

# تغذیه و کنترل وزن برای ورزشهای وزنی

# ورزشهای وزنی

## Summary of Various Sports and Athletic Events That Use Weight Classes or Weight Consciousness

### Weight Class Athletics

Wrestling

Boxing

Mixed martial arts

Body building

Weightlifting

Judo/tae kwon do

Kickboxing

### Weight-Conscious Athletics

Gymnastics

Figure skating

Football

Basketball

Soccer

Swimming/diving

Dance

• کشتی

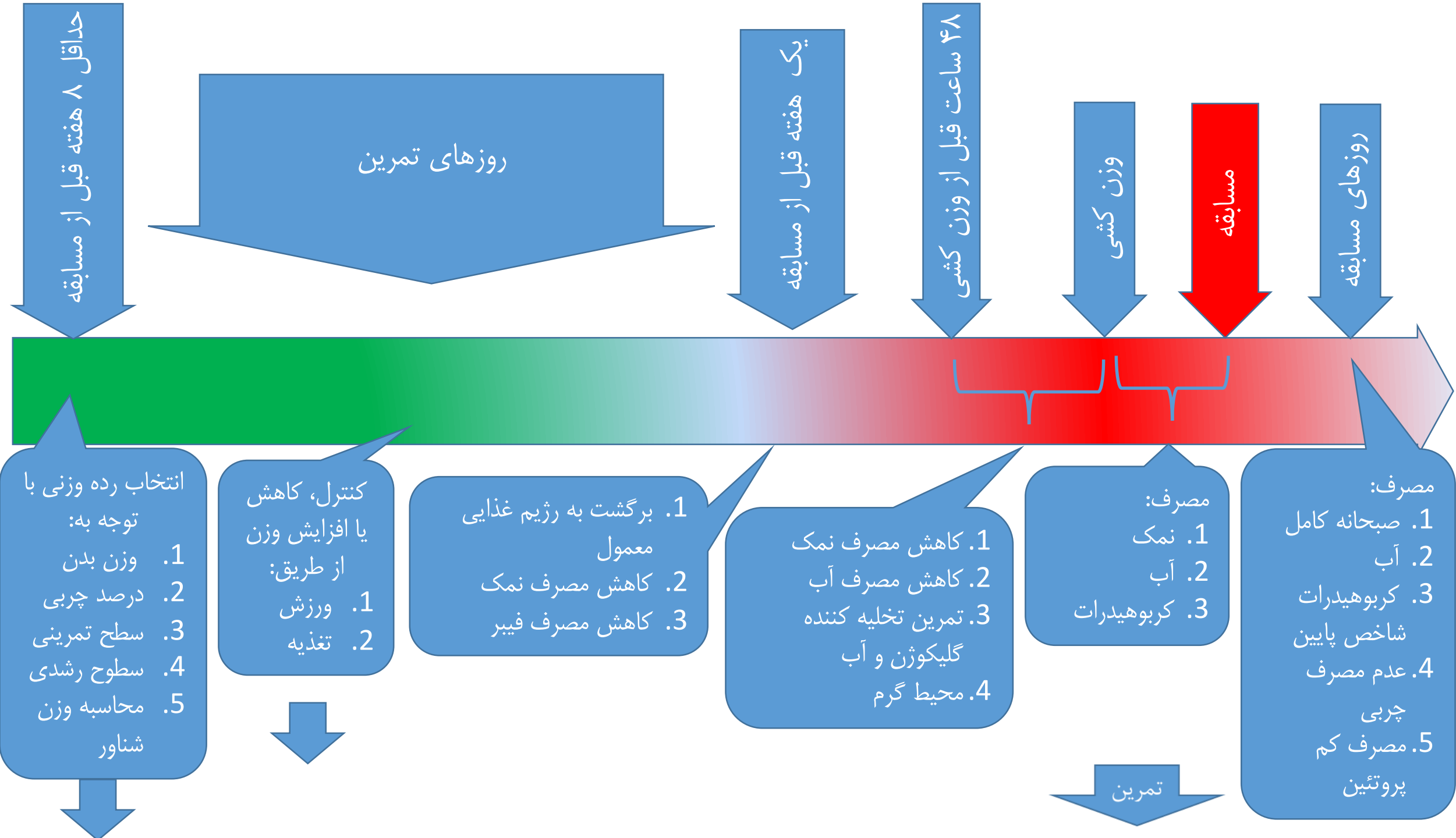
• تکواندو

• جودو

• کاراته

• وزنه برداری

• ....





**FIGURE 8.7.** Average Percent Body Fat of Male and Female Athletes (17–35yr) in Selected Sports.

*Source:* Based on a literature review presented in Wilmore, J. H., & D. L. Costill: *Training for Sport and Activity: The Physiological Basis of the Conditioning Process* (3rd edition). Dubuque, IA: Brown (1988).

درصد چربی		رشته ورزشی	درصد چربی		رشته ورزشی
زنان	مردان		زنان	مردان	
۱۰-۱۶	۸-۱۲	شمشیر بازی	۱۰-۱۶	۶-۱۲	بسکتبال
۸-۱۶	۵-۱۲	ژیمناستیک	۶-۱۲	۵-۸	بدنسازی
۸-۱۶	۵-۱۲	دوی صحرانوردی	۱۰-۱۶	۶-۱۲	قایق رانی (کایاک-کانو)
۸-۱۶	۶-۱۴	قایق رانی (رولینگ)	۸-۱۵	۵-۱۱	دوچرخه سواری
۱۰-۱۸	۷-۱۵	اسکی	۸-۱۶	۵-۱۲	اسکیت
۱۰-۱۸	۶-۱۲	شنا	۱۰-۱۸	۶-۱۴	فوتبال
۸-۱۵	۵-۱۲	دو و میدانی (دوها)	۱۰-۲۰	۶-۱۴	تنیس
۱۲-۲۰	۸-۱۸	دو و میدانی ها (میدانی ها)	۱۰-۱۸	۷-۱۵	والیبال
-	۵-۱۶	کشتی	۱۰-۱۸	۵-۱۲	وزنه برداری

اردستانی، ع. (۱۳۹۱). آمادگی جسمانی، چاپ دوم، تهران، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران.

# 2004 Olympic Tae Kwon Do Athlete Profile

Mohsen Kazemi, RN, DC, FCCSS(C), FCCRS(C),\* Claudia Casella, BSc (Hon),\*\* and Giovanni Perri, BA (Hon)†



The Journal of the Canadian Chiropractic Association

PMC full text: [J Can Chiropr Assoc. 2009 Jun; 53\(2\): 144–152.](#)  
[Copyright/License](#) ▶ [Request permission to reuse](#)

## Table 1

Demographic profiles of athletes (n = 124). Data are means ( $\pm$ SD)

Characteristics	Males		Females	
	Winners (n = 12)	Others (n = 52)	Winners (n = 12)	Others (n = 48)
Age (yrs)	26.1 (4.6)	26.0 (4.3)	24.3 (4.9)	24.5 (4.7)
Height (m)	1.83 (0.11)	1.81 (0.08)	1.73 (0.06)	1.69 (0.07)
Weight (kg)	75.8 (16.1)	74.1 (13.0)	61.3 (10.5)	60.9 (9.4)
Body Mass Index	22.4 (2.3)	22.5 (2.5)	20.4 (2.5)	21.1 (2.2)

# A profile of 2008 Olympic Taekwondo competitors

Mohsen Kazemi, RN, DC, FCCSS(C), FCCRS(C), MSc,\* Giovanni Perri, BA (Hon.) DC,† and David Soave, MSc§



The Journal of the Canadian Chiropractic Association

PMC full text: [J Can Chiropr Assoc. 2010 Dec; 54\(4\): 243–249.](#)  
[Copyright/License](#) ▶ [Request permission to reuse](#)

## Table 1

Demographic profiles of athletes (n = 128). Data are means ( $\pm$ SD).

Characteristics	Males		Females	
	Winners (n = 16)	Others (n = 48)	Winners (n = 16)	Others (n = 48)
Age (yrs)	25.0 (3.53)	24.81 (4.31)	22.81 (2.80)	22.91 (4.52)
Height (m)	1.83 (.09)	1.79 (.08)	1.68 (.08)	1.70 (.06)
Weight (kg)	74.92 (14.65)	73.13 (12.41)	59.85 (9.44)	60.73 (8.65)
Body Mass Index	22.01 (2.64)	22.46 (2.35)	21.0 (2.36)	20.69 (1.92)

# Body fat percentages for males and females and their classification

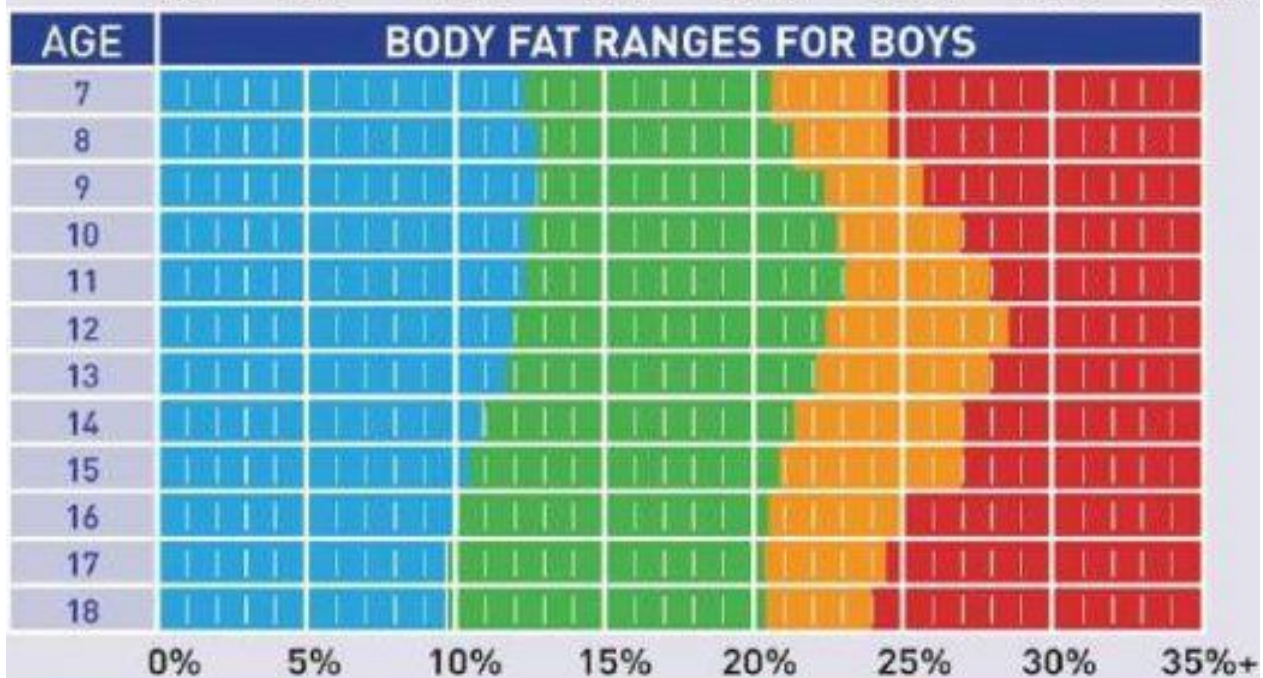
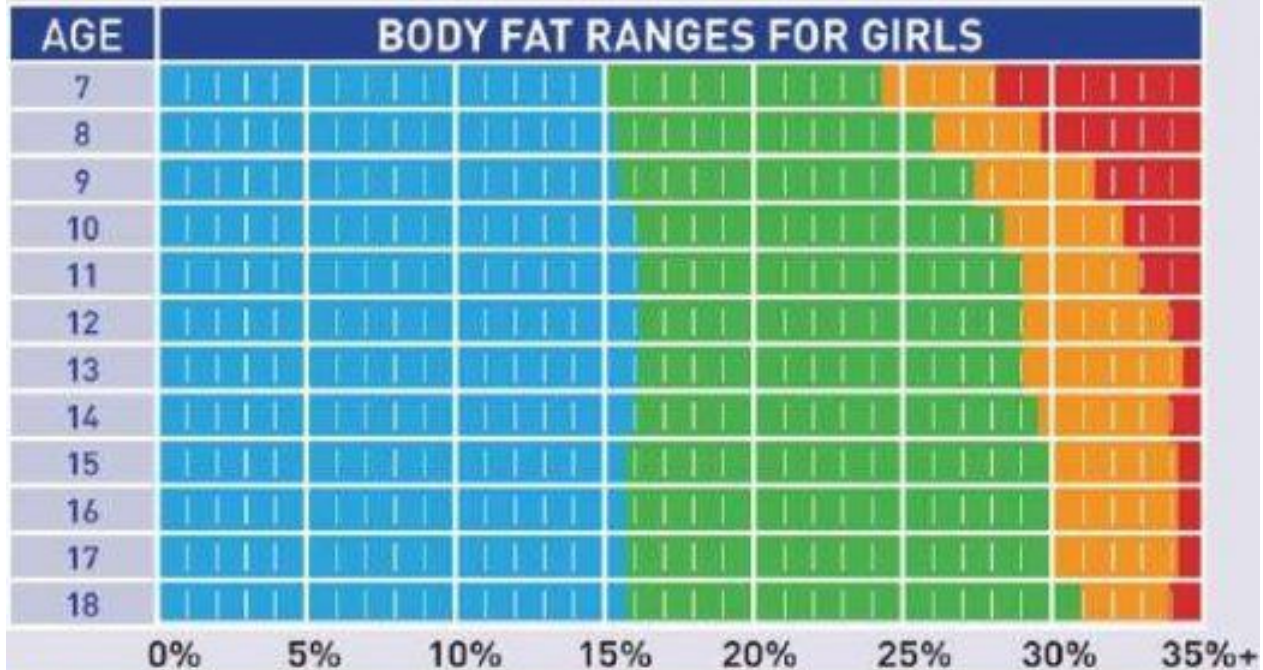
<b>Males</b>	<b>Females</b>	<b>Rating</b>
5-10	8-15	Athletic
11-14	16-23	Good
15-20	24-30	Acceptable
21-24	31-36	Overweight
>24	>37	Obese

*Please keep in mind that these are only rough estimates. The term athletic in this context refers to sports where low body fat is an advantage.*









UNDERFAT
HEALTHY
OVERFAT
OBESE





**محاسبات برای یک خانم با درصد چربی ۱۸ درصد و وزن ۷۰ کیلوگرم  
برای مسابقه در وزن ۶۰ کیلوگرم**

$$18 - 10 = 8\%$$

$$8\% \times 70 = 5.6\text{kg}$$

$$70 - 5.6 = 64.4$$

$$64.4 \times 3-5\% = 2.57$$

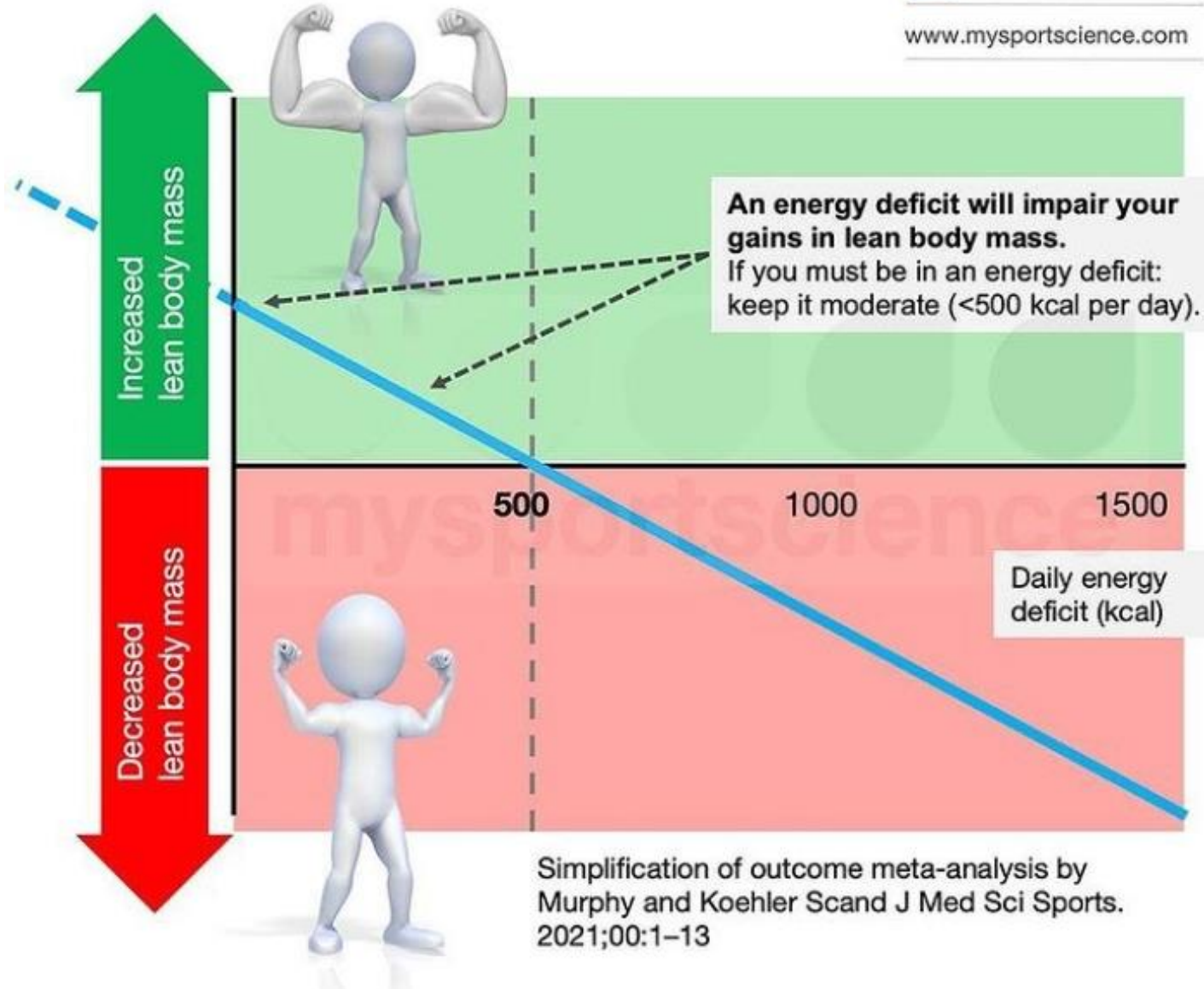
$$64.4 - 2.57 = 61.83$$



# نکاتی در خصوص تغذیه با هدف لاغری

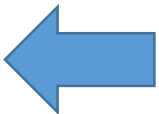
۱. مصرف کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا باید در طول روز به حداقل برسد.
۲. کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا در شام یا بعد شام اصلا خورده نشود.
- مانند برنج سفید، نان سفید غیر سبوس دار، سیب زمینی، ماکارونی، بستنی، شیرینی، مربا و...
۳. انرژی دریافتی به سمت ساعات اولیه روز سوق داده شود.
۴. میوه و سبزیجات، نان سبوس دار، روغن های Mufa و... را بیشتر مصرف کنید.
- روغن Mufa شامل: زیتون (ترجیحا غیر شور)، روغن زیتون، پسته، بادام، آوکادو، ...
۵. یک ساعت قبل از وعده غذایی اصلی Mufa مصرف شود.
۶. تعداد وعده های غذایی افزایش و حجم آن کاهش یابد.
۷. یک روز در میان ورزش هوازی و مقاومتی بهترین نتیجه را می دهد.
۸. کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا و بویژه نوشیدنی ها کربوهیدرات دار قبل از ورزش مصرف نشود.
۹. یک ساعت قبل از ورزش چای سبز مصرف شود.
۱۰. بعد از ورزش یک لیوان شیر مصرف شود.

# Energy deficit and lean body mass



# نکاتی در خصوص تغذیه ورزشی با هدف افزایش حجم عضله و کاهش چربی بدن (افزایش وزن)

۱. بلافاصله پس از تمرین مقاومتی از مواد غذایی زیر استفاده کنید:
  - شیر موز
  - شیر عسل
  - شیر خرما
  - شیر موز بستنی
  - و ...
۲. برنامه زمانی تمرین مقاومتی را طوری تنظیم کنید که به یک وعده غذایی بزرگ (ناهار یا شام) منتهی شود و حداکثر دو ساعت پس از تمرین مقاومتی از مواد غذایی زیر می توانید استفاده کنید:
  - چلو قیمه
  - چلو مرغ
  - ماکارونی با گوشت چرخ کرده
  - سالاد الویه با نان سفید
  - حلیم با گوشت
  - و غیره
۳. مقدار مصرف پروتئین روزانه خود را به دو برابر افزایش دهید.
۴. قبل از ساعت ۸ شب شام میل شود و پس از شام ترجیحا غذایی مصرف نشود بویژه غذاهای کربوهیدراتی مصرف نشود.
۵. در طول روز گرسنگی را تحمل نکنید و پس از احساس گرسنگی حتما هر چه سریعتر غذا بخورید.
۶. از مکمل کراتین با رعایت دوز می توانید استفاده کرد.
۷. از مکمل پروتئین وی می توانید پس از تمرین استفاده کنید.
۸. به منظور افزایش چربی سوزی، یک ساعت قبل از تمرینات هوازی با شدت **Fat max**، چای سبز بنوشید.
۹. قبل از خواب می توانید از مکمل کازئین استفاده کنید.
۱۰. از مکمل **BCAA** یک ساعت قبل از تمرین و بلافاصله پس از تمرین مقاومتی می توانید استفاده کنید.

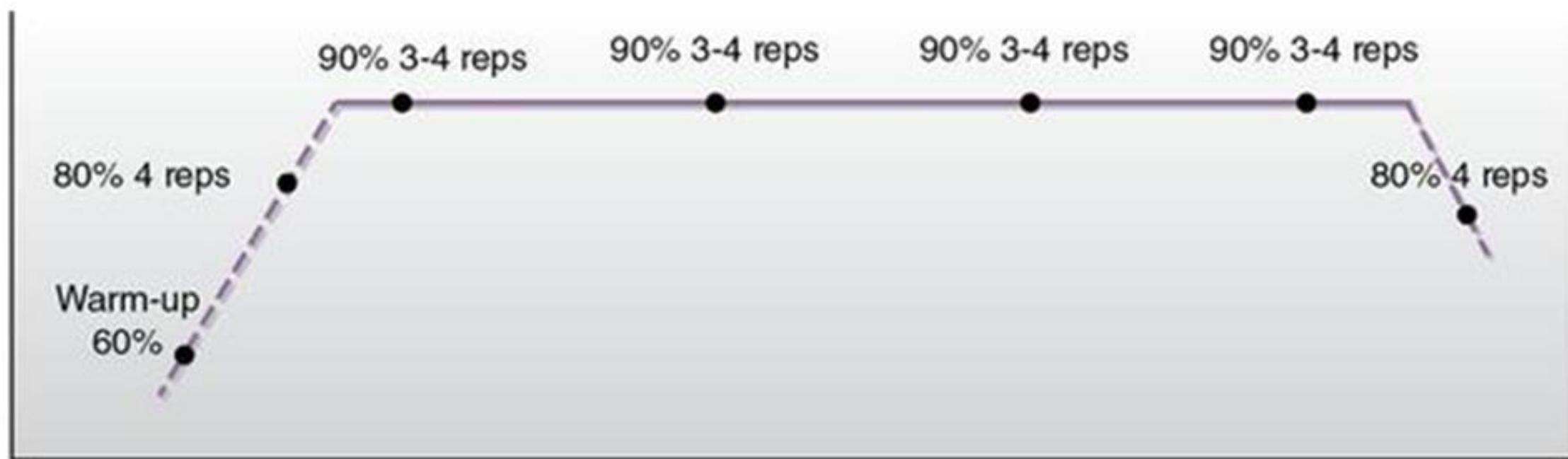




# تمرین

جنس: مرد      سن: ۲۲ سال      قد: ۱۷۰ سانتیمتر      وزن: ۷۸ کیلوگرم  
رشته ورزشی: کشتی (آزاد)      درصد چربی: ۱۴ درصد      مقدار تمرین در روز: ۴ ساعت  
شدت تمرین: ۸۵٪      مقدار تمرین در هفته: ۵ روز در هفته      نوع تمرین: مقاومتی - کشتی  
زمان تمرین: ۹:۰۰ تا ۱۱:۰۰ کشتی و ۱۷:۰۰ تا ۱۹:۰۰ مقاومتی (FPLP)

**توضیحات:** این ورزشکار اکنون خارج از فصل مسابقه قرار دارد و قصد دارد در وزن ۷۴ کیلوگرم کشتی بگیرد. بررسی کنید آیا این امکان برای او وجود دارد؟ تمام محاسبات را انجام دهید. برنامه غذایی برای روزهای تمرین، یک هفته مانده به مسابقه، بین ۴۸ تا وزن کشی، بعد از وزن کشی تا مسابقه و روز مسابقه را بنویسید.



<b>% of 1RM Max Weight</b>	<b>Repetitions</b>	<b>Training Type</b>
60%	17	<b>ENDURANCE</b> - Strength and Stamina
65%	14	
70%	12	<b>POWER</b> - Muscle Size and Some Strength
75%	10	
80%	8	
85%	6	<b>STRENGTH</b> - Maximum Strength Training Program
90%	5	
95%	3	
100%	1	

# اثرات درجات مختلف کم آبی در کشتی گیران

اثرات کم آبی	مقدار کم آبی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش فعالیت واکنشی</li> <li>• کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی تا ۱۰٪</li> <li>• کاهش ظرفیت کار فیزیکی تا ۲۲٪</li> <li>• کاهش قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>• اختلال در حفظ درجه حرارت درونی بدن</li> </ul>	۲ تا ۳٪
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی تا ۲۷٪</li> <li>• کاهش ظرفیت کار فیزیکی تا ۴۸٪</li> <li>• کاهش بیشتر در استقامت و قدرت عضلانی</li> <li>• اختلال جدی در سیستم تنظیم درجه حرارت درونی بدن</li> <li>• سر درد</li> <li>• عدم تمرکز</li> <li>• بی خوابی</li> <li>• بی حوصلگی</li> </ul>	۴ تا ۶٪
<ul style="list-style-type: none"> <li>• گرفتگی گرمایی</li> <li>• واماندگی گرمایی (گرما کوفتگی)</li> <li>• گرمزدگی</li> </ul>	بیش از ۸٪