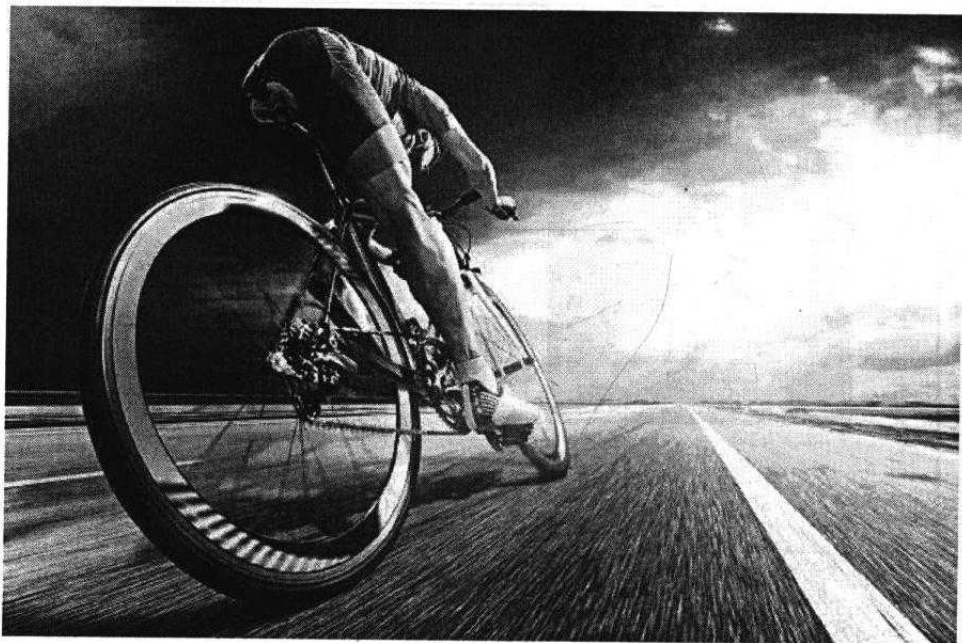




فیزیولوژی ورزشی (جلد اول)

دکتر جان پورکاری

(RCEP, MAACVPR, FACSM)

مدیر برنامه فیزیولوژی ورزشی بالینی دانشگاه ویسکانسین

لاکراس

مدیر اجرایی برنامه فعالیت ورزشی و سلامت لا کراس

لا کراس، ویسکانسین

دکتر سدريک بريانت

(FACSM)

سرپرست علمی شورای آمریکایی در فعالیت ورزشی

سن دیگو، کالیفرنیا

فایو کامانا

(MA, MS)

مربی دانشکده، دانشگاه ایالتی سن دیگو، دانشکده ورزشی و

علوم تغذیه

آکادمی ملی پزشکی ورزشی

سن دیگو، کالیفرنیا

ویراستار علمی

دکتر محسن ثالثی

(دانشیار دانشگاه شیراز)

مترجمان

دکتر محسن ثالثی

دکتر محمد شرافتی مقدم

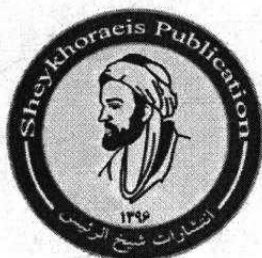
دکتر شیوا جهانی گلبر

دکتر مریم السادات میری

دکتر شهین شیبانی

دکتر امین مهربانی

دکتر مریم امیرعضدی



انتشارات شیخ الرئیس

۱۳۹۶

فیزیولوژی ورزشی (جلد اول)

سرشناسنامه: پورکاری، جان - John P. Porcari
عنوان و نام پدیدآور: فیزیولوژی ورزشی/دکتر جان پورکاری، دکتر

سدریک بریانت، فابیو کامانا؛ ویراستار علمی محسن ثالثی؛

ترجمان: محسن ثالثی، محمد شرافتی مقدم ... و [دیگران]

مشخصات ناشر: خوزستان، بهبهان، انتشارات شیخ الرئیس ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۵۵۶ ص؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۹۸-۸-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: Exercise Physiology [۲۰۱۵]

موضوع: تمرین های ورزشی - جنبه های فیزیولوژیکی؛ - Exercise

Physiological Aspects

موضوع: آمادگی جسمان - جنبه های فیزیولوژیکی؛ Physical

fitness- Physiological Aspects

موضوع: تغذیه جنبه های فیزیولوژیکی؛ Nutrition-Physiology

Aspects

شناسه افزوده: ثالثی، محسن، ۱۳۴۵، مترجم، ویراستار.

رده بندی کنگره: QP۳۰۱

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۷۶۱۰۷۸۱

تالیف: دکتر جان پورکاری، دکتر

سدریک بریانت، فابیو کامانا

مترجمان: دکتر محسن ثالثی، دکتر

محمد شرافتی مقدم، دکتر شیوا جهانانی

گلبر، دکتر مریم السادات میری، دکتر شهین

شیبانی، دکتر امین مهربابی، دکتر مریم

امیرعزندی

ویراستار علمی: دکتر محسن ثالثی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

توجه: به موجب ماده ۵

قانون حمایت از حقوق مولفان، محققان

و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه

حقوق این کتاب برای انتشارات شی

خالرئیس محفوظ می باشد و هیچ شخص

حقیقی و حقوقی حق استفاده از آن را ندارد

و مخلفین به موجب این قانون تحت پیگیری

قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

بخش اول : مقدمه‌ای بر فیزیولوژی ورزشی

فصل ۱: به رشته فیزیولوژی ورزشی خوش آمدید.

فصل ۲: آمادگی بدنی و سلامتی

بخش دوم : تامین سوخت فعالیت بدنی

فصل ۳: مقدمه‌ای بر مبانی تغذیه ورزشی

فصل ۴: بیوانرژتیک فعالیت ورزشی و انتقال انرژی

فصل ۵: انرژی هزینه‌ای

بخش سوم : سیستم‌های فیزیولوژیکی

فصل ۶: دستگاه تنفس

فصل ۷: دستگاه قلبی-عروقی

فصل ۸: پاسخ‌های قلبی-تنفسی کوتاه‌مدت و بلندمدت به فعالیت ورزشی

فصل ۹: ساختار و عملکرد دستگاه عضلانی و عصبی

فصل ۱۰: پاسخ‌های کوتاه و بلندمدت عصبی-عضلانی به فعالیت ورزشی

فصل ۱۱: دستگاه غدد درون‌ریز و پاسخ‌های هورمونی به فعالیت ورزشی

فصل ۱۲: دستگاه تنظیم دمای بدن و پاسخ‌های تنظیمی دما به فعالیت‌های ورزشی

فیزیولوژی ورزشی یک کتاب طرح مناسب و جسورانه است که به طور شگفت‌انگیزی پلی بین شکاف‌های تئوری و عمل از تمام حوزه‌ها در فیزیولوژی ورزش ارائه کرده است. این کتاب راهنمای برای دانشجویانی است که هدف آنها جستجوی شغلی در فیزیولوژی ورزشی، علم تمرین، تربیت بدنی، فیزیوتراپی، کار درمانی، تغذیه ورزشی، عملکرد ورزشی و طب ورزشی می‌باشد. کتاب فیزیولوژی ورزشی نیز به وضوح یک منبع مبتنی بر شواهد مربوط به حرفه در صنعت آمادگی جسمانی، از جمله گروه مربیان آمادگی جسمانی، مربیان شخصی، متخصصان تمرینات قدرتی و بدنسازی، مربیان ورزشی و مربیان سلامت را فراهم می‌کند. این منبع به شکل بهینه‌ای دانشجویانی که دوره پایه کالج خود در رشته‌های زیست‌شناسی عمومی، شیمی، آناتومی و فیزیولوژی را تکمیل کرده‌اند، هدف قرار داده است. یکی از دستاوردهای مهمی که ویراستاران و نویسندگان این کتاب با موفقیت به انجام رسانده‌اند، ارائه مطالب آموزشی قابل اجرا، معنی‌دار و قابل درک می‌باشد. هر فصل در یک فرمت منطقی و قابل خواندن، با اهداف یادگیری خاص که یک شکل در دنیای واقعی تنظیم شده است و به دنبال آن چشم‌انداز از یک موضوع واقعی شروع شده است، که به سرعت قابل یادگیری، فهم و به نفع خواننده می‌باشد. تصاویر اصلی روایت توصیفی هستند که مسائل معنی‌داری را بر اساس موضوع فصل نشان می‌دهد. آنها سؤال‌هایی که در پایان هر فصل حل می‌شوند را معرفی می‌کنند. نویسندگان به طور کامل اطلاعات دقیق افراد را با سن، جنس و قومیت همراه با تصویر نشان می‌دهند. آنها همچنین از حرفه‌های مختلف فراتر می‌روند؛ بنابراین در واقع خوانندگان متفاوتی از متن این کتاب قادر به شناسایی موقعیت‌ها خواهند بود. محتوای کتاب به مقدار زیادی با تصاویر گرافیکی، جدول‌ها، تصاویر، عکس‌ها و موضوعات تکمیلی پشتیبانی می‌شود.

یکی از نکات برجسته کتاب فیزیولوژی ورزشی، استفاده از نمونه‌های عملی آموزنده با اصول پیچیده فیزیولوژیکی و/یا متابولیکی است. در هر فصل، نمونه‌های مختلف ورزش، بالینی، سلامت و آمادگی بدنی شامل تکمیل و گسترش محتوا بررسی می‌شود. این مثال‌ها برای تحریک دانشجویان برای تحلیل و شناخت بهتر اصول علمی فیزیولوژی ورزشی نوشته شده است.

ویژگی‌های جالب در سراسر کتاب شامل پرتوهای پژوهشی می‌باشند. پرتوها، نوشته‌هایی مختصری هستند که نتایج اصلی تحقیقات چشم‌انداز را انتقال می‌دهند. همچنین بینشی برای سوالات تحریک‌آمیز پژوهش محور، پاسخ به مفاهیم بحث برانگیز و/یا پاسخ‌های مصاحبه از محققان برجسته است. این اظهارات عینی جامع، بررسی بیشتری را با یافته‌های آموزنده و مفید ارائه می‌دهد.

نویسندگان به طور مثبت خوانندگان را در بخش از زبان خودتان با سوالات تعاملی خواننده را درگیر می‌کنند. این رویدادهای یادگیری تجربی، به دانشجویان کمک می‌کند تا مفاهیم فصل را با یک رویکرد

یادگیری دانشجو- محور تلفیق کنند. همچنین، پرسش‌های آخر هر فصل، باعث ایجاد انگیزه دانشجویان برای ایجاد برخی نتایج یادگیری فراگیر می‌شود، در نتیجه کنجکاوی دانشجویان را برای مباحث فصل و مشارکت در آن افزایش می‌دهد.

از ویژگی‌های دیگر کتاب فیزیولوژی ورزشی، وجود بخش محاسبات ریاضی در فصول معینی از آن است. نویسندگان برای خواننده ابزارهایی برای انجام محاسبات فیزیولوژیکی ضروری فراهم می‌کنند تا بتوانند ارتباطات دنیای واقعی را با مفاهیم کاربردی ارائه دهند. با تدریس به خواننده در مورد چگونگی اجرای محاسبات، درک بهتری از چارچوب این سوال توسعه می‌یابد.

شاید مهمترین تفاوت قابل توجه بین این کتاب درسی ۳۰ فصلی و دیگر کتاب‌ها که در حال حاضر در بازار است، بخش چهارم: یعنی فیزیولوژی تمرین باشد. این قسمت شامل هفت فصل زیر است: اصول تمرینات ورزشی، تمرینات پایداری (ثبات) و تحریک‌پذیری، تمرینات قلبی و تنفسی، تمرینات مقاومتی، تمرینات انعطاف‌پذیری، تمرینات مرتبط با مهارت، فعالیت ورزشی و آمادگی بدنی ذهنی- بدنی. این موضوعات جدید و مناسب ابزاری ماهرانه، عالمانه و در دسترس را برای خواننده فراهم می‌کند تا نظریه ما را در دنیای واقعی به کار گیرد. فصول فیزیولوژی تمرینات یک ترکیب منحصر به فرد از فیزیولوژی تمرین با فعالیت ورزشی و کاربرد عملی را نشان می‌دهد.

این کتاب فیزیولوژی ورزشی با تأییدی و جنبه و طولانی مدت به رشته فیزیولوژی ورزشی کمک می‌کند. کتاب حاوی مطالب جدیدی است که مورد نیاز دانشجویان و متخصصان حال حاضر است. نویسندگان به شکل هوشمند اصول جدید فیزیولوژی ورزشی، مواد دقیق تحقیقاتی، شکل‌ها و گرافیک‌های قانع‌کننده و راهبردهای آموزشی "ذهن-باز" را در این کتاب درسی آسان فهم ارائه کرده‌اند. همه این ترکیب‌ها واقعاً علاقه‌ی دانشجویان فیزیولوژی ورزشی را به خود جلب می‌کند و امیدواریم از این رو به او برای خواندن و یادگیری همراه با شور و شوق جهت فهمیدن الهام ببخشیم.

دکتر لن کراویتز

هماهنگ کننده علوم ورزشی بخش سلامت، فعالیت ورزشی و علوم ورزشی دانشگاه نیومکزیکو، آلبوکرک، نیومکزیکو.