



وزارت ورزش و جوانان



کشت ورزشی و تیره شنا

بهبود اجرای ورزشی

دکتر نادر رهنما

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

طیبه محمدی

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

سرشناسه	رهنما، نادر، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه شنا: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی/ مولفان نادر رهنما، هدیه محمدپور
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۵۰ص: مصور (بختی رنگی): ۱۷x۱۱ س.م.
شابک	978-964-10-2972-4
حیث فهرست نویسی	فیا
پادداشت	کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
پادداشت	کتابنامه.
عنوان گ	صد کنشش ورزشی ویژه شنا.
موضوع	نرمش
موضوع	شنا
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	کنشش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش -- رخمها و آسیب ها -- پیشگیری
شناسه افزوده	مخبر، هدیه، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجفآباد
شناسه افزوده	ورزش و جوانان
شناسه افزوده	ایران، کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
زده بندی کنگره	۱۳ ص ۳۳۱ GV۵
زده بندی دیوبی	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۲۷۲۱۸



عنوان کتاب	۱۰۰ کنشش ورزشی ویژه شنا: 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

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول: مکرر ورزش شنا
۱۹	بخش دوم: تپیاب در مقابل ورزش شنا
۴۱	بخش سوم: کشتی ورزشی
۵۳	بخش چهارم: کشتی ورزشی ژوند
۵۷	عضلات ناحیه پاویج پا
۷۱	عضلات ناحیه ساق پا
۹۱	عضلات هاستریک
۱۰۵	عضلات نزدیک کننده ران
۱۲۷	عضلات چهار سر ران
۱۳۷	عضلات سیرینی و ناحیه پ
۱۵۳	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۶۹

عضلات ناحیه گردن ۱۷۹

عضلات سینه ای ۱۹۳

عضلات ناحیه شانه ۱۹۹

عضلات ناحیه بازو و دست ۲۱۹

بخش پنجم: آکشن ممتاز ۲۳۳

ملاح ۲۴۷

یکی از لذت بخش ترین ورزشها در دنیاست. علیرغم غیر
 برخوردی بودن این رشته، آسانانه تعداد آسیب های ورزشی در آن روبه افزایش
 است. آسیب های ورزشی، عطف از سلامتی، اقتصادی، اجتماعی و روانی بر
 ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاه ها، خسارت های زیادی 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 این که آسیب جز
 لایحک فعالیت های ورزشی محسوب می شود، اما می توان با برنامه ریزی صحیح
 استراتژی های مناسب و مطلوب و بکارگیری اصول علمی در تمرینات آماده
 سازی ورزشکاران از وقوع آن تا حد 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 مستعد کننده به آسیب ها را شناسایی و معرفی کرده است که از آن جمله می توان به سفتی عضلانی، عدم دیت، از دست دادن مفاصل که در کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. یکی از مداخله های بسید موثر و مفید در این خصوص، تمرینات کششی می باشد. بهیچات کششی موجب افزایش انعطاف پذیری که خود یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط با ماستی در رشته های مختلف ورزشی در سطوح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب... اکش ورزشی ویژه شنا بر اساس کتاب کشش ورزشی مایکل
 آلترا (یکی از ده فروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکات
 مصور و تصاویر متنوع، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود. قابل
 ذکر است که ارانه مصاحب کتاب، محض هدف اصلی پدید آوردن گمان این کتاب
 نبوده، بلکه بیشتر کمک به ورزشکاران، مربیان، و جامعه ورزشی کشور برای به حداقل
 رساندن آسیب ها و بهبود اجرای آنها بوده است. با عناوین به اسکنه طیف عظیمی
 از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی درگیر هستند و این حرکات
 کششی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارانه شده باشد.
 کتاب... اکش ورزشی ویژه شنا از پنج بخش تشکیل شده است. در
 بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی شنا در جهان و ایران ارانه شده است. در

نخست دوم آسیب های متداول و راه های درمان و پیشگیری از آن بیان شده است. در نخست سوم کشت ورزشی و فواید آن، در نخست چهارم ۱۰۰ تمرین کشتی بصورت سور همراه با توضیحات و بنیاد، نخست پنجم تعداد ۱۲ کشتی متناوب به تصویر کشیده شده است. همچنین در نخست ششم ورزشکاران زنان زیادی برای اجرای سایر حرکات کشتی نداشته باشند این حرکات مثل را نقل، در مسابقه یا تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشتی ورزشی ویژه زنان، کامل ترین مجموعه در زمینه کشتی های ورزشی مختص این رشته است. با مطالعه آن را برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کاروانها و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کشتی و پیشگیری از آسیب های ورزشی و بهبود عملکردهای ورزشی واقفند توصیه می شود.

نابم دیدوارم که با استاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزش خودشان، نائل آیند.

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 مادی و معنوی که کتاب به ورزشکاران و فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر نظریان و سید باقرین انوشیروانی دکتر آسب شناسی ورزشی به دلیل همکاری در میاکردن برخی از مطالب کتاب، آقای دکتر مرزاد خلیلیان مدیر عامل محترم باشگاه فولاد مبارکه سپاهان اصفهان و در نهایت از افتخار آفرینان و ملی پوشان مسن عزیزان ایران، آقایان جمال

چاوشی فرو کامرویلانچیان به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این
کتاب، کمال تشکر و قدردانی را بعمل میآورم.

سور، هر آنچه برده ام، باقتنی ست

بشاخه ها تمام، نشاقتنی ست

برداشته ام، سرشته باید بگذشت

بگذشته ام، هر آنچه برداشتنی ست

دکترای...

(فوق دکتری طب ورزشی از انجمن)

فروردین ماه ۱۳۹۳