

به نام یزدان پاک

چکیده مباحث اساسی و گزیده سوال های بسیار مهم

علوم ورزش

(حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی)

تالیف

متین کفایشان بیلندی

فهرست مطالب

بخش اول: حرکت‌شناسی

۷	فصل اول: تعریف حرکت‌شناسی و تاریخچه
۷	نظریه‌های دانشمندان و علما در مورد حرکت‌شناسی
۱۰	فصل دوم: سطوح حرکتی محورها و مفاصل
۱۰	محورهای حرکتی و حرکت‌های حول آن
۱۲	مفصل : joint
۱۴	عوامل محدودکننده حرکات در مفاصل
۱۵	اندازه‌گیری زوایای حرکتی مفاصل بدن
۱۸	فصل سوم: مفصل شانه، حرکات و عضلات آن
۱۸	ساختمان استخوانی مفصل شانه
۱۹	عضلاتی که بر مفصل شانه و استخوان بازو اثر می‌گذارند
۲۶	فصل چهارم: کمر بند شانه، استخوانها و حرکات و عضلات آن
۲۹	استخوانهای کمر بند شانه
۲۷	حرکات کمر بند شانه
۲۹	عضلات کمر بند شانه
۲۹	عصب‌گیری
۳۲	فصل پنجم: مفصل آرنج و ساعد
۳۳	حرکات مفاصل آرنج و ساعد
۳۳	عضلات مفاصل آرنج و ساعد
۳۷	فصل ششم: استخوانهای مچ دست و دست
۳۷	مفاصل مچ دست و دست و حرکت‌های آن
۳۹	عضلات ناحیه مچ دست و دست
۴۰	گروه اول عضلات
۴۲	عضلات گروه دوم (عضلات ناحیه ساعد)
۴۳	گروه سوم عضلات
۴۷	فصل هفتم: استخوان‌های لگن خاصره و حرکت‌های آن
۴۸	ساختمان استخوانی و مفصلی ران
۴۶	لیگامنت‌های مفصل ران
۴۷	حرکت‌های مفصل ران
۴۹	عضلات مفصل ران
۵۲	عضلات همسترینگ
۵۵	فصل هشتم: مفصل زانو
۵۶	حرکت‌های مفصل زانو
۵۶	عضلات مفصل زانو
۵۹	فصل نهم: ساختار استخوانی و مفاصل مچ پا و حرکت‌های آن
۵۹	تا شدن یا فلکشن (دورسی فلکشن)
۵۹	باز شدن یا اکستنشن (پلاتار فلکشن)
۶۱	عضلات مچ پا
۶۸	فصل دهم: ستون مهره‌ها
۶۸	استخوانها و مفاصل و حرکات ستون مهره‌ها
۷۰	حرکات ستون مهره‌ها

۷۰	اکستنشن ستون مهره ها
۷۰	فلکشن جانبی
۷۱	چرخش ستون مهره ها
۷۱	عضلات ستون مهره ها
۷۷	فصل یازدهم: حرکت و اقسام آن
۷۷	۱- حرکت مستقیم الخط
۷۷	۲- حرکت منحنی الخط
۷۷	اهرمها
۷۸	تعاریف مرکز ثقل بدن
۷۹	تعادل
۷۹	اصطلاحات علمی و تخصصی جهت دار کالبدشناسی

بخش دوم: مدیریت

۸۳	فصل اول: ضرورت مدیریت
۸۳	تعاریف مدیریت
۸۳	عناصر (وظایف) مدیریت
۸۴	اصول کلی مدیریت
۸۴	فراگرد مدیریت
۸۵	فصل دوم: مدیریت و برنامه ریزی ورزشی
۸۵	مقدمه
۸۵	عملیات های لازم برای برگزاری یک رویداد ورزشی
۸۵	مرحله اول: برنامه ریزی
۸۶	مرحله دوم: سازماندهی
۸۸	مرحله سوم: هماهنگی
۸۹	مرحله چهارم: هدایت و کنترل برنامه توسط مدیر
۹۰	قوانین و مقررات ورزشی
۹۰	راهنمای فنی مسابقات تکواندو (برادران)
۹۱	راهنمای فنی مسابقات هندبال
۹۱	راهنمای فنی مسابقات دو و میدانی (برادران)
۹۱	گزارش نویسی
۹۲	چگونگی تشکیل جلسات
۹۲	مراسم قرعه کشی مسابقات
۹۳	چگونگی نحوه تنظیم تقویم ورزشی
۹۳	مراحل تنظیم تقویم ورزشی
۹۴	فصل سوم: آموزش جداول ورزشی
۹۴	جدول دوره ای
۹۵	نحوه انجام مسابقات به صورت دوره ای
۹۷	جدول حذفی
۱۱۰	سیدینگ (seeding) یا سرگروه گذاری
۱۱۲	جداول ترکیبی
۱۱۴	جدول جهانی

مقدمه

کتاب حاضر خلاصه و چکیده بعضی از منابع کارشناسی ارشد می باشد دانشجویان و علاقمندان به رشته تربیت بدنی به این نکته توجه دارند که کتابها را بتوانند در کوتاهترین زمان مطالعه کنند و در همین زمان کوتاه نیز مطالب مهم و سودمند کتاب را نیز فرا بگیرند.

در این کتاب سعی بر آن شده است که مطالب مهم و سودمند درباره موضوعات مندرج را به همراه نمونه سؤالات کارشناسی ارشد آورده شود تا دانشجویان در کنار مطالعه، از نحوه سؤالات و چگونگی پاسخ به آنها اطلاعات کافی به دست آورند.

امیدواریم عزیزانی که از این کتاب استفاده می کنند نکات قوت و ضعف آن را به اطلاع برسانند. نکات قوت برای اینکه در چاپ های بعدی توجه خاص به آن شود و نکات ضعف هم یقیناً برای بالا بردن کیفیت این اثر و استفاده از تجربیات و نظریات شما عزیزان و اساتید گرانقدر می باشد.

:

با تشکر

متین کفایشان بیلندی