



وزارت ورزش و جوانان



اکتاش ورزشی و یره دوو میدانی (پرش ها)

پیشگیری از آسیب ورزشی ➔ بهبود اجرای ورزشی

دکتر نادر محمد

(فوق دکتری طب ورزشی از افغانستان، استاد دانشگاه افغانستان)

مدیر محمد نور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول: تمرین ورزش دو میدانی
۱۹	بخش دوم: آداب و اصول ورزش دو میدانی پرش
۳۷	بخش سوم: کشتی
۴۹	بخش چهارم: کشتی ورزشی و بیهوشی
۵۳	عضلات ناحیه پا و پاشی پا
۶۳	عضلات ناحیه ساق پا
۷۳	عضلات بسترینک
۸۱	عضلات نزدیک کننده ران
۱۱۷	عضلات چهار سر ران
۱۲۵	عضلات سینه و ناحیه ریه
۱۴۳	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۶۳

عضلات ناحیه گردن ۱۶۹

عضلات سینه ای ۱۸۱

عضلات ناحیه ریه ۱۸۹

عضلات ناحیه ازوفور ۲۰۷

بخش پنجم: ۱۲ کشش متناوب ۲۲۹

مباح ۲۴۳

در دیدنی (پرش ها) از جمله ورزش های است که از دید باز طرفداران خاص خود را داشته است. با افزایش تعداد ورزشکاران در سطح مختلف مبتدی تا حرفه ای و علاقمندان به این ورزش، آمار آسیب های ورزشی آن نیز افزایش یافته است. آسیب های ورزشی از نظر نفع، 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 اردست درن کردن حتی بازیکنان زودرس آنها نیز می گردد. با وجود اینکه آسیب جز لاینفک فعالیت های ورزشی محسوب می شود، اما می توان با برنامه ریزی صحیح و استراتژی های مناسب و مطلوب و بکارگیری اصول علمی در تریانات آماده سازی ورزشکاران از وقوع آن تا

حدود زیادی به میکسری کرده. لذا شناسایی آسیب های متداول، معرفی علل و مکانیسم بروز و ارائه برنامه های مداخله ای مفید در قالب یک مدل به میکسری از آسیب می تواند نقش کلیدی در این مهم ایفا نماید.

علم آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی و برونی مستعد کننده بروز آسیب های ورزشی را معرفی کرده است که از آنجمله می توان به سفتی عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی مفاصل که با کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. یکی از آسیب 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 سطح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب... اکش ورزشی ویژه دو میدانی (پرش) بر اساس کتاب کش ورزشی ماکا، آلتر (کی از ده پر فروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکت مورد تغییرات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل ذکر است که برآیند مطالب آکادمیک محض هدف اصلی پدید آورندگان این کتاب نبوده، بلکه بیشتر کمک به مربیان، بیان 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 از آن حرکات کششی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشند.

کتاب... اکش ورزشی ویژه دو میدانی (پرش) از پنج بخش تشکیل شده است. در بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی دو میدانی (پرش) 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 تست های کششی بصورت مصور همراه با توضیحات و نهایتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲
 کشش استاندارد تصویر کشیده شده است تا چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای
 سایر حرکات کششی در دسترس این حرکات کششی را حتماً قبل از مسابقه یا تمرین اجرا
 کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی و فواید آن (پرش ها)،
 کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی محقق این رشته می باشد لذا علاقه مندان را
 برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، داروینا و
 دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کششی در

بیشتری 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 را بیابند.

در پایان 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 حمایت های موی و توصیه کتاب به ورزشکاران و
فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد
نخف آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر نظریان و سجاد باقریان (دانش آموزان)
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 محمد ارزنده

(قمران آسیا) به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و

قدردانی را بعمل میآورم.

افسر، هرآنچه برده‌ام، باقتنی است

بشاخته تمام، نشاقتنی است

برداشته‌ام، آنچه بگذشت

بگذشت‌ام، هرآنچه برداشتنی است

دکتر محمدرضا

(فوق دکتری طب ورزشی از دانشگاه تهران)

فروردین ماه ۱۳۹۳