



وزارت ورزش و جوانان



۱۰۰ کشت ورزشی و شریه مانی

پیشگیری از آسیب ورزشی به بود اجرایی ورزشی

دکتر محمد رفیع

(فوق دکتری طب ورزشی از انجمن، اساتذہ کرام، پاکستان)

مدیر محمد پور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

۱۳۹۳

سرشناسیه	رهنما، نادر، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه هاکی: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی/مؤلف نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	نجفآباد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۲۸ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۱۷×۱۱ سم.
لذک	978-964-10-3017-1
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: ص ۲۲۵.
عنوان	صد کنشش ورزشی ویژه هاکی: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
ع	برمش
بص	هاکی
ر	تمرین های ورزشی
موضوع	کنشش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش - زخم ها و آسیب ها - پیشگیری
شناسه افزوده	بور، هدیه، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	وزارت ورزش و جوانان
شناسه افزوده	ایران. - کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد
رده بندی کنگره	۱۳۵۰ ۲۵۷ ۵۰۵۶
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۶۶۵۵۳



عنوان کتاب	۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه هاکی: 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

فہرست مطالب

۱۱	بخش اول: ہمہ پختہ ورزش مکی
۲۱	بخش دوم: آداب ہی متداولہ ورزش مکی
۳۱	بخش سوم: کشتی ورزشی
۵۱	بخش چہارم: کشتی ورزشی و دیگر مکی
۵۵	عضلات ناحیہ پانچ پا
۶۷	عضلات ناحیہ ساق پا
۸۷	عضلات ہستہ رنگ
	عضلات نزدیک کنندہ ران
	عضلات چہار سر ران
۱۲۳	عضلات سیرینی و ناحیہ ریب
۱۴۷	عضلات ناحیہ تحتانی ستون فقرات

۱۶۷	عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات
۱۶۹	عضلات ناحیه گردن
۱۸۷	عضلات سینه‌ای
۱۹۷	عضلات ناحیه شانه
۲۱۷	عضلات ناحیه ازبهر دست
۲۳۱	بخش پنجم: ۱۲ کشش مفاصل
۲۴۵	ملاح

یکی یکی از پرطرفدارترین ورزش‌ها در دنیاست. با افزایش تعداد ورزشکاران در سطح بین‌المللی، تمرکز بر بهبودی و علاقه‌مندان 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. بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن حرفه‌ای بازیکنان می‌شود. آنها نیز می‌گردند. با وجود اینکه آسیب جز لاینفک فعالیت‌های ورزشی است، باید متوجه شویم که ما می‌توانیم با برنامه ریزی 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 بروز
• ارائه برنامه های مداخله ای مفید در قالب یک مدل پیشگیری از آسیب می تواند
نقش مهمی در این مهم ایفا نماید.

علم آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای
درونی و برونی متعددی را در آسیب شناسایی و معرفی کرده است که از آن جمله می
توان به سفتی عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی، ناسازگاری که در کاهش عملکرد ورزشکاران
و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. یکی از مداخلات مهم 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 ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه هکی بر اساس کتاب کشش ورزشی مایکل
 آلتر (یکی از ده پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکات
 معجزه آسا و توضیحات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل
 ذکر است که از کتاب ۱۰۰ کشش هدف اصلی پدید آوردن مکان این کتاب
 نبوده، بلکه بیشتر نگاه به ورزشکاران، مربیان و جامعه 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، پس برای حرکات
 کششی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.
 کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه هکی از پنج بخش تشکیل شده است. در
 بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی هکی 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 با ترتیب و همراه با توضیحات و نهایتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش ممتاز به تصویر کشیده شده است تا چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند این حرکات گویای راحه قبل از مسابقه یا تمرین اجرا کنند.

نویسنده می‌داند که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه بکلی، کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته می باشد لذا مطالعه آن را برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کارشناسان و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کششی و پیشگیری از آسیب های ورزشی و بهبود عملکرد های ورزشی و آشنایی توصیه و پیشنهاد می

نایم و امیدوارم که با استعاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی خودشان نائل آیند.

همان‌اشاره است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه ورزش قهرمانی حمایتی وزارت ورزش و جوانان و دکتر پورکافلی ریاست محترم فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل حمایت های معنوی و توصیه کتاب به ورزشکاران و فدراسیون های مربوطه، دکتر محمد امیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقری و سجاد باقریان (دانشجویان دکتری آسیب شناسی ورزشی) به دلیل همکاری در تهیه کردن این کتاب مطالب کتاب و در نهایت از افتخار آفرین و ملی پوش مسن عزیزان ایران،

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

نرسیده مرا آنچه برده ام، باقی است

بشاخه تمام، نشا قنی است

برداشته ام، آنچه باید بگذشت

بگذشته ام، مرا آنچه برداشتنی است

دکتر محمد...

دفعه دیگری طب ورزشی از این کتاب

فروردین ماه ۱۳۹۳