



وزارت آموزش و جوانان



اکتاش ورزشی ویره ژیمناستیک

مجموعه از آسیب ورزشی به بود اجرای ورزشی

دکتر ماهینا

(فوق دکتری طب ورزشی از انگلستان، اساتید دانشگاه تهران)

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

۱۳۹۳

سرشناسه	رهنما، نادر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ کنش ورزشی ویژه ژیمناستیک: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی/ مولف نادر رهنما، هدیه محمدپور.
منتسبات نشر	نحفا آباد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نحفا آباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۴۶: مصور (بخشی رنگی) ۱۷×۱۱ م.م.
شابک	978-964-10-2990-8
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
عنوان گ	صد کنش ورزشی ویژه ژیمناستیک: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
موضوع	نرمش
موضوع	ژیمناستیک
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	کنش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- پیشگیری
شناسه افزوده	م. ر. هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	ا. ر. وزارت ورزش و جوانان
شناسه افزوده	ر.ن. کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نحفا آباد
رده بندی کنگره	۱۳۹۳۱ / ۵۰۵۴
رده بندی دیویی	۷۱۱ / ۳
شماره کتابشناسی ملی	۱۵۰۱۷۶۵



عنوان کتاب	۱۰۰ کنش ورزشی ویژه ژیمناستیک: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
تألیف	دکتر نادر رهنما، هدیه محمدپور.
ناشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نحفا آباد، ۱۳۹۳.
صفحه آرا و طراح جلد	هدیه محمدپور.
چاپ و صحافی	نگار اصفهان - ۰۹۱۳۱۷۰۳۵۹۷
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۳.
شمارگان	۵۰۰ نسخه.
قیمت	۱۴۹۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول: تاریخچه ورزش ژیمناستیک
۲۱	بخش دوم: آداب های مداول در ورزش ژیمناستیک
۲۷	بخش سوم: تکنیک ورزشی
۴۹	بخش چهارم: آکشن ورزشی ویر ژیمناستیک
۵۳	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۹	عضلات ناحیه ساق پا
۸۵	عضلات بسترینک
	عضلات نزدیک کننده ران
	عضلات چهار سر ران
۱۲۷	عضلات سرینی و ناحیه پش
۱۴۱	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۶۳

عضلات ناحیه گردن ۱۶۷

عضلات تنه برای ۱۸۱

عضلات ناحیه شانه ۱۸۷

عضلات ناحیه بازو و مچ دست ۲۱۱

بخش پنجم: ۱۲ کشش ممتاز ۲۲۹

منابع ۲۴۳

با افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف مبتدی تا حرفه‌ای و
 علاقه‌مندان به ورزش، مسائلی مانند تعداد آسیب‌های ورزشی آنها نیز افزایش
 یافته است. آسیب‌های ورزشی از نقطه نظر سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر
 ورزشکاران، مربیان، مدیران باشگاه‌ها خسارت‌های زیادی وارد می‌نمایند. در بسیاری
 از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به‌خاطر انداخته و موجب از دست دادن حرفه و
 حتی بازنگشتن به ورزش آنها نیز می‌گردد. با وجود اینکه آسیب‌های ورزشی به‌شدت فعالیت‌های
 ورزشی محبوب می‌شود، اما می‌توان با برنامه‌ریزی صحیح و استراتژی‌های مناسب
 مطلوب و بکارگیری اصول علمی در تمرینات آماده‌سازی ورزشکاران از وقوع آن‌ها
 حدود زیادی پیشگیری کرد. لذا شناسایی آسیب‌های متداول، معرفی علل و مکانیسم

بروز و ارائه برنامه های مداخله ای مفید در قالب یک مدل پیشگیری از آسیب می تواند نقش آگاهی در این مهم ایفا نماید.

مهم آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی و برونی مسدود کننده رشد ورزشکاران شناسایی و معرفی کرده است که از آنجمله می توان به سستی عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی مفاصل، کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد. اشاره کرد. که اگرچه الیه های بسیار موثر و مفید در این خصوص، تمرینات کششی می باشد. تمرینات کششی به سبب 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 ژیمناستک بر اساس کتاب کشش ورزشی
 مایکل آلترا (یکی از ده پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نداشت در آمده است و با
 حرکات انحرافی و تفسیرات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود.
 قابل ذکر است که ارائه مطالب آکادمیک محض هدف اصلی پدید آورندگان این
 کتاب نبوده، بلکه بیشتر کمال به ورزشکاران، مربیان و جامعه ورزشی کشور برای به
 حداقل رساندن آسیب ها و بهبود اجرای آنها بوده است. با عنایت به اینکه طیف
 غنیمی از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی کاربرد دارند، به همین دلیل حرکات
 کششی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.
 کتاب... اکش ورزشی ویژه ژیمناستک از پنج بخش تشکیل شده است.
 است. در بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی ژیمناستک در جهان و ایران ارائه

شده است. در بخش دوم آسیب های متداول و راه های درمان و پیشگیری از آن
بیان شده است. در بخش سوم کشش ورزشی و فواید آن. در بخش چهارم ۱۰۰ تمرین
کشش بصورت همراه با توضیحات و نیات در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناوب به تصویر
کشیده شده است تا با پیروی از آنها زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی
نداشته باشند. این حرکات کششی را حتماً قبل از ورزش یا تمرین اجرا کنند.

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

نامم و امیدوارم که با استفاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی
خودشان نائل آیند.

در پایان، شایسته است که از دکتر نصرالله سجادی معادن محترم توسعه
ورزش قهرمان و حبه ای و است ورزش و جوانان و دکتر پورکاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل راهنمایی و توصیه کتاب به ورزشکاران و
فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد اسیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد
نخفت آباد، آقایان حمید رضا صادقی پور، علی جعفری و مجتبی ترین (دانشجویان دکتری
آسیب شناسی ورزشی) به دلیل همکاری در میاکردن برخی از مطالب کتاب و در
نهایت از افتخار آفرین و ملی پوش میهن عزیزان ایران آقای ایمان مظفری،
(قهرمان ژیمناستیک و ایرویک نونالان کشور) و امیر حسین سردشت (قهرمان

آکر و نیم کشور به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب بحال شکر

و توفیق الهی را بطلب میاورم.

افزون بر این، حرکات برده ام، با تقنی است

بشناخته تمام، نشا تقنی است

بر داشته ام، هر آنچه باید بداشت

بگذاشته ام، هر آنچه برداشتنی است

دکتر نادر بهنا

(فوق دکتری طب ورزشی از افغانستان)

فروردین ماه ۱۳۹۳