

مبانی فیزیولوژی ورزشی

قابل استفاده برای تمامی گرایش‌های تربیت بدنی در مقاطع کارشناسی، کارشناسی و ارشد

(آمادگی مطلق)

از سری کتابهای GET

تألیف:

معصومه محمد جانی

زینب شمس

انتشارات سامان سنجش



❖ خلاصه درس

❖ نمونه آزمونهای مستند و برگزار شده

❖ با پاسخنامه واقعاً تشریحی

سرشناسه: محمد جانی، معصومه، ۱۳۷۳-

عنوان و نام پدیدآور: درس نامه نمونه آزمونهای مستند و پرتکرار برگزار شده استخدامی
مبانی فیزیولوژی ورزشی: قابل استفاده برای تمامی گرایش های تربیت بدنی در مقاطع
کاردانی، کارشناسی و ارشد .../ تألیف معصومه محمدجانی، زینب شمس.
مشخصات نشر: تهران: سامان سنجش، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: از سری کتاب های GTE

شابک: ۹۷۸-۶۰۳-۷۹۹۷-۴۷-۷

وضعیت فهرست نویسی: کیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۰.

موضوع: آزمون های استخدامی -- ایران

Employment tests -- Iran

استخدام دولتی -- ایران -- آزمون ها

Civil service-- Iran-- Examinations

ورزش -- جنبه های فیزیولوژیکی -- راهنمای آموزشی

Sports -- Physiological aspects -- Study and teaching

ورزش -- جنبه های فیزیولوژیکی -- آزمون ها و تمرین ها

Sports -- Physiological aspects -- Examinations, questions, etc

تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی -- راهنمای آموزشی

Exercise -- Physiological aspects -- Study and teaching

تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی -- آزمون ها و تمرین ها

Exercise -- Physiological aspects -- Examinations, questions, etc

شناسه افزوده: شمس، زینب، ۱۳۷۴-

رده بندی کنگره: JQ1۷۸۶

رده بندی دیویی: ۳۵۱/۰۷۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۶۸۰۸

نمونه آزمونهای مستند و پُر تکرار برگزار شده استخدامی مبانای فیزیولوژی ورزشی

تألیف: معصومه محمد جانی، زینب شمس

ناشر: انتشارات سامان سنجش

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: محمدعلی عزیزی

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خ انقلاب، پ ۱۲ فروردین، پایین تر از خیابان وحید نظری، بن بست حقیقت، پلاک ۴، واحد

«انتشارات سامان سنجش»

تلفن: ۰۹۱۲۲۲۳۴۲۲۲-۰۱۴۶۳-۰۹۱۲۲۲۰۱۶۳۵-۰۶۴۸۱۱۰۴۳-۰۶۴۱۱۰۴۳-۰۶۶۱۷۶۶۳۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات سامان سنجش می باشد.

بایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پیآمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.

مقدمه

با حمد و ستایش باری تعالی که توانایی جمع‌آوری و تدوین و تألیف مطالب کتاب حاضر را به اینجانب اعطا فرموده است تا بتوانیم در راه اعتلای آموزشی و ورود نیروهای متخصص و توانمند برای پیشرفت اهداف علمی این مرز و بوم گامی کوچک اما مؤثر برداریم.

اصل پذیرفته شدن مورد توجه و عنایت اندیشمندان، صاحب‌نظران، کارشناسان و سایر دست‌اندرکاران این حوزه آموزشی و تخصصی می‌باشد؛ به همین منظور پیش‌بینی ضرورت تهیه و تنظیم مجموعه‌ای که ظرفیت لازم را برای جذب و انتخاب برترین‌ها در این رشته‌ی مهم دارا بود ما را بر آن داشت تا با تلاش فراوان و تنظیم خلاصه مهم‌ترین نکات و بهترین سئوالات استاندارد و درج و ثبت بعضی از داده‌ها و اطلاعاتی که یک داوطلب ورزیده باید بداند درجه‌بندی و با بهترین معیارهای استاندارد حال حاضر تهیه و پیش روی شما عزیزان قرار دهیم. لذا با امید موفقیت شما متقاضی گرامی و توان سنجش یادگیری یادگیرندگان و تقویت جایگاه آموزش آنان و ایوار برتری مسلم در فرآیند تکمیل نیروهای زبده و متخصص در جای‌جای میهن عزیزمان بتوانیم با انکاء به قدرت لایزال الهی و بهره‌گیری از رهنمودهای بزرگان سربلند و پیروز بوده و تمام تلاش خود را در راه ارتقای جایگاه این رشته و به‌کارگیری بهینه‌ی آن در سربلندی ایران عزیز به کار بندیم.

اکنون عصری است که سرعت و شتاب ابزار رسیدن به توانایی است، لذا سئوالات طرح شده آزمون‌های استخدامی برگزار شده بوده، تا سرعت و توانایی شما را در امتحانات پیش رو تضمین کند.

این مجموعه برای اولین بار در کشور با دقت و ظرافت فراوان گردآوری شده است که حاصل تجربه اینجانب در تدریس و تجربیاتی که در طی برگزاری و شرکت در آزمون‌های مختلف استخدامی در کشور داشته‌ام می‌باشد. تولید مجموعه حاضر ترکیبی از خلاصه درس و نمونه سئوالات تضمینی برگزار شده می‌باشد و پاسخ‌ها طوری طراحی شده که برای داوطلبین گرانقدر کاملاً قابل فهم و استنباط باشد.

فهرست مطالب

فصل اول / مقدمه‌ای بر فیزیولوژی ورزشی	۱۰
آمادگی بدنی	۱۰
تمرین ورزشی چیست؟	۱۱
فیزیولوژی ورزشی چیست؟	۱۱
فصل دوم / چالش کنترل هومئوستازی	۱۲
دستگاه‌های کنترلی بدن:	۱۲
فصل سوم / متابولیسم	۱۶
انتقال انرژی	۱۶
هدف متابولیسم سلولی	۱۸
کاتابولیسم موجود در عضله اسکلتی	۱۸
آنابولیسم در عضله اسکلتی	۲۵
فصل چهارم / کارسنجی و کالری سنجی	۲۷
کارسنجی	۲۷
کالری سنجی	۲۷
فصل پنجم / عملکرد عصبی عضلات و سازگاری با فعالیت ورزشی	۲۹
دستگاه عصبی	۲۹
تعامل‌های عصب - عضله	۳۱
شناسایی واحدهای حرکتی و انواع تار عضلانی	۳۶
سازگاری‌های عصبی عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی:	۴۲
فصل ششم / سازگاری‌های سوخت و سازی با فعالیت ورزشی	۴۵
سازگاری‌های فعالیت ورزشی:	۴۵
فصل هفتم / عملکرد قلبی عروقی و سازگاری با فعالیت ورزشی	۶۲
اجزا گوناگون دستگاه قلبی عروقی	۶۲
خون	۶۲
قلب	۶۴