

۱۰۴۲۰۷۶
۹۸,۲,۶

به نام خداوند بخشنده مهربان

فعالیت بدنی و فیزیولوژی محیط

توماس ریلی - جیم واترهاوس

مترجمان

سید محسن آوندی

دانشگاه سمنان

عبدالصالح ز...

مجتمع آموزش عالی جهره

احسان تواضع

دانشگاه آزاد اسلامی (واحد نیریز)

ویراستار علمی:

دکتر خسرو ابراهیم

استاد فیزیولوژی ورزش دانشگاه شهید بهشتی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	:	رایلی، تامس، ۱۹۴۱ - ۲۰۰۹ م.
عنوان و نام پدیدآور	:	فعالیت بدنی و فیزیولوژی محیط / توماس رایلی، جیم واترهاوس؛ مترجمان محسن آوندی، عبدالصالح زر، احسان تواضع؛ ویراستار علمی خسرو ابراهیم.
مشخصات نشر	:	تهران: علم و حرکت، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۶۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	ISBN 987-600-5543-00-1
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا.
یادداشت	:	عنوان اصلی: Sport exercise and environmental physiology, 2005c
یادداشت	:	واژه‌نامه.
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۲۵۳-۲۶۳.
موضوع	:	تمرین (ورزش) -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع	:	تمرین (ورزش)
شناسه افزوده	:	واترهاوس، جیمز ام. Waterhouse, J. M. (James M.)
شناسه افزوده	:	آوندی، محسن، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	:	زر، عبدالصالح، مترجم
شناسه افزوده	:	تواضع، احسان، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	:	ابراهیم، خسرو، ۱۳۲۵ - ویراستار
رده‌بندی نگره	:	۱۳۰۷ ف ۲۳ ر / ۱۳۰۷ QP۳۰۱
رده‌بندی دیوید	:	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۸۶۲۰۰۶



تهران - سه راه طالقانی، خیابان: میرالدین طوسی، خیابان شهید مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی مکاتبه‌ای: تهران - صندوق پستی ۱۶۳۳۵-۱۷۵

فعالیت بدنی و فیزیولوژی محیط

توماس رایلی - جیم واترهاوس

مترجمان: سید محسن آوندی، عبدالصالح زر، احسان تواضع

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: رنیا شاهوردی

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگنیک شاهوردی

ناشر: نشر علم و حرکت

نوبت چاپ، سوم، ۱۳۹۸

تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-5543-00-1

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۰۰-۱

پیشگفتار ویراستار

علی‌رغم تأکید بیش از اندازه بر نقش تمرین بر اجرای ورزشی ورزشکاران در گذشته، امروز شاهد معرفی عوامل دیگری غیر از تمرین بر اجرای ورزشی مطلوب هستیم. اگرچه در روش‌های تمرینی شاید تحولی چشمگیر بوده‌ایم، ولی متخصصان امروز، گذشته از تمرین کافی و صحیح، به عوامل متعدد دیگری مانند تغذیه، روانشناسی، وضعیت اجتماعی ورزشکار، استراحت کافی، رابطه با مربی، وضعیت تحصیلی، محیط و غیره اشاره دارند و قویاً معتقدند که هر چند تمرین بسیار مهم است، اما به تنهایی نمی‌تواند یک اجرای خوب ورزشی را تضمین نماید.

در بین عوامل معرفی شده بالا، محیط به دلایل متعددی اهمیت خاصی در بین متخصصان ورزشی خصوصاً فیزیولوژیست‌های ورزشی پیدا کرده است، تا جایی که بحث دما، آلودگی، ارتفاع، رطوبت، زمان، باد، عمق و بی‌وزنی توجه عدّه زیادی از فیزیولوژیست‌ها را در ارتباط با اجرای ورزشی به خود جلب کرده است، طوری که مطالعات بیشماری در این چند دهه اخیر انجام شده و یا در حال انجام است.

بحث محیط و فعالیت، شاید از دهه ۱۹۶۰ به‌ویژه بعد از بازیهای المپیکوسیتی بیشترین توجه را به خود معطوف داشته و از آن به بعد نیز، به دلیل مطالعات گسترده، در رابطه با تأثیر قابل توجه محیط بر عملکرد بدن به خصوص در مسابقات ورزشی مهم، همیشه به عنوان چالشی پیچیده برای مسئولین به‌ویژه مربیان جهت اعزام ورزشکاران به مسابقات مختلف بوده است. به همین دلیل، سازگاری با محیط از طریق استفاده آزمایشگاه‌های خاص یا تشکیل اردو در محیط‌های تقریباً مشابه، همیشه به عنوان نیاز مبرم برای ارتقاء عملکرد ورزشی به‌ویژه برای اعزام به محیط‌های بسیار متفاوت مطرح و در دستور کار قرار گرفته است و بخش مهمی از شیوه برخورد با ورزشکاران در دوران آماده‌سازی به‌شمار می‌آید.

کتاب فعالیت بدنی و فیزیولوژی محیط، ترجمه آقای سیدمحسن آوندی، مجموعه بسیار

با ارزشی از مباحث ارزشمند مربوط به فعالیت و سازگاری با محیط است که می‌تواند منبع بسیار مناسبی برای درس فعالیت بدنی و محیط برای دانشجویان دوره دکتری و کارشناسی ارشد در گرایش فیزیولوژی ورزش و همچنین برای استفاده مربیان تحصیل کرده در ارتباط با محیط برای عملکرد بهتر ورزشکاران باشد. انتشار این کتاب یقیناً کمک فراوانی برای پاسخ به برخی از سؤالات و ابهامات موجود در حیطه سازگاری با محیط خواهد بود و به غنی‌تر شدن منابع در حوزه فیزیولوژی ورزشی کمک شایانی خواهد کرد.

دکتر خسرو ابراهیم
استاد فیزیولوژی ورزشی
دانشگاه شهید بهشتی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۷	پیشگام مؤلفان
۹	فصل ۱: فعالیت و محیط: رویکرد ارگونومیک
۲۳	فصل ۲: فعالیت باسی و گرما
۴۹	فصل ۳: سس در محیط سرد
۷۱	فصل ۴: فشارهای ناشی از ارتفاع و هیپوکسی
۹۹	فصل ۵: ورزش و فعالیت‌های بدنی در زیر آب
۱۲۱	فصل ۶: فشارهای ناشی از سفر
۱۵۵	فصل ۷: تأثیرات سفر به فضا
۱۹۱	فصل ۸: کیفیت هوا
۲۱۵	فصل ۹: صدا
۲۳۵	فصل ۱۰: زندگی و فعالیت بدنی در محیط‌های نامساعد
۲۴۹	واژه‌نامه
۲۵۲	فهرست منابع