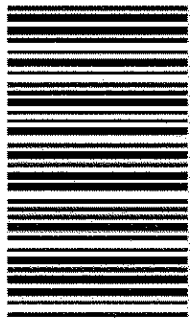


کد کنترل

805

A



805A

# آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - سال ۱۴۰۰

صبح جمعه



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

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

علوم ورزشی - (کد ۱۱۰۶)

مدت پاسخ گویی: ۱۲۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۱۵۰

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤالات

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

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

این آزمون نمره منفی دارد.

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

\* داوطلب گرامی، عدم درج مشخصات و امضا در مندرجات جدول ذیل، به منزله عدم حضور شما 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 سوالات، نوع و کد کنترل درج  
شده بر روی دفترچه سوالات و پائین پاسخنامه 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 correct choice on your answer sheet.

- 1- During the ----- between arriving at the airport and boarding the plane, we'll probably do a bit of window shopping.  
1) interval                      2) intervention                      3) imbalance                      4) inconsistency
- 2- That ugly vacant lot ----- from the beauty of the neighborhood.  
1) depletes                      2) derives                      3) detracts                      4) deviates
- 3- At first, the Savings Mart didn't do well, but after it lowered its prices and increased its advertising, the store began to -----.  
1) prosper                      2) subside                      3) arise                      4) strive
- 4- The movement of clouds may seem to be -----, but scientists know that there is a pattern to how they move.  
1) compatible                      2) specific                      3) transient                      4) random
- 5- Since my math class was very difficult for me, I consider the B that I got for the course to be a great -----.  
1) illusion                      2) triumph                      3) obligation                      4) disapproval
- 6- The hardware store sells ----- stones made of plastic that you can open and hide a house key in. Then you can hide the key by leaving the "stone" somewhere near your door.  
1) confidential                      2) artificial                      3) superficial                      4) metaphorical
- 7- Rhoda's budget is so tight that she felt it would be ----- to buy herself even a ten-dollar pair of earrings.  
1) plausible                      2) tangible                      3) sufficient                      4) extravagant
- 8- When the climbers reached the peak of the tallest mountain in the world, they felt it was a ----- occasion and were filled with pride.  
1) momentary                      2) moribund                      3) meticulous                      4) momentous
- 9- The ramification of committing a murder is to serve a prison sentence even if you ----- your actions.  
1) implement                      2) renew                      3) regret                      4) exceed
- 10- It is often an attorney's job to construe the meaning of a contract and then share that ----- with a client and, if needed, with a judge or jury.  
1) justification                      2) interpretation                      3) transformation                      4) condemnation

**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.

For 20 years, children have been treated (11) ----- all sorts of programs on television which are supposed to help them become better at skills such as reading and math. These programs have presented (12) ----- such as counting and recognition of letters as nothing but fun, (13) ----- by such things as rainbows and jumping frogs. (14) ----- no improvement in children's abilities in literacy and numeracy (15) ----- . These fun ways of teaching such skills don't seem to work.

- |     |                           |                          |             |            |
|-----|---------------------------|--------------------------|-------------|------------|
| 11- | 1) in                     | 2) for                   | 3) to       | 4) on      |
| 12- | 1) the learning of skills | 2) skills to learn       |             |            |
|     | 3) the skills of learning | 4) learning of skills in |             |            |
| 13- | 1) are accompanied        | 2) to accompany          |             |            |
|     | 3) being accompanied      | 4) to be accompanied     |             |            |
| 14- | 1) In spite of            | 2) But                   | 3) Although | 4) Whereas |
| 15- | 1) would observe          | 2) it observes           |             |            |
|     | 3) has been observed      | 4) to be observed        |             |            |

**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 1:**

Athletes with optimal self-confidence set realistic goals based upon their own abilities. Self-confident athletes 'play within themselves'; that is, they understand themselves well enough to feel successful when they reach the upper limits of their ability and do not attempt to achieve goals that are unrealistic for them.

Possessing optimal self-confidence is a necessary and vital personal quality for athletes, but it alone does not guarantee they will perform well. Athletes must also possess the physical skills to perform well. All the self-confidence in the world will not replace having the physical skills and knowledge essential for the particular sport. Self-confidence and competence must develop together, each nurturing the other. To possess self-confidence without competence is to have false confidence.

Some athletes believe self-confidence gives them an immunity against making errors. It does not, but a healthy self-confidence gives an athlete a powerful weapon in dealing with errors. When athletes' self-worth is not in doubt, they feel free to pursue the correction of these errors. They are not afraid to try. Coaches who chastise athletes for making errors are likely to deny athletes the use of this powerful weapon.

- 16- Having optimal self-confidence in sports -----.
- 1) is the most vital quality for athletes that guarantee their success
  - 2) is the pre-requisite for possessing the optimal physical skills
  - 3) gives athletes the belief that they can overcome any obstacle to achieve goals
  - 4) means athletes choose their goals based on their abilities
- 17- It's stated in the passage that -----.
- 1) self-confidence and physical skills are complementary
  - 2) Increasing the spirit of competition is the most powerful weapon
  - 3) acquiring knowledge and having the physical skills are enough for success
  - 4) the coaches should try to raise athletes' confidence rather than their competence
- 18- The sportsmen can correct their errors when they -----.
- 1) control their fear
  - 2) remove their doubt
  - 3) increase their immunity
  - 4) reinforce their self-worth
- 19- The word "chastise" in paragraph 3 means -----.
- 1) criticize
  - 2) punish
  - 3) insult
  - 4) follow
- 20- The author's attitude in this passage is -----.
- 1) hopeful
  - 2) informal
  - 3) neutral
  - 4) optimistic

### PASSAGE 2:

The application of biomechanics to improve technique may occur in two ways: Teachers and coaches may use their knowledge of mechanics to correct actions of a student or athlete in order to improve the execution of a skill, or a biomechanics researcher may discover a new and more effective technique for performing a sport skill. In the first instance, teachers and coaches use qualitative biomechanical analysis methods in their everyday teaching and coaching to effect changes in technique. In the second instance, a biomechanics researcher uses quantitative biomechanical analysis methods to discover new techniques, which then must be communicated to the teachers and coaches who will implement them.

Let's look at a simple example of the first case. As a coach, suppose you observe that your gymnast is having difficulty completing a double somersault in the floor exercise. You might suggest three things to the gymnast to help her successfully complete the stunt: (1) jump higher, (2) tuck tighter, and (3) swing her arms more vigorously before takeoff. Jumping higher will give the gymnast more time in the air to complete the somersault. Tucking tighter will cause the gymnast to rotate faster due to conservation of angular momentum. Swinging the arms more vigorously before takeoff will generate more angular momentum, thus also causing the gymnast to rotate faster. In general, this is the most common type of situation in which biomechanics has an effect on the outcome of a skill. Coaches and teachers use biomechanics to determine what actions may improve performance.

The second general situation in which biomechanics contributes to improved performance through improved technique occurs when biomechanics researchers develop new and more effective techniques. Despite the common belief that new and revolutionary techniques are regularly developed by biomechanics, such developments are rare. Perhaps the reason is that biomechanics as a discipline is a relatively new science. The much more common outcome of biomechanics research is the discovery of small refinements in technique.

- 21- In many sporting events, according to the passage, -----.
- 1) technique is the major factor of performance
  - 2) selecting the most severe motion is a requirement
  - 3) concentrating on the knowledge of a skill is the optimal condition
  - 4) preparation in various skills helps athletes reach their goals
- 22- Coaches and teachers use biomechanics to -----.
- 1) analyze the competitions in details
  - 2) determine what actions may improve performance
  - 3) encourage the athletes to train regularly
  - 4) improve the interpersonal skills
- 23- The suggestions presented to a gymnast, according to paragraph 2, -----.
- 1) produce dramatic changes in the floor exercises
  - 2) confirm how complicated are the motions in gymnastics
  - 3) show the way biomechanics modify the traditional sports
  - 4) result in improved performance based on biomechanical principles
- 24- The word "vigorously" in paragraph 2 can be substituted by -----.
- 1) sharply
  - 2) repeatedly
  - 3) strongly
  - 4) gently
- 25- All of the following are true statements EXCEPT -----.
- 1) biomechanics are regularly developing new techniques
  - 2) the discovery of revolutionary techniques is not occurring very often
  - 3) the application of biomechanics to improve techniques is nearly a new discipline
  - 4) developing new techniques is carried out by applying quantitative biomechanical methods.

### PASSAGE 3:

To maximise the length and success of a sporting career, an athlete needs to stay healthy and injury free. Sound nutrition is one of the factors that can assist this goal. Conversely, poor eating practices can increase the risk of succumbing to sickness or injury, or lengthen recovery time. Heavy training is associated with a suppression of the immune system, especially during the hours following a hour of prolonged or strenuous exercise. Although products such as vitamin C, Echinacea, glutamine and bovine colostrum have been proposed as immune protectors, the available research fails to support overall benefits to the athlete's health. Instead the nutritional factors that are most likely to influence immune health are energy and carbohydrate status.

Inadequate energy intake is known to impair immune function and increase susceptibility to illness and infection. Carbohydrate depletion during exercise is associated with an increase in stress hormones and a suppression of immune parameters. Strategies that enhance carbohydrate availability, such as carbohydrate intake during and after exercise, have been shown to reduce these effects. Studies that track the success of these strategies in reducing the incidence of illness and infection in athletes are required.

Energy restriction and carbohydrate depletion can also be factors in injury. Training while fatigued can increase the risk of both traumatic and overuse injuries. More importantly, there are clear links between restrained eating and poor bone health. New research shows that low energy availability affects rates of bone

turnover; this is in addition to its indirect effects on bone via disturbances to reproductive hormones in females. Since athletes are usually concerned about illness and injury, emphasis on the benefits of well-chosen eating practices could provide a new education message in sports nutrition.

- 26- The author's main purpose in this passage is to -----.
- 1) give athletes the key points to stay healthy and injury free
  - 2) advise the sportsmen not to involve in heavy training
  - 3) discuss the benefits of consuming the immune protectors
  - 4) show athletes how foods can be used for rebuilding and refueling
- 27- Having an unsound diet can have all the following risks for athletes EXCEPT -----.
- 1) prolonging the recovery time
  - 2) maximizing risk of injury
  - 3) accelerate the bone turnover
  - 4) increasing susceptibility to illness
- 28- The athletes can decrease the stress hormones by -----.
- 1) reducing the incidence of illness and infection
  - 2) intaking a large amounts of immune protectors
  - 3) continuing their training even when they are tired
  - 4) consuming carbohydrate both during and before exercise
- 29- The word "bout" in paragraph 1 means -----.
- 1) check
  - 2) period
  - 3) rule
  - 4) need
- 30- It's referred in the passage that -----.
- 1) a particular major should be assigned to sound nutrition
  - 2) most research is required in the area of athlete nutrition
  - 3) heavy training and its effects on athlete's bodies are still unknown
  - 4) the immune protectors should have a better position in athletes' nutrition program

### فیزیولوژی و تغذیه ورزش:

- ۳۱ کدام یک از سازگاری‌ها به پاک‌سازی لاکتات خون کمک می‌کند؟
- ۱) افزایش فعالیت آنزیم لاکتات دهیدروژناز قلبی و کبدی
  - ۲) افزایش ناقل‌های لاکتات در تارهای تند انقباض
  - ۳) مصرف لاکتات توسط گلبول‌های قرمز خون
  - ۴) ورود لاکتات به درون تارهای سفید عضلانی
- ۳۲ دلیل برابر نبودن کارایی دفع گرما در کودکان و بزرگسالان چیست؟
- ۱) کمتر بودن میزان تعریق استراحتی و فعالیت ورزشی بزرگسالان
  - ۲) برون‌ده قلبی زیادتر کودکان به‌ازای مقدار متابولیکی معینی
  - ۳) تولید گرمای زیادتر کودکان نسبت به وزن بدنشان
  - ۴) اتکای کودکان به دفع گرما به روش تابش

- ۳۳- فردی با وزن ۹۰ کیلوگرم در فعالیتی با شدت ۷ مت به مدت ۳۰ دقیقه شرکت کرده است در چنین شرایطی، میزان کالوگری مصرفی این فرد چقدر است؟  
(۱) ۳۶۰  
(۲) ۳۳۰  
(۳) ۲۷۰  
(۴) ۲۲۰
- ۳۴- عملکرد ورزشی کدام ورزشکار با مصرف داروهای مهارکننده بتا بهتر می شود؟  
(۱) بدمنیتون (۲) اتومبیل رانی (۳) وزنه برداری (۴) تیراندازی
- ۳۵- نسبت طول رشته اکتین به طول منطقه H در کدام نوع انقباض عضلانی کمتر است؟  
(۱) انقباض برون گرا (۲) انقباض ایرومتریک (۳) انتهای انقباض درون گرا (۴) انقباض درون گرای آهسته
- ۳۶- دوندۀ ماراتون زن با تجربه ای، اقدام به دوپینگ خون می کند و هموگلوبین او از ۱۲ به ۱۴/۵ میلی گرم در ۱۰۰ میلی لیتر خون می رسد، میلی لیتر اکسیژن در لیتر او تقریباً به چه عددی می رسد؟  
(۱) ۱۱۷/۵  
(۲) ۱۴۵  
(۳) ۱۹۵  
(۴) ۲۱۸
- ۳۷- متخصصان چاقی کدام دورۀ سنی را با توجه به افزایش تعداد سلول های چربی، خطرناک توصیف کرده اند؟  
(۱) میانسالی (۲) دوران بلوغ (۳) ۱ تا ۳ سالگی (۴) ۴ تا ۱۱ سالگی
- ۳۸- جمله صحیح در ارتباط با تغذیه و دوباره ازی ذخایر گلیکوژن عضلانی پس از فعالیت ورزشی عضلانی کدام است؟  
(۱) سرعت سنتز گلیکوژن پس از تمرین در تمرینات برون گرا و درون گرا تفاوتی ندارد.  
(۲) حد مطلوب کربوهیدرات مصرفی تقریباً ۵/۷ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در ساعت است.  
(۳) پروتئین مازاد در محلول کربوهیدراتی به دلیل کاهش رهایش انسولین سرعت گلیکوژن را افزایش می دهد.  
(۴) مصرف کربوهیدرات در هر زمانی تا ۲۴ ساعت پس از فعالیت می تواند با کیفیت یکسان ذخایر گلیکوژن را بازسازی کند.
- ۳۹- کدام عامل به افزایش لاکتات عضله و خون منجر می شود؟  
(۱) بهبود کارایی شاتل لاکتات (۲) کاهش پتانسیل اکسیداسیون و احیا (۳) افزایش فراخوان واحدهای حرکتی کندانقباض (۴) تعادل بین میزان گلیکولیز و تنفس میتوکندریایی
- ۴۰- اگر برون ده قلب استراحتی شناگری ۵ لیتر در دقیقه باشد و ۲۰ درصد آن به عضلات اختصاص یابد، هنگام فعالیت ورزشی شدید چند لیتر در دقیقه به عضلات فعال اختصاص می یابد؟  
(۱) بیش از ۱۰ لیتر (۲) حدود ۲ تا ۳ لیتر (۳) بین ۵ تا ۸ لیتر (۴) حداکثر ۲ لیتر
- ۴۱- به تأخیر افتادن خستگی ناشی از اسیدوز و افزایش ظرفیت ATP گلیکولیزی، پیامد کدام ظرفیت سازگاری متابولیکی ناشی از تمرین توانی در عضله اسکلتی است؟  
(۱) کراتین فسفاتی (۲) گلیکونولیزی (۳) گلیکولیزی (۴) تامپونی
- ۴۲- نسبت تبادل تنفسی (RER) در کدام دو بیشتر است؟  
(۱) ۳۰۰۰ متر (۲) ۱۵۰۰ متر (۳) ۸۰۰ متر (۴) ۴۰۰ متر

۴۳- در وضعیت اسیدوز متابولیکی مانند فعالیت ورزشی شدید و یا کتوزیس ارزش عددی نسبت تبادل تنفسی چگونه است؟

- (۱) بین ۵/۸ تا ۵/۹ (۲) بین ۵/۸ تا ۱ (۳) بیشتر از ۱ (۴) کمتر از ۱

۴۴- هنگام اجرای فعالیت هوازی شدید، کدام تغییر نسبت به زمان استراحت بیشتر است؟

- (۱) افزایش تعداد هموگلوبینی که در هر دقیقه به عضله فعال می‌رسد.

- (۲) افزایش دریافت اکسیژن در هر لیتر از تهویه دقیقه‌ای

- (۳) افزایش درصد اشباع اکسی هموگلوبین

- (۴) رها نشدن اکسیژن از میوگلوبین

۴۵- در واکنش‌های شیمیایی، تبدیل گلیکوزن به گلوکز ۱ قسفات در کدام مسیر متابولیکی رخ می‌دهد؟

- (۱) گلوکونئوز (۲) گلیکونولیز (۳) گلیکولیز (۴) گلیکونئوز

۴۶- کدام یک از فراورده‌های زیر جزء پیش‌سازهای گلیسرولنئوز می‌باشد؟

- (۱) اسید گواي جرب (۲) گلیسرول (۳) لاکتات (۴) FFA

۴۷- درصد کربوهیدرات یک لیتر نوشیدنی ورزشی حاوی ۲۵ گرم فروکتوز و ۵۰ گرم گلوکز کدام است؟

- (۱) ۲/۵ (۲) ۵ (۳) ۷/۵ (۴) ۵۰

۴۸- دلیل افزایش نسبت تبادل تنفسی به فراتر از عدد یک هنگام مسابقه ۲۰۰ متر کرال سینه، چیست؟

- (۱) کاهش عمل تامپونی خون و عضله برای دفع لاکتات

- (۲) کمبود اکسیژن و افزایش تولید اسید لاکتیک عضلانی

- (۳) افزایش اکسیژن مصرفی و مصرف کربوهیدرات زیاد

- (۴) افزایش اکسیژن مصرفی عضلات تنفسی و مانند دی‌اکسیدکربن در خون

۴۹- در دستگاه عصبی مرکزی، کدام بخش مسئول الگوهای عصبی است که سرانجام باعث انقباض عضلانی است؟

- (۱) قشر حرکتی (۲) عقده‌های قاعده‌ای (۳) مخچه (۴) اعصاب حرکتی Aa

۵۰- راهبرد فراخوانی چرخشی واحدهای حرکتی بیشتر در چه نوع عملکردهای ورزشی کاربرد دارد؟

- (۱) بی‌هوازی شدید (۲) قدرتی (۳) توانی (۴) استقامتی

آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی:

۵۱- در کدام آزمون، بالاترین نقطه در اوج پرش، معیار اندازه‌گیری توان یا می‌باشد؟

- (۱) سارجنت (۲) پردی (۳) مک دونالد (۴) مارگاریا - کالامن

۵۲- به‌کارگیری سیستم کمک داور ویدئویی (VAR) در مسابقات فوتبال به کدام ویژگی مرتبط است؟

- (۱) روایی‌سازه (۲) عینیت (۳) روایی‌محتوایی (۴) پایایی

۵۳- اگر ضریب تمیز یک سؤال در آزمون ورودی کارشناسی ارشد تربیت بدنی برابر با یک به‌دست آمده باشد، ضریب

دشواری بهینه آن سؤال کدام است؟

- (۱) +۱

- (۲) ۵/۷۵

- (۳) ۵/۵

- (۴) صفر



- ۵۴- چارک متوسط با چند درصد از نمرات سرو کار دارد؟  
 (۱) ۲۵  
 (۲) ۵۰  
 (۳) ۷۵  
 (۴) ۱۰۰
- ۵۵- در صورتی که ماهیت داده‌های جمع آوری شده راجع به دو ویژگی از دانشجویان روانشناسی ورزشی از نوع رتبه‌ای باشد، برای محاسبه ضریب همبستگی بین این دو ویژگی از چه ضریب همبستگی استفاده می‌شود؟  
 (۱) نقطه‌ای رشته‌ای (۲) پیرسون (۳) فی (۴) اسپیرمن
- ۵۶- در نمونه‌گیری از یک جامعه آماری، نسبت موجود بین تعداد زن و مرد را در نمونه نیز رعایت کرده‌ایم، نام این روش نمونه‌گیری چیست؟  
 (۱) تصادفی منظم (۲) نمونه‌گیری خوشه‌ای  
 (۳) غیر تصادفی منظم (۴) تصادفی طبقه‌ای
- ۵۷- اگر میانگین نمرات یک کلاس با توزیع غیرطبیعی، برابر با ۱۷ و نمای داده‌ها برابر ۱۵ باشد، میانه کدام است؟  
 (۱) ۱۸  
 (۲) ۱۶  
 (۳) ۱۵  
 (۴) ۱۴
- ۵۸- نمره T ورزشکاری که تقریباً ۴۸ درصد وضعیت بهتری نسبت به میانگین رکوردها دارد، کدام است؟  
 (۱) ۳۰  
 (۲) ۴۰  
 (۳) ۵۰  
 (۴) ۷۰
- ۵۹- کدام دو آزمون از نظر کاربرد به هم شباهت دارند؟  
 (۱) استراند - مک دونالد (۲) هاروارد - کوبین  
 (۳) لابیچ - هویت (۴) سلون - پردی
- ۶۰- ضریب همبستگی اسپیرمن هشت ورزشکار برابر ۰/۷۵ می‌باشد، مجموع مجذور اختلاف رتبه‌ای آن‌ها کدام است؟  
 (۱) ۲۱  
 (۲) ۶۳  
 (۳) ۱۲۶  
 (۴) ۳۷۸
- ۶۱- در یک توزیع طبیعی، نقطه ۷۰ درصدی برابر با ۳۰ و نقطه ۳۰ درصدی برابر با ۱۴ است، میانگین این توزیع کدام است؟  
 (۱) ۸  
 (۲) ۱۶  
 (۳) ۲۲  
 (۴) ۵۰

۶۲- میانگین نمرات آزمون درس زبان انگلیسی دانشجویان ۱۴ است. در صورتی که در آزمون ماه بعد، نمره یک سوم افراد کلاس ۱/۲ نمره افزایش و نمره نیمی از افراد کلاس ۵/۸ کاهش یابد، میانگین جدید کدام است؟

(۱) ۱۳/۹

(۲) ۱۴

(۳) ۱۴/۱

(۴) ۱۴/۴

۶۳- انحراف متوسط نمرات یک آزمون روان سنجی برای یک گروه ۱۵ نفره برابر با ۱/۴ شده است. قدر مطلق انحرافات از میانگین این گروه کدام است؟

(۱) ۱۰/۷

(۲) ۱۳/۶

(۳) ۲۱

(۴) صفر

۶۴- در یک گروه از ورزشکاران با میانگین نمره آمادگی جسمانی ۴۵ و واریانس ۲۵، یک ورزشکار با نمره ۴۰ چه رتبه درصدی را به خود اختصاص خواهد داد؟

(۱) ۳

(۲) ۱۶

(۳) ۸۴

(۴) ۹۸

۶۵- در یک سیستم نمره گذاری ۱۰۰ ارزشی در صورتی که بخواهیم رکوردهای ۳۰ تا ۹۷ را با فاصله ۵ طبقه بندی کنیم، چند طبقه خواهیم داشت؟

(۱) ۱۲

(۲) ۱۳

(۳) ۱۴

(۴) ۲۰

۶۶- استاد درس آمادگی جسمانی در فرم ارزشیابی دانشجویی نوشته است «نسبت به ابتدای ترم بهبود قابل توجهی داشته است.» استاد برای تعیین نمره وی از چه نوع ارزشیابی استفاده کرده است؟

(۱) نسبی

(۲) هنجاری

(۳) ورودی

(۴) نهایی

۶۷- با کدام مقیاس می توان هم افراد را اولویت بندی نمود و هم میزان برتری افراد را نسبت به یکدیگر مشخص کرد؟

(۱) کیفی

(۲) طبقه ای

(۳) رتبه ای

(۴) فاصله ای

۶۸- شناگر ایرانی در مسابقات از ۱۶ درصد شناگران در کمال سینه رکورد بهتری داشته است. اگر میانگین رکوردهای این مسابقه ۱/۵ دقیقه و انحراف استاندارد رکوردها ۲/۵ ثانیه باشد، رکورد شناگر ایرانی چند ثانیه است؟

(۱) ۱۸/۵

(۲) ۳۰

(۳) ۸۷/۵

(۴) ۹۲/۵

۶۹- به منظور نمایش وضعیت آمادگی جسمانی سه ورودی مختلف دانشجویان علوم ورزشی کدام یک از انواع نمودارها مناسب تر است؟

(۱) ستونی (۲) دایره‌ای (۳) اجایو (۴) چند ضلعی

۷۰- کدام گزینه جزء عوامل اصلی و لازم در چابکی است؟

(۱) توان هوزی (۲) تعادل (۳) انعطاف پذیری (۴)  $VO_{2max}$

### حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی:

۷۱- سرعت انقباض و نیروی انقباضی کدام نوع از تارهای عضلانی از بقیه بیشتر است؟

(۱) تار نوع  $II_b$  (۲) تار نوع  $II_a$  (۳) تار نوع I (۴) کند انقباض

۷۲- در حرکت کشش بارفیکس (مرحله بالا کشیدن بدن) در کدام وضعیت اشاره شده، فلکشن آرنج ضعیف تر است؟ چرا؟

(۱) گرفتن میله با ساعد پرونیته شده - فعالیت نسبی عضله بازویی قدامی

(۲) گرفتن میله با ساعد سوپینیت شده - فعالیت نسبی عضله دوسر بازویی

(۳) گرفتن میله با ساعد پرونیته شده - فعالیت نسبی عضله دو سر بازویی

(۴) گرفتن میله با ساعد سوپینیت شده - فعالیت نسبی عضله بازویی قدامی

۷۳- به عضله‌ای که مبداء آن نزدیک مفصل و محل چسبندگی آن دور از مفصل است، ..... اطلاق می شود و عمل آن عمدتاً ..... است.

(۱) Shunt - چرخش دهندگی (۲) Spurt - تثبیت کنندگی

(۳) Shunt - تثبیت کنندگی (۴) Spurt - چرخش دهندگی

۷۴- سفتی یا کوتاهی کدام عضله در بروز دفورمیتی ترکیبی ناشی از دورسی فلکشن و اینسورژن (Calcaneovarus) نقش اصلی دارد؟

(۱) پروئوس برویس (۲) پروئوس لانگوس (۳) تیبالیس آنتریور (۴) تیبالیس پوستریور

۷۵- نمونه هر سه نوع اهرم را می توان در کدام مفصل پیدا کرد؟

(۱) ران (۲) شانه (۳) مچ دست (۴) رنج

۷۶- کدام عضله در شروع ایداکشن بازو بیشترین نقش را دارد؟ دلیل آن چیست؟

(۱) فوق خاری - به دلیل نزدیک بودن آن به محور دوران مفصل

(۲) فوق خاری - به دلیل بزرگتر بودن بازوی گشتاوری آن

(۳) دلتوئید - به دلیل بزرگتر بودن بازوی گشتاوری آن

(۴) دلتوئید - به دلیل بزرگتر بودن سطح مقطع آن

۷۷- در مورد توصیف جنبش استخوانی آرتروکینماتیکی ران و درشتنی در حرکت اسکوات کدام گزینه صحیح است؟

(۱) هنگام نشستن ران به سمت جلو می غلظد. (۲) هنگام برخاستن درشتنی به سمت جلو می چرخد.

(۳) هنگام برخاستن ران به سمت جلو می خورد. (۴) هنگام برخاستن درشتنی به سمت جلو می خورد.

۷۸- در شنای کمرال سینه در مرحله ورود دست به آب کدام گروه از عضلات باعث چرخش داخلی بازو از مفصل شانه می شوند؟

(۱) تحت کتفی - گرد بزرگ (۲) تحت خاری - پستی بزرگ

(۳) تحت کتفی - سینه‌ای بزرگ (۴) گرد کوچک - سینه‌ای بزرگ

۷۹- در کدام حرکت یا وضعیت، عضله سرینی بزرگ یک آنتاگونیست خوب در مفصل ران و یک سینرزیست خوب در مفصل زانو برای عضله راست رانی محسوب می‌شود؟

- (۱) اکستنشن زانو (۲) فلکشن زانو (۳) فلکشن ران (۴) هایپر اکستنشن ران

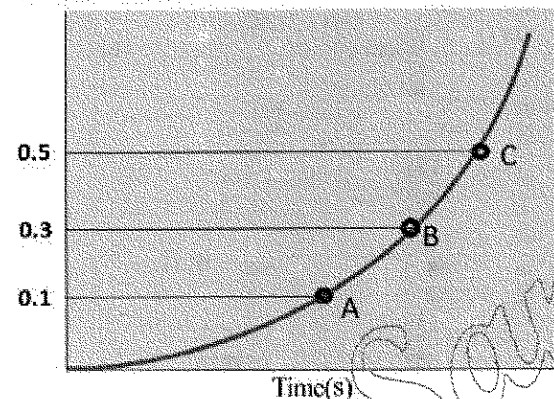
۸۰- حرکت کدام مینیسک زانو در حرکت فلکشن زانو، بیشتر از دیگری است؟

- (۱) مینیسک داخلی (۲) مینیسک خارجی  
(۳) در فلکشن مینیسک‌ها حرکت ندارند. (۴) هر دو مینیسک یکسان حرکت می‌کنند.

۸۱- در یک آزمایشگاه بیومکانیک، کدام دسته از ابزارهای آزمایشگاهی در تجزیه و تحلیل سینماتیکی اجرای مهارت‌های یک ورزشکار استفاده می‌شود؟

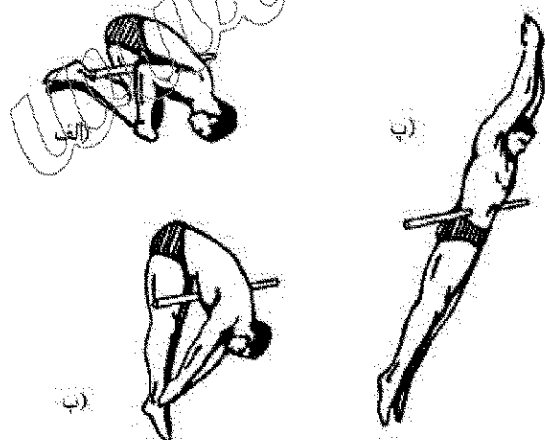
- (۱) الکترومایوگرام، IMU، سیستم آنالیز حرکت  
(۲) الکتروگونیاومتر، سیستم آنالیز حرکت، الکترومایوگرام  
(۳) IMU، الکتروگونیاومتر، سیستم آنالیز حرکت  
(۴) سیستم آنالیز حرکت، Forceplate، الکتروگونیاومتر

۸۲- منحنی زیر جابه‌جایی افقی مرکز جرم یک متحرک نسبت به زمان را نشان می‌دهد. اگر این حرکت با یک دوربین با نرخ تصویربرداری ۲۰۰ هرتز ضبط شده و نقاط A، B و C اندازه جابه‌جایی از سه فریم تصویری متوالی باشند، سرعت متحرک در نقطه B چند متر بر ثانیه است؟



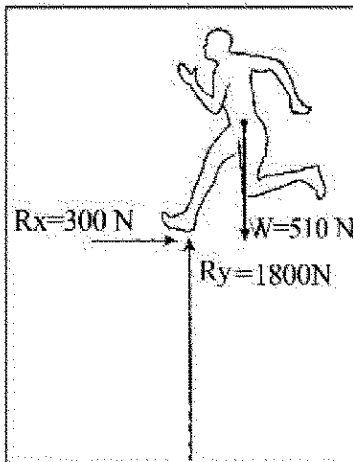
- (۱) ۳۰  
(۲) ۴۰  
(۳) ۶۰  
(۴) ۸۰

۸۳- شکل زیر حالات مختلف یک ژیمناست در اجرای مهارت چرخش در هوا را نشان می‌دهد. در کدام حالت، به ترتیب، گشتاور انرسی کمترین مقدار و اندازه حرکت زاویه‌ای ثابت است؟



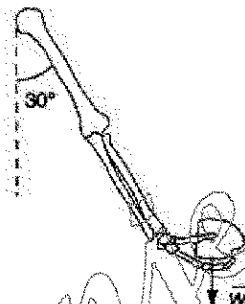
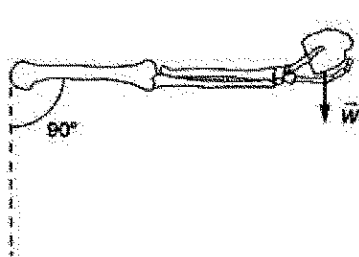
- (۱) الف - هر سه حالت  
(۲) ب - هر سه حالت  
(۳) الف - ب  
(۴) پ - ب

۸۴- شکل زیر جهت و بزرگی نیروهای وارد بر یک دونده در حال دویدن را نشان می‌دهد. شتاب عمودی این دونده بر حسب متر بر مجذور ثانیه، به کدام گزینه نزدیک‌تر خواهد بود؟



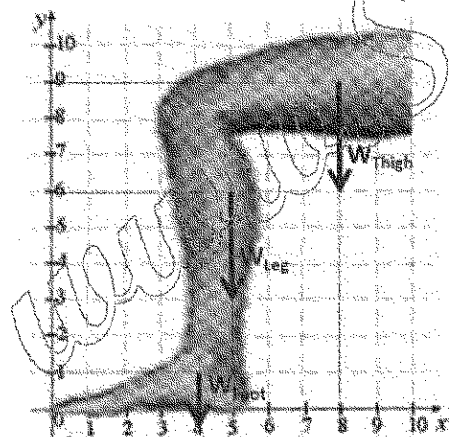
- (۱) ۶  
(۲) ۱۰  
(۳) ۲۰  
(۴) ۲۵

۸۵- مطابق تصویر، زمانی که دست از زاویه ۹۰ به ۳۰ درجه تغییر وضعیت دهد، نیروی گشتاوری ناشی از وزن وزنه (W) حول محور شانه چگونه تغییر می‌کند؟ ( $\sin 30^\circ = 0.5$ ,  $\cos 30^\circ = 0.86$ )



- (۱) ۵۰ درصد کاهش  
(۲) ۵۰ درصد افزایش  
(۳) ۸۶ درصد کاهش  
(۴) ۸۶ درصد افزایش

۸۶- در شکل زیر مختصات مرکز جرم مجموع ران و ساق را در صورتی که جرم ران ۰/۱ و جرم ساق ۰/۰۵ جرم کل بدن باشد به دست آورید؟



- (۱)  $(x=6, y=7)$   
(۲)  $(x=7, y=8)$   
(۳)  $(x=6.5, y=7.5)$   
(۴) اطلاعات داده شده ناقص می‌باشد.

۸۷- گلف‌بازی چوب خود را از حالت سکون با شتاب زاویه‌ای متوسط ۲ رادیان بر مجذور ثانیه می‌چرخاند و پس از گذشت ۰/۶ ثانیه چوب با توپ برخورد می‌کند، در صورتی که شعاع چرخش برابر ۱/۵ متر باشد سرعت مماسی چوب هنگام ضربه به توپ چند متر بر ثانیه خواهد بود؟

- (۱) ۱/۸  
(۲) ۱/۲  
(۳) ۳  
(۴) ۰/۹

- ۸۸- با توجه به رابطه نیرو - سرعت در انقباض کانسنتریک، در کدام حالت توان تولیدی حداکثر مقدار را دارد؟  
 (۱) زمانی که سرعت و نیرو در سطح ۶۰ درصد حداکثر مقدار خود هستند.  
 (۲) زمانی که سرعت و نیرو در سطح ۴۰ درصد حداکثر مقدار خود هستند.  
 (۳) زمانی که سرعت دارای حداکثر مقدار است.  
 (۴) زمانی که نیرو دارای حداکثر مقدار است.
- ۸۹- با فرض استفاده از مدل آونگ معکوس برای راه رفتن، کدام گزینه در خصوص مقادیر انرژی پتانسیل و سرعت افقی رو به جلوی فرد در فاز میانه استقرار (midstance) صحیح است؟  
 (۱) انرژی پتانسیل کمترین - سرعت افقی کمترین  
 (۲) انرژی پتانسیل بیشترین - سرعت افقی بیشترین  
 (۳) انرژی پتانسیل کمترین - سرعت افقی بیشترین  
 (۴) انرژی پتانسیل بیشترین - سرعت افقی کمترین
- ۹۰- سطح زیر نمودار منحنی استرس - استرین، با کدام گزینه متناسب است؟  
 (۱) نقطه تسلیم (۲) انرژی (۳) توان (۴) واپاندگی
- رشد و یادگیری حرکتی**
- ۹۱- شاخصه اصلی «تمایز» در رشد حرکتی چیست؟  
 (۱) پیشرفت طفل از الگوهای حرکتی زنجرت به حرکات پالایش یافته  
 (۲) ایجاد توانایی به کارگیری عضلات مخالف در حرکات  
 (۳) ایجاد قابلیت تشخیص اشیاء متحرک توسط طفل  
 (۴) ظهور بازه‌های رشدی ابتدایی در طفل
- ۹۲- منظور از جاذب‌های رفتاری در دیدگاه سیستم‌های پویا چیست؟  
 (۱) الگوهای حرکتی «بی‌ثباتی» که در هنگام جابه‌جایی از یک الگو به الگوی دیگر ظهور می‌کنند.  
 (۲) الگوهای مشخصی که توسط افراد از میان بسیاری از الگوهای ممکن نشان داده می‌شود.  
 (۳) الگوهای حرکتی مشخصی که شرایط تغییر الگوی حرکتی را فراهم می‌کنند.  
 (۴) الگوهای حرکتی ثابتی که در برابر تغییرات محیطی مقاوم می‌باشند.
- ۹۳- کودکی که بتواند با پیش‌بینی لحظه رسیدن توپ والیبال، الگوی حرکتی پنجه را به‌طور هماهنگی اجرا کند، کدام آگاهی در او رشد یافته است؟  
 (۱) جهت‌یابی (۲) بدنی (۳) فضایی (۴) زمانی
- ۹۴- برای شکل‌گیری طرح‌واره حرکتی، چه نوع تمرینی مناسب‌تر است؟  
 (۱) ثابت (۲) تصادفی (۳) مستدود (۴) متغیر
- ۹۵- کدام متغیر اجزاء، جزء ویژگی‌های یادگیرنده محسوب می‌شود؟  
 (۱) نوع بازخورد (۲) آمادگی جسمانی (۳) آرایش تمرین (۴) میزان رطوبت هوا
- ۹۶- در شکل‌گیری یکپارچگی ادراک بینایی حس حرکتی دستیابی به کدام الگو توسط کودکان دشوارتر است؟  
 (۱) ارائه بینایی - بازشناسی بینایی (V-V)  
 (۲) ارائه حس حرکتی - بازشناسی بینایی (K-V)  
 (۳) ارائه بینایی - بازشناسی حس حرکتی (V-K)  
 (۴) ارائه حس حرکتی - بازشناسی حس حرکتی (V-K)
- ۹۷- در مهارت پر تاب کردن، فاصله کودک با هدف پرتاب جزء کدام محدودیت‌ها می‌باشد؟  
 (۱) تکلیف (۲) فردی (۳) محیطی (۴) اجتماعی

- ۹۸- اگر بخواهیم در توقف اشیا نیروی کمتری به ما وارد شود، باید در ..... شیبی را دریافت کنیم.
- (۱) سطح مقطع کم
  - (۲) متناسب با شرایط
  - (۳) بیشترین فاصله
  - (۴) کمترین فاصله
- ۹۹- اگر بین رشد حرکتی کودکان شهر و روستا در یک استان مقایسه‌ای به عمل آید، از کدام روش استفاده کرده‌ایم؟
- (۱) تجربی
  - (۲) مطالعه موردی تاریخی
  - (۳) میان فرهنگی
  - (۴) زمینه‌یابی
- ۱۰۰- آئیم‌های آزمون رشد حرکتی درشت براساس کدام شیوه و رویکرد سنجش حرکتی طراحی شده‌اند؟
- (۱) نتیجه‌مدار، رویکرد ملاک مرجع
  - (۲) نتیجه‌مدار، رویکرد هنجار مرجع
  - (۳) فرایندمدار، رویکرد توالی رشدی کل بدن
  - (۴) فرایندمدار، رویکرد توالی رشدی بخش‌های بدن
- ۱۰۱- کدام گزینه به مرحله بالیده مهارت بنیادی «پرتاب از بالای شانه» مربوط می‌شود؟
- (۱) چرخش قوسی شکل دست به سمت پایین و عقب در مرحله شروع پرتاب
  - (۲) چرخش قوسی شکل دست به سمت بالا و عقب در مرحله شروع پرتاب
  - (۳) چرخش تمام بدن در مرحله شروع پرتاب
  - (۴) برداشتن یک گام پایای موافق دست پرتاب
- ۱۰۲- کدام گزینه علت «جبران» در رشد حرکتی است؟
- (۱) اثر منفی محیطی
  - (۲) حذف اثر منفی محیطی
  - (۳) تفاوت‌های فردی
  - (۴) فراهم‌سازی
- ۱۰۳- کدام گزینه درباره فعالیت بدنی و بلوغ جنسی صحیح است؟
- (۱) هر چه شدت فعالیت بدنی افزایش یابد، بلوغ جنسی کاهش می‌یابد.
  - (۲) هر چه شدت فعالیت بدنی افزایش یابد، بلوغ جنسی سبقت پیدا می‌کند.
  - (۳) هر چه شدت فعالیت بدنی افزایش یابد، سن قاعدگی نیز افزایش می‌یابد.
  - (۴) سن میانگین قاعدگی غیرورزشکاران در مقایسه با ورزشکاران همراه با تأخیر است.
- ۱۰۴- کدام مورد، ناکارایی کنترل حلقه باز را نشان می‌دهد؟
- (۱) لزوم قابل پیش‌بینی بودن محیط
  - (۲) بی‌نیازی به بازخورد حسی
  - (۳) کمک به درک زمان واکنش
  - (۴) کمک به درک مولد الگوی مرکزی
- ۱۰۵- در عبارت‌های نظریه سیستم‌های پویا، یک جاذب به ..... اشاره دارد.
- (۱) وضعیت بی‌ثباتی هماهنگی
  - (۲) حالت پایدار الگوی حرکتی
  - (۳) حرکت پیچیده
  - (۴) برنامه حرکتی
- ۱۰۶- برای افزایش کنترل حرکت در اجرای مهارت‌های سریع کدام عامل اولویت دارد؟
- (۱) پردازش اطلاعات بینایی
  - (۲) دقت فضایی
  - (۳) نیروی وارده
  - (۴) زمان حرکت
- ۱۰۷- تمرین مسدود به عملکرد بهتر و تمرین تصادفی به یادداری و انتقال بهتر منجر می‌شود، این نتایج به کدام پدیده مربوط است؟
- (۱) تغییرپذیری تمرین
  - (۲) تداخل زمینه‌ای
  - (۳) مقدار تمرین
  - (۴) ذخیره ظرفیت محدود

- ۱۰۸- نتیجه‌ای که از آزمایش اسلاتر - هامل می‌توان گرفت با کدام عبارت متناسب است؟  
(۱) آهستگی بازخورد حاصل از پاسخ  
(۲) توانایی پردازش اطلاعات در مراحل حلقه بسته  
(۳) رخ دادن علامت درونی در مرحله انتخاب پاسخ  
(۴) تولید حرکات سریع از قبل برنامه‌ریزی شده است.
- ۱۰۹- کدام یک از مهارت‌های زیر به حداقل تصمیم‌گیری و حداکثر کنترل حرکتی نیاز دارد؟  
(۱) وزنه‌برداری  
(۲) رانندگی اتومبیل  
(۳) راه رفتن در محیط شلوغ  
(۴) قایقرانی در آب‌های خروشان
- ۱۱۰- هنگامی که در سنجش یادگیری دچار اثر سقف یا کف می‌شویم کدام مورد درست است؟  
(۱) بسته به نوع مهارت تمامی روش‌ها را می‌توان برای سنجش میزان یادگیری استفاده کرد.  
(۲) متغیرهای عملکردی را که به شکل موقتی بر اجرا اثر می‌گذارند، حذف می‌کنیم.  
(۳) روش تکلیف ثانویه برای سنجش یادگیری استفاده می‌کنیم.  
(۴) با استفاده از طرح انتقال میزان یادگیری را می‌سنجیم.

### حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی

- ۱۱۱- از کدام تست برای بررسی کوتاهی عضله سوئز خاصرهای (Iliopsoas) و راست رانی (Rectus femoris) استفاده می‌شود؟  
(۱) توماس  
(۲) اوتیر  
(۳) ترندلنبرگ  
(۴) لازگی
- ۱۱۲- در ناهنجاری تورنیکولی (کج گردنی) در درگیری عضله جناغی جنبی پستانی (Sternocleidomastoid) سمت راست، وضعیت قرارگیری سر به چه صورت است؟  
(۱) لترال فلکشن راست و چرخش به راست  
(۲) لترال فلکشن راست و چرخش به سمت چپ  
(۳) لترال فلکشن چپ و چرخش به راست  
(۴) لترال فلکشن چپ و چرخش به سمت چپ
- ۱۱۳- در اندازه‌گیری زاویه کابفوز با خط کش منعطف، معمولاً فاصله میان کدام یک از زوائد خاری مهره‌ها باید اندازه‌گیری شود؟  
(۱) زوائد خاری بین  $T^1$  تا  $L^1$   
(۲) زوائد خاری بین  $T^1$  تا  $D^1$   
(۳) زوائد خاری بین  $T^1$  تا  $T^{12}$   
(۴) زوائد خاری بین  $T^2$  تا  $T^{12}$
- ۱۱۴- در «آنتی ورژن» بیش از حد استخوان ران، کشکک زانو به کدام سمت نگاه می‌کند؟  
(۱) پایین  
(۲) بالا  
(۳) داخل  
(۴) خارج
- ۱۱۵- کدام ناهنجاری پاسچرال زیر بیشتر با «تیلت خلفی لگن» همراه می‌شود؟  
(۱) Sway back  
(۲) Hyper lordosis  
(۳) Upper-cross syndrome  
(۴) Lower-cross syndrome
- ۱۱۶- «سندروم منقاع فوقانی» بیشتر با کدام ناهنجاری زیر می‌تواند همراه باشد؟  
(۱) شانه نابرابر  
(۲) شانه گرد  
(۳) اسکولیوزیس  
(۴) تیلت خلفی لگن
- ۱۱۷- در جابه‌جایی «خلفی وزن» در حالت ایستاده، کدام عضلات برای جبران وضعیت ایجاد شده وارد عمل می‌شوند؟  
(۱) نزدیک کننده‌های ران  
(۲) همسترینگ‌ها  
(۳) چهار سر  
(۴) دو قلو



۱۱۸- کدام یک از الگوهای عدم تعادل عضلانی ذیل در بروز ناهنجاری «اسکولیوزیس وضعیتی» نقش دارد؟

- (۱) کوتاهی در عضلات دورکننده ران در هر دو پا
- (۲) کوتاهی در عضلات نزدیک کننده ران در هر دو پا
- (۳) کوتاهی در عضلات دورکننده ران یک پا و نزدیک کننده ران پای دیگر
- (۴) ضعف دو طرفه عضلات ثبات دهنده ستون فقرات ناشی از اختلالات عصبی - عضلانی

۱۱۹- یکی از روش های حرکات اصلاحی نسبتاً جدید در حیطه اصلاحی توجه و استفاده از «بازی های اصلاحی» به جای تمرینات اصلاحی رایج است. مشخص کنید این تمرینات بیشتر برای چه کسانی و با چه هدفی انجام می شود؟

- (۱) برای کودکان، با هدف ایجاد هماهنگی عصبی عضلانی ناشی از بازی و حرکت مد نظر برای درک بهتر و تداوم انجام حرکت صورت می گیرد.
- (۲) برای کودکان، با هدف ایجاد احساس لذت و نشاط از بازی و حرکت مد نظر برای درک بهتر و تداوم انجام حرکت صورت می گیرد.
- (۳) برای ورزشکاران بزرگسال، با هدف استفاده از سابقه و تجربه قبلی آن ها از بازی ها برای تداوم و اجرای بهتر صورت می گیرد.
- (۴) برای ورزشکاران نوجوان، با هدف علاقم و آشنایی ورزشی آنها برای انجام بازی ها صورت می گیرد.

۱۲۰- دانش آموزی مانند شکل اینستاده و بدون قطع تماس پاشنه ها با زمین (با زانوهای صاف و خم) مرکز ثقل خود را به سمت جلو و عقب جابه جا می کند این تمرین را بیشتر برای بهبود عملکرد و اصلاح کدام عارضه پیشنهاد می کنید؟



- (۱) پوسچر پشت تابدار (Sway back posture)
- (۲) زانوی عقب رفته (Genu recurvatum)
- (۳) هایپر لوردوزیس (Hyper lordosis)
- (۴) کف پای صاف (Flat foot)

۱۲۱- کدام ناهنجاری اسکلتی با آسیب ورزشی ذکر شده ارتباط دارد؟

- (۱) پرونیشن پا - زانوی دوندگان
- (۲) زانوی ضربدری - پارگی منیسک خارجی
- (۳) پرونیشن پا - پارگی رباط خارجی مچ پا
- (۴) زانوی ضربدری - پارگی رباط صلیبی خلفی

۱۲۲- کدام یک از تمرینات زیر در پیشگیری از صدمه مجدد رباط قاپی - تازکنی قدامی (ATFL) اهمیت بیشتری دارند؟

- (۱) قدرتی
- (۲) استقامتی
- (۳) انعطاف پذیری
- (۴) حس عمقی

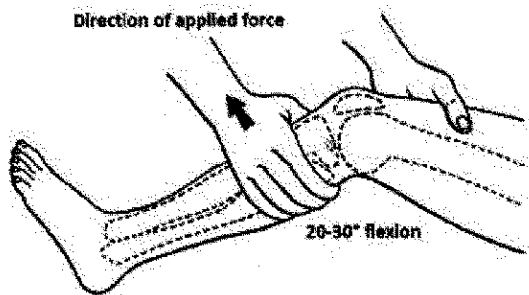
۱۲۳- برای تشخیص بی ثباتی قدامی شانه (Anterior shoulder instability) کدام آزمون صحیح است؟

- (۱) ورزشکار به پشت می خوابد و بازوی خود را به تنه نزدیک می کند و در همین زمان دست در جهت خارج چرخانده می شود.
- (۲) ورزشکار به پشت می خوابد و بازوی خود را به تنه نزدیک می کند و در همین زمان دست در جهت داخل چرخانده می شود.
- (۳) ورزشکار به پشت می خوابد و بازوی خود را از تنه دور می کند و در همین زمان دست در جهت خارج چرخانده می شود.
- (۴) ورزشکار به پشت می خوابد و بازوی خود را از تنه دور می کند و در همین زمان دست در جهت داخل چرخانده می شود.

۱۲۴- در کدام حرکت احتمال وقوع اسپرین مچ پا «کمتر» است؟

- (۱) دورسی فلکشن
- (۲) پلانتر فلکشن
- (۳) اینورژن
- (۴) سوپینیشن

۱۲۵- در شکل مقابل کدام یک از تست های تشخیصی زانو نشان داده شده است؟



Posterior drawer test (۱)

Anterior drawer test (۲)

McMurray test (۳)

Lachman test (۴)

۱۲۶- تقویت اکستریک کدام دسته از عضلات جزو تمرینات مؤثر در توان بخشی آسیب آرنج تنیس بازان

(Tennis elbow) است؟

(۲) فلکسورهای مچ دست و انگشتان

(۴) فلکسورهای شانه

(۱) اکستنسورهای مچ دست و انگشتان

(۳) اکستنسورهای شانه

۱۲۷- در سندروم تونل کارپال (Carpal tunnel syndrome) کدام عصب دچار گیرافتادگی در مچ دست می شود و

بی حسی کدام انگشتان از نشانه های این عارضه است؟

(۲) عصب مدین - ۳/۵ انگشت خارجی

(۴) عصب اولنار - ۱/۵ انگشت داخلی

(۱) عصب مدین - ۱/۵ انگشت داخلی

(۳) عصب اولنار - ۳/۵ انگشت خارجی

۱۲۸- پارگی کدام تاندون موجب ایجاد انگشت چکشی (Mallet finger) در انگشتان دست شده و در اثر این آسیب

ورزشکار توانایی باز کردن کدام بند انگشت را از دست می دهد؟

(۲) باز کننده انگشتان - بند پروگزیمال

(۴) خم کننده انگشتان - بند دیستال

(۱) خم کننده انگشتان - بند پروگزیمال

(۳) باز کننده انگشتان - بند دیستال

۱۲۹- رایجترین مکانیسم «پارگی منیسک های زانو» که در ورزش اتفاق می افتد، کدام است؟

(۱) وارد شدن نیروی واروس به زانو در حالی که پا بر روی زمین ثابت است.

(۲) چرخش بر روی زانو در حالی که پا بر روی زمین ثابت است.

(۳) خم شدن بیش از حد زانو در هنگام فرود از پرش

(۴) باز شدن بیش از حد زانو در هنگام فرود از پرش

۱۳۰- نیرویی که مطابق شکل از «جانب داخلی» به زانو وارد می شود، می تواند باعث آسیب چه بخشی از زانو شود؟



(۱) لیگامنت صلیبی خلفی (PCL)

(۲) لیگامنت جانب داخلی (MCL)

(۳) لیگامنت صلیبی قدامی (ACL)

(۴) لیگامنت جانب خارجی (LCL)

مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی:

۱۳۱- افرادی که با علاقه برای رفاه دیگران داوطلب می شوند، از کدام محرک ها و انگیزه های داوطلبی برخوردارند؟

- (۱) اجتماعی (۲) عاطفی (۳) فایده نگر (۴) هنجاری

۱۳۲- قبل از تقاضا یا قبول برگزاری مسابقات کدام مورد باید مورد بررسی قرار گیرد؟

- (۱) بررسی سوابق برگزاری مسابقات (۲) انتخاب رئیس کمیته برگزاری مسابقات  
(۳) برنامه ریزی، سازماندهی و پیش بینی عملیات (۴) بررسی منابع انسانی، مالی و حمایت و پشتیبانی محلی

۱۳۳- صدور یا لغو پروانه باشگاه ورزشی از وظایف کدام یک از سازمان ها است؟

- (۱) حوزه ورزش ثبت شرکت ها (۲) وزارت ورزش و جوانان  
(۳) فدراسیون ورزشی ذیربط (۴) شورای ورزش استان

۱۳۴- کدام یک از سازمان ها و مؤسسات ورزشی در رویدادهای خود از جداول چالشی بیشتر استفاده می کنند؟

- (۱) ورزش تفریحی (۲) ورزش حرفه ای (سازمان لیگ)  
(۳) ورزش بین دانشگاهی (۴) ورزش قهرمانی

۱۳۵- اولین دوره بازی های پارالمپیک در کدام شهر برگزار شد؟

- (۱) زم (۲) لندن (۳) لس آنجلس (۴) پاریس

۱۳۶- تاکنون چند دوره از بازی های المپیک تابستانی برگزار نشده و یا به تعویق افتاده است؟

- (۱) ۱ (۲) ۲ (۳) ۳ (۴) ۴

۱۳۷- کدام گزینه درباره کمیته ملی المپیک درست است؟

- (۱) مؤسسه دولتی مستقل (۲) مؤسسه دولتی وابسته  
(۳) مؤسسه عمومی غیردولتی (۴) مؤسسه غیرانتفاعی مستقل

۱۳۸- براساس قانون محاسبات عمومی کشور کدام مورد پنجمین مرحله تفصیلی بودجه است؟

- (۱) تعهد (۲) حواله (۳) تسجیل (۴) هزینه

۱۳۹- کدام نظریه پرداز، نظریه «رشد از خامی تا بلوغ» را مطرح کرد؟

- (۱) داگلاس مک گرگور (۲) فردریک هرزبرگ  
(۳) ابراهام مازلو (۴) کریس آرچر

۱۴۰- آخرین میزبان بازی های المپیک تابستانی جوانان، کدام شهر بود؟

- (۱) بوئنس آیرس (۲) سوشی (۳) نانجینگ (۴) اینسبورگ

۱۴۱- قوه قضائیه از طریق چه سازمانی بر بودجه نظارت می کند؟

- (۱) دیوان محاسبات (۲) سازمان بازرسی  
(۳) سازمان مدیریت و برنامه ریزی (۴) ذیحساب

۱۴۲- کدام گزینه نشان دهنده ابعاد ساختاری سازمان می باشد؟

- (۱) پیچیدگی، محیط، فرهنگ (۲) فرهنگ، جو، محیط  
(۳) پیچیدگی، رسمیت، تمرکز (۴) رسمیت، تمرکز، فرهنگ سازمانی

۱۴۳- فراگرد ایجاد فکرهای جدید و تبدیل آن فکرها به عمل و کاربردی کردن را چه می گویند؟

- (۱) نوآوری (۲) خلاقیت (۳) بهره وری (۴) کارآفرینی

- ۱۴۴- در روش فروش بلیط مسابقات به روش «بلیط‌های ویژه تیم» خریداران می‌بایست از چه ویژگی برخوردار باشند؟
- (۱) هوشیاری و قدرت پیش‌بینی
  - (۲) وفاداری به تیم مورد علاقه خود
  - (۳) علاقه‌مندی خرید با تخفیف
  - (۴) تشخیص احتمال اتمام بلیط
- ۱۴۵- در یک مسابقه ۲۴ تیمی ۴ گروهی ابتدا مسابقات به صورت دوره‌ای و سپس ۸ تیم نهایی، در جدول آسیایی به رقابت می‌پردازند، به طور کلی چند بازی برگزار خواهد شد؟
- (۱) ۷۰
  - (۲) ۷۲
  - (۳) ۸۶
  - (۴) ۷۴
- ۱۴۶- کدام رشته برای اولین بار در بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو قرار گرفته است؟
- (۱) بسکتبال
  - (۲) اسگواش
  - (۳) بدمینتون
  - (۴) کاراته
- ۱۴۷- بازی‌های IWGA معمولاً شامل چه رقابت‌هایی است؟
- (۱) رزمی
  - (۲) ورزش زنان
  - (۳) ورزش غیرالمپیک
  - (۴) ورزش جوانان زیر ۱۸ سال
- ۱۴۸- کدام نوع طراحی ساختار سازمانی، اهداف و فعالیت‌های سازمان را منعکس می‌کند؟
- (۱) گروه‌بندی بر مبنای منطقه جغرافیایی
  - (۲) گروه‌بندی بر مبنای مشتریان
  - (۳) گروه‌بندی بر مبنای فرایند
  - (۴) گروه‌بندی بر مبنای وظیفه
- ۱۴۹- در یک جدول دو حذفی، دو تیم معین حداکثر چندبار می‌توانند رو در رو هم قرار گیرند؟
- (۱) یک
  - (۲) دو
  - (۳) سه
  - (۴) چهار
- ۱۵۰- ترتیب سلسله مراتب نیازهای انسان از دیدگاه مازلو، کدام یک از گزینه‌های زیر می‌باشد؟
- (۱) فیزیولوژیک، اجتماعی، زیستی، خودشکوفایی، عزت نفس
  - (۲) فیزیولوژیک، ایمنی، اجتماعی، احترام، خودشکوفایی
  - (۳) ایمنی، زیستی، اجتماعی، خودشکوفایی، عزت نفس
  - (۴) اجتماعی، ایمنی، عزت نفس، خودشکوفایی، زیستی