

بسته دوم تربیت بدنی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

حرکت شناسی ورزشی

۸	 مقدمه
۸	 پیرامون حرکات اصلاحی
۸	 ویژگیهای حرکات اصلاحی
۹	 تعاریف حرکات اصلاحی
۱۱	 سازوکارهای فیزیولوژیکی حفظ تعادل وضعیت بدن
۱۵	 نکات ویژه شماره ۱
۲۱	 انواع ضعفهای بالاتنه
۲۲	 عارضه کج گردنی
۲۳	 عارضه عدم تقارن شانه ها
۲۴	 ناهنجاریهای ستون فقرات
۳۰	 صاف شدن گردن (از بین رفتن قوس گردنی)
۳۱	 تغییر شکل بالا بودن استخوان کتف
۳۲	 شانه منجمد
۳۳	 افزایش زاویه حمل یا تغییر شکل کوبیتومی والگوس
۳۳	 تغییر شکل جا تکه ای
۳۴	 تغییر شکل گردن قویی
۳۵	 نکات ویژه شماره ۲
۳۷	 نکات ویژه شماره ۳
۳۸	 نکات ویژه شماره ۴
۴۰	 نکات ویژه شماره ۵
۴۴	 نکات ویژه شماره ۶
۴۶	 نکات ویژه شماره ۷
۵۰	 ناهنجاریهای شایع اندام تحتانی
۵۹	 کوتاهی عضلات نزدیک کننده ران ها
۶۵	 زانوی خشک و بی حرکت (آنکلیوز زانو)

۶۵.....	زاویه بین سر و گردن استخوان ران با تنه آن
۶۶.....	کو کساوالگا
۶۷.....	اختلالات راه رفتن
۶۹.....	نکات ویژه شماره ۸
۷۱.....	نکات ویژه شماره ۹
۷۴.....	نکات ویژه شماره ۱۰
۷۷.....	نکات ویژه شماره ۱۱
۷۹.....	نکات ویژه شماره ۱۲
۸۳.....	خلاصه نکات مهم و اساسی کنکور