

فیزیولوژی ورزشی از دیدگاهی دیگر

نویسنده:

مهرنوش یادگیری

امید یعقوب پوریک

مریم زینال پور

زهرا شمس

سپیده (سکینه) ادیبی

پگاه باقری پرمهر

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور: فیزیولوژی ورزشی از دیدگاهی دیگر / نویسندگان مهرنوش یادگاری ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات عقیل، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۷۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۳-۲۴۳-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا

یادداشت: نویسندگان مهرنوش یادگاری، امید یعقوب پوریکانی، مریم زینال‌پور، زهرا شمس، سکینه

(سپیده) ادیبی، پگاه باقری پرمهر.

یادداشت: کتابخانه.

موضوع: ورزش - جنبه‌های فیزیولوژیکی

یادداشت: ورزش درمانی

شناسه افزوده: یادگاری، مهرنوش

رده‌بندی کنگره: ۱۶۰۹۱۲/۱۳۵۱ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۶ ۱۳۱۱



نام کتاب: فیزیولوژی ورزشی از دیدگاه علمی

نویسندگان: مهرنوش یادگاری امید یعقوب پوریکانی - مریم زینال‌پور

زهرا شمس - سپیده (سکینه) ادیبی - پگاه باقری پرمهر

انتشارات: عقیل

تهران - ج. ملا - خ. فخر رازی - خ. ژاندارمری شرقی

- پلاک ۸۰ - طبقه اول

تلفن مرکز نشر: ۶۶۴۹۷۷۸۱-۶۶۴۱۶۲۹۶

WWW.NASHREAGHIL@GMAIL.COM

ENTESHARATE.AGHIL.COM

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۳-۲۴۳-۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

صفحه‌آرایی: مؤسسه کتاب آرا

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

فصل اول: ارتباط بین فعالیت‌های بدنی در کنترل و پیشگیری بیماری دیابت نوع I و II...۱۳	
عوارض زودرس دیابت	۱۶
انواع دیابت و علل فیزیولوژیکی	۱۷
الف) دیابت نوع اول	۱۷
آسیب‌شناس دیابت نوع I	۱۹
نقش فعالیت‌های ورزشی در کنترل دیابت نوع اول	۲۳
توصیه‌های ورزشی برای دیابتی‌های نوع I	۲۵
دلایل استفاده از ورزش در بیماران دیابتی نوع I	۲۷
خطرهای ورزش برای بیماران دیابتی نوع I	۲۸
آثار ورزش بر عوامل خطر در بیماری قلبی عروقی و بر کامیابی روانی	۳۰
توصیه‌های کلی ورزشی برای بیماران دیابتی نوع اول	۳۱
رهیافت‌های عملی	۳۲
ب) دیابت نوع دوم	۳۵
پاتوفیزیولوژی بیماران دیابت غیر وابسته به انسولین	۳۷
اساس تمرین‌های ورزشی	۴۰
نقش فعالیت‌های ورزشی در کنترل بیماری دیابت نوع دوم	۴۳
توصیه‌های کلی و ورزشی برای بیماران دیابتی نوع دوم	۴۶
توصیه‌های ورزشی برای بیماران دیابتی نوع II	۴۸
رهیافت‌های عملی	۵۱

۵۲	تفاوت دیابت نوع ۱ و ۲
۵۲	فست فودها مهمترین عامل افزایش دیابتی ها در دنیا
۵۹	فصل دوم: سندرم بیش تمرینی در ورزشکاران
۶۳	سندرم بیش تمرینی: مفهوم اجرایی و عملیاتی آن
۶۴	سندرم بیش تمرینی: دلیل توسعه آن در ورزشکاران
۶۵	نشانه‌ها: ایمونولوژیکی بیش تمرینی
۶۶	خستگی و بازگشت به حالت اولیه
۶۸	نظریه های مهم کندی دستگاه های عصبی - درون ریز: وضعیت افزایش انگیزندگی در برابر کاهش انگیزندگی
۶۹	درمان سندرم بیش تمرینی
۷۱	پیشگیری از سندرم بیش تمرینی
۷۴	مراحل بازگشت به حالت اولیه
۷۶	رابطه سندرم بیش تمرینی با استرس، خستگی (FATIGUE) و سروتونین (SEROTONIN)
۷۹	استرس (STRESS)
۸۲	انتقال دهنده های عصبی و استرس
۸۷	خستگی (FATIGUE)
۸۸	سروتونین و خستگی مرکزی
۹۱	سندرم بیش تمرینی
۱۰۵	فصل سوم: دستگاه غدد درون ریز در ورزش و فعالیت های بدنی
۱۰۶	هورمون (HORMONE)
۱۰۶	انواع هورمون ها
۱۰۸	نحوه حمل و انتقال هورمون در خون
۱۰۸	نحوه تأثیر هورمون ها
۱۰۹	زمینه های قابل بحث در ترشح هورمون

۱۰۹		ریتم‌های تنظیمی بیولوژیک
۱۱۰		عوامل مؤثر در تنظیم ترشح هورمون
۱۱۲		تنظیم گیرنده‌های هورمون
۱۱۲		غدد فوق کلیوی (Suprarenal gland)
۱۱۲		بخش قشری غدد فوق کلیوی
۱۱۳		آلدوسترون (Aldosterone)
۱۱۳		کورتیزول (Cortisol)
۱۱۴		استرکورتیزول
۱۲۷		بخش مرکزی غدد فوق کلیوی
۱۲۷		آدرنالین (Adrenalin)
۱۲۷		چگونگی عمل هورمون‌ها
۱۲۸		هیپوتالاموس (Hypothalamus)
۱۳۲		غده هیپوفیز (Pituitary gland)
۱۳۷		هورمون رشد (GH)
۱۴۵		خواص فیزیولوژیک و بیوشیمیایی
۱۴۵		رشد بدن
۱۴۶		متابولیسم پروتئین‌ها
۱۴۷		متابولیسم کربوهیدرات‌ها
۱۴۸		متابولیسم چربی‌ها
۱۴۸		متابولیسم مواد معدنی
۱۴۹		غده تیروئید (Thyroid gland)
۱۴۹		هورمون‌های تیروئیدی
۱۵۰		جذب متابولیسم ید
۱۵۰		تنظیم کار تیروئید
۱۵۵		لوزالمعده (Pancreas)

۱۶۰	هورمون‌های لوزالمعده
۱۷۷	فصل چهارم: تمرین‌های قدرتی و سازگاری‌های قلبی - عروقی
۱۷۸	الگوی عمل عضلانی
۱۷۹	سازگاری‌های قلبی - عروقی
۱۸۰	سازگاری‌های تمرینی موقع استراحت
۱۸۲	ضربان قلب
۱۸۲	فشار خون
۱۸۲	حاصلضرب دانه
۱۸۳	حجم ضربه‌ای (STROKE VOLUME)
۱۸۳	چربی‌های خون
۱۸۴	آثار تمرین بر تعداد ضربان قلب
۱۸۴	توزیع برون‌ده قلبی
۱۸۴	توزیع خون
۱۸۵	ضخامت دیواره قلبی
۱۸۶	ابعاد حفره قلبی
۱۸۷	توده بطنی چپ
۱۸۸	عملکرد قلبی
۱۸۹	پاسخ‌های حاد قلبی - عروقی
۱۹۰	ضربان قلب و فشار خون
۱۹۱	حجم ضربه‌ای و برون‌ده قلبی
۱۹۲	فشار داخل قفسه سینه
۱۹۲	مکانیسم‌های پاسخ فشاری
۱۹۳	سازگاری‌های مزمن قلبی - عروقی هنگام تمرین
۱۹۴	ضربان قلب، فشار خون و حاصلضرب دوگانه

۱۹۶	حجم ضربه‌ای و برون‌ده قلبی
۱۹۷	پاسخ فشار هنگام فعالیت
۱۹۹	اکسیژن مصرفی بیشینه یا اوج اکسیژن مصرفی (VO_{2PEAK})
۲۰۵	فصل پنجم: نقش سیستم ایمنی بدن در انجام فعالیت بدنی
۲۰۸	ورزشکاران و بیماری
۲۰۸	ابتلا به بیماری پس از فعالیت‌های ورزشی استقامتی شدید
۲۰۹	ابتلا به بیماری پس از فعالیت‌های ورزشی کم شدت
۲۰۹	مکانیسم‌های مسئول ابتلا به بیماری‌های تنفسی
۲۱۰	سیستم ایمنی (IMMUNE SYSTEM)
۲۱۱	دیدگاه کلی از پاسخ ایمنی
۲۱۳	سیستم ذاتی (Innate system)
۲۱۴	سیستم اکتسابی (سازشی) (Adaptive system)
۲۱۷	ایمونولوژی ورزشی (SPORTS IMMUNOLOGY)
۲۱۸	تأثیر ورزش و فعالیت بدنی بر روی سیستم ایمنی
۲۱۸	تأثیرات سلولی تمرین
۲۲۰	سرطان و فعالیت بدنی (CANCER AND EXERCISE)
۲۲۱	سالمندی، جنسیت، تمرین و ایمنی
۲۲۱	سلول‌های سیستم ایمنی
۲۲۲	اطلاعات اپیدمیولوژیکی (EPIDEMIOLOGICAL DATA)
۲۲۴	انواع سلول‌های ایمنی بدن
۲۲۴	سلول‌های با منشأ استخوانی
۲۳۰	سلول‌های با منشأ لنفاوی
۲۳۱	سلول‌های کشته‌شده طبیعی (NK)
۲۳۲	دیگر اجزای ایمنی

- ۲۳۲ سایتوکاین‌ها، ایمتوگلوبولین‌ها (Immunoglobulin) و پادتن‌ها
- ۲۳۵ فعالیت بدنی و لکوسیت‌ها
- ۲۳۶ تعداد لکوسیت‌ها و توزیع سلولی آنها
- ۲۳۷ تعداد لکوسیت‌های ورزشکاران در حالت استراحت
- ۲۳۷ تغییرات ناشی از ورزش در تعداد لکوسیت‌ها
- ۲۳۸ افزایش ناشی از ورزش در لکوسیت‌ها در ورزشکاران
- ۲۳۹ افزایش ناشی از ورزش در لکوسیت‌ها در غیر ورزشکاران
- ۲۳۹ تعداد گرانولوسیت‌ها
- ۲۳۹ چگونگی خرابی لکوسیت‌ها در جریان تمرین
- ۲۴۰ تعداد لنفوسیت‌ها و تگرونک‌ها توزیع زیر رده‌های آنها
- ۲۴۰ افزایش تعداد سلول‌های لنفوسیت
- ۲۴۲ فعالیت بدنی و زیر رده‌های لنفوسیت‌ها
- ۲۴۳ فعالیت بدنی و تعداد سلول‌های NK
- ۲۴۴ فعالیت بدنی و تعداد مونوسیت‌ها
- ۲۴۵ مکانیسم‌های تغییرات در توزیع لکوسیت‌ها
- ۲۴۵ مدلی برای افزایش ناشی از ورزش در تعداد لکوسیت‌ها
- ۲۴۶ ساز و کارهای موجود در پشت پاسخ ایمنی به تمرین
- ۲۴۶ کورتیزول و کاتکولامین‌ها (Cortisol and Catecholamines)
- ۲۴۷ آسیب دیدن عضله
- ۲۵۰ تأثیر بیماری و عملکرد ورزشکار
- ۲۵۰ تأثیر وضعیت تمرین
- ۲۵۳ رابطه بالینی پاسخ ایمنی با تمرین مقاومتی
- ۲۵۴ بررسی اثر ویتامین E و C در پیشگیری از ضعف سیستم ایمنی

فصل ششم: هورمون‌های متابولیک، بافت چربی و انجام تمرینات ورزشی	۲۶۷
تنظیمات هورمونی متابولیسم چربی	۲۷۰
ارتباطات هورمونی (روابط متقابل هورمونی)	۲۷۵
تغییرات نشأت گرفته از چاقی و مرتبط به تعاملات هورمونی	۲۸۳
محدودیت انرژی و هورمون‌های متابولیک	۲۸۸
تغییرات نشأت گرفته از تمرینات ورزشی در متابولیسم چربی	۲۹۰
تغییرات نشأت گرفته از انجام تمرینات ورزشی در چاقی	۲۹۳
تعديلات و اصلاحات هورمونی از طریق انجام تمرینات ورزشی	۲۹۵
تمرینات ورزشی شدید: افراد با وزن طبیعی	۲۹۵
تمرینات ورزشی شدید: افراد چاق	۲۹۷
تمرینات ورزشی	۲۹۷
رابطه بین تغییرات هورمونی ایجاد شده به دلیل انجام تمرینات ورزشی و چربی بدن ۳۰۲	
فصل هفتم: سایتوکاین‌های بافت چربی و فعالیت‌های بدنی	۳۰۹
تصلب شرایین و بافت چربی	۳۱۰
بافت چربی و اسیدهای چرب آزاد	۳۱۴
دستگاه عصبی سمپاتیک، تصلب شرایین، شرایط اجتماعی و بافت چربی	۳۱۸
مطالعات انجام گرفته در مورد رفتار، وزن و بیماری	۳۲۱
اکسیتوسین (OXYTOCIN)، شرایط اجتماعی و بافت چربی	۳۲۳
فصل هشتم: هورمون‌ها و سایتوکاین‌های مؤثر در چاقی دوران کودکی	۳۲۹
ویژگی‌های عمومی سایتوکاین‌ها	۳۳۲
بافت چربی (ADIPOSE TISSUE) و آدیپوکاین‌ها (ADIPOKINES)	۳۳۵
گرلین (GHRELIN)	۳۳۷
آبستاتین (OBESTATIN)	۳۴۳
لپتین (LEPTIN)	۳۴۵

۳۵۴	آدیپونکتین (ADIPONECTIN)
۳۵۹	(TUMOR NECROSIS FACTOR-ALPHA) TNF- α
۳۶۱	(INTERLEUKIN-6) IL-6
۳۶۲	(INTERLEUKIN-10) IL-10

www.ketab.ir