

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱- کدام یک از موارد زیر تعریف دقیق‌تری از آمار می‌باشد؟

الف. آمار مجموعه‌ای از روش‌ها برای جمع‌آوری و خلاصه کردن داده می‌باشد.

ب. آمار مجموعه‌ای از روش‌ها برای جمع‌آوری و طبقه‌بندی داده‌ها می‌باشد.

ج. آمار مجموعه‌ای از روش‌های تحلیلی پیش‌بینی، برآورد و تصمیم‌گیری در شرایط مختلف ارائه می‌دهد.

د. آمار مجموعه‌ای از روش‌ها را برای جمع‌آوری، خلاصه کردن داده‌ها و طبقه‌بندی آنها و روش‌های تحلیلی برای پیش-

بینی، برآورد و تصمیم‌گیری در شرایط مختلف ارائه می‌دهد.

۲- در تحقیقی از ۲۰ دانشجو در مورد سن، جنس و معدل اطلاعات به دست آمده است. چند متغیر در مجموعه داده‌ها وجود

دارد؟

الف. ۳ ب. ۲۰ ج. ۲۳ د. ۱

۳- کدامیک از متغیرهای زیر کمی است؟

الف. جنس ب. تعداد فرزند ج. نژاد د. قد

۴- اگر حدود رده بصورت $8/9 - 12/9$ ، $9 - 9$ ، ... باشد طول رده برابر است با:

الف. ۴ ب. $3/9$ ج. $7/9$ د. $0/1$

۵- برای یک متغیر کیفی از چه نموداری استفاده می‌شود؟

الف. منحنی توزیع فراوانی ب. بافت نگار فراوانی نسبی

ج. نمودار کلوچه‌ای د. نمودار چند ضلعی فراوانی

۶- تعداد کارکنان یک شرکت ۱۸۰ نفر است، اگر ۳۰ نفر در قسمت خدمات مشغول به کار باشند زاویه قطاع مربوط به کارکنان

بخش خدمات برابر است با:

الف. ۶۰ ب. ۳۰ ج. ۲۰ د. ۱۵

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

$$k = 1 + \frac{1}{3} \log n$$

کوچکترین مقدار - بزرگترین مقدار
 طول رده = $\frac{\text{تعداد رده‌ها}}{\text{کوچکترین مقدار} - \text{بزرگترین مقدار}}$

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

$$\bar{x}_g = \frac{\sum_{i=1}^k f_i m_i}{n}$$

$$H_p = (1-w)x_{(r)} + wx_{(r+1)}$$

$$Md = L_M + \frac{\frac{n}{2} - F_c}{f_M} \times l_M$$

$$S^r = \frac{\sum_{i=1}^n x_i^r - \left[\frac{(\sum_{i=1}^n x_i)^r}{n} \right]}{n - r}$$

$$S_g^r = \frac{\sum_{i=1}^k f_i m_i^r - \left[\frac{(\sum_{i=1}^k f_i m_i)^r}{n} \right]}{n - 1}$$

$$P(A|B) = \frac{P(A \cap B)}{P(B)}$$

$$P(S_i | A) = \frac{P(S_i) P(A|S_i)}{\sum_{i=1}^k P(S_i) P(A|S_i)}$$

$$P_r^n = \frac{n!}{(n-r)!}$$

$$C_r^n = \frac{n!}{r!(n-r)!}$$

$$\mu_x = E(X) = \sum_x X P(X = x)$$

$$\sigma_x^r = E(X^r) - (E(X))^r$$

$$P(x) = C_x^n p^x q^{n-x}$$

$$E(X) = np$$

$$\sigma_x^r = npq$$

$$P(x) = \frac{\mu^x e^{-\mu}}{x!}$$

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

گد سری سؤال: یک (۱)

۷- میانگین حسابی داده های ۱، ۷، ۶، ۴، ۵، ۳ برابر است با :

الف. ۲۶

ب. ۴/۳۳

ج. ۴/۵

د. ۱۳

۸- مد داده های جدول فراوانی روبرو برابر است با :

حدود رده ها	۵-۹	۹-۱۳	۱۳-۱۷	۱۷-۲۱
فراوانی	۵	۷	۱۰	۳

الف. ۱۰

ب. ۱۳

ج. ۱۵

د. ۳

۹- فرض کنید $\bar{u} = 3$ و $S_u^2 = 4$ اگر $x = 3u - 4$ آنگاه \bar{x} و S_x^2 برابر است با :

الف. $\bar{x} = 5$ ، $S_x^2 = 36$

ب. $\bar{x} = 36$ ، $S_x^2 = 5$

ج. $\bar{x} = 5$ ، $S_x^2 = 32$

د. $\bar{x} = 32$ ، $S_x^2 = 5$

۱۰- کدامیک از روابط زیر درست نیست ؟

الف. $P(\bar{A}) = 1 - P(A)$

ب. $P(A|B) = \frac{P(A \cap B)}{P(B)}$

ج. $P(A \cup B) = P(A) + P(B) - P(A \cap B)$

د. $P(A \cap B) = P(A) \cdot P(B)$

۱۱- اگر $P(A \cap B) = 0/3$ و $P(A) = 0/2$ و $P(B) = 0/5$ آنگاه $P(A \cup B)$ چقدر است ؟

الف. ۰/۶

ب. ۰/۴

ج. ۱

د. ۰

۱۲- سکه ای را دو بار پرتاب می کنیم احتمال اینکه حداقل یک شیر ظاهر شود برابر است با :

الف. $\frac{1}{2}$

ب. $\frac{1}{4}$

ج. $\frac{3}{4}$

د. 1

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۳- اگر $P(B|D) = 0/6$ و $P(D|B) = 0/8$ و $P(D) = 0/3$ آنگاه $P(B \cap D)$ برابر است با:

الف. ۰/۱۸

ب. ۰/۲۴

ج. ۰/۳۷۵

د. ۰/۵

۱۴- از بین ۱۰ نفر متقاضی استخدام که دارای سندهای متفاوت هستند به چند طریق می توان ۳ نفر را انتخاب کرد بطوریکه جوانترین فرد انتخاب شود؟

الف. ۱۲۰

ب. 3^{10}

ج. 10^3

د. ۳۶

X_i	-۱	۰	۱	۲
$P(X_i)$	۰/۴	۰/۳	۰/۱	۰/۴

الف. ۰

ب. ۰/۷

ج. ۱

د. ۰/۹

۱۶- اگر $E(X) = 0/7$ و $E(X^2) = ۱/۹$ واریانس X چقدر است؟

الف. ۱/۹

ب. ۱/۲

ج. ۱/۴۱

د. ۲/۶

۱۷- متغیر تصادفی X دارای میانگین ۵ و واریانس ۲ است. اگر $Y = 2X - 3$ میانگین و واریانس Y چقدر است؟

الف. $E(Y) = 7$ و $\sigma_Y^2 = 8$

ب. $E(Y) = 10$ و $\sigma_Y^2 = 4$

ج. $E(Y) = 7$ و $\sigma_Y^2 = 4$

د. $E(Y) = -3$ و $\sigma_Y^2 = 8$

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۸- کدامیک از جدول های داده شده توزیع احتمال متغیر تصادفی است ؟

الف.

ب.

X_i	$P(X_i)$
۰	۰/۲
۱	۰/۵
۲	۰/۳

X_i	$P(X_i)$
۰	۰/۲
۱	۰/۴
۲	۰/۵

د.

ج.

X_i	$P(X_i)$
۰	۰/۲
۱	۰/۳
۲	۰/۳

X_i	$P(X_i)$
۰	۰/۷
۱	۰/۴
۲	-۰/۱

۱۹- کدام یک از روابط زیر درست است ؟

الف. $E(X^2) = \sum xP(x)$

ب. $\sigma_X^2 = \sum x^2 p(x) + \mu_X^2$

ج. $\sigma_X = \sqrt{\sigma_X^2}$

د. $\mu_X \geq 0$

۲۰- در جعبه ای ۴ لامپ وجود دارد که ۲ تای آن خراب است اگر از این جعبه دو لامپ خارج کنیم، احتمال اینکه هر دو سالم

باشند، چقدر است ؟

الف. $\frac{1}{6}$

ب. $\frac{1}{2}$

ج. $\frac{1}{4}$

د. 1

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

سوالات تشریحی

۱. جدول فراوانی زیر را در نظر بگیرید و میانگین و واریانس را بدست آورید. (۱/۵ نمره)

فراوانی	حدود رده ها
۵	۰-۱۰
۱۰	۱۰-۲۰
۸	۲۰-۳۰
۷	۳۰-۴۰
۶	۴۰-۵۰

۲. در سوال ۱ میانه و مد را بدست آورید. (۱ نمره)

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

۳. در بین دانشجویان یک دانشگاه نسبتهای زیر که در یک جدول خلاصه شده‌اند، مشاهده شده است. (۱/۵ نمره)

غیر ورزشکار	ورزشکار	
۰/۲۵	۰/۱۵	دختر
۰/۲۴	۰/۳۶	پسر

الف) احتمال اینکه یک دانشجوی منتخب ورزشکار باشد چقدر است؟

ب) اگر یک دانشجوی ورزشکار انتخاب شود چقدر احتمال دارد که این دانشجو پسر باشد؟

ج) اگر یک دانشجوی دختر انتخاب شود چقدر احتمال دارد که ورزشکار باشد؟

۴. سکه ای را ۲ بار پرتاب می‌کنیم و X تعداد خط مشاهده در ۲ پرتاب است تابع احتمال X را بدست آورید. (۱/۵ نمره)

۵. میانگین و واریانس متغیر تصادفی X را که توزیع احتمال آن در جدول زیر آمده است بدست آورید. (۱/۵ نمره)

X_i	۱/۵	۲	۲/۵	۳	۳/۵
$P(X_i)$	۰/۰۱	۰/۴۹	۰/۳۲	۰/۱۵	۰/۰۳

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

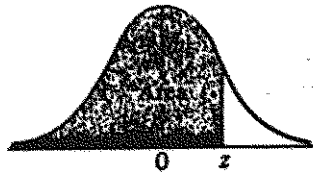
نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

گد سری سؤال: یک (۱)



جدول ۲. توزیع نرمال

z	0.00	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09
-3.4	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003	0.0003
-3.3	0.0005	0.0005	0.0005	0.0004	0.0004	0.0004	0.0004	0.0004	0.0004	0.0003
-3.2	0.0007	0.0007	0.0006	0.0006	0.0006	0.0006	0.0006	0.0005	0.0005	0.0005
-3.1	0.0010	0.0009	0.0009	0.0009	0.0008	0.0008	0.0008	0.0008	0.0007	0.0007
-3.0	0.0013	0.0013	0.0013	0.0012	0.0012	0.0011	0.0011	0.0011	0.0010	0.0010
-2.9	0.0019	0.0018	0.0017	0.0017	0.0016	0.0016	0.0015	0.0015	0.0014	0.0014
-2.8	0.0026	0.0025	0.0024	0.0023	0.0023	0.0022	0.0021	0.0021	0.0020	0.0019
-2.7	0.0035	0.0034	0.0033	0.0032	0.0031	0.0030	0.0029	0.0028	0.0027	0.0026
-2.6	0.0047	0.0045	0.0044	0.0043	0.0041	0.0040	0.0039	0.0038	0.0037	0.0036
-2.5	0.0062	0.0060	0.0059	0.0057	0.0055	0.0054	0.0052	0.0051	0.0049	0.0048
-2.4	0.0082	0.0080	0.0078	0.0075	0.0073	0.0071	0.0069	0.0068	0.0066	0.0064
-2.3	0.0107	0.0104	0.0102	0.0099	0.0096	0.0094	0.0091	0.0089	0.0087	0.0084
-2.2	0.0139	0.0136	0.0132	0.0129	0.0125	0.0122	0.0119	0.0116	0.0113	0.0110
-2.1	0.0179	0.0174	0.0170	0.0166	0.0162	0.0158	0.0154	0.0150	0.0146	0.0143
-2.0	0.0228	0.0222	0.0217	0.0212	0.0207	0.0202	0.0197	0.0192	0.0188	0.0183
-1.9	0.0287	0.0281	0.0274	0.0268	0.0262	0.0256	0.0250	0.0244	0.0239	0.0233
-1.8	0.0359	0.0352	0.0344	0.0336	0.0329	0.0322	0.0314	0.0307	0.0301	0.0294
-1.7	0.0446	0.0436	0.0427	0.0418	0.0409	0.0401	0.0392	0.0384	0.0375	0.0367
-1.6	0.0548	0.0537	0.0526	0.0516	0.0505	0.0493	0.0485	0.0475	0.0465	0.0455
-1.5	0.0668	0.0655	0.0643	0.0630	0.0618	0.0606	0.0594	0.0582	0.0571	0.0559
-1.4	0.0808	0.0793	0.0778	0.0764	0.0749	0.0735	0.0722	0.0708	0.0694	0.0681
-1.3	0.0968	0.0951	0.0934	0.0918	0.0901	0.0885	0.0869	0.0853	0.0838	0.0823
-1.2	0.1151	0.1131	0.1112	0.1093	0.1075	0.1056	0.1038	0.1020	0.1003	0.0985
-1.1	0.1357	0.1335	0.1314	0.1292	0.1271	0.1251	0.1230	0.1210	0.1190	0.1170
-1.0	0.1587	0.1562	0.1539	0.1515	0.1492	0.1469	0.1446	0.1423	0.1401	0.1379
-0.9	0.1841	0.1814	0.1788	0.1762	0.1736	0.1711	0.1685	0.1660	0.1635	0.1611
-0.8	0.2119	0.2090	0.2064	0.2033	0.2005	0.1977	0.1949	0.1922	0.1894	0.1867
-0.7	0.2420	0.2389	0.2358	0.2327	0.2296	0.2266	0.2236	0.2206	0.2177	0.2148
-0.6	0.2743	0.2709	0.2676	0.2643	0.2611	0.2578	0.2546	0.2514	0.2483	0.2451
-0.5	0.3085	0.3050	0.3015	0.2981	0.2946	0.2912	0.2877	0.2843	0.2810	0.2776
-0.4	0.3446	0.3409	0.3372	0.3336	0.3300	0.3264	0.3228	0.3192	0.3156	0.3121
-0.3	0.3821	0.3783	0.3745	0.3707	0.3669	0.3632	0.3594	0.3557	0.3520	0.3483
-0.2	0.4207	0.4168	0.4129	0.4090	0.4052	0.4013	0.3974	0.3936	0.3897	0.3859
-0.1	0.4602	0.4562	0.4522	0.4483	0.4443	0.4404	0.4364	0.4325	0.4286	0.4247
0.0	0.5000	0.4960	0.4920	0.4880	0.4840	0.4801	0.4761	0.4721	0.4681	0.4641
0.1	0.5000	0.5040	0.5080	0.5120	0.5160	0.5199	0.5239	0.5279	0.5319	0.5359
0.2	0.5398	0.5438	0.5478	0.5517	0.5557	0.5596	0.5636	0.5675	0.5714	0.5753
0.3	0.5793	0.5832	0.5871	0.5910	0.5948	0.5987	0.6026	0.6064	0.6103	0.6141
0.4	0.6179	0.6217	0.6255	0.6293	0.6331	0.6368	0.6406	0.6443	0.6480	0.6517
0.5	0.6554	0.6591	0.6628	0.6664	0.6700	0.6736	0.6772	0.6808	0.6844	0.6879
0.6	0.6915	0.6950	0.6985	0.7019	0.7054	0.7088	0.7123	0.7157	0.7190	0.7224
0.7	0.7257	0.7291	0.7324	0.7357	0.7389	0.7422	0.7454	0.7486	0.7517	0.7549
0.8	0.7580	0.7611	0.7642	0.7673	0.7704	0.7734	0.7764	0.7794	0.7823	0.7852
0.9	0.7881	0.7910	0.7939	0.7967	0.7995	0.8023	0.8051	0.8078	0.8106	0.8133
1.0	0.8159	0.8186	0.8212	0.8238	0.8264	0.8289	0.8315	0.8340	0.8365	0.8389
1.1	0.8413	0.8438	0.8461	0.8485	0.8508	0.8531	0.8554	0.8577	0.8599	0.8621
1.2	0.8643	0.8665	0.8686	0.8708	0.8729	0.8749	0.8770	0.8790	0.8810	0.8830
1.3	0.8849	0.8869	0.8888	0.8907	0.8925	0.8944	0.8962	0.8980	0.8997	0.9015
1.4	0.9032	0.9049	0.9066	0.9082	0.9099	0.9115	0.9131	0.9147	0.9162	0.9177
1.5	0.9192	0.9207	0.9222	0.9236	0.9251	0.9265	0.9278	0.9292	0.9306	0.9319
1.6	0.9332	0.9345	0.9357	0.9370	0.9382	0.9394	0.9406	0.9418	0.9429	0.9441
1.7	0.9452	0.9463	0.9474	0.9484	0.9495	0.9505	0.9515	0.9525	0.9535	0.9545
1.8	0.9554	0.9564	0.9573	0.9582	0.9591	0.9599	0.9608	0.9616	0.9625	0.9633
1.9	0.9641	0.9649	0.9656	0.9664	0.9671	0.9678	0.9686	0.9693	0.9699	0.9706
2.0	0.9713	0.9719	0.9726	0.9732	0.9738	0.9744	0.9750	0.9756	0.9761	0.9767
2.1	0.9772	0.9778	0.9783	0.9788	0.9793	0.9798	0.9803	0.9808	0.9812	0.9817
2.2	0.9821	0.9826	0.9830	0.9834	0.9838	0.9842	0.9846	0.9850	0.9854	0.9857
2.3	0.9861	0.9864	0.9868	0.9871	0.9875	0.9878	0.9881	0.9884	0.9887	0.9890
2.4	0.9893	0.9896	0.9898	0.9901	0.9904	0.9906	0.9909	0.9911	0.9913	0.9916
2.5	0.9918	0.9920	0.9922	0.9925	0.9927	0.9929	0.9931	0.9932	0.9934	0.9936
2.6	0.9938	0.9940	0.9941	0.9943	0.9945	0.9946	0.9948	0.9949	0.9951	0.9952
2.7	0.9953	0.9955	0.9956	0.9957	0.9959	0.9960	0.9961	0.9962	0.9963	0.9964
2.8	0.9965	0.9966	0.9967	0.9968	0.9969	0.9970	0.9971	0.9972	0.9973	0.9974
2.9	0.9974	0.9975	0.9976	0.9977	0.9978	0.9979	0.9980	0.9981	0.9982	0.9983
3.0	0.9984	0.9985	0.9986	0.9987	0.9988	0.9989	0.9990	0.9991	0.9992	0.9993
3.1	0.9994	0.9995	0.9996	0.9997	0.9998	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999
3.2	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999
3.3	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999
3.4	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999	0.9999

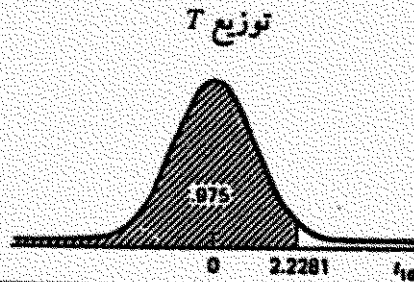
تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)



درجه آزادی	$t_{.95}$	$t_{.90}$	$t_{.85}$	$t_{.80}$	$t_{.75}$	$t_{.70}$	$t_{.65}$	$t_{.60}$	$t_{.55}$	$t_{.50}$	$t_{.45}$	$t_{.40}$	$t_{.35}$	$t_{.30}$	$t_{.25}$	$t_{.20}$	$t_{.15}$	$t_{.10}$	$t_{.05}$	$t_{.025}$	$t_{.01}$	$t_{.005}$
1	.158	.325	.510	.727	1.00	1.38	1.96	3.08	6.31	12.7	31.8	63.7	637									
2	.142	.289	.445	.617	.816	1.06	1.39	1.89	2.92	4.30	6.96	9.92	31.6									
3	.137	.277	.424	.584	.765	.978	1.25	1.64	2.35	3.18	4.54	5.84	12.9									
4	.134	.271	.414	.569	.741	.941	1.15	1.53	2.13	2.78	3.75	4.60	8.61									
5	.132	.267	.408	.559	.727	.920	1.16	1.48	2.01	2.57	3.36	4.03	6.86									
6	.131	.265	.404	.553	.718	.906	1.13	1.44	1.94	2.45	3.14	3.71	5.96									
7	.130	.263	.402	.549	.711	.896	1.12	1.42	1.90	2.36	3.00	3.50	5.40									
8	.130	.262	.399	.546	.706	.889	1.11	1.40	1.86	2.31	2.90	3.36	5.04									
9	.129	.261	.398	.543	.703	.883	1.10	1.38	1.83	2.26	2.82	3.25	4.78									
10	.129	.260	.397	.542	.700	.879	1.09	1.37	1.81	2.23	2.76	3.17	4.59									
11	.129	.260	.396	.540	.697	.876	1.09	1.36	1.80	2.20	2.72	3.11	4.44									
12	.128	.259	.395	.539	.695	.873	1.08	1.36	1.78	2.18	2.68	3.06	4.32									
13	.128	.259	.394	.538	.694	.870	1.08	1.35	1.77	2.16	2.65	3.01	4.22									
14	.128	.258	.393	.537	.692	.868	1.08	1.34	1.76	2.14	2.62	2.98	4.14									
15	.128	.258	.393	.536	.691	.866	1.07	1.34	1.75	2.13	2.60	2.95	4.07									
16	.128	.258	.392	.535	.690	.865	1.07	1.34	1.75	2.12	2.58	2.92	4.02									
17	.128	.257	.392	.534	.689	.863	1.07	1.33	1.74	2.11	2.57	2.90	3.96									
18	.127	.257	.392	.534	.688	.862	1.07	1.33	1.73	2.10	2.55	2.88	3.92									
19	.127	.257	.391	.533	.688	.861	1.07	1.33	1.73	2.09	2.54	2.86	3.88									
20	.127	.257	.391	.533	.687	.860	1.06	1.32	1.72	2.09	2.53	2.84	3.85									
21	.127	.257	.391	.532	.686	.859	1.06	1.32	1.72	2.08	2.52	2.83	3.82									
22	.127	.256	.390	.532	.686	.858	1.06	1.32	1.72	2.07	2.51	2.82	3.79									
23	.127	.256	.390	.532	.685	.858	1.06	1.32	1.71	2.07	2.50	2.81	3.77									
24	.127	.256	.390	.531	.685	.857	1.06	1.32	1.71	2.06	2.49	2.80	3.74									
25	.127	.256	.390	.531	.684	.856	1.06	1.32	1.71	2.06	2.48	2.79	3.72									
26	.127	.256	.390	.531	.684	.856	1.06	1.32	1.70	2.06	2.48	2.78	3.71									
27	.127	.256	.389	.531	.684	.855	1.06	1.31	1.70	2.05	2.47	2.77	3.69									
28	.127	.256	.389	.530	.683	.855	1.06	1.31	1.70	2.05	2.47	2.76	3.67									
29	.127	.256	.389	.530	.683	.854	1.05	1.31	1.70	2.04	2.46	2.76	3.66									
30	.127	.256	.389	.530	.683	.854	1.05	1.31	1.70	2.04	2.46	2.75	3.65									
∞	.126	.253	.385	.524	.674	.842	1.04	1.28	1.64	1.96	2.33	2.58	3.29									

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

$$P(x) = \frac{C_x^k C_{n-x}^{N-k}}{C_n^N}$$

$$E(X) = n \cdot \frac{K}{N}$$

$$\sigma^2 = n \cdot \frac{K}{N} \cdot \frac{N-k}{N} \cdot \frac{N-n}{N-1}$$

$$f(x) = \begin{cases} \frac{1}{b-a} \\ 0 \end{cases}$$

$$a < x < b$$

سایر مقادیر

$$P(c \leq x \leq d) = \frac{d-c}{b-a}$$

$$\mu = \frac{a+b}{2}$$

$$\sigma^2 = \frac{(b-a)^2}{12}$$

$$f(x) = \begin{cases} \lambda e^{-\lambda x} \\ 0 \end{cases}$$

$$x > 0, \lambda > 0$$

سایر مقادیر

$$\mu = \sigma = \frac{1}{\lambda}$$

$$Z = \frac{x - \mu}{\sigma}$$

$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \cdot \sqrt{\frac{N-n}{N-1}}$$

$$\sigma^2_{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)} = \frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}$$

نام درس: کامپیوتر - آشنایی با کامپیوتر - کاربرد مقدمات کامپیوتر در مدیریت آموزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: صنایع دستی ۱۱۵۲۲۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران و برادران) ۱۱۵۰۱۴
 علوم تربیتی (امور تربیتی) ۱۲۱۱۴۰۶ - علوم تربیتی (مدیریت برنامه ریزی آموزشی) تجمیع ۱۲۱۱۳۵۴ - علوم تربیتی (مدیریت برنامه ریزی آموزشی) سنتی ۱۱۵۰۱۰
 گد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

تنها با یاد اوست که دلها آرام می گیرند.

۱. پدر علم کامپیوتر کیست؟
 الف. پاسکال ب. بابج ج. نیومان د. ایناک
۲. آی سی ها جزء کدام قسمت از کامپیوتر هستند؟
 الف. ریزپردازنده ها ب. نرم افزار ج. سخت افزار د. بسته های نرم افزاری
۳. فشردن کدام ترکیب از کلیدها موجب راه اندازی مجدد سیستم می شود؟
 الف. Alt+Ctrl ب. Ctrl+ break ج. Ctrl+ C د. Ctrl+Alt+Delete
۴. کدام مورد جزء وظایف واحد کنترل نیست؟
 الف. اعمال محاسباتی و منطقی ب. تجزیه و تحلیل دستورات موجود در حافظه
 ج. نظارت بر انجام کلیه عملیات د. تعیین آدرس برای کلیه متغیرهای اجرایی
۵. کدام مورد جزء وظایف سیستم عامل نمی باشد؟
 الف. مدیریت و تقسیم وقت CPU ب. مدیریت و کنترل وسایل خروجی و ورودی
 ج. ایجاد یک سطح ارتباطی بالاتر بین کاربر و کامپیوتر د. مدیریت و کنترل اطلاعات و فایلها
۶. برای بازیابی یک فایل از سطل بازیافت از کدام گزینه استفاده می کنیم؟
 الف. Rename ب. Recycle Bin ج. Restore د. Restart
۷. نرم افزار Fox Pro چه استفاده ای دارد؟
 الف. متحرک سازی سه بعدی، طراحی و خلق صحنه و.....
 ب. ساخت برنامه های گرافیکی سازگار با IBM
 ج. رتوش کردن، ویرایش و چاپ تصاویر رنگی و سیاه و سفید
 د. مدیریت بانکهای اطلاعاتی، سازماندهی اطلاعات، تهیه گزارش های متعدد
۸. در واژه پرداز Word برای ایجاد خط جدید در پاراگراف فعلی، از کدام کلید استفاده می کنیم؟
 الف. Enter ب. Shift+Enter ج. Ctrl+Enter د. Alt+ Enter
۹. برای پیش نمایش چاپ از کدام گزینه استفاده می شود؟
 الف. Print ب. Print Preview ج. Ctr+f3 د. Alt +Ctrl

نام درس: کامپیوتر - آشنایی با کامپیوتر - کاربرد مقدمات کامپیوتر در مدیریت آموزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: صنایع دستی ۱۱۵۲۲۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران و برادران) ۱۱۵۰۱۴
 علوم تربیتی (امور تربیتی) ۱۲۱۱۴۰۶ - علوم تربیتی (مدیریت برنامه ریزی آموزشی) تجمیع ۱۲۱۱۳۵۴ - علوم تربیتی (مدیریت برنامه ریزی آموزشی) سستی ۱۱۵۰۱۰
 گد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۱۰. کلید Ctrl+= چه عملی انجام می دهد؟
 الف. پنجره ی فونت را نمایش می دهد.
 ب. متن انتخاب شده را ایتالیک می کند.
 ج. متن انتخاب شده را ضخیم و پر رنگ می کند.
 د. متن انتخابی را بصورت اندیس می کند.
۱۱. در اکسل زمانیکه تقسیم بر صفر با سلول خالی انجام شود، چه خطایی صادر می شود؟
 الف. #NULL
 ب. #N/A
 ج. #NAME
 د. #DTV/O!
۱۲. کاربرگ ها به طور پیش فرض با چه کلمه ای نام گذاری می شوند؟
 الف. Fomat
 ب. Previos
 ج. Sheet
 د. Rename
۱۳. کلیدهای Ctrl+S چه عملی را انجام می دهد؟
 الف. حذف کار پوشه
 ب. ذخیره ی کار پوشه
 ج. بستن کار پوشه
 د. چاپ کار پوشه
۱۴. در نرم افزار اکسل گزینه Callouts در تابلو ابزار Drawing برای چه کاری استفاده می شود؟
 الف. استفاده از فلش های جهت دار
 ب. استفاده از اشکال اولیه ی هندسی
 ج. نوشتن توضیحات بیرون از سلول
 د. برای ترسیم خطوط
۱۵. سرعت مودم بر حسب تعیین می شود؟
 الف. BPS
 ب. BS
 ج. PBS
 د. SPB
۱۶. قوی ترین موتور جستجوی اینترنتی کدام است؟
 الف. Yahoo
 ب. Google
 ج. MSN
 د. NETGSCAPE
۱۷. مودم های اکسترنال چگونه نصب می شوند؟
 الف. توسط کابل به کامپیوتر وصل می شوند.
 ب. بصورت نصب بر روی مادربرد
 ج. بوسیله ی برنامه ی راه انداز
 د. از طریق خط تلفن
۱۸. برای Down load کردن یک فایل پس از راست کلیک، کدام گزینه را انتخاب می کنیم؟
 الف. Down load with DAP
 ب. Print largest
 ج. Save target as
 د. Open in new window
۱۹. در سایت yahoo برای ارسال E-mail از کدام گزینه استفاده می کنیم؟
 الف. Messenger
 ب. Create mail
 ج. Compose
 د. Outlook Express
۲۰. حافظه به شکل IC بوده و به آنها حافظه فقط خواندنی پاک شدنی با قابلیت برنامه ریزی گویند.
 الف. ROM
 ب. PROM
 ج. EPROM
 د. RAM
۲۱. هر ۱۰۲۴ گیگابایت معادل چند بایت است؟
 الف. یک مگابایت
 ب. یک گیگابایت
 ج. ۱۰۰۰ گیگابایت
 د. یک ترابایت
۲۲. دایره های متحد مرکزی هستند که اطلاعات بر روی آنها نگهداری می شود.
 الف. شیار
 ب. قطاع
 ج. استوانه
 د. صفحه

نام درس: کامپیوتر - آشنایی با کامپیوتر - کاربرد مقدمات کامپیوتر در مدیریت آموزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: صنایع دستی ۱۱۵۲۲۹ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران و برادران) ۱۱۵۰۱۴
 علوم تربیتی (امور تربیتی) ۱۲۱۱۴۰۶ - علوم تربیتی (مدیریت برنامه ریزی آموزشی) تجميع ۱۲۱۱۳۵۴ - علوم تربیتی (مدیریت برنامه ریزی آموزشی) ستنی ۱۱۵۰۱۰
 کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۲۳. در کدام رسانه از تکنولوژی لیزر برای ضبط و ذخیره داده‌ها، دستورالعمل‌ها و اطلاعات استفاده می‌شود؟
 الف. دیسک مغناطیسی ب. دیسک نوری ج. حافظه اصلی د. CPU
۲۴. کدام نوع از چاپگرها برای چاپ از تکنولوژی مشابه دستگاههای فتوکپی استفاده می‌کنند؟
 الف. چاپگرهای لیزری ب. چاپگرهای جوهر افشان ج. چاپگرهای ماتریس نقطه‌ای د. رسام
۲۵. زمانی که برنامه‌ای در حال اجرا نباشد کنترل کامپیوتر بر عهده می‌باشد.
 الف. CPU ب. سیستم عامل ج. برنامه‌های کاربردی د. حافظه اصلی
۲۶. پسوند WAV مربوط به کدام نوع از فایل‌ها است؟
 الف. فایل زیپ شده ب. فایل متنی ج. فایل صوتی د. فایل بیت مپ
۲۷. در واژه پرداز Word کلید میانبر Ctrl+E چه عملی را روی متن انجام می‌دهد؟
 الف. تراز از چپ ب. تراز از مرکز ج. تراز از راست د. تراز از دو طرف
۲۸. در خصوص حوزه‌های سطح بالای سازمانی، حوزه Org. مربوط به کدام سازمان می‌باشد.
 الف. سازمان شبکه سازی ب. سازمان بین المللی ج. سازمان تجاری د. سازمان غیر انتفاعی

نام درس: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۱۱۵)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۸۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: ماشین حساب معمولی مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. با استفاده از روش کودر - ریچاردسون کدام ویژگی آزمون بررسی می‌شود؟
 الف. همسانی درونی آزمون
 ب. ضریب اعتبار آزمون
 ج. روایی آزمون
 د. ضریب پایایی آزمون
۲. معدل مضارب عدد (۶) بین ۱ تا ۱۲۰ را تعیین کنید.
 الف. ۶۰/۵
 ب. ۶۳
 ج. ۷۲
 د. ۶۲/۵
۳. کدامیک از موارد زیر، جزء عوامل مرتبط با نندرستی در تقسیم بندی سافریت از آمادگی جسمانی است؟
 الف. اندازه گیری چربی زیر پوستی
 ب. کشش بارفیکس
 ج. دوی ۶۰ متر
 د. پرش طول
۴. کدامیک از موارد زیر، به اندازه گیری ابعاد بدن می‌پردازد؟
 الف. شبیه سازی
 ب. استریوسکوپی
 ج. آنتروپومتری
 د. الکترومایوگرافی
۵. در آزمون 4×9 متر میانگین و انحراف معیار دانش آموزان یک کلاس $9/2$ و $10/7$ است، نمره T دانش آموزی که در این آزمون $10/6$ شده، چقدر است؟
 الف. ۳۰
 ب. $49/80$
 ج. $50/20$
 د. ۷۰
۶. اگر میانگین یک کلاس در درس سنجش برابر ۱۶ و انحراف استاندارد آنها $1/5$ باشد، چند درصد افراد نمره‌ای بین میانگین و نمره $17/5$ گرفته‌اند؟
 الف. ۳۴ درصد
 ب. ۴۸ درصد
 ج. ۵۰ درصد
 د. ۸۴ درصد
۷. گزینه مناسب در مورد قدرت عضلانی کدام است؟
 الف. قدرت حداکثر نیرویی است که در مقابل مقاومتی به کار می‌رود.
 ب. سرعت در عامل قدرت دخالت دارد.
 ج. قدرت را می‌توان با دینامومتر اندازه گرفت.
 د. تست کشش از بارفیکس قدرت را اندازه گیری می‌کند.
۸. هدف از مطالعات همبستگی چیست؟
 الف. بررسی روابط علی و معلولی بین پدیده‌ها
 ب. بررسی نوع و میزان رابطه بین متغیرهای مورد مطالعه
 ج. فقط نوع رابطه مشخص می‌شود.
 د. فقط شدت رابطه مشخص می‌شود.
۹. میانه اعداد ۸، ۷، ۶، ۵، ۵، ۴، ۳، ۲، ۲ را محاسبه کنید.
 الف. ۵
 ب. $4/83$
 ج. $5/25$
 د. $5/16$

نام درس: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۱۱۵)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۸۰ تشریحی: —

مجاز است.

ماشین حساب معمولی

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. نقش روشهای اندازه گیری در چیست؟
 - الف. تصمیم گیری برای فراگیران
 - ب. ارزشیابی از داده های خاص
 - ج. دادن اطلاعات برای تصمیم گیری
 - د. قضاوت درباره رکوردهای افراد
۱۱. معتبرترین شاخص تعداد متوسط کدام است؟
 - الف. میانگین
 - ب. میانگین
 - ج. نما
 - د. میانگین و نما
۱۲. چنانچه وسیله مورد اندازه گیری بتواند خصیصه مورد مطالعه را اندازه گیری کند، این ابزار دارای است.
 - الف. روایی
 - ب. قدرت اندازه گیری
 - ج. اعتبار
 - د. اعتماد
۱۳. اگر انحراف استاندارد امتحان تجزیه و تحلیل آماری (۴) باشد، واریانس امتحان را تعیین کنید.
 - الف. ۱۶
 - ب. ۴
 - ج. ۲
 - د. ۳
۱۴. کدام مورد جزء آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی است؟
 - الف. تست پله
 - ب. پرش طول
 - ج. دوای ۶۰ متری
 - د. کشش بارفیکس
۱۵. سرعت ۲/۷ کیلومتر در ساعت و شیب ۱۰ درصد ویژگی کدام مرحله از آزمون بروس است؟
 - الف. هفتم
 - ب. چهارم
 - ج. سوم
 - د. اول
۱۶. در کدامیک از انواع ارزشیابی زیر، ورزشکار تحت نظارت مستقیم و کاملاً به کام مربی قرار می گیرد؟
 - الف. تکوینی
 - ب. ورودی
 - ج. نسبی
 - د. نهایی
۱۷. در کدام آزمون تربیت بدنی شش مرحله سه دقیقه ای اجرا شده و در هر مرحله سرعت و درصد شیب نوآرگردان تغییر می یابد؟
 - الف. بانک
 - ب. بروس
 - ج. کوبین
 - د. استرامن
۱۸. نمره T چهار دانشجو به ترتیب ۸۵، ۵۵، صفر و ۳۰ می باشد، نمرات Z آنها به ترتیب برابر است با
 - الف. ۸/۵، ۵/۵، صفر، ۳
 - ب. ۳/۵، ۰/۵، صفر، -۲
 - ج. ۳/۵، ۰/۵، -۵، -۲
 - د. ۳/۵، ۰/۵، صفر، ۲
۱۹. زمان واکنش بین دریافت محرک تا آغاز حرکت چه نام دارد؟
 - الف. سرعت عمل
 - ب. سرعت عمل + سرعت عکس العمل
 - ج. سرعت عکس العمل
 - د. سرعت حرکت
۲۰. در امتحان فیزیولوژی ورزش در یک کلاس ۱۰ نفری، دامنه نمرات بین ۹ تا ۱۸ بوده و فراوانی ساده هر نمره ۱ است، میانگین نمرات را تعیین کنید.
 - الف. ۱۴
 - ب. ۱۳/۵
 - ج. ۱۲
 - د. ۱۵
۲۱. کدامیک از موارد زیر قدرت عضلانی را اندازه گیری می کند؟
 - الف. وزنه برداری قهرمانی
 - ب. پرش جفتی
 - ج. کشش از بارفیکس
 - د. پرتاب توپ مدیسنبال

نام درس: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۱۱۵)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۸۰ تشریحی: —

مجاز است.

استفاده از: ماشین حساب معمولی

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۲. اگر دامنه تغییرات نمرات ۵۰ نفر برابر با ۳۱ باشد، در صورتی که بخواهیم نمرات را با فاصله ۵ طبقه بندی کنیم، چند طبقه خواهیم داشت؟

الف. ۶ طبقه ب. ۹ طبقه ج. ۷ طبقه د. ۱۱ طبقه

۲۳. اگر دامنه نمرات استاندارد Z ، ± 4 باشد، دامنه نمرات T را تعیین کنید.

الف. ۸۰-۷۰ ب. ۹۰-۱۰ ج. ± 4 د. ± 90

۲۴. اگر هفت دانش آموز اول دبیرستان در آزمون درازونشست نمره مشابه ۴۶ گرفته باشند، نمره استاندارد T آنها چه عددی خواهد بود؟

الف. ۴۶ ب. ۵۰ ج. ۱۰۰ د. صفر

۲۵. برای کنترل روایی محتوایی از چه روشی استفاده کنیم، بهتر است؟

الف. معدل نمرات افراد ب. جدول مشخصات درس
 ج. نوع سوالات (تستی، تشریحی) د. محاسبه میزان پیشرفت افراد

۲۶. کدامیک از موارد زیر، از جمله معروفترین نمرات استاندارد محسوب می شود؟

الف. میانگین ب. میانه ج. نمره Z د. نما

۲۷. به هنگام اندازه گیری یک ویژگی، کدامیک از موارد زیر باید رعایت شود؟

الف. تعیین مقیاس کمی مناسب ب. تعریف ویژگی مورد اندازه گیری
 ج. تهیه ابزار اندازه گیری مناسب د. هر سه مورد

۲۸. اگر در توزیع نرمال نمرات، میانه برابر ۱۶ و میانگین برابر ۱۵ باشد، نما را محاسبه کنید.

الف. ۱۵ ب. ۱۶ ج. ۱۶/۵ د. ۱۸

۲۹. آمادگی مرتبط با تندرستی با سه جزء اصلی عملکرد قلبی - تنفسی، و عملکرد اسکلتی - عضلانی ماهیچه های پشت رانی و شکمی مشخص شده است.

الف. قدرت عضلانی ب. استقامت عضلانی ج. ترکیب بدنی د. ظرفیت ریوی

۳۰. محقق پس از محاسبه ضریب همبستگی بین میزان آمادگی جسمانی و اجرای مهارتهای والیبال عدد (۱/۲۹+) را به دست آورده است. همبستگی بین آمادگی جسمانی اجرای مهارت های والیبال چگونه است؟

الف. همبستگی مستقیم و بالا ب. همبستگی مستقیم متوسط
 ج. همبستگی معکوس و بالا د. محقق در انجام تحقیق مرتکب خطا شده است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: —

نام درس: متون خارجی تخصصی (۲)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۴۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: —

نقد سری سوال: یک (۱)

تنہا با یاد اوست کہ دل‌ها آرام می‌گیرد.

Part 1

Directions: Select the best choice (a, b, c, or d), and mark it on your answer sheet.

1. A drug that makes you feel excited and full of energy is referred to as
 - a. baraclude
 - b. amphetamine
 - c. anabolic steroid
 - d. benadryl injection
2. One of the players collapsed with and had to be carried off the field.
 - a. exhaustion
 - b. excitement
 - c. expenditure
 - d. extension
3. Although the exact definition of is rather open-ended, it can be characterized as violence toward opposing fans, players or destruction of objects inside or around the stadium.
 - a. prevention
 - b. exhaustion
 - c. hooliganism
 - d. aggressiveness
4. The activity of going for long walks in the country for pleasure is called
 - a. walking
 - b. running
 - c. jogging
 - d. hiking
5. To have nice muscle, you need to build some muscles. So you will have to lift heavy to force your muscles to grow.
 - a. fan
 - b. tone
 - c. stand
 - d. scuffle
6. The fact that the team has not lost any matches so far in this season is a major
 - a. potential
 - b. supplement
 - c. orientation
 - d. accomplishment
7. A person with special knowledge, skill or training in a special field is referred to as a/an
 - a. expert
 - b. coach
 - c. trainer
 - d. instructor

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: متون خارجی تخصصی (۲)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

8. Gavin Featherstone has a wide variety of sporting He started as an apprentice Footballer at Chelsea F.C. in London and moved on into Hockey, captaining England at every Level.

- a. involvement b. classification c. athletics d. literature

9. World Wrestling, Inc. (WWF) is a media, sports and entertainment company dealing primarily in the professional wrestling industry.

- a. Fund b. Federation c. Feature d. Function

10. There is a need for a more review of our training sessions over time.

- a. system b. systematic c. systematize d. systematically

11. The term refers to a written statement of the principles and aims of an organization.

- a. delegate b. charter c. segment d. structure

12. There should be a spirit of in international contests.

- a. lethargy b. character c. goodwill d. enterprise

13. A short sentence or phrase giving a rule on how to behave, which expresses the aims or beliefs of a person, school, or institution is referred to as

- a. symbol b. emblem c. motto d. cliché

14. The gym was closed on Friday and Saturday for routine.....

- a. material b. Member c. moderation d. maintenance

15. It is very important that athletes, coaches, and parents each choose to have an attitude that will promote the level of that is required for a program to be successful.

- a. Excellence b. Excellently c. Excellent d. Excel

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: —

نام درس: متون خارجی تخصصی (۲)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

Part 2

Directions: Select the best choice (a, b, c, or d) with the nearest meaning to the underlined word, and mark it on your answer sheet.

16. Sports-related spectator violence is, however, often more strongly associated with social group than with the specific nature of the sport itself.

- a. someone who is familiar with the nature of sports
- b. a violent person who watches sports all the time
- c. a person who is watching an sport event
- d. someone who is from a low social class

17. Steroids are thought to increase muscle mass and muscular strength, but the side effects include damage to various organs and, in the case of women, masculinization (e.g., facial hair, deeper voices).

- a. an effect that a drug has on your body in addition to curing pain or illness
- b. both the negative and positive effects that a drug has on your body
- c. the effect that a drug has on you that is significant to your recovery
- d. the way that a drug affects your body to make you feel better

18. This center is a modern multi-sport facility with a large gym hall and two studios for fitness and martial arts.

- a. the material which are suitable or useful for a particular work
- b. the tools and machines that you need to start a specific activity
- c. buildings, equipment, etc. that are provided for a particular purpose
- d. something that is absolutely necessary for doing something significant

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: متون خارجی تخصصی (۲)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

19. It is often extraordinarily difficult for sports in developing countries to create a system to develop top level coaches, but, this challenge must be faced because **failure** to do so, means limiting the program to a lower level.

- a. the success you obtain when you win a contest
- b. lack of success in achieving or doing something
- c. not having what you want or what you need
- d. the way you fail to achieve what you desire

20. Training coaches is a long-term project requiring a systematic **approach**. The plan must also be flexible and sensitive to the ever-changing needs of the coaches.

- a. a formal demand for a project
- b. written request for a crucial plan
- c. an quick move for hiring coaches
- d. a way of dealing with something

Part 3

Directions: Read each passage carefully and then select the best answer to each question that follows the passage.

Passage 1

In modern times, association football is certainly less violent than rugby, but soccer hooliganism is a worldwide phenomenon, while spectator violence associated with the more upper-class but rougher sport of rugby has been minimal.

21. According to the above passage which statement is **TRUE**?

- a. soccer is as violent as rugby is.
- b. compared to rugby, soccer is a higher-class sport.
- c. spectator violence is more common in rugby than it is in soccer.
- d. spectator violence is at a lower level in rugby than it is in soccer.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: —

نام درس: متون خارجی تخصصی (۲)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

Passage 2

Most comprehensive programs recognize that training must be provided for different levels of experience —usually 2-4 levels are established. The first level may be very basic, and be oriented towards encouraging individuals to become involved and to be reasonably competent in working with beginners. In addition, Coaches training must relate to three needs —sport specific technical knowledge, coaching theory, and practical experience. Sport specific knowledge includes subjects such as technique, strategy, and training plans. Theoretical knowledge includes subject areas such as psychology, physiology, biomechanics, principles of training, athletic injuries, diet, and so on.

22. What is the main focus of the above passage?

- the characteristics of a coaches training program
- recognition of the most comprehensive program
- the two experience levels established in a program
- the specific needs of coaches in a training program

23. Based on the above passage, which statement is **TRUE**?

- theoretical knowledge covers less than seven subject areas.
- training plans is a major component of practical experience.
- one of the aims of the first level of experience is to help coaches in developing skills needed for working with beginners
- technique, strategy, and training plans are the three main needs to which every coaches training programs must be related

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: متون خارجی تخصصی (۲)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

Passage 3

What Is the Olympic Movement?

Pierre de Coubertin and others **founded** the International Olympic Committee and the modern Olympic cycle on June 23, 1894 at a meeting at the Sorbonne in Paris. De Coubertin developed his proposals for the modern Games in response to deep-seated political and social crises in his native France. Like many of his contemporaries, he came to believe that the solution was educational reform, and his proposals —initially for the development of sports clubs, and subsequently for a modern Games —were drafted with this end in view. He believed the creation of a system of highly competitive sport could inspire and invigorate the youth and thereby shake France out of its lethargy. Eventually, he applied these aspirations to the entire world and argued that the shared pursuit of excellence would build an international movement which could contribute to the peaceful resolution of international conflict.

In de Coubertin's view, the Olympic Games were not simply to be an athletic event, but the focal point for a broadly based social movement, which, through the activity of sport and play, would enhance human development and international understanding.

More than 160 National Olympic Committees (NOCs) have joined the Olympic Movement. Some are large and others are small; some represent all the sports in the summer and winter Olympic Games and others represent just those Olympic sports which are practiced in their countries. The IOC Charter stipulates that there must be at least five sports practiced in a country before an NOC can be formed.

All NOCs have accepted certain constitutional principles laid down by the International Olympic Committee and all of them have joined a great cooperative enterprise to promote the Olympic Games and to develop in their own countries the ideas and ideals upon which the Olympic Movement is based.

24. In the first line of the passage, the word '**founded**' is closest in meaning to

- a. started b. searched c. discovered d. came across

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: متون خارجی تخصصی (۲)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

25. In regard to a highly competitive sport system, Pierre de Coubertin believed that it

- a. will surely shake France out of its lethargy
- b. would build an international movement
- c. could inspire and invigorate the youth
- d. will develop an international conflict

26. Based on the view point of Pierre de Coubertin, the Olympic Games were

- a. just to be an athletic event and the focus of a social movement
- b. to enhance human development through communication
- c. to be the focal point for a broadly based social movement
- d. to start international communication

27. Based on the above passage, which statement is **TRUE**?

- a. Only large NOCs represent sports in winter Olympic Games.
- b. Not all the NOCs represent sports both in summer and winter Olympic Games.
- c. All NOCs represent all the sports in the summer and winter Olympic Games.
- d. Each NOC is allowed to represent sports either in winter Olympic Games or in summer Olympic Games.

28. According to the above passage, we can say that if a country wants to form an NOC it must have sports practiced.

- a. fewer than five
- b. more than five
- c. five or fewer
- d. five or more

29. Based on the above passage, which statement is **TRUE**?

- a. It is the job of the IOC to join the NOCs in promoting the Olympic Games.
- b. All NOCs are involved in setting the constitutional principles for the IOC.
- c. The Olympic Movement develops ideas and ideals in NOCs' countries.
- d. The IOC sets certain constitutional principles and all NOCs follow them.

30. In the last paragraph of the passage, what does the pronoun **them** refer to?

- a. enterprise
- b. all NOCs
- c. constitutional principles
- d. International Olympic Committee

نام درس: آمادگی جسمانی (۱)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. پیچیده‌ترین مفصل بدن که از دامنه حرکتی بالایی برخوردار بوده و نیز حرکت چرخشی دارد، کدام است؟

الف. مچ پا ب. زانو ج. آرنج د. شانه

۲. کدام عضله در راست نگه داشتن پاها و حرکاتی نظیر قدم زدن و پریدن نقش دارد؟

الف. عضله نعلی ب. عضله چهار سر ج. عضله همسترینگ د. عضله دلتوئید

۳. اولین بخش از روده بزرگ که غذا را به مواد کوچکتری تبدیل می‌کند، چه نام دارد؟

الف. کولون ب. لوزالمعده ج. دوازدهه د. ژژنوم

۴. به منظور ارزیابی آمادگی قلبی-عروقی از کدام آزمون استفاده می‌شود؟

الف. شاخص توده بدن ب. شنا روی زمین

ج. دراز نشست د. تست پله

۵. بدن در پاسخ به گرسنگی سلولی چه واکنشی نشان می‌دهد؟

الف. دفع ادراری مواد معدنی ب. پایین آمدن سطح انسولین خون

ج. حفظ سطح گلوکز خون د. افزایش سوخت ویتامین‌ها

۶. کدام گزینه به نقش چربی‌های مفید در بدن اشاره دارد؟

الف. تولید انرژی، افزایش متابولیسم، تقویت سیستم ایمنی

ب. افزایش متابولیسم، افزایش فشار خون، تسریع تشکیل کلسترول

ج. انتقال ویتامین، کاهش فشار خون، تصفیه خون

د. افزایش غلظت خون، بهبود سیستم ایمنی، کاهش متابولیسم

۷. منابع غذایی سرشار از مس کدامند؟

الف. برگهای تیره سبزیجات، ماهی، کاکائو، گوشت

ب. جگر، تخم مرغ، حبوبات، کدو تنبل

ج. جگر، ماهی، خشکبار، قارچ

د. حبوبات، سیبوس دارها، نمک، میوه‌ها

۸. کدام ویتامین قویترین آنتی اکسیدان در بدن است و فرآیند پیرشدن را به تعویق می‌اندازد؟

الف. ویتامین A ب. ویتامین B ج. ویتامین C د. ویتامین E

۹. کدام میوه‌ها باید کمتر از ۱۰ درصد رژیم غذایی ما را تشکیل دهند؟

الف. آناناس، انواع توت ب. موز، عسل

ج. گوجه، آلو خشک د. سیب، زرد آلو

نام درس: آمادگی جسمانی (۱)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۰. کدام غذاها باید تا ۴۰ درصد برنامه رژیم غذایی را تشکیل دهند؟

- الف. غذاهای اسیدی
ب. غذاهای قند متوسط
ج. غذاهای قلیایی پر قند
د. غذاهای قلیایی کم قند

۱۱. بهترین زمان انجام حرکات کششی چه زمانی است؟

- الف. قبل از تمرین
ب. بعد از تمرین
ج. بین تمرین
د. قبل از گرم کردن

۱۲. کدام یک از گروههای زیر از انعطاف پذیری بیشتری برخوردارند؟

- الف. مردان غیر فعال میانسال
ب. پسران غیر فعال جوان
ج. زنان باردار
د. دختران غیر فعال جوان

۱۳. نقش آئوئولها در بدن چیست؟

- الف. اکسیژن رسانی به خون
ب. خونرسانی به بافت
ج. خونرسانی به قلب
د. اکسیژن رسانی به بافت

۱۴. در هنگام تمرین هوازی کدامیک از منابع انرژی بدن بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد؟

- الف. گلیکوژن عضله
ب. قند خون
ج. گلیکوژن کبد
د. بافت چربی

۱۵. افزایش کدام هورمونها در بدن باعث ایجاد احساس نشنگی دودن می شود؟

- الف. آدرنالین، دوپامین
ب. آدرنالین، آلدوسترون
ج. سروتونین، آلدوسترون
د. سروتونین، دوپامین

۱۶. محدوده ضربان قلب پیشنهادی برای دختری ۲۰ ساله، به منظور تعیین محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین چقدر است؟

- الف. ۱۲۰-۱۵۷ ضربه
ب. ۱۳۰-۱۷۰ ضربه
ج. ۱۴۰-۱۸۵ ضربه
د. ۱۸۰-۲۰۰ ضربه

۱۷. کدام یک از تمرینات زیر چربی بیشتری می سوزاند؟

- الف. تمرین اینتروال
ب. تمرین استقامتی
ج. تمرین سرعتی
د. تمرین مقاومتی

۱۸. به هنگام راه رفتن، عضلات نقش تثبیت گر، و عضلات قدرت تولید گام را بر عهده دارند.

- الف. سرینی - ساق پا
ب. ساق پا - سرینی
ج. ران - ساق پا
د. ران - سرینی

۱۹. کدامیک از تمرینات زیر به توسعه چابکی کمک می کند؟

- الف. استفاده از دستگاه گام زن
ب. دوهای سریع رفت و برگشت
ج. دو با موانع مخروطی شکل
د. بالا رفتن از دیوار

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: آناتومی انسانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. درز بین استخوان پیشانی و دو استخوان آهیانه را چه می‌نامند؟
 الف. درز تاجی
 ب. درز سهمی
 ج. درز آهیانه‌ای - گیجگاهی
 د. درز لامی
۲. قسمت/قدامی قفسه سینه را غضروفهای دنده‌ای و بوجود می‌آورند.
 الف. مهره‌های پشتی
 ب. جناغ سینه
 ج. ترقوه
 د. کتف
۳. عضلات دوزنقه و پشتی بزرگ در کدام قسمت بدن قرار دارند؟
 الف. خلفی گردن
 ب. خلفی پا
 ج. قدامی تنه
 د. خلفی تنه
۴. اعصاب زوج دوازدهم یا زیر زبانی از چه نوع اعصابی است؟
 الف. حرکتی
 ب. حسی
 ج. مختلط
 د. سمپاتیکی
۵. کدامیک از جملات زیر صحیح است؟
 الف. غضروف دو دنده آخر به جناغ سینه اتصال دارند.
 ب. غضروف دو دنده آخر آزاد هستند.
 ج. عضلات زیادی به استخوان کشک متصل است.
 د. عضله دلتوئید روی یک مفصل مؤثر است و در حرکات بسیار محدودی تأثیر گذار است.
۶. سه بخش خاصره، نشیمنگاه و شرمگاه در کدام قسمت به هم اتصال دارند؟
 الف. استخوان خاجی
 ب. استخوان دنبالچه
 ج. دیواره حقه
 د. سطح قدامی لگن
۷. عضله جناغی چنبری پستانی در کدام ناحیه قرار دارد؟
 الف. بخش قدامی سینه
 ب. بخش جانبی سینه
 ج. بخش خلفی سینه
 د. بخش میانی سینه
۸. پس از انجام تبدلات گازی در ششها خون توسط کدامیک از قسمت‌های زیر به قلب باز می‌گردد؟
 الف. سرخرگ ششی
 ب. چهار سیاهرگ ششی
 ج. سرخرگ آئورت
 د. شاخه‌های راست و چپ سیاهرگ هیس
۹. بیشتر نرونهاي حسی از نظر ساختاری چند قطبی هستند؟
 الف. یک قطبی
 ب. دو قطبی
 ج. سه قطبی
 د. چند قطبی
۱۰. کدام گزینه در مورد تعداد کل استخوانهای بدن و تعداد کل استخوانهای استخوان بندی ضمیمه‌ای صحیح است؟
 الف. استخوانهای بدن ۲۰۴ قطعه و استخوان بندی ضمیمه‌ای ۱۲۲ قطعه می‌باشد.
 ب. استخوانهای بدن ۲۰۶ قطعه و استخوان بندی ضمیمه‌ای ۱۲۰ قطعه می‌باشد.
 ج. استخوانهای بدن ۲۰۲ قطعه و استخوان بندی ضمیمه‌ای ۱۲۲ قطعه می‌باشد.
 د. استخوانهای بدن ۲۰۰ قطعه و استخوان بندی ضمیمه‌ای ۱۲۰ قطعه می‌باشد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: آناتومی انسانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدام دسته از عضلات زیر بر حسب موقعیت و محل نامگذاری شده است؟

الف. سینه‌ای

ب. متوازی الاضلاع

د. سه سر

ج. چهار سر رانی

۱۲. خون سیاهرگی قلب به وسیله مستقیماً به دهلیز راست می‌ریزد.

الف. سینوس تاجی

ب. سرخرگ تاجی

ج. مویرگ تاجی

د. سرخرگ کرونری

۱۳. کدامیک از عضلات زیر ضمن باز کردن آرنج موجب حرکت رو به عقب بازو می‌شود؟

الف. زند زبرینی (رند عظامی)

ب. برون گرداننده آرنج

د. سه سر بازویی

ج. پشتی بزرگ

۱۴. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. اولین بخش نرون، کپسول بومن نام دارد.

ب. مراکز بلع، سرفه، استفراغ در بصل النخاع قرار دارند.

ج. بافت همبند پوشاننده یک تار عضلانی را اپی میوزیوم می‌گویند.

د. شرمگاه قسمت تحتانی استخوان بی نام است.

۱۵. خارجی‌ترین لایه مننژ چیست؟

الف. پرده جنب

ب. سخت شامه

ج. جنب جداری

د. فضای جنب

۱۶. کدامیک از عبارات زیر در مورد مغز میانی صحیح است؟

الف. مغز میانی دارای ماده سفید در خارج و ماده خاکستری در داخل است.

ب. مغز میانی دارای ماده سفید در خارج و ماده خاکستری در خارج است.

ج. مغز میانی فقط دارای یک سطح قدامی و یک سطح خلفی است.

د. مغز میانی فقط دارای یک سطح قدامی و یک سطح طرفی است.

۱۷. پریوست

الف. روی استخوان را می‌پوشاند.

ب. عروق خونی کمی دارد و مسئول تغذیه استخوان است.

ج. تمام قسمتهای داخلی استخوان را می‌پوشاند.

د. ماده سازنده استخوان است.

۱۸. کدام گزینه در خصوص سیتوپلاسم سلول صحیح است؟

الف. ماده‌ای کلوئیدی است که مانند غشایی سلول را در برمی‌گیرد.

ب. شامل لیپید، پروتئین و مواد قندی است.

ج. هسته سلول را در برمی‌گیرد.

د. بین غشاء و هسته سلول قرار دارد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: آناتومی انسانی
رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. خط خشن در کجا قرار دارد؟
- الف. در سطح قدامی تنه استخوان بازو
ب. در سطح خلفی تنه استخوان ران
ج. در سطح خلفی تنه استخوان بازو
د. در سطح قدامی تنه استخوان ران
۲۰. استخوانهای سر و صورت، ستون فقرات و قفسه سینه، مربوط به کدام گزینه هستند؟
- الف. ضمیمه‌های
ب. کالواریا
ج. محوری
د. درزی
۲۱. با توجه به مفاهیم آناتومی انسانی عبارت زیر صحیح نمی‌باشد؟
- الف. فراخوانی به افزایش تعداد واحدهای حرکتی اطلاق می‌شود که در داخل یک عضله برای کاری تحریک شوند.
ب. تمام انواع انقباضات عضلانی مستلزم تغییر طول عضله یا تنش ثابت آن است.
ج. تنش عضلانی در هنگامی که واحدهای حرکتی دچار آسیب می‌شوند از بین می‌رود.
د. برای انجام دادن کار، تنش عضله در سطح لازم و ضروری حفظ شده و این در حالی است که طول عضله تغییر می‌کند.
۲۲. کدامیک از عضلات زیر روی برجستگی ورگی استخوان بی نام اتصال دارد؟
- الف. چهار سر رانی
ب. دو سر رانی
ج. شانه‌ای
د. راست داخلی
۲۳. سرخرگ سبات اصلی چپ از کدام بخش آئورت منشعب می‌شود؟
- الف. آئورت نازل
ب. آئورت سینه‌ای
ج. آئورت صعود کننده
د. قوس آئورت
۲۴. بخشی از استخوان کتف که سطح خلفی کتف را تقسیم می‌کند، کدام است؟
- الف. رویه قدامی
ب. زائده آخرمی
ج. خار کتف
د. رویه مفصلی ترقوه‌ای
۲۵. کدام رباط به استخوان زند زیرین متصل نمی‌شود ولی در عین حال به منزله طنابی استخوان زند زیرین را در جای خود نگه می‌دارد؟
- الف. رباط جانبی داخلی
ب. رباط جانبی خارجی
ج. رباط جانبی زند زیرین
د. رباط حلقوی
۲۶. حفره‌های شکمی و سینه‌ای بوسیله کدام عضله از همدیگر جدا می‌شوند؟
- الف. عضلات نردبانی
ب. عضلات بین دنده‌ای
ج. عضله دیافراگم
د. عضلات پسواس
۲۷. کدام عبارت زیر صحیح می‌باشد؟
- الف. اگر یک عضله تحت تمرینهای کانسنتریک قرار گیرد، افزایش قابل توجهی در توان نیروی اکسنتریکی آن بوجود می‌آید.
ب. اگر یک عضله تحت تمرینهای کانسنتریک قرار گیرد، افزایش قابل توجهی در توان نیروی استاتیک آن بوجود می‌آید.
ج. اگر یک عضله تحت تمرینهای اکسنتریک قرار گیرد، قدرت کانسنتریک عضله برای افزایش نیرو با افزایش تندی کاهش می‌یابد.
د. اگر یک عضله تحت تمرینهای اکسنتریک قرار گیرد، قدرت کانسنتریک عضله برای افزایش نیرو با افزایش تندی افزایش می‌یابد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: آناتومی انسانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۸. سر متحرک (سر پائینی) کدام یک از عضلات زیر به استخوان نازک نئی اتصال دارد؟

الف. دو سر رانی ب. نیمه غشائی ج. سرینی کوچک د. شانه‌ای

۲۹. کدامیک از قوسهای کف پا به عنوان قوس حرکتی شناخته شده است؟

الف. طولی خارجی ب. طولی میانی ج. عرضی داخلی د. طولی داخلی

۳۰. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. جنب جماری روی قفسه سینه چسبیده است.

ب. لایه دیافراگمی روی قفسه سینه چسبیده است.

ج. جنب احشایی روی ششها چسبیده است.

د. قفسه سینه جزء استخوان بندی مجاری قرار ندارد.

www.Sanjesh3.com

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی و جبرانی ارشد-۱۲۱۵۰۵۶)، (ستتی-۱۲۱۵۰۰۴)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدامیک از آنزیم‌های زیر، چربی‌ها را تجزیه می‌کند؟

الف. لاکتاز ب. سوکراز ج. لیپاز د. آمیلاز

۲. کمبود کدامیک از ویتامینهای زیر باعث بیماری شب کوری و خشک شدن اشک و ناراحتیهای پوستی می‌شود؟

الف. ویتامین C ب. ویتامین D ج. ویتامین E د. ویتامین A

۳. هضم کربوهیدراتها در سیستم گوارشی از کدام بخش شروع می‌شود؟

الف. روده‌ها ب. دهان ج. معده د. روده بزرگ

۴. مصرف زیاد از حد پروتئین توسط ورزشکاران آنها را دچار چه مشکلاتی می‌سازد؟

الف. کاهش فشار خون و فشار اسمزی ب. افزایش چربیهای خون

ج. کاهش حرارت و گرمای بدن د. کم آبی و دفع شدید آب

۵. به همراه تعریق در فعالیتهای شدید جسمانی کدام گروه از مواد معدنی زیر از بدن بیشتر دفع می‌شوند؟

الف. کلسیم، منیزیم، کلر ب. سدیم، کلر، کلسیم

ج. پتاسیم، کلر، سدیم د. منیزیم، پتاسیم، کلسیم

۶. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. گلیکوژن تارهای کند انقباض سریعتر بازسازی می‌شوند.

ب. گلیکوژن تارهای کند و تند انقباض مثل هم بازسازی می‌شوند.

ج. گلیکوژن تارهای تند انقباض سریعتر بازسازی می‌شوند.

د. نوع غذا در بازسازی گلیکوژن تار عضلانی نقشی ندارد.

۷. گلیسریدها تحت تأثیر آنزیم لیپاز و یا بواسطه حرارت در مجاورت مقدار کمی اسید، هیدرولیز شده و به گلیسرول و ... تبدیل می‌شوند.

الف. اسید چرب آزاد (FFA) ب. تری گلیسرید

ج. ATP د. PC

۸. خستگی، درد، ورم مفاصل، ضعف عمومی، خونریزی از لثه، شل شدن اندامها، تأخیر در بهبود زخمها و ایجاد لکه‌های ارغوانی روی پوست نشانه کدام یک از بیماریهای زیر است؟

الف. اسکوربوت ب. راشیتیزم ج. کم خونی د. شب کوری

۹. با افزایش کدام یک از موارد زیر، احتمالاً میزان تغذیه کاهش می‌یابد؟

الف. توده عضلانی ب. توده بافت چربی ج. توده استخوانی د. بافت همبند

۱۰. نسبت تبادل تنفسی (R) در رژیم غذایی مخلوط کدام است؟

الف. ۱ ب. ۰/۷ ج. ۰/۸ د. ۰/۸۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی و جبرانی ارشد-۱۲۱۵۰۵۶)، (ستتی-۱۲۱۵۰۰۴)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. دی ساکارید از ترکیب گلوکز و فروکتوز حاصل می شود.
- الف. لاکتوز ب. ساکارز ج. مالتوز د. گالاکتوز
۱۲. جذب گلوکز از طریق و فروکتوز به صورت صورت می گیرد.
- الف. مکانیزم انتقال فعال - انتشار ب. انتشار - مکانیزم انتقال فعال
- ج. هر دو مکانیزم انتقال فعال د. هر دو مکانیزم انتشار
۱۳. از اجتماع گلیسریدها، فسفولیپیدها، یا گلیسرول با پروتئین بوجود می آید.
- الف. گلیکوژن ب. گلیکولیپید ج. فسفولیپیدها د. لیپوپروتئینها
۱۴. کدام یک از گزینه های زیر جزء وظایف قندها در بدن نمی باشد؟
- الف. خوش طعمی غذا ب. صرفه جویی در مصرف پروتئین
- ج. یگانه سوخت C.N.S د. تنظیم چربی خون
۱۵. تجمع کدام یک از عوامل زیر در خلال کار شدید عضلانی منجر به کاهش سطح اسیدهای چرب آزاد می شود؟
- الف. اسیدلاکتیک ب. هورمون رشد ج. تیروکسین د. آنزیم لیپاز لیپوپروتئین
۱۶. فراوانترین کربوهیدرات در طبیعت کدام است؟
- الف. اینولین ب. سلولز ج. مانوز د. رافینوز
۱۷. در روند جذب چربی، میسلها از کدام بخش ساخته می شوند؟
- الف. روده باریک ب. لوزالمعده
- ج. املاح صفراوی د. معده
۱۸. کدام یک از موارد زیر از جمله وظایف فسفر در بدن می باشد؟
- الف. آرامش پذیری تحریکات عصبی ب. شرکت در ساختمان کوانزیمها
- ج. انقباضات عضلانی د. متابولیسم کربوهیدراتها
۱۹. مهمترین آنزیم در هضم چربیها کدام است؟
- الف. لیپاز روده ب. املاح صفراوی ج. لیپاز لوزالمعده د. لیپاز معده
۲۰. مصرف پروتئینها در کدام یک از موارد زیر ضرورت بیشتری دارد؟
- الف. اجرای ورزشهای قدرتی در سنین کودکی
- ب. در هنگام اجرای ورزشهای استقامتی
- ج. در سنین رشد، هنگام ترمیم بافتها
- د. بعد از انجام تمرینات استقامتی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی و جبرانی ارشد-۱۲۱۵۰۵۶)، (ستتی-۱۲۱۵۰۰۴)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. در تنظیم اعمال بدن کدام یک از عوامل مغذی زیر کاربرد دارند؟

الف. پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و آب

ب. کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد مغذی

ج. پروتئین‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب

د. کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، آب و ویتامین‌ها

۲۲. نخستین مرحله استفاده از تری گلیسریدها هیدرولیز آنها به است.

الف. اسیدهای چرب و کلسترول

ب. گلیسرول و کلسترول

ج. اسیدهای چرب و گلیسرول

د. اسیدهای چرب و گلوکز

۲۳. در اثر تمرینات استقامتی عضلت FFA (اسیدهای چرب آزاد) پلاسما در ورزشکاران چه تغییری می‌کند؟

الف. افزایش می‌یابد

ب. کاهش می‌یابد

ج. متابولیسم نمی‌شود

د. ذخیره می‌شود.

۲۴. در تمرینات با شدت بالا بخش اعظم انرژی توسط کدام یک از مواد زیر تأمین می‌شود؟

الف. چربی‌ها

ب. کربوهیدرات‌ها

ج. پروتئین‌ها

د. ویتامین‌ها

۲۵. کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

الف. گلودبرنارد کاشف گلوکز خون است.

ب. چربیها تأمین کننده بخش مهمی از فعالیت‌های سنگین و شدید هستند.

ج. تجزیه مالتوز به گلوکز در روده بزرگ صورت می‌گیرد.

د. مقدار ذخیره گلیکوژن در بدن در مقایسه با چربیها زیاد است.

۲۶. نقش اصلی در حفظ تعادل اسیدی - بازی و فشار اسمزی به عهده چه موادی است؟

الف. مواد ویتامینی

ب. مواد کربوهیدراتی

ج. مواد معدنی

د. مواد پروتئینی

۲۷. آلبومین و فیبرینوژن از کدام دسته از پروتئین‌ها هستند؟

الف. کروی

ب. رشته‌ای

ج. پیوسته

د. ترکیبی

۲۸. به همراه پتاسیم در انتقال تحریکات عصبی از سیستم عصبی به عضلات و بالعکس شرکت دارد.

الف. مس

ب. روی

ج. کلر

د. سدیم

۲۹. تجزیه مواد غذایی به ترکیبات ساده‌تر در اثر افزودن آب را چه می‌گویند؟

الف. هیدرولیز

ب. کاتالیز

ج. هیدرولاز

د. هیدروفوب

۳۰. سهم انرژی مصرفی بدن در زمان استراحت:

الف. ۲/۳ چربی و ۱/۳ پروتئین

ب. ۲/۳ قند و ۱/۳ پروتئین

ج. ۲/۳ چربی و ۱/۳ کربوهیدرات

د. ۱/۲ کربوهیدرات و چربی

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: —

زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۳۵ تشریحى: —

نام درس: تنیس روی میز ۱

رشته تحصیلى / گد درس: تربیت بدنى (۱۲۱۵۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سرى سؤال: يك (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدام مورد زیر صحیح است؟

- الف. ابعاد میز تنیس روی میز از ابتدای پیدایش تغییرى نکرده است.
ب. فدراسیون بین‌المللى تنیس روی میز در لوزان سوئیس تشکیل شد.
ج. اولین دوره مسابقات جهانی با حضور ۷ کشور در لندن برگزار شد.
د. فدراسیون تنیس روی میز ایران در سال ۱۳۵۰ تشکیل شد.

۲. کدامیک از مهارت‌های زیر از ضربات حمله‌ای محسوب می‌شوند؟

- الف. تک و لوپ ب. تک و بلوک ج. پوش و لوپ د. تک و پوش

۳. برخورد راکت بین پشت و زیر توپ چه نوع چرخش را در توپ به وجود می‌آورد؟

- الف. چرخش بالایی ب. چرخش پهلویی ج. چرخش زیری د. بدون چرخش

۴. در ورزش تنیس روی میز، کنترل بهتر، از ویژگی‌های کدام نوع راکت‌ها است؟

- الف. راکت‌های با روکش لاستیکی معمولی دندان‌دار
ب. راکت‌های با روکش لاستیکی، اسفنجی دندان‌دار
ج. راکت‌های با روکش لاستیکی، اسفنجی دندان‌دار پشت و رو شده (هوکوس)
د. راکت‌های با روکش ۷ لایه

۵. در مهارت تک، وضعیت بدن تقریباً مشابه کدامیک از گزینه‌های زیر می‌باشد؟

- الف. فورهند ب. بک هند ج. بک هند کنترلى د. فورهند کنترلى

۶. کات بیشتر یک ضربه است.

- الف. دفاعی ب. حمله‌ای ج. کنترلى - حمله‌ای د. کنترلى

۷. کاربرد عمده سرویس «ساید اسپین» کدام است؟

- الف. حریف نزدیک میزش باشد.
ج. حریف از نظر دفاعی قوی باشد.
ب. حریف از یک سمت میزش فاصله زیاد داشته باشد.
د. حریف از نظر حمله‌ای قوی باشد.

۸. به عمل بازیکنی که قبل از برخورد توپ به میزش با راکت به آن ضربه می‌زند، چه می‌گویند؟

- الف. لیت ب. دست در بازی ج. رالی د. والی کردن

۹. در چه نوع روش راکت‌گیری بازیکن از هر دو طرف راکت تقریباً به یک میزان استفاده می‌نماید؟

- الف. روش قلمی ب. روش چینی و غربی ج. پن هولدر د. شیک هند معمولی

۱۰. هل دادن توپ از روی میز برای برگرداندن آن به میز حریف، چه نام دارد؟

- الف. بلوک ب. لوپ ج. پوش د. تک

۱۱. اگر توپ سرو شده به تور برخورد کند و برگردد، چه نام دارد؟

- الف. نت ب. امتیاز ج. شروع مجدد د. لیت

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: —

زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۳۵ تشریحى: —

نام درس: تنیس روی میز ۱

رشته تحصیلى / گد درس: تربیت بدنى (۱۲۱۵۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سرى سؤال: يك (۱)

۱۲. در هنگام اجرای سرویس ارتفاع توپ باید حداقل چقدر باشد؟

الف. ۱۴ سانتی متر ب. ۲۰ سانتی متر ج. ۲۸ سانتی متر د. ۱۶ سانتی متر

۱۳. به چه علت بهتر است سرویس تاپ اسپین در قطر میز اجرا شود؟

الف. چرخش بالایی ب. چرخش پهلوی ج. سرعت کم د. سرعت زیاد

۱۴. در بک هند کنترلى توپ دارای چه نوع چرخشى می باشد؟

الف. چرخش زیری ب. چرخش بالایی ج. چرخش پهلوی د. بدون چرخش

۱۵. برای اینکه بازیکن مقابل را مجبور کند که ضرباتش به تور برخورد کند و از میز خارج شود، چه باید کرد؟

الف. در اجرای کات ارتفاع توپ را کم کنید. ب. از بیرون میز به توپ ضربه بزنید.
ج. از روی میز به توپ ضربه بزنید. د. در اجرای کات شدت پیچ را کم و زیاد کنید.

۱۶. آسان ترین عمل در مقابل تاپ اسپین با پیچ های بالایی حریف چیست؟

الف. بلوک ب. فورهند ساده ج. پوش د. لوپ

۱۷. فرق فورهند و بک هند با فورهند و بک هند کنترلى در چیست؟

الف. در چرخش پایینی ب. در چرخش بالایی ج. در چرخش پهلوی د. دور بودن از میز

۱۸. کدام مورد در ارتباط با سیستم تسريع صحیح است؟

الف. زمانی اجرا می شود که گیم بازی بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد.

ب. برای انجام این سیستم یک داور به جمع داوران اضافه می شود.

ج. در شرایطی اجرا می شود که هر دو بازیکن از داور خواسته باشند.

د. در این سیستم هر بازیکنی که اولین امتیاز را به دست آورد، برنده گیم می شود.

۱۹. کدامیک از موارد زیر، جزء اجزاء راکت محسوب نمی شود؟

الف. روکش ب. نوار پلاستیکی ج. دسته د. تخته

۲۰. کدام دلیل برای گرفتن یک خطا از بازیکن صحیح است؟

الف. اگر در حین بازی (رالی) توپ پس از برخورد با لبه تور به میز حریف برخورد کند.

ب. اگر دسته راکت به میز برخورد کند.

ج. اگر زننده سرویس، سرویس را از روی میز اجرا نکند.

د. اگر زننده سرویس، توپ را بالاتر از نیم متر بیاندازد.

۲۱. در تنیس روی میز، چند نوع سرویس داریم؟

الف. ساده، بالا، زیر، پهلوی ب. ساده، بالا، زیر ج. زیر، بالا، پهلوی د. زیر، پهلوی، ساده

۲۲. در بازی تنیس روی میز، چند داور و چند کمک داور وجود دارند؟

الف. دو داور و یک کمک داور ب. یک داور و دو کمک داور

ج. دو داور و دو کمک داور د. یک داور و یک کمک داور

نام درس: تنیس روی میز ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۵)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۳. در کدامیک از موارد زیر، بازی توسط داور قطع نمی‌شود؟

ب. توپ به شیء خارجی اصابت کند.

الف. توپ دو بار پشت سرهم به میز یک نفر برخورد کند.

د. توپ به دسته راکت برخورد کند.

ج. یک بازیکن توپ را والی نماید.

۲۴. کدام مورد در ارتباط با گرفتن راکت به شیوه «پن هولدر» صحیح است؟

الف. همان روش راکت گیری معمولی است.

ب. در این روش، بازیکن از هر دو طرف راکت تقریباً به یک میزان استفاده می‌نماید.

ج. انگشت سبابه در یک طرف و انگشت شست در طرف دیگر راکت قرار می‌گیرد.

د. در این روش، قسمت انتهایی دسته و قسمتی از صفحه راکت در دست تثبیت می‌شود.

www.Sanjesh3.com

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. سر ثابت عضله راست شکمی به و سر متحرک آن به متصل است.
 - الف. لبه فوقانی عانه - دنده های ۷ و ۶
 - ب. ورک - دنده های ۶ و ۵
 - ج. لبه تحتانی عانه - دنده های ۷ و ۶
 - د. ورک - دنده های ۷ و ۶
۲. کدام یک از عضلات زیر در حرکت فلکشن کردن مؤثر هستند؟
 - الف. تحت مرقوه ای
 - ب. نیمه خاری رأسی
 - ج. بخش ۲ نوزنقه
 - د. گوشه ای
۳. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکات آرنج صحیح است؟
 - الف. حرکت سوپینیشن درشنای کرال سینه انجام می شود
 - ب. مفصل آرنج به علت وجود لیگامنت های متعدد دارای محدودیت دامنه حرکتی درحرکت هایپراکستنشن می باشد
 - ج. حرکت هایپراکستنشن آرنج در خانمها رایج تر است
 - د. حرکات سوپینیشن و پرونیشن آرنج حول محور افقی به وجود می آید
۴. عمل کدامیک از عضلات زیر، اهرم نوع دوم است؟
 - الف. سه سر بازویی در باز کردن آرنج
 - ب. بازویی در انداختن در تا کردن آرنج
 - ج. همسترینگ در تا کردن زانو
 - د. دوسر بازویی در تا کردن آرنج
۵. کدامیک از عضلات زیر، درانجام حرکت کمتری دخالت دارند؟
 - الف. غرابی بازویی
 - ب. بازویی قدامی
 - ج. دوسر بازویی
 - د. گرد کوچک
۶. کدام یک از حرکات زیر، مربوط به مفصل ران نمی باشد؟
 - الف. هایپراکستنشن
 - ب. اینورژن
 - ج. فلکشن افقی
 - د. هایپراآداکشن
۷. در حرکت خم شدن مفصل آرنج، کدامیک از عضلات زیر، عضله اصلی است؟
 - الف. عضله بازویی - زند اعلائی
 - ب. عضله درون گرداننده مدور
 - ج. عضله بازویی قدامی
 - د. عضله دو سر بازویی
۸. کدام یک از عضلات زیر در انجام حرکات، روی دو عضو ران و ساق پا مؤثرند؟
 - الف. نیمه غشایی
 - ب. سیرینی میانی
 - ج. پهن خارجی
 - د. پهن داخلی
۹. کدام عضله در چرخش خارجی زانو مؤثر است؟
 - الف. دو سر رانی
 - ب. نیمه غشائی
 - ج. دو قلو
 - د. پهن خارجی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. کدام یک از گروههای عضلانی زیر در عمل آبداکشن ران دخالت دارند؟
 - الف. کشنده پهن نیام، پهن داخلی
 - ب. سیرینی بزرگ، خاصره ای
 - ج. سیرینی میانی، کشنده پهن نیام
 - د. سیرینی بزرگ، شانه ای
۱۱. چرا عضله باز کننده دراز شست قادر نیست به مچ پا حرکت اینورژن بدهد؟
 - الف. زیرا تاندون آن نسبت به محور سهمی از روی محور عبور می کند.
 - ب. زیرا تاندون آن نسبت به محور سهمی از قسمت خارجی آن می گذرد.
 - ج. زیرا تاندون آن نسبت به محور عرضی از روی محور عبور می کند.
 - د. زیرا تاندون آن نسبت به محور عمودی از روی محور عبور می کند.
۱۲. کدام یک از عضلات زیر، در عمل اکستنشن بازو نقش مهمتری دارد؟
 - الف. گرد بزرگ
 - ب. دلتوئید
 - ج. پشتی بزرگ
 - د. گرد کوچک
۱۳. کدام گزینه در ارتباط با مرکز ثقل صحیح است؟
 - الف. در استارت دوومیدانی بهتر است خط عمودی مرکز ثقل دور از لبه سطح اتکاء باشد
 - ب. در استارت شنا بهتر است خط عمودی مرکز ثقل دور از لبه سطح اتکاء باشد
 - ج. در خاک کشتی بهتر است خط عمودی مرکز ثقل دور از لبه سطح اتکاء باشد
 - د. در ورزشهای رزمی بهتر است خط عمودی مرکز ثقل نزدیک به لبه سطح اتکاء باشد
۱۴. این عضله از عضلات گروه همسترینگ می باشد که به بخش خلفی و داخلی استخوان درشتنی اتصال می یابد و در خم کردن ساق پا نیز مشارکت می کند.
 - الف - نیم وتری
 - ب - نیم غشایی
 - ج - دو سر رانی
 - د - خیاطه
۱۵. انقباض دو طرفه کدام عضله زیر منجر به ثابت کردن مهره های کمری می شود؟
 - الف - عضلات چندسر - سوئز کوچک
 - ب - عضلات بین خاری - راست کننده ستون مهره ها
 - ج - سوئز کوچک - مربع کمری
 - د - مایل کوچک - راست بزرگ
۱۶. در حرکت دویدن چنانچه مرکز ثقل پا به مرکز ثقل ران نزدیکتر شود ،
 - الف - شروع و کنترل حرکت آسانتر می شود
 - ب - کنترل حرکت مشکل تر می شود
 - ج - موقعیت مرکز ثقل نمی تواند تأثیری در شروع حرکت داشته باشد
 - د - شروع و کنترل حرکت را مشکل تر می کند
۱۷. عضله درون گرداننده مربع در حرکات مفصل مؤثر است.
 - الف - چند
 - ب - سه
 - ج - یک
 - د - دو

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: حرکت شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۸. عضله سینه‌ای بزرگ در انجام کدام یک از اعمال زیر مؤثر است؟
- الف - چرخش خارجی بازو
 ب - تثبیت بازو
 ج - هایپرفلکشن بازو
 د - هایپراکستنشن بازو
۱۹. حرکت چرخشی داخلی و خارجی در مفصل زانو:
- الف. اصلاً وجود ندارد
 ب. فقط با داشتن عضلات بسیار قوی صورت می‌گیرد
 ج. در حالت فلکشن صورت می‌گیرد
 د. خیلی راحت و در هر حالتی صورت می‌گیرد
۲۰. اعمال عضله سرینی میانی مشابه کدام یک از عضلات دیگر بدن است؟
- الف. نازک نئی طرفی
 ب. سرینی بزرگ
 ج. دلتوئید
 د. تحت کتفی
۲۱. کدامیک از عضلات زیر، از پرکارترین عضلات در حرکات بازو است؟
- الف. دو سر بازو
 ب. پلستی بزرگ
 ج. سینه‌ای بزرگ
 د. سه سر بازو
۲۲. حرکات چرخشی داخلی ساعد حول محور..... و در مفصل..... انجام می‌شود.
- الف. عمودی - کروی
 ب. عرضی - لولایی
 ج. عمودی - استوانه‌ای
 د. عرضی - استوانه‌ای
۲۳. مطالعه حرکات اندامهای مختلف بدن بر مبنای چند سطح فرضی انجام می‌شود؟
- الف. یک سطح
 ب. دو سطح
 ج. سه سطح
 د. نمی‌توان به صورت ثابت سطوح خاصی را معرفی کرد
۲۴. زمانی که در حالت ایستاده، پا را از بغل بالا می‌آوریم، کدامیک از عضلات زیر را به فعالیت وا می‌داریم؟
- الف. همسترینگ
 ب. نزدیک کننده دراز
 ج. راست قدامی
 د. سرینی میانی
۲۵. سر ثابت عضله بازکننده شست به کجا متصل است؟
- الف. قسمت میانی و خلفی نازک نی
 ب. قسمت فوقانی و قدامی نازک نی
 ج. قسمت میانی نازک نی
 د. قسمت میانی و قدامی نازک نی
۲۶. عضلات یک اسکی باز تا هنگامی که بدون خم شدن، اسکی کند، در چه حالتی درگیر عمل است؟
- الف. عمودی
 ب. اکستنریکی
 ج. کانستریکی
 د. حالت ساکن

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: —
 زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۵۰ تشریحى: —

نام درس: حرکت شناسى ورزشى
 رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى ۱۳۱۵۰۰۸

مجاز است.

استفاده از: —

گد سرى سؤال: يك (۱)

۲۷. کدامیک از عبارات زیر صحيح مى باشد؟

الف. عضلات سرينى در شوت روى پا نقش اصلى را به عهده دارد

ب. عضله راست قدامى فقط روى يك مفصل اثر دارد

ج. زائده آرنجى نقشى در محدوديت حرکتى آرنج ندارد

د. اهرم بلندتر سرعت بيشتري دارد

۲۸. عضله شانه اى روى حرکت کدامیک از اعضاى زیر موثر است؟

الف. حرکات گشادى ب. مفصل شانه ج. مفصل زانو د. مفصل ران

۲۹. توانايى عضله بازويى رند اعلايى در حرکت فلکشن آرنج در کدامیک از وضعيت هاى زیر بيشتتر است؟

الف. آرنج در وضعيت پرونيشن باشد ب. آرنج در حالت خنثى باشد

ج. آرنج در وضعيت هايپراکستنشن باشد د. آرنج در وضعيت سوپينيشن باشد

۳۰. عضله بازويى قدامى در حرکات چرخشى ساعد تاثير اى ندارد، زیرا:

الف. سر متحرک آن به استخوان زند زيرين متصل است

ب. عضله ضعيفى است

ج. عضله عمقى است و عضلات سطحى اين امکان را از عضله بازويى قدامى سلب مى کنند

د. سر متحرک آن به استخوان بازو متصل است

نام درس: والیبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. ارتفاع تور والیبال برای مردان و زنان به ترتیب چقدر است؟

الف. ۲/۲۴ متر – ۲/۴۳ متر

ب. ۲/۴۳ متر – ۲/۲۴ متر

ج. ۲/۷۳ متر – ۲/۳۷ متر

د. ۲/۳۷ متر – ۲/۷۳ متر

۲. مراحل اصلی بازی والیبال به ترتیب کدام است؟

الف. دفاع – حمله – دریافت سرویس – سرویس حمله‌ای

ب. دفاع – دریافت سرویس – سرویس حمله‌ای – حمله

ج. سرویس حمله‌ای – دریافت سرویس – حمله – دفاع

د. سرویس حمله‌ای – دفاع – دریافت سرویس – حمله

۳. هنگامی که تیم حریف از یک آرایش دریافت سرویس فنجانی (کاپ) استفاده می‌کند، بهتر است سرویس به کدام منطقه زمین آنها زده شود؟

الف. منطقه حمله

ب. منطقه گوشه‌ها

ج. کنارهای زمین

د. منطقه وسط زمین

۴. کدامیک از گزینه‌های زیر درست است؟

الف. تعویض جای بازیکنان هنگام زدن سرویس تنها به شکل جابجایی صورت می‌گیرد.

ب. بازیکنان عقب زمین تیم سرویس زننده مجاز به دفاع و حمله روی تور هستند.

ج. مناسب ترین زمان تعویض جای بازیکنان قبل از زدن سرویس است.

د. هنگامی که لازم است هر سه بازیکن جلوی زمین تعویض جا کنند، در سراسر مدت تعویض باید یک بازیکن نزدیک تور

باقی بماند.

۵. رایج ترین نوع سیستم دفاعی در والیبال کدام است؟

الف. سیستم ۵ عقب

ب. سیستم ۵ جلو

ج. سیستم‌های ۶ جلو و ۶ عقب

د. سیستم‌های ۶ جلو و ۵ جلو

۶. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد دریافت سرویس نادرست است؟

الف. مشکل ترین قسمت حمله هر تیم، توانایی دریافت موفق سرویس حریف است.

ب. آرایش دریافت سرویس W شکل بیشتر برای تیم‌های جوانتر که مهارت و تجربه کمتری دارند، استفاده می‌شود.

ج. در آرایش دریافت سرویس W شکل پنج بازیکن مسؤول دریافت سرویس و یک بازیکن آزاد است.

د. آرایش دریافت سرویس فنجانی بیشتر در تیم‌های دفاعی استفاده می‌شود.

نام درس: والیبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۷. نفوذ در بازی والیبال به چه معناست؟

الف. حرکت اسپکر قدرتی از عقب زمین به سمت جلو

ب. حرکت اسپکر سرعتی از عقب زمین به سمت جلو

ج. حرکت پاسور از عقب زمین به جلو در جریان دریافت سرویس

د. زدن سرویس به منطقه $\frac{1}{3}$ تیم حریف

۸. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد آرایش دریافت سرویس فنجانی (کاپ) نادرست است؟

الف. در این آرایش تنها چهار نفر دریافت کننده سرویس هستند.

ب. این آرایش بیشتر حملاتی است و کمتر روی دفاع تأکید دارد.

ج. در این نوع آرایش یکی از اسپکرها به همراه پاسور از دریافت توپ اجتناب می‌کند.

د. در این نوع آرایش دریافت سرویس بازیکنان نیاز به مهارت بالا برای توپگیری ندارند و برای افراد مبتدی نیز قابل

استفاده و مطلوب است.

۹. یکی از ویژگی‌های مهم و مستتر در آرایش دریافت سرویس فنجانی کدام است؟

الف. وجود حمله‌های سرعتی

ج. حمله از پشت خط $\frac{1}{3}$

د. حمله از منطقه ۶ زمین

۱۰. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد پاس به منطقه پاسور نادرست است؟

الف. پاس به پاسور به منطقه وسط $\frac{1}{3}$ مورد علاقه پاسورها است

ب. پاس به وسط به تیم‌هایی اختصاص دارد که با دو اسپکر حمله می‌کنند

ج. در سیستم حمله با ۳ اسپکر، بهترین پاس به سمت چپ یا راست منطقه میانی است.

د. حمله با ۳ اسپکر، قدرت مانور زیادی به پاسور می‌دهد.

۱۱. کدامیک از موارد زیر، در مورد حمله در والیبال صحیح است؟

الف. حمله با دو اسپکر، از یک بازیکن ردیف جلو در نقش اسپکر و یک پاسور تشکیل می‌شود.

ب. در حمله با دو اسپکر، پاسور می‌تواند یکی از بازیکنان مناطق ۶ و ۵ باشد.

ج. حمله با سه اسپکر، از ۲ بازیکن ردیف جلو در نقش اسپکر و یک بازیکن جلو در نقش پاسور تشکیل می‌شود.

د. در حمله با سه اسپکر، پاسور می‌تواند از مناطق ۶، ۵ و ۱ باشد.

۱۲. ارتفاع پاس بلند به وسط از روی تور چقدر باید باشد؟

الف. ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر

ب. ۲۰ تا ۵۰ سانتی‌متر

ج. ۳۰ تا ۹۰ سانتی‌متر

د. ۹۰ تا ۱۵۰ سانتی‌متر

نام درس: والیبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۰۰۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۳. اسپک همراه با تغییر جهت در والیبال به چه معناست؟

- الف. یعنی اسپکر طوری به توپ ضربه بزند که توپ با چرخش وارد زمین حریف شود
 ب. یعنی اسپکر میانی توپ را از منطقه ۳ زمین خودی به منطقه ۱ یا ۲ زمین حریف فرود آورد
 ج. یعنی اسپکر پس از زدن اسپک مسیر خود را سریع عوض کند
 د. یعنی اسپکر قبل از زدن اسپک منطقه خود را عوض کند.

۱۴. تفاوت مهم میان انواع سیستم‌های حمله در والیبال بر چه اساسی است؟

- الف. تعداد اسپکرها
 ب. تعداد پاسورها
 ج. تعداد اسپکرها و پاسورها
 د. تعداد اسپکرها و مدافعان

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

- الف. در سیستم حمله ۶-۰ وظایف تخصصی وجود ندارد و بازیکنان هم اسپکر و پاسور هستند.
 ب. در سیستم حمله ۳-۳ سه بازیکن در نقش پاسور و سه بازیکن در نقش اسپکر بازی می‌کنند.
 ج. در سیستم حمله ۳-۳ نیز به مانند سیستم ۶-۰ تعویض جا و نفوذ ضروری است.
 د. سیستم حمله ۳-۳ برای پیشرفت و تکمیل مهارت‌های بنیادین همه بازیکنان مفید است.

۱۶. هنگامی که در بازیکنان اصلی تیم تنها یک بازیکن ماهر و زبده در نقش پاسور وجود دارد، بهترین سیستم حمله کدام است؟

- الف. سیستم ۶-۰
 ب. سیستم ۵-۱
 ج. سیستم ۴-۲
 د. سیستم ۳-۳

۱۷. پیشرفته‌ترین سیستم حمله در والیبال کدام است؟

- الف. ۲-۲-۲
 ب. ۴-۲
 ج. ۵-۱
 د. ۶-۰

۱۸. در سیستم دفاعی ۶ جلو تعداد بازیکنان در نیم دایره اول پوشش حمله (دفاع از مهاجم) چند نفر است؟

- الف. یک نفر
 ب. دو نفر
 ج. سه نفر
 د. چهار نفر

۱۹. دفاع روی تور توسط بازیکنان کدام مناطق زمین صورت می‌گیرد؟

- الف. مناطق ۱ و ۲ و ۳
 ب. مناطق ۳ و ۴ و ۵
 ج. مناطق ۴ و ۵ و ۶
 د. مناطق ۲ و ۳ و ۴

۲۰. در سیستم دفاعی تن به تن در والیبال، مدافع منطقه ۲ باید از بازیکن کدام منطقه تیم حریف دفاع کند؟

- الف. بازیکن منطقه ۲
 ب. بازیکن منطقه ۳
 ج. بازیکن منطقه ۴
 د. بازیکن منطقه ۵

۲۱. بهترین شیوه دفاعی در برابر تیمی که حمله آنها عمدتاً از منطقه وسط زمین است، کدام می‌باشد؟

- الف. دفاع خطی
 ب. دفاع متمرکز
 ج. دفاع تن به تن
 د. دفاع در عقب زمین

۲۲. در هنگام پاس‌های سرعتی و حملات ترکیبی حریف، از چه نوع دفاعی با توجه به تعداد مدافعان استفاده می‌شود؟

- الف. دفاع تک نفره
 ب. دفاع دو نفره
 ج. دفاع سه نفره
 د. دفاع چهار نفره

نام درس: والیبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۰۰۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۳. در مورد آرایش دفاعی در والیبال کدام گزینه نادرست است؟

الف. آرایش دفاعی ۶ عقب را اغلب تیم‌های پیشرفته‌تر استفاده می‌کنند.

ب. در آرایش دفاعی ۶ عقب، بازیکن منطقه ۶ در فاصله‌ای حدود ۲ متر از خط انتهایی جاگیری می‌کند.

ج. دفاع ۶ عقب بهترین نوع دفاع در برابر حریفانی است که از حملات قدرتی استفاده می‌کنند.

د. نقطه ضعف دفاع ۶ عقب خالی شدن منطقه پشت مدافعان روی تور است.

۲۴. در سیستم چپ دست، پاسور معمولاً در کدام منطقه جاگیری می‌کند؟

الف. منطقه یک ب. منطقه دو ج. منطقه سه د. منطقه چهار

www.Sanjesh3.com

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. برای بررسی قوس های ستون فقرات، بیشتر از کدام روش استفاده می‌شود؟

الف. مشاهده از پهلو ب. مشاهده از روبرو ج. مشاهده از پشت سر د. لمس کردن ستون فقرات

۲. دامنه حرکتی طبیعی ستون فقرات پشتی و کمری در حالت خم شدن به عقب چقدر است؟

الف. ۲۷ درجه ب. ۲۸ درجه ج. ۳۰ درجه د. ۳۸ درجه

۳. در کدام یک از ناهنجاری های زیر سر به طرف جلو رانده می‌شود و لاله گوش نسبت به خط شاقولی جلوتر از وضعیت طبیعی است؟

الف. لوردوز گردنی ب. کایفوز ج. اسکولیوز د. لوردوز کمری

۴. وقوع کدام یک از ناهنجاری های زیر عمل را در خانمها مشکل تر می‌کند؟

الف. کایفوز ب. پشت صاف ج. اسکولیوز د. لوردوز کمری

۵. تغییر وضعیت زانوها از حالت طبیعی به سمت داخل چه نوع ناهنجاری است؟

الف. آرتروز ب. تیلت ج. پای پرانتزی د. والگوم

۶. تغییرات ناشی از عارضه پای پرانتزی در کدام یک از گزینه های زیر محسوس تر است؟

الف. راه رفتن ب. دویدن ج. پریدن د. نشستن

۷. کدام یک از وضعیتهای زیر تأثیر بیشتری در استراحت ستون فقرات دارد؟

الف. خوابیده به پهلو ب. درازکش به پشت ج. خوابیده به پهلو با زانوهای خم د. نشستن روی صندلی

۸. برای بلند کردن وزنه های سنگین از روی زمین، انجام کدام حرکت بهتر است؟

الف. خم کردن کمر ب. خم کردن زانو ج. خم کردن لگن د. گرفتن وزنه از پهلو

۹. عوارض ناشی از پوشیدن کفش پاشنه بلند باعث ضعیف شدن کدام عضله می‌شود؟

الف. نعلی ب. ساقی قدامی ج. دوقلو د. کف پای

۱۰. در اثر عارضه پای پرانتزی کدام یک از تغییرات زیر ایجاد می‌شود؟

الف. کشیده شدن عضلات همسترینگ ب. کشیده شدن عضله درشت نی قدامی

ج. کوتاه شدن عضلات نازک نی د. کشیده شدن عضلات چهارسرانی

۱۱. در کدام یک از عوارض زیر امکان نزدیک کردن و تماس قوزک داخلی وجود ندارد؟

الف. واروس ب. والگوم ج. عفونت قوزک د. پای پرانتزی

۱۲. چنانچه فاصله بین دو قوزک پا بین ۲/۵ تا ۵ سانتی متر باشد، در کدام درجه طبقه بندی می‌شود؟

الف. درجه یک ب. درجه دو ج. درجه سه د. درجه چهار

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۳. کدام یک از گزینه های زیر ناشی از عوارض فاصله بین قوزک هاست؟

الف. فشار روی لبه خارجی پا

ب. افزایش قوس طولی پا

ج. کشیدگی لیگامنت طولی پا

د. کشیدگی لیگامنت طرفی

۱۴. بر اثر ایجاد عارضه پای پرانتزی در مراحل پیشرفته، فرد بر روی کدام قسمت از بدن راه می رود؟

الف. پاشنه

ب. لبه خارجی پا

ج. نوک پنجه

د. لبه داخلی پا

۱۵. ناهنجاری والگوم در چه سنی شایع است؟

الف. ۲ تا ۶ سالگی

ب. ۴ تا ۸ سالگی

ج. تولد تا دو سالگی

د. ۱۸ سالگی

۱۶. کاربرد دستگاه کانفورماتور چیست؟

الف. بررسی قوس های ستون فقرات

ب. بررسی خط شاقولی

ج. بررسی وضعیت شانه ها

د. بررسی وضعیت لگن خاصره

۱۷. در کدام یک از عوارض پا قوس عرضی کاهش می یابد؟

الف. کف پای صاف

ب. کف پای گود

ج. پنجه های چنگالی

د. پای پهن

۱۸. عارضه کف پای صاف اکتسابی در بزرگسالان به چه علت است؟

الف. ناهمگنی در انعطاف عضلات ساق

ب. ناهمگنی در قدرت عضلات ساق

ج. نوع کار

د. ناهمگنی در قدرت و انعطاف عضلات ساق

۱۹. کدام عبارت در مورد عارضه کف پای گود صحیح است؟

الف. اثر قسمت میانی داخلی کف پا روی زمین دیده می شود

ب. اثر قسمت میانی خارجی کف پا روی زمین دیده می شود

ج. اثر پاشنه، سینه و پنجه پا به یکدیگر متصل نیستند.

د. ارتفاع قوس طولی کف پا کاهش می یابد.

۲۰. در ناهنجاری پای گود فشار بر کدام یک از قسمتهای پا افزایش می یابد؟

الف. استخوان ران

ب. کف پا

ج. سر متاتارسال های کف پا

د. روی پا

۲۱. در این عارضه محور استخوان بند اول شست نسبت به استخوان اول کف پایی بیش از ده درجه به سمت خارج انحراف دارد؟

الف. ژنواروم

ب. واروس

ج. والگوم

د. هالوکس والگوس

۲۲. در کدام یک از عوارض زیر اثر بخشی تمرینات اصلاحی کندتر صورت می گیرد؟

الف. هالوکس والگوس

ب. گودی کف پا

ج. والگوم

د. واروس

۲۳. در کدام یک از عوارض زیر، بهبود ناهنجاری تنها توسط پزشک ارتوپد و با تجویز کفشهای طبی امکان پذیر است؟

الف. پای پهن

ب. پای گود

ج. شست کج

د. پای صاف

۲۴. در کدام عارضه در اثر نرسیدن اکسیژن کافی، سوخت گلیکوژن دچار نقصان می شود؟

الف. پشت صاف

ب. پشت گرد

ج. پشت گود

د. اسکولیوز

نام درس: حرکات اصلاحی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۵. در تمرینات اصلاحی تنفسی، تأکید عمده بر روی کدام گزینه است؟

الف. دم صحیح ب. بازدم صحیح ج. تخلیه وضعیتی د. افزایش جریان خون ریه

۲۶. کدام یک از گزینه های زیر در ایجاد تعادل نقش ندارد؟

الف. گوش میانی ب. گوش داخلی ج. چشم ها د. گیرنده های حسی

۲۷. کدام یک از آزمون های زیر، حفظ تعادل را در حالت سکون ارزیابی می کند؟

الف. ایستادن با چشم های باز روی یک پا ب. دویدن روی خط مستقیم
ج. ایستادن با چشم های بسته روی چوب موازنه د. راه رفتن روی چوب موازنه

۲۸. در کدام یک از تمرینات رهایی از فشار، بیشتر به انعطاف مفاصل توجه می شود؟

الف. تمرینات موزون ب. یوگا ج. کشش در حال سکون د. پلایومتریک

۲۹. تمرین زیر، مربوط به کدام یک از انواع تمرینات یوگا می باشد؟

"چهارزانو بنشینید، ستون فقرات را مستقیم نگه دارید و تنفس عمیق بکشید"

الف. آسانا ب. هاتا یوگا ج. پرانا مایا د. پرانا یوگا

۳۰. کدام یک از موارد زیر، بهتر است برای کاهش تحریکات جسمانی و روانی بعد از تمرینات سنگین انجام شود؟

الف. دویدن آهسته ب. شنای آهسته ج. سونا بخار د. استراحت مطلق

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: رشد و تکامل حرکتی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۱۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. افزایش در اندازه یا توده بدن در نتیجه افزایش در واحدهای زیستی را چه می‌نامند؟
 الف. رشد ب. نمو ج. بالندگی د. رشد و تکامل
۲. در کدامیک از روشهای مطالعه رشد حرکتی، جمع آوری داده‌ها از گروههای آزمودنی سطوح مختلف و از طریق ترکیب کردن آن داده‌ها بدینست می‌آید؟
 الف. طولی ب. مقطعی ج. زنجیره‌ای د. گروهی
۳. اینکه حتی ساده‌ترین حرکت مستلزم هماهنگی دستگاههای زیادی در بدن است، جزء نظرات کدامیک از نظریه‌های زیر است؟
 الف. زیست - مکانیکی ب. بود ششناختی ج. بالیدگی د. شناختی
۴. منشأ دستگاههای استخوان، قلب و کاهیه کدامیک از لایه‌های جنینی است؟
 الف. اکتودرم ب. لایه بنیادین ج. مزودرم د. آندودرم
۵. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء مقیاسهای بالندگی نیست؟
 الف. محیط اعضاء ب. سن استخوانی ج. ظهور دندان‌ها د. ویژگی‌های ثانویه جنسی
۶. علت اصلی پوکی استخوان در زنان یائسه چیست؟
 الف. کاهش هورمون استروژن ب. کاهش کلسیم ج. کاهش ویتامین D د. کاهش فعالیت
۷. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص حرکات بازتابی صحیح است؟
 الف. حرکات ارادی در هفته‌های ابتدایی تولد است.
 ب. کنترل حرکات بازتابی توسط قشر مغز است.
 ج. از حدود هفته چهارم بعد از تولد، بازتابها شروع می‌شوند.
 د. مراکز زیر قشر مغز مانند نخاع و بصل النخاع پاسخهای بازتابی را باعث می‌شوند.
۸. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء بازتابهای ابتدایی نیست؟
 الف. متقارن کردن ب. عروسی ج. مورو د. تعادل بدن
۹. مهارت بنیادی چهار دست و پا رفتن معمولاً در چند ماهگی آشکار می‌شود؟
 الف. ۳ تا ۵ ماهگی ب. ۵ تا ۷ ماهگی ج. ۷ تا ۹ ماهگی د. ۹ تا ۱۰ ماهگی
۱۰. مرحله دوم راه رفتن کودک بر اساس طبقه بندی «شرلی» چیست؟
 الف. راه رفتن بوسیله حمایت دو دست ب. راه رفتن با کمک دیگران ج. راه رفتن به تنهایی د. راه رفتن آهسته بر سطح اتکاء
۱۱. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء ویژگیهای الگوی اولیه راه رفتن کودکان نمی‌باشد؟
 الف. گامهای کوتاه ب. سطوح اتکای کم ج. تماس کامل کف پا د. خارج بودن زاویه کف پا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: رشد و تکامل حرکتی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۱۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. انتقال متوالی وزن از پاشنه به لبه های بیرونی و پنجه پا در هنگام راه رفتن چه مزیتی ایجاد می کند؟

- الف. جابجایی مناسب مرکز ثقل
 ب. تعادل مناسب در راه رفتن
 ج. کاهش صدمات و جذب نیرو
 د. افزایش طول و سرعت گام

۱۳. « هر چه فاصله مرکز ثقل بدن نزدیکتر به سطح اتکاء باشد، بدن سریعتر می تواند در جهت مورد نظر به حرکت درآید » اشاره به کدامیک از اصول بیومکانیکی دویدن دارد؟

- الف. نیروی کل
 ب. نیروی جاذبه
 ج. ناپایداری
 د. کنترل نیروی حرکت آنی

۱۴. کدامیک از ویژگی های زیر مربوط به مراحل ابتدایی دویدن نمی باشد؟

- الف. زمان معلق بودن در فضا بسیار کوتاه است
 ب. پنجه پاها به طرف خارج است
 ج. پاها در هنگام برخورد با زمین عقبتر از مرکز ثقل است
 د. دستها به صورت گارد تدافعی در بالا است

۱۵. کدامیک از گزینه های زیر در خصوص اصول مکانیکی پاهای دویدن صحیح است؟

- الف. نیروی حرکت آنی عبارت است از حاصل ضرب جرم در شتاب
 ب. شتاب با نیرویی که آن را ایجاد می کند رابطه معکوس و با جرم رابطه مستقیم دارد
 ج. جهت نیروی مخالف باید دقیقاً موافق جهت نیروی به کار برده باشد
 د. هر چه فاصله مرکز ثقل بدن به سطوح اتکاء نزدیکتر باشد، بدن سریعتر می تواند حرکت کند

۱۶. کدامیک از تغییرات زیر در شکل تکاملی پرش طولی جفت روی می دهد؟

- الف. کاهش در خم شدن اولیه
 ب. کاهش زاویه خیز
 ج. کاهش باز شدن کل بدن در خیز
 د. کاهش تا شدن مفصل ران در خلال پرواز در فضا

۱۷. عمل دستها در الگوی پیشرفته پرش عمودی چیست؟

- الف. عامل انتقال دهنده مرکز ثقل
 ب. عامل جهت دهنده
 ج. عامل انتقال نیرو
 د. عامل تعدیل حرکت

۱۸. در الگوی پیشرفته پرتاب کردن، کدامیک از مراحل زیر زودتر اتفاق می افتد؟

- الف. چرخش تنه
 ب. حرکت دست
 ج. گام برداشتن به جلو
 د. استمرار حرکت

۱۹. الگویی را که کودکان برای پرتاب کردن توپ انتخاب می کنند، بستگی به چه عواملی دارد؟

- الف. سن - قدرت - جنس
 ب. سن - قد - اندازه توپ
 ج. جنس - اندازه توپ - قدرت
 د. جنس - قدرت - قد

۲۰. کشیدن توپ به طرف بدن بوسیله افزودن زمان و مسافت و هدر دادن نیروی توپ، سرعت را کاهش می دهد. این اصل را گویند.

- الف. اصل نرم کنندگی
 ب. اصل ناپایداری
 ج. اصل نیرو
 د. اصل کم کردن شتاب

نام درس: رشد و تکامل حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۱. کدامیک از گزینه های زیر در مراحل ابتدایی گرفتن مشاهده نمی شود؟

الف. بستن چشمها ب. گام برداشتن ج. تمایل تنه به عقب د. چرخاندن سر به یک طرف

۲۲. در تحقیقی که آقای « مورن » برای بررسی عملکرد ضربه زدن با دست انجام داده، کدامیک از عوامل ادراکی - بینایی را مد نظر قرار داد؟

الف. اندازه توپ ب. انطباق زمانی ج. رنگ توپ د. سرعت توپ

۲۳. اولین مرحله در ضربه زدن با پا در ضربات ثابت کدام است؟

الف. قرار گرفتن پای انتهای در کنار توپ ب. عمل شلاقی ساق و بازوی مخالف
ج. نگهداشتن توپ به طرف جلو د. برداشتن یک یا دو گام

۲۴. علت اصلی برتری جانبی در افراد چیست؟

الف. تسلط دست، پا یا چشم در یک طرف بدن ب. تسلط دماغی مغز

ج. جهت یابی فضایی د. رشد و تکامل عضلانی

۲۵. بازشناسی ماهیت سه بعدی اشیاء، بیانگر کدامیک از قسمتهای ادراک بینایی است؟

الف. ادراک کل - جزء ب. ادراک طرح و زمینه
ج. ادراک عمق د. ادراک شکل

۲۶. نظریه ادراکی حرکتی دمن و دلاکتو در خصوص برتری جانبی چیست؟

الف. نشان سلامت سازمان عصب شناختی ب. تشخیص مناسب جهت یابی فضایی

ج. مقایسه رشد اندامهای قرینه در بدن د. آگاهی از رشد سیستمهای داخلی

۲۷. توانایی تعقیب اشیاء توسط چشم برای کدامیک از مسیرهای زیر در کودکان زودتر اتفاق می افتد؟

الف. افقی ب. عمودی ج. مورب د. دورانی

۲۸. اطلاعات مربوط به موقعیت بدن و نیروی ثقل توسط کدامیک از اندامهای زیر تهیه می شود؟

الف. دوکهای عضلانی ب. مجاری نیم دایره ج. پایانه های رافینی د. اتریکول و ساکول

۲۹. در کدامیک از مهارت های زیر در دوران کودکی، دختران نسبت به پسران برتری دارند؟

الف. لی لی کردن ب. پریدن ج. دویدن د. پرتاب کردن

۳۰. اجرای با افزایش سن پیشرفت می کند و دختران در کودکی به طور متوسط نمره بهتری دارند.

الف. هماهنگی ب. چابکی ج. تعادل د. پریدن

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستى ۱۳۰۱۳ - ناپيوسته ۱۲۱۵۱۶۹)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سرى سؤال: يك (۱)

تنها با یاد اوست که دلها آرام می گیرد.

۱. در کدامیک از انواع پرش ارتفاع، قسمت‌های مختلف بدن یکی پس از دیگری از روی میله مانع عبور می کند؟

الف. پرش پیچ غربی

ب. پرش بدون دورخیز

ج. پرش استرادل

د. پرش قیچی

۲. افزایش تنش عضلات باز کننده‌های پای آزاد جهش کننده پرش ارتفاع که سبب خمیده شدن مسیر پرواز بدن می شود و تأثیری اهرمی ایجاد می کند، در کدام مرحله جهش ایجاد می شود؟

الف. مرحله شتاب

ب. مرحله ترمز

ج. مرحله پرواز

د. مرحله توقف

۳. پیشرفت مداوم و تکامل بیشتر در پرش فلاب در زمان تمرین به چه عاملی بستگی دارد؟

الف. تشک‌های فرود سفت

ب. پرش از میله با ارتفاع کم

ج. پرش از کش با ارتفاع زیاد

د. تشک‌های فرود نرم

۴. در دورخیز پرش طول ریتم دورخیز، باید به گونه‌ای باشد که پرش کننده در بالاترین سرعت به برسد و در بهترین وضعیت پای جهش خود را با زیاد روی تخته جهش قرار دهد.

الف. ارتفاع - سرعت

ب. تخته پرش - دقت

ج. ارتفاع - دقت

د. تخته پرش - سرعت

۵. در کدامیک از مراحل جهش پرش طول وظیفه اصلی آماده شدن برای اعمال فشار روی پا چیست؟

الف. جذب ضربه

ب. جهش فعال

ج. کاشتن پا

د. پرواز

۶. در مرحله لی لی پرش سه گام تلاش پرش کننده به کدامیک از موارد زیر متمرکز نمی شود؟

الف. حداقل رساندن کاهش سرعت

ب. رسیدن به مسافت مطلوب

ج. بالابردن آثار وقفه‌ای

د. حفظ تعادل

۷. متداول ترین روش حمل نیزه برای پرش کنندگان مبتدی نیزه، روشی است که انتهای جلو نیزه در حد ارتفاع باشد.

الف. سر

ب. انتهای جعبه

ج. دست

د. ابتدای جعبه

۸. در پرش با نیزه، نیزه‌ای که با الیاف شیشه‌ای و با چسب صنعتی تهیه شده، نسبت به نیزه‌های فلزی، چه برتری دارند؟

الف. چسبندگی بیشتر

ب. سرعت بیشتر

ج. قابلیت انعطاف کمتر

د. قابلیت انعطاف بیشتر

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستت ۱۲۱۵۰۱۳ - ناپیوسته ۱۲۱۵۱۶۹)

تعداد سوالات تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۹. در پرتاب نیزه، زمانی که ورزشکار نیزه را حمل می‌کند، نیزه باید به چه صورتی حمل شود؟

الف. بالای سر موازی با شانه

ب. بالای شانه و موازی با زمین

ج. عمود بر افق و در حد کمر

د. در حد کمر و پشت سر

۱۰. برای درک چگونگی وارد کردن نیرو به پشت نخ‌پیچ نیزه در مبتدیان، به هنگام کاشتن نیزه در زمین، از چه حرکتی جهت آموزش استفاده می‌کنیم؟

الف. حرکت شلاق دست

ب. حرکت پرتاب ایستاده

ج. پرتاب همراه با حرکت

د. پرتاب قدرتی

۱۱. متداول‌ترین تکنیک پرتاب وزنه چه تکنیکی می‌باشد؟

الف. باریشنی کوف

ب. فیلوریاخ

ج. اوبراین

د. دالاس لانگ

۱۲. حداکثر شتاب در وزنه در هنگام پرتاب وزنه در چه مرحله‌ای ایجاد می‌شود؟

الف. رهایی وزنه

ب. سرخوردن

ج. وضعیت نهایی لگن

د. بازیافت

۱۳. زاویه مطلوب پرتاب وزنه، چه زاویه‌ای می‌باشد؟

الف. ۳۸ - ۴۰ درجه

ب. ۴۰ - ۴۲ درجه

ج. ۳۸ - ۴۲ درجه

د. ۴۰ - ۴۴ درجه

۱۴. مناسب‌ترین روش گرفتن دیسک در هنگام پرتاب دیسک چه روشی می‌باشد؟

الف. روش استاندارد

ب. روش چنگ زدن

ج. روش قدرتی

د. بستگی به آزمایش پرتاب کننده دارد.

۱۵. مهم‌ترین مرحله در کل پرتاب دیسک کدام مرحله می‌باشد؟

الف. مرحله رهایی

ب. وضعیت پرتاب

ج. حفظ تعادل

د. تاب اولیه

۱۶. جهت آشنایی و تطابق پرتاب کنندگان مبتدی پرتاب دیسک، با ایجاد شکل فرضی هشت انگلیسی در هوا ضمن گرفتن دیسک در دست چه نوع احساسی در نوآموزان ایجاد می‌شود؟

الف. چرخش دیسک بر روی انگشت نشانه

ب. ایجاد نیروی گریز از مرکز

ج. ایجاد حس حرکت

د. جهش همراه با چرخش

۱۷. برای طولانی‌تر کردن مسیر پرتاب چکش باید تا جایی که ممکن است مؤثر در چکش را به هنگام مرحله تاب دادن حفظ کرد.

الف. شعاع

ب. چرخش

ج. سرعت

د. وزن

۱۸. سرعت پرتاب کننده چکش با هر چرخش می‌یابد و چرخش آخر در کمتر از انجام می‌شود.

الف. کاهش - ۰/۶

ب. افزایش - ۰/۵

ج. افزایش - ۰/۶

د. کاهش - ۰/۵

تعداد سوالات تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ست) ۱۲۱۵۰۱۳ - ناپیوسته ۱۲۱۵۱۶۹

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. اگر ورزشکار مبتدی پرتاب چکش در مورد تابهای اولیه و انتقال آن به چرخش دچار مشکل است و تعادل خود را از دست می‌دهد، باید چگونه تمرین کند؟

الف. چرخش را بدون تاب اولیه تمرین کند

ب. چرخش با دو تاب اولیه را انجام دهد

ج. بدون چکشی تمرین کند

د. اجرای چرخش با کمک یار تمرینی

۲۰. کدام یک از روشهای پرش طول متداول تر می‌باشد؟

د. لی لی

ج. دویدن در هوا

ب. قوس کمر

الف. ساده

۲۱. وضعیت L در هنگام پرش با نیزه، در کدام مرحله پرش لازم است؟

الف. قبل از باز شدن نیزه

ب. بعد از باز شدن نیزه

ج. قبل از تاب خوردن به طرف بالا

د. بعد از تاب خوردن به طرف بالا

۲۲. زاویه مطلوب پرواز نیزه چند درجه است؟

د. ۳۸-۴۰

ج. ۳۲-۳۸

ب. ۳۰-۳۶

الف. ۳۲-۳۶

۲۳. کدام یک از تکنیکهای پرتاب وزنه کمتر به قد و وزن متکی است و ورزشکاران کوچک فرصت درخشیدن در عرصه‌های جهانی را پیدا می‌کنند؟

ب. تکنیک اوברاین

الف. تکنیک چرخشی

د. هیچکدام

ج. تکنیک انفجاری

۲۴. در مرحله آموزش پرتاب وزنه به روش اوبراین، کدام یک از پرتابها جزء پرتابهای ایستاده نمی‌باشد؟

ب. پرتاب به کمک چرخش بالاتنه و قوس کمر

الف. پرتاب بدون کمک قوس کمر

د. پرتاب به کمک حرکت بالاتنه و پایین تنه

ج. پرتاب فقط به کمک دست

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

نام درس: بدمینتون ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی - جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۱۴) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۸۸)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. در راکت بدمینتون، فریم به کدام قسمت گفته می‌شود؟

الف. کله ، صفحه ، گلو ب. کله ، گلو ، میله ج. گلو ، میله ، دسته د. کله ، صفحه ، دسته

۲. زه‌های نسبت به زه بسیار مقاوم و کم خرج هستند و دوام زیادی دارند.

الف. زه‌های پلاستیکی ب. ارتجاعی - پلاستیکی ج. پلاستیکی - روده‌ای د. هیچکدام

۳. در مسابقات قهرمانی و رده‌بندی از چه نوع توپی استفاده می‌شود؟

الف. پری ب. پلاستیکی ج. مصنوعی د. توپی که پرواز متغیر دارد.

۴. زمانی که تور روی پایه نصب می‌شود، ارتفاع لبه بالایی تور تا زمین در کنار پایه چند سانتی‌متر باید باشد؟

الف. ۱/۵۲۴ ب. ۱۵۰ ج. ۱/۴۵۲ د. ۱۵۵

۵. طول و عرض زمین یک نفره بدمینتون چه اندازه است؟

الف. ۱۳۴۰ cm - ۶۱۰ cm ب. ۱۳۴۰ cm - ۵۱۸ cm

ج. ۱۱۷۲ cm - ۵۱۸ cm د. ۱۱۷۲ cm - ۶۱۰ cm

۶. در اجرای ضربات بک هند، انگشت شست دست به چه لحاظ نقش عمده‌ای ایفا می‌کند؟

الف. به خاطر وارد کردن نیروی کافی در ضربه

ب. به خاطر حرکت دادن راکت در مسیر صحیح

ج. تا سطح نرم انگشت شست دسته راکت را هدایت کند.

د. همه موارد

۷. برای بهتر نشان دادن عکس‌العمل در جریان رالی بدن بازیکن در چه حالتی نباید قرار بگیرد؟

الف. بالا تنه کمی به جلو متمایل باشد.

ب. پاها بدون حرکت باشند.

ج. سر بالا و دید کاملاً متوجه حرکات حریف باشد.

د. پاها موازی و کمی بیشتر از عرض شانه باز باشند.

۸. انتخاب اصول کلی و نهایی در اجرای حرکت پا که در آموزش بدمینتون باید مد نظر باشد، توسط چه کسی صورت می‌گیرد؟

الف. مربی ب. حرکات حریف ج. خود بازیکن د. تکنیک حریف

۹. در آموزش ضربات بدمینتون کدام گزینه غلط است؟

الف. نشان دادن تکنیک توسط فیلم

ب. اجرای تکنیک توسط نوآموزان به صورت طولانی

ج. جز جز کردن ضربه

د. سایه زدن

۱۰. بهترین سرویس کوتاه سرویسی است که

الف. با کمترین ارتفاع پشت تور فرود آید.

ب. با سرعت زیاد و سریع روی خط سرویس زمین مقابل فرود آید.

ج. حرکت دست قبل از ضربه کم باشد.

د. توپ به لب تور برخورد کرده و روی خط سرویس فرود آید.

نام درس: بدميتون ۱

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: —

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدنى (ستى - جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۱۴) - (ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۸۸) زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۰ تشريحي: —

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. يك بازىكن براى اينكه فرصت پيدا كند موقع حمله به وسط زمين آمده و موقعيت حمله را از حريف سلب كند و شرايط حمله را براى خود تدارك ببيند، از چه ضربه‌اى استفاده مى‌كند؟
- الف. تاس دفاعى ب. تاس حمله‌اى ج. آندره‌ند د. درآپ
۱۲. يكي از مشكل ترين ضربات در بدميتون، است.
- الف. اسمش ب. درآپ شات ج. تاس بك هند د. پوش
۱۳. تمرين با هتار كار بالا براى کدام بازىكنان قابل استفاده است؟
- الف. پيشرفته ب. مبتدى ج. همه بازىكنان د. نيمه مبتدى
۱۴. صفحه راکت كاملاً بار و شكستن مى‌دست به طرف بالا از مشخصات چه ضربه‌اى است؟
- الف. آندره‌ند حمله‌اى ب. آندره‌ند فوره‌ند ج. آندره‌ند بك هند د. آندره‌ند دفاعى
۱۵. کدام گزينه در خصوص ضربه اسمش غلط است؟
- الف. هنگام ضربه اسمش حتما پشت توپ قرار مى‌گيريم.
ب. هنگام ضربه اسمش بايد در بالاترين نقطه ممكن به توپ ضربه بزنيم.
ج. بعد از ضربه بايد حتما از چرخش كامل كمر به طرف چپ استفاده كرد.
د. هنگام زدن ضربه اسمش از عقب زمين بايد از تمام نيروي خود استفاده كنيم.
۱۶. وقتى توپ با سايش صفحه راکت دور خود مى‌چرخد و به زمين مقابل فرستاده مى‌شود ضربه ناميده مى‌شود.
- الف. درآپ شات ب. درآپ كات ج. درآپ بك هند د. درآپ فوره‌ند
۱۷. «بِت» يك ضربه تخصصى است كه به ادامه حركت دست نياز و بايد از برخوردار بود.
- الف. دارد - مهارت كافى ب. دارد - هماهنگى عصبى عضلانى خوبى
ج. ندارد - تعادل د. ندارد - هماهنگى عصبى عضلانى خوبى
۱۸. الكوى حركتى دفاع تيز هنگامى كه توپ در داخل بدن نباشد، همان الكوى حركتى است.
- الف. دراىو ب. آندره‌ند فوره‌ند ج. درآپ كات د. آندره‌ند بك هند
۱۹. ضربه‌اى كه با صد در صد قدرت از پهلوى بدن با كمترين فاصله از لبه توپ به خطوط كنارى زمين حريف فرستاده مى‌شود، چه نام دارد؟
- الف. آندره‌ند ب. درآپ ج. اسمش د. دراىو
۲۰. کداميك از ضربات زير در جلوى تور به صورت حمله‌اى نيست؟
- الف. بِت ب. برآش ج. راش د. نت‌كيل
۲۱. در چه صورتى يك رالى به نفع بازىكن تمام نمى‌شود؟
- الف. وقتى بازىكن توپ را در زمين حريف بخواباند.
ب. توپ حريف به تور گير كند.
ج. توپ ما به خارج زمين فرستاده شود.
د. حريف مرتكب خطا شود.

نام درس: بدميتون ۱
 رشته تحصیلی / کد درس: تربيت بدنی (ستى - جبرانى ارشد : ۱۲۱۵۰۱۴) - (ناپيوسته : ۱۲۱۵۱۸۸)
 تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —
 کد سری سؤال: یک (۱)
 استفاده از: —
 مجاز است.

۲۲. به برنامه ریزی که بازیکن برای غلبه بر حریف در یک رالی و در یک بازی اجرا می کند گفته می شود که می تواند باشد.

الف. تکنیک - حمله ای

ب. تاکتیک - حمله ای یا دفاعی

ج. تکنیک - دفاعی

د. تکنیک - حمله ای یا دفاعی

۲۳. بازی یک نفره در نیمه زمین چه اثری دارد؟

الف. آبخارهای قدرتی

ب. قدرت مضاعف

ج. حرکات پای بهتر

د. همه موارد

۲۴. برای یک دفاع قوی چه عواملی لازم است؟

الف. آمادگی جسمانی خوب

ب. قابلیت تشخیص ضعف حریف

ج. حرکت پای سریع

د. همه موارد

www.Sanjesh3.com

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۱
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۵

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

مجاز است.

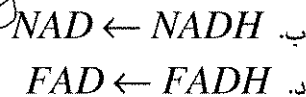
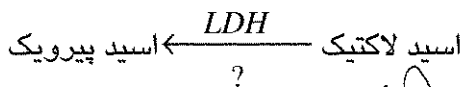
استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

- شرایطی که محیط داخلی بدن در حالت معمولی است و تحت هیچ فشاری نیست را چه می‌نامند؟
 الف. متابولیسم
 ب. همئوستاز
 ج. حالت پایدار
 د. شرایط فیزیولوژیک
- علت تفاوت تعداد ATP تولیدی زمانی که گلوکز یا گلیکوژن درگیر سوختن می‌شود، کدام است؟
 الف. آنزیم‌های درگیر
 ب. تفاوت در ساختمان
 ج. عمل فسفوریلاسیون
 د. انرژی زایی زیستی
- کدام یک از گزینه‌های زیر باعث برهم زدن شدید محیط داخلی بدن می‌گردد؟
 الف. ورزش سنگین
 ب. دمای محیط
 ج. ورزشهای سبک
 د. ورزشهای آبی
- پرتوان‌ترین سیستم تولید ATP کدام است؟
 الف. گلیکولیز
 ب. فسفاژن
 ج. اکسایشی
 د. گلیکولیز بی‌هوازی
- در واکنش زیر کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

$$\text{اسید لاکتیک} \xrightarrow{\text{LDH}} \text{اسید پیرویک}$$
 الف. $FADH \leftarrow FAD$
 ب. $NAD \leftarrow NADH$
 ج. $NADH \leftarrow NAD$
 د. $FAD \leftarrow FADH$



- در مورد آنزیم‌ها کدام گزینه صحیح می‌باشد؟
 الف. عامل وقوع واکنشها هستند
 ب. انرژی فعال ساز اولیه را افزایش می‌دهند
 ج. محصول پایانی را تغییر می‌دهند
 د. شدت یا سرعت واکنشها را تنظیم می‌کنند
- در هر چرخه کربس از طریق ناقل‌های $NADH$, $FADH$, GTP قابلیت تولید چند ATP فراهم می‌آید؟
 الف. ۱۲
 ب. ۱۸
 ج. ۲۴
 د. ۳۰
- در ورزشهایی مثل دوی سرعت ۵۰ متر و پرش ارتفاع، انرژی از طریق کدام فرایند تامین می‌شود؟
 الف. روند اکسایش
 ب. روند گلیکولیز
 ج. $ATP - CP$
 د. اسید لاکتیک
- در مسیر هوازی از تجزیه گلوکز و گلیکوژن چه تعداد ATP بوجود می‌آید؟
 الف. ۱۴ و ۱۶
 ب. ۲ و ۳
 ج. ۳۸ و ۳۹
 د. ۳۴ و ۱۸
- ماده اولیه برای ورود به چرخه کربس چه نام دارد؟
 الف. اسید سیتریک
 ب. استیل کو - آ
 ج. پیرووات
 د. گلیسرول

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۵

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. آنزیم‌هایی که واکنش‌های شیمیایی چرخه کربس را کاتالیز می‌کنند در کجا یافت می‌شوند؟

الف. سیتوپلاسم

ب. هسته

ج. سیتوزول

د. میتوکندری

۱۲. در کدام گزینه حدود ۹۹٪ ATP از طریق هوازی تامین می‌شود؟

الف. پروی مارتن

ب. دوی ۴۰۰ متر

ج. کشتی

د. فعالیت‌های ۲ تا ۳۰ دقیقه

۱۳. نارسایی جذب اکسیژن لازم در آغاز فعالیت ورزشی چه نام دارد؟

الف. آستانه لاکتات

ب. کسر اکسیژن

ج. وام اکسیژن

د. هیپوکسی

۱۴. کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف. اکسیژن مصرفی در طی یک فعالیت متوسط ثابت می‌ماند.

ب. زمان رسیدن به حالت پایدار در فرد تمرین کرده و فرد تمرین نکرده یکسان می‌باشد.

ج. فرد تمرین کرده دارای کسر اکسیژن کمتری نسبت به فرد تمرین نکرده می‌باشد.

د. انرژی زایی هوازی در فرد تمرین کرده دیرتر فعال می‌شود.

۱۵. آنزیم مؤثر بر سیستم انتقال اکسیژن کدام است؟

الف. PFK

ب. سیتوکروم اکسیداز

ج. LDH

د. کراتین کیناز

۱۶. مفهوم آستانه لاکتات در کدام گزینه آمده است؟

الف. مرحله کاهش اسیدلاکتیک

ب. شروع آستانه هوازی

ج. شروع تجمع اسید لاکتیک

د. خروج اسید لاکتیک از خون

۱۷. نسبت تبادل تنفسی (R) در اکسایش کربوهیدراتها معادل کدام گزینه می‌باشد؟

الف. ۰/۷

ب. ۰/۸

ج. ۰/۸۵

د. ۱/۰۰

۱۸. محل تامین بیشتر کربوهیدراتی که در حین اجرای ورزشی استفاده می‌شود، کجاست؟

الف. گلیکوژن کبد

ب. گلیکوژن خون

ج. گلیکوژن داخل عضله

د. گلوکز خون

۱۹. کدام یک از گزینه‌های زیر در آستانه تجمع اسید لاکتیک (OBLA) صحیح نمی‌باشد؟

الف. افزایش اکسیژن

ب. سرعت دفع

ج. فرآیند سریع گلیکولیز

د. نوع آنزیم LDH

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۵

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. کاهش یا تخلیه کربوهیدراتها در سلول عضلانی بر متابولیسم چربیها چه اثری خواهد گذاشت؟

الف. جلوگیری از متابولیسم چربیها

ب. افزایش متابولیسم چربیها

ج. بدون اثر بر متابولیسم چربیها

د. افزایش بیش از حد متابولیسم چربیها

۲۱. مقدار اکسیژن مازادی که پس از پایان ورزش نسبت به زمان استراحت مصرف می‌شود، چه نام دارد؟

الف. کسیر اکسیژن

ب. حداکثر اکسیژن مصرفی

ج. وام اکسیژن

د. خلاء اکسیژن

۲۲. نقش هورمون پرولاکتین چیست؟

الف. خون سازی

ب. تحریک سینه‌ها برای تولید شیر

ج. رهاسازی هورمون رشد

د. ترشح کورتیزول از غدد فوق کلیوی

۲۳. کدام هورمون نقش اصلی در تثبیت و برقراری میزان متابولیسم عمومی بدن دارد؟

الف. هورمون رشد

ب. کورتیزول

ج. تستوسترون

د. تیروکسین

۲۴. کدام هورمون در افزایش توده عضلانی نسبت به چربیها نقش دارد؟

الف. گلوکاکون

ب. تستوسترون

ج. استروژن

د. اکسی توسین

۲۵. محاسبه میزان متابولیسم از طریق حرارت تولید شده در بدن، چه نام دارد؟

الف. سوخت و ساز

ب. کالری سنجی مستقیم

ج. توان

د. کالری سنجی غیر مستقیم

۲۶. مقدار اکسیژنی که در هر دقیقه در حالت استراحت مصرف می‌شود را اصطلاحاً چه می‌نامند؟

الف. BMI

ب. VO_2

۲۷. وقتی یک فرد به دیوار فشار وارد می‌کند ولی دیوار حرکت نمی‌کند، چه نوع انقباضی در عضله رخ می‌دهد؟

الف. ایزومتریک

ب. ایزوتونیک

۲۸. نرون حرکتی و تمام تارهای عضلانی که بوسیله یک نرون حرکتی تحریک می‌شوند، چه نام دارد؟

الف. سیناپس

ب. اتصال عصبی عضلانی

ج. صفحه پایانی

د. واحد حرکتی

۲۹. کدام تارها دارای میتوکندری زیاد، ظرفیت هوازی زیاد و تراکم میوگلوبین بالا می‌باشد؟

الف. تند انقباض

ب. درهم

۳۰. وسیله‌های حفاظتی جهت جلوگیری از اعمال فشار فوق‌العاده زیاد بر تارهای عضلانی بر عهده کدام گزینه می‌باشد؟

الف. گیرنده‌های شیمیایی

ب. اندامهای تاندونی - گلژی

ج. دوکهای عضلانی

د. نرونهای گاما

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی) - جبرانی ارشد ۱۶-۱۵۰۱۲۱۵

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدام یک از جملات زیر در خصوص تعریف مهارت نادرست است؟

الف. اجرا در حداقل زمان

ب. کاربرد حداکثر انرژی فیزیکی

ج. بیشینه اطمینان در اجرا

د. داشتن هدف در اجرا

۲. در خصوص مهارت «پرتاب دارت به هدف ثابت» کدام عبارت صحیح است؟

الف. مجرد - حرکتی - بسته - حلقه باز

ب. زنجیره‌ای - حرکتی - باز - حلقه بسته

ج. مجرد - شناختی - بسته - حلقه بسته

د. زنجیره‌ای - حرکتی - بسته - حلقه باز

۳. نیاز به توجه در کدام یک از مراحل پردازش اطلاعات احساس می‌شود؟

الف. گزینش پاسخ

ب. برنامه‌ریزی پاسخ

ج. شناسایی محرک

د. برونداد

۴. طبق قانون وقتی که تعداد محرک، پاسخ از یک به دو افزایش یابد، زمان واکنش بسیار زیاد می‌شود.

الف. هیک

ب. فیتز و پوسنر

ج. کاتری

د. ویلیامز

۵. اصل «یو وارونه» اشاره به کدام گزینه زیر دارد؟

الف. رابطه پردازش اطلاعات با زمان واکنش

ب. میزان توجه پردازش دو عمل همزمان

ج. رابطه سطح انگیختگی با اجرای مهارت

د. میزان تنش با تصمیم‌گیری مناسب

۶. دستورالعمل‌ها و نمایش مهارت در کدام یک از مراحل یادگیری تاثیر بیشتری دارد؟

الف. حرکتی

ب. تداعی

ج. خودکاری

د. کلامی - شناختی

۷. براساس نقطه شروع و پایان مهارت، کدام طبقات قابل تشخیص‌اند؟

الف. باز و بسته

ب. مجرد، مداوم، زنجیره‌ای

ج. شناختی، حرکتی

د. حلقه باز، حلقه بسته

۸. کدام یک از گزینه‌های زیر مربوط به پردازش خودکار نیست؟

الف. سریع

ب. طولی

ج. غیراختیاری

د. موازی

۹. کدام یک از مطالب زیر در رابطه با انتقال یادگیری مهارت‌های حرکتی صحیح است؟

الف. هر قدر دو موقعیت کمتر به هم شبیه باشد، احتمال انتقال بیشتر است.

ب. هر قدر یادگیرنده، با هوش‌تر باشد، احتمال انتقال کمتر است.

ج. پیشرفت در یک مهارت از عضو برتر به غیربرتر منتقل نمی‌شود.

د. هر قدر دو موقعیت بیشتر به هم شبیه باشند، احتمال انتقال بیشتر است.

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی) - جبرانی ارشد ۱۶۰۱۵۰۱۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۰. در مهارت‌هایی که عضلات عمده درگیرند و عامل قدرت نقش اصلی را در اجرای مهارت بازی می‌کند، کدامیک از مطالب زیر در رابطه با انگیزش صحیح است؟

- الف. برانگیخته شدن در سطح متوسط
ب. برانگیخته شدن در سطح نه چندان زیاد
ج. برانگیخته شدن در سطح زیاد
د. برانگیخته شدن در سطح خیلی کم

۱۱. منحنی اجرا با شتاب مثبت بیشتر در رابطه با کدامیک از مهارت‌ها صادق است؟

- الف. مهارت‌های پیچیده
ب. مهارت‌های مشکل و پیچیده
ج. مهارت‌های ساده و آسان
د. مهارت‌های باز

۱۲. در یادگیری مهارت‌های پیچیده‌ای مانند حرکات زمینی ژیمناستیک، کدامیک از اشکال منحنی زیر کاربرد دارد؟

- الف. شتاب مثبت
ب. شتاب منفی
ج. S شکل
د. خطی

۱۳. در کدامیک از دو ورزش زیر احتمال انتقال مثبت وجود دارد؟

- الف. والیبال و فوتبال
ب. ورنه برداری و شنا
ج. بکس و ژیمناستیک
د. تنیس و بدمینتون

۱۴. در منحنی‌های اجرا معمولاً

الف. میزان پیشرفت شاگرد با توجه به سن تقویمی او ثبت می‌شود.

ب. طول مدت و دوره تمرین و میزان پیشرفت شاگرد ثبت می‌شود.

ج. میزان پیشرفت شاگرد با توجه به آمادگی جسمانی او ثبت می‌شود.

د. طول مدت و دوره تمرین و تعداد جلسات تمرین در یک هفته ثبت می‌شود.

۱۵. خودکاری مهارت‌های حرکتی بستگی به کدامیک از پدیده‌های زیر دارد؟

- الف. پیچیدگی مهارت
ب. یادگیری اولیه
ج. پر یادگیری
د. یادگیری مجدد

۱۶. مرحله در پردازش اطلاعات، مکانیزم تبدیل درونداد حسی به برونداد حرکتی است.

- الف. برنامه‌ریزی پاسخ
ب. گزینش پاسخ
ج. شناسایی محرک
د. حسی

۱۷. در عوامل مؤثر بر زمان واکنش به دامنه‌ای گفته می‌شود که در آن محرک و پاسخی که برای آن راهداندازی می‌شود، به طور طبیعی به یکدیگر وابسته‌اند.

- الف. تعداد محرک - پاسخ
ب. سازگاری محرک - پاسخ
ج. مقدار تمرین
د. پیش‌بینی برای تقلیل خطا

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی) - جبرانی ارشد ۱۶-۱۲۱۵۰۱۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۸. در خصوص آرایه بازخورد کدامیک از جملات زیر نادرست است؟

الف. بازخورد درباره جهت خطا از هر بازخوردی مفیدتر است.

ب. بازخورد باید ماهیت تجویزی داشته باشد.

ج. در آرایه بازخورد باید هر بار بر یک یا حداکثر دو منبع بازخورد توجه کرد.

د. زمانی که فراگیرنده به الگوی حرکتی دست یافته است، بازخورد زیاد بدهید.

۱۹. کدامیک از گزینه‌های زیر دلیل استفاده از بازخورد خلاصه جهت افزایش یادگیری در مهارت حرکتی نمی‌باشد؟

الف. کاهش آثار وابستگی اور بازخورد متواتر

ب. فراهم آوردن اطلاعات کمتر و موثرتر در یادگیری

ج. بوجود آوردن حرکات استوارتر در حرکات

د. ترغیب فراگیرنده جهت شناسایی خطا

۲۰. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. دادن بازخورد آنی پس از انجام حرکت از یادگیری می‌کاهد.

ب. در فاصله تاخیر بازخورد، کوشش‌های دیگر از همان تکلیف برای یادگیری مفید است.

ج. تاخیر تهی در ارائه بازخورد، باعث یادگیری بهتر می‌شود.

د. فاصله بین انجام یک عمل تا زمان ارائه بازخورد را تاخیر پس از بازخورد می‌گویند.

۲۱. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء موارد شباهت بین KP و KR نمی‌باشد؟

الف. قابل کلامی شدن

ب. بیرونی بودن

ج. پس از پاسخ ارائه شدن

د. بیشترین کاربرد در تدریس

۲۲. در مراحل اولیه یادگیری موثرترین روش تمرین کدام است؟

الف. تمرین متغیر

ب. تمرین ثابت

ج. تمرین تصادفی

د. تمرین بخش بخش

۲۳. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص مرحله حرکتی نادرست است؟

الف. ابتدا آموزش الگوهای اساسی

ب. استفاده از بازخوردهای حذفی

ج. استفاده از تمرین ذهنی و تصویرسازی

د. استفاده از تمرین مسدود

۲۴. اطلاعات چگونه از حافظه بلند مدت به حافظه کوتاه مدت می‌رود؟

الف. توجه منتخب

ب. تمرین و تکرار

ج. فرایندهای بازیافت

د. دروندادهای حس حرکت

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی) - جبرانی ارشد ۱۶۰۱۵۰۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۵. در خصوص منحنی یادگیری کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. ترسیم اجرای انفرادی یا میانگین اجرای گروه در مقابل نوبت‌های تمرین

ب. این منحنی‌ها ممکن است با تمرین شیب افزایشده یا کاهشده داشته باشند.

ج. در منحنی‌های یادگیری تفاوت‌های فردی پوشیده می‌شوند.

د. منحنی‌های اجرا، همان منحنی‌های یادگیری است که ترسیم عملکرد در مقابل تکرار هاست.

۲۶. کدامیک از گزینه‌های زیر ویژگی مرحله خودکاری است؟

الف. پیشرفت در اجرا به آهستگی رخ می‌دهد.

ب. فرایندهای تصمیم‌گیری و خود گفتاری انجام می‌گیرند.

ج. پیش‌بینی و زمان‌بندی بهبود می‌یابد.

د. حرکات براساس آموخته‌های قبلی است که نیاز به توجه دارد.

۲۷. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. در حرکات سریع برنامه‌ریزی شده، تمرین بخش بخش موثر است.

ب. هر چه اجزای حرکت با یکدیگر بیشتر تعامل داشته باشند تمرین بخش بخش موثرتر است.

ج. در حرکات زنجیره‌ای دراز مدت تمرین بخش بخش موثر است.

د. در مهارت‌های مجرد و پرتابی، تمرین بخش بخش موثرتر است.

۲۸. فرضیه فراموشی یا فاصله‌دهی کدامیک از گزینه‌های زیر را توجیه می‌کند؟

الف. برتری تمرین تصادفی بر تمرین مسدود

ب. برتری تمرین متغیر بر تمرین ثابت

ج. برتری تمرین بخش بخش بر تمرین انبوه

د. برتری تمرین ذهنی بر تمرین فیزیکی

۲۹. یادگیری طرح‌واره در کدامیک از تمرین‌های زیر بوجود می‌آید؟

الف. تمرین تصادفی

ب. تمرین مسدود

ج. تمرین متغیر

۳۰. در خصوص ویژگی‌های توجه کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. ظرفیت توجه زیاد است.

ب. توجه پدیده طولی است.

ج. توجه به انگیزتگی وابسته است.

نام درس: بدمینتون (۲)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۸)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. مؤثرترین ضربه برای کسب امتیاز و خسته کردن حریف که به پهلوی توپ زده می‌شود، کدام است؟

الف. تاس ب. نت ج. اسمش د. دراپ

۲. کدام گزینه در مورد اصول کلی ایستادن در بازی دوبل (دونفره) صحیح است؟

الف. ضربدری در حمله و دفاع ب. جلو و عقب در حمله و پهلوی به پهلوی در دفاع

ج. جلو و عقب هر حمله و دفاع د. ضربدری در حمله و جلو و عقب در دفاع

۳. کدام گزینه در مورد فصل‌های تمرین در بدمینتون صحیح است؟

الف. اولیه، مسابقات، ثانویه ب. اولیه، نزدیک مسابقات، مسابقات، بعد از مسابقات

ج. اولیه، پیش از فصل، خارج از فصل، ثانویه د. نزدیک مسابقات، مسابقات، بعد از مسابقات

۴. در کدام مرحله تمرینی، بهبود صلاحات مسابقات با پرداختن به ورزشهای غیر اختصاصی پی‌گیری می‌شود؟

الف. پیش از فصل مسابقات ب. فصل مسابقات

ج. بعد از مسابقات د. نزدیک مسابقات

۵. کدام گزینه در روش‌های تمرینی جهت کسب مهارت و پیشرفت در ضربه زدن صحیح است؟

الف. مجزا، ترکیبی، تحت فشار ب. انفرادی، دوفره، تیمی

ج. یک نیمه زمین، زمین بزرگتر د. تکرار، شدت، قدرت

۶. ضربه اسمش در کدام حالت مؤثرتر است؟

الف. نزدیک به گوشه‌های زمین

ج. مورب و پشت تور

۷. بهترین جا برای زدن ضربه دراپ، به خصوص در بازیهای دوبل کجای زمین است؟

الف. انتهای زمین ب. $\frac{1}{3}$ جلوی زمین ج. وسط زمین د. گوشه‌های زمین

۸. برای بالا بردن سرعت و قدرت بازیکن چه نوع راکتی توصیه می‌شود؟

الف. راکت چوبی ب. راکت شخصی ج. راکت سنگین‌تر د. راکت سبک یا سنگین

۹. کدام گزینه برای تمرین سرعت و تمرکز حواس و عکس‌العمل سریع در حرکت به کار می‌رود؟

الف. شادو بدمینتون ب. آویزان کردن توپ از نخ

ج. تمرین با رنگها د. استفاده از تمرین دایره‌ای

۱۰. اگر داور خط نتواند محل درست فرود توپ را تشخیص دهد، از چه علامتی برای با خبر کردن داور زمین استفاده می‌کند؟

الف. گذاشتن دست روی چشمها ب. بردن دستها به بالای سر

ج. بازکردن افقی دستها د. بردن یک دست به سمت بالا

۱۱. اعلام نتایج مسابقه برای بازیکنان و تماشاچیان از وظایف کدام یک از داوران است؟

الف. سرویس ب. خط ج. زمین د. سر داور

نام درس: بدمینتون (۲)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۸)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۲. هنگامی که توپ در گردش نباشد، در اصطلاح آن را چه می نامند؟

الف. اوت ب. امتیاز ج. توپ مرده د. گیم

۱۳. داور خط برای نشان دادن توپی که خارج از خط فرود آمده است، از چه علامتی استفاده می کند؟

الف. دست راست به بالا برده می شود ب. دستها به طور افقی به طرفین باز می شوند

ج. داور خط مستش را روی چشمش می گذارد د. با دست راست توپ را نشان می دهد

۱۴. اصطلاح «سپینگ» در بدمینتون به چه معناست؟

الف. محل نشستن داوران ب. امتیاز اضافی ج. پایان هر گیم د. خروج توپ از زمین بازی

۱۵. تعداد بازیهایی که در مسابقات بکر حذفی با ۱۸ تیم برگزار می شود، کدام است؟

الف. ۱۸ ب. ۱۷ ج. ۳۶ د. ۳۷

۱۶. مسابقات بدمینتون معمولاً با استفاده از کدام جدول برگزار می شود؟

الف. فیزو ب. دوره ای ج. تک حذفی د. دو حذفی

۱۷. اگر تعداد ۱۵ شرکت کننده در مسابقات شرکت کنند، چند سرگروه خواهیم داشت؟

الف. ۲ ب. ۸ ج. ۴ د. ۶

۱۸. طول زمین بدمینتون در انفرادی و دوبل به ترتیب کدام است؟

الف. ۱۰/۴۰ - ۱۰/۶۰ ب. ۱۳/۴۰ - ۱۳/۶۰ ج. ۸/۶۰ - ۸/۸۰ د. ۱۵/۶۰ - ۱۵/۸۰

۱۹. پهنای خطوط زمین بدمینتون در کدام گزینه صحیح ذکر شده است؟

الف. ۶ Cm ب. ۸ Cm ج. ۴ Cm د. ۵ Cm

۲۰. فاصله خط کوتاه از تور چند متر است؟

الف. ۱/۱۸ ب. ۱/۴۰ ج. ۱/۶۴ د. ۱/۹۸

۲۱. حداقل ارتفاع سقف سالنی که فقط یک زمین بدمینتون دارد، چقدر است؟

الف. ۶۸۰ سانتی متر ب. ۷۶۲ سانتی متر ج. ۸۰۰ سانتی متر د. ۳۹۸ سانتی متر

۲۲. ارتفاع پایه های تور بدمینتون چند سانتی متر است؟

الف. ۷۶ ب. ۱۷۶ ج. ۱۵۵ د. ۱۷۵

۲۳. در زمین های روباز برای اینکه بازیکنان از نظر تابش آفتاب شرایط مساوی داشته باشند، موقعیت زمین باید چگونه باشد؟

الف. زمین به شکل مربع باشد ب. زمین شرقی - غربی باشد

ج. زمین موقعیت ۲۰ درجه شمالی داشته باشد د. موقعیت زمین تأثیری در تابش آفتاب ندارد

۲۴. علت افزایش طول دسته راکت برای معلولان استفاده کننده از صندلی چرخدار چیست؟

الف. برای کم کردن سرعت راکت ب. برای افزایش حوزه عمل بازیکنان

ج. برای مقاوم ساختن راکت د. برای ایجاد سهولت در برداشتن توپ از زمین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی و ورزش معلولین
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۲۰

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدام گزینه تعریف معلولیت می‌باشد؟
 - الف. ارتقاء در رابطه بین خود و محیط
 - ب. توانایی انجام تمام یا قسمتی از ضروریات عادی یا اجتماعی
 - ج. ایجاد اختلال در رابطه خود و محیط
 - د. مجموعه‌ای از توانایی‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی که در زندگی شخصی اثر مثبت دارد.
۲. براساس تعریف انجمن بین‌المللی توانبخشی عبارت است از فقدان یا غیرعادی بودن دائمی یا موقتی در ساخت یا عمل جسمی و روانی یک عضو.
 - الف. ناتوانی
 - ب. معلولیت
 - ج. نقص
 - د. اختلال
۳. کدام یک از گزینه‌های زیر در کتاب علم بهداشت، تمرین‌های حرکتی را براساس قدرت، مدت، تعداد تکرارها و با استفاده از وسایل تقسیم‌بندی کرد؟
 - الف. فلترو
 - ب. جالینوس
 - ج. لینک سوندی
 - د. نیکلاس آندره
۴. خدمات پزشکی و درمانی، اورتوپدی، گفتار درمانی، کار درمانی، فیزیوتراپی جزو کدام یک از تیم‌های توانبخشی هستند؟
 - الف. حرفه‌ای
 - ب. اجتماعی
 - ج. روانی
 - د. پزشکی
۵. ورزش به عنوان کدام گزینه، معلولین را به جامعه معرفی و نقش و نیازها و موفقیت کنونی و آینده آنان را بیان می‌نماید؟
 - الف. به عنوان یک عامل هماهنگ کننده ارگانیسم بدن
 - ب. به عنوان یک عامل تفریحی و نشاط بخش
 - ج. به عنوان یک عامل کلینیکی و درمانی
 - د. به عنوان یک عامل تجدید پیوستگی‌های اجتماعی
۶. «دیربینا» جزء کدام دسته از معلولیت‌ها می‌باشد؟
 - الف. جسمی
 - ب. حسی
 - ج. ذهنی
 - د. ارگان‌های داخلی بدن
۷. صرع جزء کدام گزینه است؟
 - الف. جسمی
 - ب. حسی
 - ج. ذهنی
 - د. ارگان‌های داخلی بدن
۸. کدام گزینه از علل قطع عضو نمی‌باشد؟
 - الف. اختلالات روانی
 - ب. ضربه
 - ج. دفورمیتی
 - د. سوختگی

نام درس: تربیت بدنی و ورزش معلولین
رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۳۱۵-۲۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۹. قطع از سطح مفصلی بین استخوان‌های مچ پا را چه می‌نامند؟

- الف. آمپوتاسیون شوپارت
ب. آمپوتاسیون لیس فرانک
ج. آمپوتاسیون پیروگف
د. آمپوتاسیون سایم

۱۰. کدام گزینه قطع از زیر آرنج است؟

- الف. A.E
ب. B.K
ج. B.E
د. A.E

۱۱. نوعی بیماری ویروسی است که بر اثر حمله ویروس پولیومیلیت به بافت عصبی مغز تیره یا اعصاب مغزی و یا هر دو به وجود می‌آید.

- الف. صرع
ب. مننژیت
ج. فلج اطفال
د. آمپوتاسیون سایم

۱۲. در کدام نوع از فلج‌های زیر سه نوع اندام درگیر بوده که معمولاً درگیری پاها و یک دست جزء این نوع معلولیت است؟

- الف. فلج اطفال
ب. تری پلژی
ج. پاراپلژی
د. لیتل

۱۳. کدام نوع فلج مغزی بر اثر ضایعه و آسیب به مخچه ایجاد می‌شود؟

- الف. آتاکسی
ب. رعشه
ج. آتور
د. اسپاستیک

۱۴. کدام گزینه نوعی نقش مادرزادی ستون مهره‌ای است و شامل بد شکلی ستون فقرات و نخاع از گردن تا استخوان پشت لگن خاصره است؟

- الف. آتاکسی
ب. اسپینا بیفیدا
ج. آرتریت روماتوئید
د. مایلو منینگومیل

۱۵. در کدام گروه از ناشنوایان، حس شنوایی حدود ۷۰ تا ۸۴ دسی‌بل از دست رفته است؟

- الف. مطلق
ب. حاد
ج. متوسط
د. خفیف

۱۶. تورم مفاصل را بر اثر عوامل مختلف چه می‌نامند؟

- الف. لیتل
ب. مایلو منینگومیل
ج. آرتریت روماتوئید
د. اسپینا بیفیدا

۱۷. براساس آمارهای موجود از هر ۱۰۰۰ نفر ۳۵ نفر کدام معلولیت را دارند؟

- الف. روانی
ب. جسمی
ج. شنوایی
د. بینایی

۱۸. اولین علائم کدام گزینه با درد چشم و تار شدن دید آغاز می‌شود؟

- الف. لیتل
ب. فلج مغزی
ج. سکتة مغزی
د. مولتیپل اسکلروز

۱۹. کدام گزینه از رشته‌های ورزشی نابینایان محسوب نمی‌شود؟

- الف. کشتی
ب. شنا
ج. وزنه برداری
د. والیبال

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی و ورزش معلولین
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۲۰

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. کدام یک از موارد زیر از اثرات مثبت ورزش بر معلولین قطع عضو است؟

- الف. افزایش کوتاهی عضلات
 ب. افزایش آتروفی عضلانی
 ج. تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی
 د. جلوگیری از هیپرتروفی عضلانی
۲۱. بهره هوشی کودکان عقب مانده ذهنی کاملاً وابسته (پناهگاهی)، کدام گزینه است؟
- الف. ۲۹ و بالاتر
 ب. ۴۹ و بالاتر
 ج. ۲۹ تا ۴۹
 د. ۲۹ و بالاتر
۲۲. کدام گزینه مربوط به کروموزم‌های کودکان مبتلا به سندرم داون می‌باشد؟
- الف. دارای ۴۵ کروموزم
 ب. دارای ۴۷ کروموزم
 ج. دارای ۴۳ کروموزم
 د. دارای ۴۹ کروموزم

۲۳. به ترتیب چند درصد کودکان و بزرگسالان آسیبی بعد از فعالیت‌های سنگین بدنی به تنگی نفس و تنفس پر سر و صدا دچار می‌شوند؟

- الف. ۲۰ - ۴۰
 ب. کمتر از ۱۰ - کمتر از ۵۰
 ج. بیش از ۸۰ - بیش از ۶۰
 د. ۶۰ - ۶۰

۲۴. در کدام گزینه تنفس بند می‌آید، گرفتگی عضلات و بی‌هوشی حاصل می‌شود و حرکات تشنج رخ می‌دهد، پریشانی و خستگی بسیار زیاد در پایان تشنج نیز ایجاد می‌شود؟

- الف. گونه حاد یا صرع اصلی
 ب. گونه خفیف
 ج. گونه متوسط
 د. گونه بسیار کم

۲۵. حداکثر ظرفیت فیزیکی پیر ورزشکار کدام گزینه است؟

- الف. ۴ - ۷ METS
 ب. ۲ - ۳ METS
 ج. ۱ - ۱/۵ METS
 د. ۱۰ - ۱۲ METS

۲۶. به کلیه وسایل کمکی که جهت جلوگیری و تصحیح بد شکلی‌ها یا نگهداری و تثبیت قسمت‌های مختلف بدن به موازات آنها بکار برده می‌شود، چه می‌گویند؟

- الف. ارتزها
 ب. اسپلینت
 ج. پروتزها
 د. کراچ

۲۷. کدام گزینه از پلاستیک ساخته شده و مفصل مچ ندارد و در ناحیه ساق توسط بند به ساق متصل می‌شود؟

- الف. ارتز تافل
 ب. ارتز تیر
 ج. ارتز کوتاه
 د. ارتز سیاتل

۲۸. کدام کلاس ورزشی فلج مغزی‌ها، شامل ورزشکاران فلج مغزی آنتونید و آتاکسیک با گرفتاری متوسط می‌باشد؟

- الف. کلاس یک
 ب. کلاس هفتم
 ج. کلاس ششم
 د. کلاس سوم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی و ورزش معلولین
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۲۰

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۹. در کلاس بندی پزشکی - ورزشی ورزشکاران رشته تیراندازی، کدام کلاس شامل ورزشکارانی می شود که پائین تنه آنها فاقد کارایی لازم در ایستادن است و در هنگام نشستن تعادل متوسط دارند؟

الف. SH1B

ب. SH1

ج. SH2B

د. SH2C

۳۰. در بخش میدانی های مسابقات دو و میدانی معلولین (ورزشکاران ویلچری) در چند کلاس به رقابت می پردازند؟

الف. در ۱۳ کلاس F48 تا F63

ب. در ۱۳ کلاس F42 تا F58

ج. در ۱۱ کلاس T42 تا T54

د. در ۹ کلاس F42 تا F63

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشريحي: —

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۵۰ تشريحي: —

نام درس: اصول و مباني تربيت بدنى - اصول و فلسفه تربيت بدنى

رشته تحصيلي / كُد درس: تربيت بدنى: ستى و جبرانى ارشد (۱۳۱۵۰۲۱)، ناپيوسته (۱۳۱۵۱۶۱)

مجاز است.

استفاده از: —

كُد سرى سؤال: يك (۱)

تنها با ياد اوست كه دلها آرام مى گيرد.

۱. تصورات معلومی که موجب کشف تصورات مجهولی می شود، چه نام دارد؟
 الف. تحليل ب. تجزيه ج. تركيب د. تعريف
۲. دوره فتوت ورزش و تربيت بدنى در چه دوره اى از تاريخ بود؟
 الف. دوره رنسانس ب. قرون وسطى ج. دوره قبل از اسلام د. عصر تحول اقتصادى
۳. در تفاوت ميلان بازي و كار، کدام گزينه زير در كار وجود ندارد؟
 الف. انتخابى بودن ب. برانگيختگى ج. لذت بخشى د. خيالى بودن
۴. کدام مكتب تعريف زير را براى تربيت بدنى ارائه کرده است؟
 «تربيت بدنى يعنى بالا بردن تحمل بدن براى بهتر زيستن، راه انجام بهتر كارها، گريختن از ناتوانى، علم نگهدارى تعادل فيزيولوژيكي و تقويت قواى معنوى»
 الف. اگزيستانسياليسم ب. پراگماتيسم ج. مكتب وحى د. رئاليسم
۵. حرکات و رفتارهای غیر ارادی که برای محرکهای مختلف اعمال می شود، چه نام دارد؟
 الف. حرکات بنيادى ب. حرکات بازتابى ج. حرکات مهارتى د. تواناييهاى جسمى
۶. کدامیک از عوامل زير طبق نظر کواکلى از ويژگيهاى ورزش به شمار نمى رود؟
 الف. مهارت جسمانى ب. فعاليت سازمان يافته ج. انگيزش درونى د. برانگيختگى ذاتى
۷. کدام علم به انسان بينش و معنويت مى دهد؟
 الف. علوم اعلى ب. علوم سفلى ج. علوم تجربى د. علوم وسطى
۸. در کدام زمينه تربيت بدنى و ورزش قابليت هاى حرکتى مورد بحث قرار مى گيرد؟
 الف. رشد و تکامل حرکتى ب. يادگيرى حرکتى ج. تعليم و تربيت د. رفتار حرکتى
۹. زيبايى شناسى در کدام حوزه وابسته به تربيت بدنى مطرح است؟
 الف. تندرستى ب. حرکات موزون ج. تفريحات سالم د. اوقات فراغت
۱۰. دوران تغييرات كيفى حرکت در چه دوره سنى اتفاق مى افتد؟
 الف. بزرگسالى ب. جوانى ج. نوجوانى د. كودكى
۱۱. کدامیک از موارد زير از ويژگيهاى انسان به شمار نمى رود؟
 الف. اجبار ب. اختيار ج. آگاهى د. قدرت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: اصول و مبانی تربیت بدنی - اصول و فلسفه تربیت بدنی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی: ستنی و جبرانی ارشد (۱۲۱۵۰۲۱)، ناپیوسته (۱۲۱۵۱۶۱)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. بهترین روش آگاهی انسان، بهره‌مندی از کدام موارد زیر است؟

الف. وحی، دل، تجربه و تحصیل

ب. حس، وحی، دل و تمرین

ج. وحی، دل، عقل، حس

د. عقل، تحصیل، تجربه و دل

۱۳. در کدام مکتب اعتقاد بر این است که انسان به طور ناآگاهانه تحت کنترل سائقه‌های غریزی خویش قرار دارد؟

الف. مارکسیسم

ب. سودگرایان

ج. لذت‌گرایان

د. فرویدیسم

۱۴. در کدام مکتب اعتقاد بر این است که مذهب امری تعبدی است؟

الف. رئالیسم

ب. اگزیستانسیالیسم

ج. نچرالیسم

د. مارکسیسم

۱۵. ویژگی جهان از دیدگاه ایده‌آلیسم چیست؟

الف. تجربه

ب. واقعیت

ج. ذهن

د. عمل‌گرایی

۱۶. کدام مورد از مراحل کسب معرفت در مکتب ایده‌آلیسم نمی‌باشد؟

الف. تحلیل نابسامانی

ب. اغتشاش در ذهن

ج. ارتباط دادن نتایج تحلیل با تجربه

د. قضاوت

۱۷. در کدام مکتب رشد و توسعه بدنی بخشی از سلسله مراتب ارزش‌ها به شمار نمی‌رود؟

الف. ایده‌آلیسم

ب. رئالیسم

ج. اگزیستانسیالیسم

د. پراگماتیسم

۱۸. فرآیند تدریس - یادگیری در چه مکتبی مطرح شده است؟

الف. پراگماتیسم

ب. رئالیسم

ج. ایده‌آلیسم

د. نچرالیسم

۱۹. تربیت بدنی از دیدگاه رئالیسم چگونه است؟

الف. تربیت از طریق تجربه

ب. تربیت از طریق روح

ج. تربیت از طریق بدن

د. تربیت از طریق جسم و ذهن

۲۰. از دیدگاه پراگماتیسم محصول ارتباط انسان و جهان چیست؟

الف. ذهن و روح

ب. طبیعت

ج. معرفت

د. واقعیت

۲۱. در کدام مکتب ملاک ارزش‌ها یک امر واقع و عینی می‌باشد؟

الف. رئالیسم اسلامی

ب. ایده‌آلیسم

ج. نچرالیسم

د. مارکسیسم

۲۲. هدف زندگی و رسیدن به جامعه‌ایی که در آن مالکیت اجتماعی برقرار باشد، در چه مکتبی مورد تأکید قرار گرفته است؟

الف. اگزیستانسیالیسم

ب. مارکسیسم

ج. پراگماتیسم

د. رئالیسم اسلامی

۲۳. افزایش اعتماد به نفس در کدام هدف تربیت بدنی مورد تأکید است؟

الف. توسعه جسمانی

ب. توسعه شناختی

ج. توسعه حرکتی

د. توسعه عاطفی

۲۴. از دیدگاه متخصصان کدام هدف تربیت بدنی در اولویت قرار دارد؟

الف. رشد اخلاقی

ب. رشد اجتماعی

ج. رشد ادراکی

د. رشد جسمانی - حرکتی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: اصول و مبانی تربیت بدنی - اصول و فلسفه تربیت بدنی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی: ستنی و جبرانی ارشد (۱۲۱۵۰۲۱)، ناپیوسته (۱۲۱۵۱۶۱)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۵. تربیت بدنی و ورزش در مصر باستان بیشتر برای چه گروهی از جامعه ارائه می‌شد؟

الف. مردم عادی، سربازان و اشراف

ب. شاعران، سربازان و اشراف

ج. علما، اشراف و مردم عادی

د. شاعران، اشراف و علما

۲۶. زادگاه ورزش‌های فضای باز کدام کشور است؟

الف. فرانسه

ب. اسپانیا

ج. یونان

د. انگلستان

۲۷. در چه دوره تاریخی از تربیت بدنی، ورزش از مردانگی و جوانمردی بهره‌ای نداشت و به انزوا کشیده شد؟

الف. دوره پهلوی

ب. دوره قاجاریه

ج. عهد صفویه

د. عهد تیموریان

۲۸. ارزش‌ها در کدام قلمرو تربیتی قرار دارد؟

الف. شناختی

ب. نیازها و وظایف تکاملی

ج. عاطفی

د. اخلاقی

۲۹. تحولات مثبت در بدن آدمی بر اثر کدام فواید زینستی فعالیت‌های جسمانی حاصل می‌شود؟

الف. کارکردی

ب. بهداشتی

ج. درمانی

د. ساختاری

۳۰. کدام یک از فعالیت‌های زیر بیشتر حالت درمانی دارد؟

الف. ورزش والیبال

ب. تماشای فوتبال

ج. فعالیت‌های بدنی آرام

د. فعالیت‌های شدید بدنی

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۲۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. علم پدیده‌های اجتماعی تام تعریف جامعه‌شناسی از زبان کیست؟
 الف. مارسل موس ب. امیل دورکیم ج. اگوست کنت د. فون ویزر
۲. مرحله‌ای که قوانین توسط انرژی‌های خارجی به کودک تحمیل می‌شود، کدام است؟
 الف. سطح دوم ب. سطح سوم ج. سطح اول د. همه سطوح
۳. تغییر در کدامیک از موارد زیر آسانتر از تغییر در نگرش است؟
 الف. رفتار گروهی ب. دانش ج. رفتار فردی د. دیدگاه‌ها
۴. شروع مطالعات روانشناسی به فلاسفه کدام کشور مربوط می‌شود؟
 الف. فرانسه ب. یونان ج. انگلستان د. آلمان
۵. سیمای واقعی روانشناسی در چه فرم‌هایی متجلی شد؟
 الف. ۱۷ ب. ۱۸ ج. ۲۰ د. ۱۹
۶. مرحله‌ای که مربی باید تصمیم بگیرد که در چه بخشی از فعالیت‌های ورزشکار می‌خواهد تاثیر بگذارد، در فرایند روانشناسی مدیریتی چه نام دارد؟
 الف. مرحله تطبیق ب. مرحله ارتباط ج. مرحله تشخیص د. مرحله تثبیت
۷. اساسی‌ترین بحث در جامعه‌شناسی ورزش چیست؟
 الف. ایجاد انگیزه برای قهرمانی ب. توسعه ورزش‌های تیمی
 ج. برگزاری مسابقات ورزشی د. آثار اجتماعی شرکت در ورزش
۸. کدامیک از موارد زیر، نظریه بازیابی را تبیین نمی‌کند؟
 الف. کودکان در مراحل رشد همان مراحل را طی می‌کنند که انسانهای اولیه در مسیر رسیدن به انسان هم‌مدن سپری کردند
 ب. کودکان در هر بازی ناآگاهانه اعمالی نشان می‌دهند که در یکی از مراحل تکامل انسان از گذشته تا به حال وجود داشته.
 ج. بررسی بازیها می‌بایست براساس امور زندگی آینده پایه ریزی گردد.
 د. پیشرفت هر کودک از بازی ساده به پیچیده‌حاکمی از ارتباط این امر با تکامل انسان است.
۹. از دیدگاه هومانز حالات عاطفی، کنشهای متقابل و فعالیتها از جمله عوامل کدامیک از نظام‌های زیر هستند؟
 الف. نظام فرهنگی ب. نظام صنعتی ج. نظام اجتماعی د. نظام اقتصادی
۱۰. نقش بینش در یادگیری تاکید کدام مکتب روانشناسی بود؟
 الف. گشتالت ب. روانکاوی ج. کارکردگرایی د. ساخت‌گرایی
۱۱. کدامیک از انواع بازیهای زیر بیشتر از سایر موارد برای سازگاری با محیط استفاده می‌شود؟
 الف. بازی غیر ارادی ب. بازی تقلیدی ج. بازی انتخابی د. بازی ترکیبی
۱۲. در بلوک شرق ورزش در اختیار کدامیک از عوامل زیر است؟
 الف. دولت ب. واحد‌های صنفی ج. قهرمانان ورزشی د. بخش خصوصی

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۴۱۵۰۲۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

گند سری سوال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۳. واکنش تلاش برای پوشاندن بی کفایتی خود چه نام دارد؟

الف. انکار ب. تثبیت ج. جبران د. جابه جایی

۱۴. صحبت زیرکانه با خود، جزء کدامیک از روش های کاهش تنش در ورزشکاران محسوب می شود؟

الف. مهندسی محیطی ب. شناختی ج. جسمانی د. زدودن افکار منفی

۱۵. در اختیار گرفتن کنترل عوامل محیطی را می گویند.

الف. هوش ب. انگیزش ج. شایستگی د. هویت

۱۶. نیمکره راست مغز کدامیک از موارد زیر را عهده دار است؟

الف. توسعه راهبردهای رقابتی

ج. تصحیح اشتباهات و خطاها

۱۷. توانایی نگهداری توجه بر روی محرک انتخاب شده در واحد زمان را چه می گویند؟

الف . سرعت عمل ب . میزان توجه ج . توجه کوتاه د . تمرکز

۱۸. کدامیک از رشته های ورزشی زیر به میزان انگیزش بیشتری نیاز دارد؟

الف . پرتاب نیزه ب. ژیمناستیک ج. شیرجه د. گلف

۱۹. اساسی ترین نقش تفریحات سالم چیست؟

الف . پر کردن اوقات فراغت

ج . ایجاد قدرت بدنی مطلوب

۲۰. انتظاری که ورزشکار برای رسیدن به موفقیت از خودش دارد و در دوران کودکی شکل می‌گیرد چه نام دارد؟

الف خودباوری ب. اعتماد به نفس

ج . خودیابی

۲۱. بزرگترین کمک مکتب رفتارگرایان در خصوص کدامیک از موارد زیر بود؟

الف. حذف ماهیت روان از روانشناسی، ب. پژوهش درباره فرایند محرک و پاسخ

ج. تبیین فراگردهای ناخودآگاه ذهنی

۲۲. کدامیک از موارد زیر در خصوص پرخاشگری نادرست است؟

الف. پرخاشگری ابزاری به دلیل انگیزه شخصی فرد است

ب. هدف رفتار بر خاشگری، ابزاری در یافت تقویت کننده مثبت و نه از دیگران است

ج. رفتار برخاشگرانه به قصد آسیب رساندن جسمانی و روانی است

د. بر خاشگري خصمانه به منظور كسب رضایت خاطر از احساس درد با آسیب رساندن به خود و دیگری است

۲۳. مؤسس نخستین آزمایشگاه روان شناسی در لایپزیک آلمان اشاعه دهنده کدام مکتب روان شناسی بود؟

الف. ساخت گرام ب. کارکرد گرام ج. روانکاو د. گشتالت

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۲۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۴. کدامیک از بازیها معمولاً "از سن سه تا ده سالگی مشاهده می شود؟
- الف . بازیهای تخریبی
 ب . بازیهای پرخاشگرانه
 ج . بازیهای جستجو گرانه
 د . بازیهای کنجکاوانه
۲۵. رایج ترین و عمومی ترین هیجان قبل از مسابقه ورزشی کدام است ؟
- الف . اضطراب
 ب . خشم
 ج . دلیل تراشی
 د . خیالبافی
۲۶. کدامیک از موارد زیر از تغییرات رفتاری ناشی از فشار بر روی ورزشکار است ؟
- الف . افزایش تعداد حرکات تنفسی
 ب . افزایش فعالیت الکتریکی مغز
 ج . بی قراری
 د . تکرار ادرار
۲۷. جهت تقویت اعتماد به نفس کدام یک از موارد زیر اهمیت بیشتری دارند؟
- الف . شرایط محیطی
 ب . اطرافیان
 ج . امکانات مناسب
 د . خود فرد
۲۸. کدامیک از موارد زیر در شکوفایی اقتصادی یک کشور بیشتر اهمیت دارد ؟
- الف . نیروی انسانی فعال
 ب . ذخایر زیر زمینی
 ج . برنامه ریزی مؤثر
 د . سازماندهی مناسب
۲۹. در تقسیم بندی بازیها از دیدگاه گروس کدام بازیها معمولاً بصورت تقلیدی اجرا می شود؟
- الف . بازیهای لفظی
 ب . بازیهای حرکتی
 ج . بازیهای عقلانی
 د . بازیهای شناختی
۳۰. کدامیک از موارد زیر را درخصوص تمرکز نادرست می دانید ؟
- الف . تمرکز کیفیتی نسبی است
 ب . تمرکز امری ذاتی است
 ج . تمرکز تغییر پذیر است
 د . هدف چینی بر تمرکز اثر دارد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - ۱۲۱۵۰۲۳) و (ناپیوسته - ۱۲۱۵۱۶۵)

نام درس: شنا ۱

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. تدوین اولین کتاب شنا توسط چه کسی انجام شد؟

الف. لرد بایرون ب. وین من

ج. کاویل د. تروجن

۲. اولین شناگری که شنای ۱۰۰ متر کراال سینه را زیر یک دقیقه شنا کرد، که بود؟

الف. مارک اسپیتز ب. کریستین اتو

ج. جانی ویسمولر د. جرج دبلیو هرن

۳. کدام گزینه جزء عوامل موثر بر محیط یادگیری شنا نیست؟

الف. آمادگی یادگیرنده ب. بازخورد

ج. شیوه آموزش د. آناتومی و قدرت

۴. کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء عوامل محدود کننده اشعار پذیری در شنا نیست؟

الف. بافت پیوندی موجود در مفاصل ب. شایستگی استخوانی شناگر

ج. اندازه عضلات پیرامون مفاصل د. عدم دم و بازدم در انجام عمل کشش

۵. زمانی که یک شناگر در حال مسابقه دادن است، سیستم‌های تولید انرژی آن به ترتیب کدام اند؟

الف. بی هوازی بی لاکتیک - بی هوازی بالاکتیک - هوازی

ب. هوازی - بی هوازی بی لاکتیک - بی هوازی بالاکتیک

ج. بی هوازی بالاکتیک - هوازی - بی هوازی بی لاکتیک

د. بی هوازی بی لاکتیک - هوازی - بی هوازی بالاکتیک

۶. کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء خطاهای تکنیک غوطه وری می‌باشد؟

الف. بردن بدن به آرامی به پایین ب. بردن سر به عقب

ج. نگاه کردن به جلو د. خمیده نگه داشتن آرنج‌ها

۷. کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء مرحله آمادگی غوطه ور شدن بدن نیست؟

الف. نگاه کردن به جلو ب. بردن دست‌ها به زیر آب

ج. خم کردن زانو‌ها د. چسباندن شکم به دیواره استخر

۸. حرکت پارویی دست برای انجام کدامیک از شناهای زیر کاربرد دارد؟

الف. شناهای نمایشی موزون ب. غوطه وری به پشت

ج. غوطه وری به شکم د. شنای کراال

۹. اهمیت کنترل تنفس از عیوب اصلی کدام یک از انواع شنا کردن می‌باشد؟

الف. قورباغه ب. غوطه وری به شکم

ج. غوطه وری به پشت د. پروانه

نام درس: شنا ۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - ۱۲۱۵۰۲۳) و (ناپیوسته - ۱۲۱۵۱۶۵)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۰. به جریان صاف لایه های مایعی که از روی یک شی می گذرد، چه می گویند؟
 الف. نیروی مقاوم
 ب. جریان متلاطم
 ج. جریان موجی
 د. جریان لایه ای
۱۱. در کدام یک از نیروهای مقاوم زیر، پوشیدن لباس های شنای صیقل ضرورت می یابد؟
 الف. نیروی مقاوم سطحی
 ب. جریان متلاطم
 ج. نیروی مقاوم موجی
 د. نیروی مقاوم شکلی
۱۲. کدام یک از انواع شناها (زیر)، افزایش مشارکت دست در پیش بردن و اهمیت بالا بودن آرنج در مدت مرحله جلو بردن را نشان می دهد؟
 الف. شنای کرال سربالا
 ب. شنا با مشت بسته
 ج. شنای کرال سینه با یک دست
 د. شنای کرال سینه با زمان بندی دست سریع
۱۳. شنای برگزیده در رشته های آزاد کدام گزینه است؟
 الف. قورباغه
 ب. پروانه
 ج. کرال پشت
 د. کرال سینه
۱۴. در شنای کرال سینه، زاویه شست در مرحله ورود به آب چند درجه است؟
 الف. ۳۰
 ب. ۴۵
 ج. ۶۰
 د. ۹۰
۱۵. شناگران جوان برای یادگیری آهنگ های چند ضربه ای پا، ابتدا باید کدام نوع آهنگ را یاد بگیرند؟
 الف. چهار ضربه ای
 ب. دو ضربه ای
 ج. شش ضربه ای
 د. دو ضربه ای با ترکیب چهار ضربه ای
۱۶. کدام یک از گزینه های زیر، ویژگی نیروی شناوری است؟
 الف. اکتسابی
 ب. ارثی
 ج. نیازمند یادگیری
 د. هیدرودینامیکی
۱۷. در شنای ۱۵۰۰ متر، عمده ترین نوع ماده ای که انرژی آزاد می کند و شناگر را قادر به ادامه فعالیت می کند، چیست؟
 الف. فسفاژن
 ب. گلیکوژن عضلانی
 ج. اسید چرب آزاد
 د. گلیکوژن کبدی
۱۸. نخستین حرکت شنای به جلو برنده بدن که افراد یاد می گیرند، کدام است؟
 الف. حرکت پا
 ب. غوطه وری
 ج. حرکت پروانه ای دست
 د. حرکت نمایشی موزون

نام درس: شنا ۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستى - ۱۲۱۵۰۲۳) و (ناپیوسته - ۱۲۱۵۱۶۵)

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۹. کدامیک از تمرینات شنای کرال سینه به شناگر کمک می کند تا عمل دست را با پا زدن شش ضربه ای تلفیق نماید؟

الف. شنای کرال سینه با زمانبندی دست سریع

ب. شنا با مشت بسته

ج. شنای کرال سر بالا

د. شنای کرال با یک دست

۲۰. بر طبق اصل برنولی وقتی یک مایع در یک سطح حرکت می کند، همچنان که میزان جریان مایع در طول سطح افزایش می یابد، فشار مایع و آن در سطح چه تغییری می کند؟

ب. کاهش می یابد

الف. افزایش می یابد

د. خنثی است

ج. هیچ تغییری نمی کند

۲۱. کدام یک از گزینه های زیر از نکات مربوط به مرحله آمادگی در حرکت پروانه ای دست می باشد؟

ب. دست ها را به داخل بچرخانید

الف. دست ها را به خارج بچرخانید

د. قوس دادن دست ها به پشت

ج. دست ها در کنار بدن قرار می گیرند

۲۲. اولین کاری که یک شناگر در مرحله اجرا در غوطه وری به پشت انجام می دهد، چیست؟

ب. قوس به پشت

الف. رها کردن دیواره استخر

د. کشیدن نفس عمیق

ج. خم کردن زانو

۲۳. در انجام غوطه وری اگر سر شناگر به زیر آب می رود، چه روش اصلاحی را به او پیشنهاد می کنید؟

ب. حبس تمام هوا در سینه

الف. نگاه کردن به جلو

د. ریلکس کردن کل بدن

ج. خم کردن آرنج ها به جلو

۲۴. اصطلاح « شست شما، رانتان را لمس کند » برای اصلاح کدام خطای شنای کرال سینه استفاده می شود؟

ب. سر خیلی پایین است

الف. با دستهای دور از هم وارد آب شدن

د. الگوی پا نامشخص است

ج. مرحله پیشران خیلی کوتاهی داشتن

نام درس: مدیریت سازمان‌های ورزشی - مبانی مدیریت سازماندهی و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی و ورزش
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی: ستتی (۱۲۱۵۰۲۵) - نایپوسته (۱۲۱۵۱۶۶)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

مجاز است.

استفاده از: —

کُد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. به زعم «چالادوری» مهم‌ترین وظیفه مدیر ورزشی کدام گزینه است؟
 الف. برنامه‌ریزی ب. سازماندهی ج. رهبری د. ارزشیابی
۲. منظور از MBO چیست و توسط چه کسی معرفی شد؟
 الف. مدیریت جامع کیفیت، پیتر دراگر
 ب. مدیریت بر مبنای هدف، پیتر دراگر
 ج. مدیریت بر مبنای هدف، ادوارد دمینگ
 د. مدیریت جامع کیفیت، ادوارد دمینگ
۳. TQM با مبنا قرار دادن چه چیزی فلسفه خود را شروع کرد؟
 الف. افزایش بهره‌وری ب. مدیریت مداری
 ج. افزایش کارایی د. رضایت مشتری
۴. کدامیک از علل زیر جزء علل نیاز به TQM از نظر دمینگ نمی‌باشد؟
 الف. بهره‌وری را افزایش دهد
 ب. بهبود کیفیت
 ج. مدام در حال تغییر کسب و کار باشد
 د. بازار را با کیفیت بهتر و قیمت کمتر تسخیر کند
۵. در مدل TQMEX کدامیک از عوامل زیر جزء مدیریت کیفیت نمی‌باشد؟
 الف. 5-S ب. ISO ج. TQM د. QCC
۶. QCC مخفف کدامیک از واژه‌های زیر می‌باشد؟
 الف. سیستم مدیریت کیفیت
 ب. طراحی و مهندسی
 ج. هسته‌های کنترل کیفیت
 د. ساماندهی و تمیزی و استاندارد
۷. از بین سری‌های ۱۷ گانه ISO کدامیک قابل تمیزی می‌باشد و جامع‌ترین مدل سیستم کیفیت کدام است؟
 الف. ISO 9001, 9002, 9003, 9004, 9005 و جامع‌ترین ISO 9005
 ب. ISO 9001, 9002, 9003, 9004 و جامع‌ترین ISO 9004
 ج. ISO 9001, 9002, 9003 و جامع‌ترین ISO 9003
 د. ISO 9001, 9002, 9003 و جامع‌ترین ISO 9001
۸. اصطلاح 4C شامل کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟
 الف. رضایت مشتری، مردم، بهبود، بهره‌وری
 ب. ساماندهی، تمیزی نظافت، استانداردسازی، انضباط
 ج. رویکرد، روش، هدف، استاندارد
 د. تعهد، تبحر، ارتباطات، بهبود مستمر

نام درس: مدیریت سازمان‌های ورزشی - مبانی مدیریت سازماندهی و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی و ورزش
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی: ستی (۱۲۱۵۰۲۵) - ناپيوسته (۱۲۱۵۱۶۶)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

مجاز است.

استفاده از: —

گد سرى سؤال: يك (۱)

۹. مدیران سطوح عالی به ترتیب به کدامیک از مهارت‌های زیر بیشتر احتیاج دارند؟
 الف. فنی - انسانی - ادراکی
 ب. انسانی - فنی - ادراکی
 ج. ادراکی - فنی - انسانی
 د. ادراکی - انسانی - فنی
۱۰. برای افرادی که در ردیف تئوری X مک گریگور قرار دارند، چه سبک رهبری مناسب‌تر است؟
 الف. بی‌بهره‌یار
 ب. مشارکتی
 ج. بوروکراتیک
 د. اقتدارگر
۱۱. کدامیک از جملات زیر صحیح می‌باشد؟
 الف. تدوین بیانیه یا رسالت سازمان عبارت است از اینکه سازمان آرزو دارد به چه آرمانی دست یابد
 ب. بیانیه چشم‌انداز بیانگر علت وجودی یک سازمان
 ج. برنامه‌ریزی راهبردی استراتژیک، مسیر کلی سازمان را طی یک دوره نشان می‌دهد
 د. بیانیه چشم‌انداز، مسیر کلی سازمان را طی یک دوره نشان می‌دهد
۱۲. کدامیک از عوامل زیر در رابطه با تحلیل SWOT درست می‌باشد؟
 الف. بررسی عوامل داخلی (تهدیدها - فرصت‌ها)، عوامل خارجی (ضعف‌ها - قوت)
 ب. بررسی عوامل داخلی (تهدیدها - قوت‌ها)، عوامل خارجی (ضعف‌ها - فرصت‌ها)
 ج. بررسی عوامل داخلی (قوت‌ها - ضعف‌ها)، عوامل خارجی (فرصت‌ها - تهدیدها)
 د. بررسی عوامل داخلی (فرصت‌ها - تهدیدها) و عوامل خارجی (قدرت‌ها - ضعف‌ها)
۱۳. کدامیک از عبارات‌های زیر در رابطه با استراتژی WO صحیح می‌باشد؟
 الف. کاستن و به حداقل رسانیدن نقاط ضعف و جنبه‌های آسیب‌پذیر سازمان و به حداکثر رسانیدن فرصت‌ها است
 ب. حداکثر بهره‌برداری از نقاط قوت درونی سازمان برای رویارویی با تهدیدها
 ج. مطلوب‌ترین وضعیت و موقعیت برای سازمان درحالتی که بتواند از تمامی نقاط مثبت و مزیت‌های خود برای به حداکثر رساندن موقعیت‌ها، تقاضاها و فرصت‌ها استفاده کند
 د. کاستن و به حداقل رسانیدن جنبه‌های آسیب‌پذیر و نقاط ضعف سازمان و تهدیدها و تنگناهای بیرونی است
۱۴. مدل SPP توسط کمیته ملی المپیک و فدراسیون ورزشی کدام کشور مورد استفاده قرار گرفت؟
 الف. کشور فیجی
 ب. کشور چین
 ج. تایلند
 د. کره جنوبی
۱۵. کدامیک از موارد زیر در رابطه با قدرت مرجعیت درست می‌باشد؟
 الف. قدرتی که فرد آن را از پست سازمانی خود به دست می‌آورد
 ب. قدرتی که بر مبنای آن پیروان اعتقاد دارند رهبر یا مدیر توانایی دادن پاداش به آنها را دارد
 ج. قدرتی که بر مبنای آن پیروان طالب تغییر در ارزش‌ها، معیارها و رفتار خود براساس خواسته‌های رهبر هستند
 د. قدرتی که بر مبنای آن پیروان اعتقاد دارند، رهبر دارای دانش تخصصی است

نام درس: مدیریت سازمان‌های ورزشی - مبانی مدیریت سازماندهی و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی و ورزش
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی: ستى (۱۲۱۵۰۲۵) - ناپوسته (۱۲۱۵۱۶۶)
 تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۵۰ تشریحى: —

مجاز است.

استفاده از: —

گد سرى سؤال: يك (۱)

۱۶. کدامیک از موارد زیر جزء عملکرد منفی سازمان‌های غیررسمی است؟
- الف. ابزاری برای ایجاد ارتباط
ب. وسیله‌ای برای رضایت اجتماعی
ج. جبران کمبود توانایی در مدیران
د. پیروی و سازگاری گروهی
۱۷. کدامیک از عوامل زیر در مقایسه با عوامل دیگر در سازماندهی سازمان‌های ورزشی نقش کمتری دارد؟
- الف. رسمیت
ب. پیچیدگی
ج. تمرکز و عدم تمرکز
د. ارزیابی
۱۸. اثربخشی و کارایی گروه‌های رسمی کدام است؟
- الف اندازه گروه - عضویت گروه - رهبری گروه - و حمل تشکیل گروه
ب. عضویت گروه - مدیریت گروه - رهبری گروه - کنترل گروه
ج. رهبری گروه - وسعت گروه - افراد گروه - رسمیت گروه
د. پیچیدگی گروه - عضویت گروه - دامنه گروه - فعالیت گروه
۱۹. هرگاه سازماندهی بر مبنای پروژه را به عنوان واحدهای از یک سازمان بر مبنای وظیفه فرض کنیم، ترکیب حاصل سازماندهی چه نوع سازماندهی خواهد بود؟
- الف. جغرافیایی
ب. پروژه‌ای
ج. خازانه‌ای یا ترتیبی
د. مبنای وظیفه
۲۰. کدامیک از موارد زیر جزء ویژگی‌های مشترک همه سازمان‌های رسمی نمی‌باشد؟
- الف. داشتن نمودار سازمانی مشخص
ب. تغییر و تبدیل افراد سازمان
ج. صلاحیت فنی در وظایف
د. عدم بقاء و دوام در سازمان
۲۱. جمله زیر مربوط به کدامیک از عوامل کنترل در سازمان می‌باشد؟
- «کارهای اصلاحی، به منظور اقدام برای جلوگیری از اشتباه و انحراف در کار»
- الف. تعیین شاخص‌ها و معیارها
ب. تهیه و تنظیم اطلاعات
ج. تصمیم‌گیری و اقدامات اصلاحی در فعالیت
د. مقایسه اطلاعات به دست آمده و تنظیم یافته‌ها با معیارها
۲۲. منظور از نقطه سر به سر چیست؟
- الف. نقطه‌ای که ارائه خدمات تا مجموع هزینه‌ها تقاطع پیدا می‌کند
ب. نقطه‌ای که ارائه خدمات بیشتر از مجموع هزینه‌ها است
ج. نقطه‌ای که ارائه خدمات کمتر از مجموع هزینه‌ها است
د. نقطه‌ای که مجموع هزینه‌های ثابت و متغیر سازمان دارای سود و زیان باشد

نام درس: مدیریت سازمان‌های ورزشی - مبانی مدیریت سازماندهی و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی و ورزش
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی: ستی (۱۲۱۵۰۲۵) - ناپيوسته (۱۲۱۵۱۶۶)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

مجاز است.

استفاده از: —

گد سري سؤال: يك (۱)

۲۳. در مثال زیر از چه نوع سیستم کنترلی استفاده می‌شود؟

«بررسی میزان ارائه خدمات و درآمدزایی یک باشگاه ورزشی در پنج سال گذشته»

الف. تجزیه و تحلیل سر به سر

ج. کنترل توسط بودجه

۲۴. منظور از CPM (سی پی ام) چیست؟

الف. نمودار گانت

ب. بازنگری و ارزشیابی برنامه

ج. روش مسیر بحرانی

د. شبکه پرت

۲۵. شبکه پرت شامل کدام یک از عناصر زیر نمی‌باشد؟

الف. فعالیت

ج. رویداد

د. برآورد زمانی

ب. هدف

۲۶. زمان تشکیل اولین سازمان رسمی ورزشی در ایران چه سالی است؟

الف. ۱۳۱۳

ب. ۱۳۰۶

ج. ۱۳۰۸

د. ۱۳۱۰

۲۷. بالاترین رکن تصمیم‌گیری فدراسیون چه نام دارد؟

الف. مجمع

ب. اعضاء

ج. رئیس

د. اعضاء افتخاری

۲۸. کدام یک از موارد زیر جزء اختیارات مجمع نمی‌باشد؟

الف. اصلاح اساس‌نامه و وضع آیین‌نامه

ب. انتخاب رئیس فدراسیون، نائب رئیس

ج. تصویب‌گذاری‌های سالیانه

د. دادن اختیارات به هیئت رئیس و کمیته‌ها

۲۹. جهت برگزاری انتخابات مجمع می‌بایست با حضور چند نفر از اعضاء تشکیل شود؟

الف. با حضور تمام اعضاء

ب. اکثریت دو سوم کل اعضاء

ج. اکثریت یک سوم کل اعضاء

د. یک سوم بعلاوه یک نفر از اعضاء

۳۰. کدام یک از موارد زیر در رابطه با اخراج اعضاء حقیقی و حقوقی عضو مجمع درست نمی‌باشد؟

الف. مجمع می‌تواند عضو یا اعضاء منتخب خود را در فدراسیون یا مجمع عمومی اخراج کند.

ب. اخراج عضو باید براساس مدارک مستند هیئت رئیس صورت می‌پذیرد.

ج. عضو مورد سؤال این حق را ندارد تا در دفاع از خود توضیحات لازم را ارائه دهد.

د. اخراج اعضاء منتخب یا عضو مجمع باید توسط آرای مخفی به تصمیم نهایی برسد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۲۶

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص سیستم اعصاب نادرست می‌باشد؟
 - الف. کنترل محیط داخلی بدن از وظایف عمومی سیستم عصبی است.
 - ب. هدایت کنندگی یک نرون به توانایی انتقال ایمپالس عصبی از طریق جسم سلولی بستگی دارد.
 - ج. فاصله بین غشاهای سلول‌های شوان که مجاور یکدیگرند را گره رانویه می‌نامند.
 - د. هر نرون در سیستم اعصاب فقط دارای یک آکسون است.
۲. در خصوص فعالیت الکتریکی غشاء نرون‌ها، کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 - الف. در حالت استراحت، کانال‌های پتاسیم نفوذپذیرتر از کانال‌های سدیم هستند.
 - ب. اختلاف پتانسیل در زمان دیپلاریزاسیون در دو سوی غشاء برابر ۷۰- میلی ولت است.
 - ج. علت وجود بار منفی در داخل غشاء در زمان استراحت به دلیل وجود یون‌های پتاسیم است.
 - د. در زمان ریپلاریزاسیون نفوذپذیری غشاء سلول نسبت به یون سدیم افزایش می‌یابد.
۳. فراوان‌ترین نوع گیرنده‌های حسی که نسبت به تماس و فشار واکنش سریع نشان می‌دهند، کدام‌اند؟
 - الف. اندام‌های پاچینی
 - ب. پایانه‌های عصبی آزاد
 - ج. شبه گلژی‌ها
 - د. اندام‌های وتری - گلژی
۴. کنترل بدن در مقابل نیروی گرانش و تنوس عضلانی از وظایف کدام بخش سیستم عصبی است؟
 - الف. پایه مغز
 - ب. مخ
 - ج. مخچه
 - د. نخاع
۵. در ساختار هدایت یک حرکت ارادی اولین دستور حرکت از کدام قسمت صادر می‌شود؟
 - الف. قشر حرکت
 - ب. مخچه
 - ج. مناطق قشری و زیر قشر
 - د. تالاموس
۶. در خصوص پرده جنب کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 - الف. جنب احتشایی سطح دیواره قفسه سینه را می‌پوشاند.
 - ب. جنب جداری سطح بیرونی ریه را می‌پوشاند.
 - ج. فشار در فضای جنبی از فشار اتمسفر بیشتر است.
 - د. مایع موجود در فضای جنب، خاصیت لغزندگی در پرده جنب ایجاد می‌کند.
۷. در خصوص مکانیک تنفس کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 - الف. عمل دم در نتیجه افزایش فشار ریه‌ها نسبت به فشار اتمسفر روی می‌دهد.
 - ب. در موقع استراحت تنها عضله دیافراگم در عمل دم نقش دارد.
 - ج. عمل بازدم هنگامی روی می‌دهد که فشار ریه‌ها کمتر از فشار اتمسفر باشد.
 - د. در موقع فعالیت عضلات بین دنده‌ای داخلی، مایل شکمی و راست شکمی در دم فعال می‌شوند.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۲۶

مجاز است.

استفاده از: —

کُد سری سؤال: یک (۱)

۸. از میان گزینه‌های زیر بیشترین حجم ریه مربوط به کدام حجم است؟
 الف. جاری
 ب. ذخیره‌ای
 ج. ذخیره بازدمی
 د. باقی مانده
۹. کدامیک از قوانین زیر میزان انتشار گاز در سرتاسر بافت‌ها را توضیح می‌دهد؟
 الف. فیک
 ب. هنری
 ج. دالتون
 د. فرانک
۱۰. تمرین سبک نسبت به تهویه به پرفوزیون (V/Q) را چه تغییری می‌دهد؟
 الف. بدون تغییر
 ب. افزایش
 ج. کاهش
 د. به سمت صفر می‌برد
۱۱. کدامیک از عوامل زیر، منحنی تجزیه اکسی‌هموگلوبین را به سمت راست متمایل می‌کند؟
 الف. افزایش دما
 ب. افزایش PH
 ج. افزایش فشار اکسیژن
 د. کاهش فشار دی اکسید کربن
۱۲. کمترین میزان حمل Co_2 در خون از کدام روش زیر صورت می‌گیرد؟
 الف. محلول
 ب. کریاتینوهموگلوبین
 ج. یون بیکربنات
 د. کریاتیک اسیداز
۱۳. معمولاً آستانه هیپوکسی در دامنه PO_2 سرخرگی تا میلی متر جیوه رخ می‌دهد.
 الف. ۵۰ - ۶۰
 ب. ۶۵ - ۷۰
 ج. ۶۰ - ۷۵
 د. ۷۰ - ۷۵
۱۴. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 الف. کاهش PH حالت آلوکالوزی است.
 ب. PH یک محلول با لکاریتم منفی تراکم یون هیدروژن نشان داده می‌شود.
 ج. افزایش PH حالت اسیدوزی است.
 د. به اسیدهایی که تمایل دارند هیدروژن بیشتری از دست دهند، اسید ضعیف می‌گویند.
۱۵. مهمترین دستگاه تامپونی بدن کدام است؟
 الف. دستگاه پروتئین
 ب. گروه‌های فسفات
 ج. هموگلوبین
 د. دستگاه بیکربنات
۱۶. در زمان ورزش بیشترین ظرفیت تامپونی مربوط به کدام قسمت است؟
 الف. پروتئین‌های عضله
 ب. بی‌کربنات
 ج. گروه‌های فسفات
 د. هموگلوبین
۱۷. تفاوت مطلوب بین گرمای درونی با گرمای سطحی بدن چند درجه است؟
 الف. ۲
 ب. ۳
 ج. ۴
 د. ۵

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۲۶

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۸. مرکز اصلی کنترل حرارت بدن کدام ناحیه است؟

- الف. هیپوتالاموس
 ب. بصل النخاع
 ج. تالاموس
 د. پایه مغز

۱۹. ارسال گرما از بدن به درون ملکول‌های یک جسم سردتر که با سطح آن تماس برقرار می‌کند، تعریف شده که یکی از روش‌های دفع گرما است.

- الف. تشعشع
 ب. انتقال
 ج. هدایت
 د. تبخیر

۲۰. در مواجهه با سرما کدامیک از واکنش‌های زیر از طریق بدن صورت نمی‌گیرد؟

- الف. انقباض رگ‌های محیطی
 ب. لرزش غیرارادی
 ج. تحریک مرکز حرکتی سرد
 د. افزایش آزاد شدن تیروکسین

۲۱. کدامیک از سازگاری‌های زیر، در نتیجه گرما در بدن قابل مشاهده است؟

- الف. کاهش حجم پلاسما
 ب. افزایش تعریق
 ج. افزایش جریان خون پوستی
 د. تعریق دیر هنگام

۲۲. کدامیک از گزینه‌های زیر، در افزایش اختلاف اکسیژن سرخرگی - سیاهرگی جهت افزایش $VO_2 \max$ مؤثر نمی‌باشد؟

- الف. افزایش شبکه مویرگی
 ب. افزایش غلظت میوگلوبین
 ج. افزایش میتوکندری
 د. افزایش مقاومت عروقی

۲۳. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء سازگاری‌های تمرین استقامتی است؟

- الف. وام اکسیژن بیشتر
 ب. افزایش تشکیل لاکتات
 ج. افزایش کراتین فسفات
 د. افزایش تولید یون هیدروژن

۲۴. در اثر شرکت در تمرینات استقامتی، FFA از بافت چربی بیشتر آزاد شده و در اختیار عضله قرار می‌گیرد. این سازگاری چه منفعتی برای بدن دارد؟

- الف. افزایش شبکه مویرگی
 ب. افزایش میتوکندری
 ج. صرفه جویی در مصرف قند
 د. کاهش مصرف اکسیژن

۲۵. کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء سازگاری ایجاد شده در تمرین استقامتی نمی‌باشد؟

- الف. کاهش تراکم ADP
 ب. کاهش PFK
 ج. کاهش تولید آنزیم کاربنتین ترانسفراز
 د. افزایش یون هیدروژن

۲۶. مهمترین عامل در افزایش $VO_2 \max$ کدام گزینه است؟

- الف. $HR \max$
 ب. $SV \max$
 ج. $a - VO_2 d$
 د. $CO \max$

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۲۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۷. در گروه بندی عوامل خطرزای اصلی، مصرف زیاد دارو، جزء کدام یک از حیطه‌های زیر است؟

الف. رفتاری

ب. محیطی

ج. مادرزادی

د. بیولوژیکی

۲۸. آمادگی جسمانی و ورزش، جزء کدامیک از اهداف استراتژی بهداشت است؟

الف. خدمات بهداشتی

ب. تأمین بهداشت عمومی

ج. اشاعه بهداشت عمومی

د. خدمات پیش‌گیرنده

۲۹. کدامیک از گزینه‌های زیر بر اثر برنامه تمرینی منظم در بدن رخ نمی‌دهد؟

الف. کاهش خطر CHD

ب. کاهش فیبرونولیز

ج. افزایش اکسیژن مصرفی

د. کاهش میزان کلسترول

۳۰. زمانی که حداقل آستانه شدت به دست آمده باشد، مهمترین تغییری که با پیشرفت و توسعه CRF رابطه دارد، کدام گزینه خواهد بود؟

الف. مدت تمرین

ب. تکرار تمرین

ج. حجم تمرین

د. واهای استراحت

نام درس: شنا (۲)

رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنی: سنتی (۱۲۱۵۰۳۱) - ناپيوسته (۱۲۱۵۱۷۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کُد سری سؤال: یک (۱).

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. در شنای کرال پشت لاله های گوش نسبت به آب چه وضعیتی دارند؟

الف. کاملاً زیر سطح آب هستند

ب. کاملاً بالای سطح آب هستند

ج. سطح آب را لمس می‌کنند

د. نیمی در زیر آب و نیمی بالای آب هستند

۲. در مرحله بازگشت حرکت دست در شطای کرال پشت، کدام حالت صحیح می‌باشد؟

الف. آرنج قبل از شانه از آب خارج می‌شود

ب. انگشت کوچک قبل از انگشت شست از آب خارج می‌شود

ج. مچ بعد از شانه از آب خارج می‌شود

د. هنگام خروج مچ دست از آب، پشت دست رو به بدن قرار ندارد

۳. در کدام شنا پا زدن یک حرکت ناپيوسته می‌باشد؟

الف. کرال سینه ب. قورباغه ج. کرال پشت د. پروانه

۴. کدام گزینه از تفاوت‌های حرکت پای شنای قورباغه اروپایی و سنتی می‌باشد؟

الف. در نوع سنتی مرحله پیشران عریض‌تر است

ب. در نوع اروپایی معمولاً برگشت پاها آهسته‌تر از نوع سنتی انجام می‌گیرد

ج. در نوع سنتی مرحله پیشران احتمالاً عمیق‌تر است

د. در نوع اروپایی برگشت پاها عریض‌تر از نوع سنتی انجام می‌گیرد

۵. هنگام حرکت پارویی دست‌ها در مرحله پیشران در شنای قورباغه کدام حرکت انجام می‌شود؟

الف. صورت به زیر آب می‌رود

ب. پاها صاف می‌شوند

ج. شانه‌ها بالا می‌آیند

د. تنفس پایان می‌یابد

۶. کدام گزینه در ارتباط با نفس‌گیری شنای پروانه صحیح می‌باشد؟

الف. با هر دست باید یک بار نفس‌گیری کرد

ب. الگوی نفس‌گیری در شنای پروانه ثابت است

ج. بازدم در ابتدای مرحله پیشران دست‌ها آغاز می‌شود

د. بازدم تا ابتدای مرحله برگشت دست‌ها ادامه می‌یابد

۷. حرکت دست در شنای پروانه از چند حرکت پارویی تشکیل شده است؟

الف. یک حرکت پارویی

ب. دو حرکت پارویی

ج. سه حرکت پارویی

د. چهار حرکت پارویی

نام درس: شنا (۲)

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی: ستى (۱۲۱۵۰۳۱) - ناپيوسته (۱۲۱۵۱۷۰)

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: —

زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۴۰ تشریحى: —

گد سرى سؤال: يك (۱).

استفاده از: —

مجاز است.

۸. در استنارت قانون كانادايى و استنارت قانون فينا، به ترتيب چند استنارت زده مى شود؟
- الف. يك - يك ب. دو - دو ج. دو - يك د. يك - دو
۹. در كدام استنارت انگلستان پاها لبه جلوى سكو را چنگ زده (گرفته) است؟
- الف. چنگى ب. كانادايى ج. تعويضى د. فينا
۱۰. پرتاب كرمان بدن به سمت جلو در استنارت چنگى با استفاده از چه نيروى آغاز مى شود؟
- الف. فشار دستها به سكو ب. فشار پاها به سكو ج. پرتاب دستها به جلو د. پرتاب سر به جلو
۱۱. در استنارت تعويضى شناگرهاى دوم، سوم و چهارم چه زمانى شروع به حركت مى كنند؟
- الف. بعد از رسيدن شناگر قبلى به ديوار استخر ب. همزمان با رسيدن شناگر قبلى به ديوار استخر ج. زمانى كه شناگر قبلى ۳ يا ۴ دست از ديواره فاصله دارد د. زمانى كه شناگر قبلى ۱ يا ۲ دست از ديواره فاصله دارد
۱۲. در مرحله انتقال از استنارت به شنای قورباغه، شناگر مجاز است چند حركت كامل دست و پا را در زير آب انجام دهد؟
- الف. يك حركت كامل ب. دو حركت كامل ج. سه حركت كامل د. مجاز نمى باشد
۱۳. در مرحله انتقال از استنارت به شنای كرال پشت، شناگر حركت پاها را با چند ضربه شروع مى كند؟
- الف. چهار ضربه ب. شش ضربه ج. هشت ضربه د. ده ضربه
۱۴. كدام برگشت داراى يك چرخش حول محور خود مى باشد؟
- الف. برگشت نشسته كرال سينه ب. برگشت شيرجه اى كرال سينه ج. برگشت سالتوى كرال پشت د. برگشت باز قورباغه
۱۵. كدام عمل معمولاً نخستين حركت برگشتى است كه شناگران ياد مى گيرند؟
- الف. چرخش ب. پيچش ج. سالتو د. پيچش برگشتى
۱۶. در برگشت سالتوى كرال پشت دست در چه فاصله اى از سطح آب ديواره را لمس مى كند؟
- الف. ۱۲ - ۷ سانتى مترى ب. ۱۷ - ۱۲ سانتى مترى ج. ۲۲ - ۱۷ سانتى مترى د. ۲۷ - ۲۲ سانتى مترى
۱۷. در كدام برگشت دو دست ديواره را لمس مى كند؟
- الف. برگشت باز كرال پشت ب. برگشت باز كرال سينه ج. برگشت باز قورباغه د. برگشت سالتوى كرال پشت

نام درس: شنا (۲)

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی: ستى (۱۲۱۵۰۳۱) - ناپيوسته (۱۲۱۵۱۷۰)

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: —

زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۴۰ تشریحى: —

گد سرى سؤال: يك (۱).

استفاده از: —

مجاز است.

۱۸. حداقل مدت زمان برای تغییر تابعیت و محل اقامت برای یک کشور دیگر به منظور شرکت در مسابقات بین المللی به عنوان نماینده آن کشور چند ماه می باشد؟

الف. ۴ ماه ب. ۶ ماه ج. ۸ ماه د. ۱۲ ماه

۱۹. در مسابقات شنا اعتراضهای داوری باید به چه کسی تحویل داده شود؟

الف. داور ب. سر داور ج. ناظر داوری د. سرپرست مسابقات

۲۰. تاریخ برگزاری مسابقات جهانی توسط چه ارگان یا ارگانهای تعیین می گردد؟

الف. کمیته بین المللی المپیک و کمیته برگزاری مسابقات

ب. کمیته بین المللی المپیک و فدراسیون جهانی شنا

ج. هیئت رئیسه و کمیته بین المللی المپیک

د. هیئت رئیسه و کمیته برگزاری مسابقات

۲۱. در مسابقات شنا حداقل چند داور استیل باید حضور داشته باشند؟

الف. ۸ داور ب. ۶ داور ج. ۴ داور د. ۲ داور

۲۲. چه کسی نتایج بدست آمده از زمان سنج ها را با مقامهای اعلام شده از طرف سر داور مقایسه می کند و امضای سر داور را گواهی می کند؟

الف. داور رده بندى ب. سرپرست رده بندى

ج. وقت نگهدار د. منشی

۲۳. اینکه شناگر اولین حرکت دست بعد از استارت را چگونه باید شروع کند، به چه چیزی بستگی دارد؟

الف. نوع استارت ب. نوع شنا ج. قوانین مسابقات د. نوع برگشت

۲۴. در مسابقات قهرمانی جهان در استخر ۲۵ متر، کدام ماده در شنای آزاد مردان وجود ندارد، ولی در شنای آزاد زنان وجود دارد؟

الف. ۴۰۰ متر ب. ۶۰۰ متر ج. ۸۰۰ متر د. ۱۵۰۰ متر

نام درس: تاریخ تربیت بدنی (در ایران) تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 رشته تحصیلی: کد درس: تربیت بدنی (ستتی - جبرانی ارشد) ۱۲۱۵۰۳۲ - (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۱ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. مهمترین موضوع آموزشی در نظر انسانهای اولیه برای فرزند انسان چه بوده است؟

- الف. مسائل ایمنی و زیستی
 ب. قدرت بیان و سخنوری
 ج. مسائل اعتقادی و مذهبی
 د. فراگیری آداب اجتماعی

۲. مهم ترین نقش را در تحول تاریخ داشته است .

- الف. نیاز به امنیت
 ب. تغییرات زیستی
 ج. فرهنگ و دین
 د. جابجایی و کوچ ها

۳. کدام مورد جزء اساسی ترین مشکلات ورزش در جهان اسلام نیست ؟

- الف. فقدان هدایت علمی و فناوری مناسب با ورزش
 ب. تعادل و توازن بین ورزش قهرمانی و ورزش عمومی و همگانی
 ج. مشکلات انتخاب و یا هماهنگی بین ورزش سنتی و ورزشهای مدرن
 د. جایگاه ورزش بانوان و بانوان ورزشکار

۴. این جمله از کیست : « حضرت علی (ع) می خواست دوستان او بدانند او هم مثل شهدایی که هر روز در میدان جنگ کشته می شوند ، از مرگ استقبال می کند ».

- الف. استاد مطهری
 ب. پیامبر اکرم (ص)
 ج. زردشت پیامبر
 د. رودلف زاکیر

۵. از دیدگاه اسلام نهایی ترین ارزش ورزش کردن چیست؟

- الف. کسب توانمندی جسمانی
 ب. تعادل روحی و روانی

- ج. نزدیکی به خداوند
 د. تعادل و سلامت در شخصیت انسانی

۶. آیه « الرمی خیرٌ ما لهُو تُم به » اشاره به کدام یک از ورزش ها دارد ؟

- الف. شنا
 ب. تیراندازی
 ج. اسب دوانی
 د. کمان کشی

۷. مهمترین ورزش در دیدگاه مسلمانان چه ورزشی بوده است ؟

- الف. تیراندازی
 ب. کمان کشی
 ج. شنا
 د. اسب دوانی

۸. کدام ورزش در دوره هومری مخصوص سربازان عادی بوده است ؟

- الف. پرتاب نیزه
 ب. کشتی
 ج. اربابه رانی
 د. مشت زنی

۹. نخستین پایه گذاران شیوه های تربیت بدنی در نظام آموزشی چه کسانی بودند ؟

- الف. مسلمانان
 ب. مردم یونان
 ج. هومری ها
 د. اسپارتی ها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تاریخ تربیت بدنی (در ایران)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی - جبرانی ارشد) ۱۲۱۵۰۳۲ - (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۱

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. پالاسترا و دیداسکالئون مربوط به کدام دوره بوده اند ؟
 الف. هومری ب. اسپارت ج. آتن قدیم د. طلائی یونان جدید
۱۱. آموزش و پرورش در عصر طلائی آتن جدید تأکید بر چه چیزی داشت ؟
 الف. تعالی فردی ب. افزایش قوای جسمانی ج. افزایش قوای نظامی د. تنوع در تاکتیکهای نظامی
۱۲. سن شروع آموزش فنون نظامی در برنامه های آموزشی تربیت بدنی ایران باستان چه سنی بوده است ؟
 الف. پنج سالگی ب. هفت سالگی ج. پانزده سالگی د. بیست سالگی
۱۳. ماساژ ، حمام و مالیدن روغن به بدن در کدام دوره تاریخی متداول بوده است ؟
 الف. هند قدیم ب. ایران باستان ج. هومر د. اسپارت
۱۴. چه کسی را پدر ورزش آلمان نام نهاده اند ؟
 الف. آدلف اسپیس ب. فردریخ لودویک جان ج. کوپارد کوخ د. ریچارد شرمن
۱۵. آدلف اسپیس از مشاهیر کدام زمینه بوده است ؟
 الف. روش ورزش سوئدی را رایج کرد ب. رهبری جنبش جوانان را عهده دار بود ج. پایه گذار ورزش در مدارس آلمان بود د. راهپیمایی های طولانی جوانان را راه اندازی کرد
۱۶. نخستین دانشگاهی که رشته تربیت بدنی را در انگلستان دایر کرد، کدام دانشگاه بود ؟
 الف. بیرمنگام ب. کمبریج ج. لندن د. آکسفورد
۱۷. ورزش ملی و سنتی اسپانیا کدام است ؟
 الف. فوتبال ب. تنیس ج. شمشیر بازی د. گاو بازی
۱۸. اولین فردی که تدریس تربیت بدنی را در مدارس فرانسه شروع کرد، چه کسی بود ؟
 الف. ناچکال ب. ری گولیت ج. لنینگ د. فورس
۱۹. کدام سازمانها هدایت برنامه های تربیت بدنی پسران را در ایتالیا به عهده داشتند ؟
 الف. بالیلا و اوانکواردیستی ب. بالیلا و حیوانی ج. بیگول و حیوانی د. بیگول و بالیلا
۲۰. کدام سیستم از سیستمهای آموزش تربیت بدنی در جمهوری جدید آمریکا مختص دختران بود ؟
 الف. سیستم لیوایز ب. سیستم هیچکاک ج. سیستم سارجنت د. سیستم بیچر

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تاریخ تربیت بدنی (در ایران)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد) ۱۲۱۵۰۳۲ - ناپیوسته ۱۲۱۵۱۷۱

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدام گزینه از ورزشهایی است که بیشتر مورد علاقه مردم آفریقای جنوبی است ؟

الف. رگبی ب. کریکت ج. هاکی د. بسکتبال

۲۲. اولین انجمن ملی تربیت بدنی ایران در چه سالی تشکیل شد ؟

الف. ۱۳۲۰ ب. ۱۳۱۳ ج. ۱۳۱۵ د. ۱۳۱۰

۲۳. نظارت و هدایت فعالیت فدراسیون ها و اداره امور ورزشگاهها و باشگاهها از وظایف چه کسی است ؟

الف. معاونت ورزشی سازمان تربیت بدنی

ب. معاونت پژوهشی سازمان تربیت بدنی

ج. معاونت فنی و امور فدراسیون ها

د. معاونت پارلمانی

۲۴. رشته ورزشی « پنتیاک » از ورزشهای مورد علاقه کدام کشور است ؟

الف. اندونزی ب. تایلند ج. مالزی د. ژاپن

۲۵. دانشسرای عالی تهران اولین بار در چه سالی اقدام به پذیرش دانشجوی تربیت بدنی کرد ؟

الف. ۱۳۱۸ ب. ۱۳۲۶ ج. ۱۳۲۰ د. ۱۳۱۶

۲۶. مهم ترین هدف ورزش کدام است ؟

الف. داشتن بنیه برای انجام کارهای سخت ب. سلامت روح و روان

ج. سلامت جسم د. توانمندی عضلات

۲۷. کمیته بین المللی المپیک و دور جدید المپیک توسط « پیردوکوبرتن » در چه سالی بنا نهاده شد ؟

الف. ۱۹۸۴ ب. ۱۹۴۸ ج. ۱۸۴۹ د. ۱۸۹۴

۲۸. کدام گزینه صحیح نیست ؟

الف. برای تأسیس کمیته ملی المپیک ، هر کشور باید حداقل ۱۵ نوع ورزش داشته باشد .

ب. المپیک با سه نشانه حلقه ها ، پرچم و شعار پرچم المپیک در سراسر جهان شناخته شده است .

ج. رنگ حلقه های پرچم شامل آبی ، زرد ، سیاه ، سبز و قرمز در زمینه سفید است .

د. شعار « سریعترین ، بالاترین ، قویترین » به کمیته بین المللی المپیک تعلق دارد

۲۹. اولین حضور کاروان ورزشی ایران در بازیهای پارالمپیک در کدام کشور بود ؟

الف. سیدنی ب. برلین ج. کره جنوبی د. چین

نام درس: تاریخ تربیت بدنی (در ایران)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ست) - جبرانی ارشد (۱۲۱۵۰۳۲) - ناپیوسته (۱۲۱۵۱۷۱)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۳۰. کدام گزینه صحیح نیست؟

الف. کمیته ملی المپیک ایران در سال ۱۳۲۵ تشکیل شد

ب. اولین حضور ایران در المپیک رشته اسکی بود.

ج. اولین مال المپیک کشورمان توسط جعفر سلماسی بدست آمد.

د. کمیته المپیک ایران در سال ۱۳۲۵ رسماً توسط کمیته بین المللی المپیک پذیرفته شد.

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستتی) ۱۲۱۵۰۳۴ - (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. مهارت‌های ژیمناستیک از نظر ثبات محیطی در زمره کدام مهارت‌ها قرار می‌گیرند؟

الف. حلقه بسته

ب. حلقه بسته و حلقه باز

ج. مهارت بسته

د. مهارت بسته و مهارت باز

۲. در کدام روش برای بالا بردن انگیزه محیط فیزیکی یا روانی را تغییر می‌دهند؟

الف. اطاعت

ب. همانندسازی

ج. درونی ساختن

د. روش غیرمستقیم

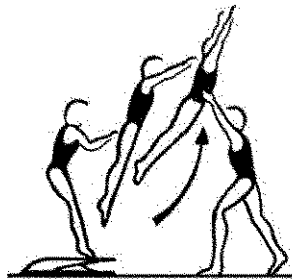
۳. هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟

الف. آموزش ضربه پیش تخته

ب. ایجاد حالت هیپر اکستنشن در پاها

ج. ایجاد حالت فلکشن در شیرجه

د. آموزش حرکت شیرجه نیم پشتک



۴. در کدام حرکت مربی با یک دست سینه و با دست دیگر را می‌توان آموزش را حمایت می‌کند؟

الف. شیرجه کمر قوس

ب. نیم وارو

ج. نیم پشتک یگ یا

د. اسکلیکا سر

۵. حالت قرار گرفتن زیر روی خرک حلقه چه نام دارد؟

الف. یک پا جلو یک پا عقب

ب. درو

ج. پا باز

د. لنگی



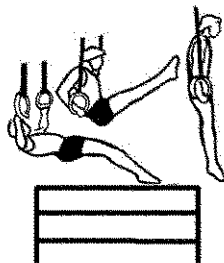
۶. تمرین زیر برای آموزش کدام مهارت کاربرد دارد؟

الف. اسکلیکا

ب. آفتاب

ج. ریکا

د. مهتاب



۷. حرکت دیپ در تقویت آن دسته از عضلاتی که در مرحله به کار می‌رود مؤثر است.

الف. فشار مهتاب

ب. کشش اسکلیکا

ج. کشش ریکا

د. فشار اسکلیکا

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستتی) ۱۲۱۵۰۳۴ - (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

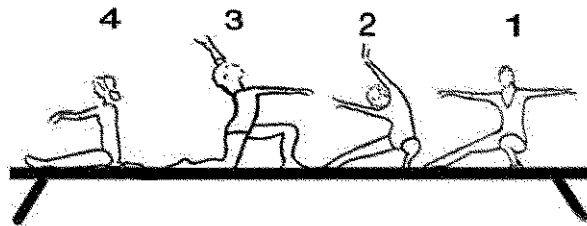
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۸. کدامیک از تعادلی‌های زیر در ردیف تعادلی‌های نشسته قرار نمی‌گیرد؟



الف. ۲

ب. ۱

ج. ۴

د. ۳

۹. کدامیک از حرکات زیر روی موازنه از حالت سوپین انجام می‌شود؟

الف. غلت جلو ب. غلت عقب روی شانه ج. بالانس دست د. بالانس دست - غلت جلو

۱۰. عدم کنترل خم کردن آرنج‌ها ایراد عمده نوآوزان در کدام حرکت موازنه است؟

الف. غلت جلو ب. غلت عقب روی شانه

ج. چرخ و فلک د. بالانس دست - غلت جلو

۱۱. در پرواز اول در حرکت بالانس برگشت بدن با خط عمود جدوآ چه زاویه‌ای می‌سازد؟

الف. ۱۲ درجه ب. ۴۵ درجه ج. ۹۰ درجه د. ۲۳ تا ۲۵ درجه

۱۲. تاب سببی در آموزش کدام مهارت روی پارالل کاربرد دارد؟

الف. اسکلبکای زیر ب. اسکلبکای رو ج. اسکلبکا د. ریبکا

۱۳. در پارالل در کدام حرکت برای کمک به نوآموز پشت سر او قرار گرفته و با دو دست از ناحیه کمر او را حمایت می‌کنیم؟

الف. اسکلبکای زیر ب. درو طرفین ج. ریبکا د. اسکلبکا

۱۴. کدامیک از حرکات بارفیکس نیازمند زمان‌بندی و کنترل بدن در وضعیت زاویه می‌باشد؟

الف. اسکلبکا ب. اسکلبکا عقب

ج. افت کردن به سمت پایین و برگشتن به سمت بالا د. فرود پا باز

۱۵. در کدامیک از حرکات زیر یک دست حالت آفتابی و دست دیگر حالت مهتابی دارد؟

الف. غلت جلو و قرار گرفتن از پشت روی میله کوتاه

ب. دور کردن بدن از میله بلند و اجرای چرخ شکم روی میله کوتاه

ج. بالانس همراه با ۹۰ درجه چرخش

د. افت کردن به سمت پایین در برگشت درو طرفین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

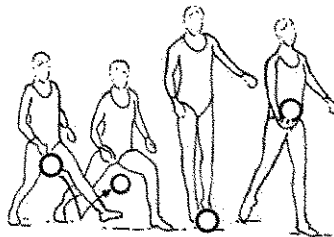
نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی) ۱۲۱۵۰۳۴ - (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)



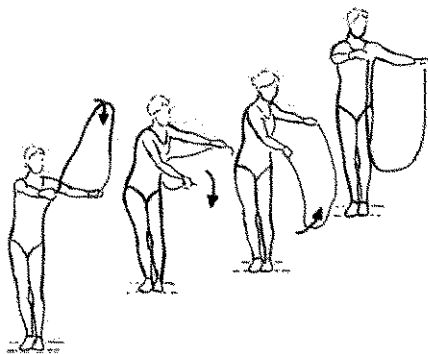
۱۶. نام مهارت مقابل چیست؟

الف. سیسون

ب. سکسکه

ج. گریپ و این

د. شامیه



۱۷. نام مهارت مقابل چیست؟

الف. تاب دادن طناب - حرکت باز

ب. تاب دادن طناب - چرخش افقی

ج. تاب دادن طناب - چرخش عمودی

د. حرکت ضربدری

۱۸. حرکت مقابل در کدام صفحه صورت می گیرد؟

الف. عرضی

ب. سهمی

ج. تاجی

د. فرونتال

۱۹. پس از ورزش های شدید و کوتاه تناوبی مانند ژیمناستیک پس از چند ساعت از برگشت به حالت اولیه با استفاده از یک رژیم

پربوهیدرات گلیکوژن عضلات به طور کامل دوباره بازسازی می شود؟

الف. ۱۲ ساعت

ب. ۲۴ ساعت

ج. ۴۸ ساعت

د. ۷۲ ساعت

۲۰. در مقررات امتیاز گذاری آقایان بازگشت مجدد به صحنه مسابقات پس از اتمام برنامه چه جریمه ای برای ژیمناست در پی

دارد؟

الف. ۰/۱

ب. ۰/۳

ج. ۰/۵

د. ۰/۸

۲۱. در مقررات امتیاز گذاری آقایان هر نوع تاب اضافی متناوب چه خطایی محسوب می شود؟

الف. جزئی

ب. متوسط

ج. فاحش

د. جریمه ای ندارد

۲۲. در مقررات امتیاز گذاری آقایان عدم استفاده از ۳ قسمت خرک حلقه چه خطایی محسوب می شود؟

الف. جریمه ندارد

ب. جزئی

ج. متوسط

د. فاحش

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستت) ۱۲۱۵۰۳۴ - (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۸۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۳. در مقررات گرم کردن بانوان در کدام وسیله ژیمناست ۵۰ ثانیه زمان دارد؟

الف. زمینی ب. حرک ج. موازنه د. پارالل

۲۴. ترکیب هیأت داوران در مسابقات بین المللی بانوان چیست؟

الف. ۶ داور، ۲ داور در گروه A، ۴ داور در گروه B

ب. ۸ داور، ۲ داور در گروه A، ۶ داور در گروه B

ج. ۶ داور، ۳ داور در گروه A، ۳ داور در گروه B

د. ۸ داور، ۴ داور در گروه A، ۴ داور در گروه B

www.Sanjesh3.com

نام درس: بسکتبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۵)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. هدف اصلی از اجرای حرکات‌های حمله توسط تیم مهاجم کدام است؟
 - الف. بر هم زدن سازمان دفاع
 - ب. عبور از مدافعین
 - ج. نفوذ به زیر حلقه
 - د. کسب امتیاز
۲. گرفتن افره‌ها مالکیت توپ از تیم مهاجم از اهداف اساسی کدام سیستم دفاعی است؟
 - الف. پرس یار
 - ب. ترکیبی
 - ج. جاگیری
 - د. یارگیری کلاسیک
۳. مهم‌ترین ضعف آرایش دفاع جاگیری ۱-۲-۳ کدام است؟
 - الف. تداخل وظایف دفاعی بازیکنان
 - ب. خلاء در منطقه ۳ ثانیه
 - ج. دفاع از شوت‌های راه دور
 - د. پوشش دفاعی در منطقه بالای نوزنقه
۴. در آموزش مهارت‌های بسکتبال اولین موردی که باید دنبال شود، کدام است؟
 - الف. آموزش تکنیک به بازیکنان
 - ب. تقویت توانایی‌های بازیکنان
 - ج. ایجاد انگیزه در بازیکنان
 - د. آموزش تاکتیک به بازیکنان
۵. راندن مهاجم صاحب توپ به طرف خطوط کناری زمین از سوی مدافعان با چه هدفی انجام می‌گیرد؟
 - الف. جلوگیری از حرکت مهاجم در دالان حمله
 - ب. اجرای دفاع دابل از یک مهاجم
 - ج. جلوگیری از عمل بلاک توسط بازیکنان تیم مهاجم
 - د. مجبور کردن مهاجم به قطع دریبل و جلوگیری از ورود او به دالان حمله
۶. در مقابل کدامیک از سیستم‌های دفاعی استفاده از دریبل باید به حداقل ممکن برسد؟
 - الف. ترکیبی - جاگیری
 - ب. یارگیری - پرس
 - ج. یارگیری - جاگیری
 - د. ترکیبی - پرس
۷. در اسپلیت عمودی اجرای بلاک توسط کدام بازیکن صورت می‌گیرد؟
 - الف. فوروارد قدرتی
 - ب. سانتر
 - ج. فوروارد کوچک
 - د. گارد رأس
۸. کدامیک از اصول تمرین منجر به تأثیرپذیری تمرین و تحمل فشار یک برنامه تمرینی مطلوب از سوی ورزشکار می‌شود؟
 - الف. شدت تمرین
 - ب. اضافه بار
 - ج. تشویق
 - د. اختصاصی بودن
۹. در کدام سیستم دفاعی، بازیکنان مدافع بین مهاجم و توپ قرار می‌گیرند و اجازه هیچ‌گونه همکاری به بازیکنان مهاجم نمی‌دهند؟
 - الف. پرس یار
 - ب. یارگیری کلاسیک
 - ج. یارگیری تهاجمی
 - د. تله پرس
۱۰. در مقابل دفاع جاگیری استفاده از کدام آرایش حمله ای کاربرد مؤثری دارد؟
 - الف. ۲-۳
 - ب. ۱-۳-۱
 - ج. ۱-۴
 - د. ۲-۱-۲
۱۱. چه کسی تعویض بازیکنان را برابر با مقررات بازی بسکتبال انجام می‌دهد؟
 - الف. منشی
 - ب. سرداور
 - ج. داوران
 - د. وقت نگه‌دار

نام درس: بسکتبال ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۵)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۱. درصد تأمین دستگاه‌های انرژی درگیر در بازی بسکتبال چگونه است؟

الف. ۸۵٪ فسفاژن و اسید لاکتیک، ۱۵٪ اسید لاکتیک و اکسیژن، ۰٪ اکسیژن

ب. ۲۵٪ فسفاژن، ۶۰٪ اسید لاکتیک، ۱۵٪ اکسیژن

ج. ۳۰٪ فسفاژن و اسید لاکتیک، ۵۰٪ اسید لاکتیک، ۲۰٪ اکسیژن

د. سه سیستم فسفاژن، اسید لاکتیک و اکسیژن به طور مساوی درگیر می شوند

۲۲. هدف از گنجاندن فعالیت‌های تفریحی نظیر شنا و سونا به مدت کم در برنامه تمرینی فصل مسابقات بازیکنان بسکتبال چیست؟

ب. کاهش استرس ناشی از مسابقات

الف. حفظ آمادگی قلبی تنفسی

د. افزایش توان هوازی

ج. حفظ قدرت و استقامت

۲۳. در دفاع تله پرس، بازیکنان مدافع چگونه از بازیکن مهاجم نزدیک به حلقه و توپ دفاع می کنند؟

ب. دفاع روبرو و بسته

الف. دفاع معمولی و نزدیک

د. دفاع به صورت بادی چک

ج. دفاع دوپل

۲۴. در موقع پرتاب آزاد حداکثر چند نفر از بازیکنان مدافع و مهاجم می توانند در اطراف دوزنقه مستقر باشند؟

ب. ۲ مهاجم و ۳ مدافع

الف. ۳ مهاجم و ۲ مدافع

د. ۱ مهاجم و ۲ مدافع

ج. ۳ مهاجم و ۳ مدافع

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۵ تشریحی: —

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۶

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: ماشین حساب معمولی مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدام گزینه نادرست است؟

- الف. علم بیومکانیک، مطالعه نیروها و اثرات آنها بر سیستم‌های حیاتی است.
- ب. علم بیومکانیک درباره نیروها و اثرات آن بر اجسام به مطالعه می‌پردازد.
- ج. هدف اصلی بیومکانیک ورزشی بهبود اجرا در تمرین و ورزش است.
- د. برخی بر این باورند که هدف ثانویه بیومکانیک ورزشی مبنی بر پیشگیری از بروز آسیب و بازپروری پس از آسیب باید هدف اصلی باشد.

۲. واژه کاریال و متاکاریال به ترتیب از چه استخوان‌هایی تشکیل شده است؟

- الف. استخوان‌های مچ دست، استخوان‌های دست
 - ب. استخوان‌های مچ پا، استخوان‌های پا
 - ج. استخوان‌های مچ دست، استخوان‌های مچ پا
 - د. استخوان‌های لگن خاصره، استخوان‌های کمر بند شانه
۳. حرکات دورسی فلکشن، هایپراکستنشن و آبداکشن در کدام اندام‌ها ایجاد می‌گردد؟
- الف. مچ دست، مچ پا و تنه
 - ب. تنه، سر و مفصل شانه
 - ج. پا، زانو و مچ دست
 - د. مچ پا، تنه و مفصل ران
۴. کدام گزینه صحیح است؟

- الف. سینماتیک و استاتیک از زیر شاخه‌های مکانیک اجسام سخت می‌باشند.
 - ب. سینماتیک و سینتیک از زیر شاخه‌های مکانیک اجسام تغییر شکل‌پذیر می‌باشند.
 - ج. مکانیک و بیومکانیک زیر شاخه‌های مکانیک اجسام سخت می‌باشند
 - د. مکانیک اجسام سخت زیر شاخه علم مکانیک و بیومکانیک زیر شاخه مکانیک کوانتوم می‌باشند.
۵. متر، ثانیه و کیلوگرم به ترتیب واحدهای اندازه‌گیری می‌باشند.

- الف. طول، زمان و وزن
- ب. مسافت، زمان و وزن
- ج. طول، زمان و جرم
- د. سطح، سرعت و جرم

۶. کدام گزینه نادرست است؟

- الف. تغییرات حرکت یک جسم متناسب با مقدار نیروی وارد بر آن است و در جهتی است که نیرو بر آن وارد می‌شود.
- ب. برای هر عملی، عکس‌العملی است مساوی با آن و در خلاف جهت آن که پس از عمل به وقوع می‌پیوندد.
- ج. نیروی جاذبه متناسب است با حاصل ضرب جرم جسم و زمین و نسبت معکوس دارد با مجذور فاصله بین آنها
- د. هر جسمی حالت سکون یا حرکت یکنواخت خود را در یک مسیر ادامه می‌دهد، مگر آنکه نیرویی بر آن عمل کند.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۵ تشریحی: —

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۶

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: ماشین حساب معمولی مجاز است.

۷. کدام عبارت صحیح است؟

- الف. اصطکاک لغزشی و اصطکاک ایستا همیشه با هم برابر هستند.
 ب. اصطکاک متأثر از اندازه سطح تماس دو جسم است و سطح تماس بزرگتر، مساوی با نیروی اصطکاک بیشتر است.
 ج. نیروهای داخلی نیروهایی هستند که در نتیجه تعامل درونی یک جسم و محیط اطرافش به وجود می آید.
 د. با افزودن وزن یک جسم، نیروی اصطکاک بین سطح جسم و سطح زمین افزایش می یابد.

۸. برای آید بردارهای زیر را به دست آورید؟



- الف. ۲۰ نیوتن به چپ
 ب. ۲۰ نیوتن به راست
 ج. صفر
 د. ۲۰ نیوتن به سمت پایین

۹. نیرویی به بزرگی ۲۲۰ نیوتن با زاویه 60° نسبت به سطح افق داریم. چنانچه این نیرو را به مولفه هایش تجزیه کنیم، کدام گزینه در این خصوص صدق می نماید؟

- الف. $F_x = 110N$, $F_y = 190/52N$
 ب. $F_x = 190/52N$, $F_y = 110N$
 ج. $F_x = 110N$, $F_y = 110N$
 د. $F_x = 190/52N$, $F_y = 190/52N$

۱۰. وزنه ای به جرم ۲۰ کیلوگرم بر روی زمین قرار دارد. نمودار آزاد این وزنه متأثر از چه نیروهایی است؟

- الف. نیروی مقاومت هوا، نیروی وزن
 ب. نیروی وزن و به پایین، نیروی عکس العمل سطح رو به بالا
 ج. نیروی وزن، نیروی عکس العمل سطح و مقاومت هوا
 د. نیروی وزن، نیروی جاذبه، عکس العمل سطح و مقاومت هوا
 ۱۱. در یک پیست دو و میدانی استاندارد (۴۰۰ متر) دوندۀ ای یک دور کامل را می دود، مسافت و جابجایی این دونده در پایان مسیر به ترتیب چقدر است؟

- الف. ۴۰۰ متر، ۴۰۰ متر ب. صفر، ۴۰۰ متر ج. ۴۰۰ متر، صفر د. هیچکدام

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۵ تشریحی: —

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۶

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: ماشین حساب معمولی مجاز است.

۱۲. دونده دوی ۱۰۰ متری را تصور کنید که در پیست قرار می‌گیرد و در خط مستقیم دویده تا به خط پایان برسد، مسافت پیموده شده، جابجایی، شتاب حرکت در ۱۰ متر اولیه و شتاب حرکت در ۱۰ متر پایانی به ترتیب کدام گزینه است؟
 الف. ۱۰۰ متر، ۱۰۰ متر، تند شونده، تند شونده
 ب. ۱۰۰ متر، ۱۰۰ متر، تند شونده، کند شونده
 ج. ۱۰۰ متر، صفر، تند شونده، تند شونده
 د. ۱۰۰ متر، ۱۰۰ متر، کند شونده، تند شونده
 ۱۳. اسکیت‌باز با سرعت ۲۰ متر بر ثانیه در حال حرکت است، ناگهان سرعتش را کم می‌کند و پس از ۴ ثانیه متوقف می‌شود. شتاب وی چقدر است؟

الف. $2/5 \frac{m}{s}$ ب. $2/5 \frac{m}{s}$ ج. $5 \frac{m}{s}$ د. $-5 \frac{m}{s}$

۱۴. یک دروازه‌بان هاکی در برابر کدام شوت به طرف دروازه شانس بهتری برای مسدود کردن دارد؟
 الف. شوتی از فاصله ۱۰ متری دروازه با سرعت ۴ متر بر ثانیه
 ب. شوتی از فاصله ۵ متری دروازه با سرعت ۲۰ متر بر ثانیه
 ج. شوتی از فاصله ۱۸ متری دروازه با سرعت ۹۰ متر بر ثانیه
 د. هر سه گزینه

۱۵. جسمی به جرم ۲ کیلوگرم در فاصله ۱۵ متری از جسمی به جرم ۳ کیلوگرم واقع شده است، این دو جسم چه نیرویی بر هم اعمال می‌نمایند؟

الف. $0/4 N$ ب. $1/78 \times 10^{-9} N$ ج. $2/6 \times 10^{-2} N$ د. $1/78 \times 10^{-2} N$

۱۶. قایقی به جرم ۱۲۰ کیلوگرم با سرعت ۱۰ متر بر ثانیه در حرکت است و ناگهان در اثر برخورد به کوه یخی طی ۲ ثانیه متوقف می‌گردد، نیروی وارده و ضربه وارده به ترتیب کدامند؟

الف. $1200 kg \frac{m}{s}$, $600 N$ ب. $300 kg \frac{m}{s}$, $600 N$
 ج. $600 kg \frac{m}{s}$, $600 N$ د. $240 kg \frac{m}{s}$, $24 N$

۱۷. بین ضربه و اندازه حرکت چه رابطه‌ای حاکم است؟

الف. $F = ma = \Delta P$ ب. $I = \frac{\Delta P}{\Delta t}$
 ج. $F \Delta T = \frac{\Delta P}{I}$ د. $I = F \Delta T$

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۵ تشریحی: —

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۶

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: ماشین حساب معمولی مجاز است.

۱۸. اتومبیلی به جرم ۸۰۰ کیلوگرم که به طنابی بسته شده است، توسط یک ورزشکار کشیده می‌شود. چنانچه طول طناب ۳ متر و زاویه کشش طناب نسبت به سطح افق ۳۰ درجه باشد و نیروی وارده از طرف ورزشکار ۶۰۰ نیوتن باشد، کار انجام شده بر روی اتومبیل طی مسافت ۱۰ متری چقدر است؟

الف. ۸۲۰۰ ج. ۵۱۹۶ ب. ۳۰۰۰ د. ۱۹۱۰

۱۹. یک ورزشکار پرش اسکی با جرم ۷۰ کیلوگرم از سکوی ۹۰ متری پرش به پایین می‌پرد، انرژی پتانسیل وی قبل از شروع حرکت چه مقدار است و چنانچه اثر مقاومت هوا را نادیده بگیریم، هنگام فرود به سطح زمین سرعت وی چقدر است؟

الف. $63 \frac{m}{s}$ ب. $42 \frac{m}{s}$ ج. $75 \frac{m}{s}$ د. $49 \frac{m}{s}$

۲۰. کدام عبارت صحیح است؟

الف. توان میزان تندی یا آهستگی انجام کار است.

ب. توان سرعت انجام کار است.

ج. توان حاصل ضرب نیروی متوسط و سرعت متوسط در طول خط هم‌اگره نیرو است.

د. تمام موارد

۲۱. کدام گزینه تعریف دقیق‌تری از گشتاور می‌باشد؟

الف. اثر چرخاندگی نیرو گشتاور می‌باشد.

ب. گشتاور برداری است که از ضرب نیرو در فاصله عمودی بین خط عمل نیرو و محور چرخش به دست می‌آید.

ج. اعمال نیرو بر جسمی که موجب حرکت چرخشی شود را گشتاور گویند.

د. هنگامی که نیرو در نقطه خارج از مرکز ثقل بر جسم اعمال گردد، ایجاد گشتاور می‌کند.

۲۲. کدام گزینه نادرست است؟

الف. بخش اعظمی از حرکات بدن زاویه‌ای هستند و در اثر انقباض عضلانی به وجود می‌آیند و بخش کوچک‌تری از حرکات در اثر حرکات خطی مفاصل ایجاد می‌شوند.

ب. در اجسام در حال تعادل ایستا، مجموع نیروهای خارجی وارد بر آن صفر است.

ج. در اجسام در حال تعادل ایستا، مجموع گشتاورهای خارجی (حول هر محوری) صفر است.

د. در بدن انسان تمامی حرکات ناشی از حرکات زاویه‌ای ناشی از انقباضات عضلانی می‌باشند.

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۷۵ تشریحی: —

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۶

کد سرى سؤال: یک (۱) استفاده از: ماشین حساب معمولی مجاز است.

۲۳. یک خطکش چوبی به طول ۱۰۰ سانتی متر داریم، اگر وزن خطکش صرف نظر گردد و تکیه گاه را در نقطه ۴۰ سانتی متری قرار دهیم و سه وزنه به جرم ۵۰ گرم داشته باشیم که یکی را در نقطه صفر سانتی متری و دیگری را در نقطه ۱۰۰ سانتی متری قرار دهیم، وزنه سوم در نقطه چند سانتی متری خطکش واقع گردد تا خطکش به حال تعادل در آید؟

الف. نقطه ۱۰ سانتی متری

ب. نقطه ۵۰ سانتی متری

ج. نقطه ۲۰ سانتی متری

د. نقطه ۶۰ سانتی متری

۲۴. کدام گزینه صحیح است؟

الف. پایدارترین حالت با وضعیتی که یک جسم یا یک شخص می تواند داشته باشد، آن حالتی است که در آن انرژی پتانسیل در کمترین حد خود است.

ب. در حرکات ورزشی ورزشکار باید سعی کند سطح اتکاء را افزایش دهد.

ج. هنگام پیاده روی روی سطح صاف مرکز ثقل در نقطه ای ثابت حول ناف فرد قرار می گیرد.

د. در زنان ارتفاع مرکز ثقل بالاتر از مردان است.

۲۵. یک پرتاب کننده چکش در منطقه پرتاب از لحظه شروع تا زمانی که چکش ۷۰۰ درجه چرخش به دور خود را انجام می دهد، جابجایی زاویه ای وی چقدر است؟

ج. -160°

ب. 700°

الف. 340°

د. 20°

۲۶. کدام گزینه نادرست است؟

الف. در فعالیت های پرتابی و ضربه ای، داشتن اندام های بلندتر در ورزشکاران، یک مزیت است.

ب. سینماتیک زاویه ای به توصیف علل حرکت زاویه ای می پردازد.

ج. مسافت خطی طی شده برابر با حاصل ضرب جابجایی زاویه ای (به رادیان) در شعاع دوران است.

د. شتاب جانب مرکز، شتابی خطی است که جهت آن به سمت محور دوران است.

۲۷. کدام گزینه تعریف مناسبی برای اینرسی زاویه ای است؟

الف. اینرسی زاویه ای همان جرم جسم است.

ب. اینرسی زاویه ای در حرکت دورانی با سرعت ثابت صدق می نماید.

ج. اینرسی زاویه ای مقاومت جسم در برابر اعمال تغییر در حرکت زاویه ای است.

د. اینرسی زاویه ای معادل زاویه تنیدی خطی است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۵ تشریحی: —

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۶

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: ماشین حساب معمولی مجاز است.

۲۸. کمیت‌های سینماتیک خطی و زاویه‌ای برای اندازه حرکت و سرعت به ترتیب کدامند؟

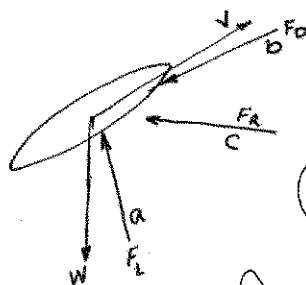
الف. $\frac{m^p}{s}$, $\frac{m}{s}$ — $kg \frac{m^p}{s}$, $kg \frac{m}{s}$

ب. $\frac{\theta}{s}$, $\frac{m}{s}$ — $kg \frac{m^p}{s}$, $kg \frac{m}{s}$

ج. $\frac{m}{s}$, $\frac{m}{s}$ — $N \frac{m}{s}$, $N.m$

د. $\frac{m}{s^p}$, $\frac{m}{s}$ — $N.S$, N

۲۹. در شکل زیر a, b, c معادل چه واژه‌هایی می‌باشد؟



الف. نیروی بُرا a=, نیروی پسا b=, نیروی دینامیکی سیال c=

ب. نیروی بُرا a=, نیروی دینامیکی سیال b=, نیروی پسا c=

ج. وزن جسم a=, نیروی مقاومت سیال b=, نیروی برآیند c=

د. جهت حرکت عمودی a=, جهت حرکت افقی b=, نیروی برآیند c=

۳۰. کدام عبارت نادرست است؟

الف. نیروی بُرا ناشی از اثر مگنوس، مسئول پروازهای منحنی توپ‌ها است.

ب. مقدار نیروی شناوری برابر است با وزن آن حجمی از سیال که توسط جسم جابجا شده است.

ج. در برخی از ورزش‌ها همچون اسکی و شنا برای کاهش نیروی پسای سطحی از لباس چسبان استفاده می‌شود.

د. سیال‌هایی که با سرعت بیشتری جریان می‌یابند، فشار جانبی بیشتری را نسبت به سیال‌هایی که کندتر حرکت می‌کنند

وارد می‌سازند.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی در مدارس

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۷)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تتها با یاد اوست که دلها آرام می‌گیرد.

۱. کسب مهارت در یک رشته ورزشی و رسیدن به رکوردهای بالا در کدامیک از فعالیتهای زیر مطرح است؟
 - الف. تربیت بدنی
 - ب. ورزش
 - ج. تفریحات سالم
 - د. بازیهای بومی و محلی
۲. تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت‌پذیری از طریق بازیها و حرکات دسته جمعی ساده بیشتر در کدامیک از دوره‌های تحصیلی باید انجام بگیرد؟
 - الف. دوره پیش دبستانی
 - ب. دوره دبستان
 - ج. دوره راهنمایی
 - د. دوره دبیرستان
۳. مهمترین کاربرد تعیین برنامه‌های تربیت بدنی به صورت اهداف رفتاری کدامیک از موارد زیر می‌باشد؟
 - الف. معیارهای مناسبی به منظور اندازه‌گیری و تعیین میزان پیشرفت برنامه را در اختیار می‌گذارند
 - ب. معلمان تربیت بدنی بر روی اهداف شناختی توجه بیشتری می‌کنند
 - ج. مسئولان آموزشی در شناسایی دانش‌آموزان دقت بیشتری می‌کنند
 - د. باعث ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان می‌شود
۴. هدف از بررسی و مطالعه خصوصیات عاطفی دانش‌آموزان عبارت است از:
 - الف. تعیین مهارت‌های ورزشی دانش‌آموزان
 - ب. بررسی احساسات، گرایش‌ها و علایق دانش‌آموزان
 - ج. بررسی تجربیات حرکتی دانش‌آموزان
 - د. بررسی هماهنگی عصبی عضلانی در دانش‌آموزان
۵. مهمترین واکنشهای عاطفی که در سنین ۶ تا ۹ سالگی وجود دارد عبارتند از:
 - الف. خشم، ترس، حسادت، کنج‌کاو و محبت
 - ب. حفظ قوانین، عادات بهداشتی
 - ج. پذیرش نظم، گوشه‌گیری
 - د. مسئولیت‌پذیری، حساسیت، آگاهی
۶. سرعت انتقال مهارت‌های حرکتی در سنین ۶ تا ۹ سالگی چه نسبتی با بزرگسالان دارد؟
 - الف. دو برابر بزرگترهاست
 - ب. با بزرگترها فرق نمی‌کند
 - ج. نصف بزرگترهاست
 - د. نسبت مشخص را نمی‌توان عنوان کرد
۷. در چه سنی دانش‌آموزان می‌توانند تمرینات استقامتی و طولانی مدت انجام دهند؟
 - الف. ۳ تا ۶ سال
 - ب. ۷ تا ۹ سال
 - ج. ۱۰ تا ۱۲ سال
 - د. ۱۳ تا ۱۷ سال
۸. در کدام دوره از تحصیل دانش‌آموزان تمایل به انجام تمرینات قدرتی نشان می‌دهند؟
 - الف. دانش‌آموزان کلاسهای چهارم و پنجم دبستان
 - ب. دانش‌آموزان دوره راهنمایی
 - ج. دانش‌آموزان دوره دبیرستان
 - د. میزان تمایل آنها در تمام دوره‌های تحصیلی به یک اندازه است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی در مدارس
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۷)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۹. عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی کدام اند؟

الف. آیین نامه ها و بخش نامه های وزارت آموزش و پرورش

ب. تغییرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی

ج. برنامه های قدراسیونهای جهانی

د. تجهیزات ورزشی مدرسه

۱۰. آموزش مهارتهای والیبال جزء کدامیک از برنامه های زیر است؟

الف. آمادگی های حرکتی

ب. آمادگی های جسمانی

د. برنامه های ورزش قهرمانی

ج. آموزش حرکات بنیادی

۱۱. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف. زدن سرویس والیبال جزء حیطه شناختی است

ب. دوچرخه سواری جزء حیطه عاطفی است

ج. زدن سرویس والیبال جزء حیطه روانی - حرکتی است

د. دوچرخه سواری هم جزء حیطه شناختی و هم جزء حیطه عاطفی است

۱۲. تشکیل پرونده بهداشتی - ورزشی از وظایف و مسئولیتهای است

ب. مدیر مدرسه

الف. والدین دانش آموزان

د. معلمان تربیت بدنی

ج. اداره کل تربیت بدنی

۱۳. این سخن در مورد توسعه تربیت بدنی جدید از کیست « تعلیم و تربیت جدید، یک روش و مسیر لازم دارد مانند ریاضیات جدید و ما باید تربیت بدنی جدید داشته باشیم. »

د. ماتیوس و جکسون

ج. ویلمور

ب. بوچر

الف. دکتر ناش

۱۴. کدامیک از موارد زیر در مورد تنظیم درس و تقسیم بندی زمان ساعات تربیت بدنی صحیح است؟

الف. برنامه های تربیت بدنی به دلیل ماهیت آن عمدتاً در فضاها و اماکن ورزشی روباز در مدارس انجام می شود

ب. برنامه ریزی کلاسهای درس تربیت بدنی برای تمام کلاسهای درس اول دبستان تا چهارم دبیرستان مشابه است

ج. برنامه های پیشنهادی با توجه به شرایط آب و هوایی و موقعیت جغرافیایی تنظیم گردد

د. حرکات و فعالیتهای تمریناتی که قبلاً روی آن مطالعه نشده و معلم فاقد تجربه کافی در ارائه آنهاست استفاده می شود

۱۵. اصول کلی و جزئیات محتوای برنامه درس تربیت بدنی شامل

الف. گرم کردن بدن و نمایش حرکات ورزشی است

ب. سازماندهی کلاس و گرم کردن بدن، آموزش و آماده شدن است

ج. سازماندهی کلاس، گرم کردن بدن، آموزش و بازگشت به حالت اولیه است

د. آماده شدن بدن و انجام حرکات ورزشی و کسب مهارت های پیشرفته است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی در مدارس
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۷)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۶. خود هدایتی از محاسن کدامیک از شیوه‌های تدریس زیر است؟

الف. دستوری ب. تکلیفی ج. حل مشکل د. تمرین

۱۷. روشهای متداول در آموزش مهارت‌های حرکتی:

الف. روش جزئی ب. روش کلی

ج. روش کلی و جزئی د. روش حل مسئله

۱۸. کدامیک از موارد زیر بر مورد انتخاب یک شیوه تدریس مؤثر در تربیت بدنی مناسب نیست؟

الف. فراهم سازی زمینه مناسب برای دانش آموزان جهت یادگیری و کسب تجربه

ب. فراهم سازی فعالیت‌ها و تأمین هدف

ج. تأمین نیازها و خواسته‌های دانش آموزان

د. عدم خلاقیت و نوآوری در دانش آموزان

۱۹. واژه ارزیابی عبارت است از:

الف. گردآوری اطلاعاتی است که تصمیم‌گیری بر اساس آنها صورت می‌گیرد

ب. فرایندی است که در آن براساس اطلاعات به دست آمده از یک یا چند منبع داوری ارزشی انجام می‌شود

ج. مجموعه‌ای از سؤالات است که برای عرضه به یک یا چند دانش آموز در شرایط خاص طراحی شده است

د. تخصیص اعداد به اشیاء یا رویدادها براساس قواعد معین

۲۰. کدامیک از موارد زیر در مورد اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس نامرتب است؟

الف. تعیین ضوابط و معیار مشخص به منظور ارزشیابی صحیح از درس ورزش در مدارس کشور

ب. تجزیه و تحلیل دائمی از عملکردها جهت دسترسی به کیفیت اجرایی برنامه

ج. توجه بیشتر به درس ورزش در مدارس و استفاده بهینه از امکانات موجود در این زمینه

د. تقویت قوای جسمانی دانش آموزان از طریق پرداختن به فعالیتهای پایه ورزشی

۲۱. در ارزشیابی تکوینی تربیت بدنی کدامیک از استانداردها مورد استفاده قرار می‌گیرند؟

الف. استانداردهای هنجاری ب. استانداردهای ملاکی

ج. هنجاری و تکوینی - مرحله‌ای د. هم هنجاری و هم ملاکی

۲۲. ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس معمولاً به دو شکل انجام می‌گیرد.

الف. هنجاری و ملاکی ب. تکوینی و هنجاری

ج. پایانی و ملاکی د. تکوینی و پایانی

۲۳. عبارت است از برنامه‌هایی که با بهره‌گیری از تمرینهای خاص، بر اصلاح، تغییر کارکرد و یا تغییر ساختمان

بدن تأکید دارد.

الف. تربیت بدنی تکاملی ب. تربیت بدنی انطباقی

ج. تربیت بدنی اصلاحی د. تربیت بدنی ویژه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی در مدارس

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۷)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۴. مهم ترین عامل شناسایی افراد معلول و ناتوان کدامیک از گروههای زیر است؟

الف. معلمان پرورشی

ب. معلمان تربیت بدنی

ج. مدیر مدرسه

د. پزشک مدرسه

۲۵. در این شیوه تدریس، معلم محتوا یا نوع فعالیت را تعیین می کند اما به دانش آموزان فرصت می دهد تا برای انجام آن تصمیم بگیرند.

الف. شیوه تدریس تکلیفی

ب. شیوه تدریس کشف هدایت شده

ج. شیوه تدریس حل مشکل

د. شیوه تدریس کشف حرکت

۲۶. پس از تشخیص میزان معلولیت و ناتوانی جسمی و ذهنی دانش آموزان، برنامه تربیت بدنی و اصلاحی تجویزی باید چه ویژگی داشته باشد؟

الف. براساس دستورات پزشک به صورت انفرادی تجویز شود

ب. به صورت گروهی تجویز شود

ج. شامل فعالیت های حرکتی سنگین و دشوار باشد

د. به صورت گروهی تجویز شده و شامل فعالیت های حرکتی سنگین و دشوار باشد

۲۷. نگرشی مثبت والدین دانش آموزان چه تأثیری در برنامه های تربیت بدنی دارد؟

الف. باعث ایجاد انگیزه در دانش آموزان می شود

ب. نگرش والدین تأثیر مهمی بر اجرای برنامه های تربیت بدنی ندارد

ج. نگرش والدین باعث می شود که مدیر مدرسه برنامه های ورزشی را در زمانهای مناسب برنامه ریزی کند

د. باعث تشکیل تیمهای ورزشی در مدرسه می شود

۲۸. شرکت در بازیهای دسته جمعی باعث بهبود کدامیک از صفات زیر در دانش آموزان می شود؟

الف. اجتماعی شدن دانش آموزان

ب. حضور در مسابقات قهرمانی

ج. بهبود قدرت عضلانی

د. آمادگیهای پایه

۲۹. کدامیک از گزینه های زیر در مورد طراحی ارزشیابی دقیق و عادلانه درس تربیت بدنی صحیح نیست؟

الف. تعیین هدفهای آموزشی و روشن نمودن کلیات

ب. تهیه شرح وظایف و تقسیم مسئولیتها

ج. تعیین روشهای نمره دادن و چگونگی درج نتایج

د. انتخاب آزمون برای دوره های مختلف تحصیلی

۳۰. معمولاً بیشترین زمان تدریس را کدامیک از بخش های زیر تشکیل می دهد؟

الف. سازماندهی کلاس مورد تدریس

ب. گرم کردن بدن

ج. آموزش

د. بازگشت به حالت اولیه

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

- اولین مرحله برنامه تمرینات آمادگی جسمانی عمومی چگونه می‌باشد؟
 - الف. حجم تمرین زیاد - شدت کم
 - ب. حجم تمرین زیاد - شدت متوسط
 - ج. حجم تمرین متوسط - شدت متوسط
 - د. حجم تمرین کم - شدت متوسط
- هدف از گرم کردن در شروع تمرینات چیست؟
 - الف. افزایش جریان خون - افزایش زمان واکنش
 - ب. افزایش سرعت انقباض - افزایش زمان واکنش
 - ج. کاهش انعطاف پذیری - کاهش زمان واکنش
 - د. افزایش جریان خون - کاهش زمان واکنش
- طرح‌ها و افکاری را که هر یک از بازیکنان در دفاع و حمله از آن استفاده می‌کنند، چه نام دارد؟
 - الف. تاکتیک انفرادی
 - ب. تاکتیک گروهی
 - ج. تاکتیک تیمی
 - د. تاکتیک جمعی
- هدف از آزمون فوتبال جانسون چیست؟
 - الف. ارزیابی قابلیت‌های عمومی در فوتبال
 - ب. ارزیابی قابلیت پاس دادن - دریبل کردن و شوت زدن
 - ج. ارزیابی قابلیت‌های ابتدایی در فوتبال
 - د. ارزیابی توان استقامت زدن در فوتبال
- هدف‌های کلی از دفاع در برابر دریبل کننده چیست؟
 - الف. جاگیری در کنار بازیکن حریف
 - ب. پوشش بازیکنان از نزدیک و دور
 - ج. دسترسی سریع به توپ
 - د. بازی‌سازی مطمئن از زمین خود
- پوشش باز در فوتبال در برابر کدام بازیکنان بکار می‌رود؟
 - الف. بازیکنان دفاع کننده و کند
 - ب. بازیکنان دریبل کننده و سریع
 - ج. بازیکنان دریبل کننده و کند
 - د. بازیکنان دفاع کننده و تیز
- طول و عرض استاندارد زمین فوتبال به ترتیب چقدر است؟
 - الف. ۱۲۰ - ۹۰ متر و ۴۵ - ۹۰ متر
 - ب. ۸۵ - ۷۰ متر و ۵۰ - ۳۰ متر
 - ج. ۹۰ - ۴۵ متر و ۳۰ - ۲۰ متر
 - د. ۱۲۰ - ۹۰ متر و ۷۰ - ۶۰ متر
- کدامیک از موارد زیر از وظایف اصلی‌تر کمک داور می‌باشد؟
 - الف. اعلام خطای پناستی و خطاهای واضح
 - ب. گرفتن آفساید و پرتاب اوت
 - ج. اعلام خطاهای واضح و پرتاب اوت
 - د. گرفتن آفساید و خطاهای واضح
- در کدامیک از شرایط زیر بازیکن ممکن است در آفساید قرار گیرد؟
 - الف. هنگام شروع بازی توسط دروازه‌بان
 - ب. هنگام پرتاب اوت
 - ج. هنگام ضربه کرنر
 - د. هنگام ضربات آزاد

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۰. مراحل اصلی انجام تمرینات تاکتیکی را نام ببرید؟

الف. یافتن راه حل برای حل مسأله - انجام درست کارهای حرکتی - توانایی تصمیم‌گیری - درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی

ب. درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی - یافتن راه حل برای حل مسأله - توانایی تصمیم‌گیری - انجام درست کارهای حرکتی

ج. توانایی تصمیم‌گیری - درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی - انجام درست کارهای حرکتی - یافتن راه حل برای حل مسأله

د. یافتن راه حل برای حل مسأله - درک و تجزیه و تحلیل از موقعیت بازی - توانایی تصمیم‌گیری - انجام درست کارهای حرکتی

۱۱. هدفهای کلی دفاع با سر کدامند؟

الف. ضربه سر در بالاترین نقطه - تحت نظر داشتن فضای اطراف بازیکن

ب. دورخیز و پرش به کمک یک پا - تحت نظر داشتن فضای اطراف بازیکن

ج. دورخیز و پرش به کمک یک پا - ضربه سر در بالاترین نقطه

د. تحت نظر داشتن فضای اطراف بازیکن - حمایت از بازیکن خودی

۱۲. کدام عبارت صحیح است؟

الف. هر چه قدرت عضلانی کمتر باشد، ورزشکار کمتر در معرض آسیب قرار دارد

ب. هر چه قدرت عضلانی بیشتر باشد، ورزشکار بیشتر در معرض آسیب قرار دارد

ج. هر چه قدرت عضلانی بیشتر باشد، ورزشکار کمتر در معرض آسیب قرار دارد

د. هر چه قدرت عضلانی کمتر باشد، ورزشکار حداقل آسیب را خواهد دید

۱۳. شرط اصلی برای کسب موفقیت در فوتبال کدام مورد می‌باشد؟

الف. قدرت ب. سرعت ج. استقامت د. انعطاف‌پذیری

۱۴. اگر یک تست ورزشی مختص مهارت‌های فوتبال دقیقاً فاکتور مورد نظر را اندازه‌گیری کند، کدام شرط را دارا می‌باشد؟

الف. پایایی ب. اعتبار ج. روایی د. عملی بودن

۱۵. توانایی پرش عمودی در فوتبال را با کدام تست اندازه‌گیری می‌نمایند؟

الف. سارجنت ب. یگلی ج. جانسون د. کریستین

۱۶. کدامیک از موارد زیر جزء هدفهای تمرین تاکتیک انفرادی در حمله است؟

الف. دریبل کردن - پاس دادن به عقب ب. سانتر نمودن - بهبود تکنیک و دقت در حرکت

ج. کنترل توپ - سانتر کردن د. بهبود قدرت شوت - بهبود تکنیک و دقت در حرکت

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۷. هدفهای تمرین در حالت دفاعی کدام مورد می باشد؟

الف. پوشش منطقه ای زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان کمتر است

ب. پوشش منطقه ای زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان بیشتر است

ج. حریف گیری زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان بیشتر است

د. دفاع محکم تر زمانیکه تعداد مدافعان نسبت به تعداد مهاجمان کمتر است

۱۸. در کدامیک از شرایط زیر ضربه پنالتی اعلام می گردد؟

الف. ضربات مستقیم در خارج محوطه جریمه

ب. ضربات غیر مستقیم در خارج محوطه جریمه

ج. ضربات غیر مستقیم در داخل محوطه جریمه

د. ضربات مستقیم در داخل محوطه جریمه

۱۹. منظور از پوشش ترکیبی چیست؟

الف. هر یک از بازیکنان تیم فاقد توپ (به جز لیبر و) یک بازیکن ویژه ای را پوشش دهند

ب. هر یک از بازیکنان، منطقه ویژه ای را پوشش می دهند.

ج. پوشش منطقه و بازیکن صاحب توپ بطور همزمان

د. همه بازیکنان تیم فاقد توپ، بازیکن ویژه ای را پوشش دهند

۲۰. فورچکینگ به چه معناست؟

الف. پوشش فشرده در خارج منطقه جریمه خودی

ب. پوشش فشرده در وسط زمین

ج. پوشش فشرده در نزدیک منطقه جریمه حریف

د. پوشش فشرده در داخل منطقه جریمه خودی

۲۱. در کدامیک از موارد زیر آوانتاژ صحیح می باشد؟

الف. هنگامیکه آسیب شدید رخ داده باشد و احتمال آسیب مغزی برای بازیکن وجود داشته باشد

ب. هنگامیکه بازیکن هم تیمی مضروب در موقعیت گل زدن قرار داشته باشد

ج. هنگامیکه توپ بازیکن مضروب به تیم مقابل برسد

د. هنگامیکه آسیب جزئی باشد و توپ به تیم حریف برسد

۲۲. هدف از انجام آزمونهای قدرت چیست؟

الف. شناسایی قدرت عضلات ریز

ب. شناسایی ضعف عضلات ریز

ج. شناسایی نیروی عضلات ریز

د. شناسایی ضعف عضلات درشت

۲۳. فدراسیون بین المللی انجمنهای فوتبال کدام مورد می باشد؟

الف. IFAB ب. FIVB ج. FIFA د. FIBA

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۴. کدامیک از موارد زیر جزء تواناییهای زیست - حرکتی ویژه می باشد؟

ب. انعطاف پذیری - سرعت - چابکی

الف. قدرت - چابکی - انعطاف پذیری

د. انعطاف پذیری - قدرت - چابکی

ج. استقامت - سرعت - قدرت

www.Sanjesh3.com

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. توسعه و بهبود عوامل آمادگی جسمانی در مدت زمان کم و شدت زیاد در هندبال جزء کدامیک از عوامل آمادگی جسمانی محسوب می‌گردد؟

الف. آمادگی جسمانی عمومی

ب. آمادگی جسمانی ویژه

ج. آمادگی جسمانی سرعتی

د. آمادگی عمومی استقامتی

۲. دفاع ترکیبی جزء کدامیک از مراحل چهارگانه دفاع می‌باشد؟

الف. دفاع منطقه‌ای موقتی

ب. سازماندهی دفاعی

ج. دفاع منطقه‌ای یادگیری

د. دفاع در یک سیستم

۳. کدامیک از عوامل زیر از اهداف اصلی کار دفاعی محسوب نمی‌گردد؟

الف. به کاربردن تکنیک دفاعی خاص برای هر سیستم دفاعی

ب. جلوگیری از گل خوردن

ج. ایجاد مزاحمت برای بازی تیم مقابل

د. تلاش برای بدست آوردن توپ

۴. آرایش دفاع ۵:۱ در چه مواقعی مؤثر است؟

الف. زمانی که تیم مقابل شوت زن‌های خوب ندارد.

ب. زمانی که تیم مقابل شوت زن‌های خوبی از راه دور دارد.

ج. زمانی که بازیکنان تیم مقابل از پاسکاری‌های سریع استفاده می‌کنند.

د. زمانی که بازیکن جلو قادر باشد، موقعیت خوبی برای شروع حمله ایجاد کند.

۵. در تاکتیک حمله ۵ در مقابل ۵ کدام گزینه اشتباه می‌باشد؟

الف. استفاده از فضای بیشتر برای نفوذ به منطقه دروازه

ب. نفوذ از طریق کار تاکتیکی گروهی

ج. پایان دادن به یادگیری مهاجمان

د. امکان نفوذ از هر دو طرف

۶. اشکال گوناگون دفاع در هندبال به چه صورت‌هایی دیده می‌شود؟

الف. ۶:۰

ب. ۵:۰:۱

ج. ۳:۲:۱

د. ۲:۴

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۷. زمانی که تیمی به دلایلی تعداد بازیکن بیشتری دارد، چه نوع دفاعی را باید مد نظر قرار دهد؟

الف. دفاع یارگیری

ب. پرهیز از دفاع تأخیری

ج. دفاع غیرتهاجمی

د. دفاع فردی

۸. بهترین سیستم دفاعی، هنگامی که تعداد بازیکن ما بیشتر از تعداد بازیکنان تیم حریف است، چه نوع دفاعی می باشد؟

الف. دفاع ۵:۱

ب. دفاع ۳:۲:۱

ج. دفاع ترکیبی

د. همه موارد

۹. هنگامی که دروازه بان از تکنیک های حرکتی پیشرفته برخوردار باشد، در هنگام پنالتی تا چه فاصله ای می تواند از خط دروازه جلو بیاید؟

الف. ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر

ب. ۳۰ تا ۵۰ سانتیمتر

ج. ۲/۵ تا ۳ متر

د. ۲ تا ۴ متر

۱۰. هنگامی که یک دروازه بان در زمین بازی در مقام یک بازیکن بازی می کند، از کدامیک از توانایی های الگوی عمومی استفاده می کند؟

الف. جسمانی

ب. تاکتیکی

ج. تکنیکی

د. روانی

۱۱. بازی در عرض زمین به منظور ایجاد فضای بیشتر از ویژگی های کدامیک از تاکتیک های زیر می باشد؟

الف. حمله با تعداد بازیکنان کمتر

ب. حمله با تعداد بازیکنان بیشتر

ج. دفاع با تعداد بازیکنان کمتر

د. دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر

۱۲. «شوت از بالای سر» چه نوع شوتی محسوب می شود؟

الف. شوت با چرخش

ب. شوت سینه

ج. شوت پهلوی

د. شوت دو دست

۱۳. «شوت در حالت دویدن» چه نوع شوتی محسوب می شود؟

الف. عمقی

ب. مرکزی

ج. ایستاده

د. چرخشی

۱۴. بهترین وسیله کمک آموزشی در ورزش هندبال کدام است؟

الف. پخش صدای مربی

ب. پوسترهای آموزشی

ج. فیلم های آموزشی

د. اجرای مهارت

۱۵. ایجاد آمادگی روانی، جسمانی و ورزشکار جهت جلوگیری از آسیب دیدگی جزء کدامیک از اصول تمرین است؟

الف. گرم کردن

ب. تاکتیک

ج. تکنیک

د. آماده سازی

۱۶. کدامیک از موارد زیر از نظام های تاکتیکی بازیکنان هندبال محسوب می شود؟

الف. اجرای کامل تمرینات گروهی

ب. توجه به نقاط ضعف تیم مقابل

ج. وقت شناسی

د. توجه به اشتباهات شخصی و اقدام برای تصحیح آن

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۷. سومین اخراج دو دقیقه‌ای منجر به چه نوع جریمه‌ای می‌شود؟

الف. اخراج از زمین ب. دیسکالیفه ج. اخطار د. پرتاب آزاد

۱۸. اعلام تایم اوت در چه مواقعی اجرا نمی‌شود؟

الف. اعلام پرتاب ۷ متر ب. اعلام تایم اوت تیمی

ج. اعلام ۲ دقیقه تعلیق د. اعلام تعویض

۱۹. برای بازیکنی که حق شرکت در بازی را ندارد و به زمین بازی وارد می‌شود چه جریمه‌ای تعلق می‌گیرد؟

الف. دیسکالیفه و به تیم مقابل یک پرتاب آزاد داده می‌شود.

ب. تا آخر بازی اخراج می‌شود.

ج. بازیکن خاطی برای ۲ دقیقه اخراج می‌شود.

د. کارت قرمز و اخراج دو دقیقه اعلام می‌شود.

۲۰. هنگام بازی با توپ چه کاری مجاز نمی‌باشد؟

الف. نگهداشتن ۳ ثانیه توپ

ب. هل دادن توپ با سر

د. برداشتن حداقل سه گام با توپ

ج. غلتاندن توپ

۲۱. نگهداشتن بازی در حالت غیرفعال چه جریمه‌ای دارد؟

الف. پرتاب آزاد به ضرر تیم خاطی

ب. پرتاب آزاد برای تیم خاطی

د. پرتاب دروازه‌بان

ج. پرتاب اوت

۲۲. زمانی که دروازه‌بان در حال اجرای پرتاب دروازه است، اگر توپ وارد محیط دروازه شود، چه اقدامی انجام می‌شود؟

الف. یک گل برای تیم مقابل محسوب می‌شود.

ب. بازی ادامه می‌یابد و گل محسوب نمی‌گردد.

ج. اگر داور سوت بزند گل قابل قبول است.

د. دروازه‌بان مجدداً پرتاب را انجام خواهد داد.

۲۳. در صورتیکه یکی از بازیکنان حمله قبل از رها شدن توپ از دست پرتاب کننده پنالتی خط ۹ متر را لمس کند، داور چگونه تصمیم می‌گیرد؟

الف. پنالتی مجدداً تکرار می‌شود.

ب. پنالتی به نفع تیم مخالف

ج. یک پرتاب آزاد به نفع تیم مدافع

د. یک پرتاب آزاد به نفع تیم مهاجم

۲۴. اگر بازیکنی که حق شرکت در زمین بازی را ندارد، به زمین وارد شود؛ جریمه او چیست؟

الف. اکسلود ب. دیسکالیفه ج. کارت زرد د. اخراج

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

- ۱- بستن سه بار کشتی بر کمر یادآور چه چیزی بود؟
 - الف. اصول سه‌گانه زردشت
 - ب. کسب عناوین سوم کشتی
 - ج. نشان هژیوری
 - د. افتادگی و مردانگی کشتی‌گیران
- ۲- در گذشته به کشتی‌فرنگی کشتی..... می‌گفتند.
 - الف. یونانی
 - ب. فرانسوی
 - ج. پهلوانی
 - د. ژاپنی
- ۳- پوریای ولی در چه قرنی و در کجا زندگی می‌کرد؟
 - الف. ششم - خوارزم
 - ب. هفتم - خوارزم
 - ج. پنجم - زابل
 - د. هفتم - زابل
- ۴- کدام یک از گزینه‌های زیر نادرست است؟
 - الف. کشتی پهلوانی بیشتر در زورخانه‌ها متداول است.
 - ب. کشتی با چوچه در گیلان بیشتر رواج دارد.
 - ج. کشتی بغل به بغل در قزوین رواج دارد.
 - د. از آنجایی که جایزه کشتی‌گیران در مازندران برنوک یک چوب در وسط میدان آویزان می‌شود، به آن کشتی لوچو می‌گویند.
- ۵- لباس مخصوص کشتی پهلوانی چه نام دارد؟
 - الف. دوبنده
 - ب. تنکه
 - ج. برج
 - د. شلوارک
- ۶- اصطلاح فروکوبیدن در کشتی پهلوانی مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟
 - الف. دست دادن دو حریف
 - ب. کوبیدن حریف به زمین
 - ج. زانو به خاک مالیدن
 - د. تماس دست با زمین
- ۷- اولین و سومین دوره بازیهای المپیک مسابقات کشتی به ترتیب در چند وزن انجام شد؟
 - الف. یک وزن - سه وزن
 - ب. دو وزن - سه وزن
 - ج. هفت وزن - سه وزن
 - د. یک وزن - هفت وزن
- ۸- تیم کشتی ایران در مسابقات المپیک ۲۰۰۰ سیدنی چند مدال و با چه ارزشی کسب کرد؟
 - الف. یک طلا و یک برنز
 - ب. یک طلا
 - ج. یک نقره - یک برنز
 - د. یک برنز
- ۹- اگر تمرینات کشتی در حد ایده‌آل باشد، کشتی‌گیر معمولاً تا چند هفته می‌تواند در اوج باقی بماند؟
 - الف. دو هفته
 - ب. چهار هفته
 - ج. شش هفته
 - د. هشت هفته
- ۱۰- تیم کشتی آزاد ایران تاکنون چند بار به مقام قهرمانی جهان دست یافته است؟
 - الف. یک بار
 - ب. چهار بار
 - ج. سه بار
 - د. پنج بار

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

- ۱۱- اولین دوره مسابقات آسیایی در رشته کشتی فرنگی در چه سالی و با قهرمانی چه کشوری و با چند مدال به پایان رسید؟
 الف. ۱۹۷۴- ایران - ۸ طلا و یک نقره
 ب. ۱۹۷۴- ایران - ۸ طلا
 ج. ۱۹۷۴- هندوستان - ۸ طلا و یک نقره
 د. ۱۹۸۴- ایران - ۸ طلا و یک نقره
- ۱۲- کدام یک از موارد زیر برای موفقیت یک کشتی گیر نسبت به سایر عوامل اهمیت بیشتری دارد؟
 الف. فنی بودن
 ب. چابکی
 ج. آمادگی جسمانی
 د. انعطاف پذیری
- ۱۳- تمرینات کشتی باید به گونه ای برنامه ریزی شوند که در پی تقویت سه بعد آمادگی زیر باشند؟
 الف. آمادگی عضلانی - آمادگی جسمانی - آمادگی روانی
 ب. آمادگی عضلانی - آمادگی انرژی - آمادگی مهارتی
 ج. آمادگی عضلانی - آمادگی استقامتی - آمادگی سیستم هوازی
 د. قدرتی - استقامتی - توانی
- ۱۴- تمرین فارتلک در کدام یک از دوره های آمادگی کشتی گیران مورد استفاده قرار می گیرد؟
 الف. فصل استراحت
 ب. فصل مسابقه
 ج. فصل قبل از مسابقه
 د. دوره آمادگی
- ۱۵- در فصل قبل از مسابقه باید بیشتر به چه جنبه ای تأکید داشت؟
 الف. توان و استقامت
 ب. سرعت و قدرت
 ج. سرعت و استقامت
 د. سرعت و توان
- ۱۶- فن درخت کن شگرد کدامیک از قهرمانان زیر می باشد؟
 الف. آناتولی بلاگازوف
 ب. عبدالله بیکف
 ج. ابراهیم جواد
 د. احمد آبیگ
- ۱۷- در کدام یک از فنون زیر سر و گردن حریف رو گرو گرفته و در یک لحظه با یک دست مح پای حریف را کشیده و در همان حال با تنه خود، حریف را هل می دهیم؟
 الف. زیر درمیه سربندی بزش با (گارد مخالف)
 ب. زیر با زانو با وضعیت سر تو
 ج. درخت کن
 د. زیر سرتو به وسیله قفل کردن پا درمیه میانکوبان پهلوی
- ۱۸- در کدام یک از فنون زیر کشتی گیر می تواند بدون زانو زدن در حالتی که دو خم را در اختیار گرفته با استفاده از تنه و سر خود و کشیدن دو پای حریف تعادلش را بر هم زده و مستقیماً او را به پل ببرد؟
 الف. بزش - گارد مخالف
 ب. خورجین تکان
 ج. زیر با گرو دست و درو از پهلوی
 د. سگ بند
- ۱۹- در موقعی که چند درصد از آب بدن تحلیل رود، کشتی گیر احساس تشنگی می کند؟
 الف. یک درصد
 ب. ۲ الی ۴ درصد
 ج. ۵ درصد
 د. ۹ درصد
- ۲۰- در حالت عادی حدود چند درصد کاهش آب بدن از طریق مدفوع ایجاد می شود؟
 الف. ۱ تا ۲ درصد
 ب. ۵ درصد
 ج. ۶ درصد
 د. ۱۲ درصد
- ۲۱- یک کشتی گیر ۸۰ کیلوگرم روزانه به چند کیلو کالری انرژی نیاز دارد؟
 الف. ۲۴۰۰ کیلوکالری
 ب. ۱۶۰۰ کیلوکالری
 ج. ۳۲۰۰ کیلوکالری
 د. ۳۰۰۰ کیلوکالری

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۲- کشتی در رده سنی جوانان شامل چند وزن می باشد؟

الف. هفت وزن ب. هشت وزن ج. نه وزن د. ۱۰ وزن

۲۳- اگر در مسابقات کشتی پزشک تظاهر به جراحت را در کشتی گیر اعلام کند، داور چه رأیی را صادر می کند؟

الف. کشتی گیر از دور مسابقات کنار گذاشته می شود.

ب. به کشتی گیر یک اخطار داده می شود.

ج. به کشتی گیر یک اخطار و به حریف وی یک امتیاز داده می شود.

د. به کشتی گیر یک اخطار و به حریف وی ۲ امتیاز داده می شود.

۲۴- کشتی گیر چند بار و هر بار به فاصله چه مدت برای انجام مسابقه فراخوانده می شود؟

الف. پنج بار و با فاصله ۲۰ ثانیه ب. سه بار و با فاصله ۳۰ ثانیه

ج. سه بار و با فاصله ۲۰ ثانیه د. چهار بار با فاصله ۳۰ ثانیه

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

نام درس: آمادگی جسمانی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۴۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

- کدام یک از موارد زیر جزء فاکتورهای آمادگی وابسته به تندرستی می باشد؟
الف. قدرت عضلانی ب. سرعت ج. چابکی د. تعادل
- کدام یک از ورزش های زیر به سطوح بالای آمادگی وابسته به مهارت بیشتر متکی می باشد؟
الف. شنا ب. وزنه برداری ج. بدمیتون د. قایقرانی
- انجام فعالیت بدنی مستمر باعث افزایش کدام یک از موارد زیر می گردد؟
الف. LDL ب. VLDL ج. HDL د. کلسترول
- ضربان قلب حداکثر یک مرد ۳۰ ساله، ۱۶۵ ضربان در دقیقه و ضربان قلب استراحتی او ۶۵ ضربه در دقیقه است. محدوده ضربان قلب هدف او با توجه به روش کاروین چقدر است؟
الف. ۱۳۵، ۱۵۵ ب. ۱۲۵، ۱۴۵ ج. ۱۲۰، ۱۴۰ د. ۱۳۰، ۱۴۰
- مطلوب ترین شدت ورزش برای بهره مندی از نتایج مثبت تمرین در آمادگی قلبی تنفسی کدام است؟
الف. ۵۰ تا ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی ب. ۶۰ تا ۸۰ درصد ضربان قلب ذخیره ای
ج. ۵۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب د. ۸ تا ۱۰ بر اساس مقیاس میلر درک تلاش
- حداکثر شدت تمرین در روش تداومی آهسته چه میزان است؟
الف. ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب ب. ۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره ای
ج. ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب د. ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره ای
- کدام یک از انواع تمرینات زیر بیشتر در مراتع، جنگل ها و طبیعت انجام می شود؟
الف. تمرین تناوبی ب. تمرین فارتک
ج. تمرین تداومی آهسته د. تمرین تداومی سریع
- متداول ترین آزمون جهت برآورد غیر مستقیم حداکثر اکسیژن مصرفی روی نوار گردان کدام است؟
الف. آزمون بیشینه بروس و بالک ب. آزمون استراند-رایمینگ
ج. آزمون YMCA د. آزمون مرحله ای فزاینده

نام درس: آمادگی جسمانی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۴۲

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

خُد سری سوال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۹. حداکثر انقباض یک گروه عضلانی در سراسر دامنه حرکتی مفصل با سرعت ثابت مربوط به کدام یک از انواع انقباضات می باشد؟

الف. انقباض پویا ب. انقباض هم طول ج. انقباض هم تنش د. انقباض هم جنبش

۱۰. لی کردن جزء کدام دسته از انواع انقباضات به حساب می آید؟

الف. پکیو متریک ب. هم طول ج. هم تنش د. هم جنبش

۱۱. سهم نسبی کدام یک از بافت های نرم به هنگام مقاومت در برابر حرکت مفصل کمتر می باشد؟

الف. کپسول مفصلی ب. عضله و فاسیای آن ج. تاندون ها د. پوست

۱۲. کدام یک از انواع تکنیک های کششی برای افراد کم تحرک یا غیر ورزشیده از ایمنی بیشتری برخوردار می باشد؟

الف. کشش استاتیکی ب. کشش بالستیک ج. کشش PNF د. کشش دینامیک

۱۳. هایپرگلیسمی در کدام دسته از بیماران شایع می باشد؟

الف. آسم ب. آمفیزیم ج. دیابت د. کروہر قلبی

۱۴. توانایی بدن برای تلفیق داده های دیداری با اطلاعات حاصل از مجاری نیم دایره گوش داخلی به کدام یک از گزینه های زیر بستگی دارد؟

الف. ماهیت چابکی ب. ماهیت تعادل ج. ماهیت توانی د. ماهیت هماهنگی

۱۵. برای ارزیابی قدرت عملکردی ورزشکاران سطوح متوسط از کدام یک از روش های زیر استفاده می شود؟

الف. کسر قدرت ب. قدرت در سرعت ج. قدرت پایه د. قدرت انفجاری

۱۶. کدام یک از آزمون های زیر برای اندازه گیری چابکی به کار برده می شود؟

الف. آزمون مارگاریا-کالامن

ج. آزمون پرش عمودی

۱۷. آزمون ایلی نويز برای اندازه گیری کدام يك از فاكٲورهای آمادگی جسمانی استفاده می شود؟

الف. قدرت ب. چابکی ج. انعطاف پذیری د. سرعت

نام درس: آمادگی جسمانی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۴۲

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۸. فعالیت های کوتاه مدت و شدید بیشتر باعث سوختن کدام یک از مواد غذایی می گردد؟

الف. کربوهیدرات ب. چربی ج. پروتئین د. فسفو لیپید

۱۹. کدام یک از موارد زیر درخصوص تغییرات در آمادگی قلبی- عروقی دوره سالمندی صحیح است؟

الف. افزایش حجم ضربان قلب استراحتی ب. کاهش هایپرتروفی دیواره میوکارد
ج. افزایش ضربان قلب استراحتی د. افزایش الاستیسیته رگ های خونی

۲۰. کدام یک از هورمون های زیر به هنگام انجام فعالیت های منظم درسه ماه آخر دوره بارداری، ترشح بیشتری خواهد داشت؟

الف. آندروفین ب. پروژسترون ج. انسولین د. تستسترون

۲۱. کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

الف. تعداد تنفس در دوره بارداری کاهش می یابد.
ب. بزرگ شدن رحم باعث حرکت دیافراگم به سمت پایین می شود.
ج. حجم خون در دوره بارداری ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش می یابد.
د. برون ده قلبی ۲۰ تا ۳۰ درصد در دوره بارداری کاهش می یابد.

۲۲. کدام یک از ناهنجاری های اسکلتی در دوره بارداری متداول می باشد؟

الف. کیفوز ب. لوردوز ج. اسکولیوز د. تورتلکول

۲۳. ترشح کدام یک از هورمون ها درسه ماه دوم دوره بارداری سبب انعطاف لیگامنت ها و نرمی مفاصل می شود؟

الف. آندروفین ب. پرولاکتین ج. استروژن د. ریلکسین

۲۴. مرحله پایانی آسم ناشی از ورزش معمولاً چه زمانی حادث می شود؟

الف. ۳۰ دقیقه پس از ورزش ب. ۲ ساعت پس از ورزش
ج. ۴ تا ۶ ساعت پس از ورزش د. ۲۴ ساعت پس از ورزش

نام درس : حرکت درمانی

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (۴۶_۱۵_۱۲)

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۱. بیشترین درصد فتق دیسک در بین کدام مهره ها رخ می دهد؟

الف L1-L5

ب L5-S2

ج L4-L5

د S1-S2

۲. عارضه کف پای گود در ایجاد کدام یک از ناهنجاری های زیر نقش دارد؟

الف شست کج

ب بونیون

ج انگشت چنگالی

د انگشت چکشی

۳. اولین عامل پیش بینی کننده کف پای صاف کدام است؟

الف جنس

ب درد پا

ج وزن زیاد

د سن

۴. شدیدترین گونه پاتولوژیک کف پای صاف کدام است؟

الف عمودی بودن مادرزادی استخوان قاپ

ب کف پای صاف منعطف

ج بدکارکردی تاندون درشت نئی خلفی

د جوش خوردگی استخوان های پا

۵. مهمترین بخش درمان کف پای صاف کدام است؟

الف تشخیص دقیق نوع و علت کف پای صاف

ب استفاده از کفش های طبی مناسب

ج انجام برنامه های حرکت درمانی مناسب

د کاهش وزن، تغذیه مناسب و رعایت شرایط بهداشتی

۶. مهمترین عامل ایجاد استنوسیس مهره ها کدام است؟

الف افزایش سن

ب اسپاسم عضلانی

ج ژنتیک

د تروما

نام درس : حرکت درمانی

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (۹۶_۱۵_۱۲)

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۷. قرار گرفتن در کدام یک از حالت های زیر کمترین میزان فشار را بر مهره های کمری وارد می کند؟

الف نشستن بر روی مبل

ب ایستادن

ج خم شدن به جلو با زانوی صاف

د خوابیدن به حالت طاق باز

۸. خط شاغولی از نمای قدامی در افراد مبتلا به صافی کف پا از چه نقطه ای عبور می کند؟

الف از قسمت داخلی انگشت شست

ب از بین انگشت دوم و سوم

ج از بین انگشت اول و دوم

د از لبه داخلی کف پا

۹. احساس سوزش یا درد شوک مانند در پایین کمر که با درد ناحیه باسن و زانو همراه است و گاه به پاها سرایت می کند، از

علائم کدام یک از آسیب های زیر است؟

الف استنوسیس

ب سیاتیکا

ج اسپوندیلولیز

د استنوپروز

۱۰. تفاوت تمرینات ویلیامز و مکنزی در درمان کمر درد در چیست؟

الف تمرینات ویلیامز بر اکستنشن و تمرینات مکنزی بر فلکشن کمر تأکید دارد.

ب تمرینات ویلیامز بر کشش عضلات و تمرینات مکنزی بر تقویت عضلات کمر تأکید دارد.

ج تمرینات ویلیامز بر تقویت عضلات و تمرینات مکنزی بر کشش عضلات کمر تأکید دارد.

د تمرینات ویلیامز بر فلکشن و تمرینات مکنزی بر اکستنشن کمر تأکید دارد.

۱۱. در عارضه انگشت چنگالی، مفصل کف پایي - بند انگشتی در چه وضعیتی قرار دارد؟

الف هایپر اکستنشن

ب فلکشن

ج اکستنشن

د هایپر فلکشن

۱۲. به طور معمول اولین حمله های کمردرد در چه سنینی رخ می دهد؟

الف ۳۰-۴۰ سالگی

ب ۲۰-۳۰ سالگی

ج ۵۰-۶۰ سالگی

د ۴۰-۵۰ سالگی

نام درس : حرکت درمانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲_۱۵_۰۴۶)

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۱۳. کدام یک از حالت های خوابیدن از قوس طبیعی کمر حمایت می کند؟

الف خوابیدن به حالت دمر

ب خوابیدن به حالت طاق باز

ج خوابیدن به پهلو با زانوی خم

د خوابیدن به حالت دراز کش

۱۴. انحنای جانبی ستون فقرات از علائم بروز کدام ناهنجاری ستون فقرات است؟

الف اسکولیوز

ب کیفولوردوزیس

ج لوردوزیس

د کیفوزیس

۱۵. کدام یک از بافت های زیر بیشترین محدودیت حرکتی را در دامنه حرکتی یک مفصل ایجاد می کند؟

الف فاسیا

ب لیگامنت ها

ج پوست

د تاندون ها

۱۶. با توجه به کدام یک از موارد زیر می توان کمردرد های حاد و مزمن را از هم تشخیص داد؟

الف محل و مدت زمان بروز درد

ب مدت زمان بروز درد

ج محل بروز درد

د ماهیت و علت بروز درد

۱۷. در کدام یک از ناهنجاری های ستون فقرات وضعیت بالاتنه قائم تر و جنبش پذیری مهره ها کاهش می یابد؟

الف پشت صاف

ب گود پشته

ج کج پشته

د گرد پشته

۱۸. عارضه هالکوس والگوس به کدام یک از ناهنجاریهای اندام تحتانی اشاره دارد؟

الف پای ضربدری

ب انگشت چکشی

ج شست کج

د انگشت چنگالی

نام درس : حرکت درمانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲_۱۵_۰۴۶)

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

 تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
 کد سری سوال: یک - ۱

۱۹. بروز عارضه انگشت چکشی در کدام یک از انگشتان پا شایع تر است؟

الف انگشت کوچک

ب انگشت شست

ج انگشت دوم

د ۴ انگشت خارجی

۲۰. به دنبال عارضه متاتارسالژیا ، بروز درد در چه ناحیه ای از پا رخ می دهد؟

الف سینه پا

ب انگشتان پا

ج پاشنه پا

د تمام کف پا

۲۱. کدام یک از موارد زیر جزء علائم تشخیص کف پای صاف درجه ۲ با استفاده از روش ثبت نقش پا است؟

الف مایل بودن استخوان قاپ

ب عبور محور طولی پا از نزدیک خط داخلی پا

ج برجسته شدن استخوان تالوس به طرف کف پا

د فراتر رفتن خط نقش پا از لبه داخلی پا

۲۲. در ارزیابی کف پای صاف کودکان از کدام شاخص استفاده می شود؟

الف foot print

ب plumb line

ج rear foot

د feiss line

۲۳. مؤثرترین روش برای سرعت بخشیدن به فرایند بازتوانی کمر درد کدام است؟

الف ورزش درمانی

ب آب درمانی

ج ماساژدرمانی

د اصلاح پوشش

۲۴. وجود کف پای صاف فیزیولوژیک در کدام یک از افراد زیر شایع تر است؟

الف بزرگسالان

ب نوجوانان

ج نوزادان

د کودکان

نام درس : حرکت درمانی

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (۴۶_۱۵_۱۲)

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۲۵. در کدام یک از ناهنجاری های کف پا، دامنه حرکتی مفاصل استخوان های کف پایی و زیر مچ پا بیش از حد معمول است؟

الف کف پای صاف سخت

ب کف پای گود

ج متاتارسالژیا

د کف پای صاف متحرک

۲۶. در عارضه منظر مورتون کدام یک از ساختارهای پا تحت تأثیر قرار می گیرد؟

الف ساختارهای استخوانی

ب ساختارهای عصبی

ج نیام کف پایی

د ساختارهای عضلانی

۲۷. برای تقویت عضلات درون کف پای متالایان به کف پای صاف، کدام عضلات در لایه دوم قرار می گیرند؟

الف دورکننده شست پا، بازکننده کوتاه انگشتان پا

ب دورکننده شست پا، مربع کف پایی

ج مربع کف پایی، دودی پا

د نزدیک کننده های شست پا، تا کننده کوتاه شست پا

۲۸. جراحی برآمدگی ناوی و فرستادن تاندون عضله درشت نئی خلفی به قسمت های درونی تر کف پا در کدام یک از روش های

زیر صورت می گیرد؟

الف روش میلر

ب روش دورهام

ج روش کیدنر

د روش اصلاح شده هوک - میلر

۲۹. کدام یک از اختلالات زیر جزء عوارض فتق دیسک کمر نیست؟

الف استنوسیس

ب کمر درد

ج سندرم دم اسبی

د سیاتیکا

۳۰. در ناهنجاری لوردوزیس کمری کدام دسته از عضلات باید تحت تمرینات تقویتی قرار گیرند؟

الف عضلات خلفی کمر و همسترینگ

ب عضلات شکمی و همسترینگ

ج عضلات خلفی کمر و فلکسورهای ران

د عضلات شکمی و فلکسورهای ران

نام درس : مقدمات روش تحقیق

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی / ۱۲_۱۵_۰۴۸

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۱. در عبارت زیر محقق از کدام شیوه جهت حل مساله استفاده می کند ؟

انسان ها می میرند - امپراتور یک انسان است - بنابراین امپراتور می میرد .

الف اسناد معتبر

ب شیوه منطقی

ج روش تجربی

د درک مستقیم

۲. کدام گزینه زیر صحیح نمی باشد ؟

الف تحقیقات پایه معمولا با مسائل نظری سر و کار دارند .

ب تحقیق فرآیند منظم و دقیق حل مساله را به ذهن متبادر می سازد .

ج تحقیق جهت نشان دادن اینکه چه چیزی و چگونه مقایسه می شود به کار می رود.

د تحقیقات کاربردی گرایش به شناسایی مسائل و مشکلات کلان دارند

۳. جهت خواندن یک گزارش تحقیق کدامیک از گزینه های زیر صحیح است ؟

الف فقط به موارد آماری توجه کنیم

ب به دنبال حقیقت ابدی و جاودانه باشیم

ج اول چیکه مقاله را بخوانیم

د تمام مقالات موجود را بخوانیم

۴. کدامیک از گزینه های زیر جزء ویژگی های فرایند تحقیق نمی باشد ؟

الف عدم قابلیت جایگزینی

ب منطقی

ج ساده بودن

د منظم و سیستماتیک

۵. زمان فعل های مقدمه و روش تحقیق در پروپوزال چه می باشد ؟

الف حال

ب فرقی ندارد

ج آینده

د گذشته

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
 کد سری سوال: یک - ۱

نام درس : مقدمات روش تحقیق
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی / ۱۲_۱۵_۰۴۸
 آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

۶. اولین مرحله در روش علمی کدام گزینه می باشد ؟

الف احساس مسئله یا مشکل

ب تعیین و تعریف مسئله و مشکل

ج بررسی پیشینه تحقیق

د تعریف-تعیین فرضیه ها

۷. معمولاً در حیطه هایی چون بازاریابی ورزشی کدام روش تحقیق به کار می رود ؟

الف میدانی

ب کمی

ج کیفی

د تجربی

۸. کدام گزینه در ارتباط با انتخاب روش مؤثر نمی باشد ؟

الف امکانات اجرایی تحقیق

ب سؤالات تحقیق

ج موضوع تحقیق

د چگونگی جمع آوری داده ها

۹. ایجاد الگوی رفتار مربی گیری و تجزیه و تحلیل رفتار مربی به ترتیب جزء کدام روش تحقیق می باشند ؟

الف تحقیقات محض - کاربردی

ب تحقیقات نظری - محض

ج تحقیقات کاربردی - محض

د تحقیقات کاربردی - نظری

۱۰. مرحله برنامه ریزی برای چگونگی جمع آوری داده ها برای پاسخگویی به سوال تحقیق را چه می نامند ؟

الف اصول تحقیق

ب روش تحقیقی

ج مبانی تحقیق

د طرح تحقیق

نام درس : مقدمات روش تحقیق

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی / ۱۲_۱۵_۰۴۸

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۱۱. اعتبار یک طرح تحقیق بر کدام اساس می باشد ؟

الف حذف و کاهش مطلق عوامل تهدید کننده اعتبار بیرونی و درونی تحقیق

ب حذف عوامل تهدید کننده اعتبار بیرونی و درونی تحقیق

ج حذف و کاهش عوامل تهدید کننده اعتبار بیرونی و درونی تحقیق

د کاهش حداقل عوامل تهدید کننده اعتبار بیرونی و درونی تحقیق

۱۲. کدام گزینه معرف ویژگی های طرح های آزمایشی نمی باشد ؟

الف کنترل و نظارت دقیق پژوهشگر

ب وجود گروه آزمایشی و گواه

ج بالا بودن اعتبار بودن بیرونی و درونی پژوهش

د انتخاب تصادف آزمودنی ها

۱۳. برای به حداکثر رساندن تأثیر متغیر مستقل بر وابسته چه کارهایی باید انجام داد؟

الف واریانس متغیر آزمایشی را بالا برد

ب خطاهای ناشی از اشتباهات آماری را به حداقل رساند

ج واریانس خطا را به حداقل رساند

د تاثیر متغیرهای ناخواسته یا مزاحم را بر متغیر وابسته کاهش داد

۱۴. دیاگرام مقابل کدام طرح تحقیق را بیان می کند ؟

الف طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه

ب طرح مقایسه گروه های ایستا

ج طرح پس آزمون با گروه گواه

د طرح پیش آزمون - پس آزمون با نمونه های مجزا

۱۵. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف مصاحبه اغلب برای جمع آوری داده های کیفی به کار می رود.

ب مصاحبه اطلاعات بیشتری نسبت به پرسشنامه در اختیار محقق قرار می دهد.

ج در تحلیل رگرسیون می توان علت را مشخص کرد.

د تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از طریق مصاحبه مشکل است.

 R E X T
R C - T

نام درس : مقدمات روش تحقیق

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی / ۱۲_۱۵_۰۴۸

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۱۶. کدام گزینه در ارتباط با روش تحقیق فرا تحلیل درست می باشد؟

الف روش کیفی برای یکپارچه سازی و توصیف پروژه

ب جنبه های ضعف در تحقیق های گذشته را مشخص می کند.

ج استفاده از روش های کمی و آماری در تحلیل نتایج تحقیق است.

د یکپارچه سازی روش های مختلف تحقیقی و استنباط و نتیجه گیری

۱۷. در کدام یک از مقیاس های اندازه گیری نگرش ها از پاسخ دهنده خواسته می شود که مفهومی را روی یک مقیاس دو قطبی

هفته درجه ای علامت گذاری کند؟

الف مقیاس گاتمن

ب مقیاس کیلرت

ج مقیاس گرسنون

د مقیاس افتراق معنایی

۱۸. در ارتباط با مصاحبه با کودکان کدام راهبرد ضروری نمی باشد؟

الف علاقمند ساختن آنها به انجام این کار و گوش دادن به سخنانشان

ب مصاحبه غیر رسمی و بدون ساختار مناسب تر به نظر می رسد.

ج بهتر است در نقش یک معلم ظاهر شویم تا یک دوست

د از راهبردهای دیگر چون بازی می توان استفاده کرد.

۱۹. در ارتباط با تحلیل محتوا کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف تحلیل محتوا غالباً به منظور توصیف به کار برده می شود.

ب تحلیل محتوا با استفاده از روشهای منظم به توصیف محتوای یک متن پرداخته.

ج آزمون های آماری به ندرت در تحلیل محتوا به کار برده می شوند

د تحلیل محتوا عبارت است از توصیف آشکار یک ارتباط به صورت عینی.

۲۰. کدام متغیر بعنوان متغیر مستقل دوم نامیده می شود؟

الف متغیر مزاحم

ب متغیر زمینه ای

ج متغیر مداخله گر

د متغیر کنترل کننده

نام درس : مقدمات روش تحقیق

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی / ۱۲_۱۵_۰۴۸

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۲۱. روش های حذف متغیر های مزاحم در کدام گزینه وجود ندارد ؟

الف همسان نمودن گروه ها ، هم تراز کردن گروه ها ، انتخاب تصادفی

ب همسان نمودن گروه ها ، هم تراز کردن گروه ها ، تحلیل واریانس

ج همسان نمودن گروه ها ، هم تراز کردن گروه ها ، افزایش تعداد نمونه ها

د همسان نمودن گروه ها ، هم تراز کردن گروه ها ، افزایش تعداد آزمودنی ها

۲۲. در ارتباط با نمونه گیری کدام گزینه صحیح نمی باشد ؟

الف علت انتخاب نمونه از جامعه جلوگیری از اتلاف وقت و منابع مالی است .

ب نمونه گیری علاوه بر تصادفی بودن نمونه ها باید معرف جامعه باشد .

ج اولین مرجع نمونه گیری تعریف و شناخت جامعه ای که باید نمونه از آن انتخاب گردد .

د نمونه گیری صرفاً به صورت تصادفی انجام می گیرد

۲۳. در مطالعه هایی که محقق قصد مقایسه زیر گروه های مختلف را داشته باشد، مناسب ترین روش نمونه گیری چه می باشد؟

الف نمونه گیری طبقه ای

ب نمونه گیری چند طبقه ای

ج نمونه گیری خوشه ای

د نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای

۲۴. حجم نمونه در تحقیقات آزمایشی و توصیفی حداقل چند نفر می باشد ؟

الف ۱۵-۳۰

ب ۱۵-۲۵

ج ۳۰-۵۰

د ۱۵-۱۰۰

۲۵. کدام گزینه جزء عوامل تهدید کننده اعتبار درونی نمی باشد ؟

الف افت آزمودنی

ب کنش متقابل بین انتخاب آزمودنی و متغیر مستقل

ج بازگشت آماری

د بلوغ یا پختگی

نام درس : مقدمات روش تحقیق

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی / ۱۲_۱۵_۰۴۸

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

کد سری سوال: یک - ۱

۲۶. رابطه بین اعتبار درونی و بیرونی چگونه می باشد ؟

الف رابطه معکوس

ب رابطه ای وجود ندارد

ج تعادل منطقی دارد

د رابطه مستقیم

۲۷. کدامیک از گزینه های زیر صحیح است ؟

الف فرضیه تحقیق عبارتی است که با استفاده از نماد های آماری نوشته می شود.

ب فرضیه های تحقیق به دو شکل فرضیه صفر (H_0) یا خلاف (H_1) بیان می شوند .

ج فرضیه صفر ، فرضیه قراردادی است که بوسیله آزمون آماری بررسی شده و تایید یا رد می شود.

د فرضیه آماری ، انتظارات محقق را با استفاده از جهات مثبت بیان می کند.

۲۸. عبارت است از احتمال اینکه تفاوت بین نمره های میانگین گروه آزمایشی و گروه گواه ناشی از شانس و

تصادف باشد .

الف فرضیه دوسویه

ب فرضیه یک سو

ج سطح معنی داری

د فرض صفر

۲۹. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است ؟

الف هنگامی که فرض صفر را رد نمی کنیم، در حالی که این فرض اشتباه است، مرتکب خطای نوع اول شده ایم.

ب توان آزمون به معنای رد فرض صفر وقتی که این فرض واقعاً درست است .

ج توان آزمون بوسیله خطای نوع اول و دوم و همچنین حجم نمونه تحت تأثیر قرار می گیرد .

د هنگامی که فرضیه صفر را به اشتباه رد کنیم، مرتکب خطای نوع دوم شده ایم .

۳۰. در کدامیک از انواع تحقیق از داده های موجود برای ایجاد ایده های جدید و تحلیل و اصلاح نظریه ها استفاده می شود ؟

الف نظری

ب تجربی

ج کیفی

د کاربردی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۱)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

- در زمان انقباض عضلانی یون‌های Ca^{2+} با کدام پروتئین اتصال برقرار می‌کنند؟
 الف. اکتین
 ب. تروپونین
 ج. تروپومیوزین
 د. پل‌های عرضی
- تراکم میتوکندریایی در تارهای نوع زیاد و مقاومت به خستگی در تارهای نوع زیاد است.
 الف. I, IIa
 ب. I, IIb
 ج. I, I
 د. IIb, I
- هم‌زمان سازی منجر به چه پدیده‌ای می‌گردد؟
 الف. افزایش تولید قدرت
 ب. هیپرتروفی عضلانی
 ج. فعال کردن عضلات مخالف
 د. کنترل ساز و کارهای مهارى عضله
- کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 الف. پس از برنامه تمرین مقاومتی، هیپرتروفی در هر دو نوع تار نوع I و II رخ می‌دهد.
 ب. عموماً پس از ۱۲ هفته تمرین‌های مقاومتی سنگین، اندازه عضله زیاد می‌شود.
 ج. تمرینات مقاومتی باعث افزایش تراکم میتوکندریایی و مویرگی می‌شوند.
 د. سازگاری در عضلات اسکلتی زمانی رخ می‌دهد که شدت برنامه تمرینی بین ۵۰-۴۰ درصد حداکثر ظرفیت باشد.
- نخستین گام در راه ترشح یک هورمون چیست؟
 الف. بازخورد منفی
 ب. نبود تعادل هموستازی
 ج. بازخورد مثبت
 د. واکنش‌دهی متقاطع
- هورمون کلسیم خون را زیاد و پتاسیم خون را کاهش می‌دهد.
 الف. تیروکسین
 ب. پاراتیروئید
 ج. تیروئیدوتروپین
 د. آلدوسترون
- کدامیک از گزینه‌های زیر از وظایف هورمون GH نمی‌باشد؟
 الف. افزایش مصرف گلوکز
 ب. افزایش مصرف اسیدهای چرب
 ج. افزایش لیپولیز
 د. افزایش سنتز پروتئین
- نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که پس از فعالیت‌های ورزشی هوازی خیلی شدید، مقدار IGF چه تغییری می‌کند؟
 الف. خیلی زیاد افزایش می‌یابد
 ب. بدون تغییر باقی می‌ماند
 ج. کاهش می‌یابد
 د. خیلی زیاد کاهش می‌یابد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۱)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۹. بیشتر PC چه مدت پس از فعالیت ورزشی بازسازی می شود؟

- الف. ۲۰ ثانیه ب. ۳۰ ثانیه ج. ۳ دقیقه د. ۳۰ دقیقه

۱۰. اولین محصول در فرآیند گلیکولیز بی هوازی کدام است؟

- الف. اسید پیرویک ب. گلوکز ۶ فسفات
ج. فروکتوز ۶ فسفات د. اسید لاکتیک

۱۱. در هر چرخه کربس چند NADH تولید می شود؟

- الف. ۱ ب. ۲ ج. ۳ د. ۴

۱۲. کدامیک از گزینه های زیر جزء آنزیم های هوازی محسوب می شوند؟

- الف. میو کیناز ب. فسفوریلاز
ج. مالات دی هیدروژناز د. لاکتات دی هیدروژناز

۱۳. هنگام استراحت، جریان خون توسط کنترل می شود.

- الف. سیستم عصبی اتونوم
ب. فشارخون سیستولی
ج. عصب واگ
د. خود ریتم زایی

۱۴. انحراف به راست منحنی اکسی هموگلوبین تحت عنوان اثر بور مربوط به کدامیک از عوامل زیر است؟

- الف. کاهش PH ب. افزایش مقدار O_2
ج. کاهش مقدار CO_2 د. کاهش حرارت

۱۵. در مراحل آغازین فعالیت ورزشی، در تواتر قلبی و حجم ضربه ای چه تغییری ایجاد می شود؟

- الف. تواتر قلبی افزایش و حجم ضربه ای کاهش می یابد.
ب. هر دو افزایش می یابند.
ج. تواتر قلبی کاهش و حجم ضربه ای افزایش می یابد.
د. هر دو کاهش می یابند.

۱۶. کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟

- الف. ورزشکاران ورزیده استقامتی دارای دیواره بطنی ضخیم تر هستند.
ب. هنگام فعالیت های ورزشی بیشینه حجم باقی مانده کاهش اندکی می کند.
ج. تمرین ورزشی باعث افزایش در تواتر و تهویه دقیقه ای می شود.
د. افزایش حجم خون بیشتر ناشی از افزایش تعداد سلول های قرمز خون است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۱)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. منوسیت‌ها، را تولید می‌کنند که لنفوسیت‌ها را فعال می‌سازند و فرآیند التهاب را تحریک می‌کنند.

الف. سلول‌های T ب. سیتوکین‌ها ج. سلول‌های B د. ایمونوگلوبین‌ها

۱۸. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء پروتئین‌های مرحله حاد است؟

الف. CRP ب. CD_۴ ج. NK د. IL-۶

۱۹. گرانولوسیت‌ها در درجه اول برای مقابله با ارگانیسم‌های عفونی چه عملی انجام می‌دهند؟

الف. رهایش پروتئین‌ها
ج. رهایش فسفولیپازها
ب. فاگوسیتوز
د. تولید آنٹی بادی

۲۰. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. برای بهترین سازگاری با گرما شدت فعالیت ورزشی باید معادل ۵۰ تا ۹۰ درصد $VO_{2\max}$ باشد.

ب. بهترین زمان برای بیشترین سازگاری با گرما در فعالیت ورزشی ۹۰ دقیقه در روز است.

ج. کاهش دفع الکترولیت‌ها در عرق جزء سازگاری‌های اولیه ناشی از تمرین در گرما است.

د. کاهش تواتر قلبی و افزایش حجم پلاسما جزء سازگاری‌های طولانی مدت قرار گرفتن در معرض گرما است.

۲۱. کاهش برونده قلبی و کمتر شدن فشار خون که منجر به کاهش مسیل جریان خون به طرف مغز می‌گردد، نشانگر کدامیک از عوارض گرمایی است؟

الف. گرماگرفتگی ب. گرمازدگی فعالیتی ج. گرمادرماندگی د. سنکوپ گرمایی

۲۲. کدامیک از گزینه‌های زیر در هنگام انجام فعالیت طولانی مدت در سرما رخ نمی‌دهند؟

الف. اختلال در خواب
ج. افزایش آستانه لرزیدن
ب. تعادل منفی انرژی
د. کاهش تنگ شدن عروق

۲۳. با صعود شخص به ارتفاع بالاتر از سطح دریا کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. فشار سهمی دی اکسید کربن کاهش می‌یابد. ب. تعداد تنفس کاهش می‌یابد.

ج. PH خون کاهش می‌یابد د. کلیه‌ها یون بی‌کربنات کمتری دفع می‌کنند.

۲۴. قرارگیری طولانی مدت در معرض ارتفاع (۷ تا ۱۰ هفته) باعث به میزان ۱۵ تا ۲۰ درصد می‌گردد.

الف. افزایش حساسیت اجسام کاروتید ب. افزایش پاسخ تنفسی

ج. افزایش ظرفیت‌های انتشار د. افزایش اشباع اکسیژن

۲۵. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء سازگاری‌های تمرین در ارتفاع نیست؟

الف. افزایش غلظت هموگلوبین ب. کاهش وزن

ج. افزایش سطح مقطع عضله د. افزایش چکالی مویرگی

۲۶. در جریان یک برنامه تمرینی، سازگاری‌هایی بوجود می‌آید که متناسب با شدت یا حجم تمرین تغییر می‌کنند. این جمله بیانگر کدامیک از اصول تمرین است؟

الف. اضافه بار ب. ویژگی ج. پیشرفت د. فردیت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۱)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۷. در کدامیک از انواع تمرین‌های زیر قدرت در زاویه خاصی از مفصل افزایش می‌یابد که هم به عنوان مهمترین امتیاز و هم به عنوان بزرگترین محدودیت آن است؟

الف. ایزومتریک

ب. دینامیک

ج. مقاومتی متغیر

د. اسفتریک

۲۸. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء سازگاری‌های فیزیولوژیکی و متابولیکی عضلات اسکلتی در اثر تمرین استقامتی نیست؟

الف. افزایش چگالی مویرگی

ب. افزایش آنزیم‌های اکسایشی

ج. کاهش توان قلبی

د. افزایش اندازه و تعداد میتوکندری

۲۹. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. در مقایسه با مردان، غلظت کراتین در زنان بیشتر است.

ب. در مقایسه با غیرگیاه‌خواران، گیاه‌خواران از غلظت کراتین بیشتری برخوردارند.

ج. کراتین یک ترکیب غیرآلی نیتروژن‌دار است که در کبد سنتز می‌شود.

د. فایده بیشتر مصرف مکمل کراتین در ورزشکاران استقامتی به اثبات رسیده است.

۳۰. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء خطرهای بهداشتی وابسته به مصرف آنابولیک استروئیدها نیست؟

الف. کاهش HDL

ب. افزایش فشارخون

ج. کاهش کلسترول

د. افزایش تومورهای کبدی

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. براساس اصل سازگاری‌های تمرین هنگامی ایجاد می‌شوند که اجرای فیزیولوژیکی یا عضلانی به میزانی فراتر از سطح معمول به کار گرفته شده باشند.

الف. اصل ویژگی

ب. اصل تفاوت‌های فردی

ج. اصل برگشت پذیری

د. اصل اضافه بار

۲. کدامیک از اصول تمرینی زیر توسط « فاکس و ماتیوس » در سال ۱۹۷۶ مطرح گردیده است؟

الف. اصل تنوع

ب. اصل گرم کردن و سرد کردن

ج. اصل ویژگی در برابر یخروش منظم

د. اصل کاهش سرعت پیشرفت (کاهش بازده)

۳. پیش از طراحی یک برنامه تمرینی، تشخیص گام اول به شمار می‌رود.

الف. اهداف برنامه

ب. سازگاری به تمرین

ج. تعریف تمرین

د. متغیرهای تمرین

۴. کدام گزینه توانایی‌های مهمی برای عملکرد موفقیت آمیز محسوب می‌شوند؟

الف. قدرت، سرعت و استقامت

ب. قدرت، استقامت و انعطاف پذیری

ج. استقامت، دقت و انعطاف پذیری

د. استقامت، چابکی، قدرت

۵. کدام گزینه همان اصل « برگشت پذیری » می‌باشد؟

الف. اصل اضافه بار

ب. اصل تنوع

ج. اصل بی تمرینی

د. اصل تفاوت‌های فردی

۶. مهم‌ترین قابلیت پایه، چه نامیده می‌شود؟

الف. چابکی

ب. قدرت

ج. استقامت

د. انعطاف پذیری

۷. انقباضات درون‌گرا و برون‌گرا از تقسیمات کدام نوع از انقباضات زیر می‌باشند؟

الف. ایزومتریک

ب. پویا

ج. هم طول

د. هم جنبش

۸. انقباضی با سرعت ثابت در تمام طول دامنه حرکتی از ویژگی‌های انقباض می‌باشد.

الف. هم طول

ب. هم تنش

ج. هم جنبش

د. ایزوتونیک

۹. حداکثر مقاومتی که فرد قادر خواهد بود از طریق انقباضات ارادی بر آن غلبه کند، کدام گزینه است؟

الف. قدرت مطلق

ب. قدرت نسبی

ج. قدرت بیشینه

د. قدرت انفجاری

۱۰. قدرت کل بدن و توانایی رضایتبخش غلبه بر انواع مقاومت‌ها، چه نام دارد؟

الف. قدرت اختصاصی

ب. قدرت فیزیولوژیک

ج. قدرت بیشینه

د. قدرت عمومی

۱۱. تنش تولیدی توسط یک عضله خاص با کدام گزینه به طور مستقیم رابطه دارد؟

الف. طول عضله

ب. نخایر بیوشیمی عضله

ج. سطح مقطع عضلانی

د. شدت پتانسیل عمل و تکانه‌های عصبی

نام درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۲. ویژگی‌های تارهای عضلانی کند انقباض عبارت است از:

الف. قرمز، تراکم مویرگی کم، تراکم میتوکندریایی کم

ب. سفید، خستگی‌پذیر و اکسیداتیو

ج. سفید، تراکم مویرگی کم و اکسیداتیو

د. سرعت انقباض آهسته، خستگی‌ناپذیر و تراکم مویرگی زیاد

۱۳. در فعالیت‌های پر شدت میزان انباشتگی و نیز از عوامل بسیار مهم در اجرای پر توان می‌باشند.

الف. تری گلیسرید و پروتئین

ب. لیپید و میتوکندری

ج. آنزیم و میتوکندری

د. ATP و فسفو کراتین

۱۴. تمرینات باید به شکلی انتخاب و طراحی شوند که اندامها و گروه‌های عضلات را به طور متناوب درگیر کنند و بازیافت

بهتری را تضمین نمایند و تمرین اساساً از گروه‌های عضلانی بزرگ به گروه‌های کوچک صورت گیرد. این موضوع مربوط به

کدامیک از متغیرهای تمرینات کوتاه مدت می‌باشد؟

الف. افزایش قدرت تاندون‌ها

ب. انتخاب حرکت

ج. ملاحظات اجرایی

د. ترفیب حرکت یا تمرین

۱۵. کدام گزینه یکی از متغیرهای کنترلی است که در برنامه‌های تمرین زمان بندی شده استفاده می‌گردد و مفهوم آن تعداد

تکرارهای اجرا شده در یک جلسه کار می‌باشد؟

الف. درصد بار

ب. شدت تمرین

ج. حجم تمرین

د. زمان تمرین

۱۶. هدف از کدام گزینه شناسایی نقاط ضعف و قوت برنامه تمرینی و ارائه راهکارهای مهم در جهت کسب سازگاری‌های بهتر از

سوی ورزشکار می‌باشد؟

الف. آزمایش روند پیشرفت ورزشکار و ارائه تمهیدات لازم

ب. برنامه‌ریزی هدفمند و واقعی تمرین

ج. سنجش قدرت حداکثر ورزشکار

د. انتخاب نوع قدرت تمرینی ورزشکار

۱۷. کدام روش تمرینی (قدرتی) رایج‌ترین الگوهای باردهی و شیوه افزایش قدرت حداکثر بوده و در آن بار تمرینی به تدریج با

کاهش تعداد تکرارها به حداکثر ممکن می‌رسد تا مقادیر بیشینه افزایش یابد؟

الف. روش مک کوئین

ب. روش انفجاری

ج. روش اسپاسوف

د. روش هرمی

۱۸. بااستفاده از روش قدرت در کمترین زمان افزایش یافته و تا ۷۲ ساعت پس از اجرای یک جلسه تمرین حفظ خواهد

شد؟

الف. روش پرشدت

ب. روش مک کوئین

ج. روش دلووم و واتکینز

د. روش اسپاسوف

۱۹. کدام روش تمرین قدرتی تمرین «انقباض منفی» نیز نامیده می‌شود؟

الف. تمرین انفجاری

ب. تمرین برون‌گرا

ج. روش مک کوئین

د. تمرین پر شدت

نام درس: علم تمرین ۱
رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. عبارت است از تکرار یک سری از فعالیت‌های ورزشی مشابه که در بین آنها از مراحل استراحتی در دامنه‌های زمانی مختلف استفاده می‌شود.

ب. تمرینات تناوبی

الف. دوهای تداومی

د. تمرین دویدن تکراری

ج. تمرین دویدن تناوبی پر شدت

۲۱. کدام مورد به فعالیت‌هایی اشاره دارد که در دامنه زمانی ۴۰ تا ۱۲۰ ثانیه اجرا می‌شود؟

ب. استقامت بلند مدت

الف. استقامت قلبی - عروقی

د. استقامت کوتاه مدت

ج. استقامت عضلانی میان مدت

۲۲. کدام گزینه در خصوص سازگاری‌های ناشی از تمرینات استقامتی صحیح نیست؟

ب. افزایش حجم کل خون

الف. افزایش درصد چربی لیکن

د. افزایش حجم ضربه‌ای

ج. افزایش ظرفیت تنفس

۲۳. روش تا حدودی مشابه روش تمرینات تناوبی است و تفاوت آن با تمرین تناوبی در مسافت فعالیت و زمان برگشت به حالت اولیه بین تکرارها می‌باشد.

الف. دوی نرم و کم شدت ب. دویدن تکراری ج. دویدن تداومی کم شدت د. دویدن تداومی پر شدت

۲۴. کدام روش تمرینی استقامتی را روش «بازی با سرعت» می‌نامند؟

ج. دویدن تکراری

ب. سرعت تناوبی

الف. جاگینگ

۲۵. فاصله زمانی بین ارائه محرک تا بروز پاسخ حرکتی چه نام دارد؟

ج. قابلیت عکس‌العمل

ب. سرعت حرکت

الف. قابلیت هماهنگی

۲۶. کدام گزینه در خصوص سازگاری‌های فیزیولوژیکی ناشی از تمرینات بی‌هوازی صحیح نیست؟

ب. بهبود ظرفیت تامپونی خون و عضله

الف. کاهش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه

د. کاهش غلظت لاکتات خون به هنگام تمرین زیر بیشینه

ج. افزایش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه

۲۷. سرعت حرکت به چه عواملی وابسته است؟

ب. چابکی، توان انفجاری و استقامت

الف. استقامت، سرعت و قدرت

د. تکنیک، توان انفجاری و انعطاف‌پذیری

ج. هماهنگی، تکنیک و استقامت

۲۸. انعطاف‌پذیری توانایی کاربرد دامنه حرکتی مفصل در اجرای یک فعالیت بدنی با سرعت طبیعی یا زیاد می‌باشد.

ج. دینامیک یا عملی

ب. ایستا

د. فعال

۲۹. کدام گزینه از فواید برنامه‌های تمرینی انعطاف‌پذیری نمی‌باشد؟

ب. کاهش کارایی بیشتر عضلات و روانی حرکت

الف. افزایش زیبایی ظاهری

د. توانایی حرکتی مناسب برای عضلات و مفاصل

ج. حفظ قامت و تناسب بهتر بدن

۳۰. کشش عبارت است از توسعه و تسریع مکانیسم عصبی - عضلانی از طریق تحریک گیرنده‌های عمقی.

د. CRA

ج. C - R

ب. C - A

الف. H - R

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدام گزینه تغییراتی را در ساختار فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند که اغلب در تقابل مستقیم با تغییرات ناشی از تمرین استقامتی قرار دارد؟

الف. تمرین سرعتی ب. تمرین استقامتی ج. تمرین هوازی د. تمرین مقاومتی
۲. تمرین چند دستگاه توانبخشی انرژی و اجرای هم‌زمان انواع مختلف تمرینات به عنوان تمرین محسوب می‌شود.

الف. مقاومتی ب. موازی ج. پلیومتریک د. تک عضوی
۳. روش تمرینی که برای افزایش قدرت انفجاری عضلات مطرح است، کدام گزینه می‌باشد؟

الف. هوازی ب. ایزومتریک ج. ایزوکنتریک د. پلیومتریک
۴. کدام گزینه از اجزاء بازتاب کششی نیست؟

الف. وجود دوک عضلانی به عنوان گیرنده حسی درون عضله

ب. تار عصبی و ابران که تکانه‌های حسی را از دوک به نخاع منتقل نماید.

ج. تار عصبی آوران که تکانه‌های حسی را از دوک به عضله منتقل نماید.

د. تار عصبی و ابران که فرمان‌های حرکتی را به تارهای بیرون دوک انتقال دهد.

۵. کدام گزینه از دلایل گرم کردن می‌باشد؟

الف. کاهش فعالیت آنزیم‌ها ب. افزایش جریان و انتقال اکسیژن

ج. کاهش کشسانی و تحریک‌پذیری بافت همبند

۶. دفع اسید لاکتیک با اجرای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت بهتر انجام شده و با این کار حدود نیمی از اسید لاکتیک از بدن دفع می‌شود.

الف. سبک و پیوسته هوازی ب. سبک و بی‌هوازی

ج. سنگین و بی‌هوازی د. هوازی و نیمه استقامتی

۷. در کدام الگو حجم تمرین در ابتدا بالا و در پایان به کمترین مقدار ممکن می‌رسد و شدت تمرین عکس آن تغییر می‌کند؟

الف. الگوی زمانبندی ابریان و گارهامر ب. الگوی زمانبندی اسپاسوف و ابریان

ج. الگوی زمانبندی متويف و اسپاسوف د. الگوی زمانبندی اسپاسوف و گارهامر

۸. براساس الگوی زمانبندی تمرین «لئونید متويف» در کدام مرحله ورزشکار به استراحت فعال می‌پردازد و حجم و شدت تمرین به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد؟

الف. مرحله قدرت ب. مرحله انتقال ج. مرحله مسابقه اصلی د. مرحله آماده سازی

۹. در کدامیک از برنامه‌های زیر اوقات مفید تمرین، ساعات کاربری، رکوردهای به دست آمده و حتی چگونگی کیفیت برنامه لحاظ می‌شود که عوامل مختلف نظیر خستگی و فرسودگی و باید در این برنامه رعایت گردد؟

الف. برنامه هفتگی ب. برنامه روزانه ج. برنامه سالیانه د. برنامه استراتژیک

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۰. در تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه کدام گزینه را عوامل اصلی اجرا می‌نامند؟

الف. KPE ب. MOD ج. N/A د. IMP

۱۱. کدام گزینه برای نشان دادن حجم تمرین به کار می‌رود؟

الف. زمان، مسافت، استراحت و ویژگی تمرین

ب. ویژگی تمرین، زمان و انحصاری بودن

ج. مسافت با تعداد تکرارها، ویژگی و انحصاری بودن

د. زمان، مسافت با تعداد تکرارها

۱۲. در طول یک سال نمودار شدت و حجم تمرینات نهایی را براساس ساختار و جزئیات و طراحی می‌کنند.

الف. ماکروسیکل‌ها - میکروسیکل‌ها ب. مزوسیکل‌ها - میکروسیکل‌ها

ج. مزو سیکل‌ها - ماکروسیکل‌ها د. ماکرو سیکل‌ها - دی سیکل‌ها

۱۳. حالتی است که تحت شرایط معینی پاسخ انقباضی موجود عضله نسبت به پاسخ انقباضی قابل انتظار معمول آن کمتر است.

الف. تحلیل رفتگی ب. درماندگی ج. استرس د. خستگی

۱۴. « موقعیتی که توصیف‌گر فردی است با الگوهای پیشرفت ناسازگارانه مانند پرهیز از تکالیف چالشی، پایداری کم در اجرای تکلیف به هنگام روبرو شدن با موانع و احساس توانایی، غرور و رضامندی اندکی را در شرایط موفق نبودن، نشان می‌دهد » تعریف کدام گزینه است؟

الف. درماندگی آموخته شده ب. استرس

ج. خستگی د. تحلیل رفتگی آموخته شده

۱۵. کدام گزینه از اهداف اساسی ارابه بازخورد نیست؟

الف. تکرار خطا ب. انگیزش ج. تقویت د. تصحیح خطا

۱۶. درماندگی زمانی رخ می‌دهد که مربی به علت به دست نیامدن نتایج مطلوب از مربیگری، پس از تلاش‌های بی‌وقفه ارتباطی با بازیکنان و دیگر دست‌اندرکاران تیم، احساس ناتوانی می‌کند، این دیدگاه کدام دانشمند است؟

الف. نرون برگر ب. مارتنز ج. دبورا د. بوچه

۱۷. کدام گزینه مرحله‌ای قبل از بیش تمرینی است که در اثر تمرین فشرده و فشار غیر تمرینی منجر به افت کوتاه مدت اجرا می‌شود؟

الف. بیش رسی ب. افسردگی

ج. درماندگی آموخته شده د. تحلیل رفتگی

۱۸. کدام گزینه از اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی است؟

الف. کاهش تولید اسید اوریک ب. کاهش سطوح آنزیم خون

ج. کاهش گلیکوژن عضله و خون د. افزایش هموگلوبین، آهن پلاسما

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۹. کدام مورد عبارت است از دستکاری منظم بافت‌های بدن با اهداف درمانی که اغلب، درمان منتخب ورزشکاران است؟

الف. استراحت کامل ب. ماساژ ج. بازیافت فعال د. گرما درمانی

۲۰. کدام گزینه هفت روز پیش از مسابقه انجام می‌گیرد؟

الف. تمرینات به طور جامع و خسته کننده انجام بگیرد

ب. برخی مهارت‌ها به طور کامل و مکرر انجام گیرد

ج. ورزشکار از بدن خود به حد کافی کار نکشد

د. ورزشکار برای بهبود نقاط قوت خود تلاش کند

۲۱. در کدام یک از روزهای پیش از مسابقه به میزان قابل توجهی به استراحت و آرامش بها داده می‌شود؟

الف. سه روز ب. هفت روز ج. چهار روز د. یک روز

۲۲. کاهش یا افت دمای بدن را چه می‌گویند؟

الف. هایپر ترمی ب. هایپوترمی ج. هپوستاز د. دی ترمی

۲۳. کدام گزینه یکی از علل عمده مرگ‌های غیر منتظره در نزد ورزشکاران جوان می‌باشد؟

الف. پارگی آئورت سینه‌ای ب. کار دیومپو پاتی هایپر تروفیک

ج. پرو لاپس دریچه میترال د. ضربات زودرس بطنی

۲۴. کدام گزینه از مشتقات هورمون‌های مردانه یا تستوسترون می‌باشد که در مقایسه با خود تستوسترون دارای اثرات

آنا بولی کی بیشتر و اثرات مردانه کمتر هستند؟

الف. داروهای محرک سیستم عصبی محیطی ب. داروهای مدر و کاتابولیسمی

ج. استروئیدهای آنا بولی ک د. استروئیدهای متابولیسمی

۲۵. توسط ورزشکاران جهت افزایش کارایی ورزشی، حجم و قدرت عضلانی، ایجاد ظاهری درشت و بالاخره افزایش

حالت تهاجمی و کاهش احساس خستگی استفاده می‌شوند.

الف. داروهای محرک سیستم عصبی مرکزی ب. داروهای مدر

ج. استروئیدهای کاتابولی ک د. استروئیدهای آنا بولی ک

۲۶. کدام گزینه به صورتی است که قلب در فاصله بین دو سیستول یک بار دیگر منقبض می‌شود که با ایجاد حالت ناخوشایندی

در ورزشکار همراه می‌باشد؟

الف. پاره شدن آئورت سینه‌ای ب. کار دیومپو پاتی هایپر تروفیک

ج. نارسایی احتقانی قلب د. ضربات زودرس بطنی

۲۷. کدام گزینه از سازگاری‌های فیزیولوژیکی در شرایط سردی هوا می‌باشد؟

الف. انقباض عروق خونی پیرامونی ب. افزایش میزان سوخت و ساز استراحت

ج. کاهش تولید ادرار د. سرمازایی

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۸. پیدایش و دفع قند در ادرار را چه می‌نامند؟

الف. هیپوگلیسمی

ب. دی ترمی

ج. گلوکز اوری

د. هیپوترمی

۲۹. کدام گزینه ماده‌ای است از گروه متیل گزانتین‌ها که در چای و قهوه به فراوانی یافت می‌شود؟

الف. پروپیلنول

ب. آمفتامین

ج. اسید اسکوربیک

د. کافئین

۳۰. کدام گزینه در خصوص تمرینات مقاومتی صحیح است؟

الف. تمرین مقاومتی باعث بروز آتروفی عضلانی می‌شود

ب. تمرین مقاومتی افزایش قدرت را به خطر می‌اندازد

ج. اضافه کردن تمرین مقاومتی به برنامه‌های بدنسازی ورزشکاران استقامتی تمرین کرده، برای استقامت کوتاه مدت آنان

مفید است

د. ترکیب تمرینات مقاومتی و استقامتی اثرات متفاوتی را بر ظرفیت هوازی و اجرای استقامتی به جا می‌گذارد

www.Sanjesh3.com

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تنها با یاد اوست که دل ها آرام می گیرد.

۱. بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

الف. استقامت ب. قدرت ج. توان د. چابکی

۲. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟

الف. توان ب. قدرت ج. انعطاف پذیری د. استقامت عمومی

۳. مطابق نظر هیتنگر پس از ۴۰ سالگی، هماهنگی در زنان در مقایسه با مردان چقدر بیشتر است؟

الف. ۷۰٪ ب. ۴۵٪ ج. ۱۸٪ د. ۱۰٪

۴. معمولاً کشتی گیران، ژیمناست ها و سایر ورزشکاران سبک وزن باید به فکر کاهش وزن باشند.

الف. قبل از شروع فصل مسابقه ب. در طول فصل مسابقه

ج. خارج از فصل مسابقه د. قبل و بعد از فصل مسابقه

۵. حرکت فرشته جهت سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟

الف. انعطاف پذیری ب. چابکی ج. تعادل د. سرعت

۶. در کدامیک از رشته های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

الف. قایقرانی ب. کشتی ج. بسکتبال د. والیبال

۷. کدامیک از موارد زیر از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

الف. قدرت ب. سرعت ج. استقامت د. ترکیب بدن

۸. فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال است.

الف. قدرت ایستا ب. قدرت ج. قدرت پویا د. استقامت

۹. در کدامیک از دستگاه های زیر همه مواد غذایی می توانند به طور کامل تجزیه شده و تولید انرژی کنند؟

الف. ATP-CP ب. اکسیژن (هوازی) ج. اسدلاکتیک د. کراتین فسفات

۱۰. کدامیک از اجزاء زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی نیست؟

الف. قدرت عضلانی ب. چابکی ج. انعطاف پذیری د. ترکیب بدنی

۱۱. کدامیک از موارد زیر، در مواقع رشد، بیماری های عفونی، سوختگی ها و التیام زخم ها برای بدن بیشتر از معمول لازم هستند؟

الف. مواد معدنی ب. قندها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

- الف. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.
- ب. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
- ج. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.
- د. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری مؤثر است.

۱۳. کدام یک از موارد زیر اهداف گرم کردن را دنبال نمی کند؟

- الف. تسهیل در واکنش های سوخت و ساز بدن
- ب. افزایش برون ده قلبی
- ج. افزایش ظرفیت سیستم هوازی
- د. افزایش زمان بازتاب

۱۴. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. کشش پرتابی به مدت طولانی توصیه نمی شود.
- ب. کشش غیرفعال می تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.
- ج. نقش مثبت چابکی در اجرای مهارت های ورزشی غیرقابل انکار است.
- د. سن و جنسیت در چابکی مؤثر است.

۱۵. کدام یک از گزینه های زیر از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

- الف. افزایش انعطاف پذیری
- ب. کاهش خطر آسیب دیدگی
- ج. بهبود وضعیت بدن
- د. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن

۱۶. کدام یک از عوامل زیر در افت هماهنگی بدن مؤثر است؟

- الف. ترس
- ب. عدم رشد هماهنگ بین اندام های تحتانی و فوقانی
- ج. کم تحرکی
- د. همه موارد

۱۷. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. تعلیم و تربیت حرکتی، کاوش فردی است.
- ب. تعلیم و تربیت حرکتی، شاگرد محور است.
- ج. تعلیم و تربیت حرکتی، بر تحلیل حرکات تأکید دارد.
- د. از طریق سینماتوگرافی قدرت بدن را اندازه گیری می کنید.

۱۸. زنانی که دارای ۲۳ الی ۲۶ درصد چربی هستند، در چه طبقه ای از نظر وزن قرار می گیرند؟

- الف. فربه
- ب. چاق
- ج. شروع چاقی
- د. وزن مطلوب

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۹. آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می کند؟

الف. قدرت عضلانی عضلات شکم

ب. استقامت عضلانی شکم

ج. قدرت و استقامت عضلانی عضلات شکم

د. توان عضلانی عضلات شکم

۲۰. تأمین انرژی در ابتدای بازی فوتبال از کدام منبع است؟

الف. چربی ها

ب. کربوهیدرات ها

ج. ویتامین ها

د. پروتئین ها

۲۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نقش چابکی در اجرای مهارت های ورزشی غیر قابل انکار است.

ب. اگر مقدار نیرو دو برابر شود، میزان شتاب نیز دو برابر می شود.

ج. چاقی موجب کاهش چابکی می شود.

د. حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله بارورانه های سبکتر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، روبرو

شود.

۲۲. مطلوب، به فرد اجازه می دهد تا فعالیت های روزانه را به راحتی و بدون خستگی انجام دهد.

الف. آمادگی جسمانی

ب. استقامت قلبی - عروقی

ج. انعطاف پذیری

د. ترکیب بدنی

۲۳. چه سازگاری هایی در بدن متعاقب انجام تمرینات برای افزایش استقامت عضلانی، ایجاد می شود؟

الف. کاهش تعداد تارهای کند انقباض

ب. افزایش غلظت میوگلوبین عضله

ج. کاهش ذخایر انرژی

د. افزایش سرعت حرکت

۲۴. جذب برخی از مواد معدنی از طریق مجاری گوارشی انجام می شود و برخی دیگر

الف. به صورت یون های آزاد ثابت می مانند.

ب. به صورت یون های آزاد هستند و تعدادی از آنها برای جذب نیاز به حامل دارند.

ج. نیاز به حامل دارند.

د. از طریق معده و دهان جذب می شوند.

۲۵. در اثر تمریناتی که سبب افزایش استقامت عضلانی می شوند، در بدن چه سازگاری هایی صورت می گیرد؟

الف. افزایش غلظت میوگلوبین عضله

ب. افزایش سرعت حرکت

ج. کاهش ذخایر انرژی

د. کاهش تعداد تارهای کند انقباض

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۶. برای پیشگیری از کمبود ویتامین ها باید حتی الامکان میوه و سبزیجات مصرف کرد و رژیم غذایی داشت.

الف. زیاد- پرانرژی

ب. را به صورت تازه و خام- متنوع

ج. به اندازه کافی- کم انرژی

د. به اندازه کافی- تک وعده ای

۲۷. آزمون های کشش بارفیکس و درازونشست از جمله آزمون های مهم برای اندازه گیری عضلات سرشانه و شکم می باشند.

الف. قدرت پویا

ب. قدرت ایستا

ج. استقامت و انعطاف به طور همزمان

د. چابکی

۲۸. منابع غذایی گلیکوژن و مهمترین منابع آن است.

الف. نسبتاً زیاد- کربوهیدرات ها

ب. نسبتاً کم- سبزیجات و میوه ها

ج. گران قیمت- کربوهیدرات ها

د. نسبتاً کم- گوشت و جگر

۲۹. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. مصرف مازاد ویتامین های محلول در چربی اثرات سمی روی بدن دارد.

ب. هیچ گاه مصرف مولتی ویتامین ها توصیه نمی شود.

ج. هر قدر سطح آمادگی جسمانی بدن بالاتر باشد، ضربان نبض نیز افزایش می یابد.

د. املاح معدنی نقشی در متابولیسم سلولی ندارد.

۳۰. به منظور پیشگیری از کشیدگی سعی کنید به هنگام نرمش کردن:

الف. نفس را حبس کنید.

ب. نفس را حبس نکنید.

ج. نفس عمیق بکشید.

د. نفس سطحی اما سریع بکشید.

نام درس : حقوق ورزشی

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایب‌رشته) (۱۲_۱۵_۱۷۷) / تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲_۱۵_۰۴۴)

تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲_۱۵_۰۴۴) / زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰
کد سری سوال: یک - ۱

۱. کدام مورد از نظر اعتبار در بهترین سطح قوانین و مقررات مملکتی قرار دارد ؟

الف قانون اساسی

ب قوانین عادی

ج آیین نامه ها

د مصوبه ها

۲. کدام یک از گزینه‌های زیر، بیانگر ترکیبی از مقامات رسمی و غیر رسمی برای حل و فصل خصومت با تشریفات خاص می‌باشد؟

ب حکمیت

الف کمیته انضباطی

د هیئت حل اختلاف

ج محاکم

۳. اگر در ورزش‌هایی که دارای زمان مشخص هستند، حادثه قبل از شروع یا پس از خاتمه منجر به صدمه شود،
الف عمل جرم محسوب می‌شود و از مقررات خارج است .

ب عمل جرم محسوب نمی‌شود و جزء مقررات ورزشی نیست .

ج عمل جرم محسوب نمی‌شود و از مقررات خارج است .

د عمل جرم محسوب می‌شود، اما از مقررات خارج نیست .

۴. در کدام یک از مسئولیت‌های حقوقی، ضرر رکن اصلی است؟

الف مسئولیت جزائی

ب مسئولیت کیفری

ج مسئولیت مدنی

د مسئولیت اخلاقی

۵. مسئولیت در قبال تماشاگران جزء کدام دسته از مسئولیت‌ها است ؟

الف مسئولیت مستقیم

ب مسئولیت مالی

ج مسئولیت اخلاقی

د مسئولیت غیر مستقیم

۶. اگر داور ژیمناستیک قبل از شروع مسابقه به بازدید وسایل نپردازد و ژیمناست بر اثر معیوب بودن وسایل مصدوم شود، مرتکب کدام یک از ارکان مسئولیت مدنی شده است ؟

الف مقصر بودن مرتکب

ب رابطه سببیت

ج وجود ضرر

د انجام فعل یا خودداری از عمل

نام درس : حقوق ورزشی

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایب‌رشته) (۱۲_۱۵_۱۷۷) / تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲_۱۵_۰۴۴)

تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲_۱۵_۰۴۴) / زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰
کد سری سوال: یک - ۱

۷. عملی که پایین از حد استاندارد و مطلوب است، چه نامیده می‌شود؟

الف تقصیر

ب خطا

ج بی‌مبالاتی

د نقص تکلیف

۸. در موضوع خودداری از کمک به مصدومین، اگر مرتکب از کسانی باشد که به اقتضای حرفه حوزه خود می‌توانسته کمک بکند، ولی از این اقدام خودداری کرده باشد؛ چه مجازاتی برای وی در نظر گرفته می‌شود؟

الف به حبس جنحه ای از شش ماه تا یکسال محکوم می‌شود.

ب به حبس جنحه ای از یک ماه تا سه سال محکوم می‌شود.

ج به حبس جنحه ای از سه ماه تا دوسال محکوم می‌شود.

د به حبس جنحه ای از شش ماه تا دوسال محکوم می‌شود.

۹. کدام یک از موارد زیر، موردی است که برای یک شخص عاقل آشکار و واضح می‌باشد؟

الف خطر پنهان

ب خطر آشکار

ج هشدار خطر

د خطر ذاتی

۱۰. در موقعیت ورزشی، حمله بدنی با کدامیک از موارد زیر، شبه جرم نامیده می‌باشد؟

الف تقصیر

ب بی‌مبالاتی

ج همراه با قصد

د بدون قصد

۱۱. فرآیند قبل از ناآرام شدن تماشاگران چه نام دارد ؟

الف مدیریت ارتباطات

ب مدیریت جمعیت

ج مدیریت خطر

د مدیریت بحران

۱۲. در کدامیک از مسئولیت‌های زیر، کارفرما به طور قانونی برای رفتار کارکنان مسئول است ؟

الف مسئولیت داوطلبانه

ب مسئولیت مدنی

ج مسئولیت نیابتی

د مسئولیت غرامت

نام درس : حقوق ورزشی

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایبوسنه) (۱۲_۱۵_۱۷۷) / تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲_۱۵_۰۴۴)

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲_۱۵_۰۴۴)

کد سری سوال: یک - ۱

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

۱۳. در وجود عنصر قصد ضروری است، ولی در وجود عنصر قصد ضروری نیست.

الف جرم - شبه جرم

ب عمد - شبه عمد

ج شبه جرم - جرم

د شبه عمد - عمد

۱۴. در ورزش بوکس آماتور اگر مسابقه به دلیل ناک اوت شدن قطع شود، بوکسور تا چند هفته حق شرکت در مسابقات را ندارد؟

ب ۲ هفته

الف ۴ هفته

د ۶ هفته

ج ۸ هفته

۱۵. مشروعیت کدام یک از ورزشهای زیر محل تردید است؟

الف اتومبیلرانی

ب صخره نوردی

ج کشتی

د مبارزات آزاد

۱۶. در شرط قرارداد آن چیزی که قانون می شناسد و از طریق دادگاه اجرا می شود، چه نامیده می شود؟

الف عوض

ب ایجاب

ج قصد

د قبول

۱۷. در کدام حقوق، استخدام کننده به صورت نیابتی مسئولیت فعل یا ترک فعل مستخدم خود را بر عهده دارد؟

الف حقوق فردی

ب حقوق عرفی

ج حقوق اسلامی

د حقوق ورزشی

۱۸. جوایزی که بابت انجام بازی خوب به بهترین بازیکن یک مسابقه داده می شود، جزء کدام نوع پرداخت هایی است که در ورزش وجود دارد؟

الف موفقیت ورزشی

ب دستمزد مسابقه

ج دستمزد و پاداش

د قرارداد جهت بازی در یک تیم

نام درس : حقوق ورزشی

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایبسته) (۱۲_۱۵_۱۷۷) / تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲_۱۵_۰۴۴)

تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲_۱۵_۰۴۴) / زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰
آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰
کد سری سوال: یک - ۱

۱۹. در کشور ایران در کدامیک از مسابقات، شرطبندی به صورت غیررسمی و بدون ساختار مجاز محسوب می شود؟

الف شمشیربازی

ب تیراندازی

ج اسب دوانی

د شطرنج

۲۰. کدام نوع از مالیات به جای کارگر، توسط کارفرما پرداخت می شود؟

الف مالیات مزایای فرعی

ب مقررات متوسط مالیاتی

ج مالیات مشروط

د مالیات مزایای اصلی

۲۱. برای یک مربی که ممکن است سالها پس از مربیگری خود اقامه دعوی کند، بهتر است خود را تحت پوشش چه نوع بیمه ای قرار دهد؟

الف بیمه مدیران و کارکنان

ب بیمه مسئولیت عمومی

ج بیمه غرامت حرفه ای

د بیمه حوادث ورزشی

۲۲. تحت کدام سند بین المللی و بنیادین، برنامه جهانی مبارزه با دوپینگ پی ریزی شده است؟

الف NOC

ب WADA

ج IOC

د CAS

۲۳. ورزشکاران در چه صورتی مجاز به استفاده از داروهای غیر مجاز هستند؟

الف مجوز از پزشک متخصص

ب مجوز از IOC

ج مجوز از WADA

د مجوز ویژه TUE

۲۴. در صورتی که ورزشکار ثابت نماید که مصرف ماده خاص به دلیل بالا بردن توان عملکردی نبوده، مدت محرومیت وی در دومین تخلف چه مدت است؟

الف مادام العمر

ب دو سال

ج از شرکت در مسابقات آتی

د حداکثر یک سال

نام درس : حقوق ورزشی

تعداد سوالات : تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایب‌رشته) (۱۲_۱۵_۱۷۷) / تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۲_۱۵_۰۴۴)

تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی) (۱۲_۱۵_۰۴۴) زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

آزمون: نیمسال دوم ۸۹-۹۰

کد سری سوال: یک - ۱

۲۵. چه نهادی در کشور مسئول شرکت سالم و عاری از دوپینگ ورزشکاران در مسابقات است؟

الف شورای برون مرزی

ب فدراسیون ملی

ج سازمان تربیت بدنی

د شورای عالی ورزش

۲۶. در صورتی که فردی مرتکب دوپینگ شده باشد، برای تخلف در مرتبه نخست تعلیق و برای تخلف بعدی ممنوعیت در نظر گرفته می شود.

الف ۲ سال - ۴ ساله

ب ۱ سال - ۲ ساله

ج ۲ سال - مادام العمر

د ۱ سال - مادام العمر

۲۷. دادگاه حکمیت در چه سالی به طور رسمی توسط IOC تصویب و در چه سالی بازنگری شد؟

الف در سال ۱۹۸۴ - در سال ۱۹۹۰

ب در سال ۱۹۸۳ - در سال ۱۹۸۴

ج در سال ۱۹۸۳ - در سال ۱۹۸۴

د در سال ۱۹۸۳ - در سال ۱۹۹۰

۲۸. مقر CAS در کدام شهر واقع شده و دارای چند عضو می باشد؟

الف نیویورک-۶۵

ب پاریس-۶۰

ج سیدنی-۶۵

د لوزان-۶۰

۲۹. دوپینگ ژنی جزء کدام دسته از موارد دوپینگی است؟

الف عوامل آنابولیکی

ب روش غیر مجاز

ج گروههای ممنوع شده در ورزش خاص

د مواد غیر مجاز

۳۰. براساس قوانین جهانی مبارزه با دوپینگ اگر ورزشکار از محتویات مکمل آگاه نباشد و نتیجه آزمایش وی مثبت اعلام شود، تمام نتایج کسب شده توسط وی.....

الف مخدوش اعلام شده و ورزشکار محروم نخواهد شد.

ب مخدوش اعلام نشده و ورزشکار محروم نخواهد شد.

ج مخدوش اعلام شده و ورزشکار محروم خواهد شد.

د مخدوش اعلام نشده و ورزشکار محروم خواهد شد.