



صبح جمعه

۱۴۰۲/۱۲/۰۴



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

«در زمینه مسائل علمی، باید دنبال قله بود»  
مقام معظم رهبری

## آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - سال ۱۴۰۳

### علوم ورزشی (کد ۱۱۰۶)

مدت زمان پاسخگویی: ۱۶۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۱۸۵

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤال‌ها

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	آمادگی، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی	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 و فلسفه تربیت‌بدنی و ورزش	۱۰	۱۴۶	۱۵۵
۹	جامعه‌شناسی ورزشی	۱۰	۱۵۶	۱۶۵
۱۰	روان‌شناسی ورزشی	۱۰	۱۶۶	۱۷۵
۱۱	علم و روش‌شناسی تمرین	۱۰	۱۷۶	۱۸۵

این آزمون، نمره منفی دارد.

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

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 می‌باشد و با 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 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- But at this point, it's pretty hard to hurt my ..... I've heard it all, and I'm still here.  
1) characterization 2) feelings  
3) sentimentality 4) pain
- 2- Be sure your child wears sunscreen whenever she's ..... to the sun.  
1) demonstrated 2) confronted 3) invulnerable 4) exposed
- 3- Many of these popular best-sellers will soon become dated and ....., and will eventually go out of print.  
1) irrelevant 2) permanent 3) fascinating 4) paramount
- 4- The men who arrived in the ..... of criminals were actually undercover police officers.  
1) uniform 2) job 3) guise 4) distance
- 5- It was more ..... to take my meals in bed, where all I had to do was push away my tray with its uneaten food and fall back upon my pillows.  
1) haphazard 2) reckless 3) convenient 4) vigorous
- 6- His victory sparked a rare wave of ..... in his home country. Nicaraguans poured into the streets, honking car-horns and waving the national flag.  
1) serendipity 2) tranquility 3) aspersion 4) euphoria
- 7- He liked the ease and glitter of the life, and the luster ..... on him by being a member of this group of rich and conspicuous people.  
1) conferred 2) equivocated 3) attained 4) fabricated

## 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.

Roman education had its first "primary schools" in the 3rd century BCE, but they were not compulsory ..... (8) entirely on tuition fees. There were no official schools in Rome, nor were there buildings used specifically for the

purpose. Wealthy families ..... (9) private tutors to teach their children at home, while less well-off children were taught in groups. Teaching conditions for teachers could differ greatly. Tutors who taught in a wealthy family did so in comfort and with facilities; ..... (10) been brought to Rome as slaves, and they may have been highly educated.

- |     |                                    |                                     |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------|
| 8-  | 1) which depending                 | 2) and depended                     |
|     | 3) for depended                    | 4) that depended                    |
| 9-  | 1) have employed                   | 2) employed                         |
|     | 3) were employed                   | 4) employing                        |
| 10- | 1) some of these tutors could have | 2) because of these tutors who have |
|     | 3) that some of them could have    | 4) some of they should have         |

### 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:

High school participants in athletic programs are at increased risk for developing nutritional problems. Physical growth occurs at an accelerated rate at a time when physical demands of training and competition are high. In addition, powerful psychosocial factors –the need to look good, to be accepted, to be independent –can shape eating behaviors of adolescent athletes in ways that may compromise their need for an increase in daily energy requirements. Vulnerable to nutrition misinformation, young athletes may be led into unsound nutrition practices with the false expectation of improving performance.

The adolescent's growing independence, together with a schedule that demands spending more time outside the home, means adolescent athletes assume greater responsibility for making decisions about food practices. Often, however, adolescents do not have a sound basis for making informed food decisions. Thus it is important to equip them with a knowledge base to explore available options. Lynam found that adolescents will consider nutrition information if it relates to a personal concern or perceived need and identified "sports" as a recurring need which influenced their food decisions.

- 11- The word "accelerated" in paragraph 1 is closest in meaning to ..... .
- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1) consistent | 2) increasing |
| 3) expensive  | 4) unexpected |
- 12- According to paragraph 1, which of the following is NOT a psychosocial factor?
- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1) to look good         | 2) to be accepted                |
| 3) to have independence | 4) to live in a calm environment |

- 13- According to paragraph 1, the author states that young athletes' vulnerability to nutrition misinformation may .....  
 1) be the most dangerous problem they face during that period of their lives  
 2) lead them to a life style quite different from what their parents expect them to have  
 3) encourage them to follow strict diets, with the false expectation of increasing their independence  
 4) tempt them to follow incorrect nutrition practices, with the hope of enhancing their performance
- 14- The word "their" in paragraph 2 refers to .....  
 1) adolescents      2) decisions      3) options      4) sports
- 15- In paragraph 2, there is sufficient information to answer which of the following questions?  
 1) Why do adults not have a sound basis for making correct food decisions?  
 2) How can we equip adults with the necessary information to make informed food decisions?  
 3) Why is it important to provide adolescents with a knowledge base to think about available options regarding nutrition?  
 4) How did Lynam discover that adolescents pay attention to nutrition information related to their personal preoccupations?

**PASSAGE 2:**

The use of performance enhancing drugs (PED) and methods among athletes to improve physical performance is as old as the history of sports itself and has been a feature of human competition ever since. The evolving knowledge and use of different drugs and substances have been described in several different cultures and times during history, such as among the ancient Egyptians and Greek athletes and Roman gladiators.

[1] Although the reason for using the PED has remained virtually the same throughout times, the use of PED has not always been regarded as cheating.[2]

Athletes of all times seem to have had an urge to perform at their best in competitions to earn pride, glamour and honor in connection with successful results and victories. Nowadays, with modern media exposure, an athlete might be world-famous overnight.

[3] The possibility of receiving seemingly unbelievable prize cheques, "The winner takes it all", might out-rule honor as the main driving force for the athlete. This in turn might tempt the athlete to short-sighted solutions, including doping, to achieve both honor and money, regardless of breaking sporting ethical rules or juridical laws. The doping of today offers a plate of numerous more or less sophisticated substances and methods that are easily available both to ordinary people in the gyms and to elite athletes in the arenas. [4]

- 16- The word "virtually" in paragraph 1 is closest in meaning to .....  
 1) nearly      2) absolutely      3) historically      4) surprisingly
- 17- According to paragraph 1, which of the following statements is NOT true?  
 1) The motivation to use PED was almost the same throughout times.  
 2) Using PED has always been considered cheating in the history of sports.  
 3) PED stands for performance enhancing drugs used by athletes to enhance their physical performance.  
 4) Extant records indicate that the knowledge and use of different drugs and substances were seen in ancient Egyptian and Greek cultures.

- 18- The word "their" in paragraph 2 refers to ..... .  
 1) times 2) competitions  
 3) athletes of all times 4) results and victories
- 19- According to paragraph 2, the author states all of the following EXCEPT that ..... .  
 1) there is a variety of substances and methods that is considered doping  
 2) both professional athletes and ordinary people have easy access to doping  
 3) the significant prize money offered to winners may encourage them to use doping  
 4) the media exposure for modern and ancient athletes often tempted them to use doping in order to win
- 20- In which position marked by [1], [2], [3] or [4], can the following sentence best be inserted in the passage?  
 Also, the world of sport has now left the doors wide-open for a flood of sometimes spectacular prize money, almost drowning the sporting ideas and ideals.  
 1) [4] 2) [3] 3) [2] 4) [1]

**PASSAGE 3:**

The Sport management is one of the oldest professions yet the newest field of study in the world. Although the consistently increasing students and programs have proved sport management to be a popular discipline, the number of academic staff did not seem to fully respond to this need. Nonetheless, the situation is improving as the supply of doctoral graduates in sport management has begun to outnumber the advertised faculty positions. The field of sport management involves three types of professions: educators, researchers, and practitioners. The practice of sport management began as early as people started to organize a sport or recreational activity or event.

Today, there are numerous platforms on which practitioners, educators and researchers of sport management can work. In the U.S., for example, there are organizations such as the National Federation of State High School Athletes Association for practitioners and the North American Society for Sport Management (NASSM). For researchers, there is The Journal of Sport Management. Besides, educational institutes should consider sponsoring journals and conferences in various sub-disciplinary areas of sport management such as sport marketing and sport psychology. This could provide the needed academic resources that would make this field prosper.

- 21- According to paragraph 1, the author states that ..... .  
 1) one of the oldest disciplines in the world is sport management  
 2) the practice of sport management is newer than the discipline of sport management  
 3) sport management, as a discipline, is newer than the profession of sport management  
 4) the discipline of sport management is older than the profession of sport management

- 22- According to paragraph 1, what does the author mean by “the situation is improving”?
- 1) The families are more than ever encouraging their children to register in sport management programs.
  - 2) The quality of the doctoral programs is increasing because the supply of doctoral graduates in sport management is satisfactory.
  - 3) An increasing number of new students are showing interest in applying for sport management programs at different levels.
  - 4) The number of students graduating from sport management doctoral programs is becoming more than the advertised faculty positions.
- 23- According to paragraph 2, why is it necessary for educational institutes to support related journals and conferences?
- 1) It would help create similar research platforms in other countries in Asia and Europe.
  - 2) It could help create the necessary academic resources for the discipline of sport management to thrive.
  - 3) NASSM and The Journal of Sport Management both need such financial support to continue their research.
  - 4) It would support sport marketing and sport psychology, two of the most important sub-disciplinary areas of sport management.
- 24- Which of the following is used by the author to develop paragraph 2?
- 1) Exemplification
  - 2) Comparison
  - 3) Definition
  - 4) Statistics
- 25- The passage answers all of the following questions EXCEPT .....
- 1) What is the oldest profession in the world?
  - 2) Is sport management a popular discipline now?
  - 3) What are two of the sub-disciplinary areas of sport management?
  - 4) What are two of the platforms on which practitioners, educators and researchers of sport management can work?

### فیزیولوژی و تغذیه ورزش:

- ۲۶- هنگام فعالیت ورزشی استقامتی، افزایش کلسیم درون سلولی عضله قلب، کدام پیامد احتمالی را خواهد داشت؟
- (۱) کاهش کسر تزریقی قلب
  - (۲) افزایش حجم پایان سیستمولی
  - (۳) افزایش میزان کوتاه شدن تارهای عضلانی قلب
  - (۴) افزایش دوره تحریک گره سینوسی - دهلیزی قلب
- ۲۷- فعال کردن کدام عضلات در حرکت معینی، به عملکرد کنترلی بخش وسیع تری از قشر حرکتی مغز نیاز دارد؟
- (۱) سرینی
  - (۲) ساق پا
  - (۳) همسترینگ
  - (۴) چهارسر رانی
- ۲۸- کدام مورد، درست است؟
- (۱) واکنش لاکتات دهیدروژناز، پروتونی رها نمی سازد و سهمی در اسیدوز ندارد.
  - (۲) واکنش فسفوکلیسرات کیناز، آخرین میانجی اسیدی گلیکولیز را تولید می کند.
  - (۳) هیدرولیز ATP در واکنش هگزوکیناز، سه پروتون رها می کند.
  - (۴) هیدرولیز ATP در واکنش پروتئین کیناز، پروتونی رها نمی کند.
- ۲۹- چنانچه نسبت تبادل تنفسی (RER) هنگام فعالیت ورزشی افزایش یابد، کدام مورد در خصوص پیامد این تغییر، درست است؟
- (۱) درصد مصرف اسیدهای چرب نیز افزایش می یابد.
  - (۲) درصد مصرف اسیدهای آمینه کمتر می شود.
  - (۳) تولید لاکتات عضلانی کاهش می یابد.
  - (۴) تواتر تنفس نیز افزایش می یابد.

۳۰- کدام مورد، درست است؟

- (۱) ۵ هفته تمرین قدرتی فشرده به افزایش سلول های اندوتلیالی مویرگی منجر می شود.
  - (۲) ۵ هفته تمرین قدرتی شدید باعث دگرگونی در سلول های اندوتلیالی مویرگی نمی شود.
  - (۳) ۵ هفته تمرین قدرتی فشرده به افزایش سلول های اندوتلیالی و سلول های صاف مویرگی منجر می شود.
  - (۴) ۵ هفته تمرین استقامتی تداومی به افزایش سلول های صاف و کاهش سلول های اندوتلیالی مویرگی منجر می شود.
- ۳۱- کالج پزشکی ورزشی آمریکا، نوشیدن مقدار لیتر مایعات مصرفی در هر ساعت توصیه شده هنگام فعالیت ورزشی شدید را چقدر می داند؟

- (۱) ۰/۲ تا ۰/۴
- (۲) ۰/۴ تا ۰/۶
- (۳) ۰/۴ تا ۰/۸
- (۴) ۰/۷ تا ۰/۹

۳۲- داشتن درصد تقریباً یکسانی از تارهای ST, FOG, FT، در کدام رشته ورزشی مزیت محسوب می شود؟

- (۱) قایقرانی ۲۰۰۰ متر
  - (۲) دوی ۴۰۰ متر
  - (۳) دوچرخه سواری جاده
  - (۴) شنای ۴۰۰ متر کرال سینه
- ۳۳- هنگام فعالیت ورزشی، هرگاه میزان گلوکز خون تا کمتر از ۳/۵ میلی مول در لیتر کاهش یابد، چه پدیده ای رخ داده است؟

- (۱) هایپرتری گلیسریدمی
- (۲) یوگلیسمی
- (۳) هایپر گلیسمی
- (۴) هایپوگلیسمی

۳۴- هنگام فعالیت ورزشی، کدام انتقال دهنده های عصبی به بروز خستگی عضلانی منجر می شود؟

- (۱) دوپامین
- (۲) سروتونین
- (۳) اپی نفرین
- (۴) استیل کولین

۳۵- در فرد ورزشکار، اختلاف حجم پایان سیستولی و پایان دیاستولی، در کدام شرایط کمتر است؟

- (۱) انجام تمرین تناوبی شدید
- (۲) شنا کردن سرعتی با حبس نفس
- (۳) دویدن روی نوارگردان برای گرم کردن
- (۴) پدال زدن روی چرخ کارسنج با شدت ۷۰ درصد حداکثر توان قلبی

۳۶- معادله  $VO_2 = V_I O_2 - V_E O_2$  در کالری سنجی غیرمستقیم، گویای چیست؟

- (۱) برابری حجم اکسیژن مصرفی با رسم نمودار برخه ای اکسیژن دمی و اکسیژن بازدم مجدد
- (۲) برابری حجم اکسیژن مصرفی با تفاوت بین حجم اکسیژن دمی و حجم اکسیژن بازدمی
- (۳) اختلاف بین حجم اکسیژن مصرفی با توجه به حجم اکسیژن دمی در کار
- (۴) مازاد بودن حجم اکسیژن دمی پس از کسر اکسیژن بازدمی در کار

۳۷- بالاترین مقدار اکسیژن مصرفی، در کدام رشته ورزشی به دست می آید؟

- (۱) وزنه برداری
- (۲) دوندگان سرعتی
- (۳) دوچرخه سواری
- (۴) اسکی صحرانوردی

۳۸- فردی قصد دارد در دوی ۸۰۰ متر، توانایی خود را زیاد کند. تقویت کدام دستگاه انرژی را به وی توصیه می کنید؟

- (۱) دستگاه هوازی اکسایشی و گلیکولیز هوازی، به طور یکسان
- (۲) گلیکولیز بی هوازی و گلیکولیز هوازی، به طور یکسان
- (۳) گلیکولیز بی هوازی و فسفاژن (PCr)
- (۴) فسفاژن (PCr) و گلیکولیز هوازی

- ۳۹- کمتر بودن EPOC در یک فعالیت ورزشی زیربیشینه معین، ویژگی کدام گروه است؟  
 (۱) ورزشکاران استقامتی  
 (۲) زنان غیرورزشکار  
 (۳) نوجوانان غیرورزشکار  
 (۴) افراد سالمند
- ۴۰- کدام مورد در خصوص «RV»، درست است؟  
 (۱) اختلاف بین ظرفیت تام ریه و ظرفیت حیاتی است.  
 (۲) اختلاف بین ظرفیت حیاتی و ظرفیت باقی مانده عملی است.  
 (۳) حجم هوایی است که پس از یک دم عمیق، در ریه ها باقی می ماند.  
 (۴) حجم هوایی است که پس از یک بازدم عادی، در ریه ها باقی می ماند.
- ۴۱- پیامد فعال شدن هم زمان نورون های حسی و حرکتی دوک عضلانی، در همان عضله چیست؟  
 (۱) نیروی عضلانی کاهش خواهد یافت.  
 (۲) نیروی عضله ثابت باقی خواهد ماند.  
 (۳) فعالیت نورون های حرکتی اندام وتری گلژی کاهش می یابد.  
 (۴) فعالیت نورون های حسی اندام وتری گلژی افزایش می یابد.
- ۴۲- کدام هورمون ها از شمار هورمون های پیتیدی برجسته در ورزشکاران محسوب می شوند؟  
 (۱) کورتیزول، استروژن و انسولین  
 (۲) انسولین، گلوکاگن و کورتیزول  
 (۳) اپی نفرین، نور اپی نفرین و اریتروپویتین  
 (۴) ضدادراری، انسولین و اریتروپویتین
- ۴۳- هنگام فعالیت ورزشی، کوآنزیم متابولسم در هسته، از اعمال کدام ویتامین به شمار می رود؟  
 (۱) نیاسین  
 (۲) فولاسین  
 (۳) کوبالامین  
 (۴) تیامین
- ۴۴- در کدام فعالیت ورزشی، کسر اکسیژن بر حسب واحد زمان، کمتر است؟  
 (۱) کوهپیمایی در ارتفاع ۱۰۰۰ متری  
 (۲) دوی ۴۰۰ متر سرعت  
 (۳) شنای ۱۰۰ متر پروانه  
 (۴) اسکی سرعت
- ۴۵- نسبت بین انرژی مکانیکی تولیدی هنگام فعالیت ورزشی به هزینه انرژی فعالیت ورزشی را چه می گویند؟  
 (۱) کسر برخه ای  
 (۲) کارایی  
 (۳) اقتصاد  
 (۴) حرکت

آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی:

- ۴۶- اگر پایین ترین طبقه یک مجموعه از داده ها اعداد ۳-۲ باشد، نقطه درصدی صفر کدام است؟  
 (۱) صفر  
 (۲) ۱٫۵  
 (۳) ۲  
 (۴) ۲٫۵
- ۴۷- در سری اعداد (۱، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۱)، جمع قدرمطلق انحرافات از میانگین چند است؟  
 (۱) صفر  
 (۲) ۲  
 (۳) ۴  
 (۴) ۸



۴۸- جدول زیر، حاصل ۴ مشاهده مربوط به دو متغیر نمرات درس بیومکانیک ورزشی و آسیب شناسی ورزشی است. چه نوع همبستگی بین دو متغیر وجود دارد؟

بیومکانیک ورزشی	۵	۱۰	۱۵	۲۰
آسیب شناسی ورزشی	۱۶	۱۲	۸	۴

(۱) معکوس کامل

(۲) مستقیم کامل

(۳) معکوس ناقص

(۴) مستقیم ناقص

۴۹- اگر ضریب همبستگی بین نمرات آمار و بیومکانیک ۷۰ صدم باشد، تغییرات این دو چقدر با هم همپوشانی دارد؟

(۱) ۳۵ درصد

(۲) ۴۹ درصد

(۳) ۷۰ درصد

(۴) با هم همپوشانی ندارند.

۵۰- در اعداد بین ۴ تا ۱۷ که فراوانی هر کدام از اعداد ۳ می باشد، در صورتی که ۲ نمره به نصف داده ها اضافه کنیم، میانگین، میانه و نما چگونه است؟

(۱) میانگین و میانه ۱۱/۵ و نما نداریم.

(۲) میانگین ۱۲/۵ و برای میانه و نما احتیاج به اطلاعات بیشتری هست.

(۳) میانگین برابر با ۱۱/۵ و برای میانه و نما احتیاج به اطلاعات بیشتری هست.

(۴) میانگین ۱۲/۵ و برای میانه احتیاج به اطلاعات بیشتری هست و نما نداریم.

۵۱- از سنجش جذب فوتون (DEXA) برای اندازه گیری چه فاکتوری استفاده می شود؟

(۱) استقامت عضلانی

(۲) قدرت عضلانی

(۳) ترکیب بدن

(۴) انعطاف پذیری

۵۲- داوری کدام رشته ورزشی، از عینیت کمتری برخوردار است؟

(۱) هندبال

(۲) بدمینتون

(۳) دوی صد متر

(۴) کاتا

۵۳- آزمون مورگریستان، مربوط به سنجش مهارت در کدام رشته ورزشی است؟

(۱) فوتبال

(۲) بسکتبال

(۳) والیبال

(۴) بدمینتون

۵۴- بالاترین و پایین ترین نمرات درس سنجش در یک کلاس ۶۰ نفره، به ترتیب ۲۰ و ۶ است. در صورتی که توزیع نمرات کجی منفی داشته باشد، کدام عبارت درست است؟

(۱) میانگین، به ۶ نزدیک تر است.

(۲) میانگین، به ۲۰ نزدیک تر است.

(۳) میانگین، بین میانه و نما قرار دارد.

(۴) نما، بین میانه و میانگین قرار دارد.

۵۵- نمره احمد در درس سنجش و اندازه گیری برابر با معدل کلاس است، نمره استاندارد T و رتبه درصدی وی، به ترتیب چگونه است؟

(۱) ۵۰ - چون تعداد افراد معلوم نیست پس رتبه درصدی معلوم نیست.

(۲) صفر - چون معدل معلوم نیست پس رتبه درصدی نیز معلوم نیست.

(۳) ۵۰ - ۵۰

(۴) صفر - ۵۰

۵۶- اگر نمرات درس زبان تخصصی یک کلاس بین ۷ تا ۱۸ و با فاصله ۲ طبقه بندی شده باشد، نقاط در صدی صفر و ۱۰۰ داده ها، به ترتیب، کدام است؟

- (۱) ۶٫۵ و ۱۸٫۵  
(۲) ۷٫۵ و ۱۸٫۵  
(۳) ۶٫۵ و ۱۷٫۵  
(۴) ۷ و ۱۸

۵۷- کدام یک آزمون استقامت هوازی زیربیشینه نیست؟

- (۱) کوپین  
(۲) هاروارد  
(۳) کوپر  
(۴) بالک

۵۸- ورزشکاری که با وزنه ۹۰ کیلوگرمی، ۵ بار پرس سینه انجام می دهد. یک تکرار بیشینه (IRM) آن کدام است؟

- (۱) ۴۵۰  
(۲) ۱۱۰  
(۳) ۱۰۰  
(۴) ۱۸

۵۹- ارزش واقعی رکورد دوی سرعت یک دهنده در میان یک گروه، به کدام عامل بستگی دارد؟

- (۱) ضریب همبستگی رکورد فرد با میانگین سایر رکوردها  
(۲) بالاتر بودن رکورد نسبت به سایر اعضای گروه  
(۳) شاخص های گرایش به مرکز گروه  
(۴) میانگین و انحراف استاندارد گروه

۶۰- اگر انحراف چارکی رکوردهای مسابقات پرتاب وزنه ای که نماینده ایران در آن با ثبت رکورد ۲۰ متر در چارک اول قرار گرفته، ۳ متر باشد، او با ثبت چه رکوردی می تواند در چارک سوم قرار بگیرد؟

- (۱) ۲۶ متر  
(۲) ۲۴٫۵ متر  
(۳) ۲۳ متر  
(۴) ۲۱٫۵ متر

۶۱- نتایج آزمون روفیه، با کدام یک از آزمون ها همبستگی دارد؟

- (۱) ولز  
(۲) کوپر  
(۳) نلسون  
(۴) فلامینگو

۶۲- کدام مورد، مربوط به عبارت  $\sum (x - \bar{x}) = 0$  در یک توزیع فراوانی است؟

- (۱)  $M = 0$   
(۲)  $S = 0$   
(۳)  $M = 5$   
(۴)  $S = 5$

۶۳- در یک توزیع داده ها، آمارگر میانه را به عنوان مناسب ترین شاخص مرکزی تشخیص داده است. برای پراکندگی این داده ها، کدام شاخص مناسب تر است؟

- (۱) دامنه تغییر  
(۲) انحراف چارکی  
(۳) انحراف متوسط  
(۴) انحراف استاندارد

۶۴- عملیات جبری در مورد کدام یک از شاخص های آماری، قابل انجام است؟

- (۱) میانه  
(۲) نما  
(۳) دامنه تغییرات چارکی  
(۴) انحراف استاندارد

۶۵- عوامل مؤثر در اندازه گیری نیروی عضلانی چیست؟

- (۱) قدرت و سرعت  
(۲) قدرت و زمان  
(۳) قدرت و استقامت  
(۴) سرعت و استقامت

حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی:

۶۶- عضلات بازکننده آرنج در مرحله خم کردن آرنج در حرکت پشت بازو کدامند و چه نوع انقباض و یا عمل عضلانی دارند؟

- (۱) سه سر بازویی - عمل برون گرا
- (۲) سه سر بازویی و دلتوئید قدامی - انقباض درون گرا
- (۳) سه سر بازویی و سه گوش آرنجی - عمل برون گرا
- (۴) سه سر بازویی و سه گوش آرنجی - انقباض درون گرا

۶۷- عضلات خلفی گردن در کدام وضعیت، بیشترین کارایی را دارند؟

- (۱) موقعیت خنثی
- (۲) فلکشن مختصر
- (۳) هایپر اکستنشن
- (۴) فلکشن همراه با روتیشن

۶۸- در الکترومایوگرافی سطحی، سیگنال دریافتی ناشی از فعالیت الکتریکی عضلاتی غیر از عضله مورد بررسی، چه نام دارد؟

- (۱) خط پایه سیگنال
- (۲) بی ثباتی سیگنال
- (۳) اختلاف دو گانه
- (۴) کراس تاک

۶۹- حرکات مفاصل، سطوح حرکتی و محور چرخش لحظه‌ای در تمرینات زنجیره حرکتی بسته در مقایسه با زنجیره باز، عبارتند از همزمانی چند حرکت، .....

- (۱) سطح اصلی افق و در بخش دیستال
  - (۲) چند سطح و در بخش دیستال
  - (۳) چند سطح و در بخش پروگسیمال
  - (۴) سطح اصلی افق و در بخش پروگسیمال
- ۷۰- حرکات آرتروکینماتیک، حین اکستنشن قیور روی تپیا هنگام بلند شدن از وضعیت اسکات چگونه است؟

- (۱) Roll به سمت عقب و Slide به سمت جلو
- (۲) Roll به سمت جلو و Slide به سمت عقب
- (۳) Roll به سمت عقب و Slide به سمت جلو
- (۴) Roll به سمت جلو و Slide به سمت جلو

۷۱- فعالیت همزمان سه بخش عضله تراپزیوس، چه حرکتی را سبب می‌شود؟

- (۱) اداکشن کتف
- (۲) پروتر اکشن کتف
- (۳) چرخش بالایی کتف
- (۴) چرخش پایینی کتف

۷۲- در حرکت فلکشن زانو، حرکات استخوان کشکک به کدام سمت است؟

- (۱) بالا، داخل و چرخش خارجی
- (۲) پایین، داخل و چرخش داخلی
- (۳) بالا، خارج و چرخش داخلی
- (۴) پایین، خارج و چرخش خارجی

۷۳- کدام مورد زیر، عمل عضله تراپزیوس تحتانی است؟

- (۱) چرخش پایینی - اداکشن و دپرسشن کتف
- (۲) چرخش بالایی - اداکشن و دپرسشن کتف
- (۳) چرخش پایینی - اداکشن و الویشن کتف
- (۴) چرخش بالایی - اداکشن و الویشن کتف

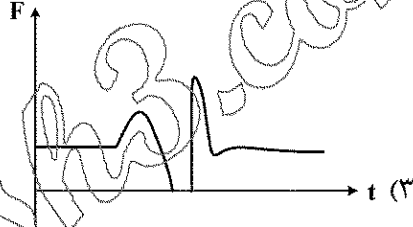
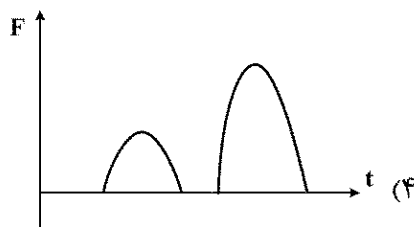
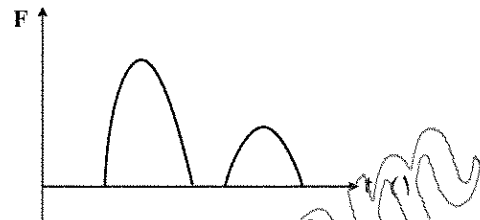
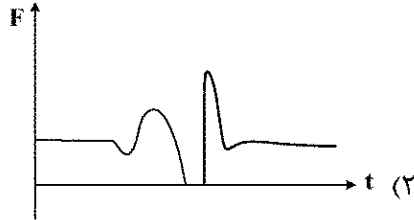
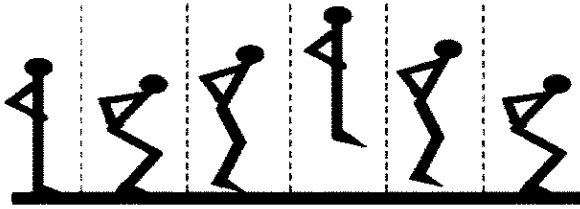
۷۴- عضلات تثبیت کننده در حرکت شنای روی زمین کدامند؟

- (۱) سینه‌ای بزرگ - سه سر بازویی - دندانهای قدامی
- (۲) دلتوئید قدامی - سینه‌ای کوچک - راست کننده ستون فقرات
- (۳) چرخش دهنده‌های سردستی - سه سر بازویی - سینه‌ای بزرگ
- (۴) دندانهای قدامی - مورب شکمی - راست شکمی - چرخش دهنده‌های سردستی

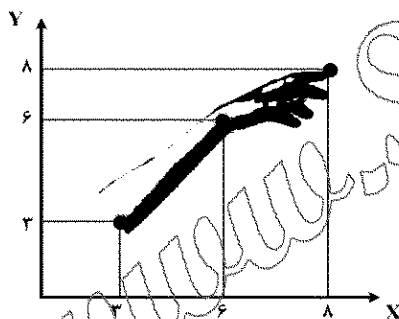
۷۵- اوج انقباض عضله سیرینی بزرگ، در کدام مرحله گیت (راه رفتن) است؟

- (۱) از اوایل استانس و تا میداستانس
- (۲) از میداستانس تا انتهای مرحله سوئینگ
- (۳) از اواخر سوئینگ تا تماس پاشنه
- (۴) میداستانس

۷۶- تصاویر زیر، یک ورزشکار را در حین اجرای یک تکلیف پرش - فرود عمودی (Counter Movement Jump) نشان می‌دهد. کدام منحنی نشان‌دهنده تغییرات مؤلفه عمودی نیروی عکس‌العمل زمین نسبت به زمان است؟



۷۷- با توجه به شکل زیر، در صورتی که مرکز جرم هر یک از بخش‌های ساعد و دست در وسط آن قرار داشته باشد، موقعیت مکانی مرکز جرم کل سیستم ساعد و دست کدام است؟ (جرم دست ۱ کیلوگرم و جرم ساعد ۲ کیلوگرم است)



(۱)  $[4/8, 4/8]$

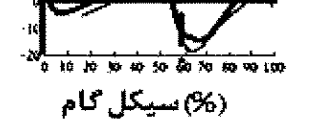
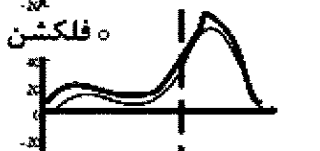
(۲)  $[5, 5]$

(۳)  $[5/3, 5/3]$

(۴)  $[5/5, 5/5]$

۷۸- شکل زیر، تغییرات زوایای اندام تحتانی در صفحه ساجیتال در حین راه رفتن را نشان می‌دهد. مفصل ران، زانو و مچ پا از فاز Push off تا toe off به ترتیب چه حرکتی دارند؟

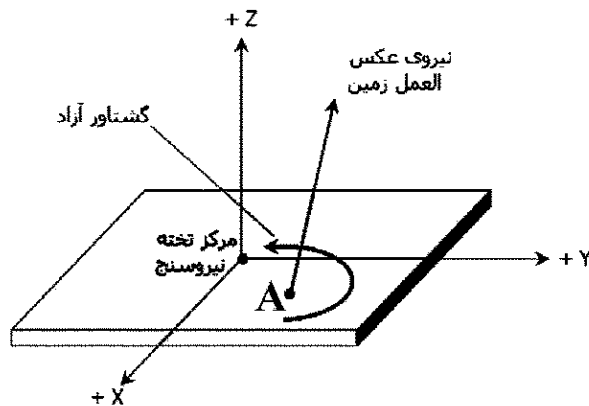
مفصل ران



(%) سیکل گام

- (۱) فلکشن - فلکشن - دورسی فلکشن
- (۲) فلکشن - اکستنشن - پلانتار فلکشن
- (۳) هایپراکستنشن - فلکشن - دورسی فلکشن
- (۴) هایپراکستنشن - فلکشن - پلانتار فلکشن

۷۹- در تصویر زیر، نقطه A روی صفحه نیرو (force plate) کدام شاخص بیومکانیکی را نشان می دهد؟



(۱) مرکز ثقل

(۲) مرکز جرم

(۳) مرکز فشار

(۴) سطح اتکا

۸۰- یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، به صورت ساکن بر روی دو پا ایستاده است، نیروی عمودی وارد بر مفصل مچ پای

راشت او، حدوداً چند نیوتن خواهد بود؟  $(g = 10 \frac{m}{s^2})$

(۲) ۳۵۰

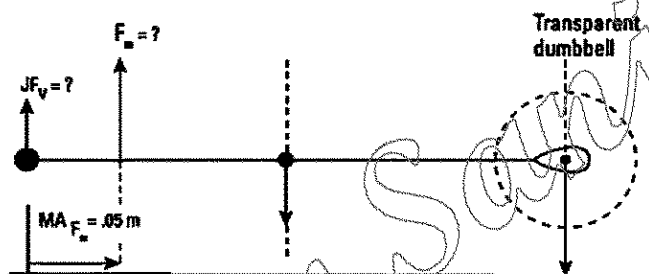
(۴) ۷۰۰

(۱) ۳۴۰

(۳) ۶۸۰

۸۱- ورزشکاری، مطابق شکل زیر، دمبل ۲۰ کیلوگرمی را به صورت ثابت در دست نگه داشته است. با توجه به اطلاعات

داده شده، میزان مؤلفه عمودی نیروی وارد بر مفصل چند نیوتن و در کدام جهت است؟  $(g = 10 \frac{m}{s^2})$



طول کل دست = ۰/۳۶ متر

وزن کل دست = ۲۰ نیوتن

فاصله مرکز جرم از شانه = ۲۰ سانتی متر

(۲) ۱۳۰۰، به سمت پایین

(۴) ۱۳۰۰، به سمت بالا

(۱) ۱۷۴۰، به سمت پایین

(۳) ۱۷۴۰، به سمت بالا

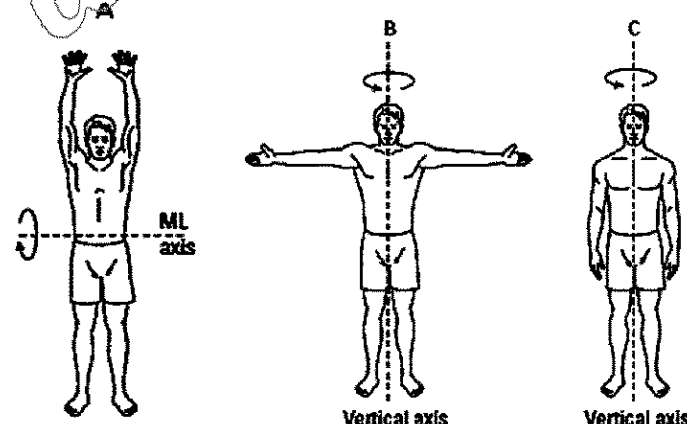
۸۲- گشتاور اینرسی کل بدن در حالت های مختلف A، B و C به ترتیب به صورت تقریبی چند کیلوگرم متر مربع است؟

(۱) ۱، ۲ و ۱۵

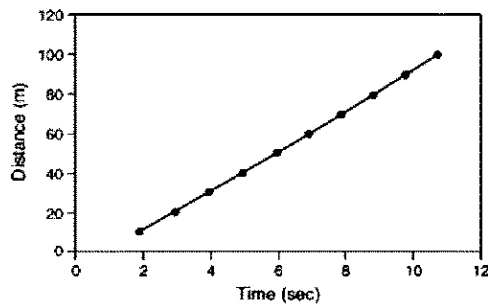
(۲) ۲، ۱، ۱۵

(۳) ۱، ۱۵، ۲

(۴) ۱، ۲، ۱۵

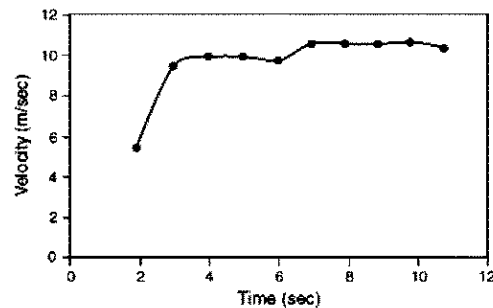


۸۳- شکل زیر، نمودارهای مسافت و سرعت نسبت به زمان یک دوندۀ ۱۰۰ متر را نشان می‌دهد. حداکثر شتاب



در کدام بازۀ مسافتی واقع می‌شود؟

- (۱) ۱۰ متر آخر
- (۲) ۴۰ متر اول
- (۳) ۴۰ تا ۶۰ متر
- (۴) ۶۰ تا ۸۰ متر



۸۴- در منحنی تنش-کرنش، نقطه جداکنندۀ فازهای الاستیک و پلاستیک چه نام دارد؟

- (۱) حداکثر کرنش
- (۲) حداکثر تنش
- (۳) تسلیم
- (۴) شکست

۸۵- برای محاسبه توان مفصلی، کدام متغیرها مورد نیاز است؟

- (۱) نیرو و زمان
- (۲) گشتاور و زمان
- (۳) نیرو و سرعت خطی
- (۴) گشتاور و سرعت زاویه‌ای

رشد و یادگیری حرکتی:

۸۶- ویژگی‌های سرعت حرکت و دقت پاسخ در «سیستم کنترل حلقه بسته» در مقایسه با «سیستم حلقه باز»، به ترتیب،

چگونه است؟

- (۱) سریع و با دقت کم
- (۲) آهسته و با دقت کم
- (۳) سریع و بسیار دقیق
- (۴) آهسته و بسیار دقیق

۸۷- کدام مورد، به نقش تقویتی بازخورد اشاره دارد؟

- (۱) فراوانی بیشتر بازخورد
- (۲) اجتناب از احساسات منفی
- (۳) صدای برخورد توپ به راکت
- (۴) کاهش خطا و افزایش کیفیت حرکت

۸۸- کدام دیدگاه، به مفهوم حل مسئله درجات آزادی می‌پردازد؟

- (۱) برنشتاین
- (۲) اسمیت
- (۳) وودورث
- (۴) آدامز

۸۹- وقتی به آزمودنی، فعالیت عضلات دست خودش، به صورت هم‌زمان نشان داده شود، از چه نوع بازخوردی

بهره‌مند می‌شود؟

- (۱) بازخورد افزوده کینماتیک
- (۲) بازخورد افزوده پایان
- (۳) بازخورد زیستی
- (۴) بازخورد دامنه‌ای

۹۰- تعداد بهینه کوشش‌ها در بازخورد خلاصه، به کدام عامل بستگی دارد؟

- (۱) پیچیدگی تکلیف
- (۲) زمان جلسه تمرین
- (۳) سطح مهارت مربی
- (۴) نوع بازخورد ارائه‌شده

- ۹۱- در گام برداشتن ورزشکار روی تردمیل با سرعت کم، کدام ویژگی های طبقه بندی دوبعدی جنتایل بر آورد شده است؟  
 (۱) شرایط تنظیمی ثابت است و تغییر بین کوششی وجود دارد.  
 (۲) شرایط تنظیمی ثابت است و تغییر بین کوششی وجود ندارد.  
 (۳) شرایط تنظیمی متحرک است و تغییر بین کوششی وجود دارد.  
 (۴) شرایط تنظیمی متحرک است و تغییر بین کوششی وجود ندارد.
- ۹۲- چنانچه انگشت اشاره دست حامل راکت آسیب دیده باشد، باعث تغییر حالت گرفتن راکت می شود، این فرایند با کدام رویکرد همخوانی دارد؟  
 (۱) حالت پایدار (۲) حالت ناپایدار (۳) خود سازمانی (۴) پارامترهای کنترل
- ۹۳- در مهارت های ورزشی که مستلزم هماهنگی نامتقارن (مانند حرکات دست و پا در شنا) هستند، کدام رویکرد، مناسب ترین راهبرد است؟  
 (۱) خردسازی (۲) تمرین کلی  
 (۳) قطعه سازی (۴) ساده سازی
- ۹۴- اثر نداخل زمینه ای، چگونه قابل تبیین است؟  
 (۱) ایجاد طرحواره های متعددی در ذهن که موجب اجرای عمل به شکل متنوعی خواهد شد.  
 (۲) بازسازی طرح عمل و بسط بازنمایی حافظه ای  
 (۳) ایجاد خودپنداره بسط یافته تری از حرکت  
 (۴) وجود عناصر مشترک در زمینه مورد نظر
- ۹۵- وقتی استرس به عنوان یک اخلال درونی، اجرای یک مهارت را نتواند تهدید کند، کدام ویژگی اجرای عمومی در یادگیری مهارت بر آورد شده است؟  
 (۱) همسانی حرکتی (۲) ثابت حرکتی  
 (۳) انطباق پذیری حرکتی (۴) کاهش نیازمندی توجه
- ۹۶- مربی چگونه می تواند متوجه فرایند تثبیت (تحکیم) مهارت شود؟  
 (۱) درخواست نمایش مهارت توسط ورزشکار (۲) ورود ورزشکار به مرحله سوم یادگیری  
 (۳) افزایش خواب پس از تمرین ورزشکار (۴) شروع بازخورد خودکنش در ورزشکار
- ۹۷- اگر تعدادی توپ با اندازه های مختلف، سطوح شیب دار و سایر ابزار بازی های حرکتی را در اختیار کودک سه ساله قرار دهید، کدام یک از تعیین کننده های رفتار را درستکاری کرده اید؟  
 (۱) کیفیت محیط (۲) انگیزه پیشرفت  
 (۳) فراهم سازها (۴) کیفیت آموزش
- ۹۸- کدام استراتژی، برای بهبود عملکرد حرکتی بزرگسالان مفید است؟  
 (۱) کاهش سرعت حرکت (۲) هم انقباضی عضلات ضدجاذبه  
 (۳) استفاده از ابزار کمکی مانند عصا (۴) عدم استفاده از داروهای خواب آور
- ۹۹- در کدام نظریه، به تعامل فرد با بافت محیطی و تفسیر فرد از روابط با محیط و دیگران پرداخته می شود؟  
 (۱) شناختی (۲) رفتاری (۳) بالیدگی (۴) بوم شناختی
- ۱۰۰- در کدام سطح، فرد نسبت به توانایی و همچنین محدودیت های جسمانی خود، آگاه می گردد و متناسب با آنها به سوی ورزش های خاص تفریحی و رقابتی جذب می شود؟  
 (۱) انتقال (۲) کاربرد  
 (۳) اکتشاف (۴) استفاده در طول عمر

- ۱۰۱- مهم ترین ضعف اندازه گیری سواد بدنی براساس سنجش مهارت های حرکتی بنیادی چیست؟  
 (۱) تنوع زیاد ابزارهای اندازه گیری مهارت های حرکتی بنیادی  
 (۲) دقیق نبودن ارزیابی به دلیل مبتنی بودن بر مشاهده  
 (۳) عدم توجه به نقش محیط در حین ارزیابی  
 (۴) عدم وجود ابزاری بومی برای اندازه گیری
- ۱۰۲- کدام مؤلفه نظریه خودمختاری (خود تعیین گری) جهت بهبود رشد روان شناختی، در کهنسالی مفیدتر است؟  
 (۱) استقلال (۲) پاداش (۳) درک شایستگی (۴) روابط اجتماعی
- ۱۰۳- فاصله زمانی بین ظهور بازتاب سینه خیز رفتن و توانایی انجام حرکت ارادی سینه خیز رفتن چقدر است؟  
 (۱) ۳ تا ۵ ماه (۲) ۲ تا ۳ ماه  
 (۳) ۳ تا ۵ هفته (۴) ۲ تا ۳ هفته
- ۱۰۴- کدام یک از ماه های دوره جنینی، سن زیست پذیری نامیده می شود؟  
 (۱) پنجم (۲) ششم (۳) هفتم (۴) هشتم
- ۱۰۵- مشاهده گر از نمایش مهارت، چه اطلاعاتی را غالباً دریافت می کند؟  
 (۱) اطلاعات مربوط به الگوی هماهنگ مهارت (۲) اطلاعات ادراکی مهارت  
 (۳) وجوه جوهری مهارت (۴) پارامترهای مهارت

#### حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

- ۱۰۶- کدام مورد، بیانگر ویژگی های شایع افراد دارای سندروم پرونیشن است؟  
 (۱) زانوی پرانتری - صافی کف پا (۲) زانوی ضربدری - صافی کف پا  
 (۳) زانوی پرانتری - گودی کف پا (۴) زانوی ضربدری - گودی کف پا
- ۱۰۷- در کدام ناهنجاری، لگن به سمت جلو جابه جا می شود، مفصل هیپ بازتر (اکستنشن بیشتر) می شود و خطر کشش ثقل در جلو تروکانتر بزرگ ران قرار می گیرد؟  
 (۱) کایفولوردوز (۲) پشت صاف  
 (۳) پشت تابدار (۴) هایپر لوردوز کمری
- ۱۰۸- نابرابری طول پاها (Leg Length discrepancy) باعث انحراف لگن در صفحه ..... و اسکولیوز کمر با تحذب به سمت اندام ..... می شود.  
 (۱) فرونتال - کوتاه تر (۲) ساجیتال - کوتاه تر  
 (۳) فرونتال - بلندتر (۴) ساجیتال - بلندتر
- ۱۰۹- در ارزیابی الگوی حرکتی اکستنشن ران، ترتیب فراخوانی و فعال شدن عضلات چگونه است؟  
 (۱) عضلات خلفی ستون فقرات - سرینی بزرگ - همسترینگ  
 (۲) همسترینگ - عضلات خلفی ستون فقرات - سرینی بزرگ  
 (۳) همسترینگ - سرینی بزرگ - عضلات خلفی ستون فقرات  
 (۴) سرینی بزرگ - همسترینگ - عضلات خلفی ستون فقرات
- ۱۱۰- در تمرینات Short Foot Exercise، فواصل بند انتهای انگشتان پا .....  
 (۱) خم می شود. (۲) باز می شود.  
 (۳) دور می شود. (۴) تغییری نمی کند.



۱۱۱- اگر فردی در مرحله **Heel contact** (ضربه پاشنه) صدای اضافه بر صدای اول را در پا به نمایش بگذارد، این اختلال مربوط به کدام یک از اجزای زیر است؟

(۱) ضعف چهارسر ران (۲) ضعف سوئز خاصره‌ای

(۳) ضعف پلانتار فلکسورهای میچ پا (۴) ضعف دورسی فلکسورهای میچ پا

۱۱۲- لگن فردی در سطح فرونتال دارای انحراف است، به طوری که **ASIS** سمت راست بالاتر از سمت چپ می‌باشد. کدام تمرینات برای این فرد می‌تواند مناسب باشد؟

(۱) کشش عضلات اداکتور سمت چپ - تقویت عضلات سرینی میانی و کشنده پهن نیام سمت چپ

(۲) کشش عضلات اداکتور سمت راست - تقویت عضلات سرینی میانی و کشنده پهن نیام سمت چپ

(۳) کشش عضلات سرینی میانی و کشنده پهن نیام سمت چپ - تقویت عضلات اداکتور ران در سمت چپ

(۴) تقویت عضلات سرینی میانی و کشنده پهن نیام سمت راست - کشش عضلات اداکتور ران در سمت چپ

۱۱۳- کدام مورد در خصوص عارضه سر به جلو با افزایش قوس گردنی، درست است؟

(۱) همراه با چرخش عقبی جمجمه و کوتاهی بازکننده‌های فوقانی گردن است.

(۲) حرکت سر به جلو بدون چرخش جمجمه و ضعف بازکننده‌های فوقانی گردن است.

(۳) حرکت سر به جلو بدن، با نزدیک شدن چانه به سینه و ضعف بازکننده‌های فوقانی گردن است.

(۴) نزدیک شدن چانه به قفسه سینه به عنوان یک بازتاب حفاظتی و کوتاهی خم‌کننده‌های عمقی گردن است.

۱۱۴- عموماً آنتی ورژن افزایش یافته استخوان ران در کودکان، منجر به چه نوع راه رفتنی می‌شود؟

(۱) پنجه به داخل (۲) پنجه به خارج (۳) ترندلبرگ (۴) لورچ

۱۱۵- الگوی حرکتی شناگران و تاکید آنها بر عضلات سینه‌ای و عضلات کتف، کدام سندروم را به همراه خواهد داشت؟

(۱) لایه لایه (۲) انحراف پرونیشن (۳) متقاطع فوقانی (۴) متقاطع تحتانی

۱۱۶- در کدام عارضه که ناشی از استفاده بیش از حد است، ورزشکار پس از طی مسافت حدود ۳ کیلومتر دچار درد می‌شود و اجباراً فعالیت را متوقف می‌کند، همچنین ورزشکار پس از قطع فعالیت معمولاً دردی را احساس نمی‌کند؟

(۱) سندروم کمپارتمان (۲) سندروم درشتنی داخلی

(۳) استرس فراکچر درشتنی (۴) سندروم التهاب پرده صریع استخوان

۱۱۷- درد در ناحیه داخلی و خلفی آرنج و همچنین آتروفی عضلات هیپوتنار و مثبت شدن تست تینل از علائم کدام عارضه است؟

(۱) فشردگی عصب مدین (۲) کشیدگی یا فشردگی عصب اولنار

(۳) کشیدگی یا فشردگی عصب رادیال (۴) التهاب تاندون عضلات خم‌کننده میچ دست

۱۱۸- کدام مورد، از علائم التهاب تاندون رکیبی (تاندونیت پوپلیتئوس) است؟

(۱) احساس درد در جانب داخلی زانو هنگام فعالیت‌های تحمل وزن

(۲) احساس درد در جانب خارجی زانو در زاویه ۱۰-۲۰ درجه هنگام خم شدن زانو

(۳) احساس درد در جانب قدامی - داخلی زانو در زاویه ۱۵-۳۰ درجه هنگام خم شدن زانو

(۴) احساس درد در جانب خلفی - خارجی زانو در زاویه ۱۵-۳۰ درجه هنگام خم شدن زانو

۱۱۹- عریض شدن جعبه میچ پا (مورتیس)، از علائم کدام آسیب است؟

(۱) سندیسموز (۲) پارگی رباط دلتوئید

(۳) میچ پای فوتبالیست‌ها (۴) پارگی رباط قاپی - نازکنی قدامی

۱۲۰- فوتبالیستی پس از پرش برای ضربه سر به توپ، با یک پا بر روی زمین فرود می‌آید و به نحوی که زانو علاوه بر چرخش داخلی، به سمت پای دیگر (والگوس) حرکت می‌کند و سپس به دلیل آسیب از ناحیه زانو به زمین می‌افتد. احتمال بروز کدام آسیب بیشتر است؟

- (۱) پارگی مینیسک داخلی
  - (۲) پارگی رباط داخلی (MCL)
  - (۳) پارگی رباط صلیبی خلفی (PCL)
  - (۴) پارگی رباط صلیبی قدامی (ACL)
- ۱۲۱- مهم‌ترین علت دینامیک کندرومالاسی پاتلا چیست؟

- (۱) کوتاهی همسترینگ
  - (۲) کوتاهی پهن خارجی (VL)
  - (۳) ضعف سرینی بزرگ (GMAX)
  - (۴) عدم کارایی و ضعف عضله پهن داخلی (VMO)
- ۱۲۲- کدام لیگامنت مچ پا، در فعالیت‌های پرش و فرودی کمتر آسیب می‌بیند؟

- (۱) دلتوئید
- (۲) فاشیای کف پا
- (۳) پاشنه‌ای نازکنی
- (۴) قاپی نازکنی قدامی

۱۲۳- در آسیب سندروم گیرافتادگی تحت آخرومی (Subacromial Impingement Syndrome)، کدام بافت‌های نرم دچار گیرافتادگی می‌شوند؟

- (۱) تاندون عضله تحت خاری، کیسه زلالی فوق خاری
- (۲) تاندون عضله فوق خاری، کیسه زلالی فوق خاری
- (۳) تاندون عضله تحت کتفی، کیسه زلالی تحت آخرومی
- (۴) تاندون سر بلند عضله دوسر بازو، کیسه زلالی تحت آخرومی

۱۲۴- کدام مورد در خصوص «سرمادرمانی» درست است؟

- (۱) کیسه یخ باید مستقیماً روی پوست قرار داده شود.
- (۲) باعث کاهش متابولیسم و کاهش درد می‌شود.
- (۳) باید در یک دوره حداقل ۴۰ دقیقه‌ای سرمار را به کار گرفت.
- (۴) می‌بایست پس از احساس درد، یخ از روی موضع برداشته شود.

۱۲۵- بازیکن فوتبال ۱۴ ساله‌ای، درد تورم و حساسیت در محل برجستگی بزرگ استخوان درشت‌نی دارد و هنگام انقباض عضله چهارسر در برابر مقاومت احساس درد می‌کند. کدام آسیب محتمل‌تر است؟

- (۱) کندرومالاسی
- (۲) ازگوشلاتر
- (۳) زانوی پرندگان
- (۴) میوزیت اسفیکیشن

#### مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی:

۱۲۶- در کدام سبک تنظیم خبر، خواننده بلافاصله پس از مطالعه لید تصمیم می‌گیرد که خواندن خبر را ادامه دهد یا خیر؟

- (۱) تاریخی
- (۲) هرم وارونه
- (۳) آغاز شگفت‌انگیز
- (۴) پایان شگفت‌انگیز

۱۲۷- مدیریت بازاریابی رویدادهای ورزشی، شامل کدام فرد یا افراد است؟

- (۱) مدیر رویداد
- (۲) مدیر تبلیغات
- (۳) مدیر روابط عمومی
- (۴) تمام افراد برگزارکننده

۱۲۸- کدام یک، مربوط به شایستگی‌های (مهارت‌های) ادراکی مدیران ورزشی است؟

- (۱) توانایی مدیر در ایجاد ارتباط درست
- (۲) توانایی مدیر در شیوه کار در یک زمینه تخصصی
- (۳) توانایی مدیر در برقراری تعامل بین افراد سازمان
- (۴) توانایی شناخت مسائل اساسی و کلان سازمان

۱۲۹- سه نهاد اصلی جنبش المپیک کدام‌اند؟

- (۱) وادا، کمیته برگزاری المپیک، فدراسیون‌های بین‌المللی
- (۲) هیئت اجرایی، رئیس کمیته بین‌المللی المپیک، کمیته ملی المپیک
- (۳) کمیته بین‌المللی المپیک، کمیته ملی المپیک، فدراسیون‌های بین‌المللی
- (۴) کمیته بین‌المللی المپیک، کمیته ملی المپیک، کمیته برگزاری کمیته ملی المپیک

۱۳۰- مقررات و قوانین ورزشی باعث ارتقای کدام مورد در سازمان‌ها و رویدادهای ورزشی می‌شود؟

- (۱) بهره‌وری (۲) رسمیت (۳) تمرکز (۴) پیچیدگی

۱۳۱- در ساختار کمیته ملی المپیک، کدام واحد جزو واحدهای صف محسوب می‌شود؟

- (۱) امور نظارت بر تیم‌های ملی (۲) امور روابط بین‌الملل
- (۳) مدیریت امور اداری (۴) مدیریت امور مالی

۱۳۲- براساس کدام نظریه، انسان یادگیرنده است و کار را یک فعالیت طبیعی می‌داند؟

- (۱) نظریه کاتز و کان (۲) نظریه Y مک گریگور
- (۳) نظریه بلوغ کریس آرچر (۴) نظریه بهداشتی انگیزشی هرزبرگ

۱۳۳- شهر میزبان بازی‌های المپیک، از چند سال قبل از برگزاری مشخص می‌شود؟

- (۱) ۱۰ (۲) ۸ (۳) ۷ (۴) ۵

۱۳۴- رئیس فدراسیون ملی، توسط کدام یک از موارد زیر انتخاب می‌شود؟

- (۱) وزیر ورزش و جوانان (۲) رئیس کمیته ملی المپیک
- (۳) مجمع فدراسیون (۴) معاون قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان

۱۳۵- در سلسله‌مراتب نیازهای مازلو، سطح سوم مربوط به کدام یک از نیازها است؟

- (۱) تعلق اجتماعی (۲) نیاز به امنیت (۳) عزت نفس (۴) خودیابی

۱۳۶- اگر سازمان‌های ورزشی را به رسمی و غیررسمی تقسیم کنیم، این تقسیم‌بندی را برحسب کدام مورد زیر انجام داده‌ایم؟

- (۱) نوع فعالیت (۲) نوع وظایف (۳) قلمرو جغرافیایی (۴) روابط حاکم بر آن

۱۳۷- کدام سیستم مدیریت، متمرکز بر مشتری است؟

- (۱) مدیریت شفاف (OBM) (۲) مدیریت کیفیت جامع (TQM)
- (۳) مدیریت منابع انسانی (HRM) (۴) مدیریت بر مبنای هدف (MBO)

۱۳۸- چانه‌زنی یا مذاکره یک مدیر سازمان ورزشی، به کدام مهارت اصلی او نزدیک‌تر است؟

- (۱) فنی (۲) انسانی (۳) ادراکی (۴) سیاسی

۱۳۹- معمولاً برنامه‌های جامع و تاکتیکی را به ترتیب کدام رده از مدیران تدوین می‌کنند؟

- (۱) فوقانی - تحتانی (۲) تحتانی - تحتانی
- (۳) فوقانی - فوقانی (۴) تحتانی - فوقانی

۱۴۰- کدام مورد، طبق اصل وحدت فرماندهی در یک سازمان ورزشی، درست است؟

- (۱) نباید چند کارمند زیر نظر چند رئیس باشند.
- (۲) یک کارمند نباید از چند رئیس پیروی کند.
- (۳) اختیارات و مسئولیت‌ها در رأس سازمان است.
- (۴) اختیارات و مسئولیت‌ها در سازمان تمرکززدایی شود.

- ۱۴۱- کدام جدول، برای مشخص شدن تیم‌های دوم و سوم واقعی مناسب‌تر است؟  
 (۱) دو حذفی (۲) رده‌بندی مستقیم (۳) بگنال وایلد (۴) ضربدری مستقیم
- ۱۴۲- در یک جدول دو حذفی ۶۸ تیمی، چند استراحت در دور دوم جدول بازنده‌ها وجود دارد؟  
 (۱) ۴ (۲) ۲۸ (۳) ۳۰ (۴) ۶۰
- ۱۴۳- در یک جدول دوره‌ای ۱۰ تیمی، بعد از برگزاری ۶ دور از مسابقات، چند مسابقه باقی مانده است؟  
 (۱) ۱۰ (۲) ۱۲ (۳) ۱۵ (۴) ۲۰
- ۱۴۴- کدام جدول، آزادی بیشتری در انتخاب حریفان برای چالش را فراهم می‌آورد؟  
 (۱) قیفی (۲) تاج (۳) نردبانی (۴) هرمی
- ۱۴۵- مسئولیت اعزام کاروان ورزشی ایران به بازی‌های آسیایی هانگژو، برعهده کدام مورد بود؟  
 (۱) وزارت ورزش و جوانان (۲) شورای برون مرزی  
 (۳) فدراسیون‌های مربوطه (۴) کمیته ملی المپیک

### تاریخ و فلسفه تربیت بدنی و ورزش:

- ۱۴۶- پرچم بازی‌های المپیک نوین برای نخستین بار در کدام یک از دوره‌های بازی‌های المپیک به اهتزاز درآمد؟  
 (۱) ۱۹۲۰ آنتورپ (۲) ۱۹۲۴ پاریس  
 (۳) ۱۹۲۸ آمستردام (۴) ۱۹۳۶ برلین
- ۱۴۷- پانکریش یا پانکراتیوم که در اسپارک برگزار می‌شد، ترکیبی از کدام رشته‌های ورزشی بود؟  
 (۱) تیراندازی و کشتی (۲) کشتی و مشت‌زنی  
 (۳) کشتی و پرتاب‌نیزه (۴) اسب‌سواری و پرتاب‌نیزه
- ۱۴۸- اولین حضور زنان در بازی‌های المپیک نوین، در کدام دوره بود؟  
 (۱) آتن، ۱۸۹۶ (۲) لندن، ۱۹۰۸  
 (۳) پاریس، ۱۹۰۰ (۴) سنت لوئیس، ۱۹۰۴
- ۱۴۹- «شوالیه‌گری»، در کدام دوره تاریخی رواج پیدا کرد؟  
 (۱) قرون باستان (۲) قرون وسطی (۳) عصر رنسانس (۴) دوران جدید
- ۱۵۰- در کدام یک از مکاتب فلسفی، شخصیت مربی و معلم ورزش نقشی محوری و مهم در تربیت ورزشکاران و دانش‌آموزان دارد؟  
 (۱) ناتورالیسم (۲) اگزیستانسیالیسم (۳) ایده‌آلیسم (۴) قاره‌ای
- ۱۵۱- پایین‌ترین سطح سلسله‌مراتب سطوح مشارکت ورزشی افراد جامعه، کدام نوع از ورزش‌ها است؟  
 (۱) تربیتی (۲) همگانی (۳) قهرمانی (۴) حرفه‌ای
- ۱۵۲- در فلسفه تربیت بدنی و ورزش، اهالی ورزش با کدام یک از مفاهیم زیر آشنا می‌شوند؟  
 (۱) با مجموعه دانش‌ها، هنرها و آداب و سنت (۲) با رشد تمدن‌ها و تأثیر آنها بر این زمینه  
 (۳) با حقایق، واقعیت‌ها و ارزش‌های این حیطه (۴) با نهادهای اجتماعی، سیاسی و عوامل اقتصادی
- ۱۵۳- فلسفه تربیت بدنی و ورزش، در چه زمینه‌هایی به مربیان کمک می‌کند؟  
 (۱) آشنایی با پیوند میان ورزش و مذهب  
 (۲) آشنایی با آیین‌های ورزشی و پیوند آن با سنت‌ها  
 (۳) با خصیصه پرورش بدنی و رشد جسمانی آشنا می‌شوند.  
 (۴) تعمیق در حرفه تخصصی به منظور ترویج ارزش‌های این رشته

۱۵۴- با یاری جستن از اصول فلسفی تربیت بدنی، می توان .....

- (۱) از نقش مفید انسانی اجتماعی خود آگاه شد.
- (۲) از ارتباط هنر، ورزش و فرهنگ آگاهی به دست آورد.
- (۳) از مسئولیت های سیاسی و فرهنگی خود اطلاع حاصل کرد.
- (۴) از مزایای ورزش حرفه ای و نقاط قوت و ضعف آن آگاه شد.

۱۵۵- کدام مورد، مربوط به حوزه روانی - حرکتی از قلمروهای تعلیم و تربیت نیست؟

- (۱) اجرا بدون کمک به دیگران
- (۲) دقت به همراه سرعت
- (۳) مشاهده و تقلید
- (۴) تحلیل

### جامعه شناسی ورزشی:

۱۵۶- عبارت «تفاوت جنسیتی در ورزش، طبیعی ولی تبعیض جنسیتی، مردود است»، بیان کننده کدام نظریه است؟

- (۱) مارکسیست
- (۲) کارکردگرایان
- (۳) زیستی - اجتماعی
- (۴) کنش متقابل نمادی

۱۵۷- چنانچه یک سیستم اجتماعی بخواهد در درون جامعه به صورت اثربخش به فعالیت ادامه دهد، باید روی چه چیزی تأکید کند؟

- (۱) روش هایی برای استعدادیابی داشته باشد.
- (۲) روش هایی برای گزینش افراد داشته باشد.
- (۳) روش هایی برای آموزش افراد داشته باشد.
- (۴) روش هایی برای حمایت افراد داشته باشد.

۱۵۸- سیاست های حمایتی دولت ها در برنامه های ورزشی عموماً در راستای کدام مورد است؟

- (۱) ورزش قهرمانی و سرگرمی
- (۲) سلامتی و درمان بیماری
- (۳) سلامتی و بهداشت
- (۴) تناسب اندام

۱۵۹- کدام مورد، عبارت است از تأکید و تمرکز فرهنگی نسبت به انعکاش معانی ارزشی و اجتماعی فعالیت بدنی و ورزشی؟

- (۱) فرهنگ بدنی
- (۲) فرهنگ ورزشی
- (۳) ساختار بدنی
- (۴) نهاد ورزشی

۱۶۰- زمانی که در تحلیل های ورزشی سه عنصر ساختار، فرهنگ و تاریخ را مدنظر قرار دهیم، دارای ..... خواهیم بود.

- (۱) حساسیت فرهنگی
- (۲) حساسیت اجتماعی
- (۳) تحلیل ساختاری
- (۴) بینش جامعه شناختی

۱۶۱- در توصیف رابطه طبقات و اقشار جامعه و مشارکت در ورزش کدام مورد نادرست است؟

- (۱) ورزش های تیمی بیشتر مورد استقبال طبقه های پایین جامعه هستند.
- (۲) نیاز به نیروی فیزیکی و مردانگی بر گرایش اقشار جامعه به ورزش ها بی تأثیر است.
- (۳) اقشار پایین بیشتر به ورزش هایی علاقه نشان می دهند که کمتر با طبیعت در ارتباط است.
- (۴) اقشار پایین جامعه نسبت به اقشار متوسط و بالاتر جامعه، بیشتر در فعالیت ورزشی شرکت نمی کنند.

۱۶۲- کدام مورد در مطالعه جامعه شناسی ورزش از نهادهای اصلی به شمار می روند؟

- (۱) خانواده - اقتصاد - سیاست
- (۲) فدراسیون های ورزشی - IOC - وزارت ورزش
- (۳) بازار محصولات ورزشی - باشگاه های ورزشی - حامیان مالی
- (۴) آموزش و پرورش - هیئت های ورزشی - باشگاه های ورزشی

۱۶۳- کدام مورد، تفاوت لنز جامعه‌شناسی و سایر علوم مانند روان‌شناسی را به درستی توضیح می‌دهد؟

- (۱) برخلاف جامعه‌شناسی، در روان‌شناسی بر توانمندسازی افراد تأکید می‌شود.
- (۲) مطالعات آکادمیک جامعه‌شناسی ورزش بسیار قدیمی‌تر از روان‌شناسی و سایر علوم مشابه است.
- (۳) لنزهای جامعه‌شناسی کاربردی نیست و فقط انتقاد می‌کند اما روان‌شناسی تجویزهای کاربردی ارائه می‌دهد.
- (۴) در دیدگاه‌های جامعه‌شناسی تمرکز فقط بر فرد نیست و تأثیر مؤلفه خارج از فرد بر شیوه تعاملات او مورد تأکید است.

۱۶۴- از منظر جامعه‌شناسی، کدام مورد درخصوص رابطه ورزش و سیاست، به درستی بیان شده است؟

- (۱) سیاست‌گذاری در فعالیت بدنی و ورزش فقط در سازمان‌های ورزشی صورت می‌گیرد.
- (۲) ورزش نهادی مستقل از سیاست و سازمان‌های حکمرانی است.
- (۳) سیاست نباید در ورزش دخالت کند.
- (۴) غیرقابل اجتناب و دوسویه است.

۱۶۵- شکل‌گیری شرکت‌های چندملیتی برای تولید محصولات ورزشی در کشورهای توسعه‌نیافته، نشان‌دهنده رابطه ورزش با کدام یک از نهادهای اجتماعی است؟

- (۱) رسانه‌های جمعی (۲) آموزش (۳) اقتصاد (۴) سیاست

#### روان‌شناسی ورزشی

۱۶۶- وجود خشم و تنیدگی، در چه صورت می‌تواند منجر به بهبود اجرا شود؟

- (۱) در ورزش‌های برخوردی یا رزمی در صورتی که خشم و تنیدگی به درون هدایت شود.
- (۲) در ورزش‌های برخوردی یا رزمی در صورتی که خشم و تنیدگی به بیرون هدایت شود.
- (۳) در ورزش‌های نیازمند کنترل در صورتی که خشم و تنیدگی به درون هدایت شود.
- (۴) در ورزش‌های نیازمند کنترل در صورتی که خشم و تنیدگی به بیرون هدایت شود.

۱۶۷- اینکه فرد از طریق تصویرسازی اقدامات آتی خود را طرح‌ریزی می‌کند، برگرفته از کدام نظریه در تصویرسازی است؟

- (۱) روانی - عصبی - عضلانی
- (۲) تنظیم توجه و انگیزتی
- (۳) یادگیری نمادین
- (۴) طرح‌واره حرکتی

۱۶۸- طبق نظریه پدیدارشناختی، تفاوت‌های شخصیت نتیجه کدام عامل است؟

- (۱) نیروهای ناهشیار
- (۲) وراثت و هوش
- (۳) تنوع تجارب محیطی
- (۴) توجه به دیدگاه‌های ذهنی و شخصی فرد

۱۶۹- اولین راهبرد در مدیریت استرس ورزشکاران، کدام است؟

- (۱) گفتگو با خود
- (۲) تصویرسازی ذهنی

- (۳) استفاده از بازخورد هم‌زمان مربی
- (۴) آگاهی از سطح انگیزتی مطلوب

۱۷۰- چنانچه فردی به سرعت از فعالیتی که برای کسب موفقیت انتخاب کرده است، کناره‌گیری کند، کدام بُعد انگیزش او دچار خدشه است؟

- (۱) جهت
- (۲) ثبات
- (۳) شهرت
- (۴) قدرت

۱۷۱- کدام مهارت، نشان‌دهنده باور فرد به توانایی خود در اجرای موفق تکلیفی خاص است؟

- (۱) خودپایی
- (۲) خودتنظیمی
- (۳) خودآگاهی
- (۴) خودکارآمدی

۱۷۲- کدام یک، مهارت روان‌شناختی اجرایی است؟

- (۱) خودگفتاری
- (۲) تمرکز
- (۳) خودانگیزتی
- (۴) هدف‌گزینی

۱۷۳- منظور از تصویرسازی ارتباطی چیست؟

- (۱) بصری - بیرونی  
(۲) حس حرکت - بصری - درونی  
(۳) بصری - درونی  
(۴) حس حرکت - بصری - بیرونی

۱۷۴- کمک به افراد برای تعدیل افکارشان و سازگاری با آنچه برایشان اتفاق افتاده است، هدف کدام رویکرد روان درمانی است؟

- (۱) شناختی رفتاری  
(۲) بین فردی  
(۳) روان پویایی  
(۴) مبتنی بر پذیرش و تعهد

۱۷۵- جملاتی مانند «من برترین هستم»، به کدام نوع خودگفتاری اشاره دارد؟

- (۱) تجسم  
(۲) مبتنی بر تکلیف  
(۳) خود تصدیقی  
(۴) مرتبط با روحیه

### علم ورزش شناسی تمرین:

۱۷۶- مزیت انجام حرکت پلانک در سطوح ناپایدار به مدت ۲۰ ثانیه، نسبت به انجام همین حرکت روی زمین چیست؟

- (۱) کاهش انرژی هزیه ای  
(۲) کمتر شدن نقش تعادل در اجرای حرکت  
(۳) کاهش فعالیت عضلات شکم و سرشانه  
(۴) بهتر شدن فعالیت گیرنده های عمقی عضلات و مفاصل

۱۷۷- هنگام یک ریکاوری غیر فعال پس از تمرین، چه تغییری در  $VO_2$  پدیدار می شود؟

- (۱) اکسیژن مصرفی بدن، به شکل توانی کاهش می یابد  
(۲)  $VO_2$  به حالت پایدار درمی آید و ثابت می ماند.  
(۳)  $VO_2$  مصرفی بدن، در شرایط معمولی برقرار می ماند.  
(۴) اکسیژن مصرفی بدن، تدریجی زیاد می شود.

۱۷۸- شبیه سازی حرکات تکرار و با کش، کدام اصل تمرین مقاومتی را رعایت می کند؟

- (۱) ویژگی  
(۲) اضافه بار  
(۳) قدرت مرکزی  
(۴) توسعه همه جانبه

۱۷۹- در زمان بندی تمرینات بلندمدت، سن شکل گیری ساختار ورزشی کدام است؟

- (۱) ۶ تا ۱۱ سالگی  
(۲) ۱۱ تا ۱۴ سالگی  
(۳) ۱۵ تا ۱۸ سالگی  
(۴) ۱۹ سالگی به بعد

۱۸۰- کدام عامل در افزایش پرتاب مدیسن بال یک کیلوگرمی به مسافت دورتر، مهم تر است؟

- (۱) استقامت در توان  
(۲) استقامت عضلانی  
(۳) توان شروع  
(۴) قدرت حداکثر

۱۸۱- افراد تمرین نکرده، در چه شدتی از فعالیت ورزشی، فلاتی را در حجم ضربه ای تجربه می کنند؟

- (۱) شدتی معادل ۷۵ تا ۸۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی  
(۲) شدت های نزدیک به ۵۰ درصد  $VO_{2max}$   
(۳) شدت های کمتر از ۵۰ درصد  $VO_{2max}$   
(۴) دقیقاً شدت ۶۸ درصد توان هوازی

۱۸۲- در آخرین مزوسیکل منتهی به رقابت، بازه زمانی کاهش بار و کاهش تدریجی فشار تمرین به طور معمول، تقریباً چقدر باید باشد؟

- (۱) چهار تا پنج هفته
- (۲) سه تا چهار هفته
- (۳) دو تا سه هفته
- (۴) یک تا دو هفته

۱۸۳- در کدام رشته ورزشی، ترکیب قدرت و توان (قدرتی - توانی) مهم تر است؟

- (۱) والیبال
- (۲) تنیس
- (۳) کشتی
- (۴) اسکیت سرعت

۱۸۴- تمرین با وزنه های سنگین در تکرار کم و استراحت زیاد بین نوبت ها، باعث افزایش کدام ویژگی عضلانی می شود؟

- (۱) استقامت
- (۲) سرعت
- (۳) قدرت
- (۴) انعطاف پذیری

۱۸۵- برای کسب حداکثر توان انفجاری دست ها با حداقل هایپرتروفی در تمرین مقاومتی، کدام مورد بهترین است؟

- (۱) دو نوبت ۱۰ تکراری با شدت ۷۰ درصد 1RM
- (۲) سه نوبت ۱۰ تکراری با شدت ۷۰ درصد 1RM
- (۳) چهار نوبت ۱۵ تکراری با شدت ۵۰ درصد 1RM
- (۴) سه نوبت ۱۵ تکراری با شدت ۵۰ درصد 1RM

www.Sanjesh3.com