

کاربردهای فیزیولوژی ورزش

نویسندگان:

کنت بیو بیچکلدف، ریموند جی جور، آندریس جی کانپس

ترجمه:

دکتر امیرحسین شاهینی، دکتر پیمان عباسی بافطرت، دکتر
سجاد فرهنگی، دکتر پیمان شاهزادگی، دکتر شادمان شاهزادگی،
دکتر رضا قاسمی مبارک

با نظارت:

دکتر پیمان شاهزادگی

سرشناسه	هینچکلیف، کنت ویلیام، ۱۹۵۶م. - Hinchcliff, Kenneth W. (Kenneth William), 1956
عنوان و نام پدیدآور	کاربردهای فیزیولوژی ورزش / نویسندگان کنت دبلیو هینچکلیف، ریموند جی جور، آندریس جی کانپس؛ ترجمه امیرحسین شاهینی ... او دیگران؛ با نظارت پیمان شاهزamani
مشخصات نشر	تهران: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی زهد، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص.
شابک	978-964-2740-49-9
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Equine exercise physiology: the science of exercise in the athletic horse, 2008" است.
یادداشت	ترجمه امیرحسین شاهینی، پیمان عباسی بافطرت، سجاد فرهنگی، پیمان شاهزamani، شادمان شاهزamani، رضا قاسمی مبارکه.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	اسبها -- فیزیولوژی
موضوع	اسبها -- تمرینهای ورزشی
موضوع	اسبها -- تعلیم
موضوع	اسبسواری
شناسه افزوده	ریموند ج.
شناسه افزوده	کانپس، آندریس ج.
شناسه افزوده	شاهینی، امیرحسین، ۱۳۷۳ - مترجم
شناسه افزوده	شاهزamani، پیمان، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	۶۱۲.۴۴
رده بندی دیویی	۶۱۲.۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۳

انتشارات زهد

کاربردهای فیزیولوژی ورزش

نویسندگان: کنت دبلیو هینچکلیف، ریموند جی جور، آندریس جی کانپس
ترجمه: دکتر امیرحسین شاهینی، دکتر پیمان عباسی بافطرت، دکتر سجاد فرهنگی،
دکتر پیمان شاهزamani، دکتر شادمان شاهزamani، دکتر رضا قاسمی مبارکه
با نظارت: دکتر پیمان شاهزamani

ناشر: انتشارات زهد

نوبت چاپ: اول، تابستان ۹۹

صفحه آرا: فاطمه حامدی یکتا

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۴۰-۴۹-۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است

نشانی ناشر: تهران - خیابان انقلاب - خیابان قدس - نبش بزرگمهر - پلاک ۷ - واحد ۱۰

تلفن و دورنگار: ۶۶۴۹۹۲۶۱-۳

فهرست مطالب

۱۱.....	سخنی در آغاز.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۵.....	فصل اول: نیازهای ورزش اسب سواری.....
۱۵.....	مسابقه ورزشی.....
۱۶.....	انتخاب اسب مسابقه.....
۱۷.....	نیازهای فیزیکی مسابقه.....
۲۱.....	نیازهای فیزیولوژی و سومکانیکی مسابقه.....
۲۳.....	تندرستی برای پنجش سب.....
۲۴.....	استقامت.....
۲۷.....	انتخاب اسب استقامت.....
۲۸.....	نیازهای فیزیولوژیکی استقامت.....
۲۸.....	معاینات دامپزشکی.....
۳۱.....	مسابقه سرعت.....
۳۱.....	مسابقه سرعت در سطح هموار (سطح سرعت).....
۳۴.....	مسابقه National Hunt.....
۳۷.....	اسب دوانی پرش از موانع.....
۳۸.....	نمایش سوار کاری (حرکات اسب تربیت شده).....
۴۱.....	چوگان.....
۴۲.....	نکات کلیدی.....
۴۵.....	فصل دوم: اصول آموزش.....
۴۵.....	اسب ها ورزشکارانی طبیعی هستند.....
۴۷.....	اهداف آموزش.....
۴۸.....	خاص بودن تمرین.....
۵۰.....	شناسایی چالش ها.....
۵۲.....	شدت، تکرار، زمان و حجم تمرین.....
۵۳.....	شدت × تکرار × زمان.....



۵۵	کاهش تمرینات برای بهترین عملکرد
۵۶	تمرین بیش از حد
۵۶	کاهش عملکرد، کاهش قدرت عضله و یا کاهش هماهنگی
۵۷	تمرین نکردن
۵۹	نکات کلیدی
۶۱	فصل سوم: اماکن و ابزارهای تمرین
۶۱	سطح زمین تمرین و مسابقه
۶۱	اثر متقابل سطح و سَم
۶۳	مسیر تمرین
۶۴	سطح رمی مسابقات
۶۶	ملاحظات لازم برای ساخت مسیرهای مسابقه و گالوپها
۶۷	تردمیل
۷۰	استخرهای شنا
۷۲	اثرات فیزیولوژیک شنا کردن
۷۵	تردمیل های آبی
۷۶	سازگاری در گام برداشتن برای تمرین روی تردمیل آبی
۷۶	به کارگیری تردمیل های آبی برای آموزش و توان بخشی
۷۹	فصل چهارم: آموزش عملی
۷۹	اسب چه مقدار آمادگی جسمانی لازم دارد؟
۷۹	پاسخ یک اسب آماده به تمرین
۷۹	پاسخ یک اسب ناآماده به تمرین
۷۹	عملکرد ضعیف
۸۱	این کار چه مدت طول می کشد؟
۸۲	آیا می توان تمام سیستم ها را به یکباره به حد اوج رساند؟
۸۲	چگونه می توان یک برنامه تمرینی طراحی کرد؟
۸۴	فاز I: مسافت آهسته و بلند (LSD)
۸۵	فاز II: فعالیت قدرتی
۸۷	فاز III: فعالیت سریع
۸۸	تفاوت میان تمرین مداوم و اینتروال چیست؟
۹۱	تمرین اینتروال باید چگونه انجام گیرد؟

۹۲	میزان عملی بودن تمرین اینتروال
۹۴	یادگیری سوارکاری در سرعت ثابت
۹۵	اسب باید چه مقدار تلاش کند، و چه زمانی می شود شدت را افزایش داد؟
۹۷	بار حمل شده
۹۸	وضعیت ایده آل بدن
۹۹	مدیریت فعالیت هفتگی
۱۰۱	چه مقدار می توان یک اسب را در اوج نگاه داشت؟
۱۰۲	چه کار باید انجام داد اگر اسب مجبور به توقف شود؟
۱۰۳	حفظ ورزشکاران در مسیر
۱۰۳	تیم بنیادی
۱۰۳	تشخیص و درمان
۱۰۴	حفظ سوابق
۱۰۴	کیفیت هوا و سلامت سیستم تنفسی
۱۰۵	فصل پنجم: تست ورزش
۱۰۵	چرا شما از تست ورزش استفاده می کنید؟
۱۰۷	استانداردسازی و اختصاصی سازی
۱۰۸	نمونه هایی از تست های ورزش میدانی
۱۰۹	تنظیم دستگاه کنترل ضربان قلب
۱۱۲	عیب یابی
۱۱۳	کاربرد دستگاه کنترل ضربان قلب در تست های ساده میدانی
۱۱۶	برای ارزیابی ضربان قلب سالم در طی یک تست این چنینی شما باید ابتدا
۱۱۶	۱. یک ضربان قلب سالم را به دست آورید
	۲. تمرین و ورزشی که اسب در دوران بهبودی و بازیافت ضربان قلب انجام می دهد را
۱۱۶	استاندارد کنید یعنی مطابق درجه معینی در آورید
۱۲۰	ارزیابی نوار گردان و تربیت اسب
۱۲۰	۱. سرعت دویدن
۱۲۱	۲. دما و رطوبت
۱۲۱	۳. شرایط سطحی
۱۲۱	۴. جریان هوا

۱۲۴	مقایسه تمرین زمینی با تمرین نوارگردان
۱۲۶	انواع تست نوارگردان
۱۳۰	موقع تمرین دادن اسب روی یک نوارگردان چه متغیرهایی قابل ارزیابی هستند؟
۱۳۲	نکات کلیدی
۱۳۵	فصل ششم: شاخص‌های عملکرد
۱۳۵	تست عملکرد چیست؟
۱۳۶	آیا در مورد مسابقات نمایشی اسب نیز این گونه می‌باشد؟
۱۳۷	پس یک عملکرد بستگی به موارد زیر دارد
۱۳۷	برای سنجش عملکرد اسب میدان ورزشی بهتر است یا تردمیل؟
۱۳۸	تست در میدان مسابقه
۱۴۱	تست عملکرد با استفاده از تردمیل
۱۴۱	تست تحمل ورزش و سنجش خستگی
۱۴۲	ظرفیت هوازی ($V_{O_{2max}}$)
۱۴۳	میزان ضربان قلب
۱۴۴	تولید لاکتات
۱۴۵	تأثیر تمرین بر روی شاخص‌های عملکرد
۱۴۶	شاخص‌های بیومکانیکی عملکرد
۱۴۶	ویژگی‌های بیومکانیکی وابسته به عملکرد اسب‌های اصیل
۱۴۶	مسابقه اسب‌های اصیل
۱۴۷	مسابقات ۳ روزه
۱۴۷	نمایش پرش
۱۴۸	حرکت نمایشی
۱۴۸	عملکرد ضعیف و بررسی افت عملکرد
۱۶۱	نکات کلیدی
۱۶۳	فصل هفتم: راندمان تغذیه‌ای اسب‌ها
۱۶۴	آب مهم‌ترین جزء سازنده
۱۶۵	۱. اندازه بدن
۱۶۵	۲. دمای محیط
۱۶۵	۳. رژیم تغذیه
۱۶۶	۴. کار سبک و متوسط

۱۶۶	۵. امکانات.....
۱۶۷	آب و الکترولیت‌ها.....
۱۶۸	تأمین انرژی کل روزانه.....
۱۶۹	مواد غذایی.....
۱۶۹	فیبر.....
۱۷۱	تغذیه فشرده (علوفه‌های کنسانتره).....
۱۷۱	Straights (غذاهایی که به طور مستقیم مصرف می‌شوند).....
۱۷۲	علوفه‌های ترکیبی.....
۱۷۴	سوخت‌های برای کار کم‌تحرك.....
۱۷۵	سوخت‌های برای کار پر تحرك.....
۱۷۶	Time of feeding (زمان غذا دادن).....
۱۷۷	بررسی شرایط و نوع بدن.....
۱۷۸	ویتامین‌ها برای سلامتی و اجزای مسابقه.....
۱۷۹	ویتامین‌های محلول در چربی (K و E و D و A).....
۱۷۹	ویتامین A.....
۱۸۰	ویتامین D.....
۱۸۱	ویتامین E (آلفاتوکوفرال).....
۱۸۲	ویتامین K.....
۱۸۲	ویتامین‌های محلول در آب.....
۱۸۴	مواد معدنی برای اسب‌های مسابقه.....
۱۹۵	توصیه به مربیان.....
۱۹۷	فصل هشتم: جابه‌جایی.....
۱۹۸	چه اتفاقی برای اسب‌ها در هنگام جابه‌جایی رخ می‌دهد؟.....
۲۰۰	کاهش وزن بر اثر جابه‌جایی و مسافرت.....
۲۰۰	کاهش آشامیدن آب.....
۲۰۱	افزایش تعرق.....
۲۰۲	افزایش آب در مدفوع.....
۲۰۲	کاهش وزن بر اثر از دست دادن آب نامحسوس.....

پیشرفت‌های زیادی در زمینه فیزیولوژی در اسب‌های ورزشی به دست آمده است. محققان در این کتاب تا حد زیادی با کار در زمینه فیزیولوژی و پاتوفیزیولوژی کاربردی در اسب‌های ورزشی اهداف و راهکارهای درمانی را ارتقا می‌دهند، پس از شناسایی ساختار ناحیه، فیزیولوژی ناحیه مورد نظر باید به طور کامل مرور شود و دامپزشک باید عادت داشته باشد پیش از انجام هر نوع مداخله به فیزیولوژی آن به طور کامل شناخت داشته باشد تا انتخاب درمانی داشته باشد.

این کتاب نگاه عمیقی به فیزیولوژی پایه و کاربردی، (۲) روش‌های تشخیصی، (۳) مشکلات بالینی دارد و می‌تواند برای بخش مراکز اصلاحی و کلینیسین‌های علاقه‌مند به حوزه اسب باشد.

امیدواریم توانسته باشیم نقش خود را در حفظ کیفیت برگردان این اثر ایفا کرده باشیم و شاهد بهبود هرچه بیشتر نگهداری و درمان اسب‌های ملی و آیینی باشیم.