

بسم الله الرحمن الرحيم



انتشارات
فرهیختگان
دانشگاه

فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

تدوین: دکتر عبدالحسین پرنو
علیرضا لچینانی

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای انتشارات فرهیختگان دانشگاه محفوظ است و هیچ شخص حقوقی یا حقیقی حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را بدون موافقت کتبی ناشر به هر صورت اعم از فتوکپی، پلی کپی، جزوه و... ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین مصوب مجلس محترم شورای اسلامی تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

سرشناسه	پرنو، عبدالحسین، ۱۳۵۵ -
عنوان و پدیدآور	چکیده، نکته و تست فیزیولوژی و تغذیه ورزشی: کارشناسی به کارشناسی ارشد/ تدوین عبدالحسین پرنو، علیرضا لچینانی.
مشخصات نشر	تهران، فرهیختگان دانشگاه، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۲۰۸ صفحه
شابک	۹۳-۵-۶۷۵۴-۹۶۴-۹۷۸-۲۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۰۸.
موضوع	دانشگاه‌ها و مدارس عالی - ایران - آزمون‌ها.
موضوع	آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی - ایران.
موضوع	ورزش - اثر فیزیولوژی - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی).
موضوع	ورزشکاران - تغذیه - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی).
شماره افزوده	لچینانی، علیرضا، ۱۳۵۵ -
رده‌بندی کنگر	۱۳۸۷ چ ۴۷۵۳ پ/ LB ۲۳۵۳
بندی یوئی	۳۷۸/۱۶۶۴
شماره کتابخانه ملی	۱۵۵۸۸۲۰



ناشر	فرهیختگان دانشگاه
مدیر مسئول	مهندس علیرضا لچینانی
عنوان کتاب	فیزیولوژی و تغذیه ورزشی
پدیدآورندگان	دکتر عبدالحسین پرنو - علیرضا لچینانی
چاپ و صحافی	رامین
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۶
تیراژ	۱۰۰ جلد
قیمت	۲۲۰۰۰ تومان
شابک	۹۳-۵-۶۷۵۴-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
	فصل اول
۱۰.....	تغذیه
	فصل دوم
۳۴.....	دستگاه های انرژی
	فصل سوم
۴۴.....	اکسیژن مصرفی و دریافت
	فصل چهارم
۶۰.....	دستگاه عصبی
	فصل پنجم
۷۴.....	بافت عضلانی
	فصل ششم
۸۶.....	سازگاری عصبی - عضلانی
	فصل هفتم
۹۸.....	خستگی
	فصل هشتم
۱۰۶.....	انداز گیری انرژی
	فصل نهم
۱۱۴.....	دستگاه تنفسی و ورزش
	فصل دهم
۱۳۴.....	VO_2 Max



فصل یازدهم

۱۴۲..... دستگاه قلب و عروق و ورزش

فصل دوازدهم

۱۵۶..... دستگاه غدد درون ریز و هورمون‌ها

فصل سیزدهم

۱۶۴..... اثرات گرما بر فعالیت بدنی

فصل چهاردهم

۱۸۰..... ارتفاع و فعالیت ورزشی

فصل پانزدهم

۱۹۶..... بیش تمرینی، بی تمرینی

۲۰۶..... منابع و مآخذ

از بی برنامه بودن بر حذر باشید و

امور خود را منظم کنید.

امام علی (ع)

افزایش منابع علمی فیزیولوژی و تغذیه ورزشی از یک طرف و مشخص نبودن منبع مشخصی برای استفاده از طرف دیگر موجب شده است که در فرمندان همواره به دنبال منابعی باشند تا با صرف زمان کمتری، نیازهای علمی و تخصصی خود را برطرف کنند بدون شک یک منبع چکیده از کتاب-های فیزیولوژی ورزشی، از اهمیت خاصی برخوردار خواهد بود. لذا بعد از چند سال تدریس در کلاس-های دانشگاه واحد های درسی فیزیولوژی کارشناسی و مواجه شدن با سئوالات دانشجویان و مربیان و... در ارتباط با انتخاب بهترین منبع تربیت بدنی با پیشنهاد اشکالات فرستادگان دانشگاه اقدام به جمع آوری مجموعه ای حاضر نمودیم تا مشکلات خوانندگان را به حداقل رساند.

کتاب حاضر شامل ۱۵ فصل است. در هر فصل چکیده ای از فیزیولوژی ورزشی و نکات کلیدی است. برای آماده کردن هر کدام از سرفصل ها سعی شده است، از تمامی منابع فیزیولوژی ورزشی (ترجمه شده) استفاده شود تا محقق نیاز کمتری به مطالعه کتاب های دیگر داشته باشد. با وجود این، برای یادگیری بهتر و در صورت درک نکردن برخی از مفاهیم این کتاب، بهتر است که خواننده به کتاب هایی که در بخش منبع ذکر شده اند، مراجعه کند. در انتهای این کتاب فهرست منابع مورد استفاده ارائه شده است. با وجود تلاش بسیار در گردآوری این مجموعه، این اثر خالی از اشکال نیست؛ لذا، از کلیه اساتید، دانشجویان و سایر استفاده کنندگان گرامی که در رفع اشکالات و نواقض احتمالی این کتاب ما را یاری خواهند کرد، تشکر می کنم.

در پایان از کلیه کسانی که به من آموختند تشکر می کنم