

به نام یزدان پاک

چکیده مباحث اساسی و گزیده سوال های بسیار مهم

علوم ورزش

(حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

تالیف

متین کفاشیان ییلندی

سرشناسه : کفایشیان، متین، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور : چکیده مباحث اساسی و گزیده سوال‌های بسیار مهم علوم ورزش (حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی) / تألیف متین کفایشیان بیلندی.
مشخصات نشر : تهران: پردازش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۲۱۲ص.: مصور؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۳-۷۹-۰-۱۵۰۰۰۰ اریال
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
Study and teaching (Higher) -- Physical education and training
تربیت بدنی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
-- Examinations, questions, etc. (Higher)Physical education and training
ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
Sports injuries-- Study and teaching(Higher)
ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- راهنمای آموزشی (عالی)
Sports injuries -- Examinations, questions, etc (Higher)
ورزش درمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
Exercise therapy -- Study and teaching (Secondary)
ورزش درمانی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
Exercise therapy -- Examinations, questions, etc. (Higher)
حرکت درمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
Movement therapy -- Study and teaching (Higher)
حرکت درمانی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
Movement therapy -- Examinations, questions, etc. (Higher)
رده بندی کنگره : GV۳۶۱
رده بندی دیویی : ۷۷۷.۹۶
شماره کتابشناسی ملی : ۶۴۶۲۵۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

چکیده مباحث اساسی و گزیده سوال های بسیار مهم علوم ورزش (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

ناشر : پردازش

تیراڑ : ۱۰۰۰

حروفچینی: پردازش

چاپ و صحافی: پردازش

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

فشر پردازش

تلفن: ۶۶۴۰۷۴۰۸ صد خط ۶۶۹۷۵۵۶۱-۷ دورنگار: ۶۶۴۰۷۴۰۸

www.Pardazesh.org

www.Pardazeshpub.com

سایت برتر کشور در چهارمین و پنجمین همایش ملی تجارت الکترونیک

فهرست مطالب

بخش اول: حرکات اصلاحی و درمانی

۳	پیشگفتار.....
۵	مروری بر تاریخچه حرکات اصلاحی.....
۶	برخی نظرات و تحقیقات انجام شده پیرامون وضعیت بدنی.....
۸	علل و عوامل کلی بروز ناهنجاری ها.....
۹	اثرات و عوارض ناهنجاری های وضعیتی :.....
۹	ایستادن.....
۱۰	عوامل موثر در وضعیت بدن :.....
۱۰	راستای بدن: بررسی راستای بدن.....
۱۱	ضرورت طبقه بندی و نمونه ای از یک طرح.....
۱۲	نکاتی درباره شیوه های ارزیابی و آزمون وضعیت بدن.....
۱۲	وضعیت بدنی خوب چیست؟.....
۱۲	دیدگاه توصیفی.....
۱۳	دیدگاه آناتومیکی.....
۱۳	شیوه های جدید ارزیابی.....
۱۴	نکات عمومی اجرای آزمون.....
۱۵	ارزیابی عضلات.....
۱۵	آزمون های انعطاف پذیری.....
۱۵	مطالعه و بررسی ناهنجاری های وضعیتی ستون فقرات (بالا تنه).....
۱۵	ناهنجاری های جسمی.....
۱۵	تحقیقات در خارج از کشور.....
۱۶	تمرینات مروری ۱-.....
۱۷	تکامل ستون فقرات و نقش آن در وضعیت بدنی.....
۱۸	حرکات لگن.....
۱۹	حرکات ستون فقرات.....
۲۰	ناهنجاری های وضعیتی ستون فقرات.....
۲۰	کلیاتی از سبب شناسی.....
۲۱	معاینه ستون فقرات.....
۲۱	تعادل ستون فقرات.....
۲۱	تمرینات مروری ۱- ۲.....
۲۲	کج گردنی.....
۲۵	وضعیت گردن.....
۲۶	افتادگی شانه.....
۲۸	کج پستی.....
۳۲	پشت گرد.....
۳۴	لوردوز (گود پستی).....
۳۶	پشت صاف.....
۳۸	وضعیت لگن.....
۳۹	ناهنجاری های اندام های تحتانی.....
۴۰	رشد اندام تحتانی.....
۴۰	عارضه زانوی پرانتزی.....
۴۲	عارضه زانوی ضربدری.....
۴۷	آناتومی پا.....
۴۷	عارضه کف پای صاف.....
۵۰	عارضه انگشت شست کج (Hallux valgus).....
۵۲	افزایش قوس پا.....
۵۴	سایر عوارض و تغییر شکل های انگشتان پا.....
۵۴	پای چرخیده به داخل (Toe in saıt).....
۵۶	پای چرخیده به خارج.....
۵۸	بررسی وضعیت بدن در حالت ایستاده.....
۵۸	راه رفتن.....
۵۸	مراحل راه رفتن.....
۵۹	سایر مشخصات راه رفتن.....
۵۹	راه رفتن به عنوان یک حرکت موزون.....
۶۰	راه رفتن های ناهنجار.....
۶۱	روش ارزیابی و تشخیص.....
۶۱	برنامه ریزی و ملاحظات اصلاحی.....
۶۱	نشستن.....
۶۱	نشستن بر روی صندلی.....
۶۲	استانداردهای میز و صندلی.....
۶۳	نشستن بر روی زمین.....
۶۳	وضعیت های خوابیدن.....
۶۴	بررسی وضعیت بدن در حالت برداشتن اجسام.....
۶۴	ضعف دستگاه گردش خون و تنفس.....
۶۵	چگونگی اجرای تمرینات استقامتی.....
۶۵	ضعف هماهنگی و تعادل.....
۶۵	فیزيولوژی دستگاه عصبی - عضلانی.....
۶۵	نرون های عصبی.....
۶۵	چگونگی همکاری سیستم عصبی - عضلانی.....
۶۵	فعالیت های حرکتی مغز.....
۶۵	تمریناتی برای افزایش هماهنگی.....
۶۶	ضعف تعادل.....

بخش دوم: آسیب‌شناسی ورزشی

۶۸	 مقدمه
۶۸	 ورزش و صدمات
۶۸	 عوامل مهم مرتبط با آسیب‌های ورزشی
۶۹	 تعریف طب ورزشی
۶۹	 تمرین و آمادگی
۶۹	 شیوه‌های تمرین
۶۹	 پیش‌گیری از صدمات و بیماری‌ها

فصل ۱: مفاصل

۷۱	 طبقه‌بندی مفاصل
۷۲	 مفاصل فایبروس (مفاصل لیفی)
۷۲	 مفاصل غضروفی
۷۲	 مفاصل سینوویال
۷۲	 شرح مفصل زانو
۷۲	 استحکام‌دهنده‌های زانو
۷۳	 کیسه‌های زلالی
۷۳	 حرکت در مقابل سینوویال
۷۳	 حرکت لغزشی
۷۴	 انواع مفاصل
۷۵	 التهاب مفصلی (آرتریت)
۷۵	 آرتریت مزمن (آرتریت روماتوئید)
۷۶	 بیماری استحال‌های مفصلی (استئوآرتریت)
۷۶	 گات
۷۶	 التهاب کیسه‌های زلالی
۷۶	 انواع بورسیت
۷۷	 خونریزی در کیسه زلالی (همبورسا)
۷۷	 سایر بیماری‌های مفصلی
۷۷	 نفرس
۷۷	 علت نفرس

فصل ۲: استرین

۷۹	 استرین مزمن
۸۰	 روش‌های درمانی
۸۰	 استرین حاد
۸۱	 درمان استرین حاد
۸۱	 استرین درجه یک، درجه دو، استرین درجه سه

فصل ۳: اسپرین

۸۲	 اسپرین درجه ۱
۸۳	 اسپرین درجه ۲
۸۳	 اسپرین درجه ۳

فصل ۴: اصول عمومی آسیب‌های ورزشی

۸۵	 دررفتگی
۸۵	 کبودی
۸۵	 خون‌مردگی
۸۶	 میوزیت اسی‌فیکن
۸۶	 بورسیت
۸۶	 استرس فزاینده
۸۶	 آسیب غضروف مفصلی
۸۷	 کشیدگی زائده‌ای
۸۷	 آسیب صفحه‌ی رشد
۸۷	 آسیب‌های عضلانی- پیچ خوردگی (رگ به رگ شدگی)
۸۷	 پارگی عضلانی
۸۷	 علل پارگی
۸۸	 خونریزی عضلانی
۸۸	 پیامدها و عوارض ناشی از آسیب‌های عضلانی
۸۸	 عوارض ناشی از سندروم پرکاری
۸۹	 التهاب
۸۹	 التهاب محل اتصال وتر عضله به استخوان (تنویریوستیت)
۸۹	 التهاب عضلانی (میوزیت)
۸۹	 التهاب وتر (تندنیت) و التهاب غلاف آن (پری تندنیت، تنوآزیت)
۸۹	 التهاب ضریح استخوانی (پریوستیت)
۸۹	 گرفتگی عضلانی
۸۹	 علل گرفتگی عضلانی
۹۰	 گرفتگی، سفتی و دردناک شدن عضله پس از انجام تمرین
۹۰	 درد ناگهانی پهلوی

فصل ۵: بیومکانیک آسیب‌های ورزشی

۹۱	 بار فیزیولوژیکی و سازگاری
۹۱	 افزایش بار و آسیب
۹۱	 نیرو و حرکت

پیشگفتار

بی‌گمان ورزش و تربیت بدنی در عصر حاضر تبدیل به پدیده‌ای جهانی و اجتماعی گشته است. استقبال روزافزون جوانان و نوجوانان به سمت ورزش، لزوم پیشرفت در جنبه‌های علمی این پدیده را بر مریدان و دست‌اندرکاران ورزش آشکار ساخته است. متخصصین تغذیه، فیزیولوژی، آسیب‌شناسی، روانشناسی و دیگر متخصصین علوم دست در دست هم داده‌اند تا ما هر روز شاهد شکوفایی و پیشرفت ورزش و بهبود رکوردها باشیم و صد البته کشور ما نیز به عنوان عضوی از جامعه جهانی به سرعت با این پیشرفت‌ها و تحولات هماهنگ گردید. تنوع فراوان منابع علمی و علاقه فراوان دانشجویان تربیت بدنی به کسب مدارج بالایی علمی و این واقعیت که همه دانشجویان عزیز قادر به دسترسی به تمام منابع موجود جهت مطالعه نمی‌باشند ما را بر آن داشت تا خدماتی هر چند اندک برای یاری این عزیزان ارائه دهیم. کتاب حاضر خلاصه‌ای است از مباحث حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی که از کتاب‌های مختلفی گردآوری و مرتب گردیده است. سوالات و تست‌های مربوط به هر مبحث در پایان همان مبحث ارائه گردیده است تا دانشجویان عزیز بهتر با نوع سوالات و اهمیت هر بخش آگاه شوند. لازم به ذکر است که سوالات گردآوری شده در این مجموعه از سوالات کنکور سراسری و آزاد سال‌های گذشته اخذ شده است.

با تشکر

متین کفاشیان بیلندی