



دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبرک

آسیب‌های ورزشی

بررسی و

بروز واکر

مترجمان:

وحید سلطانی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه)

مهدی باقریان

(کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه)

ویراستار علمی:

دکتر نادر رهنما (عضو هیات علمی و دانشیار دانشگاه اصفهان)

سرشناسه	: واکر، برده ۱۹۷۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Brad Walker
مشخصات نشر	: آسیب‌های ورزشی / نویسنده: براد واکر؛ مترجمان: وحید سلطانی، مهدی باقریان؛ ویراستار علمی: نادر رهنما؛ [برای]
مشخصات ظاهری	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مبارکه
فروست	: اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی، ۱۳۹۲.
شابک	: ۱۸۷ ص:؛ محور: بخشی رنگی.
وضعیت فهرست نویسی	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی؛ ۱۹۲.
یادداشت	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۲۸۰-۰
یادداشت	: فیبا
موضوع	handbook: Practical tips for the prevention The sports injury
موضوع	عنوان به انگلیسی: The sports injury
موضوع	cy.0.5 and treatment of sports injury
موضوع	: کتابنامه
موضوع	: ورزش - حوادث و آسیب‌ها
موضوع	: ورزش - حوادث و آسیب‌ها - پیشگیری
موضوع	: ورزش - حوادث و آسیب‌ها - درمان
شناسه افزوده	: سلطانی، وحید، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	: باقریان، مهدی، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ - ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مبارکه
رده بندی کنگره	۱۳۹۲۹۷RD / ۲۱۵
رده بندی دیور	۱۰۲۷/۶۱۷
رده کتاب‌سی	۳۱۸۹۶۴۰



معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

نشانی: اصران، خیابان جی، صندوق پستی: ۱۵۸-۸۱۵۹۵

Em: info@khuif.ac.ir؛ تلفن: ۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۰۱-۹؛ فاکس: ۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۶۰

اسب‌های ورزشی

ترجمه: وحید سلطانی، مهدی باقریان

ویراستار علمی: دکتر نادر رهنما

ویراستار ادبی: فرشاد اسعدی

طراح جلد: محسن خادمی

معد: تهیه: ماطمه دادرس

تعداد: ۱۰۰۰ جلد • نوبت چاپ: اول • ویراست: اول

تعداد صفحات: ۱۸۷ صفحه • تاریخ نشر: ۱۳۹۲

قیمت: ۸۷۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۲۸۰-۰ ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۲۸۰-۰

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۲۸۰-۰

فهرست مطالب

بخش اول: جلوگیری از آسیب های ورزشی

فصل ۱: فعالیت های گرم کردن	۳
فصل ۲: سرد کردن	۷
فصل ۳: اصل FITT	۱۱
فصل ۴: بیش تمرینی	۱۵
فصل ۵: تمرینات دوره ای (تناوبی)	۲۰
فصل ۶: تمرینات مختلط	۲۵
فصل ۷: تمرینات پولیومتریک	۳۱

بخش دوم: کشش و انعطاف پذیری

فصل ۸: تمرینات کششی	۳۷
فصل ۹: کشش به طور علمی	۴۰
فصل ۱۰: تمرینات کششی PNF	۴۴

بخش سوم: درمان بافت نرم آسیب دیده

فصل ۱۱: خاطرات روزانه ای از صدمات متداول ناشی از ورزش	۴۹
فصل ۱۲: درمان بافت نرم در صدمات ورزشی دسترنجمان برای درمان چند روزه بجای چند هفته	۵۴
فصل ۱۳: آب درمانی	۶۷
فصل ۱۴: ماساژ درمانی	۷۲

بخش چهارم: آسیب های ورزشی خاص

فصل ۱۵: آسیب های ناشی از گرما	۷۷
فصل ۱۶: گرفتگی و اسپاسم عضلانی	۸۲
فصل ۱۷: درد پهلوی	۸۵

فصل ۱۸: التهاب کپسول مفصلی.....	۸۸
فصل ۱۹: شانه بی حرکت و آسیب عضلات چرخش دهنده سردستی.....	۹۲
فصل ۲۰: التهاب آرنج تنیس بازان.....	۹۷
فصل ۲۱: التهاب آرنج گلف بازها.....	۱۰۲
فصل ۲۲: آسیب های ناحیه کمر و توانبخشی.....	۱۰۷
فصل ۲۳: کشیدگی کشاله ران.....	۱۱۶
فصل ۲۴: التهاب تاندون کشکک زانو.....	۱۲۴
فصل ۲۵: آسیب عضلات همسترینگ (پشت ران).....	۱۲۹
فصل ۲۶: زانو درد و سندرم خاصره ای درشت نی.....	۱۳۴
فصل ۲۷: درد و ورم ساق پا.....	۱۳۹
فصل ۲۸: تاندون آشیل.....	۱۴۵
فصل ۲۹: رخش داخل و چرخش به خارج و انتخاب کفش مناسب.....	۱۵۹
فصل ۳۰: پیچ خوردگی مچ پا (قوزک).....	۱۶۴

مقدمه مترجمان و ویراستار علمی

آسیب شناسی ورزشی یکی از شاخه‌های رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است. کشورهای دیگر بعنوان یکی از مهمترین دروس، به دانشجویان تربیت بدنی تدریس می‌شود. از سوی دیگر اهمیت یک تدریس خوب، یک کتاب مناسب و یک آموزش عملی مؤثر می‌تواند دانشجو را با شوق و علاقه به یادگیری وادارد و استعداد او را در شناخت آسیبهای بدن خویش (و بدن بیمار) و چگونگی پیشگیری و درمان آن شکوفا نماید. نویسندگان این کتاب بر آن است که با عنایت پروردگار، کتابی ساده و روان در اختیار دانشجویان عزیز و متخصصین آسیب‌های ورزشی و همچنین مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی قرار دهد.

در این کتاب سعی شده اطلاعات مهم و کاربردی در این زمینه برای عموم جامعه، ورزشکاران رشته‌های فردی و تیمی با توجه به اهمیت اصول علمی و کاربردی آسیب ورزشی بیان شود و در این خصوص مطالب با نظم خاص در ۳۰ فصل و ۴ بخش مجزا تدوین گردیده که هر فصل دارای مباحث نظری موضوعی است. بخش اول اطلاعات با ارزشی در مورد جلوگیری از آسیب‌های ورزشی و انواع تمرینات ورزشی جهت پیشگیری اینگونه آسیب‌ها می‌باشد. بخش دوم در مورد کشش و انعطاف پذیری و انواع تمرینات آن بحث می‌نماید. بخش سوم در مورد نحوه درمان بافت نرم آسیب دیده و روشهای مختلف از جمله آب درمانی و ماساژ توضیح می‌دهد، و نهایتاً بخش چهارم در مورد آسیب‌های ورزشی خاص و پیشگیری و درمان آن بحث می‌کند.

بنابراین کتاب حاضر راهنمایی برای آسیب‌های ورزشی است. به عنوان منبعی معتبر برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی تدریس شده است. همچنین این کتاب بر مبنای تجارب علمی و کاربردی است و راهنمای خوبی برای ورزشکاران و مربیان است و نهادها و سازمانهای ورزشی می‌توانند از آن، جهت آموزش و تالاسهای مربیگری استفاده کنند.

مترجمان: وحید سلطانی مهدی باقریان

ویراستار علمی: دکتر نادر رهنما

این کتاب آمیخته‌ای از علم و عمل در حیطه آسیب‌های ورزشی است و یک گام مثبت به سمت جلوگیری از آسیب در مسابقات ورزشی می‌باشد. محتوای این کتاب شامل اطلاعات با ارزشی است که بر مبنای تجارب علمی و کاربردی است و شامل بهداشت حرفه‌ای، آمادگی جسمانی و آسیب ورزشی در زمینه علم ورزش، فیزیولوژی و توانبخشی ورزشی است.

در این زمینه اطلاعات مثبتی که برای بهبود آسیب و سلامت کامل در کوتاه‌ترین زمان ممکن نیاز است، نوشته شده است. این کتاب شامل ۴ بخش می‌باشد، بخش اول و دوم در زمینه آسیب‌های ورزشی رایج و راهکارهای مناسب جهت جلوگیری از آنها می‌باشد. بخش سوم در مورد علائم و روشهای درمانی و معالجه آسیب بافت‌های نرم و بهبودی سریع در مدت زمان کم، در جای چند هفته می‌باشد. در پایان و بخش چهارم راهکارهای پیشگیری و معالجه پس از ۱۵ آسیب ورزشی رایج ارائه شده است. این اطلاعات با ارزش از وقت و پول شما نگهداری کرده و از اشتباهات احتمالی جلوگیری می‌نماید و آسیب‌های بوجود آمده را مدیریت و درمان می‌نماید.

براد واکر