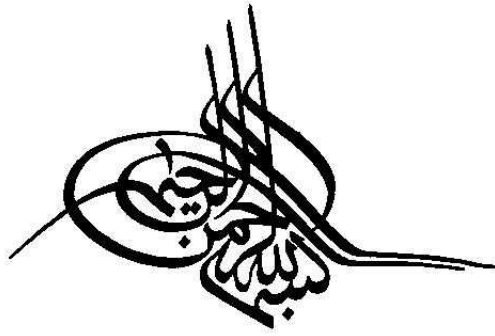




حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

سری کتاب های کمک آموزشی کارشناسی ارشد

مجموعه تربیت بدنی

مؤلفان: همایون فراهانی - مهناز اسدپور

بشیر حسین زاده

سرشناسه	: فراهانی، همایون
عنوان	: حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی
مشخصات نشر	: تهران، مشاوران صعود ماهان، ۹۸:
مشخصات ظاهری	: ۳۹۹ ص
فروست	: سری کتاب‌های کمک آموزشی کارشناسی ارشد
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۸-۸۵۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فنیای مختصر
یادداشت	: این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: اسدپور، مهناز - بشیر حسین زاده
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۹۹۳۲۷۱



نام کتاب: حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی

ناشر: مشاوران صعود ماهان

مدیر مسئول: هادی و مجید سیاری

مولفان: همایون فراهانی - مجاز اسدپور - بشیر حسین زاده

مدیر تولید و محتوا: سمیه بیگی

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۹۸

شمارندگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰/۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۸-۸۵۸-۴ ISBN

افتشارات مشاوران صعود ماهان: خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع جهری،

روبروی قنادی هتل بزرگ تهران، جنب بانک ملی، پلاک ۲۰۵۰

تلفن: ۸۸۱۰۰۱۱۳-۴

بخش اول: حرکات اصلاحی

۱۳	فصل اول: مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی
۱۴	ناهنجاری‌های وضعیتی
۱۵	تعادل
۱۹	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل اول
۲۴	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل اول
۲۷	فصل دوم: رشد جسمانی
۲۹	علل و عوامل بروز ناهنجاری‌ها
۳۴	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل دوم
۳۶	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل دوم
۳۷	فصل سوم: ناهنجاری‌های اندام فوقانی
۳۸	ساختار ستون فقرات
۴۰	وضعیت بدنی
۴۱	ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات
۴۲	کج گردنی
۴۲	کاهش گودی گردن
۴۳	ناهنجاری گردن کوتاه
۴۵	تغییر شکل گردن کج
۵۰	شانه نابرابر
۵۷	کج پستی
۶۳	سر به جلو
۶۹	گرد پستی
۷۰	گودپستی
۷۱	پشت صاف
۷۲	تغییر شکل پشت تاب‌دار

۷۶		مایل بودن لگن
۷۸		تغییر شکل‌های زاویه‌دار آرنج
۸۰		انگشت چکشی
۸۱		تغییر شکل گردن قویی
۸۳		تغییر شکل شست چکشی
۸۳		تغییر Z شکل در شست دست
۸۴		انحراف انگشتان به سمت زند زیرین
۸۴		تغییر شکل زیگزاگ در دست و شست
۸۴		سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل سوم
۹۸		سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل سوم
۱۰۵		فصل چهارم: ناهنجاری‌های اندام تحتانی
۱۰۶		علل کلی تغییر شکل‌های اندام تحتانی
۱۰۷		ناهنجاری‌های شایع اندام تحتانی
۱۰۸		نامساوی بودن طول پاها
۱۱۱		تغییر شکل‌های کوکسوارا و کوکس‌اها
۱۱۶		تغییر شکل‌های پیچشی ران
۱۲۰		کوتاهی عضلات نزدیک‌کننده ران‌ها
۱۲۲		کوتاهی ایداکتورهای ران به‌صورت مادرزادی
۱۲۳		زانوی پرانتری
۱۲۵		زانوی ضربدري
۱۲۷		زانوی عقب رفته
۱۳۲		تغییر شکل زانوی خم
۱۳۲		زانوی خشک و بی‌حرکت (آنکیلوز زانو)
۱۳۲		تغییر شکل‌های زاویه‌دار در درشتنی
۱۳۳		تغییر شکل‌های پیچشی درشتنی
۱۳۶		تقسیم‌بندی تغییر شکل‌های پا
۱۳۷		تغییر شکل اکواینوس
۱۳۸		تغییر شکل کالکانئوس
۱۳۹		تغییر شکل والگوس (چرخش پا به خارج)
۱۳۹		تغییر شکل واروس
۱۴۰		کف پای صاف
۱۴۳		انگشت شست کج

۱۴۵	کف پای گود
۱۴۸	انگشت چکشی
۱۴۹	تغییر شکل اکواینوراروس یا کلاب فوت (پای چماقی یا چنبری)
۱۴۹	تغییر شکل انگشت جنگکی (جنگالی)
۱۴۹	تغییر شکل چرخش انگشت پنجم به داخل
۱۵۱	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل چهارم
۱۵۸	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل چهارم
۱۶۵	فصل پنجم: نشستن
۱۶۶	تغییرات ناشی از وضعیت غلط در بخش‌های مختلف ربع فوقانی
۱۶۸	مشکلات ناشی از میز و نیمکت‌ها و صندلی‌های غیر استاندارد برای دانش‌آموزان
۱۶۹	ارتفاع صحیح میز و نیمکت‌های مدرسه
۱۷۱	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل پنجم
۱۷۳	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل پنجم
۱۷۵	فصل ششم: راه رفتن
۱۷۶	مقایسه راه رفتن انسان با راه رفتن حیوانات دپا و نهاریا
۱۷۸	سیکل راه رفتن و مراحل مختلف آن
۱۸۷	تفاوت بین راه رفتن تند و کند
۱۸۸	تفاوت بین راه رفتن و دویدن
۱۸۹	عوامل تعیین‌کننده راه رفتن
۱۹۰	فلکسیون زانو
۱۹۲	والگوس فیزیولوژیک زانو
۱۹۳	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل ششم
۱۹۵	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل ششم
۱۹۷	فصل هفتم: وضعیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی
۱۹۸	ورزش‌های راکتی (تنیس، بدمینتون)
۱۹۸	ورزش‌های آبی (شنا، واترپلو)
۱۹۸	قایق‌رانی و پارو زنی
۱۹۸	دوندگان مسافت‌های متوسط
۱۹۹	دوچرخه سواران
۱۹۹	ورزش‌های میدانی (هاکی میدانی، فوتبال)
۱۹۹	ورزش‌های سالنی (بسکتبال، والیبال)
۱۹۹	ورزش‌های رزمی (کشتی، بوکس، جودو)

۱۹۹	ناهنجاری‌های وضعیتی ورزشکاران حرفه‌ای
۲۰۱	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل هفتم
۲۰۲	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل هفتم
۲۰۳	فصل هشتم: برنامه‌های افزایشی قدرت (تمرینات تقویتی)
۲۰۴	قدرت
۲۰۷	روش‌های افزایش قدرت
۲۱۰	مقایسه دو روش ایزومتریک و ایزوتونیک
۲۱۱	انجام تمرینات تقویتی همراه با کاهش دمای عضله
۲۱۱	اثر تحریک الکتریکی روی قدرت عضلات سالم
۲۱۲	تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از افزایش قدرت
۲۱۲	توان عضلانی
۲۱۲	احتیاط‌ها و ممنوعیت‌ها: تمرینات مقاومتی
۲۱۳	موارد عدم استفاده از تمرینات مقاومتی
۲۱۴	برنامه‌های افزایش استقامت تمرینات استقامتی
۲۱۶	روش‌های افزایش استقامت
۲۱۸	تمرینات کششی
۲۲۰	خواص مکانیکی بافت انقباضی
۲۲۱	خواص نروфіزیولوژیکی بافت انقباضی
۲۲۲	واکنش نروфіزیولوژیکی عضله به کشش
۲۲۴	مهار فعال عضلات
۲۲۴	تمرینات تنفسی
۲۲۷	تمرینات فرانکل
۲۲۹	تمرین راه رفتن
۲۳۰	تمرینات حالت نشسته
۲۳۱	تمرینات حالت ایستاده
۲۳۲	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل هشتم
۲۳۳	فصل نهم: آشنایی با اصول طراحی و اجرای تمرین‌های توانبخشی و درمانی
۲۳۴	تمرین درمانی
۲۳۴	هدف و اصول تمرین درمانی
۲۳۵	وضعیت بدنی در هنگام تمرین
۲۳۶	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل نهم
۲۳۸	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل نهم

بخش دوم: آسیب شناسی ورزشی

فصل دهم: ورزش ها و آسیب ها	۲۳۹
عوامل موثر در بروز آسیب های ورزشی	۲۴۲
سوالات چهارگزینه ای تالیفی و پاسخنامه فصل دهم	۲۴۴
سوالات چهارگزینه ای سراسری و پاسخنامه فصل دهم	۲۴۵
فصل یازدهم: اصول عمومی آسیب های ورزشی	۲۴۷
آسیب های ناشی از ضربه	۲۴۸
آسیب های رباط مفصلی	۲۴۹
دررفتگی	۲۴۹
انواع آسیب های عضلانی - وتری	۲۵۰
خونریزی عضلانی	۲۵۱
پیامدها و عوارض ناشی از آسیب های عضلانی	۲۵۲
آسیب های وتر	۲۵۲
التهاب	۲۵۳
التهاب ضریع استخوانی (پریوتسیت)	۲۵۵
آسیب های کیسه های زلالی	۲۵۶
بیماری های مفصلی	۲۵۷
آرتروز و ورزش	۲۵۸
آرتريت روماتوئيد و ورزش	۲۵۸
عفونت مفصل	۲۵۹
نقرس (گات)	۲۵۹
شکستگی بر اثر فشار در استخوان ها	۲۵۹
سوختگی و سوزش ناشی از اصطکاک	۲۶۰
گرفتگی عضلانی	۲۶۰
سوالات چهارگزینه ای تالیفی و پاسخنامه فصل یازدهم	۲۶۵
سوالات چهارگزینه ای سراسری و پاسخنامه فصل یازدهم	۲۷۰
فصل دوازدهم: اقدام های درمانی حاد و سریع در محل وقوع آسیب های ورزشی	۲۷۳
آسیب های حاد بافت نرم	۲۷۳
اعمال درمانی که باید بی درنگ در صحنه وقوع صدمه انجام شود	۲۷۴
خلاصه ای از اقدام های درمانی در آسیب های حاد	۲۷۵
سوالات چهارگزینه ای تالیفی و پاسخنامه فصل دوازدهم	۲۷۶
فصل سیزدهم: بیومکانیک آسیب های ورزشی	۲۷۷
بار	۲۷۸
قوانین اهرم و اهمیت آنها در مکانیسم آسیب ها	۲۷۸
نیروهای داخلی و خارجی	۲۷۸
عوامل بیومکانیکی موثر در بروز آسیب های ورزشی	۲۷۹

۲۸۱	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل سیزدهم
۲۸۲	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل سیزدهم
۲۸۳	فصل چهاردهم: قواعد پیشگیری یا اقدام‌های احتیاطی
۲۸۴	انجام تمرین و کسب آمادگی برای مسابقه
۲۸۴	تمرین‌های پیشگیری کننده و توانبخش
۲۹۱	آمادگی روانی
۲۹۲	لوازم کار (تجهیزات)
۲۹۳	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل چهاردهم
۲۹۴	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل چهاردهم
۲۹۵	فصل پانزدهم: روش‌های درمانی
۲۹۶	استراحت و رهایی از فشار
۲۹۶	سرما درمانی
۲۹۷	گرما درمانی
۲۹۸	انواع بانداژ
۲۹۸	باندپیچی
۲۹۹	ماساژ
۲۹۹	حرکت درمانی و فیزیوتراپی
۳۰۰	سوالات چهارگزینه‌ای تالیفی و پاسخنامه فصل پانزدهم
۳۰۱	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل پانزدهم
۳۰۳	فصل شانزدهم: بررسی آسیب‌دیدگی‌های بخش‌های مختلف بدن
۳۰۴	آسیب‌های شانه
۳۱۲	آسیب‌های اعصاب ناحیه شانه
۳۱۳	آسیب‌های بازو
۳۱۵	آسیب‌های آرنج
۳۱۹	آسیب‌های ساعد
۳۲۰	آسیب‌های مچ دست
۳۲۱	آسیب‌های دست و انگشت
۳۲۴	آسیب‌های پشت
۳۲۶	آسیب‌های کشاله و مفصل ران
۳۳۰	آسیب‌های ران
۳۳۱	آسیب‌های زانو
۳۳۹	آسیب‌های پایین ساق پا
۳۴۷	آسیب‌های مفصل مچ پا
۳۵۰	آسیب‌های پا
۳۵۳	آسیب‌های انگشتان پا
۳۶۸	سوالات چهارگزینه‌ای سراسری و پاسخنامه فصل شانزدهم
۳۷۵	پیوست: نکات مهم آسیب‌شناسی
۳۸۹	سوالات و پاسخ تشریحی کنکور ۹۶
۳۹۲	منابع