

هروری برنگات

فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

www.ketab.ir

معین فصیحیان

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

مریم طاهری

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

تألیف: معین فصیحیان، مریم طاهری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: فصیحیان، معین، (۱۳۷۱).

عنوان و نام پدیدآور: مروری بر نکات فیزیولوژی و تغذیه ورزشی/ معین فصیحیان، مریم طاهری.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۶۱ ص.؛ ۲۰×۲۵

فروست: مجموعه‌ی کنکور تربیت بدنی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۳۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش - جنبه های فیزیولوژیکی - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع: (Sports - Physiological aspects -- Study and teaching (Higher)

موضوع: ورزشکاران - تغذیه - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع: (Athletes - Nutrition -- Study and teaching (Higher)

شناسه افزوده: طاهری، مریم، ۱۳۷۲-

رده بندی کنگره: RC۱۲۳۵

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۴۵۴۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

نتی

تهران، خیابان انقلاب، بیس خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات.

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com ☎ hatmipg

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.

۵	فصل اول سیستم عصبی عضلانی
۱۱	فصل دوم عضلات اسکلتی
۱۸	فصل سوم هورمون‌ها
۲۵	فصل چهارم دستگاه کنترل مایعات بدن، تنظیم الکترولیت‌ها و شرایط دمایی
۳۰	فصل پنجم دستگاه قلب و عروق
۳۹	فصل ششم دستگاه تنفس
۴۸	فصل هفتم شناخت عوامل متابولیکی
۵۸	فصل هشتم تغذیه ورزشی

با توجه به افزایش شرکت کنندگان و متقاضیان در گرایش‌های مختلف تربیت بدنی و علوم ورزشی، در سال‌های اخیر، شاهد تغییرات شگرفی در مباحث و آزمون‌های ورودی به مقطع کارشناسی ارشد و همچنین آزمون‌های استخدامی، بوده‌ایم. مع هذا یکی از اصلی‌ترین معیارها در جهت قبولی در مقاطع تحصیلات تکمیلی، قبولی و مجاز به انتخاب رشته شدن در آزمون‌های سراسری سازمان سنجش کشور می‌باشد. با توجه به اهمیت سلامتی، تندرستی، تناسب اندام و بهبود قابلیت‌های ورزشی در بین افراد جامعه از مشکلات بالینی گرفته تا افزایش رکورد ورزشکاران حرفه‌ای، علوم ورزشی در گرایش‌های مختلف، جایگاه مهم‌تری در بین دانشجویان، مربیان، ورزشکاران و ... نسبت به گذشته را به خود اختصاص داده است که در همین راستا پژوهشگران و متخصصان علوم ورزشی در سراسر دنیا در طرح‌های تحقیقاتی در زمینه‌های مختلف هر روزه به نتایج جالبی دست پیدا می‌کنند که باعث رد فرضیه‌ها و نظریه‌های گذشته می‌شود. تمامی این عوامل باعث تغییرات مفاهیم، اصول و ... در کتب تخصصی خواهد شد و با توجه به این نکته که بسیاری از منابع آزمون‌های سراسری هر ساله به روز رسانی می‌شوند، دانشجویان و متقاضیان شرکت در این آزمون‌ها دچار سردرگمی می‌شوند و علاوه بر آن، بسیاری از طراحان سوالات آزمون‌های سراسری در سال‌های اخیر از موضوعات مفهومی زیادی استفاده کرده‌اند که برای پاسخ به هر سوال فرد آزمون دهنده بایستی به چندین فصل، مباحث و اشرف داشته باشد که این مهم، مستلزم صرف وقت و انرژی بسیاری می‌باشد و همانطور که پیشتر بیان شد به دلیل افزایش تعداد منابع و همچنین وجود ضد و نقیض‌های ارائه شده در منابع و کتاب‌های مختلف، دانشجویان دچار سردرگمی و همچنین ناتوانی در پاسخ به سوالات این آزمون‌ها خواهند شد.

با توجه به مفهومی بودن سوالات کنکوری و تعداد زیاد منابع آزمون، شرکت کنندگان می‌بایست برای مسلط شدن بر موضوعات، کتاب‌های مختلف را چندین مرتبه دوره کنند و به دلیل افزایش حجم مطالب، زمان مرور مطالب بسیار زیاد خواهد بود که این وقفه‌های طولانی در مرور دوباره آن مطالب، باعث فراموشی و از یاد بردن مطالبی که قبلاً خوانده شده است، خواهد شد.

در مجموعه کتب حاضر، با توجه به نکات بیان شده، در هر گرایش با استفاده از نظرات و بررسی گسترده مطالب توسط دانشجویان مستعد و برتر در دانشگاه‌های سطح یک کشور، به جمع آوری مطالب با تکنیک اسکیمینگ و اسکینینگ پرداخته شده است که این روش‌ها علاوه بر فراگیری مفهومی کاربردی، با صرف کمترین زمان بیشترین بازخورد را به دنبال خواهند داشت و از این طریق، این مجموعه، برای تمامی سطوح علمی، ورزشی و همچنین برای افزایش درصدهای صحیح کسب شده روس تخصصی در آزمون‌های سراسری، استخدامی و ...، توصیه می‌شود.