

Contents

Title	Page number
CHAPTER ONE: Physiology and sport nutrition	
Energy systems	1
Motor units	2
Obesity	3
Nutrient needs of athletes	5
Pre- event food intake	8
Strength and endurance	8
Anatomy of Ventilation	9
Mineral content of tissues	10
Definition	12
Vocabulary	13
Progress Check	19
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول	27
CHAPTER TWO: Kinesiology and sport biomechanics	
Kinesiology	35
Roles of Muscles	35
Anatomical Aspect of Human Motion	39
Biomechanics terminology	41
Types of biomechanical levers	42
Balance, Equilibrium and Stability	43
Flotation of the Human Body	44
Definition	46
Vocabulary	49
Progress Check	53
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم	56
CHAPTER THREE: Growth and motor Learning	
Motivation in Sport Psychology	59
Attention	61
Self-Confidence	63
Psychosocial Factors and Children's Sport Skills	63
Locomotor Movements	65
Discrete, serial and continuous skills	67
Independent and dependent variables	68
Reinforcement and punishment	69
Training and learning methods	69
Communication	70

مدرسین
شریف



مدرسان شریف



Contents

Title	Page number
Definition	71
Vocabulary	72
Progress Check	81
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم	87
CHAPTER FOUR: Corrective exercises and sport injuries	
Sport injuries	93
Injuries of throwing activities	95
Injuries of the knee	97
Corrective exercises	97
Spinal abnormalities	99
Aquatic Therapy	101
Definition	102
Vocabulary	107
Progress Check	115
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم	117
CHAPTER FIVE: Sport management	
Administration of Physical Education	119
The Physical Education Administrator	121
Skills of Effective Administration	123
Physical Education	123
Leadership	124
Strategic planning	125
Initial socialization into sport	125
Politics and Olympics	126
Definition	127
Vocabulary	128
Progress Check	135
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم	146
CHAPTER SIX: Exercise Fields	
Football	157
Volleyball	158
Basketball	160
Gymnastics	163
Track and field	166
Swimming	166

مدرسان شریف



Contents

Title	Page number
Polo	166
Squash	167
Rugby	167
Hang- gliding	167
Sky diving / parachuting	168
Wrestling	168
Billiards	168
Surfing	169
Karate	169
Judo	169
Weight lifting	170
Vocabulary	171
Progress Check	176
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم	184
CHAPTER SEVEN: Reading Comprehension	
قسمت اول: درک مطلب	192
تشخیص الگوهای پاراگراف هنگام خواندن	197
Practice Tests	201
پاسخنامه تست‌های تمرینی فصل هفتم	203
Self-evaluations	206
Public University (MA) 1399	212
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۹	215
Public University (MA) 1400	218
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۰	221
Public University (MA) 1401	224
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۱	227
Public University (MA) 1402	230
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۲	232
Public University (MA) 1403	235
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۳	237
Public University (MA) 1404	240
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۴	243
References	246