

آنچه که مربیان ورزشی باید بدانند

اصول گرم کردن و سرد کردن در ورزش

انتخاب رشته ورزشی براساس تیپ بدنی

دکتر آقابگی امین

انتشارات رونیکا

۱۳۹۶



آنچه که مریان ورزشی باید بدانند

(اول گرم کردن و سرد کردن در ورزش) (انتخاب رشته ورزشی براساس تیپ بدنی)

نویسنده: پروین آقابیگی امین

... چاپ اول ۱۳۹۶، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: دالاهو، لیتوگرافی: باختر

نشانی دفتر نشر: تهران - شیعه - بین سمیه و طالقانی - کوچه صدیق - پلاک ۲۵ واحد ۶

تلفن: ۷۷۵۲۴۷۸۰

nashreromiki@gmail.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۹۵-۴-۸-۹ ISBN: 978-600-95895-4-۹

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	خط ثقل
۱۰	مرکز ثقل
۱۱	صفحه شطرنجی، خط شاقولی، فعالیت بدنی چیست؟ تناسب فیزیکی چیست؟ فعالیت بدنی منظم چیست؟
۱۲	ورزش - ورزش حرفه ای - وزن
۱۳	اضافه وزن
۱۵	رشد تکامل و فعالیت ورزشی (کودکان)
۱۹	تنظیم دما هنگام فعالیت ورزشی
۲۰	ورزش - بیماری - ای شما انجام می دهد - ورزش و سرطان -
۲۱	ورزش و دیابت - ورزش و روان - فعالیت تنفس - اندام های تنفسی
۲۲	بیماری
۲۳	ریدها
۲۴	حرکات دستگاه تنفس - عضلات شریک کننده در عمل دم و بازدم
۲۵	تغییرات فشار هنگام دم و بازدم - فشار داخل ریه ها
۲۶	تنظیم شیمیایی تنفس - انتقال گازها در خون
۲۸	برخی بیماری های دستگاه تنفس - تنفس - عضله دیافراگم
۳۱	فعالیت ورزشی و سلامتی - دیدگاهی جدید درباره فعالیت بدنی - برخی حقایق درباره داشتن فعالیت بدنی
۳۲	فایده های فعالیت بدنی منظم - تعریف آمادگی جسمانی
۳۳	چه مقدار فعالیت ورزشی کافی است
۳۴	فعالیت ورزشی، رژیم غذایی و کنترل وزن - نحوه تعیین شاخص توده بدن (BMI) - نقش فعالیت ورزشی در کاهش خون و کنترل وزن
۳۵	وزش و سالمندی - هوکی استخوان
۳۶	توصیه های فردی - آرتروز چیست ؟

۳۷	دستورهای ورزشی
۳۸	شدت - مدت - تواتر
۳۹	نوع - پیشرفت - تغذیه و مکمل های غذایی
۴۰	تغذیه قبل از ورزش - تغذیه هنگام ورزش
۴۱	توصیه هایی برای نوشیدنی های ورزشی - موز
۴۲	غذیه بعد از ورزش - بهترین دما برای نوشیدن چه مقدار است کمبود سدیم
۴۳	کمبود پتاسیم - کمبود کلسیم - ازدیاد کلسیم - ازدیاد پتاسیم - ازدیاد سدیم - سیستم های انرژی
۴۵	بهداشت ورزش چیست؟ - نکات قابل توجه هنگام ورزش
۴۶	اصول گرم کردن و سرد کردن
۴۷	روش اصلی سرد کردن - بازگشت به حالت اولیه - علائم خستگی - استراحت فعال - فواید بازگشت به حالت اولیه - عوامل موثر در بازگشت به حالت اولیه
۴۸	سرد کردن - گرم کردن ایده آل
۴۹	چرا بدن را باید گرم کرد - چرا بدن را باید سرد کرد
۵۰	گرم کردن عمومی و اختصاصی
۵۱	گرم کردن اختصاصی - سرد کردن
۵۷	اصول گرم کردن - سرد کردن
۵۸	فیزیولوژی سرد کردن
۵۹	جدول ۱ - فعالیت های پیشنهاد شده برای گرم کردن و فواید آن
۶۰	جدول ۲ - فعالیت پیشنهاد شده برای سرد کردن در انواع تمرینات جسمانی و فواید آن
۶۱	اهداف گرم کردن - گرم کردن، اهداف و مزایا
۶۲	چرا افزایش دما، برای تمرین مفید است
۶۳	بخش های گرم کردن - سرد کردن، چرا سرد کردن
۶۴	عوامل موثر در سرد کردن - اصول سرد کردن - بخش های سرد کردن
۶۵	فواید سرد کردن - استراحت فعال و غیرفعال - درمانهای فیزیکی برای بهبود دوره بازگشت به حالت اولیه - مهارتهای روانی برای سرد کردن
۶۶	عوامل موثر در بازگشت به حالت اولیه
۶۷	مصرف انرژی و مایعات برای بازگشت حالت اولیه - بازگشت به حالت اولیه در طول تمرین و مسابقات

۶۹	فعالیت اصلی - بازگشت به حالت اولیه یا سرد کردن
۷۰	رفلکس کششی
۷۱	گرم کردن و سرد کردن افراد ناتوان جسمی - سازگاری برای ضعف در کنار مفصل - گرم کردن در محیط سرد
۷۲	سرد کردن بدن در زنان باردار
۷۴	پیشگیری از کوفتگی عضلانی
۷۵	تأثیرات فیزیولوژیک گرم کردن - کشش عضلات
۷۶	روش های بازیافت - بازیافت فعال - ماساژ
۷۷	تعریف ماساژ
۷۸	انواع ماساژ - نواحی ماساژ در برخی از رشته های ورزشی
۷۹	گرمادرمانی - سرمادرمانی
۸۰	آب و فعالیت ورزشی
۸۳	مصرف مایعات پیش از ورزش - صرف مایعات در زمان ورزش - ورزشهای طولانی - بعد از مسابقه
۸۴	آیا کم آبی ها به تشنگی همراه است
۸۵	الکترولیت ها - نوشیدن های ورزشی - سلامت پوست
۸۶	سردرد - کمردرد - اهمیت آب در ورزش
۸۷	برنامه نوشیدن آب برای ورزشکاران مبتدی
۸۸	ترکیبات یک نوشیدنی - آب - کربوهیدرات
۸۹	مصرف مایعات قبل از ورزش یا دوران آماده سازی
۹۰	مصرف مایعات در طی ورزش
۹۲	جایگزین مایع بعد از ورزش
۹۶	بخش پایانی جلسه
۹۷	خستگی و راهنمایی های اصولی برای جلسه تمرین
۹۹	عامل خستگی
۱۰۰	روش افزایش انعطاف پذیری
۱۰۲	رباط (لیگامنت) - علائم و تشخیص پارگی رباط - درمان پارگی رباط - وتر
۱۰۴	آسیب های عضله

۱۰۵	پارگی ناشی از فشار- بازگشت به فعالیت ورزشی
۱۰۶	گرفتگی عضلانی (اسپاسم یا کرامپ)-علل گرفتگی عضلانی- پیشگیری
۱۰۷	کوفتگی ، سفتی و دردناک شدن عضله پس از تمرین
۱۰۸	پیشگیری و درمان- کوفتگی عضله
۱۰۹	پیشگیری از کوفتگی عضلانی- کبودی
۱۱۰	کفش ورزشی- نکات کلی در مورد کفش ورزشی
۱۱۳	پوشش و لباس
۱۱۸	کتابنامه