



925D

کد کنترل

925

D

آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - سال ۱۴۰۲



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

عصر جمعه
۱۴۰۱/۱۲/۱۲

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

علوم ورزشی (کد ۱۱۰۶)

زمان پاسخ‌گویی: ۱۵۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۱۷۵

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤالات

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره
۱	زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی)	۲۵	۱	۲۵
۲	فیزیولوژی و تغذیه ورزش	۲۰	۲۶	۴۵
۳	آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی	۲۰	۴۶	۶۵
۴	حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی	۲۰	۶۶	۸۵
۵	رشد و یادگیری حرکتی	۲۰	۸۶	۱۰۵
۶	حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی	۲۰	۱۰۶	۱۲۵
۷	مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی	۲۰	۱۲۶	۱۴۵
۸	تاریخ تربیت بدنی و ورزش	۱۰	۱۴۶	۱۵۵
۹	مبانی روانی اجتماعی تربیت بدنی و ورزش	۱۰	۱۵۶	۱۶۵
۱۰	روان‌شناسی ورزشی	۱۰	۱۶۶	۱۷۵

این آزمون نمره منفی دارد.

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

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

* داوطلب گرامی، عدم درج مشخصات و امضا در مندرجات جدول زیر، به منزله عدم حضور شما در جلسه آزمون است.

اینجانب با شماره داوطلبی با آگاهی کامل، یکسان بودن شماره صندلی خود با شماره داوطلبی مندرج در بالای کارت ورود به جلسه، بالای پاسخنامه و دفترچه سوالات، نوع و کد کنترل درج شده بر روی جلد دفترچه سوالات و پایین پاسخنامه ام 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- ----- eye contact with your audience while giving your presentation.
1) Take 2) Insure 3) Direct 4) Make
- 2- If ----- hold true, future global population growth will be heavily concentrated in Latin America, Africa, and South Asia.
1) projections 2) inclinations 3) interventions 4) realizations
- 3- **Warning:** Anyone caught stealing from these premises will be -----.
1) exonerated 2) intensified 3) prosecuted 4) legitimized
- 4- The manager's inflammatory comments are just ----- an already difficult situation. He should think before he opens his mouth next time.
1) challenging 2) exacerbating 3) dispelling 4) affirming
- 5- The internet seems to have almost ----- every mode of communication ever invented!
1) captivated 2) superseded 3) allocated 4) commenced
- 6- The woman is known as an ----- woman because she gives away millions of dollars every year to various charities.
1) economical 2) aesthetic 3) unforeseen 4) altruistic
- 7- Jen takes medicine at the first sight of a/an ----- headache; Lin, by contrast, resists taking medicine even when she's really sick.
1) incipient 2) skeptical 3) ambiguous 4) credible

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.

Teachers play various roles in a typical classroom, but surely one of the most important (8) ----- classroom manager. Effective teaching and learning cannot take place in (9) ----- . If students are disorderly and disrespectful, and no apparent rules and procedures guide behavior, chaos becomes the norm. In these situations, both

teachers and students (10) ----- . Teachers struggle to teach, and students most likely learn much less than they should.

- 8- 1) being 2) of those are 3) is that of 4) ever to be is
9- 1) a classroom is poorly managed 2) a managed classroom poorly
3) a poorly managed classroom 4) managing poorly a classroom
10- 1) suffer 2) they are suffered
3) to suffer 4) suffering

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:

Dehydration refers both to hypohydration (dehydration induced prior to exercise) and to exercise-induced dehydration (dehydration that develops during exercise). The latter reduces aerobic endurance performance and results in increased body temperature, heart rate, perceived exertion, and possibly increased reliance on carbohydrate as a fuel source. Although the negative effects of exercise-induced dehydration on exercise performance were clearly demonstrated in the 1940s, athletes continued to believe for years thereafter that fluid intake was not beneficial. More recently, negative effects on performance have been demonstrated with modest dehydration, and these effects are exacerbated when the exercise is performed in a hot environment. The effects of hypohydration may vary, depending on whether it is induced through diuretics or sauna exposure, which substantially reduce plasma volume, or prior exercise, which has much less impact on plasma volume.

Hypohydration reduces aerobic endurance, but its effects on muscle strength and endurance are not consistent and require further study. Intense prolonged exercise produces metabolic waste heat, and this is removed by sweat-based thermoregulation. A male marathon runner loses each hour around 0.83 L in cool weather and 1.2 L in warm (losses in females are about 68 to 73% lower). People doing heavy exercise may lose two and half times as much fluid in sweat as urine. This can have profound physiological effects. Cycling for 2 hours in the heat (35 °C) with minimal fluid intake causes body mass decline by 3 to 5%, blood volume likewise by 3 to 6%, body temperature to rise constantly, and in comparison with proper fluid intake, higher heart rates, lower stroke volumes and cardiac outputs, reduced skin blood flow, and higher systemic vascular resistance. These effects are largely eliminated by replacing 50 to 80% of the fluid lost in sweat.

11- Dehydration as the result of doing exercise may -----.

- 1) make athletes' body temperature drop
2) increase reliance on aerobic performance
3) cause athletes to consume more carbohydrates
4) remove physical sensations a person can experience during physical activity

- 12- **Hypodehydration prior to exercise -----.**
 1) has less effects on plasma volume
 2) is a nearly unknown problem so far
 3) develops one's ability to tolerate heat strain
 4) impairs endurance and muscle strengths to the same extent
- 13- **Athletes doing heavy exercise lose more water and electrolytes -----.**
 1) to decline body mass up to 5% 2) as a consequence of sweating
 3) through urine rather than sweat 4) to enhance physiological functions
- 14- **It is proved that -----.**
 1) doing exercise in a hot environment puts irreparable effects on athletes' bodies
 2) the amounts of losing water in similar conditions depend on athletes' genders
 3) drinking fluids during exercise is detrimental for athletes' bodies
 4) diuretics or sauna exposure should be forbidden for athletes
- 15- **The author's tone in this passage is -----.**
 1) pessimistic 2) critical 3) skeptical 4) instructive

PASSAGE 2:

Energy needed to perform short lasting, high intensity bursts of activity is derived from anaerobic metabolism within the cytosol of muscle cells, as opposed to aerobic respiration which utilizes oxygen, is sustainable, and occurs in the mitochondria. The quick energy sources consist of the phosphocreatine (PCr) system, fast glycolysis, and adenylate kinase. All of these systems re-synthesize adenosine triphosphate (ATP), which is the universal energy source in all cells. The most rapid source, but the most readily depleted of the above sources is the PCr system which utilizes the enzyme creatine kinase. This enzyme catalyzes a reaction that combines phosphocreatine and adenosine diphosphate (ADP) into ATP and creatine. This resource is short lasting because oxygen is required for the resynthesis of phosphocreatine via mitochondrial creatine kinase. Therefore, under anaerobic conditions, this substrate is finite and only lasts between approximately 10 to 30 seconds of high intensity work. Fast glycolysis, however, can function for approximately 2 minutes prior to fatigue, and predominately uses intracellular glycogen as a substrate. Glycogen is broken down rapidly via glycogen phosphorylase into individual glucose units during intense exercise. Glucose is then oxidized to pyruvate and under anaerobic conditions is reduced to lactic acid. This reaction oxidizes NADH to NAD, thereby releasing a hydrogen ion, promoting acidosis. For this reason, fast glycolysis cannot be sustained for long periods of time.

- 16- **The best title for this passage is -----.**
 1) Bursts of Activity 2) Rapid Energy Sources
 3) Metabolism within Cells 4) Adenosine Triphosphate Re-synthesis
- 17- **The anaerobic metabolism -----.**
 1) is more efficient 2) utilizes less oxygen
 3) is an unsustainable process 4) occurs in the cytosol of all body cells
- 18- **The word "predominately" in line 13 means -----.**
 1) mainly 2) likely 3) nicely 4) safely
- 19- **The acidosis is increased by -----.**
 1) prolonging fast glycolysis 2) reducing lactic acid in the body
 3) NADH oxidation to NAD 4) glucose oxidation against oxygen

20- According to the passage which one is True about adenosine triphosphate?

- 1) It happens in the cytosol of cells
- 2) It is the most finite of all energy sources
- 3) It uses the enzyme creatine kinase
- 4) It is called universal energy source

PASSAGE 3:

Understanding why young people (do not) engage in physical activity and sedentary behavior is important for intervention efforts encouraging more active lifestyles. According to Swinburn et al. individuals interact in a variety of micro-environments or settings (e.g. schools, workplaces, homes, (fast food) restaurants) which, in turn, are influenced by the macro-environments or sectors (e.g. food industry, government, society's attitudes and beliefs). Ecological models consider the connections and the continuous interactions between people (intrapersonal) and their (sociocultural, policy and physical) environments.

In the literature, demographics (e.g. age, gender), psychological factors (e.g. self-efficacy, perceived enjoyment), social factors (social support from family and friends), and physical environmental factors (e.g. living/built environment, access to facilities) were reported to be possible influencing factors of college university students' physical activity (including active transportation) behavior. According to Haase et al., physical activity is also related to some macro environmental factors, such as cultural factors and stage of national economic development. Although some studies investigated determinants of physical activity in university or college students, there is a lack of information on how to change these determinants and how to increase physical activity in this specific population. Asking participants what strategies may be effective to increase their physical activity may contribute to develop tailored and effective intervention programs. Moreover, the implementation of interventions based on ideas from students themselves may be more feasible and sustainable on a university campus.

21- To persuade students to have more active life, it's essential -----.

- 1) to know the reasons of sedentary behaviors in them
- 2) to intervene in their connections and relationships
- 3) to interact with them in a variety of settings
- 4) to reveal the society's attitudes about them

22- It's stated in the passage that -----.

- 1) people's micro-environments are under the direct influence of macro-environments
- 2) interpersonal connections are strongly affected by different environments
- 3) experts can solely provide solutions to improve students' activities
- 4) ecological models recognize factors influencing behaviors

23- It's mentioned in the passage that -----.

- 1) college students tend to have a sedentary life
- 2) there is lack of data on college students' lifestyles
- 3) there are 4 main factors influencing university students' activities
- 4) tailored programs helping students toward active life have not been sufficient

- 24- Which sentence, according to the passage, is NOT true?
 1) One way to increase physical activities among students is knowing their opinions.
 2) Determinants of college students' physical activities should be maintained.
 3) Experts face little information for changing the students' usual behaviors.
 4) The economic conditions have impact on the style of students' life.
- 25- The word "feasible" in paragraph 2 can be substituted by -----.
 1) successful 2) exclusive 3) apprehensive 4) practical

فیزیولوژی و تغذیه ورزش:

- ۲۶- هنگام فعالیت ورزشی، دلیل اولین پاسخ فیزیولوژیکی منجر به افزایش برون ده قلبی، افزایش کدام عامل است؟
 (۱) ضربان قلب (۲) انقباض پذیری بطن چپ
 (۳) حجم پایان سیستولی بطن چپ (۴) حجم پایان دیاستولی بطن چپ
- ۲۷- کدام متغیر قلبی - تنفسی، کمتر تحت تأثیر محیط سرد (در مقایسه با محیط معتدل) قرار می گیرد؟
 (۱) حداکثر اکسیژن مصرفی (۲) جریان خون محیطی
 (۳) برون ده قلبی (۴) تهویه
- ۲۸- در مقایسه با زمان استراحت، هنگام فعالیت ورزشی، جریان خون میوکارد تا چند برابر افزایش می یابد و دلیل آن چیست؟
 (۱) ۵ تا ۸ برابر - حجم پلاسما (۲) ۴ تا ۵ برابر - افزایش برون ده قلبی
 (۳) ۵ تا ۸ برابر - توزیع مجدد جریان خون (۴) ۳ تا ۵ برابر - تفاوت اکسیژن رسانی در عضلات مختلف
- ۲۹- کدام مورد در رابطه با تغییرات هورمونی هنگام فعالیت های ورزشی فزاینده، تا حد خستگی، درست است؟
 (۱) غلظت هورمون های انسولین در ابتدا کاهش یافته ولی غلظت هورمون های رشد، گلوکاگان و کورتیزول افزایش می یابد.
 (۲) غلظت هورمون های انسولین، گلوکاگان و کورتیزول در ابتدا کاهش یافته ولی غلظت هورمون رشد افزایش می یابد.
 (۳) غلظت هورمون های انسولین و رشد در ابتدا کاهش یافته ولی غلظت هورمون های گلوکاگان و کورتیزول افزایش می یابد.
 (۴) غلظت هورمون های گلوکاگان و کورتیزول در ابتدا کاهش یافته ولی غلظت هورمون های رشد و انسولین افزایش می یابد.
- ۳۰- کدام مورد در خصوص تغییرات فیزیولوژیک در کودکان، درست است؟
 (۱) مقادیر مطلق VO_{2max} کودکان، بسیار کمتر از افراد بالغ است.
 (۲) در اثر تمرین و بلوغ، تهویه دقیقه ای، زیربیشینه ای در کودکان افزایش می یابد.
 (۳) آستانه ناراحتی هنگام فعالیت، تا رسیدن به VO_{2max} در کودکان بالاتر از جوانان است.
 (۴) در اثر تمرین و بلوغ، معادل تهویه ای بیشینه ای و زیربیشینه ای کودکان، به ترتیب افزایش و کاهش می یابد.
- ۳۱- با قرار گرفتن حاد در معرض محیط کم جاذبه، کدام متغیر فیزیولوژیک افزایش می یابد؟
 (۱) ضربان قلب و مهار رهائش هورمون ANP (۲) حجم ضربه ای و رهائش هورمون ANP
 (۳) حجم ضربه ای و رهائش هورمون ADH (۴) ضربان قلب و مهار رهائش هورمون ADH
- ۳۲- کدام عامل با تحریک گره SA، باعث افزایش تواتر قلبی هنگام فعالیت ورزشی مقاومتی می شود؟
 (۱) اپی نفرین (۲) عصب پاراسمپاتیک (۳) GH (۴) پروستاگلندین E_p
- ۳۳- کدام عامل، نشان دهنده ریکاوری قلب پس از یک مسابقه فوتبال است؟
 (۱) افزایش کلسیم درون سلولی عضله قلب (۲) افزایش سرعت هدایت در شبکه پورکینز
 (۳) افزایش فاصله R-R در نوار قلب (۴) کوتاه شدن دوره تحریک گره سینوسی - دهلیزی قلب
- ۳۴- اندازه گیری حداکثر انباشتگی کسر اکسیژن، کدام قابلیت عملکردی ورزشکار را می سنجد؟
 (۱) آمادگی هوازی (۲) ظرفیت بی هوازی
 (۳) توان افزایش PH عضلانی (۴) ظرفیت مصرف اسیدهای چرب عضلانی

- ۳۵- بهره‌مندی چه نسبتی از تارهای عضلانی، شانس موفقیت در استعدادیابی شناگران ۴۰۰ متر کرال سینه را به همراه دارد؟
 (۱) ۱۰ درصد SO، ۴۰ درصد FG، ۵۰ درصد FOG
 (۲) ۲۰ درصد SO، ۵۰ درصد FG، ۳۰ درصد FOG
 (۳) ۴۰ درصد SO، ۵۰ درصد FG، ۲۰ درصد FOG
 (۴) ۶۰ درصد SO، ۲۰ درصد FG، ۲۰ درصد FOG
- ۳۶- کدام ماده غذایی، کالری بیشتری به ازای هر لیتر اکسیژن تولید می‌کند؟
 (۱) گلیسرول
 (۲) آلانین
 (۳) تری اسیل گلیسرول زنجیره بلند
 (۴) تری اسیل گلیسرول زنجیره متوسط
- ۳۷- میزان مناسب مایعات مصرفی در روز برای یک فرد سالم و کم‌تحرك به ازای هر کیلوکالری انرژی دریافتی حدوداً چند میلی‌لیتر باید باشد؟
 (۱) یک
 (۲) دو
 (۳) سه
 (۴) چهار
- ۳۸- در فعالیتی ورزشی با بهره‌تنفسی ۵/۸۵، اگر مقدار اکسیژن مصرفی ۴۰ لیتر باشد، مقدار کربوهیدرات مصرفی در آن تقریباً چند گرم است؟
 (۱) ۵۰
 (۲) ۴۰
 (۳) ۳۴
 (۴) ۲۵
- ۳۹- کدام گروه ورزشکار باید افزایش منبسط را در رژیم غذایی خود در نظر بگیرد؟
 (۱) ورزشکارانی که به‌طور معمول ورزش می‌کنند.
 (۲) ورزشکارانی که تمرینات با وزنه سنگین انجام می‌دهند.
 (۳) ورزشکارانی که در محیط‌های گرم تمرین و مسابقه دارند.
 (۴) ورزشکارانی که پس از یک تعلیق طولانی مدت باز می‌گردند.
- ۴۰- یک دختر دوندۀ استقامتی در صورت کاهش میزان هموگلوبین از ۱۳ به ۱۱ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، حدوداً با چند درصد مقدار کاهش ظرفیت حمل اکسیژن، با ۹۷/۵ درصد اشباع، مواجه می‌شود؟
 (۱) ۱۸
 (۲) ۱۵
 (۳) ۱۰
 (۴) ۵
- ۴۱- هنگام فعالیت ورزشی پایدار کم‌شدت، کدام منبع چربی منبع انرژی غالب است؟
 (۱) FFA خون
 (۲) تری گلیسرید خون
 (۳) تری گلیسرید عضله
 (۴) لیپوپروتئین‌های خون
- ۴۲- افزایش کدام مورد دلیل افزایش حجم پلاسما ۲۴ ساعت پس از فعالیت ورزشی است؟
 (۱) هموگلوبین
 (۲) گلبول‌های سفید
 (۳) آلبومین
 (۴) بازگشت وریدی
- ۴۳- قبل از مسابقه، پر تهویه‌ای ارادی در کدام رشته ورزشی می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد؟
 (۱) دوندۀ استقامت - کسر اکسیژن کمتر
 (۲) دوندۀ ۴۰۰ متر - کاهش تجمع لاکتات
 (۳) دوندۀ ۲۰۰ متر - افزایش اشباع O_۲ در خون
 (۴) شناگران سرعتی - دفع بیشتر CO_۲ از خون
- ۴۴- هنگام فعالیت ورزشی، نقطه‌ای که در آن VE/VO_۲ افزایش، اما VE/VC_{O۲} بدون تغییر می‌ماند، چه نام دارد؟
 (۱) آستانه لاکتات
 (۲) آستانه تهویه
 (۳) نقطه جبران تنفسی
 (۴) نقطه تقاطع متابولیکی
- ۴۵- هورمونی که از بافت چربی ترشح و با تأثیر بر هیپوتالاموس بر انرژی هزینه‌ای تأثیر می‌گذارد، کدام است؟
 (۱) لپتین
 (۲) آدیپونکتین
 (۳) سکریتین
 (۴) رنین

آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی:

- ۴۶- آزمون‌های مهارتی النبراند و برادی به ترتیب (از راست به چپ) در کدام رشته‌های ورزشی استفاده می‌شود؟
 (۱) ژیمناستیک - والیبال
 (۲) فوتبال - شنا
 (۳) بسکتبال - بدمینتون
 (۴) هندبال - تنیس

- ۴۷- در معادله ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن، مجموع مجذور رتبه‌ها در چه عدد ثابتی ضرب می‌شود؟
(۱) ۲ (۲) ۴ (۳) ۶ (۴) ۸
- ۴۸- در روایی همگرا همبستگی و در روایی واگرا همبستگی بین آزمون‌ها، شرط اساسی آزمون محسوب می‌شود.
(۱) پایین - پایین (۲) بالا - پایین
(۳) بالا - بالا (۴) پایین - بالا
- ۴۹- میانگین قد پسران جامعه دانشجویی کشور ۱۷۵ سانتی‌متر و میانگین وزن آنها ۷۰ کیلوگرم است. اگر انحراف استاندارد قد ۵ سانتی‌متر و انحراف استاندارد وزن ۵ کیلوگرم باشد. نسبت ضریب تغییرات وزن به قد چند برابر است؟
(۱) ۰/۵ (۲) ۱/۵
(۳) ۲/۵ (۴) ۲/۵
- ۵۰- دقیق ترین ارزیابی آمادگی هوازی به وسیله کدام آزمون قابل انجام است؟
(۱) کوپر (۲) هاروارد (۳) راکپورت (۴) بروس
- ۵۱- اگر انحراف معیار مقادیر $(X_1, X_2, \dots, X_n, 10)$ برابر صفر باشد، میانگین مقادیر $(X_1, X_2, \dots, X_n, 10)$ ، کدام است؟
(۱) ۱۰۰ (۲) ۶۰
(۳) ۱۰ (۴) ۱
- ۵۲- مقیاس اندازه‌گیری رکورد دوی ۱۰۰ متر سرعت و رکورد دراز و نشست در یک دقیقه به ترتیب (از راست به چپ)، کدام است؟
(۱) نسبی - فاصله‌ای (۲) مرتبه‌ای - نسبی (۳) نسبی - مرتبه‌ای (۴) فاصله‌ای - نسبی
- ۵۳- در صورتی که ضریب دشواری و تمیز دو گروه ۱۵ نفری قوی و ضعیف از یک کلاس ۵۰ نفری به ترتیب برابر با ۰/۵ و ۰/۶ باشد، مجموع و اختلاف پاسخ‌های درست هر دو گروه را حساب کنید؟
(۱) ۹ و ۱۵ (۲) ۵ و ۲۵
(۳) ۱۱ و ۱۹ (۴) ۱۰ و ۲۰
- ۵۴- برای تعیین کدام یک از انواع روایی از نظر متخصصان، ارزشیابان، داوران و نویسندگان استفاده می‌شود؟
(۱) سازه (۲) محتوا (۳) هم‌زمان (۴) ملاکی
- ۵۵- در شرایطی که محقق بخواهد بداند چند نمره بالاتر از هر طبقه وجود دارد، استفاده از کدام نمودار درست است؟
(۱) ستونی (۲) چندضلعی (۳) دایره‌ای (۴) آجایی
- ۵۶- در آزمون پله، از چه فاکتوری برای اندازه‌گیری توان هوازی استفاده می‌شود؟
(۱) سرعت پله زدن (۲) ضربان قلب دوره بازیافت
(۳) مسافت طی شده به متر (۴) زمان فعالیت به دقیقه و ثانیه

۵۷- اگر فردی در آزمون پرش جفت، نمره T برابر با ۴۰ و در آزمون دوی صدمتر نمره Z برابر با (۲-) داشته باشد، با فرض طبیعی بودن توزیع‌ها، دو رکورد وی با هم چند درصد اختلاف دارند؟

(۱) ۶۳/۵۹

(۲) ۴۷/۷۲

(۳) ۲۷/۱۸

(۴) ۱۳/۵۹

۵۸- در توزیع اعداد به شکل زیر، رتبه درصدی عدد ۱۲ چند است؟

۳-۹-۱۲-۷-۱۴-۱۶-۷-۵

(۱) ۳۷/۵

(۲) ۵۰

(۳) ۶۲/۵

(۴) ۷۵

۵۹- ضریب تمیز یک امتحان تشریحی ۲۰ ارزشی، چگونه محاسبه می‌شود؟

(۱) (معدل گروه قوی به اضافه معدل گروه ضعیف) تقسیم بر ۲۰

(۲) (معدل گروه قوی منهای معدل گروه ضعیف) تقسیم بر ۱۰

(۳) (مدل گروه قوی منهای معدل گروه ضعیف) تقسیم بر ۲۰

(۴) (معدل گروه قوی منهای معدل گروه ضعیف) تقسیم بر ۴۰

۶۰- اگر در بررسی همبستگی نمرات سنجش و بیومکانیک یک کلاس ۲۵ نفری، در یکی از درس‌ها سه نفر به‌طور مشترک ۲۰ گرفته باشند، در صورتی که امیر آخرین نمره این درس را گرفته باشد، رتبه وی را تعیین کنید؟

(۱) ۲۳

(۲) ۲۴

(۳) ۲۵

(۴) ۲۰

۶۱- در صورتی که فراوانی نسبی طبقه‌ای در یک توزیع برابر ۲۵٪ و فراوانی مطلق آن ۸ باشد، تعداد کل داده‌ها را مشخص کنید؟

(۱) ۲۵

(۲) ۳۰

(۳) ۳۲

(۴) ۴۰

۶۲- در یک آزمون آمادگی جسمانی، ۷۰ درصد از افراد تیم، عملکرد ضعیف‌تری از میانگین گروه داشته‌اند، شکل توزیع عملکرد این گروه چگونه است؟

(۱) استاندارد (۲) کجی منفی (۳) کجی مثبت (۴) طبیعی

۶۳- در کدام یک از انواع ارزشیابی، بازخورد به‌عنوان مهم‌ترین متغیر یادگیری مؤثر است؟

(۱) تکوینی (۲) تشخیصی (۳) پایانی (۴) ورودی

۶۴- اگر در یک کلاس ۵۰ نفری، نصف کلاس ۲۰ و نصف کلاس صفر گرفته باشند، انحراف استاندارد، کدام است؟

(۱) ۹

(۲) ۱۰

(۳) ۹۹

(۴) ۱۰۰

۶۵- بالاترین و پایین ترین نمرات درس سنجش در یک کلاس ۶۰ نفره به ترتیب ۲۰ و ۶ است. چند طبقه در جدول توزیع فراوانی با فاصله طبقاتی ۳ خواهیم داشت؟

- (۱) ۲۰
(۲) ۷
(۳) ۵
(۴) ۲

حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی:

۶۶- کدام حرکت، بین هر سه بخش فوقانی، میانی و تحتانی عضله دوزنقه ای مشترک است؟

- (۱) نزدیک کردن کتف
(۲) چرخش بالایی کتف
(۳) دور کردن کتف
(۴) چرخش پایینی کتف

۶۷- کدام دو عضله، زاویه کشش یکسانی در مفصل شانه دارند؟

- (۱) سینه ای بزرگ - سینه ای کوچک
(۲) گرد بزرگ - پستی بزرگ
(۳) سینه ای بزرگ - گرد بزرگ
(۴) پستی بزرگ - سینه ای بزرگ

۶۸- کدام عضله، به هنگام اجرای پلانکی هندبال با دست راست در گیر می شود؟

- (۱) مورب داخلی راست و مورب خارجی چپ
(۲) مایل بزرگ چپ و مورب خارجی راست
(۳) مایل کوچک چپ و مایل بزرگ راست
(۴) راست شکمی راست و مورب داخلی چپ

۶۹- در گروه عضلات فلکسور مفصل آرنج، کدام عضلات به ترتیب (از راست به چپ)، بلندترین تا کوتاه ترین بازوی محرک را دارند؟

- (۱) بازویی قدامی - بازویی زند اعلائی - دوسر بازویی
(۲) دوسر بازویی - بازویی قدامی - بازویی زند اعلائی
(۳) دوسر بازویی - بازویی زند اعلائی - بازویی قدامی
(۴) بازویی زند اعلائی - دوسر بازویی - بازویی قدامی

۷۰- در فاز استانس راه رفتن، انقباض کدام عضله، سبب کاهش نیروی کششی در گردن استخوان ران می شود؟

- (۱) پرونتوس مدیوس (۲) سارتریس (۳) تنسور فاسیا لائا (۴) پسواس

۷۱- کدام عضله، مانند عضله راست رانی در عمل فلکشن مفصل ران و چرخش قدامی لگن نقش دارد؟

- (۱) خیاطه
(۲) شانه ای
(۳) نزدیک کننده کوتاه
(۴) راست داخلی

۷۲- در اثر انقباض همزمان عضلات بالابرنده کتف و متوازی الاضلاع، چه حرکتی در کتف ایجاد می شود؟

- (۱) اداکشن (۲) چرخش پایینی (۳) چرخش بالایی (۴) اداکشن

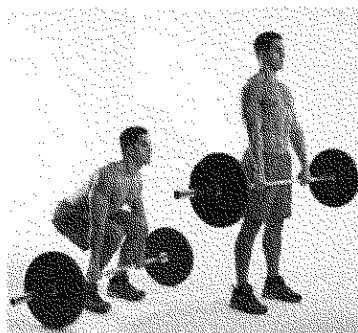
۷۳- کدام گروه عضلات، حرکت دهنده در کمر بند شانه ای است؟

- (۱) بالابرنده کتف - تحت ترقوه ای - سینه ای کوچک
(۲) متوازی الاضلاع - تحت ترقوه ای - بالابرنده کتف
(۳) بالابرنده کتف - سینه ای کوچک - سینه ای بزرگ
(۴) متوازی الاضلاع - سینه ای کوچک - دندانهای بزرگ

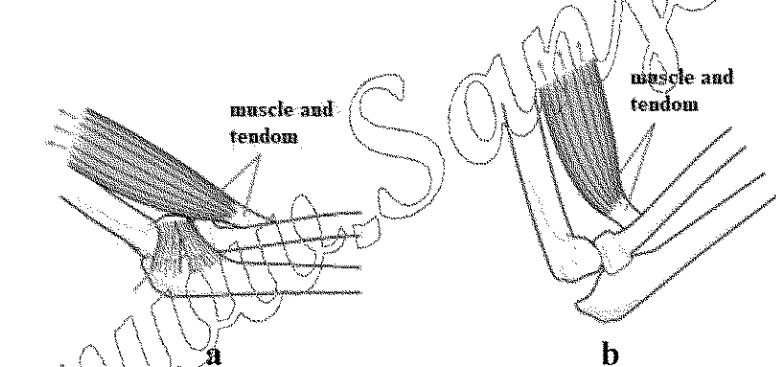
۷۴- هنگام بلند کردن یک وزنه، از حالت نیم نشست بدن به حالت ایستاده، کدام عضلات حرکت دهنده اصلی، به ترتیب

در مفاصل ران و زانو هستند؟

- (۱) همسترینگ - چهارسر رانی
(۲) همسترینگ - دوقلو پشت پا
(۳) سرینی بزرگ - چهارسر رانی
(۴) سرینی بزرگ - همسترینگ



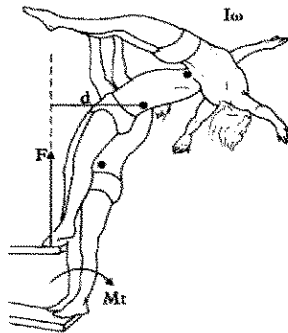
- ۷۵- در حرکت کشش بارفیکس، از حالت آویزان با ساعد در حالت پرونیشن، فعالیت کدام عضله کاهش می‌یابد؟
 (۱) پرونیاتور
 (۲) دو سر بازویی
 (۳) بازویی قدامی
 (۴) بازویی زند اعلائی
- ۷۶- در یک تکلیف پرش عمودی، فرد ۶۰ کیلوگرمی، چند برابر وزن بدن خود در مدت زمان ۰/۱ ثانیه باید نیرو وارد کند تا سرعت او در لحظه پرش به ۴ متر بر ثانیه برسد؟ $(g = 10 \frac{m}{s^2})$
 (۱) ۲
 (۲) ۳
 (۳) ۵
 (۴) ۸
- ۷۷- کدام متغیر بیومکانیکی، اطلاعات مربوط به نوع انقباض گروه عضلات فعال را در یک حرکت مفصلی فراهم می‌کند؟
 (۱) گشتاور
 (۲) توان
 (۳) سرعت زاویه‌ای مفصل
 (۴) زاویه مفصل
- ۷۸- اگر شتاب مرکز ثقل یک دهنده در حال دویدن ۲- متر بر مجذور ثانیه باشد، تفسیر آن کدام گزینه است؟
 (۱) افزایش سرعت ۲ متر بر ثانیه در جهت منفی یا کاهش سرعت ۲ متر بر ثانیه در جهت مثبت
 (۲) کاهش سرعت ۲ متر بر ثانیه در جهت منفی یا افزایش سرعت ۲ متر بر ثانیه در جهت مثبت
 (۳) افزایش سرعت ۲ متر بر ثانیه در جهت‌های مثبت یا منفی
 (۴) کاهش سرعت ۲ متر بر ثانیه در جهت‌های مثبت یا منفی
- ۷۹- مطابق شکل، با تغییر زاویه کشش عضله دوسر بازویی از ۳۰ درجه به ۹۰ درجه، مؤلفه نیروی چرخانندگی عضله، چند برابر و چگونه تغییر خواهد یافت؟ (فرض کنید در هر دو حالت نیروی تولیدی عضله، بزرگی یکسانی دارد).



- (۱) ۳ - کاهش
 (۲) ۳ - افزایش
 (۳) ۲ - افزایش
 (۴) ۲ - کاهش

- ۸۰- در فاز نوسان گام دویدن، زانوی خمیده و اندام تحتانی جمع نزدیک به محور دوران مفصل ران، کدام تغییر بیومکانیکی را ایجاد می‌کند؟
 (۱) کاهش شعاع ژیراسیون - افزایش جابه‌جایی زاویه‌ای
 (۲) افزایش گشتاور اینرسی - افزایش جابه‌جایی زاویه‌ای
 (۳) افزایش شعاع ژیراسیون - افزایش سرعت زاویه‌ای
 (۴) کاهش گشتاور اینرسی - افزایش سرعت زاویه‌ای
- ۸۱- جهت بررسی قابلیت یک فرد در حفظ تعادل ایستای کل بدن، پس از اعمال یک آشفتگی، استفاده از کدام ابزار آزمایشگاهی مناسب است؟
 (۱) صفحه اسکن پا
 (۲) دوربین ویدئو
 (۳) صفحه نیروسنج
 (۴) ایزو کینتیک

۸۲- شکل زیر، ارتباط کدام اصول مکانیکی غالب را برای اجرای شیرجه رویی که در حال ترک تخته شیرجه است نشان می دهد؟



- (۱) ضربه زاویه‌ای و تولید اندازه حرکت زاویه‌ای
- (۲) جهت برآیند نیرو و اندازه حرکت زاویه‌ای
- (۳) نیروی گشتاوری و زمان اثر نیرو
- (۴) عمل و عکس‌العمل

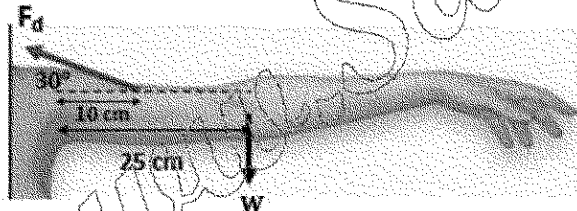
۸۳- اگر مختصات مرکز مفاصل زانو و مچ پای یک آزمودنی در یک فریم حرکتی به ترتیب (۶۰ و ۵۰) و (۲۰ و ۴۰) باشد و ضریب فاصله مرکز جرم ساق از انتهای دیستال ۰/۶ باشد، مختصات مرکز جرم، کدام مورد است؟

- (۱) (۴۶، ۴۴)
- (۲) (۴۴، ۳۶)
- (۳) (۴۵، ۴۰)
- (۴) (۴۶، ۳۶)

۸۴- در نمودار تنش - کرنش یک بافت، کدام عبارت، درست است؟

- (۱) آسیب بافت در ناحیه الاستیک رخ می دهد.
- (۲) نقطه شکست، در ابتدای فاز پلاستیک قرار دارد.
- (۳) در مرحله پلاستیک، تغییر شکل بازگشت پذیر رخ می دهد.
- (۴) شیب نمودار برای بافت‌های نرم، کمتر از بافت‌های سخت است.

۸۵- در شکل زیر، اگر وزن دست ۶۰ نیوتن باشد، عضله دلتوئید باید چند برابر وزن دست، نیرو تولید کند تا دست در این وضعیت حفظ شود؟



- (۱) ۲
- (۲) ۲/۵
- (۳) ۵
- (۴) ۵/۵

رشد و یادگیری حرکتی:

۸۶- کدام مورد، مصداق کاربرد قانون سوم نیوتن در الگوهای پیشرفته حرکتی است؟

- (۱) باز کردن دست‌ها هنگام حرکت روی چوب موازنه
 - (۲) حرکت دست و پای مخالف در الگوی ماهرانه دویدن
 - (۳) خم کردن پیشینه یا از مفصل زانو در دنده‌های سرعت
 - (۴) مسیر حرکت قوسی شکل مرکز ثقل بدن در الگوی پیشرفته پرش طول
- ۸۷- کدام علائم در آزمون آپگار، برای ارزیابی وضعیت رشدی نوزادان، مورد ارزیابی قرار می گیرد؟

- (۱) رفلکس‌ها - نبض - حالت چهره - قد و وزن - تنفس
- (۲) رفلکس‌ها - فعالیت حرکتی - نبض - تنفس - حالات چهره
- (۳) علائم ظاهری (رنگ پوست) - نبض - قد و وزن - تنفس - حالات چهره
- (۴) علائم ظاهری (رنگ پوست) - نبض - حالت چهره - فعالیت حرکتی - تنفس

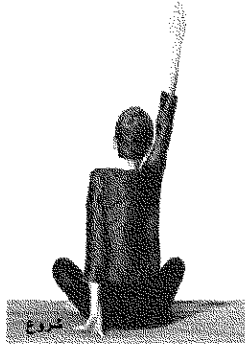
- ۸۸- تعریف «سرعت پیشرفت فرد به سوی یادگیری»، کدام یک از طبقه بندی های سنی رشد است؟
(۱) زیستی (۲) اسکلتی (۳) دندان (۴) جنسی
- ۸۹- در دوره کودکی، چه عاملی مانع از برداشتن گام های بلند در راه رفتن می شود؟
(۱) عدم بالیدگی سیستم عصبی (۲) ضعف تعادل و عضلات پا
(۳) عدم کنترل عصبی - عضلانی (۴) استقامت کم در عضلات اندام تحتانی
- ۹۰- وقتی مربی بسکتبال از نوآموزان خود می خواهد در حالی که در بیل می زنند با شنیدن صدای صوت، دست خود را بالا ببرند، کدام شیوه ارزیابی توجه در نظر گرفته شده است؟
(۱) تکلیف ثانویه کاوش (۲) تکلیف انتقال
(۳) تکلیف ثانویه مداوم (۴) تکلیف توجه گسترده
- ۹۱- روند رشدی بازی ها در دوران رشد، به ترتیب (از راست به چپ) در کدام مورد به درستی ارائه شده است؟
(۱) موازی - آزادانه - مشارکتی (۲) تقلیدی - آگاهانه - مشارکتی
(۳) تک نفره - موازی - مشارکتی (۴) سازمان یافته - آزادانه - آگاهانه
- ۹۲- کدام یک از آزمون های رشد حرکتی، به ارزیابی رشد دو هفته پس از تولد تا زمان استقلال راه رفتن می پردازد؟
(۱) مقیاس بیلی (۲) مقیاس رشد حرکتی دنور
(۳) آزمون رشد حرکتی اولرئخ (۴) آزمون برونینکس - اوزرتسکی
- ۹۳- به قضاوت فرد، در زمینه تخمین فاصله خود از شیء یا مکانی در فضا چه می گویند؟
(۱) ادراک حرکت (۲) ادراک شکل و زمینه (۳) ادراک اشیاء (۴) ادراک عمق
- ۹۴- کدام عوامل، مهم ترین انگیزه مشارکت کودکان در ورزش است؟
(۱) بیرونی مثل جایزه (۲) درونی مثل سلامت جسمانی
(۳) درونی مثل کسب لذت و سرگرمی (۴) اجتماعی و فرهنگی مثل تشویق والدین
- ۹۵- هنگامی که سازمان و ارتباط اجزاء یک مهارت بالاست، استفاده از کدام روش منطقی تر است؟
(۱) تقطیع کردن (۲) کل نگر (۳) جزء - کل (۴) کل - جزء
- ۹۶- ظرفیت دستیابی به هدف مهارتی مشابه با استفاده از حرکات متفاوت، چه نامیده می شود؟
(۱) هم توانی حرکتی (۲) انطباق پذیری حرکتی
(۳) تغییرپذیری حرکتی (۴) همسانی حرکتی
- ۹۷- از پایان جلسه اول تا شروع جلسه دوم، افزایش میانگین اجرا، چه نام دارد؟
(۱) ثبات یادگیری (۲) تثبیت یادگیری (۳) یادگیری ضمنی (۴) یادگیری آفلاین
- ۹۸- در دیدگاه های بوم شناختی، ساده سازی مهارت به چه شکل انجام می شود؟
(۱) دستکاری محدودگرها (۲) تصویرسازی ذهنی
(۳) مقیاس بندی تجهیزات (۴) ارائه مهارت های ابتدایی به فرد
- ۹۹- توسعه جفت شدن ادراک و عمل، برای کسب فرصت های بیشتر برای حرکت را چه می نامند؟
(۱) بهره برداری از درجات آزادی (۲) درجات آزادی ادراکی
(۳) انطباق با فراهم سازها (۴) ایجاد هم کوشی
- ۱۰۰- در کدام موقعیت های زیر اصل اختصاصی بودن رمز گذاری، کاربرد بیشتری دارد؟
(۱) پرش طول دو و میدانی (۲) زیرگیری کشتی
(۳) رانندگی در ترافیک شلوغ (۴) دریافت سرویس والیبال

- ۱۰۱- با کدام روش، می توان به این سؤال پاسخ داد که آیا «مسیر بینایی برای ادراک» با «بینایی برای عمل» متفاوت است؟
(۱) انسداد تحت فشار (۲) انسداد رویداد (۳) انسداد زمانی (۴) توهّم بینایی
- ۱۰۲- یادداری با میزان و انتقال با میزان در ارتباط است.
(۱) تعمیم پذیری - فراموشی (۲) فراموشی - تعمیم پذیری
(۳) فراموشی - انعطاف (۴) انعطاف - تعمیم پذیری
- ۱۰۳- کدام دسته از تکالیف زیر بیشتر در معرض فراموشی ناشی از بی تمرینی هستند؟
(۱) مداوم با اجزاء شناختی پایین (۲) مداوم با اجزاء شناختی بالا
(۳) مجرد با اجزاء شناختی پایین (۴) مجرد با اجزاء شناختی بالا
- ۱۰۴- هر مهارت حرکتی، به توانایی های ویژه ای برای اجرای ماهرانه نیاز دارد و هر فرد، توانایی های زیادی دارد که مستقل از هم هستند. این توصیف کدام فرضیه در یادگیری و کنترل حرکتی است؟
(۱) کنش محدود (۲) توانایی حرکتی عمودی
(۳) ویژگی (۴) بهره برداری از نشانه ها
- ۱۰۵- با کدام مورد، برتری تمرینات تصادفی نسبت به تمرینات قالبی و توجیه اثر تداخل ضمنی قابل توجیه است؟
(۱) فرضیه بازسازی طرح عمل (۲) نظریه برنامه حرکتی
(۳) نظریه وساطت شناختی (۴) فرضیه مشابهت ویژگی های مستلزم پردازش

حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی:

- ۱۰۶- پاهای فرد حین انجام حرکت دراز و نشست از زمین جدا می شود، علت کدام مورد است؟
(۱) افزایش فعالیت عضلات چهارسر، نسبت به عضلات شکمی
(۲) افزایش فعالیت عضله راست شکمی، نسبت به عضلات مایل شکمی
(۳) افزایش فعالیت عضلات سوئز خاصره ای، نسبت به عضلات شکمی
(۴) افزایش فعالیت عضله مربع کمری، نسبت به عضلات سوئز خاصره ای
- ۱۰۷- در ارزیابی سر به جلو، نقاط نشانه کدام است؟
(۱) لاله گوش، مهره اول پشتی و سر استخوان بازو
(۲) مهره هفتم گردنی، زائده تراگوس و زائده آکرومیون
(۳) مهره چهارم و پنجم گردنی، زائده آکرومیون و لاله گوش
(۴) مهره هفتم گردنی، سر استخوان بازو، محل اتصال جناغ با ترقوه
- ۱۰۸- کدام مورد، هدف اصلی استفاده از فوم غلتان در تمرینات اصلاحی است؟
(۱) رهاسازی مایوفاشیال (۲) افزایش طول عضلات
(۳) فعال سازی عضلات (۴) بازآموزی عضلات
- ۱۰۹- هدف اصلی کدام نوع از تمرینات، مربوط به اصلاح ناهنجاری اسکولیوزیس است؟
(۱) کگل (۲) ویلیامز
(۳) مکنزی (۴) شروتس
- ۱۱۰- کدام مورد، جزء اجزاء اصلی حس عمقی نمی باشد؟
(۱) نیرو (۲) فشار
(۳) وضعیت (۴) حرکت

۱۱۱- فردی به حالت چهار زانو مطابق شکل زیر نشسته است. دست چپ خود را کنار لگن در پشت روی زمین قرار می‌دهد و دست راست خود را بالا می‌آورد و تنه به سمت چپ خم می‌شود و سپس تنه به مرکز باز می‌گردد، این تمرین برای چه ناهنجاری مناسب است؟



- (۱) لگن نابرابر راست
- (۲) لگن نابرابر چپ
- (۳) اسکولیوز C شکل چپ
- (۴) اسکولیوز C شکل راست

۱۱۲- ژیمناستی روی چوب موازنه با عرض بسیار کم، دچار اغتشاش بیرونی بزرگ و سریع می‌گردد. برای حفظ تعادل کدام استراتژی مورد استفاده قرار می‌گیرد و کدام گروه از عضلات زودتر فعال می‌شوند؟

- (۱) استراتژی ران - عضلات پروگزیمال
- (۲) استراتژی ران - عضلات دیستال
- (۳) استراتژی مچ پا - عضلات پروگزیمال
- (۴) استراتژی مچ پا - عضلات دیستال

۱۱۳- در سندرم انحراف پرونیشن پا، کدام یک از عضلات در وضعیت کشیده شده، ضعیف یا مهار شده قرار دارند؟

- (۱) خم کننده ران
- (۲) نزدیک کننده های ران
- (۳) چرخش دهنده های داخلی ران
- (۴) چرخش دهنده های خارجی ران

۱۱۴- در کدام وضعیت، فشار وارده بر دیسک های بین مهره ای ناحیه کمر، بیشتر است؟

- (۱) خوابیده روی شکم
- (۲) خوابیده به حالت طاق باز
- (۳) ایستاده با تقسیم وزن بین دو پا
- (۴) نشسته روی صندلی بدون تکیه گاه

۱۱۵- با پیشرفت کدام عارضه، برهم خوردن کارکرد طبیعی مفصل فکي - گیجگاهی و بروز درد، مشاهده می‌شود؟

- (۱) اسکولیوز C شکل
- (۲) سر به جلو
- (۳) شانه افتاده
- (۴) اسکولیوز S شکل

۱۱۶- تکواندوکاری در اثر ضربه شدید حریف به سر خود دچار ضربه مغزی و بیهوشی می‌شود. وی کمتر از یک دقیقه هوشیاری خود را به دست می‌آورد. شدت آسیب از کدام درجه است؟

- (۱) یک
- (۲) دو
- (۳) سه
- (۴) چهار

۱۱۷- کدام عضله در شانه شناگران پروانه، بیشتر در معرض آسیب ناشی از پرکاری قرار دارد؟

- (۱) بخش خلفی عضله دالی
- (۲) بخش میانی عضله دالی
- (۳) سر کوتاه عضله دوسر بازویی
- (۴) سر کوتاه عضله سه سر بازویی

۱۱۸- افزایش کدام مورد، مهم ترین اثر گرما درمانی برای بازتوانی آسیب های ورزشی را نشان می‌دهد؟

- (۱) چسبندگی بافت های نرم
- (۲) الاستیسیته بافت های نرم
- (۳) بافت اسکار در بافت نرم
- (۴) سفتی بافت نرم

۱۱۹- تغییر سطح تمرین از زمین های چمن، به سالن ورزشی که معمولاً در هنگام سردی هوایی رخ می‌دهد، احتمال وقوع کدام آسیب را افزایش می‌دهد؟

- (۱) تنوسینوویت تاندون آشیل
- (۲) چارلی هورس
- (۳) پریوستیت استخوان درشت نی
- (۴) شکستگی فشاری استخوان پاشنه

۱۲۰- در اثر وارد شدن فشارهای قیچی وار متعدد به ستون فقرات ژیمناست ها، احتمال وقوع کدام آسیب، بیشتر است؟

(۱) اسپوندیلولیسز مهره های کمر (۲) اسپوندیلولیسز مهره های سینه ای

(۳) بیرون زدگی دیسک های بین مهره های کمر (۴) بیرون زدگی دیسک های بین مهره های سینه ای

۱۲۱- سوارکاری در اثر سقوط روی شانه با بازوی کشیده به خارج، دچار دررفتگی ناقص مفصل آخرمی - ترقوه ای می شود،

کدام یک از عناصر مفصلی آسیب می بینند؟

(۱) رباط دنده ای - ترقوه ای، کپسول مفصلی (۲) رباط آخرمی - ترقوه ای، رباط غرابی - ترقوه ای

(۳) رباط آخرمی - ترقوه ای، کپسول مفصلی (۴) رباط غرابی - ترقوه ای، رباط دنده ای - ترقوه ای

۱۲۲- بدنسازی از کاهش قدرت عضلات خود، هنگام حرکت بایسپس کرل با افزایش زاویه فلکشن و چرخش خارجی

ساعد شکایت می کند، احتمال وقوع کدام آسیب، بیشتر است؟

(۱) پارگی عضله بازویی (براکیالیس)

(۲) پارگی تاندون عضله براکیورادیالیس

(۳) پارگی تاندون عضله سینه ای بزرگ

(۴) پارگی تاندون سر دراز عضله دوسر بازویی

۱۲۳- در جریان یک مسابقه فوتبال، بازیکن حریف ضربه محکمی به قسمت قدامی استخوان درشت نی در هنگام خم

بودن زانو بازیکن دیگر وارد می سازد. احتمال پارگی کدام لیگامنت، بیشتر است؟

(۱) ACL (۲) PCL (۳) MCL (۴) LCL

۱۲۴- کدام مکانیزم، منجر به اسپرین لیگامنت تازک نی - قابی قدامی می شود؟

(۱) فرود روی پاشنه پا و چرخش پا به صورت Eversion

(۲) فرود بر روی کف پا و مچ پا به صورت Dorsi Flexion

(۳) فرود بر روی پنجه پا و چرخش مچ پا به صورت Eversion

(۴) فرود بر روی پنجه پا و چرخش مچ پا به صورت Inversion

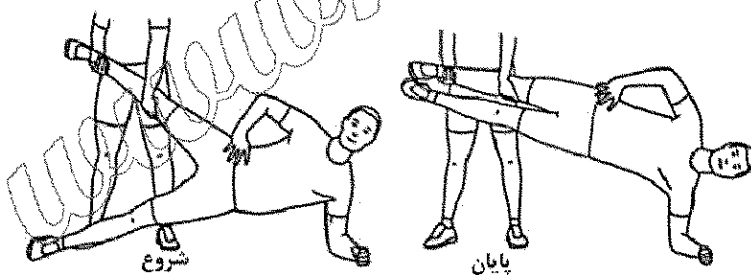
۱۲۵- در پیشگیری از آسیب کدام عضله، تمرین کپنهاگ که مطابق شکل زیر انجام می شود، موثرتر است؟

(۱) نزدیک کننده ران

(۲) همسترینگ داخلی

(۳) دور کننده ران

(۴) جانبی تنه



مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی:

۱۲۶- معرفی و اعزام مربیان به کلاس های توجیهی و ارتقای درجه بین المللی، به عهده کدام نهاد است؟

(۱) فدراسیون های ورزشی (۲) آکادمی ملی المپیک

(۳) کمیته ملی المپیک (۴) وزارت ورزش و جوانان

۱۲۷- در سلسله مراتب نیازهای مازلو، نیاز سطح سوم، با کدام یک از نیازهای بیان شده توسط مک کلدن مطابقت دارد؟

(۱) زیستی (۲) تعلق (۳) قدرت (۴) موفقیت

- ۱۲۸- کدام یک از نهادهای زیر، جزء نهادهای ناظر بر بودجه سازمان های دولتی ورزشی محسوب نمی شوند؟
 (۱) سازمان بازرسی کل کشور
 (۲) دیوان محاسبات کشور
 (۳) دیوان عدالت اداری
 (۴) ذی حساب
- ۱۲۹- بیشترین میزان اختیارات یک بخش در یک سازمان ورزشی مکانیکی، به کدام یک از موارد زیر بستگی دارد؟
 (۱) فاصله افقی آن بخش با خط فرماندهی
 (۲) فاصله افقی آن بخش با بالاترین واحد نمودار سازمانی
 (۳) ارتباط نقطه چین آن بخش با محور اصلی نمودار سازمانی
 (۴) فاصله عمودی آن بخش با بالاترین واحد نمودار سازمانی
- ۱۳۰- حضور داوطلبانه مردم در جشن صعود تیم ملی به جام جهانی، جزء کدام دسته از محرک های داوطلبی محسوب می شود؟
 (۱) هنجاری
 (۲) عاطفی
 (۳) فایده نگر
 (۴) تولید خانگی
- ۱۳۱- کدام روش، برای قیمت گذاری بلیت در جام جهانی فوتبال را مناسب تر می دانید؟
 (۱) توأم با تخفیف
 (۲) نفوذی
 (۳) متفاوت
 (۴) یکسان
- ۱۳۲- عنوان خبری «تعویق مجدد و هدفمند انتخابات کمیته ملی المپیک»، چه نوع عنوانی محسوب می شود؟
 (۱) ساده
 (۲) سؤالی
 (۳) استنباطی
 (۴) اقناعی
- ۱۳۳- در چه سال های میلادی، یونیورسیادهای تابستانی و زمستانی، برگزار می شود؟
 (۱) هر دو در سال های فرد
 (۲) هر دو در سال های زوج
 (۳) تابستانی در سال زوج و زمستانی در سال فرد
 (۴) تابستانی در سال فرد و زمستانی در سال زوج
- ۱۳۴- انعقاد قرارداد با بخش خصوصی، جهت انجام امور نگارشات و اسکان یک رویداد ورزشی، جزء کدام یک از مراحل تفصیلی اجرای بودجه است؟
 (۱) تشخیص
 (۲) تعهد
 (۳) تسجیل
 (۴) تأمین اعتبار
- ۱۳۵- عالی ترین نهاد در کمیته بین المللی المپیک، کدام است؟
 (۱) شورای عالی
 (۲) هیئت اجرایی
 (۳) اجلاس
 (۴) ریاست
- ۱۳۶- از کدام یک از جدول های چالشی، برای ورزش هایی استفاده می شود که سه زمین یا بیش از سه زمین در کنار هم ترسیم شده باشد؟
 (۱) ساعتی
 (۲) تار عنکبوتی
 (۳) تخته برش
 (۴) بریج پیش رونده
- ۱۳۷- کدام مورد، جزء نقش های متقابل فردی یک مدیر ورزشی نیست؟
 (۱) رهبری
 (۲) مذاکره کننده
 (۳) ارتباطی
 (۴) تشریفاتی
- ۱۳۸- در یک جدول آسیایی با شرکت ۸ تیم، وضعیت برنده جدول بازنده ها، کدام است؟
 (۱) در صورت برد مقابل برنده برنده ها قهرمان می شود.
 (۲) به فینال می رسد.
 (۳) پنجم می شود.
 (۴) چهارم می شود.
- ۱۳۹- معمولاً، مجمع عمومی یک سازمان ورزشی از کدام نوع جلسات است؟
 (۱) تصمیم گیری
 (۲) اطلاع رسانی
 (۳) ارزیابی
 (۴) حل مسئله
- ۱۴۰- کدام نوع قدرت به ترتیب، جزء قدرت فردی و سازمانی یک مدیر ورزشی محسوب می شوند؟
 (۱) پاداش و قانونی
 (۲) تخصص و اطلاعات
 (۳) تخصص و مقام
 (۴) مرجعیت و تخصص
- ۱۴۱- در نیم فصل اول یک لیگ فوتبال ۱۴ تیمی، هر تیم حداکثر می تواند چند امتیاز کسب کند؟
 (۱) ۲۶
 (۲) ۳۹
 (۳) ۵۲
 (۴) ۷۸

- ۱۴۲- رئیس و اعضای کمیته فنی فدراسیون ها، توسط کدام بخش تأیید و انتخاب می شوند؟
(۱) هیئت رئیسه (۲) دبیر فدراسیون (۳) رئیس فدراسیون (۴) مجمع عمومی
- ۱۴۳- در کدام یک از دوره های بازی های المپیک، توجه به مسائل زیست محیطی به شکل جدی پیاده سازی و اجرا شد؟
(۱) آتن - سال ۲۰۰۴ (۲) سیدنی - سال ۲۰۰۰ (۳) پکن - سال ۲۰۰۸ (۴) لندن - سال ۲۰۱۲
- ۱۴۴- تمرکز یک مدیر ورزشی در اداره سازمان بر پایه قوانین، مقررات و آیین نامه ها با کدام یک از نظریات زیر انطباق بیشتری دارد؟
(۱) علمی (۲) اداری (۳) بوروکراسی (۴) نئوکلاسیک
- ۱۴۵- کدام مورد، جزء تأثیرات اجتماعی و فرهنگی برگزاری رویدادهای ورزشی نیست؟
(۱) شهرت بازیکنان (۲) نقش الگویی برای استعدادها (۳) شهرت شهر یا کشور محل برگزاری (۴) ایجاد انگیزه برای پرداختن به ورزش در بین اقشار مختلف جامعه
- تاریخ تربیت بدنی و ورزش:
- ۱۴۶- توسط چه شخصی، اولین مدال المپیک برای ایران کسب شد؟
(۱) امامعلی حبیبی (۲) جعفر سلماسی (۳) محمد نصیری (۴) غلامرضا تختی
- ۱۴۷- کتاب «حفظ الصحة» در خصوص اهمیت فعالیت بدنی در بهداشت و سلامتی، متعلق به کدام اندیشمند ایرانی است؟
(۱) ابن سینا (۲) غزالی (۳) خواجه نصیر طوسی (۴) رازی
- ۱۴۸- شعار المپیک، کدام است؟
(۱) سریع تر - دقیق تر - چابک تر (۲) قوی تر - شجاع تر - بلندتر (۳) چابک تر - بلندتر - قوی تر (۴) سریع تر - بالاتر - قوی تر
- ۱۴۹- کمیته المپیک در ایران در چه سالی تشکیل شد و اولین رئیس آن چه کسی بود؟
(۱) ۱۳۱۳ - حسین اعلاء (۲) ۱۳۱۶ - علی اصغر حکمت (۳) ۱۳۲۵ - ابوالفضل صدری (۴) ۱۳۲۷ - فتح الله امیرعلایی
- ۱۵۰- ایران کدام یک از دوره های بازی های المپیک را تحریم و در آن شرکت نکرد؟
(۱) المپیک سال ۱۹۷۲ مونیخ و المپیک سال ۱۹۸۸ سئول (۲) المپیک سال ۱۹۹۲ بارسلون و المپیک سال ۱۹۸۰ مسکو (۳) المپیک سال ۱۹۷۲ مونیخ و المپیک سال ۱۹۸۴ لس آنجلس (۴) المپیک سال ۱۹۸۰ مسکو و المپیک سال ۱۹۸۴ لس آنجلس
- ۱۵۱- اوج فعالیت های ورزشی در ایران باستان مربوط به کدام دوره یا امپراطوری زیر می باشد؟
(۱) مادها (۲) هخامنشیان (۳) اشکانیان (۴) ساسانیان
- ۱۵۲- رشته ورزشی فوتبال، ریشه در کدام یک از کشورهای زیر دارد؟
(۱) فرانسه (۲) برزیل (۳) چین (۴) انگلستان

- ۱۵۳- بنابر گفته هرودت، ایرانیان باستان کدام سه مورد را به فرزندان خود می آموختند؟
 (۱) سوارکاری - تیراندازی - شنا
 (۲) سوارکاری - تیراندازی - راست گویی
 (۳) شنا - تیراندازی - راست گویی
 (۴) سوارکاری - تیراندازی - قیقاج زنی
- ۱۵۴- استادیوم ها و فضاهای ورزشی روباز ایران باستان، چه نام داشت؟
 (۱) ژیمنازیوم
 (۲) چوکر
 (۳) چرتا
 (۴) کلوزیوم
- ۱۵۵- چه ورزش هایی در یونان عصر هومری، مخصوص طبقه نجبا بود؟
 (۱) رقص - اراهرانی - مشت زنی - کشتی - دو
 (۲) مشت زنی - کشتی - پرتاب نیزه
 (۳) تیراندازی - شکار - پرتاب دیسک
 (۴) رقص - اراهرانی - شنا - سنگ برداری

مبانی روانی اجتماعی تربیت بدنی و ورزش:

- ۱۵۶- با تأکید بر مبانی روانی - اجتماعی در ورزش، چه ارزش هایی را باید در ورزشکار تقویت کنیم؟
 (۱) به کارگیری درست مهارت
 (۲) مسئولیت پذیری
 (۳) به کارگیری حداکثر تلاش
 (۴) احترام به داور
- ۱۵۷- اینکه اعضای گروه برای رسیدن به هدف مشترک همکاری داشته باشند، دارای چه نوع انسجامی هستند؟
 (۱) انسجام تکلیفی
 (۲) همبستگی اجتماعی
 (۳) همبستگی گروهی
 (۴) انسجام اجتماعی
- ۱۵۸- نخستین گام در تعدیل انگیختگی کدام است؟
 (۱) تمرین
 (۲) حمایت اجتماعی
 (۳) خودآگاهی
 (۴) شخصیت
- ۱۵۹- در کدام یک از نظریه های زیر، افراد برای شایسته بودن در همه زمینه ها انگیزه دارند؟
 (۱) اسناد
 (۲) خودکارآمدی
 (۳) انگیزش شایستگی هارتر
 (۴) اعتماد به نفس ورزشی و بلی
- ۱۶۰- در کدام یک از رویکردهای مطالعه رهبری، اعتقاد بر این است که هر فردی می تواند از طریق یادگیری رفتارهای رهبران مؤثر به رهبری برسد؟
 (۱) صفتی
 (۲) موقعیتی
 (۳) تعاملی
 (۴) رفتاری
- ۱۶۱- ورزش از طریق کدام فرایندهای مثبت، در حل تعارض های اجتماعی مؤثر واقع می شود؟
 (۱) قشر بندی اجتماعی و دگرگونی اجتماعی
 (۲) همسازی اجتماعی، همکاری و تعاون
 (۳) انطباق پذیری با شرایط موجود
 (۴) عملکرد گروهی و روابط منزلتی
- ۱۶۲- توانایی تعامل با دیگران و ایجاد شبکه های قدرتمند چه نام دارد؟
 (۱) شایستگی اجتماعی
 (۲) خوش بینی و امیدواری
 (۳) استقلال اجتماعی
 (۴) مثبت اندیشی اجتماعی
- ۱۶۳- برگزاری مسابقات ورزشی، بیشتر از چه جنبه هایی زندگی مردم یک منطقه را تحت تأثیر قرار می دهد؟
 (۱) اوقات فراغت
 (۲) تولیدات ورزشی
 (۳) پیشگیری از بروز بیماری ها
 (۴) منافع اقتصادی
- ۱۶۴- مربیان و معلمان موفق از چه روشی برای ایجاد انگیزه در کودکان استفاده می کنند؟
 (۱) از طریق تنوع در تمرین و تکلیف
 (۲) از طریق عدم ارزیابی تکلیف
 (۳) از طریق یادگیری مشارکتی
 (۴) از طریق ارتباط محدود
- ۱۶۵- کدام مورد، از منابع خودکارآمدی است؟
 (۱) تجارب فردی
 (۲) تجارب غیرموفق
 (۳) تجارب نیابتی
 (۴) ترغیب غیرکلامی

روان شناسی ورزشی:

۱۶۶- امروزه در مطالعات شخصیت ورزشکاران، کدام رویکرد بیشتر مورد توجه است؟

- (۱) پدیدارشناختی (۲) روان پویشی (۳) موقعیتی (۴) صفتی

۱۶۷- تمرین خودزاد (اتوژنیک)، به چه منظوری توسط روان شناس ورزشی استفاده می شود؟

- (۱) بهبود تمرکز (۲) بهبود اعتماد به نفس (۳) درمان اضطراب شناختی (۴) کنترل استرس رقابتی

۱۶۸- کدام نوع اضطراب، فقط نزدیک به مسابقه زیاد می شود؟

- (۱) صفتی (۲) جسمانی (۳) شناختی (۴) حالتی

۱۶۹- در کدام عبارت، مشکل «نتیجه گرایی»، به خوبی ذکر شده است؟

(۱) افراد نتیجه گرا به نتیجه مسابقه فکر می کنند و به همین جهت برای هر پدیده ای آمادگی دارند. به این ترتیب شانس موفقیت بیشتری دارند.

(۲) افراد نتیجه گرا به نتیجه مسابقه فکر می کنند و از روش های گوناگون استفاده می کنند تا به آن دست یابند، بنابراین احتمال موفقیت آنها بیشتر است.

(۳) افراد نتیجه گرا دشواری بیشتری برای حفظ شایستگی ادراک شده نشان می دهند، زیرا هنگام شکست شایستگی خود را از دست می دهند و هنگام موفقیت آن را به شانس نسبت می دهند.

(۴) افراد نتیجه گرا دشواری بیشتری برای حفظ شایستگی ادراک شده نشان می دهند، زیرا موفقیت را در مقایسه با دیگران تشخیص می دهند، در حالی که نمی توانند عملکرد دیگران را کنترل کنند.

۱۷۰- مراحل رشد انگیزش پیشرفت به ترتیب (از راست به چپ) کدام است؟

- (۱) خودمختاری - مقایسه اجتماعی - یکپارچه (۲) علاقه مندی - گرایش اجتماعی - نهایی

- (۳) خودمختاری - خودگردانی - خودکاری (۴) آموزش - تمرین - خودکاری

۱۷۱- احساس خطر فوری یا واکنش فیزیولوژیک به مواجهه یا فرار، چه نام دارد؟

- (۱) خودتخریبی (۲) استرس (۳) هیجان (۴) اضطراب

۱۷۲- مهم ترین عامل در رابطه با رفتارهای خودویرانگر انسان، نظیر عدم فعالیت بدنی و یا مصرف دخانیات، کدام است؟

- (۱) منافع کوتاه مدت (۲) کمبود درآمد و بودجه (۳) طبیعت خودمخرب انسان (۴) چالش های فرهنگی و آموزشی

۱۷۳- پیشرفته ترین شکل انگیزش بیرونی، کدام است؟

- (۱) تنظیم درون فکنی (۲) تنظیم یکپارچه (۳) آستانه خودمختاری (۴) تنظیم همانندسازی شده

۱۷۴- استحکام ذهنی، شامل چه عناصری است؟

- (۱) کنترل - تعهد - چالش - اعتماد به نفس (۲) تمرکز - بازیابی تمرکز - اعتماد به نفس - تعهد (۳) تمرین ذهنی - تمرکز - اعتماد به نفس - پایداری (۴) کنترل - اعتماد به نفس - تصویرسازی ذهنی - تمرکز

۱۷۵- رابطه بین میزان اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی به چه شکل است؟

- (۱) یو شکل (۲) خطی کاهنده (۳) خطی افزایشده (۴) شکل گنبدی