

فیزیولوژی ورزش کاربردی

مولفان:

زهرا سادات میرزنده دل

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

امید ظفرمند

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

صادق خاقانی جو

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

اطلس محمدی

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی)

ویراستار علمی:

زهرا سادات میرزنده دل

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

ویراستار ادبی:

امید ظفرمند

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور	: فیزیولوژی ورزش کاربردی/مولفان زهراسادات میرزندهل ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی زهراسادات میرزندهل؛ ویراستار ادبی امید ظفرمند.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص: نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۷۵-۲: ۴۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفان زهراسادات میرزندهل، امید ظفرمند، صادق خاقتی جو، اطلس محمدی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۷ - ۱۲۸.
موضوع	: تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی -- Exercise -- Physiological aspects
شناسه افزوده	: میرزندهل، زهراسادات، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: ظفرمند، امید، ۱۳۶۶ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۳۰۱QP
رده بندی دیویی	: ۰۴۴/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۰۵۴۲
وضعیت رکورد	: فیبا

فیزیولوژی ورزش کاربردی

مولفان: زهراسادات میرزندهل - امید ظفرمند - صادق خاقتی جو - اطلس محمدی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۷۵-۲

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلیستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnorouzi

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

Website: www.entesharate-norouzi.com

Email: entesharate.norouzi@gmail.com

فهرست

۱۷	فصل ۱
۱۷	مفاهیم اساسی در فیزیولوژی ورزش
۱۸	فیزیولوژی
۱۸	فیزیولوژی ورزشی
۱۸	تمرین
۱۸	علوم تمرین
۱۹	طرح برنامه تمرین
۱۹	بدنسازی و آمادگی جسمانی
۱۹	آمادگی
۱۹	آمادگی جسمانی
۲۰	فعالیت بدنی
۲۰	ورزش
۲۰	فعالیت‌های هوازی
۲۱	فعالیت‌های بی‌هوازی
۲۱	حداکثر اکسیژن مصرفی
۲۱	سلامتی
۲۳	فصل دوم
۲۳	آشنایی با فیزیولوژی ورزشی
۲۴	اصول علم تمرین
۲۴	مهمترین اصول علم تمرین
۲۴	اصول و ویژگی‌های تمرین
۲۵	اصل اضافه بار
۲۵	نکات مهم در اصل اضافه بار
۲۵	اصل مقاومت فزاینده

۲۶	اصل انطباق و سازگاری
۲۶	اصل اضافه بار تدریجی یا مقاومت فزاینده
۲۷	اصول تفاوت فردی
۲۷	اثر عوامل متعدد بر طرح تمرین ورزشکار
۲۷	اصل تنوع تمرین
۲۷	تنوع در تمرین
۲۸	اصل گرم کردن و سرد کردن
۲۸	اصل برگشت پذیری
۲۸	اصل اعتدال
۲۹	موقع حجم تمرین بالا
۲۹	موقع شدت تمرین بالا
۲۹	اوج رسانی
۲۹	عواملی تسهیل کننده در عملکرد اوج رسانی
۳۰	کاهش بار تمرین
۳۰	ورزش‌های سرعتی _ توانی
۳۰	ورزش‌های استقامتی
۳۰	انتقال
۳۱	عوامل مهم در ریکاوری بعد از تمرین قبل از شروع جلسه بعد
۳۱	بیش تمرینی
۳۱	علل بروز بیش تمرینی در ورزش
۳۱	علل مرتبط با تمرین
۳۲	علل غیر مرتبط با تمرین
۳۲	انواع بیش تمرینی در ورزش‌ها
۳۲	انواع تمرین زدگی
۳۳	تمرین زدگی سمپاتیکی
۳۳	تمرین زدگی پاراسمپاتیکی

۳۳	نشانه‌های تمرین زدگی
۳۴	نکات تمرینی برای پیشگیری از تمرین زدگی
۳۴	علائم بیش تمرینی پاراسمپاتیکی
۳۴	علائم بیش تمرینی سمپاتیکی (تحریکی)
۳۵	علائم بیش تمرینی
۳۵	علائم احساسی و رفتاری
۳۶	علائم جسمانی و تمرینی
۳۷	فصل سوم
۳۷	آشنایی با فیزیولوژی آمادگی جسمانی
۳۸	آمادگی جسمانی
۳۸	آمادگی انرژی
۳۸	تمرین مهارت
۳۸	نفیج
۳۹	رشد و تکامل در اواخر دوران کودکی
۳۹	رشد و تکامل در دوره‌ی نوجوانی
۳۹	عوامل موثر و تاثیرگذار در آمادگی جسمانی
۴۰	قدرت عضلانی
۴۰	استقامت عضلانی
۴۰	انواع استقامت عضلانی
۴۱	استقامت کوتاه مدت
۴۱	استقامت دراز مدت
۴۱	توان
۴۱	سرعت
۴۱	بخش‌های سرعت حرکت
۴۲	زمان واکنش
۴۲	زمان حرکت

پیشگفتار

سیاس مخصوص خدایی است که خود را به ما شناساند و شکر خود را به ما الهام کرد و درهای پروردگارش را به روی ما گشود و ما را به سوی سیاس از خود راهنمایی کرد. گسترش علوم در همه حیطه‌ها به خصوص در ورزش، باعث رشد روز افزان توانایی‌های انسان در قابلیت‌های چون قدرت، سرعت و استقامت شده است، به همین دلیل هر روز شاهد رکورد شکنی‌های در عرصه ورزش هستیم. این پیشرفت مدیون استفاده کاربردی از علوم ورزشی در حیطه فیزیولوژیک، آنتروپومتری، روان‌شناختی و علم تمرین توسط مربیان ورزش است. وظیفه مربیان ورزش، علاوه بر آگاهی از علوم ورزشی، داشتن توانایی لازم در به کارگیری این علوم در انتخاب ورزشکاران مستعد، تمرین و پرورش ورزشکاران و ارزشیابی از عملکرد خوب است. به نظر برخی متخصصان، بی‌توجهی به برخی از عوامل یا پیش‌نیازهای اولیه و تعیین کننده، گرچه احتمال دستیابی به موفقیت را غیر ممکن نمی‌سازد، یقیناً "محدود و ضعیف خواهد کرد. این پیش‌نیازها ممکن است جنبه‌های آنتروپومتریک، فیزیولوژیک، آمادگی جسمانی، حرکتی و مهارتی باشد. براساس این نیازها، در مجموع درس‌های دوره کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، درس فیزیولوژی ورزش کاربردی گنجانیده شده است تا دانش‌آموختگان این رشته بتوانند در کاربرد این علوم در رشته‌های مختلف ورزشی در انتخاب ورزشکاران مستعد و پرورش آنها توانایی بالایی داشته باشند و با بهره‌گیری از ویژگی‌های انواع قابلیت‌های جسمانی و حرکتی، دستگاه‌های تولید انرژی و شیوه‌های ارزشیابی به کاربرد علوم در عمل دست یابند. کتاب فیزیولوژی ورزش کاربردی با این رویکرد به رشته تحریر درآمده است. این کتاب شامل هشت فصل که مطالب هر فصل براساس سر فصل‌های مصوب درس فیزیولوژی ورزش کاربردی و نیاز مربیان، ورزشکاران و دانشجویان رشته فیزیولوژی ورزش انتخاب و نوشته شده است.

زهراسادات میرزنده دل

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)