

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

فلش کارت حرکت شناسی

گردآوری و تدوین: فهیمه نجفی علمدارلو

شابک: ۸-۸۳-۶۸۵۸-۶۰۰-۹۷۸

مشرک: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شیراز: ۱۴۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۴ قطع: بیاضی

لیتوگرافی: نگارین چاپ و صحافی: نگاران

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه ۱۰، جنب پلاک ۳- کد پستی:

۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲

SSRC

info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

وضعیت نمایه سازی : فیبا

شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۸۶۵۵۲

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۸۳-۸

عنوان و نام پدید آورنده : فلش کارت حرکت شناسی

۴ : وری و تدوین : فهیمه نجفی علمدارلو

ملاحظات : تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و

علوم ورزشی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۷۰ کارت؛ دورو، رنگی، ۱۶×۹ س.م.

در جعبه ۱۰×۲×۰ س.م.

توصیفگر : حرکت شناسی (فیزیولوژی)

ماهیت

اعضای بدن

شناسه افزوده : نجفی علمدارلو، فهیمه، تدوین

شناسه افزوده : پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم

ورزشی، انتشارات

یادگیری درس "حرکت شناسی" یکی از بزرگترین دغدغه های دانشجویان تربیت بدنی است. بارها برای همه دانشجویان پیش آمده است که چندین بار نام و جایگاه و عملکرد عضلات و مفاصل را حفظ کرده ولی به دلیل فرار بودن و همچنین عدم تصویر سازی ذهنی به راحتی این مطالب را فراموش کرده اند. با شیوه ای که در این مجموعه بکار گرفته شده است که شامل راهکار طلایی برای استفاده از فلش کارت ها و تصاویر رنگی می باشد، می توانید مطالب را به حافظه بلند مدت خود انتقال دهید.

این مجموعه شامل توضیح کامل عملکرد و جایگاه قرارگیری تمام عضلات مهم بدن در حرکات مناسب برای تقویت و کشش این عضلات، معرفی مفاصل و استخوان ها، مهم به همراه تصاویر، تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات بنیادی در مفاصل، بدن تمام نکات مهم و فرار مربوط به هر عضله می باشد.

با توجه به این که یادگیری مطالب این درس زمان بر است و نیاز به تمرین و تکرار بیش تری دارد، بهترین راه برای یادگیری سریع و آسان، استفاده از فلش کارت است. این فلش کارت ها با حجم کم و پر از نکات پربار کنکوری، از بهترین ابزارها برای مرور مطالب است و از پرکاربردترین ابزار در مرحله جمع بندی می باشد. علاوه بر این از زمان هایی که در حال استراحت هستید نیز می توانید بهره ببرید. و در آخر برای تثبیت مطالب و تصویر سازی ذهنی بهره با مراجعه به آدرس اینترنتی <http://kinesiology.blogfa.com> می توانید از فیلم های آناتومیک عضلات و دیگر مطالب مربوطه بهره ببرید.

فلش کارت حرکت شناسی ابتدای راه ماست و با حمایت دوستان اهدای عالی را طی می کند تا بتوانیم مرجعی ارزشمند در یادگیری دروس تربیت بدنی را برای دانشجویان کامل کنیم. از تمامی عزیزان خواهشمند است نقطه نظرات و پیشنهادات و ایرادات مجموعه را به ما انتقال دهید تا در مجموعه های بعدی نسبت به رفع آنها بکوشیم.

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست های علمی، آموزشی و پژوهشی خود و انتقال آخرین یافته ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فنائه در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بست مناسب برای پیشبرد فعالیت های پژوهشی- ورزشی و نیز ارتقاء سطح علمی و آکادمیک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش ایران بردارد. بدین راستا اقدام به انتشار **فلس کات های علمی- ورزشی- تخصصی** به زبان ساده و در دسترس از تلاش های متخصصان، محققان و دانش آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی می باشد نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فصل خردمندانه و خلاقانه، گام های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران داشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

۱.....	فهرست
۷.....	مقدمه
۸.....	تعریف اصطلاحات علمی و تخصصی مربوط به عضله
۱۱.....	مفاصل و استخوان های کمر بند شانه
۱۲.....	عضلات بند شانه
۱۲.....	Serratus Anterior عضله دندان های قدامی یا دندان های بزرگ
۱۳.....	Pectoralis Minor عضله سینه کوچک
۱۴.....	Subclavius عضله تحت تیرم
۱۵.....	Trapezius عضله ذوزنقه ای
۱۶.....	Levator Scapulae عضله گوشه ای یا بالا برنده کتف
۱۷.....	Rhomboid عضله متوازی الاضلاع
۱۸.....	تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات بنیادی در مفصل کمر بند شانه
۲۱.....	مفاصل و استخوان های شانه
۲۲.....	عضلات مفصل شانه
۲۲.....	Deltoid عضله دالی
۲۳.....	Coracobrachialis عضله غرابی بازویی
۲۴.....	Supraspinatus عضله فوق خاری
۲۵.....	Infraspinatus عضله تحت خاری
۲۶.....	Teres Minor عضله گرد کوچک

- ۲۷.....Subscapularis عضله تحت کتفی
- ۲۸.....Teres Major عضله گرد بزرگ
- ۲۹.....Latissimus Dorsi عضله پشتی بزرگ
- ۳۰.....Pectoralis Major عضله سینه ای بزرگ
- ۳۱..... تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات بنیادی مفصل شانه
- ۴۰..... مفصل و استخوان های آرنج و زندزیرینی - زندزیرینی
- ۴۱..... عضلات مفصل آرنج و زندزیرینی - زندزیرینی
- ۴۱.....Biceps Brachii عضله سر بازویی
- ۴۲.....Brachialis عضله بازویی قدامی
- ۴۳.....Brachioradialis عضله برون گرداننده راز بازویی زنداعلایی
- ۴۴.....Biceps Brachii عضله سه سر بازویی
- ۴۵.....Anconeus عضله سه گوش آرنجی
- ۴۶.....Supinator عضله برون گرداننده کوتاه
- ۴۷.....Pronator Teres عضله درون گرداننده مدور
- ۴۸.....Pronator Quadratus عضله درون گرداننده مربع
- ۴۹..... تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات بنیادی مفصل آرنج
- ۵۳..... مفصل و استخوان های میچ دست و دست
- ۵۴..... عضلات مفصل میچ دست و دست
- ۵۴.....Flexor Carpi Radialis عضله زند اعلائی قدامی
- ۵۵.....Palmaris Longus عضله کف دستی طویل

- ۵۶.....Flexor Carpi Ulnaris عضله زند اسفلی قدامی
- ۵۷.....Extensor Carpi Ulnaris عضله باز کننده مچ دستی یا زند اسفلی خلفی
- ۵۸.....Extensor Carpi Radialis Brevis عضله باز کننده مچ دستی کوتا
- ۵۹.....Extensor Carpi Radialis Longus عضله باز کننده مچ دستی طویل
- ۶۰.....Flexor Digitorum Superficialis عضله خم کننده سطحی انگشتان
- ۶۱.....Flexor Digitorum Profundus عضله خم کننده عمقی انگشتان
- ۶۲.....Flexor Pollicis Longus عضله خم کننده دراز شست دست
- ۶۳.....Extensor Digitorum عضله باز کننده انگشتان
- ۶۴.....Extensor Indicis عضله باز کننده انگشت سبابه
- ۶۵.....Extensor Digiti Minimi عضله باز کننده انگشت کوچک
- ۶۶.....Extensor Pollicis Longus عضله باز کننده طویل شست دست
- ۶۷.....Extensor Pollicis Brevis عضله باز کننده کوتاه شست دست
- ۶۸.....Abductor Pollicis Longus عضله دور کننده طویل شست دست
- ۶۹.....تجزیه و تحلیل عضلاتی حرکات بنیادی مفاصل دست و مچ دست
- ۷۴.....مفاصل و استخوان های ران و کمر بند لگنی
- ۷۶.....عضلات مفصل ران و کمر بند لگنی
- ۷۶.....Iliopsoas عضله سوئز خاصره ای
- ۷۷.....Sartorius عضله خیاطه
- ۷۸.....Rectus Femoris عضله راست رانی
- ۷۹.....Tensor Fasciae Latae عضله کشنده پهن نیام

- ۸۰.....Deep Lateral Rotator عضلات عمقی چرخش دهنده خارجی
- ۸۱.....Gluteus Minimous عضله سرینی کوچک
- ۸۲.....Gluteus Medius عضله سرینی میانی
- ۸۳.....Gluteus Maximus عضله سرینی بزرگ
- ۸۴.....Biceps Femoris عضله دو سر رانی
- ۸۵.....Semitendinosus عضله نیم وتری
- ۸۶.....Semimembranosus عضله نیم غشایی
- ۸۷.....Pectineus عضله شانه ای
- ۸۸.....Adductor Brevis عضله نزدیک کننده کوچک
- ۸۹.....Adductor Longus عضله نزدیک کننده طویل
- ۹۰.....Adductor Magnus عضله نزدیک کننده بزرگ
- ۹۱.....Gracilis عضله راست داخلی
- ۹۲..... تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات بنیادی مفصل ران و زانو و پهن لگنی
- ۹۸..... مفاصل و استخوان های مفصل زانو
- ۱۰۰..... عضلات مفصل زانو
- ۱۰۰.....Vastus Lateralis (Externus) عضله پهن خارجی
- ۱۰۱.....Vastus Intermedius عضله پهن میانی
- ۱۰۲.....Vastus Medialis (Intenus) عضله پهن داخلی
- ۱۰۳.....Popliteus عضله رکبی
- ۱۰۴..... تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات بنیادی مفصل زانو

- ۱۰۷.....مفاصل و استخوان های مچ پا و پا.
- ۱۰۸.....عضلات مفصل مچ پا و پا.
- ۱۰۸.....عضله دوقلو Gastrocnemius
- ۱۰۹.....عضله نعلی Soleus
- ۱۱۰.....عضله ساقی خلفی Tibialis Posterior
- ۱۱۱.....عضله خم کننده طویل انگشتان پا Flexor Digitorum Longus
- ۱۱۲.....عضله خم کننده طویل شست پا Flexor Hallucis Longus
- ۱۱۳.....عضله نازک نئى پاييل Peroneus Longus
- ۱۱۴.....عضله نازک نئى کوتاه Peroneus Brevis
- ۱۱۵.....عضله نازک نئى طرفى Peroneus tertius
- ۱۱۶.....عضله ساقى قدامى Tibialis Anterior
- ۱۱۷.....عضله بازکننده طویل انگشتان پا Extensor Digitorum Longus
- ۱۱۸.....عضله بازکننده طویل شست پا Extensor Hallucis Longus
- ۱۱۹.....تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات بنیادی مفصل مچ پا و پا.
- ۱۲۳.....مفاصل و استخوان های تنه و ستون مهره.
- ۱۲۵.....عضلات تنه و ستون مهره.
- ۱۲۴.....عضله مهره ای گردنی و راسی Splenius muscles(Cervicis Capitis)
- ۱۲۶.....عضله جناغی چنبری - پستانی Sternocleidomastoid
- ۱۲۷.....عضله نردبانی Scalene

عضله راست کننده ستون مهره یا پشته دراز Erector Spinae

۱۲۸.....(Sacrospinalis)

۱۲۹..... Rectus Abdominis عضله راست شکم

۱۳۰.....External Oblique Abdominal عضله مورب خارجی شکم

۱۳۱.....Internal Oblique Abdominal عضله مورب داخلی شکم

۱۳۲.....Transversus Abdominis عضله عرضی شکم

۱۳۳.....Quadratus Lumborum عضله مربعی

۱۳۴.....تجرب و تحلیلی عضلاتی حرکات بنیادی تنه و ستون مهره

۱۴۱.....منابع