

ارگونومے و ورزش

دکتر حمیدرضا زلفی (دانشکده فنی و حرفه‌ای تبریز)

مهرداد ممی‌پور (مؤسسه علم و فناوری شمس)

سرشناسه	زلفی، حمیدرضا، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدید آور:	ارگونومی و ورزش / حمیدرضا زلفی، مهرداد ممی پور
مشخصات نشر	تبریز، یاران، آذر، ایجان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۲۶۲ ص. مصور
شابک	۱: - ۲۱۸ - ۲۳۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ارگونومی.
موضوع	: Orgonomy
موضوع	: مهندسی انسانی
موضوع	: Hu man engineering
موضوع	: مباحث کار -- پیش بینی های ایمنی
موضوع	: Work environment - Safety measures
موضوع	: بهداشت صنعتی
موضوع	: Industrial hygiene
موضوع	: ورزش -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: Sport - Physiological aspects
شناسه افزوده	ممی پور، مهرداد، ۱۳۶۵.
رده بندی کنگره	: ۴۱۳۹۶ الف ز ۱ / ۱۶ TA
رده بندی دیویی	: ۶۲۰ / ۸۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۰۲۸۵۵۰

ارگونومی و ورزش

- نویسندگان: دکتر حمیدرضا زلفی / مهرداد ممی پور
- ناشر: یاران (با همکاری آذربایجان)
- چاپ و صحافی: اهورا
- تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
- اندازه: وزیری ۲۶۲ صفحه
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶
- شابک: ۱ - ۲۱۸ - ۲۳۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان حق
- چاپ محفوظ است

فهرست

۷	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: مقدمه‌ای بر ارگونومی
۲۳	فصل دوم: سلامتی و عوامل خطرزا
۴۷	فصل سوم: آناتومی
۷۱	فصل چهارم: ارگونومی در محیط منزل
۸۵	فصل پنجم: ارگونومی رایانه‌های قابل حمل (لپ‌تاپ)
۹۷	فصل ششم: ارگونومی در محیط‌های اداری (Office Ergonomics)
۱۲۷	فصل هفتم: ایستگاه کار
۱۴۱	فصل هشتم: ارگونومی و نقش آن در محیط‌های صنعتی
۱۷۹	فصل نهم: ارگونومی کودکان
۱۹۹	فصل دهم: پوسچر
۲۱۱	فصل یازدهم: ورزش
۲۶۰	منابع

پیشگفتار

همگام با توسعه علم و فناوری، منابع اطلاعاتی نیز در حیطه‌های گوناگون افزایش یافته است. دانشمندان و پژوهشگران، از جمله افرادی هستند که با کنکاش منطقی، واکاوی و جستجو در منابع علمی، در کاهش فاصله جهل و دانایی نقش اساسی دارند. به ویژه اینکه دانشمندان اطلاعات و علوم گذشته را به شکل ساختار مدار به حال و چه بسا به آینده پیوند می‌زنند و به فرضیه‌ها و گمانه‌های ذهنی مبتنی بر اصول علمی پایه به شکل نظریه، جامه عمل می‌پوشانند و با استفاده از ابزار روزآمد و نیروی تفکر انسانی، نتیجه این تلاش بی‌وقفه و عاشقانه را به صورت کتاب و نگاره‌هایی به مخاطبان تشنه دانایی عرضه می‌دارند.

در این راستا حیطه علوم ورزشی نیز مستثنی نبوده و در دهه‌های اخیر پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته است.

کتاب حاضر با عنوان ارگونومی و ورزش در قالب ۱۱ فصل و با ساختاری آموزشی و استفاده از اشکال مصور متناسب با مطالب هر فصل تنظیم و به رشته تحریر درآمده است. ما نویسندگان آرزو داریم، اثر حاضر برای خوانندگان فرهیخته مقبول افتد و در زمینه یاد شده مفید فایده واقع گردد.

دکتر حمیدرضا زلفی (دکترای فیزیولوژی ورزش)
 مهرداد ممی پور (کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش)
 پاییز ۹۶

www.ketab.ir