

# آزمون ۱

ردیف	نام درس	مباحث علوم ورزشی (رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی)
۱	زبان انگلیسی	<p><b>گرامر:</b> اسم، حرف تعریف، ضمائر، افعال، صفت‌ها، قیدها، مصدر و تطابق، حروف اضافه و ربط، گزاره‌های قیدی و گزاره‌های وصفی</p> <p><b>واژگان:</b> کل فصل مطالعه شود.</p> <p><b>درک مطلب (کل فصل مطالعه شود).</b></p>
۲	استعداد تحصیلی	<p><b>کمیتی:</b> حل مسئله و مقایسه‌های کمی از مباحث (درصد) - نسبت و تناسب - مجموعه‌ها، توان - رادیکال‌ها - مجموعه اعداد - اعداد زوج و فرد - مقایسه اعداد و عبارات - اتحادها و عبارات‌های جبری - معادلات و دستگاه معادلات - تعیین علامت - نامساوی‌ها و نامعادلات - تضاد - لگاریتم - آمار - نظریه اعداد - آنالیز ترکیبی و احتمال).</p> <p><b>استدلال منطقی:</b> (گزاره‌های منطقی - انواع استدلال - رابطه علت و معلولی - روش‌های نقد ارتباط علی - تضعیف استدلال)</p> <p>تحلیلی (کل فصل مطالعه شود).</p> <p>درک مطلب (کل فصل مطالعه شود).</p>
<b>مجموعه دروس تخصصی در سطح کارشناسی شامل:</b>		
۳	آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی	<p><b>آمار (آمار - ضرورت استفاده از آمار در تربیت‌بدنی - اهداف سنجش و اندازه‌گیری - تحلیل داده‌ها - اهداف و ضرورت‌های سنجش و اندازه‌گیری - تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی - اندازه‌گیری و ارزشیابی - اختلاف بین اندازه‌گیری و ارزشیابی - تعاریف اندازه‌گیری و ارزشیابی - تفاوت بین اندازه‌گیری و ارزشیابی - انواع ارزشیابی - اهداف ارزشیابی از نظر زمان انجام - استانداردهای ارزشیابی - آزمون‌های تربیتی) مفاهیم اندازه‌گیری (جامعه، پارامتر، نمونه و آماره - مراحل اساسی اندازه‌گیری) طبقه‌بندی داده‌ها (مقیاس اسمی - مقیاس رتبه‌ای یا ترتیبی - مقیاس فاصله‌ای - مقیاس نسبی یا نسبی - نمرات آزمون‌ها - جدول فراوانی‌ها - چگونگی ساخت یک جدول فراوانی - نکات مهم در ساختن جدول‌ها) مقادیر متوسط گرایش به مرکز (نما یا مد - میانه - مراحل محاسبه میانه در جدول - توزیع فراوانی - میانگین - مراحل محاسبه میانگین به روش کوتاه - ویژگی‌های میانگین) شاخص‌های پراکندگی (معیارهای پراکندگی - دامنه تغییرات - انحراف متوسط - انحراف معیار یا انحراف استاندارد - خصوصیات مهم انحراف معیار - واریانس - ضریب تغییر (ضریب پراکندگی) - انحراف چارکی (چارک متوسط) - موارد استفاده از معیارهای پراکندگی) - <b>نورم‌ها نقاط و مرتبه‌های درصدی</b> (تفسیر نمرات از دو دیدگاه مرجع - انواع نورم در تربیت بدنی - نمره Z - خصوصیات یک منحنی طبیعی نمره T - نمرات حرفی - نمره IQ (بهره‌ی هوشی) - نمرات نه‌گانه - مقیاس سیگمایی مقیاس هال - نقاط درصدی - مرتبه‌ی درصدی - توزیع طبیعی داده‌ها - کاربرد عملی منحنی احتمال طبیعی - انواع توزیع) <b>ویژگی‌های آزمون و کلیات نمره‌دهی در تربیت بدنی</b> (روایی - پایایی (ثبات) آزمون (Reliability) - رابطه بین روایی و پایایی - عینیت آزمون - عملی بودن - اقسام نمره - روش‌های نمره دادن - روش‌های نمره‌دهی در تربیت بدنی - زیر منحنی قرار دادن نمرات) <b>مواد قابل اندازه‌گیری در تربیت بدنی</b> (آمادگی جسمانی و عناصر آن - ارزشیابی مهارت‌ها در ورزش - قدرت عضلانی - اندازه‌گیری قدرت عضلانی - استقامت عضلانی - اندازه‌گیری استقامت عضلانی - استقامت قلبی - عروقی - اندازه‌گیری استقامت قلبی - عروقی - اندازه‌گیری استقامت قلبی - عروقی - نیروی عضلانی یا توان - آزمون‌های میدانی نیروی عضلانی یا - توان - تعادل - اندازه‌گیری تعادل - انعطاف‌پذیری - اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری - چابکی - اندازه‌گیری چابکی - سرعت - اندازه‌گیری سرعت - آزمون‌های سرعت - تست ایفرد)</b></p>
<b>دروس تخصصی در سطح کارشناسی ارشد شامل:</b>		
۴	رشد جسمانی و حرکتی	<p>معرفی رشد حرکتی و دیدگاه‌های آن و آشنایی با واژه‌های تخصصی (دیدگاه‌های رشد،</p>

مراحل رشد، حیطه‌های رشد انسان، روش‌های تحقیق در رشد حرکتی، مسائل رشد حرکتی) **رشد قبل از تولد** (عوامل محیطی و نمو قبل از تولد، بیماری‌های ویروسی از جمله سرخچه و HIV، توکسوپلاسموس، ناسازگاری Rh و اریتروبلاستوز جنینی، مرض قند) **نمو و بالیدگی** (اندازه‌گیری تغییرات نسبت‌های بدن، رشد جثه، الگوهای ترکیب بدنی، بالیدگی و سن رشدی بافت عضله در طول نمو، سنجش توده عضلانی، بافت چربی در طول نمو) **تغییرات فیزیولوژیکی و عملکردی در طول نمو** (تغییرات قلب، خون و ریه‌ها در طول نمو، سازگاری‌های قلبی ریوی هنگام تولد، تغییرات اندازه قلب، تغییرات کارکردهای قلبی، تغییرات در مشخصات خون، تغییرات ریه‌ها و کارکردهای تنفسی در طول رشد و نمو، تغییرات قدرت و عملکرد در نمو، قدرت ایستا، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، تعادل، چابکی، رابطه قدرت و عملکرد حرکتی با قد، جثه و ترکیب بدنی نمو، روابط در خلال نوجوانی، ثبات قدرت، ثبات عملکرد حرکتی، توان و ظرفیت هوازی در طول رشد، اندازه‌گیری کارآیی مکانیکی، شاخص‌های متابولیسم هوازی در طول تمرین، سازگاری با تمرین زیر بیشینه، توان زیر بیشینه، تمرین زیر بیشینه طولانی، تنظیم درجه حرارت بدن در طول رشد، توان هوازی بیشینه، شاخص‌های هوازی بیشینه، ظرفیت و توان غیرهوازی در طی رشد، تعیین کننده‌های عملکرد بی‌هوازی، نمو و تعیین کننده‌های عملکرد غیرهوازی، عوامل ژنتیکی رشد و نمو، عوامل ژنتیکی رشد جنین آثار ژنتیکی روی نوزاد تازه متولد شده، عوامل ژنتیکی نمو قامت و وزن، عوامل ژنتیکی بالیدگی، عوامل ژنتیکی ابعاد استخوانی، عوامل ژنتیکی عضله اسکلتی، عوامل ژنتیکی بافت چربی، تنظیم هورمونی نمو و بالیدگی، اعمال هورمون‌ها، غده هیپوفیز، غده تیروئید، غده پاراتیروئید، لوزالمعده (پانکراس)، غدد فوق کلیوی، غدد جنسی، تنظیم ترشح هورمون) **مدل ساعت شنی گالاهو در خصوص رشد حرکتی در طول عمر** (دوره حرکت رفلکسی، دوره حرکت مقدماتی، دوره حرکت بنیادی، دوره حرکت تخصصی) **بازتاب‌ها و رفتارهای قالبی طفل** (اهمیت بازتاب‌ها، نقش بازتاب‌ها در رشد حرکات آینده، بازتاب‌ها مشابه ابزارهای تشخیصی، تعیین تعداد بازتاب‌های طفل، بازتاب‌های قامتی، رفتارهای قالبی (کلیشه‌ای)) حرکات ارادی دوران طفولیت (حرکات ارادی دوران طفولیت)

#### کنترل حرکتی:

**کنترل حرکتی: مفاهیم و نظریه‌ها** (نظریه‌های کنترل حرکتی، مدل‌های یادگیری حرکتی سیبرنتیک، نظریه‌های رفلکس، نقاط ضعف، نظریه سیستم‌ها، نظریه سیستم‌های پویا، خودسازماندهی در دستگاه‌های پویا، نظریه بوم‌شناختی، کاربردهای بالینی، پیشرفت هم‌زمان تمرین بالینی و نظریه علمی، نظریه کنترل بر اساس برنامه حرکتی، برنامه حرکتی تعمیم یافته اشمیت، نظریه طرحواره اشمیت، نظریه سلسله مراتبی، تصورات فعلی مرتبط با کنترل سلسله مراتبی، نظریه‌های برنامه‌ریزی حرکتی) **نورواناتومی دستگاه عصبی** (دستگاه عصبی، دستگاه عصبی از دیدگاه عملکردی، وظیفه دستگاه عصبی، دستگاه عصبی مرکزی، ساختمان مغز، از نیمکره‌های مغز (ناحیه قشر حرکتی)، قشر مخ، مناطق قشری و عملکرد آنها، قشر حرکتی اولیه، ناحیه پیش حرکتی، ناحیه حرکتی مکمل، سیستم لیمبیک، آناتومی، الیاف آوران به تشکیلات مشبک، الیاف و ابران از تشکیلات مشبک، ساقه مغز، مغز میانی، تقسیم بندی تنه نخاعی، نحوه قرار گیری نوارهای عصبی، نوارهای صعودی نخاع، نوارهای نزولی نخاع، نوارهای بین سگمانی، دستگاه عصبی محیطی، اعصاب مغزی، اعصاب نخاعی، سلول عصبی، ساختار نورون، انواع نورون‌ها) **کنترل عصبی حرکات**

کنترل و یادگیری حرکتی

۵

(مراکز پردازش و مسیرهای سیستم حرکتی، مراکز کنترل حرکت، انواع کنترل حرکت، مراحل کنترل حرکت، عوامل مؤثر بر حرکت، کاربردهای علم کنترل حرکت، کنترل حرکتی توسط قشر مخ، سازوکار عمل مخچه، عملکرد مخچه در کنترل کلی حرکت، اعمال ساقه مغز، اعمال تشکیلات مشبک، انسجام بخش های زیادی از سیستم کنترل حرکتی کلی، دستگاه لیمبیک، عملکرد دستگاه لیمبیک، تالاموس و اعمال آن، هیپوتالاموس، مرکز اصلی کنترل دستگاه لیمبیک، نخاع و عملکرد آن، نوارهای صعودی نخاع، نوارهای نزولی نخاع، نوارهای بین سگمانی، سازمان بندی نخاع برای اعمال حرکتی، منشأ نورون های حرکتی آلفا، انواع نورون های حرکتی آلفا، آسیب نورون حرکتی آلفا، عصب دهی حسی در دوک عضلانی، عصب دهی حرکتی در دوک عضلانی، انواع نورون حرکتی گاما، عملکرد و نقش نورون های حرکتی گاما، نواحی مغزی کنترل سیستم حرکتی گاما عملکرد دوک عصبی - عضلانی، نقش دوک عضلانی در کنترل حرکت، تنظیم فعالیت رشته های داخل دوکی، اندام های تاندونی گلژی (دوک های عصبی - تاندونی)، عملکرد دوک عصبی - تاندونی، اعمال حرکتی نخاع - رفلکسهای نخاعی، تأثیر مراکز عصبی عالی بر رفلکس های نخاعی، بازتاب کششی (رفلکس کششی)) پردازش اطلاعات (کنترل حرکت - نظریه پردازش اطلاعات و حافظه، رویکرد پردازش اطلاعات، هماهنگی محرک - پاسخ، سه مرحله پردازش اطلاعات، شناسایی محرک (مرحله ۱)، انتخاب پاسخ (مرحله ۲)، برنامه ریزی پاسخ (مرحله ۳)، برونداد، شروع یک مدل ادراکی، ماهیت پردازش زنجیره ای و موازی، استثنائات قانون هیک، تعداد اجزای حرکت در زمان واکنش، اثرات دقت حرکت بر زمان واکنش، اثرات مدت زمان حرکت روی زمان واکنش، پیچیدگی پاسخ و برنامه ریزی حرکتی، نظریه پردازش اطلاعات و کنترل حرکتی، حس عمقی، حافظه، سیستم های سه گانه حافظه، ذخیره حسی کوتاه مدت (STSS)، حافظه کوتاه مدت (STM)، حافظه کارکردی، حافظه کوتاه مدت حرکتی، حافظه بلندمدت (LTM)، تأثیرات مستقیم در مقابل تأثیرات غیرمستقیم حافظه، انواع حافظه بلندمدت، فراموشی، نظریه های فراموشی) مشارکت های حسی در کنترل حرکتی (منابع اطلاعات حسی، اطلاعات بیرونی، گیرنده های اطلاعات بیرونی، گیرنده های اطلاعات عمقی یا حسی حرکتی، سیستم های کنترل حلقه بسته، کنترل حلقه بسته در درون مدل ادراکی، مدل مفهومی و مهارتهای مداوم بلندمدت، محدودیت های کنترل حلقه بسته، ردیابی رفتار سریع، تکالیف حرکتی گسسته و کوتاه مدت، تنظیم غیرارادی در مهارتهای حرکتی، انواع حرکت های جبرانی، واکنش راه اندازی، پاسخ زمان واکنش ارادی (پاسخ  $M_p$ )، هماهنگی جبرانیها برای بارهای غیر منتظره، واکنش پاسخ های در مدل مفهومی، مسیر عمومی پایانی، حلقه های تو در تو، نقش زمان حرکت، راه رفتن روی یخ، انتخاب بین شیوه های کنترل، مشکل پردازش کنترل شده، اجازه دهید جریان طبیعی را داشته باشد، نقش دو سیستم بینایی در کنترل حرکتی، بینایی کانونی برای تشخیص شیء، بینایی پیرامونی برای کنترل حرکتی، کنترل بینایی عملکرد حرکتی، بینایی کانونی و جهت گیری توجه، بینایی پیرامونی و کنترل حرکتی، بینایی کانونی و پدیده چشم ساکن، جریان بینایی، اطلاعات، زمان برخورد، تعادل، بینایی در مدل ادراکی، تسلط بینایی و تسخیر بینایی)

#### یادگیری حرکتی:

مقدمه ای بر یادگیری و اجرای حرکت (تعریف یادگیری، تمایز اجرا و یادگیری، یادگیری و انواع آن، طبقه بندی مهارت ها، طبقه بندی دو بعدی جنتایل) پردازش اطلاعات و تصمیم گیری (زمان

واکنش و تصمیم‌گیری، انواع موقعیت‌های RT، پیش‌بینی (Anticipation)، اصل u وارونه، انگیزتگی زیاد و پردازش اطلاعات، توجه (attention)، نظریه‌های توجه، کانونی نمودن توجه، شناسایی محرک: پردازش اطلاعات به صورت موازی، دوره بی‌پاسخی روانشناختی (Psychological refractory period)، فریب دادن، آزمایش گاما - وی، سیستم‌های سه‌گانه حافظه، انواع روش‌های اندازه‌گیری خطا) **کمک‌های حسی به اجرای ماهرانه** (ویژگی‌های مهم دیدگاه نظام‌های پویا) **حس عمقی و بینایی، یا اجزای مهم نظریه‌های کنترل حرکتی** (حس عمقی و کنترل حرکت، تسلط بینایی بر دستگاه‌های حسی - ادراکی، تعدیل‌های بازتابی در مهارت‌های حرکتی، تعیین‌کننده‌های دقت در حرکات سریع، مبادله سرعت با دقت) **تفاوت‌های فردی و توانایی‌های حرکتی** (تفاوت رویکرد تجربی در برابر رویکرد افتراقی، توانایی‌ها، توانایی‌ها در برابر مهارت‌ها، توانایی به عنوان عوامل محدودکننده، تنوع توانایی‌ها، توانایی‌های حرکتی عمومی، پیش‌بینی از روی مفهوم توانایی حرکتی عمومی، تفاوت‌های فردی، مطالعات تحلیل عاملی، دیدگاه‌های جدید در زمینه توانایی‌ها، اسطوره‌های مربوط به توانایی‌های حرکتی، شناسایی توانایی‌های حرکتی، طبقه‌بندی توانایی‌های حرکتی، ارتباط توانایی‌های حرکتی با اجرای مهارت‌ها، نقش عوامل در مهارت‌ها، ورزشکاران همه فن حریف، فرضیه فرا توانایی - ابرتوانایی (سوپر ایلیتی)، متغیرهای تفاوت‌های فردی، طبقه‌بندی مهارت و تحلیل تکلیف حرکتی) **محیط یادگیری** (تعریف اجرا، تعریف یادگیری، ویژگی‌های عمومی اجرا هنگام یادگیری، منحنی‌های اجرا، آثار اجرای تمرین در مقابل آثار یادگیری آن، منحنی اجرا براساس سنجش کینماتیک، سنجش یادگیری با آزمون یاد داری، زمینه جدید برای اجرای مهارت، تغییر جدید در مهارت، سنجش یادگیری با استفاده از پویایی هماهنگی)

**شخصیت** (هسته روان‌شناختی، درک ساختار شخصیت، شخصیت از پنج دیدگاه، اصول آزمون و خطای اندازه‌گیری را بدانید، دستورالعمل‌های برای کاربرد آزمون‌های روانشناختی) **انگیزش** (سه رویکرد انگیزش، عواملی که باعث شرکت در ورزش می‌شود، تفاوت‌های جنسیتی در انگیزش، فرهنگ، چهار نظریه برای فعالیت در ورزش، اهمیت نظریه نیاز پیشرفت، جهت‌گیری‌های نتیجه‌ای و تکلیفی، نظریه انگیزش شایستگی، توسعه انگیزش پیشرفت و رقابت جویی، تأثیر مراحل انگیزش پیشرفت) **انگیزتگی و اضطراب** (تعریف انگیزتگی و اضطراب، اضطراب حالتی، اضطراب صفتی، سنجش انگیزتگی و اضطراب، تعریف استرس و درک فرآیند استرس، شناسایی منابع استرس و اضطراب، منابع موقعیتی استرس، منابع شخصی استرس، ارتباط انگیزتگی و اضطراب با عملکرد، نظریه سائق، فرضیه U وارونه، نواحی فردی عملکرد بهینه، نظریه چند بعدی اضطراب، مدل فاجعه، نظریه وارونگی، جهت و شدت اضطراب، تغییرات توجه، تمرکز، و جستجوی بینایی) **رقابت** (تعریف رقابت و همکاری، چهار مرحله رقابت، رقابت و پرخاشگری، اجزاء تشکیل دهنده بازی‌ها، فلسفه بازی‌های مشارکتی) **تقویت** (اصول تقویت، رویکردهای مؤثر بر رفتار، دستورالعمل‌هایی برای کاربرد تقویت مثبت، برنامه‌ریزی مؤثر تقویت‌ها، مزایای بازخورد، دستورالعمل‌هایی برای کاربرد تنبیه، معایب بالقوه تنبیه و انتقاد، ارزیابی برنامه‌های رفتاری، انگیزش درونی و پاداش‌های بیرونی، عوامل مؤثر بر انگیزش درونی و بیرونی، نظریه ارزیابی شناختی، رقابت و انگیزش درونی، بازخورد و انگیزش درونی، راهبردهایی برای افزایش انگیزش درونی، حالت روان، عوامل بازدارنده و مختل‌کننده اجرای روان) **گروه و تیم** (سه نظریه رشد گروهی، درک ساختار گروه، نقش‌های رسمی در برابر نقش‌های غیر رسمی، هنجارهای گروهی، اصلاح هنجارهای تیم، مدل بهره‌وری واقعی استینر، اثر مهارت‌های فردی بر عملکرد گروه، اثر رینگلمن، کم‌کاری اجتماعی و راه‌هایی برای کاهش آن) **انسجام** (مدل مفهومی انسجام، نگاره‌های گروهی، ارتباط بین انسجام و عملکرد، نوع

اندازه گیری، رضایت‌مندی تیمی، راهبردهای افزایش انسجام، رهنمودهای ایجاد انسجام تیمی، انتخاب اهداف گروهی چالش برانگیز، تشویق هویت گروهی، جلوگیری از شکل‌گیری گروهک‌های اجتماعی، آن چه اعضای گروه می‌توانند انجام دهند)		
--	--	--

در آزمون‌های جامع کلیه مباحث گنجانده خواهد شد.

## آزمون ۲

ردیف	نام درس	مباحث علوم ورزشی (رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی)
۱	زبان انگلیسی	<p><b>گرامر:</b> وجوه وصفی، گزاره‌های اسمی، نقل قول و گزارش، وجوه سببی، عبارات مقایسه‌ای، ساختار جمله و نکات تکمیلی</p> <p><b>واژگان:</b> کل فصل مطالعه شود.</p> <p><b>درک مطلب:</b> کل فصل مطالعه شود.</p>
۲	استعداد تحصیلی	<p><b>کمیتی:</b> حل مسئله و مقایسه‌های کمی از مباحث (مسافت و سرعت-حرکت بر روی دایره-زاویه-هندسه-اشکال-تالس و تشابه-محیط و مساحت-هندسه اشکال فضایی-ساعت-سوالات هوش و خلاقیت - مسائل متفرقه).</p> <p><b>استدلال منطقی:</b> (تقویت استدلال، نتیجه‌گیری از متن- تعیین موضوع متن-مفروض پنهان-استدلال-های مشابه به هم</p> <p><b>تحلیلی</b> (کل فصل مطالعه شود).</p> <p><b>درک مطلب:</b> کل فصل مطالعه شود.</p>
<b>دروس تخصصی در سطح کارشناسی شامل:</b>		
۳	آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی	<p><b>ضریب همبستگی</b> (ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن - ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون - تفسیر ضریب همبستگی - ضریب تعیین (تشخیص) - رگرسیون خطی و پیش‌بینی - پیش‌بینی نمره‌های استاندارد (Z) - اصول رتبه‌بندی) <b>مقدمات آمار استنباطی</b> (متغیر - انواع متغیرها - روش‌های نمونه‌گیری - خطای نمونه‌گیری - سطوح اطمینان - درجات آزادی - فرض آماری و آزمون فرضیه - آزمون معناداری آماری - آزمون‌های یک دامنه و دو دامنه - خطاهای نوع اول و نوع دوم) <b>آزمون‌های تی</b> (توزیع تی استودنت، ویژگی‌های توزیع تی، آزمون تی برای تفاوت‌های میان دو نمونه، مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل، آزمون تی برای گروه‌های همبسته، مقایسه توان آزمون‌ها) <b>تجزیه و تحلیل واریانس یک‌طرفه</b> (تفکیک مجموع مجذورات، برآورد واریانس جامعه، نسبت F، فرمول‌های محاسبه مجموع مجذورها، مفروضه‌های تجزیه و تحلیل واریانس) <b>تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر</b> (تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، محاسبه مجموع مجذورات و درجات آزادی) <b>آزمون‌های تعقیبی</b> (آزمون چنددامنه دانکن، آزمون نیومن-کلز، آزمون توکی، آزمون شفه) <b>آزمون‌های دو (خی‌دو، نیکویی برازش خی دو، درجات آزادی، تصحیح خی دو، جدول توافقی دو در دو، محدودیت‌های استفاده از آزمون خی دو، محاسبه ضریب همبستگی از طریق خی دو، ضریب فی، ضریب توافقی) آزمون ناپارامتریک</b> (آزمون‌های تک‌نمونه‌ای (نیکویی برازش)، آزمون‌های همسویی دونمونه مستقل، آزمون‌های همسویی دو نمونه وابسته، آزمون‌های همسویی چند نمونه مستقل، آزمون‌های همسویی چند نمونه وابسته)</p>
<b>دروس تخصصی در سطح کارشناسی ارشد شامل:</b>		
۴	رشد جسمانی و حرکتی	<p><b>رفتار حرکتی در دوران کودکی</b> (رفتار حرکتی در دوران کودکی، مشاهده الگوهای برخاستن، انتقال‌های رشدی در مهارت‌های جابه‌جایی، ضربه زدن با دست (از بالای شانه)، دریبل کردن: (بسکتبالی)) <b>رشد ادراکی - حرکتی</b> (رشد ادراکی-حرکتی، تعادل، ادراک‌شناسی، فضا، اشیاء، حس حرکتی، ادراک بدنی، نظریه‌های ادراک-حرکت، حس بینایی، تغییرات شنوایی ناشی از افزایش سن) <b>محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی در رشد حرکتی</b> (الگوهای اثرگذاری، همسالان، تعامل اجتماعی، ترک فعالیت ورزشی) <b>تغییرات فیزیولوژیکی در عملکرد حرکتی در بزرگسالان</b> (تغییرات فیزیولوژیکی و عملکرد حرکتی در بزرگسالان، تغییرات فیزیولوژیکی در دستگاه اسکلتی عضلانی بزرگسالان، اسکلت بدن، عضلات و مفاصل، دستگاه بینایی، زمان عکس‌العمل و پیری، فعالیت‌های زندگی روزمره، عملکرد ماهرانه) <b>رشد خودپنداره در کودک</b></p>

(خودپنداره چیست، خودپنداره: کلی یا چندبعدی؟، جنبه‌های رشدی خودپنداره، شایستگی حرکت و عزت نفس، نتایج خودپنداره ضعیف، تکنیک‌های حرکت برای افزایش عزت نفس، موفقیت، فعالیت‌های مناسب از نقطه‌نظر رشدی، انتظارات منطقی، فعالیت‌های ماجراجویانه، تشویق، ارزیابی خودپنداره در کودکان) **سنجش و برنامه‌ریزی فعالیت بدنی** (سنجش رفتار حرکتی، ابزارهای اندازه‌گیری برای دوره‌های مختلف، طراحی و اجرای برنامه‌های رشد)

### کنترل حرکتی:

**مشارکت مرکزی** (مشارکت‌های مرکز در کنترل حرکتی، نظریه برنامه حرکتی، تحریک الکتریکی عملکردی: مثالی برای کنترل حلقه‌باز است، کنترل حلقه‌باز، برنامه حرکتی به عنوان سیستم کنترل حلقه‌باز، کنترل حلقه‌باز در درون مدل ادراکی، سه شاهد برای برنامه حرکتی، زمان واکنش و پیچیدگی حرکت، آزمایش‌های آوران برداری، تأثیرات مسدود کردن مکانیکی اندام، چگونه و چه زمانی برنامه به اعمال کمک می‌کند؟، سازگارهای قامت قبل از عمل، سازکارهای کنترل مرکزی، الگوهای مولد مرکزی، نقش بازتاب‌ها در حرکات جابه‌جایی، حفظ الگوی اصلی، پدیده معکوس‌سازی رفلکس، نخاع شوکی هوشمند، مهارت‌های انسانی، کنترل مرکزی حرکات سریع، الگویابی عضلات موافق - مخالف، ایجاد تعدیل‌ها در حرکات سریع، آغاز تغییرات حرکتی، محدودیت‌ها در سرعت پردازش، تکانه‌ها، وجوه تغییرناپذیر و دیدگاه زمان بندی تکانه، پارامتر انتخاب عضله، قیاس گرامافون (تکرار)، تغییر برنامه‌ها و پارامترها) **اصول حرکات ساده** (زمان‌بندی نسبی، مقایسه حرکات‌ها بر سه اساس مجموعه‌ای از نسبت‌های زمان‌بندی نسبی، زمان‌بندی نسبی ثابت در حرکات‌های پرتابی، تفاوت بین راه رفتن و دویدن از نظر زمان‌بندی نسبی ثابت، نمونه صفحه گرامافون برای برنامه‌های حرکتی تعمیم‌یافته، تأمل و تجربه، عوامل تعیین‌کننده دقت در حرکات سریع، قانون فیتز و مبادله سرعت - دقت، پائول فیتز و قانون فیتز، مبادله‌های سرعت - دقت در حرکات خیلی سریع و مجرد، تأثیر کدام عامل بر سرعت حرکت بیشتر است: اندازه هدف یا دامنه حرکتی؟، تحقیقات فیتز، تعریف قانون فیتز، تفسیر معادله فیتز، نقش فیتز و پوزنر در پیدایش قانون فیتز، واژه لگاریتم (log)، منشأ خطاها در حرکات‌های سریع، استثنائات قانون مبادله سرعت - دقت، خطاهای زمان‌بندی، تولید حرکات‌ها با قدرت بسیار زیاد، مشارکت‌های مرکزی در مبادله‌ی سرعت - دقت، نظریه تغییرپذیری - تکانه، اصول نیرو - تغییرپذیری) **کنترل حرکات هماهنگ** (هماهنگی، مسأله درجات آزادی، دستگاه‌های کنترل حلقه‌ی باز و حلقه‌ی بسته، اختلاف بین دستگاه‌ها، تکالیف مجرد، هماهنگی چشم - سر - دست، واحدهای عمل، تشخیص واحدها، روش‌های تشخیص واحدها، تکالیف مداوم، تحقیقات اولیه، انتقال الگوی راه رفتن در حیوانات، هماهنگی از دیدگاه وودورث، نظریه الگوی پویا، الگوهای هماهنگی دو دستی، اندازه‌گیری هماهنگی، کمی کردن الگوهای هماهنگی) **تفاوت‌های فردی و توانایی** (مفهوم تفاوت‌های فردی توانایی‌ها و قابلیت‌ها، تفاوت‌های فردی و توانایی‌های حرکتی، توانایی در مقابل مهارت، توانایی‌ها به عنوان عوامل محدودکننده عملکرد، توانایی عمومی یگانه، شناسایی توانایی‌های حرکتی، طبقه‌بندی توانایی‌های حرکتی، خلاصه تفاوت‌های فردی، پیش‌بینی، تحلیل تکلیف، متغیرهای پیش‌بینی کننده، متغیر ملاک، اعتباریابی، همبستگی چندگانه، قابلیت کاربرد، برخی تلاش‌ها برای پیش‌بینی مهارت، توانایی‌های گوناگون، زیربنای یادگیری مهارت‌های حرکتی و موفقیت در اجرا، بحث، توانایی: متغیر تفاوت‌های فردی، همبستگی بین پیشرفت اولیه پیشرفت بعدی،)

### یادگیری حرکتی:

آماده‌سازی و راهبردهای طرح‌ریزی تمرین (مراحل یادگیری، مدل دو مرحله‌ای جنتایل، نظریه وساطت شناختی باندورا (واسطه شناختی)، الگوهای شنوایی، اصول بنیادی تمرین، تمرین ذهنی (Mental Practice)، تمرین کلی در مقابل تمرین بخش‌بخش، مهارت‌های زنجیره‌ای دراز مدت، تمرین بخش‌بخش پیشرو (روش تقطیع)، تمرین انبوه و فاصله‌دار، تغییرات اجرا و اجراکننده در مراحل یادگیری، خبرگی، ساختار دانش خبرگان، استفاده خبره از بینایی) **سازماندهی، برنامه ریزی تمرین و انتقال یادگیری** (آرایش تمرین، تمرین ثابت و تمرین متغیر، فواید متعدد تمرین، انتقال یادگیری، انتقال دو سویه، انتقال دوسویه متقارن و نامتقارن، توضیح شناختی انتقال دوسویه، توضیح کنترلی انتقال دوسویه، توضیح شناختی - حرکتی انتقال دوسویه) **باز خورد برای یادگیری مهارت** (طبقه‌بندی بازخورد) **هماهنگی** (دسترسی و گرفتن، برنامه‌ریزی زمانی دسترسی و گرفتن، برنامه ریزی فضایی دسترسی و گرفتن، هماهنگی دو دستی، الگوی دو دستی فیتز، هماهنگی فضایی، تکالیف مداوم، الگوهای هماهنگی دودستی، انتقال‌های مرحله‌ای ناخواسته، جهت یابی فضایی و الگوهای زمان‌بندی، انتقال‌های مرحله‌ای عمدی، هماهنگی بین فردی، هماهنگی فضایی، هماهنگی اندام فوقانی و تحتانی، الگوهای هماهنگی زمانی پیچیده) **ویژگی‌های فرایند یادگیری** (مراحل یادگیری حرکتی، مرحله شناختی، مرحله تداعی، مرحله خودکاری، تفاوت‌های فردی و یادگیری حرکتی، تمرین و قابلیت پیش‌بینی اجرای ماهرانه، تفاوت‌های فردی و مراحل یادگیری، پیش‌بینی تفاوت‌های فردی در طول مراحل مختلف، دو نظریه یادگیری حرکتی، نظریه طرح‌واره، برآوردهایی در مورد یادگیری طرح‌واره، محدودیت‌ها و مشکلات منطقی، تفاوت دیدگاه‌های نظری در مورد یادگیری حرکتی، دیدگاه‌های شناختی، دیدگاه‌های کنترل سلسله مراتب، خودکار کردن حرکت، ایجاد برنامه حرکتی، دیدگاه برنشتاین، مرحله منجمد کردن درجات آزادی، مرحله رها کردن و سازماندهی مجدد درجات آزادی، مرحله بهره‌برداری از ویژگی‌های مکانیکی و اینرسی درجات آزادی، یادگیری مهارت‌های حرکتی مداوم، فرضیه پیشرفت - پسرفت)

**رهبری** (تعریف رهبری، تفاوت رهبران و مدیران، دو روش برای انتخاب رهبر، رویکردهای مطالعه رهبری، رفتارهای رهبری در ورزش، رویکردهای تعاملی ورزش‌گرا در رهبری، رهبری در دستیابی به برتری، پیشایندهای رهبری، ویژگی‌های روان شناختی، پیامدهای رهبری، ویژگی‌های رهبران، سبک‌های رهبری، ویژگی‌های پیروان، هنر رهبری) **ارتباط (درک فرایند ارتباطات، هدف ارتباطات، انواع ارتباطات، ارسال مؤثر پیام‌ها، پیام‌های کلامی، پیام‌های غیر کلامی، گوش دادن حمایت‌گرانه، گوش دادن فعال، اهمیت همدلی و توجه، بهبود ارتباطات، مجادله، مفروضاتی برای آغاز مجادله، ارائه انتقاد سازنده) انگیزختگی** (افزایش خودآگاهی از انگیزختگی، استفاده از تکنیک‌های کاهش اضطراب، روش‌های آرام‌سازی، تکنیک‌های کاهش اضطراب بدنی، تکنیک‌های کاهش اضطراب شناختی، بسته‌های چند وجهی کاهش اضطراب، تمرین ایمن‌سازی در مقابل استرس، توصیه‌های مقابله با استرس مبتنی بر واقع‌نگاری، استفاده از تکنیک‌های القاکننده انگیزختگی) **تصویرسازی** (تعریف تصویرسازی، شواهد اثربخشی تصویرسازی، انواع تصویرسازی، نمای تصویرسازی، عوامل مؤثر بر اثربخشی تصویرسازی، استفاده از تصویرسازی در کنار تمرین بدنی، کاربردهای تصویرسازی، عوامل کلیدی در تصویرسازی مؤثر، شیوه تدوین برنامه تمرینی برای تصویرسازی، ارزیابی سطح مهارت تصویرسازی، زمان استفاده از تصویرسازی) **اعتماد به نفس** (تعریف اعتماد به نفس، مزایای اعتماد به نفس، اعتماد به نفس بهینه، کمبود اعتماد به نفس، اعتماد به نفس بیش از حد، مدل اعتماد به نفس ورزشی، توقع از خود و تاثیر آن بر عملکرد، فراوانی و کیفیت تعامل



بین مربی ورزشکار، بررسی نظریه خودکارآمدی، اقلان کلامی، ایجاد اعتماد به نفس، عمل با اعتماد به نفس، استفاده از ترسیم اهداف، بهینه سازی بدن سازی و تمرین) **هدف گزینی** (تعریف اهداف، انواع هدف، اهداف نتیجه ای، عملکردی و فرآیندی در تغییر رفتار، اثربخشی هدف گزینی، اثربخشی هدف گزینی، اصول هدف گزینی، تعیین اهداف گروهی، طراحی سیستم هدف گزینی، کاستی های رایج در هدف گزینی) **تمرکز(تمرکز، تمرکز بر نشانه های مرتبط محیطی، حفظ کانون توجه، ظرفیت توجهی، رابطه بین تمرکز و عملکرد بهینه، شناسایی انواع کانون توجه، خود گفتاری و بهبود عملکرد، توقف افکار، مقیاس های اندازه گیری فیزیولوژی روانی) پرخاشگری در ورزش** (تعریف پرخاشگری، پرخاشگری خصمانه و ابزاری، درک علل پرخاشگری، نظریه غریزی، نظریه ناکامی پرخاشگری، نظریه یادگیری اجتماعی، نظریه جدید ناکامی پرخاشگری، مدل عمومی پرخاشگری، تماشاچیان و پرخاشگری، تفاوت های جنسیتی و فرهنگی)

\*در آزمون های جامع کلیه مباحث گنجانده خواهد شد.

## زبان انگلیسی:

۱- زبان انگلیسی عمومی دکتری، انتشارات مدرسان شریف

### استعداد تحصیلی:

۱- استعداد تحصیلی (ویژه تمام گروه‌ها به جز فنی و مهندسی)، انتشارات مدرسان شریف

### مجموعه دروس تخصصی در سطح کارشناسی شامل:

#### آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی:

۱- کتاب مدرسان شریف

۲- سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی دکتر شیخ

۳- اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی دکتر هادوی

۴- سنجش و اندازه‌گیری دکتر حمایت طلب

۵- آمار و احتمالات دکتر دلاور

### مجموعه دروس تخصصی در سطح کارشناسی ارشد شامل:

#### رشد جسمانی و حرکتی:

۱- کتاب مدرسان شریف

۲- گالاوه، دیویدال (۲۰۱۲)، درک رشد حرکتی، (ترجمه عباس بهرام و دیگران)، تهران: انتشارات نافع نو.

۳- هی وود، کتلین (۱۳۹۲)، رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، (ترجمه عباس بهرام و دیگران)، تهران: انتشارات سمت.

۴- مالینا، رابرت و بوچارد، کلود (۱۳۸۱)، نمو، بالیدگی و فعالیت بدنی، (ترجمه عباس بهرام و حسن خلجی)، تهران: انتشارات امید دانش.

۵- رشد حرکتی ایساکس، ترجمه حسن خلجی

۶- درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی گالاوه، ترجمه حمایت‌طلب و همکاران.

#### کنترل و یادگیری حرکتی:

۱- کتاب مدرسان شریف

۲- یادگیری حرکتی اشمیت و لی، ترجمه حمایت‌طلب.

۳- یادگیری حرکتی اشمیت و ریسبرگ، ترجمه ناصری.

۴- یادگیری حرکتی و کنترل مگیل ترجمه دکتر واعظ و شجاعی.

۵- کنترل و یادگیری حرکتی، دکتر نمازی‌زاده و جلالی.

۶- کنترل حرکتی روزنهام، انتشارات علم و حرکت.

#### روانشناسی ورزشی

۱- جزوه مدرسان شریف

۲- روانشناسی ورزشی کاربردی: دکتر علیرضا فارسی، دکتر بهروز عبدلی، جواد فولادیان

۳- مبانی روانشناسی ورزش و تمرین جلد یک: دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، نجمه رضاسلطانی، علی حجتی

۴- مبانی روانشناسی ورزش و تمرین جلد دوم: دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، نجمه رضاسلطانی، علی حجتی

۵- روانشناسی ورزش و تمرین: دکتر حسن غرایاق زندی

۶- روانشناسی ورزش و تمرین: دکتر رسول حمایت طلب، مرتضی پور اذر