

# مجموعه سوالات چهارگزینه‌ای دروس حرکات اصلاحی، تغذیه ورزشی و آناتومی انسان

ابراهیم متشرعی - امین جلالی

ویژه متقاضیان کنکور کارشناسی ارشد دانشگاه‌های  
دولتی و آزاد - متقاضیان فراگیر دانشگاه پیام نور

سرشناسه : جلالی، امین، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: مجموعه سوالات چهارگزینه‌ای دروس حرکات اصلاحی، تغذیه ورزشی و آناتومی انسان ویژه متقاضیان کنکور کارشناسی دانشگاه‌های دولتی و آزاد... / امین جلالی، ابراهیم متشرعی.

مشخصات نشر: تهران: نرسی، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۷۲۲-۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۴

موضوع: تربیت بدنی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی).

موضوع: ورزش درمانی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی).

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی).

موضوع: کالبدشناسی انسان -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی).

شناسه افزوده: متشرعی، ابراهیم، ۱۳۶۱.

رده‌بندی کنگره: ۸ م ۳ ج ۵ / ۳۶۲ GV

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابخانه ملی: ۱۰۷۶۳۴۸



نشر نرسی

مجموعه سوالات چهارگزینه‌ای

دروس حرکات اصلاحی، تغذیه ورزشی و آناتومی انسان

امین جلالی - ابراهیم متشرعی

چاپ اول: ۱۳۸۶

چاپ: نگارش

صحافی: غزل

شمارگان: ۶۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۷۲۲-۸-۱

بها: ۲۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|------|-------|
| ۵    | مقدمه |
| ۷    | اشاره |

### حرکات اصلاحی

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۱۱ | وضعیت بدنی و عوامل مؤثر بر آن |
| ۱۶ | بررسی وضعیت طبیعی ستون فقرات  |
| ۲۱ | ناهنجاری لوردوز گردنی         |
| ۲۲ | ناهنجاری کیفوز پشتی           |
| ۲۵ | ناهنجاری لوردوز کمری          |
| ۲۷ | ناهنجاری اسکولیوز             |
| ۳۱ | ناهنجاری های پشت صاف          |
| ۳۳ | بهداشت حرکتی                  |
| ۳۸ | ناهنجاری زانوی ضربدری         |
| ۴۱ | ناهنجاری کف پای صاف           |
| ۴۴ | ناهنجاری کف پای گود           |
| ۴۶ | ناهنجاری انگشت شست کج         |
| ۴۹ | ناهنجاری کف پای پهن           |
| ۵۰ | ناهنجاری انگشت چکشی           |
| ۵۲ | ناهنجاری کج گردنی             |
| ۵۳ | ناهنجاری شانه نابرابر         |
| ۵۴ | ناهنجاری انحراف جانبی لگن     |
| ۵۵ | پاسخنامه                      |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۵۸ | ..... « ۵۰ تست از کلیه منابع و مطالب » |
| ۶۶ | ..... پاسخننامه کلیه منابع و مطالب     |

## تغذیه و ورزش

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۶۹  | ..... مقدمه                                             |
| ۷۳  | ..... بخش اول: تاریخچه و مفاهیم تغذیه                   |
| ۸۲  | ..... بخش دوم: دستگاه گوارش و هضم و جذب غذا             |
| ۹۱  | ..... بخش سوم: کربوهیدرات‌ها و هضم و جذب آن‌ها          |
| ۱۰۳ | ..... بخش چهارم: چربی‌ها و نقش آن‌ها در تغذیه           |
| ۱۰۸ | ..... بخش پنجم: پروتئین‌ها و نقش آن‌ها در تغذیه         |
| ۱۱۲ | ..... بخش ششم: ویتامین‌ها و نقش آن‌ها در تغذیه          |
| ۱۱۵ | ..... بخش هفتم: مواد معدنی و نقش آن‌ها در تغذیه         |
| ۱۱۷ | ..... بخش هشتم: نقش آب و الکترولیت‌ها در تغذیه          |
| ۱۲۳ | ..... بخش نهم: تغذیه مطلوب قبل، در حین و بعد از مسابقات |
| ۱۳۱ | ..... بخش دهم: تعادل انرژی و کنترل وزن                  |

## آناتومی بدن انسان

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۱۴۱ | ..... تاریخچه و مقدمات آناتومی                        |
| ۱۴۴ | ..... سلول و بافت                                     |
| ۱۴۶ | ..... استخوان بندی                                    |
| ۱۵۸ | ..... مفاصل                                           |
| ۱۶۰ | ..... عضلات اندام‌های فوقانی و تحتانی و ساختمان آن‌ها |
| ۱۷۴ | ..... دستگاه عصبی و دستگاه مترشحه داخلی               |
| ۱۸۱ | ..... دستگاه قلبی - عروقی و دستگاه لنفاوی             |
| ۱۸۵ | ..... دستگاه تنفسی                                    |
| ۱۸۸ | ..... دستگاه گوارش                                    |
| ۱۹۱ | ..... پاسخننامه                                       |
| ۱۹۶ | ..... ۵۰ تست جامع از کلیه منابع و مطالب               |
| ۲۰۳ | ..... پاسخننامه                                       |
| ۲۰۴ | ..... فهرست منابع                                     |

## به نام داناترین دانایان

### مقدمه

با توجه به کمبود منابع در خصوص شیوه‌های پاسخ‌گویی به تست‌های دروس حرکات اصلاحی - تغذیه و آناتومی بر آن شدیم تا در جهت رفع برخی از کاستی‌ها تلاش کنیم. تنظیم مطالب و بخش‌های این کتاب بر پایه کسب دانش و مهارت‌های لازم پاسخ‌گویی به تمرینات، طراحی و تدوین شده است.

این کتاب حاصل استخراج از منابع مختلف تربیت بدنی است که نخستین کتاب در ایران به شمار می‌آید که به صورت یک مجموعه چاپ شده است و در هر قسمت شامل صدها تست کنکوری است که می‌تواند در ارتقاء و افزایش سطح یادگیری دانشجویان تأثیر فوق‌العاده‌ای داشته باشد. تألیف این کتاب مبتنی بر سه قسمت است:

الف) حرکات اصلاحی      ب) تغذیه      ج) آناتومی

این کتاب حاوی سؤالات چهارگزینه‌ای در موضوعات فوق است که جهت دانشجویان مقاطع کاردانی - کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی چه در آزمون فراگیر دانشگاه پیام نور و چه در آزمون‌های دانشگاه‌های سراسری و آزاد طراحی شده است.

مجموعه فوق با انگیزه تسهیل یادگیری دروس فوق آماده شده است، بدون شک محور اصلی مطالعه دانشجویان باید منابع اصلی دروس فوق باشد اما مطالعه این کتاب به عنوان کتاب تکمیلی در کنار منابع اصلی می‌تواند به داوطلبان برای درک هر چه بهتر نکات دروس فوق کمک مؤثر کند.

در خاتمه از زحمات بی دریغ و راهنمایی‌های دکتر علی اصغر رواسی و کلیه عزیزانی که ما را در تدوین این کتاب یاری کردند، تشکر می‌کنیم و از اساتید و دانشجویان عزیز تقاضا داریم که بر ما منت گذارده و هرگونه اشتباهی را گوشزد فرمایند و اگر نکته‌یی از نظر ما دور مانده است، به صورت مکتوب به نشانی ناشر ارسال کنند تا در چاپ‌های بعدی اصلاح گردد.

ابراهیم متشرعی - امین جلالی

تابستان ۱۳۸۶

## اشاره

نگاه علمی به ورزش، نگاهی نسبتاً تازه است که دشوار عمر آن از پنج دهه بگذرد، با این حال از آن جا که این رویکرد، آثار مطلوبی چه در ورزش‌های قهرمانی و حرفه‌یی و چه در عرصه ورزش‌های آماتوری به جای گذارده، نگاه علمی به سرعت فراگیر شده و به همه قلمروهای ورزشی نافذ گشته و تحولاتی پدید آورده که توان فیزیکی و روحی ورزش‌کاران را قویاً افزایش داده است تا آن جا که بسیاری از قهرمانان ورزشی در اکثر رشته‌ها رکوردشکنی کرده‌اند و توانایی‌هایی از خود نشان داده‌اند که حتی به اندیشه و تصور ورزش‌کاران پنجاه سال پیش نیز راه نمی‌یافت.

از دیگر سوی بی‌توجهی به این مسایل علمی می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر جسم و روان ورزش‌کاران به جای گذارد. چه بسیار ورزش‌کارانی که به جهت بی‌توجهی به مبانی علمی دچار مشکلات جسمانی و عوارضی درمان‌ناپذیر شده‌اند.

مجموعه حاضر که مبتنی بر شیوه‌آزمون‌های چهارگزینه‌یی است؛ آموزش‌هایی را به مربیان، ورزش‌کاران و دیگر دست‌اندرکاران امر ورزش می‌دهد تا با نگرش علمی به ورزش روی آورند و از این طریق نه تنها مانع از وارد آمدن آسیب‌های جسمی و حتی روحی به ورزش‌کاران و خانواده‌های آنان شوند و سلامت خود را نیز تضمین کنند، زمینه رشد فیزیکی و روانی خود را نیز هموار گردانند.

اهتمام آقایان ابراهیم متشرعی و امین جلالی که هر دوی ایشان از فارغ‌التحصیلان کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی هستند و تجربیات ارزش‌مندی در عرصه آموزش‌های علمی و کاربردی کسب کرده‌اند، جای سپاس و امتنان دارد.

امید است این مجموعه راهگشای ورود تعداد بیش‌تری از فرهیختگان به قلمرو ورزش با نگاه علمی و کاربردی شود.