

به نام خدا

حرکت شناسی

مجموعه نکات حرکت شناسی به همراه
سوالات و پاسخنامه کنکورهای سال ۸۸ تا ۹۳

تهیه رتدوین:

ساجده مختشیمی (کارشناس ارشد بیمه کبک ورزشی)

زهرا رحیمی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

سرشناسه	محتشمی، ساجده، ۱۳۶۵ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	حرکت‌شناسی: مجموعه نکات حرکت‌شناسی به همراه (سوالات و پاسخنامه کنکورهای سال ۸۸ تا ۹۳)/ تهیه و تدوین ساجده محتشمی، زهرا رحیمی.
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۱۲۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۰۹-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	حرکت‌شناسی (فیزیولوژی) - راهنمای آموزشی(عالی)-آزمون‌ها و تمرین‌ها
موضوع	حرکت‌شناسی- راهنمای آموزشی(عالی)- دانشگاه‌ها و مدارس عالی - ایران
موضوع	آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی - ایران
شبه افزوده	رحیمی، زهرا، ۱۳۶۴ - گردآورنده
ه بندی کنگره	۱۳۹۴ ج۳ / م۳ / QP۳۰۳
رد بندی دیویی	۶۱۲/۷۶
شماره کتابخانه‌ای	۴۰۱۶۰۶۷

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	حرکت‌شناسی: مجموعه نکات حرکت‌شناسی به همراه سوالات و پاسخنامه کنکورهای سال ۸۸ تا ۹۳
مؤلفین	ساجده محتشمی، زهرا رحیمی
ناشر	آوای ظهور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۴
تیراژ	۱۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۰۹-۰۰
چاپ و صحافی	سعید دانش
قیمت	۹۰۰۰۰ ریال

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش -

طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه -

طبقه همکف - واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	تاریخچه
۱۱	فصل اول: سطوح حرکتی و مفصل
۱۴	عوامل محدوده دکنندگی حرکات در مفاصل
۱۵	فصل دوم: مفصل شانه
۱۶	حداکثر دامنه حرکتی
۱۷	حداکثر چرخش داخلی و خارجی بازو
۱۹	فصل سوم: کمربند شانه
۲۰	فروتنال
۲۰	استحکام و پایداری مفصل ترقوه - کتف
۲۲	حرکت صلیب
۲۲	عضله متوازی الاضلاع
۲۳	عضله گوشه‌ای
۲۳	دندانه‌ای بزرگ (دندانه‌ای قدامی)
۲۴	عضله سینه‌ای کوچک
۲۴	عضلاتی که قابل لمس نیستند
۲۴	عضله دوزنقه
۲۵	تحت ترقوه
۲۶	اعمال عضله دندانه‌ای قدامی
۲۷	فصل چهارم: عضلات حرکت‌دهنده بازو
۲۷	عضله دالی

۲۸	عضله فوق خاری
۲۸	عضله سینه‌ای بزرگ
۲۸	عضله غرابی بازویی
۲۹	عضله پستی بزرگ
۲۹	عضله گرد بزرگ
۲۹	عضله تحت خاری - گرد کوچک
۳۰	عضله تحت کتفی
۳۰	چرخش دهنده‌های خارجی بازو
۳۰	چرخش دهنده‌های داخلی بازو (پر قدرت)
۳۱	عضله د سر بازویی
۳۱	تمرینات مؤثر برای تقویت عضله دو سر بازویی
۳۲	تمرینات مؤثر برای تقویت عضله سه سر بازویی

۳۵	فصل پنجم: آرنج و ساعد
۳۵	مفصل آرنج
۳۵	لیگامنت‌های نگهدارنده مفصل آرنج
۳۷	عضله بازویی زند اعلایی
۳۷	عضله بازویی قدامی
۳۸	عضله درون گرداننده مدور
۳۸	عضله مربع درون گرداننده
۳۸	عضله برون گرداننده کوتاه
۳۹	عضله سه گوش آرنجی

۴۱	فصل ششم: میچ و انگشتان
۴۲	مفصل میچ دست
۴۳	عضلات میچ دست
۴۳	مفاصل میچ و انگشتان (از انگشتان به میچ)
۴۴	عضله کف دستی طویل
۴۴	عضله زند اسفلی قدامی
۴۵	عضله زند اسفلی خلفی
۴۶	زند اعلایی خلفی کوتاه

۴۶	بازکننده انگشتان دست
۴۷	عضله بازکننده کوتاه شست
۴۷	بازکننده کوتاه شست
۴۷	عضله دورکننده دراز شست
۴۷	دورکننده دراز شست
۴۷	بازکننده انگشت سیاه
۴۸	عضله بازکننده انگشت کوچک دست
۴۸	تاکنده عمقی انگشتان دست
۴۸	عضلات بین استخوانی کف دستی
۴۹	نکات تحمل کننده
۵۰	نقش عضلات
۵۳	مفاصل کاذب
۵۴	بررسی حرکت باریک
۵۷	فصل هفتم: ران
۵۸	لیگامنت‌های مفصل ران
۶۰	حرکات مفصل ران و کمربند شانه
۶۲	عضله سوتر
۶۲	عضله خاصره‌ای
۶۳	عضله راست رانی
۶۳	عضله شانه‌ای
۶۳	اعمال عضله شانه‌ای
۶۴	عضله خیاطه
۶۴	عضله کشنده پهن نیام
۶۵	عضله سرینی بزرگ
۶۵	عضله سرینی میانی
۶۶	عضله سرینی کوچک
۶۷	عضلات نزدیک کننده بزرگ
۶۷	عضله نزدیک کننده طویل
۶۸	عضله نزدیک کننده کوتاه
۶۸	عضله راست داخلی

۶۸	نزدیک کننده های ران
۶۸	دور کننده های ران
۶۹	عضله نیم وتری
۶۹	عضله نیم غشایی
۷۰	عضله دو سر رانی
۷۰	عضلات پرخش دهنده خارجی

۷۳ فصل هشتم: زانو

۷۴	وظیفه دو گانه مفصل زانو
۷۴	باید استحکام خوب مفصل زانو
۷۴	استخوان کشکک
۷۴	مفاصل زانو
۷۵	عوامل استحکام و پایداری مفصل زانو
۷۵	غضروف های هلالی یا مینیسک
۷۵	غضروف هلالی
۷۶	لیگامنت متقاطع
۷۷	رباط های متقاطع قدامی و خلفی
۸۰	حرکات کششی و تقویتی عضله پهن خارجی
۸۰	حرکات تقویت کننده عضلات چهار سر ران
۸۰	عضله پهن داخلی
۸۰	عضلات خلف ران
۸۱	عضله رکبی
۸۱	عضله دو قلو
۸۲	عضله کف پایي
۸۲	عضلات ساق پا
۸۳	ساعد

۸۵ فصل نهم: مچ پا

۸۵	استخوان های مچ پا و پا
۸۵	مفاصل ناحیه مچ پا و پا
۸۶	مفصل درشت نی - نازک نی

۸۶	مفصل قاپی - ساقی
۸۶	حرکات مفصل قاپی - ساقی
۸۷	حرکات مفصل قاب - ناوی
۸۷	قوس طولی
۸۹	عضلات بخش خلفی ران (پلانتر فلکشن)
۸۹	گرفتگی
۸۹	مفاصل بین بند انگشتان پا
۹۰	عضله ساقی قدامی
۹۰	عضله بازکننده طوی انگشتان
۹۱	عضله بازکننده دراز شست
۹۱	نارک نی طرف
۹۱	تقویت عضله نازک نی طری
۹۲	عضله نازک نی بلند
۹۲	عضله نعلی
۹۳	عضله نازک نی کوتاه
۹۳	تاکنده دراز انگشتان
۹۳	عضله تاکنده دراز انگشتان
۹۴	عضله تاکنده دراز شست
۹۴	تمرینات تقویتی عضله تاکنده دراز شست
۹۵	عضلات درون مفصلی اینترسینک
۹۵	عضلات اولین لایه
۹۵	عضلات دومین لایه
۹۵	عضلات چهارمین لایه
۹۹	فصل دهم: ستون مهره‌ها
۱۰۰	مهره‌های گردنی
۱۰۰	مهره‌های پشی
۱۰۰	مهره‌های کمری
۱۰۱	لیگامنت‌های ستون مهره‌ها
۱۰۳	عضلات جلوی ستون مهره‌ها
۱۰۳	عضلات نردبانی

- ۱۰۴ جثاغی چنبری (دو سر).....
- ۱۰۴ عضلات مهره‌ای
- ۱۰۵ عضلات زیر پشت سری
- ۱۰۶ عضلات حرکت‌دهنده عمقی و خلفی ستون مهره‌ها
- ۱۰۷ عضله مربع کمری
- ۱۰۸ عضلات ناحیه شکمی
- ۱۰۹ عضله سونز کوچک
-
- ۱۱۱ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۸۸
- ۱۱۳ پاسخ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۸۸
- ۱۱۴ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۸۹
- ۱۱۵ پاسخ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۸۹
- ۱۱۶ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۰
- ۱۱۷ پاسخ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۰
- ۱۱۸ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۱
- ۱۱۹ پاسخ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۱
- ۱۲۰ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۲
- ۱۲۲ پاسخ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۲
- ۱۲۳ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۳
- ۱۲۵ پاسخ تست‌های کنکور کارشناسی ارشد سراسری سال ۱۳۹۳
- ۱۲۷ منابع

تاریخچه

کلمه (kinesiology) به معنای حرکت‌شناسی و دارای ریشه لغوی یونانی است و در واقع از دو کلمه (kinesis) یا (kinein) به معنای (to move) حرکت و همچنین (logos) یا (ology) به معنای (science of) علمی، می‌باشد که در مجموع این لغت به معنای علم‌الحرکات یا عملی از حرکت می‌باشد.

نکته‌ها:

- جولیس ماری، معتقد است حرکت همیشگی و وظیفه انسان است و تمام وظایف دیگر تحت شعاع آن می‌باشد.
- یکلوس آندری، معتقد است بد شکلی و انحرافات ستون فقرات در نتیجه بد شکل گرفتن ماهیچه‌ها در دوران کودکی است.
- نیل استن سن، اولین کسی بود که اعلام داشت عضلات در واقع مجموعه‌ای از فیبرهای حرکتی هستند تا ترکیب آن‌ها در وسط عضله با انتهایش متفاوت باشد.
- فرانسیس گلاسیون، اولین کسی بود که بیان کرد، فیبرهای عضلانی هنگام کشش منقبض می‌شوند.
- استندلر، بنیانگذار حقیقی کینسیولوژی.
- آلبرت ون هالر، معتقد است، خاصیت انقباض، یک استعداد فطری عضله است و با مستقل از تأثیر عصبی است.