

عنوان مقاله:

اصول درمان رژیم و تغذیه ورزشی در افراد بزرگسال

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 15 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 31

نویسنده:

معصومه نورانی پيله رود - .

خلاصه مقاله:

هر رشته ورزشی نمای ویژه ای از آسیب ها را نشان می دهد. اکثریت آسیب های فوتبالیست ها شامل آسیب های نسج نرم (تاندون و عضله) و مفصلی هستند. کوفتگی ها، پیچ خوردگی ها (بویژه در مچ پا) و کشیدگی های عضلانی ۷۵% کل آسیب ها را شامل می شوند. این آسیب ها غالباً در اندام تحتانی رخ می دهند، که تقریباً ۶۰% یا بیشتر از کل آسیب های فوتبال را شامل می شوند. بدن به طور فرضی با سه صفحه مرجع که هر کدام عمود بر دیگری است تقسیم بندی می شود. صفحه ساجیتال از میان بدن از جلو به عقب عبور می کند و بدن را به دو نیمه راست و چپ تقسیم بندی می کند. صفحه اصلی بدن صفحه میانی نیز می باشد. صفحه فرونتال (کرونال) از میان بدن از بالا تا پایین می گذرد و بدن را به دو نیمه جلویی و عقبی تقسیم بندی می کند. صفحه هوریزنتال از میان بدن عبور می کند و بدن را به دو نیمه بالایی و پایینی تقسیم بندی می کند. یک برش عرضی آناتومیکی از ساختار درونی بدن می تواند نشان دهد که هر یک از این صفحات توصیف کننده صفحات حرکتی هستند که حرکات مفاصل مرتبط با یکی از این سه صفحه می باشند و قابل توصیف هستند. روش تحقیق در این پژوهش بر اساس اهداف از انواع تحقیقات - کاربردی و به جهت ماهیت از نوع توصیفی - تحلیلی می باشد.

کلمات کلیدی:

مدیریت، ورزشی، برنامه ریزی، هماهنگی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1810668>

