

به نام خدا

حرکات اصلاحی

صفر تا صد زانوی پرانتری

بر اساس پروتکل NASM

مؤلف :

حسن کشاورز

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : کشاورز، حسن، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور : حرکات اصلاحی صفر تا صد زانوی پرانتری براساس پروتکل NASM / مولف
حسن کشاورز.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۴۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۶۲-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : حرکات اصلاحی - زانوی پرانتری - پروتکل NASM
رده بندی کنگره : PN۲۱۵۷
رده بندی دیویی : ۸۰۹/۲۳۷
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۹۳۸۹۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : حرکات اصلاحی صفر تا صد زانوی پرانتری براساس پروتکل NASM

مولف : حسن کشاورز

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳

چاپ : زبرجد

قیمت : ۴۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۶۲-۶

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



چالش
ارتباط بین علم و دنیای واقعی عملکردهای ورزشی به ویژه در زمینه رفع ناهنجاری های
بدن

اهداف غایی
هدف کلی تحقیق بررسی اثر هشت هفته تمرینات اصلاحی مبتنی بر nasm بر ناهنجاری
زانوی پرانتزی دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی می باشد.

اهداف عینی
شناسایی ناهنجاری زانوی پرانتزی

راهبرد
اجرای پروتکل تمرین مبتنی بر NASM

منظومه
نظام مند کردن نظام اجرایی تحقیق

منظر
حرکات اصلاحی امدادگری ورزشی

برنامه پژوهشی
نیمه تجربی

هدف برنامه پژوهشی
رفع ناهنجاری زانو در طول دوره تحقیق

زمینه پژوهشی
حرکات اصلاحی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول: کلیات
۵	مقدمه
۸	اهمیت موضوع
۱۱	فصل دوم مبانی نظری
۱۱	زانو
۱۲	استخوانهای مربوط به زانو
۱۳	عضلات ناحیه زانو
۱۵	غضروف مفصلی
۱۵	مینیسکها
۱۵	مینیسک
۱۶	کپسول مفصلی
۱۶	لیگامنتها
۱۷	حرکات زانو
۱۸	زانوی پرانتری
۱۹	مراحل پروتکل NASM
۲۰	پیشینه پژوهشی: مروری بر مطالعات انجام شده
۲۰	مطالعات انجام شده در داخل کشور
۲۵	منابع
۳۱	پیوست

فصل اول: کلیات

مقدمه

سلامت سیستم اسکلتی انسان توسط عوامل بسیاری از جمله عادات زندگی، شغل، فرهنگ و حتی محیط در معرض تهدید است. هنگامی که ناهنجاری‌های اسکلتی مطرح می‌شود، توجه بیشتری به ناهنجاری‌های ستون فقرات می‌شود، در حالی که سایر قسمت‌های بدن نیز می‌توانند در معرض ناهنجاری‌ها و عوارض متعدد قرار گیرند. در هر نوع ضعف در اندام تحتانی، حرکت، جابجایی و فعالیت‌های روزانه می‌تواند دشوار باشد. با توجه به اینکه اندام تحتانی وزن بدن را تحمل می‌کند، عدم پیشگیری و اصلاح ناهنجاری‌های مربوط به اندام تحتانی به ویژه زانو می‌تواند باعث اختلالات ثانویه در سایر قسمت‌های بدن شود و سلامت جسمی و روانی را مختل کند (لوانجی و نورکین، ۲۰۱۱).

مفصل زانو^۱ یکی از مهم‌ترین مفاصل پایین تنه است و نقش بسیار مهمی در حمایت از بدن و انتقال وزن آن در فعالیت‌های مختلف دارد. با این حال، حمایت و پایداری آن بیشتر توسط عضلات و رباط‌های اطراف آن تأمین می‌شود و تقریباً هیچ عامل استخوانی در تثبیت آن نقشی ندارد. بنابراین این مفصل یکی از آسیب‌پذیرترین مفاصل بدن است (لاونتیچ و نورکین^۲، ۲۰۰۵). مفصل زانو نقش بسیار مهمی در حمایت از بدن و انتقال وزن آن در حین فعالیت‌های ایستا و پویا ایفا می‌کند. در طی فعالیت‌های مختلف، نیروهای فشاری و کششی به این مفصل وارد می‌شود، اما حمایت و پایداری آن از طریق عضلات و رباط‌های اطراف آن بیشتر می‌شود و تقریباً هیچ عامل استخوانی در تثبیت آن نقشی ندارد. از این نظر این مفصل یکی از آسیب‌پذیرترین مفاصل بدن است (لوانجی و

¹ knee joint

² Levangie PK, Norkin