



وزارت ورزش و جوانان



اکتاش ورزشی ویره فوتسال

پیشگیری از آسیب ورزشی = بهبود اجرای ورزشی

دکتر محمد رحمان

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

پدیه محمد لور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

۱۳۹۳

سرشناسه	رهنما، نادر، ۱۳۲۴ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ کشش ورزشی ویژه فوتسال: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی/ مولفان نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۱۷×۱۱ سم.
شابک	978-964-10-2962-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان جز	صد کشش ورزشی ویژه فوتسال.
نوع	نرمش
ر. نوع	فوتبال سالتی
مور	تمرین‌های ورزشی
موضوع	کشش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری
شناسه افزوده	محمدپور، هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد
شناسه افزوده	انسانیت و ورزش و جوانان
شناسه افزوده	کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ص ۵/۹ GV
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۲۷۳۳۰



عنوان کتاب	۱۰۰ کشش ورزشی ویژه فوتسال: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
تالیف	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: مکرر پنج ورزش فوتبال
۱۹	بخش دوم: آرایب های متداول در ورزش فوتبال
۳۵	بخش سوم: کشتی و ورزش
۴۷	بخش چهارم: کشتی و ورزش و ویژه تنیس
۵۱	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۱	عضلات ناحیه ماقا پا
۸۱	عضلات بسترینک
۹۱	عضلات نزدیک کننده ران
۱۰۷	عضلات چار سر ران
۱۲۳	عضلات سیرینی و ناحیه ریه پ
۱۵۳	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۷۱

عضلات ناحیه گردن ۱۷۷

عضلات سینه ای ۱۸۹

عضلات ناحیه ران ۱۹۹

عضلات ناحیه بر و و مچ و دست ۲۱۷

بخش پنجم: ۱۲ کشش ممتاز ۲۲۷

منابع ۲۴۱

فوتسال یکی از ورزش های در حال توسعه در بسیاری از کشورهای جهان می باشد و در دوره تورنمنت های بینا نفر در اقصی نقاط دنیا بازی می شود. با افزایش تعداد ورزشکاران در سطح سلسله بندی، آحاد فای 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 حریف و حتی بازنگستی 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
... و در یادگیری پیشگیری کرد. لذا شناسایی آسیب های متداول، معرفی علل و مکانیسم بروز
... و در نهایت به اتخاذ ایمنی در قالب یک مدل پیشگیری از آسیب می تواند نقش
شناسایی در آسیب مهم باشد.

علم آسیب های ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی و
برونی ستد کننده بروز آسیب ها را شناسایی و معرفی کرده است که از آن جمله می توان به سستی
عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی مفاصل که در کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب
های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. یکی از مداخلات بسیار مهم و مفید در این
خصوص، تمرینات کششی می باشد. تمرینات کششی موجب افزایش انعطاف پذیری و
خود یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط به سلامتی در رشته های مختلف ورزشی در سطوح
بتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه فوتسال بر اساس کتاب کشت ورزشی مایکل
 آلتز (کلی از دهه پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکات مصور
 و توضیحات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل ذکر است که
 ارائه مطالب آسان و محض، اصل پدیدآورندگان این کتاب نبوده، بلکه بیشتر
 کمک به ورزشکاران، مربیان، جامعه ورزش کشور برای به حداقل رساندن آسیب ها و
 بهبود اجرای آنها بوده است. با عنایت به ایندلیل غنیمی از عضلات مشابه در رشته
 های مختلف ورزشی درگیر هستند به همین دلیل حرکات کشت را مشابه کتب دیگر با الگوی
 محض آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه فوتسال از پنج بخش تشکیل شده است. ۱.
 بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی فوتسال 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 کُشش ورزشی و فواید آن، در بخش چهارم ۱۰۰ تمرین کُششی بصورت مصور همراه توضیحات و نیاتاد. بخش پنجم تعداد ۱۲ کُشش متاز به تصویر کشیده شده است تا چنانچه ورزشکاران زنان زیادی برای اجرای سایر حرکات کُششی نداشته باشند این حرکات کُششی را حتماً پس از مسابقات تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کُشش ورزشی ویژه فوتسال، کامل ترین مجموعه در زمینه کُشش های ورزشی مختص این رشته می باشد لذا مطالعه آن را برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کادر درمان و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کُششی به شش می از اسباب های ورزشی و بسود عکگرد های ورزشی واقفند توصیه و پیشنهاد می نمایم و امیدوارم با اسعاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی خودشان نائل آیند.

در پایان شایسته است که از دکتر نصرانه سجادی معاون محترم توسعه ورزش
مهرانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان و دکتر پور کاظمی ریاست محترم فدراسیون
پزشکان ورزشی بابت حمایت های معنوی و توصیه کتاب به ورزشکاران و فدراسیون های
مربوطه، دکتر سید احمد ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، آقایان
حمید رضا صادقی پور، علی باقر نوریان، سحابا قربان (دانشجویان دکتری آسیب شناسی
ورزشی) به دلیل همکاری در میا کردن برنی از کتاب و در نهایت از افتخار
آفرینان و ملی پوشان میهن عزیزان ایران، آقایان محمد طاهر، دکتر علی اکبر آسیا و بهترین
بازن کمن سال آسیا، و سپهر محمدی به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی
کتاب، کمال تشکر و قدردانی را بعمل می آورم.

افسوس چرا آنچه برده ام، باقیست

بشاخته ام تمام، نشاقتیست

برداشته ام، چرا آنچه باید بگذاشت

بگذاشته ام، چرا آنچه برداشتنیست

دکتر ماهر مهنا

(فوق تخصص طب ورزشی، از انجمن)

فروردین ۱۳۶۱