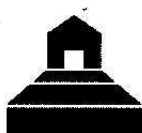


تعادل در ورزش

سهیلا فتحعلی بیگی



انتشارات ابریشمی

www.ketab.ir

سرشناسه	: فتحعلی بیگی، سهیلا، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: تعادل در ورزش سهیلا فتحعلی بیگی.
مشخصات نشر	: تهران: خانه تاریخ و تصویر ابریشمی، ۱۳۹۹.
ملاحظات ظاهری	: ۵۸، ۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۴۱۸۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱-۹.
موضوع	: ورزش (فیزیولوژی)
موضوع	: (Equilibrium (Physiology
موضوع	: ورزش -- مکانای فیزیولوژیکی
موضوع	: Sports-- Physiological aspects
رده بندی کنگره	: ۴۷۱QP
رده بندی دیویی	: ۸/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۲۰۵۵

تعادل در ورزش

سهیلا فتحعلی بیگی

چاپ و صحافی: خانه چاپ

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۴-۱۸۱-۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

مدیر تولید: محمد خزاعی

ناظر چاپ: محمدرضا ابریشمی

انتشارات خانه تاریخ و تصویر ابریشمی

تهران-انقلاب ۱۲ فروردین نبش ژاندارمری

۴۴۰۵۶۷۶۶ تلفکس ۶۶۹۶۹۵۱۶-۶۶۴۹۱۵۱۹

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	مفهوم کنترل تعادل
۱۱	رشد و تکامل تعادل
۱۴	جنبه های واکاوی کنترل تعادل
۱۴	مکانیسم های عادی برای حفظ وضعیت
۱۵	سیستم حس عمق
۲۱	سیستم بینایی
۲۵	سیستم دهلیزی گوش داخلی
۴۶	تمرین تعادل
۵۹	منابع

بدون شک یکی از ارکان اصلی اجرای مهارت های ورزشی و یا حتی اجرای مهارت های حرکتی در زندگی عادی تعادل می باشد. فرد باید قبل، هنگام و پس از اجرای مهارت تعادل خود را حفظ کند. عواملی که بر تعادل تاثیر می گذارند، متفاوت است، دامنه حرکتی، قدرت عضلانی و یکپارچگی عصبی - حرکتی منجر به سازگاری عصبی - عضلانی برای حفظ تعادل می گردد. کنترل تعادل یک مکانیزم رفلکسی است که از هماهنگی سه سیستم تعادلی حسی عصبی، بینایی و سیستم دهلیزی به وجود می آید. این سه سیستم به سادگی ترکیب می کنند، اختلال در یک سیستم به وسیله دو سیستم دیگر جبران می شود. هنگامی که ساختار اسکلتی انسان در حالت تعادل باشد، دستگاه اهرمی بدن در حداکثر کارایی و حداقل انرژی مصرفی است (۲). صرف نظر از برنامه ورزشی و محیطی، برنامه و روش تمرین عامل مهمی در بهبود عملکردهای جسمانی و مهارت های ورزشی است، تعادل نیز یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی است که در اغلب فعالیت های روزمره و مهارت های ورزشی نقش مهمی ایفا می کند (۴).