

عنوان	صفحه
فصل اول: «تعریف حرکت‌شناسی و تاریخچه آن»	
تعریف حرکت‌شناسی	۱
تاریخچه حرکت‌شناسی	۱
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول	۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول	۶
آزمون فصل اول	۷
فصل دوم: «مفاهیم و اصطلاحات کاربردی در حرکت‌شناسی»	
حالت ایستادن (وضعیت‌های مرجع)	۹
سطوح حرکتی	۹
محورهای حرکتی و حرکت‌های حول آن	۱۰
حرکت‌ها	۱۱
انواع استخوان‌ها	۱۲
انواع مفاصل	۱۳
عوامل محدودکننده حرکات در مفاصل	۱۷
اصطلاحات علمی در عضلات	۱۷
انواع انقباض (Contractions)	۱۸
اندازه‌گیری زوایای حرکتی مفاصل بدن	۱۹
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم	۲۰
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم	۲۲
آزمون فصل دوم	۲۴
فصل سوم: «کمر بند شانه»	
ساختار کمر بند شانه	۲۵
مفاصل کمر بند شانه	۲۵
حرکات کمر بند شانه	۲۷
عضلات کمر بند شانه	۲۹
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم	۳۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم	۳۸
آزمون فصل سوم	۴۱
فصل چهارم: «مفصل شانه»	
ساختار مفصل شانه	۴۲
حرکات استخوان بازو در مفصل شانه	۴۳
عضلات حرکت‌دهنده استخوان بازو	۴۶
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم	۵۴
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم	۵۹
آزمون فصل چهارم	۶۳
فصل پنجم: «مفصل آرنج و ساعد»	
ساختار مفصل آرنج و ساعد	۶۴
حرکات مفصل آرنج و ساعد	۶۶
عضلات مفصل آرنج و ساعد	۶۷
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم	۷۲
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم	۷۵
آزمون فصل پنجم	۷۸

مدرسان شریف



صفحه	عنوان
فصل ششم: «مفاصل میچ دست و انگشتان»	
۷۹	ساختار مفصلی میچ دست و انگشتان
۸۱	حرکات انگشتان
۸۳	عضلات میچ، کف و انگشتان دست
۹۰	حرکات اصلی میچ، انگشتان و شست دست
۹۱	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم
۹۲	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم
۹۳	آزمون فصل ششم
فصل هفتم: «مفصل ران و کمر بند لگنی»	
۹۴	ساختار مفصل ران و کمر بند لگنی
۹۵	لیگامنت‌های مفصل ران
۹۶	حرکات مفصل ران
۹۹	چرخش‌های (تیلت) استخوان لگن
۹۹	عضلات مفصل ران
۱۱۱	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۱۱۵	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۱۱۹	آزمون فصل هفتم
فصل هشتم: «مفصل زانو»	
۱۲۰	ساختار مفصل زانو
۱۲۱	مینیسک‌ها و غضروف‌های مفصلی زانو
۱۲۱	لیگامنت‌های مفصل زانو
۱۲۳	حرکات مفصل زانو
۱۲۵	عضلات مفصل زانو
۱۲۹	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم
۱۳۱	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم
۱۳۳	آزمون فصل هشتم
فصل نهم: «مفصل میچ پا»	
۱۳۴	ساختار استخوانی میچ پا
۱۳۵	مفاصل ناحیه میچ، کف و انگشتان پا
۱۳۶	لیگامنت‌های میچ پا
۱۳۷	قوس‌های ناحیه پا
۱۳۸	حرکات ناحیه میچ پا و پا
۱۳۹	عضلات مفصل میچ پا
۱۴۷	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم
۱۴۸	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم
۱۵۰	آزمون فصل نهم
فصل دهم: «ستون مهره‌ها»	
۱۵۱	ساختار استخوانی ستون مهره‌ها
۱۵۳	قفسه سینه
۱۵۴	لیگامنت‌های ستون مهره‌ها
۱۵۴	مفاصل ستون مهره‌ها
۱۵۴	حرکات ستون مهره‌ها

مدرسان شریف



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵۶	رباط‌های ستون مهره‌ها
۱۵۶	عضلات ستون مهره‌ها
۱۶۴	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۱۶۷	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۱۷۰	آزمون فصل دهم
فصل یازدهم: «تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات اصلی و برخی مهارت‌های ورزشی»	
۱۷۱	راه رفتن
۱۷۲	شنای پروانه
۱۷۴	گرفتن
۱۷۵	کشش از بارفیکس در مفصل شانه
۱۷۶	دراز و نشست با زانوی خم
۱۷۶	حرکت اسکات یا نشستن و برخاستن با وزنه (چمباتمه)
۱۷۷	حرکت لیفت مرده
۱۷۷	حرکت شنای سوئدی روی پنجه دست
۱۸۳	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۸۵	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۸۷	آزمون فصل یازدهم
فصل دوازدهم: «مکانیک حرکات آدمی»	
۱۸۸	مکانیک
۱۸۸	بیومکانیک
۱۸۸	توازن
۱۸۸	تعادل
۱۸۸	پایداری
۱۸۸	انواع تعادل و پایداری
۱۸۹	عوامل مؤثر در پایداری
۱۸۹	نیرو
۱۸۹	حرکت و انواع آن
۱۸۹	اهرم‌ها
۱۹۴	مرکز ثقل بدن
۱۹۵	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم
۱۹۷	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم
۱۹۹	آزمون فصل دوازدهم
۲۰۰	آزمون‌های خودسنجی
۲۰۳	سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۶
۲۰۴	پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۶
۲۰۵	سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۷
۲۰۶	پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۷
۲۰۷	سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۸
۲۰۸	پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۸
۲۰۹	سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۹
۲۱۰	پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۹
۲۱۱	پاسخنامه آزمون‌ها
۲۱۲	منابع و مراجع

مدرسان شریف

