

کشش‌های کاربردی در اسکیت

تالیف:

آذر شادلو

(کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی)

(مربی و داور ملی اسکیت)

انتشارات دولتمند با همکاری فدراسیون اسکیت

۱۳۹۳

سرشناسه	: شادلو، آذر، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور	: کشش‌های کاربردی در اسکیت / مولف آذر شادلو .
مشخصات نشر	: تهران: دولتمند: فدراسیون اسکیت جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۳ .
مشخصات ظاهری	: ۱۷۲ ص.: مصور، جدول .
شابک	: 978-964-8242-31-7 : ۱۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
موضوع	: اسکیت
موضوع	: نرمش
شناسه افزوده	: فدراسیون اسکیت جمهوری اسلامی ایران
شناسه افزوده	:
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۲۵ک۵ / ۸۵۹ / ۸۵۷۳ GV۷۳
رده بندی دیویی	: ۲۱ / ۷۹۶
شماره کتابشناسی	: ۲۵۰۲۰۲۷
ملی	:

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات دولتمند محفوظ می‌باشد

عنوان: کشش‌های کاربردی در اسکیت

نویسندگان: آذر شادلو

نشر: ۱۳۹۳ / اول / دولتمند / قشقایی

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۳۱-۸۲۴۲-۹۶۴-۹۷۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

تهران - انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - بلاک ۲۶ - واحد ۱

۶۶۹۴۸۸۵۷

با همکاری فدراسیون اسکیت جمهوری اسلامی ایران

به نام خداوند بخشنده مهربان

امروزه ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از کلان فعالیت های اجتماعی تاثیر گذار بر شاخص های توسعه منوط به ارتقای کمی و کیفی مفاهیم آموزشی تخصصی است که نه تنها موجب غنی سازی حوزه آموزش می شود بلکه بهره وری مدیریت منابع انسانی را برای سازمان های مختلف ورزشی به ارمغان می آورد. مدیریت بر مبنای دانش که یکی از شروط لازم در توسعه ورزش در هزاره سوم محسوب می شود بین این است که سرمایه گذاری در امر تحقیقات و آموزش، یکی از استراتژی های اثربخش در رفع چالش های مربوط به سیر صعودی حوزه قهرمانی و همگانی رشته های مختلف ورزشی است. تاثیر شگرف این دستاوردها در فعالیت های ورزشی، مدیران مربوط را بر آن داشته است تا بر اساس امکانات و توانایی های موجود، گام های موثری در این قلمرو پهنوار بردارند و برای پاسخگویی به نیازهای حرکتی مخاطبین خود شعارهای توسعه دانش را تبدیل به عمل نمایند. این مهم در استراتژی های کلان سازمان های متعدد ورزشی از قبیل وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون های ورزشی و سایر نهادهای وابسته به امر ورزش تسری یافته است و نتایج آن در عصر حاضر در رویدادهای مهم ورزشی کاملاً مشهود می باشد.

فدراسیون اسکیت جمهوری اسلامی ایران نیز در راستای نیل به اهداف سازمانی، با ورود به عرصه تحقیق، در صدد دانش افزایی مربیان، ورزشکاران و علاقمندان به آموزش و یادگیری ورزش اسکیت است. علاوه بر این پیشرفت سریع علوم تمرینی و دانش حاکم بر تمرینات در عصر حاضر، محققان و مولفان این رشته ورزشی را بر آن داشته است تا در راستای عملیاتی شدن استراتژی دانش افزایی اقدامات موثری نمایند و کتاب حاضر نمونه ای از آن به شمار می آید. کتاب "کشش های کاربردی در اسکیت" یکی از کتاب های مورد نیاز اسکیت می باشد که با هدف غایی ارتقای سطح دانش مربیان در حوزه اسکیت نمایشی تالیف و تدوین شده است و با مفاهیم مورد نظر در دوره های مربیگری ملی تطابق کامل دارد. امید است مربیان و ورزشکاران و علاقمندان به این رشته ورزشی با بهره مندی از کتاب مذکور موجبات به اهتزاز درآوردن پرچم سرافراز جمهوری اسلامی ایران را در همه میادین ورزشی فراهم نمایند.

فربا محمدیان

رئیس فدراسیون اسکیت جمهوری اسلامی ایران

مهرست مطالب

فصل اول: کشش و گرم کردن	۹
فصل دوم: پا و مفصل مچ پا	۲۷
فصل سوم: ناحیه تحتانی پا	۳۱
فصل چهارم: همسترینگ	۳۷
فصل پنجم: نزدیک کننده های رانی	۴۳
فصل ششم: چهارسر رانی	۴۹
فصل هفتم: لگن و سרینی	۵۵
فصل هشتم: عضلات ناحیه تحتانی تنه	۶۱
فصل نهم: عضلات ناحیه فوقانی تنه	۶۷
فصل دهم: عضلات ناحیه گردن	۷۱
فصل یازدهم: عضلات ناحیه سینه ای	۷۷
فصل دوازدهم: شانه ها	۸۱
فصل سیزدهم: دست و مچ	۸۷

فهرست مطالب

فصل چهاردهم: کشش و گرم کردن.....	۹۹
فصل پانزدهم: پا و مفصل مچ پا.....	۱۰۵
فصل شانزدهم: ناحیه تحتانی پا.....	۱۱۳
فصل هفدهم: همسترینگ.....	۱۱۹
فصل هجدهم: نزدیک کننده های رانی.....	۱۲۷
فصل نوزدهم: چهار سر رانی.....	۱۳۱
فصل بیستم: لگن و سرینی.....	۱۳۹
فصل بیست و یکم: عضلات ناحیه تحتانی تنه.....	۱۴۷
فصل بیست و دوم: عضلات ناحیه فوقانی تنه.....	۱۵۱
فصل بیست و سوم: عضلات ناحیه گردن.....	۱۵۷
فصل بیست و چهارم: عضلات ناحیه سینه ای.....	۱۶۱
فصل بیست و پنجم: شانه ها.....	۱۶۷