

## عنوان مقاله:

تاثیر ماساژ در رفتار حرکتی و نتایج آن بر ورزشکاران

## محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

مهین اکبری - معلم، کارشناسی تربیت بدنی

مهدی جعفری - معلم، کارشناسی ارشد زمین شناسی

## خلاصه مقاله:

ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شیخ صیت فرد تاثیر می گذارد. علم پزشکی علاوه بر معاینات و تجویز داروها و اعمال جراحی که در مورد بیماریهای مختلف انجام میدهد، از ورزش نیز به عنوان وسیلهای در جهت بهبود و سلامتی بیماران بهره میبرد. در این میان ماساژ یکی از قدیمی ترین، مفیدترین و آسانترین نوع درمان برای تسکین درد و سایر نشانه های بیماری و آسیب است. از این روش درمانی به کرات برای افزایش گردش خون به یک قسمت مبتلا، کمک به تخلیه ترشحات ناحیه دیگر، شل کردن عضلات و کم کردن احتمال تحلیل رفتن عضلانی استفاده می شود ماساژ همچنین در درمان آرتروزها، پیچ خوردگی ها، کبودی ها و درد ناشی از کشش ساکرو ایلیاک مفید است. در این مقاله به اهمیت و تاثیر ماساژ در رفتار حرکتی ورزشکار و فواید و نیز اثرات مثبت آن در نتایج حاصل شده از ورزشکار، می پردازیم.

## کلمات کلیدی:

ماساژ، عضلات، کشش عضلانی، ورزشکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/587153>

