

تغذیه و کنترل وزن برای ورزشهای وزنی

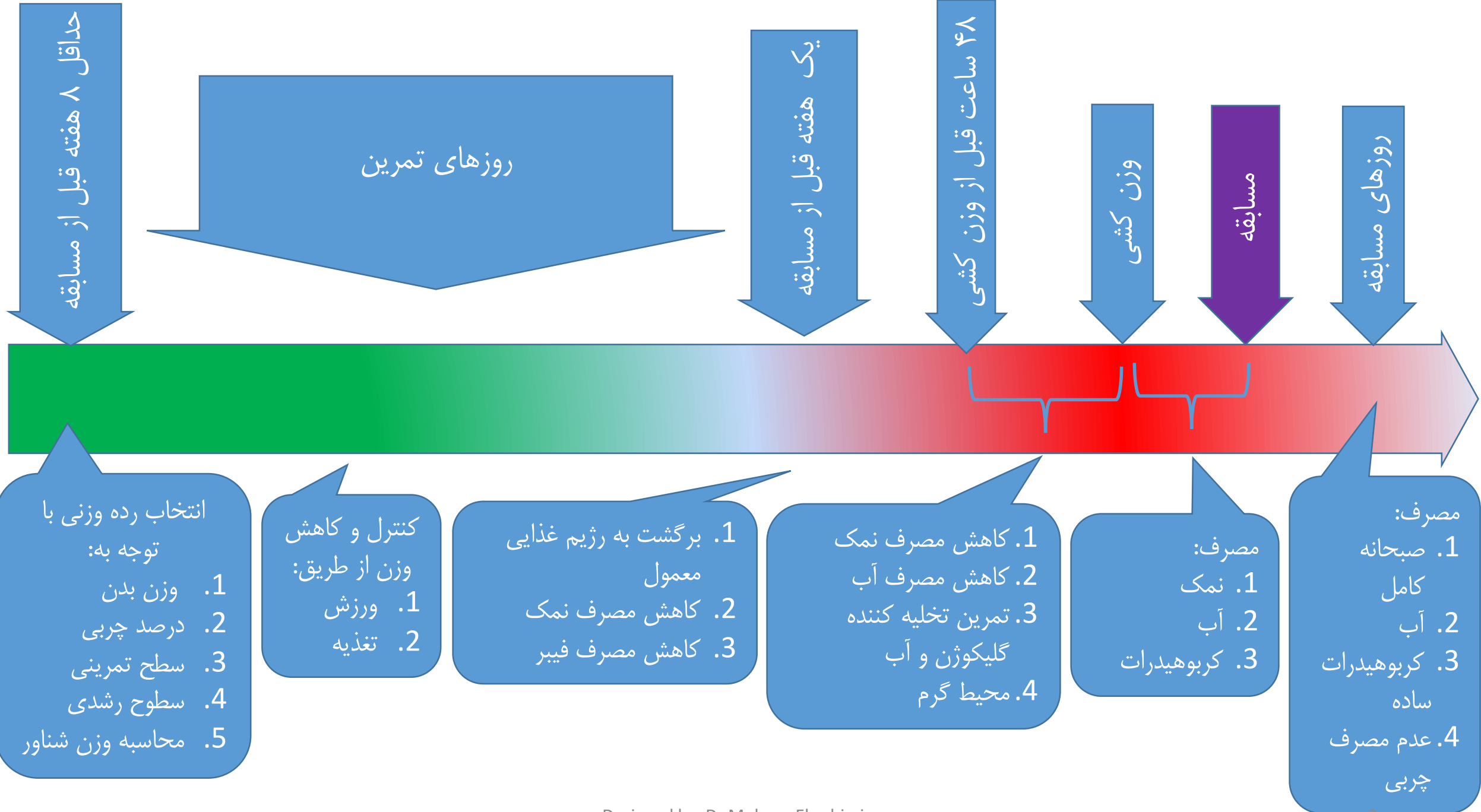




FIGURE 8.7. Average Percent Body Fat of Male and Female Athletes (17–35yr) in Selected Sports.

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 کتا بهای درسی ایران.