



کنکور جامع کاردانی پیوسته تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه درس و سوالات طبقه بندی شده دروس تخصصی
همراه با سوالات کنکور دانشگاه سراسری و آزاد

محمد حسن متقی شهری

مریم سبحان



۱۳۸۹

سردبیشه
عنوان و نام پدیدآور : محمد حسن متقی شهری ، مریم سبحان
موضوعات بشر : کتکوار جامع کاردانی پیوسته تربیت بدنی و علوم ورزشی
موضوعات ظاهری : مشخصات ظاهری : ۱۳۸۸
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۵۸۶ - ۲۶ - ۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : ورزش و تفریحات بدلی
رده بندی کنگره : ۷۷۹.۹۱۱
رده بندی دیویی : DSR۱۱۹.۲۱۱۱
شماره کتابشناسی ملی : ۱۲۲۰۵۹۶

کتکوار جامع کاردانی پیوسته تربیت بدنی و علوم ورزشی

تالیف : محمد حسن متقی شهری ، مریم سبحان

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول - بهار ۱۳۸۹

قطع : وزیری - ۳۵۷ صفحه

چاپ : سعید

صحافی : سعید

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۵۸۶ - ۲۶ - ۸

قیمت : ۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می باشد .

مرکز توزیع و فروش :

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب (بازارچه کتاب) - پلاک ۲۷ و ۴۸

نشر خاطره تلفن : ۲۲۱۰۹۰۴ ، ۲۲۱۸۰۲۷ نمابر : ۲۲۳۹۵۰۳

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول : آزمون های ورزشی

۹	فصل اول - تاریخچه آزمون های ورزشی
۱۵	فصل دوم - مفهوم و ویژگی های آزمون های ورزشی
۲۱	فصل سوم - آزمون های انسان سنجی
۲۵	فصل چهارم - آزمون های استقامت قلبی - عروقی
۲۹	فصل پنجم - آزمون های قدرت عضلانی
۳۳	فصل ششم - آزمون های استقامت عضلانی
۳۷	فصل هفتم - آزمون های چابکی و هماهنگی بدن
۴۳	فصل هشتم - انعطاف پذیری و تعادل
۴۹	فصل نهم - سرعت و سرعت عکس العمل
۵۳	فصل دهم - آزمون های توان و نیروی عضلانی
۵۷	فصل یازدهم - مجموعه آزمون های آمادگی جسمانی
۶۱	فصل دوازدهم - آزمون های مهارتی

بخش دوم : شناخت تاسیسات و اماکن ورزشی

۷۵	فصل اول - تاسیسات و اماکن ورزشی
۷۹	فصل دوم - تاریخچه احداث تاسیسات و اماکن ورزشی
۸۵	فصل سوم - نحوه انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت و موقعیت جغرافیایی
۸۹	فصل چهارم - مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی
۹۳	فصل پنجم - ابعاد و اندازه های استاندارد فضاهای ورزشی و نحوه ترمیم خطوط
۹۹	فصل ششم - مشخصات و شرایط محیطی اماکن ورزشی
۱۰۵	فصل هفتم - چگونگی وضعیت امکانات و فضاهای جانبی اماکن ورزشی
۱۰۹	فصل هشتم - چگونگی وضعیت وسایل و تجهیزات ورزشکاران و وسایل و تجهیزات بازی
۱۱۵	فصل نهم - چگونگی حفظ و نگهداری اماکن ورزشی
۱۲۳	فصل دهم - نحوه ایمن سازی فضاها و وسایل بازی

بخش سوم : آناتومی :

۱۲۹	فصل اول - مقدمه ای بر آناتومی و تاریخچه آن
۱۳۳	فصل دوم - سلول و بافت
۱۳۷	فصل سوم - استخوان شناسی
۱۴۱	فصل چهارم - عضلات
۱۴۵	فصل پنجم - مفاصل
۱۴۹	فصل ششم - دستگاه گردش خون
۱۵۳	فصل هفتم - دستگاه عصبی
۱۵۷	فصل هشتم - دستگاه غدد درون ریز
۱۶۱	فصل نهم - دستگاه تنفس
۱۶۵	فصل دهم - دستگاه دفع ادرار
۱۶۹	فصل یازدهم - دستگاه گوارش

بخش چهارم : فیزیولوژی

۱۷۵	فصل اول - فیزیولوژی ، عوامل مؤثر برای ادامه حیات
۱۸۱	فصل دوم - فیزیولوژی بافت عضلانی
۱۸۵	فصل سوم - فیزیولوژی بافت عصبی
۱۸۹	فصل چهارم - فیزیولوژی غده های درون ریز و هورمون ها
۱۹۵	فصل پنجم - فیزیولوژی دستگاه تنفس
۱۹۹	فصل ششم - فیزیولوژی دستگاه گردش خون
۲۰۳	فصل هفتم - خون
۲۰۷	فصل هشتم - فیزیولوژی دستگاه گوارش
۲۱۱	فصل نهم - فیزیولوژی دستگاه ادراری

بخش پنجم : تغذیه و بهداشت مواد غذایی

۲۱۷	فصل اول - تاریخچه و تعاریف
۲۳۱	فصل دوم - کربوهیدرات ها
۲۳۷	فصل سوم - پروتئین ها
۲۴۳	فصل چهارم - چربی ها (لیپید ها)
۲۴۷	فصل پنجم - ویتامین ها
۲۴۷	فصل ششم - آب و مواد معدنی
۲۵۵	فصل هفتم - گروه های غذایی
۲۵۹	فصل هشتم - تنظیم برنامه های غذایی
۲۶۳	فصل نهم - تعادل انرژی در برنامه غذایی
۲۶۷	فصل دهم - اختلال در تعادل انرژی
۲۷۱	فصل یازدهم - بهداشت مواد غذایی
۲۷۹	فصل دوازدهم - اصول نگهداری مواد غذایی
۲۸۳	فصل سیزدهم - کنترل بهداشتی مواد غذایی

بخش ششم : ایمنی و کمک های نخستین

۲۸۹	واحد کار یک - آتش سوزی
۲۹۵	واحد کار دو - عوامل ایجاد برق گرفتگی و راههای پیشگیری از آن
۲۹۹	واحد کار سه - کمک های اولیه
۳۰۳	واحد کار چهار - علائم حیاتی بدن ، علائم مهم تشخیص ضایعات
۳۰۹	واحد کار پنج - شوک ، صرع ، غش ، سنکوپ
۳۱۳	واحد کار شش - خونریزی
۳۱۷	واحد کار هفت - زخم ها و بانداز
۳۲۱	واحد کار هشت - آسیب دیدگیهای استخوانی ، مفاصل و عضلات
۳۲۷	واحد کار نه - خفگی ، تنفس مصنوعی
۳۳۳	واحد کار ده - احیای قلبی - ریوی
۳۳۷	واحد کار یازده - حمل مصدوم
۳۴۱	واحد کار دوازده - سوختگی ها
۳۴۵	واحد کار سیزده - سرما زدگی ، یخ زدگی و گرمایزدگی
۳۴۹	واحد کار چهارده - مسمومیت ها
۳۵۵	واحد کار پانزده - اجسام خارجی در بدن

مقدمه :

سیاس بی کران خداوند را که به ما توفیق داد تا خدمتی هر چند ناچیز در نشر دانش ارائه دهیم .
ستایش مکتبی را که در برترین کتابش به قلم سوگند یاد می کند و سیاس پیامبری را که بزرگترین
معجزه و میراثش کتاب است .

مجموعه حاضر دارای ۶ بخش می باشد که به ترتیب عبارتند از : ۱- آزمون های ورزشی ۲- تاسیسات
ورزشی ۳- آناتومی ۴- فیزیولوژی ۵- تغذیه ۶- کمکهای نخستین و در هر بخش سعی شده است بر
اساس فصول کتابهای درسی هنرجویان رشته تربیت بدنی ابتدا خلاصه فصل و نکات کلیدی آن ارائه
شود و در پایان هر فصل تست های طبقه بندی شده آزمون های سراسری و آزاد و همچنین تست های
تألفی و تکمیلی مربوط به همان فصل ارائه شود تا هنرجویان عزیز رشته تربیت بدنی و سایر عزیزانی
که مایل به ادامه تحصیل در این رشته هستند بتوانند بعد از خواندن هر فصل اطلاعات خود را محک
بزنند . امید است که مجموعه حاضر بتواند به عنوان یک منبع کمک آموزشی برای علاقه مندان مثمر
نمر واقع افتد .

ضمن اینکه ممکن است مجموعه حاضر دارای نقایص و اشکالاتی هم باشد که خواهشمند است
خوانندگان محترم با ارایه نقاط ضعف و نقایص این مجموعه ، مولفان را در رفع اشکالات و نقایص آن
برای چاپ های بعدی یاری نمایند تا مجموعه کامل تر و منسجم تری به دست آید .

محمد حسن متقی شهری

کارشناس ارشد و مدرس هنرستان تربیت بدنی مشهد

مریم سبحان

دانشجوی کارشناس ارشد تربیت بدنی