

بانک جامع

گنگور

تربیت بدنی و علوم ورزشی گاردانی به کارشناسی

سید خلیل موسوی - مهدیه مهدوی
محمد حتمی رازلیقی - حسین نظری شریف

فهرست مطالب

آناتومی و فیزیولوژی انسان

۴۵	-----	آزاد سال ۸۳	۱۸	-----	سراسری سال ۸۰
۴۸	-----	آزاد سال ۸۴	۲۳	-----	سراسری سال ۸۱
۵۳	-----	آزاد سال ۸۵	۲۵	-----	سراسری سال ۸۲
۵۵	-----	آزاد سال ۸۶	۲۸	-----	سراسری سال ۸۳
۵۸	-----	آزاد سال ۸۷	۳۱	-----	سراسری سال ۸۴
۶۱	-----	آزاد سال ۸۸	۳۴	-----	سراسری سال ۸۵
۶۴	-----	آزاد سال ۸۹	۳۷	-----	سراسری سال ۸۶
			۳۹	-----	سراسری سال ۸۷
			۴۱	-----	سراسری سال ۸۸
			۴۳	-----	سراسری سال ۸۹

فیزیولوژی ورزشی

۱۳۰	-----	آزاد سال ۸۳	۹۹	-----	سراسری سال ۸۰
۱۳۶	-----	آزاد سال ۸۴	۱۰۵	-----	سراسری سال ۸۱
۱۴۱	-----	آزاد سال ۸۵	۱۱۰	-----	سراسری سال ۸۲
۱۴۴	-----	آزاد سال ۸۶	۱۱۳	-----	سراسری سال ۸۳
۱۴۸	-----	آزاد سال ۸۷	۱۱۶	-----	سراسری سال ۸۴
۱۵۲	-----	آزاد سال ۸۸	۱۲۰	-----	سراسری سال ۸۵
۱۵۵	-----	آزاد سال ۸۹	۱۲۳	-----	سراسری سال ۸۶
			۱۲۵	-----	سراسری سال ۸۷
			۱۲۶	-----	سراسری سال ۸۸
			۱۲۸	-----	سراسری سال ۸۹

سنجش و اندازه گیری

۱۸۸	-----	آزاد سال ۸۳	۱۶۰	-----	سراسری سال ۸۰
۱۹۱	-----	آزاد سال ۸۴	۱۶۳	-----	سراسری سال ۸۱
۱۹۵	-----	آزاد سال ۸۵	۱۶۶	-----	سراسری سال ۸۲
۱۹۸	-----	آزاد سال ۸۶	۱۶۹	-----	سراسری سال ۸۳
۲۰۱	-----	آزاد سال ۸۷	۱۷۳	-----	سراسری سال ۸۴
۲۰۲	-----	آزاد سال ۸۸	۱۷۵	-----	سراسری سال ۸۵
۲۰۵	-----	آزاد سال ۸۹	۱۷۹	-----	سراسری سال ۸۶
			۱۸۱	-----	سراسری سال ۸۷
			۱۸۳	-----	سراسری سال ۸۸
			۱۸۶	-----	سراسری سال ۸۹

اصول و مبانی تربیت بدنی

۲۵۶	-----	آزاد سال ۸۳	۲۲۸	-----	سراسری سال ۸۰
۲۵۸	-----	آزاد سال ۸۴	۲۲۹	-----	سراسری سال ۸۱
۲۶۲	-----	آزاد سال ۸۵	۲۳۳	-----	سراسری سال ۸۲
۲۶۵	-----	آزاد سال ۸۶	۲۳۶	-----	سراسری سال ۸۳
۲۶۸	-----	آزاد سال ۸۷	۲۳۹	-----	سراسری سال ۸۴
۲۷۱	-----	آزاد سال ۸۸	۲۴۳	-----	سراسری سال ۸۵
۲۷۳	-----	آزاد سال ۸۹	۲۴۶	-----	سراسری سال ۸۶
			۲۴۹	-----	سراسری سال ۸۷
			۲۵۱	-----	سراسری سال ۸۸
			۲۵۳	-----	سراسری سال ۸۹

روش‌های آموزش

۳۲۶	-----	آزاد سال ۸۳	۳۰۰	-----	سراسری سال ۸۰
۳۲۹	-----	آزاد سال ۸۴	۳۰۳	-----	سراسری سال ۸۱
۳۳۲	-----	آزاد سال ۸۵	۳۰۶	-----	سراسری سال ۸۲
۳۳۴	-----	آزاد سال ۸۶	۳۰۹	-----	سراسری سال ۸۳
۳۳۷	-----	آزاد سال ۸۷	۳۱۲	-----	سراسری سال ۸۴
۳۴۰	-----	آزاد سال ۸۸	۳۱۵	-----	سراسری سال ۸۵
۳۴۲	-----	آزاد سال ۸۹	۳۱۸	-----	سراسری سال ۸۶
			۳۲۰	-----	سراسری سال ۸۷
			۳۲۲	-----	سراسری سال ۸۸
			۳۲۴	-----	سراسری سال ۸۹

۳۴۵	-----	سوالات کنکور سراسری ۹۰
۳۵۲	-----	سوالات کنکور آزاد ۹۰

مقدمه مولف

“ن والقلم وما يسطرون”

مجموعه پیش روی شما، بانک جامع‌ای است که با سعی و کوشش چندتن از دانشجویان ممتاز گرایش‌های مختلف رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گردآوری شده است. این مجموعه نه به عنوان منبع مطالعه دانشجویان متقاضی شرکت در کنکور کاردانی به کارشناسی بلکه تنها به عنوان مکملی برای آموخته‌های دانشجویان در دروس و منابع مختلف شامل در کنکور مذکور گردآوری شده است. از این رو به دانشجویان عزیز توصیه می‌شود از این مجموعه برای محک و آزمون یادگیری و یادداری آموخته‌های برگرفته از مطالعه منابع مورد نظر در سرفصل‌های وزارت علوم تحقیقات و فن‌آوری در کنکور کاردانی به کاردانی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، استفاده نمایند.

استفاده از سوالات کنکورهای سراسری و آزاد چند سال اخیر همراه با پاسخ‌های تشریحی و ارجاع به منابع، استفاده از نکات کنکوری در قالب خلاصه دروس و استفاده از مولفینی که هر یک در گرایش‌های مختلف رشته تربیت بدنی دارای تخصص می‌باشند از مزیت‌های این مجموعه می‌باشد.

اگرچه در جمع‌آوری این مجموعه تمام تلاش و کوشش مولفین به کارگمارده شده است لیکن بدون شک اشکالات ساختاری و نگارشی بسیاری را شامل می‌باشد که با همکاری و همیاری شما مخاطبین عزیز سعی خواهد شد تا در چاپ‌های بعدی مرتفع شوند.

جای دارد تا از زحمات بی دریغ آقای رضا حتمی مدیر مسئول محترم انتشارات حتمی و همکاران مهربان ایشان، تشکر و قدردانی کرده و از خداوند متعال برای ایشان طلب فزونی موفقیت‌های پیش رو را طلب نماییم. همچنین بر خود لازم می‌دانیم تا از راهنمایی‌های دوستان عزیز آقایان **صادق عباسیان سقی** و **محمود رضا تقی زاده** که در گردآوری این مجموعه نهایت همکاری را داشتند کمال تشکر را داشته باشیم.

در نهایت طبق عادات خوب گذشته بر خود لازم می‌دانیم تا از زحمات بی‌دریغ تمامی اساتید و بزرگوارانی که در حیطه‌های مختلف این علم متعهدانه و دلسوزانه خدمت می‌نمایند کمال تشکر و قدردانی را عنوان و فزونی روز افزون موفقیت‌های آتی را از خداوند متعال برای آنان مسئلت نماییم.

مولفین
بهار ۱۳۹۱

تقدیم به:

پدر مهربان

و

مادر دلسوز

مؤلفین

آناتومی و فیزیولوژی انسان

سراسری و آزاد

فصلنامه مطالب و نکات کلیدی آناتومی و فیزیولوژی انسان

پوششی اول



تعریف آناتومی و فیزیولوژی: آناتومی علمی است که در مورد بدن انسان سخن می‌گوید؛ این علم ساختمان بدن انسان و روابط بین اندام‌های مختلف را بررسی می‌کند. این در حالی است که فیزیولوژی اعمال بدن موجود زنده را بررسی می‌کند.

تقسیمات آناتومی: ۱- آناتومی درشت ۲- آناتومی میکروسکوپی ۳- آناتومی تکاملی ۴- آناتومی مقایسه‌ای

سطوح تشریحی بدن:

۱- سطح سهمی (ساجیتال) (AP): سطحی فرضی است که بدن انسان یا عضوی از آن را به دو نیمه‌ی چپ و راست تقسیم می‌کند.

۲- سطح عرضی یا نمایی (فرونال، تاجی، کروئال): سطحی فرضی است که بدن انسان یا عضوی از آن را به دو نیمه‌ی قدامی و خلفی تقسیم می‌کند.

۳- سطح افقی (هوریزنتال): سطحی فرضی است که بدن انسان یا عضوی از آن را به دو نیمه‌ی فوقانی و تحتانی تقسیم می‌کند.

حفره‌های بدن انسان:

۱- حفره‌ی جمجمه‌ای (بخش اعظم دستگاه عصبی در این حفره قرار دارد).

۲- حفره‌ی مهره‌ای ۳- حفره‌ی سینه‌ای ۴- حفره‌ی شکمی - لگنی

ساختار بدن انسان:

سلول	بافت	عضو یا اندام	دستگاه	بدن انسان
سلول کوچکترین واحد تشکیل دهنده‌ی بدن انسان است که به تنهایی قادر به انجام تمام اعمال حیاتی لازم است.				
هر سلول از سه بخش اصلی تقسیم شده است که به ترتیب از خارج به داخل:				

۱- غشاء ۲- سیتوپلاسم ۳- هسته

غشاء: غشاء سلول از سه لایه تشکیل شده است، شامل یک لایه‌ی دو طبقه‌ی چربی در وسط که رنگ روشن دارد و دو لایه پروتئین که در داخل و خارج غشاء قرار دارند و رنگ تیره دارند. قسمت اعظم چربی غشاء سلول را فسفولیپید تشکیل می‌دهد.

سیتوپلاسم: قسمت اعظم یک سلول را سیتوپلاسم تشکیل می‌دهد. که شامل دو بخش سیتوسول و اجزای شناور می‌باشد.

هسته: بزرگترین و واضح ترین بخش هر سلول، هسته است. شیره‌ی هسته نوکلئوپلاسم نام دارد.

همه‌ی حجم یک سلول را پروتوپلاسم تشکیل می‌دهد. پروتوپلاسم = سیتوپلاسم + هسته

اندامک‌های سلولی

رتیکلوم اندوپلاسمیک: از یک سو با غشاء سلول و از سوی دیگر با غشاء هسته در ارتباط است. این اندامک مشابه غشاء سلول است و با محیط خارج از سلول در ارتباط است. وظیفه انتقال مواد و انتشار تحریکات در داخل سیتوپلاسم را بر عهده دارد.

- **دستگاه گلژی:** ارتباط نزدیکی با رتیکلوم آندوپلاسمیک دارد و درست در طرفی از سلول قرار می‌گیرد که قرار است مواد ترشحی از آن طرف خارج شوند. این اندامک در سلول‌های ترشحی مشخص تر می‌باشد.

- **لیزوزوم:** به عنوان دستگاه گوارش سلول شناخته شده. هرگاه لیزوزوم از محیط سر بسته‌ی خود خارج شود سلول از بین می‌رود.

- **میتوکندری:** نیروگاه سلول است. تعداد میتوکندری در یک سلول بستگی به احتیاج سلول به انرژی دارد.

میتوکندری می‌تواند در داخل سلول همانند خود را تولید کند.

- **سانتریول:** تعداد سانتریول‌ها در هر سلول یک جفت (۲ عدد) می‌باشد. این اندامک در تقسیم سلولی نقش مهمی دارد.

- **انکلوژیون‌ها:** از اجزای اصلی سلول نمی‌باشد و در واقع مستأجرهای موقتی سلول‌اند.

انواع بافت‌ها:

۱- بافت عضلانی ۲- بافت عصبی

۳- بافت پوششی که به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- بافت پوششی ساده ۲- بافت پوششی