

درسنامه

فیزیولوژی انسان و ورزش

ویژگی‌های شش‌ه‌ای:

تربیت بدنی و علوم ورزشی و پزشکی ورزشی

تألیف و گردآوری:

دکتر امید صالحیان

(دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش)

(پژوهشگر و مدرس دانشگاه)

نیوشا متقی‌نژاد

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

سرشناسه : صالحیان، امید، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : درسنامه فیزیولوژی انسان و ورزش ویژه رشته‌ی فیزیولوژی ورزشی / تألیف و گردآوری امید صالحیان، نیوشا متقی‌نژاد.
 مشخصات نشر : تهران: گروه تألیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۱۷ص. : مصور، جدول، نمودار. ؛ ۲۹×۲۲ س.م.
 شابک : 978-600-422-284-6
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 موضوع : ورزش - جنبه‌های فیزیولوژیکی - راهنمای آموزشی (عالی)
 موضوع : Sports - Physiological aspects - Study and teaching (Higher)
 شناسه افزوده : متقی‌نژاد، نیوشا، ۱۳۶۴ -
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۲۵۵۴ص/RC۱۲۳۵
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۲/۰۴۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۱۳۹۷۳

نام: درسنامه فیزیولوژی انسان و ورزش

تألیف و گردآوری: دکتر امید صالحیان - نیوشا متقی‌نژاد

ناشر: گروه تألیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: ۱۰، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: شتاب

لیتوگرافی و صحافی: رفیعی

مدیر تولید: امیرحسین خلیلی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

ویراستار ادبی: آیدا پورامین

تایپ و صفحه‌آرایی: الهام عربی - بیتا اندوژفر

بهاء: ۵۰۰۰۰ تومان

Website: www.DrKhaliligroup.ir

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۶۶۵۶۸۶۲۱ - ۰۲۱

طایفه سخن‌مدیر تولید:

سپردن کار به اهلش نشانه‌ی خردمندی است.

برای تهیه و تولید بسته‌های آموزشی تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا محصولی شایسته را تقدیم شما عزیزان نماییم. مجموعه‌ای که پیش روی شماست، براساس معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور می‌باشد و به قلم مجرب‌ترین اساتید تألیف شده است و مطالعه آن موجب صرفه‌جویی در زمان و هزینه شما خواهد شد. ارائه بالاترین آمار قبولی در کنکور کارشناسی ارشد و دکتری {بیش از ۷۵۰ نفر قبولی در سال ۹۲، بیش از ۹۰۰ نفر قبولی و ۵۰ رتبه تک‌رقمی در سال ۹۳، بیش از ۱۰۰۰ نفر قبولی در سال ۹۴، بیش از ۱۲۰۰ نفر قبولی در سال ۹۵ و ۸۰ رتبه تک‌رقمی در سال ۹۵} بیان‌گر توانایی این گروه در راستای اهداف خود می‌باشد. اینک با اتکا به تجربه‌ای ۱۰ ساله، می‌توانیم اذعان داریم که مجموعه حاضر، بی‌شک از جمله‌ی نامل‌ترین و تضمینی‌ترین بسته‌های آموزشی در عرصه کنکور می‌باشد.

برخی از ویژگی‌های بسته‌های آموزشی:

- استفاده از معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور
- مطالعه‌ی یک منبع منسجم زیر نظر یک متخصص مجرب، جای مطالعه‌ی چندین منبع
- مطالعه‌ی ۵۰۰ صفحه با پوشش ۹۰ درصدی به جای مطالعه‌ی منبع ۱۰۰۰ صفحه‌ای با پوشش ۱۰۰ درصدی
- استفاده از بیان ساده، روان و سبک آموزشی
- تشریح مطالب از سطح پایه تا پیشرفته
- استفاده مناسب از شکل، جدول و نمودار جهت افزایش سطح یادگیری
- در نظر گرفتن نحوه‌ی طرح سؤالات کنکور در تألیف بسته‌های آموزشی
- حجم متناسب درسمانه با توجه به ضریب و منبع آن درس

اینک علاوه بر مطالعه بسته‌های آموزشی، استفاده از خدمات زیر را به عنوان تضمینی برای قبولی به شما داوطلبان عزیز توصیه می‌کنم:

- آزمون: خوش بود گر محک تجربه آید به میان

داوطلب شجاع کیست؟ داوطلبی است که خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد تا پیش از آزمون سراسری به نقاط ضعف خود پی برده و آن‌ها را تقویت نماید. به شما صادقانه توصیه می‌کنیم که در آزمون‌های مکاتبه‌ای شرکت کنید تا بتوانید خود را با خود (سنجش) و با دیگران (ارزیابی) مقایسه و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نمایید.

- مشاوره و برنامه‌ریزی: برای موفقیت هوش کافی نیست، جسارت لازم دارد.

در صورتی که نمی‌توانید با توجه به زمان آزادتان برنامه‌ای استاندارد برای خود تدوین کنید حتماً از افراد با تجربه که خود در این مسیر موفق بوده‌اند (تیم مشاورین تخصصی و رتبه‌های برتر) کمک بخواهید. افرادی که تجربیات خود را صادقانه در اختیار شما قرار می‌دهند و برنامه‌ریزی مناسب با شرایط زمانی و ویژگی‌های روحی و جسمی مختص شما را انجام می‌دهند.

در طول سال‌های اخیر، اکثر مشاورین کنکور رادهای صحیح مطالعه و تست‌زنی را به داوطلبان آموخته‌اند. اما شاید نکاتی را که منجر به ضربه خوردن داوطلب می‌شود را به صورت واضح به آن‌ها متذکر نمی‌شوند. به‌طور مثال:

- چند برنامه‌ای شدن
- مشاوره گرفتن از افراد متعدد
- مقایسه برنامه‌ی شخصی خود (ساعت مطالعه و زمان شروع مطالعه و ...) با سایرین
- استفاده نکردن از تکنیک "رد گزینه"
- استفاده نکردن از تکنیک تندخوانی
- استفاده نکردن از روش‌های تقویت حافظه و ...

مشاورین گروه، صادقانه این اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهند.

- کتاب تست:

شما می‌توانید برای این که سطح یادگیری خود را به ازای مطالعه بسنجید می‌توانید از کتاب‌های تست IQB استفاده کنید. این کتاب‌ها به صورت موضوعی طبقه‌بندی شده‌اند و می‌توانند نحوه طرح و سطح سوالات کنکور را به صورت واضح به شما نشان دهند.

قابل توجه افرادی که به هر دلیل، نمی‌توانند در کلاس‌ها شرکت نمایند:

کلاس = مشاوره + آزمون + کتاب تست + بسته آموزشی

- نحوه‌ی تهیه‌ی بسته‌های آموزشی:

داوطلبان ساکن شهرستان می‌توانند جهت تهیه‌ی بسته‌های آموزشی به نمایندگی مجاز شهر خود مراجعه نمایند. داوطلبان ساکن تهران نیز می‌توانند به دفتر مرکزی انقلاب و یا شعبه میرداماد مراجعه نمایند. لطفاً نسبت به نحوه‌ی تهیه بسته‌ی آموزشی دقت فرمایید و آخرین ویرایش محصولات را از خود گروه بخواهید. در غیر این صورت انتشارات هیچ گونه مسئولیتی را نمی‌پذیرد.

در صورت داشتن هر گونه پیشنهاد و یا انتقاد سازنده می‌توانید آن را به آدرس Darsnameidea@gmail.com ایمیل نموده و یا از طریق شماره ۰۹۱۹۱۶۸۵۹۷۰ پیامک نمایید.

مشاور و مدیر تولید

امیرحسین خلیلی

۹	فصل اول: سلول
۲۲	فصل دوم: فیزیولوژی غشاء عصب، عضله
۳۳	فصل سوم: سیستم عصبی
۴۹	فصل چهارم: عضله اسکلتی
۸۱	فصل پنجم: سیستم قلبی عروقی و ورزش
۱۰۳	فصل ششم: دستگاه تنفس
۱۲۱	فصل هفتم: غدد درون‌ریز
۱۴۳	فصل هشتم: متابولیسم ورزشی
۱۸۲	فصل نهم: تغذیه ورزشی
۲۰۹	فصل دهم: محیط و فعالیت بدنی