

۱۲۵۱۱۱۱

مقایسه ویژگی های آنتروپومتریک و
فیزیولوژیک غواصان در دوره های
مختلف آماده سازی

تهیه و تألیف

دکتر بهزاد نظری

بهار ۱۳۹۵

سرشناسه	: نظری، بهزاد، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: مقایسه ویژگی‌های آنترپومتریک و فیزیولوژیک غواصان در دوره‌های مختلف آماده‌سازی/تهیه و تالیف بهزاد نظری.
مشخصات نشر	: تهران : سیمین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۷۹-۴۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: غواصان -- اندازه‌گیری بدن -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Divers -- Anthropometry -- Case studies
موضوع	: آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها
موضوع	: Physical fitness -- Testing
موضوع	: غواصی -- تعلیم
موضوع	: Deep diving -- Training
رده بندی کنگره	: ۷۷۳/۱۳۰۹/۷۶م
رده بندی دیویی	: ۷۷۷/۱۷۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۳۵۰۳۲

📖 نام کتاب : مقایسه ویژگی‌های آنترپومتریک و فیزیولوژیک غواصان در دوره‌های

مختلف آماده سازی

✍ مؤلفین: دکتر بهزاد نظری

✳ صفحه آرایی: سمیرا زند

✳ ناشر: سیمین

✳ شمارگان: ۱۰۰۰

✳ چاپ و صحافی: سیمین

✳ نوبت: اول ۱۳۹۵

✳ شابک: ۹-۴۱-۶۷۷۹-۹۶۴-۹۷۸

✳ قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

فصل ۱. مقدمه و کلیات	۷
۱-۱. مقدمه	۸
۱-۲. بیان مسأله	۱۳
۳-۱. اهمیت و ضرورت	۱۷
۴-۱. اهداف کتاب	۲۱
۱-۴-۱. هدف کلی	۲۱
۲-۴-۱. اهداف اختصاصی	۲۱
فصل ۲. غواصی	۲۳
۱-۲. مقدمه	۲۴
۱-۲-۲. غواصی چیست؟	۲۴
۲-۲-۲. پیشرفت های اولیه	۲۵
۳-۲-۲. موفقیت های اولیه	۲۷
۳-۲. درد نهانی (باطنی)	۲۸
۴-۲. سایر کشفیات فیزیولوژیکی	۳۱
۵-۲. لباسهای زرهی غواصی	۳۳
۶-۲. پیشرفت های جدید	۳۴
۷-۲. غواصی اشباع	۳۵
۸-۲. سیستم غواصی عمق زیاد	۳۷
۹-۲. پیشرفت های اخیر	۳۹
فصل ۳. واکنش های بدن انسان در زیر آب	۴۱
۱-۳. مقدمه	۴۲
۲-۳. فشردگی بدن یا صورت	۴۲
۳-۳. تخدیر ازت (نارکوسیس)	۴۳
۴-۳. مسمومیت اکسیژن	۴۵
۵-۳. جذب ازت	۴۸
۶-۳. رها سازی	۴۹

۵۱.....	۷-۳. برداشت فشار
۵۲.....	۸-۳. ناراحتی های ناشی از فشار در هنگام بالا آمدن
۵۴.....	۱-۸-۳. تغییرات خونی
۵۴.....	۲-۸-۳. کاهش ضربان قلب
۵۴.....	۱-۲-۸-۳. تولید اکسیژن
۵۵.....	۲-۲-۸-۳. تغییرات بر حسب عمق
۵۵.....	۹-۳. فشرده گی بدن یا صورت
۵۶.....	۱۰-۳. باروتروما
۵۷.....	۱-۱۱-۳. بیماری باز (Decompression sickness یا DCS)
۵۹.....	۲-۱۱-۳. واکسهاژ فیزیولوژیک در غواصی
۶۱.....	۳-۱۱-۳. لرزیدن
۶۱.....	۴-۱۱-۳. گوش
۶۲.....	۵-۱۱-۳. گوش بیرونی
۶۲.....	۶-۱۷-۳. گوش میانی
۶۳.....	۷-۱۱-۳. گوش درونی
۶۴.....	۸-۱۱-۳. مکانیسم
۶۶.....	۱۲-۳. ریه ها
۶۷.....	۱-۱۲-۳. درمان
۶۸.....	۱۳-۳. سینوس
۶۹.....	۱-۱۳-۳. مکانیسم
۷۰.....	۲-۱۳-۳. علائم و درمان
۷۰.....	۳-۱۳-۳. کمبود اکسیژن
۷۱.....	۴-۱۳-۳. کمبود اکسیژن ناشی از تهویه زیاد (Hyperventiation)
۷۲.....	۱-۴-۱۳-۳. مکانیسم
۷۳.....	۲-۴-۱۳-۳. پیشگیری و درمان
۷۴.....	۳-۴-۱۳-۳. کمبود اکسیژن ناشی از صعود
۷۵.....	۱-۳-۴-۱۳-۳. مکانیسم
۷۶.....	۲-۳-۴-۱۳-۳. پیشگیری و درمان

۷۷.....	۱۴-۳. بیماری فشار در اثر صعود (Decompression sickness یا DCS)
۷۸.....	۱-۱۴-۳. ایر آمبولیسم (آمبولی هوا)
۸۰.....	۲-۱۴-۳. Pulmonary embolism آمبولی ریه
۸۰.....	۱۵-۳. پنوموتوراکس Pneumothorax
۸۱.....	۱۶-۳. خواب آلودگی نیتروژنی Nitrogen narcosis
۸۲.....	۱۷-۳. کم شدن دمای بدن (سرمازدگی) Hypothermia
۸۳.....	۱۸-۳. فشار بر صورت و چشم ها بر اثر عدم تعدیل فشار ماسک
۸۳.....	۱-۱۸-۳. دندان ها
۸۴.....	۱۹-۳. ترکیب بد
۸۶.....	۱-۱۹-۳. موارد کاربرد ترکیب بدن
۸۷.....	۲-۱۹-۳. شاخص نوده بدن (B.I.I)
۹۱.....	فصل ۴. عملیات غواصی با هوا، شرد به وسیله اسکوبا
۹۲.....	۱-۴. SCUBA
۹۳.....	۲-۴. مخاطرات فیزیولوژیکی حاصل از انفجار مہدات
۹۵.....	۱-۲-۴. روشهای عملیات در زیر آب
۹۵.....	۲-۲-۴. روش تنفس کردن
۹۶.....	۳-۲-۴. خارج کردن آب از ماسک
۹۷.....	۴-۲-۴. خارج کردن آب از دهانی و خرطومی
۹۸.....	۵-۲-۴. روش شنای زیرآبی
۹۹.....	۶-۲-۴. روش دو نفره
۱۰۱.....	۳-۴. برداشت فشار با هوا
۱۰۲.....	۴-۴. تعریف اصطلاحات غواصی
۱۰۴.....	۵-۴. انتخاب جدول
۱۰۵.....	۶-۴. موارد استفاده عمومی از جدول برداشت فشار
۱۰۹.....	۷-۴. انتخاب برنامه برداشت فشار
۱۱۰.....	۸-۴. قوانینی در مورد بالا آمدن
۱۱۰.....	۹-۴. وضعیت استثنایی
۱۱۱.....	۱۰-۴. غوص های تکراری

۱۱۲.....	۱۱-۴. برداشت فشار در سطح
۱۱۵.....	فصل ۵. مرور نتایج پژوهش های گذشته
۱۱۶.....	۱-۵. مرور نتایج پژوهش های گذشته
۱۱۹.....	۲-۵. جمع بندی کلی
۱۲۱.....	فصل ۶. مطالعه میدانی موضوع
۱۲۲.....	۱-۶. مقدمه
۱۲۲.....	۲-۶. روش و طرح مطالعه
۱۲۳.....	۳-۶. جامعه و نمونه آماری
۱۲۳.....	۴-۶. روش اجرا
۱۲۹.....	۵-۶. برنامه های تریبی برای آمادگی جسمانی در داخل آب و بیرون آب برای آمادگی غواصان
۱۳۰.....	۱-۵-۶. دریدن
۱۳۳.....	۲-۵-۶. شناکردن
۱۳۷.....	۳-۵-۶. کار با وزنه
۱۳۹.....	۴-۵-۶. حرکات کششی
۱۴۰.....	۱-۴-۵-۶. توانایی حرکت
۱۴۱.....	۲-۴-۵-۶. مهم ترین عضلات کششی در غواصی
۱۴۲.....	۶-۶. آمادگی در آب
۱۴۳.....	۱-۶-۶. تمرین حبس نفس استاتیک
۱۴۷.....	۲-۶-۶. تمرین حبس نفس دینامیک
۱۵۲.....	۷-۶. تمرین غواصی
۱۵۲.....	۱-۷-۶. تمرین های مهارتی
۱۵۴.....	۸-۶. متغیرها
۱۵۴.....	۱-۸-۶. متغیر مستقل
۱۵۴.....	۲-۸-۶. متغیر وابسته
۱۵۴.....	۹-۶. روشهای آماری
۱۵۵.....	۱۰-۶. توصیف آماری داده ها
۱۵۸.....	۱۰-۶. استنباط یافته ها
۱۶۵.....	فصل ۷. جمع بندی و نتیجه گیری

۱-۷. مقدمه	۱۶۶
۲-۷. نتایج	۱۶۶
۳-۷. بحث و نتیجه گیری	۱۶۷
۴-۷. پیشنهادات ایمنی	۱۷۲
۵-۷. پیشنهادهای کاربردی	۱۷۳
منابع و مآخذ	۱۷۵

www.ketab.ir