



وزارت ورزش و جوانان



کشف ورزشی و بهره قایقرانی

پیشگیری از آسیب ورزشی به بوداجرای ورزشی

دکتر نادر، ماما

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

مدیر محترم

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

سرشناسه	رهتما، نادر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ کشش ورزشی ویژه قایقرانی، پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی / مولف نادر رهتما، هدیه محمدپور
مشخصات نشر	تجفآباد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد، ۱۳۹۳.
مذخات ظاهری	۲۲۲ ص:، مصور (بخشی رنگی): ۱۷×۱۱ سم.
شابک	978-964-10-3025-6
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 کشش ورزشی ویژه قایقرانی: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
موضوع	ورزش
موضوع	قایق‌ها و قایقرانی
موضوع	تمرین‌های ورزشی
موضوع	کشش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- پیشگیری
شناسه افزوده	محمّدپور، هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	وزارت ورزش و جوانان
شناسه افزوده	ایران. کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	کشش - ورزشی - ورزشی جمهوری اسلامی ایران
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد
رده بندی گنگره	۱۳۹۳ ۵۰۱/۹ GV۵۰۵
رده بندی دیویی	۷۷۱/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۲۱-۱۲



عنوان کتاب	۱۰۰ کشش ورزشی ویژه قایقرانی، پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
تألیف	دکتر نادر رهتما، 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 ورزش قایقرانی
۲۱	بخش دوم: اسب‌سواری و اول ورزش قایقرانی
۳۳	بخش سوم: کشتی و ورزش
۴۵	بخش چهارم: کشتی ورزشی و ورزش قایقرانی
۴۹	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۵۹	عضلات ناحیه ساق پا
۷۹	عضلات بسترینک
۸۷	عضلات نزدیک کننده ران
۱۲۱	عضلات چهار سر ران
۱۳۷	عضلات سرینی و ناحیه ریه
۱۵۷	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

۱۷۵ عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات

۱۷۷ عضلات ناحیه گردن

۱۹۱ عضلات سینهای

۲۰۱ عضلات ناحیه ریه

۲۱۵ عضلات ناحیه ازوفون

۲۲۵ بخش پنجم: ۱۲ کشش ممتاز

۲۳۹ ملحق

قایم‌الزمانه با تنوع رشته‌های که دارد یکی از جذاب‌ترین رشته‌های ورزشی در دنیا محسوب می‌شود. افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف مبتدی تا حرفه‌ای و علاقمندان به این ورزش نشان‌دهنده آسیب‌های ورزشی آن نیز افزایش یافته است. آسیب‌های ورزشی منتهی به نظر می‌رسد، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاه‌ها خسارت‌های زیادی دارد می‌یابند. در بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن حرفه و حتی بازنشستی زودرس آنها نیز می‌گردد. با وجود اینکه آسیب جزایمک فعالیت‌های ورزشی محسوب 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
وزواریه برنامه های مداخله ای مفید در قالب یک مدل پیشگیری از آسیب می تواند
نمونه ای در این مهم ایفا نماید.

حکام آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی
و برونی مستعد کننده بروز آسیب های ورزشی را شناسایی 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 دارد، اشاره کرد. از جمله عوامل دیگر می توان به سفتی مفاصل و
این خصوص، تمرینات کششی می باشد. تمرینات کششی موجب افزایش دامنه حرکتی و لطافت
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 قایقرانی بر اساس کتاب کش ورزشی مایکل آلترا (یکی از ده پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکات مصور و توضیحات مختصر «راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل ذکر است که ارائه مطالب آکادمیک به نصف به تفاهت اصلی پدید آورندگان این کتاب نبوده، بلکه بیشتر کمک به ورزشکاران مرصه و باسواد ورزشی کشور برای به حداقل رساندن آسیب ها و بهبود اجرای آنها بوده است. با عنایت به اینکه طیف غنی از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی درگیر هستند به همین دلیل زکات سنگین به نگارش کتاب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب .. اکش ورزشی ویژه قایقرانی از پنج بخش تشکیل شده است .
بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی قایقرانی 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 کششی بصورت متنوع همراه با توضیحات و نهایتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناسب با تصویر کشیده شده است. همچنین در بخش شانزدهم زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند این حرکات کششی را حتماً قبل از تمرین یا تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه قایقرانی، کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته ورزشی باشد. لذا مطالعه آن را برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کاردمانها 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 امیدوارم که با استاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی
خودشان نائل آیند.

پایان، آیه است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه
ورزش قهرمانی و تربیتی وزارت ورزش و جوانان و دکتر پورکاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل همکاری و توفیق 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 نظریان و سجاد افشاری دانشجویان
دکتری آسیب شناسی ورزشی به دلیل همکاری در میا کردن برخی از مطالب کتاب
و در نهایت از افتخار آفرینان و ملی پوشان مسن عزیزان ایران آقایان احمد
طالبیان (قهرمان قهرمانان آسیا)، حیدر حدیری، سید حسین موسوی، نیما حجتی و ابوذر

قاضی عسکر بہ خاطر شرکت فعال و اجرایی حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و

تقدیر وافی را بعمل میآورم.

افسوس مرا آنچه برده ام، باقی است

بشاخه تمام، نشا قنی است

برداشت ام، مرا چه ماند مکن است

بگذراند ام، مرا آنچه برداشتنی است

دکتر محمد حسن

(فوق دکتری طب ورزشی از دانشگاه تهران)

فروردین ماه ۱۳۹۳