



وزارت ورزش و جوانان



..کشت ورزشی و شیره تکواندو



پیشانی آسیب ورزشی به سود اجرای ورزشی

دکتر ماه مهر

(فوق دکتری طب ورزشی از انگلستان، استادیار، شاه اسماعیل)

علیه محمد پور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول: همکاران ورزش مکتوبه
۲۱	بخش دوم: همکاران همی متداول دورزش مکتوبه
۳۵	بخش سوم: بخش ورزشی
۴۷	بخش چهارم: بخش ورزشی ویر مکتوبه
۵۱	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۱	عضلات ناحیه ساق پا
۷۷	عضلات بسترینک
۸۳	عضلات نزدیک کننده ران
۱۲۱	عضلات چهار سر ران
۱۲۹	عضلات سیرینی و ناحیه پ
۱۵۳	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

۱۷۵ عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات

۱۸۱ عضلات ناحیه گردن

۱۹۳ عضلات سینه‌ای

۱۹۹ عضلات ناحیه شانه

۲۱۵ عضلات ناحیه بازو و مچ دست

۲۲۷ بخش پنجم: ۱۲ کشش ممتاز

۲۴۱ ملحق

تکنیک‌دو یکی از رشته‌های ورزشی است که به خاطر جذابیت خاصش طرفداران بسیاری در دنیا دارد. با افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف مبتدی تا حرفه‌ای و علاقه‌مند به این ورزش، متأسفانه تعداد آسیب‌های ورزشی آن نیز افزایش یافته است. آسیب‌های ورزشی، ارتقاء سلامت، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاه‌ها خسارت‌های زیادی وارد می‌نماید. در بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و به سبب انداختن دست و پا در حریف و حتی باز نهمتنی زودرس آنها نیز می‌گردد. با وجود اینکه آسیب‌ها بسیار خطرناک نیستند، فعالیت‌های ورزشی محبوب می‌شود، اما می‌توان با برنامه‌ریزی صحیح و استراتژی‌های مناسب و مطلوب و بکارگیری اصول علمی در تمرینات آماده‌سازی ورزشکاران

از وقوع آن تا حدود زیادی پیشگیری کرد. لذا شناسایی آسیب های متداول، معرفی علل و مکانیسم بروز و ارائه برنامه های مداخله ای مفید در قالب یک مدل پیشگیری از آسیب می تواند نقش شایانی در این مهم ایفا نماید.

علم آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی و برونی مستعدکننده بروز آسیب ها را شناسایی و معرفی کرده است که از آنجمله می توان به سفتی عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی مفاصل که اکثراً پیش از عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. همچنین بسیاری موثر و مفید در این خصوص، تمرینات کششی می باشد. تمرینات کششی موجب افزایش انعطاف پذیری که خود یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط به سلامتی در رشته های مختلف ورزشی در سطح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب .. اکش ورزشی ویژه تکلوندو بر اساس کتاب کشش ورزشی مایکل آلترا (کمی از ده پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکات و تزیینات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل ذکر است که ارائه "کتاب اکا" یک محض بدف اصلی پدید آورندگان این کتاب نبوده، بلکه بیشتر کمک به ورزشکاران، مربیان و جابه ورزشی کشور برای به حداقل رساندن آسیب ها و بهبود اجرای آنها بوده است. با نیت به اینک عیف غنیمی از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی درگیر هستند به همین دلیل حرکات کششی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب .. اکش ورزشی ویژه تکلوندو از پنج بخش تشکیل شده است. بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی تکلوندو در جهان و ایران ارائه شده است. در

بخش دوم آسیب های متداول و راه های درمان و پیشگیری از آن بیان شده است.
بخش سوم کشش ورزشی و فواید آن، در بخش چهارم ۱۰۰ تمرین کششی بصورت مصور
براهه ماتنی ارائه شده و نهایتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناوب تصویر کشیده شده است تا
چنانچه ورزشکاران را قادر نماید برای اجرای سایر حرکات کششی نداشت باشند. این
حرکات کششی را احتمالاً با استفاده از این کتاب خواهند آموخت.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه تگواندو، کامل ترین
مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته می باشد که مطالعه آن را برای
ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کادر انسا و
دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کششی در
پیشگیری از آسیب های ورزشی و بهبود عملکرد های ورزشی واقفند توصیه و پیشنهاد می

نمایم و امید داریم که با استفاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی و اثر و ورزش
خودشان را افزایش دهند.

در این نوشته است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه
ورزش قهرمانی و ورزش های دربارت ورزش و جوانان و دکتر پور کاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل حمایت های مسئولی، توصیه کتاب به ورزشکاران و
فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد
نخج آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر نوریان و صادق باقری (دانشجویان
دکتری آسیب شناسی ورزشی) به دلیل همکاری در همیا کردن برخی مطالب کتاب
و در نهایت از افتخار آفرینان و ملی پوشان مسن عزیزان ایران، آقایان رضانا نین
(قهرمان المپیک)، علی رضا نصر آزادانی (قهرمان جهان) و جلال خدای (قهرمان

دانشجویان جهان) به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب بحال
شکر و قدردانی را بعمل میآورم.

مدرس حرانچه برده ام، با تمنی است

بشناخته تمام، نشاتنی است

برداشت ام، برآیند بگذشت

بگذشت ام، حرانچه برداشتی است

دکتر نادر...

(فوق دکتری طب ورزشی از انجمن...)

فروردین ماه ۱۳۹۳