



فیزیولوژی کاربردی ورزشی سه گانه

گردآورندگان:

دکتر رضا قراخانیلو (دانشیار دانشگاه تربیت مدرس)

صادق امانی (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

مهدی بیاتی (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)



فیزیولوژی کاربردی ورزش سه گانه

نشر علوم ورزشی (حتمی)

گردآورندگان: دکتر رضا قراخانو، صادق امانی، مهدی بیاتی

صفحه آرای: المیرا میرموسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۰ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۰۴-۷ ISBN: 978-600-6467-04-7

دفتر مرکزی: امیرآباد شمالی - پستادوی دانشگاه دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران - جنب ساختمان ظفر - تلفن: ۸۸۲۲۵۴۸۹

مرکز پخش: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره خیابان امین - خیابان زمرد - پلاک ۲۶ تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۴۵

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۱ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۴۸۴ طبقه اول - تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲

<http://www.HatmiSS.ir> ** HatmiSS.pub@gmail.com

SMS: 3000 25 76

عنوان و بدیدآور : فیزیولوژی کاربردی ورزش سه گانه / گردآورندگان: رضا قراخانو، صادق امانی، مهدی بیاتی.

مشخصات نشر : تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۳۶ص.

شابک : شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۰۴-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : ورزش سه گانه -- جنبه های فیزیولوژیکی

موضوع : ورزش -- اثر فیزیولوژیکی

شناسه افزوده : امانی، صادق، ۱۳۶۳ - گردآورنده

شناسه افزوده : بیاتی، مهدی، ۱۳۶۳ - گردآورنده

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۹۷۱۰۶۰/۳۷ GV

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۴۲۵۷

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۳۳۳۵۷

در رشته‌های ورزشی گزیده که یک فلسفه و منطقی دنبال آن است، تلاش وسیعی را شروع کنید.

همانگونه که مستحضرید امروزه ورزش در جهان تنها به عنوان پر کردن اوقات فراغت مطرح نمی‌باشد بلکه معیاری است از توانمندی دولت‌ها در برنامه‌ریزی و سوق دادن آحاد مردم در عملیاتی نمودن سیاست‌های کلان نظام و بالاخره نماد اقتدار و همبستگی ملی، که این مهم نیز فقط با انجام برنامه‌ریزی‌های راهبردی و علمی کردن ورزش عملی خواهد گردید.

اجرای ورزش سه گانه نیازمند ترکیبی از سه سیستم تامین انرژی شامل: فوسفازن، هوازی و اسیدلاکتیک است که قدرت، استقامت در قدرت و استقامت در سرعت در آن وجود داشته و یک ورزشکار باید همواره توان و قدرت بدنی خود را در بالاترین سطح آمادگی نگه داشته و تنظیم نماید لذا درهم آمیزی دستگاه‌های تولید انرژی از ویژگی‌های این ورزش می‌باشد. لذا با بهره‌گیری از علم روز در ورزش سه گانه نوید آینده‌ای درخشان برای این ورزش مهم و کاربردی را فراهم می‌نماید.

فدراسیون ورزش‌های سه گانه از بدو تأسیس در تلاش بوده است تا با بهره‌گیری از توانمندی‌های علمی اساتید موجود در کشور ایران اسلامی زمینه عملیاتی نمودن همه ابعاد علمی در این ورزش را فراهم نماید که هرچند با مشکلاتی مواجه گردیده ولی بحمدالله وجود پر برکت اساتیدی متعهد و متخصص با روحیه‌ای بسیجی همچون برادر عزیز دکتر قراخانیلو، ما را در اجرای این مهم مشتاق و امیدوار نموده است. کتاب حاضر حاصل تلاش خالصانه جناب آقای دکتر قراخانیلو و همکاران عزیز ایشان می‌باشد که این گام می‌تواند الگوی عملی و زمینه شروع دیگر موضوعات مهم در این ورزش باشد. فدراسیون ورزش‌های سه گانه ضمن تقدیر و تشکر از تمامی دست‌اندرکاران مربوط در تهیه و چاپ این کتاب ارزشمند توفیق همگی آنان را از خداوند منان خواستار بوده و امید است این مهم سرآغازی در انجام تحقیقات بعدی باشد.

سردار محمد علی صبور

رئیس فدراسیون ورزش‌های سه گانه

به نام خالق زیبایی و مهربانی، پروردگار بی‌همتا

حاکم شدن نگاه علمی بر ورزش کشور ضرورتی انکارناپذیر است و افزایش دانش مربیان عزیز و ورزشکاران گرامی بخش اصلی این فرایند محسوب می‌گردد. این نیاز در رشته‌های ورزشی که در ایران جدید و کم سابقه هستند بیشتر احساس می‌شود. چاپ کتب علمی-کاربردی یکی از ابزارهای مؤثر در توسعه علمی ورزش و در مسیر تحقق هدف پیش گفته است که مورد استقبال فراوان نیز می‌باشد. به هنگام خدمت در کمیته ملی المپیک ایده چاپ تک آموزها را، با همکاری همکاران عالم و دلسوز، با این هدف شایسته که برای هر رشته ورزشی دست کم یک کتاب داشته باشیم پیگیری نموده و موفق به تامین نیاز بسیاری از رشته‌های ورزشی شدیم.

برخی از رشته‌ها بی‌نصیب ماندند که رشته ورزشی زیبا، جذاب و مهم سه گانه از آن جمله بود. اکنون و بواسطه چاپ این کتاب خداوند بزرگ را شاکریم که قدمی هر چند کوچک برای این رشته خوش آتیه بر می‌داریم و امید آن داریم که مربیان زحمتکش و ورزشکاران سخت کوش آن بهره‌مند شده و سرعت پیشرفت این رشته را بیشتر کنند.

مهم آنکه بنده و همکاران عزیز، آقایان امانی و بیاتی که بیشتر بار تهیه این مکتوب بر دوش آنان بوده، برای رفع اشکالات احتمالی نیازمند راهنمایی همه، به ویژه متخصصین این رشته هستیم و در انتظار دریافت نکته نظرات آنها می‌مانیم.

دکتر رضا فراخ‌نلو

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول : کلیات سه گانه	۱
فصل دوم : ویژگی های جسمانی و فیزیولوژیکی سه گانه کار	۱۱
فصل سوم : آماده سازی سه گانه کار	۳۳
فصل چهارم : بهینه سازی اجرای سه گانه کاران	۴۷
فصل پنجم : تغذیه ویژه سه گانه	۶۵
فصل ششم : ملاحظات درمانی در رقابت سه گانه	۱۰۹