



وزارت ورزش و جوانان



۱۰۰ کشت ورزشی ویژه فوتبال

پیشگیری از آسیب ورزشی ➔ بهبود اجرایی ورزشی

دکتر مراد ابراهیم

(فوق دکتری طب ورزشی از انگلستان، ازتدانشگاه اصفهان)

مدیر محمدپور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

سرشناسه	: رهنما، نادر، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰۰ کشتش ورزشی ویژه فوتبال : پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی/ مولفان نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۰ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۱۷×۱۱ س.م.
شابک	: 978-964-10-2961-8
حیث فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه.
میانمایه	: صد کشتش ورزشی ویژه فوتبال.
موضوع	: نرمش
موضوع	: فوتبال
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: شش (فیزیولوژی)
موضوع	: ورزش - مرها و آسیب ها - پیشگیری
شناسه افزوده	: محمد هدیه، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد
شناسه افزوده	: ورزش و جوانان
شناسه افزوده	: ایران، کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	: فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	: ۳۹۳، ۳۳۹، ۷۵ GV
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۲۷۳۱۹



عنوان کتاب	: ۱۰۰ کشتش ورزشی ویژه فوتبال: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
تألیف	: دکتر نادر رهنما، هدیه محمدپور.
ناشر	: اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، هدیه محمدپور.
صفحه آرا و طراح جلد	: نگار اصفهان - ۰۹۱۳۱۷۰۳۵۹۷
چاپ و صحافی	: اول، ۱۳۹۳.
نوبت چاپ	: ۵۰۰ نسخه.
شمارگان	: ۱۴۹۰۰ تومان
قیمت	

فهرست مطالب

۱۱		بمنش اول: تمرین ورزش فوتبال
۲۱		بمنش دوم: آسب های متداول ورزش فوتبال
۴۱		بمنش سوم: کشش ورزشی
۵۳		بمنش چهارم: کشش ورزشی ویژه فوتبال
۵۷		عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۳		عضلات ناحیه ساق پا
۸۷		عضلات همسترینگ
۱۰۱		عضلات نزدیک کننده ران
۱۰۶		عضلات چهار سر ران
۱۲۷		عضلات سیرینی و ناحیه پمپ
۱۵۷		عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۷۷

عضلات ناحیه گردن ۱۷۱

عضلات - سینه ای ۱۸۹

عضلات ناحیه شانه ۱۹۵

عضلات ناحیه بازو و مچ ۲۳۱

بخش پنجم: ۱۲ کشش ممتاز ۲۳۳

منابع ۲۴۷

فوتبال یکی از محبوبترین و پرطرفدارترین ورزشها در دنیاست، بطوریکه بر اساس آخرین گزارشات، بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در دنیا یعنی حدود ۴ درصد از جمعیت جهان تنها به این ورزش علاقه دارند. افزایش تعداد ورزشکاران در سطوح مختلف مبتدی تا حرفه‌ای و علاقمندان به این ورزش منجر به افزایش تعداد آسیب‌های ورزشی آن نیز افزایش یافته‌است.

آسیب‌های ورزشی از نقطه نظر سلامتی، افسانه‌ها، اعتقادات و روانی بر ورزشکاران، مربیان، مدیران و باشگاهها خسارت‌های زیادی واردمی‌نماید. در بسیاری از موارد آسیب، سلامتی بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن حرفه و بازیکنان را به بازنگشتی زودرس آنها نیز می‌گرداند. با وجود اینکه آسیب جز لاینفک فعالیت‌های

ورزشی محبوب می شود، اما می توان با برنامه ریزی صحیح و استراتژی های مناسب و
مطالب 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 پیشگیری متعدد 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 بروز آسیب با شناسایی و معرفی کردن آنها به گونه ای که می توان به سستی
عضلانی و محدودیت دامنه حرکتی مفاصل که در کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب
های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. یکی از مدالیت 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 سلاستی در رشته های مختلف ورزشی در سطح
بدنی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب... کشت و ورزشی ویژه فوتبال بر اساس کتاب کشت و ورزشی مایکل
آلتر (کی از بهترین و در دسترس ترین کتاب در آمریکا) به نگارش در آمده است و با حرکات مصور
و توضیحات مشخص، راهبانی جامع و اصل در این حیطه محبوب می شود. قابل ذکر است که
ارائه مطالب آکادمیک محض هدف اصلی این کتاب نیست. 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 غنی و در سطوح مختلف رشته
های مختلف ورزشی درگیر هستند به همین دلیل حرکات کشتی مشابه در کتب دیگر با کمی
مختص آن رشته، ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه فوتبال از پنج بخش تشکیل شده است. در بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی فوتبال در جهان و ایران ارائه شده است. در بخش دوم آسیب‌های متداول و راه‌های درمان و پیشگیری از آن بیان شده است. در بخش سوم کشش‌های پایه‌ای آن، در بخش چهارم ۱۰۰ تمرین کششی بصورت مصور همراه با توضیحات و نیاتاد، و در بخش پنجم تعداد ۱۰۰ کشش متاز به تصویر کشیده شده است تا چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند، این حرکات کششی را حتماً قبل از مسابقه یا تمرین اجرا کنند.

شایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه فوتبال، کامل‌ترین و جامع‌ترین کتاب کشش‌های ورزشی مختص این رشته می‌باشد، لذا مطالعه آن را برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست‌ها، کار درمان‌ها و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی‌شک از فواید حرکات کششی در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و

بهبود عملکردهای ورزشی و اقتصاد توصیه و پیشنهاد می‌نمایم و امیدوارم که با استفاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی و بهره ورزشی خودشان نائل آیند.

در پایان بایسته است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان و دکتر پورکاظمی ریاست محترم فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل حمایت های گوناگونی و توصیه کتاب به ورزشکاران و فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم فدراسیون اسلامی واحد نجف آباد آقایان حمید رضا صادقی پور، علی باقر نظریان و سجاد باقریان (دانشجویان و کتبی آسیب شناسی ورزشی) به دلیل همکاری در همیا کردن برخی از مطالب کتاب در در نهایت از افتخار آفرینان و ملی پوشان میمن عزیزان ایران آقایان احسان حاج صفی، شهاب الدین کردوان، محمد غلامی و امید ابراهیمی به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و قدردانی را بعمل میآورم.

افسوس چرا آنچه برده ام، باقی ست

بشاخته ام تمام، نشا قنی ست

دانه ام، چرا آنچه باید بگذاشت

بگذاشته ام، چرا آنچه برداشتی ست

کتر نادر بهما

(فوق دکتر علی، ورزش، ازانگلستان)

فروردین ۱۳۶۰