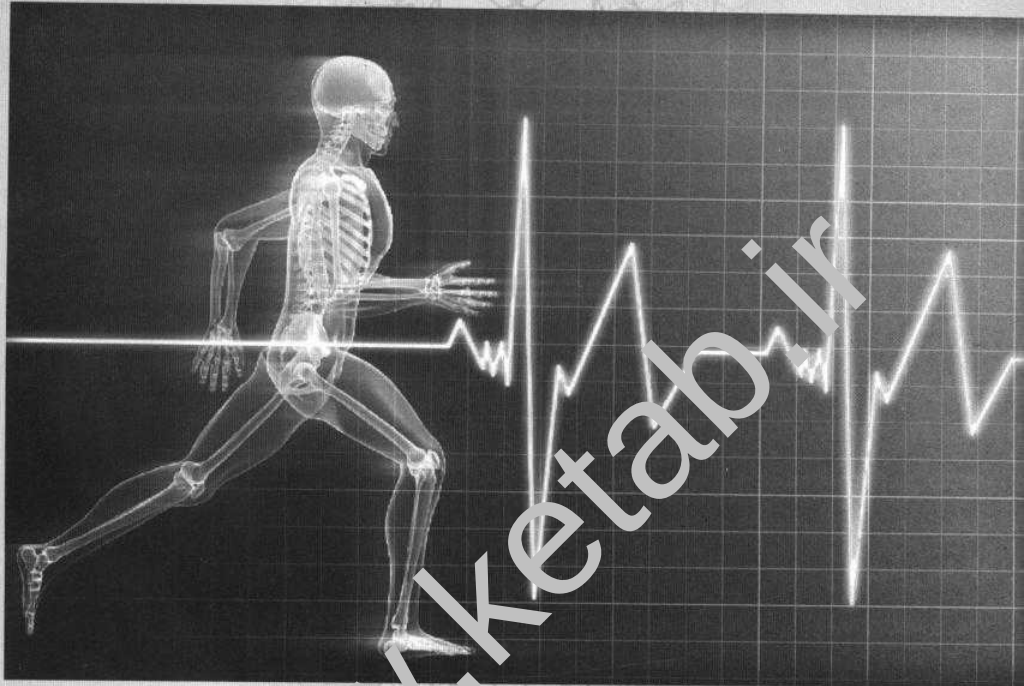


۱۴۳۲۲۱۰  
۹۵,۶۱۰



- توضیح درس به زبان ساده همراه با نکات مفهومی
- خودآزمایی هر فصل همراه با پاسخ
- پرسش‌های چهارگزینه‌ای طبقه‌بندی شده تألیفی همراه با پاسخ
- بانک سوالات امتحانی همراه با پاسخ
- پنج دوره آزمون خودسنجی آخرین ادوار پیام‌نور
- به کارگیری مناسب‌ترین الگوهای طراحی و صفحه‌آرایی برای عدم خستگی و یادگیری بیشتر

## تربیت بدنی عمومی (۲)

زهرا احمدی

نشر خردمندان

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
فهرست  
شابک  
وضعیت پرست - رسی  
یادداشت  
عنوان دیگر  
موضوع  
موضوع  
شناسه افزوده  
رده‌بندی کنگره  
رده‌بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی

احمدی، زهرا  
راهنما و بانک سؤالات امتحانی تربیت‌بدنی عمومی (۲) / زهرا احمدی  
تهران: خردمندان، ۱۳۹۵  
: ۱۱۶ ص.  
: مجموعه کتاب‌های استاد.  
: ۳-۲۴-۶۸۲۵-۶۰-۹۷۸  
: فیا  
: کتاب حاضر راهنمای کتاب «تربیت‌بدنی عمومی (۲)» تألیف ابوالفضل عزیزآبادی فراهمی است  
: رب بدنی عمومی (۲)  
: تربیت‌بدنی — آموزش برنامه‌ای  
: ت بدنی — آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)  
: . عزیزآبادی، فرا. ابوالفضل  
: ۳، ۷۳۱۶ / ۴۷۱ / GV۳۶۱  
: ۶۱۰۷۶ / ۱۰۷۶  
: ۲۹۳۳۱۸۷

|                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| نام کتاب            | : راهنما و بانک سؤال و جواب عمومی (۲) |
| مدیر مسئول انتشارات | : مهندس سید امین میر باقری            |
| مدیر تألیف          | : علیرضا مزرعتی                       |
| مؤلف                | : زهرا احمدی                          |
| مدیر تولید          | : مهدی سبحانی                         |
| صفحه آرا            | : فاطمه آدیگوزل پور اردبیلی           |
| نوبت چاپ            | : چهارم ۹۵                            |
| شمارگان             | : ۱۰۰۰ نسخه                           |
| قیمت                | : ۶۵۰۰۰ ریال                          |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۵-۲۴-۳                   |

Kheradmandan Publications

تلفن: ۶۶۹۵۹۴۷۴ (خط ویژه)

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۱۰

دفتر مرکزی

هر گونه چاپ، تکثیر، یا باز نشر این اثر بدون مجوز ناشر، به هر شکل، اعم از اگست، ریسوگراف یا زیراکس، بر روی هر حامل داده‌ای اعم از کاغذ، سی‌دی یا وسایل مشابه، به صورت متن کامل یا خلاصه شده تحت هر نام اعم از کتاب، جزوه یا وسیله کمک آموزشی، در فضای واقعی یا مجازی، و همچنین توزیع، فروش، عرضه یا ارسال اثری که بدون مجوز ناشر تولید شده، ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.

به برکت نام اعظم بسم الله الرحمن الرحیم، بی‌نهایت است و لامکان و بی‌زمان، اما به قدر فهم ما کوچک می‌شود! به قدر نیاز ما فرود می‌آید و به قدر ایمان، راه را، امیدان را امید و گم‌گشتگان را راه می‌شود... و در تاریکی ماندگان را نور...

روند تحولات اجتماعی در حوزه دانش مبین جایگاه، مأموریت، و نقش مدرن انسان خردورز است. امروزه، انتشار آگاهی، در قالب اسلوب‌های مدون و دقیق صورت می‌گیرد و تدوین و تعریف، است‌های معین در این حوزه، دسترسی آسان را به اطلاعات امکان‌پذیر می‌نماید. ابزار انتقال اطلاعات به صورت قاعده‌مند، بتواند در تسریع، تسهیل و تکوین امر فراگیری در حوزه‌های دانش بسیار کارگشا باشد. انتشارات خردمندان، به‌مثابه ابزار انتقال اطلاعات، با تمهید و به‌کارگیری الگوها و شیوه‌های نوین آموزشی مدون در کارگروه‌های تألیف، همواره بر آن است تا فایده‌ر آگاهی را آسان و کاربردی نماید. با توجه به نقش و اهمیت جایگاه دانشجویان در عرصه مدیریت جامعه، تقابل و تقابلهای کارگروه‌های آموزشی ما، در قالب تعریف و تدوین سیاست تألیف، بر آن است تا نیازهای آموزشی دانشجویان را در آستان در الگوهای علمی و دقیق، نظام‌مند و به‌قاعده نموده و به نحو احسن مرتفع سازد. در این رهگذر، انتشارات خردمندان، است تا خودباوری علمی دانشجویان برای ایفای نقش‌پذیری اجتماعی آنها در عرصه مدیریت را تقویت نموده و در قوام غنای علمی آنان بکوشد، تا گام کوچکی در راستای اهداف بزرگ فرزندان این مرز و بوم که همانا پیشرفت، توسعه و خودکفایی ایران اسلامی است بردارد.

من چنینم که نمودم دگر ایشان دانند  
عشق داند که در این دایره سرگردانند

در نظربازی ما بی‌خبران حیرانند  
عاقلان نقطه پرگار وجودند ولی

انتشارات خرمندان، در راستای تألیف کتاب‌های آموزشی دانشگاهی براساس نیازهای آموزشی دانشجویان، مبتکر طرح‌های نوین در این حوزه است. امیدواریم با بکارگیری تجارب خود، زمینه‌ساز ترغیب و تشویق دانشجویان عزیز در امر یادگیری بوده و توانسته باشیم دایره جبران را در مسیر صحیح یادگیری حوزه‌های مختلف آموزشی قرار دهیم. نگارش کتاب‌های آموزشی، بر اساس روش‌های نوین و بدیع علمی با رعایت ظرافت‌های نوشتاری در قالب نثر ساده و روان، بر آن است تا درصدد رفع نیازهای آموزشی دانشجویان برآید. همواره کوشیده‌ایم تا جدیدترین الگوهای علمی در نگارش کتاب‌ها استفاده شود. تغییر الگوهای آموزشی، راه‌تای بهبود و ارتقاء شاخص‌های آموزشی و رفع نیازهای دانشجویان در امر یادگیری است. تدوین و طراحی ساختار علمی، با استفاده از تجربه‌ی اساتید و نظرسنجی از دانشجویان صورت گرفته است. الگوی ارائه شده، تمام مطالب کتاب اصلی را در بر می‌گیرد:

۱. **الگوهای خلاصه‌ی مطالب:** الگوهای خلاصه‌ی مطالب، ساختاری متنوع اما ساده دارند. در این الگوها، با توجه به هر درس، الگویی مناسب در طرح مطالب انتخاب می‌شود؛ در گزینش شیوه‌ی طرح مطالب در کتاب اصلی لحاظ شده که در قالب این الگو، روند یادگیری بسیار آسان‌تر می‌شود.

۲. **بانک سؤالات:** این الگو در قالب آزمون‌های برگزار شده و تألیفی، ضمن پوشش دستچوب در زمان مطالعه، دانشجویان را در شیوه‌ی مدیریت زمان، آشناسازی با الگوهای طرح سؤالات و انتخاب بهترین شیوه مطالعه یاری می‌رساند. طراحی سؤالات، ضمن دربرگرفتن تمام مطالب کتاب، بر مبنای اصول علمی و صحیح روش تدریس تدوین شده که دانشجویان را در مسیر صحیح مطالعه قرار می‌دهد. در طراحی بانک آزمون، ضمن طرح سؤالات کلی و جزئی، جدیدترین آزمون‌های برگزار شده با درج پاسخ‌نامه تشریحی یا کلیدی ذکر شده است.

۳. **کاربرگ‌های متنوع آموزشی:** این طرح، ضمن تسریع و مدیریت مفاهیم در امر یادگیری، دانشجویان را در مسیر یادگیری هدفمند و آسان قرار می‌دهد.

اگرچه معتقدیم با همکاری شما دانشجویان و اساتید محترم، این انتشارات همواره درصدد بهبود و ارتقای مستمر کتاب‌های خود بوده و پیش‌تاز نوآوری در این بخش هستیم؛ اما خود را بی‌نیاز از نظرات و پیشنهادات شما نمی‌دانیم. خواهشمند است انتقاد یا پیشنهادات خود را به نشانی [mazraati@hotmail.com](mailto:mazraati@hotmail.com) ارسال کنید.

«موفقیت شما آرزوی ماست»

علیرضا مزروعی

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۶  | مقدمه‌ی مؤلف                                                  |
| ۷  | فصل اول: مبانی و منابع تربیه بدنی                             |
| ۱۲ | فصل دوم: تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی فرد                      |
| ۱۹ | فصل سوم: ورزش و سلامت جسمانی                                  |
| ۳۳ | فصل چهارم: ورزش شنا                                           |
| ۳۸ | فصل پنجم: ورزش والیبال                                        |
| ۴۴ | فصل ششم: ورزش فوتبال                                          |
| ۴۹ | فصل هفتم: ورزش بسکتبال                                        |
| ۵۵ | فصل هشتم: ورزش تنیس روی میز                                   |
| ۵۹ | فصل نهم: کسب آمادگی جسمانی (تمرین‌های مربوط به آمادگی جسمانی) |
| ۸۵ | بانک سؤالات امتحانی دانشگاه پیام نور                          |
| ۹۶ | منابع و مأخذ                                                  |
| ۹۷ | پیوست: آزمون خودسنجی                                          |

## مقدمه مؤلف

به نام خداوند جان و خرد      کزین برتر اندیشه بر نگذرد

این کتاب تحت عنوان «سما و انک» سوالات امتحانی تربیت بدنی عمومی (۲) براساس کتاب «تربیت بدنی عمومی (۲)» اثر استاد گرانقدر جناب دکتر ابراهیم خلیل فراهانی دگرنویسی، خلاصه و تألیف گردیده است. کتاب حاضر شامل نه فصل است که در فصل سوم شامل دگرنویسی و خلاصه‌ی گفتارها می‌باشد و در آخر هر فصل پاسخ خودآزمایی‌ها و بانک سوالات چهارگزینه‌ای، هدف، پاسخ کلیدی مربوط به آن فصل درج گردیده است. همچنین در پایان کتاب، به منظور آشنایی بیش از پیش دانشجویان، ندین، نوزده از سوالات امتحانی پایان نیمسال دانشگاه پیام‌نور به همراه پاسخ کلیدی آن‌ها گنجانده شده است.

امید است این اثر، دانشجویان سخت‌کوش و تلاشگر دانشگاه پیام‌نور را در رسیدن به اهداف تحصیلی‌شان کمک و یاری رساند.

زهرا احمدی