

به نام خدا

حرکت شناسی ورزشی

شامل: تشریح کامل درس، نکات کنکوری،
آزمون کنکور کارشناسی ارشد تربیت بدنی

مؤلف: ایوب صباغی

زیر نظر: دکتر علی میرانی

سرشناسه	صباغی، ایوب
عنوان و نام پدیدآور	حرکت‌شناسی ورزشی: شامل تشریح کامل درس، نکات کنکوری، آزمون کنکور کارشناسی ارشد تربیت بدنی/مؤلف ایوب صباغی؛ زیر نظر علی حیرانی.
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۳۱۷ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۹۰-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها
موضوع	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی) -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	بدن انسان -- حرکت‌شناسی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی -- ایران
شناسه افزوده	حیرانی، علی، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳: ج ۴/۲۳۷۳ ص ۲۳۵۳ LB
رده بندی دیویی	۲۷۸/۱۶۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۸۴۹۲۴

فهرست‌نامه کتاب

عنوان کتاب	حرکت‌شناسی ورزشی: شامل تشریح کامل درس، نکات کنکوری، آزمون کنکور کارشناسی ارشد تربیت بدنی
مؤلف	ایوب صباغی
ناشر	آوای ظهور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۳
تیراژ	۵۵۰ نسخه
قیمت	۲۰۰۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۹۰-۹
چاپ و صحافی	سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - ترسیده 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

۱۵	فصل اول:
۱۵	بخش اول: مفاهیم اولیه
۱۵	حرکت شناسی
۱۶	وضعیت تشریحی
۱۶	واژگان آناتومی
۱۹	مرکز ثقل بدن
۲۰	حرکات موجود در مفاصل
۲۵	بخش دوم: استخوان‌ها
۲۵	واژه‌های خاص استخوانی
۲۶	عملکرد استخوان
۲۷	دستگاه اهرمی عضلانی - اسکلتی
۳۰	تقسیمات استخوان بندی
۳۵	مشخصات مهره‌ها
۳۶	انواع مهره‌ها
۳۸	ساختمان دیسک بین مهره‌ای
۴۱	استخوان بندی ضمیمه ای
۵۶	شکل استخوان‌ها
۵۹	انواع بار (نیرو)
۶۱	شکستگی استخوان
۶۱	انواع شکستگی بر اساس علت
۶۲	مرور
۶۷	بخش سوم: بافت‌های همبند
۶۷	توزیع و دسته‌بندی بافت‌های همبند

۶۷	بافت‌های همبند کلاژنی منظم
۶۸	وترها و نیام‌های ماهیچه‌ای
۶۸	ریباط‌ها و کیسول مفصلی
۶۹	رتینا کولوم یا بند نگه دارنده

بخش چهارم: عضلات

۷۱	عضلات اسکلتی
۷۱	عضله قلبی
۷۲	عضلات صاف
۷۲	نحوه نام‌گذاری عضلات اسکلتی
۷۲	تقسیم‌بندی عضلات
۷۶	امتیاز مکانیکی و فیزیولوژیکی عضله
۷۶	نقش عضلات
۷۹	انواع انقباض عضلات
۸۱	توصیف منحنی نیرو - سرعت در انقباض درون گرا و بیرون گرا
۸۱	توصیف منحنی طول - تنش در انقباض درون گرا و بیرون گرا
۸۱	سر ثابت و متحرک عضله
۸۳	عوامل موثر بر عملکرد عضلات
۸۶	برخی از مفاهیم مرتبط با عضلات
۸۸	رابطه بین طول و سرعت
۸۸	رابطه بین نیرو و طول
۸۹	رابطه بین نیرو و سرعت
۸۹	رابطه بین نیرو و زمان
۹۰	مولفه‌های نیروی عضلانی
۹۰	زاویه کشش
۹۱	رابطه بین مقاومت و سرعت انقباض
۹۱	مرور

بخش پنجم: مفصل

۹۳	عوامل محدودکننده حرکت در مفصل
۹۳	انواع مفاصل

۹۸	طبقه‌بندی مفاصل سینوویال
۹۹	انواع حرکات مفاصل سینوویال
۹۹	انواع مفاصل زلالی
۱۰۲	مرور

فصل دوم: کمر بند شانه

۱۰۵	مفصل جناغی - چنبری
۱۰۶	سطوح مفصلی در مفصل جناغی - چنبری
۱۰۷	دیسک مفصلی
۱۰۷	کپسول مفصلی
۱۰۷	رباط‌های مفصل جناغی - ترقوهای
۱۰۸	حرکات مفصل جناغی - ترقوهای
۱۰۸	مفصل آخرومی - ترقوهای
۱۰۹	حرکات مفصل آخرومی - ترقوهای
۱۱۰	حرکات مفصل کمر بند شانه‌ای
۱۱۲	عضلات کمر بند شانه‌ای
۱۱۳	عضله‌ی دوزنقه
۱۱۴	عضله‌ی متوازی الاضلاع
۱۱۵	عضله‌ی گوشه‌ای
۱۱۶	عضله‌ی دندان‌ای قدامی یا بزرگ
۱۱۸	عضله‌ی سینه‌ای کوچک
۱۱۹	عضله‌ی تحت ترقوهای
۱۲۰	مرور

فصل سوم: مفصل شانه

۱۲۳	لیگامنت‌های مفصل شانه
۱۲۵	عضلات چرخاننده سر بازو
۱۲۶	عضلات مفصل شانه
۱۲۸	عضله‌ی دالی
۱۲۸	عضله‌ی غرابی - بازویی
۱۳۰	عضله‌ی فوق خاری
۱۳۱	

۱۳۲	عضله تحت خاری
۱۳۳	عضله‌ی تحت کتفی
۱۳۴	عضله‌ی گرد بزرگ
۱۳۵	عضله‌ی پشتی بزرگ
۱۳۷	عضله‌ی سینه‌ای بزرگ
۱۳۸	مرور

فصل چهارم: مفصل آرنج

۱۴۲	مفاصل موجود در مفصل آرنج
۱۴۴	رباط‌های موجود در مفصل آرنج
۱۴۶	ویژگی‌های حرکتی در مفصل آرنج
۱۴۶	زاویه‌ی حمل در مفصل آرنج
۱۴۷	عضلات مفصل آرنج
۱۴۷	عضله‌ی دو سر بازویی
۱۵۰	عضله‌ی بازویی قدامی
۱۵۲	عضله‌ی بازوی زند اعلایی
۱۵۳	عضله‌ی سه سر بازویی
۱۵۵	عضله‌ی سه گوش آرنجی
۱۵۶	عضله‌ی درون گرداننده مدور
۱۵۷	عضله درون گرداننده‌ی مربع
۱۵۸	عضله‌ی برون گرداننده‌ی کوتاه
۱۵۹	قدرت عضلانی ساعد
۱۵۹	مهارت پرتاب
۱۵۹	عضلات اسپارت و شانت (سرعتی و قدرتی)
۱۵۹	مرور

فصل پنجم: مفصل مچ دست

۱۶۵	حرکات مچ دست
۱۶۶	رباط عرضی و کانال کارپ و تاندون‌های جلوی مچ دست
۱۶۸	تاندون‌های پشت مچ دست
۱۶۹	رباط

۱۷۰	غضروف مثلثی و اسناف باکس
۱۷۱	اسناف باکس آناتومیک
۱۷۱	مفصل دست
۱۷۲	مفاصل موجود در دست
۱۷۲	تاندونها
۱۷۵	ریابطها
۱۷۵	سطوح و حرکات دست
۱۷۷	عضلات میج دست و دست
۱۷۸	عضله‌ی کف دستی طویل
۱۷۸	عضله‌ی زند اعلاهی قدامی
۱۷۸	عضله‌ی زند اسفلی قدامی
۱۷۹	عضله‌ی تاکنده‌ی سطحی انگشتان
۱۷۹	عضله‌ی باز کننده میج دستی بلند
۱۸۰	عضله‌ی باز کننده میج دستی کوتاه
۱۸۰	عضله‌ی باز کننده میج دستی (زند اسفلی - خلفی)
۱۸۱	عضله‌ی باز کننده مشترک انگشتان دست
۱۸۱	عضله‌ی باز کننده انگشت کوچک دست
۱۸۱	عضله‌ی باز کننده دراز شست دست
۱۸۲	عضله‌ی باز کننده کوتاه شست دست
۱۸۲	عضله‌ی تاکنده دراز شست دست
۱۸۲	عضله‌ی دور کننده دراز شست دست
۱۸۲	عضله‌ی باز کننده انگشت سیابه
۱۸۳	عضله‌ی تاکنده عمقی انگشتان دست
۱۸۴	عضله‌ی تاکنده‌ی کوتاه شست
۱۸۴	عضله‌ی دور کننده کوتاه شست دست
۱۸۴	عضله متقابل انگشت شست
۱۸۵	عضله‌ی نزدیک کننده شست دست
۱۸۵	عضله‌ی دور کننده انگشت کوچک
۱۸۵	عضله‌ی تاکنده کوتاه انگشت کوچک
۱۸۵	عضله‌ی متقابل انگشت کوچک
۱۸۶	عضلات بین استخوانی کف دستی

۱۸۶	عضلات بین استخوانی پشت دستی
۱۸۷	عضلات دودی دست
۱۸۷	مرور

۱۸۹	فصل ششم: ستون فقرات
۱۹۰	اجزای یک مهره
۱۹۱	دیسک بین مهره‌ای
۱۹۲	مفاصل بین مهره‌ای
۱۹۳	صفحه‌ی انتهای مهره‌ها
۱۹۳	سوراخ بین مهره‌ای
۱۹۴	رباط‌ها
۱۹۶	حرکات کلی ستون فقرات
۱۹۶	ناحیه ی گردنی
۱۹۷	رباط‌های مفصل اطلسی - پس سری
۱۹۸	حرکات پنج مهره‌ی تحتانی گردن
۱۹۹	ناحیه پستی
۱۹۹	ناحیه کمری
۲۰۰	مفصل کمری - خاجی
۲۰۱	مفصل خاجی دنبالجه ای
۲۰۱	مفصل خاجی لگنی
۲۰۲	ارتفاع عان
۲۰۳	حرکات ترکیبی لگن و تنه
۲۰۵	عضلات ستون مهره‌ها
۲۰۵	عضلات نردبانی
۲۰۶	عضله‌ی جناغی جنبیری پستانی
۲۰۷	عضلات نیم خاری
۲۰۷	عضله‌ی گوشه‌ای
۲۰۸	عضلات جلوی ستون مهره‌ها
۲۰۸	عضلات حرکت دهنده ی عمقی و خلفی ستون مهره‌ها
۲۰۸	عضلات بین خاری
۲۰۹	عضلات بین عرضی

۲۰۹	عضلات چند سر
۲۰۹	عضلات راست کننده ستون مهره‌ها یا پشته‌ی دراز
۲۱۰	عضلات زیر پس سری
۲۱۱	عضلات مهره‌ای
۲۱۱	عضلات جدار قدامی - طرفی شکم
۲۱۱	عضله راست شکمی
۲۱۲	عضله مایل بزرگ
۲۱۳	عضله مایل کوچک
۲۱۴	عضله عرضی شکمی
۲۱۵	عضله‌ی مربع کمری
۲۱۶	مروار

۲۲۳

فصل هفتم: مفصل ران

۲۲۵	رباط‌ها
۲۲۹	غضروف
۲۲۹	لایه سینوویال
۲۳۰	مایع سینوویال
۲۳۰	لابروم
۲۳۰	صدف حقه‌ای
۲۳۰	آناتومی مفصل ران - کیسول مفصلی
۲۳۰	بورس
۲۳۱	اعصاب
۲۳۱	عروق (رگ‌ها)
۲۳۱	حرکات مفصل ران
۲۳۳	هماهنگی (ریتم بین لگن و ران و تنه)
۲۳۴	عضلات مفصل ران
۲۳۶	عضله سونز
۲۳۶	عضله سونز بزرگ
۲۳۶	عضله سونز کوچک
۲۳۷	عضله خاطره ای
۲۳۸	عضله خیاطه

۲۴۰	عضله راست رانی
۲۴۱	عضله کشنده پهن نیام
۲۴۲	عضلات ناحیه سرینی (گلو تئال)
۲۴۲	عضله سرینی بزرگ
۲۴۴	عضله سرینی میانی
۲۴۶	عضله سرینی کوچک
۲۴۶	عضلات چرخش دهنده خارجی مفصل ران (عضلات طبقه‌ی عمقی ناحیه سرینی)
۲۴۶	عضله گلابی شکل
۲۴۷	عضله توامی زیرین و زیرین
۲۴۷	عضله سدادی داخلی (ایئوراتور داخلی)
۲۴۸	عضله سدادی برونی (ایئوراتور خارجی)
۲۴۸	مربع رانی
۲۴۹	گروه عضلات نزدیک کننده ران
۲۴۹	عضله شانه‌ای
۲۵۰	عضله نزدیک کننده بلند
۲۵۰	عضله نزدیک کننده کوتاه
۲۵۱	عضله نزدیک کننده بزرگ
۲۵۱	عضله راست د داخلی
۲۵۲	عضلات خلف ران
۲۵۲	عضله دو سر رانی
۲۵۳	عضله نیمه وتری
۲۵۳	عضله نیمه غشایی
۲۵۴	مرور

۲۵۷ فصل هشتم: مفصل زانو

۲۵۹	غضروف
۲۵۹	رباط یا لیگامان‌ها
۲۶۱	کپسول مفصلی
۲۶۱	بورس‌ها
۲۶۲	منیسک
۲۶۳	بیو مکانیک زانو

۲۶۴	حرکات مفصل زانو
۲۶۴	مکانیزم قفل شدن زانو
۲۶۵	رباط کشگی
۲۶۵	عضلات مفصل زانو
۲۶۶	عضله‌ی پهن خارجی
۲۶۶	عضله پهن داخلی
۲۶۷	عضله پهن میانی
۲۶۸	عضله رکبی
۲۶۸	عضله دوقلو
۲۶۹	مرور

۲۷۳	فصل نهم: مچ پا
۲۷۳	مفصل قاپی - پاشنه‌ای (زیر قاپی)
۲۷۴	مفصل پاشنه‌ای - تاسی
۲۷۴	مفصل قاپی - پاشنه‌ای - ناوی
۲۷۴	مفصل عرضی مچ پا
۲۷۵	محور حرکتی مفاصل فوزک
۲۷۶	رباط یا لیگامان
۲۷۷	سندز موز
۲۷۷	زرد پی یا ناندون‌ها
۲۷۸	تاندون‌های فلکسور
۲۷۸	تاندون‌های اکستنسور
۲۷۸	تاندون‌های پروئال
۲۷۹	مفاصل مچی - کفی
۲۷۹	کف پا
۲۷۹	استخوان و مفصل
۲۸۰	رباط یا لیگامان‌ها
۲۸۱	حرکات
۲۸۲	عضلات گروه قدامی ساق
۲۸۲	عضله درشت ننی قدامی (تیبیالیس)
۲۸۳	عضله باز کننده بلند شست (اکستنسور هالو سیس لانگوس)

- ۲۸۳ عضله باز کننده طویل انگشتان (اکستنسور دیژیتورم لونگوس)
- ۲۸۴ عضله نازک ثنی طرفی (پرونئوس ترتیوس)
- ۲۸۴ عضلات گروه خارجی ساق (گروه پروئثال)
- ۲۸۴ عضله نازک ثنی بلند (پرونئوس لانگوس)
- ۲۸۵ عضله نازک ثنی کوتاه (پرونئوس برویس)
- ۲۸۵ عضلات گروه خلفی ساق
- ۲۸۶ عضله کف پای
- ۲۸۶ عضله دوقلو (گاستروکنمیوس)
- ۲۸۷ عضله ی نعلی (سولئوس)
- ۲۸۷ طبقه ی عمقی
- ۲۸۷ عضله تاکنده طویل شست پا (فلکسور هائوسیس لانگوس)
- ۲۸۸ عضله تاکنده طویل انگشتان (فلکسور دیژیتورم لانگوس)
- ۲۸۸ عضله درشت ثنی خلفی - ساقی خلفی (تیبیالیس)
- ۲۸۹ عضلات پشت پا
- ۲۸۹ عضله باز کننده کوتاه انگشتان (اکسور دیژیتورم برویس)
- ۲۹۰ عضله دور کننده شست پا (ابداکتور هالوسیس)
- ۲۹۰ عضله دور کننده انگشت کوچک (ابداکتور دیژیتی مینیمی)
- ۲۹۰ عضله تاکنده کوتاه انگشتان (فلکسور دیژیتوریوم برویس)
- ۲۹۱ عضله تاکنده فرعی انگشتان (فلکسور دیژیتوریوم اکسوریوس)
- ۲۹۱ عضله دودی (لوبریکال)
- ۲۹۲ عضله خم کننده کوتاه شست پا (فلکسور هالوسیس برویس)
- ۲۹۲ عضله نزدیک کننده شست پا (اداکتور هالوسیس)
- ۲۹۳ عضله تاکنده کوتاه انگشت کوچک (فلکسور دیژیتی مینیمی برویس)
- ۲۹۳ عضلات بین استخوانی
- ۲۹۳ عضلات بین استخوانی پشتی (دورسال)
- ۲۹۴ عضلات بین استخوانی کف پائی (پلانتار)
- ۲۹۴ مرور

مقدمه

در طی چند سال گذشته منابع مورد استفاده در رشته تربیت بدنی تغییرات وسیعی یافته اند و اساتید برای طرح کردن سوالات از منابع متفاوتی استفاده می کنند. برای موفقیت در کنکور داشتن یک منبع کامل می تواند بسیار کمک کننده باشد، چرا که باعث تمرکز بیشتر فرد می شود و این عامل می تواند سبب یادگیری بیشتری شود. کتاب حاضر با ویژگی های متمایز از سایر کتاب ها، سعی در گردآوری مطالب از منابع متعددی نموده است. این کتاب علیرغم اقتباس از سایر کتاب ها چند هدف اساسی را نیز دنبال می کند: مهم ترین هدف این نگارش رعایت اصول یادگیری معنادار مطالب است. چرا که ارتباط کلی بین مطالب و پیوستگی آنها، می توان سبب تسهیل یادگیری شود. ویژگی مهم دیگر این کتاب صرفه جویی در انرژی و زمان مخاطبان کتاب است و این که مطالبی در مورد مبانی آناتومی و حرکت شناسی از سایت های ایرانی و خارجی نیز به منابع موجود که بالغ بر ۱۵ منبع می باشد، اضافه شده اند. همچنین سعی شده است که با ارائه عکس های با کیفیتی در مورد عضلات و مفاصل بدن انسان، هر چه بیشتر مخاطب را در فراگیری مطالب یاری نماید. از دیگر مزایای این کتاب ارائه نکات کنکوری و تست های چند سال گذشته است. به جرات می توان گفت که نکات کنکوری ارائه شده در این کتاب که به تفکیک برای هر عضله و دیگر عناوین بیان شده است، می تواند پاسخگوی به تمام سوالات مطرح شده در آزمون های چند سال گذشته و آتی باشد.

امید است که دانشجویان با دیدی انتقادی به این اثر بنگرند و انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس پست الکترونیکی yahoo.com@auob_s2004 برای مولف ارسال نمایند. در پایان با امید به این که تلاش ما در جهت ارائه این کتاب بتواند گامی موثر در جهت پیشبرد اهداف اساسی تربیت بدنی و علوم ورزشی باشد و دانشجویان را هر چه بیشتر در جهت رسیدن به تحصیلات عالی یاری نماید.