



منابع مرجع ۹۲

تربیت بدنی

[۱]

پدید آورندگان :

اعضای هیئت علمی سنجش تکمیلی





سنجش تکمیلی

عنوان و نام پدیدآور	منابع مرجع ۹۲ تربیت بدنی (۱) / پدیدآورندگان اعضای هیئت علمی سنجش تکمیلی.
مشخصات نشر	تهران: سنجش، ۱۳۹۱.
مشخصات قلمری	۵۲۲ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۹۶۲۲ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۵۴-۸۹۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	واژه نامه.
موضوع	دانشگاهها و مدارس عالی — ایران — آزمونها
موضوع	تربیت بدنی — آزمونها و تمرینها (عالی)
موضوع	تربیت بدنی — آزمونها و تمرینها (عالی)
موضوع	آزمون دورههای تحصیلات تکمیلی — ایران
شناسه افزوده	موسسه سنجش تکمیلی
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۷۸۷۸۸۶۸۷۷۵م/۲۳۵۳LB
رده بندی دیویی	۳۷۸/۱۶۶۴
شماره کتبیسناس ملی	۲۶۷۸۴۰۲

عنوان : منابع مرجع ۹۲ تربیت بدنی (۱)

پدیدآورندگان : اعضای هیئت علمی سنجش تکمیلی

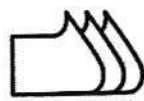
انتشارات : سنجش

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۲

تیراژ : ۲۰۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۴-۸۹۷-۳

هر گونه کپی برداری، تلخیص و استفاده از مطالب این کتاب، بدون مجوز کتبی ناشر ممنوع بوده و پیگرد قانونی خواهد داشت.



انتشارات سنجش

**مرکز پخش : تهران، میدان هفت تیر، بالاتر از مسجد الجواد،
کوچه آقامحمدی، پلاک ۹۶، انتشارات سنجش ۸۸۳۱۸۶۰۰**



فهرست مطالب

صفحه

عنوان

(۱) حرکات اصلاحی

فصل اول

۱۶	سازوکار فیزیولوژیکی حفظ تعادل
۱۷	تعامل اطلاعات برای حفظ تعادل بدن
۱۸	خط فرضی ثقل
۱۹	سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول
۲۰	پاسخنامه سوالات فصل اول

فصل دوم

۲۱	رشد جسمانی
۲۲	نسبت‌های بدن
۲۲	اندازه‌گیری سنخ بدن
۲۴	علل و عوامل بروز ناهنجاریها
۲۵	سوالات طبقه‌بندی شده فصل دوم
۲۵	پاسخنامه سوالات فصل دوم

فصل سوم

۲۶	ناهنجاری‌های اندام فوقانی
۲۶	قوسهای ستون فقرات
۲۶	کج گردنی
۲۷	شانه نابرابر
۲۷	کج پستی
۳۰	انحراف جانبی لگن
۳۰	سر به جلو
۳۰	گردپستی
۳۳	گودپستی
۳۳	پشت صاف
۳۴	نکات کلیدی فصل سوم
۳۵	سوالات طبقه‌بندی شده فصل سوم
۳۸	پاسخنامه سوالات فصل سوم

(۲) رشد و تکامل حرکتی

فصل اول

۴۰	دیدگاه رشد
۴۰	نمو
۴۰	رشد



۴۰	 بالیدگی
۴۱	 مرحله (پیاژه)
۴۲	 دیدگاههایی در مورد رشد
۴۴	 طبیعت در برابر تربیت
۴۵	 سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول
۴۸	 پاسخنامه سوالات فصل اول

فصل دوم

۵۰	 نمو جسمی، بالیدگی و فرآیند افزایش سن
۵۰	 انسان سنجی
۵۰	 اندازه‌گیری مستقیم بالیدگی
۵۱	 منحنی نمو
۵۳	 دستگاه اسکلتی
۵۳	 دستگاه عضلانی
۵۵	 عوامل مؤثر بر رشد پس از تولد
۵۶	 سوالات طبقه‌بندی شده فصل دوم
۵۸	 پاسخنامه سوالات فصل دوم

فصل سوم

۵۹	 رفتار حرکتی اولیه
۵۹	 پیشرفت در رشد حرکتی
۶۰	 رفلکس‌های دوره طفولیت
۶۲	 انواع دسترسی (چنگ زدن)
۶۵	 سوالات طبقه‌بندی شده فصل سوم
۶۷	 پاسخنامه سوالات فصل سوم

(۳) فیزیولوژی ورزش و تغذیه

فصل اول

۷۰	 آشنایی با فیزیولوژی فعالیت بدنی و ورزش
۷۰	 انواع برنامه‌های تمرینی
۷۲	 نکات کلیدی فصل اول
۷۳	 سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول
۷۳	 پاسخنامه سوالات فصل اول

فصل دوم

۷۴	 سه نوع عضله
۷۵	 نظریه لغزش فیلامان
۷۷	 انواع واحدهای حرکتی
۷۹	 ویژگی‌های تارهای ST و FT

از اینکه سنجش تکمیلی را به عنوان مشاور و پشتیبان خود در راهیابی به مقاطع بالاتر تحصیلی برگزیده‌اید به خود می‌بالیم و افتخار می‌کنیم تا دستیابی به لحظات خوشایند پیروزی همراه شما باشیم.

مجموعه حاضر حاصل تجربه ارزشمند چندین سال تلاش مداوم کمیته علمی و مجموعه کارکنان موسسه سنجش تکمیلی است که با نظارت و راهنمایی اساتید ممتاز کشور ساماندهی و ارائه گردیده است تا داوطلبان محترم مقاطع تحصیلات تکمیلی، بدان وسیله قادر باشند در کمترین زمان ممکن، مهمترین مطالب درسی مرتبط با آزمون کارشناسی ارشد را مطالعه نموده و فاصله رقابتی خود را با سایر شرکت کنندگان به اندازه قابل ملاحظه‌ای افزایش دهند.

داوطلب گرامی، حال که در کنار هم و در راه دستیابی به برتری رقابتی مصمم به پیروزی شده‌ایم، پیمان می‌بندیم در این مهم از هیچ توانی فروگذار نشود و سنجش تکمیلی در پاسخ به اعتماد شما تمام ظرفیت، تلاش و توان خود را بکار بندد. باشد تا تلاش شما پر ثمر گشته و شادکامی نصیبتان گردد.

خدمات قابل ارائه در سنجش تکمیلی

▪ مشاوره تخصصی

با مشاور تخصصی رشته خود که از موفق ترین افراد پذیرفته شده در آزمون سراسری کارشناسی ارشد سال گذشته در دانشگاه‌های برتر می باشد، مشاوره نموده و برای کسب برتری رقابتی در آزمون امسال، راهکارهای مناسب را از وی جویا شوید.

▪ بسته آموزشی

منابع آموزشی خود را به دقت مطالعه کنید. منابع مکمل را در صورت نیاز از پشتیبان خود سراغ بگیرید و ما را از نظر انتان مطلع فرمایید.

▪ آزمونهای آزمایشی

در آزمونهای استاندارد سنجش تکمیلی شرکت کرده و قبل از آزمون سرفروشت ساز امسال، خود را سنجیده و ضعف‌های خود را با راهنمایی مشاورین تخصصی اصلاح فرمایید.

▪ کلاس‌های حضوری

ترجیحا شرکت در کلاس حضوری را به دروس مهم یا دروس غیر حفظی محدود کنید. مگر آنکه دروس امتحانی خود را در دوران تحصیل خوب فرا نگرفته باشید یا از زمان فارغ التحصیلی شما زمان زیادی گذشته باشد.

▪ مجموعه دروس چند رسانه‌ای

چنانچه فرصت شرکت در کلاس‌های حضوری را ندارید، از سیدی‌های آموزشی مبتنی بر تکنولوژی CBT استفاده نمایید تا در زمان و هزینه صرفه‌جویی نموده و مطالب مورد نیاز را به دفعات مرور نمایید.

موفق باشید