

فیزیولوژی ورزشی و دما

Exercise Physiology and Temperature



مؤلفین:

دکتر مهرداد فتحی دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

مریم داستانی فاروجی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

مهسا سالخورد کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

معصومه بهره مند

- عنوان و نام پدیدآور : فیزیولوژی ورزشی و دما = Exercise physiology and temperature / مولفین
 مهرداد فتحی... (و دیگران).
 مشخصات نشر : مشهد: انتشارات سخن گو، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۱۹۱ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۲۹-۰۰۲
 وضعیت فهرست : فیبا
 یادداشت : مولفین مهرداد فتحی، مریم داستانی فاروجی، مهسا سالخورد، معصومه بهره‌مند.
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۹۰.
 موضوع : تمرین‌های ورزشی — جنبه‌های فیزیولوژیکی
 موضوع : Exercise -- Physiological aspects
 موضوع : دما - اثر فیزیولوژیکی
 موضوع : Temperature -- Physiological effects
 شناسه افزوده : م. د. ۱۳۴۴ -
 رده بندی کنگره : ۳۹۶۳ ۱۰۲ / ف۹
 رده بندی دیویی : ۶۱۲ /
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۲۵۰۶۴



انتشارات سخن گو

مشهد - انتهای مطهری شمالی - نیش خیابان ۱۹ - پلاک ۱۶۳

تلفن: ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴ - ۳۷۲۴۳۷۶۵

نام کتاب: فیزیولوژی ورزشی و دما

مؤلف: دکتر مهرداد فتحی دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد مریم

داستانی فاروجی کارشناس ارشد فیزیولوژی

مهسا سالخورد کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

معصومه بهره‌مند

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: محمد صادق زارعی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۱۹۱ ص (وزیری)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۲۹-۰۰۲

فهرست مطالب

فصل اول	۹
اصول پایه تنظیم دما	۹
مراکز حساس به تغییرات دما	۱۲
مدلهای کنترل تنظیم دمایی	۱۵
تنظیم گرما	۲۰
فصل دوم	۲۳
روش های محاسبه ی گرما	۲۳
مقیاسهای فشار دمایی	۳۴
فشار گرمایی	۳۴
فشار سرمایی	۳۸
مقیاسهای دمایی فشار فردی	۴۱
ارزیابی میانگین دمای بدن	۴۳
محاسبه ی دمای پوست	۴۳
محاسبه میانگین دمای بدن	۴۴
ظرفیت گرمایی بدن	۴۴
میزان تبادل گرما	۴۵
فصل سوم	۴۷

- ۴۷..... فشار گرمایی
- ۵۸..... تبادل گرمایی تنفسی
- ۵۹..... آثار مستقیم پر گرمایی
- ۶۵..... نارسایی عصبی - عضلانی
- ۶۷..... انگیختگی مغزی و تحریک مرکزی
- ۶۹..... تنظیم افزایش پروتئین شوک گرمایی
- ۷۰..... عوامل نوروهورال
- ۷۱..... اندوتوکسمی
- ۷۳..... تاثیر مرکزی در مقابل تاثیر پیرامونی
- ۷۴..... استقامت عضلانی
- ۷۴..... انتخاب آهنگ حرکت با پر گرمایی
- ۷۶..... بیماری های شایع ناشی از پر گرمایی
- ۸۴..... سازش پذیری با تمرین در گرما
- ۹۲..... آمادگی هوازی
- ۹۲..... اثرات سازش پذیری با گرما
- ۹۴..... اثرهای پوشیدن لباس
- ۹۶..... پیش خنک سازی
- ۹۸..... سرد کردن بیماران گرمزده و ورزشکارانی که مبتلا به پر گرمایی شده‌اند

- کم آبی ۱۰۶
- درباره چگونگی جایگزینی مایعات هنگام ورزش در هوای گرم ۱۱۱
- مصرف مواد قندی هنگام ورزشهای دراز مدت ۱۱۱
- اهمیت سدیم رژیم غذایی ۱۱۲
- ادرار: شاخص تعادل مایعات ۱۱۹
- شرایط آکسیدان و نوجوانان در آب و هوای گرم ۱۲۱
- آثار سالمندی بر تحمل گرما ۱۲۴
- فصل چهارم ۱۲۷
- فشار سرمایی ۱۲۷
- فشار آفرین های سرمایی ۱۲۹
- واکنش بدن به سرما ۱۳۰
- واکنش عروق پوستی به سرما ۱۳۵
- سازوکار اتساع عروقی ناشی از سرما ۱۳۷
- تامین سوخت متابولیکی ۱۳۹
- عوامل موثر بر پاسخ بدن به سرما ۱۴۲
- تأثیر هوای سرد بر اجرای فعالیت بدنی ۱۴۹
- افزایش ترشح ادرار در سرما ۱۵۵
- اثرات هوای سرد بر شاخص های آمادگی جسمانی در حین تمرین ۱۵۵

- ۱۵۵..... استقامت قلبی تنفسی
- ۱۵۶..... استقامت عضلانی
- ۱۵۷..... قدرت بیشینه
- ۱۵۷..... توان
- ۱۵۸..... غوطه وری در آب سرد
- ۱۶۵..... فعالیت بدنی در آب سرد
- ۱۶۸..... غلبه بر سرما
- ۱۷۰..... سازگاری با هوای سرد، آب سرد
- ۱۷۵..... دستگاه عصبی خودکار و سازگاری با سرما
- ۱۷۶..... تمرین های استقامتی و سازگاری با سرما
- ۱۷۸..... آسیب های ناشی از سرما
- ۱۷۸..... کم گرمایی
- ۱۸۱..... سرما زدگی و یخ زدگی
- ۱۸۸..... آسیب های غیر یخ زدگی ناشی از قرار گرفتن در معرض سرما
- ۱۹۱..... منابع