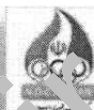




وزارت ورزش و جوانان



..اکتس و رزشی و یره سیر اندازی با کمان

پیشگیری از آسیب ورزشی به سود اجرای ورزشی

دکتر نادر بهمنی

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

هدیه محمد لور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

سرشناسه	: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه تیراندازی با کمان: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی / مولف نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	: نجفآباد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۲ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۱۷×۱۱ سم.
شابک	: 978-964-10-3018-8
وضعیت فهرست نویسی	: فبا
پادداشت	: کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پرشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
عنوان گسترده	: صد کنشش ورزشی ویژه تیراندازی با کمان: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
عنا	: نرمش
موضوع	: گمانکشی
موضوع	: تیراندازی
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: کنشش (فیزیولوژی)
موضوع	: و. ن. - رخمها و آسیب‌ها - پیشگیری
شناسه افروز	: محمدپور، هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: ایران. وزارت ورزش و جوانان
شناسه افزوده	: ه ملی المپیک
شناسه افزوده	: اسپیون شکی - ورزشی جمهوری اسلامی ایران
شناسه افزوده	: دانش، ۱۴۰۱ اسلامی، واحد نجفآباد
رده بندی کنگره	: ۶۰۵GV ص ۱۷، ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۷۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۶۶۵۵۳



عنوان کتاب	: ۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه تیراندازی با کمان: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
تالیف	: 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: مخدورزش تیراندازی با کمان
۱۹	بخش دوم: تیراندازی با کمان
۳۳	بخش سوم: کشتی رانش
۴۵	بخش چهارم: کشتی ورزشی (تیراندازی با کمان)
۴۹	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۵۱	عضلات ناحیه ساق پا
۵۱	عضلات همسترینگ
۱۰۱	عضلات نزدیک کننده دران
۱۱۱	عضلات چهار سر ران
۱۱۹	عضلات سینه و ناحیه ریه
۱۳۷	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

۱۵۳ عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات

۱۵۹ عضلات ناحیه گردن

۱۷۵ عضلات سینه ای

۱۸۷ عضلات ناحیه پشت

۲۰۷ عضلات ناحیه بازو و مچ دست

۲۲۵ بخش پنجم: ۱۲ کشش ستاد

۲۳۹ منبج

که ورزشی با مکان از جمله ورزش های است که در کشورهای مختلف جهان در حال توسعه به سر می برد است. افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف مبتدی تا حرفه ای و علاقمندان به این ورزش، آسانه تعداد آسیب های ورزشی آن نیز افزایش یافته است. آسیب های ورزشی نه تنها سلامت، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاهها خسارت وارد می نمایند. در بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن حرفه و حتی بازنگشتن زودرس آنها نیز می گردد. با وجود اینکه آسیب جریحه دار فعالیت های ورزشی محسوب 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 متعدّد کننده به آسیب ها شناسایی 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. در این زمینه های 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 سلامتی در رشته های مختلف ورزشی در سطوح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه تیراندازی با کمان بر اساس کتاب کشش ورزشی با کمان (کلمه) از ده پرفروش‌ترین کتاب در آمریکا به بخارش درآمده است و با حرکات در وقت ناهار شخص را به تنهایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می‌شود. قابل ذکر است که از به مطالب این کتاب یک محض بدف اصلی پیدا آورندگان این کتاب نبوده، بلکه بیشتر کمک به ورزشکاران، مربیان و جامعه ورزشی کشور برای به حداقل رساندن آسیب‌ها و بهبود اجرای آنها بوده است. به عنایت به اینکه طیف غنی از عضلات مشابه در رشته‌های مختلف ورزشی درگیر هستند، این کتاب حرکات کششی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه تیراندازی با کمان از پنج بخش تشکیل شده است. در بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی تیراندازی با کمان 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 به صورت مصور همراه با توضیحات و بنیاد در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناوبه تقریباً کشیده شده است تا چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند. جهت کششی راحت قبل از مسابقه یا تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه تیراندازی با کمان، کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته می باشد. لذا مطالعه آن را برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، سربازان و سایر کادرها و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید فراوان آن بهره مند خواهند شد. همچنین توصیه می شود عکسهای ورزشی واهدت توصیه و پیشنهاد می

نامم و میدارم که با استاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی
خودشان را غنی نمایند.

دوستان شایسته است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه ورزش
قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان و دکتر پورکاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل تسلط های انفرادی و تالیف کتاب به ورزشکاران و
فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم نگاه آزاد اسلامی واحد
نخف آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر نظریان و بهرام آفرین انجمن
دکتری آسیب شناسی ورزشی به دلیل همکاری در میا کردن برخی از مطالب کتاب
و در نهایت از افتخار آفرین و ملی پوش میهن عزیزمان ایران، آقای دکتر پرویز صادی

(قمران آسیا و جهان) به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب، کمال
تشکر و قدردانی را بعمل میاورم.

فوس هر آنچه برده ام، با حقنی ست

بشاخه تمام، نشا حقنی ست

برداشته ام، چه باید گذاشت

مکانه ام، هر آنچه برداشتنی ست

دکتر علی محمد علی

(فوق دکتری طب ورزشی از دانشگاه)

فروردین ماه ۱۳۹۳