**راهنمای کاربردی مکمل های ورزشی**

کتاب راهنمای کاربردی مکمل های ورزشی نوشته kimberly mueller & josh hingst با ترجمه دکتر فرهاد رحمانی نیا عضو هیأت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان و مهدی قلی زاده، به همت انتشارات ورزش منتشر شد.

درک دقیق آثار فعالیت بدنی و عوامل مرتبط مستلزم آگاهی و شناخت همه جانبه است که بخشی از آن به علوم بیوشیمی و تغذیه مربوط می شود. همین موضوع سبب شده که آشنایی با موضوعات متنوع این علوم برای دانشجویان و کارگزاران علوم ورزشی ضروری تلقی شود. از سوی دیگر، درخواست فزاینده ورزشکاران و مربیان برای دسترسی به موفقیت های بیشتر سبب شده که با بهره گیری از تازه های علوم پزشکی و فناوری دارویی به آزمایش ، تولید و ارایه انواع مکمل های ورزشی اقدام شود.

در همین راستا در بیشتر محافل ورزشی از کارکردهای این مکمل ها به ویژگی های جسمانی و روانی ورزشکاران سخن گفته می شود که از چند جنبه حائز اهمیت است. اول اینکه مرز واقعیت و خیال در آشفته بازار درخواست فزاینده ورزشکاران و مربیان روشن نیست و کم نیستند مواردی که در مورد آثار آنها به اغراق و افراط سخن رانده می شود .

دوم اینکه، تعدادی از همین محصولات نه تنها مفید نیستند بلکه آثار ناگواری بر سلامتی ورزشکاران دارند و چه بسا در فهرست داروها و مکمل های نیرو افزای غیرمجاز قرار می گیرند.

کتاب حاضر بر همین مبنا در سال ۲۰۱۳ توسط دو مولف صاحب نظر در حوزه تغذیه و عملکرد ورزشی تالیف شده و نویسندگان در مباحث آن تلاش کرده اند تا با بهره گیری از جدیدترین یافته های علمی به بررسی انواع مکمل های ورزشی و کاربرد آنها در ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی بپردازند.