



جهاد دانشگاهی استان کرمان

قادر النیکو

مارک دی کارلو

کارل دی روسا

نماینات پیشرونده عملکردی در بانوان آسیب‌های ورزشی

مترجمان:

دکتر عبدالحمید دانشجو

“عضو هیئت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان”

حسین دادگر

“عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر لنگه”

فؤاد محمودی

“کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی”

مهدی عرفانی

“دانشجوی دکتری امدادگر ورزشی”

سرشناسه	الیکترناده اس، ۱۹۶۲-م.
عنوان و نام پدیدآور	Ellenbecker, Todd S:
مشخصات نشر	تمرینات پیشرفته عملکردی در بازتوانی آسیب های ورزشی تئاد الیکترناده اس دی کارلو، کارل دی روسا ترجمان عبدالحمید دانشجو... و دیگران)
مشخصات ظاهری	کرمان: جهاد دانشگاهی سازمان انتشارات واحد کرمان- ۱۳۹۵
شابک	۳۱۲ ص: تصویر ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۹-۰۴۰-۸:
وضعیت فهرست نویسی	تیمیا
یادداشت	مترجمان: عبدالحمید دانشجو، حسین دادگر، نواد محمودی، مهدی عرفانی
یادداشت	عنوان اصلی: Effective functional progressions in sport rehabilitation, c2009
یادداشت	کتابنامه
موضوع	ورزش - زخم ها و آسیب ها
موضوع	Sport injuries:
موضوع	ورزش - زخم ها و آسیب ها - بیماران - توانبخشی
موضوع	Sport injuries - patients - Rehabilitation:
شناسه افزوده	د کارلو، کارل - ۱۹۶۰-م
شناسه افزوده	Darling, Mar
شناسه افزوده	دی: کارل
شناسه افزوده	De Rosa, Carl:
شناسه افزوده	دانشجو، عبدالحمید، مترجم
شناسه افزوده	جهاد دانشگاهی سازمان انتشارات واحد کرمان
شناسه افزوده	Press, rgan, shade Daneshgahi, Kerman Branch:
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ت ۸ ۷ الف / RD۹۷

رده بندی دیویی	۶۱۷/۱۰۲۷:
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۶۳۵۵۸:
ناشر	جهاد دانشگاهی استان کرمان
تاریخ انتشار	۱۳۹۵:
تیراژ	۱۰۰۰:
نوبت چاپ	ناول
قیمت	۱۸۵۰۰۰ ریال

پیشگفتار ناشر

توسعه همه جانبه‌ی کشور عزیزمان ایران مستلزم توسعه‌ی تحقیق، پژوهش و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین است که بخش عمده‌ای از این مسئولیت بزرگ، بر عهده‌ی استادان، محققان، دانشجویان و مؤسسات علمی و تحقیقاتی است. جهاد دانشگاهی نیز به عنوان نهادی برخاسته از انقلاب اسلامی با اهداف علمی، پژوهشی و فرهنگی، چاپ و نشر کتب علمی و دانشگاهی که نتیجه‌ی تحقیق، پژوهش و تلاش علمی و اندیشمندانه‌ی همکاران محترم عضو هیئت علمی دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی می‌باشد را در کنار دیگر مسئولیت‌های خدیر خود، رسالت مهم تلقی می‌نماید. امید که خداوند متعال ما را در انجام این مهم، بیش از پیش یاری فرماید.

دکتر رضا کامیاب مقدس

ریس جهاد دانشگاهی استان کرمان

پیشگفتار مترجم

یکی از چالش‌های پیش‌روی هر برنامه بازتوانی تهیه و تدارک یک برنامه پیشرونده اصولی است که بتواند ورزشکار را آماده و مهیای بازگشت به مسابقه و تمرین کند. ذکر تئوری اصولی که باید در چنین برنامه‌هایی لحاظ شود در کتب و منابع تخصصی این زمینه علمی فراوان است؛ اکثریت قریب به اتفاق این منابع، صرفاً به ارائه تئوری این باید و نبایدهای بازتوانی و بازگشت به ورزش پرداخته‌اند و اندک و شاید هیچ منبع دس‌اولی در حال حاضر به ارائه برنامه‌های تمرینی پیشرونده که تمام آن باید و نبایدها را در قالب برنامه قابل اجرا به کار بسته باشد وجود ندارد. کتاب پیش‌رو در حال حاضر اولین و تنها کتاب در زمینه بازتوانی آسیب‌های ورزشی خواهد بود که تمامی اصول و باید و نبایدهای طراحی، نظارت، استفاده، هدایت و پیگیری برنامه تمرینی هدف بازگشت ورزشکار به ورزش را در قالب برنامه‌های پیشرونده مرحله به مرحله ارائه کرده است.

هدف کتاب حاضر فراهم کردن اطلاعات حیاتی لازمی است که پزشک برای درک بهتر مفهوم پیشرفت عملکردی و اهمیت بکارگیری آن در برنامه بازتوانی، صدمه به آن نیاز دارد. یکی از ویژگی‌های بی‌نظیر کتاب حاضر استفاده از منابع و مآخذ علمی برای هر مطلب و بحث است. هدف نهایی این کتاب فراهم کردن منبع قابل استناد و ارجاع برای پزشک و امدادگران و ورزشکاران تمرینات قابل استفاده‌ای است که سریعاً و به آسانی بتواند به کار گرفته شود.

کتاب در دو بخش کلی و ۵ فصل تهیه شده است. در دو بخش اول کتاب اطلاعات کلیدی و پایه‌ای لازم برای درک بهتر تمرینات پیشرونده عملکردی، فواید استفاده از این تمرینات و خطرات احتمالی کلی برای استفاده و کاربرد این تمرینات ارائه شده است. بخش دوم، در سه فصل (اندام فوقانی، اندام تحتانی و تنه) تنظیم و برای هر فصل اطلاعات پایه‌ای و ضروری لازم برای درک بهتر ماهیت تمرینات پیشرونده عملکردی، شامل اطلاعاتی در مورد آناتومی، ثبات عضلانی، بیومکانیک مفصل و آسیب‌های شایع ارائه شده است. در ادامه هر فصل تست‌هایی برای ارزیابی وضعیت عملکردی آن ناحیه معرفی و در نهایت سلسله تمریناتی ارائه شده است که پیشرونده و با هدف پیشرفت پله به پله ورزشکار تا رسیدن به بهترین شرایط برای بازگشت به ورزش است.

۱	بخش ۱ - اجزاء و مؤلفه‌های تمرینات پیشرونده عملکردی
۳	فصل اول - مقدمه‌ای بر تمرینات پیشرونده عملکردی
۵	فواید تمرینات پیشرونده عملکردی
۵	فواید فیزیولوژی
۶	فواید روانی
۸	راهنمایی‌های کلینیکی برای تمرینات پیشرونده عملکردی
۱۱	خوب و راهنمای شروع تمرینات پیشرونده عملکردی
۱۴	خلاصه فصل
۱۵	فصل دوم - طراحی برنامه تمرینات پیشرونده عملکردی موفقیت‌آمیز
۱۶	مؤلفه‌های تولیدی برنامه تمرینات پیشرونده عملکردی
۱۷	نظارت، سازگاری، اجرا، هدایت برنامه تمرینات پیشرونده عملکردی
۲۱	اصل زنجیره حرکتی
۲۵	مفهوم قدرت نسبی
۲۶	مفهوم قدرت مطلق
۲۸	خلاصه فصل
۲۹	بخش ۲ - تمرینات پیشرونده عملکردی بخش به بخش
۳۱	فصل سوم - اندام فوقانی
۳۲	آناتومی اندام فوقانی
۳۶	ثبات عضلانی در اندام فوقانی
۳۹	بیومکانیک اندام فوقانی
۴۳	مفهوم صفحه کتف
۴۴	آرتروکینماتیک و جابجایی اجباری در مفصل شانه
۴۵	آرنج: فشار والگوس اکستنشن بیش از حد
۴۶	آسیب‌های اندام فوقانی
۵۳	تست عملکرد اندام فوقانی
۶۱	تمرینات پیشرونده عملکردی اندام فوقانی
۶۱	تمرینات پیشرونده عملکردی برای عضلات روتاتور کاف (شماره یک)
۶۸	تمرینات پیشرونده عملکردی برای عضلات روتاتور کاف (شماره دو)

۷۴	پیشرفت پلایومتریک روتیتور کاف
۷۹	تمرینات پیشرونده عملکردی برای ثبات کتف (شماره یک)
۸۴	تمرینات پیشرونده عملکردی برای ثبات کتف (شماره دو)
۸۹	پیشرفت پلایومتریک کتف
۹۴	تمرینات پیشرونده عملکردی در زنجیره حرکتی بسته
۹۸	تمرینات پایه ای مچ دست و ساعد
۱۰۲	تمرینات پیشرفته مچ دست و آرنج
۱۰۶	تمرینات پیشرونده سینه و شانه (حرکات اصلاح شده)
۱۱۱	تمرینات پیشرونده پشت (حرکات اصلاح شده)
۱۱۵	بازگشت به ورزش: تمرینات پیشرونده عملکردی خاص رشته ورزشی
۱۱۵	بخش تناوبی تنیس
۱۱۸	برنامه تناوبی پر تاق بیسبال: مرحله ۱
۱۲۱	برنامه تناوبی پر تاق بیسبال: مرحله ۲
۱۲۳	برنامه تناوبی پر تاق بیسبال لیگ کوچک
۱۲۵	برنامه تناوبی کتف
۱۲۷	خلاصه فصل
۱۳۱	فصل چهارم - اندام تحتانی
۱۳۲	آناتومی اندام تحتانی
۱۴۰	ثبات عضلانی در اندام تحتانی
۱۴۷	بیومکانیک اندام تحتانی
۱۴۹	مکانیسم اسکریو هوم
۱۵۰	مکانیک خاص مفصل پتلوفمورال
۱۵۴	الگوهای حرکتی عملکردی
۱۵۴	راه رفتن
۱۵۵	دویدن
۱۵۶	حرکت جانبی (گام پهلو)
۱۵۹	آسیب های اندام تحتانی
۱۶۷	تست عملکرد اندام تحتانی
۱۶۹	اسکرین حرکات عملکردی
۱۷۲	تمرینات پیشرونده کلینیکی
۱۷۳	تمرینات پیشرونده تقویت عضله سرینی
۱۷۴	تمرینات پیشرونده تقویت عضله چهارسر

۱۷۶	تمرینات پیشرونده تقویت حس عمقی
۱۷۷	تمرینات پیشرونده زنجیره حرکتی بسته
۱۸۱	تمرینات پیشرونده تقویت عضلات پروناتال
۱۸۳	تمرینات پیشرونده تقویت عضلات پشت ساق
۱۸۴	تمرینات پیشرونده عملکردی
۱۸۴	تمرینات پیشرونده عملکردی در ورزش کشتی
۱۸۵	تمرینات پیشرونده عملکردی در ورزش های فضای باز
۱۸۵	تمرینات پیشرونده عملکردی در ورزش بیسبال و سافت بال
۱۸۶	تمرینات پیشرونده عملکردی در ورزش های میدانی
۱۸۶	تمرینات پیشرونده عملکردی در دوی استقامت (بر حسب مسافت)
۱۸۷	تمرینات پیشرونده عملکردی در دوی استقامت (بر حسب زمان)
۱۸۸	تمرینات پیشرونده عملکردی در ژیمناستیک
۱۹۰	تمرینات پیشرونده عملکردی خاص ورزش
۱۹۱	فوتبال آمریکایی
۱۹۳	فوتبال
۱۹۷	بسکتبال
۱۹۸	والیبال
۲۰۰	خلاصه فصل
۲۰۱	فصل پنجم - تنه
۲۰۲	آناتومی تنه
۲۲۰	ثبات عضلانی در تنه
۲۳۶	بیومکانیک تنه
۲۳۹	آسیب های تنه
۲۴۱	تست عملکرد تنه
۲۴۸	آزمون ها و تمرینات پیشرونده عملکردی تنه
۲۷۵	خلاصه فصل