدن -- تنظیم

موضوع

Body weight -- Regulation

موضوع

مسابقه های دورهای ورزشی

موضوع

Sports tournaments

شناسه افزوده

میرغنی، سیدجواد، ۱۳۶۳ - گردآورنده، مترجم

شناسه افزوده

مرادی ده باغی، کامبیز، ۱۳۶۲ - ویراستار

رده بندی کنگره

RM۲۲۲/۲

رده بندی دیویی

۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی

۸۴۴۲۵۵۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی

فیبا

روش شناسی کاهش وزن سریع

(ویژه هفته آخر آماده سازی قبل از مسابقه)

مترجمین و گردآورندگان: سیدجواد میرغنی - [و دیگران]

ویراستار علمی: کامبیز مرادی، سیدجواد میرغنی.

ناشر: فرهنگ رسا

چاپ اول، ۱۴۰۰

شمارگان ۱۵۰۰ نسخه

قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۷-۶

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و بخش و عرضه این اثر برای مولف محفوظ است.



انتشارات فرهنگ رسا

فهرست مطالب

۱۳	بخش اول: استراتژی‌های کاهش وزن تدریجی
۱۵	هشدار
۱۵	مقدمه
۱۶	کاهش وزن تدریجی و اصولی
۱۷	مقدار توصیه شده منابع غذایی
۱۸	مصرف پروتئین در حین کاهش وزن
۲۱	فیبر
۲۲	وعده‌های غذایی در روز
۲۲	زمانبندی مصرف پروتئین
۲۳	زمانبندی مصرف کربوهیدرات
۲۴	ریفید (Refeed)
۲۵	یک روز ریفید یا وعده مطلق؟
۲۶	ریفید چند روزه در یک هفته (Multiday Refeeds)
۲۷	قطع رژیم (Diet Break)
۲۸	پیشنهادات کاربردی در روز ریفید
۲۹	فلات در رژیم کاهش وزن
۲۹	ردیابی روند کاهش وزن
۳۰	روش شناسی تمرین کاردیو (هوازی)
۳۲	روش شناسی تمرین مقاومتی در فصل قبل از مسابقه در دوران کاهش وزن
۳۴	فواید گرم‌آبایی فعالیت‌های غیر ورزشی
۳۵	هفته آخر آماده سازی در جهت رسیدن به رده وزنی هدف
۳۶	پیش نیازهای مؤثر در هفته آخر قبل از مسابقه
۴۲	استراتژی‌های هفته آخر قبل از مسابقه
۴۴	کاهش سدیم در هفته آخر آماده سازی
۴۴	مصرف کربوهیدرات در هفته آخر آماده سازی
۴۶	مقدار مصرف کربوهیدرات در هفته آخر
۴۷	بخش دوم: کاهش وزن سریع
۴۹	فرایند کاهش وزن سریع

۵۱	زمانبندی کاهش وزن، وابسته به زمان شروع مسابقه
۵۱	کاهش وزن کوتاه مدت در مقابل کاهش وزن بلند مدت
۵۳	انتخاب کلاس وزنی مناسب
۵۴	قرارگیری در کلاس وزنی پایین تر
۵۵	قرارگیری در کلاس وزنی بالاتر
۵۶	اقدامات لازم برای شروع کاهش وزن در هفته آخر
۶۰	ملاحظات عمومی در سازگاری با گرما
۶۱	روش شناسی کاهش وزن سریع در هفته آخر آماده سازی
۶۴	دستورالعمل محدودیت مصرف فیبر
۶۴	روش شناسی تخلیه محتوای شکمی (معدة و روده ها)
۶۵	نمونه هایی از مواد غذایی با محتوای فیبر کم یا فاقد فیبر
۶۵	بارگیری آب (Water loading)
۶۶	روش شناسی بارگیری آب
۶۷	روش شناسی محدودیت مصرف سدیم
۶۷	محدودیت مصرف مایعات
۶۷	روش شناسی آبگیری
۶۹	تعریق
۷۰	روش شناسی تعریق فعال و غیرفعال
۷۲	استراتژی های کاربردی سازگاری با گرما
۷۵	غوطه وری در آب بعد از وزن کشی
۷۷	خلاصه ای از روش شناسی کاهش وزن سریع
۸۲	روش شناسی ریکاوری بعد از وزن کشی
۸۲	بازسازی مایعات و الکترولیت ها
۸۳	بازسازی کربوهیدرات
۸۵	پایش آبرسانی به بدن
۸۵	سیستم WUT
۸۶	استراتژی آبرسانی بدن بعد از وزن کشی
۸۸	برنامه کاربردی وابسته به زمان ریکاوری در رشته های مختلف ورزشی
۹۱	برنامه غذایی با ریکاوری محدود
۹۲	خطرات کاهش وزن سریع

طلیعه سخن

کاهش وزن و با سرعت به وزن متعادل رسیدن، یکی از دغدغه‌های مهم قهرمانان رشته‌های ورزشی و علاقمندان به تناسب اندام است.

امروزه بسیاری از ورزشکاران و قهرمانان ورزشی، به دلیل قرار گیری طولانی مدت در معرض تمرینات پر فشار و کاهش وزن در دوران قبل از مسابقه، قادر به حفظ وزن رقابتی خود نبوده، و چون از لحاظ روحی و فیزیولوژیکی قادر به برقراری توازن در مصرف مواد غذایی نمی‌باشند، دچار اضافه وزن خواهند شد.

بنابر مطالعات، روش‌های متنوعی جهت کاهش وزن ایمن و رسیدن به وزن هدف، معرفی و ارائه گردیده است. اما آنچه موردنظر ماست، رسیدن به وزن در هفته آخر آماده سازی قبل از مسابقه با حداقل افت عملکرد ورزشی در حین رقابت‌هاست.

در این کتاب تلاش شده است تا با جمع آوری و دسته بندی مقالات مهم علمی و ورزشی، مناسب‌ترین توصیه‌های کاربردی را به ورزشکارانی که دغدغه کاهش وزن و رسیدن به رده وزنی هدف یا وزن ایده آل را دارند، ارائه گردد.

راه‌های ارتباطی جهت پاسخگویی به سؤالات و بیان نقطه نظرات و پیشنهادات:



@seyedjavadmoghani



0939-687-7177

با احترام

دکتر سید جواد میرغنی