

401

A

نام :

نام خانوادگی :

محل امضاء :



401A

عصر پنجشنبه
۹۲/۱۱/۱۷



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

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

آزمون ورودی دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - سال ۱۳۹۳

مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی - کد ۱۱۰۶

مدت پاسخگویی: ۱۲۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۱۵۰

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤالات

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره
۱	زبان عمومی و تخصصی	۳۰	۱	۳۰
۲	فیزیولوژی و تغذیه ورزش	۲۰	۳۱	۵۰
۳	آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	۲۰	۵۱	۷۰
۴	حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی	۲۰	۷۱	۹۰
۵	رشد و یادگیری حرکتی	۲۰	۹۱	۱۱۰
۶	حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی	۲۰	۱۱۱	۱۳۰
۷	مدیریت سازمان ها و مسابقات ورزشی	۲۰	۱۳۱	۱۵۰

بهمن ماه سال ۱۳۹۲

استفاده از ماشین حساب مجاز نمی باشد.

این آزمون نمره منفی دارد.

Part A: Vocabulary

Directions: Choose the word or the phrase (1), (2), (3), or (4) that best completes each sentence. Then mark your answer sheet.

- 1- Bad weather has _____ the bombers that lack modern night-attack equipment.
1) grasped 2) hampered 3) utilized 4) abated
- 2- Jacob was _____ for always arriving late for work, a habit that finally led to his being fired from work.
1) haphazard 2) infinite 3) innate 4) notorious
- 3- It would put his career at risk, but that was already in _____, so what had he to lose?
1) jeopardy 2) perspective 3) magnitude 4) neglect
- 4- Legal requirements state that working hours must not _____ 42 hours a week.
1) legitimize 2) linger 3) mingle 4) exceed
- 5- The student's essay was empty of errors, indicating that it had been _____ written.
1) painstakingly 2) massively 3) impartially 4) ingenuously
- 6- The boy was simply a beggar: his bundle of newspapers was a _____, and we called him the Newspaper Boy.
1) legend 2) limitation 3) pretext 4) drawback
- 7- I do not _____ ever having been to Paris, although my mother says we went there when I was a child.
1) rehearse 2) recollect 3) recede 4) recast
- 8- Because of _____ conditions, the hikers decided to give up trying to climb the mountain.
1) vague 2) ungainly 3) adverse 4) vigorous
- 9- I sat watching as the sun reached its _____ and the muezzin began to call the people to prayers.
1) lucidity 2) triumph 3) spectacle 4) zenith
- 10- The children were tired and _____ and didn't seem interested in any of the games.
1) sluggish 2) mandatory 3) strict 4) cordial

Part B: Cloze Passage

Directions: Read the following passage and decide which choice (1), (2), (3), or (4) best fits each space. Then mark your answer sheet.

A healthy man in his early 60s begins to notice that his memory isn't (11) _____. More and more often, a word will be (12) _____ the tip of his tongue but he just can't remember it. He forgets appointments, makes mistakes (13) _____, and finds that he's often confused or (14) _____ about the normal hustle and bustle of life around him. One evening, he suddenly finds himself (15) _____ in a neighborhood a couple of miles from his house. He has no idea how he got there.

- 11- 1) used to being as well 2) as good as it used to be
3) is not so well as it used to be 4) used as well as was it
- 12- 1) with 2) by 3) on 4) at
- 13- 1) pays his bills 2) when paying his bills
3) while bills paid 4) to pay the bills he does
- 14- 1) anxiously 2) anxiety 3) anxious 4) be anxious
- 15- 1) although walking 2) while he is walking
3) he is walking 4) walking

PART C: Reading Comprehension

Directions: Read the following three passages and answer the questions by choosing the best choice (1), (2), (3), or (4). Then mark the correct choice on your answer sheet.

Passage 1:

Skiing has become a way of life for many people. From the moment the first snowflake falls until the spring thaw, skiers put their skis on their cars and head for the slopes. There are many reasons behind the popularity of this winter sport.

Skiing is a true family sport that can be enjoyed by all people, whether 3 or 93 years old. Being able to descend a hill, to turn at will, and enjoy nature at its loveliest are thrills for all age groups.

Skiing is also interesting because it provides a variety of experiences. Snow conditions change hourly as the temperature and weather conditions change during the day. Moreover, every trail is different. Rarely does one pass over the same spot twice.

Improvements in ski equipment, clothing, and ski areas have made the sport more pleasurable, comfortable, and available. Warm, light, down-filled clothing has replaced layers of heavy sweaters. Ski equipment made with modern materials has made skis and poles lighter, more flexible, and suited to people of all ages and abilities. The availability of skiing has also been improved by snow-making equipment. Even in areas of the country that have very little snowfall, snow can be made if the temperature is below 32 degrees.

For many people, skiing is an opportunity to enjoy the beauty of the out-of-doors, to challenge their physical abilities, and finally to simply have fun. It is a sport enjoyed worldwide and appears to be gaining in popularity constantly.

- 16- What does the passage mainly discuss?
 1) People's views on skiing
 2) How to enjoy winter sports
 3) Why skiing is a popular sport
 4) Advantages of skiing over other sports
- 17- The word "descend" in line 5 is closest in meaning to ----- .
 1) hike
 2) climb
 3) cling to
 4) go down
- 18- According to the passage, skiing ----- .
 1) used to be more popular
 2) is similar to group sports
 3) provides many health benefits
 4) provides people with the opportunity to appreciate the beauty of nature
- 19- The word "its" in line 5 refers to ----- .
 1) hill
 2) age
 3) nature
 4) skiing
- 20- It can be inferred from the passage that nowadays ----- .
 1) people can go skiing in enclosed ski slopes
 2) skiers still have to wear several layers of clothing to keep warm
 3) snow-making equipment can be used to make snow at any temperature
 4) some special equipment makes it possible for people to enjoy skiing in warm areas

Passage 2:

One of the most interesting and distinctive of all uses of language is commentary. An oral reporting of ongoing activity, commentary is used in such public arenas as political ceremonies, parades, funerals, fashion shows, and cooking demonstrations. The most frequently occurring type of commentary may be that connected with sports and games. In sports there are two kinds of commentary, and both are often used for the same sporting event. "Play-by-play" commentary narrates the sports event, while "color-adding" or "color" commentary provides the audience with pre-event background, during-event interpretation, and post-event evaluation. Color commentary is usually conversational in style and can be a dialogue with two or more commentators.

Play-by-play commentary is of interest to linguists because it is unlike other kinds of narrative, which are typically reported in past tense. Play-by-play commentary is reported in present tense. Some examples are "he takes the lead by four" and "she's in position." One linguist characterizes radio play-by-play commentary as "a monologue directed at an unknown, unseen mass audience who voluntarily choose to listen ... and provide no feedback to the speaker." It is these characteristics that make this kind of commentary unlike any other type of speech situation.

The chief feature of play-by-play commentary is a highly formulaic style of presentation. There is distinctive grammar not only in the use of the present tense but also in the omission of certain elements of sentence structure. For example, "Smith in close" eliminates the verb, as some newspaper headlines do. Another example is inverted word order, as in "over at third is Johnson." Play-by-play commentary is very fluent, keeping up with the pace of the action. The rate is steady and there is little silence. The structure of the commentary is cyclical, reflecting the way most games consist of recurring sequences of short activities—as in tennis and baseball—or a limited number of activity options—as in the various kinds of football. In racing, the structure is even simpler, with the commentator informing the listener of the varying order of the competitors in a "state of play" summary, which is crucial for listeners or viewers who have just tuned in.

21- What can be the best title for this passage?

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1) Sports Commentary | 2) Types of Commentary |
| 3) Reporting Sporting Events | 4) Interesting Uses of Language |

22- The word "eliminates" in line 19 is closest in meaning to ----- .

- | | | | |
|--------------|------------|------------|---------------|
| 1) describes | 2) deletes | 3) changes | 4) emphasizes |
|--------------|------------|------------|---------------|

23- According to the passage, color commentary ----- .

- 1) includes not only a reporting of a game but also additional information about it
- 2) is a unique style of reporting which is favored by linguists
- 3) forbids commentators from judging games and players
- 4) is narrative by nature and thus can't be dialogic

24- According to the passage, which of the following statements is NOT true about play-by-play commentary?

- 1) It features long silences.
- 2) It doesn't use past forms.
- 3) It is suitable for different kinds of sports.
- 4) It provides the audience with a summary of the game.

25- The paragraph following the passage most probably discusses ----- .

- | | |
|------------------------------|---|
| 1) color commentary | 2) successful commentators |
| 3) commentary in other areas | 4) sports commentary on TV and on the radio |

Passage 3:

Baseball has been dubbed "America's favorite pastime," and many fans contend that there is no greater thrill than watching a good pitcher throw a skillfully delivered fastball or curveball. Two such pitches, the "rising fastball" and the "breaking curveball," are particularly difficult for batters to hit because these balls seem to veer in one direction or the other just as they reach home plate. The "rising fastball" zooms forward, then appears to jump up and over the bat as the batter swings. The "breaking curveball" curves toward home plate, but seems to plunge downward unexpectedly at the last moment. Batters attempt to anticipate these pitches and respond accordingly.

However, according to studies conducted by a team of engineers and psychologists, the "rising fastball" and the "breaking curveball" do not actually exist; they are merely optical illusions. The studies revealed that batters think the ball is approaching more slowly or falling more quickly than it actually is, and this misperception creates the visual illusion. Also, batters tend to have difficulty tracking the ball continuously as it approaches and so, they will briefly divert their eyes to the spot where they think the ball will cross the plate. When a batter misjudges the speed or angle of a pitch and glances down for a second, the ball will appear to suddenly rise or dip—and the batter will often miss.

How will this finding affect "America's favorite pastime?" No doubt some fans will vehemently reject the notion that the "rising fastball" and the "breaking curveball" are mere illusions. But for others, the research findings may imbue the game with a new level of intrigue as batters attempt to respond to pitches that don't exist.

- 26- **What does this passage mainly discuss?**
 1) Optical illusions and the movements of pitched balls
 2) The difference between fastballs and curveballs
 3) Vision problems among baseball players
 4) America's favorite pastime
- 27- **As used in line 1, the word "contend" could best be replaced by ----- .**
 1) disagree 2) maintain 3) operate 4) suppose
- 28- **The passage states that baseball fans ----- .**
 1) believe that the popularity of baseball will wane without fastballs or curveballs
 2) are aware that rising fastball and breaking curveball are optical illusions
 3) enjoy watching fastballs and curveballs the most
 4) encourage researchers to conduct more research into baseball
- 29- **The word "veer" in line 4 could best be replaced by ----- .**
 1) stop suddenly 2) turn slightly 3) drop sharply 4) pause temporarily
- 30- **According to the passage, research studies reveal that ----- .**
 1) many batters need to have their eyesight tested
 2) baseball players are not able to judge the speed of a pitch
 3) fastballs and curveballs cannot be scientifically explained
 4) optical illusions has made baseball less exciting over the years

- ۳۱- فعال ساختن دستگاه پیک ثانویه CAMP و فعال ساختن گلیکوژن فسفوریلاز و افزایش عمل گلیکوژنولیز کبدی، عمل اصلی کدام هورمون هنگام فعالیت ورزشی بلند مدت به شمار می‌رود؟
(۱) انسولین (۲) کورتیزول (۳) گلوکاگن (۴) GH
- ۳۲- کدام سازگاری عضلانی بر اثر تمرین استقامتی ایجاد می‌شود؟
(۱) افزایش تعداد تار عضلانی نسبت به تعداد مویرگ
(۲) افزایش نسبت مساحت مویرگ به تعداد تار عضلانی
(۳) افزایش فاصله‌ی انتشار از تار عضلانی تا مویرگ
(۴) افزایش مساحت تار عضلانی در هر میلی متر مربع از مساحت عضله
- ۳۳- انحراف اکسیژن مصرفی هنگام فعالیت ورزشی طولانی مدت در سطوح صاف و شیب‌دار ریشه در چه تغییراتی دارد؟
(۱) افزایش حجم ضربه‌ای
(۲) افزایش ترشح پیتید قلبی و آلدوسترون
(۳) بروز آسیب‌های مولکولی در بافت میوکارد
(۴) افزایش دمای عضله و میزان هورمون‌های کاتاکولامینی
- ۳۴- در ریه‌های سالم نخستین دلیل هیپوکسمی ناشی از تمرین در سطح دریا، کدام است؟
(۱) ادم خفیف ریوی
(۲) افزایش زمان انتقال ریوی
(۳) افزایش عدم توازن بین P_{aO_2} و P_{AO_2}
(۴) عدم تعادل بین برون‌ده قلبی و حداکثر جریان خون مؤثر ریوی
- ۳۵- هنگام انقباض ایزوتونیک کدام نسبت افزایش بیشتری می‌یابد؟
(۱) نسبت طول الیاف اکتین به طول نوار H
(۲) نسبت طول نوار H به طول نوار I
(۳) نسبت طول نوار I به طول رشته اکتین
(۴) نسبت طول نوار A به طول رشته میوزین
- ۳۶- آستانه‌ی لاکتات با کدام توصیف زیر هماهنگی دارد؟
(۱) کاهش خروج لاکتات از خون
(۲) کاهش نسبت $NADH$ به NAD^+
(۳) کاهش فراخوانی واحدهای حرکتی FOG
(۴) برقراری تعادل بین گلیکولیز و تنفس میتوکندریایی
- ۳۷- هنگام کمبود اکسیژن مزمن، کدام اتفاق در کوهنوردان رخ می‌دهد؟
(۱) افزایش فسفوریلاز
(۲) افزایش تراکم مویرگی
(۳) افزایش سطح مقطع عضله
(۴) افزایش سطح مقطع تارهای تند انقباض
- ۳۸- اگر مقادیر EPOC بیشینه‌ی ورزشکاری استقامتی معادل ۲۵ لیتر O_2 باشد، معادل کالریک این هزینه اضافی تقریباً چه قدر می‌باشد؟
(۱) ۱۰۰ (۲) ۱۲۰ (۳) ۱۷۳ (۴) ۲۴۲
- ۳۹- هنگام استراحت و فعالیت بدنی با شدت متوسط با تزریق لیپید فعالیت پیروات دهیدروژناز عضله اسکلتی به چه شکلی تغییر می‌کند؟
(۱) کاهش می‌یابد.
(۲) افزایش می‌یابد.
(۳) با افزایش شدت فعالیت، تغییر فزاینده محسوس‌تر است.
(۴) هیچ‌گونه تفاوتی مشاهده نمی‌شود.
- ۴۰- در کدام حالت، اسیدپته عضله افزایش می‌یابد؟
(۱) بین ATP مورد استفاده و تولیدی تعادل برقرار باشد.
(۲) میزان ATP تولیدی از ATP مورد استفاده بیشتر باشد.
(۳) میزان ATP مورد استفاده از ATP تولیدی بیشتر باشد.
(۴) نبود یون هیدروژن هنگام تولید ATP از ADP
- ۴۱- عامل اصلی کاهش جریان خون پوستی هنگام فعالیت ورزشی با شدت بیشتر از ۸۰ درصد VO_{2max} را و از این رو تحریک بیشتر دانسته‌اند.
(۱) افزایش کاتکولامین‌ها - گیرنده‌های فشاری
(۲) کاهش کاتکولامین‌ها - رگ تنگی آدرنژیک
(۳) افزایش فشار خون سیستمیک - رگ تنگی آدرنژیک
(۴) مهار رگ گشایی کولینرژیک - کاهش کاتکولامین‌ها
- ۴۲- هنگام ورزش، کاهش حجم پایان سیستولی، با کدام سازوکار تفسیر می‌شود؟
(۱) کاهش زمان دیاستول بطن
(۲) کاهش برگشت خون سیاهرگی
(۳) افزایش نیروی انقباضی قلب
(۴) افزایش فشار خون دیاستولی
- ۴۳- فایده تبدیل پیروات به لاکتات برای سلول چیست؟
(۱) واکنشی انرژی زاست.
(۲) موجب تولید NAD^+ می‌شود.
(۳) باعث کاهش اسیدیته محیط می‌شود.
(۴) گلوکونئوز را به دنبال دارد.
- ۴۴- تمرین شنای استقامتی با کدام تکنیک شنا باعث افزایش سطح مقطع بیشتری در تارهای نوع I عضله‌ی دو قلو‌ی ساق می‌شود؟
(۱) پروانه
(۲) کرال سینه
(۳) قورباغه
(۴) در هر سه نوع شنا تقریباً به یک میزان تغییر می‌کند

- ۴۵- هنگام فعالیت ورزشی کدام هورمون بدون باز جذب سدیم بر تنظیم آب و فشار خون مؤثر است؟
 (۱) آلدوسترون (۲) آنژیوتانسین ۲ (۳) رنین (۴) ADH
- ۴۶- ظرفیت اکسایشی عضله با کدام عامل همبستگی بالاتری دارد؟
 (۱) محتوی گلیکوژن عضله (۲) چگالی میتوکندری عضله
 (۳) چگالی شبکه سارکوپلاسمی عضله (۴) نسبت هموگلوبین به میوگلوبین
- ۴۷- در سلسله رویدادها هنگام انقباض در عضله مخطط، جمله صحیح کدام است؟
 (۱) افزایش غلظت کلسیم درون سلولی و تجزیه ATP، قطع و وصل آکتین به میوزین را تأمین می‌کند.
 (۲) پیوند آکتین - میوزین، واحدهای S_۱ را از کار می‌اندازد تا وضعیت مطلوب در کشش ممکن شود.
 (۳) دوباره‌سازی ATP و پیوند آن به واحدهای S_۱ میوزین، جدا شدن واحد S_۱ از آکتین را ممکن می‌سازد.
 (۴) مجموعه تروپونین - کلسیم، تغییر شکل ساختاری تروپونین - آکتین در پلیمرآکتین F را ممکن می‌سازد.
- ۴۸- در یک فعالیت هوازی به نسبت مساوی از منابع کربوهیدراتی و چربی برای بازسازی ATP استفاده می‌شود. در این صورت معادل حرارتی اکسیژن به کدام عدد نزدیک‌تر است؟
 (۱) ۴/۷۴ (۲) ۴/۸۵ (۳) ۴/۹۲ (۴) ۴/۹۶
- ۴۹- دلیل کاهش اکسیژن مصرفی ناشی از بی‌فعالیتی اجباری در درجه اول چیست؟
 (۱) کاهش حجم پلاسما (۲) کاهش عروق خونی
 (۳) کاهش چگالی میتوکندریایی (۴) کاهش میزان میوگلوبین درون سلول‌های عضلانی
- ۵۰- توصیه صحیح درباره افزایش ذخایر گلیکوژن عضله در روزهای پیش از فعالیت ورزشی دراز مدت، کدام است؟
 (۱) در روز قبل از مسابقه، یک جلسه تمرین انجام شود.
 (۲) آخرین وعده غذایی دست کم ۳ ساعت پیش از مسابقه خورده شود.
 (۳) در سه روز اول هفته آخر پیش از مسابقه، برنامه رژیم غذایی و تمرین‌ها تغییر نکند.
 (۴) سه روزمانده به مسابقه، کربوهیدرات رژیم غذایی تقریباً تا ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد.

۵۱- براساس داده‌های سه ورزشکار در انجام آزمون‌های آمادگی جسمانی و شاخص‌های مرکزی و پراکندگی این داده‌ها و نیز ضرایب آزمون‌ها، وضعیت کلی و استاندارد این‌ها در مقیاس T، چگونه می‌باشد؟

فرد الف: تعداد ۲۵ دراز و نشست - تعداد ۱۴ بارفیکس - زمان ۱۲ ثانیه
فرد ب: تعداد ۲۲ دراز و نشست - تعداد ۱۲ بارفیکس - زمان ۸ ثانیه
فرد ج: تعداد ۲۷ دراز و نشست - تعداد ۱۰ بارفیکس - زمان ۹ ثانیه

$$\bar{X} \pm S$$

ردیف	آزمون	شاخص‌ها	ضرایب آزمون‌ها
۱	دراز و نشست	25 ± 2	۲
۲	بارفیکس	12 ± 1.5	۳
۳	دو سرعت	10 ± 1	۴

(۱) فرد الف - ۴۵/۵۵ فرد ب - ۵۶/۶۶ فرد ج - ۴۷/۷۷

(۲) فرد الف - ۴۵/۵۵ فرد ب - ۵۶/۶۶ فرد ج - ۵۶/۶۶

(۳) فرد الف - ۶۳/۳۳ فرد ب - ۳۰ فرد ج - ۵۶/۶۶

(۴) فرد الف - ۶۳/۳۳ فرد ب - ۳۰ فرد ج - ۴۷/۷۷

۵۲- براساس اطلاعات ارائه شده در جدول، فراوانی‌های تجمعی درصدی و نسبی مربوط به (طبقه) سوم کدام است؟ (ترتیب از راست به چپ)

ردیف	طبقات	فراوانی
۱	۲۸ - ۳۰	۱۲
۲	۲۵ - ۲۷	۸
۳	۲۲ - ۲۴	۱۰
۴	۱۹ - ۲۱	۱
۵	۱۶ - ۱۸	۹

(۱) ۲۵٪ - ۶۰٪ (۲) ۲۵٪ - ۷۵٪

(۳) ۵۰٪ - ۲۵٪ (۴) ۷۵٪ - ۲۵٪

۵۳- اگر نمره استاندارد T حمید ۶۵ باشد، وی حدوداً از چند درصد میانگین رکوردها فاصله دارد؟

(۱) ۱۶ (۲) ۳۴

(۳) ۴۱ (۴) ۹۱

۵۴- در مسابقات پرس سینه با میانگین رکوردهای ۱۲۰ کیلوگرم، انحراف استاندارد نمرات چقدر باید باشد تا علی بتواند با رکورد ۱۲۸ کیلوگرم از حدود ۴۸ درصد رکوردهای میانگین جامعه رکورد بهتری داشته باشد؟

(۱) ۱ (۲) ۲

(۳) ۴ (۴) ۸

۵۵- در یک سری مسابقات شنای ۲۵ متر قورباغه، ۱۰ شرکت‌کننده حضور داشتند، که هر کدام با اختلاف ۱/۰ ثانیه نسبت به نفر قبل به خط پایان رسیدند، اگر رکورد نفر اول ۲۰ ثانیه باشد، میانگین رکوردهای این مسابقه چند ثانیه بوده است؟

- (۱) ۲۰/۴۵
(۲) ۲۰/۵
(۳) ۲۰/۵۵
(۴) ۳۰

۵۶- در یک تیم ۶ نفره والیبال قد کوتاه‌ترین بازیکن ۱۶۹ سانتی‌متر می‌باشد و هر بازیکن با هم تیمی بعدیش ۵ سانتی‌متر اختلاف قد دارد، دامنه تغییرات قد بازیکنان این تیم بر حسب متر چقدر خواهد بود؟

- (۱) ۲۶/۰
(۲) ۳۶/۰
(۳) ۶
(۴) ۲۶

۵۷- اگر در مسابقات دوی ۱۰۰ متر انحراف استاندارد ۵/۰ ثانیه باشد و رکورد ۱۵ ثانیه‌ای علی برابر با $Z = 0$ باشد، رضا با چه رکوردی می‌تواند جایگاه برابر با $Z = +3$ کسب کند؟

- (۱) ۱۳/۵
(۲) ۱۴/۵
(۳) ۱۵/۵
(۴) ۱۶/۵

۵۸- ورزشکاری که حداکثر قدرتش در حرکت جلو بازو ۵۰ کیلوگرم باشد، با وزنه ۲۵ کیلوگرمی چند حرکت جلو بازو می‌تواند انجام دهد؟

- (۱) ۱۰
(۲) ۱۵
(۳) ۲۰
(۴) ۲۵

۵۹- رتبه تیم ایران، برزیل و غنا در یک مسابقات هشت جانبه به ترتیب ۴/۵ و ۱/۵ و ۸ می‌باشد. تیم ایران احتمالاً به همراه چند تیم این رتبه را به دست آورده است؟

- (۱) ۲
(۲) ۳
(۳) ۴
(۴) ۵

۶۰- هر کدام از اهداف نمره دادن، تعیین نقاط قوت و ضعف و ایجاد بازخورد کدام یک از اهداف ارزشیابی را پوشش می‌دهد؟

- (۱) ارزشیابی پایانی، ارزشیابی تکوینی، ارزشیابی ورودی
(۲) ارزشیابی تکوینی، ارزشیابی ورودی، ارزشیابی پایانی
(۳) ارزشیابی ورودی، ارزشیابی پایانی، ارزشیابی تکوینی
(۴) ارزشیابی پایانی، ارزشیابی ورودی، ارزشیابی تکوینی

۶۱- میانگین اعداد فرد مضرب ۷ بین ۵۰۰ تا ۹۰۰ چقدر می‌باشد؟

- (۱) ۶۹۵
(۲) ۷۰۱
(۳) ۷۰۵
(۴) ۷۰۰

۶۲- کدام قابلیت‌ها در ردیف قابلیت‌های مرتبط با سلامت و تندرستی قرار می‌گیرند؟

- (۱) هماهنگی، توان هوازی، سرعت و انعطاف‌پذیری
(۲) قدرت عضلانی، چابکی، تعادل و انعطاف‌پذیری
(۳) قدرت انفجاری، هماهنگی، تعادل و چابکی
(۴) استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و آمادگی هوازی

- ۶۳- در یک گروه ۵۰ نفری از شناگران، میانگین و واریانس فاصله دو دست در طرفین به ترتیب ۱۹۰ و ۲۵ سانتی‌متر است. در حالی که میانگین و واریانس طول قد ایستاده آن‌ها به ترتیب ۱۸۵ و ۱۶ سانتی‌متر است. به طور تقریبی اختلاف ضریب تغییرات چند درصد است؟
- (۱) ۵۶ درصد تغییرات طول دست‌ها نسبت به قد بیشتر است.
 - (۲) ۵۰ درصد تغییرات قد نسبت به طول دست‌ها بیشتر است.
 - (۳) ۲۸ درصد تغییرات قد نسبت به طول دست‌ها بیشتر است.
 - (۴) ۲۰ درصد تغییرات طول دست‌ها نسبت به قد بیشتر است.
- ۶۴- در صورتی که انتخاب‌های صحیح هر کدام از گروه‌های ۱۲ نفری قوی و ضعیف یک کلاس ۵۰ نفری در یکی از سؤالات آزمون بیوشیمی ورزشی به ترتیب ۵ و ۲ باشد؛ به طور تقریبی ضریب دشواری و تمیز این سؤال (از راست به چپ) کدام است؟
- (۱) ۱۲ و ۵۸
 - (۲) ۱۴ و ۱۲
 - (۳) ۲۵ و ۲۹
 - (۴) ۲۹ و ۲۵
- ۶۵- در صورتی که مجموع نمرات آزمون آمادگی جسمانی یک کلاس ۳۲ نفری ۴۴۸ و اختلاف نمره‌ی خام دو دانشجو با نمرات Z (۱ و -۱) ۳ باشد؛ موقعیت دانشجویی که نمره‌ی خام ۱۷ گرفته در گروه چگونه است؟
- (۱) از حدود ۹۵ درصد افراد کلاس وضعیت بهتری دارد.
 - (۲) از حدود ۸۵ درصد افراد کلاس وضعیت بهتری دارد.
 - (۳) از حدود ۷۵ درصد افراد کلاس وضعیت بهتری دارد.
 - (۴) از حدود ۶۵ درصد افراد کلاس وضعیت بهتری دارد.
- ۶۶- در آزمون یک مایل راه رفتن راکپورت برای برآورد اوج اکسیژن مصرفی نسبی به کدام متغیرها توجه می‌شود؟
- (۱) جنسیت، وزن، زمان و ضربان قلب
 - (۲) جنسیت، وزن، سن و ضربان قلب
 - (۳) جنسیت، سن، زمان و ضربان قلب
 - (۴) جنسیت، وزن، سن، زمان و ضربان قلب
- ۶۷- در صورتی که ضریب همبستگی بین قد و وزن ۸/۰، ضریب همبستگی بین وزن با قدرت ۹/۰ و ضریب همبستگی بین قد با قدرت ۷/۰ باشد، تفسیر کدام گزینه درست و کامل است؟
- (۱) رابطه قد و قدرت ۱/۰ کوچکتر از رابطه قد و وزن است.
 - (۲) رابطه وزن و قدرت قوی‌تر از رابطه قد و وزن، قد و قدرت است.
 - (۳) رابطه وزن و قدرت ۱۷ درصد بزرگتر از رابطه قد و وزن است.
 - (۴) رابطه قد و وزن ۱/۰ بزرگتر از رابطه قد و قدرت و ۱/۰ کوچکتر از رابطه وزن و قدرت است.

۶۸- در صورتی که در یک کلاس ۹ نفری جمع مجذور اختلاف رتبه‌های دو متغیر رتبه آمادگی جسمانی و آمادگی دفاعی برابر با ۲۱ باشد؛ ضریب همبستگی رتبه‌ای این دو متغیر کدام است؟

$$R_{xy} = 0/5 \quad (2)$$

$$R_{xy} = 0/2 \quad (1)$$

$$R_{xy} = 0/8 \quad (4)$$

$$R_{xy} = 0/75 \quad (3)$$

۶۹- در صورتی که مجموع مجذورات انحراف نمرات از میانگین آزمون علم تمرین ۱۶ نفر از دانشجویان (نمونه آماری) ۳۷۵ باشد؛ خطای معیار میانگین این آزمون چند است؟

$$S_{\bar{x}} = 0/5 \quad (2)$$

$$S_{\bar{x}} = 0/31 \quad (1)$$

$$S_{\bar{x}} = 6/25 \quad (4)$$

$$S_{\bar{x}} = 1/25 \quad (3)$$

۷۰- در کدام یک از ارزشیابی‌های زیر تحقق هدف سازندگی با رعایت تفاوت‌های فردی بین فراگیران مورد توجه است؟

(۲) تکوینی هنجاری

(۱) تراکمی ملاکی

(۴) تراکمی هنجاری

(۳) تکوینی ملاکی

- ۷۱- برای برخورداری از ضربه مشت قوی‌تر در تکنیک هوک در بوکس تقویت کدام عضلات مؤثرتر است؟
 (۱) دوسربازویی - پرونیاتور - دلتوئید - سینه‌ای بزرگ
 (۲) دو سر بازویی - سینه‌ای بزرگ - دلتوئید - پشتی بزرگ
 (۳) دلتوئید - سینه‌ای بزرگ - دوسر بازویی - سه سربازویی
 (۴) دندان‌های قدامی - دلتوئید قدامی - سینه‌ای بزرگ - سه سربازویی
- ۷۲- در اسپک والیبال عضلات اصلی عمل‌کننده در مفصل شانه کدام است؟
 (۱) دوزنقه‌ای، متوازی الاضلاع و دلتوئید
 (۲) پشتی بزرگ، گرد بزرگ و سینه‌ای بزرگ
 (۳) دلتوئید، سینه‌ای بزرگ و دو سربازویی
 (۴) سینه‌ای بزرگ، گرد بزرگ و دلتوئید
- ۷۳- تقویت عضلات موجب بهبود عملکرد ورزشکار در استارت دو و میدانی می‌شود.
 (۱) دوقلو، سرینی کوچک و نعلی
 (۲) سرینی کوچک، دو سرانی و دوقلو
 (۳) سرینی بزرگ، چهارسر رانی و دوقلو
 (۴) سرینی بزرگ، نیم‌غشایی و نیم وتری
- ۷۴- در شوت روی پا در فوتبال که با فلکشن ران همراه است نتیجه مکانیکی انقباض همزمان عضلات خیاطه و کشنده نیام پهن چیست؟
 (۱) موجب چرخش آهسته خارجی ران می‌شود.
 (۲) موجب چرخش آهسته داخلی ران می‌شود.
 (۳) موجب قفل کردن زانو در مرحله آخر شوت می‌شود.
 (۴) از چرخش‌های ناخواسته داخلی و خارجی ران جلوگیری می‌کنند.
- ۷۵- کدام عضله آنتاگونیست عضله‌های نزدیک‌کننده ران محسوب می‌شود؟
 (۱) سرینی میانی
 (۲) راست رانی
 (۳) پهن خارجی
 (۴) دو سر رانی
- ۷۶- عضلات سرینی میانی و سرینی کوچک در تشابه دارند و تفاوت آن‌ها این است که
 (۱) چرخش داخلی و تثبیت لگن - سرینی کوچک فلکسور ران هم هست اما سرینی میانی فلکسور ران نیست.
 (۲) چرخش خارجی و آبداکشن ران - سرینی میانی چرخاننده داخلی ران هم هست اما سرینی کوچک چرخاننده داخلی ران نیست.
 (۳) چرخش داخلی و آبداکشن ران - سرینی میانی چرخاننده خارجی ران هم هست اما سرینی کوچک چرخاننده خارجی نیست.
 (۴) چرخش خارجی و تثبیت لگن - سرینی میانی چرخاننده داخلی ران هم هست اما سرینی کوچک چرخاننده خارجی نیست.
- ۷۷- اینورتور اصلی مچ پا کدام است؟
 (۱) درشت نئی خلفی
 (۲) درشت نئی قدامی
 (۳) خم‌کننده بلند شست
 (۴) بازکننده بلند شست
- ۷۸- در مورد گرد بزرگ و پشتی بزرگ می‌توان گفت،
 (۱) گرد بزرگ اکستنسور و چرخاننده خارجی بازو است اما پشتی بزرگ اکستنسور و چرخاننده داخلی بازو است.
 (۲) هر دو آداکتور بازو هستند و برای کارایی بهتر گرد بزرگ، باید کتف تثبیت شود اما عملکرد پشتی بزرگ به وضعیت کتف وابسته نیست.
 (۳) هر دو چرخاننده داخلی بازو هستند و برای بهبود کارایی پشتی بزرگ باید کتف تثبیت شود اما عملکرد گرد بزرگ به وضعیت کتف وابسته نیست.
 (۴) هر دو چرخاننده خارجی بازو هستند و برای بهبود کارایی گرد بزرگ باید کتف تثبیت شود اما عملکرد پشتی بزرگ به وضعیت کتف وابسته نیست.
- ۷۹- در وضعیت supine، برای فلکشن سر توسط عضله استرنوکلایدو ماستوئید
 (۱) انقباض عضلات شکم تأثیری در عملکرد استرنوکلایدو ماستوئید ندارد.
 (۲) قراردادن وضعیت زانو در ۹۰ درجه فلکشن موجب سهولت فلکشن سر می‌شود.
 (۳) انقباض عضلات شکم به عنوان آنتاگونیست موجب دشواری فلکشن سر توسط استرنوکلایدو ماستوئید می‌شود.
 (۴) انقباض عضله شکم برای تثبیت قفسه سینه ضروری است و موجب افزایش کارایی مکانیکی استرنوکلایدو ماستوئید و سهولت فلکشن سر می‌شود.
- ۸۰- عمل عضله‌ی خیاطه روی مفاصل ران و زانو به ترتیب چه نوع اهرمی هستند؟
 (۱) سوم - سوم
 (۲) سوم - دوم
 (۳) دوم - سوم
 (۴) اول - سوم

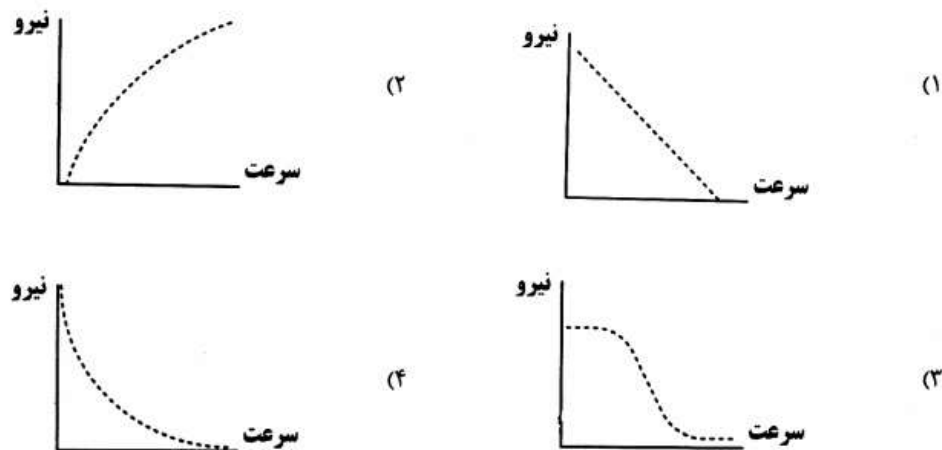
۸۱- مرکز چرخش مفصل زانو در طی حرکت Flexion - Extension

- (۱) در یک مسیر C شکل در انتهای دیستال فمور تغییر می‌کند.
- (۲) در یک مسیر C شکل در انتهای پروگزیمال tibia تغییر می‌کند.
- (۳) در یک نقطه ثابت است و در انتهای دیستال فمور قرار دارد.
- (۴) در یک نقطه ثابت است و در انتهای پروگزیمال tibia قرار دارد.

۸۲- در یک مفصل، close-packed position به حالتی گفته می‌شود که:

- (۱) مفصل در حداکثر دامنه حرکتی خود قرار دارد.
- (۲) دو استخوان مجاور به یکدیگر جوش خورده‌اند و مفصل فاقد حرکت می‌باشد.
- (۳) حداقل تماس ممکن بین سطوح مفصلی وجود داشته باشد و عضلات فاقد انقباض باشند.
- (۴) حداکثر تماس بین دو سطح مفصلی وجود دارد و لیگامان‌ها سفت هستند و دو استخوان به هم فشرده شده‌اند به طوری که به شکل یک واحد عمل می‌کنند.

۸۳- کدام منحنی مربوط به رابطه‌ی نیرو-سرعت است؟



۸۴- استفاده از الکترومایوگرافی در بیومکانیک کدام مورد را آشکار می‌سازد؟

- (۱) نیروی عضلانی در حین انجام فعالیت
- (۲) مجموع نیروهای خارجی و داخلی عضله در حین انجام فعالیت
- (۳) شدت و زمان فعال شدن عضلات در حین انجام فعالیت
- (۴) توان عضله و گشتاور پدید آمده توسط نیروی عضله در حین انجام فعالیت

۸۵- بر اساس منحنی سرعت انقباض - نیرو، حداکثر نیروی عضلانی در چه نوع انقباضی پدید می‌آید؟

- (۱) اکسنتریک
- (۲) ایزومتریک
- (۳) ایزوکینتیک
- (۴) کانسنتریک

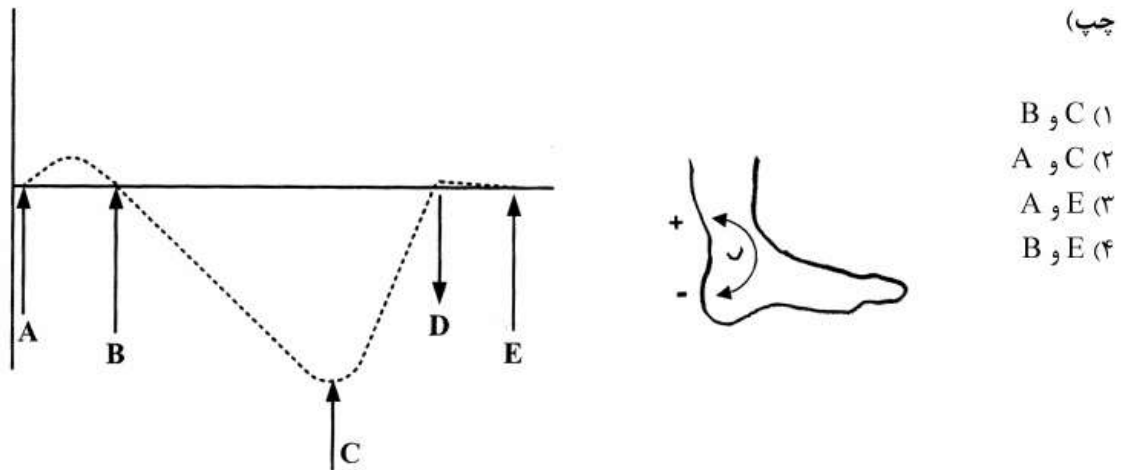
۸۶- کدام گزینه در مورد مواد الاستیک و ویسکوالاستیک صحیح است؟

- (۱) رابطه stress-strain در مواد الاستیکی غیر خطی و در مواد ویسکوالاستیکی خطی است.
- (۲) رابطه strain-stress در مواد الاستیکی خطی و در مواد ویسکوالاستیکی غیر خطی است.
- (۳) مواد الاستیک خاصیت ارتجاعی دارند اما مواد ویسکوالاستیک فاقد خاصیت ارتجاعی هستند.
- (۴) با حذف استرس در مواد الاستیک برگشت به طول اولیه با از دست دادن انرژی همراه است در صورتی که در مواد ویسکوالاستیک انرژی کمتری از دست داده می‌شود.

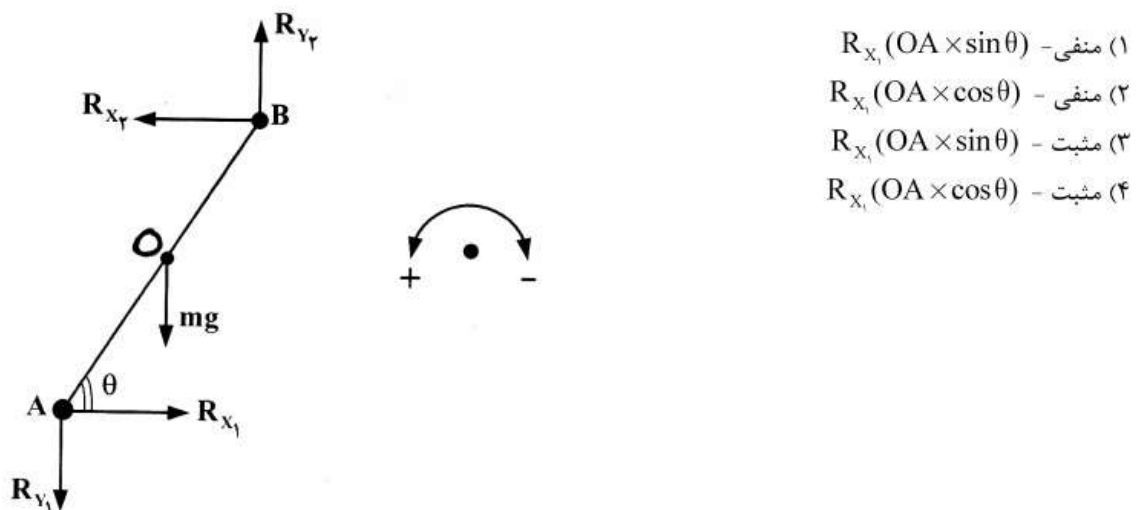
۸۷- تفاوت shear stress و compressive stress چیست؟

- (۱) در shear stress نیرو عمود بر سطح مقطع وارد می‌شود اما در compressive stress نیرو به موازات سطح مقطع وارد می‌شود.
- (۲) در shear stress جهت بار وارد بر سطح مقطع موازی با سطح مقطع است اما در compressive stress نیرو عمود بر سطح مقطع وارد می‌شود.
- (۳) shear stress در شرایط عادی و ورزشی رخ نمی‌دهد اما compressive stress در فعالیت‌های ورزشی و عادی رخ می‌دهد.
- (۴) shear stress در حالتی رخ می‌دهد که بار وارد بر تنه بیش از حد مقاومت استخوان است اما در compressive stress بار وارده کمتر از آستانه مقاومت استخوان است.

۸۸- منحنی زیر گشتاور عضلانی مفصل ankle در مرحله stance از یک سیکل کامل راه رفتن را نشان می‌دهد که در این منحنی حرف..... مرحله push off و حرف..... مرحله heel contact را نشان می‌دهد. (از راست به چپ)



۸۹- نمودار زیر اندام ساق پا در یک لحظه از انجام یک حرکت ورزشی را نشان می‌دهد. با توجه به مؤلفه‌های مربوطه علامت گشتاور ناشی از R_{X_1} حول مرکز جرم در نظر گرفته می‌شود و مقدار آن عبارت است از:.....



- ۹۰- اگر مرکز ثقل پا در نیمه فاصله بین قوزک داخلی تا متاتارسال اول باشد، با توجه به مختصات داده شده برای قوزک و مرکز جرم پا مختصات متاتارسال اول و فاصله‌ی بین قوزک تا متاتارسال اول، کدام است؟
قوزک داخلی (۱۰, ۱۰)
مرکز جرم (۱۵, ۲۰)
(۱) (۳۰, ۲۰), (۱۰√۲, ۱۰√۵) (۲) (۱۰, ۱۵), (۱۰√۵, ۱۰√۲) (۳) (۲۰, ۲۰), (۱۰√۲, ۱۰√۵) (۴) (۲۰, ۳۰), (۱۰√۵, ۱۰√۲)
- رشد و یادگیری حرکتی
- ۹۱- کدام گزینه عالی‌ترین شکل گرفتن را نشان می‌دهد؟
(۱) گرفتن به شیوه قرار گرفتن کف دست در بالا.
(۲) گرفتن به شیوه قراردادن انگشت اشاره در پایین.
(۳) گرفتن با سر سه انگشت اول که در تقابل با شست باشد.
(۴) گرفتن با انگشتان به گونه‌ای که شیء را بین برجستگی و انگشت بفشارد.
- ۹۲- مرحله آغازین رها کردن توپ در مهارت ضربه در حال فرود کدام است؟
(۱) توپ از سطح سینه رها می‌شود.
(۲) توپ از سینه فوقانی رها می‌شود.
(۳) توپ از دو دست به پایین پرتاب می‌شود.
(۴) توپ از دو دست به بالا پرتاب می‌شود.
- ۹۳- کدام گزینه در حرکات سکسکه دوییدن وجود دارد؟
(۱) گام - لی با هر دو پا به صورت متناوب
(۲) گام - لی با پای راست
(۳) گام - لی با یک پا
(۴) گام - لی با هر دو پا
- ۹۴- کدام گزینه تعارض نقش جنسیت در فعالیت‌های حرکتی را نشان می‌دهد؟
(۱) اتکا به دیگری در پسران و دختران پسندیده است.
(۲) دختران علاقه‌مند به مشارکت می‌باشند و پسران از آن سرباز می‌زنند.
(۳) پسران علاقه‌مند به مشارکت می‌باشند و دختران از آن سرباز می‌زنند.
(۴) مشارکت در فعالیت بدنی موضوعی اختصاصی و تابع اصل تفاوت‌های فردی است.
- ۹۵- آیا رشد حرکتی دارای «مرحله» است؟
(۱) ترتیب مراحل در همه افراد یکسان ظاهر می‌شود.
(۲) دوره‌های خاص رفتاری در زندگی انسان واقعی است.
(۳) هر مرحله از مراحل دیگر متمایز است و با مراحل قبلی ارتباط دارد.
(۴) تا امروز تحقیقات روی وجود مرحله بی‌نتیجه مانده است.
- ۹۶- میزان نمو جبرانی در رشد حرکتی به چه عواملی بستگی دارد؟
(۱) سن کودک و شدت محرومیت
(۲) سن کودک و پدیدآیی نوعی و فردی
(۳) شدت محرومیت و درهم تنیدگی متقابل
(۴) بالیدگی سیستم اعصاب و نیازهای تکلیف
- ۹۷- جهت رشد به چه عامل یا عواملی بستگی دارد؟
(۱) بالیدگی سیستم اعصاب
(۲) پدیدایی نوعی و فردی
(۳) تمایزپذیری و یکپارچگی
(۴) بالیدگی سیستم اعصاب و نیازهای تکلیف
- ۹۸- کدام گزینه در مورد تغییرات رشدی چنگ زدن از مرحله ابتدایی به پیشرفته صحیح است؟
(۱) تغییر از بدون مقابله شست به شبه مقابله شست
(۲) تغییر از شبه مقابله شست به مقابله شست و سایر انگشتان
(۳) تغییر موقعیت شیء از سمت زند زیرین به سمت زند زیرین
(۴) تغییر موقعیت شیء از سمت زند زیرین به سمت دور از بدن
- ۹۹- شرط لازم برای چهار دست و پا رفتن ناهمسو کدام گزینه است؟
(۱) زمانی که کودک بتواند وزن بدن خود را روی یک دست و زانوی مقابل نگه دارد.
(۲) زمانی که دست برتر خود را انتخاب کند و از آن برای شروع حرکت استفاده کند.
(۳) زمانی که بتواند روی سه‌اندام (دو پا و یک دست) به طور متعادل بایستد.
(۴) زمانی که از هر دو دست خود به منظور تکیه‌گاه استفاده کند.
- ۱۰۰- با پیشرفت رشد، اتکای افراد به اطلاعات کم شده و اطلاعات منبع حفظ تعادل می‌شود.
(۱) بینایی - محیطی (۲) بینایی - حسی و حرکتی (۳) محیطی - بینایی (۴) حسی و حرکتی - بینایی

۱۰۱- در مهارت‌های شناختی عمدتاً انتخاب مدنظر است؛ در صورتی که در مهارت حرکتی، اهمیت بیشتری دارد.

- (۱) نوع حرکت - مکانیزم‌های کنترلی
(۲) کیفیت و چگونگی اجرا - نوع حرکت
(۳) نوع حرکت - کیفیت و چگونگی اجرا
(۴) مکانیزم‌های کنترلی - مکانیزم‌های بازخوردی

۱۰۲-

در طرح تحقیق زیر، مقایسه کدام آزمون‌ها برای بررسی وقوع انتقال دوسویه لازم است؟

اندام	پیش آزمون	تمرین	پس آزمون
برتر	*	*	*
غیربرتر	*	-	*

- (۱) مقایسه پس آزمون‌ها
(۲) مقایسه پیش آزمون‌ها
(۳) مقایسه پیش آزمون و پس آزمون اندام برتر
(۴) مقایسه پیش آزمون و پس آزمون اندام غیر برتر

۱۰۳-

براساس طبقه‌بندی دو بعدی جنتایل، کدام مهارت بسکتبال پیچیده‌تر است و باید دیرتر تمرین شود؟

- (۱) پرتاب آزاد
(۲) دریبل از بین موانع با فواصل مختلف
(۳) حرکت پای دفاع در مقابل مهاجم با توپ
(۴) پاس و دریافت توپ از فواصل مختلف در حالت ایستادن ثابت

۱۰۴-

کدام یک از حیطه‌های آزمایشات تبیین‌کننده مرحله برنامه‌ریزی پاسخ می‌باشد؟

- (۱) سازگاری محرک - پاسخ و زمان عکس‌العمل
(۲) پیچیدگی حرکت و زمان عکس‌العمل (واکنش)
(۳) ارتباط فضایی و آناتومیکی
(۴) نوشتن با اندام‌های مختلف

۱۰۵-

براساس فرضیه هدایت، کدام شرایط به یادگیری ضعیف‌تری منتج می‌شود؟

- (۱) تعداد کوشش‌ها ۸۰ - تعداد بازخورد ۸۰
(۲) تعداد کوشش‌ها ۱۰۰، تعداد بازخورد ۸۰
(۳) تعداد کوشش‌ها ۱۰۰، تعداد بازخورد ۹۰
(۴) تعداد کوشش‌ها ۲۰۰، تعداد بازخورد ۱۰۰

۱۰۶-

مهم‌ترین علت استفاده از زمان واکنش در تحقیقات یادگیری حرکتی چیست؟

- (۱) سنجش زمان واکنش جزئی از تکالیف دنیای واقعی هستند.
(۲) زمان واکنش جزئی جداناپذیر از زمان پاسخ در رکوردهای ورزشی است.
(۳) اندازه‌گیری زمان واکنش در پژوهش‌های تجربی و آزمایشگاهی زیاد استفاده می‌شود.
(۴) زمان واکنش معیار مناسبی برای سنجش رخدادهای ذهنی در هنگام پردازش اطلاعات است.

۱۰۷-

در نظریه طرحواره اشمیت، فرد در چه مرحله‌ای از پردازش اطلاعات، پارامتر را به برنامه حرکتی اضافه می‌کند؟

- (۱) انتخاب پاسخ
(۲) برنامه‌ریزی پاسخ
(۳) تشخیص محرک
(۴) شناسایی محرک

۱۰۸-

علی‌رغم شباهت مدل نیوول و جنتایل، چرا مدل نیوول بیشتر مطرح شده است؟

- (۱) تأکید بر تکامل هماهنگی
(۲) تأکید بر کسب الگوی هماهنگ
(۳) تأکید بر افزایش اثربخشی حرکت
(۴) تأکید بر پارامتریزه کردن حرکت

۱۰۹-

مفیدترین موقعیت روش نمایش مهارت زمانی است که:

- (۱) مهارت حاوی اطلاعات بینایی بیشتری است.
(۲) نیاز به درک الگوهای تغییرناپذیر حرکت باشد.
(۳) نیاز به کسب الگوی تازه‌ای از هماهنگی داشته باشد.
(۴) نیاز به کسب آماره‌های جدید برای الگوی حرکتی آموخته شده عضو باشد.

۱۱۰-

در آموزش مهارت با استفاده از نمایش مهارت، از حرکت آهسته اغلب برای چه منظوری استفاده می‌شود؟

- (۱) نمایش اجزا مهارت
(۲) ارائه ایده کلی مهارت
(۳) زمان‌بندی ذاتی مهارت
(۴) هدایت توجه فراگیر به جنبه خاص مهارت

حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

۱۱۱-

در اصلاح ناهنجاری زانوی عقب رفته تمرکز تمرینات بر کدام مورد است؟

- (۱) تمرینات تقویتی
(۲) تمرینات پلیومتریک
(۳) تمرینات انعطاف‌پذیری
(۴) یادگیری و تمرین الگوهای جدید

۱۱۲-

ضعف الگوی حرکتی و بر هم خوردگی مکانیک سرتاسری بدن در کدام سندروم دیده می‌شود؟

- (۱) سندروم لایر
(۲) سندروم متقاطع فوقانی
(۳) سندروم متقاطع تحتانی
(۴) سندروم درد کشکی - رانی

۱۱۳-

کدام مورد از مشخصه‌های وضعیتی دونده‌های دو سرعت است؟

- (۱) عضلات قوی تنه
(۲) عضلات قوی چهار سر ران
(۳) عضلات قوی کشنده پهن نیام
(۴) عضلات قوی سרینی و همسترینگ

- ۱۱۴ یک تغییر سیستماتیک در عملکرد عضله است که با ایجاد تغییراتی در مکانیک مفصل منجر به درد، اختلال عملکردی و حتی تخریب بافت می شود.
- ۱) جنسیت (۲) عدم تعادل (۳) نوع آسیب (۴) مهارت
- ۱۱۵ در عارضه سر به جلو قسمت فوقانی و قسمت تحتانی عضلات اکستنسور گردنی به ترتیب دچار کدام وضعیت می شوند؟
- ۱) کشیده - کشیده (۲) کشیده - کوتاه (۳) کوتاه - کشیده (۴) کوتاه - کوتاه
- ۱۱۶ در عارضه پشت تابدار (Sway back)، لگن چه وضعیتی پیدا می کند؟
- ۱) چرخش قدامی (۲) چرخش خلفی (۳) بدون چرخش (۴) مشخص نیست و بستگی به وضعیت فرد دارد
- ۱۱۷ بین کدام ناهنجاری ها از نظر اتخاذ وضعیت های جبرانی نمی توان رابطه برقرار کرد؟
- ۱) کج گردنی و کج پستی (۲) کج گردنی و شانه نابرابر (۳) کج گردنی و سر به جلو (۴) شانه نابرابر و کج پستی
- ۱۱۸ به دنبال کوتاهی عضلات دورکننده ران در یک پا، افتادگی لگن در همان سمت اتفاق افتاده و منجر به کج پستی در ستون مهره ها می شود. شروع این کج پستی از چه ناحیه ای می باشد؟
- ۱) سینه ای (۲) کمری (۳) سینه ای - کمری (۴) کمری - خاجی
- ۱۱۹ کدام مورد بیانگر ویژگی عضلات پوسچرال است؟
- ۱) داشتن توان کم (۲) دو مفصلی بودن (۳) ضعف بیش از اندازه (۴) فعالیت در وضعیت خمیده
- ۱۲۰ برای نوجوانان ۹ تا ۱۵ سال، وزن کوله پشتی توصیه شده چقدر است؟
- ۱) ۱۰ تا ۱۲ درصد وزن بدن (۲) ۱۵ تا ۲۰ درصد وزن بدن (۳) ۲۰ تا ۲۵ درصد وزن بدن (۴) ۲۵ تا ۳۰ درصد وزن بدن
- ۱۲۱ در مواقعی که پنجه و ساق پا نسبت به ران چرخش سمت خارج داشته باشد، کدام یک آسیب پذیر تر است؟
- ۱) رباط صلیبی خلفی (۲) مینیسک داخلی (۳) مینیسک خارجی (۴) رباط صلیبی قدامی
- ۱۲۲ برای فردی با سابقه آسیب مچ پا، به منظور پیشگیری از آسیب مجدد چه نوع تمریناتی تأکید می شود؟
- ۱) دایره ای (۲) قدرتی (۳) هماهنگی و تعادل (۴) انعطاف پذیری
- ۱۲۳ ژیمناست ها به میزان زیادی به اسپاندیلو لیستیزس مبتلا می شوند. علت آن می تواند ناشی از در قطعات لوردوتیک ستون فقرات کمری باشد.
- ۱) پیچش Torsion (۲) فشار کششی Tensile stress (۳) فشار قیچی وار Shear stress (۴) فشار تراکمی Compressive force
- ۱۲۴ در ضایعه شلاقی (whiplash) مکانیسم ضایعه کدام است؟
- ۱) اکستنشن قوی ناگهانی و به دنبال آن فلکشن قوی ناگهانی (۲) اکستنشن قوی ناگهانی و به دنبال آن چرخش قوی ناگهانی (۳) چرخش قوی ناگهانی و به دنبال آن اکستنشن قوی ناگهانی (۴) فلکشن قوی ناگهانی و به دنبال آن اکستنشن قوی ناگهانی
- ۱۲۵ کدام علت می تواند دلیل پارگی بیشتر لیگامان صلیبی قدامی (ACL) در خانم ها نسبت به آقایان باشد؟
- ۱) افزایش زاویه Q (۲) افزایش ثبات مرکزی (۳) افزایش قدرت همسترینگ (۴) بزرگ بودن فضای بین کوندیلی
- ۱۲۶ آسیب عصب باعث آتروفی عضله شده و در نهایت عارضه کتف بالی را به وجود می آورد.
- ۱) اگزیلاری - تحت کتفی (۲) اگزیلاری - دندانهای قدامی (۳) سینه ای طویل - دندانهای قدامی (۴) سینه ای طویل - تحت کتفی
- ۱۲۷ در مشکلات ناشی از درد رانی - کشکی (سائیدگی کشکک)، ورزشکار باید
- ۱) به فعالیت خود ادامه دهد. (۲) فعالیت خود را تغییر دهد. (۳) فعالیت های ورزشی خود را کنار بگذارد. (۴) فعالیت های ورزشی خود را تغییر دهد.
- ۱۲۸ دوندگان دوهای نیمه استقامت و پرندگان آمادگی چه نوع آسیبی را بیشتر دارند؟
- ۱) پارگی های عضلات ساق پا (۲) پارگی های عضله های سه سر ران (۳) پارگی های عضلات مچ پا (۴) پارگی های عضلات ناحیه کمر
- ۱۲۹ شکستگی چوب تر و شکستگی پوتین به ترتیب در اثر کدام نیرو ایجاد می شود؟
- ۱) نیروی خم شدن - نیروی خم شدن (۲) نیروی خم شدن - نیروی پیچشی (۳) نیروی پیچشی - نیروی خم شدن (۴) نیروی پیچشی - نیروی پیچشی
- ۱۳۰ سندرم چروک داخلی Medial plica syndrome در کدام مفصل اتفاق می افتد؟
- ۱) شانه (۲) لگن (۳) زانو (۴) مچ پا

- ۱۳۱- در یک سازمان ورزشی معاونت‌های ورزش قهرمانی و حقوقی به ترتیب جزء حوزه‌های هستند.
(۱) ستادی، صفی (۲) صفی، ستادی (۳) ستادی، ستادی (۴) صفی، صفی
- ۱۳۲- کدام جدول با کمترین تعداد مسابقات، بیشترین تعیین مقام‌ها را مشخص می‌کند؟
(۱) آسیایی (۲) جام جهانی (۳) دوره‌ای (۴) دو حذفی
- ۱۳۳- اعضاء کمیته تشکیلاتی بازی‌های المپیک، توسط کدام سازمان تعیین می‌شود؟
(۱) کمیته بین‌المللی المپیک (۲) مقامات رسمی شهر میزبان و با نظر کمیته بین‌المللی المپیک
(۳) کمیته ملی المپیک کشور میزبان (۴) کمیته ملی المپیک و با نظر مقامات رسمی کشور میزبان
- ۱۳۴- حداکثر زمان اعتراض به نتیجه مسابقات، در المپιάد (ملی دانشجویان) چقدر است؟
(۱) بلافاصله بعد از مسابقه (۲) حداکثر تا ۶۰ دقیقه پس از مسابقه
(۳) حداکثر تا ۳۰ دقیقه پس از مسابقه (۴) حداکثر ۲ ساعت پس از مسابقه
- ۱۳۵- تئوری‌های زیر به ترتیب توسط چه کسانی ارائه شده است؟
مدیریت علمی، نظریه $Y-X$ ، غنی‌سازی شغلی، کیفیت جامع
(۱) هرزبرگ، تیلور، دمینگ، مک‌گریگور (۲) دمینگ، مک‌گریگور، هرزبرگ، تیلور
(۳) تیلور، هرزبرگ، مک‌گریگور، دمینگ (۴) تیلور، مک‌گریگور، هرزبرگ، دمینگ
- ۱۳۶- اگر برای انجام یک دوره مسابقات والیبال ساحلی، از امکانات روشنایی کافی بهره‌مند نباشیم، کدام روز برای برگزاری این رویداد مناسب‌تر است؟
(۱) اول فروردین (۲) ۲۸ خرداد (۳) ۲۹ آذر (۴) ۵ دی
- ۱۳۷- تیم ملی والیبال ایران در مرحله گروهی، بازی‌های خود را با یک برد و دو باخت و با نتایج (۳ بر صفر)، (۲ بر ۳) و (۲ بر ۳) به پایان رساند، این تیم در مرحله گروهی چند امتیاز کسب نموده است؟
(۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۵ (۴) ۴
- ۱۳۸- مطالعات زمان و حرکت مربوط به کدام یک از دانشمندان مدیریت است؟
(۱) تیلور (۲) هنری فایول (۳) ماکس وبر (۴) لوترگیولیک
- ۱۳۹- مهارت‌های، ادراکی و فنی مدیران، به ترتیب در چه سطحی از مدیریت اهمیت بیشتری دارند؟
(۱) عملیاتی و میانی (۲) عملیاتی و عالی (۳) میانی و عملیاتی (۴) عالی و عملیاتی
- ۱۴۰- قرعه‌کشی نهایی مسابقات کشتی المپیک، توسط کدام سازمان انجام می‌گیرد؟
(۱) کمیته بین‌المللی المپیک (۲) فدراسیون بین‌المللی کشتی
(۳) کمیته ملی المپیک کشور میزبان (۴) فدراسیون ملی کشتی کشور میزبان
- ۱۴۱- کدام مورد جزء مقررات یک رویداد ورزشی محسوب نمی‌شود؟
(۱) اقدامات انضباطی، جریمه، افتتاح و اختتام
(۲) شایستگی‌ها، اعتراضات، وضعیت آب و هوایی
(۳) جریمه، اعتراضات، منابع درآمدی و بازاریابی
(۴) شایستگی‌ها، اقدامات انضباطی، کارت شناسایی شرکت کنندگان
- ۱۴۲- در کشور ما به سازمان‌های غیر انتفاعی (NGO) که توسط مردم شکل می‌گیرد چه می‌گویند؟
(۱) انجمن (۲) شورا (۳) سمن (۴) هیأت
- ۱۴۳- سازماندهی یک دانشکده تربیت بدنی، بر چه اساسی صورت می‌گیرد؟
(۱) وظیفه (۲) ارباب رجوع
(۳) منطقه یا موقعیت جغرافیایی (۴) محصول
- ۱۴۴- بالاترین مرجع تصمیم‌گیری کمیته بین‌المللی المپیک، کدام مورد است؟
(۱) مجمع عمومی (۲) دبیرخانه اجرایی (۳) هیأت اجرایی (۴) هیأت رئیسه
- ۱۴۵- بیشترین درآمد بازی‌های المپیک از کدام منبع به دست می‌آید؟
(۱) فروش بلیط (۲) مجوزها و سکه‌ها (۳) حمایت کنندگان (۴) حق پخش تلویزیون
- ۱۴۶- در یک جدول دوره‌ای ۷ تیمی تعداد کل مسابقات و تعداد مسابقات هر تیم کدام است؟
(۱) ۶ و ۲۱ (۲) ۲۱ و ۷ (۳) ۴۲ و ۶ (۴) ۴۲ و ۷
- ۱۴۷- فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی در چه سالی تأسیس شد؟
(۱) ۱۳۸۵ (۲) ۱۳۷۴ (۳) ۱۳۷۵ (۴) ۱۳۸۴

- ۱۴۸- علائم اختصاری فدراسیون‌های بین‌المللی ژیمناستیک، وزنه‌برداری و دوچرخه‌سواری به ترتیب از راست به چپ، کدام است؟
 (۱) MXB , IFW , IGF
 (۲) BMX , JWF , FIG
 (۳) MBX , FWI , FIG
 (۴) BXM , WIF , JFG
- ۱۴۹- بر اساس منشور کمیته بین‌المللی المپیک، کمیته‌های ملی المپیک در کشورها دارای شخصیتی هستند.
 (۱) حقوقی، نیمه دولتی و دارای استقلال مالی
 (۲) حقیقی، مستقل و دارای استقلال مالی
 (۳) مستقل، غیرانتفاعی، حقوقی و دارای استقلال مالی
 (۴) حقوقی، مستقل و دارای وابستگی مالی کمی به دولت‌ها
- ۱۵۰- تعداد کارها و یا سیستم‌های فرعی که در درون یک سازمان وجود دارد را چه می‌گویند؟
 (۱) تخصصی بودن (۲) رسمیت (۳) پیچیدگی (۴) سلسله مراتب