

منابع

- آقاعلی‌نژاد، م؛ صداقتی، پ؛ اسماعیل‌زاده، آ؛ مشکوتی، ف. ۲۰۰۷. بررسی ویژگیهای بیواثرزیک و تواناییهای زیست حرکتی دختران ۱۷-۱۵ سال غیر ورزشکار طی مراحل مختلف دوران قاعدگی. المپیک، ۹۹-۱۰۸: ۱۵.
- اراضی، م؛ ابراهیمی، م؛ اصغرپور، س. ۲۰۱۲. بررسی اثر مصرف حاد کافئین بر قدرت، استقامت عضلانی و توان بی‌هوازی دختران جوان ورزشکار. پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، ۳۷-۴۶: ۱۱.
- افروزه، م ص؛ نیکنام شیری، ز؛ مهری، آ. ۲۰۲۱. تحلیل گفتمان ورزش زنان در ایران. انجمن پزشکی باروری آمریکا ۲۰۲۲.
- امیری، ن. ۱۴۰۰. اصول و مبانی مربیگری پرورش اندام درجه ۲. بی‌جا.
- بی‌نام. بیتا. مبانی فیزیک هالیدی. جلد اول، مکانیک و گرما.
- پنج استاد. ۲۰۰۸. فیزیولوژی ۱۴۰۲.. شابک ۹۷۸۹۶۴۰۷۰۶۸۳۱.
- ترابی، م؛ سماوی، ت؛ رمضان خانی، و. ۲۰۱۷. بررسی تاثیر مراحل دوره ماهانه بر عملکرد جسمانی دختران نوجوان سالم. مجله سلامت و مراقبت، ۸۸-۹۷: ۱.
- جباری، آ؛ غزالیان، ف. ۲۰۲۳. اثر شش هفته تمرین MRT (استقامتی-مقاومتی) بر عملکرد سیستم قلبی-تنفسی بانوان جوان غیر فعال. مجله علوم پزشکی رازی، ۱-۱۲: ۷.
- حاجی‌زاد، ف؛ قیومی، م. ۱۹۱۱. مقایسه آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی و بهداشت دانش آموزان پسر دوره راهنمایی شهرستانهای استان تهران. طرح تحقیقی، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش ۴ پایان نامه.
- حیدریان پور، م؛ ضمیری دلیر، م. ۲۰۱۶. بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی با شدت متوسط بر برخی اختلالات چرخه قاعدگی و سطوح سرمی هورمونهای جنسی زنان غیر ورزشکار. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۰۳-۱۱۱: ۲.
- خاتمی، م؛ نیا فاضل، ن. ۲۰۱۴. زن، فرهنگ ورزش و سلامت جامعه. پیام زن، ۱۳۹۳ (۲۶۸).
- خدمات بهداشت ملی آمریکا. ۲۰۲۲.

- ذوالفقاری، ن؛ غنایی مرکید، ا. ۲۰۱۵. بررسی اثر چرخه قاعدگی بر سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان غیرورزشکار دوره متوسطه.
- رضاییان عطار، ف؛ نیکویی، ر؛ مفلحی، ت. ۲۰۱۹. تغییرات آستانه بی هوازی در فازهای مختلف چرخه قاعدگی: تاثیر انتخاب سوبسترای مصرفی. پژوهشنامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی، ۲۱۳-۲۲۵: ۳۰.
- سراج، س؛ فراهانی، ا. ۱۹۳۱. تاثیر تمرینات باراوسل بر روی ترکیب بدنی و انعطاف پذیری زنان غیر ورزشکار. پژوهش های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی. ۱۹۳۱. دوره ۲، پیاپی ۹، ۱-۱۲۳: ۹.
- سرویس سلامت ملی بریتانیا. ۲۰۲۳.
- شریفی، غ ر؛ فرزانه فرد، ف. ۲۰۱۱. بررسی اثر یک دوره تمرین استقامتی بر سطح پروژسترون در فاز لوتئال زنان ورزشکار.
- شهیدی، م؛ سرحدی، ا. ۲۰۱۵. مقایسه برخی از شاخص های فیزیولوژیکی دختران بالغ در مراحل لوتئال و فولیکولار چرخه قاعدگی. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۱۱-۱۸: ۱۸.
- علوی، ح. ۱۳۱۲. مقایسه آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر مدارس راهنمایی شهرستان محمودآباد با نورم ملی و استانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران مرکز.
- عیدی علیجانی، م. ۱۳۹۸. فیزیولوژی انسان. شابک ۹۷۸۶۰۰۳۵۵۰۶۶۷.
- غفوری، م؛ حسن زاده، ن. ۱۹۱۳. بررسی وضعیت آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت دانش آموزان پسر و دختر دوره تحصیلی راهنمایی (۱۹-۱۱ساله) شهر تهران و مقایسه با نورم استانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران مرکز.
- فراهانی، ا؛ شعبانی مقدم، ک. بی تا. آمادگی جسمانی و تندرستی. بی جا.
- قراخانلو، ر؛ دانشمندی، ر؛ عزیزاده، م ح. ۱۴۰۲. پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی. شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۰-۷۹۷-۲.
- کردی، م ر. ۱۳۸۵. جایگاه تمرینات پلايومتریک در آماده سازی قهرمانان. تهران: کمیته ملی المپیک ج.۱. ایران، شابک ۹۶۴۵۶۰۵۷۱۷.

- کوهستانی، ز؛ کوشکی جهرمی، م؛ نعمتی، ج. ۱۳۹۹. بررسی تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر علائم دیسمنوره اولیه و شاخص‌های آمادگی عضلانی در دختران نوجوان. فصلنامه علمی- پژوهشی علوم پیراپزشکی و توانبخشی، ۱۰۰-۱۱۰: ۱، قابل دسترسی در سایت doi: ۱۰,۲۲۰۳۸/jpsr/۱۸۹۰,۳۷۰۹۰,۲۰۲۰.
- محسن زاده، م. ۲۰۱۰. بررسی پاسخ های معادل تهویه ای در فازهای لوتئال و ابتدای فولیکولار چرخه قاعدگی زنان ورزشکار.
- محمدی ریزی، م؛ کردی، ت؛ شاکری، م. ۲۰۱۲. ارتباط علائم پیرامون قاعدگی با نگرش نسبت به قاعدگی در دختران دانش آموز دبیرستانی شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۲۵-۳۱: ۸.
- مسجدی، ح؛ رجبی، ح؛ معتمدی، پ. ۲۰۲۲. تغییرات عامل رشد شبانهسولینی ۱ و اندازه عضله چهارسر ران در مرحله فولیکولار نسبت به مرحله لوتئال در سازگاری به تمرینات مقاومتی در زنان جوان. Jundishapur Scientific Medical Journal, ۲۰(۶)..
- میرزایی، ا؛ مدنی، م؛ همتی نژاد، م؛ رحمانی نیا، ف. ۲۰۱۳. عوامل بازدارنده و سوق دهنده گردشگری ورزشی.
- میرگلوی بیات، ش؛ سرحدی، س؛ شیخی، ف. ۲۰۲۱. بررسی فراوانی دیستوشی شانه و ارتباط بین فاکتورهای مادری و پارامترهای جنینی با آن در بیمارستان علی ابن ابیطالب زاهدان از سال ۹۸-۱۳۹۴: مطالعه توصیفی. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۱۰-۱۴: ۸.
- نیازی نژاد، م؛ پرنو، ن؛ اسلامی، م. ۲۰۱۸. تاثیر تمرین مقاومتی با زمان بندی خطی و غیرخطی بر قدرت و استقامت عضلانی دختران نوجوان تمرین نکرده. مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۵۹-۷۱: ۱۱.
- نیک بخت، ح؛ گایینی، ع؛ محسن زاده، م. ۲۰۱۰. مطالعه پاسخ شاخص تنفسی منتخب در فازهای لوتئال و ابتدای فولیکولار چرخه قاعدگی زنان فعال و غیرفعال هنگام دو نوع فعالیت ورزشی فزاینده.

- Bell RC. 2007. A history of women in sport prior to Title IX. *The Sport Journal*, 10-2.
- Besson T, Macchi R, Rossi J, Morio CY, Kunimasa Y, Nicol C, Millet GY. 2022. Sex differences in endurance running. *Sports medicine*, 6: 1235-1257.
- Billett HH. 1990. Hemoglobin and hematocrit. *Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations*. 3rd edition.
- Bird DJ, Corbató SC, Dai HY, Dawson BR, Elbert JW, Gaisser TK, Tilav S. 1993. Evidence for correlated changes in the spectrum and composition of cosmic rays at extremely high energies. *Physical review letters*, 21: 3401.
- Blagrove RC, Bruinvels G, Pedlar CR. 2020. Variations in strength-related measures during the menstrual cycle in eumenorrheic women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12: 1220-1227.
- Braun V, Kitzinger C. 2001. The perfectible vagina: Size matters. *Culture, Health & Sexuality*, 3: 263-277. <https://doi.org/10.1080/13691050152484704>.
- Cable JK, Grider MH. 2020. Physiology, progesterone.
- Christine W. 2000. Menstrual cycle and physical activity. DGWS. Research report, Pennsylvania state university.
- Constantini NW, Dubnov G, Lebrun CM. 2005. The menstrual cycle and sport performance. *Clinics in sports medicine*, 2: e51-e82.
- Davis CJ. 2021. The Effects of Exogenous Estrogen and Menstrual Cycle Phase on Female Aerobic Performance (Doctoral dissertation).
- de Jonge XAJ. 2003. Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports medicine*, 33: 833-851.
- Debold EP, Dave H, Fitts RH. 2004. Fiber type and temperature dependence of inorganic phosphate: implications for fatigue. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*, 3: C673-C681.
- Debold EP, Fitts RH, Sundberg CW, Nosek TM. 2016. Muscle fatigue from the perspective of a single cross-bridge. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Di Nicola S, Ferrier B, Florida-James G, Kavaliuskas M. 2022. The Effects of Menstrual Cycle Phases on Running Repeated Sprint Ability. *International Journal of Strength and Conditioning*, 2(1). <https://doi.org/10.47206/ijsc.v2i1.137>
- Dlugosz EM, Chappell MA, Meek TH, Szafrńska PA, Zub K, Konarzewski M, Garland Jr T. 2013. Phylogenetic analysis of mammalian maximal oxygen consumption during exercise. *Journal of Experimental Biology*, 24: 4712-4721.
- Elizabeth Quinn, MS. 2022. <https://www.verywellfit.com/principle-of-specificity-definition-3120375>
- Enea C, Boisseau N, Fargeas-Gluck MA, Diaz V, Dugué B. 2011. Circulating androgens in women: exercise-induced changes. *Sports medicine*, 41: 1-15.
- Gerber EW, Felshin J, Berlin P, Wyrick W. 1974. *The American woman in sport*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gharahdaghi N, Phillips BE, Szewczyk NJ, Smith K, Wilkinson DJ, Atherton PJ. 2021. Links between testosterone, oestrogen, and the growth hormone/insulin-like growth factor axis and resistance exercise muscle adaptations. *Frontiers in physiology*, 11: 621-226.
- Gordon D, Hughes F, Young K, Scruton A, Keiller D, Caddy O, Barnes R. 2013. The effects of menstrual cycle phase on the development of peak torque under isokinetic conditions. *Isokinetics and Exercise Science*, 4: 285-291.
- Herbison AE. 2020. A simple model of estrous cycle negative and positive feedback regulation of GnRH secretion. *Frontiers in neuroendocrinology*, 57, 100837. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2020.100837>
- Hughes DC, Ellefsen S, Baar K. 2018. Adaptations to endurance and strength training. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 6: a029769.
- Humaidan P, Bungum L, Bungum M, Andersen CY. 2002. Ovarian response and pregnancy outcome related to mid-follicular LH levels in women undergoing assisted reproduction with GnRH agonist down-regulation and recombinant FSH stimulation. *Human Reproduction*, 8: 2016-2021.
- Igonin PH, Rogowski I, Boisseau N, Martin C. 2022. Impact of the Menstrual Cycle Phases on the Movement Patterns of Sub-Elite Women Soccer Players during Competitive Matches. *International journal of environmental research and public health*, 8- 4465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084465>
- Jukic AMZ, Jahnke HR, MacNell N, Bradley D, Malloy SM, Baird DD. 2022. Feasibility of leveraging menstrual cycle tracking apps for preconception research recruitment. *Frontiers in Reproductive Health*, 4, 981878.
- Julian R, Hecksteden A, Fullagar HH, Meyer T. 2017. The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. *PloS one*, 3: e0173951.
- Kildalsen I. 2022. Effects of the menstrual cycle on sports-physiological performance in female team handball players. Master thesis
- Kissow J, Jacobsen KJ, Gunnarsson TP, Jessen S, Hostrup M. 2022. Effects of follicular and luteal phase-based menstrual cycle resistance training on muscle strength and mass. *Sports Medicine*, 12: 2813-2819.

- Laskowski ER, Johnson SE, Shelerud RA, Lee JA, Rabatin AE, Driscoll SW, Terzic C. M. 2020. The telemedicine musculoskeletal examination. In *Mayo Clinic Proceedings*, Vol. 95, No. 8, pp: 1715-1731. Elsevier.
- Lebrun CM. 1994. The effect of the phase of the menstrual cycle and the birth control pill on athletic performance. *Clinics in sports medicine*, 2: 419-441.
- Longcope C. 1986. Adrenal and gonadal androgen secretion in normal females. *Clinics in endocrinology and metabolism*, 2: 213-228.
- Lowe DA, Baltgalvis KA, Greising SM. 2010. Mechanisms behind estrogen's beneficial effect on muscle strength in females. *Exercise and sport sciences reviews*, 2: 61-67.
- McCance KL, Huether SE. 2019. *Pathophysiology: The Biologic Basis for Disease in Adults and Children*. 2019; St. Louis, MO: Elsevier.
- McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, Swinton PA, Ansdell P, Goodall S, Thomas K, Hicks KM. 2020. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(10), 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>
- Mendonça GV, Pezarat-Correia P, Vaz JR, Silva L, Heffernan KS. 2017. Impact of aging on endurance and neuromuscular physical performance: the role of vascular senescence. *Sports medicine*, 47: 583-598.
- Methenitis S. 2018. A Brief Review on Concurrent Training: From Laboratory to the Field. *Sports (Basel, Switzerland)*, 4: 127. <https://doi.org/10.3390/sports6040127>
- Nadeem N, Shahid S, Naseer R, Hayee S. 2019. Prevalence and Impact of Urinary Incontinence in Female Athletes. *Pakistan Journal of Physical Therapy (PJPT)*, 09-13.
- Oosthuyse T, Bosch AN. 2010. The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism: implications for exercise performance in eumenorrheic women. *Sports medicine*, 40: 207-227.
- Ovesen P, Vahl N, Fisker S, Veldhuis JD, Christiansen JS, Jørgensen JOL. 1998. Increased pulsatile, but not basal, growth hormone secretion rates and plasma insulin-like growth factor I levels during the periovulatory interval in normal women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 5: 1662-1667.
- Padgett J. 2013. *The Issues of Women in Sport*. Serendip Studio. Archived from the original on 19 October 2013. Retrieved 7 April 2017.
- Padulo J, Oliva F, Frizziero A, Maffulli N. 2013. Muscle, Ligaments and Tendons Journal. Basic principles and recommendations in clinical and field science research. *Muscles, ligaments and tendons journal*, 4: 250.
- Phillips SK, Sanderson AG, Birch K, Bruce SA, Woledge RC. 1996. Changes in maximal voluntary force of human adductor pollicis muscle during the menstrual cycle. *The Journal of physiology*, 2: 551-557.
- Qiu Y, Fernández-García B, Lehmann HI, Li G, Kroemer G, López-Otín C, Xiao J. 2023. Exercise sustains the hallmarks of health. *Journal of sport and health science*, 1: 8-35.
- Ranasinghe C, King NA, Arena R, Hills AP. 2019. FITTSBALL—a dynamic tool for supervision of clinical exercise prescription. *Disability and Rehabilitation*, 26: 3216-3226.
- Reilly T. 2000. The menstrual cycle and human performance: an overview. *Biological rhythm research*, 1: 29-40.
- Reis E, Frick U, Schmidtbleicher D. 1995. Frequency variations of strength training sessions triggered by the phases of the menstrual cycle. *International journal of sports medicine*, 8: 545-550.
- Rodrigues P, de Azevedo Correia, M., Wharton L. 2019. Effect of menstrual cycle on muscle strength. *Journal of Exercise Physiology Online*, 5: 89-96.
- Romero-Moraleda B, Del Coso J, Gutiérrez-Hellín J, Ruiz-Moreno C, Grgic J, Lara B. 2019. The influence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance. *Journal of human kinetics*, 1: 123-133.
- Sakamaki-Sunaga M, Min S, Kamemoto K, Okamoto T. 2016. Effects of menstrual phase-dependent resistance training frequency on muscular hypertrophy and strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 6:1727-1734.
- Sarwar R, Niclos BB, Rutherford OM. 1996. Changes in muscle strength, relaxation rate and fatigability during the human menstrual cycle. *The Journal of physiology*, 1: 267-272.
- Savic I, Garcia-Falgueras A, Swaab DF. 2010. Sexual differentiation of the human brain in relation to gender identity and sexual orientation. *Progress in brain research*, 186, 41-62.
- Singh H, Shih HT, Kal E, Bennett T, Wulf G. 2022. A distal external focus of attention facilitates compensatory coordination of body parts. *Journal of Sports Sciences*, 20: 2282-2291.
- Stamatiades GA, Kaiser UB. 2018. Gonadotropin regulation by pulsatile GnRH: Signaling and gene expression. *Molecular and cellular endocrinology*, 463: 131-141.
- Sung E, Han A, Hinrichs T, Vorgerd M, Manchado C, Platen P. 2014. Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *Springerplus*, 3: 1-10.
- Thiyagarajan DK, Basit H, Jeanmonod R. 2022. *Physiology, Menstrual Cycle*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Van Look PFA, Baird DT. 1980. Regulatory mechanisms during the menstrual cycle. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 2: 121-144.
- Venables MC, Achten J, Jeukendrup AE. 2005. Determinants of fat oxidation during exercise in healthy men

and women: a cross-sectional study. *Journal of applied physiology*, 1:160-167.

Wikström-Frisén L, Boraxbekk CJ, Henriksson-Larsen K. 2017. Effects on power, strength and lean body mass of menstrual/oral contraceptive cycle based resistance training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1-2: 43-52.