



ورزش و دوپینگ در زنان

مؤلفین:

سپیده قطنیان، آیدا آزادی

مرجان میرزایی قاضی، مهلا محمدراده



عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و دوپینگ در زنان / تألیف سپیده قطنیان - [و دیگران]
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.
شابک	: 978-600-189-087-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: تألیف سپیده قطنیان، آیدا آزادی، مرجان میرزایی قاضی، مهلا محمدزاده.
نوع	: ورزش برای زنان
موضوع	: آمادگی جسمانی زنان
موضوع	: دوپینگ در ورزش
شماره ثبت	: قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ و ۷۴۸۲ GV
رده‌بندی دیگری	: ۶۱۳۷-۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۱۳۴۵

مرکز بخش:

بخش علوم و فنون ایران

تلفن: ۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳-۶۶۹۶۸۰۵۸



تلفن: ۶۴۹۳۷۵۳

ناشر : مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش

عنوان کتاب : ورزش و دوپینگ در زنان

مؤلفین : سپیده قطنیان، آیدا آزادی، مرجان میرزایی قاضی، مهلا محمدزاده

ویراستار : کاظم زرین

چاپ : جباری - ۷۷۶۰۸۳۲۴

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۲

قیمت : ۶۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۸۷-۱

کلیه حقوق و حق چاپ، متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با انجمن به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مندرجات

پیشگفتار.....	۷
فصل اول: ورزش.....	۱۱
مقدمه.....	۱۲
ورزش.....	۱۲
الفبای حرکت چیست؟.....	۱۵
مهارت‌های ورزشی.....	۱۶
طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی.....	۱۹
طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی.....	۲۱
فواید جسمانی ورزش.....	۲۲
فواید روانی ورزش.....	۲۵
فعالیت بدنی منظم.....	۲۶
فاکتورهای آمادگی جسمانی.....	۲۷
مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد.....	۲۹
اصول آمادگی جسمانی.....	۳۱
دلایلی که ما را از ورزش دلسرد می‌کند.....	۳۴
چرا ورزش کنیم؟.....	۳۶
زنان بی‌تحرك.....	۳۹
بهترین زمان برای ورزش کردن.....	۴۲
چقدر ورزش کنیم؟.....	۴۳

۴۴	هدف شما چیست؟
۴۵	اثرات ترک ورزش
۴۵	ورزش برای داشتن اندام بهتر
۴۷	برخی از اشتباهات رایج درباره‌ی ورزش
۴۸	افسردگی و ورزش
۴۸	استرس و ورزش
۴۹	مشخصات کفش ورزشی خوب
۵۱	فصل دوم: ورزش و زنان
۵۲	مقدمه
۵۲	زنان و فعالیت بدنی
۵۳	ورزش و شادابی زنان
۵۵	ورزش زنان
۵۶	چرا ورزش برای زنان ایرانی ضروریست؟
۵۹	افکار غلط برخی از زنان در مورد فعالیت بدنی
۶۰	اهمیت فعالیت بدنی در دختران نوجوان
۶۱	فعالیت بدنی در دختران جوان
۶۴	اهمیت فعالیت بدنی در گروه سنی بزرگسال
۶۶	اهمیت فعالیت بدنی در زنان سالمند
۶۸	فعالیت بدنی و معلولین
۷۰	اهمیت ورزش در دختران دانش آموز

۷۲	فعالیت بدنی زنان پس از عمل جراحی
۷۳	ورزش در دوران بارداری
۷۷	ورزش، راهی مناسب برای پیشگیری از بیماری‌های دوران بارداری
۷۸	ورزش و دوران قاعدگی
۷۹	گرفتگی عضلات بدن در زنان
۸۳	فصل سوم: تفاوت‌های بیولوژیک در زنان و مردان
۸۴	مقدمه
۸۴	تفاوت‌های بدن زن و مرد
۹۷	فصل چهارم: دوپینگ
۹۸	مقدمه
۹۹	دوپینگ
۱۰۱	دوپینگ در ورزش چیست؟
۱۰۲	انواع دوپینگ
۱۰۴	ارزش‌های اخلاقی و دوپینگ
۱۰۵	پیروزی به هر قیمت
۱۰۷	داروهای دوپینگ و عوارض
۱۰۹	مرگ و دوپینگ
۱۱۰	روش انتخاب ورزشکاران برای آزمایش دوپینگ
۱۱۱	دوپینگ با داروهای معمولی
۱۱۱	دوپینگ با چای و قهوه و کوکاکولا

- ۱۱۲ کاربرد غیرمجاز داروها در جوانان
- ۱۱۲ دلایل منع دوپینگ
- ۱۱۳ زنان ورزشکار و مواد نیروزا
- ۱۱۷ جایگاه دوپینگ در ورزش ایران
- ۱۱۹ دوپینگ در کهنسالی

www.ketab.ir

پیشگفتار

ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. برخی ورزشکار حرفه ای هستند و گروهی آماتور، گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده و عده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند. وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تأسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسایل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی به ورزش و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هایی است که می تواند اوقات فراغت زن ها را پر کند. ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده می کند و اخلاقش را بهبود می بخشد. در انسان غریزه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود دارد. ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این غریزه از طریق صحیح را فراهم می سازند.

از جمله عواملی که منجر به رشد اجتماعی و تقویت روابط اجتماعی زنان می‌شود، ورزش است. فعالیت‌های بدنی و ورزشی به جهت نتایج روان شناختی چون تغییر نگرش‌ها، دیدگاه‌ها، روابط انسانی و کارایی‌های اجتماعی، بهبود ادراک و پاسخ‌های حسی، توسعه‌ی سلامت روحی و جسمی، احساس آسودگی و آرامش بیش‌تر، تسکین نارسایی‌ها و اختلال‌های روانی و کسب مهارت‌های حرکتی هم‌چنین اکتساب تجارب اخلاق و تقویت خودباوری خاز اهمیت است. ورزش هم‌چنین عامل رهایی از فشارها و تنش‌های روحی و مقابله با بحران‌های آسیب‌زای زندگی است. بدون تردید، پی‌ریزی یک جامعه‌ی سالم و انشباط در گرو سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه می‌باشد. در همین راستا سلامت زنان به‌عنوان نیمی از پیکره‌ی جامعه، جهت ایفای نقش‌های مادری و تربیت نسل و انجام وظایف متعدد دیگر، یک نیاز اصلی و اساسی است.

برای داشتن ورزش سالم ارزش‌های اخلاقی یک اصل است. به همان اندازه‌ای که از ارزش‌های اخلاقی جانب‌داری می‌شود، به همان اندازه هم باید در ارتباط با مسائل ضد اخلاقی واکنش‌های لازم نشان داده شود. در موجودیت و بدنه کنونی ورزش ما ویژگی‌های خاص پهلوانی و اخلاقی به‌رغم دارا بودن پیشینه‌های تاریخی روشن زیاد پررنگ نیست، بعضاً مشاهده می‌شود که در میان ورزشکاران به دلایل گوناگونی رفتارهای اخلاقی به ضد اخلاقی تبدیل می‌شود. رویکرد ورزشکاران به استفاده از مواد نیروزا

نمونه‌ی روشن تبدیل ارزش‌های پهلوانی و اخلاقی به غیراخلاقی است. اختصاص دادن این کتاب به مسئله دوپینگ در واقع هشدار است به جامعه ورزش خودمان که این پدیده شوم از طرق مختلف ورزش ما را تهدید و تخریب می‌کند.

حال با توجه به اهمیت برنامه‌ریزی برای جلوگیری از استفاده ورزشکاران از مواد نیروزا، به نظر می‌رسد ابتدا بایستی بخش‌های اصلی ورزش را از مسیر این پدیده دور نگه داریم. در این کتاب نویسندگان سعی بر آن داشتند تا با اشاره به فواید و مزایای حاصل از ورزش کردن و نیز اثرات مخرب مصرف داروهای نیروزا در دختران و زنان ورزشکار توجه بیش‌تری را به این مهم جلب کنند.

سپیده قطنیان

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی)

آیدا آزادی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی)

مرجان میرزایی قاضی

(کارشناس ارشد مدیریت ورزشی)

مهلا محمدزاده

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)