

فیزیولوژی ورزشی

مؤلف

رمضان نوری



سرشناسه : نوری، رمضان، ۱۳۵۱-

عنوان و نام پدیدآور : فیزیولوژی ورزشی / مولف رمضان نوری.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص. : مصور (بخشی رنگی)، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۳۰-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : انسان -- فیزیولوژی

موضوع : Human physiology

رده بندی کنگره : ۶۱۳/۵

رده بندی دیویی : ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۶۶۳.۳۱۹

فیزیولوژی ورزش

مولف: رمضان نوری

ناشر: صالحیان

صفحه آرایي: معصومه اسفندیاری

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-کارگر جنوبی-کوچه شهدای ژاندارمری-پلاک ۱۲۲-واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir

بهاء: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول

۱۳.....	ساختار بدن انسان
۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	فیزیولوژی
۱۸.....	سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌ها
۱۹.....	سلول‌ها
۲۲.....	ساختار سلول
۲۴.....	غشای پلازما
۲۶.....	عملکرد غشا
۲۸.....	سیتوزول
۲۸.....	شبکه آندوپلاسمی
۲۹.....	لیزوزوم‌ها
۳۰.....	دستگاه گلژی
۳۱.....	ریبوزوم‌ها
۳۲.....	میتوکندری
۳۴.....	ستروزوم و سیتواسکلتون
۳۵.....	هسته

۳۶	DNA چیست؟
۳۹	DNA چه کاری انجام می دهد؟
۴۰	رونویسی
۴۱	ترجمه
۴۲	DNA می تواند DNA بسازد
۴۲	چگونگی تقسیم سلول ها
۴۶	بافت ها
۴۷	بافت پوششی
۵۰	بافت عضلانی
۵۱	انواع بافت های عضلانی
۵۲	بافت همبند (پیوندی)
۵۴	انواع بافت همبند
۵۵	بافت عصبی
۵۶	انواع سلول های بافت عصبی
۵۷	جسم سلولی نورون
۵۸	دندريت نورون
۵۸	آکسون نورون
۵۸	سلول های پشتیبان بافت عصبی
۵۸	میلین چیست؟
۵۹	اندام ها
۶۲	هومئوستاز

فصل دوم

۶۵	سیستم اسکلتی
۶۷	وظایف سیستم اسکلتی
۶۹	آناتومی استخوان
۷۲	سلول های استخوانی
۷۳	ساخت استخوان - استئوبلاست

۷۴	تجزیه استخوان - استئو کلاست
۷۵	استخوان بالغ - استئوسیت
۷۶	ساختار استخوان
۷۸	رشد استخوان
۸۱	بازسازی استخوان
۸۳	استخوان و بدن
۸۶	اسکلت
۸۸	مفاصل
۹۴	رباط‌ها

فصل سوم

۹۷	دستگاه عضلانی
۹۹	اساس عضلات
۱۰۰	ویژگی‌های عضله
۱۰۱	انواع عضلات
۱۰۲	ساختار عضلات اسکلتی
۱۰۴	سازمان‌دهی برای حرکت
۱۰۵	تحریک برای حرکت
۱۰۸	انرژی برای حرکت
۱۱۱	رشد و عملکرد عضله
۱۱۲	تون عضلانی
۱۱۳	ضعیف شدن بیش از حد عضلات
۱۱۴	عضلات
۱۱۴	توصیف حرکت
۱۱۷	اندام فوقانی
۱۲۱	قفسه سینه و شکم
۱۲۲	اندام پایین تنه

فصل چهارم

۱۲۵	سیستم قلبی - عروقی
۱۲۷	مقدمه
۱۲۸	قلب
۱۲۹	محل قلب
۱۳۰	پریکارد
۱۳۲	لایه های قلب
۱۳۳	عضله قلب
۱۳۷	حفره های قلب
۱۴۰	الگوی جریان خون
۱۴۱	دریچه های قلب
۱۴۴	سیکل قلبی
۱۴۶	قلب چگونه تغذیه می کند
۱۴۹	ضربان قلب
۱۵۱	سیستم هدایتی قلب
۱۵۳	الکتروکاردیوگرام
۱۵۵	برون ده قلبی
۱۵۷	قانون حجم ضربه ای
۱۵۹	ضربان قلب
۱۶۰	رگ های خونی
۱۶۱	رگ های خونی - مبانی
۱۶۳	ساختار رگ های خونی
۱۶۵	سرخرگ ها
۱۶۶	مویرگ ها
۱۶۷	سیاهرگ ها
۱۶۹	فیزیولوژی گردش خون
۱۶۹	همودینامیک ۱۰۱

۱۶۹	نبض
۱۷۰	جریان خون
۱۷۱	فشار خون
۱۷۲	فشار نبض
۱۷۳	همودینامیک ۱۰۲
۱۷۴	مرکز قلب و عروق

فصل پنجم

۱۷۷	دستگاه تنفس
۱۷۹	تنفس
۱۸۰	سیستم تنفسی
۱۸۲	بینی
۱۸۳	سینوس ها
۱۸۴	حلق
۱۸۶	حنجره
۱۸۷	نای
۱۸۸	ناپژه و نایزک ها
۱۸۹	ریه ها
۱۹۰	حبابچه
۱۹۲	رگ های خونی
۱۹۲	پرده جنب
۱۹۳	چطور نفس می کشیم
۱۹۳	اصول تنفس
۱۹۳	دم
۱۹۵	بازدم
۱۹۶	حجم های ریه
۱۹۷	تبادل گاز
۱۹۹	حمل و نقل اکسیژن

۲۰۲..... حمل و نقل دی اکسید کربن

۲۰۳..... کنترل تنفس

فصل ششم

۲۰۷..... اصول کلی برنامه تمرینی

۲۰۹..... اجزای آمادگی جسمانی

۲۰۹..... سرعت

۲۱۰..... راه های توسعه سرعت

۲۱۰..... استقامت

۲۱۲..... قدرت

۲۱۳..... انواع انقباض های عضلانی

۲۱۴..... روش های افزایش قدرت

۲۱۴..... تمرینات ایزوتونیک

۲۱۴..... تمرینات ایزومتریک

۲۱۵..... توان

۲۱۵..... چابکی

۲۱۶..... انعطاف پذیری

۲۱۶..... عوامل محدود کننده انعطاف پذیری

۲۱۷..... روش های توسعه انعطاف پذیری

۲۱۷..... کشش بالستیک

۲۱۷..... کشش استاتیک

۲۱۸..... PNF روش

۲۱۹..... انواع روش های تمرین

۲۱۹..... تمرین های تداومی

۲۲۰..... تمرین بازی سرعت یا فارتلک

۲۲۱..... تمرینات تناوبی

۲۲۲..... تمرین تکراری (دوی تکراری)

۲۲۳..... تمرین های سرعتی