

به نام خدا

حرکت‌شناسی

سیستم اسکلتی و عملکرد عضلانی

نویسنده:

ژوزف ای. موسولینو

ویراستار علمی:

دکتر همایون عباسی (استادیار دانشگاه رازی)

مترجمین:

فرزانه گندمی (استادیار دانشگاه رازی)

سمیه نعمتی (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

عین الله نادری (استادیار دانشگاه صنعتی شاهرود)

صدیقه صمیمی (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور	حرکت‌شناسی سیستم اسکلتی و عملکرد عضلانی / نویسنده ژوزف ای. موسولینو ؛
مشخصات نشر	ویراستار علمی همایون عباسی ؛ مترجمین فرزانه گندمی ... (و دیگران). تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۶۴ ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۳×۲۹ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۳۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مترجمین فرزانه گندمی، سمیه نعمتی، عین‌الله نادری، صدیقه صمیمی.
موضوع	حرکت بدن انسان
موضوع	دستگاه عضلانی اسکلتی
رده بندی دگر	۱۳۹۶ ح ۴/م ۲/۳۰۳ QP۳
رده بندی دیوید	۶۱۲/۷۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۲۹۷۸۴

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	حرکت شناسی (سیستم اسکلتی و عملکرد عضلانی)
مؤلف	ژوزف ای. موسولینو
مترجمین	فرزانه گندمی، سمیه نعمتی، عین‌الله نادری، صدیقه صمیمی
ناشر	آوای ظهور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۶
تیراژ	۱۰۰ نسخه
قیمت	۳۵۰۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۳۰-۴
چاپ و صحافی	سعید دانش

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 B9 -

کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: بخش‌های بدن انسان
۱۴	مرور کلی
۱۶	۱.۱ تقسیم‌بندی‌های اصلی بدن انسان
۱۸	۲.۱ بخش‌های اصلی بدن
۲۰	۳.۱ مفاصل بین بخش‌های بدنی
۲۱	۴.۱ حرکت یک بخش بدن نسبت به بخش دیگر
۲۳	۵.۱ حرکت در یک بخش از بدن
۲۶	۶.۱ حرکت حقیقی یک بخش بدنی در مقابل "حرکت به واسطه سوار بودن"
۲۷	۷.۱ نواحی مختلف بدن انسان
۲۹	فصل دوم: نقشه بدن انسان
۳۰	مرور کلی
۳۲	۱.۲ وضعیت آناتومیکی
۳۲	۲.۲ واژه‌شناسی موقعیت‌ها
۳۴	۳.۲ قدامی / خلفی
۳۵	۴.۲ میانی / جانبی
۳۶	۵.۲ فوقانی / تحتانی و نزدیک‌تر / دورتر
۳۸	۶.۲ سطحی / عمقی
۴۰	۷.۲ تصویر واژه‌شناسی موقعیت‌ها
۴۰	۸.۲ صفحات آناتومیکی
۴۳	۹.۲ حرکت بدن انسان در محدوده صفحات آناتومیک

۴۵	۱۰.۲ محورها
۴۶	۱۱.۲ صفحات و محورهای منطبق بر آنها
۴۸	۱۲.۲ تشابه‌یابی میان محورها و چرخش لولای درب
۵۰	۱۳.۲ تشابه‌یابی میان محورها و ورفره
۵۱	فصل سوم: بافت‌های اسکلتی
۵۳	مرور کلی
۵۵	۱.۳ دسته‌بندی استخوان‌ها بر اساس شکل
۵۸	۲.۳ بخش‌های یک استخوان طویل
۶۱	۳.۳ عملکردهای استخوان‌ها
۶۶	۴.۳ استخوان به عنوان یک ساخت پیوندی
۶۸	۵.۳ استخوان فشارمندی
۷۲	۶.۳ رشد و نمو استخوان
۷۶	۷.۳ ملاح‌ها
۷۷	۸.۳ التیام شکستگی
۷۹	۹.۳ اثرات فشار فیزیکی بر استخوان
۸۲	۱۰.۳ بافت غضروفی
۸۶	۱۱.۳ تاندون‌ها و لیگامنت‌ها
۸۹	۱۲.۳ کپسه‌های زلالی و غلاف‌های تاندونی
۹۰	۱۳.۳ خصوصیات بافت‌های اسکلتی
۹۵	فصل چهارم: استخوان‌های بدن انسان
۹۶	مرور کلی
۱۰۴	۱.۴ استخوان‌های سر
۱۲۰	۲.۴ استخوان‌های ستون مهره‌ها و هیوئید
۱۴۰	۳.۴ استخوان‌های قفسه سینه و جناغ
۱۴۵	۴.۴ اندام تحتانی
۱۴۶	۵.۴ استخوان‌های لگن و مفصل ران
۱۵۱	۶.۴ استخوان‌های ران و مفصل زانو
۱۵۵	۷.۴ استخوان‌های ساق پا و مفصل مچ پا
۱۶۱	۸.۴ استخوان‌های پا

۱۶۷	
۱۶۸	۹.۴ کل اندام فوقانی
۱۷۳	۱۰.۴ استخوان‌های کمر بند شانه و مفصل شانه
۱۷۷	۱۱.۴ استخوان‌های بازو و مفصل آرنج
	۱۲.۴ استخوان‌های ساعد، مفصل میچ دست و دست
۱۹۳	فصل پنجم: واژه‌شناسی عملکرد مفصلی
۱۹۵	مرور کلی
۱۹۸	۱.۵ مروری بر عملکرد مفصل
۱۹۹	۲.۵ حرکت مبروری / غیرمحوری
۲۰۰	۳.۵ حرکت غیر محوری / لغزشی
۲۰۲	۴.۵ حرکت مستقیم‌الخط / حرکت منحنی‌الخط
۲۰۳	۵.۵ حرکت محوری دایره‌ای
۲۰۵	۶.۵ حرکت محوری و محو
۲۰۶	۷.۵ حرکات محوری غلتشی / گردشی
۲۰۷	۸.۵ مقایسه حرکات غلتش، گردش و لغزش
۲۰۸	۹.۵ نام گذاری اعمال مفصلی به طور کامل
۲۱۲	۱۰.۵ جفت واژه‌های مربوط به عمل مفصل
۲۱۴	۱۱.۵ فلکشن / اکستنشن
۲۱۶	۱۲.۵ آبداکشن / آداکشن
۲۱۶	۱۳.۵ فلکشن جانبی راست / فلکشن جانبی چپ
۲۱۷	۱۴.۵ چرخش جانبی / چرخش میانی
۲۱۸	۱۵.۵ چرخش به راست / چرخش به چپ
۲۲۰	۱۶.۵ پلاننار فلکشن / دورسی فلکشن
۲۲۱	۱۷.۵ اورشن / اینورشن
۲۲۲	۱۸.۵ پرونیشن / سوپینیشن
۲۲۴	۱۹.۵ پروترکشن / ریتراکشن
۲۲۶	۲۰.۵ الویشن / دپرشن
۲۲۸	۲۱.۵ چرخش فوقانی / چرخش تحتانی
۲۳۰	۲۲.۵ تیلت قدامی / تیلت خلفی
۲۳۲	۲۳.۵ آپوزیشن / ریبوزیشن
۲۳۳	۲۴.۵ انحراف جانبی راست / انحراف جانبی چپ

۲۳۵	۲۵.۵ فلکشن افقی / اکستنشن افقی
۲۳۶	۲۶.۵ هایپراکستنشن
۲۳۷	۲۷.۵ سیرکوم داکشن
۲۳۹	۲۸.۵ نام گذاری حرکات در صفحه مایل
۲۴۱	۲۹.۵ اعمال معکوس
۲۴۳	۳۰.۵ بردارها

فصل ششم: طبقه‌بندی مفاصل

۲۴۷	مرور کلی
۲۴۹	۱.۶ آناتومی یک مفصل
۲۵۱	۲.۶ فیزیولوژی یک مفصل
۲۵۲	۳.۶ تحرک پذیری مفاصل در مقابل ثبات آن
۲۵۴	۴.۶ مفاصل و جذب شوک
۲۵۶	۵.۶ مفاصل تحمل کننده وزن
۲۵۷	۶.۶ طبقه‌بندی مفاصل
۲۵۹	۷.۶ مفاصل فیبروزی
۲۶۲	۸.۶ مفاصل غضروفی
۲۶۵	۹.۶ مفاصل سینوویال
۲۶۷	۱۰.۶ مفاصل سینوویال تک محوره
۲۷۲	۱۱.۶ مفاصل سینوویال دو محوره
۲۷۴	۱۲.۶ مفاصل سینوویال سه محوره
۲۷۷	۱۳.۶ مفاصل سینوویال غیر محوری
۲۸۰	۱۴.۶ مینیسک‌ها و دیسک‌های مفصلی
۲۸۱	

فصل هفتم: مفاصل بخش محوری بدن

۲۸۵	مرور کلی
۲۸۷	۱.۷ مفاصل درزی مجموعه
۲۹۱	۲.۷ مفصل گیجگاهی-فکی
۲۹۲	۳.۷ ستون مهره‌ها
۲۹۹	۴.۷ مفاصل مهره‌ای
۳۰۵	۵.۷ مفاصل اطلس-پس سری و اطلس-آکسیس
۳۲۰	

۳۳۰	۶.۷ ستون مهره‌های گردنی (گردن)
۳۳۷	۷.۷ ستون مهره‌های سینه‌ای (قفسه سینه)
۳۴۱	۸.۷ مفصل دنده ای ستون مهره‌های سینه‌ای
۳۴۸	۹.۷ ستون مهره‌های کمری (شکم)
۳۵۳	۱۰.۷ ستون مهره‌های ناحیه سینه‌ای - کمری (تنه)
۳۵۶	۱۱.۷ فاسیای سینه‌ای - کمری و آپونروز شکمی

پیش گفتار

امروزه تربیت بدنی و ورزش به دلیل مزایای بی‌شمار، جایگاه ویژه‌ای در میان جوامع بشری پیدا نموده است. متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی اعتقاد دارند که، مبنای تربیت بدنی بر حرکت استوار بوده و تحرک و پویایی، لازمه زندگی افشای مختلف جامعه می‌باشد؛ و بر این اساس اندیشمندان لازمه زنده ماندن انسان را در سه عامل: انس، نسیا و نوین دانسته‌اند که نوسان و حرکت مهم‌ترین این عوامل می‌باشد. یکی از شاخه‌های مختلف علم تربیت بدنی و ورزش، حرکت‌شناسی است که خود از آناتومی، مکانیک، هندسه و... استفاده نموده و اهمیت این شاخه از علوم، از دروس تخصصی دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه‌ها می‌باشد و نسیا و نوین که کتاب حرکت‌شناسی در بسیاری از دانشکده‌های تربیت بدنی دنیا تدریس می‌شود. از طرفی اعتقاد بر این است که، یک معلم یا مدرس تربیت بدنی و ورزش، ضرورت دارد مطالب درس حرکت‌شناسی را فرا گرفته و در حیطه آموزش مناسب به دانشجویان به کار گیرد. در این کتاب سعی شده، ضمن بیان اطلاعاتی در خصوص حرکت‌شناسی: سیستم اسکلتی و عملکرد عضلانی، نگاهی نسبتاً عمیق به مفاهیم مختلف در حوزه استخوان‌ها، مفاصل و عضلات صورت گرفته و در این زمینه از آخرین دستاوردهای علمی مرتبط و تجربیات برجسته استفاده شده است. کتاب حاضر بر اساس سرفصل‌های درس حرکت‌شناسی که مصوب شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری می‌باشد، تهیه شده است. امید است این کتاب بتواند به اثبات ساختن دانشجویان، مربیان، و اهالی ورزش با مباحث حرکت‌شناسی مفاصل و عضلات، آن‌ها را در جهت شناخت و نحوه اجرای صحیح حرکات به منظور پیشگیری از آسیب‌ها کمک نماید.

در خاتمه، مترجمین با بهره‌گیری از حداکثر بضاعت علمی خویش در جهت انجام خدمتی هرچند اندک به جامعه دانشگاهی در رشته تربیت بدنی، خواهان کمک و مساعدت کلیه اساتید، و متخصصین به منظور رفع اشکالات در جهت ارتقای سطح علمی این اثر می‌باشند (gandomi777@gmail.com)

فرزانه گندمی - تابستان ۱۳۹۱