



وزارت ورزش و جوانان



کشت ورزشی ویژه بیبال

بیشتری از آسیب ورزشی به سود اجرای ورزشی

دکتر نادر مهنا

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

مدیر محمد پور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

۱۳۹۳



سرشناسیه	: رهنما، نادر، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰۰ کشیش ورزشی ویژه بیسبال: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی / مؤلف نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	: نجف‌آباد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف‌آباد، ۱۳۹۳.
مشترکات ظاهری	: ۳۳۸ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۱۷×۱۱ سانتیمتر.
شابک	: 978-964-10-3016-4
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 دیگر	: ضد کشیش ورزشی ویژه بیسبال: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
موضوع	: ورزش
موضوع	: بیسبال
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: کشیش (فیزیولوژی)
موضوع	: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری
شناسیه افزوده	: محمد هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسیه افزوده	: ایران - ورزش و جوانان
شناسیه افزوده	: ب. کف - ملی المپیک
شناسیه افزوده	: فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
شناسیه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف‌آباد
رده بندی کنگره	: ۷۱۰/۵۰۹، ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۷۱۰/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۵۶۶۰۰۸



عنوان کتاب	: ۱۰۰ کشیش ورزشی ویژه بیسبال، 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: مکرر پنجه ورزش میال
۲۱	بخش دوم: سبک های متداول در ورزش میال
۳۹	بخش سوم: بخش ورزشی
۵۱	بخش چهارم: آکسس ورزشی و دیگر مسائل
۵۵	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۷	عضلات ناحیه ساق پا
۸۱	عضلات مجستریک
۱۰۱	عضلات نزدیک کننده ران
۱۱۱	عضلات چهار سر ران
۱۳۱	عضلات سینه و ناحیه یهپ
۱۴۷	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۶۳

عضلات ناحیه گردن ۱۶۹

عضلات سینه ای ۱۸۱

عضلات قفسه سینه ۱۸۷

عضلات ناحیه بازو و دست ۲۱۱

بخش پنجم: ۱۲ کشش مفاصل ۲۳۱

مفصل ۲۴۵

جهان یکی از پرطرفدارترین ورزشها در دنیاست، بطوریکه بالغ بر ۵۰ میلیون نفر در جهان به این ورزش می‌پردازند. با افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف جهانی، آشنایی و آگاهی به این ورزش متأسفانه تعداد آسیب‌های ورزشی آن نیز افزایش یافته است.

آسیب‌های ورزشی از نقطه نظر سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاهها خسارت‌های زیادی وارد می‌نماید. در بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست رفتن روحیه و حتی بازنگشتن زودرس آنها نیز می‌گردد. با وجود اینکه آسیب جز لاینفک فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود، اما می‌توان با برنامه‌ریزی صحیح و استراتژی‌های مناسب و

مطلوب و جاکگیری اصول علمی در تمرینات آماده سازی ورزشکاران از وقوع آن تا
حد و زیادی، میکسیری کرد. لذا شناسایی آسیب های متداول، معرفی علل و مکانیسم
پیشگیری از آن، و در نهایت، برای مداخله ای منبسط در قالب یک مدل میکسیری از آسیب می تواند
نقش شایسته ای در این زمینه ایفا نماید.

علم آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی
و برونی مستعد کننده بروز آسیب 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 دارد، اشاره کرد. یکی از مدل های رایج در زمینه آسیب شناسی
این خصوص، تمرینات کششی می باشد. تمرینات کششی موجب افزایش انعطاف پذیری

پذیری که خود یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط به سلامتی در رشته های مختلف ورزشی و سطوح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب «اکتاش ورزشی ویژه میال» بر اساس کتاب کتاش ورزشی مایکل آلتراکیلی از مؤلفان تربیت کتاب در آمریکا به نگارش درآمده است و با حرکات مصور و توضیحات مشخص، انسانی این و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل ذکر است که اراده مطالب آکادمیک محض، اصل پدید آورندگان این کتاب نبوده، بلکه بیشتر کمک به ورزشکاران، مربیان و جامعه ورزش کشور می باشد. راقص رساندن آسیب ها و بهبود اجرای آنها بوده است. با عنایت به اینکه طیف عظیمی از اشکالات مشابه در رشته های مختلف ورزشی درگیر هستند به همین دلیل حرکات کتاشی مشابه در کتاب دیگر با الگوی مختص آن رشته، ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه میال از پنج بخش تشکیل شده است. در

بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی میال 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 ۱۰۰ کشت ورزشی و فواید آن، در بخش چهارم ۱۰۰ تمرین کشتی بصورت مصور

همراه با توضیحات و بنیاد برپایه ۱۲ کشتی متاز به تصویر کشیده شده است تا

چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کشتی نداشته باشند، این

حرکات کشتی را حتما قبل از مسابقه یا تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه میال، کامل ترین

مجموعه در زمینه کشتی 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 امیدوارم که با استفاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی
خودشان نایل آیند

در پایان شایسته است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه
ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان و دکتر پور کاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل حمایت های معنوی و توصیه 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 باقریان (دانشجویان)
دکتری آسیب شناسی ورزشی) به دلیل همکاری در مهیا کردن برخی از مطالب کتاب

و در نهایت از افتخار آفرینان و ملی پوشان مسین عزیزان ایران، آقایان وحید باطنی و
سعید باطنی به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و
قدردانی را اعلام می‌نمایم.

انسان حرآتش به برده ام، با قننی ست

شناختن اتم، نشا قننی ست

برداشت ام، حرآتش باید بگذاشت

بگذاشت ام، حرآتش به برداشتنی ست

دکتر مایه درین

(فوق دکتری طب ورزشی از اهلستان)

فروردین ماه ۱۳۹۳