

تمرینات کششی به

شیوه PNF

مترجم:

حمید طباطبایی

مک آئی، رابرٹ، ۱۹۴۸ - Mcatee, Robert E. م.
 تمرینات کششی به شیوه PNF [پ.ان.اف] / [رابرٹ مک آئی]؛ مترجم
 حمید طباطبایی. -- تهران: برهمن، ۱۳۸۴.
 ISBN: 964-8209-50-2 ریال: ۱۵۰۰۰
 ۱۶۲ ص. مصور.
 عنوان اصلی: Focilitated Stretching PNF: stretching made easy.
 این کتاب قبلاً توسط ناشرین مختلف به چاپ رسیده است.
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 ۱. فیزیوتراپی. ۲. ماهیچه ها. ۳. حسن عمقی. ۴. گیرنده های حسن عمقی.
 ۵. ورزش درمانی. ۶. نرمش. الف. طباطبایی، حمید، ۱۳۴۵ -؛ مترجم.
 ۶۱۵/۸۲ RM۷۰۰/م۷ت۸
 ۱۳۸۴
 کتابخانه ملی ایران
 ۸۴-۱۶۶۹۸م

انتشارات برهمن

تهران: خیابان جمهوری، بین خیابان اردیبهشت و فروردین ساختمان مسعود شماره ۳۹۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲-۱۳۵۷۶۱۹



انتشارات برهمن

- نام کتاب : تمرینات کششی به شیوه PNF
- مترجم : حمید طباطبایی
- ناشر : انتشارات برهمن
- تیراژ : ۴۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ : اول - ۱۳۸۴
- صفحه بندی : چوبانی
- قیمت : ۱۵۰۰۰ ریال
- شابک : ۹۶۴-۸۲۰۹-۵۰-۲

فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه
۹	فصل اول: مقدمه‌ای بر تمرینات کششی PNF
۲۷	فصل دوم: مروری بر تاریخچه PNF
۳۵	فصل سوم: کشش عضله به تنهایی
۱۲۱	فصل چهارم: استفاده از الگوهای ماریچی - مورب
۱۴۷	فصل پنجم: بازتوانی ورزشی و PNF
۱۶۱	منابع

مقدمه مترجم

پیشرفت علوم در زمینه‌های مختلف باعث شده است تا افق‌های جدیدی در تفکرات و شیوه زندگی انسان‌ها نمایان گردد. به دنبال این دگرگونی در علوم، جهت رفع نقایص و یا کمبودهایی که در زمینه‌های مختلف احساس می‌شود، راهکارهای جدیدی ارائه می‌گردد. در این مسیر تربیت بدنی و علوم ورزشی از سایر علوم مستثنی نبوده و دستخوش تحولات بسیار زیادی گردیده و همه روزه شاهد تغییرات چشمگیری در نظریات و ارائه روش‌ها هستیم.

علم تمرین مجموعه‌ای از نظریات و تجربیات متفاوت علمی در خصوص شیوه‌ها و روش‌های تمرینی است ولی کلیه نظریات در مورد ضرورت اجرای گرم کردن در شروع و سرد کردن بدن در خاتمه جلسات تمرین یا مسابقه اتفاق نظر دارند. شاید بتوان قابل توجه و مهمترین بخش در گرم و سرد کردن بدن ورزشکاران را حرکات کششی معرفی کرد. اجرای حرکات کششی از اصول و قواعد باید پیروی کند با گذشت زمان شیوه‌های جدیدی در اجرای این حرکات ابداع گردید که یکی از این روش‌ها، کشش به شیوه PNF می‌باشد.

برای سالها کشش به شیوه PNF مورد استفاده درمانگرها و فیزیوتراپیست‌ها قرار می‌گرفت. با این کتاب اکنون می‌توانید تمرینات کششی PNF (تسهیل کننده‌های گیرنده‌های عمقی) را اجرا کنید. این شیوه کشش جهت افزایش دامنه حرکتی و سلامتی ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این کتاب به شما شیوه تمرینات کششی PNF جهت حفظ سلامتی را با تصاویر و توضیحات به ساده‌ترین شکل آموزش می‌دهد و از طرفی مرجعی ضروری برای مربیان، ماساژورهای تیم، فیزیکیال تراپیست‌های ورزشی، متخصصین طب فیزیکی ورزشی، کارپورکتیک‌های ورزشی و سایر افرادی که با ورزشکاران کار می‌کنند می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

کشش‌های این کتاب با نام کشش‌های CRAC (انقباض - استراحت، عضلات مخالف - انقباض) معرفی می‌شود. کشش‌های CRAC مطمئن‌ترین شیوه کشش PNF است. چرا که این کشش‌ها غیرفعال نبوده و ورزشکاران می‌توانند کلیه کشش‌ها را انجام دهند. در این کتاب ۲۹ کشش CRAC با مشخصات بیشتر عضلات بزرگ، به صورت ۱۸ کشش عضلات به تنهایی و ۱۱ کشش الگوی مورب - ماریچی که اصول کشش PNF می‌باشد آموزش داده خواهد شد.

در این کتاب فصلی با هدف آشنایی با قوانین شیوه‌های کشش PNF در دوران بازتوانی ورزشی افزوده شده است.

دامنه حرکتی موضوع و عامل مهمی در اجرای حرکات ورزشی ورزشکاران محسوب می‌گردد. بدون این امر ورزشکاران در معرض خطر خستگی و صدمات مختلف قرار می‌گیرند. تکنیک‌های این کتاب توانایی شما را در کمک به ورزشکاران جهت افزایش دامنه حرکتی و توسعه اجرای مهارت‌های ورزشی بالا خواهد برد.

دکتر حمید طباطبائی

مقدمه

اثرات تسهیل کننده‌های گیرنده‌های عمقی^(۱) (PNF) و توسعه کیفی آن در فیزیوتراپی بین سالهای ۱۹۴۰ تا ۱۹۵۰ در بازتوانی بیماران که با افتادگی برخی اندام مواجه بودند، بررسی شد. در سال ۱۹۸۰ درمانگران ورزشی تمرینات کششی PNF را جهت سلامتی ورزشکاران و افزایش دامنه حرکتی آنان جهت توسعه اجرای حرکات ورزشی و از طرفی کاهش صدمات ورزشی مورد استفاده قرار دادند.

متأسفانه، تاکنون مطالب قابل دسترس در زمینه PNF و روشهای پیشرفته آن برای آموزش‌های فردی مناسب نبودند چرا که بیشتر مطالب نوشته شده در این خصوص توسط فیزیکیال تراپیستها برای بیماران که به نقصها و یادردهای جسمانی گرفتار هستند، مطرح گردیده است. در این کتاب سعی کرده‌ام تمرینات کششی PNF به گونه‌ای مطرح کنم که جهت حفظ سلامتی فرد روشی مناسب بوده و از طرفی آموزش و راهنماییهای لازم همراه با تصاویر و توضیحات برای فراگیری بهتر شما به ساده‌ترین شکلی بیان شده است. این کتاب برای ماساژورها و درمانگران ورزشی، مربیان، پزشکان تیم، مربیان بدنسازی، ورزشکاران و سایر افرادی که در جهت سلامتی افراد تلاش می‌کنند و آنهايي

که در حفظ یا افزایش دامنه حرکتی مفاصل خود فعالیت می‌کنند، بسیار مفید خواهد بود. هدف در این کتاب درک وجه تمایز بین شیوه‌های تمرینات PNF و فیزیکیال تراپی بوده و ارزش شیوه‌های کشش PNF بیان گردد و همچنین اطلاعات سودمندی در اختیار افراد سالم قرار گیرد.

روش کشش مورد استفاده همانطور که می‌دانید کشش CRAC (انقباض - رها کردن، عضلات مخالف - انقباض)^(۱) بوده که بیشتر عضلات بزرگ را پوشش می‌دهد. اگر یک بار تئوری و اصول پایه، شیوه‌های کشش را فرا بگیرید، می‌توانید برای سایر عضلات یا گروه‌های عضلانی دیگر نیز از این روش استفاده کنید. همچنین شرح داده خواهد شد که استفاده از تمرینات PNF در الگوهای حرکتی ماریچی - موب^(۲) بیشترین هماهنگی و ارتباط عصبی - عضلانی را به همراه داشته و باعث افزایش انعطاف پذیری و هماهنگی در کلیه دامنه‌های حرکتی دستها و پاها می‌گردد. راهنمایی‌هایی برای کشش توسط خود فرد در تمریناتی که امکان داشته ذکر شده و همچنین تمریناتی که می‌تواند دقیقاً در دستیابی به دامنه حرکتی بیشتر شما را راهنمایی کند، شرح داده شده است. روشهای کششی این کتاب را می‌توان در برنامه تمرینات کششی روزانه ورزشکاران گنجانده، اجرای تمرینات PNF برای دست یافتن سریع به دامنه حرکتی و برنامه تمرینات کششی استاتیک روزانه جهت حفظ اثر تمرینات PNF حائز اهمیت می‌باشد. دامنه حرکتی مفاصل در اجرای حرکات ورزشی ورزشکاران امری مهم تلقی می‌شود چرا که در صورت ضعف، عدم هماهنگی بیومکانیکی مناسب، خستگی و افزایش صدمات ایجاد خواهد شد. اگر می‌خواهید به ورزشکاران در دستیابی به دامنه حرکتی مناسب جهت توسعه اجرای فعالیتهای ورزشی کمک کنید، مطالعه این کتاب می‌تواند برای شما بسیار مفید باشد.