

حرکت شناسی ورزشی

ترجمه و گردآوری: دکتر شهرام یزدانی - استادیار دانشگاه

فاطمه کیخانی - کارشناس ارشد تربیت بدنی

www.ketab.ir

سرشناسه	یزدانی، شهرام، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	حرکت شناسی ورزشی / ترجمه و گردآوری شهرام یزدانی، فاطمه کیخانی.
مشخصات نشر	زاهدان: تفتان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۳۵ ص. مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۹۲۲-۲۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	حرکت شناسی (فیزیولوژی)
موضوع	ورزش -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	بدن انسان -- حرکت شناسی کاربردی
موضوع	حرکت بدن انسان -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
شناسه افزوده	کیخانی، فاطمه، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ح ۴ ی / QP ۲۰۳
رده بندی دیویی	۶۱۲/۷۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۱۲۳۸۶۰

انتشارات تفتان

عنوان: حرکت شناسی ورزشی
ترجمه و گردآوری: دکتر شهرام یزدانی - استادیار دانشگاه
فاطمه کیخانی - کارشناس ارشد تربیت بدنی

چاپ اول: ۱۳۹۴

طراح جلد: مهدی رخشانی - (کانون تبلیغاتی باران ۳۲۱۱۱۷۸)

طراح صفحات: عصمت گلزار

لیتوگرافی چاپ و صحافی: نیاز

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۳۵ صفحه

ارزش: ۱۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۲۲-۲۱-۸

به نام خدا

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

بدین وسیله از کلیه عزیزانی که اینجانب را در تهیه، چاپ و نشر این اثر یاری دادند سپاسگزارم.

آقایان دکتر امین بهزاد مهر ریاست محترم دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار، دکتر اسماعیل زارع بهتاش معاون محترم آموزشی، دکتر منصور کیانی مقدم معاون محترم پژوهشی دانشگاه، آقای دکتر مهدی زاهدی مدیر محترم پژوهشی دانشگاه، سرکار خانم دکتر گیلان عطاران رییس محترم دانشکده و آقای دکتر عبدالغفور جهاننیده مدیر محترم گروه علوم پایه، که رابطه با ویرایش ادبی همه تالیفات اینجانب خصوصاً این کتاب نقش اساسی داشته اند. همچنین جناب آقای مهندس اسدالله سردار زهی که مقدمه ای از اهرم ها را در ابتدای کتاب نگاشته اند. داوران محترم این اثر جناب آقای دکتر مهدی مقرنسی از اساتید دانشیار دانشگاه سیستان و بلوچستان، آقای دکتر حسن زیدی از همکاران دانشگاه تهران کمال تشکر را دارم، همچنین از آقای حمیدرضا رضا نژاد برای تلاش در انتشار کتاب قدردانی می نمایم.

سرکار خانم عصمت گلزار، مهدی رخشانی همکاران طراح و انتشارات تفتان که همه گونه مساعدت با اینجانب را داشتند سپاسگزارم.

از آنجا که نام بردن همه عزیزان امکان پذیر نیست، بدین وسیله از تمام عزیزانی که به نحوی از آنها اینجانب را یاری داده اند سپاسگزارم.

فهرست

صفحه

عنوان

۱۵.....	مقدمه
---------	-------

فصل اول

۲۳.....	اصطلاحات آناتومی
۲۳.....	وضعیت آناتومیکی
۲۳.....	صفحه ها و محور های حرکتی
۲۵.....	محور های حرکتی
۲۶.....	واژه های آناتومیکی
۲۷.....	حرکت بر روی صفحات حرکتی

فصل دوم

۳۱.....	استخوان ها
۳۱.....	توبروزیته، توبریکل، زائده
۳۱.....	مفصل
۳۲.....	سطوح مفصلی
۳۲.....	مفاصل
۳۴.....	عضلات
۳۵.....	لیگامان ها
۳۵.....	غضروف ها
۳۶.....	غلاف تاندونی

فصل سوم

۳۹.....	استخوان های شانه
۴۰.....	مفاصل و لیگامنت های شانه

۴۳	حرکات شانه.....
۴۳	حرکات ویژه استخوان کتف
۴۴	حرکات ویژه استخوان بازو.....
۴۵	عضلات کمر بند شانه ای.....
۴۵	عضله دوزنقه.....
۴۶	عضله متوازی الاضلاع.....
۴۷	عضله دندانانیه ای قدامی.....
۴۸	عضله بالا برنده کتف.....
۴۸	عضله سینه ای کوچک.....
۴۹	عضله دالی یا دلتوئید.....
۵۰	عضله سینه ای بزرگ.....
۵۱	عضله غرابی بازویی.....
۵۲	عضله پشتی بزرگ.....
۵۳	عضله گرد بزرگ.....
۵۴	عضلات تحت خاری و گرد کوچک.....
۵۴	عضله تحت کتفی.....
۵۵	عضله فوق خاری.....
۵۶	عضلات چرخاننده بازو.....

فصل چهارم

۶۰	مفصل آرنج.....
۶۱	عضله دوسر بازویی.....
۶۲	عضله بازویی.....

- ۶۲..... عضله بازویی زند اعلایی
- ۶۳..... عضله درون گرداننده مدور
- ۶۴..... عضله سه گوش آرنجی
- ۶۵..... عضله درون گرداننده مربع

فصل پنجم

- ۷۱..... حرکات میج دست و انگشتان
- ۷۳..... عضلات میج و کف دست
- ۷۳..... عضله خم کننده میج دست
- ۷۴..... عضله زند زیرین قدامی
- ۷۴..... عضله باز کننده میج دست
- ۷۵..... عضله باز کننده بلند و کوتاه میج دست
- ۷۶..... عضله خم کننده سطحی انگشتان
- ۷۶..... عضله خم کننده عمقی انگشتان
- ۷۷..... عضله خم کننده دراز شست
- ۷۸..... عضله باز کننده انگشتان
- ۷۸..... عضله باز کننده انگشت سیاه
- ۷۹..... عضله باز کننده انگشت کوچک
- ۸۰..... عضله باز کننده کوتاه شست
- ۸۰..... عضلات اینترنسیک

فصل ششم

- ۸۵..... ستون مهره ها و لگن
- ۸۵..... انواع مهره

- ۸۷..... استخوان های لگن
- ۸۸..... حرکت ستون مهره ها و لگن
- ۹۰..... عضلات ستون مهره ها و لگن
- ۹۰..... عضله جناقی چنبری پستانی
- ۹۱..... عضله نردبانی
- ۹۲..... گروه عضلانی باز کننده مهره ها
- ۹۲..... عضله مربع کمری
- ۹۳..... عضله راست شکمی
- ۹۴..... عضله مورب خارجی
- ۹۴..... عضله مورب داخلی

فصل هفتم

- ۹۷..... استخوان های ران
- ۹۹..... حرکات استخوان ران
- ۱۰۰..... عضلات مفصل ران
- ۱۰۰..... عضله سوئتر و خاصره ای
- ۱۰۱..... عضله شانه ای
- ۱۰۱..... عضله خیاطه
- ۱۰۲..... عضله راست رانی
- ۱۰۲..... عضله کشنده پهن نیام
- ۱۰۳..... بازکننده های ران
- ۱۰۳..... عضله سرینی بزرگ
- ۱۰۴..... عضلات خارجی خلفی و دورکننده ران

۱۰۴.....	عضله سیرینی میانی.....
۱۰۴.....	عضله سیرینی کوچک.....
۱۰۵.....	گروه عضلانی هامسترینگ.....
۱۰۵.....	عضله دوسر رانی.....
۱۰۶.....	عضله نیم وتری.....
۱۰۶.....	عضله نیم غشایی.....
۱۰۶.....	عضلات نزدیک کننده ران.....
۱۰۶.....	عضله نزدیک کننده کوتاه.....
۱۰۷.....	عضله نزدیک کننده بلند.....
۱۰۷.....	عضله نزدیک کننده بزرگ.....
۱۰۸.....	عضله راست داخلی.....
۱۰۸.....	عضلات چرخش دهنده خارجی ران.....

فصل هشتم

۱۱۴.....	منیسک.....
۱۱۵.....	حرکات مفصل زانو.....
۱۱۶.....	گروه عضلانی چهار سر.....
۱۱۶.....	عضلات موثر در مفصل زانو.....
۱۱۶.....	عضله پهن خارجی.....
۱۱۷.....	عضلات خلفی موثر بر زانو.....
۱۱۷.....	عضله رکی.....
۱۱۷.....	عضله کف پای.....

فصل نهم

- ۱۲۱ استخوان ها و مفصل مچ و کف پا
- ۱۲۲ حرکات مچ پا
- ۱۲۸ عضلات موثر بر مچ پا
- ۱۲۸ عضله دوقلو
- ۱۲۹ عضله نعلی
- ۱۲۹ عضله کف پایي
- ۱۳۰ گروه عضلانی عمقی خلفی پا
- ۱۳۰ درشت نئی خلفی
- ۱۳۱ عضله خم کننده بلند شست پا
- ۱۳۲ عضله خم کننده بلند انگشتان پا
- ۱۳۲ گروه عضلات قدامی
- ۱۳۳ عضله درشت نئی قدامی
- ۱۳۳ عضله بازکننده بلند شست پا
- ۱۳۴ گروه عضلانی بیرونی
- ۱۳۴ عضله نازک نئی دراز
- ۱۳۵ عضله نازک نئی کوتاه
- ۱۳۵ عضله نازک نئی طرفی
- ۱۳۶ کتابنامه

مقدمه

درس حرکت شناسی ورزشی از جمله دروس تخصصی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است و به عبارتی آناتومی پیشرفته نامیده می شود و کاربرد فراوانی در آموزش رشته های مختلف ورزشی دارد. پیش نیاز این درس آناتومی انسانی است. در رشته های پزشکی آموزش آناتومی از سطح به عمق است یعنی از پوست شروع شده و به عمق بدن عضلات و سپس استخوان ها می پردازند. از آنجا که تربیت بدنی به حرکت اهمیت فراوانی می دهد به عناصری که در حرکت نقش بیشتری دارند می پردازد بنابراین از عمق به سطح یعنی استخوان ها و مفاصل و سپس عضلات می پردازند. اغلب این درس به زبان انگلیسی تدریس شده و اصطلاحات آن نیز به زبان انگلیسی و یونانی به دانشجویان تدریس می شده است و به همین دلیل امتحان آن هم به زبان انگلیسی برگزار می گردید، ولی به تدریج نوشتار آن به فارسی تغییر یافت و خواندن آن همچنان به انگلیسی باقی ماند؛ زبانی که اصطلاحاً فینگلیش گفته می شود؛ از این رو بر آن شدم تا به ترجمه و گردآوری این کتاب بپردازم تا با ترجمه آن به زبان فارسی کمی از دشواری آموزش کاسته شده و درک آن آسان تر گردد.

حرکت شناسی به بررسی عضلات، محل قرار گرفتن، ابتدا و انتهای آنها می پردازد تا با شناخت آنها، حرکت اندام را با انقباض هر کدام از عضلات پیش بینی کند. این شناخت به تجزیه و تحلیل حرکات بدن کمک می نماید.

در این کتاب سعی شده تا حد امکان اصطلاحات به فارسی برگردانده شود و برگردان انگلیسی آن نیز زیر نویس گردد تا کسانی که تمایل دارند معانی انگلیسی آن را بدانند نیز بی بهره نمانند. بزرگی کتاب های حرکت شناسی و پرداختن به جزئیات نیز گاهی باعث دل آزدگی دانشجویان می شود که در این کتاب از آن پرهیز شده است. بعد از مقدمه از ماشین های ساده واهرم ها سخن به میان آمده است هر چند که این مفاهیم در دروس مدارس به تفصیل گفته شده ولی یادآوری آن خالی از اشکال است. از این رو این قسمت در تقسیم بندی فصول آورده نشده است. در ضمن مسئولیت این بخش به عهده همکار خوبم آقای اسدالله سردار زهی است.

امید است گامی هر چند کوچک در راه اعتلای کشورم و به خصوص شهرستان چابهار بردارم. مخاطبین این کتاب دانشجویان رشته های تربیت بدنی، پیراپزشکی، مربیان ورزشی، فیزیوتراپ ها، و ماساژورها هستند که هر کدام به نحو مقتضی از آن بهره مند شوند.

و من الله التوفیق

دکتر شهرام یزدانی

ششم خرداد ۱۳۹۳