

۱۴۳۳۷۸
۹۵, ۸, ۵

به نام خداوند بخشنده مهربان

حرکات ممنوعه در تمرینات ورزشی

منصوره ضیائی

دکتر، نیدرصادقی

دانشگاه خوارزمی

هادی صادقزاده

سرشناسه	: ضیائی، منصوره، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: حرکات ممنوعه در تمرینات ورزشی / منصوره ضیائی، حیدر صادقی، هادی صادقی زاده.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۱ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ISBN 978-600-5543-91-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: کتابنامه ۳۴۹-۳۵۱.
موضوع	: تمرین های ورزشی -- پیش بینی های ایمنی
موضوع	: تمرین های ورزشی
شناسه افزوده	: صادقی، حیدر، ۱۳۳۸-
شناسه افزوده	: صادقی زاده، هادی، ۱۳۵۶-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ح ۹ ض / GV۳۴۴
رده بندی - یو بی	: ۷۹۶ / ۰۲۸۹
شماره کتابت سی ملی	: ۳۹۹۴۹۶۰



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی: elm.va.harekat@gmail.com

حرکات ممنوعه در تمرینات ورزشی

منصوره ضیائی، دکتر حیدر صادقی، هادی صادقی زاده

حروف نگار و صفحه آرا: هاجر حیدری

طراح جلد: منیره ضیائی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۵ - تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

۲۴۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5543-91-9

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۹۱-۹

فهرست مطالب

۵	مقدمه مؤلفان
۷	فصل ۱: آشنایی با حرکات ممنوعه در تمرینات ورزشی
بخش اول	
	بررسی حرکات ممنوعه از نظر ساختار اسکلتی، آناتومیکی و مکانیزم بیومکانیکی
۱۳	فصل ۲: محدودیت‌های حرکتی ساختار اسکلتی (محوری و ضمیمه‌ای)
۱۹	فصل ۳: محدودیت‌های حرکتی ساختار مفصلی
۲۵	فصل ۴: حرکات ممنوعه از نظر ساختار عضلانی
۳۳	فصل ۵: حرکات ممنوعه از نظر ساختار عصبی
۳۵	فصل ۶: مکانیزم بیومکانیکی حرکات ممنوعه
بخش دوم	
	حرکات ممنوعه در تمرینات ورزشی
۴۷	فصل ۷: تمرینات ممنوعه استقامتی
۱۱۹	فصل ۸: تمرینات ممنوعه کششی
۲۱۹	فصل ۹: تمرینات ممنوعه قدرتی و سرعتی
۲۷۵	فصل ۱۰: تمرینات ممنوعه دونفره
۳۲۷	فصل ۱۱: تمرینات ممنوعه ویژه زنان
۳۴۳	فصل ۱۲: پیشنهادهایی برای حفظ سلامتی و جلوگیری از حرکات ممنوعه
۳۴۹	فهرست منابع

مقدمه مؤلفان

همه افراد جامعه برای تحرک و فعالیت‌های روزانه به آمادگی جسمانی و برای بالا بردن توانایی خود به تمرینات ورزشی مربوط به آن نیازمندند. خصوصاً ورزشکاران که برای اجرای حرکات هدفمند باید دارای آمادگی حرکتی و جسمانی بالا باشند. با وجود شناخته شدن کامل فواید و اثرات مثبت شیوه زندگی فعال از نظر بدنی در افزایش سلامتی و تندرستی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افزایش تعداد شرکت‌کنندگان در فعالیت بدنی با افزایش در تعداد آسیب‌ها همراه بوده است و به علت اجرای نادرست تمرینات بدن‌سازی به قوانین فیزیکی حاکم بر حرکات بدن، متأسفانه بیش از ۶ تا ۳۲ درصد از کل آسیب‌دیدگی‌ها مربوط به فعالیت‌های ورزشی است. بنابراین، تعجب‌آور نیست که پیشگیری از وقوع آسیب دیدگی، اولویت اصلی سلامتی و تندرستی همگانی در کشورهای پیشرفته باشد و مقوله حرکت متنوع به عنوان یک موضوع چالش برانگیز به حوزه‌های پژوهشی علوم ورزشی وارد شود.

با مروری بر منابع موجود در حیطه تربیت بدنی در ایران مشاهده می‌شود که حرکات ممنوعه و غیراستاندارد به عنوان جنبه‌ای فرعی و پراکنده بیان شده است و مجموعه کامل و مستندی در این زمینه موجود نیست. بدیهی است که جمع‌آوری و طبقه‌بندی حرکات ممنوعه و در نهایت تدوین مجموعه‌ای با این نام حائز اهمیت است.

کتاب پیش رو بعد از ذکر مقدمه و آشنایی با حرکات ممنوعه در بخش تدوین شده است، که بخش اول مطالبی را در رابطه با بررسی حرکات ممنوعه از نظر اسکلتی، آناتومیک و مکانیزم مکانیکی ارائه می‌دهد. بخش دوم حرکات ممنوعه در تمرینات آمادگی جسمانی را ذکر نموده و ناحیه‌ای که در بدن از انجام این حرکات آسیب می‌بیند را نشان داده، همچنین تمرینات صحیح جایگزین را برای هریک از حرکات غلط پیشنهاد می‌دهد.

در پایان لازم می‌دانیم از کلیه کسانی که در تدوین این کتاب ما را یاری نمودند سپاسگزاری کنیم، مخصوصاً از مدیر محترم انتشارات علم و حرکت جناب آقای روبن شاهوردیان و همکارانشان در این مؤسسه و سرکار خانم منیره ضیائی کمال قدردانی را داریم. نهایتاً این که مؤلفان کتاب حاضر را عاری از اشکال نمی‌دانند و نظرات و انتقادهای سازنده همه بزرگوارانی که به این کتاب مراجعه می‌فرمایند را به دیده منت پذیرا خواهند بود.