

عنوان مقاله:

شیوه های کاهش سریع وزن عوارض آن از دیدگاه کشتی گیران نخبه مازندران

محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

محمد اصغری رکابدار کلایی - کارشناس ارشد تربیت بدنی، آموزش و پرورش مازندران

سیدحسن رسولی - کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان (تربیت معلم دکتر شریعتی ماز)

خلاصه مقاله:

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی کاهش سریع وزن و عوارض آن روی کشتی گیران نخبه رده های مختلف نوجوانان، جوانان و بزرگسالان نخبه مازندرانی است. روش های مختلف و متداول کاهش سریع وزن سبب نگرانی های زیادی در زمینه عملکرد و سلامتی ورزشکاران شده است. از سال 1970 تا کنون تحقیقات زیادی به بررسی الگوی مدیریت وزن در میان کشتی گیران دبیرستانی و دانشگاهی پرداخته اند. کشتی گیران علی رغم هشدارهای جامعه پزشکی، هنوز هم برای رسیدن به وزن مورد انتظار خود، از طرق محدود کردن آب و غذای دریافتی مبادرت به کاهش وزن می کنند. برای رسیدن به اوج اجرا، روش مطلوب کاهش تدریجی چربی و حفظ توده عضلات است، اما بسیاری از کشتی گیران مجبورند از روشهایی استفاده کنند که در آن صرفاً توده چربی بدن کاهش نمی یابد.

کلمات کلیدی:

کشتی گیر- کاهش سریع وزن- پرسشنامه اپلیگر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/182963>

