



وزارت ورزش و جوانان



۱۰۰ کشت ورزشی و تیره ہنرہای رزمی

ایلمی از آسیب ورزشی بہود اجرای ورزشی

دکتر ہما

(فوق دکتري طب ورزشی از انگلستان و دوا تاء اصفهان)

علیہ محمد نور

(دانشجوی دکتري آسیب شناسی ورزشی)

سرشناسه	رهنما، نادر، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ کشش ورزشی ویژه هنرهای رزمی: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی/ نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	نحفا آباد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نحفا آباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۳۲۶ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۱۷×۱۱ س.م.
ثبت کتاب	978-964-10-2965-6
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 گسترده	صد کشش ورزشی ویژه هنرهای رزمی: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
موضوع	برزش
موضوع	هنرهای رزمی
موضوع	تمرین‌های ورزشی
موضوع	کشش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری
شناسه	مجه پور، هدیه، ۱۳۴۵ -
شناسه افروز	وزارت ورزش و جوانان
شناسه افروز	ایران، کمیته ملی المپیک
شناسه افروز	پزشکی - ورزشی جمهوری اسلامی ایران
شناسه افروز	درگاه آزاد اسلامی، واحد نحفا آباد
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۵۳۳ ۶۷۵۰۵/ز
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	۱ -



عنوان کتاب	۱۰۰ کشش ورزشی ویژه هنرهای رزمی: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
تألیف	دکتر نادر رهنما، هدیه محمدپور.
ناشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نحفا آباد، 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 هنرهای رزمی
۱۹	بخش دوم: آیین و مداوله هنرهای رزمی
۳۷	بخش سوم: کشتی ورزشی
۴۹	بخش چهارم: کشتی ورزشی شه سرزمین
۵۳	عضلات ناحیه پا و پانچ پا
۶۳	عضلات ناحیه ساق پا
۷۳	عضلات همسترینگ
۸۱	عضلات نزدیک کننده ران
۱۲۳	عضلات چهار سر ران
۱۳۳	عضلات سینه و ناحیه رپ
۱۴۹	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۶۵

عضلات ناحیه گردن ۱۷۱

عضلات سینه ای ۱۸۵

عضلات ناحیه پشت ۱۹۱

عضلات ناحیه بارز و منحنی ۲۰۹

بخش پنجم: ۱۲ کشش مفاصل ۲۲۹

مطالعه ۲۴۳

افزایش رزمی از جمله ورزش های است که در اقصای نقاط دنیا طرفداران زیادی به خود اختصاص داده است. با افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف مبتدی تا حرفه ای و علاقه مندان به این ورزش متأسفانه تعداد آسیب های ورزشی آن نیز افزایش یافته است. آسیب های ناشی از تله ورزشی، سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاهها خسارت های زیادی وارد می نمایند. در بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست رفتن حرفه و حتی بازنگشتن زودرس آنها نیز می گردد. با وجود اینکه آسیب جریانی در فعالیت های ورزشی محبوب 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 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 متعلق به بدن آسیب شناسا 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 آنسان نقش دارد، اشاره کرد. آسیب 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 سلامتی در سنه های مختلف ورزشی در سطح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه هنرهای رزمی بر اساس کتاب کشت
 ورزشی ماک، آلتراکی از ده پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و
 با حرکت معروضات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود.
 قابل ذکر است که در مطالب آکادمیک 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. با عنایت به اینکه طیف
 عظیمی از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی درگیر هستند، پس با این حرکات
 کشتی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه هنرهای رزمی از پنج بخش تشکیل شده
 است. در بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی هنرهای رزمی 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 ترین کشش بصورت مصور همراه با توضیحات و نهایتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناوبه تصویف شده است تا چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند. این حرکات کشش را حداقل از مسابقه یا تمرین اجرا کنند.

نهایتاً ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه هنرهای رزمی، کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مخصوص 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 ناظر آیند.

پیارا، شایسته است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه
ورزش قهرمانی و ورزشی وزارت ورزش و جوانان و دکتر پورکاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل حارس های موفقی و تهیه کتاب به ورزشکاران و
فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد
نخب آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر نظریان و سجاد افشار، دانشجویان
دکتری آسیب شناسی ورزشی به دلیل همکاری در میا کردن برخی از مطالب کتاب
و در نهایت از ملی پوشان میهن عزیزمان ایران، آقایان حمیدرضا پارسائی منش و مهدی

یزدی به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و قدردانی
را بعمل میآورم.

افسوس چرا آنچه برده ام، باقیست

بناخته به تمام، نشانهیست

بر داشته ام چرا آنچه باید بگذشت

بگذشته ام، چرا آنچه برداشتنیست

دشمنم که درم

دختر دکتر علی طبیب ورزشی از اراک

فروردین ماه ۱۳۹۳