

به نام خدا

درسنامه فیزیولوژی ورزشی

گروه آوری:

نوید لطفی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد قروه)

دکتر حسن رستمخانی

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر)

شفیعه رشید امیری

(کارشناس پرستاری، بیمارستان شهید بهشتی قروه)



بهار ۱۳۹۲

سرشناسه	: لطفی، نوید، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: در سنامه فیزیولوژی ورزشی / گردآوری نوید لطفی، حسیت رستمخانی، رشید امیری
مشخصات نشر	: همدان: سپهر دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ی، ۹۸ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۸۷-۱۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
موضوع	: ورزش - جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: تربیت بدنی
شماره افزوده	: رستمخانی، حسین، ۱۳۶۲ -
شماره افزوده	: رشید امیری، شفیعه، ۱۳۶۷ -
رده بندی کتب	: QP ۳۰۱ / ج ۶ د ۴ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۲ / - ۴۴
شماره کتابشناسی	: ۳۳۱۴



سپهر دانش

همدان - میدان بوعلی بلوای اواجه رشید - کوچه رضوی - نبش نیلوفر
۰۹۱۸۳۱۵۱۳۴۶ ۰۸۳۳۷۹۹

درسنامه فیزیولوژی ورزشی

نوید لطفی، دکتر حسین رستمخانی، شفیعه رشیدامیری

کهناسر..... سپهر دانش

کهنچاپ اول..... ۱۳۹۲

کهنچاپ و صحافی..... چنار

کهنطراحی جلد.....

کهنصفحه آرایبی..... پگاه صفی نژاد

کهنوع کاغذ متن.....

کهنوع جلد..... گلاس، گرم

کهناندازه و نوع خط..... نازنین، (۱۳)

کهنقطع کتاب..... وزیر

کهنتیراژ..... ۵۰۰

کهنقیمت..... ۶۰۰۰ تومان

ISBN:978-600-7187-10-4

فهرست

فصل	صفحه
فصل اول	۱
عملکرد سیستم عضلانی	
فصل دوم	۱۹
سیستم‌های تولید انرژی	
فصل سوم	۲۹
نقش سیستم عصبی در کنترل حرکت	
فصل چهارم	۴۳
نقش سیستم قلبی - عروقی در فعالیت بدنی	
فصل پنجم	۶۵
نقش سیستم تنفسی در فعالیت بدنی	
فصل ششم	۸۱
نقش غدد درون ریز در فعالیت بدنی	

پیش‌گفتار مؤلفان

"هدف دانش، دانش نیست، حضور است و اقدام، پیوستن به خلق و خدمت به مخلوق، نه بریدن از جهان ملموس و محسوس و فرورفتن در خویش. سودمندی-های حضور را فرو نهادن جرم است، و تو، از پی هر خواندنی، با چشم باز یا بسته، به رویاهای دور می‌روی؛ فقط به رویاهای دور، و از تو برای خاک و خلق خدا جز نگاه نمی‌ماند" (برگرفته از کتاب مردی در تبعید ابدی).

از آنجا که مباحث مشترکی در مورد ساختار اندام‌های بدن در واحدهای آناتومی، فیزیولوژی انسان و فیزیولوژی ورزشی وجود دارد، دانشجویان به طور زیادی با مباحث و مطالب مشترکی مواجه می‌شوند. این موضوع در سایر کتب معتبر موجود نیز به چشم می‌خورد. از این رو، در اثر حاضر سعی شده است که علاوه بر حذف این موارد و تأکید بیشتر بر پاسخ‌ها و سازگاری‌های ناشی از فعالیت بدنی و تمرین، از منابع جدید و به روز استفاده گردد. این درسنامه شامل شش فصل است. فصل نخست ساختار و عملکرد انواع عضلات، فصل دوم سیستم‌های انرژی، فصل سوم کنترل عصبی عملکرد انسان، فصل چهارم نقش سیستم قلبی-عروقی، فصل پنجم نقش سیستم تنفسی و فصل ششم نقش غدد درون‌ریز در جریان فعالیت مورد بحث قرار گرفته است. در پایان، از آنجا که مولفان را در اتمام این اثر یاری کردند، همکاران عزیز جناب آقای دکتر علی عباسی و مهندس مهدی عرفانی و همچنین دانشجوی ساعی دوره کاردانی تربیت بدنی آقای میثم ایرانپور به این کتاب را داریم. از آنجا که هیچ اثری بدون اشکال نیست، از کلیه مدرسین و دانشجویان عزیز خواهشمندیم که با نظرات ارزشمند خود مولفان را در اصلاح و ارتقا این اثر یاری نمایند.

نوید لطفی

پاییز ۱۳۹۲