



۲۴۱۹/۸۱

حرکت شناسے کاربردى

دکتر بابک نخستین روحى

www.ketab.ir



بامداد کتاب



بامداد کتاب

◀ حرکت شناسی کاربردی

- ◀ دکتر بابک نخستین روحی
- ◀ ویراستار و صفحه آرا: معصومه اخوان روبندزق
- ◀ نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
- ◀ شمارگان: ۵۰ نسخه
- ◀ فروست: ۳۵۳
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک: ۹-۱۵۴-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸
- ◀ کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.
- ◀ قیمت: ۲۰۰ هزار تومان

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷، ۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

سرشناسه	نخستین روحی، بابک، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	حرکت شناسی کاربردی / بابک نخستین روحی.
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص.: مصور.
فروست	بامداد کتاب: ۳۵۳.
شابک	978-964-206-154-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۸۹ - ۱۹۲.
موضوع	بدن انسان -- حرکت شناسی کاربردی Applied kinesiology
رده بندی کنگره	QP3۰۳
رده بندی دیویی	۶۱۲/۷۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۳۵۳۴۷۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

فهرست

۴	 مقدمه
۵	 فصل اول مقدمات کینزیولوژی ورزشی
۶	 واژه شناسی توصیفی
۸	 سطح ها و محورهای حرکتی
۱۰	 حرکات مفصلی
۲۱	 فصل دوم عضلات اندام فوقانی
۲۲	 عضلات ناحیهی شانه
۳۵	 عضلات مفصل آرنج
۴۰	 عضلات پروناتور و سوپیناتور ساعد
۴۳	 عضلات ناحیهی مچ و انگشتان دست
۷۳	 فصل سوم عضلات اندام تحتانی
۷۴	 عضلات ناحیهی ران
۱۰۲	 عضلات ناحیهی زانو
۱۰۶	 عضلات ناحیهی ساق
۱۱۴	 عضلات ناحیهی قدامی مچ پا
۱۱۹	 عضلات ناحیهی پا
۱۳۱	 فصل چهارم عضلات ناحیه تنه
۱۳۲	 عضلات ناحیهی تنه
۱۳۳	 (۱) عضلات قدامی توراسیک
۱۴۵	 (۲) عضلات قدامی خارجی دیواره شکم
۱۵۳	 (۳) عضلات گروه خلفی سطحی
۱۶۱	 (۴) عضلات عمقی خلفی
۱۷۴	 عضلات هسته‌ی مرکزی
۱۷۷	 فصل پنجم آنالیز حرکتهای ورزشی
۱۷۸	 آنالیز حرکت بارفیکس
۱۸۱	 آنالیز حرکت شنا سوئدی
۱۸۳	 آنالیز حرکت اسکوات
۱۸۵	 آنالیز اسمش بدمیتون
۱۸۹	 منابع

مقدمه

حرکت‌شناسی یکی از دروس بسیار مهم و کاربردی در رشته‌های علوم ورزشی و فیزیوتراپی است که به واسطه‌ی شناخت قوی از کار عضلات، این توانایی را به درمان‌گران و مربیان ورزشی می‌دهد که در جهت رفع آتروفی عضلانی بیماران، تقویت عضلات ورزشکاران و یا ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی اقدام نمایند. همچنین، آنالیز حرکات ورزشی جهت آموزش تکنیک‌های مناسب و رفع خطاهای تکنیکی، بدون تسلط بر حرکت‌شناسی ورزشی ممکن نیست. نویسنده، ضمن تشکر از اساتید بزرگواری همچون دکتر «فریدون تندنویس» که از پیش‌تازان علم حرکت‌شناسی ورزشی در ایران هستند، سعی نموده است تا از طریق به روز کردن مطالب مرتبط با کینزیولوژی عضلات و با تأکید بر روش‌های پیشرفته‌ی تقویت عضلات همراه با آنالیز برخی از حرکات مهم ورزشی؛ روشی کاربردی و مؤثر را برای دانشجویان، فارغ‌التحصیلان و مربیان محترم کشور ارائه نماید.

کتاب حاضر دارای پنج فصل است. فصل اول، به مقدمات حرکت‌شناسی ورزشی می‌پردازد و در فصل‌های دوم، سوم و چهارم؛ به ترتیب: عضلات اندام فوقانی، تحتانی و ناحیه سر و گردن و تنه، به همراه روش تقویت عضلات، مورد بحث، بررسی و مذاقه قرار گرفته است. در نهایت در فصل پنجم، به آنالیز چند حرکت مهم ورزشی مانند، بارفیکس و شنا سوئدی پرداخته شده است. استفاده از تصاویر گویا، به روز بودن مطالب، روش‌های تخصصی تقویت عضلات به همراه تصاویر بسیار مناسب و همچنین واکاوی حرکات ورزشی از ویژگی‌های منحصر به فرد این کتاب می‌باشد.

امیدوارم که کتاب حاضر بتواند کمک مؤثری در جهت استفاده از روش‌های علمی برای رشد و ارتقای درمان‌گران و مربیان در حیطه‌ی درمانی و ورزشی باشد.

بابک نخستین روحی