

به نام خداوند مهربان

# ماساژ

برای بهبود عملکرد ورزشی

مایکل مگیلی کادی

مترجم: دکتر علی حسین زاده گنابادی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما شیراز)



سرشناسه: مگیلی کادی، مایکل، ۱۹۵۰ - م. McGillicuddy, Michael. عنوان و نام پدیدآور: ماساژ برای بهبود عملکرد ورزشی / مایکل مک گیلیکودی؛ مترجم علی حسین زاده گنابادی. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۳۰۰ ص. شابک: ۹۶۹-۹۸۱۶۶-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیا. عنوان اصلی: Massage for sport performance, ۲۰۱۱. عنوان دیگر: ماساژ ورزشی برای بهبود عملکرد. موضوع: ماساژ ورزشی. موضوع: Sports massage. موضوع: ماساژ - روش‌ها. شناسه افزوده: حسین زاده گنابادی، علی، ۱۳۵۸ - مترجم. رده بندی کنکره: RC/۱۳۲۶/م ۲۷/۱۳۹۶. رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲۰۸۸۷۹۶. شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۲۸۳۳۳

# ماساژ

## برای بهبود عملکرد ورزشی

ناشر	مهرسا
نویسنده	مایکل مگیلی کادی
مترجم	دکتر علی حسین زاده گنابادی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما شیراز)
مدیر تولید	معصومه گرشاسبی
مدیر هنری	محسن فرهادی
صفحه آرا	شیما هاشمی
ویراستار ادبی	فاطمه صادقیان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۱۶۶-۹-۹
نوبت و سال چاپ	دوم - ۱۳۹۸
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۴۸۰۰۰ تومان



مرکز پخش: خ انقلاب، خ دوازده فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴، ط ۱  
 تلفن واحد فروش ..... ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)  
 تلفن واحد تولید ..... ۶۶۴۸۲۸۱۳ (۰۲۱)  
 ارسال رزومه برای همکاری به عنوان مؤلف، مترجم، تصویرگر،  
 صفحه آرا و گرافیک به ایمیل ..... prm.mehrsa@gmail.com  
 www.mehrsa.org @mehrsapub mehrsa\_pub

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می باشد.  
 هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سدی، جزوه  
 آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

# فهرست

پیشگفتار ..... ۶

آمادگی برای ماساژ ..... ۷

بخش اول

مقدمه‌ای بر ماساژ ورزشی ..... ۹

۱ فصل

تجهیزات و لوازم ماساژ ورزشی ..... ۲۳

۲ فصل

آشنایی با عضلات ..... ۳۹

۳ فصل

برنامه‌ریزی برای ماساژ پیش از مسابقه ..... ۵۹

۴ فصل

برنامه‌ریزی برای ماساژ پس از مسابقه ..... ۶۷

۵ فصل

بخش دوم

کاربرد تکنیک‌های ماساژ ..... ۵۷

حرکات کششی ..... ۷۷

ماساژ پیش و پس از مسابقه ..... ۱۰۱

ماساژ بازگشت به حالت اولیه ..... ۱۳۱

روش‌های درمانی برای فعالیت‌های ورزشی خاص ..... ۱۶۱

نمایه‌ها ..... ۱۹۴

درباره‌ی نویسنده ..... ۲۰۰