

به نام خداوند جان و خرد

ارزیابی بیومکانیکال ساختار قامتی و حرکات اصلاحی

تألیف و گردآوری:

دکتر زهرا کریمی (متخصص بیومکانیک ورزشی)



انتشارات پرنو

سرشناسه: کرلی، زهرا.

هنوان و نام پدیدآور: ارزیابی بیومکانیکال - ساختار قامتی و حرکات اصلاحی، مولف و گردآورنده: زهرا کرلی.

تهران: پرنو ۱۴۰۴، ۱۵۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۷-۵۷-۳

موضوع: تربیت بدنی - بیومکانیکال، ساختار قامتی؛ حرکات اصلاحی

رده بندی کنگره: PIR5301

رده بندی دیویی: ۸۱۳/۸۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۳۲۵۱۴



انتشارات پرنو

تهران، میدان انقلاب، خیابان افق، نژاد، پلاک ۲۶۶ طبقه هم کف،

تلفن: ۰۹۱۲۶۱۱۱۵، ۰۶۶۹۶۹۰۵۵

www.pn.ir pnpub.ir

ارزیابی بیومکانیکال

ساختار قامتی و حرکات اصلاحی

مولف و گردآورنده:

دکتر زهرا کرلی

طراح جلد فاطمه مقدس

لیتوگرافی صدق • چاپخانه مهارت • صفای مهرگان

نوبت چاپ نخست ۱۴۰۴ • شمارگان ۱۰۰ نسخه

قیمت ۳۰۰۰۰۰ تومان • شماره نشر ۳۵۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۷-۵۷-۳

حق چاپ: ۱۴۰۴، انتشارات پرنو ©

فهرست

۵	پیشگفتار.....
۷	فصل اول: پاسچر (وضعیت بدن).....
۸	بیومکانیک.....
۸	رشد.....
۹	نمو.....
۹	بالیدگی.....
۹	عوامل موثر بر رشد.....
۱۰	رشد و تکامل حرکتی.....
۱۰	ویژگی های گروه سنی کودکان ۳ تا ۶ سال.....
۱۲	ویژگی های گروه سنی کودکان ۶ تا ۹ سال.....
۱۴	ویژگی های گروه سنی نونهالان ۹ تا ۱۲ سال.....
۱۵	ویژگی های نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال.....
۱۷	ویژگی های گروه سنی جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال.....
۱۸	ویژگی های گروه سنی میانسالان ۳۵ تا ۵۰ سال.....
۲۰	وضعیت بدن (پاسچر).....
۲۵	نکات مهم برای دویدن.....
۳۶	نحوه صحیح استفاده کردن از پله.....
۴۰	نحوه صحیح نشستن و برخاستن.....
۴۳	اصولی که باید در نشستن رعایت کرد.....
۴۴	نحوه صحیح نشستن برای غذاخوردن روی زمین.....
۴۴	نحوه صحیح نشستن بر روی صندلی.....
۴۶	نحوه صحیح نشستن برای رانندگی.....
۵۰	نحوه صحیح خوابیدن.....
۵۱	زمان مناسب خواب.....
۵۶	نحوه صحیح مطالعه.....

۵۸.....	نحوه صحیح استفاده کردن از ابزار هوشمند.....
۷۳.....	نحوه صحیح حمل کردن کوله پشتی.....
۷۵.....	فصل دوم: ناهنجاری های اسکلتی - عضلانی و حرکات اصلاحی.....
۷۶.....	حرکات اصلاحی.....
۷۷.....	سر کج.....
۸۱.....	سر به جلو.....
۸۶.....	اسکولیوز (انحراف جانبی ستون فقرات).....
۹۰.....	عوارض اسکولیوز.....
۹۲.....	حرکات اصلاحی برای اسکولیوز به شکل C.....
۹۵.....	لوردوز (گودی کمر).....
۹۷.....	علل لوردوز (گودی کمر).....
۱۰۰.....	تشریح ورزش های ویلیام.....
۱۰۲.....	کیفوز (قوز پشتی).....
۱۰۵.....	شانه نابرابر.....
۱۰۹.....	کتف بالدار.....
۱۱۳.....	چرخش لگن.....
۱۱۷.....	لگن نامتقارن (تیلت جانبی لگن).....
۱۲۱.....	پای چرخیده به داخل (آنتی ورژن).....
۱۲۵.....	زانوی ضربدری.....
۱۳۰.....	زانوی پرانتزی.....
۱۳۳.....	کف پای صاف.....
۱۳۹.....	کف پای گود.....
۱۴۲.....	انگشت شست کج.....
۱۴۷.....	منابع.....

پیشگفتار

سبک زندگی و فعالیتهای بدنی نقش مهمی در سلامتی افراد جامعه دارد و به عنوان یک عامل مهم، حیاتی در امر پیشگیری از امراض و عارضه‌ها محسوب می‌شود. با پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع، تغییرات چشمگیری در سبک و شیوه‌های زندگی رخ داد که از پیامدهای منفی این تحولات می‌توان به کاهش میزان فعالیت‌های بدنی، افزایش فقر حرکتی و بروز ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلاتی در بین اقشار مختلف جامعه اشاره کرد. از اینرو ارزیابی و سنجش وضعیت بدن و آشنایی با اصول صحیح انجام فعالیت‌های روزمره امری بسیار حیاتی و ضروری به شمار می‌آید.

کتاب پیش رو، برگرفته شده از مطالعات و تحقیقات گسترده‌ای از سال ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۲ بر روی دانش‌آموزان و برخی از اقشار مختلف جامعه است که با توجه به نیاز افراد به ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان جهت اصلاح الگوهای حرکتی و پیشگیری از بروز آسیب و عارضه‌های تالیف و جمع‌آوری شده است.

در پایان از تمامی گروه‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی فعال در آموزش و پرورش و آموزش عالی شهر تهران (خانم دکتر هانیه زهتاب اصغری منطقه ۱۶، خانم زهرا میرچی منطقه ۱۰، آقای دکتر نجفی منطقه ۷، خانم پیمان‌ه عزیزپور، خانم عشرت نوری و آقای بهرامی منطقه ۶، خانم دکتر زهرا غلامی و خانم مهدیه

پورشریعتی منطقه ۱، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، مشهد (خانم دکتر زری سنجولی، آقای دکتر حسین نبوی، خانم صبا رحمتی، زاهدان (خانم مهین خیرخواه شبستان و دانشگاه فرهنگیان)، لاهیجان (آقای دکتر ابراهیم صفری) و مدیریت محترم دبیرستان نمونه دولتی حضرت زهرا (منطقه ۶ تهران) سرکار خانم مریم آقاگیری که به عنوان پایگاه اصلی جمع‌آوری داده‌ها در برگزاری کارگاه‌ها و تولید محتوای آموزشی، همکاری و مساعدت‌های بی‌شماری داشتند، تقدیر و تشکر می‌شود.