

**جدول گرایشات :**

ضرایب گرایشات						تعداد تست	نام درس
مدیریت ورزشی	حرکات اصلاحی و آسیب شناسی	رفتار حرکتی	بیومکانیک ورزشی	فیزیولوژی ورزشی	روانشناسی ورزشی		
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳۰	زبان عمومی و تخصصی
۱	۱	۱	۱	۴	۱	۲۰	فیزیولوژی و تغذیه ورزش
۳	۲	۲	۲	۲	۲	۲۰	آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
۱	۲	۲	۴	۲	۲	۲۰	حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی
۲	۱	۴	۱	۱	۴	۲۰	رشد و یادگیری حرکتی
۱	۴	۱	۲	۱	۱	۲۰	حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۲۰	مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی

**تاریخ برگزاری آزمونهای حضوری:**

آزمون اول	آزمون دوم	آزمون سوم	آزمون چهارم	آزمون پنجم	آزمون ششم	آزمون هفتم	آزمون هشتم
۲۵٪ اول (آموزشی)	۲۵٪ دوم (آموزشی)	۵۰٪ اول (سنجشی)	۲۵٪ سوم (آموزشی)	۲۵٪ چهارم (آموزشی)	۱۰۰٪ (سنجشی)	۱۰۰٪ (شبه سازی)	۱۰۰٪ (شبه سازی)
۹۳/۸/۲	۹۳/۸/۱۶	۹۳/۸/۳۰	۹۳/۹/۱۴	۹۳/۹/۲۸	۹۳/۱۰/۱۲	۹۳/۱۰/۲۶	۹۳/۱۱/۱۰

**تاریخ برگزاری آزمونهای اینترنتی:**

آزمون اول	آزمون دوم	آزمون سوم	آزمون چهارم
(تعیین سطح)	(جامع)	(جامع)	(جامع)
۹۳/۷/۲۶	۹۳/۱۰/۶	۹۳/۱۰/۲۰	۹۳/۱۱/۴

**تاریخ برگزاری کار در منزل:**

آزمون اول	آزمون دوم	آزمون سوم	آزمون چهارم
۵۰٪ اول	جامع	جامع	جامع
۹۳/۸/۱۹	۹۳/۱۰/۱	۹۳/۱۰/۱۵	۹۳/۱۰/۲۹

## زبان عمومی و تخصصی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	کل مطالب
آزمون دوم	کل مطالب
آزمون چهارم	کل مطالب
آزمون پنجم	کل مطالب

### فیزیولوژی و تغذیه ورزش

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- مقدمه ای بر فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی ۲- ساختمان و کار عضله ۳- مواد سوختی عضله، متابولیسم و کنترل هورمونی (منبع: ویلمور، کاستیل و لاری کنی). ۴- مقدمه‌ای بر فیزیولوژی ورزشی ۵- فعالیت ورزشی، چالش کنترل هوموستازی ۶- متابولیسم ۷- سازگاری‌های عصبی غده‌ای با فعالیت ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی).
آزمون دوم	۱- کنترل عصبی عضلات هنگام فعالیت ورزشی ۲- انرژی مصرفی و خستگی ۳- دستگاه قلبی عروقی و کنترل آن ۴- دستگاه تنفسی و تنظیم آن (منبع: ویلمور، کاستیل و لاری کنی). ۵- کارسنجی و کالری سنجی ۶- عملکرد عصبی عضلانی و سازگاری با فعالیت ورزشی ۷- عملکرد قلبی عروقی و سازگاری با فعالیت ورزشی ۸- سازگاری‌های ریوی با فعالیت ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی). منطبق بر فصول ۱، ۵، ۶ و ۷ فیزیولوژی و تغذیه ورزشی ماهان.
آزمون چهارم	۱- پاسخ‌های قلبی تنفسی به ورزش حاد ۲- اصول تمرین ورزشی ۳- سازگاری‌های تمرین مقاومتی ۴- سازگاری‌های تمرین هوازی و بی هوازی (منبع: ویلمور، کاستیل و لاری کنی). ۵- سازگاری‌های متابولیک با فعالیت ورزشی ۶- تمرین‌های ویژه رشته ورزشی و عملکرد ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی). منطبق بر فصول ۳، ۸، ۱۲ و ۱۳ فیزیولوژی و تغذیه ورزشی ماهان.
آزمون پنجم	۱- تنظیم دما و فعالیت بدنی ۲- فعالیت بدنی در محیط‌های کم فشار، پر فشار و نیروی جاذبه بسیار کم (فضا) ۳- تعیین کمیت تمرینات ورزشی ۴- کمک‌های نیرو افزا و عملکردهای ورزشی ۵- تغذیه و غذاهای نیروبخش (منبع: جلد دوم ویلمور و کاستیل). ۶- تغذیه و فعالیت ورزشی ۷- کمک‌های ارگونومیک ۸- فعالیت ورزشی در محیط‌های گوناگون (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی جلد ۱ و ۲). منطبق بر فصول ۱۰، ۱۱، ۱۴ و ۱۵ فیزیولوژی و تغذیه ورزشی ماهان.

### آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- کلیات سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی ۲- طبقه بندی و نمایش داده ها ۳- شاخص‌های گرایش به مرکز.
آزمون دوم	۱- شاخص‌های پراکندگی ۲- اندازه گیری پیشرفت نسبی.
آزمون چهارم	۱- همبستگی و اندازه گیری روابط ۲- رگرسیون و پیش بینی ۳- ویژگی‌های مطلوب در آزمون‌ها (روایی و پایایی).
آزمون پنجم	۱- آمار استنباطی ۲- دشواری و شاخص تمیز ۳- مواد قابل اندازه گیری در تربیت بدنی

### حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- تعریف و تاریخچه حرکت شناسی ۲- مبانی حرکت شناسی ۳- کمربند شانه ۴- مفصل شانه ۵- مبانی بیومکانیک ورزشی ۶- کمیت‌های برداری و نرده‌ای ۷- سینماتیک خطی.
آزمون دوم	۱- مفصل آرنج و ساعد ۲- مفاصل مچ دست و دست ۳- مفصل ران و کمربند لگنی ۴- سینماتیک زاویه‌ای ۵- سینتیک خطی.
آزمون چهارم	۱- مفصل زانو ۲- مفاصل مچ پا و پا ۳- تنه و ستون مهره ۴- سینتیک زاویه‌ای.
آزمون پنجم	۱- تجزیه و تحلیل عضلانی مهارت‌های حرکتی و ورزشی ۲- اهرم و انواع آن ۳- سینتیک زاویه‌ای ۴- مکانیک سیالات ۵- بیومکانیک ساختارهای اسکلتی عضلانی.

## مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- مفاهیم و تعاریف سازمان و مدیریت ۲- سازمان‌های ورزشی داخلی و بین‌المللی ۳- مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی ۴- نقش نیروهای داوطلب در برگزاری رویدادهای ورزشی.
آزمون دوم	۱- برنامه ریزی و سازماندهی در تربیت بدنی و ورزش ۲- نقش نیروهای داوطلب در برگزاری رویدادهای ورزشی ۳- بازاریابی مسابقات و رویدادهای ورزشی.
آزمون چهارم	۱- برنامه ریزی در تربیت بدنی و ورزش ۲- بودجه و امور مالی ۳- شیوه‌های اطلاع‌رسانی و انعکاس اخبار مسابقات ۴- مدیریت و سرپرستی کاروان‌های ورزشی.
آزمون پنجم	۱- سازماندهی در تربیت بدنی و ورزش ۲- مدیریت جلسات و شوراها تربیت بدنی ۳- ارزیابی و نظارت در سازمان‌های ورزشی ۴- مدیریت جشن‌ها و مراسم ۵- جداول مسابقات ورزشی ۶- مدیریت بلیط فروشی.

### رشد و یادگیری حرکتی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- دیدگاه رشد ۲- نمو جسمی، بالیدگی و فرآیند افزایش سن (از ابتدا فصل دوم تا صفحه ۷۸، هی وود) ۳- معرفی رشد حرکتی ۴- رشد قبل از تولد ۵- تاثیرات تحریکات و محرومیت زود هنگام (پاین و ایساکس). منطبق بر فصول ۱، ۲ و ۳ رشد حرکتی ماهان. ۶- مقدمه‌ای بر یادگیری و اجرای حرکت ۷- پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری ۸- کمک‌های حسی به اجرای ماهرانه (اشمیت) ۹- طبقه‌بندی مهارت‌ها ۱۰- اهمیت اندازه‌گیری اجرای حرکتی ۱۱- نظریه‌هایی درباره‌ی چگونگی حرکات هماهنگ ۱۲- حس عمقی و بینایی (مگیل) منطبق بر فصول ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ یادگیری حرکتی ماهان.
آزمون دوم	۱- نمو جسمی، بالیدگی و فرآیند افزایش سن (از صفحه ۷۸ تا انتهای فصل دوم) ۲- رفتار حرکتی اولیه (هی وود) ۳- نمو و بالیدگی ۴- بازتابها و رفتارهای قالبی طفل ۵- حرکات ارادی دوران طفولیت ۶- رشد حرکتی ظریف (پاین و ایساکس) منطبق بر فصول ۴، ۵، ۶ و ۷ رشد حرکتی ماهان. ۷- ایجاد حرکت و برنامه‌های حرکتی ۸- اصول کنترل حرکتی و دقت حرکت ۹- یادگیری حرکتی: مفاهیم و روشها (اشمیت) ۹- نظریه‌های حرکتی ۱۰- اجرای ارادی یک حرکت هماهنگ ۱۱- آماده‌سازی و اجرای مهارت‌های حرکتی ۱۲- استنباط یادگیری منطبق بر فصول ۲، ۳، ۴، ۵ و ۶ یادگیری حرکتی ماهان.
آزمون چهارم	۱- رفتار حرکتی در دوران کودکی ۲- رفتار حرکتی از نوجوانی تا بزرگسالی (از ابتدای فصل پنجم تا صفحه ۲۸۶ هی وود) ۳- مهارت‌های اساسی جابجایی در دوره کودکی ۴- مهارت‌های اساسی کنترل شیء در دوره کودکی (پاین و ایساکس) منطبق بر فصول ۸ و ۹ رشد حرکتی ماهان. ۵- آماده‌سازی و راهبردهای طرح‌ریزی تمرین ۶- سازماندهی و برنامه‌ریزی تمرین (اشمیت) ۷- تغییر ویژگی‌های مشخصی از اجزاء ۸- وابستگی شیوه آموزش مهارت‌های حرکتی به نوع مهارت و هدف آموزش ۹- اهمیت تغییر در تجربیات تمرینی ۱۰- اثر فاصله‌دهی یا توزیع تمرین ۱۱- اثربخشی مقدار تمرین ۱۲- وابستگی تصمیم‌گیری درباره تمرین ۱۳- سودمندی تمرین ذهنی (مگیل) منطبق بر فصول ۷، ۸، ۹ و ۱۰ یادگیری حرکتی ماهان.
آزمون پنجم	۱- رفتار حرکتی از نوجوانی تا بزرگسالی (از صفحه ۲۸۶ تا پایان فصل پنجم) ۲- رشد ادراکی- حرکتی (هی وود) ۳- رشد ادراکی- حرکتی ۴- حرکت در طول بزرگسالی (پاین و ایساکس) منطبق بر فصول ۹ و ۱۰ رشد حرکتی ماهان. ۵- بازخورد برای یادگیری مهارت ۶- یکپارچه‌سازی و کاربرد (اشمیت) ۷- انتقال یادگیری ۸- تسهیل، تضعیف‌کننده یا خنثی ۹- شیوه‌های گوناگون فراهم کردن بازخورد افزوده ۱۰- تاثیر زمانبندی بازخورد افزوده بر یادگیری مهارت (مگیل) منطبق بر فصول ۱۱ و ۱۲ یادگیری حرکتی ماهان.

### حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی ۲- رشد جسمانی ۳- اصول عمومی آسیب‌های ورزشی.
آزمون دوم	۱- ناهنجاری‌های اندام فوقانی ۲- اقدامات درمانی حاد و سریع در محل وقوع آسیب‌های ورزشی ۳- بیومکانیک آسیب‌های ورزشی ۴- قواعد پیشگیری یا اقدامات احتیاطی ۵- روش‌های درمانی
آزمون چهارم	۱- ناهنجاری‌های اندام تحتانی ۲- بررسی آسیب‌دیدگی‌های بخش‌های مختلف بدن (شامل صفحات ۲۴۲ تا ۳۸۳ قراخانلو) ۳- تمرینات بخش‌های مختلف بدن در مرحله توانبخشی (شامل صفحات ۵۲۱ تا ۵۵۶ قراخانلو).
آزمون پنجم	۱- نشستن ۲- راه رفتن ۳- وضعیت بدن و فعالیت‌های ورزشی ۴- آشنایی با اصول طراحی و اجرای تمرین‌های توانبخشی و درمانی ۵- بررسی آسیب‌دیدگی‌های بخش‌های مختلف بدن (شامل صفحات ۳۸۴ تا ۵۲۰ قراخانلو) ۶- تمرینات بخش‌های مختلف بدن در مرحله توانبخشی (شامل صفحات ۵۵۷ تا ۵۸۳ قراخانلو).

## جزوه مکاتبه‌ای موسسه ماهان

### زبان عمومی:

کتاب بانک تست زبان عمومی موسسه ماهان - مولف: مریم رمضانی

### فیزیولوژی و تغذیه ورزشی:

۱) فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی (۱ و ۲)، ویلمور، کستیل و لاری کنی، ترجمه دکتر ضیاء معینی و همکاران، انتشارات مبتکران.

### رشد و یادگیری حرکتی:

۱) رشد حرکتی انسان، وی، گریگوری پاینه و لاری دی، ایساکس، ترجمه دکتر حسن خلجی، داریوش خواجوی، انتشارات دانشگاه اراک.

۲) رشد حرکتی، دکتر معصومه شجاعی، انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).

۳) یادگیری حرکتی، ریچارد ای، مگیل، ترجمه دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، دکتر معصومه شجاعی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی.

۴) رشد و یادگیری حرکتی اشمیت و لی، ترجمه دکتر حمایت طلب

### آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی:

۱) سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، همتی نژاد و رحمانی نیا انتشارات دانشگاه پیام نور.

۲) آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی، کوهن و هالیدی، ترجمه دکتر دلاور، انتشارات رشد.

۳) احتمالات و آمار کاربردی در روان شناسی و علوم تربیتی، دکتر دلاور، انتشارات رشد.

۴) اندازه گیری برای ارزشیابی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (جلد ۱ و ۲)، دکتر سپاسی و نوربخش، انتشارات سمت.

### حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی:

۱) اصول حرکت شناسی ساختاری، تامپسون، ترجمه دکتر دبیدی روشن، انتشارات سمت.

۲) حرکت شناسی، دکتر تند نویس، انتشارات بامداد کتاب.

۳) مقدمات بیومکانیک ورزشی، دکتر حیدر صادقی، انتشارات سمت.

۴) بیومکانیک تکنیک‌های ورزشی، جیمز هی، ترجمه دکتر مهدی نمازی زاده، انتشارات دانشگاه تهران.

۵) اساس بیومکانیک حرکت انسان (۱ و ۲)، همیل، ترجمه دکتر دبیدی روشن و چوبینه، انتشارات سمت.

### حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی:

۱) مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی، دکتر علیزاده و قیطاسی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی.

۲) پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی، دکتر قراخانو، علیزاده و دانشمندی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی.

### مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی:

۱) مدیریت سازمان‌های ورزشی، دکتر حمیدی، انتشارات دانشگاه پیام نور.

۲) مدیریت سازمان‌های ورزشی، دکتر سجادی، انتشارات سمت.

۳) مدیریت و طرز اجرای مسابقات، دکتر حمیدی، انتشارات بامداد کتاب.