

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی

فیزیولوژی ورزشی ۲

نمونه سؤالات ادوار گذشته

به همراه پاسخ تشریحی

از سری کتاب‌های کمک آموزشی



مؤلفان:

مریم وطن دوست

عبدالمهدی نصیرزاده





عنوان کتاب:	آزمون‌های کاربردی فیزیولوژی ورزشی ۲
ناشر:	پاییزه فردا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۰
مدیر فنی:	جواد مقدم
مولفان:	مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده
صفحه آرای:	کارگاه تولید ۳ام ۲
چاپ و صحافی:	مقدم
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۵.۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۷۱-۲
شناسه:	۱۱۹۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای کتاب کام ؟ محفوظ و هرگونه استفاده اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، لوح فشرده، اینترنت و هر نوع تکثیر دیگر کلاً و جزءً بدون اجازه کتبی کتاب کام ؟ ممنوع و قابل پیگرد قانونی می‌باشد.

سرشناسه:	مریم وطن دوست
عنوان و نام پدیدآورندگان:	آزمون‌های کاربردی فیزیولوژی ورزشی ۲ / مؤلف: مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده
مشخصات نشر:	تهران: پاییزه فردا، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۸۰ ص: ۱۹ × ۹/۵ س. م
وضعیت فهرست:	فیا
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۷۱-۲-۲۵.۰۰۰ ریال
فروست:	... سری کتاب‌های کمک آموزشی کام دو.
عنوان دیگر:	فیزیولوژی ورزشی ۲
موضوع:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها
موضوع:	ورزش -- اثر فیزیولوژیکی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها
رده‌بندی دیویی:	۱۶۶۲/۳۷۸
رده‌بندی کنگرد:	۱۳۹۰ ۱۶/۲ LB۲۳۵۳
شماره کتابشناسی ملی:	۲۳۷۵۸۲۲

۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۱۵	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۲۹	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۳۶	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۴۲	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۵۰	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۵۳	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۵۵	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۵۹	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۶۷	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۷۰	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۷۳	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۷۷	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۷۸	پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم

با سلام و عرض ادب

دانشجویان و دانش پذیران گرامی، گروه آموزشی گام ۲ و مبتکر کتاب‌های آموزشی گام ۲ در راستای سیاست‌های کلی و رسالت خود نسبت به نحوه آموزش مطلوب و بهینه، پس از بررسی و مطالعه بر روی نیاز عمده شما عزیزان تصمیم به تهیه و تدوین مجموعه‌ای بزرگ با ویژگی‌های منحصر به فرد، زیر نظر اساتید و مدرسان مجرب نموده است.

هدف اصلی از اجرای این طرح بالا بردن آمادگی، آشنایی و آگاهی بیشتر دانشجویان، نسبت به اهمیت بین فصول در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها می‌باشد.

از مزایای این طرح می‌توان به طبقه‌بندی و تفکیک سؤالات، علامت‌گذاری سؤالات کلیدی و پرتکرار در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها (●)، پاسخ‌های کاملاً تشریحی همراه با نکات کلیدی سؤالات، نشان دادن اهمیت هر فصل بر اساس درصد جهت تمرکز بیشتر بر روی فصول مهم‌تر، استفاده از قطع کاملاً ریز و کاربردی به منظور سهولت در حمل برای استفاده در موقعیت‌های مختلف حتی در سفرهای کوتاه شهری اشاره کرد.

برخی نکات قبل از شرکت در آزمون:

اول: عوامل فیزیولوژیکی از قبیل تغذیه مناسب و استراحت کافی بسیار مهم می‌باشند. در ساعات منتهی به امتحان از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز نمائید به صورتی که در حد گرسنگی نباشید زیرا درصد زیادی از اکسیژن و قندی که وارد بدن شده به وسیله مغز استفاده می‌شود. بنابراین در صورتی که قبل از امتحان معده پر باشد مقدار زیادی از خون بدن در گیر هضم آن شده و در نتیجه مواد مغذی به اندازه کافی به مغز نمی‌رسد.

باید در نظر داشته باشید که پرخوری موجب خواب آلودگی و عدم تمرکز کافی می‌شود در نتیجه در ساعت منتهی به امتحان، خوردن مواد قندی و کم حجم توصیه می‌شود.

دوم: از دیگر نکات قابل توجه، استراحت کافی است که عدم توجه به این امر موجب کندی مرور و پردازش اطلاعات در مغز می‌شود.
سوم: اضطراب از رایج‌ترین حالات قبل از آزمون می‌باشد که با برنامه‌ریزی منظم می‌توان آن را برطرف نمود. بنابراین کلی‌ترین راه مقابله با استرس و سایر نگرانی‌ها داشتن یک برنامه منظم و پیش‌بینی شده می‌باشد.

برخی نکات قابل توجه در هنگام آزمون:

۱- مدیریت زمان

۲- اعتماد به نفس

۳- مهارت در تست‌زنی (نحوه مواجهه با سؤالات)

الف) خواندن دقیق و بررسی کلی سؤالات قبل از پاسخ دادن

ب) پیدا کردن نکات کلیدی سؤالات

جدول اهمیت فصول

شماره ردیف	فصل	تعداد سوالات چهار گزینه‌ای	درصد اهمیت فصل نسبت به بقیه فصول
۱	فصل اول	۳۴	٪۱۵
۲	فصل دوم	۶۲	٪۲۹
۳	فصل سوم	۳۱	٪۱۴
۴	فصل چهارم	۳۳	٪۱۵
۵	فصل پنجم	۳۵	٪۱۶
۶	فصل ششم	۱۴	٪۶
۷	فصل هفتم	۱۱	٪۵

www.ketab.ir