



وزارت ورزش و جوانان



کشت ورزشی و شیره وزنه برداری

پیشبرد آسب ورزشی به سود اجرای ورزشی

دکتر ناهید سما

(فوق دکتری طب ورزشی از انگلستان، اساتذ دانشگاه آزاد اسلامی)

مدیر محترم

(دانشجوی دکتری آسب شناسی ورزشی)

سرشناسیه	رهنما، نادر، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ گزینش ورزشی ویژه ورزش برداری: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی / نادر رهنما، هدیه محمدپور.
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۳۴۳ ص.: مصور (بخشی رنگی).؛ ۱۷×۱۱ س.م.
شابک	978-964-10-2984-7
و ب ت فهرست نویسی	قبا
یادداشت	کتاب حاضر با حمایت وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.
عنوان گسترده	صد گزینش ورزشی ویژه ورزش برداری: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی.
موضوع	ورزش -
موضوع	ورزش - زخمها و آسیبها
موضوع	تمرینهای ورزشی
موضوع	گزینش (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش - زخمها و آسیبها
شناسیه روده	محمدپور، هدیه، ۱۳۴۵ -
شناسیه افزودنی	ایران، وزارت ورزش و جوانان
شناسیه افزودنی	کمیته ملی المپیک
شناسیه افزودنی	۱۰۰ گزینش ورزشی - ورزشی جمهوری اسلامی ایران
شناسیه افزودنی	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد
رده بندی کنگره	۶۳ ۲۵۷۱ ۰۵/۰۵ GV۵۰۵/۰۵
رده بندی دیویی	۶۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۶۰۷۲



عنوان کتاب	۱۰۰ گزینش ورزشی ویژه ورزش برداری: پیشگیری از آسیب ورزشی، بهبود اجرای ورزشی
تالیف	دکتر نادر رهنما، هدیه محمدپور.
ناشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، 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: تمرین‌های ورزش فتنه برداری
۲۱	بخش دوم: آسب‌های متداول در ورزش فتنه برداری
۳۳	بخش سوم: کشش ورزشی
۴۵	بخش چهارم: ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه ورزشکاران
۴۹	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۶۱	عضلات ناحیه ساق پا
۸۹	عضلات همسترینگ
۹۹	عضلات نزدیک کننده ران
۱۱۱	عضلات چهار سر ران
۱۲۱	عضلات سینه و ناحیه مچ
۱۳۱	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

عضلات ناحیه فوقانی ستون فقرات ۱۴۵

عضلات ناحیه گردن ۱۶۱

عضلات سینه‌ای ۱۷۵

عضلات زیربازو ۱۸۱

عضلات بازو و دست ۲۰۱

بخش پنجم: ۱۲ کشش مفاصل ۲۲۵

ملاح ۲۳۹

به افزایش تعداد ورزشکاران رشته ورزشی بر داری متأسفانه تعداد آسیب های
 ورزشی در این رشته افزایش یافته است. آسیب های ورزشی از نقطه نظر سلامتی،
 اقتصادی، اجتماعی و روانی بروز می کنند. مربیان، مدیران و باشگاهها خسارت های
 زیادی وارد می نمایند. در بسیاری از موارد آسیب های ناشی بازیکنان را به خطر انداخته و
 موجب از دست دادن حرفه و حتی باز نشکلی ورزشی آن می شود. با وجود اینکه
 آسیب جز لاینک فعالیت های ورزشی محسوب می شود، اما تا آن با تمامه 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 میکسیری از آسیب می تواند نقش شایانی در این مهم ایفا نماید.

علم آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی و برآنی را دربرگرفته است. آسیب ها را شناسایی و معرفی کرده است که از آنجمله می توان به منقبض عضلانی و هم و دیسک ها، حرکت مفصل که در کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد یکی از مداخله 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 با عملکرد ورزشی در رشته های مختلف ورزشی در سطح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه وزنه برداری بر اساس کتاب کشت ورزشی
 مایل آلتر (یکی از ده پرفروش ترین کتاب در آمریکا) به نگارش در آمده است و با
 حرکات و وضعیت مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می شود.
 قابل ذکر است که «اسطوره» ناولمیک محض هدف اصلی پدید آوردن گان 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. اعیانیت به اینک طیف
 عظیمی از عضلات مشابه در رشته های مختلف ورزشی درگیر شده است، و لذا حرکات
 کشتی مشابه در کتب دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.
 کتاب ۱۰۰ کشت ورزشی ویژه وزنه برداری از پنج بخش تشکیل شده
 است. در بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی وزنه برداری 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 تمیز کششی بصورت مصور همراه با توضیحات و نهایتاً در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش مستاز به تصویر کشیده شده است. ناچنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند، این حره کششی را حداقل از مسابقه یا تمرین اجرا کنند.

سایان ذکر است که کتاب ۱۰۰ کشش ورزشی ویژه وزن برداری، کامل ترین مجموعه در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته می باشد. لذا مطالعه آن را برای ورزشکاران، مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کادر درمانها و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کششی در پیشگیری از آسیب های ورزشی و بهبود عملکرد های ورزشی واقفند توصیه می شود.

نمایم و امیدوارم که با استفاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی و بهره ورزشی خودشان نایل آیند.

همچنین ریاست است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه ورزش قهرمانی و ورزشی وزارت ورزش و جوانان و دکتر پور کاغی ریاست محترم فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل حمایت های مادی و توصیه کتاب به ورزشکاران و فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیری ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، آقایان حمید رضا صادقی پور، علی باقر نظریان، سجاد بهرامی، انوشیروان دکتر آسب شناسی ورزشی، به دلیل همکاری در همیا کردن برخی از کتاب های آقای رضا آذری مدیر عامل محترم باشگاه ذوب آهن اصفهان و در نهایت از افتخار آفرینان و ملی پوشان مسکن عزیزان ایران آقایان، رشید شیرینی (قهرمان آسیا)،

سهراب مرادی (قهرمان جهان) و رسول تقیان (قهرمان جهان) به خاطر مشارکت فعال در
اجرای حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و قدردانی را بعمل میاورم.

افسوس چرا آنچه برده ام، باقی می ماند

بشایسته تمام، نشانی می ماند

برداشته ام، چرا آنچه بجا گذاشته

بجا گذاشته ام، چرا آنچه برداشته

دکتر مهدی

(فوق تخصص طب ورزشی، راننده)

فروردین ماه ۱۳۹۳