

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وروش، نبض زندگی

فرهاد حسنی سیما

www.ketabir

سرشناسه	: حسنی سوہا، فرہاد، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش، نبض زندگی / فرہاد حسنی سوہا .
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاہری	: ۳۱۲ ص: مصور .
شابک	: ۲۵۰۰۰۰ ریال 2-340-344-600-978:
وضعیت فهرست	: فیبا
نویسی	
یادداشت	: کتابنامہ .
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
موضوع	: ورزش -- جنبہ های روان شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزش -- تاثیر تغذیہ
موضوع	: Sports -- Nutritional aspects
ردہ بندی نگرہ	: ۱۳۹۵ ۴۵۵۷/۳۴۱G
ردہ بندی دیور	: ۶۱۳/۷۱
شمارہ کتابشناسی ملی	: ۴۴۰۵۵۲

نام کتاب: ورزش، نبض زندگی

مؤلف: فرہاد حسنی سوہا

ناشر: محقق اردبیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فروغ

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک ۲-۳۴۰-۳۴۴-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

آدرس: اردبیل سہ راہ دانش بازار معطری طبقہ فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

صفحه	عنوان
۱۵	فصل اول مفاهیم ورزشی
۱۶	تاریخچه مختصری از ورزش
۱۸	تعریف ورزش
۱۹	تاریخ المپیک
۲۰	المپیک مدرن
۲۱	حاجات المپیک
۲۱	اهداف المپیک
۲۲	ایران در المپیک
۲۲	انواع ورزش
۲۳	مروری بر رشته‌های ورزشی و مخاطب
۲۴	استعدادیابی و طبقه‌بندی افراد بر کلاس‌های متجانس
۲۶	تست‌های استعدادیابی قابل اجرا در مدارس
۲۸	شاخص توده بدنی (Body Mass Index)
۲۹	ورزش در دوره خردسالی و کودکی
۳۲	ورزش‌های پیشنهادی برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال
۳۲	ورزش در دوره جوانی و میانسالی
۳۴	ورزش در دوره سالمندی
۳۵	ورزش در دوران بارداری
۳۶	تشابهات بارداری و ورزش
۳۶	سازگاری‌های ایجاد شده با انجام تمرینات زیر ۶۰ درصد برونده قلبی
۳۷	خطرات ورزش شدید بر مادران باردار
۳۸	فواید ورزش بر مادران باردار

۳۸	بازگشت سریع تناسب بدن پس از زایمان
۳۹	ورزش و تناسب اندام
۴۳	فصل دوم سیستم های انرژی و تغذیه ورزشی
۴۵	فسفاژن یا فسفوکراتین
۴۶	سیستم انرژی بی هوازی
۴۷	سیستم انرژی هوازی
۴۸	تغذیه سالم
۴۹	مواغذای مورد نیاز بدن
۵۰	گروه های غذایی
۵۱	هرم غذایی
۵۲	کربوهیدرات یا قندها
۵۳	مولکول های مهم قندی
۵۴	منابع غذایی حاوی قندها (کربوهیدرات)
۵۴	انرژی زایی کربوهیدرات
۵۵	چربی ها
۵۵	چربی های ساده
۵۶	۳ امگا
۵۷	۶ امگا
۵۷	نسبت امگا ۶ به امگا ۳
۵۹	چربی های مرکب
۶۰	چربی های مشتق
۶۲	چربی خون نرمال
۶۳	پروتئین ها
۶۴	مراحل تولید پروتئین

۶۵	نقش پروتئین‌ها
۶۶	ویتامین‌ها
۶۷	ویتامین A
۶۸	ویتامین B ₁
۷۰	ویتامین B ₂
۷۳	ویتامین B _۶ یا نیاسین
۷۳	پلاگرم
۷۴	ویتامین C یا پیریدوکسین
۷۶	ویتامین B ₉ (اسید فولیک)
۷۸	ویتامین B ₁₂ کو بالانس
۸۱	فواید ویتامین C
۸۲	منابع حاوی ویتامین C
۸۳	ویتامین D
۸۶	ویتامین E
۸۹	ویتامین K
۹۱	ویتامین H
۹۲	املاح و مواد معدنی
۹۳	فعالیت املاح در بدن
۹۴	کلسیم
۹۶	فسفر
۹۸	پتاسیم
۹۹	گوگرد
۱۰۱	سدیم
۱۰۳	آهن

۱۰۹	روی
۱۱۱	فلونور
۱۱۲	ید
۱۱۵	مس
۱۱۸	منیزیم
۱۲۰	منگنز
۱۲۱	کروم
۱۲۳	نقش دیابت بدن
۱۲۳	سلنیوم
۱۲۴	مولیبدن
۱۲۴	آب
۱۲۷	فصل سوم آسیب‌های ورزشی
۱۲۸	آسیب‌های ورزش
۱۲۸	استرین‌ها
۱۲۹	اسپرین‌ها
۱۳۰	درمان به روش RICE
۱۳۱	در رفتگی مفاصل
۱۳۲	درمان دررفتگی
۱۳۳	شکستگی
۱۳۵	گرم‌آزدگی
۱۳۶	سرم‌آزدگی
۱۳۹	فصل چهارم تاثیر ورزش بر سلامت بدن
۱۴۰	تاثیر ورزش بر سلامت بدن
۱۴۰	تاثیر ورزش بر عضلات

۱۴۰	آناتومی و فیزیولوژی عضلات
۱۴۱	تقسیم بندی عضلات اسکلتی
۱۴۲	عضلات اسکلتی تند انقباض
۱۴۲	عضلات اسکلتی کند انقباض یا تیپ ۱
۱۴۲	عضلات اسکلتی بینابینی
۱۴۳	عضلات عمده بدن شامل
۱۴۴	تیپ های بدنی
۱۴۴	روان ط - بندی شلردن
۱۴۵	تاثیر ورزش بر دستگاه قلب - عروق
۱۴۷	خون
۱۵۰	پلاسما
۱۵۱	قلب
۱۵۵	تاثیر ورزش بر سیستم تنفس
۱۵۹	روش صحیح تنفس
۱۶۱	تمرین های تنفس صحیح
۱۶۳	تاثیر ورزش بر دستگاه گوارش
۱۶۵	تاثیر ورزش بر استحکام استخوان ها
۱۶۹	تاثیر ورزش بر سیستم ایمنی بدن
۱۷۱	تاثیر ورزش بر سیستم هورمونی بدن
۱۷۲	هورمون ها و غدد مهم
۱۸۱	فصل پنجم کاربردهای روان شناسی در ورزش
۱۸۲	تعریف علم روانشناسی
۱۸۳	تعریف و مفهوم دانش روان شناسی ورزشی
۱۸۴	روان شناسی ورزشی کاربردی

- ۱۸۴ کاربرد روان شناسی در محیط فعالیت بدنی
- ۱۸۴ مزایای مطالعه و آشنایی با روان شناسی ورزشی برای مربیان و ورزشکاران
- ۱۸۵ اهم کاربردهای روان شناسی در محیط ورزش و فعالیت بدنی
- ۱۸۶ الفبای کنترل رفتارها
- ۱۸۸ وظایف مربی برای توسعه اعتماد به نفس
- ۱۸۸ تعریف انگیزش
- ۱۸۸ آنچه که یک مربی انجام می دهد تا انگیزه را ایجاد نموده و در ادامه آن را حفظ نماید
- ۱۸۹ افزایش ظرفیت های ذهنی، توجه و تمرکز
- ۱۸۹ تمرین و مرور برای در رشته هایی که شرایط زیر را دارند به کار می رود
- ۱۹۰ گفتگوی درونی (خود گفتار)، - جهت با خود)
- ۱۹۱ آثار و فواید روحی - روانی ورزش
- ۱۹۴ آثار روحی - روانی ورزش
- ۱۹۵ افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن
- ۱۹۵ ایجاد انگیزه و روحیه بهتر
- ۱۹۵ پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت
- ۱۹۶ افزایش اعتماد به نفس
- ۱۹۶ ارتقای عزت نفس و خود پنداره ی مثبت
- ۱۹۷ رشد مهارت های اجتماعی، و استحکام روابط خانوادگی
- ۱۹۷ دستیابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم
- ۱۹۷ کمک به حافظه و انجام فعالیت های فکری، و تمرکز بهتر
- ۱۹۸ تسهیل پیشرفت تحصیلی
- ۱۹۸ خواب راحت
- ۱۹۸ رضایت بخش تر شدن فعالیت جنسی

۱۹۹	از بین بردن سندرم پیش از قاعدگی
۲۰۱	فصل ششم بیماریها و ورزش
۲۰۲	نقش ورزش در سلامتی قلب
۲۰۳	سکته قلبی
۲۰۴	عوامل خطر در سکته قلبی
۲۰۴	تشخیص سکته قلبی
۲۰۵	درد قای یا آنژین صدری
۲۰۶	چربی ها و قند در بروز بیماری های قلبی عروقی
۲۰۶	نقش چربی های خوب و غذایی در بروز سایر بیماری های غیرواگیر
۲۰۶	استعمال دانه های و بیماری های قلبی عروقی
۲۰۷	اثرات بر قلب و عروق
۲۰۹	بیماری های تنفسی
۲۱۰	آسم
۲۱۷	ورزش ها و تمرینات موثر برای درمان آسم
۲۱۷	تمرینات موثر برای تقویت عضلات بازدمی
۲۱۸	دستورالعمل های تمرین با وزنه برای بیماری ریوی
۲۱۹	ورزش و سرطان
۲۲۱	چه عواملی احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهند؟
۲۲۲	عوامل غذایی تحریک کننده سرطان
۲۲۱	عوامل غذایی پیشگیری کننده از سرطان
۲۲۴	تأثیر ورزش در پیشگیری از سرطان
۲۲۸	چه ورزش هایی در پیشگیری از سرطان موثر می باشند؟
۲۲۸	دیابت
۲۲۸	انواع دیابت

۲۲۸	دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین
۲۲۹	دیابت نوع دوم یا دیابت غیر وابسته به انسولین
۲۳۰	رژیم غذایی در بیماران دیابتی
۲۳۰	آیا برای دیابت درمان قطعی وجود دارد؟
۲۳۱	مراقبت از بیماران دیابتی
۲۳۱	ورزش و دیابت
۲۳۲	فواید برنامه منظم ورزشی برای افراد دیابتی
۲۳۳	توصیه‌هایی جهت کنترل میزان قند خون
۲۳۴	تأثیر ورزش بر افراد دیابتی غیر وابسته به انسولین (دیابت نوع ۲)
۲۳۵	عوامل کاهش قند خون
۲۳۵	ورزش‌های مناسب برای افراد دیابتی
۲۳۶	توصیه‌های به افراد دیابتی جهت شروع ورزش
۲۳۷	عوامل موثر بر کاهش قند خون هنگام ورزش
۲۳۸	بیماری MS
۲۴۱	ورزش و تأثیر آن بر بهبود بیماری MS
۲۴۳	واریس
۲۴۵	علائم واریس
۲۴۶	درمان واریس
۲۴۹	تمرینات ورزشی برای درمان واریس
۲۵۰	فشار خون بالا
۲۵۱	تأثیر ورزش بر فشار خون
۲۵۳	ورزش‌هایی که برای کاهش فشار خون توصیه می‌شود
۲۵۴	ورزش‌های مناسب برای افراد مبتلا به فشار خون بالا
۲۵۴	چند روش ورزشی برای کاهش فشار خون
۲۵۷	فصل هفتم حرکات اصلاحی
۲۵۸	ناهنجاری‌های اسکلتی
۲۵۹	ناهنجاری‌های ستون فقرات
۲۵۹	ناهنجاری‌های قسمت تجتانی
۲۵۹	عارضه سر به جلو

۲۶۰	چرا عارضه سر به جلو باید اصلاح شود؟
۲۶۲	حرکات اصلاحی عارضه سر به جلو
۲۶۴	گردن کج
۲۶۴	حرکات اصلاحی گردن کج
۲۶۵	پشت گرد یا کیفوز و حرکات اصلاحی
۲۶۷	کیفوز برگشت پذیر یا کیفوز متحرک
۲۶۸	کیفوز برگشت ناپذیر یا ثابت
۲۶۹	پیشگیری و درمان کیفوزیس
۲۶۹	حرکات اصلاحی کیفوز
۲۷۰	گودی ر و حرکات اصلاحی
۲۷۲	علل گودی کمر
۲۷۳	حرکات اصلاحی گودی کمر
۲۷۵	چند پیشنهاد ساده برای پیشگیری و کاهش گودی کمر
۲۷۶	انواع اسکولیوز
۲۷۶	علائم و نشانه‌های اسکولیوز
۲۷۶	عوارض اسکولیوز
۲۷۷	تشخیص اسکولیوز
۲۷۷	حرکات اصلاحی اسکولیوز
۲۷۸	وضعیت صحیح خوابیدن
۲۷۸	پیشگیری از اسکولیوز
۲۷۹	ناهنجاری ناحیه دنبالچه
۲۷۹	تشخیص ناهنجاری در ناحیه دنبالچه
۲۸۰	علائم و نشانه‌های ناهنجاری‌های استخوان خاجی و دنبالچه
۲۸۰	تمرینات اصلاحی ناهنجاری‌های استخوان خاجی و دنبالچه
۲۸۱	زانو ضربدری
۲۸۲	تشخیص زانوی ضربدری
۲۸۲	درجه بندی تغییر شکل زانو ضربدری
۲۸۲	علل ایجاد زانوی ضربدری
۲۸۳	علائم زانوی ضربدری

۲۸۳	عوارض ناشی از زانوی ضربدری
۲۸۴	حرکات اصلاحی زانو ضربدری
۲۸۵	زانو پرانتزی
۲۸۶	علل زانوی پرانتزی
۲۸۷	عوارض ناشی از زانوی پرانتزی
۲۸۷	علل ایجاد کننده زانوی پرانتزی
۲۸۸	تشخیص زانوی پرانتزی
۲۸۸	حرکات اصلاحی زانوی پرانتزی
۲۹۱	صاف پا و حرکات اصلاحی
۲۹۱	علل صاف پا
۲۹۲	انواع کف پا و صاف پا از نظر علت شناسی
۲۹۲	کف پای صاف مادرزادی
۲۹۳	کف پای صاف نوع اکتسابی
۲۹۳	صافی کف پا در جوانان و نوجوانان
۲۹۳	صافی کف پا در بزرگسالان
۲۹۳	علائم و عوارض کف پای صاف
۲۹۴	انواع صافی کف پا از نظر اصلاح پذیری
۲۹۵	عواملی که باعث افزایش صافی کف پا می شود
۲۹۶	تشخیص کف پای صاف
۲۹۷	حرکات اصلاحی و درمان کف پای صاف
۲۹۷	تمرین های ورزشی برای اصلاح کف پای صاف
۲۹۹	صافی کف پا و درد در ناحیه کف پا
۳۰۰	کف پای گود
۳۰۱	علل کف پای گود
۳۰۱	نشانه های گودی کف پا
۳۰۱	حرکات اصلاحی و درمانی کف پای گود
۳۰۲	تمرینات کششی برای درمان کف پای گود
۳۰۲	نمونه تمرینات تقویتی جهت درمان کف پای گود
۳۰۳	منابع

پیشگفتار مولف:

اهمیت ورزش و فعالیت بدنی امروزه برای همه‌ی مردم مشخص و واضح است. نبود تحرک و مصرف غذاهای پر کالری یک تهدید بسیار آشکار و فراگیر برای سلامتی بشر است. تکنولوژی و تغییر روش زندگی انسان‌ها از سویی رفاه و آسایش را به ارمغان آورده و از سویی دیگر با کاهش فعالیت‌های بدنی و ماشینی شدن بیشتر کارها دیگر مجالی برای استفاده از عضلات و تقویت آنها پیش نمی‌آید! انسان ذاتاً موجودی متحرک و پویا می‌باشد، ساختار مفاصل و عضلات بدن به شکلی است که عضلات و مفاصل در اثر بی‌حرکی تحلیل رفته و تغییر شکل می‌دهند، حتی ناهنجاری‌هایی در شکل بدن اتفاق افتاد. برای پیشگیری از ناهنجاری‌های بدن و تقویت عضلات لازم و ضروری است که با برنامه ریزی دقیق، منظم از تمرینات ورزشی متناسب بهرمنند شد.

کتاب‌های بسیاری در خصوص ورزش نوشته شده است و هر یک در جای خود بسیار مفید و کاربردی می‌باشند. که مخاطب خاص خود را دارند و هر یک به فراخور وسع و بضاعت پاسخ‌گوی گروهِی از ورزشکاران می‌باشد. در مراجعه بکمی از دوستان جهت معرفی کتابی که بعنوان خودآموزی نسبتاً جامع و ساده برای فواید ورزش، نتوانستم کتاب را به راحتی را معرفی نمایم کتب بسیاری بودند که هر یک به تنهایی نمی‌توانست. انتظارات مخاطب را برآورده سازد. پس مصمم شدم تا کتابی را با دیدی نسبتاً کلی و به زبان ساده و کاربردی به رشته تحریر درآورم.

مجموعه حاضر گردآوری شده از منابع مختلف و ترجمه متعددی است که می‌کوشد در نهایت گوشه‌ای از نیازهای ورزشی جامعه را پاسخ دهد.

فرهاد بی‌نوا