

بهنام خداوند جان و خرد

۱۳۷۴۹۹۰



پوران پبلیشر

کتاب ارشد

مجموعه تربیت بدنی

چاپ اول

مؤلف:

بهنام ملکی، محمد علی سید حسینی

پاییز ۱۳۹۴

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
فروست
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت
شناسه افزوده
شماره کتابشناسی ملی

: ملکی، بهنام، ۱۳۶۲ -
: آسیب‌های ورزشی و حرکات اصلاحی
: تهران: پوران پژوهش، ۱۳۹۴ .
: ۳۳۷ ص.
: کتاب ارشد، مجموعه تربیت بدنی
: 978-964-184-500-3
: فنیای مختصر
: این مدرک در آدرس <http://oapc.nlai.ir> قابل دسترسی است.
: سید حسینی، محمد علی، ۱۳۵۷ -
: ۴۰۲۴۷۱۳

انتشارات پوران پژوهش

نام کتاب:
تألیف:
ناشر:
حروفچینی:
چاپ و صحافی:
شمارگان:
نوبت چاپ:
قیمت:
شابک:

آسیب‌های ورزشی و حرکات اصلاحی
بهنام ملکی، محمد علی سید حسینی
پوران پژوهش
پوران پژوهش
نقش مهر
۵۰۰ نسخه
اول - پاییز ۱۳۹۴
۱۶۰۰۰ تومان
۹۷۸-۹۶۴-۱۸۴-۵۰۰-۳

ISBN: 978-964-184-500-3

دفتر مرکزی: میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - کوچه مهدیزاده - پلاک ۹ - واحد ۴۵ تلفن: ۶۶۹۲۷۰۴۰

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف و ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

به نام تنه‌پرستیدنی که قلم را آفرید

پیش‌گفتار انتشارات

نگاهی به شمار داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد نشان می‌دهد که در این سال‌ها درخواست تحصیل در دوره‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌ها افزایش چشمگیری داشته است. دشواری پیش روی بیشتر داوطلبان، گوناگونی منابع درسی و نبود دسترسی به آنها و همچنین نمونه آزمون‌های مناسب برای تمرین و فهم بیشتر مفاهیم درسی است.

مدیریت بنیاد انتشاراتی پژوهش، آقای دکتر احمد هژبر و همسرشان بانو افسانه عبدی با بیش از ۲۰ سال کوشش در راهی که در آن روزی نیاز داوطلبان، با سیاست کلی چاپ کتاب‌های ارزنده با بهایی درخور، آماده‌سازی و گردآوری چهارمجموعه‌ی گوناگون با انگیزه‌های گوناگون را در دستور کار قرار داده است. مجموعه‌ی نخست با نام کتاب ارشد (با یاد آبی‌رنگ) که تاکنون به دست داوطلبان رسیده، با پذیرش چشمگیری همراه بوده است. در هر عنوان کتاب ارشد، پس از شرح کامل درس در هر فصل، پرسش‌های چهارگزینه‌ای آزمون‌های سراسری و آزاد چند سال گذشته با پاسخ‌های تشریحی آورده شده است. شرح درس در هر کتاب از این مجموعه به گونه‌ای است که برای دانشجویان سال‌های پایین‌تر سودمند است و نیز یک منبع درسی مناسب برای دانشجویان و استادان دانشگاه می‌باشد. کتاب ارشد نخستین بار در مهرماه سال ۱۳۸۰ در قالب پانزده عنوان به داوطلبان شناسانده شد و هر یک بیش از ۳۰۰ عنوان را دربرمی‌گیرد. مجموعه‌ی دوم با نام آزمون‌های جامع ارشد و دکتری (با جلد سبک) به گونه‌ای گردآوری شده است که دانشجو دفترچه‌های آزمون‌های سراسری کارشناسی ارشد و دکتری سال‌های گذشته را با پاسخ‌های تشریحی در یک کتاب خواهد داشت.

مجموعه‌ی سوم با نام بانک تست ارشد (با جلد نارنجی رنگ) در دروس پایه و تخصصی هر رشته، یک کتاب کار به شمار می‌رود که در آن پرسش‌های طبقه‌بندی‌شده به همراه پاسخ‌های تشریحی آورده شده است تا دانشجو با حل و بررسی آن‌ها توانایی بایسته برای پاسخ‌گویی به آزمون‌ها را به دست آورد. مجموعه‌ی چهارم که با جلد قهوه‌ای رنگ عرضه شده و به عنوان کتاب‌های مرجع در دانشگاه‌ها آموخته می‌شود، این کتاب‌ها شامل تألیفات اساتید برجسته کشور و همچنین ترجمه آثار گران‌بهای مؤلفان بزرگ خارج از کشور می‌باشد.

در پایان از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود پیشنهادات و انتقادات خود را به پست الکترونیکی انتشارات پوران پژوهش info@pouuran.net ارسال فرمایند.

به نام خدا

مقدمه مؤلفان

خدای منان را شاکریم که توفیق نوشتن را به ما عطا فرمود تا در گسترش علم تربیت‌بدنی که علاقه و امید ما بود و عامل سلامتی یک جامعه است، سهمی باشیم. گسترش علوم و علاقه دانشجویان جهت ادامه تحصیلات و مقالع بالاتر نیاز به منابعی در دسترس را می‌طلبد که ما را بر آن داشت تا با تهیه مطالب از منابع متعدد کتابی ضروری را برای دانشجویان انتخاب کنیم و در پیشبرد این روند سهمی هر چند اندک داشته باشیم.

در مجموعه حاضر که خلاصه‌ای از مطالب ضروری منابع موجود برای رشته تربیت‌بدنی در آزمون‌های سراسری است، سعی بر این بوده تا نکات کلیدی را انتخاب و از بحث در مورد مطالب غیرضروری اجتناب شود. ارائه نمونه سؤالات تألیفی و نکات مربوطه در آشنایی بهتر دانشجویان با تست‌های مطروحه مؤثر بوده و دید کلی نسبت به سؤالات کنکور را بهتر جلو خواهد داد.

تست‌های طبقه‌بندی شده از آزمون‌های سراسری اجرا شده در سال‌های اخیر، اهمیت هریک از سرفصل‌های کتاب را در کنکور مشخص می‌کند و در این کتاب تلاش شده تا نکات موجود در تست‌ها را برای پاسخ‌گویی دانشجو حول آن سؤال را برجسته می‌کند.

امید است مطالعه این کتاب برای پیشرفت دانشجوی گرامی وثر بوده و گامی جدید در موفقیت روز افزون تربیت‌بدنی و علوم ورزشی باشد. که این میسر نخواهد شد مگر با تلاش و کوشش دانشجویان سخت‌کوش.

با آرزوی موفقیت

دکترمملکی

محمد علی سید حسینی

فهرست مطالب

۱	بخش اول. آسیب‌شناسی.....
۳	فصل اول. مفاهیم پایه در آسیب‌شناسی.....
۷۱	فصل دوم. آسیب‌های زانو (knee Injuries).....
۱۱۱	فصل سوم. آسیب‌های ساق پا.....
۱۳۱	فصل چهارم. آسیب‌های ران.....
۱۵۱	فصل پنجم. آسیب‌های شانه.....
۱۷۳	فصل ششم. آسیب‌های آرنج، مچ و دست.....
۱۹۳	فصل هفتم. آسیب‌های پا و مچ پا.....
۲۱۵	فصل هشتم. تغییر دما و تأثیرات آن بر بدن انسان.....
۲۲۵	فصل نهم. ستون فقرات.....
۲۳۹	بخش دوم. حرکات اصلاحی.....
۲۴۱	فصل دهم. مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی و رشد جسمانی بدن انسان.....
۲۶۱	فصل یازدهم. ناهنجاری‌های اندام فوقانی.....
۲۸۷	فصل دوازدهم. ناهنجاری‌های اندام تحتانی.....
۳۲۹	سؤال‌های سراسری ۱۳۹۴.....
۳۳۷	منابع.....