

فیزیولوژی ورزشی کاربردی سیستم

دکتر عیدی علیجانے

استاد دانشگاه

تألیف: دکتر عیدی علیجانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور
| صفحه آرا/ راضیه امیری
| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی
| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی
| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه
| قیمت ۸۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: علیجانی، عیدی، ۱۳۲۷ -
عنوان و نام پدیدآور: فیزیولوژی ورزشی کاربردی پیشرفته/ عیدی علیجانی.
مشخصات نشر: تهران: شرکت نضامین انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۸۲ ص.: (سورس).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۵۴-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع: Exercise -- Physiological aspects
رده بندی کنگره: QP۳۰۱
رده بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۷۹۷۸۶



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،
ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

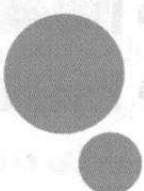
۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

Hatmi.ir hatmipublication

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 متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.





فهرست

۵

پیشگفتار

فصل ۱

مبانی فیزیولوژی ورزشی کاربردی

۸	فصل ۱ کلیات فیزیولوژی ورزشی کاربردی و اجزای تشکیل دهنده آن
۱۷	فصل ۲ دستگاه‌های تولید انرژی و کاربرد آن در ورزش‌های گوناگون
۳۹	فصل ۳ فیزیولوژی دستگاه عصبی - عضلانی و تمرین
۷۸	فصل ۴ فیزیولوژی دستگاه قلبی - تنفسی و تمرین
۱۱۵	فصل ۵ فیزیولوژی سرعت، توان و تمرینات سرعتی
۱۲۸	فصل ۶ فیزیولوژی قدرت عضلانی، تمرینات مقاومتی و تجویز تمرینات برای گروه‌های مختلف
۱۵۷	فصل ۷ فیزیولوژی تمرینات استقامتی و تجویز تمرینات برای گروه‌های مختلف

بخش ۲

کاربرد اصول فیزیولوژی در ورزش‌های گوناگون

فیزیولوژی ورزش‌های پایه

۱۸۰	فصل ۸ فیزیولوژی دوومیدانی
۱۹۱	فصل ۹ فیزیولوژی ژیمناستیک
۲۰۱	فصل ۱۰ فیزیولوژی شنا

فیزیولوژی ورزش‌های تیمی

۲۱۱	فصل ۱۱ فیزیولوژی فوتبال
۲۲۸	فصل ۱۲ فیزیولوژی رالیبال
۲۴۲	فصل ۱۳ فیزیولوژی بسکتبال

فیزیولوژی ورزش‌های قدرتی

۲۵۶	فصل ۱۴ فیزیولوژی کشتی
۲۶۷	فصل ۱۵ فیزیولوژی وزنه‌برداری

www.ketaboo.ir

الهی عاجز و سرگردانم، نه آنچه دارم دانم نه آنچه دانم دارم

سال‌های متمادی است که از نشر کتب فیزیولوژی ورزشی و تمرین می‌گذرد. در طول این سال‌ها، شاهد رشد و شکوفایی دراماتیک توجه عام به موضوع آمادگی جسمانی در همه‌ی سنین و نیز شاهد پیشرفت برنامه‌های علمی - ورزشی در سطوح کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا در گرایش‌های مختلف از جمله فیزیولوژی ورزشی بوده‌ایم. کتب فیزیولوژی ورزشی، سیر تکاملی پژوهش در بنیادهای علمی تمرین و فعالیت ورزشی را مستند کرده و بحث‌های وسوسه‌انگیز جنبه‌های بیوشیمیایی متابولیسم انرژی، بیولوژی سلولی و ملکولی حرکت و تاثیر ژنتیک بر عملکرد انسان را منعکس کرده‌اند. کتب مرجع فیزیولوژی ورزشی، کلیه‌ی این موارد و موضوعات کاملاً تخصصی دیگر را پوشش داده‌اند به گونه‌ای که تقریباً همه‌ی مطالب مورد نیاز دروس مختلف گرایش فیزیولوژی ورزشی و زیر شاخه‌های آن را از جنبه‌ی نظری با تازه‌ترین نتایج پژوهش‌های تخصصی انجام‌شده‌ی مربوطه درآمیخته‌اند. باوجوداین، بر این باوریم که غرق شدن در مبانی نظری و انجام دادن پژوهش‌های غیر راهبردی، ممکن است به‌تنهایی نتواند مشکلات علمی ورزش ما را حل کند. چون علی‌رغم این همه دانشکده و گروه - که در رشته‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی مشغول به‌کارند - علی‌رغم این همه فارغ‌التحصیل گرایش‌های مختلف این رشته، بین ورزش نظری و ورزش عملی فاصله‌ی زیادی وجود دارد. شاید به این دلیل است که مشکلات ساختاری ورزش ما از یک سو و کاربردی نبودن دروس و گرایش‌های مختلف ما از سوی دیگر، نتوانسته پل سازنده و ارتباطی بین ورزش حرفه‌ای، قهرمانی و همگانی و دستگاه‌ها برقرار کند. بنابراین نیاز به یک منبع درسی کاربردی در رشته‌ی فیزیولوژی ورزشی احساس می‌شود تا بتواند داشته‌های فیزیولوژی را در قالبی کاربردی در اختیار مربیان، معلمین، فیزیوتراپ‌ها، پزشکان ورزشی، محققان، مربیان شخصی و دانشجویان رشته‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی قرار دهد. این اطلاعات کاربردی می‌تواند در بیمارستان‌ها، کالج‌ها، مدارس، فدراسیون‌های ورزشی و باشگاه‌های تندرستی و پژوهشگاه‌ها استفاده شود.

اهمیت دانش فیزیولوژی ورزش کاربردی، نویسنده را برآن داشت تا مجموعه‌ی دانش خود را - که حاصل تجربه‌ی سال‌های تدریس در حیطه‌ی فیزیولوژی ورزش، علم تمرین، تغذیه‌ی ورزشی و ... است با تجارب سال‌های خویش در مقام ورزشکاری ملی، مربی ملی و بین‌المللی و مدرس صدها دوره‌ی مربی‌گری بین‌المللی در رشته‌ی دوومیدانی درهم آمیزد و مبادرت به نگارش «فیزیولوژی ورزشی پیشرفته کاربردی» کند. هنگام تدوین و نگارش این مجموعه سعی شد از مطالب کتاب‌های «فیزیولوژی تمرین»، برای تربیت‌بدنی، «ورزش و علم تمرین» نوشته‌ی هربرت دوریس و «تمرین و فیزیولوژی ورزش»، «تمرین کاربردی» اثر تری جی هاش به‌عنوان الگو در قالبی بومی استفاده شود.

این کتاب در قالب دو بخش شامل مبانی فیزیولوژی ورزشی کاربردی متشکل از فصول اول تا هفتم با تمرکز بر دستگاه‌های تولید انرژی در ورزش‌های مختلف، فیزیولوژی عصبی - عضلانی و تمرین، فیزیولوژی قلبی - تنفسی و تمرین. فیزیولوژی سرعت و توان، قدرت و استقامت تنظیم شده و هر جا لازم بوده به سازگارهای

احتمالی ناشی از تاثیر این عوامل جسمانی بر دستگاه‌های مختلف به‌ویژه، عصبی، عضلانی، قلبی و تنفسی اشاره شده است. در بخش دوم به فیزیولوژی برخی از ورزش‌های مختلف پرداخته شده است که شامل فیزیولوژی ورزش‌های پایه مانند دوومیدانی، ژیمناستیک، شنا؛ فیزیولوژی ورزش‌های تیمی مانند فوتبال، والیبال بسکتبال و فیزیولوژی ورزش‌های قدرتی مانند کشتی و وزنه‌برداری است.

مؤلف در مقام معلم خود را همواره به یادگیری و تجدیدنظر در داشته‌ها و نداشته‌ها نیازمند می‌داند و در حد توان تلاش کرده که در غنای رشته‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سهم باشد. بی‌گمان که نگارش این مجموعه کار آسانی نبود و حتماً نارسایی‌هایی دارد. ضروری است که بر بنده منت بگذارید و با راهنمایی‌های ارزنده‌ی خود بر غنای آن بیفزائید.

در پایان برخود بایسته می‌دانم که از سرکار خانم آمنه فتحی، دانشجوی دکتری رشته‌ی فیزیولوژی عصب و عضله- که در تسریع آماده‌سازی این مجموعه مرا یاری کردند سپاس‌گذاری کنم. همچنین از همسر فرزانه‌ام، سرکار خانم دکتر مهوش نوربخش که مرا در تدوین این کتاب تشویق کردند و همواره هم مشوقم بوده‌اند و هم با نظرات سازنده‌ی خود مرا یاری کردند، قدردانی کنم. همچنین از مدیریت و کارکنان انتشارات حتمی که در طول چند سال گذشته با تلاش خالصانه و به دور از هیاهو، به یاری دانشگاهیان، در تولید کتب درسی مرجع اقدام کرده‌اند، تشکر و قدردانی کنم. سرانجام است که نقش و رنگ کتاب، به مایه‌های علمی آن می‌افزاید و مخاطبان عزیز را از انتخاب حروف و صفحه‌بندی ناموزون نمی‌رنجاند. دقت صداقت و حسن سلیقه‌ی این عزیزان باعث شده است که انتشارات حتمی به سران محو اصلی چاپ کتب در حوزه‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، مورد پذیرش قاطبه دانشگاهیان قرار گیرد.

عیدی علیجانی