



وزارت ورزش و جوانان



۱۰۰ کتش ورزشی ویژه دوومیدانی (پر تاب)

پیشین از آسیب ورزشی به سود اجرای ورزشی

دستورالعمل

(فوق دکتری طب ورزشی از انجمن، استاد دانشگاه اصفهان)

مدیر محمد پور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

سرمیشناسی	: رهنما، نادر، ۱۳۲۶
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه دو و میدانی - برتاب‌ها: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی/ مولف نادر رهنما، هدیه محمدپور
مشخصات نشر	: نجف‌آباد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف‌آباد، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۲۲۲ ص: (مصور) بخشی رنگی؛ ۱۷×۱۱ سم
شابک	: 978-964-10-3021-8
وضعیت فهرست نویسی	: فبا
پادداشت	: کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
عنوان گسترده	: صد کنشش ورزشی ویژه دو و میدانی - برتاب‌ها: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
دع	: بررسی
موضوع	: برتاب ویژه
موضوع	: برتاب ویژه
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: دو و میدانی
موضوع	: سگاران دو و میدانی
موضوع	: کش (فیزیولوژی)
موضوع	: ورزش - - زخم‌ها و آسیب‌ها - - پیشگیری
شناسه افزوده	: محمدپور، هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: ایر - وزارت، ورزش و جوانان
شناسه افزوده	: ایران، - ملی المپیک
شناسه افزوده	: ری پزشکی - ورزش - جمهوری اسلامی ایران
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی - نجف‌آباد
رده بندی کنگره	: ۱۲۹۳ ص: ۶۱۳/۷۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۶۲۲۲۵



عنوان کتاب	: ۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه دو و میدانی - برتاب‌ها: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
تألیف	: دکتر نادر رهنما، هدیه محمدپور
ناشر	: اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف‌آباد، 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 دوومیدانی
۱۹	بخش دوم: آیین بازی متداول در ورزش دوومیدانی (پرتماب)
۳۳	بخش سوم: کسب ورزش
۴۵	بخش چهارم: آیین کشت و درخت و دیگر ورزش دوومیدانی (پرتماب)
۴۹	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۱	عضلات ناحیه ساق پا
۸۱	عضلات بسترینک
۸۷	عضلات نزدیک کننده و ران
۱۰۷	عضلات چهار سر ران
۱۱۷	عضلات سینه و ناحیه ریه
۱۳۵	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۶۵

عضلات ناحیه گردن ۱۷۱

عضلات سینه‌ای ۱۸۹

عضلات ناحیه شانه ۱۹۹

عضلات ناحیه بروی سینه ۲۱۵

بخش پنجم: ۱۲ کشش ستاد ۲۲۵

ملاح ۲۳۹

با افزایش تعداد ورزشکاران در رشته دو و میدانی (پر تاب ها) متأسفانه تعداد آسیب‌های ورزشی نیز افزایش یافته است. آسیب‌های ورزشی از نقطه نظر سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و روانی در ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاه‌ها خسارت‌های زیادی وارد می‌نماید. در بسیاری از موارد آسیب‌های سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن حرفه و حتی بازنگشتن به ورزش می‌کند. با وجود اینکه آسیب جز لاینفک فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود، اما از آن‌ها می‌توان با برنامه ریزی صحیح و استراتژی‌های مناسب و مطلوب و بکارگیری اصول علمی در مربیان و تیم‌ها و سازندگان 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 سبب کننده برآسیب ها را شناسایی و معرفی کرده است که از آنجمله می توان به

سفتی عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی مفاصل که در کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش

آسیب های عضلانی آنها نقش دارند، اشاره کرد. یکی از مدالیه های بسیار موثر و مفید در

این خصوص، تمرینات کششی می باشد. تمرینات کشش موجب افزایش انعطاف

پذیری که خود یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط به موفقیت در رشته های مختلف

ورزشی در سطح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه دو و میدانی (پرتاب) بر اساس کتاب
کشت ورزشی مایکل آلترا (کلی از ده پر فروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده
است و با حرکت مصور و توضیحات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب
می شود. قابل ذکر است که برای مطابقت با استانداردهای فدراسیون جهانی بدنسازی
آوردگان این کتاب بوده، بلکه میسر نگاشت به ورزشکاران، مربیان و جامعه ورزشی
کشور برای به حداقل رساندن آسیب ها و بهرجهت برای آنها بوده است. با عنایت به
اینکه عین غفیری از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی در کسر مستند به همین
دلیل حرکات کشتی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن نیست تالیف شده
باشد.

کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه دو میدانی (پرتاب) از پنج بخش تشکیل

شده است. در بخش اول تاریخچه مختصری از دو میدانی (پرتاب) در جهان و ایران

بررسی شده است. در بخش دوم آسیب های ستاول و راه های درمان و پیشگیری از

آن بیان شده است. بخش سوم کشش ورزشی و فولید آن. در بخش چهارم ۱۰۰

تمرین کششی بصورت مصداق همراه با توضیحات نیابتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناوب

تصویر کشیده شده است تا چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات

کششی نداشته باشند این حرکات کششی را حتماً قبل از مسابقات تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه دو میدانی (پرتاب) را

کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته می باشد، لذا مطالعه آن را

برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کار درمانها و

دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کششی در
پیشگیری از آسیب های ورزشی و بهبود عملکردهای ورزشی واقفند، توصیه و پیشنهاد می
نمایم و امیدواریم که با استاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی
خودشان نایل آیند.

در پایان شایسته است که دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه
ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان و دکتر پروکاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل حمایت های معنوی از تهیه کتاب و انتشار آن و
فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد
نخج آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر نظریان و سجاد باقریان (دانشجویان)
دکتری آسیب شناسی ورزشی به دلیل همکاری در همیا کردن برخی از مطالب کتاب

و در نهایت از افتخار آفرین و ملی پوش مبین عزیزان ایران آقای احسان حدادی

(نائب قهرمان المپیک و قهرمان جهان) به خاطر مشارکت فعال در اجرایی حرکات

کشتنی از کتاب، کمال شکر و قدردانی را بعمل می‌آورم.

فارس حسینی به برده ام، باقتنی ست

بشناخته تمام، نشاقتنی ست

برداشته ام، حراشیده باید بگذشت

بگذشته ام، حراشیده به اشتنی ست

و کرماد را

(فوق دکتری طب ورزشی ارشد)

فروردین ماه ۱۳۹۳