

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آناتومی و آسیب شناسی

در

والیبال

گردآوری و تألیف:

دکتر علی فتاحی

(استادیار بیومکانیک ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

دکتر راضیه یوسفیان ملا

میترا عاملی



انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۹

سرشناسه	: فتاحی، علی، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی و آسیب‌شناسی در والیبال / گردآوری و تألیف علی فتاحی، راضیه یوسفیان ملا، میترا عاملی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص.
شابک	: 978-600-293-507-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: والیبال - زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع	: Volleyball injuries
موضوع	: پزشکی ورزشی
موضوع	: Sports medicine
موضوع	: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - درمان
موضوع	: Sports injuries -- Treatment
شناسه افزوده	: یوسفیان ملا، راضیه، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: عاملی، میترا، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: RC۱۲۲۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷۶۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۰۲۴۵۱



• نشانی: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به میدان فردوسی، خیابان کندوان، پلاک ۸، طبقه همکف
تلفن: ۶۶۷۳۷۱۳۳ - ۶۶۷۳۷۳۳۲ - ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

آناتومی و آسیب‌شناسی در والیبال

- گردآوری و تألیف: دکتر علی فتاحی، دکتر راضیه یوسفیان ملا، میترا عاملی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۵۰۷-۶
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹
- شمارگان: ۵۰۰
- قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱- آسیب شناسی ورزشی	۵
۱-۱- مقدمه ای بر فعالیت ورزشی	۵
۱-۲- دلایل و اصول کلی بروز آسیب های ورزشی	۶
۱-۳- کمک های اولیه در بروز آسیب های ورزشی	۱۱
۱-۴- اصول توانبخشی در درمان آسیب های ورزشی	۱۸
۲- آسیب شناسی والیبال	۳۱
۲-۱- اپیدمیولوژی و شیوع آسیب های والیبال	۳۱
۲-۲- متغیرهای تمرینی و آسیب ها در والیبال	۳۵
۲-۳- ارزیابی های دوره ای سلامت بازیکنان در والیبال	۵۲
۳- آسیب های شانه در والیبال	۶۱
۳-۱- آناتومی کمر بند شانه ای و مفصل شانه	۷۸
۳-۲- آسیب های شایع شانه در والیبال، پیشگیری و درمان	۸۲
۴- آسیب های زانو در والیبال	۹۷
۴-۱- آناتومی مفصل زانو	۹۷
۴-۲- آسیب های شایع زانو در والیبال، پیشگیری و درمان	۱۰۱
۵- آسیب های مچ پا در والیبال	۱۲۳
۵-۱- آناتومی مفصل مچ پا	۱۲۳
۵-۲- آسیب های شایع مچ پا در والیبال، پیشگیری و درمان	۱۳۴
۶- سایر آسیب های والیبال	۱۴۵

- ۱-۱-۶- آناتومی ستون مهره‌ها و کمر ۱۴۵
- ۱-۲-۶- آسیب‌های ستون مهره‌ها و کمر در والیبال، پیشگیری و درمان ۱۴۷
- ۲-۶- آسیب شکستگی‌های فشاری در والیبال ۱۵۵
- ۳-۶- آسیب‌های عضلانی در والیبال، پیشگیری و درمان ۱۵۸
- ۴-۶- آسیب‌های انگشتان دست و شست در والیبال، پیشگیری و درمان ۱۶۰
- ۵-۶- آسیب‌های ضربه‌ای در والیبال، پیشگیری و درمان ۱۶۲
- ۶-۶- آسیب‌های بیش تمرینی در والیبال، پیشگیری و درمان ۱۶۲
- ۷-۶- بیماری‌های شایع در والیبال، پیشگیری و درمان ۱۶۴
- پیوست و ضمایم ۱۶۵