

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی

چاپ دوم

دکتر محمد حسین علیزاده

(عضو هیأت علمی دانشگاه تهران)

دکتر مهدی قیطاسی

سرشناسه	: عزیززاده، محمدحسین، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدید آورنده	: مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی / محمدحسین عزیززاده، مهدی قیطاسی.
وضعیت ویراست	: دوم
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۴۴۲؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۰۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۴۰۵-۴۱۵؛ همچنین به صورت زیرنویس.
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: نمایه
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: پزشکی ورزشی
موضوع	: نرمش
شناسه افزوده	: قیطاسی، مهدی، ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۸۷/ع۸ RM۷۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۰۴۵۱۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی

تالیف: دکتر محمدحسین عزیززاده، دکتر مهدی قیطاسی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۰۵-۰

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ - نوبت چاپ: تهران، دوم ۱۳۹۴

- قطع: وزیری - چاپ و صحافی: الغدیر

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷	پیشگفتار پژوهشگاه.....
۱۹	مقدمه چاپ دوم.....
۲۱	فصل اول: مفاهیم و اصول بنیادی وضعیت بدنی.....
۲۳	مقدمه.....
۲۳	وضعیت بدنی.....
۲۵	وضعیت بدنی ایده‌آل.....
۲۶	وضعیت بدنی بهینه.....
۲۹	وضعیت بدنی ضعیف.....
۳۲	مرکز ثقل.....
۳۳	جرم و وزن.....
۳۵	سطح اتکاء.....
۳۶	راستای مرکز ثقل.....
۳۶	خط کشش ثقل.....
۳۸	نحوه عبور خط کشش ثقل از بخش‌های مختلف بدن.....
۴۲	محدوده نوسان.....
۴۳	نوسان وضعی بدن.....
۴۴	رابطه ثبات و تناوب نوسان مرکز ثقل.....
۴۷	فصل دوم: تعادل و کنترل وضعیت بدنی.....
۴۹	مقدمه.....
۴۹	تعادل.....
۵۰	انواع تعادل.....
۵۱	کنترل تعادل و وضعیت بدنی.....
۵۱	سازوکارهای حفظ تعادل و وضعیت بدنی مطلوب.....
۵۲	گیرنده‌های حس پیکری.....
۵۲	گیرنده‌های فشار در پا.....
۵۳	گیرنده‌های حس عمقی.....
۵۵	دوک عضلانی.....
۵۷	رفلکس‌های اولیه و وضعیتی.....
۵۷	اندام تری گلژی.....
۵۸	گیرنده‌های عمقی گردن.....
۵۹	دستگاه بینایی.....
۶۰	دستگاه دهلیزی (سیستم وستیبولار).....

۶۲	اندام‌های اتولیتی
۶۳	عملکرد اوتریکل و ساکول در حفظ تعادل ایستا
۶۴	مجاری نیم دایره
۶۴	سازوکار تشخیص چرخش سر به وسیله مجاری نیم دایره
۶۵	عملکرد مجاری نیم دایره برای تثبیت چشم‌ها
۶۵	هم‌گرایی چند حسی و کنترل تعادل
۶۶	اصل انتخاب
۶۷	راهبردهای حرکتی جبرانی به هنگام اختلال در وضعیت ایستاده
۶۷	انتخاب راهبردهای حرکتی جبرانی
۶۸	راهبرد مچ پا
۷۰	راهبرد ران
۷۱	راهبرد گام برداشتن
۷۳	فصل سوم: رشد جسمانی و تکامل وضعیت بدنی
۷۵	روند تکامل وضعیت بدنی
۷۵	تغییرات وضعیت بدنی در خلال رشد
۷۶	روند تکامل ستون فقرات (انحنای اولیه و ثانویه)
۷۸	روند تکامل اندام تحتانی
۷۹	ویژگی‌های وضعیت بدنی در کودکان
۸۱	ارزیابی وضعیت بدنی در کودکان
۸۲	انحرافات تکاملی در کودکان در حال رشد
۸۲	کف پای صاف در کودکان
۸۳	زانوی پرانتزی در کودکان
۸۴	زانوی ضربدری در کودکان
۸۵	زانوی عقب رفته در کودکان
۸۵	وضعیت ستون فقرات در کودکان
۸۷	فصل چهارم: ارزیابی وضعیت بدنی
۸۹	ارزیابی وضعیت بدنی
۹۱	اصول ارزیابی وضعیت بدنی
۹۲	روش‌های ارزیابی وضعیت بدنی
۹۳	روش‌های ارزیابی مشاهده‌ای وضعیت بدنی
۹۵	نماهای مختلف ارزیابی مشاهده‌ای وضعیت بدنی
۹۵	ارزیابی مشاهده‌ای وضعیت بدنی از نمای جانبی
۹۹	ارزیابی مشاهده‌ای وضعیت بدنی از نمای قدامی
۱۰۳	ارزیابی مشاهده‌ای وضعیت بدنی از نمای خلفی
۱۰۸	نمای مورب
۱۰۹	معاینات جسمانی

۱۰۹	معاینات جسمانی در نمای قدامی
۱۱۱	معاینات جسمانی در نمای خلفی
۱۱۴	ارزیابی اختلاف طول اندام تحتانی
۱۱۵	روش‌های اندازه‌گیری طول اندام تحتانی در وضعیت‌های خوابیده
۱۱۸	روش‌های مقایسه طول استخوان‌های ران و درشت نی در وضعیت‌های خوابیده
۱۲۱	آزمون‌های عضلانی
۱۲۱	عدم تعادل عضلانی
۱۲۳	ارزیابی طول عضلات
۱۲۴	دامنه حرکتی مفصل و طول عضلات
۱۲۵	نتایج ارزیابی طول عضلات
۱۲۶	آزمون‌های انعطاف‌پذیری عضلات
۱۲۹	ارزیابی قدرت عضلانی
۱۳۰	ارزیابی الگوهای حرکتی
۱۳۴	ارزیابی آزمایشگاهی وضعیت بدنی
۱۳۵	فصل پنجم: ناهنجاری‌های جسمانی (تعریف، علل، علائم، عوارض و تمرینات اصلاحی)
۱۳۷	انحرافات وضعیتی
۱۳۷	علت‌شناسی درد در اختلالات وضعیتی
۱۳۸	سندروم درد مرتبط با انحرافات وضعیتی
۱۳۹	سندروم اختلالات عملکردی
۱۳۹	عادات وضعیتی
۱۳۹	واکنش زنجیره حرکتی
۱۴۲	ساختار و عملکرد ستون فقرات
۱۴۲	ساختار ستون فقرات
۱۴۴	انحنای ستون فقرات
۱۴۵	مفاصل و حرکات ناحیه ستون فقرات
۱۴۶	دیسک‌های بین مهره‌ای
۱۴۷	ناهنجاری‌های ستون فقرات
۱۴۷	ناهنجاری سر به جلو
۱۴۹	علل و دلایل احتمالی
۱۴۹	عوارض و منابع احتمالی درد
۱۵۰	مکانیک آسیب
۱۵۰	عدم تعادل عضلانی
۱۵۱	عضلات کوتاه شده
۱۵۱	عضلات ضعیف و کشیده شده
۱۵۱	ملاحظات اصلاحی
۱۵۲	تمرینات کششی

۱۵۳	تمرینات تقویتی
۱۵۳	تمرینات جنبش پذیری
۱۵۴	ناهنجاری کج گردنی (تورتیکولی)
۱۵۶	علل و دلایل احتمالی
۱۵۶	عوامل اکتسابی
۱۵۶	عوامل مادرزادی
۱۵۷	عوارض و منابع احتمالی درد
۱۵۸	مکانیک آسیب
۱۵۸	عدم تعادل عضلانی
۱۵۸	عضلات کوتاه شده
۱۵۸	عضلات ضعیف و کشیده شده
۱۵۸	اهداف تمرینات اصلاحی
۱۵۸	ملاحظات اصلاحی
۱۵۹	تمرینات کششی
۱۶۰	تمرینات تقویتی
۱۶۱	ناهنجاری شانه نابرابر
۱۶۳	علل و دلایل احتمالی
۱۶۳	عوارض و منابع احتمالی درد
۱۶۴	مکانیک آسیب
۱۶۴	عدم تعادل عضلانی
۱۶۴	عضلات کوتاه شده
۱۶۵	عضلات ضعیف و کشیده شده
۱۶۵	ملاحظات اصلاحی
۱۶۵	تمرینات کششی
۱۶۷	تمرینات تقویتی
۱۶۸	تمرینات جنبش پذیری
۱۶۸	ناهنجاری کج پشتی (اسکولیوزیس)
۱۷۰	تقسیم‌بندی‌های اسکولیوزیس
۱۷۱	اسکولیوز غیر ساختاری
۱۷۱	علل و دلایل احتمالی اسکولیوز غیر ساختاری
۱۷۱	اسکولیوز ساختاری
۱۷۲	علل و دلایل احتمالی اسکولیوز ساختاری
۱۷۲	روش انجام آزمون خم شدن به جلو (آزمون آدامز)
۱۷۳	تقسیم‌بندی اسکولیوز براساس ناحیه درگیر
۱۷۴	تقسیم‌بندی اسکولیوز براساس تعداد قوس یا شکل انحناء
۱۷۶	تقسیم‌بندی براساس میزان زاویه انحناء و چرخش مهره‌ها

فهرست مطالب ۲

۱۷۷	درجه چرخش مهره‌ها در یک درجه‌بندی صفر تا ۴+ مشخص می‌شود.
۱۷۸	عوارض و منابع احتمالی درد
۱۷۹	مکانیک آسیب
۱۷۹	روش‌های اندازه‌گیری زاویه اسکولیوز، درجه چرخش مهره‌ها و قرینگی تنه
۱۷۹	اندازه‌گیری زاویه اسکولیوز با روش کوب
۱۸۰	اندازه‌گیری زاویه اسکولیوز با روش فتوگرامتری
۱۸۰	عدم تعادل عضلانی
۱۸۱	عضلات کوتاه شده
۱۸۱	عضلات ضعیف و کشیده شده
۱۸۲	تمرینات اصلاحی
۱۸۲	اهداف تمرینات اصلاحی
۱۸۲	ملاحظات اصلاحی
۱۸۳	تمرینات کششی
۱۸۴	تمرینات تقویتی
۱۸۵	ناهنجاری گرد پستی (هایپرکایفوزیس)
۱۸۷	انواع کایفوز
۱۸۷	کایفوز براساس ناحیه درگیر
۱۸۷	کایفوز ساختاری یا غیرساختاری
۱۸۸	کایفوز مادرزادی
۱۸۸	کایفوز سالمندی
۱۸۹	کایفوز شوثرمن
۱۹۰	علل و دلایل احتمالی
۱۹۰	وضعیت بدنی ضعیف؛
۱۹۱	عوارض و منابع احتمالی درد
۱۹۱	مکانیک آسیب
۱۹۲	روش اندازه‌گیری کایفوز با خط کش منعطف
۱۹۲	عدم تعادل عضلانی
۱۹۲	عضلات کوتاه شده
۱۹۳	عضلات ضعیف و کشیده شده
۱۹۳	تمرینات اصلاحی
۱۹۳	اهداف تمرینات اصلاحی
۱۹۴	ملاحظات اصلاحی
۱۹۴	تمرینات کششی
۱۹۶	تمرینات تقویتی
۱۹۷	ناهنجاری گود پستی (هایپرلوردوزیس کمری)
۱۹۸	علل و دلایل احتمالی

۱۹۸	عوارض و منابع احتمالی درد
۱۹۹	مکانیک آسیب
۱۹۹	روش‌های اندازه‌گیری لوردوز کم‌ری با خط کش منعطف
۱۹۹	عدم تعادل عضلانی
۱۹۹	عضلات کوتاه شده
۲۰۰	عضلات ضعیف و کشیده شده
۲۰۱	تمرینات اصلاحی
۲۰۱	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۰۱	ملاحظات اصلاحی
۲۰۱	تمرینات اصلاحی
۲۰۱	تمرینات کششی
۲۰۴	تمرینات تقویتی
۲۰۵	ناهنجاری پشت صاف
۲۰۷	علل و دلایل احتمالی
۲۰۷	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۰۷	مکانیک آسیب
۲۰۷	عدم تعادل عضلانی
۲۰۷	عضلات کوتاه شده
۲۰۹	تمرینات اصلاحی
۲۰۹	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۰۹	ملاحظات اصلاحی
۲۰۹	تمرینات کششی
۲۱۰	تمرینات تقویتی
۲۱۲	ناهنجاری پشت تاب‌دار
۲۱۴	علل و دلایل احتمالی
۲۱۴	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۱۵	مکانیک آسیب
۲۱۵	عدم تعادل عضلانی
۲۱۵	عضلات کوتاه شده
۲۱۵	عضلات ضعیف و کشیده شده
۲۱۶	تمرینات اصلاحی
۲۱۶	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۱۷	ملاحظات اصلاحی
۲۱۷	تمرینات کششی
۲۱۹	تمرینات تقویتی
۲۲۱	عدم تعادل عضلانی و تغییر الگوهای حرکتی

۲۲۲	سازوکارهای ایجاد عدم تعادل عضلانی
۲۲۲	تغییر الگوهای حرکتی:
۲۲۲	اختلال درون‌داد حسی:
۲۲۲	نقص در مراکز عصبی کنترل‌کننده حرکت:
۲۲۳	اختلالات وضعیتی و عدم تعادل عضلانی
۲۲۴	عضلات منشاء درد
۲۲۴	اختلالات ناشی از عدم تعادل عضلانی
۲۲۵	سندروم متقاطع فوقانی (سندروم ضربدری کمربند شانه‌ای)
۲۲۶	سندروم متقاطع تحتانی (سندروم ضربدری لگن)
۲۲۸	سندروم لایه لایه (لایه‌ای)
۲۳۰	ناهنجاری‌های ناحیه کمربند لگنی
۲۳۰	ناهنجاری لگن نامتقارن؛ انحرافات جانبی لگن در صفحه فرونتال
۲۳۱	عوامل ایجاد کننده ثبات جانبی لگن
۲۳۳	علل و دلایل احتمالی
۲۳۳	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۳۳	مکانیک آسیب
۲۳۴	عدم تعادل عضلانی
۲۳۵	عضلات کوتاه شده
۲۳۵	تمرینات اصلاحی
۲۳۵	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۳۶	ملاحظات اصلاحی
۲۳۶	تمرینات کششی
۲۳۸	تمرینات تقویتی
۲۳۸	چرخش قدامی و خلفی لگن
۲۴۱	زاویه خاجی
۲۴۱	زاویه عضله چهارسرران (Q)
۲۴۳	کوکساوالگا و کوکساوارا
۲۴۵	زاویه پیچش ران
۲۴۷	ناهنجاری‌های ناحیه زانو
۲۴۸	ناهنجاری زانوی عقب رفته
۲۴۸	علل و دلایل احتمالی
۲۴۹	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۴۹	آسیب شناسی
۲۴۹	عدم تعادل عضلانی
۲۴۹	عضلات کوتاه شده
۲۵۰	تمرینات اصلاحی

۲۵۰	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۵۰	ملاحظات اصلاحی
۲۵۰	تمرینات کششی
۲۵۰	تمرینات تقویتی
۲۵۱	ناهنجاری زانوی خمیده
۲۵۲	علل و دلایل احتمالی
۲۵۲	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۵۳	عدم تعادل عضلانی
۲۵۳	عضلات کوتاه شده
۲۵۳	عضلات ضعیف و کشیده شده
۲۵۳	تمرینات اصلاحی
۲۵۳	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۵۳	ملاحظات اصلاحی
۲۵۴	تمرینات کششی
۲۵۴	تمرینات تقویتی
۲۵۵	ناهنجاری زانوی پراتزی
۲۵۷	انتقال خط وزن به داخل (تصویر چپ).
۲۵۸	تعیین شدت ناهنجاری زانوی پراتزی
۲۵۸	علل و دلایل احتمالی
۲۵۹	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۵۹	مکانیک آسیب
۲۵۹	عدم تعادل عضلانی
۲۵۹	عضلات کوتاه شده
۲۶۰	عضلات ضعیف و کشیده شده
۲۶۰	تمرینات اصلاحی
۲۶۰	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۶۰	ملاحظات اصلاحی
۲۶۰	تمرینات کششی
۲۶۲	تمرینات تقویتی
۲۶۳	ناهنجاری زانوی ضربدری
۲۶۴	تعیین شدت ناهنجاری زانوی ضربدری
۲۶۵	علل و دلایل احتمالی
۲۶۵	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۶۶	مکانیک آسیب
۲۶۶	عدم تعادل عضلانی
۲۶۶	عضلات کوتاه شده

۲۶۶	عضلات ضعیف و کشیده شده.....
۲۶۷	تمرینات اصلاحی.....
۲۶۷	اهداف تمرینات اصلاحی.....
۲۶۷	ملاحظات اصلاحی.....
۲۶۷	تمرینات کششی.....
۲۶۹	تمرینات تقویتی.....
۲۶۹	قوس‌های ناحیه کف پا.....
۲۷۱	عوامل موثر در ایجاد و حفظ قوس‌های کف پایی.....
۲۷۳	ناهنجاری‌های پای و انگشتان.....
۲۷۳	ناهنجاری کف پای صاف.....
۲۷۳	طبقه‌بندی ناهنجاری صافی کف پا.....
۲۷۴	تعیین شدت ناهنجاری کف پای صاف.....
۲۷۵	علل و دلایل احتمالی.....
۲۷۶	عوارض و منابع احتمالی درد.....
۲۷۶	عدم تعادل عضلانی.....
۲۷۶	عضلات کوتاه شده.....
۲۷۶	عضلات ضعیف و کشیده شده.....
۲۷۶	مکانیک آسیب.....
۲۷۷	اهداف تمرینات اصلاحی.....
۲۷۷	ملاحظات اصلاحی.....
۲۷۷	تمرینات کششی.....
۲۷۹	تمرینات تقویتی.....
۲۸۱	ناهنجاری کف پای گود.....
۲۸۲	علل و دلایل احتمالی.....
۲۸۲	مکانیک آسیب.....
۲۸۳	عوارض و منابع احتمالی درد.....
۲۸۳	عدم تعادل عضلانی.....
۲۸۳	عضلات کوتاه شده.....
۲۸۳	تمرینات اصلاحی.....
۲۸۳	اهداف تمرینات اصلاحی.....
۲۸۴	ملاحظات اصلاحی.....
۲۸۴	تمرینات کششی.....
۲۸۵	تمرینات تقویتی.....
۲۸۶	ناهنجاری انگشت شست کج.....
۲۸۷	علل و دلایل احتمالی.....
۲۸۷	علل مادرزادی.....

۲۸۸	علل اکتسابی
۲۸۸	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۸۹	مکانیک آسیب
۲۹۰	عدم تعادل عضلانی
۲۹۰	عضلات کوتاه شده
۲۹۰	تمرینات اصلاحی
۲۹۰	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۹۰	ملاحظات اصلاحی
۲۹۱	تمرینات کششی
۲۹۱	تمرینات تقویتی
۲۹۱	ناهنجاری انگشت چکشی
۲۹۲	طبقه‌بندی ناهنجاری انگشت چکشی
۲۹۲	انگشت چکشی متحرک
۲۹۲	انگشت چکشی سخت
۲۹۲	علل و دلایل احتمالی
۲۹۳	عوارض و منابع احتمالی درد
۲۹۳	عدم تعادل عضلانی
۲۹۳	عضلات کوتاه شده
۲۹۳	عضلات ضعیف و کشیده شده
۲۹۳	تمرینات اصلاحی
۲۹۳	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۹۳	ملاحظات اصلاحی
۲۹۴	تمرینات کششی
۲۹۴	تمرینات تقویتی
۲۹۴	ناهنجاری انگشتان چنگالی
۲۹۵	علل و دلایل احتمالی
۲۹۶	عدم تعادل عضلانی
۲۹۶	عضلات کوتاه شده
۲۹۶	عضلات ضعیف و کشیده شده
۲۹۶	تمرینات اصلاحی
۲۹۶	اهداف تمرینات اصلاحی
۲۹۶	ملاحظات اصلاحی
۲۹۶	تمرینات کششی
۲۹۶	تمرینات تقویتی
۲۹۷	تفاوت بین ناهنجاری انگشت چکشی و انگشت چنگالی

۲۹۹	فصل ششم: اصول طراحی تمرینات اصلاحی.....
۳۰۱	اهمیت برنامه‌های تمرینات اصلاحی.....
۳۰۳	روش‌های مختلف اصلاح وضعیت بدنی
۳۰۵	اصول فیزیولوژیکی تمرین و بی حرکتی
۳۰۶	مدیریت برنامه تمرینات اصلاحی.....
۳۰۷	اهداف تمرینات اصلاحی
۳۰۷	اصول طراحی برنامه‌های تمرینات اصلاحی.....
۳۰۸	ارزیابی مستمر برنامه تمرینات اصلاحی.....
۳۰۸	ارزیابی، طراحی و اجرای تمرینات اصلاحی.....
۳۰۹	مرحله اول
۳۰۹	مرحله دوم.....
۳۰۹	مرحله سوم.....
۳۰۹	مرحله چهارم.....
۳۱۰	روش سوآپ (SOAP).....
۳۱۱	نکات مهم در طراحی تمرینات اصلاحی
۳۱۳	انواع تمرینات اصلاحی
۳۱۴	اهداف تمرینات غیرفعال
۳۱۴	نکات مهم در تمرینات غیرفعال
۳۱۴	اهداف تمرینات فعال
۳۱۴	نکات مهم در تمرینات فعال
۳۱۵	تمرینات عمومی و موضعی
۳۱۶	ملاحظات مهم در تمرینات اصلاحی
۳۱۸	اجزاء یک جلسه تمرینات اصلاحی
۳۲۱	فصل هفتم: وضعیت‌های بدنی ایستا (ایستادن، نشستن و خوابیدن).....
۳۲۳	وضعیت بدنی ایستاده.....
۳۲۴	ویژگی‌های ایستادن مطلوب
۳۲۶	وضعیت پاها در ایستادن مطلوب.....
۳۲۹	وضعیت زانوها در ایستادن مطلوب.....
۳۳۰	وضعیت لگن خاصره در ایستادن مطلوب
۳۳۱	وضعیت کمر بند شانه‌ای در ایستادن مطلوب.....
۳۳۲	وضعیت سر در ایستادن مطلوب.....
۳۳۲	عوامل اثرگذار بر ایستادن
۳۳۲	تأثیر شیب بر وضعیت بدنی ایستاده
۳۳۳	تأثیر ارتفاع پاشنه بر وضعیت بدنی ایستاده.....
۳۳۵	نشستن (وضعیت بدنی نشسته).....
۳۳۶	مقایسه وضعیت بدنی ایستاده و نشسته

۳۳۷	مشکلات نشستن.....
۳۳۸	اثر نشستن بر وضعیت لگن و انحنای کمری.....
۳۴۰	الگوهای نشستن بدون تکیه‌گاه.....
۳۴۳	فعالیت عضلانی در وضعیت‌های نشستن بدون تکیه‌گاه.....
۳۴۳	فعالیت عضلانی در وضعیت نشستن قدامی.....
۳۴۴	فعالیت عضلانی در وضعیت نشستن میانی.....
۳۴۴	فعالیت عضلانی در وضعیت نشستن خلفی.....
۳۴۶	فشار وارد بر دیسک‌های بین مهره‌ای.....
۳۴۸	وضعیت‌های رایج نشستن بدون تکیه‌گاه.....
۳۵۰	وضعیت نشستن روی صندلی.....
۳۵۲	وضعیت‌های زنجیره بسته.....
۳۵۲	روی یکدیگر قراردادن زانوها.....
۳۵۳	ویژگی‌های صندلی.....
۳۵۷	وضعیت بدنی خوابیده.....
۳۵۷	خوابیدن به صورت طاق باز.....
۳۵۸	خوابیدن به پهلو.....
۳۵۹	خوابیدن به صورت دمر.....
۳۶۱	فصل هشتم: راه رفتن.....
۳۶۳	مراحل راه رفتن طبیعی.....
۳۶۴	مرحله سکون.....
۳۶۵	ضربه پاشنه به زمین یا آغاز تماس پا با زمین.....
۳۶۵	مرحله تماس کف پا با زمین یا مرحله تحمل وزن.....
۳۶۶	مرحله سکون میانی.....
۳۶۷	بلندشدن پاشنه از زمین، جداشدن پنجه از زمین (مرحله پیشروی).....
۳۶۸	مرحله نوسان.....
۳۶۸	سرعت گرفتن اندام.....
۳۶۹	مرحله نوسان میانی.....
۳۷۰	کاهش یافتن سرعت اندام.....
۳۷۰	تغییرات مرکز ثقل.....
۳۷۱	مؤلفه‌های زمانی و مکانی راه رفتن.....
۳۷۱	سرعت گام برداری.....
۳۷۱	یک طول گام.....
۳۷۲	طول گام.....
۳۷۲	زاویه پا.....
۳۷۳	عرض گام.....
۳۷۳	فعالیت عضلات و مفاصل درگیر مرحله سکون.....

۳۷۴	مرحله ضربه پاشنه به زمین
۳۷۵	مرحله تماس کف پا با زمین
۳۷۶	مرحله سکون میانی
۳۷۶	جدا شدن پاشنه از زمین
۳۷۷	جدا شدن پنجه از زمین
۳۷۹	فعالیت عضلات و مفاصل درگیر مرحله نوسان
۳۷۹	مرحله سرعت گرفتن اندام
۳۷۹	مرحله نوسان میانی
۳۷۹	کاهش یافتن سرعت اندام
۳۸۰	الگوهای راه رفتن ناهنجار
۳۸۰	علل اسکلتی - عضلانی راه رفتن های ناهنجار
۳۸۰	آسیب شناسی مفصل ران
۳۸۱	آسیب شناسی مفصل زانو
۳۸۱	الگوی راه رفتن زانوی دردناک
۳۸۱	راه رفتن با هایپراکستنشن زانو
۳۸۱	الگوی راه رفتن واروسی
۳۸۲	الگوی راه رفتن چهارسرران احترازی
۳۸۳	آسیب شناسی پا و مچ پا
۳۸۴	اختلاف طول پا
۳۸۵	علل عضلانی راه رفتن های ناهنجار
۳۸۵	ضعف عضله سرینی بزرگ
۳۸۶	ضعف عضله سرینی میانی
۳۸۷	ضعف عضلات خم کننده ران
۳۸۸	ضعف عضلات چهارسرران
۳۸۸	ضعف عضلات دورسی فلکسور مچ پا (راه رفتن گام به گام یا پای افتاده)
۳۸۹	ضعف عضلات پلاننار فلکسور (عضلات دوقلو و نعلی)
۳۹۱	فصل نهم: وضعیت بدنی و عملکرد ورزشی
۳۹۳	مقدمه
۳۹۴	وضعیت بدنی و عملکرد ورزشی
۳۹۵	ناهنجاری های وضعیتی و آسیب های جسمانی
۳۹۷	پیشگیری از ناهنجاری های وضعیتی در ورزشکاران
۳۹۸	تنیس، بدمیتون و اسکواش
۳۹۸	شنا و واترپلو
۳۹۹	قایقرانی
۴۰۰	ژیمناستیک
۴۰۰	دو و میدانی

۴۰۰	دوندگان سرعت
۴۰۱	دوندگان نیمه استقامت و استقامت
۴۰۱	پرش کنندگان
۴۰۲	پرتاب کنندگان
۴۰۲	دوچرخه سواری
۴۰۲	فوتبال
۴۰۳	بسکتبال و والیبال
۴۰۳	کشتی، جودو و بوکس
۴۰۵	منابع
۴۱۷	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۴۳۵	نمایه ها

پیشگفتار پژوهشگاه

تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به‌عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های بعد از پیروزی انقلاب اسلامی روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید علوم ورزشی و به‌کارگیری آن در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میداین بین‌المللی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی- آموزشی و پژوهشی خود و انتقال آخرین یافته‌ها به‌منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده است، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی- ورزشی و نیز ارتقای سطح علمی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش ایران بردارد. یکی از راه‌های نشر و بسط تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، انتشار کتاب‌های علمی- ورزشی- تخصصی محصل زحمات متخصصان و تحصیل‌کرده‌های رشته تربیت‌بدنی است. امید است با انتشار کتب علوم ورزشی و استفاده همه دست‌اندرکاران مرتبط با تربیت‌بدنی و علوم ورزشی کشور، از اساتید و مدیران ورزشی گرفته تا مربیان، دانشجویان و دیگر کارشناسان، به فضل خداوند متعال، گامی مهم هر چند کوچک در تحقق اهداف بلند نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مقدمه چاپ دوم

خدای منان را سپاسگزاریم که کتاب "مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی" مورد استقبال متخصصان و علاقه مندان قرار گرفت و پس از گذشت مدت زمان کوتاهی این کتاب به چاپ دوم رسید. همانگونه که در چاپ نخست اشاره شد، تلاش پدید آوردن بر این بوده است تا نیاز علاقه مندان بویژه دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته حرکات اصلاحی را برطرف نماید. با توجه به استقبال خوب از این کتاب بر خود لازم می‌دانیم تا از فرصت چاپ دوم استفاده نموده و اصلاحات مورد نیاز و منابع جدیدی که مبتنی بر یافته های علمی بویژه یافته های پژوهشگران کشور است اعمال نماییم تا از این طریق بر غنای هر چه بیشتر اثر بیفزاییم هر چند کماکان بر این باوریم که نکته نظرات عزیزان متخصص مشفق و راهنمای ما در تکمیل کار و از میان بردن سایر اشکالات احتمالی خواهد بود.

بار دیگر از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی سپاسگزاری می‌نمایم زیرا مساعدت عزیزان مسئول کمک شایانی به موفقیت هر چه بیشتر این اثر نموده و امید است تا همچنان شاهد به این حمایت ها در چاپ های بعدی باشیم.

با تشکر

علیزاده و قیطاسی

