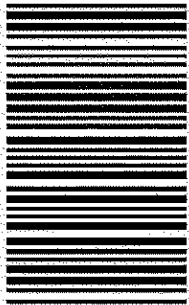


کد کنترل

652

C



652C

آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - سال ۱۴۰۱

صبح جمعه

۱۴۰۱/۰۲/۳۰



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان سنجش آموزش کشور

«اگر دانشگاه اصلاح شود مملکت اصلاح می شود»
امام خمینی (ره)

علوم ورزشی (کد ۱۱۰۶)

زمان پاسخ گویی: ۱۵۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۱۸۰

جدول مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤال ها

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره
۱	زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی)	۳۰	۱	۳۰
۲	فیزیولوژی و تغذیه ورزش	۲۰	۳۱	۵۰
۳	آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	۲۰	۵۱	۷۰
۴	حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی	۲۰	۷۱	۹۰
۵	رشد و یادگیری حرکتی	۲۰	۹۱	۱۱۰
۶	حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	۲۰	۱۱۱	۱۳۰
۷	مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی	۲۰	۱۳۱	۱۵۰
۸	تاریخ تربیت بدنی و ورزش	۱۰	۱۵۱	۱۶۰
۹	مبانی روانی اجتماعی تربیت بدنی و ورزش	۱۰	۱۶۱	۱۷۰
۱۰	روان شناسی ورزشی	۱۰	۱۷۱	۱۸۰

این آزمون نمره منفی دارد.

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

حق چاپ، تکثیر و انتشار سؤال ها به هر روش (الکترونیکی و...) پس از برگزاری آزمون، برای همه اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز این سازمان مجاز می باشد و با متخلفان برابر مقررات رفتار می شود.

* متقاضی گرامی، وارد نکردن مشخصات و امضا در کادر زیر، به منزله غیبت و حضور نداشتن در جلسه آزمون است.

اینجانب با شماره داوطلبی با آگاهی کامل، یکسان بودن شماره صندلی خود را با شماره داوطلبی مندرج در بالای کارت ورود به جلسه، بالای پاسخنامه و دفترچه سؤال‌ها، نوع و کد کنترل درج شده بر روی دفترچه سؤال‌ها و پایین پاسخنامه‌ام را تأیید می‌نمایم.

امضا:

زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی):

PART A: Vocabulary

Directions: Choose the word or phrase (1), (2), (3), or (4) that best completes each sentence. Then mark the answer on your answer sheet.

- 1- Please leave ----- directions for the housekeeper, so she knows what needs to be done.
1) restless 2) explicit 3) authentic 4) cursory
- 2- The islands ----- their name from the sacred images found on them by the early European navigators.
1) illustrate 2) grasp 3) derive 4) infer
- 3- People love the Presidio because it is in close ----- to many area attractions, including the famous aquarium, the SFB Morse Botanical Reserve and the Spanish Bay Resort Golf Course.
1) proximity 2) observation 3) relevance 4) accord
- 4- This system, which for many years subsequently was regarded as authoritative, has been subjected to ----- criticism by later economists, and it is perhaps not too much to say that it now possesses mainly a historical interest.
1) feeble 2) shaky 3) transient 4) vigorous
- 5- Although Norman could ----- his sister's story about her innocence to absolve her, he refused to do so because he was angry at her.
1) testify 2) retain 3) corroborate 4) fulfill
- 6- When he came in to tea, silent, -----, and with tear-stained face, everybody pretended not to notice anything.
1) showy 2) morose 3) facetious 4) mercurial
- 7- Since color is absorbed as it travels through water, the deeper you are, the more likely you will notice a ----- in the clarity of reds, oranges and yellows.
1) deception 2) competition 3) intensification 4) reduction
- 8- As the students argued, the teacher tried to ----- them into silence with the threat of a detention.
1) condemn 2) coerce 3) impose 4) condense
- 9- Teachers who consider cartoons and comic books ----- to students' literacy skills often use class time to deride these media.
1) harmful 2) indispensable 3) pertinent 4) conducive
- 10- Salt is valued not only because of its ----- as a condiment and preservative, but also because they are essential to the health of humans and animals.
1) properties 2) temptations 3) variances 4) predictors

PART B: Cloze Test

Directions: Read the following passage and decide which choice (1), (2), (3), or (4) best fits each space. Then mark the correct choice on your answer sheet.

Being funny has no place in the workplace and can easily wreak havoc (11) ----- an otherwise blossoming career. Of course, laughter is necessary in life. But if you crack jokes (12) ----- snide remarks at work, you will eventually not be taken (13) ----- . You will be seen as someone who wastes time (14) ----- could better be spent discussing a project or an issue. Additionally, many corporate-minded individuals do not have the time to analyze comments with hidden meanings-they will take what you say (15) ----- and as an accurate representation of your professionalism in the workplace.

- | | | | | |
|-----|---------------------------|---------------------|------------------------------|----------------|
| 11- | 1) in | 2) for | 3) on | 4) at |
| 12- | 1) to be made | 2) then make | 3) which they make | 4) and make |
| 13- | 1) serious by others | | 2) seriously by others | |
| | 3) by some others serious | | 4) being seriously by others | |
| 14- | 1) when | 2) that it | 3) and | 4) that |
| 15- | 1) as absolute | 2) that is absolute | 3) is absolute | 4) be absolute |

PART C: Reading Comprehension

Directions: Read the following three passages and answer the questions by choosing the best choice (1), (2), (3), or (4). Then mark the correct choice on your answer sheet.

PASSAGE I:

The type of the carbohydrate in pre-exercise meals and their influences on subsequent endurance capacity has, until recently, received too little attention. The description of carbohydrates as either simple or complex is an inadequate way of classifying them. A metabolically more informative way of describing carbohydrates is the degree to which they raise blood glucose concentrations. Carbohydrates which produce a large increase in blood glucose concentration, in response to a standard amount of carbohydrate (50g), are classified as having a high glycemic index. The metabolic response during exercise is different as a consequence of the glycemic indices of the carbohydrates consumed preceding the exercise, and so the choice of carbohydrate in pre-competition meals could have an effect on performance.

In one study on the influence of high and low glycemic index carbohydrate foods on exercise capacity, the low glycemic index carbohydrate appeared to improve endurance capacity to a greater extent than the high glycemic index food. This study used lentils as the low glycemic index food, with potatoes and glucose as the high glycemic index foods, and compared the responses to these after drinking a glucose solution or plain water.

Eating a high fat meal three to four hours before exercise is not recommended as a nutritional preparation for endurance competitions because these meals take a longer

time to digest. There is some evidence from animal studies to suggest that increased fat intake will result in a lower than normal oxidation of carbohydrate during exercise. If this glycogen sparing did occur following a high fat meal then it would be expected to delay the onset of fatigue in a similar manner to consuming carbohydrate-rich meals before exercise. A recent study has attempted to answer this question by comparing the endurance performances of subjects following isocaloric high fat or high carbohydrate meals, four hours before submaximal exercise. The pre-exercise meals contained approximately 280g of carbohydrate in the high carbohydrate meal and 84g in the high fat meal. There was no statistically significant difference between the endurance times from the high carbohydrate and high fat (low carbohydrate) meals.

- 16- The author of this passage wants to -----.
- 1) modify the traditional classification of carbohydrates
 - 2) intensify the performance of carbohydrates
 - 3) emphasize the importance of the composition of pre-exercise meals
 - 4) show how to measure the blood glucose concentration
- 17- The relationship between glycemic index and endurance capacity is -----.
- 1) neutral
 - 2) direct
 - 3) linear
 - 4) inverse
- 18- Lentils and potatoes -----.
- 1) help scientists to measure the glycemic index in foods
 - 2) are two types of carbohydrates affecting blood sugar level differently
 - 3) should be replaced glucose intake by athletes
 - 4) are considered the best carbohydrates consumed before exercise
- 19- It's stated in the passage that eating high fat meal -----.
- 1) should be recommended to remove from athletes' diets
 - 2) contributes to carbohydrate digestion before competitions
 - 3) requires a long duration to be digested
 - 4) leads to carbohydrate oxidation during exercise
- 20- The onset of fatigue, according to the passage, -----.
- 1) makes the glycogen sparing accelerate in the muscles
 - 2) relates to the type of meal used before exercise
 - 3) can be delayed during endurance exercises
 - 4) may be occurred following a high carbohydrate meal

PASSAGE 2:

Many physical education classes utilize technology to assist their pupils in effective exercise. One of the most affordable and popular tools is a simple video recorder. With this, students can see the mistakes they're making in things such as a throwing motion or swinging form. Studies show that students find this more effective than having someone try to explain what they are doing wrong, and then trying to correct it. Educators may use technologies such as pedometers and heart rate monitors to make step and heart rate goals for students.

Other technologies that can be used in a Physical Education setting include video projectors, GPS and games and gaming systems such as Kinect, Wii Fit. Projectors can show students proper form or how to play certain games. GPS systems can be used to get students active in an outdoor setting, and active exergames can be used by teachers

to show students a good way to stay fit in and out of the classroom setting. Simulators are an efficient way to help promote being active in certain settings. Along with video projectors, GPS and game systems such as Kinect and Wii, simulators where the participant is using goggles to be put in a certain setting are beneficial. One method commonly used in the elderly that could benefit children would be a horse-riding simulator. This simulator allows the participant to be put into a country setting where they are free to roam multiple fields. This simulator is scientifically proven to help balance as well as stability. Relaxing the brain allows for better cognitive function leads to better test results in the classroom as well.

Another type of technology that is commonly used in Physical Education is the pedometer. This does not necessarily track how far a person is going, but lets them know the number of steps they are taking.

- 21- According to the passage, technology in physical education -----.
- 1) allow school pupils to connect their peers around the world
 - 2) facilitates the task of physical training
 - 3) provides motivation for students to increase their activity
 - 4) gives students an opportunity to integrate academic concepts
- 22- It's stated in the passage that students of physical education -----.
- 1) would rather be corrected immediately by educators
 - 2) find this more effective to have someone not let them make mistakes
 - 3) want to correct themselves through practicing more
 - 4) prefer to see their mistakes through video recorders
- 23- The information given in paragraph 2 -----.
- 1) introduces all the recent technologies utilized in physical Education
 - 2) highlights stimulators as the most striking device used in sports
 - 3) persuades educators using technologies to promote their teaching methods
 - 4) presents more data confirming what stated in previous paragraph
- 24- The word "roam" in paragraph 2 means -----.
- 1) reach
 - 2) describe
 - 3) surround
 - 4) travel
- 25- Pedometer is a device -----.
- 1) necessarily used in all physical activities to measure the pupils' improvement
 - 2) alarming pupils to control their balance while stepping in different lines
 - 3) used to measure the number of steps and maybe provide an estimate of distance walked
 - 4) counting each step a person takes and detecting the speed of his motion

PASSAGE 3:

Identifying genetically talented individuals is only the first step. Michael Yessis, an emeritus professor of Sports Science at California State University at Fullerton, maintains that 'genetics only determines about one third of what an athlete can do. But with the right training we can go much further with that one third than we've been going.' Yessis believes that U.S. runners, despite their impressive achievements, are 'running on their genetics'. By applying more scientific methods, they're going to go much faster'. These methods include strength training that duplicates what they are

doing in their running events as well as plyometrics, a technique pioneered in the former Soviet Union.

Whereas most exercises are designed to build up strength or endurance, plyometrics focuses on increasing power _ the rate at which an athlete can expend energy. When a sprinter runs, Yessis explains, her foot stays in contact with the ground for just under a tenth of a second, half of which is devoted to landing and the other half to pushing off. Plyometric exercises help athletes make the best use of this brief interval.

Nutrition is another area that sports trainers have failed to address adequately. Many athletes are not getting the best nutrition, even through supplements: Yessis insists. Each activity has its own nutritional needs. Few coaches, for instance, understand how deficiencies in trace minerals can lead to injuries.

Focused training will also play a role in enabling records to be broken. 'If we applied the Russian training model to some of the outstanding runners we have in this country, Yessis asserts, 'they would be breaking records left and right'. He will not predict by how much, however: 'Exactly what the limits are it's hard to say, but there will be increases even if only by hundredths of a second, as long as our training continues to improve.

- 26- It's stated in the passage that -----.
- 1) each exercise needs its own unique nutritional behavior
 - 2) trace minerals have deficiencies that few trainers know
 - 3) sport trainers usually know the relationship between nutrition and injuries
 - 4) coaches consider nutrition as a critical area for their trainees
- 27- The word "maintains" in paragraph 1 means -----.
- 1) believes
 - 2) denies
 - 3) predicts
 - 4) analyses
- 28- All of the following are characteristics of plyometrics EXCEPT -----.
- 1) it is a technique developed in the former Soviet Union
 - 2) it contributes to boost the runners' strength or endurance
 - 3) it makes a runner expend his energy
 - 4) it helps runners use the brief intervals in the best way
- 29- According to Michael Yessis, American runners -----.
- 1) are genetically the most talented athletes
 - 2) use just one third of what they can do
 - 3) apply the latest scientific method to run faster
 - 4) are the most impressive runners in the world
- 30- The records would be broken left and right in case -----.
- 1) the runners can increase their potential a hundred of second
 - 2) trainers focus on predicting their limits
 - 3) Just the outstanding runners can be distinguished throughout the country
 - 4) the runners exercise based on the Russian training model

فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

۳۱- کوتاه شدن دوره تحریک گره سینوسی دهلیزی قلب در زمان ورزش با کدام پدیده همراه است؟

- (۱) افزایش کسر تزریقی
- (۲) کاهش کلسیم درون سلولی در گره سینوسی - دهلیزی
- (۳) افزایش تون واگی
- (۴) افزایش حجم پایان سیستولی

- ۳۲- هنگام فعالیت ورزشی، مصرف نوشیدنی‌های کربوهیدراتی از چه نظر می‌تواند مفید باشد؟
 (۱) کاهش گلیکولیز
 (۲) پیشگیری از پروتئولیز
 (۳) افزایش لیپولیز
 (۴) افزایش گلوکونئوزنز
- ۳۳- کدام مورد در خصوص تفاوت با عدم تفاوت جنسیتی در میزان آکسایش چربی طی یک فعالیت ورزشی درجه‌بندی تا رسیدن به واماندگی، صحیح‌تر است؟
 (۱) زنان در مقایسه با مردان دارای آکسایش چربی کمتر ناشی از مقادیر پایین‌تر هورمون تستوسترون هستند.
 (۲) میزان آکسایش چربی تقریباً در هر دو جنس برابر است.
 (۳) زنان و مردان دارای تفاوت‌هایی در میزان آکسایش چربی می‌باشند، اما به نظر نمی‌رسد ناشی از تفاوت‌های هورمونی باشد.
 (۴) زنان در مقایسه با مردان دارای آکسایش چربی بالاتر ناشی از مقادیر بیشتر هورمون استروژن هستند.
- ۳۴- در کدام فعالیت بیشترین مقدار کسر آکسیژن در دقیقه مشاهده می‌شود؟
 (۱) سبک پنجم از یک مسابقه والیبال
 (۲) راهپیمایی در ارتفاع ۱۰۰۰ متری از سطح دریا
 (۳) مسابقه پرسش ارتفاع
 (۴) مسابقه شنای ۲۰۰ متر کرال سینه
- ۳۵- نقطه شکست تهویه‌ای در یک فعالیت فزاینده به کدام یک از تغییرات مربوط می‌شود؟
 (۱) افزایش ناگهانی یون هیدروژن
 (۲) افزایش ناگهانی pH خون
 (۳) افزایش ناگهانی یون بی‌کربنات در خون
 (۴) از بین رفتن کسر آکسیژن
- ۳۶- اگر حجم پایان سیستول و حجم پایان دیاستول یک ورزشکار ۶۵ کیلوگرمی طی یک رویداد ورزشی به ترتیب ۱۶۰ و ۴۰ میلی‌لیتر باشد، کسر تزریقی (EF) او چند درصد است؟
 (۱) ۷۸
 (۲) ۲۰۰
 (۳) ۷۵
 (۴) ۱۲۰
- ۳۷- مصرف مکمل‌های کولین و گوتامین برای کدام دسته از ورزشکاران حرفه‌ای توصیه شده است؟
 (۱) بازیکنان فوتبال
 (۲) وزنه‌برداران
 (۳) دوچرخه‌سواران
 (۴) رزمی‌کاران
- ۳۸- هنگام فعالیت تناوبی در یک ورزشکار (یک دقیقه شدید - یک دقیقه آهسته) به ترتیب ۱۰ درصد و ۵۰ درصد چربی مصرف شده است. نسبت تبادل تنفسی این فعالیت چقدر می‌شود؟
 (۱) ۰/۸۵
 (۲) ۰/۹۵
 (۳) ۰/۸۲
 (۴) ۰/۹۱
- ۳۹- بیشترین مقدار زمان جدا شدن سر میوزین از آکتین در کدام حالت است؟
 (۱) در ۵۰ متر انتهایی شنای ۴۰۰ متر
 (۲) بلافاصله پس از برگشت اولین ۵۰ متر در شنای ۴۰۰ متر
 (۳) در ۵۰ متر ابتدایی شنای ۴۰۰ متر
 (۴) بلافاصله پس از شیرجه در شنای ۴۰۰ متر
- ۴۰- در شروع فعالیت ورزشی، به‌منظور توزیع مجدد خون از بافت‌های غیرفعال به سمت عضلات، نیازمند رگ‌گشایی در عضلات و رگ‌تنگی در بافت‌های غیرفعال مانند روده‌ها است؛ این تنظیمات به ترتیب توسط کدام بخش از دستگاه عصبی انجام می‌شود؟
 (۱) تحریک سمپاتیکی - تحریک پاراسمپاتیکی
 (۲) تحریک سمپاتیکی - تحریک سمپاتیکی
 (۳) تحریک پاراسمپاتیکی - تحریک پاراسمپاتیکی
 (۴) تحریک پاراسمپاتیکی - تحریک سمپاتیکی
- ۴۱- مصرف مکمل کراتین بر کدام یک از فعالیت‌های ورزشی تأثیر بیشتری دارد؟
 (۱) فعالیت مقاومتی با شدت ۱۰۰ درصد
 (۲) پرتاب وزنه
 (۳) فعالیت‌های شدید سرعتی تکراری
 (۴) پرتاب نیزه

- ۴۲- کدام مورد در ارتباط با همکاری آلفا - گاما هنگام انقباض عضلانی، درست است؟
 (۱) کمک به CNS در آگاهی از طول عضله
 (۲) ناشی از عملکرد اندام وتری گلزی (GTO) در جلوگیری از آسیب
 (۳) کاهش حساسیت دوک عضلانی
 (۴) اعصاب گاما تارهای برون دوکی را عصب رسانی می کنند
- ۴۳- شما به عنوان مربی اسکیت قصد دارید بازیکن پرش به سمت بالا و فرود قدرتمندی داشته باشید، در طراحی تمرینات به ترتیب (از راست به چپ) کدام متغیرهای عملکردی عضله اسکلتی را مدنظر قرار می دهید؟
 (۱) توان عضلانی، قدرت درون گرای بیشینه
 (۲) توان عضلانی، قدرت برون گرای بیشینه
 (۳) قدرت برون گرای بیشینه، توان عضلانی
 (۴) قدرت درون گرای بیشینه، قدرت برون گرا بیشینه
- ۴۴- کدام مورد، قوی ترین محرک برای رهایی مواد شیمیایی گشادکننده موضعی عروق است؟
 (۱) کاهش فشار خون سرخرگی
 (۲) پروستاگلاندین ها
 (۳) افزایش نیاز به اکسیژن
 (۴) کاهش مواد مغذی
- ۴۵- افزایش قدرت عضلانی حاصل از تمرینات مقاومتی نتیجه کدام رخداد، می تواند باشد؟
 (۱) مهار دوک عضلانی
 (۲) تحریک گیرنده های شیمیایی
 (۳) مهار اجسام یاسینی
 (۴) مهار اندام وتری گلزی
- ۴۶- بر اثر تحریک پاراسمپاتیکی ناشی از فعالیت ورزشی، بافت عصبی هیپریلاریزه می شود، این رخداد به چه معنا است؟
 (۱) افزایش وقوع پتانسیل عمل، سرعت تخلیه تأخیری و تواتر قلبی کندتر
 (۲) تأخیر در وقوع پتانسیل عمل، سرعت تخلیه آهسته و ضربان قلب کندتر
 (۳) تأخیر در وقوع پتانسیل عمل، سرعت تخلیه زیاد و تواتر قلبی زیاد
 (۴) سرعت در وقوع پتانسیل عمل، سرعت تخلیه زیاد و ضربان قلب زیاد
- ۴۷- با فرض به حرکت درآمدن ۲۰ کیلوگرم عضله در یک دونه هنگام دویدن، اگر شدت دویدن به ۲ لیتر O_۲ در دقیقه به RER معادل یک نیاز داشته باشد، در این صورت انرژی هزینه ای وی چه مقدار می شود؟
 (۱) معادل تقریباً ۲۲ کیلوکالری در دقیقه
 (۲) ۳۸۵۰ کیلوکالری در ساعت
 (۳) معادل تقریباً ۱۰ کیلوکالری در دقیقه
 (۴) ۲۱۰۰ کیلوکالری در ساعت
- ۴۸- کدام مورد، علت رخداد آستانه لاکتات در سلول عضلانی نمی تواند باشد؟
 (۱) هیپوکسی عضلانی
 (۲) کاهش NADH نسبت به NAD⁺
 (۳) ایسکمی عضلانی
 (۴) کاهش پتانسیل اکسیداسیون - احیا
- ۴۹- در میان سازگاری های قلبی عروقی با تمرین های استقامتی، کدام عامل خیلی سریع پدیدار می شود؟
 (۱) افزایش حجم پلاسما
 (۲) افزایش تعداد گویچه های قرمز خون
 (۳) افزایش تعداد WBC ها
 (۴) سازگاری های سوخت و سازی
- ۵۰- دلیل آنکه آثار بیولوژیکی هورمون آلدوسترون عمدتاً در دوره بازیافت پس از فعالیت ورزشی ظاهر می شود، کدام مورد است؟
 (۱) استروئیدی بودن و کاهش آلدوسترون به روش نسبتاً آهسته
 (۲) پپتیدی بودن و کاهش هورمون به روش تندتر
 (۳) استروئیدی بودن و افزایش آلدوسترون به روش نسبتاً آهسته
 (۴) آمینی بودن و افزایش هورمون به روش کاملاً آهسته

آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی:

- ۵۱- حرکات سریع فورهندیک بازیکن اسکواش، جزء کدام عوامل است؟
(۱) چابکی عمومی (۲) سرعت عمومی
(۳) چابکی ویژه (۴) سرعت عکس العمل
- ۵۲- اگر بخواهیم فقط سه نفر از دوندگانی که رکورد زیر ۱۳ ثانیه را در مسابقات ۱۰۰ متر انتخابی ثبت کرده اند به مسابقات جهانی اعزام کنیم، از کدام روش ارزشیابی استفاده کرده ایم؟
(۱) ترکیبی (۲) تکوینی (۳) ملاکی (۴) نورمی
- ۵۳- مقیاس بورگ به کدام منظور مورد استفاده قرار می گیرد؟
(۱) سنجش مهارت های ورزشی (۲) برآورد شدت تمرین
(۳) سنجش فاکتورهای روانی (۴) برآورد استقامت قلبی
- ۵۴- اگر یک عدد ثابت در همه نمرات دو متغیر ضرب شود، ضریب همبستگی بین آن دو متغیر چه تغییری می کند؟
(۱) علامت آن عوض می شود. (۲) قابل پیش بینی نیست.
(۳) ضریب همبستگی هم در آن عدد ثابت ضرب می شود. (۴) تغییر نمی کند.
- ۵۵- کدام مقیاس صرفاً به منظور تعیین جایگاه یا موقعیت افراد یا پدیده ها در یک مجموعه داده ها به کار می رود؟
(۱) فاصله ای (۲) اسمی (۳) نسبی (۴) رتبه ای
- ۵۶- کدام مورد را در رابطه بین روایی و پایایی آزمون، صحیح نمی دانید؟
(۱) اگر آزمونی پایایی داشته باشد، حتماً روایی هم دارد.
(۲) اگر آزمونی پایایی داشته باشد، ممکن است روایی نداشته باشد.
(۳) اگر آزمونی روایی داشته باشد، حتماً پایایی هم دارد.
(۴) اگر آزمونی روایی نداشته باشد، ممکن است پایایی داشته باشد.
- ۵۷- شاخص توده بدنی (BMI) چه نوع متغیری است؟
(۱) کیفی (۲) چند ارزشی (۳) کمی (۴) گسسته
- ۵۸- کدام مورد در خصوص واریانس یک متغیر همواره درست است؟
(۱) بزرگتر از میانگین است. (۲) بزرگتر از انحراف استاندارد است.
(۳) کوچکتر از انحراف استاندارد است. (۴) غیر منفی است.
- ۵۹- کدام مورد، نمره T دانشجویی می باشد که در کلاسی با میانگین ۱۷، انحراف معیار ۱۵ و نمره ۱۸٫۵ گرفته است؟
(۱) ۱۵ (۲) ۷۰ (۳) ۱ (۴) ۶۰
- ۶۰- در صورتی که در یک گروه، یک نفر نمره Z برابر با +۱ و یک نفر نمره T برابر با ۴۰ داشته باشد، اختلاف رتبه درصدی آن ها کدام است؟
(۱) ۶۸ (۲) ۱۶ (۳) ۸۴ (۴) ۳۴

۶۱- ضریب همبستگی بین قدرت عضلات چهارسر ران و میزان پرش سارجنت تعدادی از دانشجویان علوم ورزشی ۰/۶۰ به دست آمده است. چند درصد از متغیر پرش سارجنت توسط قدرت عضلات چهارسر ران دانشجویان قابل پیش بینی است؟

(۱) ۶۰

(۲) ۳۰

(۳) ۱۰۰

(۴) ۳۶

۶۲- اگر امتحان ۲۰ نمره‌ای درس آسیب شناسی را بخواهیم به مقیاس ۵۰ نمره‌ای تبدیل کنیم، دانشجویی که در مقیاس اولی ۱۴ گرفته است، اگر چند نمره بیشتر کسب می‌کرد می‌توانست در مقیاس ثانویه، نمره ۴۲/۵ را به دست آورد؟

(۱) ۳۵

(۲) ۲۵

(۳) ۱۷

(۴) ۳

۶۳- میانه داده‌های زیر که مربوط به تعداد بارفیکس دانشجویان واحد تربیت بدنی می‌باشد، کدام است؟
۱-۱۲-۱۰-۴-۳-۶-۶-۲-۴-۰-۱

(۱) ۴/۵

(۲) ۴

(۳) ۳/۸۳

(۴) ۳/۵

۶۴- در صورتی که مجموع قدر مطلق انحرافات از میانگین یاس‌های اشتباه تیم فوتبال بارسلونا برابر با ۳۸/۵ باشد، انحراف متوسط این رکوردها کدام است؟

(۱) ۳۸/۵

(۲) ۲/۵

(۳) ۴۹/۵

(۴) ۲۷/۵

۶۵- در مجموعه اعداد فرد بین ۱۲ تا ۱۲۰، میانگین با کدام مورد یکسان است؟

(۱) میانه (۲) میانه و نما (۳) دامنه تغییرات (۴) نما

۶۶- مجموع فراوانی‌های نسبی همه طبقات یک جدول فراوانی به جز طبقه سوم برابر با ۰/۸۵ به دست آمده است. اگر حجم نمونه مورد مطالعه برابر با ۴۰ باشد، فراوانی مطلق طبقه سوم کدام است؟

(۱) ۵

(۲) ۳

(۳) ۶

(۴) ۴

۶۷- توزیع داده‌های مربوط به نمرات درس آمادگی جسمانی دانشجویان به صورت زیر به دست آمده است، شکل توزیع داده‌ها کدام است؟

۱-۳-۸-۱۸-۱۹-۲۰-۱۵

(۲) توزیع نرمال

(۴) کجی مثبت

(۱) کجی منفی

(۳) کشیدگی به سمت بالا

۶۸- اگر در امتحان ۲۰ نفری بیومکانیک ورزشی، چهار نفر آخر رکورد مشابه داشته باشند، رتبه آن‌ها را مشخص کنید؟

۱۸ (۱)

۲۰ (۲)

۱۷ (۳)

۱۸/۵ (۴)

۶۹- دامنه تغییرات بین کوچکترین و بزرگترین چارک نمرات به دست آمده از رکوردهای ورزشکاران دو و میدانی برابر ۱۲ به دست آمده است. انحراف چارکی رکوردها کدام است؟

۶ (۱)

۳ (۲)

۶/۵ (۳)

۴/۲۵ (۴)

۷۰- در یک کلاس ۷۰ نفری که ۳۰ نفر از گروه قوی به سؤال اول آمار پاسخ صحیح داده‌اند، تقریباً چند نفر از گروه ضعیف می‌توانند به همان سؤال پاسخ غلط داده باشند، تا این سؤال از نظر سهولت یک سؤال معمولی باشد؟

۵ (۱)

۲۹ (۲)

۱ (۳)

۶ (۴)

حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی:

۷۱- در حرکت کوپل لگن در زنجیره حرکتی بسته، تیلت قدامی لگن با همراه است. تیلت جانبی و رو به بالای یک سمت، همراه است.

(۱) اکستنشن ران - اداکشن مفصل ران همان سمت

(۲) اکستنشن ران - اداکشن مفصل ران سمت مخالف

(۳) فلکشن ران - اداکشن مفصل ران سمت مخالف

(۴) فلکشن ران - اداکشن مفصل ران همان سمت

۷۲- کدام گزینه مؤلفه افقی بردار نیروی عضلات از مؤلفه عمودی بزرگتر است؟

(۱) سوپراسپایناتوس - اینفراسپایناتوس - تحت ترقوه‌ای

(۲) سوپراسپایناتوس - گوشه‌ای - دلتوئید - متوازی الاضلاع

(۳) دلتوئید - سه سر بازویی - بازویی زند اعلایی

(۴) بازویی زند اعلایی - دو سر بازویی - اینفراسپایناتوس

۷۳- کدام گزینه در مورد حرکت بلند شدن روی پنجه پا (Toe Raise) درست است؟

(۱) با بلند شدن روی پنجه پا درحالی که زانو اندکی خم است سهم عضله نعلی در تولید نیرو کاهش می‌یابد.

(۲) وضعیت مفصل زانو نقشی در سهم عضلات ساق برای تولید نیرو ندارد.

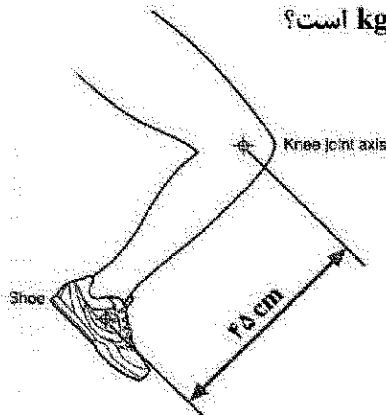
(۳) با بلند شدن روی پنجه پا در وضعیتی که زانو اندکی خم است سهم عضله دوقلو در تولید نیرو کاهش می‌یابد.

(۴) با بلند شدن روی پنجه پا درحالی که زانو در حالت اکستنشن است سهم عضله دوقلو در تولید نیرو کاهش می‌یابد.

- ۷۴- کدام حرکت موجب کشش عضله درون گرداننده مدور می شود؟
 (۱) خم کردن کامل آرنج سپس چرخش کامل ساعد به طرف داخل
 (۲) بازکردن کامل آرنج سپس چرخش کامل ساعد به طرف خارج
 (۳) خم کردن کامل آرنج سپس چرخش کامل ساعد به طرف خارج
 (۴) بازکردن کامل آرنج سپس چرخش کامل ساعد به طرف داخل
- ۷۵- در حرکت چرخش بالایی کتف کدام دو عضله به صورت زوج نیرو، فعال می شوند؟
 (۱) پکتورالیس مینور - تراپزیوس
 (۲) پکتورالیس مینور - رومیوئید
 (۳) تراپزیوس - سراتوس آنتریور
 (۴) رومیوئید - سراتوس آنتریور
- ۷۶- در یک سیکل کامل راه رفتن بیشترین گشتاور در کدام مفصل و توسط کدام گروه عضلات ایجاد می شود؟
 (۱) ران - فلکسور
 (۲) مچ پا - پلنتار فلکسور
 (۳) ران - اکستنسور
 (۴) زانو - کوادری سپس
- ۷۷- عضلات درگیر اصلی زانو و نوع انقباض آن ها در مرحله تماس پاشنه با زمین هنگام راه رفتن کدام است؟
 (۱) کوادری سپس - کانستریک
 (۲) همسترینگ - اکستریک
 (۳) کوادری سپس - اکستریک
 (۴) همسترینگ - کانستریک
- ۷۸- نوع اهرم عضله پستی بزرگ در دو حرکت بارفیکس و زیربغل سیم کش به ترتیب (از راست به چپ) کدام است؟
 (۱) نوع سوم - نوع دوم
 (۲) نوع اول - نوع سوم
 (۳) نوع اول - نوع اول
 (۴) نوع دوم - نوع سوم
- ۷۹- از کار افتادگی کدام عضله باعث می شود توانایی چرخش به داخل بازو افت کند؟
 (۱) ساب اسکاپولاریس
 (۲) ترس مینور
 (۳) سوپرا اسپیناتوس
 (۴) اینفرا اسپیناتوس
- ۸۰- هنگام بالای سر نگه داشتن اجسام سنگین، کتف تمایل به آداکشن دارد. کدام یک از عضلات زیر در این حالت کتف را پایدار می کند؟
 (۱) دلتوئید
 (۲) لواتور اسکاپولا
 (۳) پکتورالیس مینور
 (۴) ترس ماژور
- ۸۱- جدول زیر تغییرات سرعت و جهت حرکت یک دوندۀ را براساس قرارداد در چهار حالت نشان می دهد، به ترتیب از بالا به پایین، کدام مورد در خصوص شتاب این دوندۀ درست است؟
 (۱) مثبت - صفر - منفی - منفی
 (۲) مثبت - صفر - منفی - مثبت
 (۳) مثبت - منفی - منفی - منفی
 (۴) مثبت - مثبت - منفی - مثبت

Direction	
-	+
سرعت فزاینده	
سرعت بدون تغییر	
سرعت کاهشده	
سرعت فزاینده	

- ۸۲- مطابق شکل زیر، گشتاور لختی ساق و پا حول مفصل زانو 0.2 kgm^2 می باشد، اگر در این حالت یک کفش 0.5 کیلوگرمی پوشیده شود، گشتاور لختی حول محور مفصل زانو تقریباً چند kgm^2 است؟



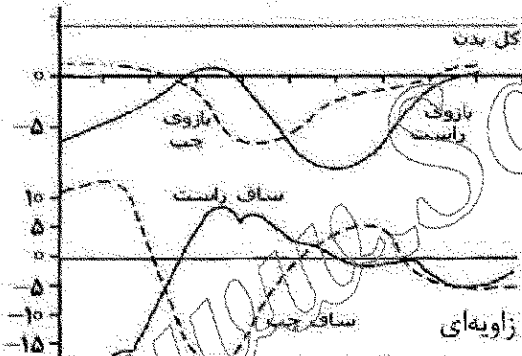
- (۱) 0.2
(۲) 0.4
(۳) 0.1
(۴) 0.3

- ۸۳- در یک آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی، کدام ابزار برای محاسبه میزان تعادل و پایداری در یک تکلیف حرکتی مناسب ترین است؟

- (۲) دوربین های پرسرعت ویدئویی
(۴) دستگاه الکترومایوگرافی

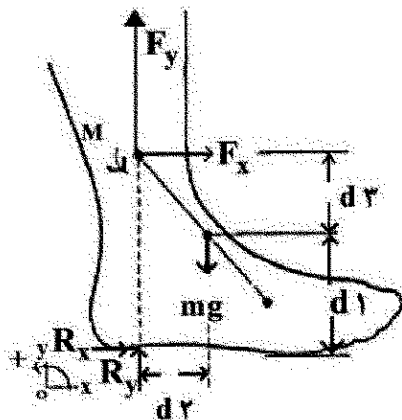
- (۱) دستگاه اسکینر کفش پا
(۳) صفحه نیروسنج

- ۸۴- نمودارهای شکل زیر تغییرات اندازه حرکت زاویه ای نسبت به زمان پرواز را در اندام های مختلف یک پرش کننده طول نشان می دهد. تغییرات این نمودارها دلالت بر کدام اصول بیومکانیکی دارد؟



- (۱) انتقال اندازه حرکت از یک اندام به اندام دیگر - بقای اندازه حرکت زاویه ای
(۲) انتقال اندازه حرکت از یک صفحه به صفحه دیگر حرکتی - بقای اندازه حرکت زاویه ای
(۳) انتقال اندازه حرکت از یک اندام به اندام دیگر - عمل و عکس العمل
(۴) انتقال اندازه حرکت از یک صفحه به صفحه دیگر حرکتی - عمل و عکس العمل

- ۸۵- مطابق شکل، نمودار جسم آزاد نیروهای وارد بر پا و بازوی این نیروها در حالت ایستاده ساکن نشان داده شده است. کدام مورد برآیند گشتاور نیروهای عمودی F_y و R_y وارد بر پا حول مرکز ثقل پا را نشان می دهد؟



- (۱) $-Mg \times d_2 + M$
(۲) $-Mg \times d_2 + Mg \times d_1$
(۳) $-F_y \times d_2 - R_y \times d_2$
(۴) $-F_y \times d_2 - R_y \times d_1$

۸۶- در سیکل راه رفتن نرمال، مفصل مچ پا از لحظه برخورد پاشنه تا ۱۰ درصد اول و سپس تا ۴۰ درصد سیکل گام، به ترتیب، چه حرکتی را دارد؟

(۱) دورسی فلکشن - پلانتر فلکشن

(۲) دورسی فلکشن آهسته - پلانتر فلکشن سریع

(۳) پلانتر فلکشن - دورسی فلکشن

(۴) پلانتر فلکشن آهسته - پلانتر فلکشن سریع

۸۷- اگر موقعیت مرکز جرم یک پا (متشکل از ران، ساق و بخش پایین پا)، (۲۹، ۳۸) باشد. موقعیت مرکز جرم ران کدام است؟
(Foot): دارای جرم ۱ کیلوگرم و موقعیت مرکز جرم (۲۰، ۱۰) است.

(ساق): دارای جرم ۴ کیلوگرم و موقعیت مرکز جرم (۳۰، ۳۰) و جرم ران ۵ کیلوگرم است.

(۱) $x = 30, y = 40$

(۲) $x = 30, y = 50$

(۳) $x = 40, y = 40$

(۴) $x = 40, y = 50$

۸۸- مطابق شکل، میزان گشتاور نیروی وزن حول محور مفصل شانه چند N.m است؟

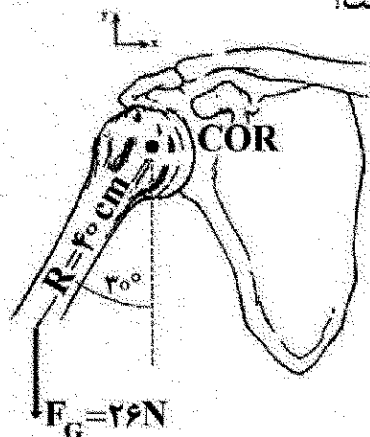
($\sin 30^\circ = \cos 60^\circ = 0.5, \sin 60^\circ = \cos 30^\circ = 0.866$)

(۱) ۸/۹

(۲) ۲/۶

(۳) ۱۰/۴

(۴) ۵/۲



۸۹- در تیک آف پرش ارتفاع اگر سرعت عمودی لحظه تماس اولیه (TD) برابر $0.5 \frac{m}{s}$ و سرعت عمودی لحظه آخر تماس (TO) برابر $4.5 \frac{m}{s}$ باشد، در صورتی که مدت تماس (s) ۰/۲۵ فرض شود، ضربه وارد بر پرش کننده به جرم

۸۰ kg چند N.S است؟

(۱) ۴۰۰

(۲) ۱۶۰۰

(۳) ۳۲۰

(۴) ۱۲۸۰

۹۰- نرخ گام (stride rate) شخصی در حین راه رفتن برابر ۰/۸ هرتز و طول هر قدم (step length) وی برابر ۶۰

سانتی متر است، سرعت راه رفتن او، چند $\frac{m}{s}$ است؟

(۱) ۰/۷۵

(۲) ۱/۵

(۳) ۰/۴۸

(۴) ۰/۹۶

رشد و یادگیری حرکتی:

- ۹۱- الگوی کلی نمو بدن انسان کدام است؟
(۱) غیرخطی
(۲) منحنی
(۳) خطی
(۴) بسته به افراد متفاوت می باشد.
- ۹۲- تغییرات رشدی پریدن چگونه اندازه گیری می شود؟
(۱) نوع پریدن، سن پریدن، اندازه پرش
(۲) هنجارهای ستی، فاصله یا ارتفاع پرش، الگوی پرش
(۳) نوع پریدن، جنسیت، ارتفاع پرش
(۴) الگوی پریدن، فاصله پریدن، جنسیت
- ۹۳- تفاوت بین پورتمه رفتن با سر خوردن در چیست؟
(۱) سرعت حرکت
(۲) پای راهنما
(۳) الگوی حرکت
(۴) جهت حرکت
- ۹۴- اولین گام در طرح ریزی برنامه رشدی حرکتی مؤثر و کارا چیست؟
(۱) فلسفه حاکم بر اجرای برنامه رشدی
(۲) توجه به حیطه برنامه رشدی
(۳) توجه به ویژگی های مخاطبین برنامه رشدی
(۴) زمان بندی مناسب برنامه رشدی
- ۹۵- در مبحث سن اوج مهارت، کدام رشته ورزشی زیر، تمایل دارند زودتر سیر نزولی را طی کنند؟
(۱) تیراندازی
(۲) دارت
(۳) بوکس
(۴) بولینگ
- ۹۶- آخرین مرحله ترسیم کردن که از محصولات حرکت است چه نام دارد؟
(۱) ترکیب
(۲) خلق طرح
(۳) مصور
(۴) خط خطی
- ۹۷- بر اساس مدل ساعت شنی گالا هو مرحله کاربرد در کدام دوره حاصل می شود؟
(۱) حرکات مقدماتی
(۲) حرکات تخصصی
(۳) حرکات بازتابی
(۴) حرکات بنیادی
- ۹۸- دیدگاه پردازش اطلاعات به کدام پدیده معتقد است؟
(۱) ادراک مستقیم محیط
(۲) هدایت رشد توسط یک ساعت زیستی
(۳) خودسازمانی عضلات
(۴) وجود یک دستگاه عامل
- ۹۹- کدام مورد درک کلی کودکان نوپا از عزت نفس را نشان می دهد؟
(۱) من دوستان خوبی دارم.
(۲) من پرش کننده خوبی هستم.
(۳) من شغل خوبی دارم.
(۴) من ورزشکار خوبی هستم.
- ۱۰۰- کدام مورد، ادراک بساوشی از اشیاء در طول رشد دیرتر آشکار می شود؟
(۱) شکل
(۲) بافت
(۳) اندازه
(۴) وزن
- ۱۰۱- زمان واکنش اجرای یک توالی شامل ۳ حرکت در مقایسه با یک توالی شامل ۵ حرکت چگونه است؟
(۱) آهسته تر از ۵ حرکت
(۲) در این شرایط حرکتی قابل اندازه گیری و مقایسه نیست.
(۳) سریع تر از ۵ حرکت
(۴) برای هر دو توالی حرکت یکسان است.
- ۱۰۲- در پژوهش های مربوط به الگوهای زمان بندی نسبی در راه رفتن و دویدن، نظریه برنامه حرکتی به کدام نتیجه می رسد؟
(۱) مکانیزم کنترلی، نوع برنامه حرکتی راه رفتن یا دویدن را کنترل نمی کند.
(۲) هر یک از سرعت های مختلف راه رفتن و دویدن توسط برنامه حرکتی مخصوص به خود کنترل می شود.
(۳) راه رفتن و دویدن هر دو توسط یک برنامه حرکتی کنترل می شوند.
(۴) یک برنامه حرکتی راه رفتن را کنترل می کند و یک برنامه حرکتی دیگر دویدن را کنترل می کند.

- ۱۰۳- در کدام یک از واکنش های زیر امکان هیچ انعطاف پذیری و سازگاری وجود ندارد؟
 (۱) M2 (۲) واکنش راه اندازی (۳) M1 (۴) M3
- ۱۰۴- ارائه دو محرک در فاصله نزدیک موجب تأخیر در پاسخ به محرک دوم می شود. این جمله به کدام یک از گزینه ها اشاره دارد؟
 (۱) قانون هیک (۲) تکلیف ثانویه (۳) دوره بی پاسخی روان شناختی (۴) قانون فیتز
- ۱۰۵- کدام گزینه از روش های کاهش ویژگی های وابستگی آور باز خورد افزوده است؟
 (۱) باز خورد دامن های (۲) باز خورد سیستماتیک (۳) باز خورد خطا (۴) باز خورد برنامه
- ۱۰۶- بر اساس مدل قیود سه گانه، اهداف حرکت جزء کدام یک از قیود می باشد؟
 (۱) فردی ساختاری (۲) تکلیف (۳) فردی کارکردی (۴) محیط فیزیکی
- ۱۰۷- در کدام یک از مهارت های زیر، ساده سازی آموزش به صورت خرد کردن بهتر است؟
 (۱) پنجه و السبال (۲) پرتاب بسکتبال (۳) وزنه برداری (۴) شنا
- ۱۰۸- ساده سازی مهارت در دیدگاه های بوم شناختی به چه شکل انجام می گیرد؟
 (۱) مقیاس بندی تجهیزات (۲) دستکاری محدود گر ها (۳) ارائه مهارت های ابتدایی به فرد (۴) تصویر سازی ذهنی
- ۱۰۹- از دیدگاه گیبسون نقش دانش و آگاهی در کنترل و یادگیری مهارت ها چگونه توصیف می شود؟
 (۱) ادراک فراهم سازها (۲) قصد مندی (۳) روشن ساختن شرایط و ویژگی های محیط (۴) تصمیم گیری
- ۱۱۰- برای افزایش انگیزه در تمرین مهارت های ورزشی چه روشی مناسب تر است؟
 (۱) تنبیه (۲) دسترسی به موفقیت (۳) یادداشت (۴) ارائه باز خورد

حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی:

- ۱۱۱- دلیل و شکل ظاهری «کایفوز دواجر» (Dowager) به کدام نوع کایفوز شباهت بیشتری دارد؟
 (۱) شوئرمین (۲) اسکولیوزیس (۳) گوز پستی (۴) پاسچرال
- ۱۱۲- کدام ناهنجاری در اندام تحتانی منجر به افزایش زاویه امتداد طول پا با خط پیشرفت می شود؟
 (۱) کوکسا والگا (Coxa valga) (۲) زانوی ضربدری (Genu valgum) (۳) کف پای گود (Pes cavus) (۴) ریتروورژن (Retroversion)
- ۱۱۳- در اسکولیوزیس ساختاری (Structural Scoliosis) کدام مورد اتفاق می افتد؟
 (۱) بدنه مهره ها به سمت تحدب قوس می چرخند. (۲) چرخشی در مهره ها اتفاق نمی افتد. (۳) اسکولیوزیس در ناحیه کمری منجر به تغییر وضعیت دنده ها می شود. (۴) زوائد خاری به سمت تحدب قوس می چرخند.
- ۱۱۴- «هایپر پرونیشن» معنی چیست؟
 (۱) تیلت قدامی لگن و پرانتری شدن زانو (۲) تیلت قدامی لگن و ضربدری شدن زانو (۳) تیلت خلفی لگن و پرانتری شدن زانو (۴) تیلت خلفی لگن و ضربدری شدن زانو

۱۱۵- سندروم متقاطع تحتانی (Lower Crossed Syndrome) بیشتر با کدام نوع ناهنجاری در «زانو» همراه است؟
(۱) زانوی ضربدری (Genu Valgum)

(۲) سندروم متقاطع تحتانی موجب تغییر در وضعیت زانو نمی‌شود.

(۳) زانوی پراتری (Genu Varum)

(۴) زانوی عقب‌رفته (Genu Recurvatum)

۱۱۶- کدام مورد در خصوص اصلاح اسکولیوزیس ساختاری در نوجوانان (Adolescent Idiopathic Scoliosis) درست است؟

(۱) بهترین راه درمان اسکولیوزیس ساختاری با زوایای کمتر از ۴۵ درجه، تمرینات اصلاحی بدون استفاده از بریس می‌باشند.

(۲) از آن جایی که اسکولیوزیس ساختاری با تغییر شکل مهره‌ها همراه است، بهترین راه اصلاح عمل جراحی است.

(۳) استفاده از بریس و تمرینات اصلاحی در زوایای ۲۵-۴۵ درجه می‌تواند باعث اصلاح اسکولیوزیس ساختاری گردد.

(۴) در زوایای کمتر از ۲۵ درجه نیازی به انجام تمرینات اصلاحی نیست و کنترل پیشرفت زاویه اسکولیوزیس کفایت می‌کند.

۱۱۷- کدام الگوی عدم تعادل عضلانی در بروز ناهنجاری «اسکولیوزیس وضعیتی» نقش دارد؟

(۱) کوتاهی در عضلات دورکننده ران یک پا و نزدیک‌کننده ران پای دیگر

(۲) کوتاهی در عضلات دورکننده ران در هر دو پا

(۳) ضعف در عضلات دورکننده ران یک پا و کوتاهی دورکننده ران پای دیگر

(۴) کوتاهی در عضلات نزدیک‌کننده ران در هر دو پا

۱۱۸- کدام مورد در خصوص روش‌های اندازه‌گیری با «صفحه شطرنجی» و «آزمون نیویورک» درست است؟

(۱) این روش‌ها جزء روش‌های «تماسی» ارزیابی وضعیت بدنی بوده و بیشتر برای «اندازه‌گیری‌های کیفی» به کار می‌روند.

(۲) این روش‌ها جزء روش‌های «تماسی» ارزیابی وضعیت بدنی بوده و بیشتر برای «غربالگری» به کار می‌روند.

(۳) این روش‌ها جزء روش‌های «غیرتماسی» ارزیابی وضعیت بدنی بوده و بیشتر برای «اندازه‌گیری‌های کمی» به کار می‌روند.

(۴) این روش‌ها جزء روش‌های «غیرتماسی» ارزیابی وضعیت بدنی بوده و بیشتر برای «غربالگری» به کار می‌روند.

۱۱۹- کایفومتر (Kyphometer) و خط‌کش منعطف (Flexible Ruler) به صورت مشترک برای ارزیابی کدام اختلالات

می‌توانند مورد استفاده قرار بگیرند؟

(۲) هایپر کایفوزیس و هایپر لوردوزیس

(۱) هایپر لوردوزیس و سر به جلو

(۴) اسکولیوزیس و هایپر کایفوزیس

(۳) سر به جلو و اسکولیوزیس

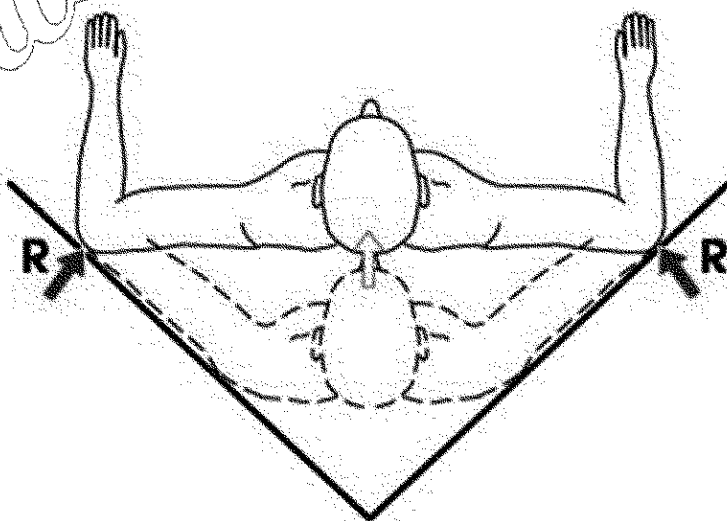
۱۲۰- مطابق شکل تمرین «مقاومتی» را برای اصلاح کدام یک از ناهنجاری‌ها تجویز می‌کنید؟

(۱) هایپر لوردوزیس

(۲) شانه نابرابر

(۳) هایپر کایفوزیس

(۴) اسکولیوزیس



- ۱۲۱- وجود قوس دردناک (Painful Arc) در زاویه ۱۲۰-۸۰ درجه ابداعشن، در کدام آسیب شانه مشاهده می شود؟
- (۱) پارگی گلتوئید لایروم (SLAP Lesion)
 - (۲) سندرم گیرافتادگی شانه (Impingement Syndrome)
 - (۳) شانه منجمد (Frozen Shoulder)
 - (۴) بی ثباتی شانه (Shoulder Instability)
- ۱۲۲- کدام نوع شکستگی در اثر زمین خوردن و تماس پشت دست با زمین (مطابق شکل)، رخ می دهد؟



- (۱) شکستگی هلالی
- (۲) کالیس
- (۳) شکستگی اسکافوئید
- (۴) اسمیت

- ۱۲۳- «تفاوت های جنسیتی» در کدام یک از آسیب های زیر اهمیت بیشتری دارد؟

- (۱) آسیب زانوی دوندگان
- (۲) آسیب شانه شناگران
- (۳) پارگی رباط صلیبی قدامی
- (۴) التهاب فاشیای کف پای

- ۱۲۴- کدام مورد مرتبط با آسیب تاندون کشکک (زانوی پرندگان) می باشد؟

- (۱) این آسیب اغلب در مرحله حاد و به علت درد زیاد تشخیص داده می شود.
- (۲) ماهیت آسیب پارگی جزئی تاندون در محل اتصال به کشکک است.
- (۳) حساسیت به لمس و درد بیشتر در محل اتصال به برجستگی درشت نئی رخ می دهد.
- (۴) این آسیب فقط در ورزشکاران رشته های پرشی و پرتابی مشاهده می شود.

- ۱۲۵- از یک متخصص آسیب شناسی ورزشی خواسته شده است که بازیکنان در معرض خطر آسیب اسپرین مچ پا را در

یک تیم والیبال لیگ برتری شناسایی کند. بهترین آزمون بدین منظور کدام است؟

- (۱) تعادل وای (Y balance test)
- (۲) خط فیز (Feiss line test)
- (۳) افت ناوی (Navicular drop test)
- (۴) پرش هاپ (Hop test)

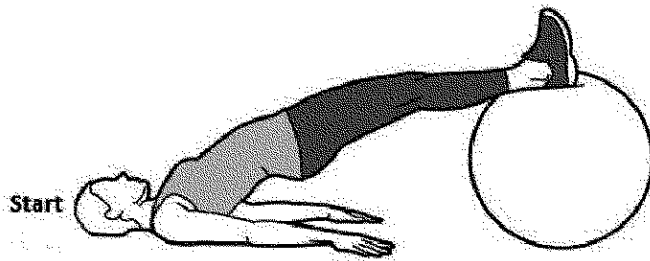
- ۱۲۶- دلیل آسیب زا بودن انقباض «برون گرا» نسبت به انقباضات ایستا و درون گرا کدام است؟

- (۱) کاهش سرعت به همراه کاهش قدرت
- (۲) افزایش سرعت به همراه افزایش قدرت
- (۳) کاهش سرعت به همراه افزایش قدرت
- (۴) افزایش سرعت به همراه کاهش قدرت

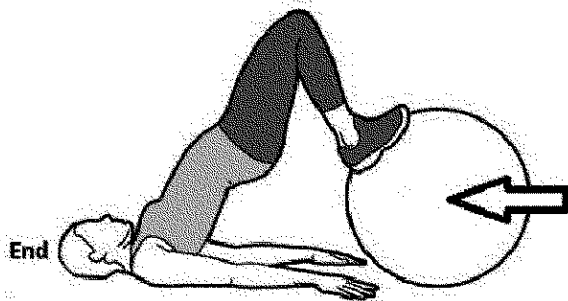
- ۱۲۷- تقویت کدام حرکت شانه در پیشگیری از آسیب های عضله فوق خاری موثرتر است؟

- (۱) اکستنشن
- (۲) اینترنال روتیشن
- (۳) فلکشن
- (۴) اکسترنال روتیشن

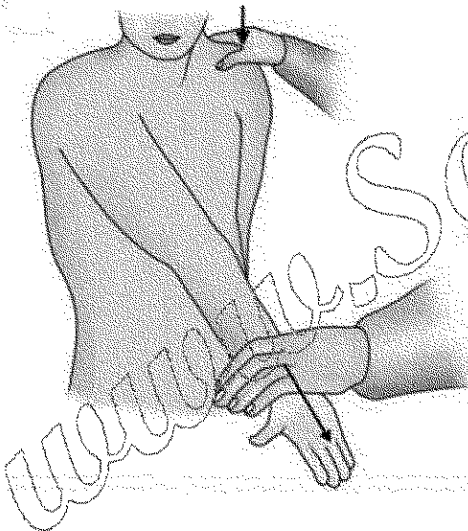
۱۲۸- مطابق شکل در پیشگیری از آسیب و توان بخشی کدام عضله کاربرد بیشتری دارد؟



- (۱) همسترینگها
- (۲) کوادریسپس
- (۳) گاستروکنمیوس
- (۴) گلوئئوس مدیوس



۱۲۹- آزمون اسپید (Speed's Test) که مطابق شکل انجام می گیرد، جهت تشخیص ناندونیت کدام عضله کاربرد دارد؟



- (۱) دلتوئید
- (۲) فوق خاری
- (۳) تحت خاری
- (۴) دوسر بازویی

۱۳۰- احتمال آسیب کدام عصب در اثر «دررفتگی شانه» بیشتر است؟

- (۱) عصب اولنار
- (۲) عصب رادیال
- (۳) عصب آگزیلاری
- (۴) عصب مدین

مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی:

۱۳۱- تشکیل کمیته داوران در یک رویداد ورزشی از وظایف کدام واحد است؟

- (۱) فنی
- (۲) فرهنگی
- (۳) اجرایی
- (۴) ستاد برگزاری

۱۳۲- حداکثر تعداد اعضای رسمی عضویت کمیته بین المللی المپیک چند نفر است؟

- (۱) ۱۰۰
- (۲) ۱۴۵
- (۳) ۷۰
- (۴) ۱۱۵

۱۳۳- در سازمان هایی که بیشتر غیرمتمرکز هستند، بهتر است از کدام یک از الگوهای ارتباطات سازمانی استفاده شود؟

- (۱) ستاره ای
- (۲) الگوی Y
- (۳) حلقه ای
- (۴) زنجیره ای

۱۳۴- میزان افزایش یا کاهش قیمت بلیط و تعیین حد قیمت مطلوب که با توجه به اصل رقابت تعیین می‌شود، به کدام قانون مربوط می‌شود؟

- (۱) پالدا (۲) دراکر (۳) اصل رقابت (۴) پورتر

۱۳۵- در طرح جشنواره ورزشی درون دانشگاهی، معمولاً سرپرست کل جشنواره چه کسی است؟

- (۱) مدیر تربیت بدنی (۲) معاون فرهنگی و دانشجویی
(۳) رئیس دانشگاه (۴) رئیس دانشکده تربیت بدنی

۱۳۶- کدام مورد یکی از رایج ترین و ساده ترین شیوه به منظور تدوین برنامه عملیاتی در سازمان های ورزشی است؟

- (۱) تدوین برنامه راهبردی سازمان (۲) استفاده از جدول کارنما
(۳) استفاده از کارت امتیازی متوازن (۴) تدوین نقشه اجرایی سازمان

۱۳۷- کدام مورد از رایج ترین شیوه های طبقه بندی و تقسیم کار در مسابقات و رویدادهای ورزشی است؟

- (۱) تقسیم کار بر اساس موقعیت جغرافیایی
(۲) تقسیم کار بر اساس نوع محصول تولید شده و خدمات مدنظر
(۳) تقسیم کار بر اساس نوع ارباب رجوع
(۴) تقسیم کار بر اساس نوع وظیفه و جریان عملیات

۱۳۸- اداره کل ورزش کارگری جزء کدام یک از انواع ساختارهای ورزشی در محدوده جغرافیایی محسوب می‌شود؟

- (۱) ملی (۲) بخشی (۳) محلی (۴) بین المللی

۱۳۹- این عبارت که «کارمند باید بداند از چه کسی دستور می‌گیرد» مربوط به کدام یک از اصول مدیریت فایول می‌باشد؟

- (۱) یکپارچگی (۲) تمرکز (۳) انضباط (۴) وحدت فرماندهی

۱۴۰- کدام مورد در خصوص فرایند منطقی حل مسئله درست است؟

- (۱) تعریف مسئله - تشخیص علل - ارزیابی و انتخاب - اجرا و پیگیری
(۲) شناسایی وضعیت - ایجاد بدیل - ارزیابی و انتخاب - اجرا و پیگیری
(۳) تشخیص اهداف تصمیم - تشخیص علل - ارزیابی - اجرا
(۴) شناسایی وضعیت - تشخیص اهداف تصمیم - تشخیص علل - ارزیابی

۱۴۱- به ترتیب کدام مورد بنیان گذار نهضت روابط انسانی و یکی از پیشروان بوروکراسی در مدیریت را معرفی می‌کند؟

- (۱) ماکس وبر - فردریک تیلور (۲) هنری فایول - کارل مارکس
(۳) التون مایو - هنری فایول (۴) التون مایو - ماکس وبر

۱۴۲- مدیر یک باشگاه ورزشی در قضاوت خود نسبت به عملکرد کارکنان، کادرفنی و ورزشکاران بر این باور است که آنها

برای انگیزه گرفتن فقط انتظار پاداش های مالی دارند، نابالغ و به دنبال راحتی هستند و لازم است به صورت مداوم کنترل شوند. تفکر این مدیر با کدام نظریه بهتر انطباق دارد؟

- Y (۱) بلوغ و عدم بلوغ
X (۳) انگیزش - بهداشت

۱۴۳- کدام واژه در تعریف کمیته ملی المپیک وجود ندارد؟

- (۱) دولتی (۲) دارای شخصیت حقوقی
(۳) غیرانتفاعی (۴) دارای استقلال مالی

۱۴۴- در برنامه ریزی عملیاتی یک پروژه ورزشی بر اساس شبکه پرت، کدام مورد صرفاً جهت نمایش دادن رابطه منطقی بین دو رویداد است؟

- (۱) فعالیت متقارن
(۲) رویداد متوالی
(۳) فعالیت
(۴) فعالیت مجازی

۱۴۵- کدام سازمان، حمایتگر تمامی ورزش ها و رشته های ورزشی مربوط به معلولین می باشد؟

- (۱) IPC (۲) CP (۳) NOC (۴) IBSA

۱۴۶- توسعه و گسترش ورزش ها در مناطق مختلف با توجه به ظرفیت های طبیعی و علائق و ظرفیت های اجتماعی مربوط به کدام یک از مفاهیم زیر است؟

- (۱) آینده نگاری و سناریونویسی
(۲) نقشه استراتژیک
(۳) آمایش سرزمین
(۴) کارایی و اثربخشی

۱۴۷- دستیابی به اهداف سازمان و کاهش هزینه های تولید، به ترتیب کدام مفاهیم سازمانی را نشان می دهند؟

- (۱) اثربخشی و بهره وری
(۲) کارایی و اثربخشی
(۳) اثربخشی و کارایی
(۴) کارایی و بهره وری

۱۴۸- در مسابقات لیگ برتر فوتبال با شرکت ۱۸ تیم، در پایان نیم فصل مجموعاً چند بازی انجام شده است؟

- (۱) ۱۷۱ (۲) ۳۴۲ (۳) ۱۵۳ (۴) ۳۵۶

۱۴۹- اگر ورزشکاری در یک جدول دوحذفی ۸ نفره مسابقه اول خود را واگذار کرده باشد، در صورتی که بخواهد قهرمان شود، می بایست چندبازی دیگر را انجام دهد؟

- (۱) ۸ (۲) ۷ (۳) ۵ (۴) ۶

۱۵۰- ابعاد زمین های هندبال در مسابقات سطح ملی به ترتیب طول، عرض و ارتفاع چند متر است؟

- (۱) ۳۰-۱۷-۶/۷۰
(۲) ۴۰-۲۵-۷/۶۰
(۳) ۴۰-۲۰-۹/۷۰
(۴) ۴۰-۲۰-۶/۷۰

تاریخ تربیت بدنی و ورزش

۱۵۱- جشن کمربندان، مربوط به کدام رشته ورزشی ایرانیان است؟

- (۱) اسب سواری (۲) زوبین افکنی (۳) کشتی (۴) شمشیربازی

۱۵۲- بنا به گفته هردوت، ایرانیان از دیرباز کدام موارد را به فرزندان خویش می آموختند؟

- (۱) سوارکاری، راستگویی و شطرنج
(۲) راست گفتن، راست تیرانداختن و شنا
(۳) تیراندازی، سوارکاری و شنا
(۴) تیراندازی، سوارکاری و راستگویی

۱۵۳- شطاران و حرفه شاطری مربوط به کدام یک از کشورها بوده است؟

- (۱) هند (۲) ایران (۳) چین (۴) مصر

۱۵۴- اولین دوره مسابقات جام جهانی فوتبال در کدام کشور و در چه سالی برگزار شد؟

- (۱) برزیل - سال ۱۹۳۰
(۲) برزیل - سال ۱۹۳۴
(۳) اروگوئه - سال ۱۹۳۰
(۴) اروگوئه - سال ۱۹۳۴

۱۵۵- سه ورزش تکواندو، یوگا و ژیمناستیک در کدام کشورها به ترتیب (از راست به چپ) پیدایش یافتند؟

- (۱) کره - هند - روم
(۲) روم - هند - کره
(۳) کره - هند - یونان
(۴) کره - یونان - هند

۱۵۶- در چه سال‌هایی بازی‌های المپیک برگزار نشد؟

- (۱) المپیک ۱۹۱۶ - المپیک ۱۹۴۰ - المپیک ۱۹۴۴
(۲) المپیک ۱۹۴۰ - المپیک ۱۹۴۴ - المپیک ۱۹۴۸
(۳) المپیک ۱۹۱۶ - المپیک ۱۹۲۰ - المپیک ۱۹۴۴
(۴) المپیک ۱۹۱۶ - المپیک ۱۹۳۶ - المپیک ۱۹۴۰

۱۵۷- گلا دیاتور، سامورایی، گیل گمش و هرکول به ترتیب مربوط به کدام تمدن‌ها است؟

- (۱) روم - بین‌النهرین - ژاپن - یونان
(۲) روم - ژاپن - بین‌النهرین - یونان
(۳) روم - ژاپن - ایران - یونان
(۴) یونان - ژاپن - بین‌النهرین - روم

۱۵۸- وزارت ورزش و جوانان در چه سالی تشکیل شد؟

- (۱) ۱۳۸۴ (۲) ۱۳۹۹ (۳) ۱۳۷۹ (۴) ۱۳۸۹

۱۵۹- قانون اجباری شدن درس تربیت بدنی مدارس در چه سالی به تصویب رسید؟

- (۱) ۱۳۴۰ (۲) ۱۳۰۶ (۳) ۱۳۶۲ (۴) ۱۳۲۵

۱۶۰- بازی‌های المپیک جوانان در چه شهری برگزار شد؟

- (۱) نانجینگ (۲) آمستردام (۳) سنگاپور (۴) بوینس آیرس

مبانی روانی اجتماعی تربیت بدنی و ورزش:

۱۶۱- کدام مورد از منابع خودکار آمده می‌باشد؟

- (۱) تجارب فردی (۲) تجارب غیرموفق
(۳) تجارب نیابتی موفق و ناموفق (۴) ترغیب کلامی

۱۶۲- دومین مرحله از شکل‌گیری یک تیم کدام مورد است؟

- (۱) اجرا شدن (۲) قطعی شدن (دست به یقه شدن)
(۳) عادی شدن (۴) شکل‌گیری

۱۶۳- جمله «بازیکن در زمین به بازیکن خودی انتقاد کرده و عملکرد او را به چالش می‌کشد» نشان‌دهنده کدام ضعف

مربی است؟

- (۱) آموزش غلط (۲) تاکتیک غلط (۳) تعارض نقش (۴) انتخاب نادرست

۱۶۴- بین انتخاب هدف و ارتباط به ترتیب در سبک‌های خرس اهلی، روباه و کوسه‌ماهی کدام مورد درست است؟

- (۱) ارتباط، ارتباط، هدف (۲) هدف، هر دو، ارتباط
(۳) هدف، ارتباط، ارتباط (۴) ارتباط، هر دو، هدف

۱۶۵- ورزشکاری که هرگز به مساوی شدن فکر نمی‌کند دارای چه تفکری می‌باشد؟

- (۱) دوقطبی (۲) اجبار انگاری (۳) فاجعه انگاری (۴) بیش تخمینی

۱۶۶- مدیریت خشم با کدام یک از راهبردها مؤثرتر است؟

- (۱) شرکت در فعالیت‌های بدنی (۲) استفاده از تصویرسازی ذهنی
(۳) استفاده از ماساژ (۴) استفاده از فنون آرام‌سازی

۱۶۷- حرکت و تلاش مستمر به سوی بهتر شدن به کدام ویژگی‌های گروه اشاره دارد؟

- (۱) استحکام (۲) اندازه (۳) یویایی (۴) اهداف

۱۶۸- آنها رقابت را به خاطر ماهیت آن دوست دارند، به کدام ویژگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی برخوردی اشاره دارد؟

- (۱) ورزشکار کشنده (۲) ورزشکار جنگنده
(۳) ورزشکار متفکر (۴) ورزشکار بازیگر

- ۱۶۹- هر چه آسیب به بدن ورزشکار شدیدتر باشد تأثیر آن بر کدام نوع از سلامت روان بیشتر است؟
 (۱) سلامت مصنوعی
 (۲) سلامت روانی اجتماعی
 (۳) سلامت شناختی
 (۴) سلامت روانی اخلاقی
- ۱۷۰- ورزش هایی که تماس فیزیکی بالا دارند، کدام سلامت ورزشکاران را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد؟
 (۱) سلامت شناختی
 (۲) سلامت جسمانی
 (۳) سلامت هیجانی
 (۴) تکراری

روان شناسی ورزشی:

- ۱۷۱- هدف نهایی تمرین مهارت روان شناختی چیست؟
 (۱) بهبود عملکرد ورزشی
 (۲) توسعه یادگیری مهارت حرکتی
 (۳) خودگردانی
 (۴) کنترل و مدیریت استرس و اضطراب
- ۱۷۲- ترازنامه تصمیم گیری در ورزش به چه موضوعی اشاره دارد؟
 (۱) شروع و برنامه ریزی مداخله روان شناختی در ورزشکاران
 (۲) پیش بینی پیامدهای فعالیت بدنی
 (۳) برنامه ای منسجم به منظور فراهم سازی سنگ بنای شکل گیری و تقویت مهارت های ذهنی
 (۴) روش مناسب برای شروع و برنامه ریزی مشارکت در ورزش
- ۱۷۳- کدام یک مربوط به ویژگی شخصیتی اضطراب است که در موقعیت های مختلف ثابت بوده و قابلیت تغییر ندارد؟
 (۱) اضطراب حالتی
 (۲) اضطراب شناختی
 (۳) اضطراب صفتی
 (۴) اضطراب جسمانی
- ۱۷۴- کدام انگیزش منعکس کننده هیجانات مثبت و تعهد بلندمدت به تمرین و سبک زندگی فعال است؟
 (۱) درونی
 (۲) اجتنابی
 (۳) بیرونی
 (۴) گرایشی
- ۱۷۵- کدام نظریه معتقد است که سطح مطلوب اضطراب از فردی به فرد دیگر متفاوت است؟
 (۱) سابق
 (۲) منحنی گنبدی
 (۳) فاجعه
 (۴) منطقه کارکرد بهینه فردی
- ۱۷۶- کدام یک از موارد زیر از عوامل بیرونی انحراف توجه به حساب می آیند؟
 (۱) محرک های شنیداری
 (۲) محرک های دیداری
 (۳) فشار مسابقه
 (۴) حقه های حریف
- ۱۷۷- کدام دیدگاه معتقد است که هیجان ها از رویدادهای ذهنی ناشی می شوند؟
 (۱) شناختی
 (۲) زیستی
 (۳) روان حرکتی
 (۴) روانی
- ۱۷۸- آسیب دیدگی طولانی در ورزش موجب تهدید کدام یک از متغیرهای زیر می شود؟
 (۱) انگیزش
 (۲) اعتماد به نفس
 (۳) خودکارآمدی
 (۴) توجه
- ۱۷۹- یک بازیکن دانشگاهی که به تازگی به دانشگاه دیگری انتقال یافته است به طور مؤثری بر استرس انتقال قائق می آید برای این منظور این بازیکن کدام جنبه سلامت را به کار گرفته است؟
 (۱) شناختی
 (۲) معنوی
 (۳) هیجانی
 (۴) اجتماعی
- ۱۸۰- کدام گزینه در ورزش دچار تعارض بیشتر می باشد؟
 (۱) همکاری
 (۲) مدارا
 (۳) داوری
 (۴) رقابت