



تأثیر پلائیومتریک بر سلامتی عضلانی دختران

مؤلف

فرزانه علیرضایی



نشر اراده

۱۳۹۴

سرشناسه

: علیرضایی، فرزانه، ۱۳۵۵

عنوان و نام پدیدآور

: تأثیر پلایومتریک بر سلامتی عضلانی دختران

مشخصات نشر

: تهران: اراده، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۱ ص.

شابک

: 978-600-95540-3-4

وضعیت فهرست نویسی

: فیای مختصر

یادداشت

: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۸۴۶۹۸۸

تأثیر پلایومتریک بر سلامتی عضلانی دختران

مولف: فرزانه علیرضایی

ناشر: نشر اراده

ویراستار فنی: زهره علیرضایی

ویراستار ادبی: مریم علیرضایی

نوبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: نگین تهران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۴۰-۳-۴

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

نشانی: تهران-میدان انقلاب - خ کارگر شمالی - خ فرست شیرازی - پلاک ۲۰ - واحد ۲

تلفن: ۰۲۱۶۶۵۹۶۵۲۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل اول: معرفی و مقدمه کلیات تحقیق
۹	۱-۱- مقدمه
۱۴	۱-۲- بیان مسئله
۱۹	۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق
۲۰	۱-۴- اهداف پژوهش
۲۰	۱-۴-۱- هدف کلی
۲۰	۱-۴-۲- اهداف ویژه
۲۱	۱-۵- فرضیه های تحقیق
۲۱	۱-۶- پیش فرض ها
۲۱	۱-۷- محدودیت های تحقیق
۲۲	۱-۸- محدوده تحقیق
۲۲	۱-۹- واژه ها و اصطلاحات
۲۲	۱-۹-۱- تمرین پلايومتریك
۲۳	۱-۹-۲- مایو استاتین
۲۳	۱-۹-۳- LH
۲۴	۱-۹-۴- FSH
۲۴	۱-۹-۵- نوجوان
۲۵	فصل دوم: ادبیات، مبانی نظری و پیشینه تحقیق
۲۵	۲-۱- مقدمه
۲۷	۲-۲- مبانی نظری تحقیق
۲۸	۲-۳- تمرین پلايومتریك و سازگارهای فیزیولوژیکی آن در بدن
۳۰	۲-۴- اهمیت تمرینات پلايومتریك
۳۱	۲-۵- خطرات تمرینات پلايومتریك
۳۲	۲-۶- نکات ایمنی در انجام تمرینات پلايومتریك

- ۳۴ ۷-۲- توان بی هوازی
- ۳۵ ۸-۲- چه عواملی بر توان بی هوازی و سرعت اجرا تمرینات پلايومتریك اثر می گذارند؟
- ۳۵ ۱-۸-۲ وراثت
- ۳۵ ۲-۸-۲ سن و جنس
- ۳۶ ۳-۸-۲ نحوه توزیع تارهای عضلانی
- ۳۶ ۴-۸-۲ آدنوزین تری فسفات
- ۳۶ ۵-۸-۲ حرارت
- ۳۶ ۶-۸-۲ تمرین
- ۳۷ ۷-۸-۲ هماهنگی عصبی عضلانی
- ۳۷ ۸-۸-۲ سرعت حرکت و توزیع انواع تارها
- ۳۸ ۹-۲- طرح ریزی یک برنامه تمرینی پلايومتریکی
- ۳۸ ۱-۹-۲ شدت
- ۳۹ ۲-۹-۲ حجم تمرین
- ۳۹ ۳-۹-۲ مقدار و تکرار تمرین
- ۴۰ ۴-۹-۲ برگشت به حالت اولیه
- ۴۰ ۱۰-۲ اصل اضافه بار فزاینده
- ۴۱ ۱۱-۲ عضله اسکلتی
- ۴۲ ۱-۱۱-۲ MRF خانواده
- ۴۳ ۲-۱۱-۲ TGFβ خانواده
- ۴۵ ۳-۱۱-۲ مایو استاتین
- ۴۸ ۱۲-۲ نقش مایو استاتین در تنظیم منفی حجم توده عضلانی
- ۴۹ ۱۳-۲ هورمون لوئینی و هورمون محرک فولیکول LH و FSH
- ۵۰ ۱۴-۲ تولید مثل
- ۵۱ ۱۵-۲ کنترل عملکرد تخمدانی
- ۵۱ ۱۶-۲ نوسانات فیدبکی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-تخمدان
- ۵۳ ۱۷-۲ بلوغ

۵۳	۱۸-۲- ادبیات پیشینه
۵۸	۱۸-۲-۱- اثر تمرینات بدنی بر مایواستاتین
۵۸	۱۸-۲-۲- اثر تمرینات بدنی بر FSH و LH
۶۰	۱۹-۲- جمع بندی
۶۱	۲۰-۲- نتیجه گیری
۶۲	فصل سوم: روش شناسی تحقیق
۶۲	۳-۱- مقدمه
۶۳	۳-۲- روش و طرح تحقیق
۶۳	۳-۳- جامعه آماری
۶۴	۳-۴- نمونه آماری
۶۵	۳-۵- متغیرهای پژوهش
۶۵	۳-۵-۱- متغیر مستقل
۶۵	۳-۵-۲- متغیرهای وابسته
۶۵	۳-۶- پروتکل تمرینی گروه پلايومترك
۶۸	۳-۷- ابزارهای اندازه گیری
۶۹	۳-۸- شیوه اجرا و جمع آوری اطلاعات خام
۶۹	۳-۸-۱- قد
۷۰	۳-۸-۲- وزن
۷۰	۳-۸-۳- ترکیب بدن (BMI)
۷۰	۳-۸-۴- فشار سیستول و دیاستول
۷۱	۳-۸-۵- اندازه گیری قدرت ($1-RM$)
۷۱	۳-۸-۶- اندازه گیری آزمون سارجنت
۷۲	۳-۸-۷- اندازه گیری آزمون RAST
۷۲	۳-۸-۸- اندازه گیری متغیرهای بیوشیمیایی
۷۳	۳-۹- روش های آماری

- ۷۴ ۱-۴ - مقدمه
- ۷۴ ۲-۴ - خلاصه تحقیق
- ۷۵ ۳-۴ - ویژگی های فردی و عملکردی
- ۷۶ ۴-۴ - مایواستاتین
- ۷۶ ۵-۴ - هورمون لوتئینی (LH)
- ۷۶ ۶-۴ - هورمون محرک فولیکولی (FSH)
- ۷۷ ۷-۴ - همبستگی متغیرهای وابسته
- ۷۷ ۸-۴ - تفسیر و بحث نتایج پژوهش
- ۷۷ ۱-۸-۴ - تفسیر و بحث در مورد نتایج مایواستاتین
- ۸۲ ۲-۸-۴ - تفسیر و بحث در مورد نتایج LH
- ۸۸ ۳-۸-۴ - تفسیر و بحث در مورد نتایج FSH
- ۸۹ ۹-۴ - نتیجه گیری
- ۸۹ ۱۰-۴ - پیشنهادات
- ۹۱ منابع