

تجربه

حرکات اصلاحی

سراسری ۸۴ تا سال جاری

مجموعه خلاصه دروس
نکات ویژه کنکوری و سوالات طبقه بندی شده
همراه با پاسخ

قابل استفاده کلیه داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

مؤلفین:

امیر خاتم - معصومه جعفری



دفتر مرکزی: تهران - میدان انقلاب - خیابان امیر آباد شمالی - بعد از کوی دانشگاه،
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران - جنب ساختمان ظفر
مرکز پخش: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره (شهید ناهیدی) -
خیابان امین (شهید زهدی) - خیابان زمرد - پلاک ۲۶ تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۴۵
فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت
جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۴۸۴ - طبقه اول
فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰ - تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲۰
HATMISS.PUB@GMAIL.COM
SMS: ۳۰۰۰۲۵۷۶



حرکات اصلاحی

نشر علوم ورزشی (حتمی)

مولفین: امیر خاتمی، معصومه جعفری

تاریخ و نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۳۲-۰۰-۱ ISBN: 978-600-92237-0-1

دفتر مرکزی: امیرآباد شمالی- بعد از کوی دانشگاه- دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران- جنب ساختمان ظفر- تلفن: ۸۸۲۲۵۴۸۹

مرکز پخش: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان جشنواره خیابان امین - خیابان زمرد - پلاک ۲۶ تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۴۵

فروشگاه مرکزی: تهران- خیابان انقلاب- بین خیابان ۱۲ فروردین و ولایت- جنب بانک صادرات- ساختمان ۱۴۸۴- طبقه اول- تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲

HatmiSS.pub@gmail.com http://www.HatmiSS.ir

SMS 30002576

سرشناسه

خاتمی، امیر، ۱۳۶۷-

عنوان و پدیدآور

حرکات اصلاحی: خلاصه مطالب درسی، نکات ویژه کنکور / مولفین: امیر خاتمی، معصومه جعفری

مشخصات نشر

تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری

۱۵۴ ص. : نمودار.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۳۲-۰۰-۱ :

وضعیت فهرست نویسی: نیا

موضوع

دانشگاه ها و مدارس عالی-- ایران-- آزمون ها

موضوع

تربیت بدنی-- آزمون ها و تمرین ها (عالی)

موضوع

آزمون دوره های تحصیلات تکمیلی-- ایران

شناسه افزوده

جعفری، معصومه. ۱۳۶۶-

رده بندی کنگره

۱۳۹۰ خ ۲/ LB2۲۵۳

رده بندی دیویی

۳۷۸/۱۶۶۴

شماره کتابشناسی ملی

۲۴۹۸۷۵۴



مهدی تقدیم به :

خدای بزرگ که عشق خویش را در دلهایمان افروخت پدرهایمان که درس استواری را به ما
آموختند و مادرانمان که ما را در کلاس محبت خویش بزرگ کردند.

9

جناب آقای دکتر فرشید طهماسبی

www.ketab.ir





مقدمه

مجموعه حاضر در پاسخ به نیاز روز افزون دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی به ویژه داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد تهیه و ارائه شده است.

این کتاب حاوی تشریح و نکاتی در مورد ناهنجاری‌های بدن و حرکات اصلاحی مربوط به آن می‌باشد که در جمع آوری آنها تقریباً از همه منابع استفاده شده است. همچنین این کتاب حاوی بیش از ۴۰۰ تست استاندارد و طبقه بندی شده است.

در پایان ضمن تشکر و قدردانی از زحمات و رهنمودهای جناب آقای دکتر فرشید طهماسبی و جناب آقای دکتر امیر حسین براتی که در ارائه هر چه بهتر مطالب موجود به ما یاری رساندند از کارشناسان و دانشجویان محترم درخواست می‌شود تا بر ما منت گذاشته و با ارسال انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود به آدرس ناشر در جهت افزایش کیفیت کتاب در چاپ‌های بعدی ما را یاری رسانند.

امیر خاتمی - معصومه جعفری



فهرست

فصل ۱.....	۱۲
تبادل.....	۱۲
ناهنجاری‌های وضعیتی.....	۱۲
تبادل.....	۱۲
ساز و کارهای فیزیولوژیک حفظ تعادل وضعیت بدن.....	۱۳
۱) گیرنده‌های فشار در پاها.....	۱۳
واکنش موجی.....	۱۴
۲) دستگاه دهلیزی.....	۱۴
۱- اندام‌های اتولیتی.....	۱۴
۲- مجاری نیم دایره‌ای.....	۱۴
۳) دستگاه بینایی.....	۱۵
نیرو.....	۱۵
نیروی ایستا.....	۱۵
نیروی پویا.....	۱۵
مرکز ثقل.....	۱۶
عضلات ضد جاذبه.....	۱۶
سطح اتکا یا پایه.....	۱۶
خط فرضی ثقل.....	۱۶
چگونگی عبور خط فرضی ثقل و عوامل نگه دارنده مؤثر به این ترتیب است.....	۱۷
مچ پا.....	۱۷
زانو.....	۱۷
ران.....	۱۷
مفصل خاجی خاصره‌ای.....	۱۷
مفصل اطلس - پس سری.....	۱۷
نکات مهم.....	۱۷
تست‌های فصل اول.....	۱۸
فصل ۲.....	۲۵
سرعت نسبی رشد.....	۲۶
تغییرات وضعیت بدنی در رشد.....	۲۷
جنینی.....	۲۷
نوزادی.....	۲۷
شش ماهگی.....	۲۷
بزرگسالی.....	۲۷
مرحله نهایی.....	۲۷
اندازه گیری سنخ‌های بدنی.....	۲۸



۲۸	روش شلدون
۲۸	سنخ چاقی
۲۸	سنخ عضلانی
۲۸	سنخ لاغری
۲۹	روش سنخ پایداری پارنل
۲۹	روش هیث - کارتر
۲۹	فربه پیکری (چاقی نسبی)
۲۹	عضله پیکری
۲۹	لاغری پیکری (خطی بودن)
۲۹	علل و عوامل بروز ناهنجاری
۳۰	نکات مهم
۳۰	تست های فصل دوم
۱۲	فصل ۳
۳۸	چرخه راه رفتن
۳۸	راه رفتن که دگ
۳۹	رابطه وضعیت بدن و پایداری های غیر عضوی
۴۰	وضعیت درست بدن
۴۰	۱- پا
۴۰	۲- ساق
۴۰	۳- ران و مفصل ران
۴۰	۴- ستون مهره ها
۴۰	۵- اندام فوقانی
۴۱	تحریک وضعیتی
۴۱	مشخصات یک صندلی خوب
۴۲	طرز صحیح خوابیدن
۴۳	ارتباط خواب و فعالیت های روز مره
۴۳	عوارض ناشی از خوابیدن غیر صحیح
۴۳	خوابیدن به شکم
۴۳	عوارض طبیعی ناشی از خوابیدن به شکم
۴۴	خوابیدن پهلو
۴۴	ایستادن
۴۵	بلند کردن اجسام
۴۵	نشستن های مناسب
۴۵	دو زانو
۴۵	عوامل ایجاد کننده اختلال وضعیت بدن
۴۶	جنبه روانشناسی در تصحیح ساختار بدن
۴۶	ارتباط وضعیت بدنی و فعالیت ورزشی
۴۷	آزمایش های اندازه گیری ناهنجاریها
۴۷	الف- روشهای آسان سنجش



ب- شیوه های نوین ارزیابی بدن	۴۸
نکات مهم	۴۹
تست‌های فصل سوم	۵۰
فصل ۴	۶۰
ناهنجاری های اندام فوقانی	۶۰
عضلات طرفین ستون مهره‌ها	۶۱
عضلات ناحیه شکمی	۶۱
راست شکمی: (راست بزرگ)	۶۱
مایل خارجی: (مایل بزرگ)	۶۲
مایل داخلی: (مایل کوچک)	۶۲
سوئز کوچک: به طور عمقی در حفره شکمی قرار دارد.	۶۲
وظایف ستون فقرات	۶۲
وضعیت بدنی	۶۲
تعاریف	۶۲
کج گردنی (تورتیکول)	۶۳
تمرینات کششی	۶۴
سر به جلو	۶۵
نمونه تمرین‌های کششی	۶۶
نمونه تمرین‌های تقویتی	۶۶
از بین رفتن قوس گردنی	۶۷
حرکات اصلی	۶۷
شانه نابرابر	۶۸
تمرینات کششی	۶۹
تمرینات تقویتی	۶۹
کج پشته (اسکولیوز)	۷۰
اسکولیوز	۷۰
انواع کج پشته	۷۱
۱- تقسیم بندی براساس قابلیت اصلاح	۷۱
۲- تقسیم بندی براساس موضع	۷۱
۳- تقسیم بندی براساس تعداد قوس‌ها	۷۱
کج پشته متحرک: (کج پشته عملکردی، وضعیتی، غیرثابت، غیرساختمانی، برگشت پذیر)	۷۱
کج پشته ثابت: (کج پشته ساختمانی)	۷۱
کج پشته ناحیه سینه‌ای	۷۲
کج پشته ناحیه سینه‌ای-کمری	۷۲
کج پشته ناحیه کمری	۷۲
کج پشته ناحیه کمری - خاجی	۷۲
کج پشته ساده	۷۲
کج پشته مرکب	۷۲
علل پدید آمدن کج پشته‌های وضعیتی	۷۲

۷۳	عوارض ناشی از کج پستی
۷۳	نحوه بررسی و ارزیابی
۷۳	روشهای تشخیص کج پستی ساختمانی از وضعیتی
۷۴	ملاحظات اصلاحی و درمانی
۷۴	نمونه تمرینهای کششی
۷۴	نمونه تمرینهای تقویتی
۷۵	انحراف جانبی لگن
۷۶	نمونه تمرینهای کششی
۷۶	نمونه تمرینهای تقویتی
۷۶	گرد پستی (کیفوز)
۷۷	عامل کیفوز متحرک
۷۷	انواع گرد پستی
۷۷	گرد پستی براساس شدت انحنا
۷۷	عوامل به رجوع آمدن کیفوز متحرک
۷۸	گرد پستی - کج پستی
۷۸	مراحل بیماری کیفوز
۷۸	علل کیفوز پیری
۷۸	تشخیص کیفوز
۷۸	حرکاتی اصلاحی برای کیفوز
۷۹	اسپوندیلیت آنکیلوزان (آرتریت هاری - اشتراپیل)
۷۹	درمان
۸۰	کیفوز شوئرمین
۸۰	بیماری
۸۰	درمان
۸۰	بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای
۸۱	لوردوز (گودی کمر)
۸۱	عوارض لوردوز کمری
۸۲	حرکات اصلاحی برای لوردوز
۸۲	حرکات اصلاحی بر افزایش طول عضلات خم کننده ران
۸۳	پشت تابدار
۸۴	در پشت تابدار این وضعیت مشاهده می شود
۸۴	بافت های طویل شده (ضعیف شده)
۸۴	بافت های کوتاه شده و قوی
۸۵	تغییر شکل صافی کمر
۸۵	علل ایجاد کاهش گودی کمر
۸۶	حرکات اصلاحی برای گودی کمر
۸۶	تغییر شکلهای آرنج
۸۷	کوبیتوس والکوس
۸۷	کوبیتوس واروس
۸۹	تست های فصل چهارم



فصل ۵	۱۱۰
تغییر شکل اندام تحتانی	۱۱۰
عوارض کوکساوارا	۱۱۰
کوکساوالگا	۱۱۱
آزمون توماس	۱۱۱
تغییر شکل زانو	۱۱۱
رشد اندام تحتانی	۱۱۲
پاهای پراتتزی - ژنووارم	۱۱۲
عضلاتی که کوتاه می‌شوند	۱۱۴
عضلاتی که ضعیف می‌شوند (کش می‌آیند)	۱۱۴
حرکات اصلاحی برای ژنووارم	۱۱۵
تمرینات تقویتی	۱۱۵
زانوی ضربدري - ژنووالکوم	۱۱۶
درجه بندی زانو ضربدري	۱۱۷
خط شاقولی	۱۱۸
حرکات اصلاحی برای ژنووالکوم	۱۱۸
کف پای صاف	۱۱۹
۳ قوس اصلی در کف پا وجود دارند که عبارتند از:	۱۱۹
چه دلیلی موجب ثبات قوس طولی کف پا می‌شود؟	۱۲۰
کف پای صاف منعطف	۱۲۰
کف پای سخت	۱۲۰
صافی کف پای مادرزادی	۱۲۱
صافی کف پای اکتسابی	۱۲۱
علل و انواع صافی کف پای اکتسابی	۱۲۲
نوع دیگری از تقسیم بندی صافی کف پا وجود دارد	۱۲۲
علل کف پای صاف	۱۲۳
عوارض کف پای صاف	۱۲۳
تشخیص کف پای صاف	۱۲۴
حرکات اصلاحی برای کف پای صاف	۱۲۴
برنامه ریزی تمرینات	۱۲۵
حرکات اصلاحی برای کشش آشیل	۱۲۵
تمرینات تقویتی	۱۲۶
افزایش قوس کف پا - کف پای گود یا پای طاق‌دیسی	۱۲۶
ملاحظات اصلاحی و درمانی	۱۲۸
تمرین‌های کششی	۱۲۸
تمرین‌های تقویتی	۱۲۸
انگشت شست کج یا هالوس والکوس یا بیماری بونیون	۱۲۹
ملاحظات اصلاحی و درمانی	۱۳۱
تمرین‌های کششی	۱۳۱
تمرین‌های تقویتی	۱۳۱

- ۱۳۲..... تغییر شکل اکوینوس یا راه رفتن روی پنجه
- ۱۳۲..... تغییر شکل اکینوواروس یا پای چماقی یا پای چنبری
- ۱۳۳..... علل پای چماقی
- ۱۳۳..... تغییر شکل انگشت چکشی
- ۱۳۳..... حرکات اصلاحی در انگشت چکشی بر سه اصل مبتنی است
- ۱۳۴..... تمرین‌های کششی
- ۱۳۴..... تمرین‌های تقویتی
- ۱۳۵..... انواع پنجه پا
- ۱۳۵..... پنجه های ۸ شکل - به داخل گذاشتن پنجه‌ها
- ۱۳۶..... علائم ناهنجاری
- ۱۳۶..... درمان
- ۱۳۸..... نکات مهم

www.ketab.ir