

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول: «تعریف حرکت‌شناسی و تاریخچه آن»	
۱	تعریف حرکت‌شناسی
۱	تاریخچه حرکت‌شناسی
۴	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول
۴	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول
۵	آزمون فصل اول
فصل دوم: «مفاهیم و اصطلاحات کاربردی در حرکت‌شناسی»	
۷	حالت ایستادن (وضعیت‌های مرجع)
۷	سطوح حرکتی
۸	محورهای حرکتی و حرکت‌های حول آن
۹	حرکت‌ها
۱۰	انواع استخوان‌ها
۱۰	انواع مفاصل
۱۳	عوامل محدودکننده حرکات در مفاصل
۱۳	اصطلاحات علمی در عضلات
۱۴	انواع انقباض (Contractions)
۱۵	اندازه‌گیری زوایای حرکتی مفاصل بدن
۱۶	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم
۱۷	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم
۱۸	آزمون فصل دوم
فصل سوم: «کمر بند شانه»	
۱۹	ساختار کمر بند شانه
۱۹	مفاصل کمر بند شانه
۲۰	حرکات کمر بند شانه
۲۲	عضلات کمر بند شانه
۲۸	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم
۳۰	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم
۳۴	آزمون فصل سوم
فصل چهارم: «مفصل شانه»	
۳۵	ساختار مفصل شانه
۳۶	حرکات استخوان بازو در مفصل شانه
۳۹	عضلات حرکت‌دهنده استخوان بازو
۴۶	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم
۴۹	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم
۵۳	آزمون فصل چهارم
فصل پنجم: «مفصل آرنج و ساعد»	
۵۴	ساختار مفصل آرنج و ساعد
۵۵	حرکات مفصل آرنج و ساعد
۵۷	عضلات مفصل آرنج و ساعد
۶۲	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم
۶۴	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم
۶۶	آزمون فصل پنجم

مدرسان شریف



صفحه	عنوان
فصل ششم: «مفاصل میچ دست و انگشتان»	
۶۷	ساختار مفصلی میچ دست و انگشتان
۶۹	حرکات انگشتان
۷۱	عضلات میچ، کف و انگشتان دست
۷۸	حرکات اصلی میچ، انگشتان و شست دست
۷۸	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم
۷۸	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم
۷۹	آزمون فصل ششم
فصل هفتم: «مفصل ران و کمر بند لگنی»	
۸۰	ساختار مفصل ران و کمر بند لگنی
۸۱	لیگامنت‌های مفصل ران
۸۱	حرکات مفصل ران
۸۴	چرخش‌های (تیلت) استخوان لگن
۸۴	عضلات مفصل ران
۹۴	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۹۶	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۱۰۰	آزمون فصل هفتم
فصل هشتم: «مفصل زانو»	
۱۰۱	ساختار مفصل زانو
۱۰۱	مینیسک‌ها و غضروف‌های مفصلی زانو
۱۰۲	لیگامنت‌های مفصل زانو
۱۰۴	حرکات مفصل زانو
۱۰۵	عضلات مفصل زانو
۱۰۹	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم
۱۱۰	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم
۱۱۳	آزمون فصل هشتم
فصل نهم: «مفصل میچ پا»	
۱۱۴	ساختار استخوانی میچ پا
۱۱۵	مفاصل ناحیه میچ، کف و انگشتان پا
۱۱۶	لیگامنت‌های میچ پا
۱۱۷	قوس‌های ناحیه پا
۱۱۷	حرکات ناحیه میچ پا و پا
۱۱۸	عضلات مفصل میچ پا
۱۲۵	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم
۱۲۶	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم
۱۲۸	آزمون فصل نهم
فصل دهم: «ستون مهره‌ها»	
۱۲۹	ساختار استخوانی ستون مهره‌ها
۱۳۰	قفسه سینه
۱۳۱	لیگامنت‌های ستون مهره‌ها
۱۳۱	مفاصل ستون مهره‌ها

مدرسان شریف



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳۲	حرکات ستون مهره‌ها
۱۳۳	رباط‌های ستون مهره‌ها
۱۳۴	عضلات ستون مهره‌ها
۱۴۰	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۱۴۲	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۱۴۴	آزمون فصل دهم
فصل یازدهم: «تجزیه و تحلیل عضلانی حرکات اصلی و برخی مهارت‌های ورزشی»	
۱۴۵	راه رفتن
۱۴۶	شنای پروانه
۱۴۷	گرفتن
۱۴۸	کشش از بارفیکس در مفصل شانه
۱۴۹	دراز و نشست با زانوی خم
۱۴۹	حرکت اسکات یا نشستن و برخاستن با وزنه (چمباتمه)
۱۵۰	حرکت لیفت مرده
۱۵۰	حرکت شنای سوئدی روی پنجه دست
۱۵۵	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۵۶	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۵۸	آزمون فصل یازدهم
فصل دوازدهم: «مکانیک حرکات‌های آدمی»	
۱۵۹	مکانیک
۱۵۹	بیومکانیک
۱۵۹	توازن
۱۵۹	تعادل
۱۵۹	پایداری
۱۶۰	نیرو
۱۶۰	حرکت و انواع آن
۱۶۰	اهرم‌ها
۱۶۵	مرکز ثقل بدن
۱۶۶	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم
۱۶۷	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم
۱۶۹	آزمون فصل دوازدهم
۱۷۰	آزمون‌های خودسنجی
۱۷۳	سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۲
۱۷۴	پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۲
۱۷۵	پاسخنامه آزمون‌ها
۱۷۶	منابع و مراجع

مدرسان شریف

