

آزمون‌های برنامه‌ریزی شده مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی کد (۱۱۰۶)

جدول گرایش‌ها

ضرایب گرایش‌ها					تعداد تست	نام درس
مدیریت ورزشی	رفتار حرکتی	بیومکانیک ورزشی	فیزیولوژی ورزشی	آسیب شناسی ورزشی		
۲	۲	۲	۲	۲	۳۰	زبان عمومی و تخصصی
۱	۱	۱	۴	۱	۲۰	فیزیولوژی و تغذیه ورزش
۲	۲	۲	۲	۲	۲۰	آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی
۱	۱	۴	۱	۱	۲۰	حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی
۱	۴	۱	۱	۱	۲۰	رشد و یادگیری حرکتی
۱	۱	۱	۱	۴	۲۰	حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی
۴	۱	۱	۱	۱	۲۰	مدیریت سازمانها و مسابقات ورزشی

تاریخ برگزاری آزمون‌های آنلاین

آزمون اول	آزمون دوم	آزمون سوم	آزمون چهارم	آزمون پنجم	آزمون ششم	آزمون هفتم	آزمون هشتم
۲۵٪ اول آموزشی	۲۵٪ دوم آموزشی	۲۵٪ سوم آموزشی	۲۵٪ چهارم آموزشی	۵۰٪ اول سنجشی	۵۰٪ دوم سنجشی	۱۰۰٪ جامع	۱۰۰٪ جامع شبیه سازی
۱۴۰۰/۰۹/۱۹	۱۴۰۰/۱۰/۱۰	۱۴۰۰/۱۱/۲۲	۱۴۰۰/۱۱/۲۹	۱۴۰۰/۱۲/۲۰	۱۴۰۱/۰۱/۱۹	۱۴۰۱/۰۲/۰۹	۱۴۰۱/۰۲/۳۰
صبح							جمعه

تاریخ برگزاری آزمون‌های اینترنتی

آزمون اول	
۱۰۰٪ تعیین سطح	
شنبه	از اول مرداد ۱۴۰۰ همزمان با ثبت نام

زبان عمومی و تخصصی

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

فیزیولوژی و تغذیه ورزش

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- مقدمه‌ای بر فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی ۲- دستگاه‌های انرژی ۳- متابولیسم (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی) ۴- فعالیت ورزشی: چالش کنترل هومئوستازی ۵- بازگشت به حالت اولیه پس از فعالیت فصل‌های ۱-۲ کتاب ماهان
آزمون دوم	۱- کنترل عصبی عضلانی هنگام فعالیت ورزشی ۲- سازگاریهای متابولیک با فعالیت ورزشی ۳- دستگاه قلبی عروقی و کنترل آن ۴- سازگاری‌های سوخت و سازی با فعالیت ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی) ۵- کارسنجی و کالری سنجی ۶- عملکرد عصبی عضلانی و سازگاری با فعالیت ورزشی ۷- عملکرد قلبی عروقی و سازگاری با فعالیت ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی) فصل‌های ۳-۴-۵-۶ کتاب ماهان
آزمون سوم	۱- پاسخهای قلبی تنفسی به ورزش حاد ۲- هورمون‌ها ۳- سازگاری‌های غدد درون ریز با فعالیت ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی) ۴- سازگاریهای ریوی با فعالیت ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی) ۵- کنترل تنفس هنگام ورزش فصل‌های ۷، ۸، ۹ کتاب ماهان
آزمون چهارم	۱- تنظیم دما و فعالیت بدنی ۲- فعالیت بدنی در محیط‌های کم فشار، پرفشار و نیروی جاذبه بسیار کم (فضا) ۳- آشنایی با تمرینات مقاومتی و انعطاف پذیری ۴- شیوه‌های تمرینات ورزشی ۵- تغذیه و فعالیت ورزشی (منبع: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی ترجمه دکتر گائینی) ۶- تغذیه مطلوب برای ورزشکاران ۷- تمرین‌های ویژه رشته ورزشی و عملکرد ورزشی ۸- فعالیت ورزشی در محیط‌های گوناگون (فصل‌های ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ کتاب ماهان)

آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- کلیات سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی ۲- طبقه‌بندی و نمایش داده‌ها ۳- شاخصهای گرایش به مرکز. فصل‌های ۱-۲-۳ کتاب ماهان
آزمون دوم	۱- شاخصهای پراکندگی ۲- اندازه‌گیری پیشرفت نسبی فصل‌های ۴ و ۵ کتاب ماهان
آزمون سوم	۱- همبستگی و اندازه‌گیری روابط ۲- رگرسیون و پیش بینی ۳- ویژگیهای مطلوب در آزمونها (روایی و پایایی) فصل‌های ۶ و ۷ کتاب ماهان
آزمون چهارم	۱- آمار استنباطی ۲- دشواری و شاخص تمیز ۳- مواد قابل اندازه‌گیری در تربیت بدنی فصل ۷ کتاب ماهان

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 ۸- اصطلاح شناسی حرکات پایه (منبع: همیل) ۹- ملاحظات اسکلتی حرکت (منبع همیل) فصل‌های ۱-۲-۳-۴-۱۳-۱۴-۱۵ کتاب ماهان
آزمون دوم	۱- مفصل آرنج و ساعد ۲- مفاصل مچ دست و دست ۳- مفصل ران و کمربند لگنی ۴- سینماتیک زوایهای ۵- سینتیک خطی ۶- ملاحظات عضلانی و عصبی حرکت (منبع: همیل) فصل‌های ۵-۶-۷-۱۶-۱۷ کتاب ماهان
آزمون سوم	۱- مفصل زانو ۲- مفاصل مچ پا و پا ۳- تنه و ستون مهره ۴- سینتیک زوایهای ۵- آناتومی عملکردی اندام فوقانی (منبع: همیل) فصل‌های ۸-۹-۱۰-۱۸ کتاب ماهان
آزمون چهارم	۱- تجزیه و تحلیل عضلانی مهارتهای حرکتی و ورزشی ۲- اهرم و انواع آن ۳- سینتیک زوایهای ۴- مکانیک سیالات ۵- بیومکانیک ساختارهای اسکلتی عضلانی ۶- آناتومی عملکردی اندام تحتانی و تنه (منبع: همیل) فصل‌های ۱۱-۱۲-۱۸-۱۹ کتاب ماهان

مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- مفاهیم و تعاریف سازمان و مدیریت ۲- سازمانهای ورزشی داخلی و بین المللی ۳- مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی ۴- نقش نیروهای داوطلب در برگزاری رویدادهای ورزشی. فصل های ۱-۲-۸-۹ کتاب ماهان
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 فصل های ۳-۴-۹-۱۰ کتاب ماهان
آزمون سوم	۱- برنامه ریزی در تربیت بدنی و ورزش ۲- بودجه و امور مالی ۳- شیوههای اطلاع رسانی و انعکاس اخبار مسابقات ۴- مدیریت و سرپرستی کاروانهای ورزشی. فصل های ۳-۵-۱۱-۱۲ کتاب ماهان
آزمون چهارم	۱- سازماندهی در تربیت بدنی و ورزش ۲- مدیریت جلسات و شوراهای تربیت بدنی ۳- ارزیابی و نظارت در سازمانهای ورزشی ۴- مدیریت جشنها و مراسم ۵- جداول مسابقات ورزشی ۶- مدیریت بلیط فروشی. فصلهای ۴-۶-۷-۱۳-۱۴-۱۶ کتاب ماهان

رشد و یادگیری حرکتی

شماره آزمون	مبحث آزمون
آزمون اول	۱- دیدگاه های نظری رشد ۲- رشد و نمو قبل از تولد ۳- تعاریف و واژه شناسی رشد ۴- مقدمه ای بر رشد حرکتی ۵- مفاهیم یادگیری ۶- پردازش اطلاعات ۷- کمک های حسی به اجرای ماهرانه ۸- طبقه بندی مهارت های حرکتی (منبع مگیل) ۹- اهمیت اندازه گیری اجرای حرکتی ۱۰- بخش دوم: کنترل حرکات هماهنگ (منبع مگیل) ۱۱- حس عمقی و بینایی ۱۲- نظریه هایی در مورد چگونگی حرکات هماهنگ ۱۳- بخش دوم: کنترل حرکات هماهنگ (مگیل) فصل های ۱-۲-۳-۴ کتاب رشد حرکتی ماهان فصل های ۱-۲-۳-۴-۵ کتاب یادگیری حرکتی ماهان
آزمون دوم	۱- رشد و نمو بعد از تولد ۲- رفتار حرکتی اولیه ۳- تنظیم هورمونی نمو و بالیدگی ۴- بازتابها و رفتارهای قالبی طفل ۵- حرکات ارادی مقدماتی ۶- رشد حرکتی ظریف ۷- روش های سنجش یادگیری حرکتی ۸- زمان عکس العمل ۹- انگیزش ۱۰- تغییر ویژگیهای مشخصی از اجزاء ۱۱- بخش سوم آماده سازی کنترل حرکتی و توجه (منبع مگیل) ۱۱- آماده سازی و اجرای مهارت های حرکتی ۱۲- استنباط یادگیری ۱۳- بخش چهارم: محیط یادگیری (مگیل) فصل های ۴-۵-۶-۷ کتاب رشد حرکتی ماهان فصل های ۶-۷-۸-۹ کتاب یادگیری حرکتی ماهان
آزمون سوم	۱- نمو و رشد حرکتی در کودک ۲- حرکت در طول بزرگسالی ۳- مهارتهای اساسی جابجایی در دوره کودکی ۴- حرکات بنیادی ۵- آمادگیهای و راهبردهای طرحریزی تمرین ۶- شرایط تمرین ۷- اصول تمرین مهارت ۸- انتقال و یادداری ۹- اهمیت تغییر در تجربیات تمرینی ۱۰- اثر فاصله دهی یا توزیع تمرین ۱۱- اثربخشی مقدار تمرین ۱۲- وابستگی تصمیم گیری درباره تمرین ۱۳- سودمندی تمرین ذهنی (مگیل) فصل های ۸-۹ کتاب رشد حرکتی ماهان فصل های ۱۰-۱۱-۱۲-۱۳ کتاب یادگیری ماهان
آزمون چهارم	۱- رشد ادراکی - حسی ۲- رشد ادراکی - حرکتی ۳- رشد ادراکی - حرکتی ۴- رشد اجتماعی و حرکتی ۵- پردازش اطلاعات، حافظه و رشد دانش ۶- آمادگی جسمانی در طول عمر ۷- حرکات تخصصی ۵- بازخورد برای یادگیری مهارت ۶- یکپارچه سازی و کاربرد ۷- انتقال یادگیری ۸- بازخورد افزوده تسهیل، تضعیف کننده یا خنثی ۹- شیوه های گوناگون فراهم کردن بازخورد افزوده ۱۰- تاثیر زمان بندی بازخورد افزوده بر یادگیری مهارت (مگیل) فصل های ۱۰-۱۱-۱۲-۱۳ کتاب رشد حرکتی ماهان فصل های ۱۴-۱۵-۱۶ کتاب 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 آسیب های ورزشی فصل های ۱-۲-۱۱ کتاب ماهان
آزمون دوم	۱- ناهنجاری های اندام فوقانی ۲- اقدامات درمانی حاد و سریع در محل وقوع آسیب های ورزشی ۳- بیومکانیک آسیب های ورزشی ۴- قواعد پیشگیری با اقدامات احتیاطی ۵- روش های درمانی فصل های ۳-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵ کتاب ماهان
آزمون سوم	۱- ناهنجاری های اندام تحتانی ۲- بررسی آسیب دیدگی های بخش های مختلف بدن (شامل صفحات ۲۴۲ تا ۳۸۳ قراخانو) ۳- تمرینات بخش های مختلف بدن در مرحله توانبخشی (شامل صفحات ۵۲۱ تا ۵۵۶ قراخانو) فصل های ۴-۱۶ کتاب ماهان
آزمون چهارم	۱- نشستن ۲- راه رفتن ۳- وضعیت بدن و فعالیت های ورزشی ۴- آشنایی با اصول طراحی و اجرای تمرین های توانبخشی و درمانی ۵- بررسی آسیب دیدگی های بخش های مختلف بدن (شامل صفحات ۳۸۴ تا ۵۲۰ قراخانو) ۶- تمرینات بخش های مختلف بدن در مرحله توانبخشی (شامل صفحات ۵۵۷ تا ۵۸۳ قراخانو). فصل های ۵-۶-۷-۹-۱۶ کتاب ماهان

منابع

- | | |
|--|---|
| زبان عمومی | کتاب بانک تست زبان عمومی موسسه ماهان - مولف: مریم رضانی |
| فیزیولوژی و تغذیه ورزشی | ۱- جزوه مکاتبه‌ای موسسه ماهان
۲- 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- جزوه مکاتبه‌ای موسسه ماهان
۲- رشد حرکتی انسان، وی، گریگوری پاپنه و لاری دی، ایساکس، ترجمه دکتر حسن خلجی، داریوش خواجه‌ای، انتشارات دانشگاه اراک.
۳- رشد حرکتی، دکتر معصومه شجاعی، انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).
۴- یادگیری حرکتی، ریچارد ای، مگیل، ترجمه دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، دکتر معصومه شجاعی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی.
۵- رشد و یادگیری حرکتی اشمیت و لی، ترجمه دکتر حمایت طلب |
| آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی | ۱- جزوه مکاتبه‌ای موسسه ماهان
۲- سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، همتی نژاد و رحمانی‌نیا انتشارات دانشگاه پیام نور.
۳- آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی، کوهن و هالیدی، ترجمه دکتر دلاور، انتشارات رشد.
۴- احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دکتر دلاور، انتشارات رشد.
۵- اندازه‌گیری برای ارزشیابی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (جلد ۱ و ۲)، دکتر سپاسی و نوربخش، انتشارات سمت. |
| حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی | ۱- جزوه مکاتبه‌ای موسسه ماهان
۲- اصول حرکت‌شناسی ساختاری، تامپسون، ترجمه دکتر دبیدی روشن، انتشارات سمت.
۳- حرکت شناسی، دکتر تند نویس، انتشارات بامداد کتاب.
۴- مقدمات بیومکانیک ورزشی، دکتر حیدر صادقی، انتشارات سمت.
۵- بیومکانیک تکنیک‌های ورزشی، جیمز هی، ترجمه دکتر مهدی نمازی زاده، انتشارات دانشگاه تهران.
۶- اساس بیومکانیک حرکت انسان (۱ و ۲)، همیل، ترجمه دکتر دبیدی روشن و چوبینه، انتشارات سمت. |
| حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی | ۱- جزوه مکاتبه‌ای موسسه ماهان
۲- مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی، دکتر علیزاده و قیطاسی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی.
۳- پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی، دکتر قراخانلو، علیزاده و دانشمندی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی. |
| مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی | ۱- جزوه مکاتبه‌ای موسسه ماهان
۲- مدیریت سازمان‌های ورزشی، دکتر حمیدی، انتشارات دانشگاه پیام نور.
۳- مدیریت سازمان‌های ورزشی، دکتر سجادی، انتشارات سمت.
۴- مدیریت و طرز اجرای مسابقات، دکتر حمیدی، انتشارات بامداد کتاب. |