



وزارت ورزش و جوانان



۱۰۰ کشتی ورزشی ویژه کاراته

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

دکتر نادر بهمن

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

مدیر مجله ورزش

(دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی)

سرشناسه	رهنما، نادر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ کشش ورزشی ویژه کارانه : بیشگیری از آسیب ورزشی ، بهبود اجرای ورزشی/ مولفان نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۲۷ص: مصور (بخشی رنگی): ۱۱×۱۷سم.
زبان	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۹۶۶-۳
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.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان ده	صد کشش ورزشی ویژه کارانه.
موضوع	ورزش
موضوع	تکواندو
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	کشش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش - زخم ها و آسیب ها - بیشگیری
شناسه	مجله یور، هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	نگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد
شناسه افزوده	ایران، وزارت ورزش و جوانان
شناسه افزوده	کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	فدراسیون پزشکی - ورزشی جمهوری اسلامی ایران
زده بندی کنگره	۱۳۹۳ - ۵/۹/۷۵ GVA
زده بندی دیویی	۶۱/۴۱۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۵۰۰۷۰



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

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول: تمرین ورزش کاراته
۱۹	بخش دوم: مسابقات ملی متداول ورزش کاراته
۳۵	بخش سوم: مسابقات ورزش کاراته
۴۷	بخش چهارم: مسابقات کشتی ورزش کاراته
۵۱	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۵۹	عضلات ناحیه ساق پا
۸۱	عضلات همسترینگ
۱۰۳	عضلات نزدیک کننده ران
۱۲۶	عضلات چهار سر ران
۱۳۷	عضلات سیرینی و ناحیه ریب
۱۵۷	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۷۳

عضلات ناحیه گردن ۱۷۷

عضلات سینه‌ای ۱۸۹

عضلات زیر سینه ۱۹۵

عضلات ناحیه بازو و مچ دست ۲۱۳

بناش بنیم: ۱۲ کشش ساعد ۲۲۷

مجموع ۲۴۹

کاراته یکی از محبوبترین و پرطرفدارترین ورزشها در دنیا به شمار می رود که با افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف مبتدی تا حرفه ای و علاقمندان به این ورزش متأسفانه تعداد آسیب های ورزشی آن نیز افزایش یافته است. آسیب های ورزشی از نقطه نظر سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاهها خسارت های زیادی وارد می نماید. بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن هزینه های بازنگشتی زودرس آنها نیز می گردد. با وجود اینکه آسیب جز لاینک فعالیت های ورزشی محسوب می شود، اما می توان با برنامه ریزی صحیح و استراتژی های مناسب و مطلوب و بکارگیری اصول علمی در تمرینات آماده سازی ورزشکاران از وقوع آن

تا حدود زیادی پیشگیری کرد. لذا شناسایی آسیب های متداول، معرفی علل و
برنامه ریزی روز 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 ریک فاکتورهای
درونی و برونی مستعد کننده بروز آسیب ها را شناسایی و معرفی کرده است که از آن جمله می
توان به سفتی عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی مفاصل که در کاهش عملکرد ورزشکاران
و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. علم از مدالتهای بسیار
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 سلامت
رشته های مختلف ورزشی در سطح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب... ککشی ورزشی ویژه کاراته بر اساس کتاب ککشی ورزشی مایکل
 آتاترکی (از پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکات
 درونیات شخص، راهنمای جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل
 ذکر است که از آنجایی که محض هدف اصلی پدید آوردن کان این کتاب
 نبوده، بلکه بیشتر کمک به ورزشکاران، مربیان و جامعه ورزشی کشور برای به حداقل
 رساندن آسیب ها و بهبود اجرای آنها بوده است، ملاحظات به اینک طیف غنی
 از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی درگیر شده به همین دلیل حرکات
 ککشی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.
 کتاب... ککشی ورزشی ویژه کاراته از پنج بخش تشکیل شده است.
 بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی کاراته در جهان و ایران ارائه شده است.