

فیزیولوژی ورزشی

ویژه زنان

■ دکتر معصومه حبیبی استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق



ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات حتمی

[ناشر: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا]

[عنوان کتاب: فیزیولوژی ورزشی ویژه زنان]

[مولف: دکتر معصومه حسینی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باخترا]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه(sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶ (۶۷۵۲۰۰۰۳)]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متغلفین به موجب این قانون تمت بیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: حسینی، معصومه، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: فیزیولوژی ورزشی ویژه زنان/معصومه حسینی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۷۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۹۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین‌های ورزشی برای زنان -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۹۴۷ف۹/ح GV۴۸۲

رده بندی دیویی: ۷۰۴۵/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۶۳۸۸۳

فهرست مطالب

پیشگفتار مولف

۷	آشنایی با ابعاد و ترکیب بدنی در زنان	فصل اول
۱۵	تفاوت‌ها و شباهت‌های فیزیولوژیکی میان زنان و مردان	فصل دوم
۲۱	چرخه قاعدگی	فصل سوم
۳۱	بارداری	فصل چهارم
۴۷	یائسگی	فصل پنجم
۵۷	تغذیه و متابولیسم	فصل ششم
۶۵	سازگاری با تمرینات ورزشی	فصل هفتم
	تأثیر تفاوت‌های زنان و مردان در اجرای فعالیت‌ها و	فصل هشتم
۷۱	مهارت‌های ورزشی	
۷۷		منابع

همه قسمت‌های بدن که دارای فعالیتی هستند اگر به طور متوسط در کاری که هر یک عادت دارند به کار گرفته شوند در نتیجه سالم می‌مانند و نیز تکامل خوبی می‌یابند و روند پیری بسیار کند می‌شود اما اگر به کار گرفته نشوند و بیهوده رها شوند آنها مشمول به بیماری و دارای کمبود در رشد می‌گردند و روند پیری بسیار سریع می‌شود.

بقرات

امروزه ورزش از حالت فیزیکی و تنها به عنوان یک سرگرمی و حتی یک حرفه خارج شده و به صورت یک علم در آمده است و پیوسته در حال رشد و تکامل می‌باشد. در نتیجه علوم مرتبط با آن نیز نیازمند رشد و همگامی با آن است. شکی نیست که حفظ و ارتقا سطح سلامتی جامعه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و هرگونه اقدام در این زمینه هراندازه هم کوچک، می‌تواند موثر باشد. فعالیت ورزشی به عنوان یک اقدام پیشگیری کننده نقش مهمی در جهت حفظ و ارتقا سلامتی انسان دارد و می‌تواند تأثیر درمانی بسیار مفیدی بر افراد داشته باشد. همچنین می‌تواند افراد جامعه را در جهت زندگی بهتر، پویاتر و ادامه حیاتی طولانی و شاداب‌تر سوق دهد. در جامعه کنونی با افزایش سطح آگاهی عموم مردم و تغییر نگرش‌ها، زنان بیشتر به سلامتی و افزایش کیفیت زندگی خود اهمیت می‌دهند. علی‌رغم توسعه و گسترش رشته تربیت بدنی به عنوان شاخه‌ای از علوم انسانی در دانشگاه‌ها متأسفانه بجز یک جزوه درسی در زمینه فیزیولوژی ورزشی ویژه زنان منبع دیگری در اختیار دانشجویان این رشته قرار ندارد. لذا برخورد لازم دیدم که با نگارش این کتاب راهنمایی‌های اندکی به علاقمندان این حیطه از علم بنمایم.

اما علیرغم تمامی آنچه که گفته شد هنوز هم اشتباهاتی در این کتاب می‌توان یافت. شاید هم در بخشی از کتاب مطالبی را به خوبی توضیح نداده باشم و موضوع مورد نظر قابل فهم نباشد. شاید برخی موضوعات مهم را از قلم انداخته‌ام. لذا از تمامی اساتید بزرگوار و دوستان و دانشجویان محترم تقاضا می‌شود تا کتاب را با دیدی کاملاً منتقدانه مطالعه نمایند و حتماً اینجانب را از نظرات پر فیض خود بی‌نصیب نگذارند.

با تشکر

دکتر معصومه حسینی