



حرکت شناسی

از سری بسته های کمک آموزشی دوره های تخصصی: ارشد فراگیر پیام نور

نگارش:

بهنام رضایی

سرشناسه : رضایی، بهنام، ۱۳۷۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : حرکت‌شناسی/نگارش بهنام رضایی.
 مشخصات نشر : اصفهان: مؤسسه آموزش عالی آزاد دانش‌پژوهان، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۴ص:؛ ۲۲×۲۹ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۸-۶۴-۵
 یادداشت : کتاب آموزشی حرکت شناسی
 موضوع : حرکت‌شناسی (فیزیولوژی) -- آموزش برنامه‌ای
 Kinesiology -- Programmed instruction
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ح ۴ / ۶ QP۲۰۳
 رده بندی دیویی : ۶۱۲/۷۶
 شماره کتبشناسی ملی : ۵۰۷۴۷۲۴

❖ عنوان: حرکت شناسی
 ❖ پدیدآور : بهنام رضایی
 ❖ ناشر : مؤسسه آموزش عالی آزاد دانش‌پژوهان
 ❖ تایپ و صفحه بندی: محمد رفایی نژاد
 ❖ طراح جلد: فروغ اشرافی
 ❖ سال چاپ : اول-۱۳۹۶
 ❖ شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 ❖ چاپ و صحافی : دانش پژوهان
 ❖ قطع شماره صفحات : رحلی، ۱۷۴ صفحه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۸-۶۴-۵ ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۸-۶۴-۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و تکثیر غیرقانونی این کتاب پیگرد قانونی دارد.

مرکز پخش : مؤسسه آموزش عالی آزاد دانش پژوهان

تلفن : ۰۹۳۰۷۳۷۷۹۹۵ - ۳۶۶۸۱۲۹۲ - ۳۶۶۸۹۱۰۰ - ۳۶۶۸۸۸۸۴

www.daneshpajouhan.ac.ir

www.dpfaragir.ir

دانشپذیر گرامی! سلام

دانش اندوزی و علم آموزی از جمله اصیل ترین تلاش ها در طول حیات بشری است. کوششی همواره و خستگی ناپذیر که ماهیت انسانی ما را به عنوان موجودی یادگیرنده و متفکر هرچه بیشتر متبلور می سازد و رضایت خاطر ما را نسبت به ارزشمندی و کارآمدی مان بیشینه می سازد.

اینک که شما دانشپذیر گرامی با عزم و جدیت قدم در راه تعالی علمی و فرهنگی و ورود به عرصه تحصیلات تکمیلی و عالیّه گذارده اید، بر خود لازم دانستیم که یاورتان باشیم و آنچه را در حیطه علم و تجربه در اختیار داشته ایم با شما به اشتراک بگذاریم و از تلاش علمی و معنوی شما پشتیبانی و حمایت به عمل آوریم.

در این راه بر آن شدیم تا مجموعه ای کمک آموزشی و برخوردار از اقلام متنوع فرهنگی را فراهم کنیم تا راه موفقیت و ورود شما به دانشگاه دولتی پیام نور را بر شما هموار سازد "سته آموزشی جامع" ویژه دوره دانشپذیری تحصیلات تکمیلی در دانشگاه پیام نور، رهاورد و محصول این نگرش "موسسه آموزش عالی آزاد دانش پژوهان" با بیش از یک دهه سابقه آموزشی در زمینه آزمون های تحصیلات تکمیلی می باشد.

این بسته جامع، تلفیقی از عناصر آموزشی کارآمدی است که به منظور تقویت یادگیری، حافظه، قوای حل مساله و توانمندسازی دانشپذیران در پاسخگویی به پرسش های چهارگزینه ای دوره دانشپذیری، طرح فراگیر دانشگاه پیام نور، گردآوری شده اند. این عناصر مشتمل بر کتب کمک آموزشی، کلاس آموزشی در قالب لوح های فشرده، آزمون های آزمایشی، سوالات و پاسخ ادوار گذشته آزمون های فراگیر و ... می باشد.

کتاب حاضر، بخشی از مجموعه مذکور است که تلاش می کند مفاهیم درسی را به بیان ساده و صورت دسته بندی شده ارائه نماید. هم چنین نکات مهم و کلیدی کتاب ها به خوبی پوشش داده شده و در پایان هر فصل، نمونه سؤالاتی جهت ارزیابی یادگیری دانشپذیر پیش بینی شده است. وفاداری به محتوای کتاب اصلی و عدم ارایه مطالب غیرمرتبط و سلیقه ای، در عین محدودسازی حجم مطالب به منظور آماده سازی دانشپذیر در زمان محدود، از دیگر ویژگی های کتاب حاضر می باشد.

در پایان، از شما دانشپذیر فرهیخته تقاضا داریم با ارایه نظرات و پیشنهادات سازنده خود، ما را در راستای بهبود و ارتقای سطح کیفی این مجموعه یاری فرمایید.

موفق و پیروز باشید.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول
۷	اصول و مبانی حرکت شناسی
۲۱	فصل دوم
۲۳	کمر بند شانه ای
۳۳	فصل سوم
۳۵	مفصل شانه
۵۷	فصل چهارم
۵۹	تجزیه و تحلیل عضلانی - رینات بدم های فوقانی (بالاته)
۷۱	فصل پنجم
۷۳	مفصل ران و کمر بند لگن
۱۰۳	فصل ششم
۱۰۵	مفصل زانو
۱۱۹	فصل هفتم
۱۲۱	مفاصل مچ و کف پا
۱۵۱	فصل هشتم
۱۵۳	بالاته و ستون فقرات
۱۷۴	منابع