

۱۵۹۱۸۰۴

# مجموعہ دروس گنگور کارشناسی ارشد رشتہ تربیت بدنی

(فیزیولوجی و تغذیہ ورزشی، رشد و یادگیری حرکتی، مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی)

www.ketab.ir

تالیف

احمد کمانگر

سرشناسه : کمانگر، احمد، ۱۳۶۰ -  
 عنوان و نام پدیدآور : مجموعه دروس کنکور کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی  
 (فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، رشد و یادگیری حرکتی، مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی)  
 / تالیف احمد کمانگر.  
 مشخصات نشر : تهران: پژوهشیار، ۱۳۹۷.  
 مشخصات ظاهری : ۷۴۴ ص.  
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۰-۰۵-۷  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر  
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۳۸۹۶۲



## مجموعه دروس کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی

نویسنده: احمد کمانگر  
 ویراستار علمی: علی کریمی/احسام کمانگر/ساناز احمدی پور/ نرگس...  
 نوبت و سال چاپ: چاپ اول/۱۳۹۶  
 ویراستار/طراح جلد: افسانه محمدنیا  
 قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان  
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تهران، خیابان منیری جاوید، تقاطع ژاندارمری، روبروی ساختمان دانشجو، پلاک ۶۶ طبقه اول.

۶۶۴۷۹۲۵۱

[Pajooheshyarpub@gmail.com](mailto:Pajooheshyarpub@gmail.com)

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب بدون اجازه ناشر بیگردد قانونی دارد.

## سخن پژوهشید

سپردیم از مردیکو سخن کسی کو بسال و خرد بدگمن  
که از مایه نردوان که نزد کتر که رانند او راه بار کتر  
چنین داد پاج که دانش کزین چو خواهی ز پروردگار آفرین  
به دانش فرمای و به نردوان کرای که او باد جان ترار بهمای

بشر از بد خلقت همواره... با نفع کنکاو و اوهامات خود، حرطاست و سختی را به جان خریده است. در ایت نش علم در زندگی انسان همین بس که راه سعادت، محافل با نفع را می آموزد. در این عرصه بر بجان آشکار است که بزبانه علم و پژوهش، نمی توان راه را از بی راه تشخیص داد. آری بر کتاب بشری و ایت سمانی بر کتب علم تاکید دارند و پذیرفتن حرز حمت و در نیمی راه سیر علم، افتخار آسز و یاد مبادت می شمرند. در این بین کتاب و کتاب خوانی بی شک ارزشمندترین و منظمترین وسایط ترند. روش یافتن علم است. سراط فراگهی و سعادت جامع را در مطالعه روزانه کتاب می داند.

از همین رو امتیارات پژوهش و تلاش و اردو با بهره گیری از فرصت های... پژوهش و آموختن و پژوهشگران تخصص و متعدد بستریه و تولید کتب علمی و مورد نیاز آحاد جامعه و نیز افزایش سرانه مطالعه در کشور را فراهم نماید. این تلاش و محابوی امتیارات پژوهش و بکاران ارجحان، توقیقات قابل اعتنایی را در این راستا موجب شود. ایجاب از باب تحقق این امر، دست بردارید و فعالان حوزه کتاب و کتاب خوانی را بر کرمی و محبت می شماریم.

مهر و ادا احمدی فر

محمد وفایی کانه

## پیشگفتار مولف

کتابهای زیادی در حوزه های گوناگون در سالهای اخیر منتشر شده است. گرچه تعداد این کتاب ها در مقایسه با دهه شصت و هفتاد خورشیدی و قبل از آن (چه کمی و چه کیفی) انفجارگونه است اما باز هم نمیتوان آنها را در مقیاس جهانی و حتی ملی کافی دانست. با این وجود، مشکل اصلی انتشارات این حوزه در کمیتشان نیست، بلکه در توزیع موضوعی نامناسب کتاب ها و کیفیت محتوایی پایین بسیاری از آنهاست.

قاعداً در زمینه تولید منابع درسی و کنکوری و کمیت و کیفیت محتوای آنها طی این همه تجربه آموزشی و پژوهشی میبایستی به یک درجه بلوغ نسبی می رسیدیم. کافی است برای اثبات یا رد این مدعا مثال متون آموزشی مرتبط با گرایش های موضوعی گوناگون کتابداری (پزشکی، علوم پایه، هنر، علوم انسانی، کشاورزی) از نظر آماری و انطباق آن با گرایشهای موضوعی را مطالعه و مقایسه کنیم. مطالعه میزان موفقیت در آموزش کتابداران متخصص موضوعی، دلیل موفقیت یا شکست و بخصوص میزان ارتباط آن با تولید کتابهای آموزشی و منابع مرجع مرتبط با هر گرایش موضوعی نیز جایگاه انتشارات را در نظام آموزشی آشکار خواهد ساخت. این مطالعات از این جهت اهمیت و فایده دارد که اشتباهات گذشته دوباره و چندباره تکرار نشود.

با توجه به پراکندگی و پرحجم بودن منابع رشته تربیت بدنی بر آن شدیم که در جهت آسایش و صرفه جویی زمانی دانشجویان و داوطلبان تحصیلات تکمیلی، کتاب حاضر را به صورت خلاصه و از تمامی منابع کنکور به همراه سوالات و تست های طبقه بندی شده به رشته تحریر در آوریم. با توجه به بر فصل های آموزش عالی، در این کتاب کلیه مطالب به زبانی ساده و قابل فهم و بر نکات کلیدی و مهم کنکوری تاکید شده است. همچنین با توجه به طراحی سوالات کاملاً مفهومی در کنکور های تحصیلات تکمیلی، در این کتاب سعی شده است که عبارت های مهم در قالب سوالات کنکوری به صورت مفهومی مطرح شوند. همچنین در پایان کتاب، تست های کنکور سراسری سنوات قبل آورده شده که می تواند باعث سنجش میزان آمادگی داوطلبان و آشنایی آنان با نحوه طرح سوالات کنکوری را فراهم آورد.

از ویژگی های منحصر به فرد این کتاب فراهم کردن خلاصه شش مجموعه درسی در یک کتاب است که شامل فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، رشد و تکامل حرکتی، یادگیری حرکتی، مدیریت سلامت ورزشی و مدیریت مسابقات و رویدادهای ورزشی می باشد که قبلاً سابقه چاپ چنین کتابی در حوزه تربیت بدنی وجود نداشته است و برای داوطلبان گرایش های فیزیولوژی، رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی همچنین جهت دروس تخصصی آزمون های استخدامی تربیت بدنی یک منبع مناسب و کامل می باشد.

امید است که این مجموعه گامی موثر در یادگیری مباحث یاد شده را فراهم آورده و کمکی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان و داوطلبان عزیز باشد.

لازم است از مدیریت انتشارات پژوهشیار و همکاران این مجموعه به خاطر چاپ و تکثیر این کتاب کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم و از تمامی عزیزانی که به عنوان ویراستار علمی و طراحی جلد کتاب اینجانب را کمک و همکاری کردند تشکر و قدردانی می کنم.

در پایان از همه مخاطبان، داوطلبان، دانشجویان و اساتید محترم خواهشمندم که نظرات، انتقادات، پیشنهادات و در صورت وجود اشتباهات تایپی یا محتوایی کتاب را به آدرس پست الکترونیکی "[kamangar2005@yahoo.com](mailto:kamangar2005@yahoo.com)" ارسال کنند تا در چاپ های بعدی در کتاب اعمال شود.

## فهرست مطالب

۲۳	فصل اول .....
۲۳	معرفی و مرور کلی رشد حرکتی .....
۲۳	رشد (DEVELOPMENT) فرایند تغییری که دائمی است و به ظرفیت عملی سازماندار و خاصی منجر می‌شود. ....
۲۵	اصول رشد حرکتی .....
۲۵	اصل کنش نامتقارن .....
۲۵	اصل درهم آمیختگی .....
۲۵	اصل رزش فرد ساز .....
۲۶	اصل نوسان‌های خودتنظیم .....
۲۶	طرح‌های تحقیق رشد حرکتی .....
۲۸	نکات کلیدی فصل اول .....
۲۹	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول .....
۳۱	پاسخنامه فصل اول .....
۳۳	فصل دوم دیدگاه‌های نظری رشد .....
۳۳	نظری‌های رشد و انواع دیدگاه‌ها .....
۳۸	نکات کلیدی فصل دوم .....
۳۹	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم .....
۴۱	پاسخنامه فصل دوم .....
۴۳	فصل سوم نمو جسمی، بالیدگی و فرایند افزایش سن .....
۴۳	رشد و نمو قبل از تولد .....
۴۵	عوامل اثرگذار بر رشد قبل از تولد .....
۴۶	اختلالات ناشی از زن‌ها .....
۴۶	اختلالات ناشی از کروموزوم‌ها .....
۵۱	وراثت و محیط در ویژگی‌های انسان .....
۵۲	نکات کلیدی فصل سوم .....
۵۳	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم .....
۵۵	پاسخنامه فصل سوم .....
۵۷	فصل چهارم .....
۵۷	رشد جسمانی پس از تولد .....
۵۷	سنجش نمو و بالیدگی .....
۵۹	روش‌های مستقیم اندازه‌گیری بالیدگی .....
۶۳	نکات کلیدی فصل چهارم .....
۶۴	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم .....
۶۶	پاسخنامه فصل چهارم .....
۶۷	فصل پنجم تأثیر تحریکات و محدودیت زودهنگام بر رشد حرکتی .....
۶۷	تحریک زودهنگام .....
۶۷	برنامه‌هایی برای افزایش رشد حرکتی زودهنگام .....

۶۷	..... برنامه تمرین کودکان
۶۸	..... برنامه شنا برای نوباوه‌ها و پیش‌دستانی‌ها
۷۱	..... نکات کلیدی فصل پنجم
۷۲	..... پاسخنامه فصل پنجم
۷۳	..... فصل ششم بازتاب‌ها و رفتارهای قالبی
۷۳	..... کارکرد بازتاب‌ها
۸۲	..... نکات کلیدی فصل ششم
۸۳	..... تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل ششم
۸۵	..... پاسخنامه فصل ششم
۸۷	..... فصل هفتم حرکات ارادی مقدماتی (حرکات پایه‌ای)
۸۷	..... انواع حرکات ارادی
۸۷	..... حرکات استواری
۹۲	..... انواع حرکات بنیادی
۹۲	..... مراحل رشد حرکات محرری
۹۵	..... نکات کلیدی فصل هفتم
۹۶	..... تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل هفتم
۹۸	..... پاسخنامه فصل هفتم
۹۹	..... فصل هشتم: مهارت‌های جابه‌جایی
۱۱۱	..... نکات کلیدی فصل هشتم
۱۱۲	..... تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل هشتم
۱۱۴	..... پاسخنامه فصل هشتم
۱۱۵	..... فصل نهم مهارت‌های دستکاری
۱۱۵	..... پرتاب کردن
۱۱۸	..... عوامل مؤثر بر دریافت کردن
۱۱۹	..... ضربه زدن با پا
۱۲۲	..... نکات کلیدی فصل نهم
۱۲۳	..... تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل نهم
۱۲۵	..... پاسخنامه فصل نهم
۱۲۷	..... فصل دهم
۱۲۷	..... مدل ساعت شنی گالاهو
۱۲۷	..... مدل ساعت شنی گالاهو
۱۲۹	..... پر شدن ساعت شنی
۱۳۰	..... واژگون شدن ساعت شنی
۱۳۲	..... نکات کلیدی فصل دهم
۱۳۳	..... تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل دهم
۱۳۴	..... پاسخنامه فصل دهم
۱۳۵	..... فصل یازدهم رشد حسی ادراکی
۱۳۵	..... رشد بینایی

۱۳۶	دید دوچشمی و ادراک عمق
۱۳۷	تغییرات بینایی ناشی از افزایش سن
۱۳۸	برتری چشمی
۱۳۸	ادراک حس حرکتی
۱۳۸	رشد شنوایی
۱۳۹	ادراک تفاوت صداها
۱۳۹	تغییرات شنوایی ناشی از افزایش سن
۱۴۰	نکات کلیدی فصل یازدهم
۱۴۱	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل یازدهم
۱۴۲	پاسخنامه فصل یازدهم
۱۴۳	یادگیری حرکتی
۱۴۵	فصل اول
۱۴۵	طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی
۱۴۵	طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی
۱۴۵	مهارت‌ها
۱۴۵	حرکات
۱۴۵	اعمال
۱۴۶	طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی
۱۵۰	نکات کلیدی فصل اول
۱۵۱	آزمون‌های طبقه‌بندی فصل
۱۵۳	پاسخنامه فصل اول
۱۵۵	فصل دوم: اندازه‌گیری اجرای حرکتی در یادگیری
۱۵۵	بخش برونداد یا نتیجه حرکت
۱۵۷	انواع موقعیت‌های RT
۱۵۹	نکات کلیدی فصل دوم
۱۶۰	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل دوم
۱۶۱	پاسخنامه فصل دوم
۱۶۳	فصل سوم: پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری
۱۶۳	رویکرد پردازش اطلاعات
۱۶۶	تصمیم‌گیری و اجرا تحت تنش و انگیزندگی
۱۶۶	اصل U وارونه (قانون یرکز دادسون)
۱۶۸	توجه و عملکرد حرکتی
۱۷۰	الگوی تحریک دوگانه یا تکنیک وظیفه دوم
۱۷۱	موارد زیر در مورد الگوی تحریک دوگانه صادق است
۱۷۲	سیستم‌های سه‌گانه حافظه
۱۷۵	نکات کلیدی فصل سوم
۱۷۷	تست‌های طبقه‌بندی فصل سوم
۱۷۹	پاسخنامه فصل سوم

۱۸۱	فصل چهارم: کمک‌های حسی به اجرای ماهرانه
۱۸۵	نقش دو سیستم بینایی در کنترل حرکت
۱۸۶	اطلاعات مربوط به زمان برخورد
۱۸۷	نقش بینایی در حفظ تعادل
۱۸۹	نکات کلیدی فصل چهارم
۱۹۱	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل چهارم
۱۹۲	پاسخنامه فصل چهارم
۱۹۳	فصل پنجم: تولید حرکت و برنامه حرکتی
۱۹۳	ویژگی‌های سیستم حلقه باز
۱۹۵	پدیده معکوس سازی رفلکس یا بازتاب معکوس
۱۹۷	اصول کنترل حرکتی و دقت حرکت
۱۹۸	تفاوت راه رفتن و دویدن از نظر زمان‌بندی نسبی
۱۹۸	تعیین‌کننده‌های دقت در حرکات سریع
۲۰۰	نکات کلیدی فصل پنجم
۲۰۲	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل پنجم
۲۰۴	پاسخنامه فصل پنجم
۲۰۵	فصل ششم تفاوت‌های فردی و برانگیزش‌های حرکتی
۲۰۵	تفاوت توانایی‌ها و مهارت‌ها
۲۰۶	انواع توانایی‌های حرکتی
۲۰۸	نکات کلیدی فصل ششم
۲۰۹	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل ششم
۲۱۰	پاسخنامه فصل ششم
۲۱۱	فصل هفتم مفهوم یادگیری حرکتی
۲۱۱	ویژگی‌ها و خصوصیات یادگیری
۲۱۲	محدودیت‌های منحنی‌های اجرا
۲۱۲	آثار اجرای تمرین در مقابل آثار یادگیری آن
۲۱۲	جداسازی آثار پایدار و موقت
۲۱۳	سنجش یادگیری با استفاده از پویایی هماهنگی حرکت
۲۱۴	نکات کلیدی فصل هفتم
۲۱۵	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل هفتم
۲۱۷	پاسخنامه فصل هفتم
۲۱۹	فصل هشتم آماده‌سازی و راهبردهای طرح‌ریزی تمرین
۲۱۹	مراحل یادگیری
۲۱۹	ملاحظات پیش از تمرین
۲۲۰	شرایط اثربخشی راهنمایی
۲۲۱	تمرین کلی در مقابل تمرین بخش‌بخش
۲۲۳	نکات کلیدی فصل هشتم
۲۲۴	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل هشتم



۲۲۶.....	پاسخنامه فصل هشتم
۲۲۷.....	فصل نهم: سازمان دهی و برنامه ریزی تمرین
۲۲۷.....	سازمان دهی تمرین
۲۲۷.....	تمرین مسدود و تمرین تصادفی
۲۳۱.....	نکات کلیدی فصل نهم
۲۳۲.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم
۲۳۴.....	پاسخنامه فصل نهم
۲۳۵.....	فصل دهم: بازخورد برای یادگیری مهارت
۲۳۵.....	انواع بازخورد
۲۴۳.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۲۴۷.....	پاسخنامه فصل دهم
۲۴۹.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۵
۲۵۲.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۸۵
۲۵۳.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۶
۲۵۶.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۸۶
۲۵۷.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۷
۲۵۹.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۸۷
۲۶۰.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۸
۲۶۳.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۸۸
۲۶۴.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۹
۲۶۷.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۸۹
۲۶۸.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۰
۲۷۱.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۹۰
۲۷۲.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۱
۲۷۵.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۹۱
۲۷۶.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۲
۲۷۹.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۹۲
۲۸۰.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۳
۲۸۳.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۹۳
۲۸۴.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۴
۲۸۷.....	پاسخنامه رشد و یادگیری حرکتی سراسری ۹۴
۲۸۹.....	فیزیولوژی و تغذیه ورزش
۲۹۱.....	فصل اول: تغذیه و منابع غذایی
۲۹۲.....	نقش کربوهیدرات در بدن
۲۹۶.....	ساخت اسیدهای آمینه و پروتئین
۳۰۳.....	نکات کلیدی فصل اول
۳۰۴.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول
۳۰۹.....	پاسخنامه تست‌های فصل اول

۳۱۱	فصل دوم دستگاه‌های انرژی
۳۲۲	فرآورده کلی دستگاه هوازی و بی‌هوازی گیجکولیتیک
۳۲۳	متابولیسم پروتئین در دستگاه هوازی
۳۲۵	آنزیم‌های درگیر در دستگاه‌های تولید انرژی
۳۲۷	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل دوم
۳۳۱	پاسخنامه فصل دوم
۳۳۳	فصل سوم بازگشت به حالت اولیه
۳۳۳	کسر اکسیژن
۳۳۴	وام اکسیژن
۳۳۴	مفاهیم سنتی وام اکسیژن
۳۳۶	مفاهیم جدید وام اکسیژن
۳۳۷	ذخایر اکسیژن میوگلوبین و وام بی‌اسیدلاکتیک
۳۳۸	نقش بازیافت فعال و غیرفعال در دفع اسیدلاکتیک
۳۴۰	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل سوم
۳۴۲	پاسخنامه فصل سوم
۳۴۳	فصل چهارم: دستگاه عصبی
۳۴۳	نرون‌ها
۳۴۳	ساختمان نرون‌ها
۳۴۴	نقش عملکردی نرون‌ها
۳۴۴	پتانسیل استراحت غشاء
۳۴۵	دیپلاریزاسیون و هایپرپلازاسیون
۳۴۵	پتانسیل‌های شیب‌دار و پتانسیل عمل
۳۴۵	پتانسیل عمل
۳۴۹	دستگاه عصبی محیطی (PNS)
۳۴۹	دستگاه عصبی خودکار
۳۵۱	نکات کلیدی فصل چهارم
۳۵۲	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل چهارم
۳۵۴	پاسخنامه فصل چهارم
۳۵۵	فصل پنجم: دستگاه عضلانی
۳۶۰	نظریه لغزش فیلامان‌ها
۳۶۲	انواع عملکرد عضله انقباضی
۳۶۵	نکات کلیدی فصل پنجم
۳۶۶	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل پنجم
۳۶۸	پاسخنامه فصل پنجم
۳۶۹	فصل ششم: سازگاری‌های عصبی - عضلانی
۳۶۹	افزایش قدرت از طریق تمرینات مقاومتی
۳۷۰	کنترل عصبی افزایش قدرت
۳۷۰	فعال شدن عصبی و هیپرتروفی

۳۷۱	هیپرتروفی و هیپرپلازی تار عضلانی
۳۷۴	نکات کلیدی فصل ششم
۳۷۵	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل ششم
۳۷۷	پاسخنامه فصل ششم
۳۷۹	فصل هفتم: تنظیم هورمونی در ورزش
۳۷۹	طبقه‌بندی هورمون‌ها
۳۸۰	اعمال هورمون‌ها
۳۸۰	هورمون‌های استروئیدی
۳۸۰	هورمون‌های غیراستروئیدی
۳۸۱	کنترل و رهاسازی هورمون‌ها
۳۸۱	غدد درون‌ریز و هورمون‌های آن‌ها
۳۸۲	بخش خلفی غده هیپوفیز
۳۸۲	بخش قدامی غده هیپوفیز
۳۸۳	غده تیروئید
۳۸۸	اثرات هورمونی روی تعادل مایعات و الکترولیت‌ها
۳۹۰	نکات کلیدی فصل هفتم
۳۹۱	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل هفتم
۳۹۳	پاسخنامه فصل هفتم
۳۹۵	فصل هشتم: کنترل قلبی - عروقی هنگام ورزش
۳۹۵	ساختار و عملکرد دستگاه قلبی عروقی
۳۹۵	جریان خون در قلب
۳۹۷	کنترل خارجی فعالیت قلب
۴۰۰	کنترل عصبی خارجی
۴۰۳	علل افزایش حجم ضربه‌ای
۴۰۴	برون ده قلبی
۴۰۴	فشارخون در حین ورزش
۴۰۶	نکات کلیدی فصل هشتم
۴۰۷	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل هشتم
۴۰۹	پاسخنامه فصل هشتم
۴۱۱	فصل نهم: عملکرد ریوی در ورزش
۴۱۲	تبادل گاز در جابجچه‌ها
۴۱۴	انتقال اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در بافت‌ها
۴۱۵	ظرفیت خون در حمل اکسیژن
۴۱۹	نکات کلیدی فصل نهم
۴۲۰	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل نهم
۴۲۲	پاسخنامه فصل نهم
۴۲۳	فصل دهم: سازگاری‌های قلبی تنفسی با ورزش
۴۲۳	استقامت

۴۲۲.....	ارزیابی ظرفیت استقامت
۴۲۹.....	نکات کلیدی فصل دهم
۴۳۰.....	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل دهم
۴۳۲.....	پاسخنامه فصل دهم
۴۳۳.....	فصل یازدهم اثر عوامل محیطی بر عملکرد ورزشی
۴۳۳.....	مکانیزم های تنظیم دمای بدن
۴۳۶.....	پاسخ‌های فیزیولوژیک به فعالیت بدنی در گرما
۴۳۶.....	اختلالات ناشی از گرما
۴۳۷.....	پاسخ‌های فیزیولوژیک به فعالیت بدنی در سرما
۴۳۸.....	خطرات تهدیدکننده سلامتی به هنگام تمرین در سرما
۴۳۹.....	نکات کلیدی فصل یازدهم
۴۴۰.....	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل یازدهم
۴۴۲.....	پاسخنامه فصل یازدهم
۴۴۳.....	فصل دوازدهم: فعالیت جسمی در محیط‌های کم‌فشار و
۴۴۳.....	محیط‌های کم‌فشار
۴۴۴.....	پاسخ‌های فیزیولوژیک در ارتفاع
۴۴۵.....	پاسخ‌های قلبی عروقی در ارتفاع
۴۴۶.....	سازگاری‌های متابولیک در ارتفاع
۴۴۹.....	تمرینات جسمانی و عملکرد ورزشی
۴۴۹.....	تمرینات در ارتفاع برای عملکرد در سطح دریا
۴۵۰.....	بیماری حاد ارتفاع
۴۵۱.....	محیط‌های پرفشار
۴۵۱.....	فعالیت بدنی در زیر آب
۴۵۱.....	غوطه‌وری در آب و فشار گازها
۴۵۲.....	پاسخ قلبی عروقی به غوطه‌وری در آب
۴۵۲.....	غواصی در حالت حبس کردن نفس
۴۵۳.....	غواصی با وسیله تنفس
۴۵۴.....	خطرات تهدیدکننده سلامتی در شرایط پرفشار
۴۵۴.....	مسمومیت اکسیژن
۴۵۴.....	بیماری کاهش سریع فشار
۴۵۵.....	نوموتوراکس خود به خودی
۴۵۵.....	پاره شدن پرده گوش
۴۵۵.....	محیط‌های با نیروی جاذبه بسیار کم
۴۵۵.....	تغییرات فیزیولوژیک همراه با قرار گرفتن در فضا به مدت زیاد
۴۵۹.....	نکات کلیدی فصل دوازدهم
۴۶۰.....	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل دوازدهم
۴۶۲.....	پاسخنامه فصل دوازدهم
۴۶۳.....	فصل سیزدهم: تعیین کمیت تمرینات ورزشی

۴۶۳.....	تمرین بیش از حد.....
۴۶۳.....	حجم تمرین.....
۴۶۵.....	دستگاه عصبی خودکار و بیش تمرینی.....
۴۶۶.....	پاسخ‌های هورمونی نسبت به بیش تمرینی.....
۴۶۷.....	پیش‌بینی سندرم بیش تمرینی.....
۴۶۷.....	میزان آنزیم‌های خون.....
۴۶۸.....	کاهش تدریجی تمرین برای رسیدن به اوج عملکرد.....
۴۷۰.....	تغییرات در استقامت عضلانی.....
۴۷۲.....	تغییرات در استقامت قلبی - تنفسی.....
۴۷۴.....	نکات کلیدی فصل سیزدهم.....
۴۷۶.....	تست‌های طبقه‌بندی‌شده فصل سیزدهم.....
۴۷۸.....	پاسخنامه فصل سیزدهم.....
۴۷۹.....	آزمون ورودی دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۵.....
۴۸۱.....	پاسخنامه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی سراسری ۸۵.....
۴۸۲.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۶.....
۴۸۴.....	پاسخنامه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی سراسری ۸۶.....
۴۸۵.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۷.....
۴۸۷.....	پاسخنامه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی سراسری ۸۷.....
۴۸۸.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۸.....
۴۹۰.....	پاسخنامه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی سراسری ۸۸.....
۴۹۱.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۹.....
۴۹۴.....	پاسخنامه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی سراسری ۸۹.....
۴۹۵.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۰.....
۴۹۷.....	پاسخنامه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی سراسری ۹۰.....
۴۹۸.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۱.....
۵۰۱.....	پاسخنامه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی سراسری ۹۱.....
۵۰۲.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۲.....
۵۰۵.....	پاسخنامه فیزیولوژی ورزشی سراسری ۹۲.....
۵۰۶.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۳.....
۵۰۹.....	پاسخنامه فیزیولوژی ورزشی سراسری ۹۳.....
۵۱۰.....	آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۴.....
۵۱۳.....	پاسخنامه فیزیولوژی ورزشی سراسری ۹۴.....
۵۱۵.....	مدیریت سازمانها و مسابقات ورزشی.....
۵۱۷.....	فصل اول.....
۵۱۷.....	مروری کوتاه بر مدیریت.....
۵۲۰.....	اصول مدیریت علمی از دیدگاه تیلور.....
۵۲۱.....	عقیده گلدر از متخصصان بوروکراسی در مورد قواعد بوروکراتیک.....
۵۲۱.....	مدیریت اداری از دیدگاه هنری فایول.....

۵۲۳.....	هرم سلسله مراتب نیازهای انسانی آبراهام مازلو.....
۵۲۳.....	نظریه بهداشتی و انگیزشی هرزبرگ.....
۵۲۴.....	نظریه خاص و پختگی کریس آرجریس.....
۵۲۷.....	ویژگی های رفتاری مدیر سازمان ورزشی.....
۵۲۸.....	نکات کلیدی فصل اول.....
۵۲۹.....	تست های فصل اول.....
۵۳۲.....	سازمان غیر رسمی.....
۵۳۲.....	سازمان صف.....
۵۳۲.....	سازمان ستاد.....
۵۳۲.....	مدیران صف و ستاد.....
۵۳۳.....	اشکال گوناگون سازمان.....
۵۳۵.....	سازمان های وابسته و بخش های مهم قوه قضاییه.....
۵۳۹.....	نکات کلیدی فصل دوم.....
۵۴۰.....	تست های فصل دوم.....
۵۴۲.....	پاسخنامه فصل دوم.....
۵۴۳.....	فصل سوم.....
۵۴۳.....	آشنایی با سازمانهای ورزشی داخلی و بین المللی.....
۵۴۳.....	تاریخچه تشکیل وزارت ورزش و جوانان ایران.....
۵۴۴.....	فدراسیون های ورزشی و اهداف آنها.....
۵۴۴.....	اساسنامه فدراسیون های ورزشی آماتور جمهوری اسلامی ایران.....
۵۴۵.....	اعضای مجمع عمومی فدراسیون (مجمع).....
۵۵۲.....	کمیته بین المللی پارالمپیک IPC.....
۵۵۳.....	پنج سازمان بین المللی در ورزش معلولان عضو IPC.....
۵۵۴.....	سازمان های بین المللی ورزشی.....
۵۵۵.....	نکات کلیدی فصل سوم.....
۵۵۶.....	تست های فصل سوم.....
۵۵۸.....	پاسخنامه فصل سوم.....
۵۵۹.....	فصل چهارم.....
۵۵۹.....	مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی.....
۵۵۹.....	مفاهیم اساسی در برنامه ریزی.....
۵۶۰.....	گامهای فرآیند برنامه ریزی.....
۵۶۱.....	آمایش سرزمین در نظام برنامه ریزی.....
۵۶۲.....	جنبه های کلی ارزیابی در چهار گام.....
۵۶۳.....	نکات کلیدی فصل چهارم.....
۵۶۴.....	تست های فصل چهارم.....
۵۶۵.....	پاسخنامه فصل چهارم.....
۵۶۷.....	فصل پنجم.....
۵۶۷.....	بودجه و امور مالی.....

۵۶۷	تعاریف بودجه
۵۶۷	بودجه عمومی دولت
۵۶۷	بودجه شرکت‌های دولتی و بانکها
۵۶۷	بودجه مؤسسات انتفاعی وابسته به دولت
۵۶۸	مراحل تفصیلی اجرای بودجه
۵۶۹	طبقه بندی عملیات دولت در نظام بودجه
۵۶۹	طبقه بندی نظام بودجه در ایران
۵۶۹	انواع کسر بودجه
۵۷۰	طبقه بندی اقتصادی هزینه ها
۵۷۱	امور مالی و حسابداری
۵۷۱	آشنایی با برخی از مفاهیم حسابداری :
۵۷۲	نکات کلیدی فصل پنجم
۵۷۳	تست های فصل پنجم
۵۷۴	پاسخنامه فصل پنجم
۵۷۵	فصل ششم
۵۷۵	مدیریت جلسات و شوراهای تربیت بدنی
۵۷۵	نکات عمده مورد توجه در اداره جلسه
۵۷۶	نکات مهم در خصوص آیین نامه ادار کالی جلسه
۵۷۶	نکاتی که در گزارش باید در نظر گرفت
۵۷۸	نکات کلیدی فصل ششم
۵۷۹	تست های فصل ششم
۵۸۰	پاسخنامه فصل ششم
۵۸۱	فصل هفتم
۵۸۱	مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی
۵۸۱	نحوه برگزاری یک دوره مسابقه
۵۸۱	کارهای قبل از تقاضای میزبانی
۵۸۲	نکات کلیدی فصل هفتم
۵۸۳	تست های فصل هفتم
۵۸۳	پاسخنامه فصل هفتم
۵۸۵	فصل هشتم
۵۸۵	نمودار سازمانی و سطوح مدیریت در تربیت بدنی
۵۸۵	انواع سازمان های ورزشی در ایران
۵۸۵	بررسی نمودار سازمانی وزارت ورزش و جوانان
۵۸۶	نهادهای اجرایی
۵۸۷	ساختار نیروی انسانی و منابع مالی
۵۸۷	ساختار منابع مالی
۵۹۰	نکات کلیدی فصل هشتم
۵۹۱	تست های فصل هشتم

۵۹۳	پاسخنامه فصل هشتم
۵۹۵	فصل نهم
۵۹۵	حل مسئله و تصمیم گیری
۵۹۵	مسئله و مدیریت
۵۹۹	نکات مهم در تصمیم گیری مؤثر
۵۹۹	استفاده از رایانه در تصمیم گیری
۶۰۰	نکات کلیدی فصل نهم
۶۰۱	تست های فصل نهم
۶۰۲	پاسخنامه فصل نهم
۶۰۳	فصل دهم
۶۰۳	نحوه اعزام تیم های ورزشی و طبقه بندی سطح مسابقات
۶۰۳	برنامه ریزی برای حضور در یک رویداد بین المللی ورزشی
۶۰۳	سطوح مسابقات ورزشی
۶۰۳	مسابقات منطقه ای
۶۰۹	نکات کلیدی فصل دهم
۶۱۰	تست های فصل دهم
۶۱۱	پاسخنامه فصل دهم
۶۱۳	مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی
۶۱۵	فصل اول
۶۱۵	برنامه ریزی مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۱۵	طبقه بندی یا ایجاد مختلف برنامه ریزی
۶۱۷	فرآیند تقویم ورزشی
۶۱۹	نکات کلیدی فصل اول
۶۲۰	تست های فصل اول
۶۲۱	پاسخنامه فصل اول
۶۲۳	فصل دوم
۶۲۳	سازماندهی مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۲۳	تعریف سازماندهی
۶۲۴	شیوه های ترسیم نمودار سازمانی
۶۲۸	نکات کلیدی فصل دوم
۶۲۹	تست های فصل دوم
۶۳۰	پاسخنامه فصل دوم
۶۳۱	فصل سوم
۶۳۱	نقش نیروهای داوطلب در برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۳۲	محرک های برانگیزاننده ی میل داوطلبی
۶۳۳	تعریف و طبقه بندی سازمان های داوطلب
۶۳۶	نکات کلیدی فصل سوم
۶۳۷	تست های فصل سوم



۶۳۸	پاسخنامه فصل سوم
۶۳۹	فصل چهارم
۶۳۹	بازاریابی مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۳۹	تعریف بازاریابی (MARKETING)
۶۴۸	نکات کلیدی فصل چهارم
۶۴۹	تست های فصل چهارم
۶۵۰	پاسخنامه فصل چهارم
۶۵۱	فصل پنجم
۶۵۱	شیوه های اطلاع رسانی و انعکاس اخبار مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۵۱	اهمیت انعکاس اخبار و رویدادهای ورزشی
۶۵۱	شیوه های نگارش اطلاعیه مطبوعاتی
۶۵۶	نکات کلیدی فصل پنجم
۶۵۷	تست های فصل پنجم
۶۵۸	پاسخنامه فصل پنجم
۶۵۹	فصل ششم
۶۵۹	مدیریت و سرپرستی کاروار های ورزشی اعزامی به رقابت های برون مرزی
۶۵۹	مدیریت کارآمد و اثربخش
۶۵۹	اقدامات قبل از اعزام کاروان
۶۶۱	نکات کلیدی فصل ششم
۶۶۲	تست های فصل ششم
۶۶۳	پاسخنامه فصل ششم
۶۶۴	فصل هفتم
۶۶۴	مقررات و سیاست های مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۶۴	مقررات و سیاست های رویداد
۶۶۷	نکات کلیدی فصل هفتم
۶۶۸	تست های فصل هفتم
۶۶۸	پاسخنامه فصل هفتم
۶۶۹	فصل هشتم
۶۶۹	چشن ها و مراسم مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۷۲	تست های فصل هشتم
۶۷۲	پاسخنامه فصل هشتم
۶۷۳	فصل نهم
۶۷۳	آشنایی با جدول های مسابقات و رویدادهای ورزشی
۶۸۳	اقدامات لازم برای چیدمان
۶۸۸	توصیه هایی برای برگزاری مسابقات دوره ای
۶۹۸	نکات کلیدی فصل نهم
۶۹۹	تست های فصل نهم
۷۰۳	پاسخنامه فصل نهم

۷۰۵.....	فصل دهم.....
۷۰۵.....	مدیریت بلیط فروشی در مسابقات و رویدادهای ورزشی.....
۷۰۵.....	اهداف فروش بلیط.....
۷۱۱.....	نکات کلیدی فصل دهم.....
۷۱۱.....	تست های فصل دهم.....
۷۱۱.....	پاسخنامه فصل دهم.....
۷۱۲.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۵.....
۷۱۴.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۸۵.....
۷۱۵.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۶.....
۷۱۷.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۸۶.....
۷۱۸.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۷.....
۷۲۰.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۸۷.....
۷۲۱.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۸.....
۷۲۳.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۸۸.....
۷۲۴.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۸۹.....
۷۲۶.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۸۹.....
۷۲۷.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۰.....
۷۲۹.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۹۰.....
۷۳۰.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۱.....
۷۳۲.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۹۱.....
۷۳۳.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۲.....
۷۳۵.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۹۲.....
۷۳۷.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۳.....
۷۳۹.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۹۳.....
۷۴۱.....	آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - ۱۳۹۴.....
۷۴۳.....	پاسخنامه مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی سراسری ۹۴.....