

تربیت بدنی و علوم ورزشی

انعطاف‌پذیری پیشرفته

(ارزیابی و تجویز)

Vivian H. Heyward

ویویان ایچ. هیوارد

Ann L. Gibson

آن ال. گیbson

مترجمان:

یوسف یاراحمدی | سید وحید محمدی | سید صدرالدین شجاع‌الدین

ویراستاران: محمد رضا مجمع | زهرا قریشی

سرشناسه:	هیوارد، ویویان، ۱۹۴۷ - م. Heyward, Vivian H.	موضوع:	تست ورزش
عنوان و نام پدیدآور:	انعطاف پذیری پیشرفته (ارزیابی و تجویز) / ویویان ایچ. هیوارد، آل. گیبسون؛ مترجمان یوسف یاراحمدی-سیدوحید محمدی، سیدصدرالدین شجاع‌الدین؛ ویراستاران محمدرضا مجمع، زهرا قریشی.	موضوع:	Exercise tests
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات مجمع، ۱۳۹۵.	موضوع:	سلامتی
مشخصات ظاهری:	۱۶۸ ص: جدول.	موضوع:	Health
فروست:	دانش‌نامه‌ی مجمع: ۷۸ مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان، جلد ۴۶. تربیت بدنی و علوم ورزشی.	موضوع:	آمادگی جسمانی - فیزیولوژی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۵۴۱-۷-۶	موضوع:	Physical fitness - Physiology
وضعیت فهرست نویسی:	فیا	موضوع:	گیسن، آن ال، ۱۹۵۳ - م.
یادداشت:	عنوان اصلی: Flexibility assessment and prescription, 7th ed., c2014.	موضوع:	Gibson, Ann L.
یادداشت:	بالای عنوان: تربیت بدنی و علوم ورزشی.	موضوع:	یاراحمدی، یوسف، ۱۳۶۷ - مترجم
موضوع:	آمادگی جسمانی - آزمایش‌ها	موضوع:	محمدی، سیدوحید، ۱۳۷۱ - مترجم
موضوع:	Physical fitness - Testing	موضوع:	شجاع‌الدین، سیدصدرالدین، ۱۳۴۱ - مترجم
موضوع:	انعطاف‌پذیری	موضوع:	مجمع، محمدرضا، ۱۳۴۹ - ویراستار
موضوع:	Resilience (Personality trait)	موضوع:	قریشی، زهرا، ۱۳۴۹ - ویراستار
		موضوع:	۱۳۹۵ ۹ف ۲۳/۵ GV۴۳۶/۵
		موضوع:	۶۱۳/۷
		موضوع:	شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۹۲۵۹۰

نام کتاب:	انعطاف‌پذیری پیشرفته (ارزیابی و تجویز)
پدیدآورندگان:	Vivian H. Heyward, ویویان ایچ. هیوارد Ann L. Gibson, آن ال. گیبسون
مترجمان:	یوسف یاراحمدی سید وحید محمدی سید صدرالدین شجاع‌الدین
ویراستاران:	محمدرضا مجمع زهرا قریشی
نویت و سال چاپ:	اول ۱۳۹۵
شمارگان:	نسخه (۱۰۰)
ناشر:	انتشارات مجمع تهران - سعادت آباد - بالاتر از میدان کاج - پایین‌تر از بیمارستان شهید مدرس - خیابان جمشیدی (یکم) - انتهای بن بست ششم - شماره ده تلفن: ۰۲۲۰۷۵۰۸۱ تلفن همراه: ۰۹۱۹۹۳۳۴۲۱۷ کد پستی: ۱۹۸۷۳۷۹۳۱ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۳۷۳۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz
مراکز بخش و فروش:	۱- موسسه انتشاراتی و مطبوعاتی مجمع نشانی: تهران - سعادت آباد - بالاتر از میدان کاج - پایین‌تر از بیمارستان شهید مدرس - خیابان جمشیدی (یکم) - انتهای بن بست ششم - شماره ده تلفن: ۰۲۲۰۷۵۰۸۱ تلفن همراه: ۰۹۱۹۹۳۳۴۲۱۷ کد پستی: ۱۹۸۷۳۷۹۳۱ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۳۷۳۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz
	۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش روی خط (Online) فروشگاه کتاب مجمع = خرید روی خط (Online) نشانی: WWW.Book.majma.biz
چاپ:	نگین
قیمت به همراه لوح فشرده:	۱۹۰/۰۰۰ ریال
شماره‌ی شابک جلد چهل و ششم:	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۶۲۵-۰۹-۶
شماره‌ی شابک دوره‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی:	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۵۴۱-۷-۶

حامیان انتشارات مجمع

در انتشار: دانش‌نامه‌ی مجمع - مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان

دوره‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی - کتاب انعطاف‌پذیری پیشرفته (ارزیابی و تجویز) - جلد چهل و ششم

مؤسسه فرهنگی و هنری مجمع | مرکز آموزش علمی-کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو | مرکز آموزش علمی-کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۲۲ تهران | انجمن خدمات پژوهشی و تحقیقاتی اوراسیا | مرکز تربیت بدنی و علوم ورزشی مجمع

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

روش اخذ گواهی‌نامه‌ی کوتاه‌مدت تخصصی جلد چهل و ششم دوره‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی ۷

پیش‌گفتار ۱۱

گفتار نخست: واژه‌نامه ۱۵

گفتار دوم: ارزیابی انعطاف‌پذیری ۲۱

گفتار سوم: طراحی برنامه‌های انعطاف‌پذیری و مراقبت از کمر ۵۷

پیوست: تمرین‌های انعطاف‌پذیری و فعالیت‌های ورزشی مراقبت از کمر ۸۷

پیوست نخست: منبختی از تمرین‌های انعطاف‌پذیری ۹۱

پیوست دوم: باید و نبایدهای تمرین‌ها ۱۰۷

پیوست سوم: حرکات ویژه‌ی مراقبت از کمر ۱۱۹

پیوست چهارم: ارزیابی روش زندگی ۱۳۱

فهرست تصاویر و مطالب در لوح فشرده ۱۴۱

فهرست کتاب‌های چاپ شده و در دست چاپ ۱۴۵

درخواست - مشخصات اهداکننده ۱۶۷

جدول زمان‌بندی و تعداد دفعات خواندن کتاب ۱۶۸

پیش‌گفتار

انعطاف‌پذیری جزء مهمی از تناسب اندام مرتبط با سلامت است، که هنوز هم از آن غفلت می‌شود. به جهت حفظ استقلال عملکردی و اجرای اعمال روزانه زندگی مثل خم شدن برای برداشتن روزنامه یا پیاده شدن از صندلی عقب ماشین داشتن سطوح مناسبی از انعطاف‌پذیری لازم است. از دیرباز این طرز فکر که فقدان انعطاف‌پذیری سبب به‌وجود آمدن صدمات اسکلتی-عضلانی و کمردرد می‌شود، وجود داشته است. به‌همین دلیل آزمون‌های انعطاف‌پذیری در بسیاری از تست‌های تناسب اندام مرتبط با سلامتی قرار داشته‌اند. در مقایسه با اجزاء دیگر تناسب اندام مطالعات زیادی اهمیت انعطاف‌پذیری مرتبط با سلامت را به‌صورت مستند بیان نکرده‌اند. آزمون‌های انعطاف‌پذیری بایستی در تست‌های تناسب اندام مرتبط با سلامتی گنجانده شود، تا بتوان افراد با احتمال خطر بالای صدمات تاندونی-عضلانی را شناسایی کرد.

تمرین انعطاف‌پذیری یک برنامه‌ی منظم از تمرین‌های کششی است، که به‌صورت تدریجی افزایش پیدا می‌کند. این افزایش تدریجی برای افزودن دامنه‌ی حرکتی مفصل طی مرور زمان است. به‌خوبی ثابت شده است، که انجام حرکات کششی سبب افزایش دامنه‌ی حرکتی و انعطاف‌پذیری می‌شود. در پروتکل‌های تمرینی برای بهبود انعطاف‌پذیری، تمرین‌های عمومی و کلی پیشنهاد نمی‌شوند. برنامه‌های انعطاف‌پذیری بهتر است، برای هر فرد به‌صورت شخصی ارایه شوند، زیرا دستیابی به احتیاجات فردی، توجه به توانایی‌ها و علایق فردی باید مورد توجه قرار گیرند. ارزیابی انعطاف‌پذیری فرد به ما کمک می‌کند، تا بر مفاصل و گروه‌های عضلانی محتاج بهبودی تمرکز بیش‌تری داشته باشیم.

گفتار یک روش‌های مستقیم و غیرمستقیم ارزیابی انعطاف‌پذیری را تشریح می‌کند. در این گفتار دستورالعمل‌هایی برای آزمون‌های انعطاف‌پذیری و نورم‌های این آزمون‌ها ارایه خواهد شد. در گفتار دو دستورالعمل‌هایی برای طراحی برنامه‌های انعطاف‌پذیری ذکر خواهد شد. اصول اولیه‌ی تمرینی برای

توسعه‌ی برنامه‌های انعطاف‌پذیری نیز شامل موارد این گفتار خواهند بود. روش‌های مختلف حرکات کششی و پرسش‌هایی برای آشنایی بهتر با برنامه تمرین‌های انعطاف‌پذیری مطرح می‌شوند. علاوه بر موارد ذکر شده، روش‌ها و توصیه‌هایی برای طراحی تمرین‌های مراقبت از کمر نیز ارائه شده است. این گفتارها و ضمیمه‌ی همراه گزیده‌ای کامل از ارزیابی تناسب اندام پیشرفته و تجویز حرکات ورزشی هستند.

www.ketab.ir