

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه سمنان

مبانی ورزشی

مؤلف:

پروفسور آناتولی بیروکوف

مترجم:

دکتر بهروز گل محمدی

عضو هیأت علمی و استادیار دانشگاه سمنان

۱۳۹۲

سرشناسه	: بیریکوف، آناتولی آندریوویچ Biriukov, A. A. (Anatoliĭ Andreevich)
عنوان و نام پدیدآور	: ماساژ ورزشی / مولف آناتولی بیریکوف؛ مترجم بهروز گل محمدی.
مشخصات نشر	: سمنان: دانشگاه سمنان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: چهاردهم، ۶۷۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۴۰-۹۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Массаж: Учебник для вузов, ۲۰۰۳.
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۷۰
موضوع	: ماساژ
موضوع	: ماساژ ورزشی
موضوع	: ماساژ درمانی
شناسه افزوده	: گل محمدی، بهروز، ۱۳۴۶ -، مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه سمنان
رده بندی کنگره	: ۷۸۰/۸۵:۹۶۲:۳۹۱ RA
رده بندی دیویی	: ۶۱۵.۸۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۴۱۵۵۶



ماساژ ورزشی

- ❖ مترجم: دکتر بهروز گل محمدی
- ❖ ویراستار: فریما فلاحي
- ❖ صفحه آرایی: اسماعیل شجاعی
- ❖ طرح جلد: محمد فقیه مجیدی
- ❖ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲
- ❖ ناشر: انتشارات دانشگاه سمنان
- ❖ شمارگان: ۲۰۰ جلد
- ❖ قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۴۰-۹۱-۶

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات دانشگاه سمنان می باشد.

تلفن انتشارات: ۰۲۳۱-۳۳۲۰۲۹۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار مولف	۱۰
پیشگفتار مترجم	۱۳
فصل ۱- تاریخچه ماساژ	۱۵
۱-۱- ماساژ در چین قدیم	۱۶
۱-۲- ماساژ در هند قدیم	۱۹
۱-۳- ماساژ در مصر باستان	۲۳
۱-۴- ماساژ در یونان باستان	۲۵
۱-۵- ماساژ در روم باستان	۲۷
۱-۶- ماساژ در بین اعراب	۳۱
۱-۷- ماساژ در بین اسلاوها	۴۳
فصل ۲- اصول آناتومی و فیزیولوژیک ماساژ	۶۳
۲-۱- تاثیر ماساژ بر سیستم عصبی	۷۵
۲-۲- تاثیر ماساژ بر پوست	۸۲
۲-۳- تاثیر ماساژ بر سیستم گردش خون	۹۲
۲-۴- تاثیر ماساژ بر دستگاه اسکلتی و لیگامنتی	۱۰۸
۲-۵- تاثیر ماساژ بر دستگاه عضلات	۱۱۲
۲-۶- تاثیر ماساژ بر کار اندامهای داخلی و تبادل مواد	۱۲۶
فصل ۳- اصول بهداشتی ماساژ	۱۳۱
۳-۱- فضا و ابزار ماساژ	۱۳۲
۳-۲- نکاتی که باید توسط ماساژور رعایت شود	۱۳۵
۳-۳- زمان کاری ماساژور	۱۳۸
۳-۴- نکاتی که باید توسط ماساژگیرنده رعایت شود	۱۴۳
۳-۵- کرمها و روغنهای ماساژ	۱۴۷
۳-۶- نکات لازم درباره ماساژ	۱۴۸

فصل ۴- سیستم‌های ماساژ	۱۴۹
۴-۱- سیستم سوئدی ماساژ	۱۵۱
۴-۲- سیستم فنلاندی ماساژ	۱۵۲
۴-۳- سیستم روسی ماساژ	۱۵۳
۴-۴- سیستم بازتابی ماساژ	۱۵۴
فصل ۵- طبقه‌بندی متدهای ماساژ	۱۶۱
۵-۱- متد دستی ماساژ (کلاسیک)	۱۶۲
۵-۲- متد ابزارای ماساژ	۱۶۳
۵-۳- متد ترکیبی ماساژ	۱۶۳
۵-۴- متد استفاده از پا در ماساژ	۱۶۳
فصل ۶- طبقه‌بندی روش‌های ماساژ دستی (کلاسیک)	۱۶۵
فصل ۷- فیزیولوژی متد و تکنیک اجرای روش‌های ماساژ کلاسیک	۱۷۱
۷-۱- ماساژ نوازشی، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن	۱۷۸
۷-۱-۱- انواع ماساژ نوازشی و تکنیک اجرای آنها	۱۸۰
۷-۱-۲- نکات آموزشی	۲۰۳
۷-۲- ماساژ فشاری، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن	۲۰۴
۷-۲-۱- انواع ماساژ فشاری و تکنیک اجرای آنها	۲۰۵
۷-۲-۲- نکات آموزشی	۲۲۷
۷-۳- ماساژ مشت‌ومال، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن	۲۲۷
۷-۳-۱- انواع ماساژ مشت‌ومال و تکنیک اجرای آنها	۲۲۸
۷-۳-۲- نکات آموزشی	۲۶۹
۷-۴- ماساژ مالشی، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن	۲۷۰
۷-۴-۱- انواع ماساژ مالشی و تکنیک اجرای آنها	۲۷۲
۷-۴-۲- نکات آموزشی	۳۱۲

۳۱۳	۷-۵- ماساژ حرکتی، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن
۳۱۵	۷-۵-۱- انواع حرکات و تکنیک اجرای آنها
۳۲۶	۷-۵-۲- نکات آموزشی
۳۲۷	۷-۶- روش‌های ضربه‌ای، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن
۳۲۷	۷-۶-۱- انواع روش‌های ضربه‌ای و تکنیک اجرای آنها
۳۳۱	۷-۶-۲- نکات آموزشی
۳۳۲	۷-۷- ماساژ لرزشی، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن
۳۳۲	۷-۷-۱- انواع روش‌های لرزشی و تکنیک اجرای آنها
۳۳۹	۷-۷-۲- نکات آموزشی
۳۴۰	۷-۸- ماساژ ویبره، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای آن
۳۴۱	۷-۸-۱- انواع ماساژ ویبره و تکنیک اجرای آنها
۳۴۲	۷-۸-۲- نکات آموزشی
۳۴۵	فصل ۸- شکل‌های ماساژ
۳۴۶	۸-۱- جلسه ماساژ تخصصی
۳۴۹	۸-۱-۱- ماساژ پشت
۳۵۳	۸-۱-۲- ماساژ گردن
۳۵۴	۸-۱-۳- ماساژ عضلات دوزنقه‌ای
۳۵۴	۸-۱-۴- ماساژ بازو در وضعیت خوابیده به شکم
۳۵۵	۸-۱-۵- ماساژ ساعد در وضعیت خوابیده به شکم
۳۵۵	۸-۱-۶- ماساژ ناحیه لگن
۳۵۷	۸-۱-۷- ماساژ سطح خلفی ران
۳۵۸	۸-۱-۸- ماساژ سطح خلفی مفصل زانو
۳۵۹	۸-۱-۹- ماساژ سطح قدامی مفصل زانو
۳۶۰	۸-۱-۱۰- ماساژ عضلات دوقلو
۳۶۱	۸-۱-۱۱- ماساژ تاندون آشیل
۳۶۲	۸-۱-۱۲- ماساژ پا
۳۶۳	۸-۱-۱۳- ماساژ سینه

۳۶۴	۸-۱-۱۴- ماساژ بازو در وضعیت خوابیده به پشت
۳۶۵	۸-۱-۱۵- ماساژ مفصل آرنج
۳۶۵	۸-۱-۱۶- ماساژ ساعد
۳۶۶	۸-۱-۱۷- ماساژ مفصل مچ دست
۳۶۷	۸-۱-۱۸- ماساژ دست
۳۶۸	۸-۱-۱۹- ماساژ سطح قدامی ران
۳۷۰	۸-۱-۲۰- ماساژ ساق
۳۷۱	۸-۱-۲۱- ماساژ مفصل مچ پا
۳۷۲	۸-۱-۲۲- ماساژ پشت پا
۳۷۳	۸-۱-۲۳- ماساژ انگشتان پا
۳۷۳	۸-۱-۲۴- ماساژ شکم
۳۷۵	۸-۱-۲۵- ماساژ سر
۳۷۶	۸-۲- جلسه ماساژ عمومی
۳۷۹	۸-۳- جلسه ماساژ دونفره
۳۸۱	فصل ۹- ماساژ به خود
۳۹۷	فصل ۱۰- متد ابزارای ماساژ
۳۹۸	طبقه‌بندی انواع ماساژ ابزارای
۳۹۸	۱۰-۱- ماساژ ویبره
۴۱۷	۱۰-۲- ماساژ بادی
۴۱۸	۱۰-۳- ماساژ آبی
۴۲۵	فصل ۱۱- متد ترکیبی ماساژ
۴۲۹	فصل ۱۲- طبقه‌بندی انواع ماساژ
۴۳۰	۱۲-۱- ماساژ ورزشی
۴۳۵	۱۲-۱-۱- طبقه‌بندی انواع ماساژ ورزشی
۴۳۵	۱۲-۱-۱-۱- ماساژ تمرینی و طبقه‌بندی آن
۴۳۸	۱۲-۱-۱-۱-۲- ماساژ کمک‌کننده به افزایش قابلیت تمرین

۴۴۰	 ۱۲-۱-۱-۳- ماساژ حفظ‌کننده فرم ورزشی
۴۴۱	 ۱۲-۱-۱-۴- ماساژ افزایش‌دهنده میزان رشد قابلیت‌های جسمانی
۴۴۳	 ۱۲-۱-۱-۵- ماساژ افزایش‌دهنده تحرک در مفاصل
۴۴۴	 ۱۲-۱-۲- ماساژ مقدماتی و طبقه‌بندی آن
۴۴۶	 ۱۲-۱-۲-۱- ماساژ قبل نرمشی
۴۴۷	 ۱۲-۱-۲-۲- ماساژ بعد نرمشی
۴۴۸	 ۱۲-۱-۲-۳- ماساژ پیش از مسابقه
۴۵۲	 ۱۲-۱-۲-۴- ماساژ گرم‌کننده
۴۵۴	 ۱۲-۱-۲-۵- ماساژ انسجام‌دهنده
۴۵۵	 ۱۲-۱-۳- ماساژ ترمیمی و طبقه‌بندی آن
۴۶۷	 ۱۲-۱-۳-۱- ماساژ و اقدامات آبی گرمایی
۴۶۹	 ۱۲-۱-۳-۲- حمام (سونای) خشک
۴۶۹	 ۱۲-۱-۳-۳- حمام آبی
۴۷۰	 ۱۲-۱-۳-۴- متد اقدامات لازم در حمام
۴۷۲	 ۱۲-۱-۳-۵- ماساژ در محیط حمام
۴۷۶	 ۱۲-۱-۴- ماساژ به‌دنبال آسیب‌های ورزشی و برخی از بیماری‌ها
۴۷۶	 ۱۲-۲- ماساژ پزشکی و طبقه‌بندی آن
۵۳۳	 فصل ۱۳- ویژگی‌های متد یک جلسه ماساژ در رشته‌های مختلف ورزشی
۵۳۴	 ۱۳-۱- آکروباتیک
۵۳۶	 ۱۳-۲- بسکتبال
۵۳۸	 ۱۳-۳- بوکس
۵۴۵	 ۱۳-۴- کشتی
۵۴۸	 ۱۳-۵- دوچرخه‌سواری
۵۴۹	 ۱۳-۶- واترپلو
۵۵۱	 ۱۳-۷- والیبال
۵۵۳	 ۱۳-۸- هندبال
۵۵۵	 ۱۳-۹- قایق‌رانی

۵۵۷	 ۱۰-۱۳- دوومیدانی
۵۵۳	 ۱-۱۰-۱۳- دو
۵۶۲	 ۲-۱۰-۱۳- دو با مانع
۵۶۳	 ۳-۱۰-۱۳- پرش سه گام
۵۶۵	 ۴-۱۰-۱۳- پرش طول
۵۶۶	 ۵-۱۰-۱۳- پرش ارتفاع
۵۶۸	 ۶-۱۰-۱۳- پرش با نیزه
۵۶۹	 ۷-۱۰-۱۳- پرتاب چکش
۵۷۶	 ۸-۱۰-۱۳- پرتاب وزنه
۵۷۲	 ۹-۱۰-۱۳- پرتاب نیزه
۵۷۳	 ۱۰-۱۰-۱۳- پرتاب دیسک
۵۷۵	 ۱۱-۱۳- دهگانه
۵۷۶	 ۱۲-۱۳- شنا
۵۸۰	 ۱۳-۱۳- شیرجه
۵۸۷	 ۱۴-۱۳- ژیمناستیک ورزشی
۵۹۱	 ۱۵-۱۳- تنیس
۵۹۳	 ۱۶-۱۳- وزنه برداری
۵۹۶	 ۱۷-۱۳- شمشیربازی
۵۹۹	 ۱۸-۱۳- پاتیناژ
۶۰۳	 ۱۹-۱۳- فوتبال
۶۰۸	 ۲۰-۱۳- هاکی روی چمن
۶۱۱	 ۲۱-۱۳- ژیمناستیک هنری
۶۱۵	 فصل ۱۴- ماساژ بهداشتی
۶۱۷	 طبقه بندی انواع ماساژ بهداشتی
۶۱۷	 ۱-۱۴- ماساژ بهداشتی پیشگیری
۶۱۸	 ۱-۱-۱۴- ماساژ بهداشتی تحکیمی (تقویتی)
۶۳۰	 ۲-۱-۱۴- ماساژ بهداشتی پیشگیری از بیماری ها

۶۲۰	 ۱۴-۲- ماساژ بهداشتی ترمیمی (بازسازی)
۶۲۲	 ۱۴-۲-۱- ماساژ بهداشتی تولیدی
۶۳۱	 ۱۴-۲-۲- خودماساژی بهداشتی معیشتی
۶۳۳	 ۱۴-۲-۳- ماساژ (خود ماساژی) بهداشتی ورزشی
۶۳۸	 ۱۴-۲-۴- ماساژ بهداشتی توانبخشی - سلامتی
۶۳۹	 ۱۴-۳- ماساژ بهداشتی به دنبال وضعیت های هیجانی مختلف
۶۳۹	 ۱۴-۳-۱- ماساژ بهداشتی حیاتی
۶۴۱	 ۱۴-۳-۲- ماساژ بهداشتی آرامش بخش
۶۴۵	 فصل ۱۵- ماساژ زیبایی
۶۴۷	 طبقه بندی انواع ماساژ زیبایی
۶۴۷	 ۱۵-۱- ماساژ بهداشتی (ارایشی)
۶۴۹	 ۱۵-۲- ماساژ زیبایی پیشگیری
۶۵۱	 ۱۵-۳- ماساژ زیبایی درمانی
۶۵۱	 ۱۵-۴- ماساژ زیبایی پلاستیک
۶۵۳	 واژه نامه
۶۷۰	 منابع

پیشگفتار مولف

ماساژ مهم‌ترین ابزار در پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلف در فرآیند ورزش و تربیت‌بدنی به حساب می‌آید. آنچه که در پزشکی عملی، در تربیت‌بدنی همگانی، و ورزش حرفه‌ای اهمیت زیادی دارد.

بنابراین ماساژ بخش لاینفک تربیت‌بدنی محسوب می‌شود و جایگاه مهمی را در تمام زمینه‌های زندگی و فعالیت انسانی دارد.

ماساژ به‌طور وسیع به‌عنوان ابزار نه تنها پیشگیری و درمان بیماری‌ها، بلکه توانبخشی در جراحی، ارتوپدی، بیماری زنان، نرولوژی، بیماری‌های داخلی و در حیطه‌های دیگر پزشکی به کار گرفته می‌شود. ماساژ جزء بااهمیتی از مجموعه بهداشتی و درمانی بیماران با بیماری‌های مختلف است.

ماساژ به‌طور وسیع در آماده‌سازی فضانوردان و ورزشکاران حرفه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ورزش مدرن نیاز شدیدی به قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران دارد. برای ارتقاء موفقیت‌های ورزشی، توسعه دائمی فرایند تمرین با استفاده از تمامی ابزارهای موجود که در جهت افزایش توان جسمانی ورزشکاران می‌باشد، ضرورت دارد.

معلمان آینده تربیت‌بدنی، مربیان، متخصصین تربیت‌بدنی درمانی باید مهارت‌ها و دانش لازم در حوزه ماساژ بهداشتی، ورزشی، درمانی-سلامتی و خود ماساژی را فراگیرند.

دانشجویان آکادمی و انستیتوهای تربیت‌بدنی و دانشگاه‌ها به دنبال فراگیری دوره‌های ماساژ اطلاعات تکمیلی در زمینه پزشکی و بیولوژی کسب می‌کنند که نه تنها برای کار تمرینی و تعلیم و تربیت‌بدنی در مدارس و مؤسسات پیش‌دبستانی، بلکه برای کسب موقعیت ماساژور حرفه‌ای ضرورت خواهد داشت. به موازات اینها، فراگیری دوره‌های ماساژ دیدگاه نظری معلمان و مربیان آینده را توسعه می‌دهد که اجازه می‌دهد به‌طور مطلوب از

دانش به دست آمده در کار عملی خود در موسسات آموزشی استفاده کنند.

دوره ماساژ، برنامه درسی مهمی به شمار می آید که در برنامه تحصیلی آکادمی، انستیتوها و دانشکده‌های تربیت‌بدنی و مراکز تربیتی منظور می‌شود. به‌ویژه دانش و مهارت ماساژ عملی دانشجویان که در گروه‌های آموزشی تربیت‌بدنی تطبیقی و توانبخشی جسمانی متخصص می‌شوند، ضروریست.

کتاب حاضر در ماساژ مطابق با استاندارد آموزش دولتی حرفه‌های عالی در راستای تربیت متخصص در تربیت‌بدنی و ورزش و برنامه جدید دوره ماساژ برای دانشجویان آکادمی، انستیتوهای تربیت‌بدنی و دانشکده‌های تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها و موسسات آموزشی نوشته شده است. کتاب شامل مفاهیم تئوری جدید و توصیه‌های عملی در موضوعاتی همانند تکنیک و متد روش‌های ماساژ کلاسیک ماساژ نقاط بازتابی، هیدروماساژ و غیره است.

در کتاب توجهات شما در نظر گرفته شده است و اضافات و تغییرات بر اساس اطلاعات تجربی جمع‌آوری شده پس از چاپ کتاب فلی (۱۹۸۸) اعمال گردیده است. تکنیک متد فراگیری روش‌های ماساژ با دقت بیشتری اضافه گردیده و تاثیرات فیزیولوژیک روش‌های ماساژ بر ارگانیزم انسان با مستندات بیشتری ذکر گردیده است. جایگاه طبقه‌بندی ماساژ به‌طور کلی و ماساژ ورزشی به تفصیل از هم تفکیک شده است.

متد اجرای ماساژ بهداشتی و ماساژ به‌دنبال آسیب‌های ورزشی به‌طور کامل شرح داده شده است.

اطلاعات مربوط به ویژگی‌های ماساژ در رشته‌های مختلف ورزشی به‌طور کامل شرح داده شده است. برای اولین بار متد ماساژ به‌دنبال آسیب و برخی از بیماری‌های مرتبط با نوع رشته ورزشی آورده شده است.

کلیه اطلاعات نظری و عملی با تصویر درج گردیده است که اجازه می‌دهد به‌طور مستقل موضوعات یاد گرفته شوند.

این کتاب از تجربه ۴۵ ساله آموزش علمی و عملی آناتولی بیروکوف دکترای علوم تربیتی

پروفسور گروه آموزشی تربیت‌بدنی درمانی، ماساژ و توانبخشی آکادمی دولتی تربیت‌بدنی روسیه جمع‌آوری شده است.

در کتاب از کارهای تجربی و حتی تجارب زیاد در به‌کارگیری ماساژ ورزشی و درمانی در فرایند آماده‌سازی تیم‌های ملی کشور روسیه در رقابت‌های قهرمانی و بازی‌های المپیک استفاده شده است.

ضمن تکیه بر اصول نظری و عملی ماساژ که توسط دکترای علوم پزشکی، بنیان‌گذار ماساژ ورزشی، پروفسور سارکیزوف-سراژین پی‌ریزی شده است، نویسنده کتاب حاضر (شاگرد پروفسور) مسائل نظری و عملی ماساژ را با توجه به نیازهای موجود و تمایل چه در تربیت‌بدنی و ورزش و چه در کار عملی به‌طور دقیق‌تر بیان می‌کند.

موضوعات به‌طور ساده و قابل فهم شرح داده شده است که اجازه فراگیری روش‌های مختلف ماساژ را نه تنها به دانشجویان پزشکی، دانشجویان تربیت‌بدنی و ورزشکاران، بلکه به تمام علاقمندان در حفظ سلامتی خود فراهم می‌کند.

پیشگفتار مترجم

سابقه استفاده از ماساژ به ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد. به عقیده سارکیزوف سرازینه که خود از بنیان گذاران ماساژ ورزشی در کشور روسیه بود، اجداد و نیاکان ما در گذشته های بسیار دور، زمانی که برای شکار به دامان طبیعت می رفتند و خسته و زخمی برمی گشتند، تنها با استفاده از ماساژ زخم های خود را التیام و خستگی خود را برطرف می کردند.

امروزه استفاده از شیوه ها و روش های مختلف ماساژ، کاربرد بسیار زیادی پیدا کرده است. از ماساژ برای پیشگیری، درمان دردها و بیماری های مختلف، برطرف کردن خستگی در ورزشکاران، توانبخشی آسیب ها و صدمات در ورزش های مختلف، بازسازی نیرو و توان در ورزشکاران، ماساژ بهداشتی و زیبایی استفاده می شود.

در کتاب حاضر روش های ساده اما در عین حال مهم و مؤثر ماساژ آورده شده است که فراگیری آنها نه تنها برای دانشجویان بلکه برای کلیه خوانندگانی که دارای دانش تخصصی درباره آناتومی و فیزیولوژی ارگانیزم انسانی هستند و همچنین برای همه علاقه مندان به حفظ سلامت خود، آسان است.

کتاب ماساژ ورزشی از ۱۵ فصل تشکیل شده که به طور اختصار مباحث هر فصل آورده می شود:

در فصل اول، تاریخچه ماساژ و اینکه چه کشورهایی از ماساژ بیشترین بهره را می بردند، آورده شده است. به همین دلیل ماساژ در چین، هند، مصر و یونان باستان و ... مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است. در فصل دوم، اصول آناتومی و فیزیولوژیک ماساژ بیان شده و به طور خلاصه به تاثیر ماساژ بر دستگاه ها و اندام های مختلف پرداخته شده است. فصل سوم شامل اصول بهداشتی ماساژ، فضا و ابزار آن، زمان کاری ماساژورها و همه مواردی که باید توسط ماساژور و ماساژگیرنده رعایت شود، است. در فصل چهارم، سیستم های مختلف

ماساژ، اعم از سوئدی، فنلاندی، روسی و غیره توضیح داده شده است. در فصل پنجم، متدهای مختلف ماساژ اعم از دستی، ابزاری، ترکیبی و متد استفاده از پا در ماساژ به طور کامل توضیح داده شده است. فصل ششم، روش های ماساژ دستی (کلاسیک) را به صورت طبقه بندی ارائه می دهد. در فصل هفتم، تاثیر فیزیولوژیک، متد و تکنیک اجرای روش های ماساژ کلاسیک تشریح شده است. در فصل هشتم، شکل های مختلف ماساژ و ماساژ تخصصی قسمت های مختلف بدن به طور کامل توضیح داده شده است. در فصل نهم، ماساژ به خود یا خودماساژی آموزش داده شده است. در فصل دهم، طبقه بندی انواع ماساژ ابزاری و استفاده از ابزارهای بادی، آبی و ویبره توضیح داده شده است. در فصل یازدهم، متد ترکیبی ماساژ؛ یعنی استفاده از ماساژ دستی و ابزاری آموزش داده می شود. در فصل دوازدهم، طبقه بندی انواع ماساژ ورزشی، ماساژ تمرینی، ماساژ ترمیمی، ماساژ پزشکی و ماساژ به دنبال آسیب ها و بیماری های مختلف آورده شده است. فصل سیزدهم، ویژگی های یک جلسه ماساژ در رشته های مختلف ورزشی را بیان می کند، در این فصل با توجه به نوع رشته ورزشی، عضلات درگیر و آسیب هایی که در این رشته ها شیوع بیشتری دارند، روش ها و متد یک جلسه ماساژ طرح ریزی شده است. در فصل چهاردهم، ماساژ بهداشتی و انواع طبقه بندی آن، از جمله ماساژ بهداشتی آرامش بخش، ماساژ بهداشتی ترمیمی و تولیدی آورده شده است. فصل پانزدهم، طبقه بندی انواع ماساژ زیبایی، ماساژ آرایشی، ماساژ زیبایی پیشگیری کننده و ماساژ زیبایی درمانی به طور کامل و مفصل آورده شده است.

با توجه به اینکه کتاب حاضر، یک کتاب آموزشی بوده و حاصل ۴۵ سال تجربه عملی و نظری پروفیسور بیروکوف است، خواندن و یادگیری روش های آن به مربیان، دانشجویان رشته تربیت بدنی و همه ورزشکاران توصیه می شود.

بهر روز گل صحمی

مترجم کتاب