



وزارت ورزش و جوانان



کشت و ورزشی ویرہ اسکیت

کشت و ورزشی ویرہ اسکیت

(فوق دکتری طب و ورزشی از انگلستان، استاد، سکھ، اصفهان)

مدیر محمد پور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)



سرشناسه	: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه اسکیت: پیشگیری از آسیب ورزشی.../ نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، ۱۳۹۳.
موضوعات غاثری	: ۲۳۴ ص.
شاب	: 978-964-10-2986-1
حیث فهرست نویسی	: فیها
پادداشت	: کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
نوع و نام دیگر	: ضد کنشش ورزشی ویژه اسکیت.
موضوع	: نرمش
موضوع	: اسکیت
موضوع	: رین های ورزشی
موضوع	: ک ش (فیزیولوژی)
شناسه افزوده	: محمدپور، ه ۵، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ GV۵۰۵/۲
رده بندی دیویی	: ۷ ۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۴۸۶۰



عنوان کتاب	: ۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه اسکیت: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
نالیف	: دکتر نادر رهنما، هدیه محمدپور.
ناشر	: اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف 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: مایه پنجه ورزش ایکت
۲۱	بخش دوم: مایه های متداول در ورزش ایکت
۳۳	بخش سوم: کش ورزشی
۴۵	بخش چهارم: کش ورزشی ریه و اسفنج
۴۹	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۱	عضلات ناحیه ساق پا
۸۳	عضلات بمشیرینک
۹۹	عضلات نزدیک کننده ران
۱۰۹	عضلات چهار سر ران
۱۲۷	عضلات سیرینی و ناحیه مپ
۱۴۵	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۶۷

عضلات ناحیه گردن ۱۷۳

عضلات سینه‌ای ۱۸۳

عضلات تپه سینه ۱۹۱

عضلات ناحیه بازو و مچ دست ۲۰۹

بخش پنجم: ۱۲ کشش ستار ۲۲۵

مجموع ۲۳۹

اسکت یکی از جذابترین و پرطرفدارترین ورزشها در دنیاست که با افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف بدنی تا حرفه‌ای و علاقمندان به این ورزش مسائلی مانند آسیب‌های ورزشی آن نیز افزایش یافته است. آسیب‌های ورزشی از نقطه نظر سلامتی، اقتصادی، انسانی و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاهها خسارت‌های زیادی را در پی می‌آیند. بسیاری از موارد آسیب‌های سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن هزینه‌های بازنگشتی زودرس آنها نیز می‌گردد. با وجود اینکه آسیب جز لاینفک فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود، اما می‌توان با برنامه‌ریزی صحیح و استراتژی‌های مناسب و مطرب و بکارگیری اصول علمی در تربیانات آماده‌سازی 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
شاین در این زمینه را ایفا نماید.

اهم آسیب شناس ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی و
برونی مستعد کننده بروز آسیب شناسایی و معرفی کرده است که از آنجمله می توان به
سفتی عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی عاملی که در کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش
آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. یکی از دلایل تیراموتور و مضمضه در
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 در سطح مبتدی تا حرفه ای است. می شود.

کتاب... کُشش ورزشی ویژه اسکیت بر اساس کتاب کُشش ورزشی

مایکل آلتراکی (از ده پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با

کلمات مورد توضیحات شخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود.

قابل ذکر است که از آن مطالب آکادمیک محض بدف اصلی پدید آورندگان 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

عظیمی از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی یکسان به بهره وری و دلیل حرکات

کُششی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته، ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب... کُشش ورزشی ویژه اسکیت از پنج بخش تشکیل شده است.

بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی اسکیت 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 کشش بصورت مصحح همراه با توضیحات و نهایتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناوب تصویر کشیده شده است. پس از آن پنج ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند این حرکات کششی را همان قابل از زمان بقیه یا تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه اسکیت، کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته می باشد، لذا با الهام از 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 واقفند توصیه و پیشنهاد می

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

برای ما، شایسته است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه
ورزش قهرمانی و مدیریت ورزش و جوانان و دکتر پورکاظمی 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
نخفت آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر نازین و سید باقری (دانشجویان
دکتری آسیب شناسی ورزشی) به دلیل همکاری در میا کردن برخی مطالب در کتاب
و در نهایت از افتخار آفرینان و ملی پوشان مسین عزیزمان ایران آقایان ابوالفضل

مجیدی، حسین حیدری، امیر بنزادی و خانم نثار بایونی به خاطر مشارکت فعال در
تمام حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و قدردانی را بعمل میآورم.

افزون آنچه برده ام، باقیست

بشناخته ام، نشا قنیست

برداشته ام، هر آنچه بجا داشت

نگذاشته ام، هر آنچه برداشتنیست

دکتر نادر مرزبان

(فوق دکتری طب ورزشی از دانشگاه تهران)

فروردین ماه ۱۳۹۳