

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی
سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی

نمونه سؤالات ادوار گذشته
به همراه پاسخ تشریحی
سری جدید کتاب‌های کمک آموزشی



مؤلف:
علی رضا علوی



نشر قربانی



نشنر قربانی

عنوان کتاب:	آزمون‌های کاربردی سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی
ناشر:	قربانی
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۲
مدیر فنی:	سعید قربانی
مؤلف:	علی رضا علوی
صفحه آرائی:	کارگاه تولید کام ۲
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۳۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۸-۵۱-۷
شناسه:	۲۵۱۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای کتاب کام ۲ محفوظ و هرگونه استفاده اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، لوح فشرده، اینترنت و هر نوع تکثیر دیگر کلاً و جزء بدون اجازه کتبی کتاب کام ۲ ممنوع و قابل پیگرد قانونی می‌باشد.

سرشناسه:	علی رضا علوی
عنوان و نام پدیدآورنده:	آزمون‌های کاربردی سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی / مؤلف: علی رضا علوی
مشخصات نشر:	تهران: قربانی، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری:	مجموعه: ۹/۵ × ۱۹ س.م.
وضعیت فهرست:	فیا
شابک:	۳۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۸-۵۱-۷
فروست:	... سری جدید کتاب‌های کمک آموزشی کام دو.
عنوان دیگر:	سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی
موضوع:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها
موضوع:	تربیت بدنی -- ارزشیابی -- روش‌های آماری -- آزمون‌ها و تمرین‌ها
رده‌بندی دیویی:	۳۷۸/۱۶۶۴
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۲ ۸۴۴۳/ع LB ۲۲۵۳
شماره کتابشناسی ملی:	۳۲۴۶۷۹۳

صفحه	عنوان
۸	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
۱۶	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
۱۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
۱۹	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۲۳	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۲۷	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
۳۲	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۳۸	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۴۱	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
۴۴	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دهم
۴۶	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل یازدهم
۵۱	سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوازدهم

- ۵۷ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول
- ۵۹ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم
- ۶۲ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم
- ۶۴ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم
- ۶۷ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم
- ۷۰ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل ششم
- ۷۳ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هفتم
- ۷۷ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل هشتم
- ۷۹ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل نهم
- ۸۱ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دهم
- ۸۲ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل یازدهم
- ۸۵ پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوازدهم

با سلام و عرض ادب

دانشجویان و دانش‌پذیران 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 تکرار 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 زیبا 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 درگیر 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