

به نام خداوند مهربان

ماساژ

برای بهبود عملکرد ورزشی

نیکل مگیلی کادی

مترجم: علی حسین زاده گنابادی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما شیراز)



انتشارات مهرا

ماساژ

مهرسا	ناشر
مایکل مگیلی کادی	نویسنده
علی حسین زاده گنابادی	مترجم
(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما شیراز)	
مصومه گرشاسبی	مدیر تولید
محسن فرزادی	مدیر هنری
شیما هاشمی	صفحه‌آرا
فاطمه مادیان	ویراستار ادبی
۹۱-۶۰۰ ۹۸۱۷۰۰۹-۹	شابک
۱۱ - ۷ - ۱۱۰۰	نوبت و سال چاپ
۲۵۰۰۰ تومان	شمارگان
	قیمت



انتشارت میرا

مركز بخش: خ انقلاب، خ دوازده فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴، پ ۱
تلفن واحد فروش ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)
تلفن واحد تولید ۶۶۴۸۲۸۱۳ (۰۲۱)
ارسال رزومه برای همکاری به عنوان مؤلف، مترجم، تصویرگر،
صفحه‌آرا و گرافیبست به ایمیل prm.mehrsa@gmail.com
www.mehrsa.org @mehrsapub mehrsapub

۲) کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی دی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

پیشگفتار

۶



۷

آمادگی برای ماساژ

بخش اول

۹

مقدمه ای بر ماساژ ورزشی

فصل ۱

۲۳

تجهیزات و لوازم ماساژ ورزشی

فصل ۲

۳۹

آشنایی با عضلات

فصل ۳

۵۹

برنامه ریزی برای ماساژ پیش از مسابقه

فصل ۴

۶۷

برنامه ریزی برای ماساژ پس از مسابقه

فصل ۵

www.mehisa@gmail.com

www.mehisa.org

بخش دوم

کاربرد تکنیک های ماساژ

۷۵

فصل

حرکات کششی

۷۷

فصل

ماساژ پیشر و پس از مسابقه

۱۰۱

فصل

ماساژ بازگشت به حالت اولیه

۱۳۱

فصل

روش های درمانی برای فعالیت های ورزشی خاص

۱۶۱

نمایه ها

۱۹۴

درباره نویسنده

۲۰۰

پیشگفتار مترجم

اسناد تاریخی نشان می‌دهد ماساژ قدیمی‌ترین شکل درمان جسم و روح است. یکی از نخستین مراجع مکتوب در رابطه با ماساژ را می‌توان در کتاب طب سنتی چینی یافت که تاریخ آن به قبل از میلاد باز می‌گردد و در آن ماساژ ماهیچه‌ها و پوست از سال ۲۷۰۰ شایع‌ترین شیوه‌های درمان است.

با سیری در تاریخ متوجه می‌شویم که ماساژ در تمام ملل و با فرهنگ‌های مختلف مرسوم بوده و شاید دلیل رواج آن، عامه‌سند بودن آن نزد تمام مردم باشد. در گذشته مردم بدون این‌که از تأثیرات فیزیولوژیکی و درمانی ماساژ ناگاه داشته باشند از آن استفاده می‌کردند.

ماساژ دادن راهی برای سالم‌سازی بدن و شیوه‌ای است که روی مجراهای اصلی و فرعی انرژی حیاتی، رگ‌های خونی، انسان را مناسب بدن برای طب سوزنی و محل‌های معین انجام می‌شود و با انجام آن از ابتلا به بیماری‌ها جلوگیری می‌شود، به سالم‌سازی بدن کمک می‌شود.

برای نمونه در ضرب‌دیدگی‌ها، آسین تمام آن‌ها تکان دادن یا مالش عضو صدمه‌دیده بوده است. در میان ملل و اقوامی که در گذشته ماساژ به شکل وسیع‌تری استفاده می‌کردند می‌توان از مصری‌ها، ایرانیان، یونانیان، چینی‌ها و ژاپنی‌ها نام برد و همین‌طور از بین دانشمندان و اطباء قدیمی که از تکنیک‌های ماساژ استفاده می‌کردند می‌توان به «بقراط» و «ابوعلی سینا» اشاره کرد. بقراط به نتایج سودمند مالش و ماساژ در تأمین و بازگرداندن نیروی عضلانی افسردگان توانمند پی برد و برای درمان بعضی از عوارض مفصلی و عضلانی از این روش‌ها استفاده کرد.

بهرتر است ابتدا کتاب را به طور کامل بخوانید تا با آن آشنا شوید و سپس به دستورالعمل‌های آن عمل کنید. در پایان بر خود لازم می‌دانم از جناب آقای احمد اختیاری، مدیر انتشارات مهرسا که در چاپ و نشر این کتاب و سایر کتب علمی و پژوهشی همت بی‌شائبه‌ای به خرج داد، تشکر لازم را به عمل آورم.

علی حسین‌زاده گنابادی

آذر ۹۶

۱۹۱

۴۴۱

۵۰۶