

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

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از ماشین حساب

مجاز است.

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. داده‌های مربوط به یک عنصر از مجموعه داده‌ها درباره یک متغیر چه نامیده می‌شود؟

الف. مشاهده ب. مورد ج. نمونه د. متغیر

۲. روشهایی که با استفاده از آنها، اطلاعات موجود در نمونه را به کل جامعه تعمیم می‌دهیم چه می‌نامند؟

الف. آمار توصیفی ب. آمار استنباطی ج. آمار تعمیمی د. آمار تحلیلی

۳. در مجموعه داده‌های زیر به ترتیب چند عنصر و متغیر وجود دارند؟

نام	سن	جنس	تعداد برنامه‌های آموزشی دیده شده
A	۴۶	مرد	۲
B	۳۱	مرد	۵
C	۴۲	زن	۱

الف. ۲, ۳

ج. ۲, ۲

۴. گردآوری اطلاعات و خلاصه کردن آنها در قالب یک جدول به نام جدول فراوانی مربوط به کدامیک از گزینه‌های ذیل می‌باشد؟

الف. آمار توصیفی ب. آمار استنباطی ج. آمار تحلیلی د. آمار ثبتي

۵. تعداد رده‌ها در یک جدول فراوانی با $n = ۲۵$ تقریباً برابر است با:

الف. ۸ ب. ۹ ج. ۷ د. ۶

۶. برای نشان دادن نسبت گروه‌های مختلف در یک جامعه کدام نمودار مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. میله‌ای ب. چندضلعی ج. بافت نگار د. کلوچه‌ای

۷. میانه مجموعه اعداد زیر کدام است؟

۹, ۲, ۷, ۱۱, ۶, ۱, ۴

الف. ۷ ب. ۹ ج. ۸ د. ۱۱

۸. کدام رابطه زیر در مورد شکل زیر صادق است؟



الف. مد = میانگین = میانه

ب. مد > میانگین < میانه

ج. میانه > مد > میانگین

د. مد > میانه > میانگین

۹. چارک اول برای مجموعه مقادیر زیر کدام است؟

۲, ۵, ۸, ۱۰, ۱۱, ۱۴, ۱۷, ۲۰

الف. ۸ ب. ۵ ج. ۶ د. ۵/۷۵

۱۰. واریانس نمونه زیر کدام است؟

۵, ۷, ۱, ۲, ۴

الف. ۴/۵ ب. ۳/۵ ج. ۶/۲ د. ۵/۷

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)

۱۱. در امتحانی که از ۲۵ کارمند منتخب گرفته شده، مشاهده شده است که میانگین نمرات ۷۵ و واریانس نمرات ۱۰۰ است. با استفاده از قضیه چبیشف چند درصد از نمرات در فاصله (۴۵, ۱۰۵) قرار دارد؟

- الف. $\frac{1}{2}$ ب. $\frac{3}{4}$ ج. $\frac{5}{9}$ د. $\frac{8}{9}$

۱۲. در چه مورد قاعده تجربی نسبت به قضیه چبیشف کارایی بیشتری دارد؟

- الف. وقتی توزیع مقادیر جامعه نرمال باشد.
 ب. وقتی توزیع مقادیر جامعه چولگی به راست داشته باشد.
 ج. وقتی توزیع مقادیر جامعه چولگی به چپ داشته باشد.
 د. موارد ب و ج

۱۳. در صورتیکه $P(A|B) = P(A)$ باشد دو اینصورت دو پیشامد A و B

- الف. مستقل می باشند.
 ب. ناسازگار می باشند.
 ج. همبسته می باشند.
 د. سازگار می باشند.

۱۴. از کیسه ای حاوی ۶ مهره قرمز و ۴ مهره آبی، دو مهره متوالی به تصادف انتخاب می کنیم. در صورتیکه انتخاب مهره ها بدون جایگذاری صورت گیرد احتمال اینکه هر دو مهره آبی باشند چقدر است؟

- الف. $\frac{12}{90}$ ب. $\frac{16}{100}$ ج. $\frac{66}{90}$ د. $\frac{66}{100}$

۱۵. در سؤال ۱۴ در صورتیکه انتخاب مهره ها با جایگذاری باشد، احتمال اینکه هر دو مهره آبی باشد چقدر است؟

- الف. $\frac{12}{90}$ ب. $\frac{16}{100}$ ج. $\frac{66}{90}$ د. $\frac{66}{100}$

۱۶. سه تاس با هم انداخته می شوند فضای نمونه این آزمایش چند نقطه است؟

- الف. $6 \times 6 \times 6$ ب. $3 \times 3 \times 3 \times 3 \times 3 \times 3$ ج. ۳ د. ۶

۱۷. متغیر تصادفی گسسته X دارای توزیع احتمال زیر است $E(X)$ برابر است با:

x	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵
$P(x)$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{40}$	$\frac{1}{4}$

- الف. ۱۴ ب. ۲۰ ج. ۱۵ د. ۱۷

۱۸. سطح هاشور خورده زیر منحنی تابع چگالی احتمال در بازه $[a, b]$ برابر است با:

- الف. $\int_a^b f(x) dx$ ب. $\int_a^\infty f(x) dx$
 ج. $\sum_{x=a}^b f(x)$ روی تمام x د. $\sum_{x=a}^b f(x)$

۱۹. با فرض اینکه $\mu_x = 1/8$ ، $E(X^2) = 4/5$ مقدار σ_x^2 برابر است با:

- الف. $1/15$ ب. $1/16$ ج. $1/11$ د. $1/17$

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)

۲۰. متغیر تصادفی X دارای میانگین ۵ و واریانس ۲ است. واریانس متغیر تصادفی $Y = 2X - 3$ برابر است با:

- الف. ۵ ب. ۸ ج. ۱۲ د. ۱۱

سوالات تشریحی

۱. یک شرکت حمل و نقل مواد غذایی محموله‌های خود را بیمه می‌کند. اگر در طول مدت حمل کالا، تمام کالا به نحوی از بین برود، بیمه مبلغ ۸۰۰۰۰۰ تومان به شرکت می‌پردازد و اگر مقداری از کالا از بین برود بیمه مبلغ ۲۵۰۰۰۰ تومان به شرکت می‌پردازد. در بررسی‌های گذشته مشاهده شده که در ۱ درصد موارد کل کالای بیمه شده و در ۵ درصد موارد مقداری از کالا از بین رفته است. حق بیمه هر محموله چقدر باشد/ظلم شود مورد انتظار شرکت بیمه صفر باشد؟ (سایر هزینه‌های شرکت بیمه به این مقدار اضافه می‌شود) (۱/۷۵ نمره)

۲. یک بررسی نشان می‌دهد که ۴۰٪ از مشترکین یک روزنامه مقالات روزنامه، ۳۲٪ اخبار جهان و ۱۱٪ هر دو موضوع را مطالعه می‌کنند. یک مشترک به تصادف انتخاب شده و پیشامدهای A و B به صورت زیر تعریف می‌شوند:
 A : مشترک انتخاب شده معمولاً مقالات را می‌خواند.
 B : مشترک انتخاب شده معمولاً اخبار را می‌خواند.
 احتمال پیشامدهای $A \cup B$ ، AB ، B ، A را پیدا کنید. (۱/۵ نمره)

۳. با توجه به جدول زیر میانه مقادیر را به دست آورید. (۱/۵ نمره)

رتبه		f_i	F_i
۱	۰/۰ - ۴/۹	۱	۱
۲	۵/۰ - ۹/۹	۱	۲
۳	۱۰/۰ - ۱۴/۹	۵	۷
۴	۱۵/۰ - ۱۹/۹	۴	۱۱
۵	۲۰/۰ - ۲۴/۹	۴	۱۵

۴. معیارهای گرایش به مرکز و پراکندگی را نام ببرید. (۱ نمره)

۵. در جعبه‌ای ۴ لامپ وجود دارد که دو تای آنها خراب است. از این جعبه دو لامپ خارج می‌کنیم، اگر X تعداد لامپهای سالم در این انتخاب باشد: (۱/۲۵ نمره)

- الف. توزیع احتمال X را بیابید.
 ب. نمودار $P(x)$ را رسم کنید.

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۱۰۱۷)

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۵

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از ماشین حساب

مجاز است.

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

کوچکترین مقدار - بزرگترین مقدار

طول رده =

تعداد رده ها

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

$$E(X) = np$$

$$\sigma_x^r = n p q$$

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

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

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

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

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

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

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

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

$$a < x < b$$

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

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

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

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \cdot \sqrt{\frac{N-n}{N-1}}$$

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

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. اگر طول دو بردار \vec{A} ، \vec{B} به ترتیب ۳، ۴ بوده و زاویه بین دو بردار 60° باشد، طول بردار برآیند چقدر است؟

الف. $\sqrt{13}$

ب. $\sqrt{37}$

ج. ۱۳

د. ۳۷

۲. متحرکی که از حال سکون حرکت کرده و مسافت $400m$ را با شتاب ثابت در مدت ۱۶۰ ثانیه طی می‌کند، در انتهای مسیر چه سرعتی دارد؟

الف. $7 \frac{m}{s}$

ب. $5 \frac{m}{s}$

ج. $4 \frac{m}{s}$

د. $8 \frac{m}{s}$

۳. اتومبیلی بر روی خط مستقیم، حرکتش را با شتاب کند شونده $2 \frac{m}{s^2}$ کند می‌کند. اگر سرعت این اتومبیل پس از ۵ ثانیه به $24 \frac{m}{s}$ برسد، سرعت اولیه اتومبیل چند $\frac{m}{s}$ بوده است؟

الف. ۳۴

ب. ۱۴

ج. ۱۲

د. -۱۴

۴. گلوله‌ای را با سرعت $5 \frac{m}{s}$ و از ارتفاع ۲۰ متری به طرف بالا پرتاب می‌کنیم. ارتفاع اوج گلوله از سطح زمین چند متر است؟

الف. $1 \frac{m}{s^2}$ ($g = 10 \frac{m}{s^2}$)

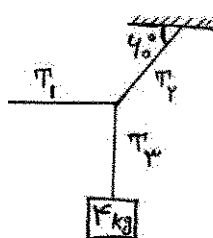
ب. ۲۱/۲۵

ج. ۲۲/۵

د. ۲/۵

۵. کشش‌های T_1 ، T_2 را در شکل زیر تعیین کنید؟

کنید؟ ($\sqrt{3} \cong 1.7$)، $g = 10 \frac{m}{s^2}$ ، $\cos 60^\circ = \frac{1}{2}$ ، $\sin 60^\circ = \frac{\sqrt{3}}{2}$



الف. $T_1 = 47$ ، $T_2 = 80$

ب. $T_1 = 47$ ، $T_2 = 20$

ج. $T_1 = 80$ ، $T_2 = 47$

د. $T_1 = 20$ ، $T_2 = 47$

نام درس: فیزیک

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۱۱۳۰۰۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۴
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

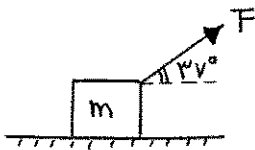
گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از:

ماشین حساب

مجاز است.

۶. جسمی به جرم $m = 2\text{ kg}$ بر روی سطح افقی بدون اصطکاک قرار دارد و نیروی $F = 10\text{ N}$ تحت زاویه 37° نسبت به افق بر آن وارد می شود. نیروی عمودی وارد شده از طرف سطح بر جسم چقدر است؟



$$(\sin 37^\circ = 0.6 \quad \cos 37^\circ = 0.8 \quad g = 10 \frac{m}{s^2})$$

الف. 20 N ب. 14 N ج. 34 N د. 6 N

۷. اگر سرعت و جرم جسم هر کدام نصف شود، انرژی جنبشی آن جسم چند برابر می شود؟

الف. $\frac{\sqrt{2}}{2}$ ب. $\frac{1}{8}$ ج. $\frac{1}{4}$ د. $\frac{1}{2}$

۸. کارآیی ورزشکاری که 3000 kcal غذا مصرف می کند و $10^6 \times \frac{2}{5}$ ژول کار مفید انجام می دهد، تقریباً چقدر است؟

$$(1\text{ kcal} = 4186\text{ J})$$

الف. 50% ب. 30% ج. 20% د. 80%

۹. انرژی جنبشی گلوله ای 4 J و سرعت آن $4 \frac{m}{s}$ است. سرعت آن را به چند متر بر ثانیه برسانیم تا انرژی آن 5 J شود؟

الف. 5 ب. 8 ج. $2\sqrt{5}$ د. $5\sqrt{2}$

۱۰. جسمی به جرم 8 kg که با سرعت اولیه $10 \frac{m}{s}$ حرکت می کند، در مدت 5 ثانیه سرعتش به $20 \frac{m}{s}$ می رسد. کار برآیند نیروهای وارد بر جسم در این مدت چند ژول است؟

الف. 1200 ب. 240 ج. 100 د. 1600

۱۱. کدامیک از گزینه های زیر، یکای توان در دستگاه SI است؟

الف. ژول بر ثانیه ب. ژول ج. نیوتن متر د. ژول ثانیه

نام درس: فیزیک

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۱۱۳۰۰۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۴

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از:

ماشین حساب

مجاز است.

۱۲. در مقیاس‌های سلسیوس و کلون، کدامیک از دماهای زیر معادلند؟

الف. $0^{\circ}K$, $-273^{\circ}C$ ب. $273^{\circ}K$, $-1^{\circ}C$

ج. $273^{\circ}K$, $1^{\circ}C$ د. $1^{\circ}K$, $273^{\circ}C$

۱۳. دماسنجی که دمای نقطه ذوب یخ را -15 و دمای نقطه جوش آب را 110 درجه نشان می‌دهد، دمای محیطی را 25 درجه

نشان می‌دهد. دماسنج سلسیوس دمای این محیط را چند درجه نشان می‌دهد؟

الف. ۴۲ ب. ۳۲ ج. ۴۵ د. ۵۴

۱۴. یک میله طلا در صفر درجه سلسیوس یک متر طول دارد. در $200^{\circ}C$ طولش $1/10028$ متر شده است. ضریب انبساط طولی

طلا چقدر است؟

الف. $1/4 \times 10^{-5}$ ب. $1/2 \times 10^{-5}$ ج. $1/4 \times 10^{-7}$ د. $1/2 \times 10^{-7}$

۱۵. یک گلوله فلزی به جرم 800 گرم و دمای $42^{\circ}C$ را روی یک قطعه یخ صفر درجه قرار می‌دهیم. پس از برقراری تعادل جرم

یخ ذوب شده چند گرم است؟ (گرمای ویژه فلز $= \frac{kJ}{kg^{\circ}C}$ و گرمای نهان ذوب یخ $= \frac{kJ}{kg}$)

الف. ۴۰۰ ب. ۲۰۰ ج. ۲۰ د. ۱۰

۱۶. فشار ناشی از وزن آب در عمق $2/5$ متری یک استخر شنا چند $\frac{N}{m^2}$ است؟ ($g = 10 \frac{m}{s^2}$, $\rho = 1000 \frac{kg}{m^3}$ آب)

الف. 2×10^3 ب. $2/5 \times 10^4$ ج. 2×10^5 د. $2/5$

۱۷. ۲۰ درصد حجم یک جسم شناور در آب، خارج از آب قرار دارد. چگالی متوسط این جسم چقدر است؟

الف. $400 \frac{kg}{m^3}$ ب. $200 \frac{kg}{m^3}$ ج. $1000 \frac{kg}{m^3}$ د. $800 \frac{kg}{m^3}$

نام درس: فیزیک

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۱۱۳۰۰۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۴
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۶۰

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از:

ماشین حساب

مجاز است.

۱۸. دو ذره با بارهای الکتریکی $4\mu C$ ، $-8\mu C$ از فاصله 4 سانتی متری بر یکدیگر چند نیوتن نیرو وارد می کنند و نوع این نیرو رانشی است یا ربایشی؟

الف. 18 ، ربایشی ب. 18 ، رانشی ج. 180 ، ربایشی د. 180 ، رانشی

۱۹. اگر در یک میدان الکتریکی، نیروی وارد بر بار الکتریکی 20 میکروکولنی برابر با $2/0$ نیوتن باشد، آن میدان الکتریکی چند نیوتن بر کولن است؟

الف. 10^{-4} ب. 10^{-3} ج. 10^2 د. 10^4

۲۰. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. برای کانونی کردن و هدایت باریکه الکتریکی در لامپ های تلویزیون و سایر لامپ های کاتدی اغلب از میدان های مغناطیسی بجای میدان های الکتریکی استفاده می شود.

ب. برای کانونی کردن و هدایت باریکه الکتریکی در لامپ های تلویزیون و سایر لامپ های کاتدی اغلب از میدان های الکتریکی بجای میدان های مغناطیسی استفاده می شود.

ج. محل قطب های شمال و جنوب جغرافیایی که روی محور چرخش زمین واقعند، منطبق بر قطب های شمال و جنوب مغناطیسی زمین است.

د. جهت خطوط میدان مغناطیسی همواره از قطب S بطرف قطب N است و عقربه مغناطیسی همیشه در راستای خطوط میدان مغناطیسی قرار می گیرد.

نام درس: فیزیک

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۱۱۳۰۰۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۴

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از:

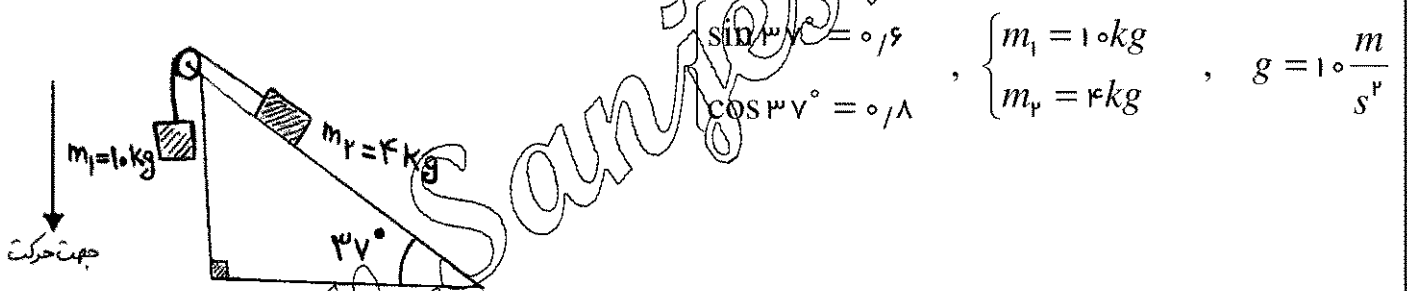
ماشین حساب

مجاز است.

سوالات تشریحی

۱. سرعت دوندۀ ای که از حال سکون با شتاب ثابت $\frac{m}{s^2}$ به حرکت در می آید، پس از طی مسافت ۴ متر چقدر است. سرعت متوسط این دوندۀ چقدر است؟ (۱ نمره)

۲. در شکل زیر اگر ضریب اصطکاک سطح شیب $\mu_k = 0.5$ باشد، شتاب حرکت نخ را تعیین کنید؟ (۲/۵ نمره)



۳. وزن جسمی در هوا 40 N و هنگامی که در آب غوطه ور است برابر 20 N و در حالتی که در مایعی با چگالی نامعلوم غوطه ور است برابر 30 N است. چگالی این مایع چقدر است؟ (۱/۵ نمره)

۴. دو کرۀ کوچک به ترتیب دارای بارهای $q_1 = 5 \times 10^{-5}$ کولن و $q_2 = 8 \times 10^{-6}$ کولن بوده و فاصله بین مرکزهای دو کره 2 m می باشد. (۲ نمره)

الف. نیروی بین دو کره چند نیوتن و از چه نوعی (جاذبه یا دافعه) می باشد؟

ب. اگر اندازه هر یک از بارها را نصف کرده و فاصله بین دو بار را سه برابر کنیم، نیروی بین آنها چند نیوتن می شود؟

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۶
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۵۰

نام درس: شیمی عمومی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۴۰۰۱)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از مواد زیر ترکیب است؟

الف. کلسیم ب. آسپیرین ج. آرگون د. فسفر

۲. کدامیک از نتایج زیر در مورد اشعه کاتدی درست نمی باشد؟

الف. جریان الکتریسیته از طرف کاتد به طرف آند برقرار می شود.
 ب. این اشعه هم توسط میدان الکتریکی و هم به وسیله میدان مغناطیسی منحرف می شود.

ج. نسبت $\frac{m}{e}$ بستگی به گاز داخل لوله دارد.

د. نسبت $\frac{m}{e}$ الکترون از این مطالعه حاصل شد.

۳. عدد جرمی عنصری که در هسته دارای ۱۷ پروتون و ۲۰ نوترون باشد، کدام است؟

الف. ۳۷ ب. ۳۴ ج. ۲۰ د. ۵۴

۴. ۲۱۲ گرم از K_2CrO_4 معادل چند مول است؟ جرم اتمی ($K = ۳۹, Cr = ۵۲, O = ۱۶$)

الف. ۱/۵ مول ب. ۱/۹ مول ج. ۰/۸ مول د. ۱/۰۹ مول

۵. به ترکیباتی که فرمول مولکولی یکسان اما ساختار مولکولی متفاوت دارند چه می گویند؟

الف. ایزوتوپ ب. ایزومر ج. بسپار د. اناکتیومر

۶. دمای جوش کدامیک از ترکیبات زیر کمترین است؟

الف. هگزان نرمال ب. ۲ - متیل پنتان

ج. ۲ و ۲ - دی متیل بوتان د. ۳ - متیل پنتان

۷. کدامیک از ترکیبات زیر آب و خاک را آلوده کرده است؟

الف. دیوکسین ب. فرئون

ج. ۱ و ۲ - دی برومومتان د. متانول

۸. کدامیک از اسیدهای کربوکسیلیک طبیعی در گوجه فرنگی و ریواس مشاهده می شود؟

الف. اسید مالئیک ب. اسید اگزالیک ج. اسید استئاریک د. اسید لاکتیک

۹. چرا مصرف روغنهای مایع بهتر از روغنهای جامد است؟

الف. روغنهای جامد پیوندهای چندگانه کربن - کربن بیشتری دارد.

ب. روغنهای جامد چربی های اشباع نشده دارند.

ج. روغنهای مایع مقدار کلسترول را در خون زیاد می کند.

د. روغنهای مایع از چربیهای اشباع نشده می باشد.

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۶
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۵۰

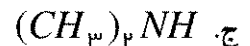
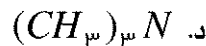
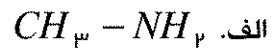
نام درس: شیمی عمومی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۴۰۰۱)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. کدامیک از ترکیبات زیر آمین نوع دوم است؟



۱۱. ایزومری سپس- ترانس جزو کدامیک از ایزومرهاست؟

ب. ایزومری هندسی

الف. ایزومری ساختاری

د. ایزومری پیوندی

ج. ایزومری نوری

۱۲. کدامیک از ترکیبات زیر به چهار افزایشی است؟

د. پلی اورتان

ج. پلی اتیلن

ب. پلی آمید

الف. پلی استر

۱۳. کدامیک از پلی ساکاریدهای زیر برای انسان قابل هضم نیست؟

د. مالتوز

ج. فروکتوز

ب. سلولز

الف. نشاسته

۱۴. کدامیک از پروتئینهای زیر اجزای اصلی مو و پوست را تشکیل می دهد؟

د. پروتئینهای فیبری

ج. واسوپرسین

ب. انسولین

الف. هموگلوبین

۱۵. کدامیک از ویتامینهای زیر در چربی محلول نمی باشد؟

د. ویتامین K

ج. ویتامین D

ب. ویتامین A

الف. ویتامین C

۱۶. کدامیک از یونهای زیر دو واحد هیستیدین در کربوکسی پپتیداز را به هم متصل می کند و آن را فعال می سازد؟

د. یون منیزیم

ج. یون روی

ب. یون آهن

الف. یون منگنز

۱۷. کمبود کدامیک از ویتامینهای زیر سبب بروز بیماری بری بری در انسان می شود؟

د. ویتامین E

ج. ویتامین B_۶

ب. ویتامین B_{۱۲}

الف. ویتامین B_۱

۱۸. نام بخش غیر پروتئینی آنزیم چیست؟

د. رتینول

ج. پروستیتک

ب. آپوآنزیم

الف. کوفاکتور

۱۹. صفت مشخصه بسیار مهم هر عنصر در شیمی کدام است؟

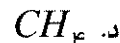
د. جرمی اتمی

ج. تعداد نوترونها

ب. عدد اتمی

الف. عدد جرمی

۲۰. کدامیک از ترکیبات زیر یونی نمی باشد؟



۲۱. جرم اتمی گوگرد ۳۲ و جرم اتمی مس ۶۴ می باشد نسبت جرم اتم مس به جرم اتم گوگرد چقدر است؟

د. $\frac{1}{4}$

ج. ۲

ب. ۱

الف. $\frac{1}{2}$

۲۲. جرم مولی H_2SO_4 را حساب کنید؟ ($H = 1, S = 32, O = 16$)

د. ۴۹

ج. ۶۶

ب. ۹۸

الف. ۹۶

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۶
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۵۰

نام درس: شیمی عمومی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۱۱۴۰۰۱)

مجاز است.

استفاده از ماشین حساب

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۳. کدامیک از عبارات زیر در مورد بنزن درست نمی باشد؟

- الف. بنزن مایعی است که در $80^{\circ}C$ می جوشد.
 ب. بنزن توسط میشل فاراده کشف شد.
 ج. از نظر خواص بنزن مشابه آلکن ها است.
 د. فرمول مولکولی بنزن C_6H_6 می باشد.

۲۴. کدامیک از ترکیبات زیر تولوئن است؟

- الف. C_8H_{10}
 ب. $C_{10}H_8$
 ج. $C_{14}H_{10}$
 د. C_7H_8

۲۵. کدامیک از ترکیبات زیر الکل چوب است؟

- الف. متانول
 ب. بوتانول
 ج. اتانول
 د. پروپانول

۲۶. فراوان ترین آلکالوئید موجود در توپون چیست؟

- الف. کافئین
 ب. نیکوتین
 ج. کودئین
 د. مورفین

«سوالات تشریحی»

بارم هر سؤال ۱/۲۵ نمره می باشد.

۱. مس متشکل از دو ایزوتوپ با جرم های ۶۲/۹۶ با درصد فراوانی ۷۰/۵٪ و ۶۳/۹۶ با درصد فراوانی ۲۹/۵٪ است. جرم اتمی مس را حساب کنید.

۲. تری بروموبنزن چند ایزومر دارد، آنها را بنویسید.

۳. مالتوز چه نوع کربوهیدرات است و چگونه حاصل می شود؟

۴. بر اثر ترکیب شدن گروه $COOH$ گلیسین با گروه NH_2 سرین یک دایمر تشکیل می شود ساختار آن را نشان دهید.

۵. ایزومرهای C_6H_{14} را بنویسید.

۶. ۱۲/۱ گرم $NaCl$ را در یک بالن ژوژه در آب حل می کنیم و حجم محلول را به ۲۵۰ میلی لیتر می رسانیم. مولاریته محلول حاصل را حساب کنید. ($Cl = 35.5$, $Na = 23$)

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

نام درس: متون خارجی تخصصی ۲
رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۳۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: -----

خُذْ سِرِّي سَوَال: یک (۱)

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

Part 1: Vocabulary

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

1. The term.....refers to “the state of being very tired”.
 - a. exhaustion
 - b. hiking
 - c. hooliganism
 - d. disturbance
2. The termrefers to the “physical exercises intended to strengthen the heart and lungs, often done in classes, with music”.
 - a. hiking
 - b. jogging
 - c. medication
 - d. aerobics
3. Football requires more pre-matchthan archery.
 - a. aggressiveness
 - b. alleviation
 - c. circulation
 - d. disability
4. A(n).....is an effect that is often unexpected or unwanted, happening in addition to the one that is intended.
 - a. amphetamine
 - b. side effect
 - c. anabolic steroid
 - d. scuffle
5. He knows how to improve his muscle.....
 - a. tone
 - b. generalization
 - c. fan
 - d. aerobics
6. Nothing would Linda to take the job.
 - a. inductive
 - b. induction
 - c. induce
 - d. inductively
7. It would be foolish tofrom a single example.
 - a. generalization
 - b. generalist
 - c. generalize
 - d. generalized
8. An independent.....is responsible for quality control.
 - a. approach
 - b. body
 - c. potential
 - d. failure
9. The termrefers to “a period of time working in order to learn the particular skills needed in your job; a job as an apprentice”.
 - a. accomplishment
 - b. approach
 - c. facility
 - d. apprenticeship
10. The term.....refers to “a person who is starting to learn sth and cannot do it very well yet”.
 - a. candidate
 - b. beginner
 - c. failure
 - d. expert

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

نام درس: متون خارجی تخصصی ۲
رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۹)

مجاز است.

استفاده از: -----

خُد سری سوال: یک (۱)

11. The termrefers to “the act of giving a lot of time and attention to sth you care”.

- a. examination b. palpation
c. involvement d. federation

12. Many clubs have joined together to form theof British Fishing Clubs.

- a. vertebra b. synthesis
c. mate d. federation

13. A(n).....person is intelligent and well-informed.

- a. knowledgeable b. knowledgeably
c. knowledge d. know

14. It was one of the President's greatest

- a. accomplish b. accomplished
c. accomplishable c. accomplishments

15. The termrefers to “a strong desire to have or do sth”.

- a. excellence
b. glorification
c. aspiration
d. goodwill

16. The term refers to "the act of making a state or situation continue"

- a. lethargy b. enterprise c. maintenance d. delegate

17. The healthare investigating the problem.

- a. representations b. authorities c. aspirations d. glorifications

18. A document outlining the principles and functions of an organization is termed a(n)..... .

- a. motto b. charter c. emblem d. hoist

19. The two large classes have beento them.

- a. assignably b. assignable c. assignment d. assigned

20. The festival wasby an eminent sportsman.

- a. inaugural b. inauguration c. inaugurates d. inaugurated

21. He came tohis country's efforts for the promotion of sports.

- a. symbolize b. symbolic c. symbolically d. symbol

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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: Reading comprehension

Direction: Read these passage and then select the best choice (a, b, c, or d) for each question following the passage.

Efforts to control drug abuse in professional sports and in intercollegiate athletics have frequently been **countered** by the athletes' concerns regarding personal privacy. Nevertheless, in the United States, **codes** of varying strictness have been **imposed** in different sports, part of which includes the requirement of periodic testing for drug use. Olympic athletes now undergo testing prior to participation.

22. In this passage "which" refers to:

- a. codes b. efforts c. athletics d. sports

23. What does "countered" mean?

- a. reflected b. opposed c. proved d. instructed

24. What does "codes" mean?

- a. drugs b. rules c. fans d. events

25. What does "imposed" mean?

- a. frustrated b. introduced c. deplored d. established

Part 3: Cloze Test

In 1894 Pierre de Coubertin wrote: "Why did I restore the Olympic games? To ...26..... and strengthen sports, to ensure27..... independence and duration, and thus enable them better to fulfill the28..... role incumbent upon them in the modern world; for the glorification of the individual athlete29..... muscular activity is necessary for the maintenance of the general spirit of30....."

26. a. able b. ability c. enable d. disability
27. a. them b. theirs c. their d. they
28. a. educated b. education c. educational d. educationally
29. a. whose b. whom c. who d. where
30. a. compete b. competitive c. competitively d. competition

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --
 زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۵ تشریحى: --

نام درس: فیزیولوژی انسانی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنى ۱۲۱۵۰۰۲

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: يك (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. فراوان ترین نوع سلول در بدن چیست؟

الف. گلبول سفید ب. گویچه های سرخ ج. نوروها د. نفرون ها

۲. کدام عمل جزو اعمال نمکهای معدنی نیست؟

الف. نگهداری کیفیت اسمزی ب. تشکیل استخوان
ج. تعادل اسیدی-بازی د. نمو بافت ها

۳. بافت هایی که یک عضله را پوشانده به ترتیب از داخل به خارج، کدامند؟

الف. اپی میوزیوم، پری میوزیوم، آندومیوزیوم ب. آندومیوزیوم، اپی میوزیوم، پری میوزیوم
ج. آندومیوزیوم، پری میوزیوم، اپی میوزیوم د. پری میوزیوم، اپی میوزیوم، آندومیوزیوم

۴. هنگام انقباض عضلانی تجزیه ATP و CP کدامیک از اعمال زیر رخ می دهد؟

الف. فعال شدن ب. ثانویه ج. کوتاه شدن د. منبسط شدن

۵. در چه هنگام محرک ثانویه به غشاء بی اثر است؟

الف. هنگامی که غشاء پلاریزه است ب. هنگامی که غشاء هایپر پلاریزه است
ج. هنگامی که غشاء دپلاریزه است د. در هنگام عمل پمپ سدیم پتاسیم

۶. هنگامی که غلظت پتاسیم در قلب زیاد گردد، کدام عامل رخ می دهد؟

الف. ایست قلبی ب. ضربان قوی تر
ج. انقباض ضعیف و سریع د. افزایش قدرت

۷. چه ناحیه ای از قلب زودتر از سایر نواحی انقباض تولید می کند؟

الف. گره S.A ب. گره A.V ج. دسته تارهای هیس د. رشته های پورکنج

۸. PR در موج الکتروکاردیوگرام

الف. شروع انقباض دهلیز و شروع انقباض بطن

ب. شروع انقباض بطن و توقف انقباض دهلیز

ج. دپلاریزه شدن دهلیز

د. رپلاریزه شدن بطن

۹. هنگامی که تواتر قلبی به دنبال فعالیت عضلانی یا هیجان افزایش یابد، دوره قلبی

الف. در زمان بیشتری انجام می گیرد ب. در زمان کوتاهتری انجام می گیرد

ج. مرحله سیستول طولانی تر می شود د. مرحله سیستول کوتاه تر می شود

۱۰. مقدار خونی که بطن ها تخلیه می کنند، به بستگی دارد.

الف. اتساع رگها ب. قدرت انقباض دهلیز ج. فشار خون د. خون دریافتی

۱۱. تحريك اعصاب پاراسمپاتيک موجب توليد کدام ماده در قلب مى گردد؟
الف. NE ب. ACTH ج. ACH د. ADH
۱۲. در هنگام انقباض يك تار عضلانى کدام يك از وقايع زير رخ مى دهد؟
الف. منطقه I بزرگ مى شود ج. خملوط Z به هم نزديک مى شوند
ب. منطقه H بدون تغيير مى ماند د. منطقه A کوتاه مى شود
۱۳. صدای اول قلب در چه زمانى رخ مى دهد؟
الف. بسته شدن دريچه هاى ميترال و سه لتي ج. بسته شدن دريچه هاى ميترال و ريوى
ب. بسته شدن دريچه هاى آئورتى و ريوى د. بسته شدن دريچه هاى سه لتي و آئورتى
۱۴. ماده اى که در خون سبب تبديل فيبرينوژن به فيبرين مى گردد، چيست؟
الف. ترومبين ب. يون کلسيم ج. ترومبوپلاستين د. پروترومبين
۱۵. انتقال O_2 از خون به سلول و CO_2 از سلول به خون را مى گويند.
الف. تنفس خارجى ب. تنفس داخلى ج. تنفس سلولى د. تنفس عادى
۱۶. در شروع و پايان بازدم فشار ريه و جو چگونه است؟
الف. شروع (فشار درون ريه < فشار جو)، پايان (فشار درون ريه = فشار جو)
ب. شروع (فشار درون ريه = فشار جو)، پايان (فشار درون ريه > فشار جو)
ج. شروع (فشار درون ريه > فشار جو)، پايان (فشار درون ريه = فشار جو)
د. شروع (فشار درون ريه > فشار جو)، پايان (فشار درون ريه < فشار جو)
۱۷. کدام يك از حجم هاى زير از طريق اسپيرومتر قابل اندازه گيرى نيست؟
الف. حجم ذخيره دمى ب. حجم باقيمانده ج. حجم جارى د. حجم ريوى
۱۸. فشار سه مى O_2 در حبابچه برابر چند ميلى متر جيوه است؟
الف. ۴۰ ميلى متر جيوه ب. ۴۶ ميلى متر جيوه
ج. ۱۰۰ ميلى متر جيوه د. ۱۴۰ ميلى متر جيوه
۱۹. بهترين روش افزايش تهويه حبابچه اى چيست؟
الف. افزايش حجم جارى ج. افزايش شدت تنفس
ب. افزايش تعداد تنفس د. کاهش عمق تنفس
۲۰. مرکز پنوموتاکسيک موجب چه عملى در تنفس مى گردد؟
الف. شروع دم ب. اسپاسم دمى مداوم ج. وقفه در دم د. بازدم عميق
۲۱. کدام گزينه از وظائف هورمون هاى تيروئيد نيست؟
الف. کاهش متابوليسم ج. افزايش قدرت ضربان قلب
ب. افزايش رشد و نمو د. تسريع در جذب گلوکز

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۵ تشریحى: --

نام درس: فیزیولوژی انسانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنى ۱۲۱۵۰۰۲

مجاز است.

استفاده از: --

کد سرى سؤال: یک (۱)

۲۲. کدام گزینه از مکانیزم‌های توقف پاسخ التهاب آور توسط کورتیزول نیست؟

الف. جلوگیری از انقباض مویرگ‌های خونی

ب. کاهش خیز یا ادم

ج. کاهش انتقال تعداد گویچه‌های سفید به نواحی ملتهب

د. نگهداری فشار خون

۲۳. مهمترین جایگاه ذخیره ملاتونین.....است.

الف. غده اپی فیز

ب. غده پانکراس

ج. غده تناسلی

د. غده تیروئید

۲۴. بالاترین قسمت معده که زیر اسفنکتر مری قرار دارد، چیست؟

الف. پیلور

ب. فاندوس

ج. کاردیا

د. جسم معده

۲۵. عمل پیسین روی پروتئین‌ها.....

الف. ذخیره پروتئین

ب. تبدیل پروتئین به اسید آمینه

ج. تبدیل پروتئین به پپتون‌ها

د. تبدیل پروتئین به پپتون‌ها

۲۶. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء وظایف هیپوتالاموس نیست؟

الف. تقویت رفتارهای خاص

ب. تنظیم غده هیپوفیز خلفی

ج. تنظیم تعادل آب بدن

د. تنظیم دوره‌های شبانه‌روزی

۲۷. وظیفه اصلی سیستم لیمبیک کدام است؟

الف. تعادل بدن

ب. حرکات ارادی

ج. تنظیم دستگاه اتونوم

د. یادگیری و رفتارهای هیجانی

۲۸. تشکیلات تورینه‌ای موجب اثر در کدام مورد نمی‌گردد؟

الف. هوشیاری

ب. جهت توجه

ج. ارتباط توسعه‌ای با مخچه و نخاع

د. پردازش اطلاعات

۲۹. حفظ وضعیت و تعادل بدن از وظایف چه بخشی است؟

الف. مخچه

ب. تالاموس

ج. تشکیلات تورینه‌ای

د. هیپوتالاموس

۳۰. نورون‌های بخش پیکری چه اندامی را عصب دار می‌کنند؟

الف. عضلات صاف

ب. عضله قلبی

ج. غدد

د. عضلات اسکلتی

نام درس: آناتومی انسانی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۳۱۵۰۰۳

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- خط خشن، در کدام قسمت استخوان ران قرار دارد؟
 الف. سطح خلفی ب. سطح قدامی ج. سطح داخلی د. سطح خارجی
- کدام گزینه در مورد "دسته هیس" صحیح است؟
 الف. بخشی از سیستم هدایت قلب است.
 ج. در عقب جدار بین هو دهلیز قرار دارد.
 د. در دیواره خلفی دهلیز راست قرار دارد.
- کدامیک از بخشهای استخوان کتف، سطح خلفی کتف را به دو قسمت تقسیم می‌کند؟
 الف. حفره دوری ب. زائید غرابی ج. خار کتف د. برجستگی اولین
 ۴. دو رشته پروتئینی اکترین و میوزین تشکیل دهنده هستند.
 الف. سیتوپلاسم ب. سارکومر ج. سارکومر د. اپی میوزیوم
- کدامیک از اجزای دستگاه هدایت قلب باعث رسیدن تحریر به گره قسمتهای دو بطن می‌شود؟
 الف. گره دهلیزی - بطنی ب. سیستم عصبی خودکار
 ج. دسته دهلیزی - بطنی (هیس) د. گره سینوسی - دهلیزی
- قسمت قرقره ای استخوان بازو در استخوان قرار دارد.
 الف. سطح قدامی ب. سطح خلفی ج. انتهای تحتانی د. انتهای فوقانی
- عضله زیر عضله نیم وتری است و از برجستگی نشیمنگاهی شروع شده و به موارد عضله نیم وتری در سطح خلفی داخلی ران به طرف پایین کشیده شده است.
 الف. شانیهی ب. دوقلو ج. نیمه غشایی د. دو سر رانی
- از نقطه نظر جهت یابی آناتومیکی ناودان دوسری استخوان بازو نسبت به برجستگی دالی استخوان در چه وضعیتی قرار دارد؟
 الف. قدامی فوقانی ب. قدامی تحتانی ج. خلفی تحتانی د. خلفی فوقانی
- حفره ای که دستگاه عصبی مرکزی را در خود جای می‌دهد و آن را محافظت می‌کند، چه نامیده می‌شود؟
 الف. جمجمه ای ب. مهره ای ج. سینه ای د. شکمی
- گردن کیسه صفرا به کدام مجرا منتهی می‌شود؟
 الف. کلدوک ب. سیستیک ج. استنسون د. دودنم
- عضله متوازی الاضلاع کوچک از روی شروع می‌شود.
 الف. مهره هفتم گردن ب. مهره های اول و دوم پشتی
 ج. مهره های ششم و هفتم گردن د. مهره هفتم گردن و اول پشتی

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)

۱۲. کدامیک از سیستمهای حیاتی بدن به عنوان پیچیده ترین و سازمان یافته ترین دستگاه بدن محسوب می شود؟

الف. تنفس ب. گردش خون ج. لنفاوی د. عصبی

۱۳. کدامیک از عضلات چهار سرران از خار خاصره ای قدامی - تحتانی شروع می شود؟

الف. پهن داخلی ب. پهن میانی ج. راست رانی د. پهن جانبی

۱۴. سر پایین عضله گوشه ای به کدام قسمت سیستم اسکلتی اتصال دارد؟

الف. قسمت تحتانی لبه داخلی استخوان کتف ب. روی خار کتف

ج. قسمت تحتانی لبه خارجی استخوان کتف د. زیر خار کتف

۱۵. به جز عضله سیرینی بزرگ تمامی عضلاتی که در عقب کشیدن ران شرکت دارند، مبداء آنها از چه بخشی است؟

الف. از برجستگی بزرگ استخوان ران ب. از تاج خاصره قدامی استخوان لگن

ج. از برجستگی ورکی استخوان لگن د. از برجستگی استخوان خاجی

۱۶. تفاوت بین لایه های معده با بقیه قسمت های لوله گوارشی در چیست؟

الف. وجود لایه های عضلانی برای هضم و جذب غذا

ب. وجود غدد مترشحه برای ترشح آنزیم

ج. وجود لایه عضلانی مورب در داخل دولایه عضلانی طری

د. وجود لایه های عضلانی پر قدرت

۱۷. مفصل زانو به وسیله تاندون چند عضله احاطه شده است؟

الف. هفت عضله ب. ده عضله ج. سیزده عضله د. شانزده عضله

۱۸. کدام گزینه در مورد تعداد کل استخوانهای بدن و تعداد کل استخوانهای استخوان بندی ضمیمه ای صحیح است؟

الف. استخوان های بدن ۲۰۴ قطعه و استخوان بندی ضمیمه ای ۱۲۲ قطعه هستند

ب. استخوان های بدن ۲۰۶ قطعه و استخوان بندی ضمیمه ای ۱۲۰ قطعه هستند

ج. استخوان های بدن ۲۰۲ قطعه و استخوان بندی ضمیمه ای ۱۲۲ قطعه هستند

د. استخوان های بدن ۲۰۰ قطعه و استخوان بندی ضمیمه ای ۱۲۰ قطعه هستند

۱۹. عضلات سیرینی میانی، کشنده پهن نیام، سوئز بزرگ، به ترتیب از عضلات کدام قسمت ناحیه لگن خاصره محسوب می شوند؟

الف. قدامی، قدامی، خلفی ب. قدامی، خلفی، خلفی

ج. خلفی، خلفی، قدامی د. خلفی، قدامی، قدامی

۲۰. خون سیاهرگی قلب به وسیله مستقیماً به دهلیز راست می ریزد.

الف. سینوس تاجی ب. سرخرگ تاجی ج. مویرگ تاجی د. سرخرگ کرونری

۲۱. بخشی از سلول که به صورت شبکه توری مانند با غشاء هسته و غشاء سیتوپلاسمی در تماس است، چه نام دارد؟

الف. دستگاه گلژی ب. هسته سلول ج. ریتیکولوم آندوپلاسمیک د. سیتوپلاسم

۲۲. عضلات دوزنقه و پشتی بزرگ در کدام قسمت بدن قرار دارند؟

الف. خلفی گردن ب. خلفی پا ج. قدامی تنه د. خلفی تنه

نام درس: آناتومی انسانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۳

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۳. کدامیک از استخوانهای زیر در ردیف دیستال استخوانهای مچ دست قرار گرفته اند؟

الف. چنگکی ب. هلالی ج. هرمی د. ناوی

۲۴. عضله جناغی چنبری پستانی در کدام ناحیه قرار دارد؟

الف. بخش قدامی سینه ب. بخش جانبی و قدامی گردن

ج. بخش قدامی ترقوه د. بخش خلفی سینه

۲۵. کدامیک از غده زیر در حفره جمجمه ای واقع شده است ؟

الف. تیموس ب. پاراتیروئید ج. تیروئید د. اپی فیز

۲۶. خارجی ترین لایه منشا چیست؟

الف. پرده جنب ب. سبخت شامه ج. جنب جداری د. فضای جنب

۲۷. کدام حبابچه منشاء تشکیل مخچه است؟

الف. تل انسفالون ب. متانسفالون ج. منانسفالون د. دی انسفالون

۲۸. چند جفت دنده بطور غیر مستقیم توسط غضروفهای دنده ای به استخوان جناغ اتصال می یابد؟

الف. چهار جفت ب. دو جفت ج. پنج جفت د. سه جفت

۲۹. حرکت مفصل آرنج در چند مفصل انجام می شود؟

الف. یک مفصل ب. دو مفصل ج. سه مفصل د. در برخی افراد یک مفصل و برخی دو مفصل

۳۰. اولین بخش از روده بزرگ که طول آن به ۶ سانتی متر می رسد، چه نام دارد؟

الف. کولون بالارو ب. کولون افقی ج. روده کور د. کولون پایین رو

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

نام درس: تنیس روی میز (۱)
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۵)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- اولین حضور تیم های مردان و زنان ایرانی در رقابت های جهانی به ترتیب در چه سالهایی بوده است؟
 - الف. ۱۳۳۳ ژاپن و ۱۳۴۴ سوئد
 - ب. ۱۳۳۰ اطریش و ۱۳۴۴ سوئد
 - ج. ۱۳۳۰ اطریش و ۱۳۴۴ آلمان
 - د. ۱۳۲۵ لندن و ۱۳۳۰ سوئد
- ورزش تنیس روی میز در چه قرن و در کدام کشور رواج یافته است؟
 - الف. نوزدهم، آلمان
 - ب. هیجدهم، انگلستان
 - ج. نوزدهم، انگلستان
 - د. نوزدهم، آمریکا
- برخورد راکت بین پشت و بالای توپ، کدام حالت زیر را ایجاد می کند؟
 - الف. چرخش زیری توپ
 - ب. چرخش پهلویی توپ
 - ج. چرخش بالایی توپ
 - د. توپ بدون چرخش حرکت می کند.
- ابعاد میز تنیس روی میز به ترتیب طول، عرض و ارتفاع برابر است با.....
 - الف. ۲۷۰ سانتی متر و ۱۵۰/۵ سانتی متر و ۷۰ سانتی متر
 - ب. ۲۷۴ سانتی متر و ۱۵۲/۵ سانتی متر و ۶۷ سانتی متر
 - ج. ۲۷۰ سانتی متر و ۱۵۲/۵ سانتی متر و ۷۶ سانتی متر
 - د. ۲۷۴ سانتی متر و ۱۵۲/۵ سانتی متر و ۷۶ سانتی متر
- در کدامیک از موارد زیر توپ بدون چرخش حرکت می کند؟
 - الف. اگر زاویه برخورد راکت کم و زیاد شود.
 - ب. اگر ضربه راکت به قسمتهای بالا، پایین یا پهلوهای توپ اعمال شود.
 - ج. اگر راکت درست به پشت توپ برخورد کند (نسبت به راستای حرکت)
 - د. اگر راکت نسبت به زاویه حرکت توپ عمود نباشد.
- تعداد لایه های بدنه راکت تنیس روی میز بستگی به چه چیزی دارد؟
 - الف. نوع میز
 - ب. انفرادی یا دابل بودن بازی
 - ج. نوع بازی، دفاعی، کنترلی و حمله ای
 - د. سلیقه شخصی افراد
- اضافه شدن ابر به راکت های تخته ای باعث ایجاد چه تحولی در بازی تنیس روی میز شد و ضخامت ابر در هر طرف راکت می تواند از تا میلی متر متغیر باشد.
 - الف. کاهش سرعت پرتاب توپ. ۳ تا ۳/۵
 - ب. افزایش سرعت زدن سرویس. ۰/۵ تا ۲/۵
 - ج. سرعت دادن به توپ و خنثی کردن سرعت توپ. ۰/۵ تا ۲/۵
 - د. سرعت دادن به توپ و خنثی کردن سرعت توپ. ۳ تا ۳/۵

نام درس: تنیس روی میز (۱)

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۵)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۸. افراد مبتدی از آنجایی که نمی دانند در آینده بازیکن حمله ای یا دفاعی خواهند شد، چه نوع راکتی را انتخاب نمایند؟

الف. راکت های هفت لایه با روکش لاستیکی ضد پیچ ب. راکت با لایه متوسط و روکش اسفنجی صاف

ج. راکت با لایه متوسط و روکش لاستیکی معمولی د. راکت های هفت لایه با روکش اسفنجی دندان دار

۹. کدام یک از جملات زیر در رابطه با تعداد گیم های یک مسابقه، امتیاز یک گیم و میزان استراحت بین دو گیم

صحیح می باشد؟

الف. سه یا پنج گیم، ۲۱، ۲ دقیقه استراحت ب. پنج گیم، ۱۱، ۵ دقیقه استراحت

ج. چهار گیم، ۲۱، ۲ دقیقه استراحت د. سه یا پنج گیم، ۲۱، ۵ دقیقه استراحت

۱۰. در هنگام اجرای سرویس کدامیک از موارد زیر باعث خطا در انجام سرویس می شوند؟

الف. قبل از اجرای سرویس دست و توپ باید بالاتر از سطح میز باشند.

ب. در بازی دوبل (دو نفره) همواره با سستی از سمت راست میز سرویس زده شود و فرود توپ در میز حریف مهم نیست در

کدام طرف باشد.

ج. هنگام اجرای سرویس، توپ باید از کف دست رها و حداقل ۱۶ سانتی متر بالا انداخته شود.

د. حداکثر انحراف زاویه پرتاب توپ هنگام اجرای سرویس نسبت به خط قائم زاویه ۴۵ درجه است.

۱۱. در کدام یک از موارد حرکت از نو یا لت اتفاق نمی افتد؟

الف. قبل از اجرای سرویس، دست و توپ روی سطح یا فضای بالای میز قرار گیرد.

ب. اگر توپ سرو شده به تور برخورد کند و روی میز حریف فرود آید.

ج. قطع بازی به منظور اخطار یا جریمه یک بازیکن.

د. در صورتی که بازی برای اعمال سیستم تسریع قطع شود.

۱۲. در سیستم تسریع، گیرنده سرویس برای کسب امتیاز باید چند برگشت صحیح داشته باشد؟

الف. ۵ ب. ۱۰ ج. ۱۳ د. ۱۵

۱۳. بازیکنی که قبل از برخورد توپ به میزش با راکت به آن ضربه بزند، مرتکب چه عملی شده است؟

الف. لت ب. والی کردن ج. ضربه د. دست در بازی

۱۴. در چه نوع روش راکت گیری بازیکن بیشتر با جلو و یک روی راکت بازی می کند؟

الف. روش دست دادن ب. روش راکت گیری غربی

ج. روش قلمی و شیک هند معمولی د. روش قلمی

۱۵. هرگاه دسته راکت موازی عرض میز باشد، طوری که لبه بالایی راکت نسبت به لبه پایینی آن از میز دورتر باشد، به این

حالت اصطلاحاً..... می گویند و در صورتی که لبه بالایی راکت نسبت به لبه پایینی آن به میز نزدیکتر باشد، به این

حالت اصطلاحاً..... می گویند.

الف. باز، بسته ب. نیمه بسته، باز

ج. نیمه باز، نیمه بسته د. نیمه بسته، نیمه باز

نام درس: تنیس روی میز (۱)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۵)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۶. تفاوت عمده پیچ زیری با پیچ بالایی در مهارت های فوروهند و بک هند در چیست؟

الف. در پیچ زیری ضربه را باید بعد از اوج توپ به آن وارد کرد، در حالی که در پیچ بالایی راکت در نقطه اوج توپ به آن ضربه می زند.

ب. در پیچ زیری ضربه را باید در نقطه اوج توپ به آن وارد کرد، در حالی که در پیچ بالایی راکت بعد از اوج توپ به آن ضربه می زند.

ج. در پیچ زیری ضربه را باید قبل از اوج توپ به آن وارد کرد، در حالی که در پیچ بالایی راکت در نقطه اوج توپ به آن ضربه می زند.

د. در پیچ زیری ضربه را باید بعد از اوج توپ به آن وارد کرد، در حالی که در پیچ بالایی راکت در نقطه قبل از اوج توپ به آن ضربه می زند.

۱۷. کدام یک از ضربات زیر از ضربات حمله ای محسوب می شوند؟

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

۱۸. در مهارت تک درایو (آبشار) هنگام ضربه راکت باید یا باشد و در نقطه اوج توپ یا بعد از اوج به قسمت توپ ضربه بزند.

الف. بسته ، نیمه باز، بین زیر و بالای

ج. بسته، نیمه بسته ، بین زیر و بالای

ب. باز، نیمه بسته، بین پشت و بالای

د. بسته ، نیمه بسته، بین پشت و بالای

۱۹. در رابطه با اجرای مهارت بلوک کدام جمله صحیح می باشد؟

الف. در بلوک انعکاسی دسته راکت پایینتر از صفحه آن است.

ب. هر قدر پیچ زیری توپ حریف بیشتر باشد، باید زاویه راکت را کاهش داد.

ج. هر قدر پیچ بالایی و سرعت توپ حریف بیشتر باشد، باید زاویه راکت را کاهش داد.

د. هر قدر پیچ زیری توپ حریف بیشتر باشد، باید زاویه راکت را افزایش داد.

۲۰. یک ضربه دفاعی که مشخصات آن مشابه سرویس آندر اسپین است و زمانی کاربرد بیشتر دارد که حریف از میزش دور باشد؟

الف. لوپ ب. کات ج. بلوک د. سرویس تاپ اسپین

۲۱. سرعت توپ و کمانه کردن آن پس از برخورد به میز حریف، از مشخصات کدام سرویس است؟

الف. تاپ اسپین ب. آندر اسپین ج. ساید اسپین د. سرویس ساده

۲۲. در اجرای سرویس آندر اسپین حرکت دست ضربه و راکت چگونه است؟

الف. از عقب به جلو

ج. از بالا به سمت پایین و جلو

ب. از پایین به سمت بالا و جلو

د. از دست راست به چپ

نام درس: تنیس روی میز (۱)

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۵)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۳. در اجرای سرویس ساید اسپین، حرکت دست ضربه و راکت می تواند از باشد.

ب. راست به چپ

الف. بالا به پایین و جلو

د. پایین به سمت بالا و جلو

ج. عقب به جلو

۲۴. کدام گزینه زیر از مشخصات سرویس تاپ اسپین نیست؟

الف. کاربرد عمده این سرویس زمانی است که حریف خیلی به میزش نزدیک است یا از یک طرف میز خیلی فاصله دارد.

ب. در این سرویس نقطه فرود توپ باید یک سوم ابتدایی میز خود و یک سوم انتهایی میز حریف باشد.

ج. سعی شود که ارتفاع توپ سرو شده از تور حداقل باشد.

د. اگر ارتفاع توپ قبل از ضربه کم باشد، سرعت و پیچ توپ کمتر خواهد بود.

www.Sanjesh3.com

نام درس: واليبال ۱

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدنى ۱۲۱۵۰۰۶

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۰ تشريحي: --

گد سري سوال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمينى (ره): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

- اندازه طول و عرض زمين واليبال ساحلى به ترتيب چقدر است؟
 الف. ۱۰ متر و ۸ متر
 ب. ۱۲ متر و ۶ متر
 ج. ۱۲ متر و ۸ متر
 د. ۸ متر و ۱۱ متر
- تعداد باز بكنام اصلى و ذخيره مينى واليبال به ترتيب چند نفر است؟
 الف. ۲ و ۳ نفر
 ب. ۳ و ۲ نفر
 ج. ۵ و ۲ نفر
 د. ۵ و ۳ نفر
- ارتفاع تور واليبال بزرگسالان براى آقايان و خانمها چند سانتى متر است؟
 الف. آقايان ۲۴۳ و خانمها ۲۲۶
 ب. آقايان ۲۴۳ و خانمها ۲۳۴
 ج. آقايان ۲۳۳ و خانمها ۲۳۴
 د. آقايان ۲۲۴ و خانمها ۲۴۳
- از صفحات جوبى به چه منظور استفاده مى شود؟
 الف. براى تمرينات آبشار
 ب. براى تمرينات جابجايى دفاع روى تور
 ج. براى تمرينات آبشار سرويس
 د. براى تمرينات پاس
- كاربرد توپ نگه دار فنى در تمرينات کداميك از موارد زير است؟
 الف. آبشار سرويس
 ب. دفاع روى تور
 ج. دريافت توپ
 د. آبشار سرويس و دفاع روى تور
- در بازى واليبال به طور ميانگين دوره فعاليت و استراحت بين رالى ها چقدر است؟
 الف. ۱۲ ثانيه فعاليت و ۹ ثانيه استراحت
 ب. ۱۰ ثانيه فعاليت و ۹ ثانيه استراحت
 ج. ۱۲ ثانيه فعاليت و ۱۰ ثانيه استراحت
 د. ۹ ثانيه فعاليت و ۱۲ ثانيه استراحت
- در ورزش واليبال چند درصد انرژی مورد نیاز در دوره کار، ATP-CP و سيستم بى هوازى با اسيد لاکتيك مى باشد؟
 الف. ATP-CP 90% و 10% سيستم بى هوازى با اسيد لاکتيك
 ب. ATP-CP 10% و 90% سيستم بى هوازى با اسيد لاکتيك
 ج. ATP-CP 80% و 20% سيستم بى هوازى با اسيد لاکتيك
 د. ATP-CP 60% و 30% سيستم بى هوازى با اسيد لاکتيك
- در کدام روش تمرينى بازيکن مهارت را در شرايطى همانند شرايط مسابقه اجرا مى کند؟
 الف. تمرين پيوسته
 ب. تمرين پيچيده
 ج. تمرين ساده زنجيره اى
 د. تمرين آرايشى
- در بازى واليبال در هر گيم هر تيم حق چند تعويض دارد؟
 الف. ۶ تعويض
 ب. ۵ تعويض
 ج. ۷ تعويض
 د. محدوديت ندارد
- در هنگام اجراى مهارت سرويس و دفاع روى تور و پنجه از کدام گارد استفاده مى کنند؟
 الف. گارد متوسط
 ب. گارد بلند يا ايستاده
 ج. گارد نشسته
 د. هر سه مورد

نام درس: واليبال ۱

رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى ۱۲۱۵۰۰۶

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۰ تشريحي: --

گد سري سوال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۱. پر کاربردترين و متداولترين گارد در بازى واليبال چه نوع گاردى مى باشد؟

الف. نشستيه ب. بلند ج. کوتاه د. متوسط

۱۲. با توجه به قانون انگشتان، وظيفه انگشت وسط چيست؟

الف. كنترل سرعت ب. ارسال توپ و تعيين مسير توپ

ج. مهار كردن و در اختيار كردن توپ د. استقبال از توپ

۱۳. پاسى كه با ارتفاع ۲ الي ۲/۵ متر بالاي تور و به سمت خطوط كنارى فرستاده شود، چه نام دارد؟

الف. بلند در دو انتهاي تور ب. بلند به متوسط

ج. بلند د. سرعتى بيرون

۱۴. پاسى كه مهاجم به منطقه ۴ ارسال مى كند، داراي سرعت زياد و ارتفاع حدود ۳۰ سانتى متر بالاي تور است، چه نام دارد؟

الف. سرعتى بيرون ب. بلند به متوسط

ج. سرعتى وسط د. بلند در دو انتهاي تور

۱۵. در اجراى تكنيك ساعد در مرحله ارسال توپ، به توپ

الف. ضربه وارد مى كنيم. ب. شوك وارد مى كنيم تا توپ به نرمى بلند شود.

ج. اجازه مى دهيم تا توپ به مسير خود حركت كند. د. الف و ب

۱۶. کدام گزينه در مورد مهارت سرويس صحيح نيمى باشد؟

الف. اولين فرصت يك تيم براى كسب امتياز است.

ب. مهارتى كه بازيكن تنها مسئول نتيجه آن است.

ج. دقيق ترين مهارت و ظريف ترين تكنيك واليبال است.

د. تنها مهارتى كه بازيكن امكان اجراى كامل آن را در دست دارد.

۱۷. کدام سرويس براى ارسال توپ به خطوط كنارى زمين به كار مى رود؟

الف. ساده از پهلوى به تور ب. شناور

ج. پرشى د. ساده

۱۸. مهيج ترين و زيباترين تكنيك واليبال کدام گزينه زير است؟

الف. پنجه ب. سرويس ج. ساعد د. آبشار

۱۹. کدام يك از آبشارهاى زير براى در هم شكستن به موقع نقشه دفاعى تيم مدافع به كار مى رود؟

الف. محكم ب. جابجايى ج. نرم د. قدرتى

۲۰. پيچيده ترين و سخت ترين مهارت، کدام است؟

الف. آبشار ب. پنجه ج. ساعد د. دفاع روى تور

نام درس: والیبال ۱

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۱. سخت‌ترین وظیفه در دفاع دو نفره روی تور بر عهده کدام بازیکن می‌باشد؟

الف. منطقه ۳ و ۲ ب. منطقه ۲ و ۴ ج. وسط و منطقه ۲ د. وسط و منطقه ۳

۲۲. به کدام دفاع، دفاع کامل می‌گویند؟

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

۲۳. هدف از دفاع ناقص چیست؟

الف. رسیدن به یک آیشار سرعتی
 ج. کاهش از قدر و سرعت ضربه مهاجم
 ب. کشاندن مهاجم به داخل زمین
 د. کشاندن مهاجم به داخل زمین و کاهش قدرت و سرعت ضربه وی

۲۴. زنان والیبالیست بیشتر برای توپ‌گیری از این غلت استفاده می‌کنند؟

الف. معمولی ب. آسیایی ج. با شیرجه د. اروپایی

www.Sanjesh3.com

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

كد سری سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. مطالعه کدامیک از حرکات زیر در حالت آناتومیکی امکان پذیر می باشد؟

الف. چرخش پایینی کتف

ب. آداکشن افقی

ج. چرخش زانو

د. چرخش خارجی ساعد

۲. ستون فقرات حول محور ساجیتال (سهمی) قادر به انجام چه حرکاتی است؟

الف. فلکشن و اکستنشن

ب. هایپراکستنشن

ج. فلکشن جانبی

د. چرخش به چپ و راست

۳. کدام عضله زیر به تنهایی قادر است استخوان بازو را حول سه محور حرکتی، حرکت دهد؟

الف. غرابی بازویی

ب. دلتوئید

ج. بازویی قدامی

د. سر بلند عضله دوسر

۴. کدام یک از عضلات زیر در مرحله اول فلکشن ران مخالفت ندارد؟

الف. نزدیک کننده طویل

ب. راست داخلی

ج. خطاطه

د. شانه ای

۵. کدامیک از عضلات زیر در حرکت تاشدن مفصل زانو شرکت دارد؟

الف. چهارسر رانی

ب. سوئز خاصره

ج. سرینی ها

د. همسترینگ

۶. حرکت فلکشن افقی بازو موازی با (روی) کدام سطح انجام می شود؟

الف. فرونتال

ب. ساجیتال

ج. هوریزنتال

د. مایل

۷. عضله کف پای از لقمه خارجی استخوان ران منشاء می گیرد و به متصل است.

الف. قسمت خلفی نازک نی

ب. قسمت خلفی استخوان پاشنه

ج. استخوان قاپ

د. قسمت خلفی استخوان درشت نی

۸. کدامیک از حرکات زیر جزو وظایف عضله نزدیک کننده کوتاه نیست؟

الف. اکستنشن

ب. فلکشن

ج. چرخش داخلی

د. آداکشن

۹. وظیفه هدایت صحیح کشکک زانو به منظور جلوگیری از سائیدگی آن با لقمه های داخلی و خارجی، وظیفه چه عضله ای است؟

الف. پهن خارجی

ب. پهن داخلی

ج. پهن میانی

د. گوشه ای

۱۰. عضله دو سر رانی نسبت به دیگر عضلات همسترینگ در کدام یک از حرکات ران متضاد عمل می کند؟

الف. چرخش

ب. فلکشن

ج. اکستنشن

د. فلکشن افقی

۱۱. عمل عضله دلتوئید میانی در مفصل بازو (شانه) با کدام یک از عضلات زیر متضاد است؟

الف. فوق خاری

ب. غرابی بازویی

ج. تحت کتفی

د. گرد بزرگ

۱۲. در دربیبل فوتبال، از این حرکت در مفصل ران استفاده زیادی می شود؟

الف. آبداکشن

ب. فلکشن

ج. اکستنشن

د. آداکشن

نام درس: حرکت شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۳. نظر به اینکه عضله فوق خاری به استحکام سراسرخوان بازو در حفره دورى کمک مى کند، نقش مهمى دارد.
- الف. در حرکات پرتابى
ب. در حرکت چرخشى داخلى بازو
ج. در آبداکشن بازو
د. در آبداکشن و چرخش داخلى بازو
۱۴. وقتى که نقطه اتكاء به نیروى محرک نزدیک باشد، کدامیک از موارد زیر مقدار بیشترى دارد؟
- الف. سرعت اهرم
ب. قدرت اهرم
ج. دامنه حرکتى اهرم
د. سرعت و دامنه حرکت اهرم
۱۵. چنانچه حرکت اکستنشن در سر و یا تنه ادامه پیدا کند تا از موقعیت عقبتر رود، حرکت انجام شده را هایپراکستنشن مى گویند.
- الف. آناتومیکی
ب. طبیعى
ج. اولیه
د. ثابت
۱۶. در اهرم نوع دوم، کدام جزء زیر، در وسط قرار دارد؟
- الف. نیروى مقاوم
ب. نیروى محرک
ج. سطح اتكاء
د. نیروى مقاوم و نیروى محرک
۱۷. نقش کدام عضله زیر در شکل کردن تنه و تناسب اندام دارى اهمیت است؟
- الف. پسواس
ب. عرضى شکم
ج. راست شکمى
د. مایل خارجى
۱۸. در حرکت کشش بارفیکس هنگام دور شدن از میله بارفیکس و باز شدن مفصل آرنج، کدام گروه از عضلات درگیرند؟
- الف. دور کننده های بازو
ب. تاکنده های آرنج
ج. بازکننده های آرنج
د. چرخش دهنده های بازو
۱۹. کدامیک از عضلات زیر نقش مهمترى در انجام حرکت فلکشن ساعد به عهده دارند؟
- الف. برون گرداننده دراز
ب. بازویى قدامى
ج. درون گرداننده مدور
د. دلتوئید
۲۰. کدامیک از عضلات زیر در سمت خارجى و تحتانى ساق پا قرار دارد؟
- الف. ساقى قدامى
ب. بازکننده انگشتان پا
ج. نازک نی طرفى
د. بازکننده دراز شست
۲۱. مقدار گشتاور به وسیله ضرب با فاصله به دست مى آید.
- الف. نیرو
ب. انرژی
ج. سطح مقطع عضله
د. طول عضله
۲۲. کتف در کدامیک از سطوح فوق قادر به حرکت است؟
- الف. سهمى
ب. هوریزنتال
ج. فرونتال
د. عمودى
۲۳. کدامیک از عضلات زیر در چرخش داخلى زانو اثرى ندارند؟
- الف. کشنده پهن نیام
ب. خیاطه
ج. نیمه غشایی
د. ركبى
۲۴. در کدامیک از شرایط زیر عضله پسواس در حرکت دراز و نشست موثر است؟
- الف. زمانى که پاها ثابت باشد.
ب. زمانى که دست پشت گردن باشد.
ج. زمانى که پاها آزاد باشد.
د. زمانى که دست کنار گوش ها و پاها نیز آزاد باشد.

نام درس: حرکت شناسى ورزشى

رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى ۱۲۱۵۰۰۸

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: —

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

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. عضله خياطه از روى يك مفصل عبور مى كند و روى حرکات يك عضو اثر دارد.

ب. عضله پهن میانی از روى يك مفصل عبور مى كند.

ج. عضله بازکننده دراز انگشتان روى حرکات چند مفصل دخالت دارد.

د. عضله دلتوئيد مى تواند بازو را حول سه محور حرکتى، حرکت دهد.

۲۶. عضله راست شكمى از منشأ مى گيرد.

الف. لبه فوقانى عانیه ب. لبه تحتانى عانیه ج. استخوان ورك د. تاج خاصره

۲۷. کدام محور بر سطح سهى عمود مى شود؟

الف. عمودى ب. افقى - عرضى (فرونال)

ج. عرضى د. عمقى

۲۸. در ساختار اهرمى بدن کداميك از موارد زیر بعنوان نیروى محرک عمل مى كند؟

الف. سر ثابت عضله ب. سر متحرک عضله ج. مفصل د. استخوان ها

۲۹. حرکات فلکشن و اکستنشن حول چه محورى انجام مى گيرند؟

الف. محور سهى ب. محور افقى - عرضى ج. محور ساجیتال د. محور عمودى

۳۰. کداميك از عضلات زیر در فلکشن ران و زانو درگير است؟

الف. چهار سر رانى ب. خياطه ج. دو سر رانى د. راست داخلى

امام خمینی (ره) این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. چهار مرحله اصلی بازی والیبال به ترتیب عبارت است از:

- الف. سرویس، دریافت سرویس، پوشش حمله، حمله
 ب. سرویس حمله ای، دریافت سرویس، حمله، دفاع
 ج. سرویس، آمادگی برای دفاع، حمله، پوشش حمله
 د. سرویس حمله ای، حمله، دفاع، پاسخ حمله

۲. ارتفاع توپ آنتن والیبال از سطح زمین چقدر است؟

- الف. ۲/۲۴cm زنان، ۲/۴۳cm مردان
 ب. ۳/۲۴cm زنان، ۳/۴۴cm مردان
 ج. ۳/۰۴cm زنان، ۳/۲۳cm مردان
 د. ۲/۴۳cm زنان، ۲/۶۳cm مردان

۳. عرض منطقه سرویس در والیبال چند متر است؟

- الف. ۶ متر
 ب. ۹ متر
 ج. ۱۲ متر
 د. ۱۸ متر

۴. کدام گزینه توجیه مناسبی برای زدن سرویس به سمت بازیکن تعویضی حریف می باشد؟

- الف. بازیکنان تعویضی معمولاً در نقاط کور زمین والیبال قرار می گیرند.
 ب. به دلیل جایگزینی بازیکن تعویضی با بازیکن آزاد دریافت تیم حریف با ضعف مواجه می شود.
 ج. بازیکنان تعویضی در سرویسها، دریافت خوبی انجام نمی دهند.
 د. بازیکنان تازه وارد حریف از نظر بدنی و روحی آماده دریافت نیستند.

۵. رایج ترین سیستمهای دفاعی در والیبال عبارتند از:

- الف. سیستم ۳ عقب و سیستم ۳ جلو
 ب. سیستم ۶ عقب و سیستم ۶ جلو
 ج. سیستم M عقب و سیستم S جلو
 د. سیستم H عقب و سیستم S جلو

۶. چرا در آرایش دفاعی W، بازیکن C نسبت به بازیکن A (طبق شکل) مقداری دورتر از خط کناری است؟

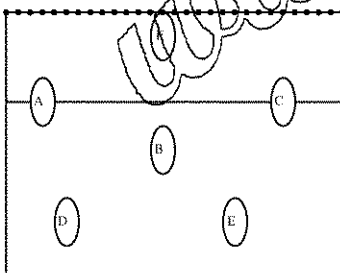
- الف. به دلیل آرامتر بودن سرویسهایی که در این منطقه زده می شود.
 ب. چون در این آرایش، بازیکن C وظیفه پاسوری را عهده دار است.
 ج. چون در این نوع آرایش، بازیکن C تنها اسپکر تیم است.
 د. چون بازیکن C علاوه بر حمله، در دفاع روی تور نیز باید شرکت کند.

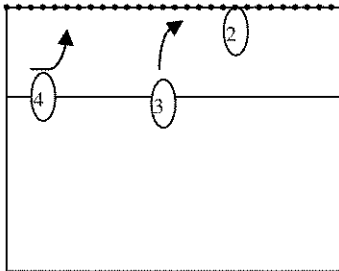
۷. در آرایش دریافت سرویس فنجانی چه بازیکنانی پنهان می شوند؟

- الف. دریافت کننده اصلی، اسپکر سرعتی واجد شرایط
 ب. دریافت کننده اصلی، پاسور
 ج. بازیکن آزاد، اسپکر قدرتی
 د. پاسور، اسپکر سرعتی واجد شرایط

۸. جابجایی بازیکنان برای دریافت سرویس از چه زمانی آغاز می شود؟

- الف. بلافاصله بعد از شنیدن صدای سوت داور
 ب. بلافاصله بعد از زدن سرویس
 ج. بلافاصله بعد از عبور توپ از روی تور
 د. بلافاصله بعد از دریافت اول





۹. شکل زیر کدامیک از روشهای بنیادی حمله را بیان می کند؟

الف. حمله با دو اسپکر و بازیکن منطقه ۳ در نقش پاسور

ب. حمله با دو اسپکر و بازیکن منطقه ۲ در نقش پاسور نفوذی

ج. حمله با سه اسپکر و بازیکن منطقه ۲ در نقش پاسور نفوذی

د. حمله با دو اسپکر و بازیکن منطقه ۲ در نقش پاسور

۱۰. در کدامیک از انواع پاس ها ، فاصله اسپکر با پاسور باید به اندازه فاصله پاسور از تور باشد؟

الف. پاس بلند وسط ب. پاس بلند چپ ج. پاس بلند راست د. پاس سرعتی تیز

۱۱. کدامیک از گزینه های زیر صحیح می باشد؟

الف. مسیر حرکت توپ در پاس تیز بیرون بسیار کوتاه تر از سایر پاس هاست.

ب. در پاس تیز پشت، پاسور می بایست توپ را به نقطه ای داخل آنتن با ارتفاع ۳۰ cm بالای تور بفرستد.

ج. اگر زمان لمس توپ توسط پاسور و اسپکر کاهش یابد، توانایی دفاع حریف در واکنش نیز افزایش خواهد یافت.

د. مسافتی که توپ در هر سه نوع پاس تیز و سرعتی طی می کند، با هم برابر است.

۱۲. سیستم حمله ای ۶ - ۰ برای بازیکنان مبتدی و تازه کار بسیار مطلوب است زیرا:

الف. در این سیستم پاسور وجود ندارد.

ب. این سیستم ماهیتی ساده دارد و نیاز به بازی بازیکن در همه پست ها دیده می شود.

ج. در این سیستم، تعویض مناطق و نفوذ جزء وظایف اصلی بازیکن است.

د. در این سیستم، پاسور از پاس های کوتاه استفاده می کند و این پاس برای بازیکنان مبتدی راحت تر به امتیاز تبدیل می شود.

۱۳. کدامیک از سیستمهای حمله ای زیر، همراه با فشار زیاد بر روی پاسور بوده و متکی به استعداد و خلاقیت پاسور می باشد.

الف. ۳-۳ ب. ۶-۰ ج. ۲-۲-۲ د. ۵-۱-۵

۱۴. کدامیک از دفاع های زیر جزء دفاع های تیمی محسوب می شود؟

الف. دفاع سه نفره ب. دفاع دو نفره ج. دفاع تن به تن د. دفاع خطی سه نفره

۱۵. دفاع عقب زمین، به فعالیتی گفته می شود که در آن :

الف. بازیکنان مناطق ۱، ۲، ۳ در محدوده بین خط حمله و خط انتهایی زمین انجام می دهند.

ب. بازیکنان مناطق ۱، ۲، ۳ در محدوده بین تور تا خط یک سوم جلویی زمین انجام می دهند.

ج. بازیکنان مناطق ۱، ۵، ۶ در محدوده بین خط حمله و خط انتهایی زمین انجام می دهند.

د. بازیکنان مناطق ۱، ۵، ۶ در محدوده بین تور تا خط یک سوم جلویی زمین انجام می دهند.

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.

۱۶. کدامیک از مسئولیت‌ها، در دفاع از حمله‌های انتهای تور با یک دفاع متمرکز (دفاع عجلو) درست تعریف شده است؟

الف. مسئول اسپک‌هایی که در امتداد خط کناری سمت راست زده می‌شود و جا خالی‌های پشت سر بازیکن منطقه ۱، بازیکن منطقه ۶ می‌باشد.

ب. مسئول اسپک‌هایی که در منطقه حمله زده می‌شود و جا خالی‌هایی که در منطقه حمله انداخته می‌شود، بازیکن منطقه ۱، می‌باشد.

ج. مسئول کلیه جا خالی‌ها و توپ‌های سر دفاع که بلافاصله پشت مدافعان روی تور زده می‌شود، بازیکن منطقه ۶ می‌باشد.

د. مسئول دریافت اسپک‌های ضربدری طولی که در اطراف خط کناری سمت چپ و خط انتهایی زده می‌شود، بازیکن منطقه ۴ می‌باشد.

۱۷. هر گاه تیمی مایل به محافظت از منطقه وسط زمین خودش باشد و حمله‌های حریف بیشتر به صورت اسپک ضربدری باشد، بهتر است از چه نوع سیستم دفاعی استفاده کنیم؟

الف. دفاع فشرده

ب. دفاع حمله‌های وسط با دفاعی سه نفره

ج. دفاع حمله‌های انتهای تور با یک دفاع متمرکز

د. دفاع خطی سه نفره

۱۸. کدامیک از موارد زیر از معایب سیستم چپ دست است؟

الف. عامل غافلگیری در اختیار شما نیست.

ب. برتری اسپکر منطقه ۴ حریف از اسپکرهای مناطق ۲ و ۳ کاهش می‌یابد.

ج. اسپکرهای راست دست مجبورند از سمتی که تسلط کمتری دارند، اسپک بزنند.

د. اسپکرهای چپ دست هنگام زدن اسپک تسلط بیشتری دارند.

۱۹. کدامیک از بازیکنان در سیستم حمله ای ضربدر همراه با تغییر مسیر، وظیفه تغییر مسیر را بر عهده دارد؟

الف. بازیکن منطقه ۴

ب. بازیکن منطقه ۲

ج. بازیکن منطقه ۳

د. پاسور

۲۰. کدامیک از گزینه‌های زیر از علائم اصلی سیستم سنتی والیبال است؟

الف. حضور سه اسپکر در نزدیکی تور

ب. جهت حرکت بازیکنان غالباً قابل تغییر و شناور است.

ج. پاسور معمولاً در قسمت یک سوم راست منطقه حمله قرار می‌گیرد.

د. معمولاً پاسور از سیستم‌های ترکیبی برای حمله استفاده می‌کند.

۲۱. ساده‌ترین روش حمله که می‌توان در آن بازیکنان را با وظایفشان آشنا کرد، کدام سیستم است؟

الف. ۶-۰

ب. ۳-۳

ج. ۲-۲-۲

د. ۵-۱-۵

۲۲. در کدامیک از انواع دفاع‌های تیمی بهتر می‌توان مسیر اسپک ضربدری را بست؟

الف. تن به تن

ب. دفاع منطقه ای

ج. دفاع سه نفره

د. دفاع خطی سه نفره

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.

۲۳. عبارت زیر تعریفی از کدام گزینه می باشد؟

"در این جریان، پاسور عقب زمین از دریافت سرویس حریف اجتناب می کند، در عوض به سمت جلو حرکت می کند تا از منطقه جلوی زمین به اسپکرها پاس بدهد"

د. نفوذ

ج. دفاع

ب. پاس

الف. حمله

۲۴. در دفاع متحرک، فاصله دفاع وسط با دو دفاع کناری در استقرار اولیه چقدر است؟

د. ۵/۰ متر

ج. ۱ متر

ب. ۲ متر

الف. ۳ متر

www.Sanjesh3.com

نام درس: دو و ميدانى ۱
 رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدنى (ستى - جبرانى ارشد ۱۲۱۵۰۱۰ - ناپيوسته ۱۲۱۵۱۶۴)
 تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --
 زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۰ تشريحي: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سوال: يك (۱)

امام خمينى^(ع): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در چه سالى فدراسيون دو و ميدانى ايران رسماً به عضويت فدراسيون بين المللى دو و ميدانى جهان در آمد؟
 الف. ۱۴ اسفند ۱۳۱۶ ب. ۱۴ بهمن ۱۳۲۵ ج. ۱۴ بهمن ۱۳۳۱ د. ۱۴ اسفند ۱۳۱۲
۲. يادگيرى کداميك از شاخه‌هاى دو و ميدانى مى‌تواند با كمترين هزينه، بالاترين اثر را در افزايش قابليت قلبى - عروقى - تنفسى داشته باشد؟
 الف. دويدن و پریدن ب. پرتاب كردن و پریدن ج. دويدن و پياده روى د. پياده روى و پرتاب كردن
۳. کداميك از عوامل زير در سرعت موثر نيست؟
 الف. سن و جنس ب. ژنتيك و وراثت ج. تارهاى كند انقباض د. قد و وزن
۴. در تكنيك دوى سرعت زمانى كه مفصل لگن را با پا با قدرت باز مى‌شود و بدن به طرف جلو رانده مى‌شود، گام دونه در کدام مرحله قرار دارد؟
 الف. اتكا ب. شتاب گيرى ج. پرواز د. تماس با زمين
۵. در کداميك از مراحل استارت، مچ پاى عقب، زانو، لگن و تنه ورزشكار در يك راستا قرار مى‌گيرد؟
 الف. مرحله به جاى خود ب. مرحله حاضر ج. مرحله شتاب گيرى د. مرحله رو
۶. اغلب دوندگان ۱۱۰ متر مانع حد فاصل بين موانع را با گام و مسافت بين خط شروع و اولين مانع را با گام طى مى‌كنند.
 الف. ۸ و ۴ ب. ۸ و ۳ ج. ۴ و ۸ د. ۳ و ۸
۷. در کداميك از دوهاى مانع ورزشكار مى‌تواند با قرار دادن يك پا روى مانع از آن عبور كند؟
 الف. ۱۱۰ متر ب. ۴۰۰ متر ج. ۳۰۰۰ متر د. ۱۰۰۰ متر
۸. دوى ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر جزء کداميك از دوهاى زير مى‌باشد؟
 الف. استقامت ب. نيمه استقامت ج. استقامت بى هوازى د. استقامت اختصاصى
۹. در مسابقات جهانى و المپيك پياده‌روى مردان در مسافت و كيلومتر و پياده روى زنان در مسافت كيلومتر برگزار مى‌شود.
 الف. ۲۰ و ۵۰ ب. ۲۰ و ۳۰ ج. ۱۰ و ۲۰ د. ۵۰ و ۴۰
۱۰. در رشته پرش طول استفاده نمى‌شود؟
 الف. پرش به روش ساده ب. تكنيك قوس كمر ج. تكنيك راه رفتن در هوا د. تكنيك فاسبورى
۱۱. با توجه به قوانين پرش سه گام (با جهش با پاى راست) ريتم پرش گامها به چه شكل مى‌باشد؟
 الف. راست - چپ - راست ب. چپ - راست - چپ
 ج. چپ - چپ - راست د. راست - راست - چپ

نام درس: دو و میدانی ۱
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستى - جبرانى ارشد ۱۲۱۵۰۱۰ - ناپيوسته ۱۲۱۵۱۶۴)
 تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۴۰ تشریحى: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: يك (۱)

امام خمينى^(ع): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

- در چه سالى فدراسيون دو و ميدانى ايران رسماً به عضويت فدراسيون بين المللى دو و ميدانى جهان در آمد؟
 الف. ۱۴ اسفند ۱۳۱۶ ب. ۱۴ بهمن ۱۳۲۵ ج. ۱۴ بهمن ۱۳۳۱ د. ۱۴ اسفند ۱۳۱۲
- يادگيري کداميك از شاخه‌هاى دو و ميدانى مى‌تواند با كمترين هزينه، بالاترين اثر را در افزايش قابليت قلبى - عروقى - تنفسى داشته باشد؟
 الف. دویدن و پریدن ب. پرتاب کردن و پریدن ج. دویدن و پياده روی د. پياده روی و پرتاب کردن
- کداميك از عوامل زیر در سرعت موثر نیست؟
 الف. سن و جنس ب. ژنتيك و وراثت ج. تارهاى كند انقباض د. قد و وزن
- در تكنيك دوى سرعت زمانى كه مفصل لگن را با پا با قدرت باز مى‌شود و بدن به طرف جلو رانده مى‌شود، گام دونه در کدام مرحله قرار دارد؟
 الف. اتكا ب. شتاب گيرى ج. پرواز د. تماس با زمين
- در کداميك از مراحل استارت، مچ پاى عقب، زانو، لگن و تنه ورزشكار در يك راستا قرار مى‌گيرد؟
 الف. مرحله به جاى خود ب. مرحله حاضر ج. مرحله شتاب گيرى د. مرحله رو
- اغلب دوندگان ۱۱۰ متر مانع حد فاصل بين موانع را با گام و مسافت بين خط شروع و اولين مانع را با گام طى مى‌کنند.
 الف. ۸ و ۴ ب. ۸ و ۳ ج. ۴ و ۸ د. ۳ و ۸
- در کداميك از دوهاى مانع ورزشكار مى‌تواند با قرار دادن يك پاى مانع از آن عبور کند؟
 الف. ۱۱۰ متر ب. ۴۰۰ متر ج. ۳۰۰۰ متر د. ۱۰۰۰ متر
- دوى ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر جزء کداميك از دوهاى زیر مى‌باشد؟
 الف. استقامت ب. نيمه استقامت ج. استقامت بى‌هوازى د. استقامت اختصاصى
- در مسابقات جهانى و المپيك پياده‌روى مردان در مسافت و كيلومتر و پياده‌روى زنان در مسافت كيلومتر برگزار مى‌شود.
 الف. ۲۰ و ۵۰ ب. ۲۰ و ۳۰ ج. ۱۰ و ۲۰ د. ۵۰ و ۴۰
- کداميك از تكنيكهاى زیر در رشته پرش طول استفاده نمى‌شود؟
 الف. پرش به روش ساده ب. تكنيك قوس كمر ج. تكنيك راه رفتن در هوا د. تكنيك فاسبورى
- با توجه به قوانين پرش سه گام (با جهش با پاى راست) ريتم پرش گامها به چه شكلی مى‌باشد؟
 الف. راست - چپ - راست ب. چپ - راست - چپ
 ج. چپ - چپ - راست د. راست - راست - چپ

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: دو و میدانی ۱
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستى - جبرانى ارشد ۱۲۱۵۰۱۰ - ناپيوسته ۱۲۱۵۱۶۴)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سرى سؤال: يك (۱)

۱۲. در پرش ارتفاع به روش فلاپ در مرحله دورخیز پرنده در اولین بخش از دورخیز در خط و در آخر بخش دورخیز در مسیر می‌دود و سرعت عمودی پرش به سرعت بستگی دارد.

الف. قوسی - مستقیم - عمودی ب. مستقیم - قوسی - افقی

ج. قوسی - مستقیم - افقی د. غیرمستقیم - قوسی - جهشی

۱۳. در پرش با نیزه در مرحله جمع شدن به عقب (مرحله ۴)، پشت ورزشکار تقریباً با زمین و هر دو دست کاملاً و نیزه به حالت قرار می‌گیرد.

الف. موازی - کشیده - خمیده ب. عمود - خمیده - کشیده

ج. موازی - جمع - کشیده د. عمود - کشیده - خمیده

۱۴. در کدامیک از مراحل پرتاب باید انتقال سرعت از بدن ورزشکار به وسیله پرتاب افزایش یابد؟

الف. مرحله پرتاب ب. مرحله ایجاد اندازه حرکت

ج. مرحله وضعیت توانمند د. مرحله بازیابی

۱۵. وزن نیزه برای مردان گرم و برای زنان گرم است و بیشترین رکورد با نیزه‌های جدید متر است.

الف. ۸۰۰ - ۶۰۰ - ۹۴/۸۰ ب. ۶۰۰ - ۵۰۰ - ۹۸/۴۸

ج. ۶۰۰ - ۵۰۰ - ۹۴/۸۰ د. ۸۰۰ - ۶۰۰ - ۹۸/۴۸

۱۶. در پرتاب وزنه کدام حالت در وضعیت شروع صحیح می‌باشد؟

الف. پرتاب کننده پشت به مسیر پرتاب قرار می‌گیرد. ب. بالاتنه حالت عمود با زمین دارد.

ج. پای تکیه گاه به سمت عقب تاب می‌خورد. د. پرتاب کننده به صورت موزی لبه دایره پرتاب قرار می‌گیرد.

۱۷. قطر دایره پرتاب دیسک چه اندازه می‌باشد و محوطه پرتاب چگونه محصور شده است؟

الف. ۲/۰۵ متر - با میله‌های فلزی ب. ۲/۵ متر - با قفس توری

ج. ۲/۵ متر - با میله‌های فلزی د. ۲/۰۵ متر - با قفس توری

۱۸. در پرتاب چکش تاب‌های اولیه به چه منظوری انجام می‌شود؟

الف. چرخش بدن و تنه ب. بالا رفتن چکش در جلوی بدن

ج. شتاب دادن به چکش د. پایین رفتن چکش در پشت سر

۱۹. IAAF مخفف چیست؟

الف. انجمن ملی فدراسیون دو و میدانی ب. انجمن جهانی فدراسیون دو و میدانی

ج. انجمن بین المللی دو و میدانی د. انجمن جهانی دو و میدانی

۲۰. مسئولیت کلیه امور دبیرخانه مسابقات به عهده کدامیک از برگزارکنندگان مسابقات دو و میدانی است؟

الف. مدیر فنی مسابقه ب. داور ارشد

ج. منشی مسابقه د. سرداوران

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: دو و میدانی ۱
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد ۱۲۱۵۰۱۰ - ناپیوسته ۱۲۱۵۱۶۴)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدامیک از مقررات زیر در مسابقات رسمی دو و میدانی نادرست می باشد؟

الف. مکان مسابقه با نظر سرداور قابل تغییر است.

ب. چنانچه ورزشکاری بدون عذر موجه در مسابقه شرکت نکرد در مسابقه بعدی حق شرکت دارد.

ج. در مسابقات دو و میدانی شرکت کننده مجاز به انجام بیش از یک پرش یا پرتاب در هر نوبت نیست.

د. شرکت کنندگان می توانند با پای برهنه یا یک لنگه کفش در مسابقه شرکت کنند.

۲۲. در پرش طول، فاصله بین خط جهش و انتهای دورترین نقطه محوطه فرود (چاله پرش) باید حداقل چند متر باشد؟

الف. ۱۰ متر
 ب. ۲۰ متر
 ج. ۳۰ متر
 د. ۴۰ متر

۲۳. در پرتاب وزنه کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. شرکت کننده باید پرتاب خود را از حالت متحرک شروع کند.

ب. بهترین پرتاب، پرتابی است که در پایان مسابقه بدست آمده باشد.

ج. استفاده از دستکش مجاز است.

د. اندازه گیری پرتاب باید بلافاصله بعد از هر پرتاب انجام شود.

۲۴. ورزشکاری که توانایی غلبه بر فشار روانی را داشته باشد و ظرفیت حداکثر اکسیژن مصرفی را دارا باشد، در کدامیک از

رشته های دو و میدانی می تواند شرکت کند؟

الف. دوی استقامت و پیاده روی
 ب. دو نیمه استقامت

ج. دوی سرعت
 د. در پرش ها و پرتاب ها

نام درس: دو و میدانی ۱
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستى - جبرانى ارشد ۱۲۱۵۰۱۰ - ناپيوسته ۱۲۱۵۱۶۴)
 تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. در پرش ارتفاع به روش فلاپ در مرحله دورخیز پرنده در اولین بخش از دورخیز در خط و در آخر بخش دورخیز در مسیر می‌دود و سرعت عمودی پرش به سرعت بستگی دارد.

الف. قوسی - مستقیم - عمودی ب. مستقیم - قوسی - افقی

ج. قوسی - مستقیم - افقی د. غیرمستقیم - قوسی - جهشی

۱۳. در پرش با نیزه در مرحله جمع شدن به عقب (مرحله ۴)، پشت ورزشکار تقریباً با زمین و هر دو دست کاملاً و نیزه به حالت قرار می‌گیرد.

الف. موازی - کشیده - خمیده ب. عمود - خمیده - کشیده

ج. موازی - جمع - کشیده د. عمود - کشیده - خمیده

۱۴. در کدامیک از مراحل پرتاب باید انتقال سرعت از بدن ورزشکار به وسیله پرتاب افزایش یابد؟

الف. مرحله پرتاب ب. مرحله ایجاد اندازه حرکت

ج. مرحله وضعیت توانمند د. مرحله بازیابی

۱۵. وزن نیزه برای مردان گرم و برای زنان گرم است و بیشترین رکورد با نیزه‌های جدید متر است.

الف. ۸۰۰ - ۶۰۰ - ۹۴/۸۰ ب. ۶۰۰ - ۵۰۰ - ۹۸/۴۸

ج. ۶۰۰ - ۵۰۰ - ۹۴/۸۰ د. ۸۰۰ - ۶۰۰ - ۹۸/۴۸

۱۶. در پرتاب وزنه کدام حالت در وضعیت شروع صحیح می‌باشد؟

الف. پرتاب کننده پشت به مسیر پرتاب قرار می‌گیرد. ب. بالاتنه حالت عمود با زمین دارد.

ج. پای تکیه گاه به سمت عقب تاب می‌خورد. د. پرتاب کننده به صورت موزی لبه دایره پرتاب قرار می‌گیرد.

۱۷. قطر دایره پرتاب دیسک چه اندازه می‌باشد و محوطه پرتاب چگونه محصور شده است؟

الف. ۲/۰۵ متر - با میله‌های فلزی ب. ۲/۵ متر - با قفس توری

ج. ۲/۵ متر - با میله‌های فلزی د. ۲/۰۵ متر - با قفس توری

۱۸. در پرتاب چکش تاب‌های اولیه به چه منظوری انجام می‌شود؟

الف. چرخش بدن و تنه ب. بالا رفتن چکش در جلوی بدن

ج. شتاب دادن به چکش د. پایین رفتن چکش در پشت سر

۱۹. IAAF مخفف چیست؟

الف. انجمن ملی فدراسیون دو و میدانی ب. انجمن جهانی فدراسیون دو و میدانی

ج. انجمن بین المللی دو و میدانی د. انجمن جهانی دو و میدانی

۲۰. مسئولیت کلیه امور دبیرخانه مسابقات به عهده کدامیک از برگزارکنندگان مسابقات دو و میدانی است؟

الف. مدیر فنی مسابقه ب. داور ارشد

ج. منشی مسابقه د. سرداوران

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: دو و میدانی ۱
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد ۱۲۱۵۰۱۰ - ناپیوسته ۱۲۱۵۱۶۴)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدامیک از مقررات زیر در مسابقات رسمی دو و میدانی نادرست می باشد؟

الف. مکان مسابقه با نظر سرداور قابل تغییر است.

ب. چنانچه ورزشکاری بدون عذر موجه در مسابقه شرکت نکرد در مسابقه بعدی حق شرکت دارد.

ج. در مسابقات دو و میدانی شرکت کننده مجاز به انجام بیش از یک پرش یا پرتاب در هر نوبت نیست.

د. شرکت کنندگان می توانند با پای برهنه یا یک لنگه کفش در مسابقه شرکت کنند.

۲۲. در پرش طول، فاصله بین خط جهش و انتهای دورترین نقطه محوطه فرود (چاله پرش) باید حداقل چند متر باشد؟

الف. ۱۰ متر ب. ۲۰ متر ج. ۳۰ متر د. ۴۰ متر

۲۳. در پرتاب وزنه کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. شرکت کننده باید پرتاب خود را از حالت متحرک شروع کند.

ب. بهترین پرتاب، پرتابی است که در پایان مسابقه بدست آمده باشد.

ج. استفاده از دستکش مجاز است.

د. اندازه گیری پرتاب باید بلافاصله بعد از هر پرتاب انجام شود.

۲۴. ورزشکاری که توانایی غلبه بر فشار روانی را داشته باشد و ظرفیت حداکثر اکسیژن مصرفی را دارا باشد، در کدامیک از

رشته های دو و میدانی می تواند شرکت کند؟

الف. دوی استقامت و پیاده روی ب. دو نیمه استقامت

ج. دوی سرعت د. در پرش ها و پرتاب ها

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: حرکات اصلاحی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۱)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره)، این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کاهش آمادگی جسمانی باعث کدامیک از موارد زیر می‌شود؟
 - الف. افزایش تعادل
 - ب. افزایش استقامت
 - ج. بازگشت سریع به حالت اولیه
 - د. خستگی زودرس
۲. در چه سنی انعطاف‌پذیری در کمترین سطح است؟
 - الف. ۱۰ - ۷ سال
 - ب. ۱۴ - ۱۱ سال
 - ج. ۲۲ - ۱۶ سال
 - د. ۴۰ - ۲۲ سال
۳. لایه بالشتک غضروفی که فشار بین مهره‌های ستون فقرات را جذب می‌کند، چه نامیده می‌شود؟
 - الف. غضروف
 - ب. کارتیلاژ
 - ج. دیسک
 - د. لایه الاستیک
۴. در ارزیابی کدام عارضه، خط شاقولی، از لایه گوش در می‌شود؟
 - الف. لوردوز گردنی
 - ب. کایفوز
 - ج. پشت صاف
 - د. پشت گرد
۵. گوزپشتی برگشت‌ناپذیر در حد فاصل چند مهره ستون فقرات ایجاد می‌شود؟
 - الف. ۲ تا ۳ مهره
 - ب. ۴ تا ۵ مهره
 - ج. ۵ تا ۶ مهره
 - د. ۷ تا ۸ مهره
۶. دستگاه کانفورماتور در حرکات اصلاحی در بررسی و ارزیابی کدامیک از گزینه‌های زیر به کار می‌رود؟
 - الف. قوس کف پا
 - ب. وضعیت شانه‌ها
 - ج. توان بدن
 - د. قوس ستون فقرات
۷. در شکل پیشرفته کدام ناهنجاری، ستون فقرات به شکل S در می‌آید؟
 - الف. پشت صاف
 - ب. پشت گرد
 - ج. اسکولیوز
 - د. لوردوز
۸. انحناى ستون فقرات به طرفین را چه می‌گویند؟
 - الف. لوردوز گردنی
 - ب. لوردوز کمری
 - ج. کایفوز
 - د. اسکولیوز
۹. در کدام ناهنجاری، دیسک‌های بین مهره‌ای بیشتر آسیب می‌بینند؟
 - الف. اسکولیوز
 - ب. پشت صاف
 - ج. پشت گود
 - د. پشت گرد

نام درس: حرکات اصلاحي

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدني (۱۲۱۵۰۱۱)

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحي: --

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحي: --

گد سري سوال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۰. استفاده از صندلیهای پایه بلند در بلند مدت نیز باعث افزایش چه عارضه‌ای می‌شود؟

الف. پشت صاف ب. لوردوز کمر

ج. لوردوز گردن د. اسکولیوز

۱۱. شنای کرال پشت در درمان کدام عارضه مؤثر است؟

الف. پشت صاف ب. پشت گرد ج. اسکولیوز د. هیچکدام

۱۲. ستون فقرات در چه وضعیتی راحت است؟

الف. خوابیدن به پهلو ب. خوابیدن به پشت

ج. دویدن آرام د. خوابیدن به زانوی خم

۱۳. ارتفاع صندلی حدوداً به اندازه قد فرد و ارتفاع میز قد باید باشد.

الف. $\frac{1}{3}$ و $\frac{1}{2}$ ب. $\frac{1}{4}$ و $\frac{1}{3}$

ج. $\frac{1}{2}$ و $\frac{1}{3}$ د. $\frac{1}{4}$ و $\frac{1}{3}$

۱۴. ساییدگی بیش از حد کناره داخلی کفش از نشانه‌های چیست؟

الف. واروس ب. والگوم زانو ج. شست گود د. شست کج

۱۵. کدام ناهنجاری در سنین ۲ تا ۶ سالگی شایع‌تر است؟

الف. والگوم زانو ب. واروس زانو

ج. پشت صاف د. پشت گود

۱۶. تقویت عضلات نیم غشایی و نیم وتري بر بهبود کدام ناهنجاری مؤثر است؟

الف. والگوم زانو ب. واروس زانو

ج. کف پای صاف د. کف پای گود

۱۷. افزایش قوس طولی پا بیش از حد طبیعی را چه می‌نامند؟

الف. کف پای صاف ب. انگشت چکشی

ج. شست کج د. کف پای گود

۱۸. نزدیک شدن انگشت شست به طرف دومین انگشت پا را چه می‌نامند؟

الف. واروس ب. والگوس ج. هالوکس والگوس د. انگشت چکشی

۱۹. راه رفتن با پای برهنه روی ماسه نرم برای درمان چه عارضه‌ای مفید است؟

الف. کف پای گود ب. کف پای صاف

ج. شست کج د. انگشت چکشی

نام درس: حرکات اصلاحي

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدني (۱۳۱۵۰۱۱)

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحي: --

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحي: --

گد سري سوال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۰. در کدامیک از آزمونهای تعادل زیر، گوش داخلی در حال سکون است؟

الف. روی یک پا لی لی می کند

ب. با چشم باز کتابی را روی سر خود نگه می دارد

ج. با چشمان باز بر روی دیوار قدم می زند

د. با چشم باز و کتابی بر روی سر قدم می زند

۲۱. کاهش و از بین رفتن کامل ارتفاع قوس طولی داخلی کف پا را چه می نامند؟

الف. پای پهن

د. پای پهن اکتسابی

ج. کف پای صاف

ب. پای گود

۲۲. در مرحله پیشرفته پای کمانی فرد روی کدام قسمت پا راه می رود؟

الف. لبه داخلی

ب. لبه خارجی

ج. پنجه

د. پاشنه

۲۳. در کدام عارضه، پا در وضعیت پرونیشن قرار می گیرد؟

الف. پای کمانی

ب. پای ضربدری

ج. پای صاف

د. پای پهن

۲۴. در کدام ناهنجاری قسمت جلوی پا آبداکسیون پیدا کرده است؟

الف. واروس

د. پای گود

ب. والگوس

ج. پای صاف

۲۵. کدامیک از ناهنجاریهای کف پا بیشتر وراثتی است؟

الف. پای پهن

د. انگشت کج

ب. پای صاف

ج. واروس

۲۶. ایجاد پینه در اطراف مفصل و ضعف و کاهش تحریک پذیری کف پا از عوارض کدام عارضه است؟

الف. پای پهن

د. والگوس

ب. واروس

ج. شست کج

۲۷. در کدام عارضه سر متاتارسال های کف پا آسیب می بیند؟

الف. پای پرانتری

د. والگوم

ب. پای صاف

ج. پای گود

۲۸. در کدام عارضه پینه ای در قسمت قدامی کف پا ایجاد می شود؟

الف. پای پهن

د. انگشت کج

ب. پای گود

ج. پای صاف

۲۹. در اثر استفاده مداوم از کفش پاشنه بلند کدامیک از عضلات زیر کوتاه می شود؟

الف. پشت ساق

د. چهارسر

ب. همسترینگ

ج. جلو ساق

۳۰. کدامیک از ناهنجاریهای زیر در مجموع، در افزایش سطح اسید لاکتیک خون و تأخیر مرحله بازگشت ضربان قلب به حالت اولیه مؤثرتر است؟

الف. پشت صاف

د. پشت گرد

ب. اسکولیوز

ج. لوردوز

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: رشد و تکامل حرکتی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۲

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در چه دوره‌ای از حیات مهارت‌ها پالایش می‌یابند؟

- الف. سال‌های اولیه دبستان
ب. پنج سال اول زندگی
ج. دوره نوجوانی
د. دوره جوانی

۲. در کدامیک از روش‌های مطالعه رشد حرکت، تحلیل‌های آماری به عنوان یکی از نقاط ضعف آن به حساب می‌آید؟

- الف. طولی
ب. عرضی
ج. مقطعی
د. زنجیره‌ای

۳. «گزل» جزء پیشگامان کدامیک از دیدگاه‌های رشد حرکتی است؟

- الف. بالیدگی
ب. بیوم شناختی
ج. پردازش اطلاعات
د. رفتاری

۴. در روز سوم و چهارم بعد از لقاح، زیگوت به مرحله ۱۲ تا ۱۶ سلولی می‌رسد که به آن می‌گویند.

- الف. آمبریولاست
ب. مرولا
ج. ترفوبلاست
د. بلاستوسل

۵. مصرف کدامیک از داروهای زیر توسط مادر بین هفته‌های سوم تا هشتم بارداری باعث نقص عضو در جنین می‌شود؟

- الف. آنتی بیوتیک
ب. LSD
ج. سیگار و نیکوتین
د. تالی دومید

۶. در هفته چندم جنینی، جنس از بیرون قابل شناسایی است؟

- الف. ۴
ب. ۸
ج. ۱۲
د. ۱۶

۷. کدامیک از بازتاب‌های زیر به اولین دم در تنفس نوزاد کمک می‌کند؟

- الف. مورو
ب. لایبرنتی
ج. بابینسکی
د. عروسکی

۸. اولین حرکات و تلاش‌های جابجایی هدفمند در نوزاد چیست؟

- الف. دسترسی
ب. سینه خیز رفتن
ج. چهار دست و پا رفتن
د. راه رفتن

۹. حرکات دستکاری عبارتند از:

- ۱-
۲- گرفتن
۳- رها کردن

- الف. ضربه زدن
ب. دسترسی
ج. بینایی
د. کنترل گرفتن

۱۰. کدامیک از ویژگی‌های زیر مربوط به الگوی ابتدایی راه رفتن در کودک نیست؟

- الف. سطح اتکای زیاد
ب. خمیدگی بیش از حد ران
ج. چرخش لگن خاصره
د. تمایل تنه به جلو

۱۱. در الگوی راه رفتن افراد مسن، کدامیک از تغییرات زیر صحیح نمی‌باشد؟

- الف. کاهش سرعت حرکت
ب. کاهش در طول گام
ج. افزایش عرض گام
د. افزایش چرخش‌های سهمی ران - زانو - قوزک

۱۲. زنان و مردان بزرگسال در کدام یک از ویژگی‌های راه رفتن مشابهت دارند؟

- الف. عرض گام
ب. الگوی گام زدن
ج. طول گام
د. چرخش‌های سهمی پا

نام درس: رشد و تکامل حرکتی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۳. در دوی سرعت کدامیک از روابط زیر صحیح است؟

الف. سرعت دویدن با سرعت و طول گام رابطه مستقیم دارد.

ب. سرعت گام در دویدن با زمان گام رابطه مستقیم دارد.

ج. بالا آمدن بدن با سرعت دویدن رابطه معکوس دارد.

د. کاهش در نوسان عمودی مرکز ثقل ارتباط معکوس با افزایش سرعت دویدن دارد.

۱۴. مطابق نظریه گزل در چه سنی اکثر کودکان قابلیت‌های لازم برای دویدن را به دست می‌آورند؟

الف. ۱ سالگی ب. ۱۸ ماهگی ج. ۲ سالگی د. ۳ سالگی

۱۵. سازگاری در اجرای دویدن، نتیجه متقابل عوامل و است.

الف. رشد - یادگیری ب. رشد - تکرار مهارت

ج. یادگیری - تکرار مهارت د. یادگیری - حفظ تعادل

۱۶. کدامیک از پرش‌های زیر در کودکان بر حسب «شواری پیش رونده»، دیرتر حاصل می‌شود؟

الف. پریدن از روی یک شی با دو پا و فرود با دو پا

ب. دویدن و پریدن به جلو با یک پا و فرود با پای دیگر

ج. پریدن با دو پا به بالا و فرود با دو پا

د. پریدن با یک پا و فرود با همان پا

۱۷. این جمله بیانگر کدامیک از اصول مکانیکی در پریدن است؟

« با خم کردن مفاصل جذب کننده ضربه در پاها، نیروی وارده را می‌توان در زمان و مسافتی طولانی‌تر پخش کرد »

الف. توسعه سطح اتکاء

ج. استمرار حرکت

د. جذب نیرو

۱۸. در ارزیابی مهارت پرتاب کردن، کدام ویژگی عموماً کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. شکل پرتاب ب. دقت پرتاب ج. مسافت پرتاب د. سرعت رها کردن

۱۹. در الگوی پیشرفته پرتاب کردن، کدامیک از مراحل زیر زودتر اتفاق می‌افتد؟

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

۲۰. در مهارت پیشرفته گرفتن، گام برداشتن در مسیر جلو رونده‌ی توپ، چه مزیتی ایجاد می‌کند؟

الف. پایداری بدن را افزایش می‌دهد ب. نیروی توپ را کاهش می‌دهد

ج. سرعت توپ را کاهش می‌دهد د. نیروی حرکت آنی را کاهش می‌دهد

۲۱. کدامیک از متغیرهای زیر در اندازه‌گیری مهارت گرفتن دخالت ندارد؟

الف. اندازه توپ ب. سرعت توپ ج. روش پرتاب د. زاویه توپ

۲۲. اولین مرحله در الگوی پیشرفته مهارت ضربه زدن با دست کدام است؟

الف. گام برداشتن ب. نوسان دادن ج. چرخش د. عمل بازو

نام درس: رشد و تکامل حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۳. ابتدایی‌ترین شکل مهارت ضربه زدن با دست چیست؟

الف. ضربه از بالا که در محور قدامی - خلفی رخ می‌دهد.

ب. ضربه از پهلو که در محور افقی رخ می‌دهد.

ج. الگوی ضربه زدن از پایین که بوسیله هل دادن رخ می‌دهد.

د. الگوی ضربه زدن چرخشی که با چرخش لگن خاصره رخ می‌دهد.

۲۴. آخرین مرحله در ضربه زدن با پا، در ضربه‌های در حال فرود کدام است؟

الف. نگه داشتن توپ به طرف جلو و شوت کردن آن

ب. ادامه حرکت پای ضربه به طرف بالا و خط وسط بدن

ج. برداشتن یک یا دو گام مقدماتی

د. به کار بردن عمل شلاقی ساق و بازوی مخالف

۲۵. کودک بعد از کسب کدام مهارت قادر است ضربه زدن با پا را در مسافت کوتاه انجام دهد؟

الف. راه رفتن ب. دویدن ج. ضربه زدن با دست د. گرفتن

۲۶. توجه کودک به یک شیء از مجموعه‌ای از اشیاء بیانگر کدام یک از گزینه‌های زیر است؟

الف. ادراک کل - جزء ب. ادراک طرح و زمینه

ج. ادراک شکل د. ادراک عمق

۲۷. برتری جانبی دست در اکثر کودکان در چه سنی ظاهر می‌شود؟

الف. ۲ سالگی ب. ۳ سالگی ج. ۴ سالگی د. ۵ سالگی

۲۸. اولین سطح در فرآیند تکاملی یکپارچگی میان حسی کدام است؟

الف. انتقال مفاهیم در تمام وجود حسی

ج. یکپارچگی زمانی

ب. یکپارچگی خودکار محرک‌های حسی پایه

د. انتقال مفاهیم در دو حس متفاوت

۲۹. دختران در کدامیک از تکالیف زیر بر پسران برتری دارند؟

الف. چابکی ب. دویدن ج. لی لی کردن د. گرفتن

۳۰. در پسران از ۵ تا ۸ سالگی ثابت است و سپس همراه با افزایش سن کاهش می‌یابد. در سال‌های ۱۲ و ۱۳ سالگی به

روندی بی‌نظیر می‌رسد و سپس تا ۱۸ سالگی افزایش می‌یابد؟

الف. قدرت ب. استقامت ج. انعطاف پذیری د. تعادل

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۰ تشریحى: --

نام درس: دو و میدانى ۲ رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنى (ستى: ۱۲۱۵۰۱۳ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۶۹)

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سرى سؤال: يك (۱)

امام خمينى (ره): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. مقدار بهبود سرعت در اجرای دور خیز پرش ارتفاع به.....ورزشكار بستگی دارد.
 - الف. میزان آمادگی
 - ب. سطح تمرین
 - ج. تعداد تارهای FT
 - د. میزان پرش عمودی
۲. در اجرای دورخیز تکنیک فلاپ به منظور خنثی نمودن افزایش نیروی گریز از مرکز، چه روشی مورد استفاده قرار می گیرد؟
 - الف. افزایش طول گام
 - ب. متمایل شدن به طرف داخل قوس
 - ج. افزایش سرعت دویدن
 - د. افزایش سرعت پای تاب خورنده
۳. به منظور اجرای حرکت پرش ارتفاع، اجرای تکنیک جهش با کدام پا صورت می گیرد؟
 - الف. پای نزدیک مانع
 - ب. پای تاب خورنده آخر
 - ج. پای دور از مانع
 - د. پای راهنما
۴. تکنیکی ترین مرحله پرش طول کدام است؟
 - الف. دورخیز
 - ب. جهش
 - ج. پرواز
 - د. فرود
۵. مسافت دورخیز در پرش کنندگان طول بایستی چند گام باشد؟
 - الف. ۲۲ تا ۲۴ گام
 - ب. ۱۴ تا ۱۸ گام
 - ج. ۱۷ تا ۲۰ گام
 - د. بستگی به پرش کننده دارد
۶. وضعیت بدن پرنده طول در انتهای مرحله جهش به چه عواملی بستگی دارد؟
 - الف. استفاده از طول پرواز و میزان از دست دادن طول در حین فرود
 - ب. سرعت جهش و استفاده از طول پرواز
 - ج. ارتفاع مرکز ثقل و میزان از دست دادن طول در حین فرود
 - د. استفاده از طول پرواز و ارتفاع مرکز ثقل
۷. پرش کننده سه گام در حین پرواز، حرکتی شبیه به اولین مرحله پرواز در روش راه رفتن در هوا انجام می دهد. نام این حرکت چیست؟
 - الف. لی لی
 - ب. معکوس کردن
 - ج. قدم
 - د. جهش
۸. در اجرای حرکت لی لی در پرش سه گام کدام عوامل به صورت همزمان به کار گرفته می شود؟
 - الف. کاهش سرعت افقی
 - ب. طویل تر کردن منحنی پرواز
 - ج. حداقل نگه داشتن میزان افزایش اندازه افقی
 - د. کوتاه کردن مرکز ثقل تا حد امکان
۹. حالت بدن در لحظه فرود پرش سه گام چگونه باید باشد؟
 - الف. متمایل به راست
 - ب. متمایل به چپ
 - ج. قائم
 - د. بستگی به پای تکیه گاه دارد
۱۰. فاصله دستها بر روی نیزه به منظور پرش با آن، در حدود چند سانتیمتر است؟
 - الف. ۶۰ تا ۸۰
 - ب. ۵۰ تا ۶۰
 - ج. ۹۰ تا ۱۰۰
 - د. ۹۰ تا ۱۲۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: دو و میدانی ۲

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

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. مقدار بهبود سرعت در اجرای دور خیز پرش ارتفاع به.....ورزشکار بستگی دارد.
 - الف. میزان آمادگی
 - ب. سطح تمرین
 - ج. تعداد تارهای FT
 - د. میزان پرش عمودی
۲. در اجرای دورخیز تکنیک فلاپ به منظور خنثی نمودن افزایش نیروی گریز از مرکز، چه روشی مورد استفاده قرار می گیرد؟
 - الف. افزایش طول گام
 - ب. متمایل شدن به طرف داخل قوس
 - ج. افزایش سرعت دویدن
 - د. افزایش سرعت پای تاب خورنده
۳. به منظور اجرای حرکت پرش ارتفاع، اجرای تکنیک جهش با کدام پا صورت می گیرد؟
 - الف. پای نزدیک مانع
 - ب. پای تاب خورنده آخر
 - ج. پای دور از مانع
 - د. پای راهنما
۴. تکنیکی ترین مرحله پرش طول کدام است؟
 - الف. دورخیز
 - ب. جهش
 - ج. پرواز
 - د. فرود
۵. مسافت دورخیز در پرش کنندگان طول بایستی چند گام باشد؟
 - الف. ۲۲ تا ۲۴ گام
 - ب. ۱۴ تا ۱۸ گام
 - ج. ۱۷ تا ۲۰ گام
 - د. بستگی به پرش کننده دارد
۶. وضعیت بدن پرنده طول در انتهای مرحله جهش به چه عواملی بستگی دارد؟
 - الف. استفاده از طول پرواز و میزان از دست دادن طول در حین فرود
 - ب. سرعت جهش و استفاده از طول پرواز
 - ج. ارتفاع مرکز ثقل و میزان از دست دادن طول در حین فرود
 - د. استفاده از طول پرواز و ارتفاع مرکز ثقل
۷. پرش کننده سه گام در حین پرواز، حرکتی شبیه به اولین مرحله پرواز در روش راه رفتن در هوا انجام می دهد نام این حرکت چیست؟
 - الف. لی لی
 - ب. معکوس کردن
 - ج. قدم
 - د. جهش
۸. در اجرای حرکت لی لی در پرش سه گام کدام عوامل به صورت همزمان به کار گرفته می شود؟
 - الف. کاهش سرعت افقی
 - ب. طویل تر کردن منحنی پرواز
 - ج. حداقل نگه داشتن میزان افزایش اندازه افقی
 - د. کوتاه کردن مرکز ثقل تا حد امکان
۹. حالت بدن در لحظه فرود پرش سه گام چگونه باید باشد؟
 - الف. متمایل به راست
 - ب. متمایل به چپ
 - ج. قائم
 - د. بستگی به پای تکیه گاه دارد
۱۰. فاصله دستها بر روی نیزه به منظور پرش با آن، در حدود چند سانتیمتر است؟
 - الف. ۶۰ تا ۸۰
 - ب. ۵۰ تا ۶۰
 - ج. ۹۰ تا ۱۰۰
 - د. ۹۰ تا ۱۲۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۱۳ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۹)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. در پرش با نیزه، به منظور عکس العمل مناسب به کشش نیزه در هنگام دورخیز، چه کاری انجام می دهید؟

الف. راست تر نگاه داشتن تنه نسبت به دویدن سریع

ب. کاهش سرعت دورخیز

ج. خم تر نگاه داشتن تنه نسبت به دویدن سریع

د. افزایش سرعت دویدن

۱۲. در صورت کمبود سرعت هنگام عبور از میله مانع در پرش با نیزه، چه کاری انجام می شود؟

الف. اتكاء کامل به دست راست

ب. فشار زیادتر پای راست هنگام جدا شدن پا از زمین

ج. اتكاء کامل به دست چپ

د. فشار زیادتر پای چپ هنگام جدا شدن پا از زمین

۱۳. نخ پیچ در محل نیزه به دور آن پیچیده می شود و نباید بیش از به قطر تنه بیافزاید.

الف. مرکز ثقل - ۸ سانتیمتر

ب. انتهای - ۸ سانتیمتر

ج. مرکز ثقل - ۸ میلیمتر

د. انتهای - ۸ میلیمتر

۱۴. در پرتاب نیزه، تفاوت عمده در تکنیک گام برداشتن به حالت لی لی با تکنیک فلاتی در چیست؟

الف. حمل نیزه

ب. حرکت دست ها

ج. انتقال گام های آخر

د. محل گرفتن نیزه

۱۵. گرفتن نیزه به طوری که دو مفصل انتهایی انگشتان میانی و نشانه، پشت نخ پیچ و بقیه انگشتان دور آن قرار گرفته شود، چه روشی نامیده می شود؟

الف. روش نعل اسبی

ب. روش چنگکی

ج. روش قیچی

د. روش فنلاندی

۱۶. گرفتن وزنه و نگه داشتن آرنج دست پرتاب، نزدیک سینه چه روشی نامیده می شود؟

الف. پری اوبراین

ب. دالاس لانگ

ج. ابراین

د. باریشنی کوف

۱۷. در پرتاب کننده وزنه راست دست، هنگام سر خوردن و قرار گیری در وضعیت پرتاب، آخرین محل تماس پا بر روی زمین کدام قسمت است؟

الف. پاشنه پای چپ

ب. پنجه پای چپ

ج. پاشنه پای راست

د. پنجه پای راست

۱۸. زاویه مطلوب برای پرواز وزنه با توجه به چه عاملی تغییر می کند؟

الف. قد پرتاب کننده

ب. وزن پرتاب کننده

ج. قدرت پرتاب کننده

د. قد و وزن پرتاب کننده

۱۹. چرخش دیسک در جهت حرکت عقربه های ساعت در نتیجه کدام عامل است؟

الف. عمل تمام انگشتان دست

ب. عمل مچ دست

ج. عمل انگشت میانی و اشاره

د. عمل انگشت اشاره

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

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

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۱۳ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۶۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. ایجاد طولانی ترین مسیر شتاب ممکن در دیسک، هدف اصلی کدام مرحله پرتاب آن می باشد؟

الف. تاب اولیه

ب. چرخش در داخل دایره

ج. زاویه رهایی

د. ارتفاع رهایی

۲۱. مهمترین مولفه های شرایط جسمانی مناسب در پرتاب کنندگان دیسک چیست؟

الف. قدرت جسمی، سرعت عکس العمل

ب. سرعت، سرعت عکس العمل

ج. سرعت، قدرت

د. قدرت نسبی، قدرت حداکثر

۲۲. عامل تعیین کننده و مهم در پرواز چکش و کسب مسافت بیشتر چیست؟

الف. سرعت اولیه

ب. تاب اولیه

ج. تاب دوم

د. قدرت چرخش

۲۳. پرتاب کنندگان چکش به منظور جلوگیری از خروج از دایره پرتاب و جذب نیروی وارد بر بدنشان چه کاری انجام می دهند؟

الف. تعویض پاها

ب. کاهش سرعت چرخش

ج. افزایش سرعت چرخش

د. ایامه چرخش بدن

۲۴. پایین آوردن شانه چه هنگام قرارگیری چکش در پایین ترین نقطه به منظور تصحیح کدام اشتباه در پرتاب چکش توصیه می شود؟

الف. عدم تعادل پرتاب کننده

ب. فشار زیاد بر روی یک پا

ج. حرکت دادن سخت چکش

د. تابهای اولیه زاویه دار

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۱۳ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۹)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. در پرش با نیزه، به منظور عکس العمل مناسب به کشش نیزه در هنگام دورخیز، چه کاری انجام می دهید؟

الف. راست تر نگاه داشتن تنه نسبت به دویدن سریع

ب. کاهش سرعت دورخیز

ج. خم تر نگاه داشتن تنه نسبت به دویدن سریع

د. افزایش سرعت دویدن

۱۲. در صورت کمبود سرعت هنگام عبور از میله مانع در پرش با نیزه، چه کاری انجام می شود؟

الف. اتكاء کامل به دست راست

ب. فشار زیادتر پای راست هنگام جدا شدن پا از زمین

ج. اتكاء کامل به دست چپ

د. فشار زیادتر پای چپ هنگام جدا شدن پا از زمین

۱۳. نخ پیچ در محل نیزه به دور آن پیچیده می شود و نباید بیش از به قطر تنه بیافزاید.

الف. مرکز ثقل - ۸ سانتیمتر

ب. انتهای - ۸ سانتیمتر

ج. مرکز ثقل - ۸ میلیمتر

د. انتهای - ۸ میلیمتر

۱۴. در پرتاب نیزه، تفاوت عمده در تکنیک گام برداشتن به حالت لی لی با تکنیک فلاتی در چیست؟

الف. حمل نیزه

ب. حرکت دست ها

ج. انتقال گام های آخر

د. محل گرفتن نیزه

۱۵. گرفتن نیزه به طوری که دو مفصل انتهایی انگشتان میانی و نشانه، پشت نخ پیچ و بقیه انگشتان دور آن قرار گرفته شود، چه روشی نامیده می شود؟

الف. روش نعل اسبی

ب. روش چنگکی

ج. روش قیچی

د. روش فنلاندی

۱۶. گرفتن وزنه و نگه داشتن آرنج دست پرتاب، نزدیک سینه چه روشی نامیده می شود؟

الف. پری اوبراین

ب. دالاس لانگ

ج. ابراین

د. باریشنی کوف

۱۷. در پرتاب کننده وزنه راست دست، هنگام سر خوردن و قرار گیری در وضعیت پرتاب، آخرین محل تماس پا بر روی زمین کدام قسمت است؟

الف. پاشنه پای چپ

ب. پنجه پای چپ

ج. پاشنه پای راست

د. پنجه پای راست

۱۸. زاویه مطلوب برای پرواز وزنه با توجه به چه عاملی تغییر می کند؟

الف. قد پرتاب کننده

ب. وزن پرتاب کننده

ج. قدرت پرتاب کننده

د. قد و وزن پرتاب کننده

۱۹. چرخش دیسک در جهت حرکت عقربه های ساعت در نتیجه کدام عامل است؟

الف. عمل تمام انگشتان دست

ب. عمل مچ دست

ج. عمل انگشت میانی و اشاره

د. عمل انگشت اشاره

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

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

نام درس: دو و میدانی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۱۳ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۶۹)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. ایجاد طولانی ترین مسیر شتاب ممکن در دیسک، هدف اصلی کدام مرحله پرتاب آن می باشد؟

الف. تاب اولیه

ب. چرخش در داخل دایره

ج. زاویه رهایی

د. ارتفاع رهایی

۲۱. مهمترین مولفه های شرایط جسمانی مناسب در پرتاب کنندگان دیسک چیست؟

الف. قدرت جسمی، سرعت عکس العمل

ب. سرعت، سرعت عکس العمل

ج. سرعت، قدرت

د. قدرت نسبی، قدرت حداکثر

۲۲. عامل تعیین کننده و مهم در پرواز چکش و کسب مسافت بیشتر چیست؟

الف. سرعت اولیه

ب. تاب اولیه

ج. تاب دوم

د. قدرت چرخش

۲۳. پرتاب کنندگان چکش به منظور جلوگیری از خروج از دایره پرتاب و جذب نیروی وارد بر بدنشان چه کاری انجام می دهند؟

الف. تعویض پاها

ب. کاهش سرعت چرخش

ج. افزایش سرعت چرخش

د. ایامه چرخش بدن

۲۴. پایین آوردن شانه چه هنگام قرارگیری چکش در پایین ترین نقطه به منظور تصحیح کدام اشتباه در پرتاب چکش توصیه می شود؟

الف. عدم تعادل پرتاب کننده

ب. فشار زیاد بر روی یک پا

ج. حرکت دادن سخت چکش

د. تابهای اولیه زاویه دار

نام درس: بدمینتون (۱) - بدمینتون خواهران
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستى - جبرانى ارشد ۱۴۰۱۵ - ناپيوسته - ۱۲۱۵۱۸۸)
 تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۴۰ تشریحى: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: يك (۱)

امام خمينى (ع): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. «ال بين» كه شباهت زيادى به بدمينتون داشت، در کدام كشور از طرفداران زيادى برخوردار بود؟

الف. هندوستان ب. ژاپن ج. مالزى د. چين

۲. کدام يك از راکت‌هاى زير به خاطر سنگينى و وزن زياد، از طرفداران زيادى برخوردار نيست؟

الف. راکت‌هاى پيوبى ب. راکت‌هاى برم ج. راکت‌هاى فلزى د. تيتانيوم

۳. تعداد پرک‌هاى توپ بدمينتون چند عدد است؟

الف. ۱۷-۱۳ ب. ۱۶-۱۴ ج. ۱۸-۱۶ د. ۱۷-۱۵

۴. کدام يك از گزينه‌هاى زير در راکت تور بدمينتون صحيح است؟

الف. تور بايد به رنگ روشن باشد.

ب. مشبك‌هاى تور بين ۱۵ تا ۲۰ ميلى متر باشد.

ج. عرض تور ۶۷ سانتى متر است.

د. عرض لبه بالاي تور همراه با نوارى به عرض ۸/۵ سانتى متر مى باشد.

۵. براى حصول اطمينان از مناسب بودن پرواز توپ از کدام يك از ضوابط استفاده مى شود؟

الف. آندره‌ند حمله‌اى ب. آندره‌ند دفاعى ج. دراىو د. تاس

۶. کدام يك از موارد زير به هنگام گرفتن راکت در ضوابط فورهند صحيح است؟

الف. نرمى كف دست بالاي برجستگى انتهاى دسته راکت قرار مى گيرد.

ب. سه انگشت كوچك، انگشترى و ميانى، گلوى راکت را مى گيرند.

ج. انگشت سبابه با كمى فاصله از سه انگشت ديگر روى ميله راکت قرار مى گيرد.

د. كنار داخلى انگشت شست، بالاي دو انگشت سبابه و ميانى، روى دسته راکت قرار مى گيرد.

۷. کدام يك از موارد زير براى حالت آماده در رالى صحيح است؟

الف. پاها موازى و كمى پيش از عرض شانه باز مى شود.

ب. زانوها و مفصل لگن كاملاً صاف هستند.

ج. بهتر است روى كف پا بایستند.

د. بالا تنه كمى به سمت عقب متمايل مى شود.

۸. کدام يك از حرکات پاى بدمينتون شبیه به پاى بکس است؟

الف. شمشير بازى ب. ضربدرى ج. ترکيبى د. ساشوآ

۹. کدام نوع حرکت رقص پا براى يك بازيکن، در صورتى كه از پاهای قوى و آمادگى جسمانى خوب برخوردار باشد، مفيد است؟

الف. شمشير بازى ب. ضربدرى ج. ترکيبى د. ساشوآ

نام درس: بدمینتون (۱) - بدمینتون خواهران
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی (ستنی - جبرانی ارشد ۱۲۱۵۰۱۴ - ناپیوسته - ۱۲۱۵۱۸۸)
 تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. بهترین محل برای اجرای سرویس بلند کدام ناحیه است؟

الف. حدوداً یک راکت عقب‌تر از خط سرویس کوتاه

ب. حدوداً یک راکت جلوتر از خط سرویس کوتاه

ج. حدوداً یک راکت جلوتر از خط سرویس دوفره

د. حدوداً یک راکت عقب‌تر از خط سرویس دوفره

۱۱. در مقابل بازیکنانی که سرعت عکس العمل خوبی ندارند، کدامیک از انواع سرویس‌ها بیشتر به کار برده می‌شود؟

الف. بلند ب. کوتاه ج. فیلک د. تیز

۱۲. در کدامیک از انواع سرویس‌ها احتمال خطای مچ خیلی زیاد است؟

الف. تیز ب. کوتاه ج. فیلک د. بلند

۱۳. در کدامیک از انواع سرویس‌های بک‌هند توپ را در ارتفاع و با عمق زیاد به زمین مقابل سرویس می‌نمایند؟

الف. کوتاه ب. فیلک ج. بلند د. تیز

۱۴. مشخصات توپ تاس حمله‌ای کدام است؟

الف. قوس توپ زیاد و سرعت آن کم

ب. قوس توپ کم و سرعت آن زیاد

ج. قوس توپ کم و سرعت آن نیز کم

د. قوس توپ زیاد و سرعت آن نیز زیاد

۱۵. کدامیک از موارد زیر از مشخصات توپ آندره‌ند دفاعی است؟

الف. با قوس کم و سرعت زیاد حرکت می‌کند.

ب. با قوس زیاد و سرعت زیاد حرکت می‌کند.

ج. با قوس زیاد و سرعت کم حرکت می‌کند.

د. با قوس کم و سرعت کم حرکت می‌کند.

۱۶. حرکت قبل از ضربه تکنیک اسمش، دقیقاً با کدامیک از تکنیک‌های بدمینتون شباهت دارد؟

الف. درایو ب. سرویس بلند ج. آندره‌ند بک‌هند د. تاس فورهند

۱۷. در کدامیک از ضربات بدمینتون، به دلیل سرعت و نوع حرکت توپ، نقطه فرود آن حدود خط سرویس کوتاه و عقب‌تر از آن

است؟

الف. درایو ب. دراپ شات ج. دراپ کات د. نت

۱۸. نحوه اجرای قبل از ضربه، در ضربه نت فورهند به کدامیک از ضربات بدمینتون شباهت دارد؟

الف. تاس فورهند ب. درایو فورهند ج. آندره‌ند فورهند د. اسمش فورهند

۱۹. الگوی حرکت و نحوه اجرای دفاع بلند به کدامیک از ضربات بدمینتون شباهت دارد؟

الف. نت ب. درایو ج. آندره‌ند د. نت شات

نام درس: بدمینتون (۱) - بدمینتون خواهران
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (سنتی - جبرانی ارشد ۱۴۰۱۵-۱۲۱۵۱۸۸ - ناپیوسته)
 تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. الگوی حرکتی دفاع تیز به غیر از توپ‌هایی که در داخل بدن هستند، به کدام یک از ضربات بدمینتون شباهت دارد؟

الف. درایو ب. اسمش ج. آندره‌ند د. نت

۲۱. بهترین جواب ضربه درایو، کدام یک از ضربات زیر می‌تواند باشد؟

الف. درایو ب. اسمش ج. آندره‌ند د. تاس

۲۲. ضربه ای دفاعی است و زمانی که بازیکن فرصت گام برداشتن و حتی چرخیدن به سمت توپ را ندارد، استفاده می‌شود؟

الف. تاس ب. اورهد ج. اسمش د. درایو

۲۳. اسمش که از حدود خط سرویس کوتاه روی توپ‌های ناقص حریف اجرا می‌شود، چه نام دارد؟

الف. براش ب. نت کیلر ج. پوش د. راش

۲۴. مهمترین عامل حالت‌گیری دفاع در بدمینتون کدام است؟

الف. پهلوی به پهلوی بودن ب. عقب به جلو بودن

ج. شناور بودن د. مورب بودن

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۵۰ تشریحى: --

نام درس: فیزیولوژی ورزشی (۱)
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۰۱۵)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کسر اکسیژن به چه حالتی اطلاق می شود؟
 - الف. نارسایی جذب اکسیژن لازم در آغاز فعالیت
 - ب. نارسایی جذب اکسیژن در پایان فعالیت
 - ج. نارسایی جذب اکسیژن پیش از فعالیت
 - د. نارسایی جذب اکسیژن پس از فعالیت
۲. میزان تراکم قند خون به وسیله چه هورمونی تنظیم می شود؟
 - الف. گلوکوکورتیکوئید
 - ب. انسولین
 - ج. آدرنالین
 - د. هورمون رشد
۳. در خصوص بهره وری یک سیستم کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟
 - الف. قوت یک سیستم در اصلاح تغییرات هموستاز
 - ب. همان باز خورد منفی در کنترل شرایط داخلی
 - ج. به مثابه کنترل بهتر و دقیق تر شرایط محیطی
 - د. حفظ تغییرات داخلی در اثر اعمال محرکها
۴. بهره تنفسی (R) معادل ۸۵٪ در دو چرخه سوار جاده، به نشانه سهم سوخت و سازی در عضلات اسکلتی پاها است.
 - الف. قند ۷۰ درصد، چربی ۳۰ درصد
 - ب. قند و چربی ۵۰ درصد
 - ج. قند ۴۰ درصد، چربی ۶۰ درصد
 - د. چربی ۷۰ درصد، قند ۳۰ درصد
۵. روش محاسبه میزان متابولیسم از طریق اندازه گیری حرارت تولید شده را می نامند.
 - الف. کالری سنجی غیر مستقیم
 - ب. کالری سنجی مستقیم
 - ج. کالری سنجی تداومی
 - د. کالری سنجی هوازی
۶. اندامک گرد و بزرگ در سلول که مواد ژنتیکی سلولی را در بر دارد چه می نامند؟
 - الف. غشاء سلولی
 - ب. هسته
 - ج. سیتوپلاسم
 - د. میتوکندری
۷. کدامیک از گزینه های زیر در چرخه کربس اتفاق نمی افتد؟
 - الف. تولید ATP
 - ب. تولید $NADH$
 - ج. تولید $FADH$
 - د. تولید GTP
۸. آنزیم موثر در سیستم فسفاژن کدام است؟
 - الف. سیتوکروم اکسیداز
 - ب. ایزوسیترات دی هیدروژناز
 - ج. کراتین کیناز
 - د. فسفوفروکتوکیناز
۹. پایداری سطح Vo_{\max} سلول عضله در مراحل آغازین فعالیت ورزش زیر بیشینه به چه دلیل است؟
 - الف. درگیری سیستم هوازی
 - ب. گلیکولیز بی هوازی
 - ج. اختلاف شدید کسر اکسیژن و وام اکسیژن
 - د. وام سریع اکسیژن

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

نام درس: فیزیولوژی ورزشی (۱)
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۰۱۵)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: یک (۱)

۱۰. از مجموع ناقله‌های $FADH$, $NADH$ در هر چرخه کربس قابلیت تولید چند ATP در سیستم هوازی بوجود می‌آید؟
- الف. ۳۳ ب. ۲۲ ج. ۱۱ د. ۹
۱۱. کتوکولامینها معرف چه دسته‌ای از هورمونها هستند؟
- الف. انسولین، گلوکالین ب. آدرنالین و انسولین
ج. اپی نفرین، نوراپی نفرین د. هورمون رشد و تیروکسین
۱۲. هنگام اجرای یک فعالیت ورزشی سنگین، تراکم اسید لاکتیک در مایعات بدن زیاد می‌شود و در نتیجه.....
- الف. باعث افزایش PH مایعات می‌شود. ب. باعث قلیایی شدن خون می‌شود.
ج. باعث کاهش PH مایعات می‌شود. د. باعث توانایی کار آنزیمها می‌شود.
۱۳. معتبرترین شاخص آمادگی قلب و عروق کدامست؟
- الف. برون‌ده قلب ب. حجم ضربه‌ای
ج. حداکثر اکسیژن مصرفی د. ظرفیت حیاتی
۱۴. در اثر سوختن کامل یک مولکول گلوکز میزان تولید ATP از طریق ناقله‌های $NADH$ چقدر است؟
- الف. ۱۱ ب. ۲۲ ج. ۳۰ د. ۳۸
۱۵. متابولیسم هوازی یک مولکول گلوکز سبب تولید مولکول ATP و متابولیسم هوازی یک مولکول گلیکوژن موجب تولید مولکول ATP می‌شود.
- الف. ۳۸ ، ۳۹ ب. ۳۸ ، ۳۸ ج. ۳۷ ، ۳۸ د. ۳۹ ، ۳۹
۱۶. کدامیک از گزینه‌های زیر در آستانه لاکتات تأثیرگذار نمی‌باشد؟
- الف. فرآیند سریع هوازی ب. کاهش اکسیژن در عضله
ج. نوع آنزیم LDH د. کاهش دفع لاکتات
۱۷. کدامیک از موارد زیر جزء مواد غیرآلی می‌باشد؟
- الف. پروتئین ب. چربی ج. آب د. کربوهیدرات
۱۸. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص وام اکسیژن صحیح است؟
- الف. بخش آهسته وام تا ۳۰ دقیقه پس از اتمام فعالیت است.
ب. بخش سریع وام ۸۰ درصد وام را به خود اختصاص می‌دهد.
ج. بخش آهسته وام صرف بازسازی $ATP - PC$ می‌شود.
د. بخش سریع وام در منحنی با شیب کند نمایش داده می‌شود.

نام درس: فزيولوژى ورزشى (۱)

رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى (۱۳۱۵۰۱۵)

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

زمان ازمون (دقيقه): تستى: ۵۰ تشريحي: --

گد سري سوال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۹. كلسيم به کداميك از مولكولهاى پروتئينى مى پيوندند تا فرآيند انقباض عضلانى آغاز شود؟

الف. تروپونين ب. اكتين ج. تروپوميوزين د. ميوزين

۲۰. اكسيژن مصرفى بيشينه در ورزش بايد تا چه حدى برسد تا ترشح ADH افزايش يابد؟

الف. ۵۰ درصد ب. ۶۰ درصد ج. ۴۰ درصد د. ۱۰۰ درصد

۲۱. در هنگام فعاليت هاى ورزشى جذب گلوکز مى شود و تراكم انسولين پلاسما مى يابد.

الف. بيشتر - افزايش ب. بيشتر - كاهش

ج. بيشتر - ثابت مى ماند د. كمتر - كاهش

۲۲. هورمونها از طريق به تمام قسمت هاى بدن برده مى شوند.

الف. سيستم تنفسى ب. سيستم لنفاوى

ج. سيستم عصبى د. سيستم گردش خون

۲۳. در وام اكسيژن کداميك از گزينه هاى زير تاثيرى ندارد؟

الف. افزايش دماى بدن ب. دفع لاکتات

ج. افزايش هورمون ها د. كاهش حجم خون

۲۴. کداميك از عضلات زير در هر سه حركت معين، توان زيادترى توليد مى كنند؟

الف. عضلاتى كه داراى مقدار يكسانى از تارهاى كند انقباض و تند انقباض باشند.

ب. عضلاتى كه تار كند انقباض بيشترى داشته باشند.

ج. عضلاتى كه تار تند انقباض بيشترى داشته باشند.

د. عضلاتى كه داراى تارهاى نوع دوم (Ia) باشند.

۲۵. بيشترين ميزان اسيد لاکتيك حاصله پس از فعاليت چه وضعيتى پيدا مى كند؟

الف. به گليكوژن تبديل مى شود. ب. اكسيد مى شود.

ج. به اسيد آمينه تبديل مى شود. د. به صورت ادرار دفع مى شود.

۲۶. کداميك از موارد زير متداولترين واژه براى نمايش آستانه بى هواى است؟

الف. افزايش منظم اسيد لاکتيك خون ب. كاهش تدريجى گليكوژن عضله

ج. افزايش Co_p در خون د. بالا بردن مقدار ATP توليدى

۲۷. کداميك از عوامل زير اثر تحريكى بر ترشح هورمون ضد ادرارى دارد؟

الف. كاهش حجم پلاسما ب. كاهش پلاكتها

ج. افزايش اريتروسيتها د. افزايش كلبولهاى قرمز

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

نام درس: فیزیولوژی ورزشی (۱)
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۱۵)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۸. کدام گزینه در مورد محیط داخلی بدن صحیح است؟

- الف. هومئوستاز برای بیان شرایط داخلی بدن در حالت فعالیت به کار می‌رود.
- ب. هومئوستاز برای بیان شرایط خارجی بدن در حالت فعالیت به کار می‌رود.
- ج. حالت پایدار برای بیان شرایط داخلی بدن در حالت فعالیت به کار می‌رود.
- د. حالت پایداری برای بیان شرایط داخلی بدن در حالت استراحت به کار می‌رود.

۲۹. نقش اصلی چرخه کربس در روند سوخت و ساز انرژی چیست؟

- الف. افزودن هیدروژن به مواد اولیه‌ای که وارد چرخه می‌شود.
- ب. افزودن کربن به مواد اولیه‌ای که وارد چرخه می‌شود.
- ج. تولید ATP فراوان در چرخه کربس می‌باشد.
- د. جدا ساختن هیدروژن از مواد اولیه‌ای که وارد چرخه می‌شود.

۳۰. کدام گزینه در مورد مکانیزم عمل هورمون‌ها صحیح است؟

- الف. هورمون‌هایی که به وسیله گردش خون حمل می‌شوند روی همه بافت‌ها عمل می‌کنند.
- ب. بافت‌هایی که به هورمون‌های خاصی پاسخ می‌دهند دارای گیرنده‌های کربوهیدراتی خاصی نیز می‌باشند.
- ج. زمانی که تراکم یک هورمون خاصی در پلاسما زیاد باشد از تعداد گیرنده‌های غشاء سلولی کاسته می‌شود.
- د. زمانی که تراکم یک هورمون خاصی در پلاسما کم شود از تعداد گیرنده‌های غشاء سلولی نیز کاسته می‌شود.

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۶۰۱۵۰۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. به طور کلی برای اینکه مهارتها به هدفهای تعیین شده خود برسند، کدامیک از موارد زیر ضروری نمی باشد؟

- الف. بیشینه اطمینان نسبت به اجرای مهارت
ب. اجرای آن در حداقل زمان
ج. دارا بودن حداکثر انگیزگی برای اجرا
د. به کار بردن حداقل انرژی فیزیکی و روانی برای اجرا
۲. کدامیک از مهارتهای زیر از نظر میزان و دامنه پایداری و ثبات وضعیت محیطی با بقیه متفاوت است؟
- الف. ژیمناستیک
ب. تیراندازی با کمان
ج. فوتبال
د. شنا در یک خط آزاد
۳. کدامیک از مهارتهای زیر یک مهارت مجزیه می باشد؟

- الف. راندن اتومبیل
ب. شنا کردن
ج. برنامه های ژیمناستیک
د. تیراندازی با تفنگ
۴. اثر تعداد محرک - پاسخ بر مراحل شناسایی محرک و برنامه ریزی پاسخ به ترتیب چگونه است؟
- الف. جزئی - بی تأثیر
ب. جزئی - زیاد
ج. زیاد - بی تأثیر
د. زیاد - جزئی

۵. طبق قانون هیک بیشترین افزایش زمان واکنش چه زمانی حادث می شود؟

- الف. وقتی تعداد محرک - پاسخ از دو به سه افزایش پیدا کند.
ب. وقتی تعداد محرک - پاسخ از یک به دو افزایش یابد.
ج. وقتی تعداد محرک - پاسخ از سه به چهار افزایش یابد.
د. وقتی تعداد محرک - پاسخ از پنج به شش افزایش یابد.

۶. کدامیک از موارد زیر درست (صحیح) نمی باشد؟

- الف. اثر تمرین بر زمان واکنش ساده زیاد است.
ب. سازگاری محرک - پاسخ زمان واکنش انتخابی را کاهش می دهد.
ج. پیش بینی کردن بر زمان واکنش تأثیرگذار است.
د. سریعترین زمان واکنش مربوط به یک محرک و یک پاسخ است.

۷. کدام مورد درباره انگیزگی و سطح اجرا صحیح نمی باشد؟

- الف. مهارتهای با کنترل حرکتی ظریف نیاز به انگیزگی پایین دارند.
ب. افزایش انگیزگی همیشه باعث پیشرفت اجرا می شود.
ج. پردازش اطلاعات تحت فشار انگیزش زیاد تغییر می کنند.
د. اصل یو وارونه ارتباط بین انگیزگی و سطح اجرا را بیان می کند.

۸. کدامیک از موارد زیر در مورد پردازش اطلاعات بصورت خودکار صحیح می باشد؟

- الف. به توجه نیازی ندارد.
ب. بصورت موازی صورت نمی گیرد.
ج. آهسته است.
د. اختیاری می باشد.

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۶۰۱۵۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۹. کدامیک از موارد زیر در مورد یادگیری صحیح می باشد؟

الف. مستقیماً قابل مشاهده است.

ب. تغییراتی که روی می دهد همگی نشان دهنده یادگیری هستند.

ج. یادگیری بر اثر تمرین و تجربه است.

د. یادگیری ارتباطی به دستگاه عصبی مرکزی ندارد.

۱۰. عمومی ترین روش ارزشیابی پیشرفت یادگیری در طول تمرین چیست؟

الف. مشاهده یادگیری

ج. اظهار خود افراد

د. نظر مربی

۱۱. در کدامیک از مراحل فرایند یادگیری، تکلیف برای فراگیرنده کاملاً تازه است؟

الف. خودکاری

ب. حرکتی

ج. کلامی - شناختی

د. تداعی

۱۲. در مهارتهای مداوم افزایش استراحت در یک نوبت تمرینی چه تأثیری بر روی یادگیری دارد؟

الف. بی تأثیر است.

ب. یادگیری را افزایش می دهد.

ج. بر روی مهارتهای مجرد بسیار تأثیرگذار است.

د. یادگیری را کاهش می دهد.

۱۳. کدامیک از موارد زیر در مورد تمرین مسدود صحیح نمی باشد؟

الف. تمام کوششهای تمرینی یک مهارت پایان می یابد تا شروع مهارت بعدی

ب. تمرین مسدود نوعی تمرین کلیشه ای است.

ج. مهارتها بدون مزاحمت و مداخله اعمال دیگر تکرار می شوند.

د. برای یادگیری از تمرین تصادفی بهتر است.

۱۴. فرضیه فراموشی یا فاصله دهی تشریح تسهیل یادگیری در کدام نوع تمرین است؟

الف. تمرین مسدود

ب. تمرین انبوه

ج. تمرین تصادفی

د. تمرین فاصله دار

۱۵. کدامیک از موارد زیر در مورد تمرین مسدود تکراری صحیح می باشد؟

الف. راه حل در هر کوشش ایجاد می شود.

ب. برای موفقیت فقط یک شانس وجود دارد.

ج. در نوبت بعدی امکان اصلاح وجود دارد.

د. در کوششهای متوالی تکرار نمی شود.

۱۶. چنانچه در تمرین شرایط بسیار مطلوب باشد تقریباً چند کوشش لازم است تا یک حرکت خودکار شود؟

الف. ۱۰۰ کوشش

ب. ۳۰۰ کوشش

ج. ۱۰۰۰ کوشش

د. ۱۵۰۰ کوشش

۱۷. کدامیک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟

الف. بازخورد خبرهایی درباره تفاوت بین اجرا و حالت هدف است.

ب. در کنترل حلقه بسته، بازخورد به معنای خبر درباره خطاست.

ج. به مفهومی کلی تر بازخورد، یعنی هرگونه خبر حسی درباره حرکت

د. در کنترل حلقه باز کاربرد دارد.

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

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۶۰۱۵۱۲

مجاز است.

استفاده از: ---

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۸. زمانی که مربی درباره حرکت ورزشکار از جمله «راکت را بیش از حد تاب دادی» استفاده می کند، کدام نوع بازخورد را استفاده کرده است؟

الف. آگاهی از اجرا ب. آگاهی از نتیجه ج. همزمان د. کمی

۱۹. کدامیک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟

الف. تداوم بازخورد، خطای اجرا را در سطح حداقل نگه می دارد.

ب. بازخورد بسیار زیاد، باعث وابستگی فراگیرنده می شود.

ج. تا زمانی که طرح یابی حرکت صحیح باشد، استفاده از پارامترها به عنوان بازخورد مفید نمی باشد.

د. بهتر است بازخورد برنامهم حرکتی را قبل از بازخورد پارامترها ارائه دهید.

۲۰. کدامیک از موارد زیر از روشهای اثرگذاری بازخورد خلاصه نمی باشد؟

الف. احتمالاً از آثار وابستگی آور بازخورد بتواند جلوگیری می کند.

ب. احتمالاً بازخورد خلاصه باعث حرکات استوارتری می باشد.

ج. باعث می شود اطلاعات اضافی برای فراگیرنده فراهم شود و از این طریق به یادگیری کمک می کند.

د. فراگیرنده را برای تحلیل بازخورد حاصل از پاسخ ترغیب می کند.

۲۱. در مراحل اولیه یادگیری، بزرگترین خطاها به وسیله کدام نوع بازخورد اصلاح می شوند؟

الف. بازخورد متغیر ب. بازخورد جنبشی ج. بازخورد KR د. بازخورد متواتر

۲۲. در کدام نوع از مهارتهای زیر ممکن است بازخورد (خبرهای بازخوردی) تأثیر زیادی بر آنها نداشته باشد؟

الف. مهارتهای مجرد ب. مهارتهای مداوم ج. مهارتهای باز د. مهارتهای زنجیره ای

۲۳. کدامیک از موارد زیر صحیح می باشد؟

الف. نوع بازخورد به ماهیت تکلیف بستگی دارد.

ب. روش استفاده از بازخورد به ماهیت تکلیف بستگی ندارد.

ج. تکلیف خطرناک باعث محدودیت ادراکی نمی شود.

د. مربی باید در تدریس مهارتهای ساده سطح انگیزتگی را پایین نگه دارد.

۲۴. معمولاً اولین گام در تدریس چیست؟

الف. تشریح حرکات اصلی ب. ایجاد انگیزش

ج. نمایش مهارت د. الگودهی مهارت

۲۵. کدامیک از موارد زیر در مرحله کلامی - شناختی به خاطر سپردن آنها باعث افزایش موفقیت نمی شود؟

الف. از روشهای انگیزشی استفاده کنید.

ب. از تمرین تصادفی استفاده کنید.

ج. از دستورالعملهای ساده استفاده کنید.

د. درباره خطاهای مربوط به طرح یابی حرکت مکرراً بازخورد دهید.

نام درس: یادگیری حرکتی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۶۰۱۵۰۱۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۶. کدامیک از موارد زیر صحیح می باشد؟

الف. در مرحله حرکتی برای آموزش برنامه از تمرین متغیر استفاده کنید.

ب. در مرحله حرکتی همیشه از تمرین مسدود استفاده کنید.

ج. در مرحله حرکتی برای افزایش یادگیری تمرین ذهنی مفید نمی باشد.

د. در مرحله حرکتی ابتدا پارامترها را آموزش دهید.

۲۷. کدامیک از موارد زیر در مورد منحنیهای اجرا صحیح نمی باشد؟

الف. طبق قانون تمرین پیشرفت در ابتدا آهسته و سپس سریع است.

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

ج. ممکن است ترسیم اجرای انفرادی یا میانگین اجرای گروه باشند.

د. ممکن است تفاوتهای فردی نشان داده نشوند.

۲۸. کدامیک از مهارتهای زیر یک مهارت بسته و مجرد می باشد؟

الف. کشتی گرفتن ب. تیراندازی با کمان ج. ماشین نویسی د. شنا کردن

۲۹. ویژگیهای مراحل پردازش اطلاعات (سه مرحله) به ترتیب کدامند؟

الف. حسی - حرکتی - حسی حرکتی ب. حرکتی - حسی - حسی حرکتی

ج. حسی حرکتی - حسی - حرکتی د. حسی - حسی حرکتی - حرکتی

۳۰. کدام مورد از ویژگیهای «توجه» نمی باشد؟

الف. توجه یک پدیده طولی است.

ب. ظرفیت توجه محدود است.

ج. توجه تلاش زیادی را می طلبد و به انگیزتگی وابسته نیست.

د. در هر لحظه از منبعی به منبع دیگر منتقل می شود.

نام درس: فوتبال (۱) - فوتبال

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد): (۱۲۱۵۰۱۷) - ناپروسته (۱۲۱۵۱۸۱)

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در فلورانس ایتالیا چه نوع بازی دسته جمعی صورت می گرفت که از لحاظ شکل ورزشی به فوتبال امروزی شباهت داشت؟
 الف. هارپاستوم ب. کالجیو ج. سوله (چوله) د. شون چو
۲. بازیکن برای فرستادن توپ های هوایی، بالاتنه خود را از توپ و برای توپ های زمینی توپ قرار دهد.
 الف. عقب تر - بالای ب. بالاتر - عقب
 ج. عقب تر - پایین د. پایین تر - بالای
۳. کدام جمله صحیح است؟
 الف. در فوتبال هرگاه سطح تماس عضو با قسمتی از بدن که با توپ تماس پیدا می کند وسیع تر باشد، به همان نسبت دقت در اجرا افزایش می یابد.
 ب. پای ضربه زننده از ناحیه مفصل زانو خم می شود تا در هنگام ضربه و اندکی پس از آن وزن بدن را متحمل شود.
 ج. در هنگام ضربه به توپ مچ پا کاملاً ثابت بوده و ضربه تقریباً با بالای قوزک و گودی داخل پا به قسمت وسط و مرکز توپ زده می شود.
 د. در تمامی موارد در هنگام ضربه، ران به حالت افقی در آمده و نسبت به تنه تقریباً زاویه ۹۰ درجه دارد.
۴. از معمول ترین ضربات در فوتبال برای ارسال توپ های با ارتفاع متوسط و یا بلند و دقیق کدام ضربه است؟
 الف. ضربه با روی پا ب. ضربه با خارج پنجه پا
 ج. ضربه با پای تکیه د. ضربه با داخل پنجه
۵. در این نوع ضربه، محل تماس توپ قسمت محدب روی پا و نزدیک به مفصل مچ می باشد؟
 الف. ضربه با خارج پنجه پا ب. ضربه بغل پا
 ج. ضربه روی پا د. ضربه با داخل پنجه پا
۶. برای تمرین ضربه با سر، در مراحل اولیه یادگیری، بهتر است از چه نوع توپی استفاده شود؟
 الف. توپ فوتبال کم باد ب. توپ فوتبال پر باد
 ج. توپ والیبال د. توپ فوتسال
۷. یکی از مسائل مهم در مهار و کنترل توپ چیست؟
 الف. آزاد کردن عضله در موقع برخورد با توپ ب. وضعیت و فاصله توپ
 ج. عدم استقرار در یکجای ثابت د. اعتماد به نفس
۸. معمول ترین نوع کنترل توپ با پا کدام است؟
 الف. کنترل با کف پا ب. کنترل با بغل پا
 ج. کنترل با بیرون پا د. کنترل با روی پا

نام درس: فوتبال (۱) - فوتبال

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد): (۱۲۱۵۰۱۷) - ناپیوسته (۱۲۱۵۱۸۱)

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۹. با این نوع کنترل توپ‌هایی که دارای شتاب کمی هستند قابل مهار می‌باشد و بیشتر در حال حرکت مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. کنترل با کف پا

ب. کنترل با بغل پا

ج. کنترل با روی پا

د. کنترل با بیرون پا

۱۰. در روش کنترل با بیرون پا، در توپ‌های زمینی، پای کنترل کننده به چه صورت می‌باشد؟

الف. کنترل در حدود زانو است و برای این منظور مفصل ران بیشتر خم شده و پای دریافت نیز بالاتر قرار می‌گیرد.

ب. زانو خم است و هر حالی که مفصل ران به خارج متمایل شده، مچ پا به داخل گردش می‌کند.

ج. پای کنترل با خم شدن مفصل ران به استقبال توپ رفته و در هنگام دریافت مفصل ران با تنه زاویه حدود ۹۰ درجه می‌سازد.

د. پای کنترل از زانو خم شده و پنجه آن مقداری متمایل به پایین می‌شود.

۱۱. برای عکس العمل‌های دفاعی در مقابل توپ‌های کشیده و یا دارای جهش و توپ‌های غیر منتظره و ناگهانی از چه نوع کنترلی استفاده می‌شود؟

الف. کنترل با ناحیه سینه

ب. کنترل با ناحیه سر

ج. کنترل با روی ران

د. کنترل با ناحیه شکم

۱۲. کدامیک از بازیکنان زیر معمولاً باید کمتر از دربیست استفاده کند؟

الف. مهاجمین

ب. مدافعین

ج. مدافعین میانی

د. مدافعین کناری

۱۳. یکی از تکنیک‌های مهم و در عین حال مشکل، در تصاحب توپ چه نام دارد؟

الف. تکل سرخوردنی

ب. تکل زدن و یارگیری شانه به شانه

ج. تکل از مقابل

د. تکل کمینی

۱۴. کدام جمله صحیح است؟

الف. در یک تیم باید تمامی بازیکنان تمرینات مختصری از دروازه‌بانی داشته باشند.

ب. در یک تیم حداقل ۲ دروازه‌بان خوب لازم است.

ج. یک دروازه‌بان خوب باید به تکنیکها و تاکتیک‌های بازی مسلط باشد.

د. یک دروازه‌بان باید سرعت، قدرت، چابکی و استقامت خوبی داشته باشد.

۱۵. یکی از مهیج‌ترین و زیباترین صحنه‌های بازی فوتبال توسط دروازه‌بان چه می‌باشد؟

الف. شیرجه رفتن دروازه‌بان

ب. مهار توپ‌های هوایی

ج. مهار توپ در ارتفاع سینه و سر

د. مهار توپ‌های زمینی

۱۶. این نوع ضربه مواقعی که اطراف محوطه جریمه تقریباً خلوت است، استفاده می‌شود (سرعت زیاد و زاویه کم آن نسبت به زمین):

الف. ضربه والی

ب. ضربه کاشته

ج. ضربه با داخل پنجه پا

د. ضربه دراپ

نام درس: فوتبال (۱) - فوتبال

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد): (۱۲۱۵۰۱۷) - ناپیوسته (۱۲۱۵۱۸۱)

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۷. دریافت کننده توپ در هنگام پرتاب اوت باید در فاصله حداقل چند متری از پرتاب کننده قرار گیرد؟

- الف. ۶ ب. ۷ ج. ۸ د. ۹

۱۸. کدامیک از موارد زیر جزء تاکتیک‌های دفاعی در پرتاب اوت می‌باشد؟

- الف. یارگیری نفر به نفر
 ج. پوشش دادن خط حمله
 ب. یارگیری و پوشش هافبک یا فورواردها
 د. نگهداری یک دفاع اضافی

۱۹. در موقع ضربه‌های آزاد فاصله بازیکنان تیمی که ضربه به سمت دروازه آنان زده می‌شود، نباید کمتر از چند متر با توپ باشد؟

- الف. ۹ ب. ۹/۱۵ ج. ۹/۲۵ د. ۹/۳۰

۲۰. برای مسابقات در سطح بین‌المللی کدام ابعاد برای زمین قانونی است؟

- الف. ۹۰ × ۵۴ ب. ۱۲۰ × ۹۰ ج. ۱۱۰ × ۷۵ د. ۹۰ × ۴۵

۲۱. کدامیک از موارد زیر جزء خطاهای نه‌گانه محسوب می‌شود؟

- الف. لگد زدن به حریف و یا اندام آن
 ج. تنه شدید و خطرناک
 ب. پشت پا زدن به حریف
 د. سرپیچی از اخطار داور

۲۲. آفساید در چه زمانی باید قضاوت شود؟

- الف. در لحظه‌ای که بازیکن همدسته او توپ را به طرف بازیکن می‌زند.
 ب. در لحظه‌ای که بازیکن توپ را بدست می‌آورد.
 ج. در لحظه‌ای که بازیکن توپ را از ضربه کرنر و یا پرتاب اوت بدست می‌آورد.
 د. در لحظه‌ای که بازیکن توپ را مستقیماً از ضربه دروازه بدست آورده باشد.

۲۳. اعتراض و نپسندیدن تصمیمات داور منجر به چه جریمه‌ای می‌گردد؟

- الف. ضربه آزاد مستقیم
 ج. ضربه آزاد غیر مستقیم و اخطار
 ب. ضربه آزاد غیر مستقیم
 د. ضربه آزاد مستقیم و اخطار

۲۴. کدامیک از موارد زیر در اصطلاح فوتبال «دریبل کشویی» نامیده می‌شود؟

- الف. فریب مدافع با استفاده از جابجایی توپ
 ج. فریب مدافع توسط حرکت لوکوموتیوی
 ب. فریب مدافع با متوقف کردن توپ با کف پا
 د. فریب مدافع با عبور پا از روی توپ

نام درس: بدمینتون ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۸۰۱۵۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره)، این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- کدام یک از ضربات بدمینتون، اساساً یک ضربه دفاعی بوده و به عنوان مادر ضربات بالای سر در بدمینتون به حساب می آید؟
الف. سرویس ب. تاس ج. آندرهند د. دراپ
- کدام یک از ضربات بدمینتون، زمانی که با ضربه تاس همراه شود موثرترین ضربه برای کسب امتیاز و خسته کردن حریف به حساب می آید؟
الف. نت ب. آندرهند ج. دراپ د. درایو
- در کدام یک از ضربات بدمینتون، زاویه راکت و زمین صفر درجه می باشد؟
الف. درایو ب. اسمش ج. تاس د. آندرهند
- بازیکنانی که از قدرت حمله ای بالای برخورد راکت نیستند، خصوصاً در بازی های بانوان بیشتر از کدام یک از ضربات استفاده می کنند؟
الف. درایو ، اسمش ب. تاس ، اسمش ج. تاس ، درایو د. تاس ، دراپ
- در صورتیکه تیم حریف از افرادی که اصطلاحاً کند بوده و به آهستگی کار می کنند تشکیل شده باشد، بهترین تصمیم، کاربرد کدام یک از ضربات در بازی دو نفره است؟
الف. نت ب. تاس ج. اسمش د. دراپ
- کدام یک از روش های زیر برای بالا بردن سرعت و قدرت بازیکنان به کار می رود؟
الف. بازی با راکت های سبک تر یا سنگین تر ب. تمرین با رنگها ج. استفاده از تمرینات دایره ای د. استفاده از دستگاه پرتاب توپ
- تمرین با رنگها باعث تمرین کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی می شود؟
الف. انعطاف پذیری ب. استقامت ج. قدرت د. سرعت
- دویدن زیگزاگ سبب بهبود کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی می شود؟
الف. استقامت ب. قدرت ج. چابکی د. انعطاف پذیری
- پرداختن به ورزش های غیر اختصاصی در کدام مرحله از برنامه مسابقات قرار دارد؟
الف. تمرینات اولیه ب. پیش از فصل مسابقات ج. فصل مسابقات د. خارج از فصل مسابقات
- در کدامیک از مراحل آماده سازی برای تمرین مهارت های بازی وقت بیشتری صرف می شود؟
الف. تمرینات اولیه ب. نزدیک مسابقات ج. فصل مسابقات د. فصل بعد از مسابقات
- کدامیک از گزینه ها در خصوص توپ مرده صحیح می باشد؟
الف. زمانی که توپ در گردش باشد اصطلاحاً مرده گفته می شود.
ب. زمانی که توپ پس از ضربه به تور در زمین حریف بیافتد.
ج. زمانی که توپ به تور برخورد کرده و به حالت آویزان روی تور گیر کند.
د. زمانی که توپ وارد زمین حریف شده و در جریان باشد.

نام درس: بدمینتون ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۸۰۱۵۰۱۲

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۲. اعلام نتایج مسابقه برای بازیکنان و تماشاچیان جزء وظایف کدامیک از افراد نامبرده زیر می باشد؟

الف. داور ب. سرداور ج. داور خط د. سرپرست فنی

۱۳. تنها مرجع و تصمیم گیرنده اصلی برای به تعلیق درآوردن بازی کدامیک از گزینه های زیر است؟

الف. داور ب. داور خط ج. سرداور د. سرپرست فنی

۱۴. تنها مرجع تصمیم گیری برای سلب صلاحیت بازیکن کدامیک از موارد زیر است؟

الف. سرداور ب. داور ج. داور سرویس د. داور خط

۱۵. کنترل ارتفاع تور از زمین جزء وظایف قبل از مسابقه کدامیک از افراد زیر می باشد؟

الف. داور خط ب. سرپرست فنی ج. سرداور د. داور

۱۶. بهترین فاصله داوران خط بلاخط های زمین چقدر است؟

الف. ۳ متر ب. ۲ متر ج. ۱ متر د. ۰/۵ متر

۱۷. در مسابقات تک حذفی که ۱۶ تیم شرکت دارند تعداد دورهای بازی چقدر است؟

الف. ۳ ب. ۴ ج. ۵ د. ۶

۱۸. در یک مسابقه ۱۵ تیمی، تعداد بازی و تعداد استراحت به ترتیب چقدر است؟

الف. ۱ و ۱۴ ب. ۱۴ و ۱ ج. ۲ و ۱۵ د. ۱۵ و ۲

۱۹. آزمون والی دیوار میلر شامل چه ضرباتی می باشد؟

الف. ضربات به شکل کوتاه ب. ضربات به شکل تیز

ج. ضربات به شکل مورب د. ضربات با ارتفاع زیاد

۲۰. حداقل ارتفاع چراغ ها از کف زمین چقدر است؟

الف. ۴ متر ب. ۵ متر ج. ۶ متر د. ۷ متر

۲۱. قوه مکانیکی در رشته ورزشی بدمینتون چقدر است؟

الف. ۰/۵ - ۱/۱ ب. ۰/۶ - ۰/۳ ج. ۰/۱ - ۰/۰ د. ۱ - ۰/۵

۲۲. بهترین دمای سالن ورزشی که بدون تماشاچی در آن مسابقات بدمینتون برگزار می شود، چقدر است؟

الف. ۱۵ ب. ۲۰ ج. ۱۷ د. ۱۰

۲۳. برای افرادی که در ناحیه مچ دست دچار معلولیت حرکتی می باشند، استفاده از کدام ضربات کارسازتر است؟

الف. درایو ب. اسمش ج. دراپ د. نت

۲۴. پای مصنوعی عمدتاً توسط کدام دسته از معلولین مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف. معلولین نیمه متحرک ب. معلولین متحرک

ج. معلولین غیر متحرک د. معلولین نخاعی

نام درس: هندبال ۱ - هندبال

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستى - جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۱۹ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۸۶)

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --

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

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمينى (ع): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. تعداد بازیکنان یک تیم هندبال در حین بازی حداکثر چند نفر است؟
 الف. ۵ نفر ب. ۶ نفر ج. ۷ نفر د. ۸ نفر
۲. خط محوطه دروازه که مدافعان بازی هندبال روی آن قرار می‌گیرند، چند متر از دروازه فاصله دارد؟
 الف. ۸ متر ب. ۷ متر ج. ۶ متر د. ۵ متر
۳. طول و عرض زمین قانونی هندبال چند متر است؟
 الف. ۳۰ در ۲۰ متر ب. ۴۵ در ۲۵ متر ج. ۶۰ در ۲۵ متر د. ۶۰ در ۴۰ متر
۴. به طور میانگین وزن توپ هندبال مردان و زنان به ترتیب چقدر است؟
 الف. ۲۵۰ و ۱۵۰ گرم ب. ۳۵۰ و ۲۵۰ گرم ج. ۴۵۰ و ۱۵۰ گرم د. ۴۵۰ و ۳۵۰ گرم
۵. کدامیک از مهارتهای بازی هندبال، پایه بازی هندبال محسوب می‌شود؟
 الف. شوت سه گام ب. پاس دادن و گرفتن توپ ج. شوت چکشی د. دفاع کردن
۶. کدامیک از انواع پاس در بازی هندبال اساس یادگیری تمام تکنیک‌های شوت کردن است؟
 الف. پاس مچ ب. پاس زمینی ج. پاس از بالای سر د. پاس دو دستی
۷. کدامیک از گزینه‌های زیر از ویژگیهای پاس مچ محسوب می‌گردد؟
 الف. سرعت بالا و برد کوتاه ب. سرعت بالا و برد زیاد ج. سرعت پائین و برد زیاد د. سرعت پائین و برد کوتاه
۸. کدامیک از جملات زیر غلط است؟
 الف. در حرکت پیستونی از تمام عمق فضای بازی استفاده می‌شود.
 ب. مهاجم دایره (خط زن) بیشتر از حرکت پیستونی استفاده می‌کند.
 ج. حرکت پیستونی بازیکن گوشه محدود به ۱ تا ۳ متر می‌باشد.
 د. حرکت پیستونی بازیکن گوشه بستگی به نزدیکی به خط کناری دارد.
۹. حداکثر حرکت مجاز با توپ هندبال قبل و بعد از دریبل کردن چقدر است؟
 الف. ۳ گام قبل و ۱ گام بعد از دریبل ب. ۱ گام قبل و ۳ گام بعد از دریبل
 ج. ۵ گام قبل و ۵ گام بعد از دریبل د. ۳ گام قبل و ۳ گام بعد از دریبل
۱۰. در کدامیک از شوت‌های هندبال از ۳ گام استفاده نمی‌شود؟
 الف. شوت طراحی شده ب. شوت شیرجه‌ای ج. شوت پرشی د. شوت زمینی
۱۱. کدامیک از انواع شوت‌ها در بازی هندبال بیشتر استفاده شده و اکثراً جهت شوت کردن از بالای دفاع بکار می‌رود؟
 الف. شوت شیرجه‌ای ب. شوت طراحی شده ج. شوت از کنار د. شوت پرشی

نام درس: هندبال - ۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی (ستى - جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۱۹ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۸۶)

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

کُد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۲. از ویژگی‌های شوت چکشی در بازی هندبال کدام است؟

الف. مستقیم بودن شوت

ب. متغیر بودن سرعت توپ

ج. متغیر بودن سرعت و جهت توپ

د. متغیر بودن جهت توپ

۱۳. شوت شیرجه‌ای عمدتاً در کدام منطقه بازی اجرا می‌شود؟

الف. نزدیک خط ۶ متر

ب. بین خطوط ۶ و ۹ متر

ج. پشت خط ۹ متر

د. پشت خط ۹ متر و گوشه زمین

۱۴. جریمه سد کردن مدافع برای مهاجم در بازی هندبال چیست؟

الف. یک ضربه آزاد به سه‌م حریف

ب. ضربه پنالتی

ج. اخراج بازیکن مدافع

د. اخراج مدافع و اعلام پنالتی

۱۵. بهترین و آماده‌ترین دروازه‌بان در هندبال حداقل چند درصد از توپ‌ها را می‌تواند مهار کند؟

الف. ۲۰ درصد

ب. ۳۰ درصد

ج. ۴۰ درصد

د. ۵۰ درصد

۱۶. اگر دروازه‌بان خارج از محوطه دروازه مالک توپ شود و به محیط دروازه وارد شود، جریمه او چیست؟

الف. پرتاب آزاد

ب. پرتاب پنالتی

ج. اخراج و پرتاب آزاد

د. اخراج و پرتاب پنالتی

۱۷. فضای دفاعی برای هر مدافع هندبال چقدر است؟

الف. از جلو، از خط ۶ متر تا خط ۹ متر و از طرفین تا خط عرضی زمین

ب. از جلو، از خط ۶ متر تا وسط زمین و از طرفین تا خط عرضی زمین

ج. از جلو، از خط ۶ متر تا خط ۹ متر و از طرفین تا مدافعان هم‌تیمی

د. از جلو، از خط ۶ متر تا وسط زمین و از طرفین تا مدافعان هم‌تیمی

۱۸. بهترین حالت مطلوب در رسیدن مدافع به مهاجم و جلوگیری از نفوذ او در کدام منطقه دفاعی است؟

الف. نزدیک خط ۶ متر

ب. روی نقطه پنالتی

ج. داخل محوطه جریمه

د. جلوی فضای خط ۹ متر

۱۹. تراکم در بازی هندبال به چه معناست؟

الف. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مهاجم برابر با مدافعان باشند.

ب. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مهاجم بیشتر از مدافعان باشند.

ج. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مدافع بیشتر یا برابر با مهاجمان باشند.

د. یعنی ایجاد وضعیتی که تعداد بازیکنان مدافع بیشتر از مهاجمان باشند.

۲۰. ایجاد شکاف بین مدافعان در هنگام حمله بوسیله سد کردن از وظایف کدامیک از بازیکنان مهاجم است؟

الف. پخش تیم

ب. مهاجم گوش

ج. مهاجم دایره

د. مهاجم بغل

۲۱. ضد حمله نوع اول معمولاً توسط کدامیک از بازیکنان هندبال صورت می‌گیرد؟

الف. مهاجم دایره

ب. بازیکن گوشه

ج. بازیکن بغل

د. مهاجم دایره و بازیکن بغل

۲۲. در بازی هندبال کدامیک از مهاجمان تماس بدنی بیشتری با مدافعان دارد؟

الف. مهاجم دایره

ب. دروازه‌بان

ج. پخش تیم

د. مهاجم بغل

نام درس: هندبال ۱ - هندبال

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --

رشته تحصیلى / كُد درس: تربیت بدنى (ستى - جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۱۹ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۸۶)

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

كُد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۳. در دفاع منطقه‌ای ۲-۳ چند مدافع روی خط ۶ متر مستقر می‌شوند؟

الف. ۲ بازیکن

ب. ۳ بازیکن

ج. ۴ بازیکن

د. ۶ بازیکن

۲۴. در هنگام پرتاب آزاد از روی خط ۹ متر مدافعان حداقل چند متر باید از پرتاب کننده فاصله داشته باشند؟

الف. ۱ متر

ب. ۲ متر

ج. ۳ متر

د. ۴ متر

www.Sanjesh3.com

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

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

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- در چه زمانی کارگاه شفا بخش با ارزش های خاص درمانی جهت کمک به بیماران و معلولین بوجود آمد؟
 الف. پس از جنگ جهانی
 ب. با ظهور انقلاب صنعتی
 ج. بعد از رنسانس
 د. با ظهور مکاتب الهی
- کدام یک از افراد زیر برای کمک به مصدومین ناحیه نخاع و ستون مهره ها اقدام به تأسیس یک آسایشگاه در انگلستان کرد که در آن برنامه تمرینات ورزشی برای معلولین انجام می شد؟
 الف. واتسون جونز
 ب. مال ویگز
 ج. گاتمن
 د. نیکولاس آندره
- ایجاد اختلال در رابطه بین خود و محیط را چه می گویند؟
 الف. نقص
 ب. ناتوانی
 ج. معلولیت
 د. بیماری
- کدامیک از گزینه های زیر جزء عوامل قطع عضو نیست؟
 الف. ضربه
 ب. سوختگی
 ج. دقور میتی
 د. ناهنجاری های کروموزمی
- آمیوتاسیون پیروگف شامل قطع پا از کدام ناحیه است؟
 الف. قطع کلیه استخوان های مچ و کلیه استخوان های پا
 ب. قطع پا از ناحیه بالای قوزک پا
 ج. قطع از سطح مفصلی بین استخوان های کف و مچ پا
 د. قطع از سطح مفصلی بین استخوان های مچ پا
- میزان ناتوانی حرکت در دست در کدام یک از موارد زیر بیشتر است؟
 الف. قطع از سطح مفصلی شانه
 ب. قطع بالای آرنج
 ج. قطع از روی آرنج
 د. قطع از زیر آرنج
- کدامیک از گزینه های زیر جزء تأثیرات مثبت ورزش بر معلولین قطع عضو نیست؟
 الف. افزایش استقامت عمومی
 ب. آتروفی عضلانی
 ج. هماهنگی عصبی - عضلانی
 د. افزایش اعتماد به نفس
- افرادی که در ناحیه زیر مهره دچار آسیب شده اند، می توانند از عضلات گردن، دیافراگم، عضلات شانه و عضله دو سر بازویی استفاده کنند.
 الف. چهارم گردنی
 ب. پنجم گردنی
 ج. دوم گردنی
 د. سوم گردنی
- کدامیک از گزینه های زیر جزء عمده ترین مشکلات معلولین نخاعی نیست؟
 الف. کاهش رفلکس های تاندونی
 ب. عدم کنترل ادرار یا مدفوع
 ج. زخم بستر
 د. ناتوانی جنسی و مشکلات عاطفی
- پرجمعیت ترین رشته ورزشی افراد ضایعه نخاعی کدام است؟
 الف. شنا
 ب. بسکتبال با ویلچر
 ج. دو و میدانی
 د. تیراندازی

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

نام درس: تربيت بدنى و ورزش معلولين
 رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى ۱۳۱۵۰۲۰

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: يك (۱)

۱۱. در خصوص فلج مغزى (C.P) کدامیک از گزینه‌های زیر صحيح است؟
 - الف. علل بروز اين عارضه قبل از تولد ۶۰ درصد است.
 - ب. اين عارضه اغلب به علت آسیب مراکز كنترل حرکتى مغز حادث مى‌شود.
 - ج. علل بروز اين عارضه بعد از تولد ۳۰ درصد است.
 - د. عامل موله اين فلج از ويروس‌های گوارشى است كه از طريق گردش خون به نخاع مى‌رسد.
۱۲. ناهماهنگى و بی‌نظمى در حرکات عضلات را در فلج مغزى چه مى‌گویند؟
 - الف. اسپاستيك
 - ب. آتاكسى
 - ج. آتتوز
 - د. رعشه
۱۳. نوعى نقص مادرزادى سكوت مهره‌ای است كه در اثر انسداد بخشى از طناب نخاعى است كه بوسيله قوس مهره‌ای بوجود مى‌آید.
 - الف. اسپينا بيفيدا
 - ب. مولتیپل اسكلروز
 - ج. مایلو منینگوسل
 - د. آرتریت روماتوئید
۱۴. در بیماری M.S اگر بر روی تأثیر بگذاریم، بیمار دچار اختلال حرکتى و جسمى مى‌شود.
 - الف. مغز
 - ب. ساقه مغز
 - ج. مخچه
 - د. نخاع
۱۵. کدامیک از رشته‌های زیر مخصوص نابینایان نمی‌باشد؟
 - الف. دو و میدانى
 - ب. تیراندازى
 - ج. وزنه بردارى
 - د. ژیمناستیک
۱۶. افراد در در حدود ۲۵ تا ۵۴ دسى بل از حس شنوایى خود را از دست مى‌دهند.
 - الف. ناشنوایى مطلق
 - ب. ناشنوایى خفیف
 - ج. ناشنوایى حاد
 - د. ناشنوایى متوسط
۱۷. بهره هوشى يك كودك ۷ ساله كه قادر است سئوالات میزان شده برای كودك ۸ سال و ۴ ماهه را به خوبى پاسخ دهد، چند است؟
 - الف. ۱۳۴
 - ب. ۱۴۰
 - ج. ۱۴۳
 - د. ۱۵۰
۱۸. تنها عارضه‌ای است كه به طور نسبى در همه مبتلایان به سندرم داون دیده مى‌شود.
 - الف. پدیده هاپوتونیا
 - ب. ناسازگارى RH
 - ج. كم‌توانى ذهنى
 - د. وزن كم در زمان تولد
۱۹. در کدامیک از انواع بیماری صرع، تنفس بند مى‌آید، گرفتگی عضلات و بی‌هوشى حاصل مى‌شود و تقریباً ۶۰ درصد تمام اختلالات تشنجى را شامل مى‌شود؟
 - الف. گونه خفیف
 - ب. گونه بسیار كم
 - ج. صرع كوچك
 - د. گونه حاد
۲۰. در خصوص ورزش برای سالمندان کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟
 - الف. گلف ورزش خوبى برای سالمندان است.
 - ب. بهترین و آسانترین ورزش كه باعث تسريع جریان خون مى‌شود، ورزش بدنسازى است.
 - ج. شنا در آب گرم ورزش مفرح و لذت‌بخشى برای سالمندان است.
 - د. اسكى به مدت ۳۰ الى ۴۰ دقیقه با سرعت ۱۵ كيلومتر در هوای خوب برای سالمندان مناسب است.

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

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

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدامیک از گزینه‌های زیر هدف از تجویز ارتز تحمل وزن را به خوبی بیان می‌کند؟

- الف. کم کردن فشار و درد از مفاصل ران، زانو و مچ پا
- ب. جلوگیری و یا تصحیح دفورمیتی اندام تحتانی.
- ج. بی حرکت کردن و حمایت از مفاصل و بافت‌های نرم.
- د. شکل دامن صحیح به سر استخوان ران.

۲۲. ارتز بیشترین نوع ارتز اندام تحتانی است که بکار برده می‌شود و در نواحی مچ پا اثر می‌گذارد.

- الف. تافل
- ب. سیاتل
- ج. تیر
- د. AFO

۲۳. برای آن دسته از معلولینی که جهت راه رفتن به تکیه‌گاه وسیع‌تری احتیاج دارند، از کدام وسیله کمکی استفاده می‌کنند؟

- الف. واکر
- ب. صندلی چرخدار
- ج. پاراواکر
- د. کراچ

۲۴. عمده‌ترین وظیفه پروتزها در اندام تحتانی چیست؟

- الف. تحمل وزن
- ب. جلوگیری از دفورمیتی
- ج. بی حرکت کردن عضو
- د. حمایت در حرکت

۲۵. در طبقه‌بندی قطع عضوها اگر قطع دو دست از آرنج به بالا اتفاق بیفتد، فرد معلول در کدام کلاس قرار می‌گیرد؟

- الف. A5
- ب. A6
- ج. A7
- د. A8

۲۶. کلاس ARST, W2, W1 مربوط به کدام یک از رشته‌های ورزشی زیر است؟

- الف. تیراندازی
- ب. وزنه‌برداری
- ج. تیر و کمان
- د. جودو

۲۷. رشته تنیس روی میز برای معلولین در چند کلاس اجرا می‌شود؟

- الف. ۸
- ب. ۹
- ج. ۱۰
- د. ۱۱

۲۸. در رشته شمشیربازی ورزشکاران با نقص‌های فیزیکی شدید در هر چهار اندام در کدام کلاس قرار می‌گیرند؟

- الف. A
- ب. B
- ج. C
- د. D

۲۹. در بازی والیبال نشسته زمین بازی از یک مستطیل به طول متر و عرض متر تشکیل شده است.

- الف. ۱۰ و ۵
- ب. ۱۰ و ۶
- ج. ۱۲ و ۵
- د. ۱۲ و ۶

۳۰. مسابقات پارا المپیک و دیگر مسابقات ورزش معلولین را در دو سطح کشوری و جهانی برگزار می‌کند.

- الف. ICC
- ب. IPC
- ج. NPC
- د. ISOD

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد ۱۳۱۵۰۲۱ - ناپیوسته ۱۳۱۵۱۶۱)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. در کدام دوره از تاریخ ، سعی بر آن بود که پرورش جسم متروک شده و عزلت در صومعه‌ها رواج یابد؟
 الف. تمدنهای اولیه ب. قرون وسطی ج. بعد از نوزایش غرب د. بعد از پیدایش اسلام
۲. « مهارت‌های تطبیقی مرکب » در کدامیک از سطوح مختلف حرکات بدنی ظهور می‌یابند؟
 الف. حرکات بنیادی ب. توانایی‌های ادراکی - حرکتی ج. توانایی‌های جسمانی د. حرکات مهارتی
۳. « امیر » در کتاب فلسفه خود، علوم را بر حسب موضوع به کدام دو دسته بزرگ تقسیم کرده است؟
 الف. علوم جهانی - علوم عقلی ب. علوم نظری - علوم عملی ج. علوم کلی - علوم تجربی د. علوم وسطی - علوم اعلی
۴. کدام گزینه زیر، خط حرکتی انسان را در زندگی تعیین کرده و هدف و جهت زندگی انسان را تبیین می‌کند؟
 الف. علوم سفلی ب. علوم وسطی ج. علوم کلی د. علوم تجربی
۵. کدامیک از گزینه‌های زیر، از حوزه‌های اصلی وابسته به تربیت بدنی و ورزش نمی‌باشد؟
 الف. حرکات دفاعی ب. تندرستی ج. تفریحات سالم د. حرکات موزون
۶. در کدامیک از گزینه‌های زیر ، آثار متقابل ورزش و نظام‌های تربیتی ، سیاسی ، اقتصادی و رسانه‌های گروهی و ارتباط جمعی مورد بررسی قرار می‌گیرد؟
 الف. روان‌شناسی ورزشی ب. تعلیم و تربیت ج. جامعه‌شناسی ورزشی د. فلسفه تربیت بدنی و ورزش
۷. اساسی ترین بخش منابع تربیت بدنی در هر جامعه، کدام است؟
 الف. علوم اسلامی ب. علوم انسانی ج. علوم سیاسی د. علوم پایه
۸. کدامیک از افراد زیر ، انسان را دارای دو وجه امری و خلقی می‌داند؟
 الف. سیبویه ب. ابن سینا ج. فخر رازی د. علامه طباطبایی
۹. تفکر و بینش « پراگماتیستی » بر اصالت کدامیک از موارد زیر دلالت دارد؟
 الف. حس ب. عقل ج. عمل د. فطرت
۱۰. در توضیح و تبیین رابطه متقابل روح و بدن، کدامیک از موارد زیر، بر اساس « رأی اول » و یا نظر فلاسفه می‌باشد؟
 الف. روح موجودی کاملاً مجرد بوده که قبل از ارتباط با بدن موجودیت داشته است.
 ب. نفس و روح در جسم پدید می‌آید و زندگی جاویدان پیدا می‌کند.
 ج. روح در آغاز ، وجودی جوهری و مستقل نیست.
 د. روح در مهد ماده و با حرکت جوهری ماده، تکون یافته، مراحل وجودی را طی کرده تا به تجرد عقلانی برسد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد ۱۳۱۵۰۲۱ - ناپیوسته ۱۳۱۵۱۶۱)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدامیک از موارد زیر، از ویژگی های «گرایش فطری» نیست؟

الف. در همه افراد بشر وجود دارد.

ب. در همه محیط ها و اقوام و جوامع به چشم می خورد.

ج. عوامل خارجی دراصل وجود و عدم آن تأثیر دارند.

د. عوامل خارجی در فعلیت و عدم فعلیت و شدت و ضعف آن نقش دارند.

۱۲. کدامیک از گزینه های زیر، از ویژگی های اصلی انسان نیست؟

الف. میل یا گرایش ب. اختیار یا آزادی ج. قدرت یا توانایی د. ثبات شخصیت

۱۳. بر اساس کدام مکتب، انسان به طور ناآگاهانه تحت کنترل سائقه های غریزی خویش است؟

الف. مارکسیسم ب. فرویدیسم ج. اگزیستانسیالیسم د. ماتریالیسم

۱۴. بر اساس دیدگاه کدامیک از افراد زیر، انسان همه چیز است، خود قانون و خود مجری آن بوده و درواقع خود محور همه کارهاست؟

الف. هگل ب. سورن کی یرکه ج. سارتر د. هایز

۱۵. کدامیک از موارد زیر، صحیح است؟

الف. مارکس معتقد به وجود روح غیر مادی در انسان است.

ب. سورن کی یرکه یکی از بنیانگذاران مکتب ناتورالیسم است.

ج. ماتریالیستها درجهان شناسی، «ادراک» را با «وجود» مساوی گرفته اند.

د. ناتورالیسم اصالت را متعلق به موجودی زنده به نام طبیعت ناخودآگاه می داند.

۱۶. معیار حقیقت یا معرفت صحیح از دیدگاه طرفداران کدامیک از مکاتب زیر، «انسجام» است؟

الف. ایده آلیسم ب. اگزیستانسیالیسم ج. رئالیسم د. پراگماتیسم

۱۷. کدامیک از موارد زیر، در خصوص مکتب «رئالیسم» صحیح نیست؟

الف. به عنوان مکتب اصالت واقع تعبیر شده است.

ب. سانتایانا و وایتهد از رئالیستهای انتقادی معروف هستند.

ج. ارسطو اولین کسی است که به طور مشخص به عنوان رئالیست شناخته شده است.

د. این مکتب به وجود وابسته به ذهن و روح معتقد است.

۱۸. طرفداران کدام مکتب، بیشتر به مفهوم «مجموع آمادگی ها» یا «آمادگی کلی» علاقمند هستند؟

الف. پراگماتیسم ب. ایده آلیسم ج. رئالیسم د. مارکسیسم

۱۹. این حقیقت که «شخص هرچه فعالتر باشد، اجرای بهتری خواهد داشت و سیستمهای ارگانیکی بدن هرچه کاملتر و کاراتر باشند، سلامتی و تندرستی پایدارتر است.» اساس ارزش کدام هدف است؟

الف. توسعه جسمانی ب. توسعه شناختی ج. توسعه حرکتی د. توسعه عاطفی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

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

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد ۱۳۱۵۰۲۱ - ناپیوسته ۱۳۱۵۱۶۱)

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۰. اولین کشوری که در گسترش تربیت بدنی و ورزش کوشش کرده ، کدام است؟

الف. ایران باستان ب. یونان باستان ج. مصر باستان د. چین باستان

۲۱. نظریه وحدت روح و جسم و ضرورت آنها برای عملکرد بهینه در کدامیک از دوره‌های زیر مورد پذیرش و حمایت قرار گرفت؟

الف. قرون وسطی ب. فنودالیم ج. رنسانس (نوزایش غرب) د. گسترش مسیحیت

۲۲. « تربیت بدنی - روشنگر نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل است » نشاندهنده تکامل کدام گزینه زیر است؟

الف. حوزه عاطفی ب. حوزه شناختی ج. حوزه حرکتی د. حوزه روانی

۲۳. کدام گزینه در حوزه عاطفی نیست؟

الف. تربیت بدنی به خود شکفتگی کمک می‌کند.

ب. تربیت بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است.

ج. تربیت بدنی و ورزش به مصرف معقول و استفاده مطلوب از خدمات و تسهیلات کمک می‌کند.

د. برنامه‌های تربیت بدنی از طریق بازی ، لذت از تجارب غنی اجتماعی را فراهم می‌سازد.

۲۴. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء اثرات « بهداشتی » فعالیت‌های بدنی نیست؟

الف. فعالیت بدنی موجب افزایش قدرت دفاعی بدن می‌شود.

ب. ورزش از ابتلای انسان به برخی بیماری ها جلوگیری می‌کند.

ج. ورزش از احتمال بروز پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

د. ورزش نقش مهمی در درمان بیماریهای عملکردی قلب دارد.

۲۵. اولین کشوری که پی به اهمیت شنا برده ، کدام است؟

الف. مصر ب. چین ج. ایران د. یونان

۲۶. « دیویی » درتبیین ماهیت واقعیت از کدام مفهوم به عنوان یک مفهوم اساسی استفاده می‌کند؟

الف. طبیعت ب. فلسفه ج. واقعیت د. تجربه

۲۷. در تفاوت بین بازی و کار، کدام گزینه معمولاً در کار حضور ندارد؟

الف. برانگیختگی ب. لذت بخش بودن ج. خیالی بودن د. انتخابی بودن

۲۸. کدام گزینه زیر، جزء منابع نام برده در « تعریف اصول و مبانی تربیت بدنی » است؟

الف. منابع علمی ب. منابع طبیعی ج. منابع تاریخی د. منابع انسانی

۲۹. کدام ویژگی انسان به عنوان « موتور محرک » قلمداد شده است؟

الف. اختیار یا آزادی ب. میل و گرایش ج. علم یا آگاهی د. قدرت یا توانایی

۳۰. کدامیک از اهداف زیر با حس زیبایی شناسی و جذابیت در ارتباط است؟

الف. توسعه جسمانی ب. توسعه شناختی ج. توسعه حرکتی د. توسعه عاطفی

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

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. جامعه شناسی از دیدگاه دورکیم عبارت است از:

- الف. دانش حیات گروهی
- ب. بررسی روابط متقابل افراد جامعه
- ج. علم تأسیسات مبتنی بر وجدان جمعی
- د. علم پدیده های اجتماعی تام

۲. کدام گزینه در خصوص اخلاق فردی نادرست است؟

- الف. به مفهوم توانایی تشخیص درست از نادرست است
- ب. بیش از آنکه موضوعی ذهنی باشد، موضوعی عینی است
- ج. به واسطه رسیدن به سطح بلوغ افزایش می یابد
- د. به صورت وجدان فردی متجلی می شود

۳. شروع آشنایی با دیدگاهها و نقطه نظرات دیگران در کدام مرحله از اخلاق فردی است؟

- الف. مرحله توجه فردی به قوانین
- ب. مرحله شناختی
- ج. مرحله قبل از توجه فردی به قوانین
- د. مرحله رفتاری

۴. کدام گزینه از شرایط کد اخلاقی نیست؟

- الف. قابل تنظیم باشد
- ب. تخصصی باشد
- ج. قابلیت اجرایی داشته باشد
- د. صرفاً به خدمات شخصی مربوط باشد

۵. تماشاگران پنهان چه کسانی هستند؟

- الف. تماشاگران عادی
- ب. تماشاگران ارزیابی کننده و صاحب نظر
- ج. نویسندگان وقایع ورزشی و مجلات، روزنامه ها
- د. تماشاگرانی که فقط برای گذران اوقات بیکاری به میدانی مسابقات می روند

۶. کدام یک از موارد زیر جزء هدف های علم روان شناسی نیست؟

- الف. آشکار ساختن ارزش های انسانی
- ب. شناخت شرایط مؤثر در بروز رفتار های خاص
- ج. مطالعه علل رفتار
- د. کنترل حالات روانی-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: ۴۵ تشریحی: --

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۷. کدام مکتب روانشناسی در خصوص فراگردهای ناخودآگاه ذهنی بحث می کند؟

الف. مکتب گشتالت

ب. مکتب روانکاوی

ج. مکتب کارکرد گرایی

د. مکتب ساخت گرایی

۸. ساده ترین نوع تغییر در رفتار بر اساس سطوح چهارگانه هرسی و بلانچارد، در کدام سطح است؟

الف. تغییر در دانش

ب. تغییر در نگرشها

ج. تغییر در رفتار فردی

د. تغییر در رفتار گروهی

۹. شرایط نامطلوب و روشهای غلط آموزشی جزء کدام دسته از علل عدم یادگیری صحیح فراگیران است؟

الف. علل جسمانی

ب. علل ارتباطی

ج. علل تربیتی - ذهنی

د. علل عاطفی

۱۰. نظریه غریزی بازی چه چیزی را مطرح می کند؟

الف. بازی را انگیزه مصرف بدون هدف انرژی بدن می داند

ب. بازی را بهترین شیوه تفریح و رهایی از بیکاری می داند

ج. بازی را قالبی پیشرفته از رفتار می داند که کودک در آینده باید به کار گیرد

د. بازی را وسیله ای برای رفع تأثرات و تعدیل عواطف می داند

۱۱. عبارت زیر بیان کننده کدام نظریه در خصوص بازی است؟

"پیشرفت هر کودک از بازی ساده به بازی پیچیده حاکی از ارتباط این امر با تکامل انسان و گذر از مرحله ای به مرحله دیگر در گذشته است."

الف. نظریه تصفیه

ب. نظریه بازیابی یا تجدید تکاملی

ج. نظریه غریزی

د. نظریه انرژی اضافی

۱۲. کدام یک از موارد زیر جزء بازی های بی قاعده یا فطری است؟

الف. بازی های حسی - حرکتی

ب. بازی های تخیلی

ج. بازی های نمادی

د. بازی های عقلانی

۱۳. آماده سازی کودکان برای سازگاری با محیط، ویژگی اصلی کدام یک از بازی های زیر است؟

الف. غیر ارادی

ب. ترکیبی

ج. انتخابی

د. تقلیدی

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۴. کدام گزینه بیان کننده تفاوت بازی و ورزش است؟

الف. بازی حرکتی جسمانی و روانی است ولی ورزش ارضای خاطر شخصی است.

ب. غلبه بر حریف از ویژگیهای اصلی بازی است.

ج. ورزش اجرای مرتب و برنامه ریزی شده تمرینات جسمی است ولی بازی هدف مشخصی ندارد.

د. برنامه های ورزشی می توانند بخشی از بازی باشند.

۱۵. هدف در پر خاشگری خصمانه کدام یک از موارد زیر است ؟

الف. جلب رضایت تماشاگر

ب. دریافت پاداش بیرونی

ج. آسیب رساندن به بازیکن حریف

د. جلب رضایت مربی

۱۶. عمل فردی که تمایل دارد رفتاری را که از دیدگاه عموم و دنیای خارج ناپسند است به دیگران نسبت دهد، چه نام دارد ؟

الف. درون فکنی

ج. برون فکنی

۱۷. فرضیه پالایش در خصوص پر خاشگری بر چه اصلی تاکید دارد ؟

الف. تقلید

ج. الگو برداری

۱۸. تند شدن تکلم و جویدن ناخن جزء کدام یک از تغییرات حاصل از فشار است؟

الف. تغییرات رفتاری

ج. تغییرات روانی

۱۹. کدام گزینه نشان دهنده تنش نوع دوم است؟

الف. تنش → تفکرات منفی → انگیزتگی → تحریکات محیطی

ب. تحریکات محیطی → تفکرات منفی → تنش → انگیزتگی

ج. تنش → تحریکات محیطی → انگیزتگی → تفکرات منفی

د. تنش → انگیزتگی → تفکرات منفی → تحریکات محیطی

۲۰. کدام شیوه زیر کاهش تنش از طریق شناختی است؟

الف. آرام بخشی بیوفیدبکی

ب. تلقیح تنش

ج. کاهش میزان اهمیت توجه

د. آرام بخشی تصویری

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

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدام گزینه از اصول آرام بخشی محسوب نمی‌شود؟

الف. انقباض عضلات و لرزش اندام ها

ب. تنفس عمیق و یکنواخت

ج. آمادگی عضلات بدن برای ادامه فعالیت

د. ضربان قلب پایین و یکنواخت

۲۲. ناتوانی در اعتراف به اشتباهات خود، جزء کدام دسته از علایم ضعف اعتماد به نفس است؟

الف. علایم جسمانی

ج. علایم شخصیتی

۲۳. در رابطه ترکیبی فشار روانی بالا و انرژی روانی پایین، کدام حالت زیر بروز می‌کند؟

الف. آرام بخشی

ج. شادی و نشاط

۲۴. کدام یک از عوامل زیر سبب کاهش تمایل و انگیزه فرد به اجرای فعالیت ورزشی می‌شود؟

الف. طراحی و تنظیم اهداف معقول

ب. عدم دریافت ارتقای به موقع

ج. انعطاف پذیری محیط

د. توجه به تفاوت‌های فردی

۲۵. در کدام یک از ورزشهای زیر لازم است میزان انگیزش مطلوب بالاتر باشد؟

الف. شیرجه

ج. وزنه برداری

۲۶. انتخاب شیوه رفتاری مناسب با سطح آمادگی ورزشکار، در کدام مرحله از سبک مناسب مربیگری قرار دارد؟

الف. مرحله انطباق

ج. مرحله تشخیص

۲۷. کدام گزینه در خصوص ماهیت رهبری در ورزش صحیح است؟

الف. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل رهبر و پیروان است

ب. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل رهبر و شرایط محیطی است

ج. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل دو عامل پیروان و شرایط محیطی است

د. رهبری کارآمد نتیجه روابط متقابل سه عامل رهبر، پیروان و شرایط محیطی است

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

نام درس: مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۲)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۸. مفهوم اقتصادی بودن تمرینات ورزشی کدام گزینه است ؟
- الف. افزایش کارایی و کاهش اثر بخشی
 - ب. افزایش اثر بخشی و کاهش کارایی
 - ج. صرف حداقل انرژی در کوتاه ترین مدت به منظور دستیابی به حداکثر کارایی
 - د. صرف حداکثر انرژی در کوتاه ترین مدت جهت دست یابی به حداکثر اثر بخشی
۲۹. تقویت علایق و احساسات ملی در مردم، مربوط به کدام یک از ابعاد ورزش و سیاست است ؟
- الف. ورزش و سیاست داخلی
 - ب. ورزش و سیاست بین الملل
 - ج. ورزش و سیاست خارجی
 - د. ورزش و سیاست درونی
۳۰. کدام یک از موارد زیر از تأثیر ورزش بر سیاست داخلی هر کشور سرچشمه می گیرد ؟
- الف. کاهش میزان انحرافات اجتماعی
 - ب. ایجاد روابط اقتصادی ، سیاسی و فرهنگی بین دولت ها
 - ج. حفظ آرمان های انسانی و جلوگیری از تبعیض و نژاد پرستی
 - د. تقویت علایق و احساسات ملی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: شنا ۱ رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۲۳) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۵)

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- رقابتهای شنای زنان در بازیهای المپیک در سال ۱۹۱۲ در چه مادههایی آغاز شد؟
 الف. ۱۰۰ متر کرال سینه و ۴۰۰ متر آزاد امدادی
 ب. ۵۰ متر کرال سینه و پشت
 ج. ۱۰۰ متر کرال سینه و پشت
 د. ۵۰ متر کرال سینه و ۲۰۰ متر آزاد امدادی
- کدام گزینه از تعاریف زیر غلط می باشد؟
 الف. تکامل شناختی عبارت است از تکامل توانایی تفسیر کردن و پردازش اطلاعات
 ب. رشد به تغییرات پیچیده ای گفته می شود که عملکردهای بدنی و جنسی بین تولد تا بزرگسالی را شامل می شود.
 ج. تکامل هیجانی به شروع مفاهیم خود و تیم و تکامل مهارتهایی مثل راهبردهای آرمیدگی، تمرکز و کنار آمدن گفته می شود.
 د. بلوغ به پیدایش و رسیدن به تکامل ساختارهای بدن، ویژگی های جنسی، رفتاری و ظرفیت هوشی گفته می شود.
- شناگری که سن تقویمی اش معادل ۱۰ سال باشد، سن تکاملی اش می تواند بین چه سالهایی متغیر باشد؟
 الف. ۱۰ تا ۱۴ سال
 ب. ۸ تا ۱۲ سال
 ج. ۱۰ تا ۱۲ سال
 د. ۱۲ تا ۱۴ سال
- استخوانهای موجود در ستون مهره ها، از لحاظ تقسیم بندی اجز و کدام دسته قرار می گیرند؟
 الف. استخوانهای دراز
 ب. استخوانهای کوتاه
 ج. استخوانهای پهن
 د. نامنظم
- چند درصد وزن بدن را عضلات تشکیل می دهند؟
 الف. ۲۰٪
 ب. ۳۰٪
 ج. ۴۰٪
 د. ۵۰٪
- در عمل پرس نیمکت، زمانی که بدن به پایین می رود، نوع انقباض عضله سه سر بازویی چگونه است؟
 الف. ایزومتریک
 ب. ایزوکنتریک
 ج. استریک
 د. کانستریک
- عضلاتی که یک اندام یا بخشی از بدن را از خط میانی بدن دور می کنند، چه نام دارند؟
 الف. Flexors
 ب. Extensors
 ج. Abductors
 د. Adductors
- کدام سیستم انرژی فعالیتهای فوق العاده سریع یا کم مقاومت که ۱۰ ثانیه یا کمتر به طول می انجامد را تأمین می کند؟
 الف. ATP
 ب. هوازی
 ج. ATP-CP
 د. بی هوازی با لاکتیک
- یک مربی شنا در مرحله تکاملی عمدتاً باید از کدام سیستم در تمرینات استفاده کند؟
 الف. ATP
 ب. هوازی
 ج. بی هوازی
 د. ATP و هوازی
- کدام گزینه جزء مرحله اجرا در تکنیک غوطه وری نمی باشد؟
 الف. با احتیاط دستها را تا ناحیه مج به زیر آب بکشید.
 ب. تا آنجا که ممکن است نفس را حبس کنید.
 ج. به آرامی به زیر آب بروید تا تمام وزن از انگشتان رها شود.
 د. با چشمان باز کاملاً به جلو نگاه کنید.

نام درس: شنا ۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی - جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۲۳) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۵)

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۱. کدام گزینه از خطاهای غوطه‌وری به پشت نیست؟

الف. باسن تمایل به پایین افتادن داشته باشد.

ب. صورت به زیر آب برود.

ج. بازدم و دم خیلی سریع و کامل انجام شود.

د. بدن نزدیک به حالت عمودی در آید.

۱۲. قرار گرفتن دستها در کنار بدن در کدام مرحله حرکت پروانه‌ای دست انجام می‌شود؟

الف. مرحله شناوری ب. مرحله پایانی ج. مرحله آمادگی د. مرحله غوطه‌وری به پشت

۱۳. دشوارترین مهارت در شنا کدام است؟

الف. کنترل تنفس ب. غوطه‌وری به پشت ج. غوطه‌وری به سینه د. حرکت دست پروانه‌ای

۱۴. نیروی مقاوم ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر در آب، چه نام دارد؟

الف. نیروی مقاوم موجی ب. نیروی مقاوم گردابی

ج. نیروی مقاوم اصطکاکی د. نیروی مقاوم فشاری

۱۵. شناگران معمولاً آهنگ شش ضربه‌ای را در چه نوع شنای استفاده می‌کنند؟

الف. شناهای نیمه استقامتی ب. استقامتی

ج. سرعتی د. نیمه استقامتی و استقامتی

۱۶. کدام تکنیک شنا باعث پدید آمدن کمیت فنی شنا در فینا در سال ۱۹۵۴ شد؟

الف. کرال سینه ب. کرال پشت ج. پروانه د. کرال باغنه

۱۷. اهمیت تمرین شنا با مشتمل بسته درشنای کرال سینه کدام است؟

الف. عمل دست را با پازدن شش ضربه‌ای تلفیق نمایند.

ب. مسافت شنا در هر سیکل کامل دست را افزایش دهند و کنترل حرکت دست را به خوبی تمرین نمایند.

ج. عمل پای شش ضربه‌ای را با عمل دست تلفیق نمایند.

د. آگاهی شناگر از مشارکت دست در پیش بردن را افزایش دهند و اهمیت بالا بودن آرنج در مدت مرحله جلو بردن را تأکید کند.

۱۸. توضیح گفتاری زیر برای رفع کدام خطای شنای کرال سینه به کار می‌رود؟

«درست مثل اینکه خودتان را روی یک طناب در پایین خط میانی بدن می‌کشید.»

الف. الگوی پا نامشخص است.

ب. سر خیلی پایین است.

ج. در حین مرحله پیشران، حرکت دست به سمت خارج بیش از حد است.

د. به پایین انداختن آرنج در جریان مرحله پیشران.

نام درس: شنا ۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۲۳) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۵)

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۹. پوشیدن لباسهای شنای صیقلی و تراشیدن موهای سطح بدن باعث کاهش کدام نیروی مقاوم می باشد؟
- الف. نیروی مقاوم تلاطمی
ب. نیروی مقاوم فشاری
ج. نیروی مقاوم سطحی
د. نیروی مقاوم موجی
۲۰. کدام گزینه مربوط به مرحله پایانی غوطه وری به پشت می باشد؟
- الف. با دو انگشت هر دست لبه استخر را گرفتن
ب. جمع شدن پاها به بالا
ج. پشت را کاملاً به حالت قوس در آوردن
د. دستها را به خارج حرکت دادن و به آرامی بالای سر بردن
۲۱. کدام گزینه خاص مرحله اجرای غوطه وری به سینه نیست؟
- الف. صورت را روی آب قرار دهید و به کف استخر نگاه کنید.
ب. دستها را به طرف پایین و به طرف ساق پاها قرار دهید.
ج. پاها را به پشت و دستها را به جلو باز کنید.
د. از ناحیه مفصل رانها به طرف جلو خم شوید.
۲۲. کدام گزینه در مورد نیروی شناوری صحیح نمی باشد؟
- الف. یک فرد بزرگسال در سن ۲۰ سالگی برای حفظ غوطه وری خود به حرکات پای کمتری نیاز دارد.
ب. نیروی شناوری یک ویژگی ارثی بدنی است و نیاز به یادگیری ندارد.
ج. کنترل نیروی شناوری بستگی به کنترل مقدار نیروی شناوری از راه کنترل تنفس دارد.
د. اساس تمام شناها این حقیقت است که بدن شما از آب سبکتر است.
۲۳. دستجات بافت فیبروزی که استخوانهای شرکت کننده در مفاصل را به یکدیگر وصل می کنند چه نام دارد؟
- الف. ضریع
ب. لیگامنتها
ج. غضروف
د. تاندون
۲۴. در چه فاصله ای قبل از مسابقه به هنگام روز، خوردن موز، ماست، بیسکویت و میوه بلامانع است؟
- الف. یک ساعت
ب. ۹۰ دقیقه
ج. ۳۰ دقیقه
د. ۲ ساعت

نام درس: بسکتبال ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵-۲۴)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ع). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در چه سالی دکتر جیمز اسمیت از دانشگاه (وای ام سی ۱) بسکتبال را راه اندازی و اختراع کرد؟

الف. ۱۹۸۱ ب. ۱۸۹۱ ج. ۱۹۸۲ د. ۱۹۷۲

۲. بسکتبال در چه سالی در بازی های المپیک جای گرفت؟

الف. ۱۹۳۶ ب. ۱۸۹۱ ج. ۱۹۵۰ د. ۱۹۲۶

۳. کدامیک از موارد زیر در مورد رانینگ صحیح نمی باشد؟

الف. اگر بازیکن پای ثابت خود را حرکت دهد در حالی که مالکیت توپ را دارد و توپ در دستان او باشد.

ب. رانینگ خطا محسوب می شود و توپ به تیم حریف داده می شود.

ج. هنگام دویدن به بازیکن هم تیمی اش پاس بدهم، طوری که به پشت یا کمر هم تیمی اش بخورد و او گام بردارد، در حالی

که توپ به پشتش خورده است و حمل توپ و خطای گام اضافی اتفاق افتاده.

د. زمانی که بازیکن یک پایش ثابت باشد و پای دیگرش را حرکت دهد، در حالی که مالکیت توپ را دارد.

۴. کدامیک از موارد زیر جزء حرکات پایه و اصلی بسکتبال نمی باشد؟

الف. پاس دادن ب. طرز ایستادن ج. شروع حرکت د. توقف و پرش

۵. نام دیگر کدام دریبل، دریبل گرد بادی است؟

الف. دریبل سرعتی ب. دریبل با تغییر سرعت

ج. دریبل با حرکت دورانی د. دریبل کشویی

۶. کدامیک از جملات زیر در رابطه با سه گام وارونه صحیح نمی باشد؟

الف. سه گام وارونه عموماً زمانی استفاده می شود که یک مهاجم به سمت سبد دریبل می کند و می خواهد با استفاده از سبد

به عنوان سپری در برابر تلاش مدافع به گل برسد.

ب. زمانی که بازیکن مهاجم با انجام سه گام به زیر سبد می رسد و موقعیتش به سبد خیلی خیلی نزدیک است.

ج. مهارت لازم برای انجام سه گام وارونه شبیه به سه گام معمولی است و تفاوت آن اینست که پرتاب کننده از طرف مخالف

تخته برای سه گام وارونه استفاده کند.

د. در سه گام وارونه بازیکن دید خوبی به نقاط هدف روی تخته در زمان اقدام پرتاب دارد.

۷. بازیکنان سانتر "پست" در تیم بسکتبال که از ناحیه مرکز نزدیک به خط پرتاب آزاد و حوالی حلقه به حمله می پردازند و

پشتشان به سبد متمایل است، اغلب از چه پرتابی استفاده می کنند؟

الف. سه گام هوک ب. سه گام وارونه ج. سه گام قدرتی د. سه گام ساده

۸. اگر بازیکن چند گل به واسطه ده پرتاب سه گام به ثمر برساند، به عنوان ستاره ای در میان ستارگان مد نظر قرار می گیرد؟

الف. ده گل ب. نه گل ج. هشت گل د. هفت گل

نام درس: بسکتبال ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵-۲۴)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۹. یکی از ضروری ترین اجزای حرکت تهاجمی در نیمه زمین بازی بسکتبال است.
 - الف. پیوت
 - ب. اسکرین
 - ج. ریباند
 - د. دریبیل
۱۰. در کدامیک از موارد زیر نمی‌توان از پرتاب سه گام یا دیگر پرتابهای درونی استفاده کرد؟
 - الف. زمانی که یک بازیکن به طرف سبد پرش می‌کند و پاس را از هم تیمی خود دریافت می‌کند.
 - ب. زمانی که یک بازیکن سریعاً دریبیل می‌کند و خود را به نیمه زمین نزدیک می‌کند.
 - ج. هنگامی که بازیکنی در ضد حمله شرکت می‌کند و در نزدیکی سبد توپ به او می‌رسد.
 - د. زمانی که یک بازیکن در ریباند تهاجمی نزدیک به سبد توپ را مجدداً از آن خود کند.
۱۱. بازیکنی که عنوان بهترین توپ قاپ (ریباینده توپ) و پرتاب کننده ماهر شوت در جهان را کسب کرده، کدام است؟
 - الف. لاری برد
 - ب. یک ملر
 - ج. شکیل انیل
 - د. گری پیتن
۱۲. زمانی که یک بازیکن به سوی سبد دریبیل می‌زند، اما مدافع اجازه انجام سه گام را نمی‌دهد، بازیکن مهاجم باید با یک حرکت موثر و سریع را انجام دهد.
 - الف. شوت خارج از منطقه جریمه
 - ب. شوت جفتی
 - ج. شوت سه گام
 - د. شوت باخل منطقه جریمه
۱۳. عمل یارگیری رقیب باعث جاگیری خوب در هنگام می‌شود.
 - الف. پاس
 - ب. شوت
 - ج. ریباند
 - د. پیوت
۱۴. مکان بازیکن به موازات و مجاور خط پنالتی است و آرایش های ۱-۳-۱ (۱-۳-۱ فشرده) (۲-۳) و (۴-۱) به کار گرفته می‌شود.
 - الف. گارد راس
 - ب. پست بالا
 - ج. پست پایین
 - د. بال
۱۵. پست ۲-۳ مکان کدام بازیکن است؟
 - الف. پست پایین
 - ب. پست بالا
 - ج. بال
 - د. سانتر
۱۶. حضور ناگهانی در منطقه دوزنقه کدام بازیکن و با چه آرایشی می‌تواند بهترین حالات را مانور دهد؟
 - الف. بازیکن پایین ۲-۱ و ۳-۲
 - ب. بازیکن پایین ۳-۲-۱ و ۲-۱
 - ج. بازیکن بالا ۳-۲-۱ و ۳-۲
 - د. بازیکن بالا ۲-۱ و ۱-۲-۱
۱۷. کمک می‌کند تا مدافع سریعاً به دو طرف حرکت کند.
 - الف. تغییر جهت
 - ب. گام زیکزاک
 - ج. گام برداشتن سریع به صورت کشویی
 - د. گول زدن
۱۸. مهارت فردی جابجایی سریع ۲۰ تا ۲۹ برابر است با
 - الف. تالار افتخارات بسکتبال
 - ب. با ارزش ترین بازیکن
 - ج. یکی از ستارگان
 - د. مبتدی

نام درس: بسکتبال ۱

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۴)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۹. اصول ضد حمله شامل کدام یک از موارد زیر نمی باشد؟

الف. یورش به سبد حریف

ب. خود را به فضای خالی رساندن و دنبال کردن توپ

ج. کسب مالکیت توپ و پاس دادن توپ به زمین حریف

د. انجام دریبل و آرام کردن وضعیت بازی

۲۰. کدام بازیکن به عنوان بهترین یار دررو در خدمت تیم خواهد بود؟

الف. پست بالا ب. گارد راس ج. پست پایین د. بال

۲۱. کدام برش است که مدافع را به دور از جهت واقعی که مهاجم می خواهد حرکت کند، منحرف می کند؟

الف. برش مخفی ب. برش پیچشی ج. برش وی شکل د. برش چرخیدن

۲۲. برشی است که در نزدیکی سبد است که اغلب به وسیله بازیکنان سریعاً پس از انجام دادن عمل سد کردن در

نزدیکی سبد زده می شود.

الف. برش چرخشی ب. برش وی شکل

ج. برش پیچشی د. برش پیچشی همراه با چرخش

۲۳. آرایش مربعی با یک بازیکن اضافی چه نوع دفاعی است؟

الف. دفاع منطقه ای ب. دفاع ترکیبی ج. دفاع نفر به نفر د. دفاع منطقه ای - ترکیبی

۲۴. در یک تیم پنج نفره که هر دو گروه در یک زمین قرار دارند، جهت تمرین جابجایی (انتقال) وضعیت تیم ها باید چگونه

باشد؟

الف. یک تیم حمله و یک تیم دفاع ترکیبی ب. یک تیم حمله و یک تیم دفاع نفر به نفر

ج. یک تیم حمله منطقه ای د. هر دو تیم دفاع نفر به نفر

نام درس: مدیریت سازمانهای ورزشی - مبانی مدیریت سازماندهی و برنامه ریزی در تربیت بدنی و ورزش
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۲۵ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۶)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی^(ع)، این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از نهادهای ورزشی زیر در مجمع عمومی کمیته ملی المپیک دو نفر نماینده دارد؟
 - الف. جهاد کشاورزی
 - ب. دانشگاهها
 - ج. کارگران
 - د. نیروی انتظامی
۲. اولین برنامه آموزشی رشته مدیریت ورزشی در طی سال های ۱۹۵۹-۱۹۴۹ در دانشگاه فلوریدا چه نام داشت؟
 - الف. مدیریت صنعت ورزش
 - ب. مدیریت کسب و کار در بیسبال
 - ج. روانشناسی مدیریت
 - د. مدیریت شاغلین حوزه ورزش
۳. به چه دلیل برنامه های آموزشی تربیت بدنی اخیراً در ژاپن تغییر کرده است؟
 - الف. افزایش نیاز به معلم ورزش
 - ب. افزایش نیاز به نیروی انسانی متخصص
 - ج. توجه به ورزش قهرمانی
 - د. توجه بیش از حد به صنعت و بی توجهی به ورزش مدارس
۴. SRLA مخفف کدام انجمن است؟
 - الف. بازاریابی ورزش
 - ب. حقوق ورزش و تفریح
 - ج. علمی و هنر مدیریت ورزش
 - د. ورزش آمریکای شمالی
۵. حداقل تعداد جلساتی که هیئت رئیسه فدراسیون فوتبال باید در یک سال برگزار کند، کدام است؟
 - الف. هشت بار
 - ب. پانزده بار
 - ج. سه بار
 - د. چهار بار
۶. تئوری سیاست مثبت توسط کدامیک از افراد زیر ارائه شد؟
 - الف. دراگر
 - ب. دمینگ
 - ج. هرسی و بلانچارد
 - د. بلاک
۷. «دمینگ» تئوری خود را بر چه مبنایی قرار داده بود؟
 - الف. رضایت مشتری
 - ب. توافق مدیر با کارکنان
 - ج. هدف
 - د. افزایش تولید
۸. کدامیک از موارد زیر از نظر چالادوری در مدیریت ورزشی کاربرد کمتری دارد؟
 - الف. رهبری
 - ب. ارزشیابی
 - ج. سازماندهی
 - د. هماهنگی
۹. مسئول کمیته آموزش فدراسیون فوتبال در کدام مهارت مشترک با سایر رده های مدیریتی است؟
 - الف. انسانی
 - ب. آموزشی
 - ج. فنی
 - د. ادراکی

نام درس: مدیریت سازمانهای ورزشی - مبانی مدیریت سازماندهی و برنامه ریزی در تربیت بدنی و ورزش
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۲۵ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۶)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. محل دائمی WTF در کجاست؟

الف. سوئیس ب. اتریش ج. کره د. آمریکا

۱۱. توانایی به کارگیری دانش در کدامیک از مهارت های زیر نهفته است؟

الف. انسانی ب. فنی ج. ادراکی د. اجتماعی

۱۲. کدامیک از تقسیم بندی های زیر از جمله چهار سبک رهبری شارپلین و پرمکس محسوب نمی شود؟

الف. هدف گرا ب. بوروکراتیک ج. مشارکتی د. اقتدارگرا

۱۳. کار کدامیک از رهبران بیشتر به یک قاضی شباهت دارد؟

الف. اقتدارگرا ب. مشارکتی ج. بوروکراتیک د. رابطه مدار

۱۴. مجمع عمومی و یونیورسیته های فیزو هر چند سال یکبار برگزار می گردد؟

الف. دو سال ب. سه سال ج. هر سال د. چهار سال

۱۵. کدامیک از موارد زیر در خصوص رهبری بی اختیار نادرست است؟

الف. مشخص کردن هدف توسط مدیر

ج. تعیین بودجه

۱۶. به کدامیک از قدرت های زیر قدرت کاریزما نیز گفته می شود؟

الف. مقام ب. تخصص ج. مشروع د. مرجعیت

۱۷. کدامیک از ورزش های زیر متأثر از فرهنگ و اجتماع در استان اصفهان جایگاه بهتری دارد؟

الف. والیبال ب. فوتبال ج. هندبال د. بیسبال

۱۸. کدامیک از موارد زیر به عنوان عامل درونی تاثیر گذار در سازمان های ورزشی محسوب می شود؟

الف. فناوری ب. قانون ج. عرف سازمانی د. اقتصاد

۱۹. مطلوب ترین استراتژی ها برای یک سازمان کدام است؟

الف. SO ب. ST ج. WT د. WO

۲۰. در جدول کارنما اگر بتوان دو فعالیت را با هم انجام داد، به آن فعالیت..... گفته می شود.

الف. متراکم ب. متوالی ج. منظم د. متقارن

۲۱. ساختار تشکیلاتی فیزو و سازمان تربیت بدنی ایران به ترتیب چگونه است؟

الف. بلند- تخت ب. تخت - بلند ج. تخت - تخت د. بلند - بلند

۲۲. کدامیک از موارد زیر در خصوص رسمیت سازمان « درست » است؟

الف. عملکرد مدیران عالی از رسمیت بیشتری برخوردار است

ب. عملکرد مدیران میانی از رسمیت بیشتری برخوردار است

ج. عملکرد بازیکن تیم های لیگ برتر رسمی نیست

د. رسمیت، برونداد کارکنان را غیر استاندارد می نماید

نام درس: مدیریت سازمانهای ورزشی - مبانی مدیریت سازماندهی و برنامه ریزی در تربیت بدنی و ورزش
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۲۵ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۶۶)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۳. مدیرکل تربیت بدنی استانی خود زیرمجموعه رییس سازمان تربیت بدنی است، اما در استان خود معاونت های مختلف و زیر مجموعه زیادی دارد. این سازماندهی چه نام دارد؟

الف. سازماندهی بر مبنای پروژه

ب. سازماندهی بر مبنای ترتیبی

ج. سازماندهی بر مبنای خزانه ای

د. سازماندهی بر مبنای گروهی

۲۴. در کدامیک از گروه های غیر رسمی افراد بدون توجه به مقام، موقعیت سازمانی و منطقه جغرافیایی تشکیل یک گروه را می دهند؟

الف. غیر رسمی مختلط

ب. غیر رسمی افقی

ج. غیر رسمی عمودی

د. غیر رسمی استراتژیک

۲۵. اولین مرحله کنترل چه نام دارد؟

الف. تهیه اطلاعات

ب. مقایسه اطلاعات

ج. تعیین شاخص ها

د. اقدامات اصلاحی

۲۶. به نقطه ای که ارائه خدمات با مجموع هزینه ها تقاطع پیدا کند، چه می گویند؟

الف. سربه سر

ب. پرت

ج. بجران

د. عملیاتی

۲۷. کدامیک از موارد زیر جزء عناصر اصلی شبکه پرت نمی باشد؟

الف. رویداد

ب. فعالیت

ج. هزینه

د. برآورد زمانی

۲۸. اولین انجمن تربیت بدنی و ورزش ایران در چه سالی به صورت رسمی و قانونی تشکیل شد؟

الف. ۱۳۲۰

ب. ۱۳۰۶

ج. ۱۳۱۳

د. ۱۳۲۷

۲۹. تئوری های سازمانی بر کدامیک از موارد زیر تمرکز دارد؟

الف. سازمان های بزرگ

ب. افراد درون سازمان

ج. گروه های کوچک

د. رفتار کارکنان سازمان

۳۰. حداقل زمانی که کمیته تدارکاتی قبل از شروع هر بازی المپیک یا بازی های آسیایی می بایست تشکیل گردد، کدام است؟

الف. سه ماه

ب. شش ماه

ج. یک سال

د. یک سال و نیم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۶)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام یک از بخشهای زیر ایмпالسها را از گیرندهها به سیستم عصبی مرکزی منتقل می کند؟
 - الف. نخاع
 - ب. بخش حسی سیستم عصبی محیطی
 - ج. بخش حرکتی سیستم عصبی محیطی
 - د. بخش حسی سیستم عصبی مرکزی
۲. میزان نفوذپذیری غشاء به پتاسیم، سدیم و یونها توسط کدام یک از موارد زیر تنظیم می شود؟
 - الف. پروتئینهای غشایی
 - ب. ایмпالسهای عصبی
 - ج. پتانسیل استراحت
 - د. پتانسیل عمل
۳. کدام یک از عبارات زیر صحیح می باشد؟
 - الف. جسم سلولی بخش سمپاتیک سیستم عصبی غیر ارادی در پایه مغز و ناحیه خارجی نخاع قرار دارد
 - ب. ماده میانجی میان نرونهای پیش عقدهای و نرونهای پس عقدهای تارهای سمپاتیک، استیل کولین نام دارد.
 - ج. شبکه عصبی پایه مغز مسئول کنترل حرکت اندام فوقانی است.
 - د. مخچه بزرگترین بخش مغز است و به دو نیم کره بالایی و پایینی تقسیم می شود
۴. کدام یک از میانجیهای زیر هم در سیناپسهای عصبی و هم در محل اتصال عصب به عضله یافت می شود؟
 - الف. اپی نفرین
 - ب. استیل کولین
 - ج. نوراپی نفرین
 - د. دو پامین
۵. کدام یک از گیرندههای زیر نسبت به محرکها و فشارهای وارد بر آنها سریع پاسخ می شوند؟
 - الف. اندامهای پاچینی
 - ب. گیرندههای کلژی
 - ج. دوک عضلانی
 - د. پایانههای عصبی آزاد
۶. اولین گام برای اجرای یک حرکت ارادی در کدام یک از بخشهای زیر برداشته می شود؟
 - الف. قشر حرکتی
 - ب. تالاموس
 - ج. عقدههای قاعدهای
 - د. بخش زیرین قشر و مناطق بر انگیزخته نخاعی
۷. مقدار O₂ و CO₂ داخل خون از چه قانونی پیروی می کنند و به چه عاملی بستگی دارند؟
 - الف. قانون بور - درجه حرارت و میزان اسیدیته خون
 - ب. قانون بور - قابلیت انحلال و فشار سهمی گاز
 - ج. قانون هنری - درجه حرارت خون و فشار سهمی گاز
 - د. قانون هنری - درجه حرارت و میزان اسیدیته خون
۸. در کدامیک از بافتهای زیر به ترتیب تراکم گاز اکسیژن و گاز دی اکسید کربن بیشتر است؟
 - الف. ریه، خون برگشتی
 - ب. خون، برانشیولها
 - ج. برانشیولها، ریه
 - د. خون، ریه
۹. به آن بخش از هوای استنشاقی که در تبادل گازی شرکت نمی کند، چه می گویند؟
 - الف. تهویه ریوی
 - ب. فضای مرده تهویه ای
 - ج. فضای مرده تشریحی
 - د. تهویه حبابچه ای

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. کدام گزینه در مورد انتقال گاز دی اکسید کربن در خون نادرست است؟
 - الف. به صورت محلول منتقل می شود.
 - ب. به صورت پیوند با هموگلوبین منتقل می شود.
 - ج. به صورت بی کربنات منتقل می شود.
 - د. به صورت پیوند با میو گلوبین منتقل می شود.
۱۱. کدام یک از موارد زیر از دلایل افزایش غیرخطی تهویه ریوی هنگام تمرینات سنگین و فزاینده نمی باشد؟
 - الف. افزایش pH خون
 - ب. افزایش درجه حرارت خون
 - ج. افزایش لاکتات خون
 - د. افزایش کتکولامین های خون
۱۲. در هنگام فعالیت های بدنی شدید کدام یک از اسیدهای زیر بیشترین تأثیر را بر روی PH خون می گذارند؟
 - الف. اسیدهای ناپایدار
 - ب. اسیدهای آلی
 - ج. اسیدهای پایدار
 - د. اسیدهای ضعیف
۱۳. CO₂ جزء کدام دسته از اسیدها می باشد؟
 - الف. اسیدهای پایدار
 - ب. اسیدهای ناپایدار
 - ج. اسیدهای نیمه پایدار
 - د. اسیدهای آلی
۱۴. کدام مورد از تامپونهای زیر در هنگام استراحت به عنوان تامپون خون نقش عمده ای را ایفا می کند؟
 - الف. هموگلوبین
 - ب. بی کربنات
 - ج. فسفات
 - د. پروتئین های خون
۱۵. کدام مورد به عنوان تنظیم کننده دمای بدن عمل می کند؟
 - الف. هیپوتالاموس
 - ب. تالاموس
 - ج. اپی نفرین
 - د. تیروکسین
۱۶. کدام یک از راههای دفع گرما مهمترین نقش را هنگام تمرین در محیط گرم و خشک ایفا می کند؟
 - الف. تشعشع
 - ب. انتقال
 - ج. تبخیر
 - د. هدایت
۱۷. در مورد سازگاری با گرما کدام مورد صحیح نمی باشد؟
 - الف. سازگاری با گرما باعث تعریق زودرس هنگام فعالیت می شود
 - ب. سازگاری با گرما باعث کاهش در میزان دفع الکترولیتها در عرق می شود
 - ج. سازگاری با گرما باعث کاهش در حجم پلاسما می شود
 - د. سازگاری با گرما باعث تعریق بیشتر می شود
۱۸. گرما در رطوبت شدید، توانایی بدن را برای دفع گرما به ترتیب از چه راههایی کاهش می دهد؟
 - الف. تشعشع، هدایت، تبخیر
 - ب. هدایت، انتقال، تبخیر
 - ج. تشعشع، انتقال، هدایت
 - د. تشعشع، تبخیر، انتقال

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. کدام یک از عبارات زیر صحیح می باشد؟

- الف. اضافه بار مقدار فشار بار تمرینی است که همه عضلات بدن باید تحمل کنند تا اثر تمرین آشکار شود
 ب. اگر عضله ای در یکی از انواع فعالیتهای استقامتی درگیر شود، سازگاریهای عمده در عضلات رخ می دهد
 ج. توان هوازی بیشینه معیاری برای اندازه گیری ظرفیت دستگاه قلبی - عروقی در تحویل خون به عضلات درگیر است.
 د. برگشت پذیری نشانه آن است که با رعایت اصل اضافه بار، سازگاری ایجاد می شود
۲۰. کدام یک از موارد زیر در برآورد اکسیژن مصرفی بیشینه دخالت دارند؟

- الف. بازده قلبی - حجم ضربه ای
 ب. اختلاف اکسیژن خون سرخرگی - بمیاهرگی - برون ده قلبی
 ج. ضربان قلب - فشار سهمی اکسیژن خون
 د. فشار سهمی اکسیژن خون - حجم ضربه ای
۲۱. تفاوت بین حجم پایان دیاستولی و حجم پایان سیستولی را چه می گویند؟
- الف. حجم ضربه ای ب. برون ده قلبی ج. حجم باقی مانده د. پیش بار

۲۲. کاهش تولید لاکتات و یون هیدروژن پس از اجرای تمرین استقامتی به چه دلیل است؟

- الف. افزایش تراکم آدنوزین تری فسفات در تار عضلانی
 ب. افزایش تراکم آدنوزین دی فسفات در تار عضلانی
 ج. کاهش تراکم آدنوزین تری فسفات در تار عضلانی
 د. کاهش تراکم آدنوزین دی فسفات در تار عضلانی

۲۳. کدام یک از موارد زیر به دلیل افزایش دانسیته مویرگی و میتوکندری در هر تار عضله پس از تمرین استقامتی است؟

- الف. افزایش سطح غشاء و افزایش کارنتین ترانسفراز
 ب. کاهش سطح غشاء و افزایش اسیدهای چرب آزاد
 ج. افزایش کارنتین ترانسفراز و کاهش اسیدهای چرب آزاد
 د. افزایش اکسیژن عضله و کاهش اسیدهای چرب آزاد

۲۴. کدام یک از موارد زیر از اهداف استراتژی بهداشت نمی باشد؟

- الف. خدمات بهداشتی پیش گیرنده
 ب. تأمین بهداشت عمومی
 ج. اشاعه بهداشت
 د. اشاعه فعالیت بدنی و ورزش

۲۵. کدام یک از موارد زیر از عوامل خطر زایی محسوب شده که هیچ اقدام درمانی نمی توان برای آن انجام داد؟

- الف. عوامل محیطی
 ب. عوامل رفتاری
 ج. عوامل ارثی - بیولوژیکی
 د. عوامل جسمانی

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۶۰ تشریحى: --

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۶)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: یک (۱)

۲۶. اثر بخشى تمرینات آمادگى قلبى تنفسى به کدام یک از موارد زیر بستگى ندارد؟

ب. مدت تمرین

الف. تکرار جلسات تمرین

د. نوع تمرین

ج. شدت تمرین

۲۷. کدام یک از گزینه‌هاى زیر مربوط به سازگارى در اثر تمرین استقامتى نمی‌باشد؟

ب. افزایش انتقال FFA

الف. کاهش ذخایر گلوکز

د. افزایش تعداد میتوکندرى

ج. کاهش تولید لاکتات

۲۸. کدام عبارات صحیح می‌باشد؟

الف. تمرین شدید احتمال خطر قلبى را هنگام فعالیت افزایش می‌دهد

ب. برنامه‌هاى تمرینی افراد بی‌تمرین باید با شدت متوسط شروع شود

ج. در افراد بی‌تمرین فعالیت بدنى کم بر بهبود سلامتی اثر ندارد

د. فعالیت بدنى منظم حداکثر اکسیژن مصرفى را کاهش می‌دهد

۲۹. مقدار اسید لاکتیک تولیدى هنگام ورزش به کدام یک از عوامل زیر بستگى ندارد؟

ب. زمان فعالیت

الف. شدت فعالیت

د. توده عضلانى درگیر

ج. نوع فعالیت

۳۰. کدام یک از موارد زیر از سازگارى‌هاى میتوکندرى نسبت به تمرین استقامتى نمی‌باشد؟

ب. کاهش کسر اکسیژن مصرفى

الف. افزایش آنزیم‌هاى چرخه کربس

د. افزایش غلظت یون هیدروژن

ج. کاهش تشکیل لاکتات

نام درس: کمکهای اولیه

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۰۲۷

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام مورد از اهداف کمک های اولیه نمی باشد؟

الف. نجات جان مصدوم

ب. درمان کامل مصدوم

ج. جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم

د. بالا بردن احتمال بهبودی مصدوم

۲. کدامیک از موارد زیر در مواجهه با مصدوم در محیط ورزشی از اولویت کمتری برخوردار می باشد؟

الف. طلب کمک از دیگران

ب. رعایت ایمنی

ج. تعیین اولویت درمانی

د. تشخیص صحیح و سریع

۳. کدامیک از علائم ویژه مرگ حقیقی است؟

الف. توقف دستگاه تنفس

ب. توقف دستگاه گردش خون

ج. سخت شدن ماهیچه ها

د. از بین رفتن نبض

۴. کدامیک ترتیب صحیحی از کمک های اولیه در کشیدگیهای وتری - عضلانی می باشد؟

الف. بالا نگه داشتن عضو - سرد نمودن موضع - فشردن عضو

ب. فشردن عضو - بالا نگه داشتن عضو - سرد نمودن موضع

ج. فشردن عضو - سرد نمودن موضع - بالا نگه داشتن عضو

د. سرد نمودن موضع - بالا نگه داشتن عضو - فشردن عضو

۵. ترتیب انجام کمکهای اولیه در زخمهای باز در کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. متوقف نمودن خونریزی - محافظت از آلودگی و عفونت زخم

ب. استفاده از کمپرس آب سرد - محافظت از آلودگی و عفونت زخم

ج. قرار دادن عضو در سطحی پایین تر از قلب - محافظت از آلودگی

د. قرار دادن عضو در سطحی پایین تر از قلب - استفاده از کمپرس آب سرد

۶. پوست سرد و چسبناک نشانه چیست؟

الف. عکس العمل دستگاه پاراسمپاتیک در مقابل از دست دادن خون

ب. عکس العمل دستگاه سمپاتیک در مقابل افزایش فشار خون

ج. عکس العمل دستگاه سمپاتیک در مقابل از دست دادن خون

د. عکس العمل دستگاه پاراسمپاتیک در مقابل افزایش فشار خون

۷. افزایش فشار خون منجر به آسیب خطرناک به کدام قسمت بدن می شود؟

الف. عضلات

د. دستگاه گوارش

ج. کلیه ها

۸. شایع ترین علت شکستگی چیست؟

الف. سقوط

ب. ضربه مستقیم

ج. ضربه غیر مستقیم

د. پوکی استخوان

نام درس: کمکهای اولیه

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۰۲۷

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۹. کدامیک روش تنفس مصنوعی هولگر نیلسن می باشد؟

الف. فشار بر سینه و کشیدن بازو

ب. فشار بر زیر جناغ در حالت خم شدن مصدوم

ج. تنفس بوسیله کیسه تنفس

د. فشار بر پشت و کشیدن بازو

۱۰. مهم ترین علائم حیات بعد از احیای قلبی تنفسی چیست؟

الف. لمس کردن نبض و برطرف شدن کبودی پوست

ب. بازگشت تنفس و لمس کردن نبض

ج. لمس نبض و تنگ شدن مردمکها

د. بازگشت تنفس و تنگ شدن مردمکها

۱۱. کدامیک صحیح نمی باشد؟

الف. پوست قرمز رنگ در بیماریهای فشار خونی و بعضی از مراحل مسمومیت با اکسید دوکربن دیده می شود.

ب. پوست رنگ پریده و سفید خاکستری بیان کننده گردش خون ناکافی، حالت شوک، حمله قلبی یا ترس شدید در افراد است.

ج. پوست آبی رنگ در مواقعی که خون بدن را اکسیژن اشباع نمی شود، دیده می شود.

د. سیانوز از مراحل مقدماتی مسمومیت با دی اکسید کربن می باشد.

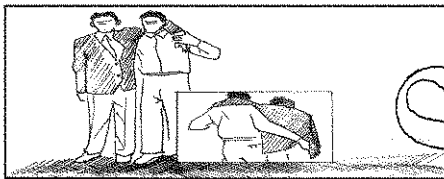
۱۲. شکل زیر کدامیک از شیوه های حمل مصدوم را نشان می دهد؟

الف. گهواره ای

ب. کولی

ج. تکیه گاهی

د. هیچ کدام



۱۳. شایع ترین دررفتگی در ورزش در کدام مفصل می باشد؟

الف. شانه

ب. مچ پا

ج. ران

د. آرنج

۱۴. تاثیر مثبت و منفی ورقه پلی اتیلن در پانسمان زخم ها به ترتیب چیست؟

الف. پیشگیری از آلوده شدن زخم - احتمال هجوم میکروب ها

ب. مرطوب ماندن زخم و التیام سریع - احتمال عفونی شدن زخم

ج. پیشگیری از هجوم میکروب ها - عدم رسیدن اکسیژن به زخم

د. مرطوب ماندن زخم - التیام کند زخم

۱۵. اصلی ترین علامت زخم های بسته کدام گزینه است؟

الف. احساس تشنگی

ب. ورم

ج. درد و حساسیت

د. پوست سرد و مرطوب

۱۶. نمای سفید پوست، از بین رفتن کامل لایه های پوستی و درد و سوزش بسیار شدید از علائم کدام نوع سوختگی است؟

الف. درجه ۱

ب. درجه ۲

ج. درجه ۳

د. درجه ۴

نام درس: کمکهای اولیه

رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۰۲۷

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کُد سرى سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۷. مهم ترین علت بروز استرین مزمن چیست؟

- الف. استفاده بیش از اندازه از واحد عضلانی - تاندون
ب. ضربه کششی
ج. مقاومت عضله در مقابل نیروی بیش از توان عضله
د. ضعف عضلانی

۱۸. حرارت معمولی بدن چند درجه سانتیگراد بوده و به چه وسیله اندازه گیری می شود؟

- الف. ۳۷ - ارگومتر ب. ۳۶ - کالپر ج. ۳۷ - ترمومتر د. ۳۶ - کولیس
۱۹. کشیدگی عضلانی در کدام دسته از ورزشکاران بیشتر اتفاق افتاده و اولین اقدام در درمان آن چیست؟

- الف. قدرتی - سرد کردن
ب. استقامتی - گرم کردن
ج. قدرتی - گرم کردن
د. استقامتی - سرد کردن

۲۰. کدامیک در مورد نبض صحیح نیست؟

- الف. هر چه سطح آمادگی جسمانی بالاتر باشد، ضربان نبض نیز بالاتر خواهد بود.
ب. کمترین ضربان نبض در حالت درازکش و حالت استراحت است.
ج. سرخرگ فاسیال در نزدیکی زاویه فک زیرین یکی از نقاط لمس نبض است.
د. در جنین ضربان نبض بین ۱۴۰ تا ۱۶۰ بار و در نوزاد بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ بار در دقیقه است.

۲۱. اولین اولویت درمانی هنگام برخورد با یک مصدوم کدامیک می باشد؟

- الف. وضعیت تنفس
ب. وضعیت نبض
ج. بررسی شکستگی ستون فقرات
د. وضعیت تنفس و نبض به طور همزمان

۲۲. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- الف. شوک و آمبولی از عوارض موضعی شکستگی است.
ب. چنانچه شوک ناشی از شکستگی شدید باشد، در مدت زمان طولانی باقی می ماند.
ج. در صورتی که دو سر استخوان شکسته با یکدیگر تماس داشته باشند، سایش دو سر استخوان باعث گریبیتاسیون نیز می شود.
د. جمع شدن عضله در اثر نرسیدن خون کافی از عوارض زودرس شکستگی است.

۲۳. کدامیک از دلایل گرفتگی عضلانی نیست؟

- الف. سرما
ب. اختلال در تعادل نمک و آب بدن در نتیجه تعریق زیاد
ج. مقاومت عضله در مقابل نیروی بیش از توان عضله د. ضربه یا کشیدگی بیش از حد ماهیچه‌هایی که آمادگی ندارند

۲۴. قبل از حمل مصدوم رعایت کدام نکته از اهمیت بالایی برخوردار می باشد؟

- الف. ارزیابی اولیه انجام شده و اطمینان حاصل شود که مصدوم تنفس و نبض قابل قبولی دارد.
ب. در صورت وجود خونریزی، خونریزیهای عمده و متوسط کنترل شود.
ج. هیچ علامتی دال بر آسیب جدی ستون فقرات یا گردن وجود نداشته باشد.
د. هر سه مورد

نام درس: كمكهاى اوليه

رشته تحصيلى / كُد درس: تربيت بدنى : ۱۲۱۵۰۲۷

تعداد سؤالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

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

كُد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۵. ترتيب انجام كمكهاى اوليه در مواجهه با فرد گرمazده شده در کدام گزينه صحيح مى باشد؟

الف. استفاده از يخ براى كاهش دما - خارج نمودن لباسهاى مصدوم و قرار دادن در سايه

ب. خارج نمودن لباسهاى مصدوم و قرار دادن در سايه - استفاده از يخ براى كاهش دما - پيچيدن پارچه خيس به دور مصدوم

ج. استفاده از يخ براى كاهش دما - پيچيدن پارچه خيس به دور مصدوم - خارج نمودن لباسهاى مصدوم و قرار دادن در سايه

د. خارج نمودن لباسهاى مصدوم و قرار دادن در سايه - پيچيدن پارچه خيس به دور مصدوم

۲۶. هنگام بررسى هشيرارى، چنانچه مصدوم هيچ واكنشى نشان ندهد،

الف. در بيهوشى كامل است، ولى وضعيت خطرناك نيست.

ب. در حالت نيمه هشيرار است، ولى وضعيت خطرناك نيست.

ج. در حالت بيهوشى كامل است و وضعيت خطرناك است.

د. در حالت نيمه هشيرار است و وضعيت خطرناك است.

۲۷. فعاليتهاى كمكهاى اوليه براى بيمار چه موقع بايد انجام شود؟

الف. قبل و حين بروز حادثه

ج. بعد از بروز حادثه

۲۸. در احياى قلبى تنفسى يك نفره، تعداد ماساژ و تنفس به چه نسبتى است؟

الف. ۱۵ به ۲ ب. ۱۵ به ۱ ج. ۱۵ به ۳ د. ۱۵ به ۴

۲۹. کداميك از علايم زير ناشى از محكم و سفت گره زدن بانداژ و آتل بندى مى باشد؟

الف. كاهش دماى عضو آتل بندى شده

ج. كاهش درد

۳۰. به ترتيب کدام نوع بانداژ بيشتر براى پانسمان سر مناسب و کدام نوع در مواردى كه نياز به تعويض مرتب پانسمان است، به كار

برده مى شود؟

الف. يك گوش T - سه گوش

ج. يك گوش T - چند سر

ب. كراواتى - چهار سر

د. كراواتى - لوله شده

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۳۵ تشریحى: --

نام درس: ژيمناستیک ۱ رشته تحصیلی: گد درس: تربیت بدنی (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۵)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: یک (۱)

امام خمينى^(ع): اين محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در کدامیک از بازیهای المپیک، ژيمناستیک بانوان هم وارد مسابقات شد ؟
 الف. ۱۹۷۶ مونترال
 ب. ۱۹۲۸ آمستردام
 ج. ۱۹۳۶ برلین
 د. ۱۸۹۶ آتن
۲. در ژيمناستیک رېتمیک قطر داخلی حلقه برای بچه ها چند سانتی متر است ؟
 الف. ۶۰ الی ۹۰
 ب. ۹۰ الی ۱۵۰
 ج. ۸۰ الی ۹۰
 د. ۶۰ الی ۸۰
۳. طول چوبهای پارالل مردان چقدر است ؟
 الف. ۲/۴ متر
 ب. ۲/۸ متر
 ج. ۳ متر
 د. ۳/۵ متر
۴. کدام کشور زیر خاستگاه خرک حلقه است ؟
 الف. چین
 ب. یونان
 ج. ژاپن
 د. ایران
۵. چند درصد حرکات در پارالل بانوان و بارفیکس مردان در وضعیت آفتابی اجرا می شود ؟
 الف. ۲۵
 ب. ۵۰
 ج. ۷۵
 د. ۹۰
۶. Over grip به کدام وضعیت قرارگیری دست ها روی چوب موازنه اطلاق می شود ؟
 الف. انگلیسی
 ب. چرخ و فلک
 ج. موازی
 د. چرخ و فلک پیچ
۷. در شیوه تمرینی پلایومتریک، به کشش سریع تارهای عضلانی قبل از انقباض چه گفته می شود ؟
 الف. مرحله اکستنتریک
 ب. مرحله توقف
 ج. مرحله کانسنتریک
 د. بازتاب کششی
۸. در تمرینات کششی برای توسعه قدرت و توان تعداد تکرارهای بیشینه چه مقدار است ؟
 الف. ۱۲.۱۰
 ب. ۲۰.۱۵
 ج. ۶.۳
 د. ۲۵.۲۰
۹. ماکروسیکل های ۴ الی ۶ هفته ای مخصوص کدام دوره زیر است ؟
 الف. آمادگی
 ب. مسابقه
 ج. انتقال
 د. پیش از مسابقه
۱۰. در بخش بدنه اصلی تمرین ژيمناستیک کدام تمرین دیرتر نسبت به سایر تمرینات انجام می پذیرد ؟
 الف. یادگیری اجزای تکنیکی
 ب. تمرین هماهنگی عصبی - عضلانی
 ج. تمرینات قدرتی
 د. تمرینات سرعتی
۱۱. با در نظر گرفتن ژيمناستی که در حال اجرای پشتک جمع است کدام گزینه نادرست است ؟
 الف. در لحظه پریدن به هوا گشتاور اینرسی نسبتاً زیاد است .
 ب. ژيمناست با جمع کردن بدن خود به سرعت زاویه ای می افزاید .
 ج. هنگام فرود ژيمناست با باز کردن بدن خود از گشتاور اینرسی خود می کاهد.
 د. در لحظه پریدن به هوا سرعت زاویه ای نسبتاً کم است .

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۳۵ تشریحى: --

نام درس: ژيمناستيك ۱ رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۵)

مجاز است.

استفاده از: --

كد سرى سؤال: يك (۱)

امام خمينى^(ع): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در کدامیک از بازیهای المپیک، ژیمناستیک بانوان هم وارد مسابقات شد ؟
 الف. ۱۹۷۶ مونترال
 ب. ۱۹۲۸ آمستردام
 ج. ۱۹۳۶ برلین
 د. ۱۸۹۶ آتن
۲. در ژیمناستیک ریتمیک قطر داخلی حلقه برای بچه ها چند سانتی متر است ؟
 الف. ۶۰ الی ۹۰
 ب. ۹۰ الی ۱۵۰
 ج. ۸۰ الی ۹۰
 د. ۶۰ الی ۸۰
۳. طول چوبهای پارالل مردان چقدر است ؟
 الف. ۲/۴ متر
 ب. ۲/۸ متر
 ج. ۳ متر
 د. ۳/۵ متر
۴. کدام کشور زیر خاستگاه خرک حلقه است ؟
 الف. چین
 ب. یونان
 ج. ژاپن
 د. ایران
۵. چند درصد حرکات در پارالل بانوان و بارفیکس مردان در وضعیت آفتابی اجرا می شود ؟
 الف. ۲۵
 ب. ۵۰
 ج. ۷۵
 د. ۹۰
۶. Over grip به کدام وضعیت قرارگیری دستها روی چوب موازنه اطلاق می شود ؟
 الف. انگلیسی
 ب. چرخ و فلک
 ج. موازی
 د. چرخ و فلک پیچ
۷. در شیوه تمرینی پلایومتریک، به کشش سریع تارهای عضلانی قبل از انقباض چه گفته می شود ؟
 الف. مرحله اکستنتریک
 ب. مرحله توقف
 ج. مرحله کانسنتریک
 د. بازتاب کششی
۸. در تمرینات کششی برای توسعه قدرت و توان تعداد تکرارهای بیشینه چه مقدار است ؟
 الف. ۱۲، ۱۰
 ب. ۲۰، ۱۵
 ج. ۶، ۳
 د. ۲۵، ۲۰
۹. ماکروسیکل های ۴ الی ۶ هفته ای مخصوص کدام دوره زیر است ؟
 الف. آمادگی
 ب. مسابقه
 ج. انتقال
 د. پیش از مسابقه
۱۰. در بخش بدنه اصلی تمرین ژیمناستیک کدام تمرین دیرتر نسبت به سایر تمرینات انجام می پذیرد ؟
 الف. یادگیری اجزای تکنیکی
 ب. تمرین هماهنگی عصبی - عضلانی
 ج. تمرینات قدرتی
 د. تمرینات سرعتی
۱۱. با در نظر گرفتن ژیمناستی که در حال اجرای پشتک جمع است کدام گزینه نادرست است ؟
 الف. در لحظه پریدن به هوا گشتاور اینرسی نسبتاً زیاد است .
 ب. ژیمناست با جمع کردن بدن خود به سرعت زاویه ای می افزاید .
 ج. هنگام فرود ژیمناست با باز کردن بدن خود از گشتاور اینرسی خود می کاهد.
 د. در لحظه پریدن به هوا سرعت زاویه ای نسبتاً کم است .

نام درس: ژيمناستيک ۱

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدنى (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۵)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۳۵ تشريحي: --

گد سري سؤال: يک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۲. کدامیک از حرکات زیر نقش مهمی در افزایش قدرت و استقامت موضعی اکستنسورهای بازوها دارد ؟

الف. راه رفتن خرسی

ب. راه رفتن خوک آبی

ج. راه رفتن خرچنگی

د. راه رفتن عنکبوتی

۱۳. در کدامیک از تعادلهای زیر بدن حالتی شبیه هواپیما به خود می گیرد ؟

الف. تعادلی روی یک زانو

ب. تعادلی نیمه پا باز

ج. تعادلی فرشته روی زانو و دستها

د. تعادلی فرشته روی زانو

۱۴. در تعادلی فرشته پا چه حالتی دارد ؟

الف. هیپراکستنشن

ب. آبداکشن

ج. فلکشن

د. اکستنشن

۱۵. کدامیک از حرکات زیر در سطح فروتنال حول محور ساجیتال اجرا می شود ؟

الف. قوس عقب

ب. بالانس راست

ج. چرخ و فلک

د. ویمیک بالانس

۱۶. در کدامیک از وضعیتهای قرار گرفتن روی حرک سرعت اولیه لازم برای شروع جفتی بوجود می آید ؟

الف. قرار گرفتن روی حلقه ها بصورت یک پا جلو یک پا عقب

ب. قرار گرفتن از عقب بر روی حلقه ها

ج. حالت درو

د. حالت پا باز

۱۷. کدامیک از مهارتهای زیر در وضعیت یک پا جلو یک پا عقب اجرا می شود ؟

الف. مور

ب. قیچی رو

ج. لنگی

د. نیم جفتی

۱۸. در دارحلقه، مربی چگونه در حرکت L به نو آموز کمک می کند ؟

الف. با یک دست زیر زانو و با دست دیگر زیر کمر نوآموز را حمایت می کند .

ب. با یک دست شکم و با دست دیگر روی ران نوآموز را حمایت می کند .

ج. مربی در سمت چپ نوآموز قرار گرفته و با دست چپ زیر زانو و با دست راست زیر باسن نوآموز را حمایت می کند .

د. مربی در سمت چپ نوآموز قرار گرفته و با دست چپ زیر زانو و با دست راست بازوی نوآموز را حمایت می کند .

۱۹. کدامیک از حرکات زیر در دارحلقه به سه شکل جمع ، باز و زاویه قابل اجرا می باشد ؟

الف. تاب

ب. بالانس روی شانه ها

ج. کپی

د. کورپیت

۲۰. در کدامیک از انواع بالا رفتن از موازنه نوآموز نسبت به چوب بصورت مورب قرار می گیرد ؟

الف. بالا رفتن بصورت قیچی

ب. پریدن و قرار گرفتن بصورت پایاز روی موازنه

ج. قدم برداشتن و ایستادن روی چوب موازنه

د. پریدن و نشستن روی چوب موازنه

نام درس: ژيمناستىک ۱

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --

رشته تحصيلي / کد درس: تربيت بدنى (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۵)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۳۵ تشريحي: --

کد سرى سؤال: يک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۱. در رابطه با پریدن روی پیش تخته و پرواز اول کدام گزینه نادرست است ؟

الف. قبل از پریدن روی خرک دستها باید بالا باشد .

ب. پریدن روی پیش تخته باید بلند باشد اما ارتفاع زياد نداشته باشد .

ج. هنگام پریدن روی پیش تخته يکى از زانوها کمى بالا مى آيد .

د. وقتى پاها با پیش تخته تماس مى يابند تمايل بدن به سمت عقب مى باشد .

۲۲. کدامیک از موارد زير جزء سه اصل اساسى براى قرار گرفتن روی پارالل نمى باشد ؟

الف. قدرت شانه ها و دستها

ج. تعادل

د. وضعيت صحيح بدنى

۲۳. کمک کردن به کدام حرکت زير بر روی پارالل نیاز به هماهنگى زيادى بين مربى و نوآموز دارد ؟

الف. غلت جلو از بالانس شانه

ب. غلت عقب پا باز

ج. فرود چرخ و فلکى از بالانس شانه

د. درو طرفين با عبور دادن هر دو پا از روی چوبها

۲۴. در پارالل بانوان تاب شلاقى اصطلاحاً چه ناميده مى شود ؟

الف. مور

ب. کاست

ج. کپ

د. بيت

نام درس: ژيمناستيك ۱

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدنى (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۵)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۳۵ تشريحي: --

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۲. کداميك از حركات زير نقش مهمى در افزايش قدرت و استقامت موضعى اكستنسورهاي بازوها دارد ؟

الف. راه رفتن خرسى

ب. راه رفتن خوك آبي

ج. راه رفتن خرچنگى

د. راه رفتن عنكبوتى

۱۳. در کداميك از تعادلهای زير بدن حالتى شبیه هواپيما به خود مى گيرد ؟

الف. تعادلى پوى يك زانو

ب. تعادلى نيمه پا باز

ج. تعادلى فرشته روى زانو و دستها

د. تعادلى فرشته روى زانو

۱۴. در تعادلى فرشته پا چه حالتى دارد ؟

الف. هيپراكستنشن

ب. آبداكشن

ج. فلكتشن

د. اكستنشن

۱۵. کداميك از حركات زير در سطح فروتنال حول محور ساجيتال اجرا مى شود ؟

الف. قوس عقب

ب. بالانس راست

ج. چرخ و فلک

د. ويميك بالانس

۱۶. در کداميك از وضعيتهاى قرار گرفتن روى حرک سرعت اوليه لازم براى شروع جفتى بوجود مى آيد ؟

الف. قرار گرفتن روى حلقه ها بصورت يك پا جلو يك پا عقب

ب. قرار گرفتن از عقب بر روى حلقه ها

ج. حالت درو

د. حالت پا باز

۱۷. کداميك از مهارتهاى زير در وضعيت يك پا جلو يك پا عقب اجرا مى شود ؟

الف. مور

ب. قيچى رو

ج. لنگى

د. تيم جفتى

۱۸. در دارحلقه، مربي چگونه در حرکت L به نو آموز کمک مى کند ؟

الف. با يك دست زير زانو و با دست ديگر زير کمر نوآموز را حمايت مى کند .

ب. با يك دست شکم و با دست ديگر روى ران نوآموز را حمايت مى کند .

ج. مربي در سمت چپ نوآموز قرار گرفته و با دست چپ زير زانو و با دست راست زير باسن نوآموز را حمايت مى کند .

د. مربي در سمت چپ نوآموز قرار گرفته و با دست چپ زير زانو و با دست راست بازوى نوآموز را حمايت مى کند .

۱۹. کداميك از حركات زير در دارحلقه به سه شکل جمع ، باز و زاويه قابل اجرا مى باشد ؟

الف. تاب

ب. بالانس روى شانه ها

ج. كيپ

د. کورپيت

۲۰. در کداميك از انواع بالا رفتن از موازنه نوآموز نسبت به چوب بصورت مورب قرار مى گيرد ؟

الف. بالا رفتن بصورت قيچى

ب. پریدن و قرار گرفتن بصورت پاباز روى موازنه

ج. قدم برداشتن و ايستادن روى چوب موازنه

د. پریدن و نشستن روى چوب موازنه

نام درس: ژيمناستيك ۱

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --

رشته تحصيلي / كُد درس: تربيت بدنى (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۲۸ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۵)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۳۵ تشريحي: --

كُد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۱. در رابطه با پریدن روی پیش تخته و پرواز اول کدام گزینه نادرست است ؟

الف. قبل از پریدن روی خرک دستها باید بالا باشد .

ب. پریدن روی پیش تخته باید بلند باشد اما ارتفاع زياد نداشته باشد .

ج. هنگام پریدن روی پیش تخته يکي از زانوها كمى بالا مى آيد .

د. وقتى پاها با پیش تخته تماس مى يابند تمايل بدن به سمت عقب مى باشد .

۲۲. کداميك از موارد زير جزء سه اصل اساسى براى قرار گرفتن روى پارالل نمى باشد ؟

الف. قدرت شانه ها و دستها

ج. تعادل

د. وضعيت صحيح بدنى

۲۳. كمك كردن به کدام حرکت زير بر روى پارالل نیاز به هماهنگى زيادى بين مربي و نوآموز دارد ؟

الف. غلت جلو از بالانس شانه

ب. غلت عقب پا باز

ج. فرود چرخ و فلکى از بالانس شانه

د. درو طرفين با عبور دادن هر دو پا از روى چوبها

۲۴. در پارالل بانوان تاب شلاقى اصطلاحاً چه ناميده مى شود ؟

الف. مور

ب. کاست

ج. کپ

د. بيت

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: تنیس روی میز ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۳۰

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سوال: یک (۱)

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- در کدام یک از سرویسهای زیر توپ هوا را از پهلو می شکافد و حرکت قوسی شکل دارد؟
الف. ساید اسپین بک هند با پیچ راست به چپ
ب. ساید اسپین فور هند با پیچ راست به چپ
ج. ساید اسپین بک هند با پیچ چپ به راست
د. ساید اسپین فور هند با پیچ چپ به راست
- در کدام یک از سرویسهای زیر، توپ هم دارای سرعت کم و هم دارای حرکت قوسی شکل است؟
الف. ساید آندر اسپین بک هند
ب. ساید تاپ اسپین بک هند
ج. ساید آندر اسپین فور هند
د. ساید تاپ اسپین فور هند
- برای بهره گیری از شتاب توپ و پنهان کردن راکت از دید حریف، از چه سرویسهایی استفاده می شود؟
الف. ساید اسپین ب. کوتاه
ج. آندراسپین د. بلند
- معمولا به دنبال حملات حریف یا سرویسهایی که دارای پیچ بالایی هستند، از چه ضربه ای استفاده می شود؟
الف. لوپ ب. کات
ج. درایو د. دراپ شات
- در همه مهارت های دفاعی جهت حرکت دست بازیکن به چه سمتی است؟
الف. از سمت جلو به سمت بالا و پایین
ب. از سمت عقب به سمت جلو و پایین
ج. از سمت بالا به سمت جلو و پایین
د. از سمت پایین به سمت بالا و جلو
- کدام یک از ضربه های زیر از مهمترین ضربات در برابر سرویسهای آندر اسپین کوتاه هستند؟
الف. کات ب. لوپ
ج. درایو د. دراپ شات
- ارتفاع کم توپ، سرعت زیاد توپ، سرعت دور شدن از ویژگیهای کدام یک از ضربات زیر است؟
الف. درایو لوپ ب. های لوپ
ج. کات د. ساید
- از ضربه فلیک چه مواقعی استفاده می شود؟
الف. در برابر سرویسهای آندر اسپین کوتاه یا توپهای بدون پیچ حریف
ب. در برابر سرویسهای ساید اسپین
ج. در برابر ضربات لوپ و درایو لوپ
د. در برابر سرویسهای تاپ اسپین
- چه نوع سرویسهایی در مناطق ۱ و ۲ و ۳ میز حریف باید فرود آیند؟
الف. دارای پیچ زیرین
ب. کوتاه
ج. بلند
د. دارای پیچ رویی
- برای تقویت سرعت بازیکن از کدام یک از روشهای تمرینی زیر می توان استفاده کرد؟
الف. تمرین با وزنه به روش ایزوکنتریک
ب. تمرین با وزنه به روش ایزومتریک
ج. تمرین با وزنه به روش هم جنبش
د. تمرین با وزنه به روش ایزوتونیک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

نام درس: تنیس روی میز ۲
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۰

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدام گروه از قابلیت‌های جسمانی و حرکتی در تنیس روی میز مهمتر هستند؟
 - الف. سرعت، چابکی، قدرت، تعادل
 - ب. سرعت، چابکی، قدرت، استقامت قلبی - عروقی
 - ج. چابکی، تعادل، قدرت، استقامت قلبی - تنفسی
 - د. استقامت عضلانی، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری
۱۲. کدام عبارت زیر نادرست است؟
 - الف. داشتن آمادگی روحی - روانی و ذهنی برای موفقیت بازیکنان تنیس روی میز لازم و ضروری است.
 - ب. انگیزه از عوامل مهمی است که بازیکن را به تلاش بیشتر وادار می‌دارد.
 - ج. جوایز مادی و معنوی هم می‌تواند در ورزشکار ایجاد انگیزه کند.
 - د. صرفاً ورزشکار می‌تواند در خودش انگیزه کافی ایجاد کند.
۱۳. بهترین فعالیت تناوبی برای اوتقاء دستگاههای انرژی چیست؟
 - الف. شنا کردن
 - ب. بالا رفتن و پایین آمدن از پله
 - ج. دویدن
 - د. طناب زدن
۱۴. برای افزایش قدرت عضلانی قبل یا بعد از تمرین چه ورزشی را باید مصرف شود؟
 - الف. آب و مواد معدنی
 - ب. کربوهیدراتها
 - ج. چربی‌ها
 - د. پروتئین‌ها
۱۵. ذخیره انرژی سیستم فسفاژن به چه عاملی بستگی دارد؟
 - الف. تغذیه قبل از مسابقه
 - ب. قدرت عضلانی
 - ج. حجم عضلات بدن
 - د. وزن بدن
۱۶. کدامیک از موارد زیر از مهمترین ویژگیهای بازیکنان حمله‌ای است؟
 - الف. قدرت بالا
 - ب. بازی کردن نزدیک میز
 - ج. بازی کردن با سرعت بالا
 - د. سطح چابکی بالا
۱۷. کدامیک از بازیکنان زیر باید در برابر بازیکنان حمله‌ای از سرویسهای کوتاه استفاده نمایند و همچنین سرویسهای حریف را با برگشت کوتاه به پشت تور جواب دهند؟
 - الف. کنترلی
 - ب. دفاعی
 - ج. آماتور
 - د. حرفه‌ای
۱۸. کدامیک از موارد زیر از وظایف داور نیست؟
 - الف. بررسی وسایل و شرایط بازی و گزارش هر گونه کمبود
 - ب. کنترل ترتیب سرویس، دریافت و تعیین زمین بازی
 - ج. اعلام امتیاز
 - د. اندازه گیری زمان و مدت تمرین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

نام درس: تنیس روی میز ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۰

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. کدامیک از عبارات زیر صحیح است؟

الف. در جریان استراحت‌های مجاز بین گیم‌ها بازیکنان در فاصله سه متری در محوطه بازی تحت نظر کمک داور خواهند بود.

ب. بازیکنان مجاز هستند قبل از شروع مسابقه حداکثر چهار دقیقه روی میز مسابقه به تمرین بپردازند.

ج. اگر زدن سرویس بازیکن غیرقانونی باشد، کمک داور اعلام خطا می‌کند.

د. اگر توپ در بازی به سطح جانبی میز که رو به روی وی قرار دارد برخورد نماید داور «نت» اعلام می‌کند.

۲۰. در بازی، «انتخاب» توسط چه کسی اعلام می‌شود؟

الف. داور ب. کمک داور ج. سرداور د. داور خط

۲۱. زمانیکه در مسابقات تنیس روی میز هدف تعیین بازیکن اول باشد، معمولاً از چه روشی استفاده می‌شود؟

الف. یک حذفی ب. دور میکی ج. دو حذفی د. دوره‌ای با روش زیگزاگ

۲۲. در سیستم جام کوربیلون مردان یک تیم شامل چند نفر است؟

الف. ۴ ب. ۵ ج. ۶ د. ۲

۲۳. در مسابقات بین المللی برای تأمین نور مورد نیاز مسابقه، استفاده از کدامیک از لامپهای زیر ارجحیت دارد؟

الف. فلورسنت ب. نورافکن ج. نئوست هالوژن د. مهتابی

۲۴. منطقه فرود لوپ کدام قسمت میز تنیس است؟

الف. نیمه ابتدایی میز ب. یک سوم انتهایی میز و گوشه‌های میز

ج. لبه‌های میز د. نیمه انتهایی و لبه‌های میز

نام درس: شنا ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵۰۳۱ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از موارد زیر در مورد شنای کرال پشت صحیح نمی باشد؟

الف. سینه شناگر در سطح آب است.

ب. ضربات پا به صورت شلاقی از ناحیه مفصل ران شروع می شود.

ج. سر پا در سر تا سر حرکت شل و آزاد است.

د. زانوها نباید با سطح آب تماس پیدا کند.

۲. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکت دست شنای کرال پشت صحیح است؟

الف. مرحله پیشران قدرتمندترین بخش حرکتی دست است.

ب. چرخش بالاتنه به سمت دستی است که بر حال خروج از آب است.

ج. نقطه ای که دست به کنار بدن می رسد، نقطه گرفتن آب است.

د. برای حفظ فشار آب در مرحله پیشران، دست و ساعد را باید در سطح آب نگه داشت.

۳. این تمرین آگاهی از سهم و مشارکت ساعد در نیروی پیشران را افزایش می دهد.

الف. شنای پشت انتقالی

ج. کرال پشت با دست بسته

د. شنای پشت تعدیل شده

۴. در کدامیک از شناهای زیر وضعیت بدن دائماً در حال تغییر است؟

الف. قورباغه

ب. پروانه

ج. کرال سینه

د. کرال پشت

۵. در مقایسه حرکت پای شنای قورباغه سنتی و اروپایی کدام مورد صحیح نیست؟

الف. در نوع اروپایی شنای قورباغه، مرحله پیشران عریض تر و مشخص تر است.

ب. در نوع شنای قورباغه اروپایی، معمولاً برگشت پاها آهسته تر از نوع سنتی است.

ج. در نوع اروپایی، باز شدن دست در مسیر طولانی تر انجام می گیرد.

د. در نوع اروپایی، برگشت دست سریع تر صورت می گیرد.

۶. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکت پای قورباغه صحیح است؟

الف. پا زدن، یک حرکت پیوسته و مداوم دارد.

ب. حرکت پا در یک صفحه انجام می شود.

ج. حرکت پا در شنای قورباغه با پازدن در سه شنای دیگر متفاوت است.

د. حرکت پا شامل دو مرحله پیشران و گرفتن آب می باشد.

۷. کارآمدی حرکت دست شنای قورباغه اروپایی بوسیله آسان می شود.

ب. مرحله برگشت

الف. مرحله پیشران

د. مرحله گرفتن آب

ج. حرکت موجی بدن

۸. این تمرین به شناگران کمک می‌کند تا حرکت بخش پائینی پا (از زانو به پایین) را یاد بگیرند.
- الف. پازدن معکوس ب. پازدن عمودى ج. پازدن کنار دیوار د. پازدن با فشار به دیواره استخر
۹. قدرتمندترین شنا که دومین شنای سرعتی نیز هست، کدام است؟
- الف. کرال پشت ب. پروانه ج. کرال سینه د. قورباغه
۱۰. اصلی‌ترین محور در پیشرفت و تکامل آموزش شنای پروانه کدام مورد است؟
- الف. نفس‌گیری ب. حرکت دست ج. حرکت پا د. زمانبندی
۱۱. ضربه اول و ضربه پایین پا در شنای پروانه، چه زمانی است؟
- الف. ابتدای مرحله استراحت ب. پس از ورود دست به آب ج. انتهای مرحله پیشران د. انتهای مرحله استراحت
۱۲. عمل بازدم در شنای پروانه در جریان کدام مرحله به طور تدریجی از طریق دهان و بینی انجام می‌شود؟
- الف. مرحله پیشران ب. مرحله ورود دست‌ها به آب ج. مرحله برگشت د. حرکت موجی
۱۳. حرکات کدام یک از اعضای زیر، حرکت موجی بدن را در شنای پروانه موجب می‌شود؟
- الف. کمر ب. دست‌ها ج. سر د. پا
۱۴. کدام نوع استارت در رقابت‌های انفرادی و بوسیله شناگر اول در مسابقات از استقامتی استفاده می‌شود؟
- الف. تعویضی ب. شنای پشت ج. شیرجه‌ای د. چنگی
۱۵. برای استارت‌هایی که با شلیک طیانچه شروع می‌شوند، چند نوع قانون وجود دارد؟
- الف. ۱ ب. ۲ ج. ۳ د. ۴
۱۶. در کدام مرحله از استارت چنگی، دست‌ها نسبت به خط عمومی بدن تقریباً زاویه‌ای ۹۰ درجه دارد؟
- الف. پرواز ب. به جای خود ج. جدا شدن از سکو د. ورود به آب
۱۷. پنج محور اصلی حرکت در کلیه برگشت‌ها به ترتیب کدام است؟
- الف. تماس، نزدیک شدن، برگشت، فشار به دیوار، انتقال ب. نزدیک شدن، تماس، برگشت، فشار به دیوار، انتقال ج. نزدیک شدن، برگشت، تماس، فشار به دیوار، انتقال د. نزدیک شدن، تماس، فشار به دیوار، برگشت، انتقال
۱۸. در کدام یک از برگشت‌های زیر، دو دست دیواره را لمس می‌کند؟
- الف. برگشت باز کرال پشت ب. برگشت باز کرال سینه ج. برگشت شنای کرال پشت به قورباغه د. برگشت شنای پروانه به شنای کرال پشت

نام درس: شنا ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۳۱ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۹. تفاوت عمده برگشت سالتوی کرال سینه و سالتوی کرال پشت در کدام مراحل است؟

الف. تماس به دیواره - عمل برگشت

ب. تماس به دیواره - انتقال

ج. نزدیک شدن به دیواره - تماس با دیواره

د. نزدیک شدن به دیواره - عمل برگشت

۲۰. اخراج شناگر خاطی به عهده کدامیک از داوران زیر می باشد؟

الف. استارت

ب. سرداور

ج. داور استیل

د. داور برگشت

۲۱. در مسابقات قهرمانی جهان، به چند نفر نخست مسابقات نهایی انفرادی، حکم قهرمانی داده می شود؟

الف. ۸ نفر

ب. ۶ نفر

ج. ۵ نفر

د. ۳ نفر

۲۲. تاریخ برگزاری مسابقات جهانی توسط کدام یک از موارد زیر تعیین می گردد؟

الف. کمیته بین المللی المپیک

ب. هیئت رئیسه FINA

ج. فدراسیون جهانی FINA

د. کمیته برگزار کننده FINA

۲۳. در تسلیم اعتراض ها کدام یک از موارد زیر نادرست است؟

الف. اعتراضات کتبی باشد.

ب. به سرداور تسلیم شود.

ج. تنها توسط سرپرست تیم ارائه شود.

د. حداقل ۳۱ دقیقه پس از پایان مسابقه داده شود.

۲۴. ترتیب انجام شناها در مسابقات مختلط انفرادی چگونه است؟

الف. قورباغه، آزاد، پروانه، پشت

ب. پشت، پروانه، آزاد، قورباغه

ج. پروانه، پشت، قورباغه، آزاد

د. پشت، قورباغه، پروانه، آزاد

نام درس: تاریخ تربیت بدنی - تاریخ تربیت بدنی در ایران
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام یک از موارد زیر از اثرات و ثمرات ورزش برای اقشار مختلف اجتماع نمی باشد؟

الف. ابزار مهمی برای جامعه پذیری و یادگیری و پذیرش روح فردی می باشد

ب. زمینه پیوندهای دوستانه و برادرانه را فراهم می آورد

ج. فرصتهای منحصر به فرد برای تحقق توانایی های فردی بوجود می آورد.

د. مشکل انسانی و پیشرفته ای از مواجهه بین افراد و گروههای مختلف اجتماعی را نشان می دهد

۲. کدام عامل مهمترین نقش را در تحول تاریخ تربیت بدنی داشته است؟

الف. دین و سیاست ب. فرهنگ و دین ج. فرهنگ و اقتصاد د. اقتصاد و سیاست

۳. انسانهای اولیه به چه دلایلی برای قوای جسمانی و مهارتهای بدنی و چابکی اهمیت بسیاری قایل بودند؟

الف. آشنایی با آداب و رسوم گذشته

ج. غریزه طبیعی میل به زندگی

۴. کدام یک از ورزشهای زیر در اسلام سفارش نشده است؟

الف. تیراندازی ب. اسب دوانی ج. شنا د. کشتی

۵. کدام یک از عبارات زیر صحیح نمی باشد؟

الف. تربیت بدنی در اسلام قسمتی از نظام تربیتی و تعلیمات اسلام است

ب. از دیدگاه اسلام، تربیت بدنی، پرورش قوای جسمانی از طریق فعالیت های ورزشی می باشد که سبب رشد و نمو طبیعی بدن می شود

ج. هدف تربیت بدنی در اسلام جدای از اهداف انسان متعالی می باشد

د. تربیت بدنی حفظ موازنه و تعادل و هماهنگی بین ابعاد وجودی انسان را موجب می شود

۶. در کدام دوره از دوره های چهارگانه یونان باستان رقص و ارابه رانی مخصوص نجیب زادگان بود؟

الف. دوره اسپارت

ج. دوره هومری

۷. برنامه کلی تربیت بدنی آموزشی دوره اسپارت در یونان قدیم چه بوده است؟

الف. برنامه های نظامی و سپاهگیری

ج. شنا و برنامه های نظامی

۸. کدام یک از موارد زیر آرمان آتن قدیم نمی باشد؟

الف. جوانان از جهت جسمی و عقلی به کمال مطلوب برسند

ب. جوانان خدمت گذار شایسته ای برای سرزمین خود باشند

ج. جوانان آماده باشند در همه حال از مملکت خود پاسداری کنند

د. جوانان همه ورزشکار و قوی باشند

نام درس: تاریخ تربیت بدنی - تاریخ تربیت بدنی در ایران
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۹. کدام یک از موارد زیر از سرگرمی ها و ورزشهای مصر قدیم نمی باشد؟

الف. کشتی ب. سوارکاری ج. گاو بازی د. رقص

۱۰. تاریخ تربیت بدنی کدام کشور نشان می دهد که بازیهای مختلف و متنوعی که در آنها از توپ استفاده می شد بسیار معمول و رایج بوده است؟

الف. مصر ب. یونان ج. روم د. چین

۱۱. چرا ایرانیان باستان برای توانایی و سلامت بدن اهمیت زیادی قایل بودند؟

الف. آن را عامل مهمی برای ارتش سلحشور و پیروزمند می دانستند.

ب. چون آن را به عنوان وظیفه ای مقدس می شناختند

ج. آن را عامل افزایش چالاکی و سرعت سوارکاران می دانستند

د. برای تربیت جوانانی که بتوانند از کشور دفاع کنند

۱۲. مخالفت شدید کلیسا با ورزش در قرون وسطی به دلیل کدام یک از موارد زیر نبوده است؟

الف. زشت شمردن و شیطنانی قلمداد کردن جسم و تن

ب. اهمیت برنامه ها و فعالیت های ورزشی در آیین بت پرستی

ج. دیدگاه منفی مسیحیان نسبت به مبارزات و مسابقات ورزشی رومیان

د. افراطی بودن عقاید رومیان مسیحی نسبت به عبادت

۱۳. تعلیم و تربیت در سیستم شوالیه گری در چه ارگان هایی انجام می گرفت؟

الف. کلیسا ب. مدرسه

ج. محله ها و کوچه ها د. پادگان نظامی

۱۴. در آغاز دوران رنسانس دیدگاه راجع به ورزش و فعالیت بدنی چگونه بود؟

الف. فعالیت های بدنی صرفاً برای کسب قدرت مناسب هستند

ب. فعالیت ورزشی پایه و اساس سلامت انسان را تشکیل می دهند

ج. فعالیت ورزشی باید در الویت کار کلیسا قرار گیرد.

د. افراد فعالیت های بدنی خاصی را می بایست انجام دهند و محدود بودند

۱۵. کدام یک از موارد زیر از دیدگاه های فردریخ لودویک جان در مورد تربیت بدنی و ورزش آلمان نمی باشد؟

الف. اهمیت ورزش و ضرورت پرورش جسم در برابر پرورش روح

ب. ایجاد هماهنگی و تناسب میان جسم و روان با تمرینات ورزشی

ج. افزایش قدرت و توان بدنی برای مبارزه با دشمنان

د. تمرینات ورزشی باید قسمت مهمی از برنامه های تعلیم و تربیت باشند

نام درس: تاریخ تربیت بدنی - تاریخ تربیت بدنی در ایران
 رشته تحصیلی: کد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۶. کدام یک از باشگاههای زیر از نخستین باشگاههایی بودند که زیر نظر انجمنهای ورزشی و تحت نظارت دولت انگلستان فعالیت می کردند؟

الف. باشگاههای سوارکاری و فوتبال

ب. باشگاههای هاکی و تنیس روی چمن

ج. باشگاههای بدمینتون و تنیس روی میز

د. باشگاههای فوتبال و کریکت

۱۷. حزب فاشیست ایتالیا بهترین راه و وسیله ارتباط با جوانان را چه می دانست؟

الف. مدرسه و محیط ورزش

ب. کلیسا و مدرسه

ج. باشگاهها و کلیسا

د. قبیله و مدرسه

۱۸. کدام ورزش در راس ورزشهای راجع اسپانیا قرار دارد؟

الف. تنیس روی میز

ب. شنا

ج. فوتبال

د. بسکتبال

۱۹. از مهمترین سازمان های ورزشی استرالیا کدام یک از سازمانهای زیر می باشد؟

الف. انجمن سلطنتی شنا

ب. انجمن سلطنتی تنیس روی میز

ج. انجمن سلطنتی نجات غریق

د. انجمن سلطنتی فوتبال

۲۰. کدام یک از ورزشهای زیر مورد علاقه مردم آفریقای جنوبی است؟

الف. کریکت

ب. رگبی

ج. کلبه

د. فوتبال

۲۱. کدام یک از موارد زیر از اهداف ورزش و تربیت بدنی حکومت چین نمی باشد؟

الف. ارتقای سطح معیارها و فنون قهرمانی

ب. ایجاد تمدن معنوی برای خدمت به سوسیالیسم

ج. تقویت عمومی جسم و بهبود سلامتی مردم

د. ارتقای سطح قوای نظامی

۲۲. کدام یک از موارد زیر از ورزشهای بومی و محلی ژاپن نمی باشد؟

الف. کاراته

ب. کونگفو

ج. جوجیتسو

د. سومو

۲۳. رئیس اولین انجمن ملی تربیت بدنی ایران چه کسی بود؟

الف. محمد رضا پهلوی

ب. اصغر حکمت

ج. حسین علاء

د. سلیمان اسدی

۲۴. کشور ایران برای اولین بار در کدام المپیک شرکت کرد؟

الف. ۱۹۳۶ برلین

ب. ۱۹۴۶ استکهلم

ج. ۱۹۱۲ استکهلم

د. ۱۹۱۴ آتن

۲۵. کدام یک از موارد زیر از نشانههای المپیک نمی باشد؟

الف. پرچم المپیک

ب. شعار المپیک

ج. حلقه های المپیک

د. سرود المپیک

نام درس: تاریخ تربیت بدنی - تاریخ تربیت بدنی در ایران
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. دومین دوره بازیهای المپیک جدید در کدام کشور برگزار شد؟
- الف. انگلستان ب. یونان ج. فرانسه د. آمریکا
۲۷. اولین مدال آور بازیهای المپیک ایران چه کسی بود؟
- الف. محمود ملا قاسمی - کشتی
ج. حسین محمود نامجو - وزنه برداری
ب. عبدالله مجتبوی - کشتی
د. جعفر سلمانی - وزنه برداری
۲۸. کمیته بین الممالی المپیک توسط چه کسی و در چه سالی بنیانگذاری شد؟
- الف. کوبرتن - ۱۸۹۶
ج. زاپاس ۱۹۸۴
ب. کوبرتن ۱۹۹۴
د. پان آتنین ۱۹۶۸
۲۹. کدام یک از بازیهای المپیک با بازی های پارا المپیک استوک مندویل همزمان بود؟
- الف. بازیهای ۱۹۴۸ لندن
ج. بازیهای ۱۸۹۶ آتن
ب. بازیهای ۱۹۷۶ تورنتو
د. بازیهای ۱۹۴۶ استکهلم
۳۰. در کدام دوره ورزشکاران کشور ایران برای اولین بار در بازیهای پارا المپیک شرکت کردند؟
- الف. بازیهای پارا المپیک استوک مندویل
ج. بازیهای پارا المپیک سنول
ب. بازیهای پارا المپیک تورنتو
د. بازیهای پارا المپیک لندن

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --
 زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۵۵ تشریحى: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی / ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سرى سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در پارگی متوسط عضله دچار چه تغییراتی می‌شود؟

الف. عضله قادر به انجام هیچ گونه فعالیت نیست.

ب. فعالیت اکتیو عضله توأم با درد و غیرممکن است ولی در حرکات پاسیو دردی احساس نمی‌شود.

ج. فعالیت پسیو عضله توأم با درد است ولی در حرکات اکتیو هیچ دردی احساس نمی‌شود.

د. هر کوششی جهت انقباض عضله با درد همراه است ولی عضله قادر به انجام فعالیت خود است.

۲. در مورد اصول درمان در پارگی عضله کدام گزینه صحیح است؟

الف. فعالیت، کمپرس سرد، فشار

ب. گرما، استراحت، گچ گیری

ج. استراحت، یخ، فشار، بالا نگه داشتن

د. استراحت، کمپرس گرما، بالا نگه داشتن

۳. هماتوم چیست؟ عارضه ناشی از

الف. ضربه و پارگی عضله است و از دو نوع داخل عضله ای و بین عضله ای تشکیل می‌شود.

ب. ضربه به عضله است که از سه نوع خارج و داخل و بین عضله ای تشکیل می‌شود.

ج. کشیدگی عضله است که از سه نوع خارج و داخل و بین عضله ای تشکیل می‌شود.

د. کبودی عضله است و از دو نوع داخل عضله ای و بین عضله ای تشکیل می‌شود.

۴. علت پدیده سندرم کمپارتمان چیست؟

الف. خونریزی از عضله

ب. افزایش فشار داخل عضله

ج. سیاه شدن عضو

د. کاهش فشار داخل عضله

۵. علایم کدامیک از آسیب‌های زیر به این شکل است که: فرد حین گرم کردن بدن احساس درد می‌کند، ولی پس از مدت کوتاهی بر طرف می‌شود و مجدداً با افزایش کار عضله شروع می‌شود؟

الف. پارگی کامل مزمن ب. پارگی کامل حاد ج. پارگی ناکامل و مزمن د. پارگی ناکامل و حاد

۶. آسیب در تاندون عضله فوق خاری در کدام ورزش شایعتر است؟

الف. دو استقامت ب. پرس سینه با هالتر ج. فوتبال د. هندبال

۷. کدام گزینه در خصوص شکستگی‌های ناشی از استرس و خستگی " صحیح " است؟

الف. به طور عمده مربوط به اندام تحتانی هستند. ب. به طور عمده مربوط به اندام فوقانی هستند.

ج. به طور عمده در ناحیه سر و جمجمه پدید می‌آیند د. در اثر نیروی واحد به وجود می‌آیند.

۸. در معاینه کدامیک از شکستگی‌های زیر، کریپیتاسیون احساس می‌شود؟

الف. شکستگی ناشی از خستگی ب. شکستگی ناشی از فشار

ج. شکستگی ناشی از ضربه د. شکستگی ناشی از استرس

۹. در روزهای سوم تا ششم بعد از ضربه، پوست چه رنگی است؟

الف. زرد ب. سبز ج. سفید د. آبی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی / ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. اصولاً در ورزش با دررفتگی‌های ناشی از کدام گزینه زیر مواجه هستیم؟
 الف. فشار ب. له نیدگی ج. کشیدگی د. تروما
۱۱. اگر فشار وارد بر رباط‌های مفصل بیش از حد تحمل آن‌ها باشد، موجب کدامیک از موارد زیر می‌شود؟
 الف. پیچ خوردگی یا کشیدگی ب. در رفتگی کامل
 ج. در رفتگی ناقص د. شکستگی
۱۲. وقتی بازوی یک ورزشکار در وضعیت دور شده با چرخش به بیرون قرار دارد و آن را حایل بدن کرده است، در همین حال به زمین می‌خورد، موجب کدامیک از موارد زیر می‌شود؟
 الف. شکستگی بسته ب. در رفتگی به سمت عقب (خلفی)
 ج. شکستگی باز د. در رفتگی به سمت جلو (قدامی)
۱۳. دررفتگی در کدامیک از مفاصل زیر، در ورزش‌های اسکی و کشتی بیشتر دیده می‌شود؟
 الف. شانه ب. ران ج. آهرمی - چنبری د. جناغی - چنبری
۱۴. حرکت دادن آرنج چه مدت بعد از جا انداختن دررفتگی شروع می‌شود؟
 الف. یک هفته ب. ۸ تا ۱۰ هفته ج. ۲ تا ۲ هفته د. ۳ تا ۵ هفته
۱۵. انگشت کوچک یا شست در چند درصد موارد دچار دررفتگی می‌شوند؟
 الف. ۸۰٪ ب. ۲۰٪ ج. ۵۰٪ د. ۱۰۰٪
۱۶. در کدامیک از موارد زیر، دررفتگی استخوان کشک، شایع تر است؟
 الف. زانو خم و عضله چهارسر منقبض است.
 ب. زانو راست و عضله چهارسر منقبض است.
 ج. زانو خم و عضله چهارسر منقبض نیست.
 د. زانو راست و عضله چهارسر منقبض نیست.
۱۷. کدامیک از موارد زیر در مورد قفل شدن صدق می‌کند؟
 الف. قفل شدن کامل زانو ب. عدم توانایی اکستنسین کامل زانو
 ج. عدم توانایی حرکت به صورت مطلق د. عدم توانایی فلکسیون آزاد
۱۸. در اثر آبدوکسیون درشت نی روی ران، کدامیک از موارد زیر ممکن است رخ دهد؟
 الف. پارگی لیگامان‌های متقاطع ب. پارگی و یا کشیدگی لیگامان داخلی
 ج. پارگی یا کشیدگی لیگامان خارجی د. همه موارد
۱۹. فواصل زمانی بین استفاده از ژل‌ها و کیسه های سرمازا (یخ) چقدر است؟
 الف. ۲ تا ۳ ساعت ب. نیم ساعت ج. ۴۵ دقیقه د. ۱ تا ۲ ساعت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی / ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. استفاده از سرما و گرما درمانی توأم در ترمیم آسیب نسج نرم، چند بار در روز و به چه مدتی انجام می شود؟

الف. ۵ بار و بیشتر و ۱۵ دقیقه

ب. ۳ بار و ۴۵ دقیقه

د. ۴ بار و ۱۰ دقیقه

ج. ۲ بار و نیم ساعت

۲۱. در ناحیه کمر بند شانه ای، شایع ترین شکستگی در کدام قسمت است؟

د. کتف و جناغ

ج. ترقوه

ب. جناغ

الف. کتف

۲۲. شکستگی استخوان ران اغلب در کدام قسمت استخوان رخ می دهد؟

د. $\frac{1}{3}$ میانی

ج. $\frac{1}{3}$ پائینی

ب. $\frac{1}{3}$ بالایی و پائینی

الف. $\frac{1}{3}$ بالایی

۲۳. در رفتگی مفاصل انگشتان دست در مرحله اول در کدام انگشت، رخ می دهد؟

د. اشاره

ج. کوچک

ب. میانی

الف. شست

۲۴. لیگامنت ها، تاندون ها و عضلات کدام ناحیه از مج پا بیشتر مورد آسیب دیدگی قرار می گیرند؟

د. قدامی

ج. خلفی

ب. داخلی

الف. خارجی

۲۵. مطابق تحقیقات تالک در سال ۱۹۷۳ در ارتباط با کوفتگی و لورد عضلانی، کدام گروه به کوفتگی و درد شدید عضلانی گرفتار شدند؟

ب. فقط با انقباض ایزومتریک تمرین کردند.

الف. فقط با انقباض کانسنتریک تمرین کردند.

ج. با انقباض ایزومتریک و کانسنتریک تمرین کردند.

د. فقط با روش اکسنتریک تمرین کردند.

۲۶. در تحقیق جان اف موشر بیشتر صدمات در ژیمناستیک روی چه وسیله ای بوده است؟

د. دار حلقه

ج. ترامپولین

ب. خرک

الف. موازنه

۲۷. در کدامیک از ورزش های زیر، تاندون آشیل بیشتر دچار صدمه می شود؟

ب. ژیمناستیک

الف. والیبال

د. ورزش هایی که مستلزم شروع سریع باشند.

ج. بدمینتون

۲۸. کدامیک از آسیب های زیر در پرتاب کنندگان رایج است؟

الف. چارلی هورس

ب. تاندون عضله دو سر

د. تاندون آشیل

۲۹. برای رگ به رگ شدن مج پا، کدامیک از روش های باندپیچی زیر، استفاده می شود؟

د. چسبی طرف تو

ج. چسبی پهلوی به پهلوی

ب. ساده

الف. سبب بافی

۳۰. پروتئین چند درصد از رژیم غذایی را تشکیل می دهد؟

د. ۶۵ - ۶۰٪

ج. ۲۰ - ۱۵٪

ب. ۵۰ - ۴۰٪

الف. ۲۵ - ۲۰٪

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۳۴ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۸۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

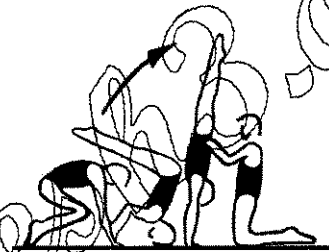
استفاده از: --

مجاز است.

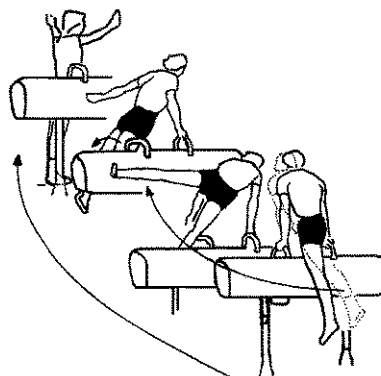
امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. اجرای حرکات پیچیده ژیمناستیک توسط ژیمناستهای ورزیده از نظر کنترل بازخورد در کدام طبقه قرار می گیرد؟

- الف. حلقه باز ب. حلقه باز و بسته ج. مهارت بسته د. مهارت باز و بسته
۲. برای استفاده موفقیت آمیز از کدام فرایند زیر در برانگیختن، مربیان باید رابطه مثبتی با بازیکنان داشته باشند؟
- الف. اصلاح ب. همانند سازی ج. درونی ساختن د. روش غیر مستقیم
۳. هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟



- الف. آموزش حرکت اسکلبکای سر ب. آموزش فشار دستها
- ج. آموزش بالانس سر د. آموزش وضعیت بدن در اسکلبکای سر
۴. در کدام حرکت مربی با یکدست زیر رانها و با دست دیگر پشت نوآموز را حمایت می کند؟
- الف. شیرجه کمر قوس ب. پیچ نیم وارو ج. شیرجه نیم پشتک د. اسکلبکای سر
۵. فرود زیر از چه حالتی صورت گرفته است؟



- الف. یک پا جلو یک پا عقب ب. درو ج. پایاز د. لنگی

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۳۴ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۸۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

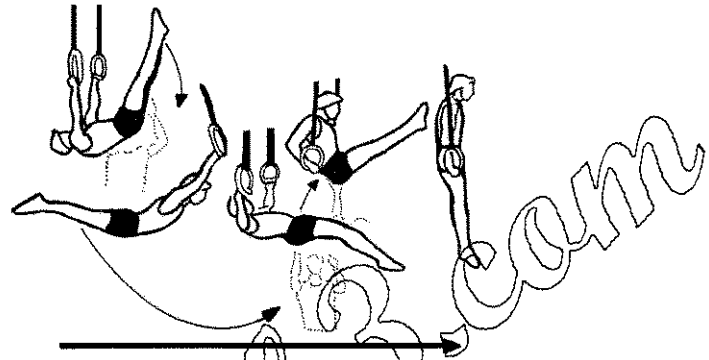
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۶. مهارت زیر چه نام دارد؟



الف. آفتاب

ب. مهتاب

ج. ریبکا

د. اسکبکا

۷. تعادلی زیر در دسته کدام تعادلی ها قرار می گیرد؟



الف. فرشته

ب. ایستاده

ج. زانو

د. پایار

۸. تمرین کشش از بارفیکس در تقویت آن دسته از عضلاتی که در مرحله به کار می رود موثر است.

الف. کشش آفتاب

ب. کشش مهتاب

ج. کشش اسکبکا

د. فشار ریبکا

۹. عدم حرکت بدن در سطح فرونتال ایراد عمده نوآموزان در کدام حرکت می باشد؟

الف. غلت جلو

ب. بالانس دست - غلت جلو

ج. چرخ و فلک

د. پرش پایار

۱۰. هنگام فرود در پرش خرک، زاویه بالاتنه و ران چند درجه است؟

الف. ۴۵ درجه

ب. ۹۰ درجه

ج. ۱۶۵ درجه

د. ۱۶۰ درجه

نام درس: ژيمناستيك ۲

رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى (ستى: ۱۲۱۵۰۳۴ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۸۰)

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشريحي: --

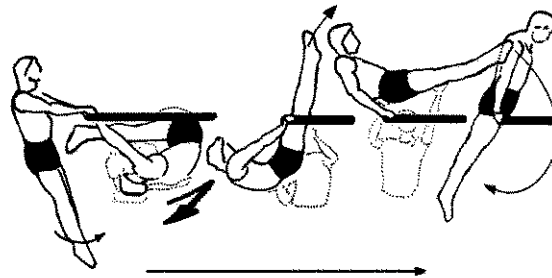
زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۰ تشريحي: --

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۱. مهارت زير چه نام دارد؟



د. ريبيكا

ج. اسكيكاي

ب. اسكيكاي رو

الف. اسكيكاي زير

۱۲. در پارالل در کدام حرکت برای کمک به نوآموز يك دست را زير شکم و دست ديگر را زير ران نوآموز قرار می دهيم؟

د. اسكيكاي زير

ج. اسكيكاي

ب. ريبيكا

الف. درو طرفين

۱۳. در بارفيكس هنگام کمک کردن به حرکت اسكيكاي هدف از قرار دادن دست پشت ران چيست؟

ب. بالا بردن بدن

الف. حفظ زاويه بدن

د. چرخش بدن

ج. هدايت بدن به طرف بالا و جلو

۱۴. کامل نکردن حداقل ۳/۴ چرخش دور ميله ايراد عمده نوآموزان در کدام حرکت است؟

الف. فرود پا جمع

ب. فرود پا باز

ج. اجرائى حرکت کف پا و پرش کمر قوس

د. اجرائى حرکت کف پا و فرود

۱۵- برای کمک کردن در کدام حرکت زير مربى بايد پشت نوآموز قرار بگيرد؟

الف. غلت جلو و قرار گرفتن از پشت روی ميله کوتاه

ب. دور کردن بدن از ميله بلند و اجرائى چرخ شکم روی ميله کوتاه

ج. بالانس همراه با ۹۰ درجه چرخش

د. افت کردن به سمت پايين در برگشت درو طرفين

۱۶- هنگام تمرينات ژيمناستيك متابوليسم..... و از ذخاير..... برای توليد انرژى استفاده می شود.

ب. هوازى - چربى

الف. هوازى - گليكوژن

د. بى هوازى - چربى

ج. بى هوازى - گليكوژن

۱۷- در مقررات امتياز گذارى آقاين اجرائى برنامه قبل از هر نوع علامت ويژه چه جريمه اى برای ژيمناست به دنبال دارد؟

ب. ۰/۳

الف. نمره نهايى مساوى صفر

د. ۰/۸

ج. ۰/۵

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستى: ۱۲۱۵۰۳۴ - ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۸۰)

تعداد سوالات: تستى: ۲۴ تشریحى: --

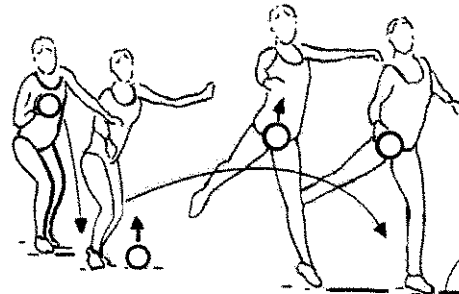
زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۴۰ تشریحى: --

كد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۸. نام مهارت زیر چیست؟



الف. سیسئون

ب. سکسکس

ج. گریپ واین

د. شاسه

۱۹. نام مهارت زیر چیست؟



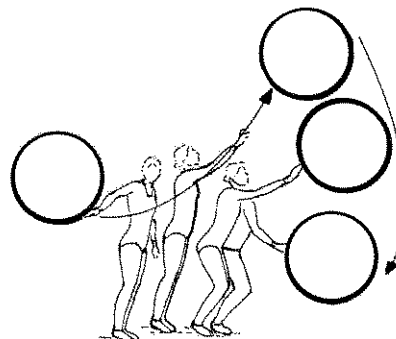
الف. تاب دادن طناب - چرخش عمودی

ج. تاب دادن طناب - حرکت باز

ب. تاب دادن طناب بشکل 8 لاتین

د. حرکت ضربدری

۲۰. حرکت زیر در کدام صفحه صورت می گیرد؟



الف. تاجی

ب. فرونتال

ج. سهمی

د. عمودی

نام درس: ژیمناستیک ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۳۴ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۸۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۱. در مقررات امتیاز گذاری آقایان، کمک کردن به ژیمناست چه جریمه‌ای در پی دارد؟

الف. ۰/۱

ب. ۰/۳

ج. ۰/۵

د. ۰/۸

۲۲. در مقررات امتیاز گذاری آقایان، در حرکات نگه داشتنی مکث ۱ ثانیه ای چه خطایی محسوب می شود؟

الف. جریمه ندارد

ب. خطای جزئی

ج. خطای متوسط

د. خطای فاحش

۲۳. در مقررات امتیاز گذاری بانوان، انعطاف ناکافی چه خطایی محسوب می شود؟

الف. کوچک

ب. متوسط

ج. بزرگ

د. خیلی بزرگ

۲۴. در مقررات امتیاز گذاری بانوان، خط نگه دار در کدامیک از وسایل زیر حضور دارد؟

الف. زمینی - موازنه

ب. زمینی - حرکت

ج. موازنه - پارالل

د. حرکت - پارالل

www.Sanjesh3.com

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.

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. استفاده از کدام سیستم دفاعی اجازه نفوذ، شوت و دریافت پاس را از مهاجمین تیم حریف سلب می کند؟

الف. یارگیری کلاسیک ب. پرس یار ج. جاگیری کلاسیک د. ترکیبی

۲. اولین موردی که یک مربی بسکتبال در امر آموزش مهارت ها باید مد نظر قرار دهد چیست؟

الف. برنامه ریزی برای فعالیت های آموزشی ب. تعیین اهداف آموزشی
ج. توجه به امکانات انسانی و مادی د. شناخت خصوصیات فردی بازیکنان

۳. در کدام یک از سیستم های دفاعی مدافع بین یار مهاجم و حلقه قرار می گیرد؟

الف. یارگیری تهاجمی ب. پرس یار ج. جاگیری د. یارگیری کلاسیک

۴. انجام کدام یک از حرکات زیر جزو حرکت های حمله بر علیه دفاع یارگیری نمی باشد؟

الف. پوشش یار ب. پاس برگشتی ج. پاس برو د. اسپلیت

۵. در اسپلیت عمودی اجرای بلاک توسط کدام بازیکن انجام می گیرد؟

الف. گارد کوچک ب. فروارد کوچک ج. گارد بزرگ د. سانتر

۶. ضعف دفاع جاگیری با آرایش ۱-۳-۱ در چه مناطقی از زمین کاملاً مشهود است؟

الف. پوشش دفاعی منطقه بالای دوزنقه ب. پوشش دفاعی در قسمت پایین و گوشه های دوزنقه
ج. در دفاع از شوت های دور د. پوشش دفاعی در طرفین و جلو دوزنقه

۷. ماهیت ورزش بسکتبال با توجه به سهم دستگاه های انرژی چگونه است؟

الف. فعالیتی قدرتی ب. فعالیتی استقامتی

ج. فعالیتی قدرتی و توانی د. فعالیتی توانی و توانی استقامتی

۸. کدام گزینه در مورد اجرای ضد حمله صحیح می باشد؟

الف. در اجرای ضد حمله حرکت بازیکنان در دو طرف زمین بوده و دالان حمله را برای حرکت بازیکن صاحب توپ خالی می کنند.

ب. در اجرای ضد حمله حرکت بازیکنان در دو طرف زمین بوده و در یک طرف حلقه حریف مستقر می شوند.

ج. در اجرای ضد حمله حرکت بازیکنان سانتر، فروارد و گارد رأس در یک مسیر می باشد.

د. در اجرای ضد حمله بازیکنی که جلوتر از همه حرکت می کند هنگام استقرار کامل در زیر حلقه آماده دریافت توپ می گردد.

۹. کدام یک از حرکات زیر جزو حرکات ریسکی در بسکتبال به حساب می آید؟

الف. فیگور ایت ب. بلاک کردن ج. تعویض یار دفاعی د. دفاع دوبل

۱۰. ارکان اصلی تجارب آموزشی در حیطه روانی- حرکتی کدام است؟

الف. اجرای مهارت ها ب. خواندن و نوشتن ج. مشاهده د. مشاهده و اجرای مهارت ها

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.

۱۱. در ضد حمله پس از توپ گیری از سبد کدام بازیکنان مثلث حمله را در اطراف حلقه تیم مقابل تشکیل می دهند؟

- الف. سانتر، فروارد کوچک، فروارد قدرتی
 ب. گارد رأس، گارد کوچک، سانتر
 ج. فروارد کوچک، گارد رأس، فروارد قدرتی
 د. گارد کوچک، فروارد کوچک، فروارد قدرتی

۱۲. در دفاع مربع و یک نفر آزاد کدام یک از بازیکنان به عنوان بازیکن آزاد انجام وظیفه می کنند؟

- الف. گارد رأس
 ب. سانتر
 ج. فروارد کوچک
 د. گارد کوچک

۱۳. استفاده از آرایش حمله ای نعلی برای چه تیم هایی مناسب می باشد؟

الف. تیم هایی که از بازیکن سانتر برخوردار نیستند.

ب. تیم هایی که از بازیکن سانتر ماهر برخوردار نیستند.

ج. تیم هایی که از بازیکنان فروارد ماهر برخوردار نیستند.

د. تیم هایی که از بازیکن گارد رأس و سانتر ماهر برخوردار نیستند.

۱۴. در مقابل کدام یک از سیستم های دفاعی استفاده از پاس های سریع و کوتاه باید در دستور کار قرار گیرد؟

- الف. جاگیری
 ب. پرس
 ج. یارگیری
 د. یارگیری و پرس

۱۵. در مورد گل و ارزش آن کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف. توپ به ثمر رسیده از پرتاب پنالتی یک امتیاز
 ب. توپ به ثمر رسیده از ریر سبد دو امتیاز

ج. توپ به ثمر رسیده از پرتاب آزاد دو امتیاز
 د. توپ به ثمر رسیده از داخل دوزنقه دو امتیاز

۱۶. آزمون اندازه گیری دقت پاس با چه هدفی طراحی شده است؟

الف. اندازه گیری دقت پاس دو دست سینه به صورت ثابت

ب. اندازه گیری مهارت ارسال و دریافت پاس دو دست سینه در حال حرکت

ج. اندازه گیری مهارت ارسال پاس دو دست سینه

د. اندازه گیری دقت پاس دو دست سینه در حال حرکت

۱۷. به عقیده مربیان بزرگ بسکتبال اساسی ترین جنبه بازی بسکتبال کدام است؟

- الف. حمله
 ب. ضد حمله
 ج. دفاع
 د. تکنیک

۱۸. کدام یک از موارد زیر در رابطه با مبادله ها و همکاری ها صحیح نمی باشد؟

الف. اوج آمادگی تک تک بازیکنان برای موفقیت یک تیم در مسابقات کافی است.

ب. اهداف تیمی نسبت به هدف های فردی در اولویت قرار دارند.

ج. روح همکاری در مسابقات تیمی یک اصل است.

د. تمرینات اختصاصی بازیکنان در اجرای تیمی مؤثر خواهد بود.

۱۹. کدام یک سیستم های دفاعی زیر شکل تکامل یافته دفاع جاگیری است؟

- الف. پرس یار
 ب. یارگیری کلاسیک
 ج. پرس جا
 د. ترکیبی

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.

۲۰. هدف اصلی اجرای برنامه های آمادگی بسکتبالیست ها قبل از فصل مسابقات چیست؟

- الف. تقویت عوامل آمادگی حرکتی بازیکنان
 ب. تقویت عوامل آمادگی اختصاصی بازیکنان
 ج. تقویت عوامل آمادگی جسمانی بازیکنان
 د. تقویت عوامل آمادگی عمومی بازیکنان

۲۱. هدف بازیکنان بسکتبال از انجام تمرینات سرعتی چیست؟

- الف. توسعه دستگاه اکسیژن
 ب. افزایش قدرت عضلانی
 ج. حفظ آمادگی دستگاه اسید لاکتیک
 د. حفظ قدرت و استقامت

۲۲. کدام یک از گزینه های زیر هدف اساسی دفاع پرس را نشان می دهد؟

- الف. برتری در توپ گیری از سبد
 ب. جلوگیری از ارسال پاس های موفق به منطقه سه ثانیه
 ج. پوشش منطقه دوزنقه
 د. دایر هم زدن سازمان حمله

۲۳. کدام یک از آرایش های حمله زیر بر شوت های راه دور تأکید دارد؟

- الف. ۱-۳-۱
 ب. ۳-۲
 ج. ۲-۳
 د. ۱-۴

۲۴. چه موقع یک پرتاب پنالتی خاتمه می پذیرد؟

- الف. به محض رها شدن توپ از دست پرتاب کننده
 ب. لحظه ای قبل از وارد شدن توپ به حلقه
 ج. احتمال گل شدن توپ از بین برود
 د. در مسیر حرکت توپ قبل از برخورد با حلقه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: --

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۶)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

در تمامی سوالات g برابر ۱۰ متر بر مجذور ثانیه می باشد

- بهرترین نتیجه مطالعه و به کارگیری بیومکانیک ورزش چیست؟
 - الف. جلوگیری از آسیب دیدگی
 - ب. بهبود وسایل ورزشی
 - ج. یادگیری سریع مهارت‌های ورزشی
 - د. تحلیل حرکات
- استخوانهای کارپال کدام استخوانها هستند؟
 - الف. دست
 - ب. بند انگشتان
 - ج. پشت دست
 - د. مچ دست
- کدام عبارت در مورد وضعیت دستها در وضعیت تشریحی بدن صحیح می باشد؟
 - الف. کف دستها رو به پاها است
 - ب. دستها موازی هم هستند
 - ج. دستها در جلوی بدن قرار دارند
 - د. دستها در زیر شانه ها آویزان هستند
- کدام عبارت در مورد صفحات تشریحی در بدن صحیح می باشد؟
 - الف. صفحه عرضی، بدن را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می کند
 - ب. صفحه سهمی، بدن را به دو نیمه بالایی و پایینی تقسیم می کند
 - ج. صفحه افقی، بدن را به دو نیمه خلفی و قدامی تقسیم می کند
 - د. صفحه تاجی، بدن را به دو نیمه راست و چپ تقسیم می کند
- از لحاظ بیومکانیکی، می توانند برای تعیین محل ساختارهای تشریحی مفید باشند، اما مهمترین حسن آنها برای توصیف حرکات اندامهاست.
 - الف. صفحه‌های تشریحی
 - ب. محورهای حرکتی
 - ج. قوانین فیزیکی
 - د. مکانیک حرکت
- کدام حرکت در محور طولی و صفحه افقی انجام می شود؟
 - الف. اینورشن
 - ب. فلکشن
 - ج. سوپینیشن
 - د. پلاننار فلکشن
- برای توصیف و توضیح حرکات کلی انسان ها و وسایل آنها در ورزش و تمرین کدام علم مناسب است؟
 - الف. مکانیک نسبیت
 - ب. مکانیک اجسام قابل تغییر شکل
 - ج. مکانیک کوانتوم
 - د. مکانیک اجسام صلب
- جسمی اینرسی بیشتری دارد که دارای بیشتری است.
 - الف. جرم
 - ب. وزن
 - ج. وزن و جرم
 - د. انرژی مکانیکی
- با افزایش کدام یک از موارد زیر نیروی جاذبه بین دو جسم کاهش می یابد؟
 - الف. جرم جسم بزرگتر
 - ب. جرم جسم کوچکتر
 - ج. فاصله بین دو جسم
 - د. اختلاف جرم دو جسم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: --

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۶)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. چه عواملی اصطکاک را تحت تاثیر قرار می دهند؟
- الف. نیروی تماس عمودی - مساحت سطح تماس
 ب. نیروی تماس افقی - مساحت سطح تماس
 ج. مساحت سطح تماس - جنس مواد
 د. نیروی تماس عمودی - جنس مواد
۱۱. یک ژیمناست ۹۹ کیلو گرمی از میله بارفیکس آویزان می باشد. اگر از سمت میله بارفیکس نیروی عکس العمل عمودی رو به بالای ۱۲۰ نیوتن به دستهای ژیمناست وارد شود و مربی نیز ۵۰ نیوتن نیروی افقی به پشت بدن و ۱۰ نیوتن نیروی افقی به جلوی بدن ژیمناست وارد کند، برآیند نیروهای وارد به ژیمناست چقدر است؟
- الف. ۷۰ نیوتن
 ب. ۶۰ نیوتن
 ج. ۵۰ نیوتن
 د. ۳۰ نیوتن
۱۲. مولفه های افقی و عمودی نیروی ۲۰۰ نیوتنی بای فووتبالیست که با زاویه 60° درجه نسبت به سطح افق به توپ اعمال شده، به ترتیب چقدر است؟
- الف. ۱۰۰ نیوتن و $86/6$ نیوتن
 ب. $173/2$ نیوتن و ۱۰۰ نیوتن
 ج. $86/6$ نیوتن و ۵۰ نیوتن
 د. ۵۰ نیوتن و $173/2$ نیوتن
۱۳. اگر دو فووتبالیست همزمان با ضربه پا به یک توپ با جرم ۲۸۰ گرم ضربه ای وارد کنند و ضربه بازیکن اول دارای مولفه عمودی ۶۰۰ نیوتن رو به بالا و مولفه افقی ۱۵۰۰ نیوتن به سمت چپ باشد، مولفه های عمودی و افقی ضربه بازیکن دوم به ترتیب چقدر و در چه جهتی باشد تا توپ حرکتی نداشته باشد؟
- الف. ۶۰۰ نیوتن رو به پائین و ۱۵۰۰ نیوتن به سمت راست
 ب. ۵۴۰ نیوتن رو به پائین و ۱۵۰۰ نیوتن به سمت راست
 ج. ۵۴۰ نیوتن رو به پائین و ۱۴۴۰ نیوتن به سمت راست
 د. ۶۰۰ نیوتن رو به پائین و ۱۴۴۰ نیوتن به سمت راست
۱۴. سینماتیک چیست؟
- الف. شاخه ای از دینامیک که به توصیف حرکت می پردازد
 ب. شاخه ای از دینامیک که به علت حرکت می پردازد
 ج. شاخه ای از دینامیک که به توصیف حرکت اجسام سیال می پردازد
 د. شاخه ای از دینامیک که به علت حرکت اجسام سیال می پردازد
۱۵. حرکت پاها، دستها و تنه در دوچرخه سواری در یک خط مستقیم به ترتیب چه نوع حرکتی است؟
- الف. خطی - خطی - خطی
 ب. زاویه ای - زاویه ای - خطی
 ج. عمومی - عمومی - خطی
 د. زاویه ای - خطی - خطی
۱۶. میزان حرکت در یک جهت خاص را چه می گویند؟
- الف. تندى
 ب. سرعت
 ج. شتاب
 د. تندى متوسط

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --
 زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۶۰ تشریحى: --

نام درس: مقدمات بيومكانيك ورزشى
 رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى (۱۲۱۵۰۳۶)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: يك (۱)

۱۷. مسافت مستقيم الخطى است كه در يك جهت خاص از مكان شروع آغاز شده و به مكان انتهايى ختم مى شود.
- الف. مسافت طى شده ب. جابجايى ج. گشتاور د. مسافت خطى
۱۸. اگر يك بيسك با مولفه سرعت عمودى اوليه ۱۰ متر بر ثانيه پرتاب شود، بعد از ۳ ثانيه سرعت عمودى ديسك چقدر و در كدام جهت خواهد بود؟
- الف. ۱۰ متر بر ثانيه رو به پائين ب. ۱۰ متر بر ثانيه روبه بالا
ج. ۲۰ متر بر ثانيه رو به پائين د. ۲۰ متر بر ثانيه رو به بالا
۱۹. وقتى با پرش از يك ارتفاع مل پاهائى صاف فرود مى آييد، نسبت به زمانى كه هنگام تماس با زمين پاهائى خود را خم مى كنيد، كدام يك از عوامل زير بيشتتر است و باعث آسپك ديدگى شما مى شود؟
- الف. سرعت اوليه ب. سرعت نهايى ج. اندازه حركت د. نيرو
۲۰. اگر سرعت يك اتومبيل فرمول ۱ به جرم ۵۰۰ كيلوگرم از ۱۰ متر بر ثانيه به ۵۰ متر بر ثانيه برسد و موتور در اين تغيير سرعت ۸۰۰ نيوتن نيرو اعمال كند، مدت زمان لازم براى رسيدن به سرعت اتومبيل به ۵۰ متر بر ثانيه چند ثانيه است؟
- الف. ۱/۵ ثانيه ب. ۲/۵ ثانيه ج. ۲ ثانيه د. ۳ ثانيه
۲۱. اگر يك واليباليست با سرعت ۵ متر بر ثانيه به هوا بپرد، بعد از چه زماني به حداكثر ارتفاع پرش خود مى رسد؟
- الف. ۰/۲۵ ثانيه ب. ۰/۵ ثانيه ج. ۰/۷۵ ثانيه د. ۱ ثانيه
۲۲. كار انجام شده توسط دست يك پرتاب كننده وزنه كه وزنه را با اعمال نيروى ۱۰ نيوتن ۵ سانتي متر جابه جا مى كند، چقدر است؟
- الف. ۳۰ ژول ب. ۱۲/۵ ژول ج. ۳۰۰ ژول د. ۱۲۵ ژول
۲۳. انرژى جنبشى توپى به جرم ۵۰۰ گرم كه با سرعت ۱۰ متر بر ثانيه در حال حركت است، چقدر است؟
- الف. ۲۵ ژول ب. ۵۰ ژول ج. ۱۵۰ ژول د. ۲۰۰ ژول
۲۴. اگر ورزشكارى يك دمبل به جرم ۲۰ كيلوگرم را در حالى كه آرنج او خم بوده و زاويه ۹۰ درجه دارد، در فاصله ۴۰ سانتي متری از محور مفصل آرنج به صورت ساكن نگه داشته باشد، و اگر عضلات خم كننده آرنج كه محل اعمال نيروى آنها در فاصله ۲/۵ سانتيمترى از محور مفصل آرنج قرار دارد، نيروى لازم براى اين كار را توليد كنند، نيروى اعمال شده توسط اين عضلات بايد چقدر باشد تا وزنه ساكن باشد؟
- الف. ۸۰۰ نيوتن ب. ۱۷۵۰ نيوتن ج. ۲۵۰۰ نيوتن د. ۳۲۰۰ نيوتن
۲۵. يك فرد در انجام كدام مهارت به ارتفاع دستيائى بيشتري خواهد رسيد؟
- الف. زدن اسپك در واليبال با پاهائى صاف
ب. دفاع دودستى در روى تور در واليبال
ج. پرش طول همراه با خم كردن پاها و بالا بردن هر دودست
د. پرش از روى مانع با يك جهشى كه پاها يكي در جلوى بدن و ديگرى در پشت بدن موازى سطح افق شوند.

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۶. سرعت خطی متوسط جسمی که با سرعت زاویه ای متوسط ۲۰ رادیان بر ثانیه در فاصله ۰/۲۵ متر از محور چرخش در حال چرخش است، چیست؟

الف. ۸ متر بر ثانیه ب. ۵/۵ متر بر ثانیه ج. ۵ متر بر ثانیه د. ۳/۵ متر بر ثانیه

۲۷. در چه زمان شتاب مایل به مرکز افزایش می یابد؟

الف. سرعت زاویه ای ثابت نگه داشته شود و شعاع دوران کم شود

ب. سرعت زاویه ای کم شود و شعاع دوران کم شود

ج. سرعت خطی مماسی ثابت نگه داشته شود و شعاع دوران زیاد شود

د. سرعت خطی مماسی ثابت نگه داشته شود و شعاع دوران کم شود

۲۸. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. قانون اول نیوتن، مستلزم ثابت ماندن سرعت زاویه ای است.

ب. اندازه حرکت زاویه ای یک جسم ثابت می ماند مگر یک گشتاور خارجی بر آن اعمال شود.

ج. اجسام نمی توانند چند ممان اینرسی مختلف داشته باشند.

د. پایدارترین حالت در یک جسم زمانی است که انرژی پتانسیل در آن بیشترین مقدار باشد.

۲۹. کدام عامل اثر بیشتری بر نیروی دینامیکی وارده از سیال به جسم غوطه ور در سیال دارد؟

الف. چگالی سیال

ب. سرعت نسبی جسم نسبت به سیال

ج. سطح تماس جسم

د. چگالی جسم

۳۰. کدام نوع از نیروهای پسا در سرعت های پائین تر، بخش عمده نیروی پسا را تشکیل می دهد؟

الف. شکلی

ب. فشاری

ج. سطحی

د. نیروی مقاوم ناشی از نیمرخ جسم

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)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. «ارزیابی» و «ارتباط» جزء کدام یک از حیطه‌های رفتاری در طبقه‌بندی بلوم هستند؟
 الف. حیطه شناختی ب. حیطه عاطفی ج. حیطه روانی- حرکتی د. حیطه عاطفی و روانی- حرکتی
۲. سیستم عصبی در عضلات کوچک در کدام یک از سنین کارایی لازم را ندارد؟
 الف. ۲ تا ۶ سال ب. ۹ تا ۱۲ سال ج. ۱۳ تا ۱۷ سال د. ۱۸ تا ۲۴ سال
۳. در کدام شیوه تدریس معلم محتوا و یا نوع فعالیت را تعیین می‌کند، اما به بچه‌ها فرصت می‌دهد تا برای انجام دادن آن تصمیم بگیرند؟
 الف. شیوه دستوری ب. شیوه هدایت شده ج. شیوه تکلیفی د. شیوه دو جانبه
۴. مهمترین معایب روش تدریس به شیوه دو جانبه چیست؟
 الف. بی‌توجهی به نیاز و علایق دانش‌آموزان ب. ضعیف کردن نقش تفکر و خلاقیت در افراد
 ج. تهیه فرم ارزیابی دقیق د. صرف وقت زیاد برای کسب تجارب
۵. کدامیک از موارد زیر از خصوصیات دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال است؟
 الف. وزن بدن به کندی افزوده می‌شود. ب. قد به سرعت افزایش می‌یابد.
 ج. قطر عضلات توسعه پیدا نمی‌کنند. د. قادر به تمرین به مدت طولانی هستند.
۶. رشد عرضی اندام‌ها تا چه سنی ادامه دارد؟
 الف. سیزده سالگی ب. چهارده سالگی ج. پانزده سالگی د. هفده سالگی
۷. کدامیک از مهارت‌های بنیادی غیرجنبشی نمی‌باشد؟
 الف. خم شدن ب. هل دادن ج. برگشتن د. تغییر مسیر
۸. در نظریه بلوم کدامیک از موارد زیر از اهداف رفتاری در تربیت بدنی نمی‌باشد؟
 الف. اهداف شناختن ب. اهداف یادگیری ج. اهداف عاطفی د. اهداف روانی- حرکتی
۹. آموزش مهارت‌های ساده ورزشی با استفاده از وسایل کمک آموزشی از محتوای برنامه تربیت بدنی در کدام دوره تحصیلی است؟
 الف. آمادگی ب. سوم دبستان ج. پنجم دبستان د. راهنمایی
۱۰. نظارت دقیق بر اماکن تاسیسات و امکانات ورزشی مدرسه از وظایف کدام گروه می‌باشد؟
 الف. معلمان ب. مدیران ج. کارشناسان تربیت بدنی د. گروه‌های آموزشی

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)

۱۱. کدام یک از موارد زیر از اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های تحصیلی چهارم و پنجم است؟

الف. توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های پایه و بنیادی

ب. توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های پایه بنیادی پیشرفته و آمادگی‌های جسمانی

ج. توسعه و بهبود مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی

د. توسعه و رشد اندام‌ها و عضلات مختلف

۱۲. مهارت توپگیری از چه سنی آغاز می‌شود؟

الف. ۲ سالگی ب. ۳ سالگی ج. ۴ سالگی د. ۶ سالگی

۱۳. در چه شرایطی روش تدریس فرمانی موثرتر و اثربخش‌تر است؟

الف. زمانی که سطح دانش و فرهنگ عمومی یادگیرندگان پایین باشد.

ب. زمانی که اختلاف سنی یادگیرندگان بالا باشد.

ج. زمانی که محدودیت زمان مطرح باشد.

د. زمانی که اختلاف سنی یادگیرندگان بالا باشد.

۱۴. آن دسته از قابلیت‌ها و توانایی‌هایی که بالقوه در فرد وجود دارد و اثر تمرین تقویت می‌گردند را چه می‌نامند؟

الف. حرکات پایه‌ای و بنیادی

ج. آمادگی‌های حرکتی

۱۵. در چه مرحله‌ای از رشد سنی دانش‌آموزان تقریباً دارای اندام ثابت خود می‌شوند؟

الف. ۱۴ تا ۱۸ سالگی ب. ۶ تا ۸ سالگی ج. ۹ تا ۱۱ سالگی د. ۱۲ تا ۱۴ سالگی

۱۶. در کلاس تربیت بدنی معمولاً بیشترین زمان تدریس به کدام بخش اختصاص داده می‌شود؟

الف. سازماندهی ب. گرم کردن ج. آموزش د. بازگشت به حالت اولیه

۱۷. ایجاد دوستی و ابراز شایستگی در بین همکلاسی‌ها ویژگی کدام یک از گزینه‌های زیر است؟

الف. دوره دبیرستان (پایه چهارم)

ج. کلاس‌های چهارم و پنجم دبستان (پایه دوم)

۱۸. حداقل سن پیشنهادی جهت پرداختن به ژیمناستیک برای کودکان کدام است؟

الف. پنجم دبستان ب. سوم دبستان ج. آمادگی د. مرحله نوپایی (۲ تا ۴ سال)

۱۹. کدامیک از شیوه‌های تدریس به شیوه کلاس‌داری تمرین شبیه‌تر است؟

الف. دستوری ب. کشف هدایت شده ج. کشف حرکت د. حل مشکل

۲۰. عوامل موثر در برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی کدامند؟

الف. جامعه، خانواده، دانش‌آموزان

ج. دانش‌آموزان، علوم ورزشی، جامعه

ب. علوم ورزشی، دانش‌آموزان، ارزش‌ها

د. جامعه، دانش‌آموزان، هنجارها

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)

۲۱. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی در مدارس نمی‌تواند در موارد جزئی شامل برنامه کلاس‌های تربیت بدنی اصلاحی هم باشد.

ب. در یک نظام آموزشی موفق و موثر محور برنامه‌های آموزشی، پیشینه علمی و توانمندی‌های جسمانی دانش‌آموزان است.

ج. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است.

د. تعلیم و تربیت بخشی از علوم حرکتی است.

۲۲. عبارت است از برنامه‌ای که با تمرین‌های ورزشی خاص بر اصلاح تغییر کارکرد و یا تغییر ساختمان بدن تاکید دارد.

الف. ورزش درمانی

ج. حرکت درمانی

د. تربیت بدنی اصلاحی

۲۳. کودک در سن قادر است آریاهای خود در ایجاد انواع حرکات استفاده کند.

الف. سه سالگی

ب. شش سالگی

ج. دو سالگی

د. یک سالگی

۲۴. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. از محاسن روش تکلیفی، خود هدایتی است.

ب. ارزشیابی جزء لاینفک یادگیری است.

ج. کلاس‌های ویژه تربیت بدنی به معلم متخصص نیاز دارد.

د. رشد طولی کودکان در سنین شش سالگی نسبت به دوران قبل سریع‌تر می‌شود.

۲۵. از مهمترین محاسن روش هدایت شده، کدام است؟

الف. درک مثبت فرد از خود در اجرای یک مهارت یا حرکت است.

ب. بکارگیری توانایی‌های جسمی است.

ج. بکارگیری توانایی‌های فکری دانش‌آموز است.

د. بروز خلاقیت‌های دانش‌آموز است.

۲۶. کدام مورد زیر جزء مهارت‌های بنیادی است؟

الف. ارسال توپ

ب. راه رفتن

ج. شوت کردن توپ

د. نوشتن

۲۷. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. تعادل در دو وضعیت سکون و حرکت ارزیابی می‌شود.

ب. سنین ۱۷-۱۳ سال از دوران کم بحران دانش‌آموزان است.

ج. در سنین ۱۷-۱۳ سال دختران رشد تدریجی دارند در حالیکه رشد جسمانی پسران سرعت بیشتری دارد.

د. وجود این حس که مهمترین عامل بهسازی زندگی انسان‌ها است، در سنین بعد از چهارده سالگی احساس می‌شود.

نام درس: تربیت بدنی در مدارس

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۷

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۸. در تدریس درس تربیت بدنی، ارزشیابی پایانی بیشتر به چه منظور به کار برده می شود؟

الف. مرحله ای از یادگیری است.

ب. برای نمره دادن است.

ج. برای آموزش است.

د. برای ارزیابی و هدایت است.

۲۹. در سنن دید و بینایی چشم تقویت می شود، ولی هنوز هماهنگی کامل بین دست و چشم به وجود نیامده است.

الف. سه سالگی

ب. ۱-۲ سالگی

ج. ۳-۵ سالگی

د. ۲-۳ سالگی

۳۰. شیوه کلاس داری شاگرد محور بیشتر در کدام مقطع تحصیلی توصیه می شود؟

الف. دبیرستان

ب. راهنمایی

ج. ابتدایی

د. همه مقاطع

www.Sanjesh3.com

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

نام درس: مدیریت و طرز اجرای مسابقات
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۸)

مجاز است.

استفاده از: ..

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام یک از موارد زیر از تعاریف مدیریت نمی باشد؟

الف. فرایند کنترل عناصر مسئول و زیردست.

ب. هنر انجام دادن کارها بوسیله دیگران

ج. هماهنگی منابع انسانی و مادی در جهت تحقق اهداف سازمانی

د. ترکیب و تلفیق فرهنگ و تمدن در راستای اهداف

۲. تقسیم کار ضروری بین واحدهای تعیین وظایف مشخص افراد برای تحقق هدفهای معین، تعریف کدام گزینه زیر است؟

الف. برنامه ریزی ب. سازمان دهی ج. پیش بینی د. هدایت و رهبری

۳. کدام یک از موارد زیر از نکات مهم در سازمان دهی است؟

الف. اجرای امور در زمان های پیش بینی شده و کنترل باشد

ب. شرح وظایف اعضاء باید کاملاً مشخص و روشن باشد و بر اختیار هر کس قرار گیرد

ج. تحلیل و نظارت دائمی بر عملکرد افراد وجود داشته باشد

د. مشکلات اجرایی برنامه را تعیین کند

۴. تشکیل جلسه از جانب مدیران تربیت بدنی و ورزش موجب چه امری می شود؟

الف. انتقال بهتر اطلاعات ب. ایجاد محیط مشاوره

ج. پیدا کردن راه حل مشکلات د. پیشرفت شرایط کار

۵. برنامه ریزی درس تربیت بدنی در مدرسه باید چه ویژگی خاصی را در بر داشته باشد؟

الف. مشکلات اجرایی برنامه را تعیین کند

ب. میزان کارایی مربیان و مجریان برنامه را بسنجد

ج. در دانش آموزان ایجاد انگیزه کند

د. زمان صرف شده برای اجرای برنامه را مشخص کند

۶. کدام یک از موارد زیر موجبات اجراء و تسهیل امور سازمانی را فراهم می آورد؟

الف. سازمان دهی ب. تصمیم گیری ج. برنامه ریزی د. ارزشیابی

۷. کدام یک از موارد زیر جزء مراحل تصمیم گیری نمی باشد؟

الف. تشخیص مشکل ب. تعیین راه حل های موقت

ج. جمع آوری اطلاعات د. مشاوره با صاحب نظران

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

نام درس: مدیریت و طرز اجرای مسابقات
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۰۳۸)

مجاز است.

استفاده از: ..

گد سری سؤال: یک (۱)

۸. شناخت عناصر مهم موقعیتی و مناسبات بین عناصر جزء کدام یک از مهارت های اساسی یک مدیر است؟
 الف. مهارت فنی ب. مهارت انسانی ج. مهارت ادراکی د. مهارت کیفی
۹. کدام یک از موارد زیر، جزء دستور العمل اجرایی محسوب می شود؟
 الف. تعیین داور یا داوران ب. نحوه اعطای جوایز
 ج. نحوه ارایه گزارش به مسئولان اجرایی مسابقات د. پر کردن فرم مخصوص
۱۰. اجرایی آزمون هر زمان های پیش بینی شده و تحت کنترل جزء نتایج کدام مهارت مدیر محسوب می شود؟
 الف. برنامه ریزی ب. نظارت و ارزشیابی ج. تصمیم گیری د. سازمان دهی
۱۱. خصوصیات مدیریت، چابکی و سرعت جزء کدام اهداف تربیت بدنی به شمار می رود؟
 الف. مهارت ب. اوقات فراغت ج. بهداشت د. پیشرفت اجتماعی
۱۲. هدف ارتقای سطح روابط انسانی جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟
 الف. پیشرفت اجتماعی ب. مهارت ج. اوقات فراغت و تفریحات سالم د. بهداشت
۱۳. تشکیل کمیته داوران از جمله وظایف کدام واحد ورزشی است؟
 الف. واحد تدارکات ب. واحد روابط عمومی ج. واحد فنی د. واحد پذیرش و تشریفات
۱۴. توجه به کدام یک از موارد زیر موجب می شود که یک رویه داور ورزشی به نحو احسن پیش بینی شده و اجرا شود؟
 الف. پیش بینی بودجه ب. در نظر داشتن فصول سال
 ج. سنجش و ارزشیابی از کار د. کمیته داوران
۱۵. کدام یک از موارد زیر از مراحل تنظیم یک تقویم ورزشی محسوب نمی شود؟
 الف. پیش بینی عملیاتی ب. در نظر گرفتن هدف
 ج. نظارت و ارزشیابی د. در نظر گرفتن فصول
۱۶. کدام یک از تعاریف زیر مفهوم فراگرد مدیریت را بیان می کند؟
 الف. در مفهوم فراگرد، مدیران باید اصل تعادل را رعایت کنند
 ب. در مفهوم فراگرد، مدیران باید تنها برای رسیدن به یک هدف تلاش کنند
 ج. در مفهوم فراگرد، مدیران باید اصل انعطاف پذیری را داشته باشند
 د. مدیران باید صرف نظر از مهارت های خاص، برای رسیدن به هدف، فعالیت منظمی داشته باشند
۱۷. توانایی تشخیص کار برای افراد در یک سازمان جزء کدام یک از مهارت ها می باشد؟
 الف. مهارت فنی ب. مهارت انسانی ج. مهارت ادراکی د. مهارت عملیاتی
۱۸. عملیات های لازم در مرحله سازماندهی شامل چه موردی نمی شود؟
 الف. ترسیم نمودار ب. تشکیل کمیته ج. دریافت بودجه د. ابلاغ شرح وظایف

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

نام درس: مدیریت و طرز اجرای مسابقات
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۸)

مجاز است.

استفاده از: ..

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. رئیس جلسه در برگزاری مسابقات چه کسی می باشد؟

الف. مسئول فنی مسابقات ب. دبیر جلسه ج. سرپرست مسابقات د. کمیته داوران

۲۰. یکی از مهمترین بخش های قرعه کشی کدام است؟

الف. آشنایی دقیق مسئولین فنی با کاربرد جداول ورزشی

ب. تعیین سر گروه

ج. تعیین مسئول فنی مسابقات

د. دعوت از مربیان هر تیم

۲۱. یکی از مهمترین مراحل قبل از اجرای مسابقات ورزشی، کدام یک از گزینه های زیر است؟

الف. تعیین اهداف مسابقات

ب. برنامه ریزی ورزشی

ج. سازمان دهی ورزشی

د. هماهنگی کمیته های ورزشی

۲۲. کدام یک از موارد زیر، در ترسیم یک نمودار تشکیلات ورزشی لحاظ نمی شود؟

الف. مشخص شدن سلسله مراتب سازمانی

ب. مشخص شدن حدود وظایف

ج. نحوه ارتباط با مسئولین کمیته ها

د. مشخص کردن اهداف سازمانی

۲۳. نکات مهم در سازماندهی شامل چه موردی است؟

الف. برآورد بودجه بیشتر در سازمان

ج. روشن بودن روش اجراء

۲۴. لازمه اجرای وظایف سازمانی چیست؟

الف. داشتن امکانات متناسب و کافی

ج. پیش بینی موانع اجراء

ب. ایجاد روحیه مناسب سازمانی

د. میزان مشارکت کارکنان

۲۵. مدیر در ارزشیابی کارکنان چه مواردی را باید رعایت کند؟

الف. زمان صرف شده برای برنامه ریزی ب. زمان کاری کارکنان در سازمان

ج. برآورد آماری از نتایج کاری سازمان د. زمان صرف شده برای اجرای برنامه

۲۶. کدام یک از کمیته های زیر، در زیرمجموعه های معاونت اجرایی قرار می گیرد؟

الف. کمیته اسکان ب. کمیته ارزیابی فنی ج. کمیته افتتاحیه د. کمیته اختتامیه

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

نام درس: مدیریت و طرز اجرای مسابقات
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۸)

مجاز است.

استفاده از: ..

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۷. احساس هویت کردن (خودشناسی) و اتکاء به نفس جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟
- الف. اهداف مهارتی ب. اهداف بهداشتی ج. اهداف اوقات فراغت د. اهداف رقابتی
۲۸. هماهنگی با مقامات در مورد فروش بلیط مسابقات، جزء وظایف کدام واحد می باشد؟
- الف. واحد اداری ب. واحد مالی ج. واحد روابط عمومی د. واحد تدارکات
۲۹. بودجه یک رویداد ورزشی، با کدام یک از موارد زیر ارتباط مستقیم دارد؟
- الف. میزان گستردگی آن ب. یکپارچگی ج. جامعیت د. درآمد آن رویداد
۳۰. در پیش بینی و تهیه چارچوب یک برنامه ورزشی، چه مواردی را باید مورد توجه قرار داد؟
- الف. اهمیت و سطح مسابقه ب. سن و جنس شرکت کنندگان ج. زمان و مکان مسابقه د. همه موارد

www.Sanjesh3.com

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. آمادگی جسمانی ویژه در چه صورت به دست می آید؟
 - الف. شدت تمرین زیاد و حجم تمرین کم
 - ب. شدت و حجم تمرین زیاد
 - ج. شدت تمرین کم و حجم تمرین زیاد
 - د. شدت و حجم تمرین کم
۲. شوت در فوتبال چه نوع عنصری است؟
 - الف. تاکتیکی
 - ب. تکنیکی
 - ج. استیل
 - د. سیستمی
۳. بطور کلی کدام عنصر آمادگی جسمانی در فوتبال اهمیت بیشتری دارد؟
 - الف. قدرت بیشینه
 - ب. انعطاف پذیری
 - ج. استقامت عمومی هوازی
 - د. سرعت عکس العمل
۴. مفیدترین نوع تمرینات سرعتی فوتبال کدام گزینه می باشد؟
 - الف. دویدن همراه با تمرینات تکنیکی
 - ب. دوهای ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر
 - ج. تمرینات سرعتی بدون توپ
 - د. تمرینات سرعتی با توپ
۵. بهترین مدت زمان گرم کردن فوتبال چند دقیقه می باشد؟
 - الف. ۵-۱۰ دقیقه
 - ب. ۱۵-۲۰ دقیقه
 - ج. ۳۰-۴۰ دقیقه
 - د. ۴۵-۳۰ دقیقه
۶. توسعه کیفی تمام حرکات را چه می نامند؟
 - الف. چابکی
 - ب. مهارت
 - ج. هماهنگی
 - د. تاکتیک
۷. کدامیک از عوامل زیر در انتخاب یک آزمون در نظر گرفته نمی شود؟
 - الف. اختصاصی بودن
 - ب. پایایی
 - ج. عملی بودن
 - د. علمی بودن
۸. کدام گزینه از آزمون های میدانی جهت ارزیابی استقامت ویژه فوتبال نیست؟
 - الف. زمان سپری شده در فعالیت های منظم
 - ب. زمان خسته شدن با افزایش تدریجی سرعت دویدن
 - ج. عملکرد در دوهای سرعت مکرر
 - د. عملکرد در دوهای استقامت مکرر
۹. توانایی توسعه نیرو در یک انقباض عضلانی واحد را چه می نامند؟
 - الف. سرعت
 - ب. قدرت
 - ج. استقامت
 - د. انعطاف پذیری
۱۰. کدام آزمون فوتبال قابلیت پاس دادن، دریبل کردن و شوت زدن را می سنجد؟
 - الف. یگلی
 - ب. جانسون
 - ج. مور- کریستین
 - د. یو-یو
۱۱. کدام آزمون زیر جهت ارزیابی قابلیت های اولیه فوتبال طراحی شده است؟
 - الف. یگلی
 - ب. جانسون
 - ج. مور- کریستین
 - د. یو-یو
۱۲. اولین مرحله اصلی انجام اعمال تاکتیکی کدام گزینه است؟
 - الف. تمرین منسجم
 - ب. توانایی تصمیم گیری
 - ج. تکرار زیاد
 - د. درک و تجزیه و تحلیل موقعیت بازی

نام درس: فوتبال ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۹)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۳. به کلیه کارهای هماهنگ تهاجمی و تدافعی گروهی و انفرادی اطلاق می شود که در فوتبال مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف. تکنیک ب. تاکتیک تیمی ج. سیستم د. تدابیر ویژه

۱۴. کدام گزینه جزء تدابیر ویژه تهاجمی در برابر دفاع فشرده نیست؟

الف. باز کردن بازی ب. پاس کاری های بلند

ج. شرکت مدافعان در حمله د. شوت به دروازه از فاصله دور

۱۵. کدام گزینه پیشنهاد انجام اعمال تاکتیکی نیست؟

الف. آمادگی جسمانی ب. آمادگی تکنیکی ج. حس همکاری تیمی د. بررسی وضعیت حریف مقابل

۱۶. حرکتهای هدفمند تک تک بازیکنان در شرایط حمله و دفاع مسابقه را چه می نامند؟

الف. سیستم ب. تاکتیک تیمی ج. تاکتیک انفرادی د. تکنیک

۱۷. کدام گزینه از تدابیر تاکتیک تیمی در حالت دفاعی می باشد؟

الف. پوشش منطقه ای ب. موقعیت تیم در جدول ج. موقعیت بازی د. رفتار داور بازی

۱۸. طول دروازه فوتبال چند متر است؟

الف. ۵/۴۸ متر ب. ۷/۳۱ متر ج. ۱۱ متر د. ۹/۳۲ متر

۱۹. قطر دایره وسط زمین فوتبال چند متر است؟

الف. ۱۱ متر ب. ۱۶/۵ متر ج. ۱۹ متر د. ۲۲ متر

۲۰. در فوتبال در صورتی که داور وقت بازی را کمتر از حد تعیین شده بگیرد آنگاه.....

الف. مسابقه تجدید می شود ب. همان نتیجه باقی می ماند

ج. مساوی می شود د. سه بر صفر به سود تیم مهمان می شود

۲۱. در فوتبال در صورتی اوت اتفاق می افتد که

الف. نیمی از توپ از خط بگذرد. ب. $\frac{1}{3}$ توپ از خط بگذرد.

ج. $\frac{2}{3}$ توپ از خط بگذرد. د. کل توپ از خط بگذرد.

۲۲. کدام خطا منجر به ضربه آزاد غیر مستقیم می شود؟

الف. لگد زدن ب. تنه به دروازه بان در محوطه ۶ قدم

ج. تنه خطرناک د. پریدن به سر حریف

۲۳. در کدام گزینه بازیکن خاطی کارت (اخطار) نمی دهد؟

الف. خطای عمدی ب. اعتراض به نحوه قضاوت ج. رفتار ناشایست د. آفساید

۲۴. یک داور فوتبال مسافت ۲۰۰ متر با استراحت ۱۵ دقیقه ای را در چند ثانیه باید بدود؟

الف. ۳۰ ثانیه ب. ۳۱ ثانیه ج. ۳۲ ثانیه د. ۳۴ ثانیه

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. هدف از آمادگی جسمانی عمومی آماده سازی و توسعه قابلیت های عمومی بدن است.

ب. منظور از آمادگی جسمانی در بازی هندبال، آمادگی جسمانی ویژه است.

ج. آمادگی جسمانی ویژه زمانی شروع می‌شود که آمادگی جسمانی عمومی به خوبی پشت سر گذاشته شود.

د. هدف از آمادگی جسمانی ویژه، توسعه و بهبود عوامل آمادگی جسمانی در مدت زمان کم و شدت زیاد است.

۲. هدف از برهم زدن نقشه تهاجمی حریف جزء کدام تکنیک بازی هندبال است؟

الف. دفاع ب. حمله ج. ضد حمله د. حمله وضد حمله

۳. عقب کشیدن جزء کدامیک از مراحل دفاع هندبال است؟

الف. مرحله اول ب. مرحله دوم ج. مرحله سوم د. مرحله چهارم

۴. کدامیک از گزینه‌های زیر از اهداف کار دفاعی در بازی هندبال نیست؟

الف. ایجاد مزاحمت برای تیم حریف ب. جلوگیری از گل خورین

ج. تلاش برای بدست آوردن توپ د. افزایش مهارت و تکنیک

۵. کدامیک از سیستم‌های دفاعی در هندبال در برابر شوت‌های از راه دور آسیب پذیر است؟

الف. آرایش ۳:۲:۱ ب. آرایش ۳:۳ ج. آرایش ۵:۱ د. آرایش ۶:۰

۶. داشتن عمق و تراکم زیاد از مزایای کدامیک از سیستم‌های دفاع هندبال می‌باشد؟

الف. سیستم ۶:۰ ب. سیستم ۵:۱ ج. سیستم ۳:۳ د. سیستم ۵:۰

۷. اولین مرحله از مراحل پنجگانه حمله در هندبال چیست؟

الف. ضد حمله گسترده ب. ضد حمله ساده

ج. سازماندهی حمله د. نفوذ

۸. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء شرایط روانی تیمی که بازیکنان بیشتر دارد، نیست؟

الف. تیم درصدد کسب موفقیت سریع است.

ب. این تیم از طرف تماشاچیان و مربی تحت فشار است.

ج. تیم به دلیل مسائل روانی و شتابزدگی موقعیت زیادی از دست می‌دهد.

د. در اجرای هر حرکت دقت کافی می‌شود تا بهترین نتیجه کسب شود.

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۹. کدامیک از بازیکنان هندبال از کلیدیترین بازیکنان محسوب می شود؟

الف. بازیکن خط زن ب. بازیکن بغل ج. بازیکن گوش د. دروازه بان

۱۰. بهترین حالت آمادگی عمومی بدن دروازه بان کدام است؟

الف. دروازه بان در وسط دروازه و در حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر جلوتر از خط دروازه قرار می گیرد.

ب. بهتر است که دروازه بان متمایل به سمت راست یا چپ بایستد.

ج. بدن دروازه بان باید انحرافی به عقب متمایل باشد.

د. زانوهای دروازه بان نباید تا ۹۰ درجه خمیده باشد تا در حین بازی تعادل داشته باشد.

۱۱. کدامیک از گزینه های زیر در مورد گرم کردن صحیح تر است؟

الف. گرم کردن عبارت است از آمادگی عمومی و اختصاصی ورزشکار

ب. گرم کردن عبارت است از آمادگی روانی ورزشکار و جلوگیری از آسیب دیدگی

ج. گرم کردن عبارت است از آمادگی روانی و جسمانی ورزشکار و جلوگیری از آسیب دیدگی

د. گرم کردن عبارت است از آمادگی جسمانی و مهارتی ورزشکار

۱۲. کدامیک از گزینه های زیر از اهداف گرم کردن جهت افزایش آمادگی روانی ورزشکار است؟

الف. افزایش ضربان قلب ب. افزایش ظرفیت دستگاه عصبی

ج. افزایش میزان اکسیژن د. افزایش انگیزش

۱۳. کدامیک از گزینه های زیر از اهداف گرم کردن قبل از مسابقه نمی باشد؟

الف. افزایش آمادگی روانی ب. بهبود تکنیک و تاکتیک ورزشکار

ج. افزایش آمادگی جسمانی د. جلوگیری از آسیب دیدگی

۱۴. استفاده از دیب پارالل برای تمرین به منظور تقویت کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مدنظر قرار گرفته می شود؟

الف. استقامت عمومی ب. استقامت قلبی - عروقی

ج. قدرت د. سرعت

۱۵. اگر تمرین طوری تنظیم شود که عضله بتواند حرکت های سنگین تر را برای مدت طولانی تر یا در تعداد بیشتر انجام دهد،

کدام فاکتور آمادگی جسمانی تقویت می شود؟

الف. چابکی ب. سرعت عکس العمل ج. قدرت د. استقامت عضلانی

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۶. کدامیک از تمرینات زیر جهت تقویت استقامت عضلانی مناسب است؟

- الف. طناب زدن با جلیقه سنگین با تکرار بالا
 ب. تمرین با توپ طبی
 ج. دویدن طولانی مدت
 د. دوهای کوتاه مدت

۱۷. تغییر جهت یا سرعت بدن در کوتاهترین زمان ممکن توسط بازیکن هندبال، بیانگر کدامیک از فاکتورهای زیر است؟

- الف. تعادل پویا
 ب. چابکی
 ج. توان
 د. سرعت

۱۸. کدامیک از گزینههای زیر از انتظارات مربی از بازیکنان است؟

- الف. پیشرفت انفرادی در مهارتهای تکنیکی و تاکتیکی
 ب. رفتار صحیح با بازیکنان بر اساس موقعیت سنی و نیازهای آنها
 ج. تصمیمات صحیح در هنگام مسابقه
 د. آگاهی از حوزههای آمادگی جسمانی

۱۹. پرتاب آزاد در بازی هندبال از چه فاصلهای نسبت به دروازه انجام می شود؟

- الف. فاصله ۶ متر
 ب. فاصله ۷ متر
 ج. فاصله ۸ متر
 د. فاصله ۹ متر

۲۰. وقت قانونی بازی هندبال در هر نیمه بازی چقدر است؟ زمان استراحت بین دو نیمه چقدر است؟

- الف. ۳۰ دقیقه - ۱۰ دقیقه
 ب. ۲۰ دقیقه - ۱۰ دقیقه
 ج. ۳۰ دقیقه - ۵ دقیقه
 د. ۲۰ دقیقه - ۵ دقیقه

۲۱. جریمه خطای تعویض در بازی هندبال چیست؟

- الف. پرتاب پنالتی و کارت زرد به بازیکن خاطی
 ب. پرتاب پنالتی و کارت قرمز به بازیکن خاطی
 ج. پرتاب آزاد و ۲ دقیقه اخراج بازیکن خاطی
 د. پرتاب آزاد و کارت زرد به بازیکن خاطی

۲۲. جریمه بازیکنی که عمداً توپ را به دروازه بان خود پاس دهد و دروازه بان توپ را دریافت کند، چیست؟

- الف. اعلام پرتاب پنالتی
 ب. اعلام پرتاب آزاد و اخراج بازیکن خاطی
 ج. اعلام پرتاب پنالتی و اخراج بازیکن خاطی
 د. اعلام پرتاب آزاد

نام درس: هندبال ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۴۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۳. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. در صورتی گل قبول می شود که تمام محیط توپ هندبال از خط دروازه عبور کند.

ب. اگر مدافع در حین دفاع، سلامتی بازیکن حریف را به خطر بیاندازد، باید دیسکالیفه شود.

ج. تیمی که گل خورده است برای شروع بازی باید صبر کند تا بازیکنان تیم حریف به زمین خود برگردند و بعد بازی را شروع کنند.

د. دروازه بان پس از پرتاب توپ دیگر نمی تواند توپ را مجدداً لمس کند، مگر آنکه بازیکن دیگری توپ را لمس کرده باشد.

۲۴. در موقع پرتاب پنالتی، بازیکنان مدافع حداقل چند متر از خط پرتاب باید فاصله داشته باشند؟

الف. حداقل ۲ متر ب. حداقل ۳ متر ج. حداقل ۴ متر د. حداقل ۵ متر

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۴۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در زمان ناصرالدین شاه چه کسی برای اولین بار مأمور اشاعه ورزش کشتی شد؟

الف. حاجب الدوله ب. حسین یوزباش ج. یعقوب لیث د. ابراهیم یزدی

۲. چه گروهی جهت رسیدن به پیش بند خاص عیاری، می بایست مراحل دشواری را طی می کرد؟

الف. طالب ب. عضو کمر بسته ج. پهلوان د. مرید

۳. در کشتی پهلوانی گرفتن کدام نقطه آزاد است؟

الف. مچ پا ب. ساق پا ج. گردن د. زانو بند

۴. کشتی لوچو در کدام استان رایج است؟

الف. کردستان ب. گیلان ج. خوزستان د. مازندران

۵. بستن آینه بر زانوان کشتی گیران پهلوانی به چه منظور است؟

الف. خیره کردن حریف به پایین ب. به رخ کشیدن قدرت خود

ج. پاکیزگی د. کمراه نمودن حریف از طریق انعکاس نور

۶. کدامیک از واژه های زیر به معنی واگذار کردن کشتی در کشتی های پهلوانی است؟

الف. درمیان ماند ب. بد افت ج. دست مریدان د. فروکوبیدن

۷. در اولین حضور جوانان کشتی گیر ایرانی در سال ۱۹۴۸ لندن چه عنوانی کسب کردیم؟

الف. پنجم ب. سوم ج. عنوانی کسب نشد د. دوم

۸. در بازیهای المپیک ۱۹۸۰ مسکو (کشتی) کدام یک از کشورهای زیر در این بازی ها حاضر بودند؟

الف: ایران ب. آمریکا ج. بلغارستان د. ژاپن

۹. کدامیک از موارد زیر را برای یک کشتی گیر مهمتر و مقدم تر می دانید؟

الف. زیرکی ب. آمادگی جسمانی ج. انعطاف پذیری د. فنی بودن

۱۰. فصل استراحت یک کشتی گیر اخیراً " به چه واژه ای تغییر نام یافته است؟

الف. انتقال ب. آمادگی ج. روان سازی د. استراحت مطلق

۱۱. در فصل استراحت، تاکید بر کدامیک از موارد زیر بهتر از سایر موارد خواهد بود؟

الف. آمادگی عضلانی و سیستم هوازی ب. آمادگی انرژی و سیستم بی هوازی

ج. آمادگی عضلانی و سیستم بی هوازی د. آمادگی انرژی و سیستم هوازی

۱۲. در فصل مسابقه، تاکید بر کدام فاکتور آمادگی جسمانی باید باشد؟

الف. سرعت و توان ب. استقامت و قدرت

ج. انعطاف پذیری و قدرت د. تعادل و چابکی

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۴۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۳. کدامیک از موارد زیر در فن درخت کن وجود ندارد؟

- الف. گرفتن بیخ ران حریف با هر دو دست
 ب. چرخش کوچک هنگام کوبیدن حریف بر زمین
 ج. گرو گرفتن سر و گردن حریف
 د. بر هم زدن تعادل حریف و زیرگیری همزمان

۱۴. ابراهیم جوادی در کدام فن کشتی شگرد داشت؟

- الف. زیر یک خم تبدیل به دو خم سر بیرون با گارد مخالف
 ب. زیر از مچ با چرخش نیم دایره با گارد مخالف
 ج. زیر یک خم و بیرون از پهلو حالت درخت کن
 د. زیر در مایه سر زیر بغل با گارد موافق

۱۵. مهمترین نکته در فن زیر در مایه دست تورم است؟

- الف. گرفتن آرنج و کتف حریف
 ب. گرفتن مچ پای حریف و فشار به شکم او
 ج. بلند کردن حریف از زمین
 د. گرو گرفتن سر حریف

۱۶. گرفتن مچ پای حریف از داخل با دست در جریان اجرای کدام فن رخ می دهد؟

- الف. زیر دو خم در مایه لنگ
 ب. زیرگیری در مایه پیچ کمر
 ج. زیر در مایه سر زیر بغل
 د. سگ بند

۱۷. در کدامیک از فنون زیر، فشار با سر و تنه و کشیدن دو خم حریف وجود دارد؟

- الف. خورجین تکان
 ب. زیر دو خم در مایه لنگ
 ج. زیر با زانو با وضعیت سرتو
 د. زیر با گارد موافق در وضعیت بلند شستن از خاک

۱۸. در چند درصد از کاهش آب بدن کشتی گیر، قطع کامل ادرار دیده می شود؟

- الف. ۵ درصد
 ب. ۱۰ درصد
 ج. ۱۵ درصد
 د. ۲۰ درصد

۱۹. بی نظمی تغذیه ای یک کشتی گیر را چه می نامند؟

- الف. ونیلی
 ب. دیورتیک
 ج. بولیمیا
 د. احتباس

۲۰. کشتی گیری با وزن ۶۰ کیلوگرم به چند کیلوکالری انرژی در روز نیاز دارد؟

- الف. ۲۶۰۰
 ب. ۱۲۰۰
 ج. ۱۰۰۰
 د. ۱۸۰۰

۲۱. از نظر قوانین کشتی کدامیک از موارد زیر ممنوع است؟

- الف. پوشیدن دوبنده پایین تر از ران ها در کشتی آزاد
 ب. پوشیدن کفش های بدون بند
 ج. چاپ پرچم کشور کشتی گیر در روی دوبنده در ناحیه سینه
 د. کوتاه کردن موها قبل از مسابقه

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۴۱

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۲. حداکثر تعداد کشتی برای یک کشتی گیر در یک روز چند است؟

الف. ۳

ب. ۴

ج. ۵

د. ۶

۲۳. در کدامیک از مسابقات جهانی کشتی، تیم ایران به مقام قهرمانی رسید؟

الف. ۱۹۶۵ منچستر

ب. ۱۹۶۶ تولیدو

ج. ۱۹۶۷ هلی

د. ۱۹۷۱ صوفیه

۲۴. در صورت برابری امتیازات در کشتی، کدامیک از موارد زیر در اولویت اول تعیین نفر برنده قرار دارد؟

الف. کمترین خطا

ب. تعداد ضربه فنی

ج. کمترین تذکراتی که کاری

د. ارزش فنون

www.Sanjesh3.com

نام درس: حقوق ورزشی
 رشته تحصیلی: کد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد): (۱۲۱۵۰۴۴) - (نایبوسته): (۱۲۱۵۱۷۷) زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است:

امام خمینی (ع). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. به موجب اصل ۵۸، مرجع صالح برای تصویب قانون عادی کدام است؟
 - الف. مجلس خبرگان
 - ب. شورای نگهبان
 - ج. مجلس شورای اسلامی
 - د. قوه قضائیه
۲. مهمترین بندهای حقوقی کشور کدام است؟
 - الف. مصوبات شورای اسلامی مجلس اسلامی
 - ب. احکام حقوقی اسلامی
 - ج. قانون تدوین شده توسط خبرگان
 - د. مصوبات تشخیص مصلحت نظام
۳. کدام گزینه صحیح نمی باشد؟
 - الف. ورزش یک فعالیت مبتنی بر تمایل است
 - ب. کسی که با علم و قصد ضرر ببیند کسی مسئول جبران خسارت او نیست.
 - ج. موجه بودن حوادث ناشی از عملیات ورزشی قانونی است.
 - د. حادثه ورزشی بدون در نظر گرفتن موازین شرعی جرم محسوب نمی شود.
۴. کدام گزینه جزء مولفه های محیط حقوقی ورزشی می باشد؟
 - الف. جزء محیط ورزشی
 - ب. قوانین ورزشی
 - ج. امکانات ورزشی
 - د. کارشناسان ورزشی
۵. در ارتباط با کمیته انضباطی کدام گزینه صحیح نمی باشد؟
 - الف. حفظ و صیانت از اخلاق حسنه ورزشی
 - ب. پیشگیری از برخورد ناشایست
 - ج. نهادی مستقل رسیدگی کننده به اختلافات ورزشی
 - د. مرجع قضایی رسیدگی کننده به اختلافات و تخلفات ورزشی
۶. کدام گزینه صحیح نمی باشد؟
 - الف. اقدامات والدین و اولیاء قانونی صغار و مجبورین به منظور تادیب در حد متعارف جرم محسوب نمی شود.
 - ب. در ورزشی که قواعد مدنی وجود ندارد، قاضی خود مستقیماً حکم قضایی صادر می کند.
 - ج. قوانین در ورزش در مکان و زمان خاص خود قابل بررسی می باشند.
 - د. اگر حادثه ای قبل یا بعد از مسابقه ورزشی منجر به صدمه گردد، جرم محسوب می شود.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

نام درس: حقوق ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی - جبرانی ارشد): (۱۲۱۵۰۴۴) - (ناپیوسته): (۱۲۱۵۱۷۷) زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۷. در ارتباط با مسئولیت کیفری و مدنی کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. منبع مسئولیت کیفری قانون و عرف است.

ب. در مسئولیت مدنی جبران خسارت قابل گذشت و عفو می باشد.

ج. در مسئولیت کیفری هدف جبران خسارت و مجازات است.

د. نوع مسئولیت کیفری و مدنی را قانون و عرف مشخص می کند.

۸. کدام گزینه در ارتباط با دوپینگ صحیح نمی باشد؟

الف. داروهای درممانی که با هدف مشروع بکار می روند نیز ممکن است حاوی مواد ممنوعه باشد.

ب. آیین نامه جهانی مبارزه با دوپینگ سندی بین المللی است.

ج. قوانین مبارزه با دوپینگ همانند قوانین مسابقات ورزشی است که بستگی تام به نوع ورزش دارد.

د. مسئولیت هر نمونه حاوی مواد ممنوعه اخذ شده از ورزشکار بر عهده مربی و ورزشکار می باشد.

۹. در ارتباط با سببیت کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. اثبات وارد آوردن ضرر به زیان دیده

ب. ادعای خسارت زیان دیده

ج. اثبات ضرر در نتیجه آن فعل

د. همیشه احراز رابطه سببیت دشوار است

۱۰. در ارتباط با بی مبالاتی کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف. به عنوان عملی در حد استاندارد و مطلوب است.

ب. شامل فعل یا ترک فعل همراه با مقصد می شود.

ج. رفتاری که از استاندارد معینی پایین تر باشد.

د. کلمه negligence را می توان مترادف آن دانست.

۱۱. انجام دادن کاری که شخص به حکم قرارداد یا عرف می بایست از آن پرهیز کند چه می نامند؟

الف. علیت

ب. تقصیر یا خطا

ج. صدمه

د. نقص مراقبت

۱۲. اگر به واسطه ناجی در حین بیرون آوردن غریق از آب سر او به دیوار استخر برخورد کرده و فوت نماید، جزء کدام یک از

موارد بی مبالاتی قرار دارد؟

الف. تکلیف

ب. نقص تکلیف

ج. علیت

د. آسیب دیدگی یا صدمه

نام درس: حقوق ورزشي
 رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدني (ستي - جبراني ارشد): (۱۲۱۵۰۴۴) - (ناپيوسته): (۱۲۱۵۱۷۷) زمان آزمون (دقيقه): نستي: ۴۵ تشریحي: --
 تعداد سوالات: نستي: ۳۰ تشریحي: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: يك (۱)

۱۳. کدام گزینه در ارتباط با عمل يك ناجی كه در غير ساعات كاری به استخر رفته و فردی در حال غرق شدن می بیند و هیچ اقدامی نمی كند، صحیح است؟
- الف. هیچ مسئولیتی ندارد
- ب. اخلاقاً باید به غریق كمك كند
- ج. مجرم شناخته می شود
- د. قانون هیچ گونه پیش بینی نكرده است .
۱۴. کدام مورد زیر درباره هشدار خطر صحیح است ؟
- الف. هشدار خطر كفی اعتبار بیشتر دارد .
- ب. هشدار خطر باید نسبت به والدین یا سرپرستان كودكان باشد .
- ج. هشدار خطر به طور واقعی قادر به هوشیار ساختن كودكان شود.
- د. در صورت وجود خطر آشكار وظیفه ای برای هشدار وجود ندارد .
۱۵. حمله بدنی همراه با قصد در موقعیت های ورزشی چه نام دارد ؟
- الف. شبه جرم
- ب. خدمات بدنی
- ج. اعمال خشونت
- د. ایراد ضرب و جرح
۱۶. کدامیک از موارد زیر درباره مسئولیت در ورزش نادرست است ؟
- الف. تشویق به خشونتی كه منجر به صدمه به بازیکن رقیب شود ممكن است مربی یا مدیر را مسئول قرار دهد.
- ب. آگاهی دادن به بازیکن در خصوص عواقب استفاده از داروهای نیرو را ضروری است .
- ج. وظیفه مراقبتی مربی نسبت به كودكان یا بزرگسالان يكسان است .
- د. مربیان باید سطح معقولی از نظارت بر ورزشكاران را داشته باشند .
۱۷. طبق قانون NSW مسئولیت مدنی شخص داوطلبی كه مشغول فعالیت است، در صورتیكه فعل یا ترك فعل انجام شده توسط او صدمه ایجاد كند و از روی حسن نیت باشد، بر عهده چه كسی است ؟
- الف. خود شخص
- ب. سازمان اجتماعی
- ج. سازمان ورزشی
- د. مدیران ورزشی
۱۸. این كه كارفرما به طور قانونی برای رفتار كاركنان مسئول است، به چه معناست ؟
- الف. مسئولیت نظارتی
- ب. مسئولیت حفاظتی
- ج. مسئولیت اخلاقی
- د. مسئولیت نیابتی
۱۹. فرق بین جرم و شبه جرم چیست ؟
- الف. وجود عنصر انسانی
- ب. وجود عنصر مادی
- ج. وجود عنصر قصد
- د. وجود عنصر خشونت معقول
۲۰. جرایمی كه ضرب و جرح ایجاد می كنند، بر چه اساس طبقه بندی می شوند ؟
- الف. ثبت ایجاد آن
- ب. شدت عواقب و پیامد آن
- ج. عوامل بوجود آورنده آن
- د. نوع جراحت

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --

نام درس: حقوق ورزشى

رشته تحصیلى / گد درس: تربیت بدنى (ستى - جبرانى ارشد): (۱۲۱۵۰۴۴) - (ناپيوسته): (۱۲۱۵۱۷۷) زمان آزمون (دقیقه): تستى: ۴۵ تشریحى: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سرى سؤال: يك (۱)

۲۱. چه موقع رضایت قربانى در يك پرونده بى ربط تلقى مى شود؟

الف. هنگاميكه حقوق فرد ضايع شود

ب. هنگاميكه حقوق جامعه ضايع شود.

ج. هنگاميكه بر خلاف منافع عمومى باشد

د. هنگاميكه قربانى شكايته نداشته باشد .

۲۲. کدام گزینه در مورد خشونت درست نمى باشد ؟

الف. به صورت تخطى افراطى و شديد خشم و عصبانيت است.

ب. واكنشى غريزى به نكاحى است.

ج. رسانه ها در كاهش آن نقش موثرى دارند

د. عمدتاً در مسابقات ورزشى رخ مى دهد .

۲۳. کدام گزینه براى كاهش رفتارهاى آسيب زا در تماشاگران فوتبال موثر نمى باشد ؟

الف. تشكيل انجمن ها و تشكىل هاى هواداران

ب. شناسايى عوامل خرابكار

ج. بخش برنامه آموزشى

د. افزايش نيروهاى انتظامى

۲۴. دليل حضور مجاز ورزش بوكس در المپيك چيست ؟

الف. جنبه هاى ظاهرى

ب. جنبه هاى رسانه اى

ج. جنبه هاى تجارى

د. همه موارد

۲۵. طبق قوانين World Anti Doping Agency کدام گزینه جزء جرايم دوپينگى نمى باشد ؟

الف. امتناع از انجام نمونه گيرى به هر دليلى

ب. استفاده از ماده يا شيوه ممنوعه

ج. عدم آگاهى از مواد ممنوعه

د. خريد و فروش مواد ممنوعه

۲۶. در ارتباط با قرارداد ها کدام گزینه صحيح مى باشد ؟

الف. قرارداد يکى از اجزاى اساسى سيستم قانونى و عرفى است .

ب. قرارداد شفاهى تعهد آور نيست

ج. قرارداد كتبى تعهد آور مى باشد .

د. قرار دادها ممكن است تركيبى از شرايط كتبى و شفاهى را در بر بگيرند .

نام درس: حقوق ورزشى
 رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى (ستى - جبرانى ارشد): (۱۲۱۵۰۴۴) - (ناپيوسته): (۱۲۱۵۱۷۷) زمان آزمون (دقيقه): نتي: ۴۵ تشريحي: --
 تعداد سوالات: نتي: ۳۰ تشريحي: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سري سؤال: يك (۱)

۲۷. ممکن است بوسيله الفاظ و يا با فعل و عمل انجام گيرد. چيزى است كه ارزش معامله خوانده مى شود.

ب. قبول ، عوض

الف. ايجاب ، عوض

د. عوض ، ايجاب

ج. ايجاب ، قبول

۲۸. کدام گزينه در ارتباط با درآمد بر ماليات صحيح نيمى باشد؟

الف. ماليات بر درآمد پول هاىي تعلق مى گيرد كه به عنوان درآمد شناخته مى شوند.

ب. درآمد مقدارى است كه بدست آمده يا مربوط به بهره بردارى از اموال يا انجام خدمات باشند .

ج. هدايا بعنوان درآمد بااد آورده محسوب مى شوند.

د. باشگاه ورزشى كه با هدف ترويج ورزش بدون كسب سود و منفعت باشد از ماليات معاف است .

۲۹. كسانى كه به ديوان انضباطى دعوت مى شوند، چه كسانى را نيمى توانند براى دفاع خود بفرستند؟

د. اعضاى كميته

ج. حقوقدان

ب. والدين

الف. نماينده

۳۰. مزاياى بيمه مشترك در کدام گزينه وجود ندارد؟

الف. خطرات و حوادث مشابه را مى توان با مديريت پيشگيرى كرد.

ب. هزينه هاى بيمه نامه را مى توان در سطوح مختلف بر اساس ميزان خطر تعيين كرد.

ج. باعث سود سازمانى مى شود.

د. چند شركت بيمه در پوشش تمام خطرات سهيم مى شوند .

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- مهمترین ساختار تثبیت کننده قوس های کف پا از بین گزینه های زیر کدام است؟
 الف. لیگامنت ها ب. استخوان ها ج. عضلات د. نیام کف پایي
- هنگام پوشیدن کفش های پاشنه بلند عبور خط شاقولی نسبت به نقطه ران چگونه است؟
 الف. از مرکز استخوان ران عبور می کند ب. از پشت استخوان ران عبور می کند
 ج. از جلوی استخوان ران عبور می کند د. ممکن است از پشت یا از جلوی استخوان ران عبور کند.
- بیشترین تحرک ستون فقرات در کدام مهره ها وجود دارد؟
 الف. L1-L5 ب. L1-S2 ج. L5-S2 د. L5-S1
- روش ویلیامز از چه طریقی بر درمان کمر درد تأکید دارد؟
 الف. تقویت عضلات بازکننده کمر
 ب. تقویت عضلات تا کننده کمر
 ج. کشش عضلات باز کننده و تقویت عضلات تا کننده کمر
 د. کشش عضلات تا کننده و تقویت عضلات باز کننده کمر
- عارضه صافی کف پا به طور ثانویه کدام یک از ناهنجاری های زیر را می تواند ایجاد کند؟
 الف. انگشت چکشی ب. انگشت چنگالی
 ج. شست کج د. بونیون
- چه موقع کمر درد از نوع مزمن است؟
 الف. درد چند روز یا چند هفته به طول انجامد
 ب. درد کمتر از ۶ هفته به طول انجامد
 ج. درد ۶ تا ۱۲ هفته به طول انجامد
 د. درد بیش از ۱۲ هفته به طول انجامد
- کدام یک از موارد زیر جزو علل بالینی ابتلا به کمر درد محسوب نمی شود؟
 الف. حاملگی ب. فتق دیسک ج. استئوپروز د. لوردوزیس کمری
- مهمترین عامل ایجاد کف پای صاف سخت کدام است؟
 الف. دیابت ب. ضعف عضلات ساق و کف پا
 ج. پوشیدن کفش های نامناسب د. عوامل وراثتی
- به چه علت عارضه بدکارکردی تاندون درشت نئی خلفی (PTD) می تواند درد زانو، لگن و کمر را در پی داشته باشد؟
 الف. تغییر الگوی راه رفتن فرد ب. تغییر جهت نیرو از ستون جانبی به ستون میانی
 ج. چرخش خارجی پاشنه در حالت ایستاده د. عدم حمایت پویا از قوس طولی میانی
- فتق دیسک کدام یک از اختلالات زیر را می تواند بوجود آورد؟
 الف. استئومیلیت ب. استنوسیس
 ج. سیاتیکا د. استنوفیت

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۱. کدام یک از موارد زیر جزو عوارض لوردوزیس کمری نیست؟

الف. کاهش تحدب مهره های کمری به جلو ب. له شدگی قسمت خلفی دیسک بین مهره ای

ج. افزایش فاصله بین دو مهره در ناحیه قدامی د. ایجاد درد در مهره های کمری

۱۲. شیوع کدام ناهنجاری ستون فقرات در دختران بسیار شایع تر از پسران است؟

الف. کیفوز صینه ای ب. لوردوز کمری

ج. اسکولیوز د. پشت صاف

۱۳. کدام یک از موارد زیر جزو عوامل اسکولیوز برگشت پذیر است؟

الف. سل ستون فقرات ب. ضایعات نخاعی

ج. نرمی استخوان د. کوتاه بودن طول یکی از پاها

۱۴. شایع ترین نوع کف پای صاف اکتسابی در بزرگسالان ناشی از چیست؟

الف. عمودی بودن مادرزادی استخوان قاپ ب. به کارکردی تاندون درشت نئی خلفی

ج. پارگی لیگامنت های کف پایی د. استفاده از کفش های نامناسب

۱۵. در درمان کف پای صاف کدام روش ثبات و استحکام قسمت پیش پای را فراهم می آورد؟

الف. روش اصلاح شده هوک - میلر ب. روش استخوانی سه لگانه

ج. روش ترمیم دورهام د. روش میلر

۱۶. مهمترین عامل ایجاد برآمدگی های استخوانی در کمر کدام است؟

الف. تروما ب. بیماری های خاص

ج. اسپاسم عضلانی د. افزایش سن

۱۷. عبارت صحیح را در مورد کف پای صاف منعطف و سخت انتخاب کنید؟

الف. در کف پای صاف سخت تغییرات بافت های استخوانی دچار ناهنجاری شده اند

ب. کف پای صاف سخت تنها در هنگام تحمل وزن خود را نشان می دهد

ج. تغییرات بافت های نرم علت بوجود آمدن کف پای صاف منعطف هستند

د. عارضه کف پای صاف سخت شایع تر از کف پای صاف منعطف است

۱۸. جمع کردن حوله به کمک انگشتان در زیر پا با چه هدفی انجام می گیرد؟

الف. تقویت عضلات عمقی کف پا ب. تقویت عضله درشت نئی قدامی

ج. تقویت عضله درشت نئی خلفی د. تقویت عضلات نعلی و دوقلو

۱۹. قرار گرفتن در کدام یک از حالت های زیر بیشترین میزان فشار را بر مهره های کمری وارد می کند؟

الف. ایستادن ب. نشستن بر روی صندلی

ج. خوابیدن به حالت طاق باز د. خم شدن به جلو با زانوی صاف

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۰. خط شاقولی از نمای قدامی در افراد مبتلا به صافی کف پا از چه نقطه ای عبور می کند؟
 الف. از بین انگشت اول و دوم
 ب. از مرکز کشکک بر روی ستیغ درشت نئی
 ج. از بین انگشت دوم و سوم
 د. از قسمت داخلی انگشت شست
۲۱. استفاده از تمرینات کششی به عنوان بخشی از برنامه درمانی کمر درد برای کدام دسته از عضلات باید مد نظر قرار گیرد؟
 الف. شکم، پهرینی، هرمی
 ب. همسترینگ، سوئز و خاصره ای، سرینی
 ج. همسترینگ، فلکسورهای ران، خلفی کمر
 د. شکم، فلکسورهای ران، هرمی
۲۲. افراد مبتلا به کمر درد باید از انجام کدام یک از ورزش های زیر اجتناب کنند؟
 الف. والیبال
 ب. دوچرخه سواری
 ج. پیاده روی
 د. شنا
۲۳. آسان ترین راه برای تسکین درد کف پا کدام است؟
 الف. استراحت
 ب. تغییر نوع کفش ها
 ج. استفاده از کفی های مناسب در کفش
 د. مصرف داروهای کاهش دهنده درد
۲۴. نوعی اختلال مزمن که با درد منتشره عضلانی اسکلتی، حساسیت در نقاط حساس چند گانه گردن، پشت، شانه ها و لگن مشخص می شود؛ چه نام دارد؟
 الف. فیبرومیالژیا
 ب. استنوسیس
 ج. اسپوندیلولیز
 د. استنوپروز
۲۵. در رادیوگرافی برای تشخیص عارضه شست کچ کدام زاویه مورد بررسی قرار می گیرد؟
 الف. زاویه بین محور استخوان کف پایي اول و دوم
 ب. زاویه بین محور بند انگشت اول و دوم
 ج. زاویه بین محور بند انگشت اول و اولین استخوان کف پایي
 د. زاویه بین محور بند انگشت اول و خط داخلی پا
۲۶. در کدام یک از اختلالات زیر عفونت استخوان های ستون مهره ها رخ می دهد؟
 الف. ساکروایلایت
 ب. استنوپروز
 ج. اسپوندیلولیز
 د. استنومیلایت
۲۷. در ناهنجاری لوردوزیس کمری کدام دسته از عضلات ضعیف هستند؟
 الف. عضلات شکمی و فلکسورهای ران
 ب. عضلات خلفی کمر و همسترینگ
 ج. عضلات خلفی کمر و فلکسورهای ران
 د. عضلات شکمی و همسترینگ
۲۸. کدام یک از روش های زیر برای تشخیص کف پای صاف به کار نمی رود؟
 الف. ترسیم خط
 ب. اندازه گیری طول پا
 ج. رادیوگرافی
 د. جعبه آینه

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۹. گزینه صحیح را در مورد انگشت چکشی و چنگالی انتخاب کنید؟

الف. در انگشت چکشی مفاصل بالایی و پایینی بند انگشتی در حالت فلکشن قرار دارند

ب. در انگشت چکشی مفصل بین بند دوم و سوم (dip) انگشتان پا در حالت فلکشن قرار دارد

ج. در انگشت چنگالی مفصل بین بند اول و دوم (pip) انگشتان پا در حالت هایپر اکستنشن قرار دارد

د. در هر دو عارضه مفصل کف پای - بند انگشتی در حالت هایپر اکستنشن قرار دارند

۳۰. جراحی برآمدگی ناوی و فرستادن تاندون درشت نئی خلفی به قسمت های درونی تر کف پا، در روش کیدنر، با چه هدفی انجام می گیرد؟

ب. طول نمودن ستون جانبی پا

الف. حمایت قوس طولی میانی

د. کاهش درد و خستگی پا

ج. حمل وزن در خط طبیعی بدن

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

نام درس: مقدمات روش تحقیق
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۸)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء ویژگی‌های فرآیند تحقیق نمی‌باشد؟

الف. منطقی ب. عدم قابلیت جایگزینی ج. ساده بودن د. منظم و سیستماتیک

۲. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء اجزاء اصلی فرآیند تحقیق نمی‌باشد؟

الف. شناسایی مسئله (مشکل) ب. جستجوی پیشینه تحقیق

ج. تعریف و تبیین فرضیه‌های قابل آزمون د. تجربی بودن

۳. جهت خواندن یک گزارش تحقیقی کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. تمام مقالات موجود را بخوانیم ب. اول چکیده مقاله را بخوانیم

ج. فقط به موارد آماری توجه کنیم د. به دنبال حقیقت ابدی و جاودانه باشیم

۴. در عبارت زیر محقق از کدام شیوه جهت حل مسأله استفاده می‌کند؟

بازیکنان بسکتبال بلند قند هستند

← منایب ابن علی بلند قد است

علی بسکتبالیست است

الف. اسناد معتبر ب. روش تجربی ج. درک مستقیم د. شیوه منطقی

۵. اولین گام در روش علمی حل مسأله در فرآیند تحقیق چیست؟

الف. تنظیم فرضیه‌های تحقیق ب. بیان مسأله

ج. جمع آوری داده‌ها د. انتخاب جامعه و نمونه

۶. تحلیل و تفسیر اطلاعات با استفاده از آمار توصیفی، تشریح، نقل قول و نمودار در کدامیک از تحقیقات زیر عمومیت دارد؟

الف. تجربی ب. نیمه تجربی ج. کیفی د. بنیادی

۷. در تحقیقات محقق باید اطلاعات و دانش زیادی در خصوص ادبیات (پیشینه) تحقیق خود داشته باشد

الف. توصیفی ب. ترکیبی ج. مروری د. تاریخی

۸. چرا در یک تحقیق ارائه تعاریف عملیاتی ضروری است؟

الف. خواننده با استفاده از این تعاریف دقیقاً منظور محقق را از عبارت بفهمد.

ب. با تعاریف واژه‌ها، تفاوت بین شیوه‌های تحقیق کاملاً مشخص می‌شود.

ج. با تعاریف عملیاتی، رابطه علت و معلولی بین متغیرها مشخص می‌شود.

د. محقق با تعاریف عملیاتی مشکل اصلی را در تحقیق خود بیان می‌کند.

۹. در کدام بخش از یک رساله تحقیقی مراحل جمع آوری داده‌ها و روشهای علمی آماری بیان می‌شود؟

الف. طرح تحقیق (فصل اول) ب. مبانی نظری و پیشینه تحقیق (فصل دوم)

ج. روش تحقیق (فصل سوم) د. نتایج و یافته‌ها (فصل چهارم)

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

نام درس: مقدمات روش تحقیق
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۸)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. کدام سؤال زیر در معیار انتخاب مسئله تحقیق قرار نمی‌گیرد؟

- الف. آیا مسئله مورد علاقه است؟
 ب. آیا مسئله ارزش مطالعه دارد؟
 ج. آیا هزینه‌های مسئله معقول است؟
 د. آیا می‌توان بدون تعصب با مسئله برخورد کرد؟

۱۱. در مراحل جستجوی ادبیات پیشینه تحقیق مرحله اول کدام است؟

- الف. نوشتن مسئله
 ب. استفاده از منابع ثانویه
 ج. مرور تحقیقات انجام شده
 د. استفاده از منابع اولیه

۱۲. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- الف. فرضیه تحقیق، عبارتی است که با استفاده از نمادهای آماری نوشته می‌شود.
 ب. فرضیه آماری، انتظارات محقق را با استفاده از جملات مثبت بیان می‌کند.
 ج. فرضیه‌های تحقیق به دو شکل فرضیه صفر (H_0) یا خلاف (H_1) بیان می‌شوند.
 د. فرضیه صفر، فرضیه قراردادی است که بوسیله آن مون آهاری بررسی شده و تأیید یا رد می‌شود.

۱۳. عبارت است از احتمال اینکه تفاوت بین نمره‌های میانگین گروه آزمایش و گروه گواه ناشی از شانس و تصادف باشد.

- الف. فرضیه دو سویه
 ب. سطح معنی داری
 ج. فرضیه یک سویه
 د. فرض صفر

۱۴. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- الف. هنگامی که فرضیه صفر را به اشتباه رد کنیم، مرتکب خطای نوع دوم شده‌ایم.
 ب. توان آزمون به معنای رد فرض صفر، وقتی که این فرض واقعاً درست است.
 ج. هنگامی که فرض صفر را رد نمی‌کنیم در حالی که این فرض اشتباه است، مرتکب خطای نوع اول شده‌ایم.
 د. توان آزمون بوسیله خطای نوع اول و دوم و همچنین حجم نمونه تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۱۵. نمایش اطلاعات بوسیله نمودار هنگامی مفید است که داده‌ها مربوط به متغیر گسسته (مثل جنسیت) باشد و یا با مقیاس اسمی اندازه‌گیری شوند.

- الف. ستونی
 ب. چند ضلعی
 ج. دایره‌ای
 د. میله‌ای

۱۶. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء عواملی که ممکن است در پایین بودن اعتبار یک آزمون دخیل باشند، قرار نمی‌گیرد؟

- الف. عملکرد متفاوت آزمودنی‌ها
 ب. تغییر فردی که اندازه‌گیری را انجام می‌دهد.
 ج. متفاوت عمل کردن ابزار اندازه‌گیری
 د. اجرای آزمون در شرایط متفاوت

۱۷. جمله زیر بیانگر کدامیک از ویژگیهای ابزار اندازه‌گیری است؟

- الف. روایی
 ب. اعتبار
 ج. پایایی
 د. توان

۱۸. یک آزمون زمانی دارای روایی است که نمره‌های آن با معیاری که در آینده اندازه‌گیری می‌شود، همبستگی داشته باشد.

- الف. صوری
 ب. محتوا
 ج. پیش بین
 د. همزمان

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

نام درس: مقدمات روش تحقیق
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۸)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. توافق نزدیک بین چند داور در دادن نمره به هر آزمودنی کدام ویژگی زیر را تبیین می‌کند؟
 الف. اعتبار ب. عینیت ج. روایی د. پایایی
۲۰. اولین نکته در نگارش پروپوزال تحقیق کدام است؟
 الف. سؤال تحقیق ب. روش تحقیق ج. مبانی نظری تحقیق د. پیشینه تحقیق
۲۱. کدام گزینه زیر جزء مواردی که در انتخاب موضوع تحقیق باید مدنظر قرار گیرند، نمی‌باشد؟
 الف. تازگی و عدم تکرار کاری ب. با صرفه بودن ج. ملاحظات اخلاقی د. ساده بودن
۲۲. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص عنوان پایان نامه صحیح نمی‌باشد؟
 الف. کوتاه بودن ب. انتقال محتوای مطالعه ج. حاوی پیش داوری د. داشتن مکان و زمان تحقیق
۲۳. در یک چکیده تحقیق کدام گزینه زیر جای ندارد؟
 الف. هدف تحقیق ب. روش تحقیق ج. خلاصه نتایج د. آزمون فرضیه‌ها
۲۴. اولین قسمت که در فصل اول پایان نامه (طرح تحقیق) نگارش می‌شود، کدام است؟
 الف. مقدمه ب. بیان مسأله ج. اهداف تحقیق د. فرضیه‌های تحقیق
۲۵. باید مقصد اصلی مورد مطالعه را مشخص کند، در واقع بیان کننده خلاصه‌ای از آنچه که باید با انجام پژوهش به آن دست یابیم، می‌باشد.
 الف. هدف تحقیق ب. فرضیه تحقیق ج. بیان مسأله د. فرضیه‌های آماری
۲۶. توسط پژوهشگر تعیین می‌شود. این کار به محقق کمک می‌کند که به وظایف خود توجه کند و اقداماتی خارج از وظیفه خود انجام ندهد.
 الف. فرضیه تحقیق ب. محدوده تحقیق ج. تعریف واژه‌ها د. ضرورت تحقیق
۲۷. مهمترین فصل یک تحقیق که سهم محقق را در کمک به تولید علم نشان می‌دهد و فرضیه‌های تحقیق را قبول یا رد می‌کند کدام است؟
 الف. فصل اول (طرح تحقیق) ب. فصل دوم (مبانی نظری)
 ج. فصل سوم (روش تحقیق) د. فصل چهارم (یافته‌های تحقیق)
۲۸. در کدام روش منبع نویسی ابتدا نام نویسنده، سپس تاریخ آورده می‌شود؟
 الف. منبع نویسی بر حسب حروف الفبا ب. منبع نویسی هاروارد
 ج. منبع نویسی ونکوور د. منبع نویسی بر حسب ظهور در متن
۲۹. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص چکیده یک مقاله علمی - پژوهشی صحیح است؟
 الف. چکیده حداکثر ۱۵۰ کلمه است. ب. چکیده حدود ۱۵٪ طول مقاله است.
 ج. در انتهای چکیده باید ۵-۷ واژه کلیدی آورده شود. د. جملات چکیده نباید بیشتر از ۱۰ کلمه باشد.
۳۰. در نگارش پیشینه تحقیق یک مقاله، کدام گزینه تأثیرگذاری اصلی نمی‌باشد؟
 الف. جامعیت ب. نظم ج. مقیاسی برای انتخاب د. حجم پیشینه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: --

نام درس: سنجش و اندازه گیری کاربردی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۹)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از موارد زیر در کاربرد آمار به پژوهشگران کمک کمتری می کند؟
 الف. توصیف داده ها
 ب. ارتباط متغیرها
 ج. طرح های آزمایشی
 د. انتخاب عنوان تحقیق
۲. سن فوتبالیست های دانشگاه پیام نور که با یکدیگر تفاوت داشته و قابل اندازه گیری است، از نظر علم آمار چه نام دارد؟
 الف. پارامتر
 ب. آماره
 ج. متغیر
 د. نمونه
۳. برای کسب قدرت عضلانی کشتی گیران دانشگاه پیام نور، قدرت عضلانی کشتی گیران استان های تهران، اصفهان و فارس مورد استفاده قرار گرفته است، چنین تصمیمی بر مجموعه کدام بخش از علم آمار است؟
 الف. آمار توصیفی
 ب. آمار غیر پارامتریک
 ج. آمار استنباطی
 د. آمار توصیفی همبستگی
۴. بر مبنای کدام نوع از مقیاس های اندازه گیری چنانچه یک تیم فوتبال امتیاز صفر در یک مسابقه کسب کرده باشد، نمی توان گفت فرد مزبور اصلاً مهارت های ژیمناستیک را نمی داند؟
 الف. اسمی
 ب. فاصله ای
 ج. رتبه ای
 د. نسبی
۵. اعطای کمربند در رشته های مختلف رزمی بیانگر کدام مقیاس اندازه گیری است؟
 الف. رتبه ای
 ب. اسمی
 ج. نسبی
 د. فاصله ای
۶. شماره پیراهن بازیکنان تیم بسکتبال نشان دهنده کدام مقیاس اندازه گیری می باشد؟
 الف. نسبی
 ب. فاصله ای
 ج. رتبه ای
 د. اسمی
۷. بهترین نمودار برای نشان دادن میزان علاقه مندی دانشجویان دانشگاه پیام نور به سه رشته ورزشی فوتبال، کشتی و هندبال کدام است؟
 الف. هیستوگرام
 ب. چند ضلعی
 ج. ستونی
 د. اوجایو
۸. برای مقایسه عملکرد تیم های فوتبال استان های مختلف دانشگاه پیام نور بهتر است از کدام نمودار استفاده کرد؟
 الف. دایره ای
 ب. چند ضلعی
 ج. میله ای
 د. هیستوگرام

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: --

نام درس: سنجش و اندازه گیری کاربردی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۹)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۹. میانه اعداد زیر را محاسبه کنید.

۸ و ۲ و ۱ و ۶ و ۵ و ۷ و ۶ و ۴ و ۳ و ۳ و ۳ و ۳ و ۵ و ۸ و ۹

د. ۴/۵

ج. ۵/۱۶

ب. ۴/۸۳

الف. ۵

۱۰. در داده های زیر مد را محاسبه کنید.

۵ و ۹ و ۸ و ۱ و ۲ و ۶ و ۵ و ۲ و ۳ و ۴ و ۶ و ۵ و ۲

ب. ۵

الف. مد ندارد

د. ۲ و ۵

ج. ۳

۱۱. کدام یک از موارد زیر برای استفاده از میانه قد کشتی گیران دانشگاه به عنوان یک شاخص گرایش مرکزی مناسب نمی باشد؟

الف. هنگامی که توزیع قد کشتی گیران به صورت غیر عادی شکل گرفته باشد.

ب. هنگامی که قدهای کوچک کشتی گیران میانگین قد را تحریف می کنند

ج. هنگامی که دقیقاً نیاز به وسط توزیع قد کشتی گیران باشد.

د. هنگامی که اندازه قد کشتی گیران به صورت منظم در اطراف نقطه مرکزی جمع شده باشد.

۱۲. به حدودی که امتیازات ورزشکاران از یکدیگر اختلاف دارند، چه می گویند؟

ب. واریانس

الف. دامنه تغییرات

د. انحراف استاندارد

ج. پراکندگی

۱۳. در یک منحنی طبیعی کدام عبارت صحیح است؟

الف. میانگین، بزرگتر از میانه است.

ب. مد کوچکتر از میانه است.

ج. شکل متقارن است.

د. مد بزرگتر از میانگین است.

۱۴. در یک منحنی طبیعی چند درصد داده ها با دو انحراف از میانگین قرار دارند؟

ب. ۹۵/۴۴ درصد

الف. ۹۹/۷۴ درصد

د. ۴۴ / ۷۲ درصد

ج. ۶۸/۲۶ درصد

۱۵. دامنه تغییرات را در اعداد زیر محاسبه کنید.

۸ و ۷ و ۶/۳۷۵ و ۹ و ۴/۲۵ و ۳/۵ و ۲

د. ۷/۱

ج. ۷/۳۷۵

ب. ۷

الف. ۷/۰۰۱

۱۶. اگر میانگین یک آزمون ورزشی ۲۵ و انحراف استاندارد آن ۲ باشد، ضریب تغییر آن را محاسبه کنید.

د. ۳۲ درصد

ج. ۴ درصد

ب. ۸ درصد

الف. ۱۶ درصد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: --

نام درس: سنجش و اندازه گیری کاربردی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۹)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. اگر مجموع حاصل ضرب همه فراوانی‌ها و اختلاف نمرات از میانگین یک آزمون ورزشی ۵۰ باشد، در صورت برگزاری آزمون ورزشی از ۲۶ ورزشکار، واریانس آزمون کدام است؟

- الف. ۴ ب. ۳ ج. ۲ د. ۱

۱۸. منظور از نقطه ۴۵ درصدی چیست؟

- الف. ۴۵ درصد نمره‌ها از نقطه مورد نظر بالاتر قرار دارند.
 ب. ۴۵ درصد نمره‌ها پایین‌تر از نقطه مزبور قرار دارند.
 ج. ۴۵ درصد نمره‌ها با نقطه مورد نظر مساوی هستند.
 د. ۴۵ درصد نمره‌ها با نقطه مورد نظر مساوی یا پایین‌تر هستند.

۱۹. در جدول زیر نقطه ۲۰ درصدی را محاسبه کنید.

X	f
۱۸-۲۰	۵
۱۵-۱۷	۹
۱۲-۱۴	۱۷
۹-۱۱	۱۱
۶-۸	۵
۳-۵	۳

الف. ۹/۵۵

ب. ۸/۸۶

ج. ۹/۷۵

د. ۹/۰۵

۲۰. در یک آزمون ورزشی میانگین امتیازات ۵۰ و انحراف استاندارد نمرات ۱۰ می‌باشد، نمره استاندارد ۲ ورزشکاری که در آزمون ۴۰ گرفته است را محاسبه کنید.

- الف. ۱- ب. ۱/۵ ج. ۱ د. ۱/۵-

۲۱. در صورتی که میانگین آزمون قدرت عضلانی یک تیم ورزشی ۵۵ و انحراف معیار آن ۱۰ باشد، چند درصد اعضای تیم نمره‌ای پایین‌تر از ۴۵ گرفته‌اند؟

الف. ۳۴/۱۳ درصد ب. ۶۸/۲۶ درصد

ج. ۱۵/۸۷ درصد د. ۲/۱۴ درصد

۲۲. وقتی که در یک آزمون انعطاف پذیری، ورزشکاران بیشتری از میانگین انعطاف‌پذیری همه ورزشکاران، انعطاف‌پذیری داشته باشند، وضعیت میانگین، میانه و نما نسبت به یکدیگر چگونه خواهد شد؟

الف. نما > میانه > میانگین ب. میانگین > میانه > نما

ج. نما > میانگین > میانه د. میانه < میانگین < نما

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۷۰ تشریحی: --

نام درس: سنجش و اندازه گیری کاربردی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۹)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۳. اگر در آزمون چابکی میانگین امتیازات $\frac{4}{5}$ و انحراف معیار $\frac{1}{5}$ باشد، امتیازات چند درصد از ورزشکاران بین ۴ و ۶ قرار دارد؟

الف. ۶۸ درصد ب. ۹۹ درصد ج. ۹۵ درصد د. ۸۴ درصد

۲۴. در یک آزمون آمادگی جسمانی عنوان شده است که ۱۶ درصد دانشجویان مردود اعلام خواهند شد. در صورتی که میانگین آزمون ۶۰ و انحراف معیار ۱۵ باشد، حداقل نمره قبولی را محاسبه کنید.

الف. ۴۵ ب. ۵۰ ج. ۵۵ د. ۶۰

۲۵. در یک کلاس هنگامی که نمرات Z چابکی $\frac{1}{75}$ ، نمرات T تعادل ۵۵، نمرات سیگمایی قدرت ۵۵ و نمرات هال سرعت ۵۵ بوده است، در این کلاس ورزشکاران در چه شاخصی نسبت به دیگر شاخصها بهتر هستند؟

الف. چابکی ب. تعادل ج. قدرت د. سرعت

۲۶. وقتی که در یک آزمون ورزشی مقیاس اندازه گیری اسمی و یا رتبه ای باشد، بهترین روش محاسبه ضریب همبستگی چیست؟

الف. ضریب همبستگی رشته ای ب. ضریب همبستگی اسپیرمن
ج. ضریب همبستگی پیرسون د. ضریب همبستگی کندال

۲۷. زمانی که ضریب همبستگی بین قدرت عضلانی و توان انفجاری پا ۰.۶۳ باشد، ضریب تعیین توان انفجاری پا و قدرت عضلانی را محاسبه کنید.

الف. ۶۳ درصد ب. $\frac{39}{59}$ درصد ج. ۸۳ درصد د. $\frac{59}{39}$ درصد

۲۸. در کدام روش نمونه گیری جامعه مورد مطالعه به گروه های متجانس تقسیم می شود؟

الف. منظم ب. خوشه ای ج. طبقه ای د. تصادفی

۲۹. اگر تعداد جامعه هندبالیست های دانشگاه پیام نور ۱۵۰ نفر باشد، درجات آزادی آنها چند خواهد بود؟

الف. ۱۴۹ نفر ب. ۱۴۸ نفر ج. ۱۴۷ نفر د. ۱۴۶ نفر

۳۰. فرض صفر در یک تحقیق چه مسأله ای را بیان می کند؟

الف. برابری متغیرها ب. عدم تفاوت بین متغیرها
ج. برابری نمونه با جامعه د. کمتر بودن نمونه از جامعه

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی - ۱۳۱۵۰۵۱

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص ساختار عضله «صحیح» است؟

الف. ناحیه روشن همان نوار A است. ب. منطقه H در وسط نوار A قرار دارد.

ج. پری میوزوم، فاسیکول را احاطه می‌کند. د. تارچه به واحدهای کوچکتری به نام میوفیبریل تقسیم می‌شود.

۲. تراکم مویرگی، فعالیت اکسیداتیو و محتوای میوگلوبین زیاد، ویژگی کدامیک از تارهای زیر است؟

الف. نوع I ب. نوع IIa ج. نوع IIb د. نوع IIc

۳. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. تارهای عضلانی با توجه به اصل اندازه فراخوان می‌شوند.

ب. الگوهای فراخوان واحد حرکتی یا شکل نورون ارتباط دارد.

ج. واحدهای حرکتی کوچکتر برای فعال شدن به محرک بیشتری نیاز دارند.

د. هنگام فعالیت‌های پرتوان تارهای نوع I نخست فراخوان می‌شوند.

۴. در خصوص هیپرتروفی عضله کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. پس از ۴ تا ۵ هفته تمرینات مقاومتی اندازه عضله زیاد می‌شود.

ب. در اثر تمرینات مقاومتی تارهای نوع I بیشتر هیپرتروفی می‌شوند.

ج. افزایش در اندازه عضله به افزایش سطح مقطع تار نسبت داده می‌شود.

د. هیپرتروفی عضله ناشی از افزایش سنتز پروتئین‌های انقباضی و کاهش تعداد سلول‌هاست.

۵. سلول رویانی که تبدیل به سلول تار عضلانی می‌شود را چه می‌نامند؟

الف. سلولهای حاشیه‌ای ب. میوبلاست ج. میوتوب د. میوفیبریل

۶. در خصوص تبدیل نوع تار کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. برنامه‌های بدنسازی می‌تواند نسبت تارهای عضلانی نوع II به نوع I را تغییر دهد.

ب. تمرینات هوازی باعث افزایش درصد تارهای نوع II می‌شود.

ج. تمرینات سرعتی باعث افزایش در نسبت تارهای نوع I می‌شود.

د. از طریق تمرین می‌توان تبدیل تارها را فقط در داخل یک نوع از تار بوجود آورد.

۷. ترشح کدامیک از هورمونهای زیر نشان‌دهنده بازخورد مثبت است؟

الف. اکسی توسین ب. انسولین ج. رشد د. کورتیزول

۸. کاتابولیسم گلیکوژن، متابولیسم اسیدهای چرب و افزایش در پرونده قلبی از نقشهای کدام هورمون زیر است؟

الف. هورمون رشد ب. کاتکولامین‌ها ج. انسولین د. گلوکاکن

۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء نقشهای فیزیولوژیکی تستوسترون نیست؟

الف. تهاجمی شدن رفتار ب. کاهش سنتز گلیکوژن

ج. کنترل روند تشکیل اسپرماتوزوئید د. افزایش سنتز پروتئین

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

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۱

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. علت اصلی کاهش غلظت انسولین موجود در گردش خون در اثر فعالیت ورزشی چیست؟
 - الف. مهار تأثیر کاتکولامین‌ها
 - ب. افزایش $VO_2 \max$
 - ج. کاهش فعالیت سنتز mRNA
 - د. نقش تحریکی سوماتومدین‌ها
۱۱. مهمترین هورمون ویژه نمود فوری قدرت کدام است؟
 - الف. کاتکولامین‌ها
 - ب. رشد
 - ج. تستوسترون
 - د. کورتیزول
۱۲. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 - الف. محصول گلیکولیز ۳۹ مول ATP است.
 - ب. آنزیم متابولیزه کننده گلیکوژن فسفوفروکتوکیناز است.
 - ج. متابولیزه شدن گلوکز به لاکتید پیرویک یک مرحله‌ای است.
 - د. از تجزیه گلیکوژن در اثر گلیکولیز ۲ مولکول ATP حاصل می‌شود.
۱۳. فرآیندی که طی آن چربیها شکسته می‌شوند تا به انرژی تبدیل شوند، را چه می‌نامند؟
 - الف. بتاکسیداسیون
 - ب. لیپولیز
 - ج. تجزیه انتقال الکترون
 - د. چرخه کربس
۱۴. کدامیک از آنزیم‌های زیر در چرخه کربس وجود دارد تا امکان افزایش پتانسیل اکسایشی را میسر سازد؟
 - الف. فسفوریلاز
 - ب. سیتوکروم اکسیداز
 - ج. لاکتات دی هیدروژناز
 - د. سیترات سنتتاز
۱۵. که در دیواره‌های آئورتی و ششی خارج از بطن‌ها قرار دارند مانع از بازگشت خون به عقب و به درون قلب در فواصل بین انقباض‌ها می‌شوند.
 - الف. سپتوم بین بطنی
 - ب. دریچه سه لتی
 - ج. دریچه‌های هلالی
 - د. دریچه بیکرال
۱۶. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص قلب صحیح است؟
 - الف. کاهش تواتر قلبی را تاکیکاردی می‌گویند.
 - ب. تحریک سمپاتیکی ناشی از عصب واگ است.
 - ج. تحریک سمپاتیک باعث رهائش استیل کولین می‌شود.
 - د. تحریک سمپاتیک می‌تواند تواتر قلبی را تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه افزایش دهد.
۱۷. کدامیک از گزینه‌های زیر در خصوص حمل اکسیژن و دی اکسید کربن صحیح است؟
 - الف. هر گرم هموگلوبین با ۳۴/۱ میلی لیتر اکسیژن پیوند می‌خورد.
 - ب. حمل دی اکسید کربن در درجه اول بعهده هموگلوبین است.
 - ج. ترکیب دی اکسید کربن با هموگلوبین را دی اکسی هموگلوبین می‌گویند.
 - د. هر مولکول هموگلوبین می‌تواند با ۴ مولکول اکسیژن ترکیب شود.
۱۸. افزایشی که در آغاز فعالیت ورزشی در حجم ضربه‌ای بوجود می‌آید در درجه اول ناشی از چیست؟
 - الف. تحریک اعصاب پاراسمپاتیک
 - ب. افزایش حجم پایان دیاستولی
 - ج. افزایش تواتر قلبی
 - د. کاهش قطر عروق کرونری

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

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۱

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. سلولهای لنفوسیتهای بزرگ دانه داری هستند که به عنوان بخشی از واکنش ایمنی اولیه عمل می کنند و در مقابل عامل های عفونی به دفاع برمی خیزند.

الف. NK ب. B ج. T د. سیتوکین

۲۰. عامل های رشدی را تنظیم می کنند و پاسخ التهابی را انجام می دهند. آنها در همه ابعاد پاسخ ایمنی درگیر می شوند و می توانند بر سلولهای غیر ایمنی نیز ایفای نقش کنند.

الف. ایمونرگولین ها ب. سیتوکین ها ج. لکوسیت ها د. اینترفرون ها

۲۱. هنگام فعالیت ورزشی در یک هوای داغ و خشک تقریباً ۸۵ تا ۹۰ درصد دفع گرما از چه طریقی صورت می گیرد؟

الف. هدایت ب. جابجایی ج. تبخیر د. تشعشع

۲۲. سازگاری کامل گرمایی پس از درون متوالی ورزش کردن در هوای گرم مشاهده می شود و سازگاری نسبی می تواند پس از روز ورزش کردن در هوای گرم بوجود آید.

الف. ۱۴، ۴ ب. ۱۲، ۴ ج. ۲، ۷ د. ۱۴، ۷

۲۳. در خصوص پاسخهای فیزیولوژیکی در سرما کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. تنگ شدن عروق زمانی رخ می دهد که دمای پوست کمتر از ۳۱ درجه سانتیگراد فرو افتد.

ب. هنگام لرزیدن ۷۰ درصد کل انرژی تولیدی به حرارت تبدیل می شود.

ج. لرزیدن باعث می شود تا اکسیژن مصرفی را معادل ۳۰ درصد V_{O2max} افزایش دهد.

د. علت افزایش متابولیسم در جریان یک فشار سرمایی عمدتاً ترشح کاتکولامین ها است.

۲۴. آکالوز تنفسی چیست؟

الف. افزایش PCO_2 ب. کاهش یون $[HCO_3^-]$

ج. افزایش PH خون د. افزایش یون $[H^+]$

۲۵. هنگام فعالیت ورزشی در ارتفاع افزایش برونده قلبی در درجه اول به دلیل افزایش کدامیک از موارد زیر است؟

الف. حجم ضربه ای ب. تواتر قلبی

ج. حجم پلاسمایی د. هموگلوبین خون

۲۶. افزایش در کدامیک از گزینه های زیر جزء سازگاری های ایجاد شده در اثر تمرین در ارتفاع نیست؟

الف. تهویه ب. چگالی مویرگی ج. غلظت میوگلوبین د. اندازه تار عضله

۲۷. کدامیک از آسیب های سرمایی زنان را بیشتر از مردان مبتلا می کند؟

الف. سرما زخم ب. یخ زدگی ج. پای غوطه ور د. سرما سوزی

۲۸. اصل اهمیت توانمند شدن در تفسیر نتایج عملکرد ورزشکارانی را که در حال تمرین هستند، نشان می دهد.

الف. فردیت ب. پیشرفت ج. کاهش بازده د. برگشت پذیری

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

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۱

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۹. تعداد نوبت های مطلوب در هر حرکت ورزشی به هدف ویژه برنامه تمرینی و فرد بستگی دارد.
- الف. حجم تمرین ب. سطح تمرین ج. آمادگی مطلوب د. طول دوره استراحت
۳۰. مهمترین سازگاری های تمرین استقامتی شامل تغییرات در چگالی مویرگی و است.
- الف. محتوای میتوکندری ب. افزایش حجم ضربه ای
- ج. کاهش تواتر قلبی د. افزایش آنزیم های اکسایشی

www.Sanjesh3.com

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: زبان تخصصی ۱ - متون خارجی تخصصی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۲ - ۱۲۱۲۱۵۸)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

Part 1

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

- A competition in which people try to win something is referred to as
a. Exercise b. Workout c. Fitness d. Contest
- The term refers to abnormal enlargement of a part, organ or tissue.
a. Hyperinflation b. Hyperactivity
c. Hypertension d. Hypertrophy
- A small amount or piece that is taken from something, so that it can be tested or examined is called
a. Specimen b. Symptom c. Intensity d. Impulse
- The doctor thought the man was dead but then she detected his
a. Osculation b. Symptoms c. Heartbeat d. Impulse
- Mary has not been feeling well lately. Her doctor believes that she is suffering from a serious liver.....
a. Ambulation b. Respiration c. Disorder d. Crutch
- There are well founded nutritional guidelines to help prepare for heavy exercise. These strategies are based on delaying.....by providing fluid and fuel in the most effective ways.
a. Spasm b. Fatigue c. Depletion d. Tolerance
- A group of animals or plants whose members are similar and can breed together to produce young animals or plants is called a
a. Replica b. Gamete c. Species d. Genre
- A long stick with a pointed end, thrown as a sport is called
a. Javelin b. Shank c. Stride d. Bow
- The humanpasses through a number of stages before life.
a. Biology b. Embryo c. Evolution d. Combination
- Some amateur athletes their regular salary by working in the evenings.
a. Supplementation b. Supplementary
c. Supplemental d. Supplement
- Players complain about the lack of in the ideas the coaches put to them.
a. Creator b. Creative c. Creatively d. Creativity
- Drivers should keep a distance from the car in front.
a. save b. Safe c. Safety d. Safely

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: زبان تخصصی ۱ - متون خارجی تخصصی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۲ - ۱۲۱۲۱۵۸)

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.

13. The marathon is a test of endurance.

- a. The ability to continue doing something difficult or painful over a long period of time
- b. The amount of power with which something moves or hits another thing
- c. A natural or special ability to do something for a limited time
- d. The physical power and energy that makes someone strong

14. Tension in the neck muscles can cause headaches. These headaches usually begin slowly and gradually.

- a. Mass of cells
- b. A band of tissue
- c. An injury in a bone
- d. Tightness in a muscle

15. An exact diagnosis can only be made by obtaining a blood sample.

- a. The process of asking some questions to get specific information
- b. A doctor's opinion of how an illness or disease will develop
- c. The act of discovering the exact cause of an illness
- d. A set of medical tests and treatments

16. In order to stay healthy it is very important to have good circulation. Proper circulation helps in transferring nutrients and oxygen to various parts of the body.

- a. The process of breathing air in and out
- b. The movement of blood around the body
- c. The act of walking around or moving from place to place
- d. A sudden and serious illness when a blood vessel is blocked

17. A proper and balanced diet is important for athletes' health.

- a. The kind of food that a person eats and drinks regularly
- b. Physical activities that people do in order to stay healthy
- c. The chemical process in living things that change food into energy
- d. Medicine or drugs given to people who are ill to make them strong

18. The nutritional preparation for optimum performance is based on delaying the depletion of muscle and liver glycogen stores.

- a. Continuing a state or situation
- b. To make something bigger in amount
- c. Reduction in the amount of something
- d. Lifting something to a much higher level

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: زبان تخصصی ۱ - متون خارجی تخصصی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۲۱۵۸ - ۱۲۱۵۰۵۲)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

19. The process of biological **evolution** has taken billions of years.
- The process by which mental and physical qualities are passed from one generation to the next
 - Something that has been made by combining different things, or the process of combining things
 - The gradual development of plants, animals, etc. over a long period of time
 - The scientific study of the chemistry of living things
20. The way to effectively increase **stride** length is to improve overall **flexibility** and **muscle** strength.
- The speed of something that is moving in a specific direction
 - The force that makes a moving object keep moving
 - The movement you make when you are walking
 - The distance covered by one long step

Part 3

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

Passage 1

All physical therapy procedures influence physiological status and are used for restorative or therapeutic purposes. Heat is used to increase circulation, which stimulates repair of damaged tissue, to relax tense muscles, and to relieve or alleviate pain. Heat may be administered by hot water compresses or warm baths, by infrared radiation, or by high-frequency electrical diathermy apparatus. Cold also has therapeutic properties when judiciously used and is administered by cold water or ice compresses.

21. Based on the above passage, it can be said that.....
- Infrared radiation is only used in cold physical therapy
 - It is possible to use cold and heat in physical therapy
 - Hot water compress and baths make muscles tense
 - Cold water compress helps circulation in the body
22. According to the above passage, what is the **main** purpose of physical therapy?
- To relax tense muscles
 - To relieve or alleviate pain
 - To increase circulation in the body
 - To make the patient feel healthier or stronger

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: زبان تخصصی ۱ - متون خارجی تخصصی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۲ - ۱۲۱۲۱۵۸)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

23. According to the above passage, which one of the following is TRUE about cold compresses?

- They are very difficult to use judiciously
- They will be effective, if they are used carefully
- They are more effective than hot water compresses
- They are most effective when used several times a day

Passage 2

Surprisingly, little consensus exists on how warm-up affects the mechanical properties of tissues

The maximum isometric force developed by a muscle changes little with temperature, although the contraction speed increases and the time to reach peak tension decreases as the temperature is raised. Increasing temperature also increases the isometric endurance time, reduces muscle stiffness, and increases the peak power production (Best and Garrett, 1993a).

The mechanical properties of connective tissue can be altered, through combined temperature and load changes, to increase joint range of motion; this might support the use of a warm-up routine followed by stretching (Best and Garrett, 1993a).

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

- Not much agreement exists about the effect of warm-up
- There is a complete disagreement about the effect of warm-up
- Experts have the exact same opinion about the effect of warm-up
- A complete agreement can be found about the effect of warm-up

25. According to Best and Garrett (1993a), it can be said that the increase in the peak power production is a result of

- The speed of muscle contraction
- An increase in the temperature
- Reduction of muscle stiffness
- The isometric endurance time

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

- It is not possible to change the mechanical quality of connective tissue
- Combined temperature and load changes cannot influence joint range of motion
- The use of a warm-up routine followed by stretching can increase joint range of motion
- Stretching before a warm-up routine has the best effect on the mechanical properties of connective tissue

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: زبان تخصصی ۱ - متون خارجی تخصصی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۲ - ۱۲۱۲۱۵۸)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

Passage 3

Specificity of form occurs in the cell as well as the whole organism. Every cell arises from a preexisting cell. By processes of cell division and heredity that are themselves universal, new molecules are synthesized in the production of two cells from one, and these molecules come together in various assemblies that duplicate cellular structures such as chromosomes, membranes, and mitochondria. In this way, daughter cells reproduce the form of the parent cell. However, in the development of a multi-cellular organism, daughter cells progressively come to differ from the parent cell. This process, called differentiation, occurs when a single fertilized cell, the zygote, eventually gives rise to muscle cells, nerve cells, bone cells, and the rest. Few phenomena are more remarkable. The zygote is usually of microscopic size. It divides to form daughter cells, which divide again and again. From this sequence, there emerge, in a precisely controlled manner, all of the cells, tissues, and organs of the adult animal or plant, and only rarely is the process flawed.

27. According to the above passage, specificity of form

- a. happens both in the cell and in the whole organism
- b. is neither possible in the whole organism nor the cell
- c. occurs just in the cell and not in the whole organism
- d. takes place in the whole organism but not in the cell

28. In the above passage, which one of the following is considered as a cellular structure?

- a. mitochondria b. daughter cells c. molecules d. the zygote

29. According to the above passage, which statement is TRUE about the process of 'differentiation'?

- a. Daughter cells are responsible for making the parent cell
- b. The parent cell reproduces the form of the daughter cells
- c. Both daughter cells and parent cells have the same function
- d. Daughter cells progressively come to differ from the parent cell

30. Based on the above passage, it can be said that the Zygote is usually

- a. A fair size b. Very small c. Medium sized d. Extremely large

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

نام درس: مدیریت تأسیسات ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۳)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام یک از گزینه های زیر جزء شرایط اماکن ، تاسیسات و تجهیزات ورزشی که با هدف استراحت ، تمرین ، بازی و پر کردن اوقات فراغت ساخته می شود می باشد ؟
 - الف. دارای ظرفیت کافی ، جذاب و راحت باشد .
 - ب. دارای ظرفیت معمولی ، جذاب و راحت باشد .
 - ج. دارای ظرفیت مطلق ، جذاب و قابل استفاده باشد .
 - د. دارای ظرفیت کنترل ، جذاب و قابل استفاده باشد .
۲. توجه به اصل اقتصادی بودن بر کدام گزینه تاکید دارد ؟
 - الف. چگونگی روند مدیریت اقتصادی اماکن
 - ب. چگونگی مدیریت اقتصادی اماکن
 - ج. چگونگی مدیریت مطلوب و اقتصادی اماکن
 - د. چگونگی مدیریت مطلوب و مناسب اماکن
۳. یک مدیر ورزشی در قبال چه کسانی مسئول است ؟
 - الف. ورزشکار ، کارکنان تحت مدیریت ، مربیان
 - ب. ورزشکار ، داوران ، مربیان
 - ج. ورزشکار ، پرسنل تحت مدیریت ، منافع اقتصادی
 - د. ورزشکار ، پیشکسوت ورزشی ، مربیان
۴. کدام مورد جزء تحقق مدیریت مطلوب و مناسب اماکن و تاسیسات ورزشی نمی باشد؟
 - الف. توجه به اصل اقتصادی بودن
 - ب. توجه به اصل ایمنی بودن
 - ج. توجه کامل به مسائل بهداشتی
 - د. توجه کامل به مسائل ایمنی
۵. استخر سرپوشیده مربوط به کدام اماکن و تاسیسات ورزشی است ؟
 - الف. امکانات ورزشی مسقف
 - ب. اماکن ورزشی مسقف آزاد
 - ج. اماکن ورزشی مسقف
 - د. امکانات ورزشی مسقف قانونمند

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

نام درس: مدیریت تأسیسات ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۳)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۶. پروژه ساخت ۱۰۰۰ زمین فوتبال کوچک تاکید بر کدام گزینه دارد؟

الف. آینده امکان، تأسیسات و تجهیزات ورزشی

ب. نیاز به آینده به فضاهای ورزشی کوچک

ج. مقرون به صرفه بودن بر این گونه تأسیسات

د. ساخت اماکن و تأسیسات ورزشی چند منظوره

۷. به مسائل زیرمجموعه محیطی و توسعه پایدار توجه کافی مبذول گردد، تاکید بر کدام وظایف مدیریت دارد؟

الف. برنامه ریزی، هدایت، کنترل، سازماندهی

ب. برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری

ج. برنامه ریزی، هماهنگی، سازماندهی

د. برنامه ریزی، سازماندهی، هماهنگی

۸. انتخاب محل مناسب برای ساخت اماکن و تأسیسات چگونه محقق می گردد؟

الف. تجزیه و تحلیل پروژه

ج. تجزیه و تحلیل بازار

۹. در تجزیه و تحلیل موقعیت مکانی محل ساخت اماکن و تأسیسات ورزشی کدام گزینه را باید مد نظر قرار داد؟

الف. موقعیت جغرافیایی

ج. نوع مالکیت

۱۰. انجام عمل تخریب جزء کدام هزینه های ساخت اماکن و تأسیسات ورزشی به حساب می آید؟

الف. هزینه آشکار

ج. هزینه پیش بینی نشده

۱۱. در ارتباط با برنامه ریزی مناسب برای تسهیل در رفت و آمد کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف. کاهش محوطه پارکینگ

ب. افزایش محوطه پارکینگ

ج. ایجاد فضای سبز و تعیین سرعت حداقل ۳۰ کیلومتر

د. جهت کاهش آلودگی هوا سرعت مجاز وسایل نقلیه افزایش یابد.

نام درس: مدیریت تاسیسات ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۳)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۲. عدم مرغوبیت چمن یک زمین از کجا مشخص می گردد ؟
- الف. وجود قسمت هایی از زمین که فاقد چمن شده است .
- ب. وجود قسمت هایی از زمین که در اثر فشار تخریب شده است
- ج. وجود قسمت هایی از زمین که فاقد زیرسازی است .
- د. وجود قسمت هایی از زمین که فاقد زه کشی است .
۱۳. در ارتباط با توسعه پایدار در استفاده بعدی از اماکن ، تاسیسات ورزشی کدام گزینه نادرست است ؟
- الف. استمرار مشارکت پس از پایان رویداد
- ب. توجه به هزینه های نگهداری اماکن
- ج. توجه به مصرف انرژی
- د. توجه به مسائل حقوقی اعتبار عمرانی
۱۴. نحوه تامین منابع مالی ساخت اماکن و تاسیسات تابع کدام عوامل است ؟
- الف. اقتصادی ، فرهنگی ، امنیتی
- ب. اقتصادی ، اجتماعی و سیاسی
- ج. اقتصادی ، فرهنگی ، سیاسی
- د. اقتصادی ، اجتماعی ، فرهنگی
۱۵. حفاظ نوری نصب شده در کنار زمین بازی باید چه اندازه هایی داشته باشد ؟
- الف. دو ضلع طولی به ارتفاع ۶ متر و دو ضلع عرضی به ارتفاع ۴ متر
- ب. دو ضلع عرضی به ارتفاع ۶ متر و دو ضلع طولی به ارتفاع ۶ متر
- ج. دو ضلع عرضی به ارتفاع ۴ متر و دو ضلع طولی به ارتفاع ۴ متر
- د. دو ضلع عرضی به ارتفاع ۶ متر و دو ضلع طولی به ارتفاع ۴ متر
۱۶. مسابقات قهرمانی جهانی ، مسابقات جایزه بزرگ ، المپیک به ترتیب جزء کدام نوع بازی ها هستند ؟
- الف. یکبار ، گاه گاهی ، بطور مرتب
- ب. بطور مرتب ، گاه گاهی ، یکباره
- ج. بطور مرتب ، یکباره ، یکبار
- د. گاه گاهی ، بطور مرتب ، یکباره
۱۷. موفقیت اقتصادی یک مجموعه ورزشی به چه چیزی بستگی دارد ؟
- الف. میزان سرمایه گذاری
- ب. توانایی های مدیریتی
- ج. موقعیت محلی
- د. منابع مالی
۱۸. کدام ویژگی از شرایط یک برنامه تجاری مناسب نمی باشد ؟
- الف. اهداف
- ب. تجزیه و تحلیل شرایط موجود
- ج. درصد موفقیت و ریسک
- د. فروش سهام

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

نام درس: مدیریت تأسیسات ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۳)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. فروش سهام، دریافت وام، منابع مالی شخصی جزء کدام یک از منابع تامین مالی برای احداث اماکن ورزشی هستند؟

الف. خارجی خودی، خارجی دیگران، داخلی خودی

ب. خارجی دیگران، خارجی خودی، داخلی خودی

ج. داخلی خودی، خارجی دیگران، داخلی دیگران

د. خارجی دیگران، داخلی دیگران، خارجی خودی

۲۰. "سازمان قادر است از مهارت های مختلف در جایگاه مناسب خود استفاده کند" بر کدام گزینه تاکید دارد؟

ب. تامین نیروی انسانی

الف. آموزش نیروی انسانی

د. مهارت نیروی انسانی

ج. برنامه نیروی انسانی

۲۱. در ارتباط با رضایتمندی کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف. رضایت مندی کارکنان شما به وسیله انگیزه ها مادی نمی باشد.

ب. امیدواری پرستل جهت رشد و ارتقاء.

ج. انگیزه های طولانی در زمینه شخصیتی و هویتی وجود دارد.

د. وظایف کاری با نیازهای شخصی او هماهنگ باشد.

۲۲. طبق تحقیقات "کین بام" کدامیک از موارد زیر، جزء مهمترین موارد در زمینه فراهم آوردن رضایت مندی کارکنان است؟

ب. زمان کاری

الف. دستمزد عادلانه

د. انگیزه مادی

ج. فضای کاری با نشاط

۲۳. اتهام به دارای موهای بلند و نامرتب به بی انضباطی کاری، جزء کدامیک از اشتباهات ارزیابی می باشد؟

الف. معیار ب. تشخیص ج. رفتاری د. درک نامتعارف ملاک

۲۴. گران ترین و با ارزش ترین سرمایه هر سازمانی چیست؟

ب. نیروی انسانی

الف. آموزش نیروی انسانی

د. برنامه نیروی انسانی

ج. منابع مالی

۲۵. اغلب انتظار زنان از حضور در میادین ورزشی چیست؟

ب. رقابت

الف. تقویت توان بدنی

د. مصاحبت با دیگران

ج. حضور اجتماعی

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

نام درس: مدیریت تأسیسات ورزشی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۳)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. در ارتباط با رعایت حقوق معلولان کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

- الف. ورزش برای افراد غیر معلول و معلول امری واجب است .
- ب. ورزش برای افراد معلول موجب افزایش کارایی می گردد .
- ج. یکی از اهداف ورزشی همگرایی و تعامل بین معلولان و غیر معلولان است .
- د. افراد معلول و غیر معلول و دارای حقوق برابر می باشند .

۲۷. کدام گزینه در ارتباط با رعایت مسائل زیست محیطی اماکن ورزشی صحیح نمی باشد؟

- الف. رعایت مسائل زیست محیطی الزاما با افزایش هزینه ها توأم نیست.
- ب. رعایت مسائل زیست محیطی همیشه با افزایش هزینه همراه است .
- ج. رعایت مسائل زیست محیطی با توسعه پایدار بی ربط نیست.
- د. رعایت مسائل زیست محیطی با رعایت حقوق اجتماعی و فرهنگی مرتبط است .

۲۸. سنگ بنای نظریه های مدیریت بازاریابی نوین عنوان می گردد.

- الف. محصول محوری
- ب. انواع محصول
- ج. مشتری مداری
- د. بازارهای جدید و نو

۲۹. « نبود پنهان کاری » بر کدام مولفه مدیریت کیفیت جامع تأکید دارد؟

- الف. تمرکز بر مشتری
- ب. بهبود مستمر
- ج. مشارکت فراگیر
- د. شبکه سازی اجتماعی

۳۰. نصب ترموستات اتوماتیک ، خاموش کردن لامپ ها و وسایل غیر ضروری، استفاده از سیستم های با انرژی

خورشیدی به ترتیب از کدام روش کاهش هزینه می باشند؟

- الف. مصرف انرژی ، مصرف انرژی ، مصرف آب گرم
- ب. مصرف انرژی ، مصرف انرژی ، مصرف انرژی
- ج. مصرف انرژی ، مصرف برق ، مصرف انرژی
- د. مصرف انرژی ، مصرف برق ، مصرف برق

نام درس: بهداشت ورزشى - بهداشت و ورزش

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

رشته تحصيلي / كُد درس: تربيت بدنى (ستى: ۱۲۱۵۰۵۵ - ۱۲۱۵۰۰۷)، (جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۰۷)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۵ تشريحي: --

كُد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمينى^(ره): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام يك از موارد زير از طريق فرهنگ مشخص مى شود؟

الف. تشخيص فرد بيمار

ب. بهسازی محیط

ج. جلوگیری از بيماريها

د. عمر مفيد زندگى

۲. معرفت واقعى بهداشت در هر جامعه مى باشد؟

الف. میزان مرگ و مير خام

ب. میزان رشد طبيعى جمعيت

ج. میزان مرگ و مير کودکان کمتر از يكسال

د. اميد به زندگى

۳. بكار بستن اصول بهداشتى براى هر فرد به عنوان جزئى از يك اجتماع اما با هويت مستقل در حيطه است.

الف. بهداشت همگانى

ب. بهداشت فردى

ج. بهداشت عمومى

د. بهداشت روانى

۴. اگر مقدار كربوهيدرات مصرفى بيش از نياز فرد باشد، مقدار اضافى پس از ذخيره در انبارهاى گليكوژن به تبديل و در بافتها ذخيره مى شود.

الف. گلوکز

ب. پروتئين

ج. پروتئين

د. چربى

۵. هدف از رعايت اصول بهداشتى از ديدگاه اسلام چيست؟

الف. حفظ سلامتى و مصون ماندن از گزند بيماريها

ب. طولانى تر شدن عمر و ايجاد نشاط و سرور در انسان

ج. کاهش هزينه ها و اتلاف وقت

د. طولانى شدن عمر و سلامت كامل جهت رسيدن به هدف اصلى حيات

۶. عوامل بيمارىزاى انسانى را نام ببريد؟

الف. موجودات زنده شامل ميكروب ها، ويروسها و انگلها

ب. مواد مهلك و سمى زنده و غير زنده

ج. عوامل فردى ، محيطى و فيزيكى

د. موجودات، مواد و شرايط

۷. کدام گزينه در خصوص باكتريهائى بيمارىزا صحيح نمى باشد؟

الف. عده اين باكتريها كم است

ب. قدرت بيمارىزائى متفاوتى دارند

ج. راه ورود باكتريها به بدن حائز اهميت است

د. قدرت بيمارىزائى باكتريها به تعداد و بزرگى آنها بستگى دارد

نام درس: بهداشت ورزشى - بهداشت و ورزش

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: --

رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى (ستى: ۱۲۱۵۰۵۵ - ۱۲۱۵۰۰۷)، (جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۰۷)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۵ تشریحى: --

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۸. کدام يك از تعاريف زير در خصوص بيماريهاى مسرى جامع تر است؟

الف. به كمك عامل بيماريزاى مستقيم و غير مستقيم منتقل مى شوند.

ب. به واسطه حشرات و جوندگان قابل انتقالند

ج. توسط آب، خاك و هوا منتقل مى شوند

د. از شخصى به شخص ديگر انتقال مى يابند

۹. عقيمى در مردان از عوارض کدام بيمارى است؟

الف. آبله

ب. آماس

ج. سرخك

د. تب نوبه

۱۰. عارضه مشترك بيماريهاى سرخك و سياه سرفه در بدن کدام است؟

الف. ذات الريه

ب. سل

ج. ذات الجنب

د. بيمارى قلبى

۱۱. شايع ترين بيمارى در زمينه اختلال در ساخت و ساز بدن چه نام دارد؟

الف. فشار خون

ب. ديابت

ج. نقرس

د. چربى خون بالا

۱۲. کدام گزينه در خصوص اجزاء متشكل استخوان ها صحيح نك باشد؟

الف. ماده آلى استخوان اوسئين نام دارد.

ب. مواد معدنى، سختى استخوانها را باعث مى شوند.

ج. استخوان از دو بافت متراكم و اسفنجى تشكيل شده است.

د. سازمانهاى منظم بافت اسفنجى را سيستم هاورس مى نامند.

۱۳. وظيفه مفاصل غير متحرك چيست؟

الف. كمك به حركت استخوان ها

ب. كم شدن فشار بر اندامها

ج. جلوگيرى از ضربه و فشار

د. تحمل وزن بدن

۱۴. عملکرد ويتامين D در بدن کدام است؟

الف. رشد طولى استخوان ها

ب. تسهيل جذب كالسيوم و فسفر

ج. جلوگيرى از پوكى استخوان

د. افزايش تراكم استخوانى

۱۵. اختلال در رشد و نمو استخوان ها به دليل نقص در كارکرد کدام غده بدن مى باشد؟

الف. هيپوفيز

ب. تيروئيد

ج. هيپوتالاموس

د. فوق كليوى

۱۶. كرامپ عضلانى چيست؟

الف. انقباض دائم عضلانى

ب. انقباض ناگهانى و شديد عضلانى

ج. انقباض ناگهانى ثابت

د. انقباض و انقباض متناوب عضله

۱۷. کدام يك از بيماريهاى قلبى زير، منشاء ساختارى ندارد؟

الف. روماتيسم قلبى

ب. انفاركتوس قلبى

ج. اضطراب هيجانى

د. فشار خون قلبى

نام درس: بهداشت ورزشى - بهداشت و ورزش

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

رشته تحصيلي / گد درس: تربيت بدنى (ستى: ۱۳۱۵۰۵۵ - ۱۳۱۵۰۰۷)، (جبرانى ارشد: ۱۳۱۵۰۰۷)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۵ تشريحي: --

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۸. تغذيه در برآورده ساختن کدام نياز حياتى انسان نقش دارد؟

- الف. نيازهاى روانى و جسمانى
ب. نيازهاى اجتماعى و روانى
ج. نيازهاى فيزيولوژيكي و زيستى
د. نيازهاى روانى - اجتماعى و زيستى

۱۹. کدام منبع انرژى در فعاليت هاى طولانى مدت مورد استفاده قرار مى گيرد؟

- الف. كربوهيدراتها
ب. چربى ها
ج. پروتئين ها
د. چربى ها و پروتئين ها

۲۰. کدام دسته از مواد مغذى در رشد و ترميم بافتهاى بدن دخالت دارند؟

- الف. كربوهيدرات، چربى، پروتئين
ب. پروتئين، عناصر معدنى
ج. ويتامين، آب و عناصر معدنى
د. پروتئين، ويتامين، آب و عناصر معدنى

۲۱. نسبت مصرف پروتئين حيوانى به گياهى چه ميزان توصيه مى شود؟

- الف. ۶۰ به ۴۰
ب. ۶۰ به ۷۰
ج. ۷۰ به ۳۰
د. ۷۵ به ۲۵

۲۲. ميزان كالرى مورد نياز آقاىان در طول روز چه قدر است؟

- الف. ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ كالرى
ب. ۲۰۰۰ تا ۲۴۰۰ كالرى
ج. ۲۲۰۰ تا ۲۵۰۰ كالرى
د. ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ كالرى

۲۳. در فعاليتهاى ورزشى شديد، کدام حالت زير اتفاق مى افتد؟

- الف. ميزان مصرف كالرى در دقيقه به بالاى ۱۰ مى رسد.
ب. تعداد ضربان قلب در دقيقه به ۱۵۰ - ۱۲۰ مى رسد.
ج. نوع فعاليتها، هوازى است.
د. شدت كار متوسط و ميزان فعاليت نسبتاً شديد است

۲۴. كوچكترين موجودات ذره بينى كه مى توانند در انسان و حيوان و گياه بيمارى هاى خطرناك پديد آورند، کدامند؟

- الف. ميكروبا
ب. انگلها
ج. باكتريها
د. ويروس ها

۲۵. عمده ترين علل مرگ و مير در دنياى امروز چيست؟

- الف. اعتياد به الك
ب. اعتياد به مواد مخدر
ج. اعتياد به سيگار
د. سرطانها

نام درس: بهداشت ورزشى - بهداشت و ورزش

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشریحى: —

رشته تحصيلى / گد درس: تربيت بدنى (ستى: ۱۳۱۵۰۵۵ - ۱۳۱۵۰۰۷)، (جبرانى ارشد: ۱۳۱۵۰۰۷)

زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۴۵ تشریحى: —

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۶. مکانيسم اثر اسيد اسپارتيك در بدن چيست؟

الف. افزايش کارائى بدن و انرژى بيشتى در ورزشكاران

ب. توانائى چرخه آورده براى دريافت آمونياك از خون

ج. افزايش متابوليسم بدن تا ۲۵ درصد

د. بهتر شدن فعاليتهاى سرعتى و افزايش قدرت انقباض عضلات

۲۷. ويژگى شيميايى و قدرت اثر آمفتامين ها شبیه به کدام هورمون بدن مى باشد؟

الف. آدرنالين و آدرنالين

ب. اپى نفرين

د. استروژن

ج. تستوسترون

۲۸. کدام گزینه در خصوص تفاوتهاى فيزيولوژيکى مردان و زنان صحيح نمى باشد؟

الف. آستانه تعريق زنان ۲ تا ۳ درجه فارنهايت بالاتر از مردان است

ب. مرکز ثقل مردان پائين تر از مرکز ثقل زنان است

ج. هموگلوبين و گلبولهاى قرمز مردان بيشتى از زنان است

د. اندازه قطر افقى قلب مردان از زنان بزرگتر است.

۲۹. کدام عبارت صحيح نيست؟

الف. زنان توانائى تعادل بيشتى نسبت به مردان دارند.

ب. زنان قدرت شناورى بيشتى نسبت به مردان دارند.

ج. زنان در آب سرد مقدار بيشتى از حرارت بدن خود را از دست مى دهند.

د. زنان قدرت اندام هاى فوقانى كمترى نسبت به مردان دارند.

۳۰. در خصوص بهداشت استخرهاى شنا، رعايت کدام مورد الزامى است؟

الف. دماى آب استخر نبايد بيش از ۳۷ درجه باشد

ب. آب استخر بايد هر هفته عوض يا تصفيه شود

ج. هواى اطراف استخر نبايد ۶ درجه گرمتر و يا ۸ درجه سردتر از آب استخر باشد

د. شكل و اندازه استخرها ثابت و مطابق با استانداردهاى جهانى است

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی
 رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی (ستتی: ۱۲۱۵۰۰۴ - ۱۲۱۵۰۵۶) - (جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۰۴)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در خصوص متابولیسم پایه کدام یک از گزینه های زیر « صحیح » است؟

الف. حداقل میزان انرژی جهت فعالیت عضلانی

ب. به ازای هر مترمربع از سطح بدن تقریباً به ۴۰ کالری انرژی در ساعت نیاز است

ج. برای محاسبه متابولیسم پایه دمای محیط باید بین ۱۲ تا ۱۵ درجه سانتی گراد باشد

د. مقدار کالری مورد نیاز روزانه برای زنان ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوکالری است

۲. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. تبدیل گلوکز به گلیکون کاتابولیسم است

ب. واکنش های آنابولیسم در فعالیت های ورزشی کاربرد دارد

ج. تبدیل گلوکز به H_2O و CO_2 آنابولیسم است

د. واکنش های کاتابولیسم انرژی را هستند

۳. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. یک گرم قند در حضور یک لیتر O_2 ۵/۰۵ کالری انرژی آزاد می کند.

ب. نسبت RQ در پروتئین ۰/۸۲ است

ج. یک گرم چربی در یک لیتر O_2 ۹/۴ کالری انرژی آزاد می کند.

د. نسبت RQ در چربی ها، ۰/۸ است

۴. ترشح هورمون آنتراگاسترون باعث می شود.

الف. باز شدن اسفنگتر معدی - مری

ب. زیاد کردن مقاومت مری در برابر حالت اسیدی کیموس

ج. کند کردن تخلیه معده

د. شل شدن معده و دوازدهه

۵. اسفنگتر از پس زدن محتویات معده به داخل مری جلوگیری می کند و اسفنگتر به محتویات معده اجازه می دهد که به تدریج به دوازدهه راه یابد.

الف. حلقوی - کاردیا

ب. حلقوی - پیلور

ج. کاردیا - پیلور

د. پیلور - کاردیا

۶. کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

الف. نام دیگر گلوکز، دکستروز است

ب. ساکارز شیرین ترین نوع شکر است

ج. نام دیگر ساکارز، همان قند نیشکر است

د. نام دیگر گلوکز، قند انگور است

۷. از ترکیب دو ملکول گلوکز چه دی ساکاریدی حاصل می شود؟

الف. لاکتوز

ب. مالتوز

ج. ساکارز

د. گالاکتوز

۸. روند تبدیل گلیکوژن کبدی به گلوکز برای مصرف شدن در عضلات را گویند

الف. گلیکوژنولیز

ب. گلیکوژنز

ج. گلیکولیز

د. گلوکونئوز

۹. کدام یک از گزینه های زیر جزء نقش های قندها در بدن نیست؟

الف. خنثی کردن مواد سمی

ب. تنظیم چربی خون

ج. صرفه جویی در مصرف چربی

د. یگانه منبع سوخت C.N.S

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی
 رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی (ستتی: ۱۲۱۵۰۰۴ - ۱۲۱۵۰۵۶) - (جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۰۴)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. منبع اصلی تامین کننده انرژی کدام یک از فعالیت های زیر از مواد قندی است؟
 الف. دوی ۱۵۰۰ متر ب. شنای ۱۵۰۰ متر ج. شنای تفریحی د. پرش طول
۱۱. مکان اصلی بیوسنتز اسیدهای چرب در بدن کدام است؟
 الف. کبد ب. روده باریک ج. بافت چربی د. لوزالمعده
۱۲. در لخته شدن خون و تشکیل بافت پوشاننده رشته های عصبی به کار می رود.
 الف. فسفر لیپید ب. لیپوپروتئین ج. گلیکو لیپید د. گلیکو پروتئین
۱۳. کدام یک از عوامل زیر در آزاد شدن انرژی از TG (تری گلیسیرید) موثر است؟
 الف. افزایش ATP در بافت ب. افزایش ترشح انسولین
 ج. آزاد شدن هورمون GH د. کاهش ترشح هورمون تیروئید
۱۴. کدام یک از عوامل زیر بر سطح FFA پلازما هنگام فعالیت های ورزشی بی تاثیر است؟
 الف. نور آبی نفرین قوی ترین محرک افزایش سطح FFA است
 ب. مصرف کافئین، سوخت و ساز FFA را افزایش می دهد
 ج. گرم کردن منظم قبل از فعالیت باعث افزایش FFA می شود
 د. تجمع اسیدلاکتیک در جریان فعالیت باعث افزایش FFA می شود
۱۵. ویتامین تحمل بدن را در برابر خستگی افزایش می دهد و مصرف بیش از حد ویتامین باعث از بین بردن مقدار زیادی ویتامین B₁₂ شده و تولید کم خونی می کند
 الف. C و A ب. B₆ و A ج. اسید پنتوتیک و C د. C و C
۱۶. سفید شدن موها، احساس سوزش در پا و دردهای عضلانی از علائم کمبود کدامیک از ویتامین های زیر است؟
 الف. B₁ ب. B₂ ج. B₅ د. B₆
۱۷. نقش اصلی بیشتر در ارتباط با آزاد سازی انرژی از مواد مغذی در واکنشهای سلولی است.
 الف. ویتامین های محلول در چربی ب. ویتامین های محلول در آب
 ج. ویتامین های گروه B د. ویتامین K
۱۸. زمانی که پروتئین به مصرف تولید انرژی می رسد اسیدهای آمینه از آن جدا شده و بقیه ملکول می سوزد
 الف. بنیان آمین ب. گروه کربوکسیل
 ج. زنجیره هیدروکربنی د. گروه متیل
۱۹. در صد پروتئین موجود در کدامیک از مواد غذایی زیر بیشتر است؟
 الف. تخم مرغ ب. شیر ج. سبزیجات د. جگر
۲۰. کدام یک از گزینه های زیر در اثر مصرف بیش از حد پروتئین در بدن حاصل نمی شود؟
 الف. دی هیدراتاسیون ب. کاهش فشار اسمزی
 ج. افزایش تحریکات روده ای د. گرفتگی عضلات شکمی

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی
 رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی (ستتی: ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴) - (جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۰۴)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدام یک از گزینه های زیر جزء وظایف پروتئین ها در بدن نیست؟

الف. تولید انرژی
 ب. تنظیم PH
 ج. تنظیم الکترولیت
 د. محرک سنتز پادتن

۲۲. برای ساخته شدن انسولین که در مصرف گلوکز توسط سلول ها موثر است، وجود عنصر..... ضروری است.

الف. Na
 ب. K
 ج. Zn
 د. Ca

۲۳. کدامیک از روش های زیر دفع نامحسوس آب نام دارد؟

الف. تبخیر پوستی
 ب. تعریق
 ج. مدفوع
 د. ادرار

۲۴. کدام یک از گزینه های زیر جزء علل کم خونی ورزشی نیست؟

الف. پایین بودن درصد حن آهن
 ب. کاهش حجم پلاسما
 ج. کمبود ویتامین B12
 د. انجام تمرینات شدید ورزشی

۲۵. قبل از مسابقه، خوردن غذای به دلیل اثر هورمون..... توصیه نمی شود.

الف. پرچرب، انسولین
 ب. پرکربوهیدرات، انسولین

ج. پرچرب، کورتیزول
 د. پرکربوهیدرات، کورتیزول

۲۶. کدامیک از گزینه های زیر جزء عوامل کنترل کننده تنظیم تغذیه ای نیست؟

الف. غلظت گلوکز
 ب. بالا رفتن دما
 ج. ذخایر بدن
 د. اتساع لوله گوارش

۲۷. میزان متوسط آب در کدامیک از بافت های بدن کمتر است؟

الف. عضلانی
 ب. چربی
 ج. دندان
 د. همبند

۲۸. بیشترین میزان آهن در کدام قسمت وجود دارد؟

الف. هموگلوبین
 ب. میوگلوبین
 ج. سیتوکروم ها
 د. الکترولیتها

۲۹. درصد چربی افراد لاغر کمتر از درصد وزن بدنشان است.

الف. ۳ تا ۵
 ب. ۵ تا ۷
 ج. ۷ تا ۱۰
 د. ۱۰ تا ۱۵

۳۰. مصرف غذای چرب و پروتئینی پس از فعالیت، ترمیم گلیکوژن عضلات را تا به تاخیر می اندازد

الف. ۲۴ ساعت
 ب. ۴۸ ساعت
 ج. یک هفته
 د. دو هفته

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- بر اساس این اصل افراد به محرکهای تمرینی مشابه، پاسخهای متفاوت می دهند؟
 الف. اصل ویژگی
 ب. اصل اضافه بار
 ج. اصل پیشرفت تدریجی
 د. اصل تفاوت های فردی
- در مثلث سه گانه توانایی زیست حرکتی غالب، ورزش وزنه برداری به کدام سمت گرایش دارد؟
 الف. قدرت
 ب. قدرت حداکثر
 ج. سرعت حداکثر
 د. استقامت
- فرآیند انقباض منفی در کدام یک از انواع انقباضات عضلانی وجود دارد؟
 الف. ایزوتونیک
 ب. کاتسنتریک
 ج. اکسنتریک
 د. ایزومتریک
- در ورزش پرتاب وزنه دستیابی به کدام یک از انواع قدرت باید در اهداف برنامه ریزی ورزشکار قرار گیرد؟
 الف. قدرت مطلق
 ب. قدرت نسبی
 ج. قدرت انفجاری
 د. استقامت قدرتی
- قدرت انفجاری به کدام یک از انواع قدرت، به میزان زیاد وابسته است؟
 الف. قدرت حداکثر
 ب. قدرت مطلق
 ج. قدرت نسبی
 د. قدرت عمومی
- هنگام کشیدگی عضله، نیروی انقباضی از طریق کدام مکانیسم افزایش می یابد؟
 الف. کشیدگی بافت های غیرهمبند
 ب. فعال شدن دوک های عضلانی
 ج. بازتاب ساده
 د. اندام های وتری - گلزی
- میزان انباشتگی ATP و فسفو کراتین در کدام یک از فعالیت های زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است؟
 الف. فعالیت های استقامتی
 ب. فعالیت های پرشدت
 ج. فعالیت های سرعتی
 د. فعالیت های نیمه استقامتی
- در حرکت جلو بازو با هالتر بهره مکانیکی در چه زاویه ای از آرنج بیشترین مقدار است؟
 الف. ۹۰ درجه
 ب. ۱۲۰ درجه
 ج. ۱۷۵ درجه
 د. ۱۸۰ درجه
- تقویت عضلات تنه جهت تحمل وزن بدن و حمایت از اندامها به کدام اصل اشاره دارد؟
 الف. توسعه انعطاف پذیری مفاصل
 ب. افزایش قدرت تاندونها
 ج. توسعه قدرت مرکزی
 د. توسعه قدرت عضلات ثابت کننده
- اجرای متناوب حرکات مختلف توسط یک گروه عضلانی مشابه با فاصله استراحت کم یا بدون استراحت چه نامیده می شود؟
 الف. دور فزاینده
 ب. دور ترکیبی
 ج. دور فشرده
 د. دور حجمی
- مدت زمان بازسازی منابع فسفاژن بعد از فعالیت چقدر است؟
 الف. ۱۵ ثانیه
 ب. ۳۰ ثانیه
 ج. یک دقیقه
 د. ۳ دقیقه
- تعداد تکرارهای اجرا شده در یک جلسه کار چه نامیده می شود؟
 الف. حجم تمرین
 ب. شدت تمرین
 ج. تواتر تمرین
 د. ظرفیت تمرین

نام درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۷

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۳. برتری فیزیولوژیکی استفاده از روش هرمی برای افزایش قدرت، نسبت به دیگر روشها چیست؟
 الف. افزایش استراحت
 ب. اسیدلاکتیک کمتر
 ج. فراخوانی واحدهای حرکتی بیشتر
 د. ایمنی بالا
۱۴. کدامیک از روشهای هرمی برای برنامه‌های تندرستی و سلامتی افراد مبتدی مناسب است؟
 الف. دلورم و واتکینز
 ب. مک کوئین
 ج. انفجاری
 د. اسپاسوف
۱۵. در کدامیک از روشهای تمرین قدرتی، قدرت در کمترین زمان افزایش و تا ۷۲ ساعت بعد حفظ می‌شود؟
 الف. دلورم و واتکینز
 ب. مک کوئین
 ج. هرمی
 د. اسپاسوف
۱۶. در کدامیک از انواع انقباضات در نقطه‌گیر معین، قدرت عضله در آن زاویه افزایش می‌یابد؟
 الف. برون‌گرا
 ب. درون‌گرا
 ج. ایزومتریک
 د. ایزوکنتریک
۱۷. کدامیک از انواع انقباضات برای بیماران مبتلا به پرولاپس خطرناک است؟
 الف. برون‌گرا
 ب. درون‌گرا
 ج. ایزومتریک
 د. ایزوکنتریک
۱۸. ورزش‌هایی نظیر شنای ۱۰۰ متر و دوهای ۲۰۰ متر به کدامیک از انواع استقامت نیاز دارند؟
 الف. کوتاه مدت
 ب. میان مدت
 ج. بلند مدت
 د. عمومی
۱۹. کدامیک از انواع دویدن در بین دوندگان ۱۵۰۰ متر تا دوندگان ماراتن عمومیت دارد؟
 الف. تناوبی
 ب. تداومی کم شدت
 ج. تداومی پر شدت
 د. دویدن تکراری
۲۰. از کدام روش برای افزایش ظرفیت دستگاه قلبی-تنفسی و کنترل وزن بدن به ویژه در میان‌سالی استفاده می‌شود؟
 الف. دویدن تکراری
 ب. دوی تناوبی
 ج. دوی تداومی
 د. جاگینگ
۲۱. کدام گزینه جزء سازگاریهای فیزیولوژیکی ناشی از تمرین بی‌هوازی است؟
 الف. افزایش تبدیل تارهای نوع دوم به نوع حد واسط
 ب. کاهش فعالیت آنزیم فسفوفروکتوکیناز
 ج. کاهش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه
 د. کاهش غلظت لاکتات خون در تمرین زیر بیشینه
۲۲. مهمترین عامل مؤثر بر عملکرد سرعتی کدام است؟
 الف. تکنیک
 ب. دستگاه عصبی
 ج. ترکیب عضله
 د. قابلیت عکس العمل
۲۳. عبارت زیر به کدامیک از انواع انعطاف‌پذیری اشاره دارد؟
 «توانایی کاربرد دامنه حرکتی مفصل در اجرای یک فعالیت بدنی با سرعت طبیعی یا زیاد»
 الف. ایستا
 ب. بالستیک
 ج. دینامیک
 د. فعال
۲۴. در کدامیک از انواع انعطاف‌پذیری برای افزایش دامنه حرکتی، از گشتاور بدن یا عضو در حال حرکت استفاده می‌شود؟
 الف. ایستا
 ب. بالستیک
 ج. دینامیک
 د. فعال

نام درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۷

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۵. کدام یک از عوامل زیر در استحکام مفصل نقش ندارد؟

- الف. شکل سطوح غضروفی
ب. اثر بازدارنده لیگامنتها
ج. عمل کنترل کننده عضلات
د. ترکیب شیمیایی بافت مفصلی

۲۶. از لحاظ ساختمان بدنی کدام دسته از افراد از انعطاف پذیری کمتری برخوردارند؟

- الف. مزومورف
ب. اکتومورف
ج. اندومورف
د. اکتومزومورف

۲۷. کدام یک از انواع کشش، شامل حرکات سریع و ضربه ای است؟

- الف. ایستا
ب. پویا
ج. غیرفعال
د. PNF

۲۸. کدام یک از شیوه های کششی PNF هنگام محدودیت های حرکتی یا فعالیتهای همراه با درد استفاده می شود؟

- الف. H-R
ب. C/R
ج. CR-AC
د. CRC

۲۹. به حالتی از زاویه مفصلی گفته می شود که قدرت عضلات در آن زاویه کمتر است؟

- الف. نقطه شروع
ب. نقطه صفر
ج. نقطه گیر
د. نقطه خواب عضله

۳۰. هنگام دویدن تداومی پرشده، ضربان قلب چند درصد ضربان قلب بیشینه است؟

- الف. ۵۵ تا ۷۵ درصد
ب. ۷۵ تا ۸۵ درصد
ج. ۸۵ تا ۹۵ درصد
د. ۹۰ تا ۱۰۰ درصد

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. تمرین چند دستگاه تولید انرژی و اجرای همزمان انواع مختلف تمرینات بیان کننده کدام نوع تمرین است؟

الف. تمرین موازی ب. تمرین سریالی ج. تمرین ایستگاهی د. تمرین حجمی

۲. تا چه زمان انجام تمرینات مقاومتی و استقامتی با یکدیگر سازگار هستند؟

الف. تعداد جلسات تمرین استقامتی کم نشود. ب. تعداد جلسات تمرین مقاومتی کم نشود.

ج. تعداد جلسات تمرین استقامتی کم شود. د. تعداد جلسات تمرین مقاومتی کم شود.

۳. بخش اول واژه «پلیومتریک» به چه معناست؟

الف. اندازه گیری ب. سنجش ج. پرش د. افزایش

۴. تارهای برون دوکی با انقباض خود، عضله را از کشیدگی بیش از حد رها می کنند، این فرآیند چه نوع بازتابی است؟

الف. بازتاب مایوتاتیک ب. بازتاب الاستیکی

ج. بازتاب انفعالی د. بازتاب ساده

۵. در آغاز برنامه های تمرین پلیومتریک به کدام گزینه باید تاکید شود؟

الف. توسعه شدت ب. توسعه حجم ج. توسعه پرش د. توسعه مهارت

۶. کدام یک از گزینه های زیر از دلایل عمده فیزیولوژیکی گرم کردن است؟

الف. کاهش فعالیت آنزیمها ب. کاهش انتقال اکسیژن

ج. کاهش زمان انقباض و بازتاب د. کاهش خاصیت کشسانی

۷. کدام گزینه از کارکردهای بیولوژیکی سرد کردن بعد از تمرین نمی باشد؟

الف. دفع سریع اسید لاکتیک ب. جلوگیری از کوفتگی

ج. کاهش بازگشت وریدی د. جلوگیری از تجمع خون در اندام تحتانی

۸. معمولاً در مرحله آماده سازی ویژه چه تغییراتی در فاکتورهای تمرین صورت می گیرد؟

الف. افزایش شدت تمرین ب. کاهش حجم تمرین

ج. کاهش شدت و حجم تمرین د. افزایش شدت و کاهش حجم تمرین

۹. در مراحل انتقال چه تغییراتی در فاکتورهای تمرین صورت می گیرد؟

الف. کاهش حجم و شدت تمرین ب. کاهش حجم و افزایش شدت تمرین

ج. افزایش حجم و شدت تمرین د. افزایش حجم و کاهش شدت تمرین

۱۰. در الگوی زمان بندی ابریانیت و متوین زمانی که لازم باشد، الگو در طول سال در طی چندین مرحله اجرا شود، پس از مرحله

اوج رسی کدام مرحله در نظر گرفته می شود؟

الف. قدرت/توان ب. قدرت ج. حجیم سازی د. نگهداری

۱۱. معمولاً چرخه های بزرگ برنامه تمرین چه مدت زمان طول می کشد؟

الف. یک هفته ب. شش ماه ج. ۲ تا ۶ هفته د. ۴ تا ۸ هفته

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۲. کدام یک از انواع برنامه‌های تمرین برای توسعه ورزش کشور و توسط دولت انجام می‌شود؟

الف. استراتژیک ب. سالیانه ج. طولانی مدت د. مراحل پایه

۱۳. کدام یک از گزینه‌های زیر از عوامل اصلی اجراء در گام اول طراحی تمرین و مسابقات می‌باشد؟

الف. LOW ب. IMP ج. KPE د. MOD

۱۴. گام نهم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه کدام است؟

الف. تعیین طول مدت دوره انتقال ب. تعیین طول مدت دوره آماده سازی

ج. تنظیم اهداف عمومی د. تعیین طول مدت دوره مسابقات

۱۵. خستگی ناشی از مکانیسم مرکزی عمدتاً در نرونهاى حرکتی کدام قسمت ایجاد می‌شود؟

الف. مغز ب. اعصاب محیطی ج. صفحه محرکه د. تارهای عضلانی

۱۶. کدام یک از افراد زیر بیش از سایرین مستعد تحلیل رفتگی هستند؟

الف. افراد با اعتماد به نفس بالا ب. افراد کمال گرا

ج. افراد غیر ورزشکار د. نوجوانان

۱۷. هدف اساسی از ارائه بازخورد توسط مربی کدام گزینه نمی‌باشد؟

الف. تقویت ب. انگیزش ج. تصحیح خطا د. هیجان

۱۸. فرسودگی جسمی، هیجانی و رفتاری چه نامیده می‌شود؟

الف. تحلیل رفتگی ب. خستگی ج. درماندگی د. ناکامی

۱۹. بیش تمرینی پاراسمپاتیک عموماً در بین کدام یک از افراد زیر مشاهده می‌شود؟

الف. ورزشکاران استقامتی ب. ورزشکاران سرعتی

ج. ورزشکاران قدرتی د. ورزشکاران جوان

۲۰. کدام یک از گزینه‌های زیر از عوارض ناشی از بیش تمرینی بر سیستم ایمنی است؟

الف. کاهش هموگلوبین ب. کوفتگی موضعی

ج. افزایش اسید اوریک د. افزایش شدت پاسخ

۲۱. آثار فیزیولوژیکی ماساژ در اثر چه مکانیسمی ایجاد می‌شود؟

الف. افزایش حرارت ب. فشارهای مکانیکی ج. کشیدگی عضلات د. انقباض عضلات

۲۲. جهت بازگشت به حال اولیه بعد از پارگی‌ها و ضرب خوردگی‌های ناشی از تمرین کدام راهکار مؤثر است؟

الف. باز یافت فعال ب. ماساژ ج. گرما درمانی د. سرما درمانی

۲۳. چند روز پیش از مسابقه باید تمرینات صبحگاهی از برنامه حذف شود و شدت تمرینات بعد از ظهر، از متوسط به خفیف

باشد؟

الف. شش روز ب. چهار روز ج. سه روز د. دو روز

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۴. در هایپوترمی متوسط، دمای بدن چند درجه سانتی گراد است؟

- الف. ۳۵-۳۲ ب. ۳۲-۳۰ ج. ۳۰-۲۹ د. ۳۷-۳۶

۲۵. انقباض عروقی شدید در سرما به چه علت است؟

الف. گرمای متابولیک ب. افزایش پاسخ سمپاتیک

ج. لرزش د. یخ زدگی

۲۶. کدام گزینه از جمله سازگاری های فیزیولوژیکی در شرایط سردی هوا می باشد؟

- الف. گشاد شدن عروق پیرامونی ب. کاهش تولید ادرار
ج. افزایش ترشح ADH د. کاهش احتباس آب در بدن

۲۷. چند درصد کاهش وزن ناشی از کم آبی باعث افت عملکرد ورزشی می شود؟

- الف. ۳ درصد ب. ۱۰ درصد ج. ۷ درصد د. ۵ درصد

۲۸. کدام جمله صحیح است؟

الف. دیابت نوع دوم وابسته به انسولین است.

ب. ورزش تأثیر عمده ای بر کنترل قند دیابت نوع دوم دارد.

ج. در دیابت نوع اول، مقاومت انسولین افزایش می یابد.

د. هنگام اوج فعالیت انسولین، تمرین کنید.

۲۹. کدام یک از داروهای زیر جزء داروهای مدر محسوب می شود؟

- الف. کافئین ب. پروپانول ج. کوکائین د. گلوکوم

۳۰. اختلالات عملکرد غدد جنسی مردانه، کم خونی و سرطان پستان از جمله عوارض مصرف کدام دسته از داروهای نیروزاست؟

الف. محرک های سیستم اعصاب مرکزی ب. داروهای مدر

ج. استروئیدهای آنابولیک د. آمفتامین ها

تعداد سوالات تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در اغلب رشته‌های ورزشی هنگام تنظیم برنامه تمرین، معمولاً دستگاه انرژی مورد توجه قرار می‌گیرد.

ب. سه

الف. کل دستگاه‌های انرژی

د. یک یا دو

ج. یک

۲. در سنبله رشد، مواقع بیماری عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

د. مواد معدنی

ج. پروتئین‌ها

ب. چربی‌ها

الف. کربوهیدرات

۳. به ازای هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، چند گرم چربی ذخیره می‌گردد؟

د. چهار گرم

ج. سه گرم

ب. دو گرم

الف. یک گرم

۴. مدت زمان لازم برای سرد کردن چقدر است؟

ب. ۱۵ دقیقه

الف. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه

د. ۶۰ تا ۷۵ دقیقه

ج. ۲۰ دقیقه

۵. کدام یک از آزمون‌های زیر چابکی را می‌سنجد؟

ب. تست پله

الف. دوی ۳۰ متر

د. پرش عمودی

ج. دوی رفت و برگشت

۶. در صورتی که تمرینات کششی بویژه در جریان تمرینات سنگین و کار با وزنه انجام شود، ممکن است کدام یک از تغییرات زیر حاصل شود؟

الف. روند افزایش انعطاف بدن متوقف شود.

ب. انعطاف عضلات افزایش یابد.

ج. از میزان انعطاف عضلات و مفاصل کاسته شود.

د. روند افزایش انعطاف بدن کند شود.

۷. در سیستم هرمی برای بالا بردن قدرت، ست پنجم با چه وزنه ای انجام می‌شود؟

ب. ۸۵ درصد کل وزنه

الف. ۷۵ درصد کل وزنه

د. ۹۰ درصد کل وزنه

ج. ۸۰ درصد کل وزنه

۸. کدام گزینه مربوط به تمرینات پیش از فصل مسابقه است؟

ب. مسابقات رقابتی منظم

الف. رقابت‌های بین گروهی

د. وزنه تمرینی ۲ تا ۳ جلسه در هفته

ج. دویدن شدید ۱ تا ۲ جلسه در هفته

۹. در روش پیشنهادی ویرهد برای افزایش استقامت حرکات با درصد وزنه نوبت ۴۰ تکرار، انجام می‌شود.

د. ۵۰ تا ۶۰ درصد - شش

ج. ۱۵ تا ۳۰ درصد - ده

ب. ۷۰ درصد - سه

الف. ۲۵ تا ۵۰ - پنج

۱۰. محاسبه مقدار وزن در کدامیک از روشهای زیر مشکل تر است؟

د. پیرامیدی

ج. دلورم

ب. مک گوئین

الف. واتکینز

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. افزایش ۲ درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

الف. ۱۰٪ ب. ۲۰٪ ج. ۳۰٪ د. ۴۰٪

۱۲. کدامیک از موارد زیر بر چابکی اثر ندارد؟

الف. قدرت ب. سرعت ج. استقامت د. توان

۱۳. به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن گویند.

الف. تارچه ب. واحد حرکتی ج. نیروی عضلانی د. اهرم

۱۴. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می شود.
 ب. آسیب دیدگی در کشش غیر فعال بیشتر است.
 ج. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکت وجود ندارد.
 د. دستگاه هوازی به دستگاه ATP-CP معروف است.

۱۵. فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال است.

الف. قدرت ایستا ب. قدرت ج. قدرت پویا د. استقامت

۱۶. مهم ترین منبع اصلی سوخت در فعالیت کوتاه مدت و سنگین است.

الف. چربی ها ب. پروتئین ها ج. ویتامین ها د. قندها

۱۷. هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

الف. قبل از بلوغ ب. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن
 ج. بعد از بلوغ د. در دوران کودکی

۱۸. مهمترین منابع گلیکوژن و جگر است.

الف. سیب زمینی ب. سبزیجات ج. گوشت د. غلات و حبوبات

۱۹. فاصله زمانی بین محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

الف. سرعت عکس العمل ب. سرعت حرکت ج. سرعت کل بدن د. سرعت عضو

۲۰. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. با انجام دوهای استقامتی می توان هماهنگی حرکتی را افزایش داد.
 ب. چربی اضافی بدن بازده کاری را کم کرده و موجب محدودیت حرکتی می شود.
 ج. تمام افراد دارای سطح یکسانی از اجزای آمادگی اجرای حرکتی هستند.
 د. برای افزایش حجم عضلات علاوه بر انجام تمرینات ویژه مصرف مواد پروتئینی توصیه می شود.

۲۱. آزمون زیر به چه منظور است؟

"فرد با چشمان باز می ایستد و سعی می کند کتابی را روی سر خود نگه دارد."

الف. عملکرد گوش داخلی در تعادل در حال سکون ب. عملکرد گوش داخلی در تعادل حرکتی

ج. عملکرد پروپریوسپتورها در حفظ تعادل د. تعادل حرکتی و تعادل سکون

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۲. کدام یک از روش های زیر برای افزایش استقامت عمومی بدن کاربرد دارد؟

الف. تمرینات سرعتی - شتابی

ب. دویدن تناوبی و تداومی

ج. دو زیگزاگ

د. کار با وزنه سرعتی

۲۳. مقدار مازاد ویتامین های محلول در چربی:

الف. باعث عدم تعادل حرکتی می شود.

ب. باعث عفونت می شود.

ج. در ارتقاء مهارت های ورزشی موثر است.

د. اثرات سمی روی بدن دارد.

۲۴. اکسیداسیون چربی ها می تواند کل انرژی مصرفی لازم برای کارهای عضلانی که با شدت انجام می شود را تامین کند.

الف. متوسط

ب. متوسط و سبک

ج. بالا

د. متوسط و بالا

۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نقش چابکی در فعالیت های ورزشی غیر قابل انکار است.

ب. چابکی در بسکتبال و بدمینتون حائل اهمیت است.

ج. چابکی ویژه به اجرای حرکات سریع یک عضو از بدن اختصاص دارد.

د. چابکی با خستگی رابطه مستقیم دارد.

۲۶. کدام یک از عوامل زیر در افت هماهنگی بدن موثر است؟

الف. ترس

ب. عدم رشد هماهنگ بین اندام های تحتانی و فوقانی

ج. کم تحرکی

د. همه موارد

۲۷. تندرستی، و حرکات موزون به عنوان حوزه های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده اند.

الف. ورزش های آبی و کوهنوردی

ب. پیاده روی

ج. ورزش

د. تفریحات سالم

۲۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. انعطاف در مردان و زنان تفاوتی ندارد.

ب. یک فرد فعال نسبت به فرد غیر فعال دارای انعطاف بیشتری است.

ج. فعالیت نقشی در انعطاف بدنی ندارد.

د. سن در انعطاف بدن اثری ندارد.

۲۹. انعطاف پذیری را می توان با بهبود بخشید.

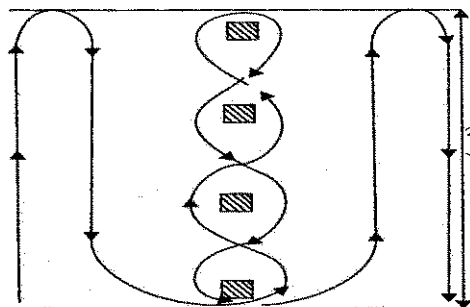
الف. پیاده روی

ب. حرکات سبک

ج. حرکات کششی

د. حرکات ورزشی

۳۰. با دقت در تصویر زیر که مسیر حرکت در یک تست ورزشی را نشان می دهد مشخص کنید که تصویر مربوط به سنجش



کدام قابلیت جسمانی است؟

الف. اندازه گیری توان

ب. اندازه گیری استقامت

ج. اندازه گیری سرعت

د. اندازه گیری چابکی

نام درس: تربيت بدنى ۲

رشته تحصيلى / گد درس: كليه رشته هاى علوم پاىه - ۱۲۱۵۱۵۱

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

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

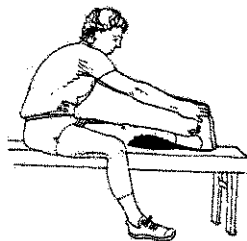
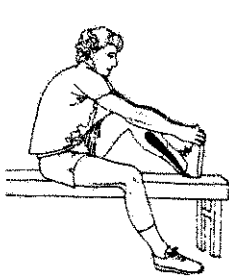
كد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱. امام خمينى (ره): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. براى رهاى از خستگى پس از تمرين، سطح اسيد لاکتيك خون را چگونه بايد كاهش داد؟
- الف. با انجام فعاليتهاى سبك
- ب. با انجام فعاليتهاى سنگين
- ج. با انجام فعاليتهاى طولانى
- د. با انجام فعاليتهاى سرعتى



۲. اثر انجام تمرين زير روى بدن چيست؟

- الف. كاهش عضلات ناحيه خلفى ساق پا
- ب. افزايش قدرت عضلات چهارسر رانى
- ج. افزايش قدرت عضلات پا
- د. افزايش انعطاف عضلات پا

۳. کدام يك از جملات زير غلط است؟

- الف. پى ريزى علم تربيت بدنى تنها بر مبنائ مسائل جسمى و فزيكى است.
- ب. تربيت بدنى وسيله سالم سازى انسانها و جامعه است.
- ج. يكى از مزايائى گرم كردن، افزايش سرعت انقباض است.
- د. فاصله استراحتى بين دو نيمه بازى فوتبال، پانزده دقيقه است.

۴. کدام يك از موارد ذكر شده جزء تاثيرات فزيولوژيكي ورزش شنا نيست؟

- الف. كم شدن سفتى و تنش عضلات
- ب. افزايش بازده دستگاه تنفسى
- ج. افزايش بازده قلب
- د. افزايش سرعت

۵. براى دوندهاى مسافت طولانى کدام حركت كشنى از اهميت بيشترى برخوردار است؟

- الف. كشن عضلات ناحيه داخلى پا
- ب. كشن عضلات خلفى ساق پا
- ج. كشن عضلات ناحيه خارجى پا
- د. كشن عضلات قدامى ساق پا

۶. کدام گزينه از مهارتهاى اصلى و اساسى ورزش بسكتبال محسوب نمى شود؟

- الف. دريبل كردن
- ب. كنترل توپ با سينه
- ج. پاس دادن
- د. شوت كردن

۷. عامل موفقيت در اجراى يك برنامه كشنى خوب براى عضلات درگير در حركت چيست؟

- الف. به اندازه كافى تحت كشن قرار گيرند.
- ب. حداقل ۲ بار در هفته تمرين كنند.
- ج. تحت فعاليت آرام سازى قرار گيرند.
- د. بلافاصله به اجراى تمرينات سرعتى پردازيم.

نام درس: تربيت بدنى ۲

رشته تحصيلى / گد درس: كليه رشته هاى علوم پاىه - ۱۲۱۵۱۵۱

تعداد سؤالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

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

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۸. تمرينات ككشى عضلات ناحيه شانه در كدام يك از ورزشهاى زير از اهميت بالاترى برخوردار است؟

الف. بدمينتون - كاراته

ب. بدمينتون - فوتبال

ج. تنيس - دو و ميدانى

د. تنيس - شنا

۹. كدام يك از جملات زير غلط است؟

الف. بالا بودن درصد چربى بدن موجب كاهش توانايى سيستم قلب و تنفس مى شود.

ب. ورزش يكي از عوامل فرهنگى مؤثر براى اجتماعى شدن افراد است.

ج. كودك به وسيله بازى ياد مى گيرد كه چگونه با ديگران ارتباط برقرار كند.

د. براى توسعه قابليت جسمانى مى توان يك دستورالعمل كلى براى همه داد.

۱۰. كدام يك از علوم زير از منابع تربيت بدنى محسوب نمى شود؟

الف. پاىه

ب. انسانى

ج. اجتماعى

د. اقتصادى

۱۱. براى جلوگيرى از صدمات ناحيه كشاله ران كه بر دوى با مانع بسيار مهم است، چه تمرينى توصيه مى شود؟

الف. ككش عضلات ناحيه داخلى ران

ب. ككش عضلات ناحيه پشت ران

ج. ككش عضلات ناحيه خارجى ران

د. ككش عضلات ستون مهره هاى

۱۲. كداميك از مطالب زير صحيح نيست؟

الف. رشته تربيت بدنى بايد در چارچوب ملاكها و معيارهاى هر جامعه مطرح و پيگيرى شود.

ب. فلسفه آموزش رشته تربيت بدنى بيشتر به منظور تعليم حركتى و آموزش اصول صحيح حركات در افراد است.

ج. فلسفه آموزش تربيت بدنى پرورش بدنهاى سالم و قوى است.

د. اهداف غائى تربيت بدنى رسيدن به جسم سالم است.

۱۳. كنترل توپ با كدام قسمت از بدن در بازى فوتبال به نسبت ساير كنترلها عموميت كمترى دارد؟

الف. روى ران

ب. سينه

ج. روى پا

د. كف پا

۱۴. كدام عبارت زير غلط است؟

الف. پرتاب آزاد در بسكتبال دو امتياز دارد.

ب. دفاع از مدافع در واليبال در عقب زمين انجام مى شود.

ج. پرتاب آزاد در بسكتبال يك امتياز دارد.

د. دو رفت و برگشت ۹×۴ متر چابكى را مى سنجد.

۱۵. اجراى اين مهارت همراه با چرخش توپ است.

الف. پاس زمينى

ب. پاس دو دستى

ج. پاس بيسبالى

د. پاس سينه دو دست

نام درس: تربيت بدنى ۲

رشته تحصيلى / گد درس: كليه رشته هاى علوم پاىه - ۱۲۱۵۱۵۱

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سرى سوال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۶. كداميك از تمرينهاى زير استقامتى محسوب نمى شود؟

- الف. دوهاى تداومى آهسته
ب. دوهاى سريع
ج. جاگینگ
د. دوى فارتليک

۱۷. از كدام يك از مهارت هاى فوتبال هنگامى كه بازيكن در مقابل تهاجمات حريف قرار مى گيرد و يا در خطر از دست دادن توپ است استفاده مى شود؟

- الف. پاس دادن
ب. دريبل كردن
ج. تكل كردن
د. دريبل و تكل كردن

۱۸. كدام گزينه در مورد پرتاب توپ اوت در فوتبال صحيح است؟

- الف. پرتاب توپ اوت مى تواند با يك دست انجام شود.
ب. بازيكن هنگام پرتاب اوت مى تواند پاهائش را از زمين بلند كند.
ج. هنگام پرتاب توپ بايد هر دو پا بر زمين تماس داشته باشد.
د. بازيكن مى تواند لحظه پرتاب پاهائش را روى خط كنارى بگذارد.

۱۹. با افزايش تحرک و فعاليت يك عضو امكان برور كدام يك از تغييرات زير وجود دارد؟

- الف. كاهش جزئى در رگ هاى خونى.
ب. توسعه مهارت هاى جسمانى.
ج. بهبود بيمارى تصلب شرايين.
د. افزايش ششك مويرگى عضو

۲۰. كدام يك از عوامل زير در تغييرات فشار خون مؤثر نيست؟

- الف. سن
ب. جنس
ج. قد
د. هيچانان

۲۱. كدام يك از جملات زير صحيح است؟

- الف. سيستم عصبى بدن نمى تواند تحت تأثير حرکات جسمانى (ورزشى) باشد.
ب. كسانى كه از لحاظ عصبى قوى تر هستند، تسلط بيشترى روى جسم خود دارند.
ج. ورزش مهمترين وسيله براى رشد فرهنگ افراد جامعه است.
د. ورزش شنا باعث افزايش حجم قلب مى شود.

۲۲. در بسكتبال براى ارسال توپ به مسافت هاى زياد، چه پاسى بيشتر مورد استفاده قرار مى گيرد؟

- الف. پاس زمينى
ب. پاس دو دستى بالاي سر
ج. پاس سينه دو دست
د. پاس بيسبالي

۲۳. ضربه آبشار (اسپك) در واليبال با چه قسمت از دست زده مى شود؟

- الف. كف و پاشنه دست
ب. پاشنه دست
ج. انگشتان دست
د. ساعد دست

۲۴. انجام حرکات كششى در چه مرحله اى نقش ماساژ عضلات را دارد؟

- الف. تمرين در آب
ب. مرحله اصلى تمرين
ج. سرد كردن بدن
د. گرم كردن بدن

نام درس: تربيت بدنى ۲

رشته تحصيلى / گد درس: كليه رشته هاى علوم پايه - ۱۲۱۵۱۵۱

تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

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

گد سري سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۵. براى گرم كردن قبل از تمرين چه مدت زمان لازم است؟

الف. ۱۰-۵ دقيقه

ب. ۱۰ دقيقه

ج. ۱۵ دقيقه

د. بستگى به شرايط فيزيكى و آمادگى جسمانى ورزشكار بيش از ده دقيقه

۲۶. اجراى حرركات قدرتى و انقباضات عضلانى شديد روى سيستم قلبى ميانسالان:

الف. به طور قطع مفيد است

ب. توصيه مى شود

ج. اثر منفى دارد

د. مى تواند مفيد باشد

۲۷. کدام عبارت زير غلط است؟

الف. راهپيمائى در تناسب عضلانى موثر است

ب. اعصابى كه خبر را از محيط بدن به دستگاه عصبى مركزى مى آورند، اعصاب وابران نام دارند.

ج. اعصابى كه خبر را از محيط بدن به دستگاه عصبى مركزى مى آورند، اعصاب آوران نام دارند.

د. دو فارتليك شامل دوهاى سريع و آهسته است كه به صورت متناوب اجراى مى شود.

۲۸. کدام عبارت زير غلط است؟

الف. هر تيم واليبال متشكل از شش نفر است

ب. در واليبال هر تيم كه زودتر به امتياز ۱۵ برسد، برنده است.

ج. در كشتى استاتيك، تكان يا ضربه ناشى از حرركات بدن، نيروى لازم را براى كشتش بافت بوجود مى آورد.

د. در كشتش بالستيك، تكان يا ضربه ناشى از حرركات بدن، نيروى لازم را براى كشتش بافت بوجود مى آورد.

۲۹. توصيه مى شود كه در پنج دقيقه اول گرم كردن، چه فعاليتى انجام شود؟

الف. راه رفتن تند يا دويدن آهسته

ب. تمرينات كشتشى

ج. راه رفتن توأم با تمرينات كشتشى

د. ماساژ و حرركات نرمشى

۳۰. کدام فعاليت زير باعث افزايش انعطاف عضلات مى شود؟

الف. حرركات كشتشى

ب. ورزش در آب

ج. راه رفتن در آب

د. انجام حرركات قدرتى در سونا

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)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. تمرین ایستادن روی پاشنه پاها باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر می شود؟

الف. استقامت ب. قدرت ج. تعادل د. هماهنگی

۲. اختلال در عملکرد کدامیک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

الف. پانکراس ب. فوق کلیوی
ج. هیپوفیز د. هیپوتالاموس

۳. در یک جیره غذایی متعادل روزانه مقدار نیلر به کربوهیدرات چقدر است؟

الف. ۶۵ تا ۹۰ گرم ب. ۵/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن
ج. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم د. ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم

۴. هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

الف. قبل از بلوغ ب. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن
ج. بعد از بلوغ د. در دوران کودکی

۵. 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. تعلیم و تربیت حرکتی نقشی در یادگیری مهارت ها ندارد.

۶. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می نامند؟

الف. قدرت عضلانی ب. تحمل
ج. استقامت عضلانی د. چابکی

۷. کشش PNF همه موارد را شامل می شود به جز.....

الف. افزایش قدرت ایزوتونیک ب. افزایش استقامت
ج. افزایش دامنه حرکت د. کاهش مقاومت

۸. برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم است؟

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

نام درس: تربيت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: کليه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۹. کدام گزینه زیر از اهداف یا اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

الف. افزایش کارایی عضلات ، تاندونها و لیگامنت‌ها

ب. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب

ج. افزایش قدرت عضلات بالاتنه

د. افزایش درجه حرارت بدن

۱۰. کاهش وزن بدن برای مردان غیر ورزشکار چقدر در هفته باشد، بهتر است؟

الف. ۵۰۰ گرم ب. ۶۰۰ گرم

ج. ۸۰۰ گرم

د. ۱/۵ کیلوگرم

۱۱. کمترین ضربان نبض در حالت است.

الف. استراحت و درازکش

ب. ایستاده

ج. نشسته

د. فعالیت همراه با آرامش

۱۲. چرا مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها باعث افزایش وزن می‌شود؟

الف. زیرا کربوهیدرات‌ها به همراه آب در بدن ذخیره می‌شوند.

ب. زیرا کربوهیدرات‌ها باعث افزایش بافت چربی زیر پوستی می‌شوند.

ج. زیرا کربوهیدرات‌ها باعث افزایش بافت غیرفعال بدن می‌شوند.

د. زیرا مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها در کبد ذخیره می‌شود.

۱۳. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. کشش پرتابی به مدت طولانی توصیه می‌شود.

ب. کشش غیرفعال می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.

ج. نقش مثبت چابکی در اجرای مهارت‌های ورزشی غیرقابل انکار است.

د. تعادل به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می‌شود.

۱۴. مهمترین منبع اصلی سوخت در فعالیت‌های کوتاه مدت و سنگین چیست؟

الف. کربوهیدرات‌ها

ب. چربی‌ها

ج. مخلوط چربی و کربوهیدرات

د. پروتئین

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. ضربان قلب فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در زمان استراحت کمتر است.

ب. حجم ضربه‌ای فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در زمان فعالیت بیشتر است.

ج. زمان برگشت به حالت اولیه فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار دیرتر صورت می‌گیرد.

د. از گونیامتر برای اندازه‌گیری انعطاف استفاده می‌شود.

۱۶. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می‌نامند؟

الف. رژیم غذایی

ب. تعادل غذایی

ج. موازنه انرژی

د. متابولیسم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. هر چه مرکز ثقل اندام‌های بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشند، نیروی عضلانی برای ایجاد تعادل لازم، چگونه است؟

- الف. انقباض بیشتری لازم است
ب. انقباض کمتری لازم است
ج. نیروی بدنی افزایش می‌یابد.
د. نیرو و چابکی ثابت لازم است.

۱۸. حرکات موزون، فعالیت‌های آمیخته از حرکت و است.

- الف. هنر
ب. مهارت
ج. چابکی
د. علاقه

۱۹. کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می‌دانید؟

- 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 می‌شود.
د. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری مؤثر است.

۲۰. به ازای چند کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، یک گرم چربی در بدن ذخیره می‌شود؟

- الف. ۶/۳
ب. ۵/۷
ج. ۹/۳
د. ۳/۹

۲۱. کدام گزینه زیر صحیح است؟

- الف. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می‌شود.
ب. آسیب دیدگی در کشش غیرفعال بیشتر است.
ج. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.
د. قدرت عضلانی، به عنوان توانایی انقباض یک عضله یا گروهی عضله تعریف شده است.

۲۲. مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، کدام است؟

- الف. اصل برگشت پذیری
ب. شدت تمرین
ج. تکرار
د. مدت

۲۳. اگر برنامه نرمشی برای یک یا چند روز انجام نشود، پیامد آن چیست؟

- الف. عضلات دچار کشیدگی می‌شوند.
ب. عضلات دچار کوفتگی می‌شوند.
ج. عضلات دچار گرفتگی می‌شوند.
د. عضلات دچار کشیدگی و کوفتگی می‌شوند.

۲۴. در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر ۵۰٪ مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

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

۲۵. کدام یک از آزمون‌های زیر، چابکی را می‌سنجد؟

- الف. دوی ۳۰ متر
ب. دوی رفت و برگشت
ج. پرش عمودی
د. تست پله

نام درس: تربيت بدنی ۱

رشته تحصيلی / کُد درس: کليه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۶. دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را چه می‌گویند؟

الف. کوفتگی

ب. نرمش

ج. انعطاف پذیری ایستا

د. حرکت

۲۷. کدام گزینه سریعترین روش دستیابی به قدرت است؟

الف. هر ست ۴ تکرار

ب. هر ست ۲ تکرار

ج. هر ست ۳ تکرار

د. هر ست ۶ تکرار

۲۸. کدام یک از کشش‌های زیر موجب دردهای عضلانی و آسیب دیدگی بیشتری می‌شود؟

الف. فعال

ب. پرتابی

ج. غیرفعال

د. ایستا

۲۹. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نرمش کردن موجب هماهنگی و قدرت عضلات می‌شود.

ب. نرمش میزان کشش عضلات را افزایش می‌دهد.

ج. نرمش کردن قدرت عضلات را کم می‌کند.

د. در هنگام نرمش کردن باید نفس حبس نباشد.

۳۰. از حدود سن در مقدار و ترکیب بافتهای چربی، عضلانی و استخوان یک سری تغییرات آرام شروع می‌شود.

الف. ۲۵ سالگی

ب. ۴۵ سالگی

ج. ۳۵ سالگی

د. ۵۰ سالگی

نام درس: تربيت بدنى (۲)

رشته تحصيلى / گد درس: كليه رشته‌هاى علوم انسانى : ۱۲۱۵۱۵۳

تعداد سؤالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --

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

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمينى^(ع): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. ارسال توپ به بازيكن هم تيم رابه منظور اجراى مهارت بعدى در واليبال چه مى گويند؟

الف. سرويس ب. تكنيك ج. پرتاب د. پاس

۲. کدام يك از جملات زير غلط است؟

الف. ورزش پيوسته‌اى است كه در آن رقابت نقش مهمى را بازي مى‌كند.
ب. برخى از استعدادهاى نهفته افراد كه با فعاليتهاى فردى بروز نمى‌كند در محيطهاى ورزشى شكوفا مى‌شود.
ج. ورزش مهمترين وسيله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است.
د. در اجراى تمرينات ورزشى براى كاهش وزن ممكن است فرد در هفته اول با اضافه وزن مواجه شود.

۳. دويدن به روش فارتليك شامل کدام گزينه است؟

الف. دوهاى سريع و آهسته.
ج. دوهاى متناوب.
ب. دويدن در جاده هاى طبيعى.
د. دوهاى سريع و آهسته تناوبى.

۴. انجام حرركات كششى در چه مرحله اى ، حكم ماساژ عضلات را دارد؟

الف. گرم كردن ب. سرد كردن ج. مرحله اصلى كار د. استراحت شب هنگام

۵. کداميك از دفاعهاى زير در واليبال به صورت دو نفره انجام مى گيرد؟

الف. دفاع در زمين ج. دفاع روى تور
ب. دفاع قسمت جلوى زمين د. دفاع قسمت عقب زمين

۶. هر تار عضلانى افراد فعال (ورزشكار) حدوداً توسط چند مويرگ احاطه شده است؟

الف. كمتر از سه مويرگ ج. پنج تا هفت مويرگ
ب. سه تا چهار مويرگ د. بيش از ده مويرگ

۷. چند جلسه تمرين براى افزايش انعطاف پذيرى بدن در هفته لازم است؟

الف. يك جلسه ج. سه جلسه
ب. دو جلسه د. با توجه به سطح آمادگى جسمانى افراد متفاوت است.

۸. کدام يك از جملات زير غلط است؟

الف. شنا، براى پر كردن اوقات فراغت در كليه سنين مناسب است.
ب. پاس پنجه در واليبال به معنى دريافت توپ است.
ج. ورزش واليبال در افزايش قدرت پرش مؤثر است.
د. تمرينات كششى يكي از مراحل گرم كردن است.

۹. تاثير ورزش شنا را بر روى قلب مشخص كنيد؟

الف. افزايش حجم قلب ب. كاهش حجم قلب ج. افزايش بازده قلب د. كاهش بازده قلب

نام درس: تربيت بدنى (۲)

رشته تحصيلى / گد درس: كليه رشته هاى علوم انسانى : ۱۲۱۵۱۵۳

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۰. هدف از اجرای تمرین چهار مرحله ای نشستن، شنارفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

الف. افزایش استقامت قلبی - عروقی

ب. افزایش هماهنگی و تعادل

ج. افزایش مهارت ورزشی

د. افزایش چابکی بدن

۱۱. توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود در یک هفته از وزن کاسته شود.

الف. ۲ کیلوگرم

ب. ۳ کیلوگرم

ج. ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم

د. ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم

۱۲. شناگران، عمل نفس گیری خود را با خود هماهنگی می کنند.

الف. نیاز به اکسیژن

ب. حرکت دستهای

ج. حرکت پاهاى

د. حرکت دستهای حریف

۱۳. کشش استاتیک برای توسعه انعطاف پذیری چگونه است؟

الف. منقبض و آزاد سازی عضلات موافق و مخالف

ب. کشش تدریجی معکوس و حفظ آن.

ج. کشش بدون حرکت و فشار.

د. انقباض ارادی عضلات موافق.

۱۴. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. مصرف غذاهای چرب باعث رسوب چربی در رگهای خونی می شود.

ب. زیاده روی در مصرف چربی سطح کلسترول خون را بالا می برد.

ج. نوع تغذیه یکی از عوامل اثرگذار بر سلامت قلب و عروق است.

د. هر سه مورد فوق

۱۵. مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز چیست؟

الف. بک هند

ب. فورهند

ج. درایو فورهند

د. لوب

۱۶. مصرف هر عدد سیگار در روز سبب افزایش چه مقدار فشار خون می شود؟

الف. ۱۰ میلی متر جیوه

ب. ۲۰ میلی متر جیوه

ج. ۲۵ میلی متر جیوه

د. ۱۵ میلی متر جیوه

۱۷. کدام یک از روشهای زیر در کنترل وزن بدن انسان بیشترین تأثیر را دارد؟

الف. دویدن

ب. راهپیمایی

ج. وزنه برداری

د. تنیس روی میز

۱۸. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. سیستم عصبی بدن تحت تأثیر حرکات جسمانی نیست.

ب. کسانی که از لحاظ عصبی قوی تر هستند تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.

ج. پرتاب آزاد در بسکتبال دو امتیاز دارد.

د. پرتاب آزاد در بسکتبال سه امتیاز دارد.

نام درس: تربيت بدنى (۲)

رشته تحصيلى / گد درس: كليه رشته‌هاى علوم انسانى : ۱۲۱۵۱۵۳

تعداد سؤالات: نستی: ۳۰ تشریحی: —

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

گد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۹. جمله صحيح را در بين جملات زير مشخص كنيد؟

الف. تعليم و تربيت بخشى از تربيت بدنى است.

ب. تمرينات كششى نبايد در مرحله بازگشت به حالت قبل از تمرين اجرا شود.

ج. ورزش از جمع شدن خون در اندامهاى داخلى بدن جلوگيرى مى كند.

د. هريك از نظرهاى عضلانى افراد توسط سه مويرگ احاطه شده است.

۲۰. کدام يك از گزينه‌هاى زير در بهبود عملکرد دستگاه قلبى - عروقى تاثير كمترى دارد؟

الف. تيراندازى ب. دوچرخه سوارى ج. دويدن د. پياده روى

۲۱. بازى بسكتبال توسط دو تيم نفره انجام مى شود و هر تيم از يار ذخيره براى تعويض بازيكنان اصلى استفاده مى كند.

الف. ۶، ۸-۹ ب. ۷، ۶-۷ ج. ۶، ۵-۷ د. ۵، ۵-۷

۲۲. کدام يك از جملات زير غلط است؟

الف. اجتماعى شدن بخشى از تكامل شخصيت انسانها است.

ب. تربيت بدنى بخشى از تعليم و تربيت است.

ج. چربى خون مى تواند در لايه هاى داخلى رگهاى خونى ته نشين شود.

د. براى توسعه قابليت هاى جسمانى مى توان يك دستورالعمل كلى براى همه داد.

۲۳. تفاوت تمرينات گرم كردن با تمرينات سرد كردن در چيست؟

الف. نوع تمرينات متفاوت و ترتيب اجراى آنها مشابه است.

ب. نوع تمرينات مشابه و ترتيب اجراى آنها معكوس است.

ج. نوع و ترتيب اجراى تمرينات مشابه است.

د. نوع و اجراى تمرينات معكوس است.

۲۴. کدام يك از گزينه هاى زير صحيح است؟

الف. با انجام تمرينات سرعتى بعد از تمرين اصلى مى توان به كاهش سطح اسيدلاكتيك خون كمك كرد.

ب. پاس تنها مهارت اصلى در بازى فوتبال است.

ج. همه ماهيچه هاى بدن در هر يك از رشته هاى ورزشى فعاليت مى كنند.

د. ميزان كلسترول خون در سلامتى سيستم گردش خون مؤثر است.

۲۵. تمرينات كششى با چه هدفى به عنوان بخشى از حرركات سرد كردن (بازگشت به حالت اوليه) اجرا مى شود؟

الف. براى جلوگيرى از بروز كليه صدمات ورزشى

ب. براى جلوگيرى از تعريق بدن

ج. براى انعطاف بدن

د. براى جلوگيرى از خستگى بدن و جراحت و دردهاى عضلانى بعد از تمرين

نام درس: تربيت بدنی (۲)

رشته تحصیلی/ گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی : ۱۲۱۵۱۵۳

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۶. در کشش تکان یا ضربه ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می‌آورد.

الف. بالستیک ب. جهشی ج. PNF د. ضربه‌ای

۲۷. انجام مهارت در فوتبال توسط کدام بخش از بدن مجاز نیست؟

الف. سینه ب. تنه ج. دستها د. زانوها

۲۸. آخرین حرکت بعد از تمرین اصلی چه نام دارد و به چه منظوری انجام می‌شود؟

الف. حرکات کششی است که برای ایجاد انعطاف بیشتر انجام می‌شود.

ب. حرکات قدرتی است که برای حفظ قدرت بدن انجام می‌شود.

ج. حرکات نرمشی است که برای رفع خستگی انجام می‌شود.

د. برگشت به حالت اولیه که به منظور کاهش اسید لاکتیک انجام می‌شود.

۲۹. نوعی تمرین استقامتی که به صورت نرم و سبک انجام می‌شود را می‌نامند.

الف. دو ماراتون ب. برنامه توسعه استقامت موضعی

ج. برنامه توسعه استقامت د. جاگینگ

۳۰. مهارتی که طی آن بازیکن فوتبال توپ را با ضربات آهسته و متوالی حرکت می‌دهد چه نام دارد؟

الف. هدایت توپ ب. دریبل ج. پاس د. ضربه‌های غیر مستقیم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

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

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

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. در کدام دوره از تاریخ، سعی بر آن بود که پرورش جسم متروک شده و عزلت در صومعه‌ها رواج یابد؟
 الف. تمدنهای اولیه ب. قرون وسطی ج. بعد از نوزایش غرب د. بعد از پیدایش اسلام
۲. «مهارت‌های تطبیقی مرکب» در کدامیک از سطوح مختلف حرکات بدنی ظهور می‌یابند؟
 الف. حرکات بنیادی ب. توانایی‌های ادراکی - حرکتی ج. توانایی‌های جسمانی د. حرکات مهارتی
۳. «آمپر» در کتاب فلسفه خود، علوم را بر حسب موضوع به کدام دو دسته بزرگ تقسیم کرده است؟
 الف. علوم جهانی - علوم عقلی ب. علوم نظری - علوم عملی ج. علوم کلی - علوم تجربی د. علوم وسطی - علوم اعلی
۴. کدام گزینه زیر، خط حرکتی انسان را در زندگی تعیین کرده و هدف و جهت زندگی انسان را تبیین می‌کند؟
 الف. علوم سفلی ب. علوم وسطی ج. علوم کلی د. علوم تجربی
۵. کدامیک از گزینه‌های زیر، از حوزه‌های اصلی وابسته به تربیت بدنی و ورزش نمی‌باشد؟
 الف. حرکات دفاعی ب. تندرستی ج. تفریحات سالم د. حرکات موزون
۶. در کدامیک از گزینه‌های زیر، آثار متقابل ورزش و نظام‌های تربیتی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ارتباط جمعی مورد بررسی قرار می‌گیرد؟
 الف. روان‌شناسی ورزشی ب. تعلیم و تربیت ج. جامعه‌شناسی ورزشی د. فلسفه تربیت بدنی و ورزش
۷. اساسی ترین بخش منابع تربیت بدنی در هر جامعه، کدام است؟
 الف. علوم اسلامی ب. علوم انسانی ج. علوم سیاسی د. علوم پایه
۸. کدامیک از افراد زیر، انسان را دارای دو وجه امری و خلقی می‌داند؟
 الف. سیبویه ب. ابن سینا ج. فخر رازی د. علامه طباطبایی
۹. تفکر و بینش «پراگماتیستی» بر اصالت کدامیک از موارد زیر دلالت دارد؟
 الف. حس ب. عقل ج. عمل د. فطرت
۱۰. در توضیح و تبیین رابطه متقابل روح و بدن، کدامیک از موارد زیر، بر اساس «رأی اول» و یا نظر فلاسفه می‌باشد؟
 الف. روح موجودی کاملاً مجرد بوده که قبل از ارتباط با بدن موجودیت داشته است.
 ب. نفس و روح در جسم پدید می‌آید و زندگی جاویدان پیدا می‌کند.
 ج. روح در آغاز، وجودی جوهری و مستقل نیست.
 د. روح در مهد ماده و با حرکت جوهری ماده، تکون یافته، مراحل وجودی را طی کرده تا به تجرد عقلانی برسد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

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

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد ۱۳۱۵۰۲۱ - ناپیوسته ۱۳۱۵۱۶۱)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدامیک از موارد زیر، از ویژگی های «گرایش فطری» نیست؟

الف. در همه افراد بشر وجود دارد.

ب. در همه محیط ها و اقوام و جوامع به چشم می خورد.

ج. عوامل خارجی دراصل وجود و عدم آن تأثیر دارند.

د. عوامل خارجی در فعلیت و عدم فعلیت و شدت و ضعف آن نقش دارند.

۱۲. کدامیک از گزینه های زیر، از ویژگی های اصلی انسان نیست؟

الف. میل یا گرایش ب. اختیار یا آزادی ج. قدرت یا توانایی د. ثبات شخصیت

۱۳. بر اساس کدام مکتب، انسان به طور ناآگاهانه تحت کنترل سائقه های غریزی خویش است؟

الف. مارکسیسم ب. فرویدیسم ج. اگزیستانسیالیسم د. ماتریالیسم

۱۴. بر اساس دیدگاه کدامیک از افراد زیر، انسان همه چیز است، خود قانون و خود مجری آن بوده و درواقع خود محور همه کارهاست؟

الف. هگل ب. سورن کی یرکه ج. سارتر د. هایز

۱۵. کدامیک از موارد زیر، صحیح است؟

الف. مارکس معتقد به وجود روح غیر مادی در انسان است.

ب. سورن کی یرکه یکی از بنیانگذاران مکتب ناتورالیسم است.

ج. ماتریالیستها درجهان شناسی، «ادراک» را با «وجود» مساوی گرفته اند.

د. ناتورالیسم اصالت را متعلق به موجودی زنده به نام طبیعت ناخودآگاه می داند.

۱۶. معیار حقیقت یا معرفت صحیح از دیدگاه طرفداران کدامیک از مکاتب زیر، «انسجام» است؟

الف. ایده آلیسم ب. اگزیستانسیالیسم ج. رئالیسم د. پراگماتیسم

۱۷. کدامیک از موارد زیر، در خصوص مکتب «رئالیسم» صحیح نیست؟

الف. به عنوان مکتب اصالت واقع تعبیر شده است.

ب. سانتایانا و وایتهد از رئالیستهای انتقادی معروف هستند.

ج. ارسطو اولین کسی است که به طور مشخص به عنوان رئالیست شناخته شده است.

د. این مکتب به وجود وابسته به ذهن و روح معتقد است.

۱۸. طرفداران کدام مکتب، بیشتر به مفهوم «مجموع آمادگی ها» یا «آمادگی کلی» علاقمند هستند؟

الف. پراگماتیسم ب. ایده آلیسم ج. رئالیسم د. مارکسیسم

۱۹. این حقیقت که «شخص هرچه فعالتر باشد، اجرای بهتری خواهد داشت و سیستمهای ارگانیکی بدن هرچه کاملتر و کاراتر باشند، سلامتی و تندرستی پایدارتر است.» اساس ارزش کدام هدف است؟

الف. توسعه جسمانی ب. توسعه شناختی ج. توسعه حرکتی د. توسعه عاطفی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

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

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد ۱۳۱۵۰۲۱ - ناپیوسته ۱۳۱۵۱۶۱)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. اولین کشوری که در گسترش تربیت بدنی و ورزش کوشش کرده ، کدام است؟

الف. ایران باستان ب. یونان باستان ج. مصر باستان د. چین باستان

۲۱. نظریه وحدت روح و جسم و ضرورت آنها برای عملکرد بهینه در کدامیک از دوره‌های زیر مورد پذیرش و حمایت قرار گرفت؟

الف. قرون وسطی ب. فنودالیم ج. رنسانس (نوزایش غرب) د. گسترش مسیحیت

۲۲. « تربیت بدنی - روشنگر نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل است » نشاندهنده تکامل کدام گزینه زیر است؟

الف. حوزه عاطفی ب. حوزه شناختی ج. حوزه حرکتی د. حوزه روانی

۲۳. کدام گزینه در حوزه عاطفی نیست؟

الف. تربیت بدنی به خود شکفتگی کمک می‌کند.

ب. تربیت بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است.

ج. تربیت بدنی و ورزش به مصرف معقول و استفاده مطلوب از خدمات و تسهیلات کمک می‌کند.

د. برنامه‌های تربیت بدنی از طریق بازی ، لذت از تجارب غنی اجتماعی را فراهم می‌سازد.

۲۴. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء اثرات « بهداشتی » فعالیت‌های بدنی نیست؟

الف. فعالیت بدنی موجب افزایش قدرت دفاعی بدن می‌شود.

ب. ورزش از ابتلای انسان به برخی بیماری ها جلوگیری می‌کند.

ج. ورزش از احتمال بروز پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

د. ورزش نقش مهمی در درمان بیماریهای عملکردی قلب دارد.

۲۵. اولین کشوری که پی به اهمیت شنا برده ، کدام است؟

الف. مصر ب. چین ج. ایران د. یونان

۲۶. « دیویی » درتبیین ماهیت واقعیت از کدام مفهوم به عنوان یک مفهوم اساسی استفاده می‌کند؟

الف. طبیعت ب. فلسفه ج. واقعیت د. تجربه

۲۷. در تفاوت بین بازی و کار، کدام گزینه معمولاً در کار حضور ندارد؟

الف. برانگیختگی ب. لذت بخش بودن ج. خیالی بودن د. انتخابی بودن

۲۸. کدام گزینه زیر، جزء منابع نام برده در « تعریف اصول و مبانی تربیت بدنی » است؟

الف. منابع علمی ب. منابع طبیعی ج. منابع تاریخی د. منابع انسانی

۲۹. کدام ویژگی انسان به عنوان « موتور محرک » قلمداد شده است؟

الف. اختیار یا آزادی ب. میل و گرایش ج. علم یا آگاهی د. قدرت یا توانایی

۳۰. کدامیک از اهداف زیر با حس زیبایی شناسی و جذابیت در ارتباط است؟

الف. توسعه جسمانی ب. توسعه شناختی ج. توسعه حرکتی د. توسعه عاطفی

نام درس: مدیریت عمومی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در تقسیم بندی سیستم ها از نظر بولدینگ سطح هشتم کدام است؟
 الف. انسان ب. سازمانهای اجتماعی ج. سیستم های متعالی د. سیستم های بازخور
۲. کدام گزینه جزء خصوصیات برنامه ریزی استراتژیک نیست؟
 الف. برنامه ریزی جامع، انعکاسی از ارزشهای حاکم بر جامعه است.
 ب. برنامه ریزی جامع دارای دید دراز مدت است.
 ج. برنامه ریزی جامع در سطوح مجانی سازمان صورت می گیرد.
 د. برنامه ریزی جامع معطوف به سؤالات اصلی و مسائل اساسی سازمانهاست.
۳. کدام گزینه جزء ویژگی های هدف در برنامه ریزی عملیاتی نیست؟
 الف. مشخص و جزئی ب. قابلیت سنجش و ارزیابی
 ج. واقع بینانه و امکان عملی شدن د. عام و کلی
۴. در ساختارهای سنتی سازمانی روابط و ارتباطات چگونه است؟
 الف. فردی - عمودی ب. فردی - افقی
 ج. گروهی - عمودی د. گروهی - افقی
۵. سازمان ماتریسی چه نوع سازمانی است؟
 الف. ترکیبی از سازمان بر مبنای وظیفه و سازمان بر مبنای پروژه
 ب. همان سازمان بر مبنای پروژه است.
 ج. ترکیبی از سازمان بر مبنای هدف و سازمان بر مبنای منطقه عملیات
 د. سازمان با واحدهای مستقل است.
۶. کدام مورد جزء خصوصیات سازمان ادھوکراسی نیست؟
 الف. انعطاف پذیری کامل ب. موقتی بودن
 ج. روابط افقی د. متمرکز بودن
۷. این نوع کنترل با استفاده از داده ها کنترل را تحقق می بخشد و قبل از آنکه نتیجه ای حاصل شده باشد، طریق اصلاح را ارائه می دهد؟
 الف. کنترل گذشته نگر ب. کنترل آینده نگر
 ج. کنترل حال نگر د. کنترل مؤثر
۸. اولین گام در طراحی سیستم کنترل چیست؟
 الف. تعیین نتایج مورد انتظار ب. تعیین شاخص برای سنجش نتایج مورد انتظار
 ج. تعیین استاندارد یا الگوی مطلوب د. طراحی شبکه اطلاعاتی در کنترل

نام درس: مدیریت عمومی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۹. در رابطه با سیستم‌های کنترل مؤثر کدام گزینه نادرست است؟

الف. کنترل باید متناسب با برنامه و فعالیتها تنظیم شود.

ب. کنترل باید در نقاط حساس و کلیدی انجام شود.

ج. کنترل باید عینیت داشته باشد.

د. کنترل باید فقط بر نقاط ضعف تأکید کند.

۱۰. کدام گزینه از منابع قدرت سازمانی رهبر نیست؟

الف. قدرت قانونی

ب. قدرت پاداش

ج. قدرت پاداش

د. قدرت تنبیه

۱۱. کدام گزینه مربوط به ویژگیهای رهبران سازمان گرا است؟

الف. حداکثر توجه خود را مصروف اعضای سازمان می‌کنند.

ب. هدفگذاری جمعی را ترویج می‌کنند.

ج. به قوانین و مقررات سازمانی اتکا داشته و کارکنان را تحت کنترل شدید قرار می‌دهند.

د. به کارکنان اعتماد داشته و برای آنان حرمت و ارزش قائلند.

۱۲. در موقعیت‌های بسیار مطلوب و بسیار نامطلوب کدام سبک رهبری اثربخش است؟

الف. انسانگرا و روابط انسانی

ب. توفیق‌گرا

ج. مشارکتی

د. آمرانه و وظیفه‌گرا

۱۳. در رهبری حمایتی:

الف. رفتار رهبر دوستانه است و برای پیروان حرمت قائل است.

ب. تصمیمات با مشارکت کارکنان انجام می‌گیرد.

ج. مشارکت وجود ندارد و رهبر تعیین‌کننده همه امور است.

د. رهبر هدفهای سازمان را برای زیردستان مشخص کرده و به آنان اعتماد می‌دهد.

۱۴. در این نوع سبک رهبری، وظیفه مدار ضعیف و رابطه مدار قوی است؟

الف. مشارکتی

ب. متقاعدکننده

ج. آمرانه

د. تفویضی

۱۵. کدام گزینه جزء تئوریهای محتوایی انگیزش محسوب نمی‌شود؟

الف. تئوری دو عاملی انگیزش

ب. تئوری برابری

ج. تئوری انگیزش موفقیت

د. تئوری نیازهای زیستی، تعلق و رشد

نام درس: مدیریت عمومی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۶. سومین سطح از تئوری سلسله مراتب نیازها کدام است؟

- الف. نیازهای جسمانی
- ب. نیاز به امنیت
- ج. نیاز به محبت
- د. نیاز به حرمت

۱۷. مهمترین خاصیت تفکر سیستمی عبارت است از

- الف. ساختار منطقی
- ب. حیطه نظارت
- ج. وابستگی متقابل
- د. تقسیم کار

۱۸. اولین سطح سیستمهای باز در تقسیمبندی بولدینگ کدام است؟

- الف. سیستمهای اجتماعی
- ب. سیستمهای سایبرنتیک
- ج. سیستمهای متحرک
- د. سیستمهای تک یاخته‌ای

۱۹. اهداف روشن، وظایف مشخص، سلسله مراتب دقیق سازمانی و... از ویژگیهای کدام دسته از تقسیمبندی ریچارد اسکات از نظریه‌های سازمان و مدیریت می‌باشد؟

- الف. سیستم بسته - رفتار انسان اجتماعی
- ب. سیستم بسته - رفتار انسان منطقی
- ج. سیستم باز - رفتار انسان اجتماعی
- د. سیستم باز - رفتار انسان منطقی

۲۰. برای تحقق هدف کارایی و بهره‌وری، مدیر باید نقش را در سازمان ایفا کند.

- الف. محرک و تولید و خدمت
- ب. ابداع‌گر و خلاق
- ج. هدایت‌کننده و برنامه‌ریز
- د. هماهنگ‌کننده

۲۱. کدام یک از رویکردهای مدیریت از سازمان برداشتی ماشینی دارد؟

- الف. کلاسیک و علمی
- ب. نئوکلاسیک
- ج. روابط انسان
- د. سیستمی

۲۲. متداول‌ترین نوع قدرت در سازمانهای امروزی کدام است؟

- الف. استفاده از قوانین و مقررات سازمان
- ب. اثرگذاری و نفوذ بر تصمیمات سازمانی
- ج. کنترل اطلاعات و دانش
- د. اختیارات رسمی

۲۳. مناسب‌ترین جایگاه برای برنامه‌ریزی جامع در سازمان کجاست؟

- الف. سطح عالی
- ب. سطح عملیاتی
- ج. سطح میانی
- د. ترکیب و تلفیقی در رده‌های مختلف سازمانی

۲۴. مسیر بحرانی در یک شبکه عبارت است از

- الف. پرهزینه‌ترین مسیر از جهت نیروی انسانی مورد نیاز
- ب. طولانی‌ترین مسیر از جهت زمانی
- ج. کوتاهترین مسیر از جهت زمانی
- د. ارزانه‌ترین مسیر از نظر پولی

نام درس: مدیریت عمومی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۵. اولین مرحله در تنظیم اطلاعات پرسنلی چیست؟

- الف. تعیین میزان خروج از سازمان
ب. تعیین ترفیعات
ج. سرشماری
د. پیش‌بینی نیروی مورد نیاز

۲۶. کدام نوع سازماندهی در کارهای روتین و ثابت بازدهی بالایی دارد؟

- الف. بر مبنای وظیفه
ب. بر مبنای مشتری
ج. بر مبنای منطقه
د. بر مبنای تولید

۲۷. تئوری مسیر-هدف در رهبری، جزء کدامیک از نظریه‌های مربوط به رهبری است؟

- الف. رفتار رهبری
ب. فرایند رهبری
ج. اقتضای رهبری
د. ویژگیهای رهبری

۲۸. وجود بازخورد در شغل کدامیک از نتایج زیر را به همراه خواهد داشت؟

- الف. غیبت و جابجایی کمتر
ب. رضایت کاری بیشتر
ج. کیفیت کاری بهتر
د. انگیزش بالا

۲۹. شکارچی که قصد دارد پرنده‌ای را در حال پرواز هدف قرار دهد، از چه مکانیسمی بهره می‌گیرد؟

- الف. کنترل گذشته‌نگر
ب. کنترل هدف
ج. کنترل آینده‌نگر
د. کنترل حرکت

۳۰. در کدامیک از طرح‌های سازمانی جدایی بین واحدهای صف و ستاد از میان رفته است؟

- الف. سازمان گروهی
ب. وظیفه‌ای
ج. خزانه‌ای
د. مستقل

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

نام درس: کاربرد آمار توصیفی در مدیریت
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۳)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- جمله « تربیت از طریق جسم » تعریف کدام واژه است؟
 - الف. تربیت بدنی
 - ب. ورزش
 - ج. بازی
 - د. تعلیم و تربیت
- در تربیت بدنی شامل دو بعد عملی و نظری است.
 - الف. اندازه‌گیری
 - ب. آزمون
 - ج. ارزشیابی
 - د. پردازش داده‌ها
- یکی از عوامل مهم در میزان توانایی کار افراد آنها است.
 - الف. احساس خستگی عمومی
 - ب. بازده کاری
 - ج. سطح آمادگی عمومی
 - د. کارایی عضلانی
- این آزمون‌ها افراد را حداکثر به ۳ گروه ضعیف، متوسط و قوی تقسیم می‌کنند.
 - الف. اصلاحی
 - ب. ورزش
 - ج. استعدادشناسی
 - د. تربیت بدنی
- گروه یا تعدادی از کل جامعه آماری که اکثر خصوصیات آن را دارا باشند چه نامیده می‌شود؟
 - الف. نمونه آماری
 - ب. جمعیت آماری
 - ج. نمونه تصادفی
 - د. گروه همگن
- عبارت است از ویژگی که پژوهشگر مشاهده و اندازه‌گیری می‌کند.
 - الف. داده
 - ب. متغیر
 - ج. اطلاعات
 - د. نمونه
- مقیاسی که علاوه بر طبقه‌بندی و نام‌گذاری، به ترتیب طبقات می‌پردازد؛ چه نام دارد؟
 - الف. اسمی
 - ب. رتبه‌ای
 - ج. فاصله‌ای
 - د. نسبی
- کدام مقیاس اندازه‌گیری فقط شامل بزرگی یا کوچکی است؟
 - الف. اسمی
 - ب. رتبه‌ای
 - ج. فاصله‌ای
 - د. نسبی
- کدام مقیاس اندازه‌گیری، دارای صفر مطلق می‌باشد؟
 - الف. اسمی
 - ب. رتبه‌ای
 - ج. فاصله‌ای
 - د. نسبی
- کدام فراوانی از حاصل تقسیم فراوانی مطلق بر تعداد کل ضربدر ۱۰۰ به دست می‌آید؟
 - الف. تراکمی
 - ب. نسبی
 - ج. درصدی
 - د. تجمعی
- کدام نمودار برای نمایش داده‌های گسسته و کیفی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
 - الف. ستونی
 - ب. میله‌ای
 - ج. دایره‌ای
 - د. هیستوگرام

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

نام درس: کاربرد آمار توصیفی در مدیریت
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. کدام گزینه از شاخص‌های اندازه‌گیری گرایش مرکزی است؟

- الف. میانگین
 ب. واریانس
 ج. انحراف استاندارد
 د. دامنه تغییرات

۱۳. نام دیگر نقطه وسط در داده‌ها (اعداد) چیست؟

- الف. میانگین
 ب. مد
 ج. میانه
 د. واریانس

۱۴. هرگاه هدف آمارگر تهیه اطلاعاتی از میزان تراکم میانی نمره‌ها باشد، از کدام شاخص استفاده می‌کند؟

- الف. میانگین
 ب. میانه
 ج. نما
 د. واریانس

۱۵. کدام دسته از نمرات دارای میانگین صفر و انحراف استاندارد یک هستند؟

- الف. مقیاس T
 ب. نمرات Z
 ج. مقیاس سیگمایی
 د. مقیاس هال

۱۶. با داشتن نمره خام، انحراف استاندارد و میانگین، چه نمره‌ای را می‌توان به دست آورد؟

- الف. مقیاس T
 ب. نمرات Z
 ج. مقیاس سیگمایی
 د. مقیاس هال

۱۷. مقیاس به کار رفته در نمرات «Z» چیست؟

- الف. اسمی
 ب. رتبه‌ای
 ج. فاصله‌ای
 د. نسبی

۱۸. در کدام دسته از نمرات، موقعیت فرد نسبت به میانگین و بر حسب انحراف استاندارد به دست می‌آید؟

- الف. مقیاس T
 ب. مقیاس هال
 ج. نمرات Z
 د. مقیاس سیگمایی

۱۹. برای اجرای ضریب همبستگی پیرسون، مقیاس داده‌ها چه باید باشد؟

- الف. اسمی
 ب. رتبه‌ای
 ج. فاصله‌ای
 د. نسبی

۲۰. برای اجرای ضریب همبستگی اسپیرمن، مقیاس داده‌ها چه باید باشد؟

- الف. اسمی
 ب. رتبه‌ای
 ج. فاصله‌ای
 د. نسبی

۲۱. وقتی یک متغیر با مقیاس اسمی دو ارزشی و متغیر دیگر با مقیاس فاصله‌ای باشد، کدام ضریب همبستگی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

- الف. پیرسون
 ب. اسپیرمن
 ج. دورشته‌ای نقطه‌ای
 د. فی

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

نام درس: کاربرد آمار توصیفی در مدیریت
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۶۳)

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۲. وقتی دو متغیر با مقیاس اسمی و دو ارزشی واقعی باشند، کدام ضریب همبستگی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
- الف. پیرسون
ب. اسپیرمن
ج. دو رشته‌ای نقطه‌ای
د. فی
۲۳. کدام ضریب تعیین کننده این است که چند درصد از کل پراکندگی یک متغیر ناشی از پراکندگی متغیر دیگر است؟
- الف. ضریب تعیین
ب. ضریب فی
ج. ضریب همبستگی
د. ضریب درصدی
۲۴. همبستگی بین دو متغیر برابر با 0.90 است. چند درصد از واریانس یکی از متغیرها ناشی از متغیر دیگری است؟
- الف. 90%
ب. 81%
ج. 45%
د. 84%
۲۵. در چولگی مثبت، ترتیب شاخص‌ها به ترتیب شاخص‌ها به شرح زیر است:
- الف. نما > میانه > میانگین
ب. نما > میانگین > میانه
ج. میانگین > نما > میانه
د. میانه > میانگین > نما
۲۶. در چولگی منفی، ترتیب شاخص‌ها به شرح زیر است:
- الف. نما < میانه < میانگین
ب. نما < میانگین < میانه
ج. میانگین < نما < میانه
د. میانه < میانگین < نما
۲۷. برای تعیین اینکه نیمی از نمرات بالا با نیمی از نمرات پایین دقیقاً جدا شوند، از کدام شاخص استفاده می‌شود؟
- الف. میانگین
ب. میانه
ج. مد
د. واریانس
۲۸. با ثبات‌ترین شاخص اندازه‌گیری چیست؟
- الف. میانگین
ب. میانه
ج. مد
د. واریانس
۲۹. شاخص مورد استفاده برای شناسایی نمرات تکراری چیست؟
- الف. میانگین
ب. میانه
ج. مد
د. واریانس
۳۰. کدام شاخص درباره تنوع و گوناگونی نمرات بحث می‌کند؟
- الف. میانگین
ب. میانه
ج. مد
د. واریانس

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

نام درس: کاربرد کامپیوتر در مدیریت ۱
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۶۷

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام یک از جملات زیر جزء تعاریفات کامپیوتر نیست؟

- الف. کامپیوتر ماشین الکترونیکی است که قادر به ذخیره، بازیابی و پردازش اطلاعات نیست.
 ب. کامپیوتر وسیله‌ای است که قادر به قبول داده‌ها، پردازش آنها و ارائه اطلاعات مورد درخواست می‌باشد.
 ج. کامپیوتر ماشینی است که امور عملیاتی و گذارنده به آن را چنانچه از قبل جزئیات کار به آن دستور شده باشد، انجام می‌دهد.
 د. کامپیوتر دستگاهی الکترونیکی است که با دریافت برنامه کار، قادر است عملیات ریاضی و منطقی زیادی را با سرعت و دقت بسیار بالا انجام دهد.

۲. کدام یک از موارد زیر جزء سخت افزار کامپیوتر است؟

- الف. صفحه کلید
 ج. سیستمهای عامل
 ب. زبانهای برنامه نویسی
 د. بسته‌های نرم افزاری
 ۳. کدام یک از حافظه‌های کامپیوتر از جنس نیمه رسانا بوده و جهت خواندن و نوشتن اطلاعات استفاده می‌شود؟

- الف. ROM
 ج. حافظه اصلی یا اولیه
 ب. RAM
 د. حافظه جانبی یا ثانویه
 ۴. برای نگهداری دائمی اطلاعات و داده‌ها باید از کدام یک از حافظه‌های زیر استفاده نمود؟

- الف. دیسک‌های نوری
 ج. دیسک فلاپی
 ب. دیسک مغناطیسی
 د. دیسک سخت
 ۵. در کدام یک از دیسک‌های زیر از تکنولوژی لیزر برای ضبط و ذخیره داده‌ها، دستورالعمل‌ها و اطلاعات استفاده می‌شود؟

۶. ظرفیت CD به طور معمول چند مگا بایت است؟

- الف. ۶۸۰
 ب. ۶۵۰
 ج. ۶۲۰
 د. ۶۴۰

۷. کدام یک از موارد زیر جزء وظایف واحد کنترل کامپیوتر نیست؟

- الف. تجزیه و تحلیل دستورات موجود در حافظه
 ب. تعیین آدرس برای کلیه متغیرهای اجرایی
 ج. برقرار نکردن ارتباط بین واحد مرکزی و ورودی / خروجی
 د. نظارت بر انجام کلیه عملیات

۸. کلیدهای F_1 تا F_{12} در بالای صفحه کلید چه نام دارند؟

- الف. کلیدهای الفبایی
 ج. کلیدهای عددی
 ب. کلیدهای حرکت مکان نما
 د. کلیدهای تابعی

۹. برای تغییر حالت تایپ حروف، از حروف کوچک به بزرگ و بالعکس از کدام یک از کلیدهای زیر استفاده می‌شود؟

- الف. Caps lock
 ب. ESC
 ج. Insert
 د. Enter

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: کاربرد کامپیوتر در مدیریت ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۶۷

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. یکی از وسایل ورودی کامپیوتر که برای وارد کردن عکس، تصاویر گرافیکی، متن و خطوط و علامت‌های ترسیم شده به حافظه کامپیوتر استفاده می‌شود، چه نام دارد؟
 الف. مودم ب. اسکنر ج. ماوس د. صفحه کلید
۱۱. وسیله‌ای که ارتباط بین دو کامپیوتر را از طریق خط تلفن برقرار می‌سازد، چه نام دارد؟
 الف. ماوس ب. اسکنر ج. میکروفن د. مودم
۱۲. پسوند فایل وب در ویندوز xp چیست؟
 الف. bmp ب. zip ج. html د. txt
۱۳. نرم افزار کاربردی قدرتمند برای مدیریت بانک‌های اطلاعاتی که از آن می‌توان برای مرتب کردن و سازماندهی اطلاعات موجود در لیست‌ها و جداول مختلف و تهیه گزارش‌های متعدد استفاده کرد، چه نام دارد؟
 الف. بسته نرم افزاری AutoCAD ب. بسته نرم افزاری Foxpro
 ج. بسته نرم افزاری 3DS Max د. بسته نرم افزاری Corel Draw
۱۴. با کلیک کدام دکمه، ویندوز xp بلافاصله تغییرات ایجاد شده از فهرست جاری گزینه‌ها را اعمال و ذخیره می‌کند؟
 الف. Apply / اجرا کردن ب. broder / لبه
 ج. default / پیش فرض د. drag and drop / کشیدن و رها کردن
۱۵. برنامه ویندوز مفیدی که کار نصب برنامه و کارهای کامپیوتری دیگر را به سده می‌گیرد، چه نام دارد؟
 الف. فایروال ب. پوشه ج. ویزارد د. کلیپ برد
۱۶. نوار بالای صفحه نمایش که برای دسترسی به دستوراتی که معمولاً کاربرد زیادی در برنامه یا سند دارند استفاده می‌شود، چه نام دارد؟
 الف. نوار ابزار استاندارد ب. نوار ابزار قالب‌بندی
 ج. نوار وظیفه د. نوار منو
۱۷. آیکن Times New Roman چه عملکردی دارد؟
 الف. نوع قلم را تغییر می‌دهد ب. متن انتخابی را ضخیم یا پرنرنگ می‌کند
 ج. اندازه قلم انتخابی را تغییر می‌دهد د. متن انتخابی را ایتالیک یا مورب می‌کند
۱۸. عملکرد انتقال متن به اندازه یک صفحه به پائین با استفاده از کدام یک از کلیدهای ترکیبی زیر انجام می‌گیرد؟
 الف. Page Down ب. Page up
 ج. Ctrl +Page up د. Ctrl +End
۱۹. در کدام یک از دستورهای زیر متن انتخابی که به صورت موقت در کلیپ برد ذخیره می‌شود، از محل اولیه خود حذف نمی‌شود؟
 الف. Cut ب. Delete ج. Paste د. Copy
۲۰. برای اضافه کردن ردیف جدید به بالای جدول از کدام گزینه بر روی منوی Table کلیک می‌کنیم؟
 الف. Rows Below ب. Columns to the left
 ج. Rows Above د. Columns to the Right

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: کاربرد کامپیوتر در مدیریت ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۶۷

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. نرم‌افزاری که در آفیس برای طراحی پایگاه اطلاعاتی و ذخیره و بازیابی حجم عظیمی از اطلاعات مورد استفاده قرار می‌گیرد، چه نام دارد؟

الف. Excel ب. Word ج. Power point د. Access

۲۲. برای ارتباط دادن اشکال به یکدیگر در فرمان Auto shapes از کدام گزینه استفاده می‌کنیم؟

الف. Lines ب. Connectors ج. Basic Shapes د. Call outs

۲۳. کدام گزینه نادرست است؟

الف. Lines: برای ترسیم خطوط استفاده می‌شود.

ب. Basic Shapes: برای ایجاد اشکال اولیه هندسی استفاده می‌شود.

ج. Block Arrows: برای ایجاد فلورچارت یا نمودار گردشی استفاده می‌شود.

د. Start and Banners: برای ایجاد اشکال ستاره‌ای و نمایشی استفاده می‌شود.

۲۴. میانگین مقادیر موجود در محدوده‌ای از خانه‌های تعیین شده را کدام یک از توابع متداول در رابطه با آمار محاسبه می‌کند؟

الف. Average ب. Count ج. Sum د. Min

۲۵. کدام یک از موارد زیر جزء تجهیزات مورد نیاز برای برقراری ارتباط با شبکه اینترنت نیست؟

الف. کامپیوتری با قدرت و سرعت مناسب مانند پنتیوم

ب. یک دستگاه مودم با سرعت حداقل ۲۸۸۰۰ bps و به بالا

ج. عضویت نداشتن در مرکز خدمات اینترنت

د. داشتن سیستم عامل مناسب مانند Windows 95 و به بالا

۲۶. ابزار فوق‌العاده‌ای که در اینترنت برای ارسال و دریافت پیام می‌باشد، چه نام دارد؟

الف. پست الکترونیکی

ب. دسترسی به اطلاعات

ج. گپ زنی در اینترنت

د. خرید در اینترنت

۲۷. کدام یک از موارد زیر جزء خدمات اینترنت نیست؟

الف. تهیه نرم‌افزار

ب. دسترسی نداشتن به اطلاعات

ج. بحث و گفتگوی گروه‌های تخصصی

د. پست الکترونیکی

۲۸. قوی‌ترین موتور جست و جوی اینترنتی چه نام دارد؟

الف. yahoo ب. gooya ج. google د. amazon

۲۹. کدام یک از سایت‌های زیر فاصله اشتیاق برای خریدن کتاب و دسترسی به آن را در سراسر جهان بسیار کوتاه کرده است؟

الف. سایت گوگل (Google)

ب. سایت آمازون (Amazon)

ج. سایت ای‌بای (Ebay)

د. سایت یاهو (Yahoo)

۳۰. برای ارسال کردن Email موضوع نامه در کجای آن نوشته می‌شود؟

الف. Subject ب. To ج. CC د. Send

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

نام درس: نظارت و ارزشیابی در مدیریت تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۶۸

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

- اولین کاربرد واژه مربی که امروزه استفاده می‌کنیم، به کدام کشور مربوط می‌شود؟
 الف. یونان باستان ب. انگلستان ج. آمریکا د. چین
- زیر بنای مهارت ارتباطی مدیران در رفتارها و مهارت‌های مربیگری چیست؟
 الف. تلاش بیشتر بودن مربیان ورزشی ب. شنود موثر
 ج. استفاده از روش‌های دموکراتیک د. گردآوری اطلاعات
- این جمله که «اگر دیگران درک کنند که مربی بین افراد تبعیض قائل می‌شود و فقط از یک یا چند نفر حمایت می‌کند» جزء کدام دسته از راهها و روشهای موثر برای حل مشکلات یک مربی قرار می‌گیرد؟
 الف. انتقاد کردن ب. نجات یا رهایی دادن شاگرد
 ج. ترفیع دادن د. ایجاد موانع
- در ادارات ورزشی مربیان ورزشی باید بر چه اساسی آموزش ببینند؟
 الف. مهارت‌ها - وظایف قانونی - مسئولیت‌های مربیگری ب. قوانین و مقررات - مسئولیت‌های مربیگری و فلسفه بخش ورزشی
 ج. مهارت‌ها - فلسفه و وظایف قانونی د. قوانین و مقررات - فلسفه و کارگاههای آموزشی
- موثرترین وسیله آموزش برای یک کارمند که بداند چگونه بر اساس مهارت‌ها پیشرفت می‌کند و چگونه می‌تواند از بهترین راه انجام کاری آگاه شود، چیست؟
 الف. آموزش ضمن خدمت ب. کنفرانسها ج. نشستهای فردی د. کارگاههای آموزشی
- در انتقال پیام، اشخاص چند درصد را به ترتیب به صورت آوایی - شفاهی و غیر شفاهی دریافت می‌کنند؟
 الف. ۱۰٪ - ۶۰٪ - ۳۰٪ ب. ۳۰٪ - ۱۰٪ - ۶۰٪ ج. ۵۰٪ - ۳۰٪ - ۲۰٪ د. ۳۰٪ - ۲۰٪ - ۵۰٪
- کدام گزینه در مورد سبک محاوره (روشهای گفتگو) درست است؟
 الف. افرادی که بیشتر ابراز احساسات می‌کنند اطلاعات کمتری می‌دهند.
 ب. افرادی که کنترل بیشتری بر خود دارند در جستجوی اطلاعات هستند.
 ج. همیشه گرفتن اطلاعات از افراد درون‌گرا سخت می‌باشد.
 د. اغلب گوش دادن برای افراد عاطفی راحت و آسان می‌باشد.
- کدام یک از گزینه‌های زیر در خصوص مهارت‌های ارتباط موثر به عنوان یک مدیر ورزشی اشتباه می‌باشد؟
 الف. سعی کنید با کارمندان در حالت قضاوت نباشید.
 ب. برای محاوره و ارتباط موثر از مهارت‌های شفاهی و غیرشفاهی استفاده کنید.
 ج. اگر کسی از یک سیاست یا رویه کاری تخلف کرد آن را مورد بررسی قرار دهید.
 د. به دیگران اجازه صحبت و اظهار نظر بدهید.

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

نام درس: نظارت و ارزشیابی در مدیریت تربیت بدنی
 رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۶۸

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۹. در برگزاری جلسات و نشستها کدامیک از نکات زیر می‌تواند مانع از اتخاذ تصمیمات ناگهانی شود؟

الف. ارائه دادن دستور جلسه و هدف تشکیل جلسه

ب. قبل از اتخاذ، نکات متناوب یک نظریه یا اطلاعات را جستجو کردن

ج. وساطت کردن در زمانی که عضو و یا اعضاء اصرار و پافشاری بر نظر خود دارند.

د. بی‌طرف ماندن، وقتی که مخالفتها پیشرفت می‌کند.

۱۰. کدام گزینه در رابطه با توصیه‌های « روشهای عملی برای رسیدن به تصمیمات با تیمها و گروهها » نادرست می‌باشد؟

الف. پیشرفت بر بحث را با جمع‌بندی نظرات خود خلاصه کنید.

ب. مسئولیت ارتباط درست بین خود و دیگران را بر عهده بگیرید.

ج. مشارکت گسترده افراد با اتخاذ دادن آنها در بحث و حمایت از نقطه نظرات اکثریت را تشویق کنید.

د. از بحث و جدل بی‌مورد خودداری کنید، اگر فکر می‌کنید حق باشماست، سعی کنید بر موضوع خود با رعایت انعطاف پافشاری کنید.

۱۱. کدامیک از گزینه‌های زیر به ترتیب جزء سه مرحله اساسی اولیه در حل مشکل (حل اختلافات) می‌باشند؟

الف. شناسایی و تعریف مسئله - تحلیل و تبیین مسئله - مرور راه‌های آن

ب. تحلیل و تبیین مسئله - شناسایی و تعریف مسئله - انتخاب یک راه حل

ج. شناسایی و تعریف مسئله - تحلیل و تبیین مسئله - به کار بستن راه حل

د. تحلیل و تبیین مسئله - شناسایی و تعریف مسئله - مرور راه‌های آن

۱۲. ارزشمندترین سرمایه یک سازمان برای یک مدیر چیست؟

الف. منابع مالی ب. منابع انسانی ج. ابزار و امکانات د. منابع تسهیلاتی

۱۳. کدام گزینه جزء منابع برای آگهی کردن پستهای مربیگری به حساب نمی‌آید؟

الف. انجمنهای مربیگری ب. کارگاههای حرفه‌ای ج. جراید محلی د. تابلوهای اعلانات اینترنتی

۱۴. در گزینش برای انتخاب کارکنان و ارزیابی آنها برای پست خالی و استخدام چند مرحله وجود دارد؟

الف. ۴ ب. ۵ ج. ۶ د. ۷

۱۵. به نظر برملی و نیوبای کدامیک از اهداف عمده ارزیابی « تعیین روابط بین پیامدهای اجرای برنامه، آموزش، یادگیری و انتقال به

کار و حرفه و کاربرد آن در عمل » می‌باشد؟

الف. بازخورد ب. کنترل ج. پژوهش د. مداخله

۱۶. کدام نوع از سیستم ارزیابی و روشهای نوشتاری به منظور سنجش از موارد تنظیم هدف و کمک به رشد و پیشرفت گروه

آموزشی به کار برده می‌شود؟

الف. روش سازنده ب. روش ارزیابی جلسات ج. روش چک لیست د. روش تلخیصی

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

نام درس: نظارت و ارزشیابی در مدیریت تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۶۸

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. کدام گزینه در مورد ارزیابی درونی نادرست می‌باشد؟
- الف. یک رهیافت مشارکتی در ارزیابی و بازنگری مؤسسه یا برنامه محسوب می‌شود.
 ب. مبتنی بر نظریه تغییر است.
 ج. مجریان اصلی ارزیابی درونی در یک سازمان اعضاء همان سازمان می‌باشند.
 د. به مجموعه آموزشی امکان دستیابی به اهداف کوتاه مدت داده و راه را برای ایجاد یک برنامه توسعه در سازمان، باز نگاه دارد.
۱۸. کدام گزینه از مراحل اصلی برنامه‌ریزی برای ارزیابی موفق یک برنامه به حساب نمی‌آید؟
- الف. اجرای طرح ارزیابی
 ب. توسعه طرح ارزشیابی
 ج. برآورد نیازهای ارزیابی
 د. نقشهای مهم و کلیدی
۱۹. «اول ورزشکار، دوم پیروزی» جزء کدام گام برای ارزیابی موثر برنامه می‌باشد؟
- الف. تدوین طرح ارزیابی
 ب. تدوین فلسفه سازمانی
 ج. نقشهای مهم و کلیدی
 د. توسعه طرح ارزشیابی
۲۰. جهت تعیین بهترین زمان در مورد ارزیابی هر یک از عناصر برنامه ورزشی باید به چه نکته‌ای توجه کرد؟
- الف. ثبت نتایج پرسشنامه در اولین فرصت
 ب. کیفیت برنامه برای ارزیابی
 ج. تاریخ شروع و پایان آن
 د. فقط پایان برنامه
۲۱. داشتن کدام ابزار برای ارزیابی مربیان یا کارکنان، یعنی اینکه «مربیان مجهز به مهارتهایی باشند که در رشد و توسعه جسمانی و عاطفی ورزشکاران موثر بوده و برنامه‌های فصول مختلف بر مبنای این عوامل تهیه شود»؟
- الف. بیان فلسفی
 ب. رعایت نکات ایمنی
 ج. صلاحیت در انجام وظایف
 د. شایستگی مدیریتی
۲۲. روشهای ارزیابی کدام عده از کارکنان به صورت اساسی با دیگر گروهها تفاوت دارد؟
- الف. مربیان
 ب. مربیان بدنسازی
 ج. سرپرستان
 د. کادر ستاد پشتیبانی
۲۳. کدامیک از سؤالهای ارائه شده زیر، برای بیان مسئولیتهای کلی سرپرستان مناسب نمی‌باشد؟
- الف. آیا سرپرستان به قراردادهای و تعهدات خود عمل می‌کنند؟
 ب. آیا سرپرستان در موعد مقرر گزارشها را تکمیل می‌کنند؟
 ج. آیا مدارک به صورت مرتب و به روش سازمان یافته نگهداری می‌شوند؟
 د. آیا به کارکنان بازخوردهای سازنده و واضح ارائه می‌دهند؟
۲۴. ابزار ارزیابی تراکمی
- الف. در کمک به مدیران جهت جمع‌آوری اطلاعاتی که در تعیین حداکثر شایستگی و صلاحیت کارکنان نقش دارد، موثر می‌باشد.
 ب. با این روش باید به تمرینات زیادی توجه کرد که اطلاعات زیادی را در مورد عملکرد مربی به دست آورد.
 ج. این ابزار به سه بخش رعایت نکات ایمنی، تبحر در انجام وظایف و شایستگی‌های مدیریتی تمرکز دارد.
 د. از طریق مشاهده می‌توانیم شایستگی مدیریتی را از طریق فرم تهیه کنیم.

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

نام درس: نظارت و ارزشیابی در مدیریت تربیت بدنی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۶۸

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۵. اولین انتقاد بر ابزارهای تکوینی ضعف است.
- الف. شناسایی میزان شایستگی کارکنان
ب. اطمینان از رعایت نکات ایمنی
ج. افراد تحت ارزیابی مدیران
د. مهارت در انجام وظایف
۲۶. ارزیابی تکوینی به چه منظوری طراحی شده است؟
- الف. مهارت در انجام وظایف و شایستگیهای مدیریتی
ب. اطمینان از رعایت نکات ایمنی
ج. ترویج رشد حرفه‌ای و انگیزش درونی
د. تعیین حداقل صلاحیت کاری
۲۷. رمز نگهداری تجهیزات و تأیید مطلوب بودن تسهیلات چیست؟
- الف. بازنگری اهداف شناسایی راهبردهایی برای تحقق آنها
ب. تشخیص وضعیت برنامه
ج. توسعه سیستم ارتباطات و تفویض اختیارات مناسب
د. اطمینان از رضایت‌بخش بودن میزان تسهیلات به برنامه‌ها
۲۸. از ابزارهای ارزیابی تسهیلات و تجهیزات برای تحقق اهداف به حساب نمی‌آید؟
- الف. تضمین اثربخشی هزینه
ب. کنترل کارایی سیستمهای نگهداری اسناد.
ج. تضمین فضای کافی برای مسابقات و انبارداری
د. شایستگی مدیریتی
۲۹. اگر مسئولیت تسهیلات و تجهیزات را به افراد مختلفی واگذار کرده باشیم، با استفاده از کدام فرم می‌توان اضطراب ناشی از جمع‌آوری اطلاعات را کاهش و سیستم هماهنگی را ایجاد کرد؟
- الف. فهرست واریسی بررسی تسهیلات
ب. فهرست واریسی بررسی تجهیزات
ج. فهرست واریسی نگهداری اسناد
د. تجزیه و تحلیل تسهیلات و تجهیزات
۳۰. تبعیض‌های مبتنی بر جنسیت در برنامه‌های آموزشی در ایالات متحده، بر اساس کدام ماده اصلاحات آموزشی سال ۱۹۷۲ اعلام شده است؟
- الف. ماده ۹
ب. ماده ۴۴
ج. ماده ۵۱
د. ماده ۵۷

نام درس: شنا ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (سنتی: ۱۲۱۵۰۳۱ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدامیک از موارد زیر در مورد شنای کرال پشت صحیح نمی باشد؟

الف. سینه شناگر در سطح آب است.

ب. ضربات پا به صورت شلاقی از ناحیه مفصل ران شروع می شود.

ج. سر پا در سر تا سر حرکت شل و آزاد است.

د. زانوها نباید با سطح آب تماس پیدا کند.

۲. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکت دست شنای کرال پشت صحیح است؟

الف. مرحله پیشران قدرتمندترین بخش حرکتی دست است.

ب. چرخش بالاتنه به سمت دستی است که بر حال خروج از آب است.

ج. نقطه ای که دست به کنار بدن می رسد، نقطه گرفتن آب است.

د. برای حفظ فشار آب در مرحله پیشران، دست و ساعد را باید در سطح آب نگه داشت.

۳. این تمرین آگاهی از سهم و مشارکت ساعد در نیروی پیشران را افزایش می دهد.

الف. شنای پشت انتقالی

ج. کرال پشت با دست بسته

۴. در کدامیک از شناهای زیر وضعیت بدن دائماً در حال تغییر است؟

الف. قورباغه

ب. پروانه

ج. کرال سینه

د. کرال پشت

۵. در مقایسه حرکت پای شنای قورباغه سنتی و اروپایی کدام مورد صحیح نیست؟

الف. در نوع اروپایی شنای قورباغه، مرحله پیشران عریض تر و مشخص تر است.

ب. در نوع شنای قورباغه اروپایی، معمولاً برگشت پاها آهسته تر از نوع سنتی است.

ج. در نوع اروپایی، باز شدن دست در مسیر طولانی تر انجام می گیرد.

د. در نوع اروپایی، برگشت دست سریع تر صورت می گیرد.

۶. کدامیک از موارد زیر در مورد حرکت پای قورباغه صحیح است؟

الف. پا زدن، یک حرکت پیوسته و مداوم دارد.

ب. حرکت پا در یک صفحه انجام می شود.

ج. حرکت پا در شنای قورباغه با پازدن در سه شنای دیگر متفاوت است.

د. حرکت پا شامل دو مرحله پیشران و گرفتن آب می باشد.

۷. کارآمدی حرکت دست شنای قورباغه اروپایی بوسیله آسان می شود.

الف. مرحله پیشران

ب. مرحله برگشت

ج. حرکت موجی بدن

د. مرحله گرفتن آب

۸. این تمرین به شناگران کمک می‌کند تا حرکت بخش پائینی پا (از زانو به پایین) را یاد بگیرند.
- الف. پازدن معکوس ب. پازدن عمودى ج. پازدن کنار دیوار د. پازدن با فشار به دیواره استخر
۹. قدرتمندترین شنا که دومین شنای سرعتی نیز هست، کدام است؟
- الف. کرال پشت ب. پروانه ج. کرال سینه د. قورباغه
۱۰. اصلی‌ترین محور در پیشرفت و تکامل آموزش شنای پروانه کدام مورد است؟
- الف. نفس‌گیری ب. حرکت دست ج. حرکت پا د. زمانبندی
۱۱. ضربه اول و ضربه پایین پا در شنای پروانه، چه زمانی است؟
- الف. ابتدای مرحله استراحت ب. پس از ورود دست به آب ج. انتهای مرحله پیشران د. انتهای مرحله استراحت
۱۲. عمل بازدم در شنای پروانه در جریان کدام مرحله به طور تدریجی از طریق دهان و بینی انجام می‌شود؟
- الف. مرحله پیشران ب. مرحله ورود دست‌ها به آب ج. مرحله برگشت د. حرکت موجی
۱۳. حرکات کدام یک از اعضای زیر، حرکت موجی بدن را در شنای پروانه موجب می‌شود؟
- الف. کمر ب. دست‌ها ج. سر د. پا
۱۴. کدام نوع استارت در رقابت‌های انفرادی و بوسیله شناگر اول در مسابقات از استقامتی استفاده می‌شود؟
- الف. تعویضی ب. شنای پشت ج. شیرجه‌ای د. چنگی
۱۵. برای استارت‌هایی که با شلیک طیانچه شروع می‌شوند، چند نوع قانون وجود دارد؟
- الف. ۱ ب. ۲ ج. ۳ د. ۴
۱۶. در کدام مرحله از استارت چنگی، دست‌ها نسبت به خط عمومی بدن تقریباً زاویه‌ای ۹۰ درجه دارد؟
- الف. پرواز ب. به جای خود ج. جدا شدن از سکو د. ورود به آب
۱۷. پنج محور اصلی حرکت در کلیه برگشت‌ها به ترتیب کدام است؟
- الف. تماس، نزدیک شدن، برگشت، فشار به دیوار، انتقال ب. نزدیک شدن، تماس، برگشت، فشار به دیوار، انتقال ج. نزدیک شدن، برگشت، تماس، فشار به دیوار، انتقال د. نزدیک شدن، تماس، فشار به دیوار، برگشت، انتقال
۱۸. در کدام یک از برگشت‌های زیر، دو دست دیواره را لمس می‌کند؟
- الف. برگشت باز کرال پشت ب. برگشت باز کرال سینه ج. برگشت شنای کرال پشت به قورباغه د. برگشت شنای پروانه به شنای کرال پشت

نام درس: شنا ۲

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی: ۱۲۱۵۰۳۱ - ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۰)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۹. تفاوت عمده برگشت سالتوی کرال سینه و سالتوی کرال پشت در کدام مراحل است؟

الف. تماس به دیواره - عمل برگشت

ب. تماس به دیواره - انتقال

ج. نزدیک شدن به دیواره - تماس با دیواره

د. نزدیک شدن به دیواره - عمل برگشت

۲۰. اخراج شناگر خاطی به عهده کدامیک از داوران زیر می باشد؟

الف. استارت

ب. سرداور

ج. داور استیل

د. داور برگشت

۲۱. در مسابقات قهرمانی جهان، به چند نفر نخست مسابقات نهایی انفرادی، حکم قهرمانی داده می شود؟

الف. ۸ نفر

ب. ۶ نفر

ج. ۵ نفر

د. ۳ نفر

۲۲. تاریخ برگزاری مسابقات جهانی توسط کدام یک از موارد زیر تعیین می گردد؟

الف. کمیته بین المللی المپیک

ب. هیئت رئیسه FINA

ج. فدراسیون جهانی FINA

د. کمیته برگزار کننده FINA

۲۳. در تسلیم اعتراض ها کدام یک از موارد زیر نادرست است؟

الف. اعتراضات کتبی باشد.

ب. به سرداور تسلیم شود.

ج. تنها توسط سرپرست تیم ارائه شود.

د. حداقل ۳۰ دقیقه پس از پایان مسابقه داده شود.

۲۴. ترتیب انجام شناها در مسابقات مختلط انفرادی چگونه است؟

الف. قورباغه، آزاد، پروانه، پشت

ب. پشت، پروانه، آزاد، قورباغه

ج. پروانه، پشت، قورباغه، آزاد

د. پشت، قورباغه، پروانه، آزاد

نام درس: تاريخ تربيت بدنى - تاريخ تربيت بدنى در ايران
 رشته تحصيلى / كُد درس: تربيت بدنى (ستى و جبرانى ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپيوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستى: ۳۰ تشريحي: --
 زمان آزمون (دقيقه): تستى: ۵۰ تشريحي: --

مجاز است.

استفاده از: --

كُد سرى سؤال: يك (۱)

امام خمينى (ره): اين محرم و صفر است كه اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام يك از موارد زير از اثرات و ثمرات ورزش براى اقشار مختلف اجتماع نمی باشد؟

الف. ابزار مهمى براى جامعه پذيرى و يادگيرى و پذيرش روح فردى مى باشد

ب. زمينه پيوندهاى دوستانه و برادرانه را فراهم مى آورد

ج. فرصتهاى منحصر به فرد براى تحقق توانايى هاى فردى بوجود مى آورد.

د. مشكل انساني و پيشرفته اى از مواجهه بين افراد و گروههاى مختلف اجتماعى را نشان مى دهد

۲. کدام عامل مهمترين نقش را در تحول تاريخ تربيت بدنى داشته است؟

الف. دين و سياست ب. فرهنگ و دين ج. فرهنگ و اقتصاد د. اقتصاد و سياست

۳. انسانهاى اوليه به چه دلايلى براى قواى جسمانى و مهارتهاى بدنى و چابكى اهميت بسيارى قايل بودند؟

الف. آشنائى با آداب و رسوم گذشته

ج. غريزه طبيعى ميل به زندگى

۴. کدام يك از ورزشهاى زير در اسلام سفارش نشده است؟

الف. تيراندازى ب. اسب دوانى ج. شنا د. كشتى

۵. کدام يك از عبارات زير صحيح نمی باشد؟

الف. تربيت بدنى در اسلام قسمتى از نظام تربيتى و تعليمات اسلام است

ب. از ديدهگاه اسلام ، تربيت بدنى ، پرورش قواى جسمانى از طريق فعاليت هاى ورزشى مى باشد كه سبب رشد و نمو طبيعى بدن مى شود

ج. هدف تربيت بدنى در اسلام جدائى از اهداف انسان متعالى مى باشد

د. تربيت بدنى حفظ موازنه و تعادل و هماهنگى بين ابعاد وجودى انسان را موجب مى شود

۶. در کدام دوره از دوره هاى چهارگانه يونان باستان رقص و ارابه رانى مخصوص نجيب زادگان بود؟

الف. دوره اسپارت

ج. دوره هومرى

۷. برنامه كلى تربيت بدنى آموزشى دوره اسپارت در يونان قديم چه بوده است؟

الف. برنامه هاى نظامى و سپاهيگرى

ج. شنا و برنامه هاى نظامى

۸. کدام يك از موارد زير آرمان آتن قديم نمی باشد؟

الف. جوانان از جهت جسمى و عقلى به كمال مطلوب برسند

ب. جوانان خدمت گذار شايسته اى براى سرزمين خود باشند

ج. جوانان آماده باشند در همه حال از مملكت خود پاسدارى كنند

د. جوانان همه ورزشكار و قوى باشند

نام درس: تاریخ تربیت بدنی - تاریخ تربیت بدنی در ایران
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۹. کدام یک از موارد زیر از سرگرمی ها و ورزشهای مصر قدیم نمی باشد؟

الف. کشتی ب. سوارکاری ج. گاو بازی د. رقص

۱۰. تاریخ تربیت بدنی کدام کشور نشان می دهد که بازیهای مختلف و متنوعی که در آنها از توپ استفاده می شد بسیار معمول و رایج بوده است؟

الف. مصر ب. یونان ج. روم د. چین

۱۱. چرا ایرانیان باستان برای توانایی و سلامت بدن اهمیت زیادی قایل بودند؟

الف. آن را عامل مهمی برای ارتش سلحشور و پیروزمند می دانستند.

ب. چون آن را به عنوان وظیفه ای مقدس می شناختند

ج. آن را عامل افزایش چالاکی و سرعت سوارکاران می دانستند

د. برای تربیت جوانانی که بتوانند از کشور دفاع کنند

۱۲. مخالفت شدید کلیسا با ورزش در قرون وسطی به دلیل کدام یک از موارد زیر نبوده است؟

الف. زشت شمردن و شیطنانی قلمداد کردن جسم و تن

ب. اهمیت برنامه ها و فعالیت های ورزشی در آیین بت پرستی

ج. دیدگاه منفی مسیحیان نسبت به مبارزات و مسابقات ورزشی رومیان

د. افراطی بودن عقاید رومیان مسیحی نسبت به عبادت

۱۳. تعلیم و تربیت در سیستم شوالیه گری در چه ارگان هایی انجام می گرفت؟

الف. کلیسا ب. مدرسه

ج. محله ها و کوچه ها د. پادگان نظامی

۱۴. در آغاز دوران رنسانس دیدگاه راجع به ورزش و فعالیت بدنی چگونه بود؟

الف. فعالیت های بدنی صرفاً برای کسب قدرت مناسب هستند

ب. فعالیت ورزشی پایه و اساس سلامت انسان را تشکیل می دهند

ج. فعالیت ورزشی باید در الویت کار کلیسا قرار گیرد.

د. افراد فعالیت های بدنی خاصی را می بایست انجام دهند و محدود بودند

۱۵. کدام یک از موارد زیر از دیدگاه های فردریخ لودویک جان در مورد تربیت بدنی و ورزش آلمان نمی باشد؟

الف. اهمیت ورزش و ضرورت پرورش جسم در برابر پرورش روح

ب. ایجاد هماهنگی و تناسب میان جسم و روان با تمرینات ورزشی

ج. افزایش قدرت و توان بدنی برای مبارزه با دشمنان

د. تمرینات ورزشی باید قسمت مهمی از برنامه های تعلیم و تربیت باشند

نام درس: تاریخ تربیت بدنی - تاریخ تربیت بدنی در ایران
 رشته تحصیلی: کد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۶. کدام یک از باشگاههای زیر از نخستین باشگاههایی بودند که زیر نظر انجمنهای ورزشی و تحت نظارت دولت انگلستان فعالیت می کردند؟

الف. باشگاههای سوارکاری و فوتبال

ب. باشگاههای هاکی و تنیس روی چمن

ج. باشگاههای بدمینتون و تنیس روی میز

د. باشگاههای فوتبال و کریکت

۱۷. حزب فاشیست ایتالیا بهترین راه و وسیله ارتباط با جوانان را چه می دانست؟

الف. مدرسه و محیط ورزش

ب. کلیسا و مدرسه

ج. باشگاهها و کلیسا

د. قبیله و مدرسه

۱۸. کدام ورزش در راس ورزشهای راجع اسپانیا قرار دارد؟

الف. تنیس روی میز

ب. شنا

ج. فوتبال

د. بسکتبال

۱۹. از مهمترین سازمان های ورزشی استرالیا کدام یک از سازمانهای زیر می باشد؟

الف. انجمن سلطنتی شنا

ب. انجمن سلطنتی تنیس روی میز

ج. انجمن سلطنتی نجات غریق

د. انجمن سلطنتی فوتبال

۲۰. کدام یک از ورزشهای زیر مورد علاقه مردم آفریقای جنوبی است؟

الف. کریکت

ب. رگبی

ج. کلبه

د. فوتبال

۲۱. کدام یک از موارد زیر از اهداف ورزش و تربیت بدنی حکومت چین نمی باشد؟

الف. ارتقای سطح معیارها و فنون قهرمانی

ب. ایجاد تمدن معنوی برای خدمت به سوسیالیسم

ج. تقویت عمومی جسم و بهبود سلامتی مردم

د. ارتقای سطح قوای نظامی

۲۲. کدام یک از موارد زیر از ورزشهای بومی و محلی ژاپن نمی باشد؟

الف. کاراته

ب. کونگفو

ج. جوجیتسو

د. سومو

۲۳. رئیس اولین انجمن ملی تربیت بدنی ایران چه کسی بود؟

الف. محمد رضا پهلوی

ب. اصغر حکمت

ج. حسین علاء

د. سلیمان اسدی

۲۴. کشور ایران برای اولین بار در کدام المپیک شرکت کرد؟

الف. ۱۹۳۶ برلین

ب. ۱۹۴۶ استکهلم

ج. ۱۹۱۲ استکهلم

د. ۱۹۱۴ آتن

۲۵. کدام یک از موارد زیر از نشانههای المپیک نمی باشد؟

الف. پرچم المپیک

ب. شعار المپیک

ج. حلقه های المپیک

د. سرود المپیک

نام درس: تاریخ تربیت بدنی - تاریخ تربیت بدنی در ایران
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی (ستی و جبرانی ارشد: ۱۲۱۵۰۳۲) - (ناپیوسته: ۱۲۱۵۱۷۱)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. دومین دوره بازیهای المپیک جدید در کدام کشور برگزار شد؟
- الف. انگلستان ب. یونان ج. فرانسه د. آمریکا
۲۷. اولین مدال آور بازیهای المپیک ایران چه کسی بود؟
- الف. محمود ملا قاسمی - کشتی
ج. حسین محمود نامجو - وزنه برداری
ب. عبدالله مجتبوی - کشتی
د. جعفر سلمانی - وزنه برداری
۲۸. کمیته بین الممالی المپیک توسط چه کسی و در چه سالی بنیانگذاری شد؟
- الف. کوبرتن - ۱۸۹۶
ج. زاپاس ۱۹۸۴
ب. کوبرتن ۱۹۹۴
د. پان آتنین ۱۹۶۸
۲۹. کدام یک از بازیهای المپیک با بازی های پارا المپیک استوک مندویل همزمان بود؟
- الف. بازیهای ۱۹۴۸ لندن
ج. بازیهای ۱۸۹۶ آتن
ب. بازیهای ۱۹۷۶ تورنتو
د. بازیهای ۱۹۴۶ استکهلم
۳۰. در کدام دوره ورزشکاران کشور ایران برای اولین بار در بازیهای پارا المپیک شرکت کردند؟
- الف. بازیهای پارا المپیک استوک مندویل
ج. بازیهای پارا المپیک سنول
ب. بازیهای پارا المپیک تورنتو
د. بازیهای پارا المپیک لندن

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: کاربرد کامپیوتر در مدیریت ۲
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۷۲

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. معرفی متغیرها در کدام صفحه انجام می‌گیرد؟

الف. Insert Variable

ب. Insert case

ج. Data View

د. Variable View

۲. اگر بخواهیم فایل داده‌ها را مرتب کنیم، کدام گزینه را استفاده می‌کنیم؟

الف. Data → sort

ب. Data → case

ج. View → sort

د. View → case

۳. اگر بخواهیم متغیرهای چند فایل را با هم ادغام کنیم، از کدام دستور کمک می‌گیریم؟

الف. Merge File → Add case

ب. Merge File → Add Variable

ج. Split File → Add case

د. Split File → Add Variable

۴. از فرمان‌های کدام منو برای محاسبات مقادیر جدید استفاده می‌شود؟

الف. Transform

ب. Data

ج. View

د. Analyze

۵. در کدام منو، شناسنامه فایل داده‌ها قابل استخراج است؟

الف. Transform

ب. Utilities

ج. Graph

د. View

۶. از کدام گزینه برای متغیری که بصورت حروف باید تعریف شود، استفاده می‌شود؟

الف. Comma

ب. Width

ج. String

د. Dot

۷. کدام گزینه برای کدبندی کردن یک متغیر چندوجهی یا چندحالتی، استفاده می‌شود؟

الف. Decimals

ب. Lable

ج. Missing

د. Values

۸. کدام دستور برای تعیین متغیر با مقیاس فاصله‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. Measure → Nominal

ب. Measure → ordinal

ج. Measure → Scale

د. Values → Scale

۹. کدام دستور برای کدگذاری مجدد داده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. Transform → Recode

ب. Transform → Compute

ج. Utilities → Recode

د. Utilities → Compute

۱۰. برای انتخاب بخشی از داده‌ها، از کدام دستور کمک گرفته می‌شود؟

الف. View → Select cases

ب. Data → Select cases

ج. View → Weight Cases

د. Data → Weight Cases

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

نام درس: کاربرد کامپیوتر در مدیریت ۲
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۷۲

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدام دستور برای تعیین نرمال بودن داده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. Analyze → Non Pa... → 1- Sample K-S....

ب. Analyze → Non Pa... → Runs....

ج. Analyze → Scale → Binomial

د. Analyze → Scale → Runs....

۱۲. کدام دستور برای تعیین همگنی واریانس داده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

ب. Analyze → GLM → Univariate

الف. Analyze → GLM → Variance

د. Analyze → GLM → SD

ج. Analyze → GLM → Multivariate

۱۳. کدام دستور برای ترسیم جداول توزیع فراوانی استفاده می‌شود؟

الف. Descriptive statistics → Frequencies

ب. Descriptive statistics → Descriptives.

ج. Descriptive statistics → Crosstabs.

د. Descriptive statistics → Explore.

۱۴. کدام گزینه برای ترسیم نمودار ستونی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

ب. Bar charts

الف. Pie charts

د. Scatter

ج. Histograms.

۱۵. برای بدست آوردن کشیدگی از کدام دستور کمک گرفته می‌شود؟

ب. Frequencies → Kurtosis

الف. Frequencies → Skewness

د. Descriptive → Kurtosis

ج. Descriptive → Skewness

۱۶. برای بدست آوردن تأثیر دو روش تمرینی بر افزایش توان هوازی، از کدام روش استفاده می‌شود؟

الف. Compare Means → Means

ب. Compare Means → Independent samples T test

ج. Compare Means → Paired samples T test

د. Compare Means → One - way ANOVA

۱۷. مقدار بدست آمده از آزمون «لون» را با چه حرفی نشان می‌دهند؟

د. X^2

ج. F

ب. t

الف. Z

۱۸. مقدار بدست آمده از آزمون «کلموگروف اسیمرنف» را با چه حرفی نشان می‌دهند؟

د. X^2

ج. F

ب. t

الف. Z

۱۹. برای بدست آوردن مقایسه‌های طرح‌ریزی شده، کدام آزمون مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

د. Scheffe

ج. univariate

ب. Ratio

الف. Explore

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

نام درس: کاربرد کامپیوتر در مدیریت ۲
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۷۲

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. محاسبه آزمون مجذور کای (خی دو) از چه طریق می‌باشد؟

الف. Descriptive Statistics → Frequencies ب. Descriptive Statistics → Descriptive

ج. Descriptive Statistics → Crosstabs د. Descriptive Statistics → Ratio

۲۱. برنامه Spss، مقدار بدست آمده از آزمون «کروسکال والیس» را به چه صورت نشان می‌دهد؟

الف. Chi - square ب. Z ج. F د. t

۲۲. برنامه Spss، مقدار بدست آمده از آزمون «یو من ویتنی» را به چه صورت نشان می‌دهد؟

الف. Chi - square ب. Z ج. F د. t

۲۳. برنامه Spss، مقدار آزمون ویلکاکسون را با چه حرفی نشان می‌دهد؟

الف. Chi - square ب. Z ج. F د. t

۲۴. برای محاسبه رگرسیون، از کدام دستور استفاده می‌شود؟

الف. Analyze → Regression ب. Analyze → Linear

ج. Analyze → Correlate د. Analyze → Loglinear

۲۵. در محاسبه رگرسیون، کدام گزینه مقادیر همبستگی سریال بین باقی‌مانده‌ها را اندازه‌گیری می‌کند؟

الف. Model Fit ب. Estimate

ج. R squared د. Durbin - Watson

۲۶. برای انجام تحلیل عاملی داده‌ها از کدام دستور کمک گرفته می‌شود؟

الف. Factor Analysis ب. Classify

ج. Scale د. GLM

۲۷. برای تعریف متغیر در برنامه Spss، در کدام پنجره باید به تعریف متغیر مورد نظر پرداخت؟

الف. Name ب. Type

ج. Variable View د. Data View

۲۸. مقادیر نامشخص یک متغیر در چه منویی تعریف می‌شوند؟

الف. Columns ب. Align ج. Values د. Missing

۲۹. ماشین حساب برنامه Spss که می‌توان در آن به تغییر داده‌ها پرداخت، چه نام دارد؟

الف. Transform ب. Compute ج. Recode د. Measure

۳۰. به هنگام اجرای آزمون کلموگروف اسمیرنف، کدام گزینه از موارد مربوط به آزمون توزیع (Test Distribution) باید انتخاب شود؟

الف. Normal ب. Poisson ج. Uniform د. Exponential

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

نام درس: روابط عمومی و بین الملل
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۷۳)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. برنامه فراگیر بازاریابی شامل چهار مؤلفه است. کدام یک از موارد زیر جزء این مؤلفه‌ها نمی‌باشد؟
 الف. محصول ب. قیمت ج. ترویج د. مشتری
۲. کدامیک از صفات زیر مربوط به شاخص مسئولیت‌پذیری اجتماعی که یکی از شاخص‌های خوشنامی سازمانی است، می‌باشد؟
 الف. آطمینان ب. نوآوری ج. کارکنان لایق د. برخورد مناسب با مردم
۳. کدامیک از عوامل زیر جزء شگرد ترویجی به حساب نمی‌آید؟
 الف. مکان ب. تبلیغ ج. فروش حضوری د. آگهی و پیام‌های بازرگانی
۴. کدامیک از موارد زیر مربوط به قابلیت نشر و رمیزی در مهارت‌های روابط عمومی ورزش است؟
 الف. مهارت نویسندگی ب. توانائی استفاده از اینترنت
 ج. انتشار انواع کتابچه از طریق اینترنت د. مهارت‌های ارتباطی
۵. کدامیک از عبارات زیر جزء شباهت‌های روابط عمومی و بازاریابی به حساب می‌آیند؟
 الف. تمرکز بر روی مشتری
 ب. تمرکز بر روی انواع گروه‌های متعددی از مخاطبان
 ج. شناسایی و کسب آگاهی از گروه خاصی از مخاطبان و همکاری متقابل و نظام یافته
 د. داد و ستد پولی
۶. کدامیک از گزینه‌های زیر مربوط به روابط اجتماعی در ورزش می‌باشد؟
 الف. فعالیت در امور خیریه ب. مدیریت وب سایت‌ها
 ج. مدیریت خدمات آماری و اطلاعاتی د. تولید نشریات
۷. کدامیک از جملات زیر در رابطه با گروه‌های مخاطب غیر مرتبط «درست» می‌باشد؟
 الف. شامل کسانی است که به صورت بالقوه علاقه دارند اما امکان تشخیص این علاقه برای آنها فراهم نشده است
 ب. شامل کسانی است که هیچ علاقه یا ارتباطی با سازمان ندارند.
 ج. شامل کسانی است که به تصمیم شورای شهر اعمال نفوذ زیادی می‌کنند و یا درخواستی را فعال می‌کنند.
 د. افرادی که از انجام یا وقوع عملی آگاه هستند.
۸. کدامیک از موارد زیر جزء دنیای روابط عمومی ورزش نمی‌باشد؟
 الف. روابط مصرف کننده ب. روابط اجتماعی
 ج. روابط خانوادگی د. روابط کارمندان
۹. کلی در سال (۲۰۰۱) روند ۵ مرحله‌ای را برای اثر و کارآمدی بیشتر روابط عمومی معرفی کرد. کدامیک از موارد زیر جزء این ۵ روند حساب نمی‌شوند؟
 الف. ارتباطات ب. اهداف ج. برنامه‌ریزی د. نظارت و ارزیابی

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

نام درس: روابط عمومی و بین الملل
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۷۳)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. کدامیک از صفات زیر به شاخص چشم‌انداز و رهبری از شاخص‌های خوشنامی سازمانی مربوط می‌شود؟
 الف. احساس خوب ب. چشم‌انداز روشن ج. سود دهی د. حمایت از آرمانهای خوب
۱۱. کدامیک از گزینه‌های زیر در رابطه با برنامه‌ها و عملیات در روابط عمومی صحیح نمی‌باشد؟
 الف. مدت زمان اجرا در برنامه‌ها کوتاه مدت ولی در عملیات دائم و پیوسته است.
 ب. اهداف اختصاصی در برنامه‌ها گروه‌های ذینفع گسترده و در عملیات مخاطبین منتخب است.
 ج. هدف کلی در برنامه‌ها به دنبال اهداف عمومی مثل رابطه مطلوب و در عملیات به دنبال اهداف ویژه است.
 د. در برنامه‌ها روابط رسانه‌ای و در عملیات ترویج مراسم تجلیل از قهرمانان سال را می‌توان مثال زد.
۱۲. کندل در سال ۱۹۹۶ الکوی پنج مرحله‌ای در رابطه با برنامه‌ریزی و اجرای عملیات را ارائه داد که این پنج مرحله به نام اختصاری (RAISE) معروف است. کدامیک از گزینه‌های زیر بیانگر این ۵ مرحله می‌باشد؟
 الف. تحقیق، تطبیق، اهداف، اجرا و طراحی
 ب. تحقیق، تطبیق، اجرا، راهبرد و ارزیابی
 ج. تحقیق، طراحی، اجرا، ارزیابی و مدیریت
 د. مسئله، طراحی، برنامه‌ریزی، اقدام در برقراری ارتباط، ارزیابی
۱۳. اسمیت در سال (۲۰۰۲) پنج ویژگی را برای مخاطب فهرست نمود. کدامیک از موارد زیر جزء این ویژگی‌ها به حساب نمی‌آید؟
 الف. قابل تشخیص بودن
 ب. ناهمگونی
 ج. اهمیت
 د. تناسب حجم و اهمیت
۱۴. کدام گزینه زیر به صورت منطقی میزان دشواری در دستیابی به اهداف عملیاتی روابط عمومی را به ترتیب از کمترین دشواری به سوی بیشترین دشواری بیان می‌کند؟
 الف. تغییر رفتار، ایجاد دانش، تأثیر بر نگرش، تولید آگاهی
 ب. تغییر رفتار، تأثیر بر نگرش، ایجاد دانش، تولید آگاهی
 ج. تولید آگاهی، ایجاد دانش، تأثیر بر نگرش، تغییر رفتار
 د. تولید آگاهی، ایجاد دانش، تغییر رفتار، تأثیر بر نگرش
۱۵. سه نکته اساسی در هنگام تدوین راهبردها مورد توجه است، کدامیک از موارد زیر جزء این سه نکته قرار نمی‌گیرند؟
 الف. تعیین مخاطبین
 ب. پیام‌های کلیدی
 ج. کانال‌ها
 د. بودجه
۱۶. منظور از کوسیدا (CoSIDA) چیست؟
 الف. همزیستی ارتباط بین مطبوعات ورزشی و لیگ حرفه‌ای
 ب. سازگاری‌های ورزش برای تلویزیون
 ج. مدیران اطلاعات ورزش دانشگاهی آمریکا
 د. دفاتر بین‌المللی رسانه‌های ورزشی

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

نام درس: روابط عمومی و بین الملل
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۷۳)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. هندرسون در سال (۲۰۰۱) پنج شاخص توسعه اجتماعی را به عنوان علایم تداوم رشد صنعت روابط عمومی اعلام کرد. کدامیک از موارد زیر جزء این پنج شاخص نمی‌باشد؟

- الف. افزایش اهمیت ارتباطات
 ب. جهانی شدن
 ج. سرعت افکار عمومی
 د. تغییرات در جامعه و در سیاست‌ها
۱۸. کدامیک از خصوصیات زیر در رابطه با نقش ستون نویس‌ها صحیح می‌باشد؟
- الف. نوشتن مطالب جلوتر از گزارشگران تخصصی باشند.
 ب. دوست دارند خود را بی طرف نشان دهند.
 ج. مصمم به خودرایی و گاهی بحث برانگیز هستند.
 د. تعداد زیادی خبر از حوزه‌های مختلف را به طور همزمان پوشش می‌دهند.

۱۹. منظور از مکمل اعتباری چیست؟

الف. وجود جایگاه مخصوص جهت خبرنگاران
 ب. استفاده از مج‌بند یا برچسب بر سر آستین‌ها برای اعضای رسانه‌ها جهت ورود به بخش‌های خاصی از زمین بازی
 ج. برگه‌های درخواست جهت صدور کارت شناسایی معتبر
 د. توزیع کارت‌های شناسائی معتبر به گزارشگران تخصصی در زمان پیش از فصل مسابقه

۲۰. کدامیک از موارد زیر جزء فهرست کنترل فعالیتهای تدارکاتی برای رسانه‌ها قرار نمی‌گیرد؟

- الف. محل پارکینگ
 ب. جایگاه رسانه‌ها
 ج. صدور کارت شناسایی معتبر
 د. تعیین خط مشی و استراتژی برای رسانه
۲۱. کدامیک از موارد زیر جزء فعالیتهای تدارکاتی کارت شناسایی معتبر قرار می‌گیرد؟
- الف. مکمل‌های اعتباری
 ب. محل استقرار
 ج. برچسب نام‌ها برای جایگاه تعیین شده
 د. نحوه استقرار خبرنگاران
۲۲. کدامیک از موارد زیر جزء ۵ رکن اساسی مدیریت پیروزی به حساب نمی‌آیند؟

- الف. شناسایی ورزشکاران شاخص
 ب. عدم سرمایه‌گذاری از ابتدا بر روی موفقیت‌های ورزشی در طی مسابقات
 ج. کاربرد آموزش رسانه‌ای
 د. افزایش آگاهی عمومی

۲۳. کدامیک از موارد زیر در رابطه با دسترسی عمومی و تأثیر اجتماعی رسانه سازمانی صحیح می‌باشد؟

- الف. دسترسی عمومی بالا و تأثیرات اجتماعی پائین
 ب. دسترسی عمومی پائین و تأثیرات اجتماعی بالا
 ج. دسترسی عمومی بالا و تأثیرات اجتماعی بالا
 د. دسترسی عمومی پائین و تأثیرات اجتماعی پائین

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

نام درس: روابط عمومی و بین الملل
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۷۳)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۴. کدامیک از موارد زیر در رابطه با فواید و معایب روش ارتباطی رسانه‌های خبری صحیح می‌باشد؟

الف. فواید: دسترسی عمومی بالا به طور رایگان با اعتبار بالا

ب. معایب: اغلب به خرید بیشتر توسط مشتری نیاز دارد.

ج. معایب: سازمان برای انتقال پیام به صورت مستقیم می‌تواند عمل کند.

د. فواید: ارتباط چهره به چهره بسیار اقناع کننده است.

۲۵. بیانیه خبری اصطلاحی توصیفی است که گاهی به آن بیانیه هم می‌گویند.

الف. اطلاعاتی

ب. ارتباطی

ج. مطبوعاتی

د. ترویجی و تبلیغی

۲۶. تامپسون در سال (۱۹۸۶) بر اساس ۶ ارزش خبری، اصولی به نام تیپ کاپ (Tipcup) را معرفی کرد، کدام یک از موارد زیر بیانگر این شش ارزش می‌باشد؟

الف. تازگی، در برگیرندگی، ارتباط مجاورت، شهرت، شگفتی

ب. تازگی، در برگیرندگی، شهرت، برخورد، شگفتی، مجاورت

ج. تازگی، در برگیرندگی، ارتباط، ارزش، برخورد، شگفتی

د. شهرت، شگفتی، تازگی، ارتباط، در برگیرندگی، ارزش

۲۷. کدامیک از عبارات زیر در مورد تازگی خبری درست می‌باشد؟

الف. اطلاعاتی که جدید و به عنوان «خبر» مورد توجه قرار گیرند.

ب. استفاده از سخنگویان برجسته سازمانی یا افراد بسیار مهم

ج. ماهیت ورزش ریشه در تضاد و برخورد دارد.

د. در خبرها بیشتر به مصاحبه با مدیران عالی توجه شود تا مدیران میانی

۲۸. «لید» چیست و بایستی شامل چه نکاتی باشد؟

الف. مهمترین عنصر یک خبر، دست کم شامل نام سازمان، آدرس و شماره تلفن.

ب. مهمترین عنصر یک خبر، شامل عنوان تماس رسانه‌ای، یک شماره تلفن و نشانی پست الکترونیک و شماره دستگاه پیجر

ج. یک یا دو پاراگراف اول خبر، حاوی خلاصه‌ای از مهمترین عناصر ارزش‌های خبری می‌باشد.

د. یک یا دو پاراگراف اول خبر، که شامل مقدمه می‌باشد.

۲۹. از هرم وارونه در کدام قسمت یک بیانیه خبری استفاده می‌شود؟

الف. سر عنوان

ب. لید

ج. متن خبر

د. پایان بیانیه خبری

۳۰. کدامیک از موارد زیر جزء خبر نویسی مستقیم می‌باشد؟

الف. هدف از آن انتشار اطلاعات مرتبط با شرکت کنندگان توسط گزارشگر است.

ب. اطلاعات تازه را به طور شفاف بیان می‌کند. مثل خبرهایی از جمله، نقل و انتقال بازیکنان

ج. گزارشی در رابطه با نتایج رویدادها ارائه می‌دهد.

د. اخبار زادگاهی را به طور نسبی در صنعت ورزش انتشار می‌دهد.

نام درس: دو و میدانی ۳

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۱۷۴

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی (ره). این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام یک از عوامل زیر در پرتاب وزنه از اهمیت بالاتری برخوردار است؟
 الف. زاویه پرتاب ب. ارتفاع رهایی ج. زاویه برخورد د. سرعت رهایی
۲. اشتباه عمده پرتاب کننده های مبتدی دیسک در مرحله «وضعیت پرتاب» کدام است؟
 الف. لخم کردن و کشش زیاد پاها ب. جدا کردن سریع پای راست از زمین
 ج. عدم قرار گرفتن صحیح وزن بر روی پای راست د. عدم تسلسل حرکت بر روی یک خط مستقیم
۳. در کدام یک از روش های پرتاب نیزه اندازه حرکت ایجاد شده از مرحله دورخیز حفظ می شود؟
 الف. هفت گام با دو قیچی ب. پنج گام ج. سه گام د. هفت گام با یک قیچی
۴. برای پرتاب کننده های نیزه کدام یک از فاکتورهای جسمانی در اولویت قرار دارد؟
 الف. انعطاف پذیری ب. قدرت انفجاری ج. قد و وزن د. چابکی
۵. متداول ترین تکنیک پرتاب وزنه کدام است؟
 الف. اوبراین ب. باریشنی کوف ج. فهورباخ د. رآلف میلر
۶. در کدام یک از مراحل پرتاب نیزه، عمل کشیدن نیزه به عقب آغاز می شود؟
 الف. گام قیچی ب. مرحله دورخیز ج. گام پرتاب د. سه گام اولیه
۷. اصطلاح «کف دست تمیز و گردن کثیف» در مورد نحوه صحیح گرفتن کدام یک از وسایل پرتابی به کار می رود؟
 الف. چکش ب. نیزه ج. وزنه د. دیسک
۸. دستیابی به طولانی ترین مسیر شتاب ممکن در دیسک، هدف کدام یک از مراحل پرتاب دیسک است؟
 الف. رهایی ب. چرخش ج. وضعیت پرتاب د. تاب اولیه
۹. در پرتاب نیزه، کدام گام هیچ اثری در مسافت پرتاب ندارد؟
 الف. گام قیچی ب. گام پرتاب ج. گام بازیافت د. سه گام
۱۰. در کدام یک از رشته های پرتابی رعایت اصل چانه، زانو، پنجه نشان دهنده وضعیت پرتاب مطلوب است؟
 الف. پرتاب وزنه ب. پرتاب چکش ج. پرتاب دیسک د. پرتاب نیزه
۱۱. در افراد راست دست و چپ دست جهت چرخش دیسک در مرحله پرواز چگونه است؟
 الف. در افراد راست دست بر خلاف عقربه ساعت و در افراد چپ دست در جهت عقربه ساعت
 ب. در افراد راست دست در جهت عقربه ساعت و در افراد چپ دست بر خلاف جهت عقربه ساعت
 ج. هم در افراد راست دست و هم در افراد چپ دست در جهت عقربه ساعت
 د. هم در افراد راست دست و هم در افراد چپ دست بر خلاف جهت عقربه ساعت
۱۲. مطلوب ترین زاویه برای پرتاب وزنه چند درجه است؟
 الف. ۳۶ - ۳۰ درجه ب. ۲۵ - ۲۰ درجه ج. ۴۵ - ۴۰ درجه د. ۴۲ - ۳۸ درجه

نام درس: دو و میدانی ۳

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۱۷۴

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۳. هدف از تعویض پا پس از پرتاب دیسک توسط پرتاب کننده چیست؟

- الف. حفظ تعادل
ب. افزایش برد پرتابه
ج. رسیدن به وضعیت قدرت
د. جلوگیری از خطا و حفظ تعادل

۱۴. به دنبال عمل چرخش چه تغییراتی در زاویه انحنای مسیر چکش حاصل می شود؟

- الف. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش افزایش می یابد
ب. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش کاهش می یابد
ج. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش ثابت است
د. با هر چرخش زاویه انحنایی مسیر چکش کاهش و سپس افزایش می یابد
۱۵. در کدام یک از روش های گزافتن دیسک انگشت میانی و نشانه نزدیک به هم قرار می گیرند؟

- الف. روش قدرتی
ب. روش انتقال وزن
ج. روش چنگ زدن
د. روش ساده

۱۶. اصلی ترین مرحله در آموزش تکنیک پرتاب چکش کدام است؟

- الف. تاب های اولیه
ب. انتقال صحیح وزن
ج. چرخش با چکش
د. رهایی چکش

۱۷. هدف از اجرای «گام پرتاب» در پرتاب نیزه چیست؟

- الف. توقف حرکت رو به جلو پایین تنه و انتقال آن به بالاتنه
ب. عقب نگه داشتن بدن و قرار دادن بیشتر وزن بدن روی پای عقب
ج. پایین کشیدن نیزه به عقب
د. قرار دادن پای چپ در جلوی بدن به منظور کاهش دامنه حرکتی

۱۸. در مرحله رهایی، چکش تحت چه زاویه ای رها می شود؟

- الف. ۴۵ درجه
ب. ۴۲ درجه
ج. ۴۴ درجه
د. ۹۰ درجه

۱۹. در پرتاب دیسک هدف از اجرای تمرین پرتاب در وضعیت ثابت قبل از اقدام به چرخش ($\frac{6}{4}$ چرخش با حرکت کامل) کدام است؟

- الف. ایجاد هماهنگی در حرکات پرتاب
ب. یادگیری تکنیک تحت شرایط مسابقه
ج. طولانی کردن مسیر حرکت رو به جلو
د. تمرکز بیشتر بر اجرای حرکت چرخش
۲۰. در مسابقات پرتاب نیزه اگر تعداد شرکت کنندگان ۸ نفر باشند، هر شرکت کننده چند پرتاب انجام می دهد؟

- الف. ۳ پرتاب
ب. ۸ پرتاب
ج. ۶ پرتاب
د. ۴ پرتاب

۲۱. در پرتاب چکش چه موقع عمل چرخش آغاز می شود؟

- الف. هنگامی که چکش بعد از تاب اول به بالاترین نقطه مدار حرکتی خود برسد
ب. هنگامی که چکش بعد از تاب اول به پایین ترین نقطه مدار حرکتی خود برسد
ج. هنگامی که چکش بعد از تاب دوم به بالاترین نقطه مدار حرکتی خود برسد
د. هنگامی که چکش بعد از تاب دوم به پایین ترین نقطه مدار حرکتی خود برسد

نام درس: دو و میدانی ۳

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی : ۱۲۱۵۱۷۴

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۲. مهم ترین ضعف تکنیک چرخشی پرتاب وزنه چیست؟

- الف. مشکل حفظ تعادل در هنگام انتقال در دایره
 ب. عدم دستیابی به سرعت رهایی مطلوب
 ج. طولانی تر شدن مسیر شتاب گیری وزنه
 د. متکی بودن این تکنیک به قد و وزن پرتاب گر

۲۳. دقیق ترین توضیح در مورد رسیدن به وضعیت قدرت در پرتاب نیزه کدام است؟

- الف. لحظه ای که پای راست ورزشکار بعد از گام چهارم با زمین تماس پیدا می کند
 ب. بعد از اینکه گام های چهارم و پنجم روی زمین مستقر شوند
 ج. لحظه ای که گام راست وزن بدن را در گام پنجم حمل می کند
 د. قبل از تماس پاشنه پای گام پنجم روی زمین
 ۲۴. یادگیری کدام یک از رشته های پرتابی مشکل تر است؟

- الف. وزنه
 ب. چکش
 ج. دیسک
 د. نیزه

www.Sanjesh3.com

نام درس: سرپرستی و مدیریت اردوها و کاروانهای ورزشی
رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۷۹)

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. چه کسی اصول هفتگانه را به عنوان عناصر (وظایف) مدیریت ارایه نمود؟
 الف. التون مایو
 ب. پیتر دراگر
 ج. لوئر گولیک
 د. هنری فایول
۲. کدامیک از اصول مدیریت همانند پلی بین وضع موجود و وضع مطلوب می‌باشد؟
 الف. سازماندهی
 ب. برنامه ریزی
 ج. رهبری و هدایت
 د. بودجه‌بندی
۳. اجرای یک دوره مسابقات بین‌المللی در یک رشته ورزشی را می‌توان جزو کدام برنامه‌ریزی قلمداد کرد؟
 الف. برنامه‌ریزی عملیاتی
 ب. برنامه‌ریزی جامع
 ج. برنامه‌ریزی راهبردی
 د. برنامه‌ریزی ملی
۴. فعالیت متقارن و متوالی در کدامیک از شیوه‌های برنامه‌ریزی عملیاتی صورت می‌گیرد؟
 الف. جدول زمان‌بندی عملیات مدیر رویداد ورزشی در طول ماه
 ب. خط زمانی فرایند برگزاری
 ج. تقویم ورزشی
 د. جدول کارنما
۵. کدام گزینه جزء گام‌های بنیادین برای سازمان‌دهی به نظر کونتز، اورایل و بیچ به حساب نمی‌آید؟
 الف. واگذاری اختیار
 ب. تعیین هدف‌های پشتیبانی، خط مشی‌ها و برنامه‌ها
 ج. تشخیص فعالیت‌ها در پرتو منابع انسانی و موقعیت‌ها
 د. شناسایی قوت‌ها و ضعف‌های موجود در محیط داخلی
۶. کدام گزینه جزء فرایند برنامه‌ریزی راهبردی به حساب نمی‌آید؟
 الف. شناسایی فرصت‌ها و تهدیدات موجود در محیط بیرونی
 ب. تجزیه و تحلیل محیط بیرونی
 ج. ارزیابی مجدد مأموریت و اهداف سازمان
 د. هماهنگی افقی و عمودی اختیارات و ارتباط اطلاعات
۷. خطوط ارتباط به صورت نقطه‌چین در ارتباطات سازمانی بیانگر چیست؟
 الف. لزوم هماهنگی در اجرا بین واحدهای مرتبط
 ب. مشخص کردن خطوط فرماندهی
 ج. بیانگر آن است که چه واحدی مسؤول چه واحدی است
 د. میزان اختیارات و اهمیت آن واحدها

نام درس: سرپرستی و مدیریت اردوها و کاروانهای ورزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۷۹)

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۸. از ویژگی‌های ساختار ادھوکراسی در سازماندهی به حساب نمی‌آید؟

- الف. سطح افقی گسترده
 ب. سطوح مدیریت کم
 ج. سیستم تصمیم‌گیری غیرمتمرکز
 د. انعطاف‌پذیری کم

۹. کدامیک از موارد زیر جزء رهنمودهای سیاست شایستگی در رویدادهای ورزشی صحیح نمی‌باشد؟

- الف. کسی که عضو و شاغل در یک شرکت یا کارخانه است، می‌تواند در عضویت تیم یک اتحادیه نیز قرار بگیرد.
 ب. کسی که در سطح حرفه‌ای هر ورزشی شرکت کند، حضورش در بازی‌های درون‌سازمانی مجاز نیست.
 ج. کسی که دارای نامه قهرمانی است، می‌تواند برای یک سیستم در یک رشته ورزشی مشابه آن نیز شرکت کند.
 د. کسی که می‌خواهد عضو تیم دانشگاهی باشد، باید به مدت ۳ هفته قبل از اولین دوره برنامه رقابت قهرمانی به تمرینات لازم بپردازد.

۱۰. کسی که جایزه ورزش حرفه‌ای، پلاک، گواهینامه، ژاکت دریافت داشته است...

- الف. می‌تواند برای مدت ۲ سال در آن رشته در مسابقات قهرمانی دانشگاهی شرکت کند.
 ب. نمی‌تواند برای مدت ۳ سال در آن رشته در مسابقات قهرمانی دانشگاهی شرکت کند.
 ج. می‌تواند برای یک سیستم در یک رشته ورزشی مشابه آن شرکت کند.
 د. قانونی در مورد شرکت یا عدم شرکت او وجود ندارد.

۱۱. بر اساس مقررات و سیاست‌های مسابقات و رویدادهای ورزشی، اگر تیمی در طول بازی‌های منظم فصل در ۲ بازی حضور

نیابد، چه تنبیه انضباطی در مورد آن تیم اعمال می‌شود؟

- الف. از یکی از بازی‌های پس از فصل محروم خواهد شد.
 ب. از ۲ تا از بازی‌های پس از فصل محروم خواهد شد.
 ج. از دور بازی‌ها کنار زده خواهد شد.
 د. علاوه بر محرومیت یک بازی بر اساس رای کمیته انضباطی مربی تیم توبیخ و جریمه خواهد شد.

۱۲. اولین مرحله اقدامات مدیریت و سرپرستی کاروان‌های ورزشی اعزامی به رقابت‌های برون مرزی قبل از اعزام کاروان چیست؟

- الف. گذرنامه
 ب. تامین بودجه
 ج. رواید
 د. دریافت مجوز خروج

۱۳. کاروان ورزشی اعزامی برای مسابقات مجوز خروج خود را از چه نهادی دریافت می‌کنند؟

- الف. کمیته ملی المپیک
 ب. نهاد ریاست جمهوری
 ج. شورای برون مرزی سازمان تربیت بدنی
 د. سازمان تربیت بدنی

نام درس: سرپرستی و مدیریت اردوها و کاروانهای ورزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۷۹)

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۴. سرپرست کاروان ورزشی از طریق کدام وزارتخانه می‌تواند با سفارت ایران در کشور میزبان مسابقات ارتباط برقرار نماید؟

الف. وزارت امور خارجه ب. وزارت کشور

ج. وزارت اطلاعات د. وزارت دفاع

۱۵. کدامیک از موارد زیر متضمن پاسخگویی در قبال مسؤولیت می‌باشد؟

الف. تعیین نمودار سازمانی ب. برنامه‌ریزی

ج. تفویض اختیار د. تعیین هدف

۱۶. کدام گزینه زیر، از ابعاد (طبقه‌بندی) مختلف برنامه‌ریزی به حساب نمی‌آید؟

الف. بعد زمانی ب. بعد سطح ج. بعد مادی د. بعد استمرار

۱۷. سرپرستی عالی جشنواره ورزشی مرون دانشگاهی بر عهده چه شخصی است؟

الف. رئیس دانشگاه ب. رئیس تربیت بدنی دانشگاه

ج. معاونت دانشجویی و فرهنگی د. شورای ورزشی دانشگاه

۱۸. کدام یک از عبارات زیر صحیح می‌باشد؟

الف. برنامه کوتاه مدت - حداقل زمان اجرا تا ۱ سال

ب. برنامه میان مدت - حداکثر زمان اجرا تا ۵ سال

ج. برنامه دراز مدت - حداکثر زمان اجرا از سه سال به بالا

د. برنامه کوتاه مدت - حداکثر زمان اجرا تا ۲ سال

۱۹. کدام یک از موارد زیر مربوط به اهمیت و فواید برنامه ریزی نمی‌شود؟

الف. آرایه چارچوب وحدت بخش ب. معیاری برای ارزیابی عملکرد

ج. جلوگیری از هدر رفتن وقت و منابع د. از بین بردن قطعی خطرات در حین اجرا

۲۰. برنامه‌ریزی استراتژیک رویداد های ورزشی....

الف. همان برنامه‌ریزی عملیاتی است.

ب. دارای دید کوتاه مدت است.

ج. چارچوبی برای برنامه‌ریزی‌های عملیاتی فراهم می‌کند

د. مربوط به سطوح فنی سازمان می‌باشد.

۲۱. کدام یک از موارد زیر در حوزه برنامه‌ریزی عملیاتی نیست؟

الف. برگزاری یک اردوی بزرگ فرهنگی ورزشی

ب. برگزاری المپیک

ج. اجرای یک دوره مسابقات بین المللی در یک رشته ورزشی

د. اجرای یک تورنمنت ورزشی

نام درس: سرپرستی و مدیریت اردوها و کاروانهای ورزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۷۹)

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۲. کدام یک از مراحل زیر مهمترین مرحله تهیه و تنظیم یک تقویم ورزشی است؟

الف. تعیین مکان مناسب برای مسابقات

ب. تعیین زمان مناسب برای انجام مسابقات

ج. محاسبه بودجه مورد نیاز

د. دفاع از تقویم تنظیم شده و تصویب نهایی آن

۲۳. آخرین مرحله در فرایند برنامه ریزی راهبردی چیست؟

الف. ارزیابی نتایج

ج. ارزیابی مجدد مأموریت و اهداف سازمان

۲۴. تقسیم کار، تعیین شرح وظایف و طبقه بندی آنها بر حسب افراد یا واحدهای مختلف سازمانی، تعریف کدام یک از عناصر

مدیریت می باشد؟

الف. برنامه ریزی

ب. سازمان دهی

ج. هماهنگی و رهبری

د. هماهنگی

۲۵. عملیات لازم جهت سازمان دهی در کدام یک از گزینه های زیر به نحو مطلوبتری ذکر شده است؟

الف. شناسایی و بکارگیری افراد شایسته و کارهایی که برای رسیدن به اهداف سازمانی باید انجام شود

ب. شناسایی افراد و ایجاد هماهنگی بین افراد جهت انجام وظایف

ج. شناسایی و دسته بندی کارها، واگذاری اختیارات به سرپرست و گروه

د. شناسایی و دسته بندی فعالیتها، واگذاری اختیارات و ایجاد روابط بین افراد

۲۶. شیوه مرسوم و متداول طبقه بندی و تقسیم کار در مسابقات ورزشی بر حسب کدام شیوه تقسیم نمودار سازمانی به

وجود می آید؟

الف. موقعیت جغرافیایی

ب. محصول

ج. نوع وظیفه

د. ارباب رجوع

۲۷. کدام مورد جزو شرح وظایف دبیر کل اجرایی یک رویداد ورزشی درون دانشگاهی نیست؟

الف. برآورد اعتبار جشنواره

ب. تعیین مسئولین کمیته ها

ج. تعیین زمان برگزاری جشنواره

د. اخذ آمار نفرات شرکت کننده از دانشکده ها به تفکیک رشته ها

۲۸. یونیورسیادهای تابستانی دانشجویان هر چند سال یکبار برگزار می شود؟

الف. یک سال

ب. دو سال

ج. سه سال

د. چهار سال

۲۹. نمودار تشکیلاتی هجدهمین یونیورسیاد دانشجویی دارای کدام یک از خصوصیات زیر نیست؟

الف. حوزه های وسیع مدیریتی

ب. سطوح وسیع سلسله مراتب

ج. سازمان دهی تخت و پهن

د. خط فرمان دهی طولانی

۳۰. عدم تمرکز بدون وجود کدام موارد باعث رکود و اختلال در امور سازمان می شود؟

الف. اختیار

ب. نظارت

ج. تصمیم گیری

د. برنامه ریزی

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

نام درس: مدیریت ورزشهای هوای آزاد
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۸۳)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. بیشتر سفرها از سده چهارده تا سده هفده (دوره رنسانس) به چه منظوری انجام می شد؟

الف. زیارت

ب. تجارت

ج. بدست آوردن غذا و دوری از خطر

د. کسب دانش و تجربه

۲. قدیمی ترین اشکال رایج مسافرت در اروپا به چه صورت بوده است؟

الف. گردشهای دسته جمعی کارگران در تعطیلات آخر هفته

ب. مسافرتهاى اشراف و شاهزادگان جوان به نقاط مختلف برای آشنایی با شیوه های گوناگون حکومت و زندگی مردم

ج. مسافرتهاى جمعی پرشکن

د. مسافرتهاى جمعی صنعتگران به دیگر نقاط جهان

۳. سازمان جهانی جهانگردی در چه سالی و در کدام کشور تاسیس شد؟

الف. ۱۹۷۵، اسپانیا

ب. ۱۹۶۱، ایتالیا

ج. ۱۹۵۲، انگلستان

د. ۱۹۶۳، آلمان

۴. امیرالرحالین لقب کدامیک از جهانگردان زیر می باشد؟

الف. ابو عبید بکری

ب. ابن جبیر

ج. ابن سعید

د. ابن بطوطه

۵. با توجه به تعریف «گان»، کدام یک از موارد زیر جزء ویژگیهای جهانگردی نمی باشد؟

الف. موقتی باشد.

ب. فاصله مبدا تا مقصد حداقل ۵۰ مایل باشد.

ج. اختیاری باشد.

د. انجام آن منتج به دریافت مزد نباشد.

۶. با توجه به گزارش سازمان جهانی جهانگردی در سال ۲۰۰۸، کدام کشور زیر از نظر جذابیت در پذیرش جهانگردان خارجی در صدر قرار داشت؟

الف. فرانسه

ب. اوکراین

ج. ترکیه

د. مکزیک

۷. با توجه به مقاله «مراسلی» در خصوص بررسی و تخمین توابع عرضه و تقاضای گردشگری خارجی در ایران، کدام یک از موارد زیر جزء موانع سازمانی موجود در راه احیای صنعت جهانگردی در کشورمان می باشد؟

الف. عدم وجود بخش خصوصی کارآمد

ب. کمبود یا فقدان مراکز آموزشی و دانشگاهی جهت تربیت نیروهای متخصص

ج. پایین بودن کیفیت و استاندارد نبودن بسیاری از اماکن گردشگری کشور

د. فقدان متولی واحد

۸. طبق پیمایش انجام شده توسط موسسه تحقیقات کشور کره، کدام یک از موارد زیر در صدر فعالیتهایی است که گردشگران خارجی تمایل دارند در این کشور تجربه نمایند؟

الف. استفاده از داروها و پزشکی سنتی کره

ب. پختن کیم چی و شرکت در تکواندو

ج. استفاده از چشمه های آب گرم

د. زیارت مکانهای مقدس و مذهبی

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

نام درس: مدیریت ورزشهای هوای آزاد
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۸۳)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۹. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با صنعت جهانگردی صحیح نمی باشد؟

الف. صنعت جهانگردی به عنوان صنعتی بدون دود و هر گونه آلودگی، به عنوان صنعتی سبز نامیده می شود.

ب. ورزشهایی که سنت یک کشور محسوب می شوند، می توانند گردشگران بیشتری را جذب نمایند.

ج. جهانگردی بزرگترین تحرک اجتماعی بشر می باشد.

د. جهانگردی های دسته جمعی باید توسط دولت حمایت گردد.

۱۰. ترتیب صنایع در عرصه تجارت جهانی به چه صورتی می باشد؟

الف. اول صنعت خودرو، دوم صنعت گردشگری خارجی، سوم صنعت نفت.

ب. اول صنعت نفت، دوم صنعت خودرو، سوم صنعت گردشگری خارجی.

ج. اول صنعت گردشگری خارجی، دوم صنعت نفت، سوم صنعت خودرو.

د. اول صنعت گردشگری خارجی، دوم صنعت خودرو، سوم صنعت نفت.

۱۱. مهم ترین عامل جذب جهانگرد به شهر میسوری کدام است؟

الف. خورده فروشی ورزشی

ج. هتل ها و اقامت گاه های ارزان

۱۲. هتل هایی که به طور معمول به چشمه های آب گرم، مواد معدنی یا ساحل نزدیک باشند، چه نام دارند؟

الف. متل

ب. هتل آپارتمان

ج. ریزورت

د. هتل با صبحانه

۱۳. ((این هتل ها دست کم ۸۰ اتاق دارند و حداقل چهل درصد از مدیران و کارکنان آن نیز دارای تحصیلات عالیه می باشند.))

تعریف مذکور مربوط به کدام نوع از هتل ها می باشد؟

الف. هتل دو ستاره

ب. هتل سه ستاره

ج. هتل چهار ستاره

د. هتل پنج ستاره

۱۴. یکی از مهم ترین و کهن ترین عوامل و انگیزه های مسافرت انسان کدام است؟

الف. تجارت

ب. کسب دانش

ج. کسب تجربه

د. باورهای مذهبی و احساسات دینی

۱۵. نوعی جهانگردی که طی آن اغلب گروه های زیادی به منظور و مقاصد ویژه ای دور هم جمع می شوند و گردهمایی آنها از قبل برنامه ریزی شده و دارای دستور کار می باشد، چه نام دارد؟

الف. جهانگردی مایس

ب. جهانگردی هنری

ج. جهانگردی فرهنگی

د. جهان گردی بهداشتی درمانی

۱۶. با توجه به ویژگیهای جهانگردی ورزشی، قصد التذاذ یعنی چه؟

الف. برخورداری جهانگرد از غذای سالم و خدمات پزشکی و اورژانسی

ب. خروج جهانگرد ورزشی از محل زندگی خویش

ج. انتخاب آگاهانه و آزادانه جهانگردی ورزشی

د. خرید کالاها و یا لباسهای ورزشی که آرم مسابقات بر روی آنها منقوش شده باشد.

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

نام درس: مدیریت ورزشهای هوای آزاد
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۸۳)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. نکته مهمی که در انتخاب چادرهای مسافرتی باید در نظر گرفته شود، کدام است؟

الف. قیمت چادر ب. رنگ چادر

ج. باز و بسته شدن راحت و ضد آب بودن چادر د. مارک چادر

۱۸. کدام یک از موارد زیر، یکی از مزیت های ایران برای توسعه جهانگردی ورزشی می باشد؟

الف. تاکید بر ورزشهای بومی ب. تاکید بر ورزش قهرمانی

ج. تاکید بر ورزش همگانی د. تاکید بر ورزشهای رده های سنی نونهال و نوجوان

۱۹. مهم ترین و اساسی ترین اصل در تدوین راهبرد توسعه ای جهانگردی ورزشی در جهان کدام است؟

الف. امنیت ب. سود اقتصادی ج. ویژگیهای فرهنگی د. آثار اجتماعی

۲۰. نخستین نهاد درگیر با مقوله جهانگردی ورزشی در هر کشور کدام است؟

الف. بخش خصوصی ب. فدراسیونهای ورزشی

ج. جنبشهای نهضت داوطلبی د. دولت

۲۱. افلاطون در مدینه فاضله، برای گذران اوقات فراغت بر چه فعالیتهایی تاکید داشته است؟

الف. مطالعه ب. کسب دانش

ج. موسیقی و ورزش د. انجام فعالیتهای مذهبی

۲۲. کدام یک از موارد زیر نخستین و مهم ترین کارکرد اوقات فراغت می باشد؟

الف. فرآیند اجتماعی کردن ب. تقویت روحیه هنری

ج. افزایش بهره وری در کار د. رفع خستگی فیزیکی و روحی

۲۳. یکی از رموز اصلی تضمین حیات صنعت جهانگردی چیست؟

الف. توسعه امکانات و تجهیزات جهانگردی

ب. افزایش تعداد تورهای جهانگردی

ج. افزایش رویدادهای ورزشی

د. توجه به آموزش و ارتقای دانش کارکنان شاغل در صنعت جهانگردی

۲۴. مهمترین اصلی که در صنعت جهانگردی باید مورد توجه بازیابان قرار گیرد، کدام است؟

الف. رضایت مشتری ب. کیفیت محصولات ورزشی

ج. تنوع محصولات ورزشی د. سود اقتصادی

۲۵. رایج ترین روش اطلاع رسانی جهانگردی ورزشی کدام است؟

الف. عکس ب. کارت پستال ج. نقشه د. بروشور

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

نام درس: مدیریت ورزشهای هوای آزاد
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۸۳)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. راهبردهای مربوط به صیانت از منابع، کاهش انتشار آلودگی های مختلف و حفظ اکوسیستم محلی جزء کدام یک از ابعاد جهانگردی ورزشی پایدار می باشد؟

الف. بعد اجتماعی - فرهنگی

ب. بعد اکولوژیک

د. بعد فردی

ج. بعد سازمانی

۲۷. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با بروشورهای الکترونیکی صحیح نمی باشد؟

الف. معمولاً بروشورهای الکترونیکی نسبت به بروشورهای چاپی به هزینه های پیاده سازی بیشتری نیاز دارند.

ب. امکان دسترسی به بروشورهای الکترونیکی از همه جای دنیا وجود دارد.

ج. توزیع بروشورهای الکترونیکی از طریق وب سایتها، ایمیل ها و پورتال جامع گردشگری امکان پذیر می باشد.

د. امکان به روز رسانی سریع بروشورهای الکترونیکی وجود دارد.

۲۸. با توجه به یافته های «هینچ و هیکام» یکی از متداولترین راههای ایجاد انگیزه برای گردشگران به منظور گذران اوقات فراغت چه می باشد؟

الف. بازی

ب. موسیقی

ج. ورزش

د. تماشای تلویزیون

۲۹. یکی از لوازم اطلاع رسانی سیاحتی که در ساخت آن از برگه های کوچک تک ورقی در اندازه ها، فرمها و رنگهای مختلف استفاده می شود، چه نام دارد؟

الف. تراکت

ب. جزوه

ج. کاتالوگ

د. پوستر

۳۰. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با اوقات فراغت صحیح نمی باشد؟

الف. در دوره رنسانس، بیشتر اوقات فراغت صرف امور مذهبی می شد.

ب. میان ساعات کار و اوقات فراغت، رابطه ای مستقیم وجود دارد.

ج. میان اوقات فراغت و جهانگردی رابطه ای مستقیم وجود دارد.

د. افزایش اوقات فراغت، افزایش جهانگردی را به دنبال دارد.

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

نام درس: مبانی مدیریت رفتار سازمانی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۸۴

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. رفتار سازمانی به طور مستقیم به کدامیک از ابعاد مدیریت مربوط می‌شود؟
 - الف. ادراکی - انسانی
 - ب. فنی - انسانی
 - ج. عملکردی - انسانی
 - د. ادراکی - عملکردی
۲. از کدامیک از صاحب نظران زیر به عنوان پدران مفاهیم رفتار سازمانی می‌توان یاد کرد؟
 - الف. لاری کامینگز و همکاران
 - ب. تیلور و همکاران
 - ج. التون مایو و همکاران
 - د. باری استاو و لاری کامینگز
۳. هدف رفتار سازمانی در کدامیک از گزینه‌های زیر به صورت صحیح آورده شده است؟
 - الف. هدف رفتار سازمانی ایجاد شرایط مناسب برای کار در سازمان است
 - ب. هدف رفتار سازمانی به کارگیری دانش رفتار برای بهبود اثربخشی در سازمان است
 - ج. هدف رفتار سازمانی بهبود امور مالی است
 - د. هدف رفتار سازمانی بهبود سازمان دهی و برنامه ریزی است
۴. کدامیک از گزینه‌های زیر جز مدل‌های مطالعه رفتار در سازمان‌ها نیست؟
 - الف. مدل توصیفی
 - ب. مدل پیش‌بینی
 - ج. مدل تجویزی
 - د. مدل شناختی
۵. اهداف چارچوب نظری رفتار سازمانی عبارت است از.....
 - الف. درک، پیش‌بینی و کنترل رفتار انسان‌ها در سازمان
 - ب. بررسی و درک رابطه علمی رفتار انسان‌ها در سازمان‌ها
 - ج. درک، پیش‌بینی و کنترل رابطه انسان‌ها با محیط
 - د. بررسی، درک و پیش‌بینی رفتار انسان‌ها در سازمان‌ها
۶. کدامیک جز ویژگی‌های رهبر است؟
 - الف. رهبر نظارت می‌کند.
 - ب. رهبر کارهای درست را انجام می‌دهد.
 - ج. رهبر کارها را درست انجام می‌دهد.
 - د. رهبر روی سیستم‌ها و ساختار تمرکز دارد
۷. براساس مدل اقتضایی (فیدلر) در وضعیت‌های بسیار مطلوب و بسیار نامطلوب عملکرد کدامیک از سبک‌های رهبری زیر اثربخش‌تر است؟
 - الف. رهبر وظیفه مدار
 - ب. رهبر رابطه مدار
 - ج. رهبر کارمندمدار
 - د. رهبر روابط انسانی

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

نام درس: مبانی مدیریت رفتار سازمانی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۸۴

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۸. از نظر بلک و موتون اثربخش ترین نوع رفتار رهبری کدامیک از شیوه های زیر است؟

- الف. مدیریت باشگاهی (۱ و ۹)
 ب. مدیریت تیمی (۹ و ۹)
 ج. مدیریت بی ثمر (۱ و ۱۱)
 د. مدیریت میانه (۵ و ۵)

۹. پژوهشگران مدیریت آمریکا با نگاهی دقیق به مدیریت ژاپن به این نتیجه رسیدند که علت موفقیت مدیران ژاپنی توجه فوق العاده به:

- الف. تکنولوژی پیشرفته است
 ب. بازدهی و بهره‌وری است
 ج. منابع انسانی است
 د. ارتباط با محیط خارج است

۱۰. بر اساس مدل رهبری (پروم - ایتون) عمده ترین وظیفه رهبران.....

- الف. انتخاب شیوه رهبری است.
 ب. انتخاب استراتژی تصمیم‌گیری خاص است.
 ج. انتخاب فرودستان مستعد است.
 د. انتخاب تکنولوژی مناسب برای سازمان است.

۱۱. کدامیک از گزینه های زیر در مورد رهبری زنان در سازمان ها درست است؟

- الف. حضور زنان در رده های پایین سازمان کم و در شغل های بالای سازمان بسیار زیاد است
 ب. زنان در مورد مسیر شغلی شان انتظارات بیشتری نسبت به مردان دارند
 ج. بین رهبری زنان و مردان در سازمان ها تفاوت قابل ملاحظه ای وجود ندارد
 د. مدیران زن و مرد در عملکرد شغلی خود تفاوت دارند

۱۲. مهمترین سطح سلسله مراتب نیازهای مازلو..... می باشد.

- الف. نیازهای ایمنی
 ب. نیاز به احترام
 ج. نیاز به عشق
 د. نیازهای فیزیولوژیکی

۱۳. کدامیک از گزینه ها به معنای فرآیندهایی است که رفتار شخص را نیرو می بخشد و آن را جهت دستیابی به اهداف هدایت می کند؟

- الف. هدایت
 ب. انگیزش
 ج. انگیزه
 د. سابق

۱۴. کدامیک از گزینه های زیر به عنوان عامل بهداشتی در تئوری دو عاملی هرزبرگ محسوب می شود؟

- الف. حقوق و دستمزد
 ب. ترقی
 ج. مسئولیت
 د. شناخت

۱۵. کدام گزینه نیازهای اساسی مطرح شده در تئوری ERG را نشان می دهد؟

- الف. زیستی - رشد - احترام
 ب. فیزیولوژیکی - تعلق - امنیت
 ج. زیستی - تعلق - رشد
 د. خودیابی - زیستی - رشد

۱۶. کدامیک از روش های انگیزشی زیر بیشتر به جو کاری مربوط می شود؟

- الف. غنی سازی
 ب. کیفیت زندگی کاری
 ج. هویت کار
 د. طراحی شغلی

نام درس: مبانی مدیریت رفتار سازمانی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۸۴

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۷. در مدل خصوصیات شغل "هاکمن" کدام بعد به معنی قلمرویی است که یک شغل برای انجام شدن به طور کامل از ابتدا تا انتها نیاز دارد؟

الف. تنوع مهارت

ب. مفهوم کار

ج. هویت کار

د. بازخورد

۱۸. در مدل خصوصیات شغل "هاکمن" فقدان کدام بُعد نتیجه MPS (امتیاز نیروی بالقوه انگیزش) را به صفر می‌رساند؟

الف. تنوع مهارت

ب. مفهوم کار

ج. هویت کار

د. بازخورد

۱۹. روش های طراحی شغل همزمان با..... مطرح شد.

الف. روابط انسانی

ب. جنبش مدیریت علمی

ج. تئوری سیستم ها

د. جنبش علم مدیریت

۲۰. در کدام یک از گزینه های زیر افراد اهداف را از آن خود می دانند و این اهداف از طریق مشارکت بدست می آیند؟

الف. ویژه

ب. مورد قبول و پذیرفته شده

ج. کلی

د. مبهم

۲۱. کدامیک از گزینه های زیر در مورد مدیریت MBO نادرست است؟

الف. گرایشی جهت برنامه ریزی، کنترل، ارزیابی کارکنان و عملکرد کلی سیستم است.

ب. به پیتر دراگر نسبت داده می شود

ج. معتقد است که گرایش اقتضایی به اهداف و ارزیابی بر اساس نتایج به بهبود عملکرد سازمانی منتهی می شود.

د. معتقد است که گرایش سیستمی به اهداف و ارزیابی بر اساس نتایج به بهبود عملکرد سازمانی منتهی می شود.

۲۲. کدامیک از صاحب نظران زیر ارتباطات را نیرو دهنده عمده در سازمان معرفی کرد؟

الف. تیلور

ب. فایول

ج. فیشر

د. چستر بارنارد

۲۳. کدامیک از گزینه های زیر ساده ترین مدل فرآیند ارتباطات را نشان می دهد؟

الف. فرستنده-کانال-گیرنده

ب. فرستنده-رمزگذاری-گیرنده

ج. فرستنده-پیام-گیرنده

د. فرستنده-رمزگشایی-گیرنده

۲۴. هدف کدام یک از انواع ارتباطات سازمانی ایجاد یک کانال مستقیم برای هماهنگی سازمانی و حل مشکلات است؟

الف. ارتباطات رسمی

ب. ارتباطات جانبی

ج. ارتباطات غیررسمی

د. ارتباطات تاک

۲۵. اگر ورزشکاری برای نوشیدن آب به طرف منبع آب رود، اما آن منبع خالی باشد و ورزشکار به نوشیدن آب میوه روی آورد، از

کدامیک از مکانیزم های دفاعی در این سرخوردگی استفاده کرده است؟

الف. سازش

ب. پافشاری

ج. عقب نشینی

د. پرخاشگری

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

نام درس: مبانی مدیریت رفتار سازمانی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۱۸۴

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. کدامیک از گزینه های زیر از جمله عوامل ایجادکننده فشارعصبی درسطح کلان است؟

الف. سیاست ها، شرایط عینی، مراحل و فرآیندها

ب. عدم انسجام گروهی، عدم حمایت، تیپ A

ج. ابهام درنقش، تعارض نقش، انسجام اجتماعی

د. عدم حمایت اجتماعی، خصوصیات شخصیتی، ویژگی های فیزیولوژیکی

۲۷. دراین نوع مرآورده ها همواره درگیر حداقل دو حالت من از طرف یک نفر است و از پیچیده ترین مرآورده هاست.

الف. ضمنی

ب. متقاطع

ج. باز

د. مکمل

۲۸. در کدام یک از روش های ایجاد خلاقیت فقط راهبر گروه از طبیعت مشکل اطلاع دارد؟

الف. تحرک ذهنی

ب. همتاسازی

ج. فرآیند گروهی فرضی

د. تصمیم گیری خلاق

۲۹. با توجه به انواع گروه ها کدامیک از گروه های زیر از جمله جمع شدن طبیعی افراد در شرایط کار برای پاسخ گویی به نیازهای اجتماعی آنان بوجود می آید؟

الف. گروه های مشترک المنافع

ب. گروه های دوستی

ج. گروه های رسمی

د. گروه های غیررسمی

۳۰. با توجه به مبحث مقاومت در مقابل تغییر کدامیک از موارد زیرمنبع اساسی مقاومت در مقابل تغییر تلقی می شوند؟

الف. مشارکت و درگیری

ب. اجبار پنهان و آشکار

ج. آگاهی از کاستی ها و تغییرات پیشنهادی

د. زیرنفوذ قرار دادن و خودی کردن

تعداد سوالات: تستی: -- تشریحی: ۱۲

نام درس: زبان تخصصی ۲

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

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۸۵)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

A. Directions: Read each passage carefully, and then answer the questions. Be brief and just attack to the point.

Text 1

It is not clear that how many people volunteered for sport and recreation. The rate of volunteering for sport and recreation was 21% of all the volunteers in Australia (Australia Bureau of statistics 2001) and 26% according to the 1998 National Survey of Volunteering in the United Kingdom (Institute for Volunteering Research 2004). Tedrick and Henderson (1989) estimated that 21% of all those Americans who volunteered did so in sport and recreation. On the basis of these figures, we can guess that 20% of all volunteers in America were involved in sport and recreation, and that the economic value of these contributions would amount to slightly over \$50 billion. The enormity of this amount is highlighted further when compared to the total worth of the sport industry at \$213 billion in 1999 (Broughton, Lee, and Nethery 1999)

1. What is the rate of volunteering for sport and recreation in Australia? (0.5)
2. Based on the above passage, what is the total economic worth of volunteer contribution in America? (1)
3. What is the meaning of 'enormity' in the above passage? (0.5)

Text 2

Sport tourism includes both the sport excursionist who travels away from home for less than 24 hours (e.g., on a day trip to go skiing) and the sport tourist who is away from home for more than 24 hours (e.g. on a weekend ski trip), with the time away from home still **temporary** (Nogawa, Yamguchi, & Hagi, 1996).

4. What is the meaning of 'temporary' in the last line of the above paragraph? (0.5)
5. For how long does a sport tourist stay away from home? Give an example. (1.5)

تعداد سوالات: تستی: -- تشریحی: ۱۲

نام درس: زبان تخصصی ۲

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

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۸۵)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

Text 3

Sport psychology applies to a broad population base. Although some professionals use sport psychology to help elite athletes achieve peak performance, many other sport psychologists are **concerned** more with children, seniors, and average participants. More and more sport psychologists have focused on the psychological factors involved in exercise or assessing the effectiveness of exercise as a treatment for depression. To reflect this broadening of interests, the field is now called sport and exercise psychology, and some individuals focus only on the exercise aspects of the field.

6. Name some groups of people who get help from sport psychologists? (0.5)
7. What is the meaning of 'concerned' in the third line? (0.5)
8. Why the field of sport psychology is called sport and exercise psychology? (0.1)

B. Translate the following paragraphs into Persian. (2 points each)

Text 1

Given the value of content rights in today's market, the language in this paragraph is of particular importance and can be tricky. It is also an area of the law that is constantly evolving.

Text 2

The starting point in understanding the ethical context of management is the individual's own ethical standards. Some people, for example, would risk their personal embarrassment or lose their job before they would do something unethical.

Text 3

There is no doubt that the performance of many sports skills needs to be carried out very quickly, if the individual is to be successful. The batter in cricket facing a fast bowler, the tennis player receiving a serve or the goaltender in ice hockey trying to save a slap shot, all need to be able to respond quickly.

Text 4

The ability to sense a shift in the relationship of the body parts that alters one's balance is required for efficient stability. The ability to compensate rapidly and accurately for these changes with appropriate movement is also essential.

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

نام درس: ساختار و ضوابط انواع سازمانهای ورزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۸۹)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در کدامیک از واژه‌های مدیریت فعالیت‌های فردی و گروهی برای هدفهای مشترک همسو می‌شوند؟

الف. مدیریت ب. رهبری ج. سازماندهی د. برنامه‌ریزی

۲. کدام عبارت صحیح است؟

الف. رهبری نوعی مدیریت محسوب می‌شود
 ب. در رهبری اهداف الزاماً سازمانی هستند.
 ج. رهبری عمل تأثیرگذاری بر افراد برای تلاش گروهی جهت دستیابی به هدفها می‌باشد.
 د. بین رهبری و مدیریت تفاوتی وجود ندارد.

۳. نقش‌های تصمیم‌گیری از دیدگاه مینتزبرگ کدام است؟

الف. رهبری، ارتباطی، تشنج زدایی، تخصیص منابع
 ب. کارآفرینی، تشریفاتی، تشنج زدایی، ارتباطی
 ج. مذاکره کننده، نشر دهنده، کارآفرینی، سخنگو
 د. تشنج زدایی، مذاکره کننده، تخصیص منابع، کارآفرینی

۴. از دیدگاه سیمون شناسایی و تشخیص وجود مسأله در سازمان به چه مفهومی است؟

الف. طراحی ب. هوشمندی ج. اجرا د. گزینش

۵. لزوم همکاری بین کارگر و کارفرما در چه سبک مدیریتی مورد تأکید است؟

الف. اصول اداری ب. بورکراسی ج. علم مدیریت د. مدیریت علمی

۶. در کدام نظریه مکتب روابط انسانی، کارکنان به دنبال یادگیری بوده و کار را یک فعالیت طبیعی می‌پندارند؟

الف. تئوری Y ب. تئوری X

ج. تئوری دو عاملی هرزبرگ د. تئوری گریس آرجرس

۷. در کدام تئوری، سازمان به عنوان یک سیستم اجتماعی زنده و دارای روح مورد تشخیص و مداوا قرار می‌گیرد؟

الف. نظریه لیبرت ب. نظریه کاتز و کان

ج. مدل ادگار شاین د. مدل ریچارد والتون

۸. کدامیک از سازمان‌های ورزشی زیر سازمان ستاد نمی‌باشد؟

الف. فدراسیون ورزشی ب. هیئت ورزشی

ج. اداره کل تربیت‌بدنی آموزش و پرورش د. اداره کل تربیت‌بدنی وزارت علوم

۹. در کدام منابع به خواسته‌های درونی و بیرونی سازمان توجه می‌شود؟

الف. مالی ب. انسانی ج. مادی د. تسهیلاتی

نام درس: ساختار و ضوابط انواع سازمانهای ورزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۱۸۹)

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۰. در تقسیم‌بندی دانشگاه پیام‌نور به صورت استانی از کدام شکل سازماندهی استفاده شده است؟

- الف. سازماندهی براساس وظیفه
 ب. سازماندهی بر مبنای منطقه عملیات
 ج. سازماندهی ماتریسی
 د. سازماندهی پیوندی - تلفیقی

۱۱. کدام یک از گزینه‌های زیر از ویژگیهای مشترک سازمان‌ها به شمار نمی‌رود؟

- الف. کارایی
 ب. تقسیم و توزیع کارها در سازمان
 ج. اثر بخشی سازمان
 د. صلاحیت فنی در وظایف

۱۲. به منظور شکایت از مسئولین ورزشی دولتی به کدام نهاد باید مراجعه کرد؟

- الف. سازمان بازرسی کل کشور
 ب. دیوان عالی کشور
 ج. دیوان محاسبات
 د. دیوان عدالت اداری

۱۳. کدام واحد سازمانی بیشتر ماهیت مطالعاتی دارد؟

- الف. دفتر کل
 ب. مدیریت
 ج. اداره کل
 د. گروه

۱۴. آئین‌نامه‌های اداری و استخدامی هر فدراسیون ورزشی توسط چه شخصی یا اشخاصی به تصویب می‌رسد؟

- الف. هیئت رئیسه
 ب. مجمع عمومی
 ج. رئیس
 د. دبیر یا دبیر کل

۱۵. توسعه ورزش قهرمانی از وظایف چه ارگانی می‌باشد؟

- الف. سازمان تربیت بدنی
 ب. فدراسیون‌های ورزشی
 ج. هیئت‌های ورزشی
 د. کمیته ملی المپیک

۱۶. مسئولیت امور فنی، مالی از وظایف چه بخشی از کمیته ملی المپیک به شمار می‌رود؟

- الف. هیأت رئیسه
 ب. مجمع عمومی
 ج. هیأت اجرایی
 د. دبیر کل و دبیرخانه

۱۷. شهر میزبان بازی‌های المپیک چند سال قبل از شروع بازیها باید انتخاب شود؟

- الف. ۵ سال
 ب. ۶ سال
 ج. ۷ سال
 د. ۸ سال

۱۸. FEI مخفف کدام نهاد ورزشی بین‌المللی است؟

- الف. فدراسیون بین‌المللی سوار کاری
 ب. فدراسیون بین‌المللی شمشیر بازی
 ج. فدراسیون بین‌المللی کانو
 د. فدراسیون بین‌المللی اسکی

۱۹. راهنمایی‌های کلی و عمومی یک سازمان چه نامیده می‌شود؟

- الف. برنامه
 ب. خط‌مشی
 ج. استراتژی
 د. مأموریت

۲۰. کدام گزینه از موانع برنامه‌ریزی به شمار نمی‌رود؟

- الف. خطا در برنامه‌ریزی
 ب. عدم مقبولیت برنامه
 ج. گران بودن برنامه‌ریزی
 د. تغییر در برنامه

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

نام درس: ساختار و ضوابط انواع سازمانهای ورزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۸۹)

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. در تدوین برنامه توجه به کدام گزینه ضروری نمی‌باشد؟

- الف. عملکرد آینده
 ب. چشم‌اندازهای آینده
 ج. مشکلات و تنگناها
 د. سیستمهای راهبردی

۲۲. کدام یک از گزینه‌های زیر به عنوان یک مشخصه از اهداف کمی به شمار نمی‌رود؟

- الف. شاخص پذیر بودن
 ب. قابلیت ارزیابی
 ج. انجام پذیری
 د. تطابق با اصول

۲۳. درآمدهای عمومی و اختصاصی و همچنین پیش‌بینی اعتبارات جاری، عمرانی و هزینه‌هایی که از محل درآمدهای اختصاصی صورت می‌گیرد، چه بودجه‌ای نامیده می‌شود؟

- الف. شرکت‌های دولتی
 ب. بانکها
 ج. عمومی دولت
 د. مؤسسات انتفاعی

۲۴. کدام مورد از اهداف کمی سازمان تربیت بدنی می‌باشد؟

- الف. نسبت افرادی که به ورزش می‌پردازند به نسبت کل جمعیت
 ب. نسبت افراد تحت پوشش نهادهای ورزش قهرمانی
 ج. افزایش تعداد نیروهای انسانی به میزان ۳۰ درصد
 د. نسبت نیروی انسانی فنی به کل جمعیت کشور

۲۵. دین بر ذمه دولت در فرآیند بودجه چه نامیده می‌شود؟

- الف. تسجیل
 ب. تعهد
 ج. تأمین اعتبار
 د. تشخیص

۲۶. تأمین منابع انسانی در برگزاری یک رویداد ورزشی، زیرمجموعه کدام مرحله از برگزاری محسوب می‌شود؟

- الف. قبل از تقاضای میزبانی
 ب. بعد از قبولی میزبانی
 ج. حین برگزاری مسابقه
 د. بعد از تعیین سرپرستان بخش‌های مختلف

۲۷. در ساختار سازمان تربیت بدنی، فدراسیون‌های ورزشی زیرمجموعه چه واحدی محسوب می‌شوند؟

- الف. معاونت امور استانها
 ب. معاونت اداری و پشتیبانی
 ج. معاونت حقوقی و امور مجلس
 د. معاونت فنی

۲۸. در اعزام هیأت‌های ورزشی به مسابقات بین‌المللی مهم به ازای هر چند نفر یک معاون به سرپرست هیأت اضافه می‌شود؟

- الف. ۵۰ نفر
 ب. ۷۵ نفر
 ج. ۱۰۰ نفر
 د. ۱۲۵ نفر

۲۹. فدراسیون‌های ورزشی با موافقت کدام نهاد تأسیس می‌شوند؟

- الف. سازمان تربیت بدنی
 ب. کمیته ملی المپیک
 ج. کمیته بین‌المللی المپیک
 د. وزارت کشور

۳۰. کمیته ملی المپیک طبق اساسنامه خود چه نهادی است؟

- الف. مستقل غیر انتفاعی
 ب. مستقل انتفاعی
 ج. وابسته غیر انتفاعی
 د. وابسته انتفاعی

نام درس: مدیریت فضاها و اماکن ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۹۰)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است؟

- تهیه زمین، ساخت تأسیسات و کنترل هزینه ها کدام مرحله از مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی محسوب می شود؟
 - الف. مرحله بررسی
 - ب. مرحله ساخت
 - ج. اداره اماکن و تأسیسات
 - د. مرحله تجدید نظر
- عبارت زیر به کدام یک از انواع مدیریت اماکن و تأسیسات اشاره دارد؟

"آماده سازی، تعیین و به اجرا در آوردن تدابیر که توسط مدیر و کارکنان اداری و فنی انجام می شود"

 - الف. مدیریت اداری
 - ب. مدیریت اجرایی
 - ج. مدیریت راهبردی
 - د. مدیریت عملیاتی
- بررسی شرایط و خصوصیات محدوده ای که برای ساخت اماکن در نظر گرفته شده، در کدام دسته از انواع تجزیه و تحلیل های محل قرار می گیرد؟
 - الف. تجزیه و تحلیل جغرافیایی
 - ب. تجزیه و تحلیل موقعیت مکانی
 - ج. تجزیه و تحلیل هزینه ها
 - د. تجزیه و تحلیل بلند مدت
- مناسب سازی و ساخت فضای سبز کدام نوع از هزینه های ساخت را در بر می گیرد؟
 - الف. هزینه های کاربردی
 - ب. هزینه های آشکار
 - ج. هزینه های پنهان
 - د. هزینه های اولیه
- برای طراحی و ساخت سالن های ورزشی درجه حرارت محوطه دوش ها و دستشویی ها چقدر باید باشد؟
 - الف. ۲۵ درجه سانتی گراد
 - ب. ۲۴ درجه سانتی گراد
 - ج. ۴۰ درجه سانتی گراد
 - د. ۱۷ درجه سانتی گراد
- تورنمنت های تنیس و مسابقات دو و میدانی جایزه بزرگ در کدام یک از انواع رویدادهای ورزشی طبقه بندی می شوند؟
 - الف. یکباره
 - ب. گاه گاهی
 - ج. به طور مرتب
 - د. فصلی
- در کدام یک از زیرساخت های زیر به راههای ارتباطی و دسترسی آسان به اماکن ورزشی توجه می شود؟
 - الف. زیرساخت های ورزشی
 - ب. زیرساخت های اجتماعی
 - ج. زیرساخت های توریستی
 - د. زیرساخت های تکنیکی
- گران ترین و با ارزش ترین سرمایه هر سازمان چیست؟
 - الف. نیروی انسانی
 - ب. پشتوانه مالی
 - ج. برنامه ریزی منظم
 - د. مدیریت توانمند
- فراهم آوردن شرایط و فضایی که کارکنان، سازمان را متعلق به خود بدانند، به کدام یک از موارد هفت گانه مدیریت از نظر "کین بام" اشاره دارد؟
 - الف. عوامل راهبردی
 - ب. فرهنگ سازمانی
 - ج. دستمزد عادلانه
 - د. فضای کاری بانشاط

نام درس: مدیریت فضاها و اماکن ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۹۰)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۰. ارزیابی منظم کارکنان در چه مواقعی انجام می شود؟

الف. قبل از پایان دوره آموزشی

ب. هنگام بروز آسیب دیدگی

ج. هنگام تغییر مدیریت

د. هنگام آموزش ضمن خدمت

۱۱. کدام دسته از رضایتمندی، مستقیم ترین نوع رضایتمندی است؟

الف. رضایت از زندگی

ب. رضایت از شغل

ج. رضایت از کار

د. رضایت از مشتری

۱۲. مهمترین عاملی که موجب عدم پرداختن معلولان به ورزش می شود، چیست؟

الف. در دسترس نبودن اماکن ورزشی

ب. بی توجهی به ورزش معلولان

ج. منزوی بودن معلولان

د. نیازهای متفاوت معلولان نسبت به افراد سالم

۱۳. به عقیده "لیف" هزینه جذب مشتری جدید چقدر برابر هزینه حفظ مشتری قدیمی است؟

الف. ده برابر

ب. سه برابر

ج. شش برابر

د. هشت برابر

۱۴. چنانچه مشتریان از چگونگی ارائه خدمات راضی و یا ناراضی باشند، به ترتیب آن موضوع را به چند نفر خواهند گفت؟

الف. ۳ نفر - ۱۱ نفر

ب. ۶ نفر - ۳ نفر

ج. ۲ نفر - ۲ نفر

د. ۸ نفر - ۳ نفر

۱۵. از حاصل جمع کدام یک از فاکتورهای زیر، قیمت فروش حاصل می شود؟

الف. قیمت پایه و سود

ب. نیمی از هزینه ضرر

ج. حداکثر سود و حداقل ضرر

د. سود مطلوب و هزینه

۱۶. مشتری یا استفاده کننده اماکن ورزشی از چه موقع مجموعه ورزشی را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد؟

الف. هنگام ورزش

ب. بدو ورود به پارکینگ

ج. خروج از پارکینگ

د. هنگام تماشای بازی

۱۷. TQM به کدام یک از گزینه های زیر اشاره دارد؟

الف. مشتری مداری

ب. نظارت بر کیفیت خدمات

ج. مدیریت کیفیت جامع

د. مدیریت ارتقای کیفیت

۱۸. کدام گزینه از مزایای BPR می باشد؟

الف. انتقادات بیشتر

ب. فروش و سود بیشتر

ج. افزایش هزینه ها

د. کسب اعتبار متوسط

نام درس: مدیریت فضاها و اماکن ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۹۰)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۹. جهت حفظ ایمنی در اماکن ورزشی، زمانی که امکان از بین بردن کامل شرایط مخاطره آمیز وجود ندارد، چه باید کرد؟

الف. اجرای طرح های واکنشی اضطراری

ب. امتناع از انجام و ادامه فعالیت ورزشی

ج. پیش بینی هزینه های اجتماعی

د. توسعه و تفویض مدیریت خطر به همه پرسنل

۲۰. عبارت زیر به کدام گزینه اشاره دارد؟

"شناسایی زمینه های خطر و از بین بردن یا کنترل احتمال وقوع خطر"

الف. مدیریت خطر ب. پیش بینی خطر ج. امنیت د. آمادگی

۲۱. بیشترین حوادث منجر به فوت برای تماشاگران در کدام یک از اماکن ورزشی رخ می دهد؟

الف. استادیوم های فوتبال ب. میادین گاو بازی

ج. پیست ماشین سواری د. پیست اسکی

۲۲. حفظ بهداشت در محیط های ورزشی در کدام مورد از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

الف. بیماری های جنسی ب. بیماری های روانی

ج. بیماری های عفونی و مسری د. بیماری های پوستی

۲۳. برنامه بهداشتی هر مجموعه ورزشی باید هر چند وقت یک بار بازبینی و تغییر کند؟

الف. هر دو ماه یکبار ب. هر شش ماه یکبار

ج. هر دو سال یکبار د. هر سال یکبار

۲۴. کدام گزینه از مهمترین و اولین اصول بهداشتی در اماکن ورزشی است؟

الف. نظافت مرتب دستها و وسایل ب. خشک کردن سطوح مرطوب

ج. داشتن پوشش و لباس مناسب د. ضد عفونی کردن سطوح و وسایل

۲۵. روکش تشک های ورزشی باید با چه فاصله زمانی تمیز و ضد عفونی شوند؟

الف. هر روز ب. هفته ای یکبار

ج. حداقل یکبار در ماه د. حداقل یک تا دو بار در هفته

۲۶. برای ایجاد چاله پرش در تأسیسات ورزشی به کدام مورد باید توجه کافی مبذول داشت؟

الف. ارتفاع چاله ب. کیفیت ماسه ج. قطر دهانه چاله د. پوشش روی چاله

۲۷. کدام گزینه از دلایل ایجاد بیماری قارچ پا می باشد؟

الف. کفش تنگ ب. زخم و پارگی ج. نشستن پاها د. گرم شدن پاها

نام درس: مدیریت فضاها و اماکن ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۳۱۵۱۹۰)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۸. برآورد هزینه های لازم در کدام مرحله از مراحل روند کلی مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی صورت می‌گیرد؟

الف. مرحله برنامه ریزی برای تأمین منابع

ب. مرحله بررسی

ج. مرحله مدیریت مالی

د. اداره اماکن تأسیسات و تجهیزات ورزشی

۲۹. کدام یک از مراحل زیر در مرحله تجدید نظر روند کلی مدیریت تأسیسات و تجهیزات ورزشی انجام نمی‌گیرد؟

الف. تجزیه و تحلیل مجدد بازار

ب. تجزیه و تحلیل مجدد مکان

ج. تجزیه و تحلیل مجدد پروژه

د. تخریب کلی تأسیسات و ساخت و ساز جدید

۳۰. تنظیم برنامه های تمرینی (اعم از روز و محل) از وظایف افراد کدام بخش تأسیسات ورزشی می‌باشد؟

الف. بخش تأسیسات فنی

ب. قسمت اداری

ج. قائم مقام مدیر عامل

د. مدیر ورزشی

نام درس: مدیریت مسابقات و اردوهای ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۹۱

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. هماهنگی منابع انسانی و مادی در جهت تحقق و تکمیل هدفهای سازمان را چه می نامند؟

الف. سازماندهی ب. مدیریت ج. هماهنگی د. برنامه ریزی

۲. تقسیم کار افراد و تعیین وظایف آنها در یک تشکیلات را چه می نامند؟

الف. برنامه ریزی ب. تشکیلات ج. هدایت و رهبری د. سازماندهی

۳. مدیران عملیاتی به کدامیک از مهارت‌های زیر نیاز بیشتری دارند؟

الف. مهارت فنی ب. مهارت انسانی ج. مهارت ادراکی د. مهارت ادراکی - انسانی

۴. معمولاً در برنامه ها مدت سخنرانی چند دقیقه مر نظر گرفته می شود؟

الف. بین ۲۰-۱۰ دقیقه ب. بین ۴۰-۲۰ دقیقه

ج. بین ۳۰-۱۵ دقیقه د. ۳۰-۴۵ دقیقه

۵. برگزاری مراسم اختتامیه جزء وظایف کدام واحد زیر می باشد؟

الف. واحد تدارکات ب. واحد فنی

ج. واحد روابط عمومی د. واحد امور اداری و مالی

۶. تشکیل کمیته انضباطی، زیر نظر چه کسی است و از وظایف کدام واحد می باشد؟

الف. مدیر اجرایی مسابقات - واحد فنی

ب. مدیر فنی مسابقات - واحد فنی

ج. مدیر اجرایی مسابقات - واحد پذیرش و تشریفات

د. مدیر فنی مسابقات - واحد پذیرش و تشریفات

۷. در صورتی که تعداد تیم ها بسیار زیاد و زمان محدود باشد، کدام نوع جدول مسابقات مناسب تر می باشد؟

الف. دوره ای ب. یک حذفی ج. دو دوره ای د. نیمه دو حذفی

۸. در صورتی که ۷ تیم فوتبال به صورت یک حذفی با هم رقابت کنند، کدام تیم استراحت دارد؟

الف. تیم شماره ۱ ب. تیم شماره ۴ ج. تیم شماره ۵ د. تیم شماره ۷

۹. در جدول مسابقات یک حذفی با ۱۲ تیم شرکت کننده در دور اول چند بازی انجام می شود؟

الف. ۲ بازی ب. ۴ بازی ج. ۶ بازی د. ۸ بازی

۱۰. در جدول مسابقات یک حذفی با ۲۱ شرکت کننده، جمعاً چند بازی انجام می شود؟

الف. ۱۶ بازی ب. ۲۰ بازی ج. ۲۴ بازی د. ۳۰ بازی

۱۱. در جدول دو حذفی چنانچه بازی فینال به نفع برنده نهایی جدول بازنده ها تمام شود، تعداد بازیها از کدام فرمول به دست می آید؟

الف. $X=2(N-1)+1$ ب. $X=2(N-1)-1$ ج. $X=2(N-1)$ د. $X=2(N+1)$

نام درس: مدیریت مسابقات و اردوهای ورزشی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۹۱

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۲. در مسابقات تفریحی و غیر رسمی مانند مسابقات داخلی باشگاهها کدام نوع جدول مسابقات مناسب تر است؟

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

۱۳. در صورتی که ۱۱ تیم فوتبال به صورت دوره ای با هم مسابقه دهند، جمعاً چند بازی انجام می شود؟

الف. ۴۵ بازی ب. ۵۵ بازی ج. ۶۵ بازی د. ۷۵ بازی

۱۴. حداقل و حداکثر اعضای یک تیم کامل تنیس روی میز آقایان چند نفر است؟

الف. حداقل ۲، حداکثر ۴ ب. حداقل ۳، حداکثر ۴

ج. حداقل ۳، حداکثر ۵ د. حداقل ۲، حداکثر ۵

۱۵. کاربرد جدول ربه شارژ در کدام مسابقات بیشتر می باشد؟

الف. والیبال ب. بسکتبال ج. رزمی د. کشتی

۱۶. در کدام نوع جدول برگزاری مسابقات احتمال تبانی بین تیم ها بسیار زیاد است ؟

الف. تک حذفی ب. دو حذفی ج. دوره ای د. ربه شارژ

۱۷. اگر در مسابقات دوره ای ۱۰ تیم شرکت کرده باشند، تعداد کل مسابقات چند تا است ؟

الف. ۳۵ مسابقه ب. ۴۵ مسابقه ج. ۵۵ مسابقه د. ۶۰ مسابقه

۱۸. در جدول دوره ای با ۱۰ تیم شرکت کننده، تعداد دور مسابقات چند تا است؟

الف. ۷ دور ب. ۸ دور ج. ۹ دور د. ۱۰ دور

۱۹. در جدول دوره ای با ۱۴ تیم در ابتدا (دور اول) تیم شماره ۷ با کدام تیم بازی می کند؟

الف. تیم شماره ۶ ب. تیم شماره ۸ ج. تیم شماره ۱۱ د. تیم شماره ۱۴

۲۰. در جدول دوره ای با ۸ تیم در دور پنجم تیم شماره ۶ با کدام تیم بازی می کند؟

الف. تیم شماره ۲ ب. تیم شماره ۳ ج. تیم شماره ۴ د. تیم شماره ۵

۲۱. در جدول تک حذفی با ۱۰ تیم شرکت کننده، در دور اول چند تیم با استراحت مواجه می شوند ؟

الف. ۳ تیم ب. ۴ تیم ج. ۵ تیم د. ۶ تیم

۲۲. در جدول یک حذفی ۱۳ تیمی، چند تیم در دور اول بازی می کنند ؟

الف. ۳ تیم ب. ۵ تیم ج. ۱۰ تیم د. ۸ تیم

۲۳. در جدول حذفی ۸ تیمی، مناسب ترین محل سرگروهها عبارتند از..... ؟

الف. تیم های شماره ۱، ۲، ۳، ۴ ب. تیم های شماره ۱، ۳، ۶، ۸

ج. تیم های شماره ۱، ۴، ۵، ۸ د. تیم های شماره ۲، ۴، ۷، ۸

۲۴. در جدول آسیایی با ۸ تیم، جمعاً چند بازی انجام می شود ؟

الف. ۸ بازی ب. ۱۲ بازی ج. ۱۶ بازی د. ۱۸ بازی

۲۵. در کدام جدول می توان مقامهای تمام تیمهای شرکت کننده در مسابقات را مشخص و تعیین نمود؟

الف. دوره ای آسیایی ب. تک حذفی ج. دوره ای در دوره ای د. المپیک

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

نام درس: مدیریت مسابقات و اردوهای ورزشی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۱۹۱

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. در مسابقات جام جهانی فوتبال تیم ها در دور اول به چه صورت با یکدیگر رقابت می کنند؟
- الف. دوره ای ب. حذفی ج. دو حذفی د. ضربدری
۲۷. همراه داشتن گواهی صحت تندرستی جز کدام دسته قوانین و مقررات می باشد؟
- الف. مقررات عمومی ب. مقررات فنی ج. مقررات تخصصی د. قوانین ورزشی
۲۸. در بازی بدمینتون بصورت دوره ای در صورت تساوی امتیازات دو تیم کدام تیم مقام بالاتری را کسب می کند؟
- الف. بر اساس بازی مجدد ب. تفاضل بازی های برده و باخته ج. تیمی که دیگری را برده است د. بر اساس قرعه کشی
۲۹. کدام گزینه جزء وظایف سرپرستان قبل از اعزام به مسابقات ورزشی می باشد؟
- الف. کنترل مدارک ب. انجام امور پذیرش ج. نظارت بر تسویه حساب با ستاد برگزاری مسابقات د. ارائه گزارش به مسئولین اعزام کننده
۳۰. کدام گزینه جزء وظایف سرپرست مسابقات می باشد؟
- الف. صدور کارت بیمه ورزشی ب. امور مربیگری و مسائل فنی ج. دریافت جام قهرمانی در صورت کسب مقام د. صدور کارت شرکت در مسابقات

نام درس: روانشناسی کودکان و نوجوانی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۷۱۷۱) - علوم اجتماعی (۱۲۲۲۱۶۲)
 الهیات (تربیت معلم قرآن کریم ۱۲۲۰۵۴۸)
 گد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

امام خمینی (ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. کدام گزینه درست است؟

الف. تغییرات رشد بدون هدف و جهت است.

ب. قسمت اعظم رشد در سالهای اول عمر تا مرحله بلوغ اتفاق می افتد.

ج. هر تحول در انسان مستقل از تغییرات پیشین است.

د. تغییرات در رشد اتفاقی و نامنظم است.

۲. جهت رشد چگونه است؟

الف. از پاهای به سر و از مرکز به پیرامون

ب. از تنه به سمت بالا و از پیرامون به مرکز

ج. از پیرامون به مرکز و از پاهای به سر

د. از سر به پاهای و از مرکز به پیرامون

۳. ناپدید شدن غده تیموس، در حین رشد نمایانگر کدام ویژگی است؟

الف. تغییر در اندازه و مقدار

ب. تغییر در نسبت

ج. ناپدید شدن بعضی از قسمت های بدن

د. کلیل مشخصات تازه

۴. کودک در چندسالگی جملاتی می سازد و لغات را برای فهمیدن افکار خود به هم مربوط می کند و در درک و فهم محیط خود می کوشد؟

الف. سال دوم زندگی

ب. سال سوم زندگی

ج. سال چهارم زندگی

د. سال پنجم زندگی

۵. در مورد رشد کدام گزینه صحیح است؟

الف. اختلافات فردی در فرآیند رشد کمابیش ثابت است.

ب. غیر قابل پیش بینی است.

ج. تکامل قسمت های مختلف بدن به مقدار یکسان حاصل می شود.

د. عکس العمل ها ابتدا جنبه اختصاصی و سپس جنبه عمومی دارد.

۶. کدام فیلسوف معتقد است کودک زمینه ذاتی تشخیص درست و نادرست بوده ولی تحت قیود اجتماعی قرار می گیرد؟

الف. جان لاک

ب. افلاطون

ج. ژان ژاک روسو

د. ارسطو

۷. کوشش های استانی های در زمینه روانشناسی کودک و نوجوان در چه زمینه ای بود؟

الف. ساخت آزمونه های هوشی

ب. تهیه شرح حال اطفال

ج. اثبات بی گناهی کودکان

د. ابداع پرسشنامه

۸. آزمون رورشاخ و داستان سرایی در کدام روش مشاهده استفاده می شود؟

الف. طریقه فرافکنی

ب. طریقه ذهنی

ج. طریقه عینی

د. شرح حال نویسی

نام درس: روانشناسی کودکان و نوجوانی
 رشته تحصیلی: / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۷۱۷۱) - علوم اجتماعی (۱۲۲۲۱۶۲)
 الهیات (تربیت معلم قرآن کریم ۱۲۲۰۵۴۸)
 گد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: --- مجاز است.

۹. مطالعات پیاژه بر روی کودکان مبنی بر چه روشی بود؟
 - الف. پرسشنامه‌ای
 - ب. روانکاوی
 - ج. عرضی
 - د. طولی
۱۰. نظریه رشد روانی - اجتماعی توسط کدام روانشناس مطرح شد؟
 - الف. فروید
 - ب. اسکینر
 - ج. اریکسون
 - د. باندورا
۱۱. در کدام مرحله رشد روانی - جنسی عقده ادیپ و الکتر ظاهر می‌شود؟
 - الف. دهانی
 - ب. مقعدی
 - ج. آلتی
 - د. بلوغ جنسی
۱۲. اولین مرحله رشد روانی - اجتماعی کدام است؟
 - الف. اعتماد اساسی
 - ب. خود مختاری
 - ج. هویت خود
 - د. وحدت خود
۱۳. در متون اسلامی، هفت سال اول زندگی فرد چه نامیده می‌شود؟
 - الف. اطاعت و فرمانبرداری
 - ب. سیادت
 - ج. مشاورت
 - د. وزارت
۱۴. تعداد کروموزوم‌های سلولهای جنسی چقدر است؟
 - الف. ۲۳ عدد
 - ب. ۲۳ جفت
 - ج. ۳ جفت
 - د. ۲ عدد
۱۵. پرکاری غده هیپوفیز بعد از بسته شدن محل رشد استخوانها چه بیماری ایجاد می‌کند؟
 - الف. ژيگانتيسم
 - ب. اکرومگالی
 - ج. کرتينيسم
 - د. دوار قیسم
۱۶. در عقب ماندگی ذهنی، نوع کرتینو، ضریب هوشی چقدر است؟
 - الف. ۵۰ - ۲۵
 - ب. ۷۰ - ۵۰
 - ج. ۸۰ - ۷۰
 - د. ۹۰ - ۸۰
۱۷. بیماری تتانی در اثر اختلال در کدام غده درون ریز بدن ایجاد می‌شود؟
 - الف. تیموس
 - ب. تیروئید
 - ج. فوق کلیه
 - د. پاراتیروئید
۱۸. تعداد سلولهای عصبی انسان چقدر تخمین زده شده است؟
 - الف. ۱۲ تا ۱۵ میلیون
 - ب. ۲۰ تا ۲۵ میلیون
 - ج. ۵ تا ۱۰ میلیارد
 - د. ۱۲ تا ۱۵ میلیارد
۱۹. کودک در چند سالگی جان گرایی را کنار می‌گذارد؟
 - الف. ۵ سالگی
 - ب. ۶ سالگی
 - ج. ۸ سالگی
 - د. ۱۰ سالگی
۲۰. کدام روانشناس عقیده دارد که دختران و پسران در ۱۰ سالگی بیش از هر موقع دیگر متفاوت‌اند؟
 - الف. گزل
 - ب. بوهلر
 - ج. هال
 - د. پیاژه

نام درس: روانشناسی کودکان و نوجوانی
 رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۷۱۷۱) - علوم اجتماعی (۱۲۲۲۱۶۲)
 الهیات (تربیت معلم قرآن کریم ۱۲۲۰۵۴۸)
 گد سري سؤال: يك (۱) استفاده از: — مجاز است.

۲۱. مهمترين واكنش‌هاى عصبى کودکان کدام است؟
- الف. كم‌روى و گوشه‌گيرى
 ج. بى اشتهاى و پرخورى روانى
 ب. پرخاشگرى و خشم
 د. اضطراب و ترس
۲۲. اختلالات منش در اثر ضعف کدام بخش روانى انسان ايجاد مى‌شود؟
- الف. من
 ب. فرامن
 ج. نهاد
 د. بن
۲۳. افراد بزرگوار بيشتر از چه نوع تپى هستند؟
- الف. مزومورف
 ج. اکتومورف
 ب. اندومورف
 د. هر سه مورد
۲۴. شب ادرارى ممكن است در اثر کدام مکانيسم دفاعى ايجاد مى‌شود؟
- الف. جبران
 ب. فراقگنى
 ج. رجعت
 د. تصعيد
۲۵. کدام اختلال ژنتيکى عقب ماندگى ذهنى اگر در بدو تولد تشخيص داده شود قابل درمان است؟
- الف. سندرم دان
 ب. فنيل كتونوريا
 ج. ماکروسفالى
 د. هيدروسفالى
۲۶. در کدام ماههاى باردارى مادر، اشعه X برای جنين خطر بيشترى دارد؟
- الف. ماههاى اول باردارى
 ج. ماههاى هفتم و هشتم
 ب. ماههاى چهارم تا ششم
 د. ماه آخر باردارى
۲۷. کداميك از موارد زير جزو ماکروسيسستم تأثيرگذار بر رشد جسمانى و روانى نوجوان است؟
- الف. والدين
 ب. فاميل
 ج. مربيان
 د. شرايط جغرافياى
۲۸. کداميك از موارد زير روش مثبت و موثر از بين بردن ترس است؟
- الف. نادیده گرفتن ترس
 ج. دادن فرصت برای آشنا شدن با موقعيت ترسناک
 ب. دور نگهداشتن فرد از موقعيت ترسناک
 د. اجبار به تماس با موقعيت ترسناک
۲۹. حالتى كه بيشتر از تخيل ناشى مى‌شود تا از علل واقعى چه نام دارد؟
- الف. ترس
 ب. نگرانى
 ج. اضطراب
 د. خشم
۳۰. خشم در نوجوانان بيشتر از چه عاملى ايجاد مى‌شود؟
- الف. اجتماعى
 ب. فيزيولوژيکى
 ج. عاطفى
 د. فطرى

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: --

نام درس: روانشناسی تربیتی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۷۱۷۲)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. تعیین ویژگیهای ورودی یادگیرندگان بصورت رفتارهای ورودی و سنجش آغازین مربوط به کدامیک از مراحل چهارگانه فعالیتهای معلم می‌شود؟
 - الف. پیش از عمل آموزش
 - ب. پیش از عمل آموزش و ضمن عمل آموزش
 - ج. ضمن عمل آموزش
 - د. ضمن عمل آموزش و پس از عمل آموزش
۲. تصمیم گیری درباره کدامیک از پرسشهای زیر خارج از اختیارات معلم است؟
 - الف. چرا دانش آموزان باید به هدف مورد نظر برسند.
 - ب. آیا دانش آموزان آمادگی کافی برای رسیدن به هدف مورد نظر را دارند.
 - ج. آیا امکانات آموزشی چنان هستند که دستیابی دانش آموزان را به هدف آموزشی تضمین کنند.
 - د. آیا فرآیندهای آموزشی قادر بوده اند تا دانش آموزان به هدف مورد نظر برسند.
۳. کدامیک از مثالهای زیر هدف غیررفتاری محسوب می‌شود؟ از دانش آموز انتظار می‌رود که در پایان درس
 - الف. علل سقوط پادشاه ساسانی در برابر حمله اعراب توضیح دهد.
 - ب. تاریخ صدر اسلام را بداند.
 - ج. چگونگی گذراندن روزهای تعطیل نوروز را بصورت انشاء بنویسد.
 - د. اطلاعات درباره گیاهان را طبقه بندی کند.
۴. جدول مشخصات درس یک جدول دو بعدی است که یک بعد آن هدفهای آموزشی و بعد دیگر آن تعیین می‌شود.
 - الف. ارزشیابی
 - ب. روش تدریس
 - ج. محتوا
 - د. امکانات آموزشی
۵. کدام گزینه ویژگی تهیه هدفهای رفتاری را بدرستی بیان نمی‌کند؟
 - الف. بیان هدف بصورت عینی و قابل اندازه گیری
 - ب. توصیف شرایطی که با توجه به آن یادگیرنده عملکرد خود را نشان می‌دهد.
 - ج. ملاکهایی که بوسیله آن میزان پیشرفت یادگیرنده در رسیدن به هدفها سنجیده می‌شود.
 - د. استفاده از افعالی مانند دانستن، فهمیدن، یادگرفتن یا درک کردن به منظور روشن شدن هدف
۶. بخش اعظم فعالیتهای آموزشی معلمان و کوششهای یادگیری دانش آموزان در رابطه با وظایف آنها در دوران مختلف تحصیل به حوزه ارتباط دارد.
 - الف. شناختی
 - ب. عاطفی
 - ج. روانی
 - د. حرکتی
۷. توانایی تشخیص روابط علت و معلولی از سایر روابط، مربوط به کدامیک از طبقه بندی هدفهای آموزشی در حوزه شناختی است؟
 - الف. دانش
 - ب. فهمیدن
 - ج. کاربرد
 - د. تحلیل

نام درس: روانشناسی تربیتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۷۱۷۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۸. با توجه به رفتارهای ورودی «پیش نیاز یادگیری» کدامیک از موارد زیر می باشد؟

- الف. روانی حرکتی ب. شناختی ج. عاطفی د. مهارت های یادگیری
۹. سنجش آغازین است.

- الف. همان رفتار ورودی ب. نوعی ارزشیابی تشخیصی
- ج. قبلی از رفتار ورودی د. همان پیش آزمون

۱۰. کدامیک از گزینه های زیر ایجاد انگیزش در یادگیرندگان را می کند؟

- الف. اجرای امتحان و آزمون ب. ایجاد رقابت فردی بین دانش آموزان
- ج. استفاده از تشویق کلامی د. بیان هدف های آموزشی در آغاز درس

۱۱. تغییری نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه یادگیرنده مشروط بر اینکه این تغییر بر اثر تجربه رخ دهد را نامند.

- الف. بازخورد زیستی ب. عوامل انگیزشی ج. یادگیری د. عوامل هیجانی

۱۲. کدامیک از انواع یادگیری با یادگیری شرطی سازی کلاسیک پاولف بیشتر مطابقت دارد؟

- الف. یادگیری محرک-پاسخ ب. یادگیری زنجیره ای
- ج. یادگیری علامتی د. یادگیری تمیز دادن محرکها

۱۳. کدامیک از موارد زیر در گروه انواع بازده های یادگیری از دیدگاه کانیه قرار ندارد؟

- الف. مهارت های ذهنی ب. حل مسأله ج. اطلاعات کلامی د. نگرشها

۱۴. «زنگ» در فرآیند شرطی شدن کلاسیک پاولف مربوط به کدامیک از حالت های زیر است؟

- الف. محرک شرطی ب. محرک غیر شرطی ج. پاسخ شرطی د. پاسخ غیر شرطی

۱۵. دادن یک محرک تقویت کننده منفی بدنبال یک رفتار نامطلوب به منظور کاهش دادن احتمال وقوع آن رفتار نامند.

- الف. خاموشی ب. تعمیم و تمیز ج. تنبیه د. بازخورد زیستی

۱۶. در نظریه یادگیری معنی دار آزوبل، کدام بخش از طرح فرضی هرمی شکل می تواند در قالب پیش سازمان دهنده قرار گیرد؟

- الف. رأس هرم ب. میانه هرم ج. قاعده هرم د. موارد ب و ج

۱۷. آخرین مرحله از مراحل یادگیری از راه مشاهده کدام است؟

- الف. مرحله توجه ب. مرحله یاد سپاری ج. مرحله بازآفرینی د. مرحله انگیزشی

۱۸. در فرآیندهای یادگیری و به یاد سپاری، مدل خبر پردازای یادگیری، حافظه حسی در چه مرحله ای قرار می گیرد؟

- الف. بعد از حافظه کوتاه مدت ب. قبل از حافظه کوتاه مدت

- ج. قبل از گیرنده ها د. بعد از حافظه دراز مدت

۱۹. تقطیع یعنی:

- الف. نظام رمزگردانی اطلاعات در حافظه دراز مدت ب. آموزش مطالب معنی دار

- ج. بخاطر سپاری با استفاده از مدل رمز دوگانه د. دسته بندی اطلاعات به واحدهای کوچکتر

نام درس: روانشناسی تربیتی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۷۱۷۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۰. کدام گزینه روش درستی برای آموزش مطالب غیر معنی دار نمی باشد؟

الف. روش بخش به بخش کردن مطالب

ب. روش تمرین کردن پراکنده

ج. روش مطالعه با فاصله

د. روش تأکید بر مطالب

۲۱. کدام گزینه به درستی انواع مفاهیم را توضیح نمی دهد؟

الف. مفاهیم عینی همان مفاهیم محسوس است.

ب. مفاهیم انتزاعی بطور عینی قابل مشاهده اند.

ج. مفاهیمی مانند جرم و دما جزء مفاهیم تعریفی اند.

د. اشیاء واقعی و کیفیهای قابل مشاهده جزء مفاهیم عینی محسوب می شوند.

۲۲. قاعده یا قانون بیان کننده رابطه بین مفاهیم را نامند.

الف. مفهوم

ب. ارزش صفت مفهوم

ج. اصل

د. صفت مفهوم

۲۳. وقتی یادگیرنده با موقعیتی رو به رو می شود که نمی تواند از طریق استفاده از اطلاعات و مهارتهایی که در اختیار دارد به آن موقعیت، به سرعت پاسخ دهد.

الف. دچار مشکل در حافظه کوتاه مدت شده است.

ب. با مشکل حافظه دراز مدت رو به رو است.

ج. به طبقه بندی مفاهیم نپرداخته است.

د. اوبا مسائلهای رو به رو است.

۲۴. دومین مرحله از مراحل آموزش و یادگیری حل مسأله کدام است؟

الف. جستجوی یک راه حل

ب. درک و تدوین مسأله

ج. ارزشیابی از نتایج

د. انتخاب و اجرای راه حل

۲۵. کدامیک از گزینه های زیر رابطه آفرینندگی را با سایر عوامل بدرستی بیان نکرده است؟

الف. ضریب همبستگی بین نمره های آزمونهای هوش و آزمونهای آفرینندگی نسبتاً پائین است.

ب. آزمونهای آفرینندگی دسته ای از ویژگیهای فکری و ذهنی را می سنجد که در آزمونهای هوش به سنجش در نمی آیند.

ج. از روی نمرات پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نمی توان افراد خلاق یا افراد دارای تفکر واگرا را انتخاب کرد.

د. باتوجه به موارد فوق، معلمان می توانند دانش آموزان آفریننده خود را به خوبی تشخیص دهند.

۲۶. وقتی معلم مسأله ای را به دانش آموزان می دهد و از آنها می خواهد تا هر راه حلی که به ذهنشان می رسد بگویند، او از روش برای آموزش آفرینندگی استفاده کرده است.

الف. مطالعه آفریننده

ب. مهارتهای پژوهشی

ج. بارش مغزی

د. تقویت تفکر همگرا

۲۷. کدامیک از گزینه های زیر توضیح درستی در ارتباط با آموزش با روش سخنرانی بیان نکرده است؟

الف. اکثر فعالیتهای آموزشی معلم جنبه کلامی دارد.

ب. معلم در ابتدا هدفهای آموزشی درس را در اختیار یادگیرندگان قرار می دهد.

ج. معلم در زمان سخنرانی بهتر است از حرکت و جنب و جوش اجتناب ورزد.

د. معلم می تواند ضمن سخنرانی به طرح سؤال از دانش آموزان بپردازد.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۳۵ تشریحی: --

نام درس: روانشناسی تربیتی
 رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۷۱۷۲)

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۸. برای تحقیق هدفهایی چون ارزشیابی اندیشه‌های مختلف در تقویت عمل و بردباری در برخورد با عقاید دیگران بهترین روش است.

الف. روش سخنرانی

ب. روش بحث گروهی

ج. روش توضیحی

د. روش آموزش برای یادگیری در حد تسلط

۲۹. در ترتیب زیر، روشی که توصیه می‌شود.

الف. معلم در مقابل افراد کلاس قرار گیرد.

ب. همه اعضاء گروه بصورت دایره قرار گیرند.

ج. معلم مانند یکی از اعضاء در بین اعضاء گروه قرار گیرد.

د. موارد ب و ج صحیح است.

۳۰. مرحله تجدید نظر در طرح آموزشی در از مراحل آموزش برای یادگیری در حد تسلط قرار دارد.

الف. قبل از مرحله تعیین حد تسلط

ب. قبل از مرحله اجرای آموزش گروهی

ج. پس از بدست آوردن نتایج ارزشیابی نهایی