

بررسی اعصاب مرکزی و محیطی در مدل های مختلف تمرینی

مؤلفان:

دکتر سید محمود حجازی

اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

سید مصطفی سراب زاده

(کارشناس ارشد ریولوژی ورزشی)

ویراستار علمی:

بیتا بردبار آذری

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

سرشناسه	حجازی، سید محمود، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور	بررسی اعصاب مرکزی و محیطی در مدل‌های مختلف تمرینی/ مولفان سیدمحمود حجازی، سیدمصطفی سراب‌زاده؛ ویراستار علمی بیتا بردبار آذری.
مشخصات نشر	کرج: آوای ویانا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	[۲۲۸]ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۵۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۹۰ - [۲۲۸].
موضوع	اعصاب مرکزی — فیزیولوژی
موضوع	Physiology — Central nervous system
موضوع	اعصاب محیطی — فیزیولوژی
موضوع	Physiology — Nerves, Peripheral
موضوع	تمرین‌های ورزشی — جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	aspects Exercise -- Physiological
موضوع	تمرین‌های پلیومتریک
موضوع	Plyometrics
شناسه افزوده	سراب‌زاده، سیدمصطفی، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	بردبار آذری، بیتا، ۱۳۶۱ -، ویراستار
رده بندی کنگره	۶۱۰/۳۷۰۱۳۹۵: ب۳ح/
رده بندی دیویی	۶۱۰/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۸۱۰۱



نام کتاب: بررسی اعصاب مرکزی و محیطی در مدل‌های مختلف تمرینی

نویسندگان: دکتر سید محمود حجازی - سید مصطفی سراب‌زاده

ویراستاری علمی: بیتا بردبار آذری

ناشر: آوای ویانا

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرا: نورژن گرافیک

طرح جلد: نرگس مهرانی

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۵۵-۸

دفتر انتشارات: کرج، جهان‌شهر، خیابان استانداری البرز، تلفن تماس: ۰۲۶-۹۳۴۴۲۱۵

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱

وب سایت: www.avaiveyana.com

پست الکترونیک: avaiveyana@gmail.com

info@avaiveyana.com خرید اینترنتی کتاب: www.ketab.ir

هرگونه نسخه‌برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

بخش اول : دستگاه عضلانی

مقدمه

دستگاه عضلانی

ساختار عضله

انقباض عضلانی

انواع تارهای عضلانی

تارهای تدریجی

تارهای کند انقباضی

تارهای عضلانی محو

نوع تارهای ورزشی و موفقیت ورزشی

فیزیولوژی دستگاه عضلانی و سیستم های تمرینی

تمرینات پلائیومتریک

ویژگی ها و نکاتی در تمرین های پلائیومتریک

فیزیولوژی تمرینات پلائیومتریک

دو عامل مهم در فیزیولوژی تمرین های پلائیومتریک

خواص کشسانی عضله

انقباض برونگرا

انقباض درونگرا

دو دسته اصلی تمرین های پلائیومتریک

عوامل تاثیرگذار در تمرینات پلائیومتریک

نکاتی در طراحی برنامه پلائیومتریک :

تمرینات مقاومتی (با وزنه)

۱۹	سازگاری های عصب عضلانی با تمرین های قدرتی و مقاومتی
۱۹	انواع تمرین های مقاومتی
۲۰	انقباض ایزوتونیک
۲۰	انقباض درونگرا
۲۰	انقباض برونگرا
۲۱	عواملی در طراحی تمرین قدرتی
۲۱	سن
۲۱	جنس
۲۱	نوع تارهای عضلانی، دیگر در تمرینات قدرتی
۲۱	تارهای عضلانی کند انقباض
۲۲	تارهای عضلانی تند انقباض
۲۲	دستگاه های انرژی
۲۲	اصول تمرین قدرتی
۲۲	اصل ویژگی تمرین
۲۳	اصل اضافه بار
۲۳	اصل مقاومت فزاینده
۲۳	قدرت از دیدگاه فاکس و ماتیوس
۲۴	فیزیولوژی تمرین قدرتی
۲۷	تمرینات الاستیک
۲۷	روند انقباضی
۲۸	فیزیولوژی تمرینات الاستیک
۳۱	بخش دوم : دستگاه عصبی
۳۲	آناتومی دستگاه عصبی

- ۳۳ انواع سلول های بافت عصبی
- ۳۴ اجزای ساختاری نورون
- ۳۵ تقسیم بندی نورون ها بر اساس ساختار
- ۳۷ تقسیم بندی نورون ها بر اساس عملکرد
- ۳۸ سیناپس
- ۳۹ نور ترانسمیترها
- ۴۰ نور براندمیترهای بازدارنده
- ۴۰ سروتونین
- ۴۱ گاما :
- ۴۱ دوپامین
- ۴۲ نوروترانسمیترهای تحریکی
- ۴۲ گلوتامات
- ۴۳ استیل کولین
- ۴۳ نوراپی نفرین
- ۴۴ اپی نفرین
- ۴۵ عقده عصبی
- ۴۵ گره های رانویه
- ۴۵ سلول های شوان
- ۴۶ تقسیم بندی دستگاه عصبی
- ۴۶ عملکردی و تشریحی
- ۴۷ ماده ی خاکستری و سفید سیستم عصبی
- ۴۸ دستگاه عصبی مرکزی و محیطی
- ۴۹ دستگاه عصبی مرکزی

۵۰	تقسیم بندی مغز
۵۰	مغز خلفی:
۵۰	مغز میانی:
۵۰	مغز قدامی:
۵۱	اجزای مغز خلفی
۵۱	الف- پیاز نخاع (بصل النخاع
۵۱	ساختمان، داخلی پیاز نخاع:
۵۲	ب- بن مغزی
۵۲	ج- نخچه
۵۲	ساختمان نخچه
۵۳	اجزای مغز میانی:
۵۵	اجزای مغز قدامی
۵۶	الف) مغز واسطه ای
۵۶	تالاموس
۵۶	هیپوتالاموس
۵۷	سیستم لیمبیک
۵۸	اعمال سیستم لیمبیک:
۵۸	اجزای سیستم لیمبیک:
۵۸	آمیگدال
۵۹	اثرات تحریک آمیگدال:
۵۹	هیپوکامپ:
۶۰	ب) منخ
۶۱	لوب ها و شیارهای قشر منخ

- ۶۱ لوب های مخ:
- ۶۲ شیارهای مخ
- ۶۳ ساختمان داخلی نیمکره های مخ:
- ۶۴ هسته های قاعده ای:
- ۶۵ ماده ی سفید مخ و کپسول داخلی:
- ۶۶ مناطق مختلف در قشر مخ و تقسیمات آن
- ۶۶ منطقه ی حرکتی و مرکز حرکات ارادی بدن
- ۶۷ مناهات حسی / مراکز حس ها
- ۶۸ مراکز تدبیر
- ۶۹ منطقه ورنیکه
- نخاع
- ۷۰ عمل نخاع:
- ۷۰ اعمال انعکاسی نخاع
- ۷۱ بطن های مغز
- ۷۲ مایع مغزی نخاعی
- پوشش های مغز یا پرده های مننژ
- ۷۴ الف-سخت شامه
- ۷۵ ب- عنکبوتیه
- ج- نرم شامه
- ۷۵ عروق مغز
- ۷۶ شریان کاروتید داخلی
- ۷۷ - شریان مهره ای
- اختلالات عروقی مغز
- ۷۸

۷۹	درمان آنوریسم
۷۹	نورون دستگاه عصبی مرکزی : واحد عملکردی بنیادی
۷۹	گیرنده های حسی
۸۱	بخش حرکتی سیستم عصبی
۸۳	پردازش اطلاعات - "یکپارچه گی" عملکرد سیستم عصبی
۸۳	نقش سیناپس ها در پردازش اطلاعات
۸۴	دستگاه عصبی محیطی
۸۵	الف) اعصاب مغزی
۸۷	ب) اعصاب نخاعی
۸۸	تقسیم بندی نخاع
۸۸	اعصاب نخاعی
۸۸	ارتباط قطعات نخاع نسبت به سطوح مهره ای
۸۹	اعمال طناب نخاعی یا نخاع
۹۱	ج) دستگاه عصبی خودکار
۹۱	دستگاه عصبی سمپاتیک
۹۱	وظیفه دستگاه عصبی سمپاتیک
۹۱	دستگاه عصبی پاراسمپاتیک
۹۲	اثرات دستگاه عصبی خودکار بر روی اندامهای مختلف بدن
۹۳	اعصاب محیطی
۹۳	نحوه ی تشکیل اعصاب محیطی
۹۴	انواع تار در یک عصب محیطی
۹۴	اجزای یک رشته یا فیبر عصبی محیطی
۹۵	غلاف های اعصاب محیطی

- ۹۶ آسیب عصب محیطی
- ۹۶ انواع یا شدت ضایعه ی عصب محیطی
- ۹۷ نوروپراکسی
- ۹۷ اکسونوتمزیس
- نوروتمزیس
- ۹۸ اعصاب محیطی تحتانی و فوقانی
- ۹۸ اعصاب تحتانی
- ۹۸ عصب سیاتیک
- ۹۸ آناتومی
- شاخه های مربوط به عصب سیاتیک
- ۹۹ شاخه های جانبی عصب سیاتیک
- ۹۹ شاخه های انتهایی عصب سیاتیک
- سیاتیکا
- ۱۰۰ علل سیاتیکا
- ۱۰۱ درمان
- ۱۰۲ عصب تیپپال
- ۱۰۳ عصب پرونتال
- آناتومی
- ۱۰۳ شاخه های مربوط به عصب پرونتال
- ۱۰۴ اعمال عصب پرونتال
- عصب سورال
- ۱۰۴ آناتومی
- ۱۰۴ عملکرد عصب سورال
- ۱۰۵

۱۰۵	اعصاب محیطی فوقانی
۱۰۵	عصب مدین
۱۰۵	آنا تومی
۱۰۶	عملکرد عصب مدین
۱۰۷	عصب اولنار
۱۰۹	علل آسیب عصب اولنار
۱۰۹	عصب رادیال
۱۱۰	علل آسیب های عصب رادیال
۱۱۳	بخش سوم: اعصاب محیطی و ورزش
۱۱۴	پارامترهای عصب تاثیرگذار بر ورزش ها
۱۱۴	الکترومیوگرافی و پارامترهای گرافی
۱۱۵	الکترونوروگرافی و پارامترهای نوروگرافی
۱۱۶	سرعت انتقال پیام عصبی (INCV)
۱۱۶	زمان تاخیر انتهایی
۱۱۷	میلین
۱۱۸	اهمیت میلین و دمیینه شدن
۱۲۰	عوامل تاثیرگذار بر سرعت هدایت عصبی
۱۲۰	سرعت هدایت و رشته های عصبی میلین دار
۱۲۱	سرعت هدایت عصبی و سن
۱۲۲	سرعت هدایت عصبی و جنسیت
۱۲۲	سرعت هدایت عصبی و سونا
۱۲۲	سرعت هدایت عصبی و دما
	سرعت هدایت عصبی و کم آبی بدن

۱۳۲	سرعت هدایت عصبی و رژیم غذایی
۱۳۳	سرعت هدایت عصبی و آسیب دیدگی
۱۳۳	سرعت هدایت عصبی و تمرین
۱۳۷	بخش چهارم: سازگاریهای عصبی در تمرینات مختلف ورزشی
۱۳۸	تاثیر مثبت ورزش بر کارایی مغز
۱۳۹	ورزش و بهبود افسردگی
۱۳۲	تاثیر آدرین بر ترشح هرمون های شادی مغز
۱۳۵	اثر ورزش بر فعالیت مغزی
۱۳۷	چگونگی تاثیر ورزش بر تقویت مغز
۱۳۸	روش صحیح ورزش کردن برای تقویت مغز
۱۳۸	سازگاری های عصبی در ورزش کردن
۱۳۸	تمرین اکستریک و فعالیت قشری مغز
۱۴۰	تمرین اکستریک و رفتار واحد حرکتی
۱۴۱	تمرین اکستریک و نیروی عضله
۱۴۲	نروبیولوژی تمرین
۱۴۳	تاثیر تمرین روی رفتار (عملکرد شناختی)
۱۴۴	تاثیرات نروتروفیک (پروتئین تقویت کننده ی مغز)
۱۴۴	احساسات
۱۴۵	عشق
۱۴۵	ارتباط فاکتور ترمیم کننده مغز با افسردگی
۱۴۵	عشق به خدا
۱۴۵	ورزش
۱۴۸	تاثیر تمرینات پلايومتریک بر پارامترهای (ENG) و (EMG)

- ۱۵۰ تاثیر تمرینات مقاومتی بر پارامترهای (ENG) و (EMG)
- ۱۶۲ پاسخ های تاخیری
- رفلکس H
- ۱۶۲ موج F
- ۱۶۳ موج A
- ۱۶۴ تاثیر تمرینات الاستیک بر پارامترهای (ENG) و (EMG)
- مقایسه NCV افراد ورزشکار و غیر ورزشکار
- ۱۷۵ تاثیر تمرینات ورزشی مختلف بر NCV بیماران اختلال اعصاب ،
- ۱۷۶ سالمندان و افراد آسیب دیده
- ۱۸۰ منابع و مآخذ
- ۱۸۹ منابع فارسی :
- ۱۹۰ منابع انگلیسی :
- ۱۹۶