

اصول نوین ورزش در آب

(با رویکرد تمرین؛ فعالیت بدنی و آبدرمانی)

☐ امیر عباسقلی پور

☐ دکتر سحر دانشور

☐ زهره هاشم آبادی

☐ مرضیه فتخانی

☐ مهلا تشکری زاده

نشر علوم ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: اصول نوین ورزش در آب]

[مؤلف: امیر عباسقلی پور، دکتر سحر دانشور، زهره هاشم آبادی، مرضیه فتخانی، مهلا تشکری زاده]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت بیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: اصول نوین ورزش در آب (با رویکرد تمرین: فعالیت بدنی و اندرومانی)

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ص: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۳۲-۰

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت: مؤلف امیرعباس قلی‌پور، سحر دانشور، زهره هاشم‌آبادی، مرضیه فتخانی، مهلا تشکری‌زاده.

شناسه افزوده: عباسقلی‌پور، امیر، ۱۳۶۶ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۰۴۸۸

فهرست مطالب

۵	فصل اول: ویژگی‌های محیطی ورزش در آب
۲۹	فصل دوم: فواید تمرین و فعالیت بدنی در آب
۵۵	فصل سوم: اصول اولیه ورزش در آب
۷۷	فصل چهارم: تمرینات اندام فوقانی در آب
۹۷	فصل پنجم: تمرینات اندام تحتانی در آب
۱۲۱	فصل ششم: تمرینات اختصاصی در آب
۱۴۹	فصل هفتم: ورزش در آب و بیماری MS

ورزش و فعالیت بدنی در آب در گذشته به عنوان آب‌درمانی توسط ایرانی‌ها و ژاپنی‌ها، مصری‌ها و یونانی‌ها با توجه به خواص بسیار آب مورد توجه بوده و به فراوانی استفاده می‌شده است. شاید آسان‌ترین و راحت‌ترین وسیله‌ای که ورزشکاران و مردم برای رفع خستگی، کسالت و بدست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده می‌کنند آب باشد. گرفتن دوش آب گرم پس از ورزش و مسابقه؛ یا پس از انجام کارهای سنگین روزانه تقریباً یک امر طبیعی و عادی است که تمام بازیکنان و افراد، آگاهانه یا بدون آگاهی از آن استفاده می‌کنند. آب‌درمانی یک روش عامه پسند است و به خلاف اکثر روش‌های دیگر، رفع خستگی عضلانی با رضایت و خشنودی ورزشکاران توأم می‌شود. با وجود تمام مزایای آب‌درمانی باید گفت: با شناخت و آگاهی از تأثیرات فیزیولوژیکی و درمانی آب به آسانی و راحتی می‌توان از آن استفاده کرد. شاید استفاده از آب در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمی و روحی قدمتی معادل قدمت زندگی بشر داشته باشد. مزایا و خصوصیات استفاده از آب‌درمانی برای تسکین دردها و آفرینش آرامش یعنی در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمانی و روحی متعدد است؛ از جمله در دسترس بودن آن برای همه، ارزان بودن نسبت به روش‌های دیگر، اندازه‌گیری درجه حرارت آب به آسانی، سبک شدن وزن بدن در آب و عامه پسند بودن آن برای همه از مزایای آب‌درمانی است.

حال با توجه به ویژگی‌ها و سبک زندگی ماشینی امروزه بشر و همچنین وجود و شیوع کم تحرکی در بین جامعه و نیاز شدید آحاد جامعه به ورزش و تحرک بدنی، و مفرح بودن و لذت بخش بودن ورزش در آب برای مردان و زنان و همچنین قشر ورزشکار، ما بر آن شدیم تا در مورد آب و اثرات و خواص بسیار حیرت‌انگیز این مایه حیات در رفع خستگی و دردهای عضلانی و همچنین تکمیل فرایند درمان و بازتوانی در افراد دارای مشکلات حرکتی و آسیب‌های مفصلی و عضلانی مطالبی را به زبان ساده و قابل فهم در مورد فعالیت و تمرین بدنی در آب به رشته تحریر درآوریم؛ هرچند هدف ما بیشتر بر تمرین و فعالیت بدنی در آب متمرکز بوده ولی بازهم از نقش درمانی آب در این راستا نمی‌شود ساده گذشت و در این متن نیز معانی ورزش در آب و آب‌درمانی یکسان تلقی نشده‌اند ولی قابل جداکردن هم نیستند؛ حال امید است که مورد توجه خوانندگان محترم قرار گیرد. معتقدیم که هر اثر علمی و... مبرّی از خطا و اشتباه و کاستی نیست پس با علم نسبت به احتمال وجود اشکال و ایراد در این متن، با آغوشی باز از انتقادات و راهنمایی‌های شما سروان عزیز در مورد اصلاح و برطرف کردن ایراداتی که در این کتاب وجود دارد استقبال می‌کنیم و هرگونه انتقاد و پیشنهاد را می‌توانید از طریق نامه الکترونیکی (A.abasqolipour@ut.ac.ir) با ما در میان بگذارید؛ پیشاپیش از لطف و توجه شما سپاسگزاریم. در خاتمه نیز از مسئولان انتشارات حتمی جناب آقای رضا حتمی به خاطر پیگیری‌های دقیق که در فرایند تکثیر و چاپ مبذول داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌نمائیم.