



اصول صحیح راه رفتن و بررسی مشکلات آن

تألیف

علی مدنی نظام آباد

دانشجوی دکتری رفتار حرکتی

مهتا اسکندر نژاد

دانشیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه تبریز

بهروز بهرامی

کارشناس ارشد علوم تربیتی

شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۲-۹۴-۵ ریا ۱۲۰۰۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۳۳۴۱۴
عنوان و نام پدیدآور	: اصول صحیح راه رفتن و بررسی مشکلات آن/ تألیف علی ملکی نظام آباد، مهتا اسکندرنژاد، بهروز بهرامی.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات آلتین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ص: مصور، جدول، نمودار.
یادداشت	: واژه نامه. کتابنامه.
موضوع	: راه رفتن -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: Gait in humans -- Physiological aspects راه رفتن -- اختلالات
موضوع	: Gait disorders
رده بندی دی جی	: ۷۶/۶۱۲
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۶ ۶/۷۷۷۰۱QP
سرشناسه	: ملکی نظام آباد، علی، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: اسکندرنژاد، مهتا، بهرامی، بهروز، ۱۳۴۲ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیب



عنوان: اصول، صحیح راه رفتن و بررسی مشکلات آن

تألیف: علی ملکی نظام آباد - مهتا اسکندرنژاد - بهروز بهرامی

ناشر: انتشارات آلتین

چاپ: اول/سال / قطع: وزیری/ سال ۹۶

شمارگان و تعداد صفحه: ۱۸۶/۱۰۰

طرح جلد/محل نشر: موسسه ولگان/ تبریز

لیتوگرافی: افرنگ

چاپ و صحافی: امین

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۲-۹۴-۵

email: yosefr4@yahoo.com web: www.Altin-E.ir

مرکز پخش: تبریز خیابان امام خمینی (ره) بازار بزرگ تربیت زیر زمین پلاک ۳۱

تلفن: ۰۹۱۴۴۱۲۷۴۹۹ - ۰۹۳۸۱۴۳۱۱۸۵ - ۰۴۱۳۵۵۳۱۹۶۷

بر موجب مصوب ۱۱/۱۰/۱۳۴۸ هجری خورشیدی و تأیید هیئت امنای این کتاب برای مولف محفوظ می باشد

در جامعه کنونی به جهت استفاده از سرگرمی های کم تحرک و الکترونیکی، محدودیت هایی برای فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان بوجود آمده است. که این امر می تواند باعث فقر حرکتی در کودکان و داشتن ساختار قامتی ناهنجار در آنها شود و یکی از مشکلات اساسی در این زمینه در جامعه کنونی ما مشکلات اساسی در راه رفتن و دویدن افراد هست. بیشتر افراد جامعه در راه رفتن و اصول صحیح آن مشکل دارند و این آمار در دانش آموزان بخصوص در دوران ابتدایی و راهنمایی خیلی چشمگیر هست. بنابراین با توجه به تجربیات خود در مدارس و بررسی تخصصی اصول صحیح راه رفتن در مدارس به این نتیجه رسیدیم که مطالبی تخصصی و علمی در مورد اصول صحیح راه رفتن و مشکلات موجود در آن را جمع آوری کنیم تا هم به دارندگان شاغل در امر تدریس درس تربیت بدنی در مدارس، هم اولیا محترم و هم به افراد جامعه بتوانند از این مطالب استفاده نمایند تا شاهد کاهش ناهنجاریهای راه رفتن در افراد جامعه شویم.

بخش اول این کتاب به مطالبی در مورد: آناتومی کاربردی اندامهای موثر در راه رفتن هست که در آن سعی شده است تا استخوانی، عضلات و لیگامانهای موجود در مفاصل اندامهای پایین تنه را بصورت کامل توضیح دهیم. در فصل دوم این کتاب به معرفی اصول صحیح راه رفتن و تقسیم بندی مراحل راه رفتن و روش صحیح و اصولی راه رفتن اشاره شده است و در فصلهای بعدی در مورد مشکلات موجود در راه رفتن و راه رفتنهای ناهنجار را معرفی کرده و سمیاتی در رفع این مشکلات توضیح داده ایم. و همچنین در مورد کفش و نقش آن در راه رفتن و اصول صحیح انتخاب آن و روانشناسی راه رفتن و روشهای راه رفتن در افراد مختلف در این کتاب توضیحاتی داده شده است.

امید است که این کتاب بتواند مورد توجه و استفاده معلمان تربیت بدنی آموزش و پرورش، اولیاء دانش آموزان و همه افراد جامعه قرار گیرد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
------	-------

۵	پیش گفتار
---	-----------

فصل اول: آناتومی پا

۲	مچ و کف پا
۳	استخوان های مچ و کف پا
۶	مفاصل مچ و کف پا
۹	لیگامان های مچ و کف پا
۱۲	عضلات مچ و کف پا
۱۳	قوس های پا
۱۴	زانو
۱۸	استخوان های زانو
۲۱	لیگامان های زانو
۲۵	عضلات زانو

فصل دوم: اصول صحیح و علمی راه رفتن

۲۹	راه رفتن و مراحل رشد آن
۳۱	پایه پویا
۳۲	زاویه پا
۳۲	سرعت راه رفتن
۳۵	راه رفتن
۴۳	مقایسه راه رفتن انسان با راه رفتن حیوانات دوپا و چهار پا

۴۳		راه رفتن چهار پایی
۴۳		راه رفتن دو پایی
۴۴		دوپایی متناوب
۴۷		سیکل راه رفتن و مراحل مختلف آن
۴۷		سیکل راه رفتن
۴۹		فاز استانس
۴۹		فاز سوئینگ
۵۱		مرحله حمایت
۵۲		تقسیمات فرعی فازهای راه رفتن
۶۰		متغیرهای مسافت و زمان
۶۲		طول دو گام
۶۲		طول گام
۶۴		مدت زمان گام
۶۴		تعداد گام
۶۵		پهنای سطح اصطکاک
۶۶		زاویه چرخش پنجه پا به خارج
۶۶		تفاوت بین راه رفتن تند و کند
۶۷		تفاوت بین راه رفتن و دویدن
۷۱		عوامل تعیین کننده راه رفتن
۷۳		فلکسیون زانو
۷۵		والگوس فیزیولوژیک زانو
۵۹		رشد راه رفتن

۶۲		مراحل رشد راه رفتن
۶۴		سیکل راه رفتن
۶۶		تحلیل راه رفتن
۶۹		علت حرکت دست‌ها حین قدم زدن
۷۰		سوالات رایج در زمینه راه رفتن اطفال
۷۲		آیا پاهای همان کودک می‌تواند باعث دیر راه افتادن او باشد؟

فصل سوم: رشد راه رفتن در کودکان

۷۸		رشد راه رفتن در کودکان
۸۲		مراحل رشد راه رفتن
۸۵		سیکل راه رفتن
۸۵		مرحله نوسان
۸۵		مرحله استقرار
۸۷		مرحله حمایت دوگانه
۶۲		تحلیل راه رفتن
۹۰		بررسی سه بعدی الگوی گیت
۹۱		حرکت دست‌ها حین قدم زدن
۹۳		سوالات رایج در زمینه راه رفتن اطفال

فصل چهارم: ناهنجاریهای رایج در راه رفتن

۱۰۰		تحلیل نحوه راه رفتن
۱۰۲		ناهنجاریهای شایع راه رفتن
۱۰۳		راه رفتن با پای چرخیده به خارج
۱۰۵		راه رفتن با پای چرخیده به داخل

۱۰۶		راه رفتن با ران یا زانوی خشک
۱۰۷		باز شدن بیش از حد زانو
۱۱۴		تغییر شکل زانوی خم
۱۱۶		متمایل شدن لگن به جلو روی طرف درگیر در هنگام گام برداشتن
۱۱۶		برخورد غیر طبیعی پاشنه با زمین
۱۱۷		بلند شدن برطیمی پا از زمین
۱۱۷		طول گام نابرابر
۱۱۷		راه رفتن بر روی انگشتان پا
۱۲۲		خم کردن جانبی تنه
۱۲۵		خم کردن تنه به جلو یا عقب
۱۲۶		حرکت دورانی پا
۱۲۷		بالا کشیدن مفصل ران
۱۲۸		گام کوبیدن
۱۲۹		راه رفتن خیزشی
۱۲۹		چرخش غیر طبیعی مفصل ران
۱۳۲		ضعف عضلات سرینی بزرگ
۱۳۳		کوتاهی عضلات اداکتور ران
۱۳۳		راه رفتن با زانو باز
۱۳۴		قدم پاشنه ای
۱۳۵		کف پای صاف
۱۳۷		راه رفتن سرینی میانی

فصل پنجم: روانشناسی و جامعه شناسی راه رفتن

- ۱۴۰ جامعه شناسی رفتار اجتماعی راه رفتن
- ۱۴۷ روانکاوی راه رفتن
- ۱۴۸ روانشناسی راه رفتن
- ۱۵۰ پیش بینی آلزایمر در افراد بر اساس سرعت راه رفتن

فصل ششم: ویژگیهای کفش

- ۱۵۴ دانستنیهای جالب در مورد کفش
- ۱۵۶ اجزای کفش
- ۱۵۷ مشخصات کفش مناسب چیست
- ۱۶۰ کفش های قدیمی
- ۱۶۰ انواع کفش های مردانه
- ۱۶۲ نکاتی در مورد کفش های رسمی
- ۱۶۲ اطلاعاتی جالب در مورد کفش
- ۱۶۳ کفش های پاشنه دار
- ۱۶۴ راهنمای خرید کفش
- ۱۶۶ نکاتی در مورد نگهداری کفش
- ۱۶۸ واکس
- ۱۷۰ مهمترین ویژگیهای کفش های پیاده روی
- ۱۷۴ پیاده روی را به بخشی از زندگی روزانه تان تبدیل کنید