



حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی

مجموعه تربیت بدنی

مؤلفان: همایون فراهانی - هما فراهانی

کارشناسی ارشد



همراه با سوالات و پاسخ‌کنکور ۹۰



فراهانی - همایون

حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی / کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی / همایون فراهانی - هما فراهانی
مهر سبحان. ۱۳۹۰

۳۲۵ ص: شرح - نکته - سؤال چهار گزیده‌ای (آمادگی آزمون کارشناسی ارشد مجموعه تربیت بدنی)
ISBN: 978-964-164-651-8

فهرست‌نویس بر اساس اطلاعات فیبا.

فارسی - چاپ اول

۱- حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی ۲- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)

۳- آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی ۴- دانشگاه‌ها و مدارس عالی - ایران - آزمون‌ها

الف- همایون فراهانی ب- هما فراهانی

ج - عنوان

۴ ح ۴۳۱۳۶ / ف / LB ۲۳۵۳

ردیف‌نویس: ۳۷۸/۱۶۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۸۴۸۵۷

☒ نام کتاب: حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی

☒ مؤلفان: همایون فراهانی - هما فراهانی

☒ ناشر: مهر سبحان

☒ نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۹۰

☒ تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

☒ قیمت: ۲۱۰/۰۰۰ ریال

☒ شابک: ISBN 978-964-164-651-8

انتشارات مهر سبحان: خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع مطهری، روبروی خیابان هتل بزرگ تهران.

چاپ بانک ملی، پلاک ۲۰۵۰ تلفن: ۸۸۱۰۰۱۱۳-۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی آزاد ماهان می‌باشد. هر گونه اقتباس و کپی‌برداری از این اثر بدون اخذ مجوز پیگرد قانونی دارد.

مقدمه ناشر

آیا آنانکه می‌دانند با آنانکه نمی‌دانند برابرند؟ (قرآن کریم)

پس از حمد و سپاس و ستایش به درگاه بی‌همتای احدیت و درود بر محمد مصطفی، عالی نمونه بشریت که در تاریخ دور تاریخ، بنا به فرمان نافذ صمدیت از میان مردمی برخاست که خود بودند در پست‌ترین حد توحش و ضلال و بربریت و آنگاه با قوانین شامل خویش هم ایشان را راهبری نمود و رهانید از بدویت و استعانت جوییم از قرآن کریم، کتابی که هست جاودانه و بی‌نقص تا ابدیت.

کتابی که در دست دارید آخرین ویرایش از مجموعه کتب خودآموز مؤسسه آموزش عالی آزاد ماهان است که بر مبنای خلاصه درس و تأکید بر نکات مهم و کلیدی و تنوع پرسش‌های چهار گزینه‌ای جمع‌آوری شده است. در این ویرایش ضمن توجه کامل به آخرین تغییرات در سرفصل‌های تعیین شده جهت آزمون‌های ارشد تلاش گردیده است که مطالب از منابع مختلف معتبر و مورد تأکید طراحان ارشد با ذکر مثال‌های متعدد بصورت پرسش‌های چهار گزینه‌ای با کلید و در صورت لزوم تشریح کامل ارائه گردد تا دانشجویان گرامی را از مراجعه به سایر منابع مشابه بی‌نیاز نماید.

لازم به ذکر است شرکت در آزمون‌های آزمایشی ماهان که در جامعه آماری گسترده و در سطح کشور برگزار می‌گردد می‌تواند منجر جدی برای عزیزان دانشجو باشد تا نقاط ضعف احتمالی خود را بیابند و با مرور مجدد مطالب این کتاب، آنها را برطرف سازند که تجربه سال‌های مختلف موکد این مسیر به عنوان مطمئن‌ترین راه برای موفقیت می‌باشد.

لازم به ذکر است از پورتال ماهان به آدرس www.mahanportal.ir می‌توانید خدمات پشتیبانی را دریافت دارید. و نیز بر خود می‌بالیم که همه ساله میزان تطبیق مطالب این کتاب با سؤالات آزمون‌های ارشد - که از شاخصه‌های مهم ارزیابی کیفی این کتاب‌ها می‌باشد - ما را در محضر شما سربلند می‌نماید.

در خاتمه بر خود واجب می‌دانیم که از همه اساتید بزرگوار و دانشجویان ارجمند از سراسر کشور و حتی خارج از کشور و همه همکاران گرامی که با ارائه نقطه نظرات سازنده خود ما را در پربارتر کردن ویرایش جدید این کتاب یاری نمودند سپاسگزاری نموده و به پاس تلاش‌های بی‌چشمداشت، این کتاب را به محضرشان تقدیم نماییم.

مؤسسه آموزش عالی آزاد ماهان

معاونت آموزش - بهار ۹۰

مقدمه مؤلف

گسترش دوره‌های تحصیلات تکمیلی در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه‌های کشور و بخصوص گرایشی شدن این رشته باعث شده است تا تدوین برخی از کتاب‌های کمک درسی در زمینه‌های مختلف در دستور کار مؤلفان قرار گیرد.

مجموعه حاضر برای دانشجویان و فارغ التحصیلان مقطع کارشناسی رشته تربیت بدنی که قصد ادامه تحصیل در دوره کارشناسی ارشد را دارند، تدوین شده است. این کتاب دربرگیرنده نکات مهم و اساسی کتاب‌های مرجع به همراه توضیحات در زمینه حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی می‌باشد.

این کتاب شامل نوزده فصل می‌باشد که در دو بخش تنظیم شده است. در بخش اول (فصول اول تا دوازدهم) حرکت‌شناسی و در بخش دوم (فصول سیزدهم تا نوزدهم) بیومکانیک تکنیک‌های ورزشی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. هر فصل خود به منزله مقدمه روشنگری برای فصل بعدی است. از اینرو، کار را برای خوانندگان آسان می‌کند. در پایان هر فصل مجموعه سؤالات کنکور کارشناسی ارشد به همراه جواب آنها از سال ۱۳۷۸ تا ۱۳۹۰ آورده شده است تا خواننده بتواند پس از خواندن دقیق هر فصل، توانایی علمی خود را محک بزند و همچنین با نمونه سؤالات کنکور آشنایی بیشتری پیدا کند.

امید است این مجموعه اطلاعات علمی مربوط به حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی را به روشی آسان، واضح و مختصر ارائه دهد و در جهت ارتقای سطح علمی و مقطع تحصیلی شما دانشجویان گرامی کمکی ارزنده باشد.

همایون فراهانی

هما فراهانی

صفحه	عنوان
	بخش اول حرکت شناسی
۷	فصل اول - تعریف و تاریخچه حرکت شناسی
۱۴	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل اول
۱۵	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل اول
۱۷	فصل دوم - مبانی حرکت شناسی
۲۵	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل دوم
۲۸	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل دوم
۲۹	فصل سوم - کمربند شانه
۳۶	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل سوم
۴۰	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل سوم
۴۳	فصل چهارم - مفصل شانه
۵۲	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل چهارم
۵۹	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل چهارم
۶۳	فصل پنجم - مفصل آرنج و ساعد (مفصل زند زیرین - زند زیرین)
۷۰	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل پنجم
۷۳	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل پنجم
۷۵	فصل ششم - مفاصل مچ دست و دست
۸۴	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل ششم
۸۶	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل ششم
۸۷	فصل هفتم - مفصل ران و کمربند لگنی
۹۸	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هفتم
۱۰۳	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هفتم
۱۰۷	فصل هشتم - مفصل زانو
۱۱۵	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هشتم
۱۱۷	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هشتم
۱۱۹	فصل نهم - مفاصل مچ پا و پا
۱۲۹	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل نهم
۱۳۱	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل نهم

۱۳۳	فصل دهم - تنه و ستون مهره
۱۴۷	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل دهم
۱۵۰	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای شده فصل دهم
۱۵۳	فصل یازدهم - تجزیه و تحلیل عضلانی تمرینات تنه و اندام‌های انتهایی بدن
۱۶۳	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل یازدهم
۱۶۵	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل یازدهم
۱۶۷	فصل دوازدهم - اهرم و انواع آن
۱۷۲	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل دوازدهم
۱۷۴	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل دوازدهم
	بخش دوم بیومکانیک ورزشی
۱۷۷	فصل سیزدهم - مبانی بیومکانیک ورزشی
۱۸۲	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل سیزدهم
۱۸۵	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل سیزدهم
۱۸۷	فصل چهاردهم - کمیت‌های نرده‌ای و برداری
۱۹۴	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل چهاردهم
۱۹۶	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل چهاردهم
۱۹۷	فصل پانزدهم - سینماتیک خطی
۲۱۱	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل پانزدهم
۲۲۰	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل پانزدهم
۲۲۵	فصل شانزدهم - سینماتیک زاویه‌ای
۲۳۰	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل شانزدهم
۲۳۳	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل شانزدهم
۲۳۵	فصل هفدهم - سینتیک خطی
۲۵۶	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هفدهم
۲۷۱	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هفدهم
۲۸۱	فصل هجدهم - سینتیک زاویه‌ای
۲۹۵	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هجدهم
۳۰۷	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل هجدهم
۳۱۳	فصل نوزدهم - مکانیک سیالات
۳۲۰	سؤالات چهار گزینه‌ای فصل نوزدهم
۳۲۳	پاسخنامه سؤالات چهار گزینه‌ای فصل نوزدهم
۳۲۵	منابع