

تأثیر یک دوره تمرینی منتخب قدرتی بر سطوح اینترلوکین ۶ دانشجویان فعال و غیر فعال

مؤلفین:

معصومه طایی

رجاد سلیمانی



مؤسسه انتشاراتی آفتاب گیتی



طای، معصومه، ۱۳۶۲-	رشناسه
تاثیر یک دوره تمرینی منتخب قدرتی بر سطوح اینترلوکین ۶ دانشجویان فعال و غیر فعال/ نگارش معصومه طایی، سجاد سلیمانی؛ ویرایش شورای بررسی موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی.	نوان و نام پدیدآور
تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۸.	شخصات نشر
۱۱۹ ص.	شخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۵-۵۶-۴	اپک
فیفا	سعیت فهرست نویسی
اینترلوکین ۶ -- اثر فیزیولوژیکی -- نمونه پژوهی	وضوع
-- Physiological effect -- Case studies ۶ Interleukin	وضوع
تمرین ورزشی -- جنبه های ایمنی	وضوع
Exercise -- Immunological aspects	وضوع
ایمنی	وضوع
Immunology	وضوع
سلیمانی کشای، س.، ۱۳۶۲-	ناسه افزوده
انتشارات آفتاب گیتی	ناسه افزوده
۱۸۵/QR الف ۱۳۹۸۹ ط ۲	ه بندی کنگره
۰۷۹/۶۱۶	ه بندی دیویی
۵۶۶۰۲۴۴	ماره کتابشناسی ملی



موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

آدرس: تهران میدان انقلاب بازار بزرگ کتاب واحد ۲۲ نشر و بخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۳۰۳۳۶

عنوان: تاثیر یک دوره تمرینی منتخب قدرتی بر سطوح اینترلوکین ۶ دانشجویان فعال و غیر فعال
 نویسنده: معصومه طایی سجاد سلیمانی
 صفحه آرای و تنظیم: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی
 ویرایش: شورای بررسی موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی
 نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی
 نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 چاپ: پاسارگاد
 قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۵-۵۶-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۹.....	فصل اول: کلیات
۱۰.....	مقدمه
۱۶.....	قلمرو موضوعی
۱۶.....	تعریف واژه ها و اصطلاحات
۱۶.....	تعاریف مفهومی اینترلوکین ۶
۱۷.....	فصل دوم: ادیت
۱۸.....	مقدمه
۱۸.....	سیستم ایمنی بدن
۲۳.....	سلولهای سیستم ایمنی
۲۴.....	ویژگیهای پاسخ ایمنی
۲۵.....	ایمنی ذاتی و ایمنی اکتسابی
۲۹.....	مراحل پاسخهای ایمنی
۳۱.....	انواع سلولهای ایمنی
۴۰.....	سایتوکاینها
۴۵.....	اینترلوکینها
۴۸.....	تأثیر فعالیت بدنی بر سیستم ایمنی بدن
۵۱.....	تمرین قدرتی
۶۱.....	- سیستم تمرینی پیش خستگی
۶۲.....	- ستهای پس خستگی (ستهای سنگین به سبک)
۶۲.....	- ستهای هرمی
۶۳.....	- ستهای افزودنی (ستهای فزاینده و کاهنده)
۶۴.....	- ستهای ۲۱
۶۴.....	- ستهای و تکرارهای زمانی (ستهای ادغام انقباضهای درونگرا و برونگرا)

۶۵		ستهای متوالی
۶۵		سوپرست
۷۴		جمع بندی
۷۷		فصل سوم: روش
۷۸		مقدمه
۷۸		جامعه آماری
۷۹		نمونه آماری
۷۹		ابزار و چگونگی - مع آوی داده ها
۸۱		برنامه تمرینی
۹۳		متغیرهای کنترل
۹۳		روش تجزیه و تحلیل داده های پرهتر
۹۵		فصل چهارم: یافته ها
۹۶		مقدمه
۹۶		یافته های توصیفی
۹۶		آماره های توصیفی مرتبط با سن، وزن، قد و BMI
۹۸		توصیف آماری متغیر تحقیق
۹۹		یافته های استنباطی
۹۹		بررسی توزیع داده ها
۱۰۰		آزمون فرضیه صفر اول تحقیق
۱۰۱		آزمون فرضیه صفر دوم تحقیق
۱۰۳		آزمون فرضیه صفر سوم تحقیق
۱۰۴		آزمون فرضیه صفر چهارم تحقیق
۱۰۷		فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۱۰۸		مقدمه

۱۰۹	 بحث و نتیجه گیری
۱۰۹	 بحث و نتیجه گیری فرضیه اول
۱۱۰	 بحث و نتیجه گیری فرضیه دوم
۱۱۱	 بحث و نتیجه گیری فرضیه سوم
۱۱۲	 بحث و نتیجه گیری فرضیه چهارم
۱۱۴	 منابع

www.ketab.ir