

دیوید کرک، کالتون کوک

آن فلینتوف، جیم مک کنا

مفاهیم کلیدی در مذهب ورزشی

ترجمه

وحید فرجی وفا، نسیم خسروی

عنوان و نام پدیدآور : مفاهیم کلیدی در علوم ورزشی/دیوید کرک... [و دیگران] :

مترجم: وحید فرجی وفا، نسیم خسروی.

مشخصات نشر : مردند: وحید فرجی وفا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۶۷ ص.

شابک : 978-622-00-0958-0

یادداشت : عنوان اصلی: Key concepts in sport & exercise sciences , 2008

یادداشت : [مولفان] دیوید کرک، کالتون کوک، آن فلینتوف، جیم مک‌کنا.

موضوع : ورزش علمی

شناسه افزوده : کرک، دیوید

شناسه افزوده : Kirk, David

رده بندی کتب : GV۷۰۶/م۷ ۱۳۹۷ :

رده بندی یویی : ۷۹۶/۰۱ :

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۵۶۰۳۷

نویسندگان: دیوید کرک، کالتون کوک، آن فلینتوف، جیم مک‌کنا

مترجمین: وحید فرجی وفا، نسیم خسروی

چاپ اول: ۱۳۹۷

تعداد صفحات: ۱۶۷

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰-۰۹۵۸-۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱.....	بخش ۱: بیومکانیک
۲.....	کینماتیک
۳.....	انواع حرکت و کمیت‌های مکانیکی
۴.....	تحلیل حرکت در فعالیت بدنی و ورزش
۵.....	کاربردهای کینماتیک
۶.....	نیرو
۶.....	کینتیک
۷.....	نیرو و شتاب
۸.....	نیروها و خطر آسیب
۹.....	تکانه
۹.....	فشار
۱۰.....	ضربه
۱۰.....	مکانیک ضربه
۱۱.....	ضربات و اجرای ورزشی
۱۲.....	ضربات و آسیب‌دیدگی
۱۳.....	کار، انرژی و توان
۱۶.....	کینتیک زاویه‌ای
۱۶.....	اهرم‌ها
۱۸.....	گشتاور نیرو، گشتاور اینرسی و شعاع دوران
۱۹.....	بقای اندازه حرکت زاویه‌ای
۱۹.....	پرتابه‌ها
۲۰.....	جاذبه و پرواز سهمی شکل
۲۱.....	عوامل موثر بر حرکت پرتابی
۲۵.....	مکانیک سیالات
۲۶.....	نیروهای کشش
۲۸.....	نیروهای بالابر
۳۴.....	بخش ۲: فیزیولوژی ورزش
۳۶.....	تغذیه و بیوشیمی

۲۶	عملکرد مولکولی
۳۷	متابولیسم
۳۹	تغذیه
۴۰	هومیوستاز
۴۰	چرا یک دانشمند علوم ورزشی باید به هومیوستاز علاقمند باشد؟
۴۲	تنظیم دمایی - هومیوستاز دمای بدن
۴۲	چرا تنظیم دمایی برای بدن انسان مهم است؟
۴۳	بدن چگونه دمای طبیعی خود را حفظ می‌کند؟
۴۵	تنظیم اسمز - کنترل آب بدن
۴۶	هومیوستاز گلوکز خون
۴۸	عضلات، قدرت و توان
۵۱	سیستم‌های انرژی
۵۴	تعادل انرژی و ترکیب بدن
۵۵	انرژی دریافتی
۵۶	انرژی مصرفی
۵۸	انرژی مصرفی فعالیت بدنی
۵۹	ترکیب بدن
۶۱	اصول تمرین
۶۴	آمادگی برای ورزش و تندرستی
۶۴	آمادگی برای ورزش
۶۴	آمادگی برای تندرستی
۶۸	نمو، بلوغ، رشد و یادگیری حرکتی
۶۸	مقدمه و تعاریف
۶۹	مطالعات طولی رشد
۶۹	جهش رشد نوجوانی
۷۰	تفاوت‌های فردی در رشد و یادگیری حرکتی
۷۳	بخش ۳: تربیت
۷۴	تربیت بدنی
۸۰	آموزش
۸۴	یادگیری

۸۸.....	برنامه آموزشی
۹۳.....	ارزشیابی
۱۰۱.....	بخش ۴: روان‌شناسی
۱۰۳.....	انگیزه
۱۰۵.....	ممارست
۱۰۸.....	فعالیت بدنی و سلامت روان
۱۱۱.....	پاسخ‌های هیجانی و عاطفی بلافاصله پس از تمرین
۱۱۴.....	مدیریت استرس در ورزش
۱۱۸.....	تبحر
۱۲۰.....	رهبری کردن
۱۲۴.....	ارتباط
۱۲۸.....	بخش ۵: جامعه‌شناسی
۱۲۹.....	طبقه
۱۳۲.....	جنسیت
۱۳۷.....	نژاد و قومیت
۱۴۱.....	معلولیت
۱۴۴.....	بدن
۱۴۷.....	هویت
۱۵۱.....	جهانی‌سازی

طی ۳۰ سال گذشته تعداد گرایش‌های تحصیلی در زمینه ورزش، تمرین و موضوعات مرتبط با آنها به طور قابل توجهی افزایش یافته و ورزش را به یکی از محبوب‌ترین حوزه‌های مطالعاتی در مدارس و دانشگاه‌ها تبدیل ساخته است. بسیاری از این گرایش‌ها، ورزش و تمرین را به صورت بین‌رشته‌ای مورد مطالعه قرار می‌دهند و دامنه وسیع آنها علوم بیوفیزیک، علوم اجتماعی و روانشناسی، و علوم انسانی را در بر می‌گیرد. بخشی از محبوبیت گرایش‌های تحصیلی علوم ورزش و تمرین به خاطر تنوعی است که از مطالعات بین رشته‌ای نشأت می‌گیرد. با این حال، دامنه و تنوع مطلق رشته‌های درگیر در این حوزه برای دانش‌جویان و در چالش‌برانگیز است.

همراه با رشد محسوس رشته‌های تربیت‌بدنی در مدارس و دانشگاه‌ها، فعالیت پژوهشی نیز افزایش یافته، به طوریکه منجر به یک انفجار دانش در حوزه ورزش و تمرین گردیده است. در شرایطی که زمانی تنها چند مجله عمومی در خدمت جامعه پژوهشی علوم ورزشی بودند، اکنون برای هر یک از حوزه‌های تخصصی این رشته چندین مجله تخصصی وجود دارد. برای دانشجویانی که تحصیل در علوم ورزشی را آغاز می‌کنند، تسلط بر این حوزه وسیع و روبه‌رشد دانش تخصصی می‌تواند چشم‌اندازی مهیب و گیج‌کننده باشد.

این کتاب قصد دارد به عنوان یک منبع مناسب برای مفاهیم کلیدی در پنج حوزه اصلی از حوزه‌های متنوع مطالعه در علوم ورزشی ایفای نقش نماید. این حوزه‌ها عبارتند از: بیومکانیک، فیزیولوژی ورزش، تربیت، روانشناسی و جامعه‌شناسی. هر بخش از کتاب حاوی مباحثی است که ساختار اصلی هر یک از این حوزه‌های مطالعاتی را تشکیل می‌دهند. درک این مفاهیم نقطه شروعی برای درک وسیع‌تر ورزش و تمرین بوده و دانشجویان این رشته را قادر می‌سازد تا راه خود را به سمت کسب دانش تخصصی‌تر ادامه دهند. این کتاب همچنین برای دانشجویان مقاطع بالاتر، که نیاز به مرور دروس پیشین دارند، وسیله‌ای سودمند برای آمادگی جهت امتحانات و دیگر آزمون‌ها خواهد بود.

تمامی مدخل‌ها خلاصه بوده، و مفاهیم اساسی هر یک از حوزه‌های مطالعاتی علوم ورزش و تمرین را به زبانی ساده توضیح می‌دهند. به عنوان یک نقطه آغاز برای مطالعات پیشرفته‌تر، در انتهای هر مدخل یک یا دو منبع جهت مطالعه بیشتر ذکر شده است، که هر یک از مفاهیم کلیدی را به تفصیل مورد بحث قرار می‌دهند.

بنابراین، مخاطبان این کتاب در وهله اول دانشجویان مقطع کارشناسی رشته‌های علوم ورزش و تمرین، تربیت بدنی و موضوعات مرتبطی نظیر اوقات فراغت و ورزش هستند. این کتاب همچنین مقدمه‌ای ارزشمند و حالب بر مفاهیم کلیدی در اختیار دانشجویان سطح پیشرفته تربیت بدنی و علوم ورزش فراهم می‌دهد.

نویسندگان مدخل‌ها عضو هیأت علمی دانشکده ورزش و آموزش کارنگی^۱ در دانشگاه متروپولیتن لیدز^۲ هستند. این دانشکده به سه در کالج تربیت بدنی کارنگی دارد. کارنگی از زمان افتتاح خود در اکتبر ۱۹۳۳، در امر ورزش و تربیت بدنی زبانزد بوده است. کارنگی هم‌اکنون ارائه‌دهنده جامع‌ترین دوره‌های تحصیلی در مقاطع کارشناسی و تحصیلات تکمیلی در علوم ورزشی و موضوعات مرتبط در بریتانیا به شمار می‌رود. نویسندگان این کتاب با همکاران خود در دیگر موسسات معروف علوم ورزشی، جهت آماده ساختن این کتاب از تمام تخصص پژوهشی و تجربه تدریس خود در این زمینه‌ها بهره گرفته‌اند.