



# اصول و مبانی ماساژ ورزشی

www.ketab.ir

مؤلف:

وحید حسینی جهان

۱۴۰۰

|                         |                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : حسینی جهان، وحید، ۱۳۶۵-                          |
| عنوان و نام پدیدآور     | : اصول و مبانی ماساژ ورزشی / مولف وحید حسینی جهان. |
| مشخصات نشر              | : اردبیل: گونش نگار، ۱۴۰۰.                         |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۲۸ ص.                                           |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۸-۳۰-۱                                |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیپا                                             |
| یادداشت                 | : کتابنامه.                                        |
| موضوع                   | ماساژ ورزشی                                        |
| موضوع                   | Sports massage                                     |
| موضوع                   | ماساژ - روش ها                                     |
| موضوع                   | Massage- Methods                                   |
| رده بندی کنگره          | RC۱۲۳۶                                             |
| رده بندی دیویی          | ۶۱۵/۸۲۲-۰۸۷۹۶                                      |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۵۰۸۱۵                                           |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا                                             |

www.ketab.ir



|          |                            |
|----------|----------------------------|
| نام کتاب | : اصول و مبانی ماساژ ورزشی |
| مولف     | : وحید حسینی جهان          |
| ناشر     | : انتشارات گونش نگار       |
| نوبت چاپ | : اول، ۱۴۰۰                |
| تیراژ    | : ۵۰۰ جلد                  |
| قیمت     | : ۶۰۰۰۰۰ ریال              |
| شابک     | : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۸-۳۰-۱        |

آدرس: اردبیل، اول خیابان دانشگاه، روبروی اداره مخابرات، انتشارات گونش نگار

۰۴۵-۳۳۵۲۳۳۵۹

mail.xepersian.print@yahoo.com

کلیه حقوق قانونی، مادی و معنوی برای مولفین و ناشر محفوظ است هیچ شخص حقوقی یا حقیقی حق تکثیر تمام یا قسمتی از این مجموعه را ندارد، در صورت مشاهده تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| فصل اول: ماساژ و رفع کوفتگی‌ها.....                 | ۷  |
| مکانیک انقباض.....                                  | ۸  |
| درد ناشی از ورزش.....                               | ۱۱ |
| کوفتگی عضلانی حاد.....                              | ۱۳ |
| کوفتگی عضلانی تاخیری (DOMS).....                    | ۱۴ |
| دوره زمانی کوفتگی عضلانی تاخیری.....                | ۱۵ |
| علائم کوفتگی عضلانی تاخیری.....                     | ۲۰ |
| محل بروز کوفتگی عضلانی تاخیری.....                  | ۲۴ |
| انقباض‌های عضلانی منتج به کوفتگی عضلانی تاخیری..... | ۲۹ |
| ویژگی‌های کوفتگی عضلانی تاخیری (DOMS).....          | ۳۲ |
| قدرت عضلانی.....                                    | ۳۲ |
| عوامل موثر بر قدرت.....                             | ۳۴ |
| فصل دوم: تاریخچه و انواع ماساژ.....                 | ۳۹ |
| ماساژ و سازکار اثرگذاری آن بر بدن.....              | ۴۷ |
| چگونه ماساژ به رفع درد کمک می‌کند؟.....             | ۴۹ |
| انواع ماساژ.....                                    | ۵۰ |
| عملکرد ماساژ و فنون ماساژ دادن.....                 | ۵۱ |
| کاربردهای متعدد ماساژ در ورزش.....                  | ۵۴ |
| تاثیرات ماساژ.....                                  | ۵۴ |
| تاثیرات اولیه.....                                  | ۵۶ |
| تاثیرات ثانویه.....                                 | ۵۶ |

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| ۵۶.....  | موارد منع ماساژ.....                       |
| ۵۷.....  | ویژگی‌های ماسور.....                       |
| ۵۹.....  | <b>فصل سوم: درمان درد توسط ماساژ.....</b>  |
| ۶۰.....  | تعریف ماساژ.....                           |
| ۶۱.....  | کاربردهای درمانی ماساژ.....                |
| ۶۱.....  | کاربردهای ورزشی ماساژ.....                 |
| ۸۹.....  | شدت درد مزمن.....                          |
| ۸۹.....  | کیفیت درد مزمن.....                        |
| ۹۰.....  | افسردگی و درد مزمن عضلانی - اسکلتی.....    |
| ۹۲.....  | اضطراب و دردهای مزمن عضلانی - اسکلتی.....  |
| ۹۵.....  | درمان.....                                 |
| ۹۵.....  | درمان‌شناختی - رفتاری.....                 |
| ۱۰۱..... | راهنمای درمانی.....                        |
| ۱۰۳..... | تحلیل سود - زیان.....                      |
| ۱۰۴..... | کیفیت زندگی درمانی.....                    |
| ۱۰۹..... | مراحل درمان کیفیت زندگی درمانی.....        |
| ۱۱۰..... | اضطراب.....                                |
| ۱۱۵..... | مؤلفه‌های اضطراب.....                      |
| ۱۱۷..... | اضطراب حالت.....                           |
| ۱۱۷..... | اضطراب رقابتی.....                         |
| ۱۱۹..... | درمان دارویی.....                          |
| ۱۱۹..... | درمان غیردارویی.....                       |
| ۱۲۱..... | <b>فصل چهارم: ماساژ و رفع افسردگی.....</b> |
| ۱۲۲..... | افسردگی.....                               |