



صبح جمعه

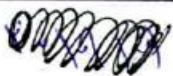
آزمون متقاضیان کارشناسی رسمی دادگستری

شهریورماه ۱۳۸۴

دفترچه سوالات رشته: **امور ورزشی** کد: ۱۸

مدت: ۱۰۰ دقیقه

تعداد: ۵۰ سوال



شماره صندلی:

نام و نام خانوادگی: 

توضیحات:

نمره منفی: دارد

کتاب: بسته

نوع سوالات: چهارگزینه ای

۱- دفترچه سوالات و پاسخنامه و کارت ورود به جلسه را حتماً جداگانه به مراقبین تحویل

دهید.

۲- پاسخ کلیه سوالات را فقط در پاسخنامه علامت بزنید.

بسم الله الرحمن الرحيم

- ۱- فرض کنید سازمان تربیت بدنی با تغییرات زیادی روبرو می شود ضمن آنکه کارکنان از نظر جغرافیایی از هم بسیار فاصله دارند ، کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟
 - (۱) حیطة نظارت محدودتر میشود
 - (۲) ساخت سازمانی به صورت خزانه ای میشود
 - (۳) ساخت سازمانی تخت می شود
 - (۴) حیطة نظارت گسترده تر می شود
- ۲- تعریف انعطاف پذیری عضلانی عبارت است از قابلیت
 - (۱) انقباض در مقابل مقاومت
 - (۲) جابجایی عضلات در حداقل زمان ممکن
 - (۳) کار عضلانی در مدت زمانی طولانی
 - (۴) کشش عضلات ، تاندونها و لیگامنت ها
- ۳- مدیران فضاهای ورزشی با واگذاری اختیارات ، ساختار سازمانی را به چه جهتی سوق میدهند ؟
 - (۱) رسمی و وظیفه ای
 - (۲) شناور
 - (۳) متمرکز
 - (۴) غیرمتمرکز
- ۴- در کدامیک از ورزشهای زیر از سیستم انرژی نوع ATP-PC استفاده می شود ؟
 - (۱) شنای استقامت
 - (۲) پرتاب نیزه
 - (۳) دو استقامت
 - (۴) دوچرخه سواری استقامت
- ۵- در سازماندهی وظیفه ای فدراسیون فوتبال بیشتر تصمیمات می بایستی توسط اتخاذ گردد .
 - (۱) مدیران عملیاتی (بخش ها)
 - (۲) مدیران عالی (هیات رئیسه)
 - (۳) مدیران میانی (کمیته ها)
 - (۴) مجمع عالی
- ۶- در بین وظایف مدیریت در سازمانهای ورزشی کدام وظیفه تقدم و اولویت دارد ؟
 - (۱) برنامه ریزی
 - (۲) سازماندهی
 - (۳) کنترل و نظارت
 - (۴) مدیریت تام
- ۷- یکی از اهداف عمده تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت است از
 - (۱) رسیدن به قهرمانی
 - (۲) کسب شادابی و نشاط
 - (۳) یادگیری مقررات
 - (۴) هیچکدام
- ۸- یکی از هدفهای عمده جامعه شناسی ورزش عبارت است از :
 - (۱) یافتن دلایل تقاضای مردم برای سلامتی
 - (۲) شناخت نقش تصور فرد از بدن
 - (۳) دسترسی به عوامل فرهنگی و ساختاری و موقعیتی که ورزش و تجارب ورزشی را متأثر می سازد
 - (۴) با تلقین به جوان فاقد تصور بدنی کمک کند تا به راحتی با خصوصیات جسمانی و روانیش زندگی کند
- ۹- ورزش قهرمانی عبارتست از :
 - (۱) بازیها و ورزشهای رقابتی و سازمان یافته که افراد ماهر در آن شرکت می کنند
 - (۲) مسابقات جام جهانی فوتبال در مراحل نهایی
 - (۳) ابعاد وسیع تربیتی و فرهنگی در ورزش
 - (۴) بازیهای آسیایی که هر دو سال یک بار در رشته های مختلف ورزشی برگزار می گردد
- ۱۰- تأمین اعتبار چیست ؟
 - (۱) منبع مصوب برای مصارف یا مصرف معین در بودجه
 - (۲) تعیین و تأمین میزان بدهی قابل پرداخت
 - (۳) تخصیص تمام یا قسمتی از اعتبار برای هزینه معین
 - (۴) هیچکدام
- ۱۱- فلسفه تربیت بدنی و ورزش روشنگر ارزشهای این قلمرو است ، بنابراین :
 - (۱) به موضوع هائی که در ارتباط با نیازهای جوانان و سالمندان است مربوط می شود
 - (۲) تمامی معلمان و مربیان باید مکاتب گوناگون را در این رابطه مطالعه کنند
 - (۳) مربی تربیت بدنی خود باید بر همه آن چیزهائی که تجویز می کند عمل کند
 - (۴) مربیان تربیت بدنی از طریق فلسفه قادر به مطالعه معنی ، ماهیت ، اهمیت و منبع ارزشها در تربیت بدنی هستند

- ۱۲- تربیت بدنی در حوزة شناختی تاکید دارد بر.....
- (۱) یافتن فرصت برای بازی گروهی و همکاری
 - (۲) روشنگری نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل
 - (۳) خودشناسی و عزت نفس و واکنش سالم و اصولی
 - (۴) مهارتهای حرکتی ورزشکاران و بهبود بخشیدن به آن
- ۱۳- در قلب ورزشکاران نسبت به افراد عادی کدام یک از اثرات زیر مشاهده می شود؟
- (۱) افزایش ضربان قلب در هنگام تنفس
 - (۲) تبدلات کمتر اکسیژن و گاز کربنیک
 - (۳) کاهش حجم تنفسی
 - (۴) تبدلات بیشتر اکسیژن و گاز کربنیک
- ۱۴- برنامه جامع واحد و کاملی را که بر مبنای آن نیل به اهداف اساسی اداره کل تربیت بدنی استان تضمین می گردد، چه می نامند؟
- (۱) استراتژی
 - (۲) خط مشی
 - (۳) سیاست
 - (۴) فعالیت
- ۱۵- با توجه به تحقیقات انجام شده افراد سبک وزن از نظر طول عمر چه تفاوتی نسبت به افراد سنگین وزن دارند؟
- (۱) طول عمر کمتر
 - (۲) طول عمر بیشتر
 - (۳) طول عمر مساوی
 - (۴) ۲۰ سال عمر بیشتر
- ۱۶- چاقی یکی از عوامل اصلی کمک کننده به کدام یک از بیماریهای زیر است؟
- (۱) ژنتیکی
 - (۲) عفونی
 - (۳) روحی و روانی
 - (۴) فشار خون و قند خون
- ۱۷- در کدام دوره هدف سرعت بخشیدن به اجرای مهارتها همراه با کاهش حجم تمرین است؟
- (۱) دوره آماده سازی عمومی
 - (۲) دوره آماده سازی ویژه
 - (۳) دوره پیش از مسابقه
 - (۴) دوره مسابقه
- ۱۸- در مرحله تلفیق قدرت به توان کدام نوع از توان ابتدا مورد توجه است؟
- (۱) توان جهشی
 - (۲) توان واکنشی
 - (۳) توان پرتاب
 - (۴) توان شروع
- ۱۹- تمام برنامه های تربیت بدنی و ورزشی اهدافی را دنبال می کنند، هدف تکامل جسمانی عبارت از:
- (۱) شرکت کننده برای افزایش آمادگی قلبی عروقی ۲۰ دقیقه فعالیت هماهنگ هوازی انجام خواهد داد
 - (۲) فعالیت عضلانی تا اندازه ای در رشد و نگهداری سیستمهای ارگانیکی موثر است
 - (۳) شرکت کننده طرز صحیح اجرای یک مهارت را نمایش خواهد داد
 - (۴) شرکت کننده هفته ای ۳ روز با اجرای تمرینات جدی و اختیاری، فعالیتی نمایشی و منظم دارد
- ۲۰- تمجید فرهنگی و تقویت حس زیبا شناسی در حرکات به کدامیک از اهداف تربیت بدنی مربوط میشود؟
- (۱) پرورشی
 - (۲) تندرستی
 - (۳) حرکتی و مهارتی
 - (۴) روانی، اجتماعی
- ۲۱- حداکثر بازدهی قلب یک ورزشکار معمولی حین فعالیت ورزشی به چند برابر زمان استراحت میرسد؟
- (۱) ۲ تا ۳
 - (۲) ۵ تا ۶
 - (۳) ۷ تا ۸
 - (۴) ۱۰ تا ۱۲
- ۲۲- از انقباضات نوع (ECONCENTRIC) برای بالا بردن کدام عامل زیر در تمرینات استفاده میشود؟
- (۱) استقامت عضلانی
 - (۲) توان
 - (۳) سرعت
 - (۴) قدرت
- ۲۳- در روش تمرینی ایزوتونیک قدرتی معمولاً تمرینات بایستی با چه درصدی از حداکثر قدرت عضله انجام شود؟
- (۱) کمتر از ۳
 - (۲) ۴۰ تا ۵۰
 - (۳) کمتر از ۶۰
 - (۴) بالاتر از ۶۰
- ۲۴- طبق نظر کارشناسان کدام یک از عوامل زیر مهم ترین عامل در مرگهای ناگهانی تلقی میشود؟
- (۱) فقر اقتصادی
 - (۲) فقر حرکتی
 - (۳) تغذیه نامناسب
 - (۴) تمرینات ورزشی نامنظم
- ۲۵- مجموعه روندهای حرکتی و فعالیت هائی که بصورت آزادانه و خارج از محیط کار انجام می شود چه نام دارد؟
- (۱) آمادگی جسمانی
 - (۲) بازی
 - (۳) تربیت بدنی
 - (۴) ورزش

- ۲۶- افزایش مطلوب حجم حفره بطني ، از ویژگی های کدام دسته از ورزشکاران است ؟
 (۱) افراد ورزشیده استقامتی
 (۲) افراد ورزشیده سرعتی
 (۳) افراد ورزشیده وزنه برداری
 (۴) افراد ورزشیده قدرتی
- ۲۷- مهم ترین عامل موثر در انتخاب مواد سوختی برای کار عضلانی چیست ؟
 (۱) تعداد میتوکندری ها
 (۲) ساختار عضله
 (۳) شدت فعالیت ورزشی
 (۴) مدت ورزش
- ۲۸- به هنگام ورزش ، حجم خون کاهش می یابد ؛ دلیل اصلی آن چیست ؟
 (۱) افزایش یون بی کربنات
 (۲) بالابودن غلظت یون هیدروژن
 (۳) برداشت بیشتر خون توسط عضلات
 (۴) کاهش حجم پلاسما
- ۲۹- نشان بارز یک انقباض ایزومتریک به هنگام فعالیت های ورزشی ایستا چیست ؟
 (۱) افزایش تانسین عضلانی
 (۲) بی فعالیتی واحدهای آکتین
 (۳) کوچک شدن سارکومر
 (۴) ناپایداری در فعالیت ATP
- ۳۰- ساخت گلوکز از منابع غیر کربوهیدراتی معرف چه فرآیندی است ؟
 (۱) گلیکولیز
 (۲) گلوکونئوز
 (۳) گالاکتوز نولیز
 (۴) گلیکوژ نولیز
- ۳۱- کدام یک از عبارتهای زیر بردار محسوب نمی شود ؟
 (۱) جابجائی خطی
 (۲) جابجائی زاویه ای
 (۳) سرعت
 (۴) شتاب
- ۳۲- موقعی که وزنه بردار وزنه را از زمین بلند می کند کار وزنه بردار
 (۱) و وزنه هردو منفی است
 (۲) منفی و کار وزنه مثبت است
 (۳) و وزنه مثبت است
 (۴) مثبت و کار وزنه منفی است
- ۳۳- در کدام یک از مهارتهای ورزشی زیر موفقیت ورزشکار به پایداری بیشتر او بستگی دارد ؟
 (۱) استارت دوسرعت
 (۲) دروازه بانی فوتبال
 (۳) شیرجه
 (۴) کشتی
- ۳۴- نیروی سرعت اهرم موقعی بیشتر می شود که :
 (۱) بازوی مقاومت بلندتر از بازوی نیرو باشد
 (۲) بازوهای مقاومت و نیرو به موازات یکدیگر باشند
 (۳) طول هردو بازوی اهرم برابر باشد
 (۴) بازوی مقاومت کوتاهتر از بازوی نیرو باشد
- ۳۵- کدام یک از نیروهای زیر جسم را بدون چرخش منتقل می کند ؟
 (۱) نیروی مضاعف
 (۲) جفت نیرو
 (۳) نیروی وارده به مرکز ثقل جسم
 (۴) نیروی برون مرکز
- ۳۶- سرویس تنیس مهارتی است
 (۱) باز
 (۲) بسته
 (۳) ممتد
 (۴) نیمه باز
- ۳۷- ورود توپ به درون حلقه بستکتبال از نوع باز خورد
 (۱) پایانی است
 (۲) آموزشی است
 (۳) همزمان است
 (۴) با تاخیر است
- ۳۸- دریافتگری و اجرای مهارتهای حرکتی نقش باز خورد
 (۱) اطلاعاتی است
 (۲) انگیزشی است
 (۳) اطلاعاتی و انگیزشی است
 (۴) پاداشی ، اطلاعاتی و انگیزشی است
- ۳۹- کدام یک از موارد زیر در پیشبرد یادگیری مهارتهای حرکتی کاملتر است ؟
 (۱) انجام دادن تمرینات ذهنی
 (۲) انجام دادن تمرینات جسمی و ذهنی
 (۳) انجام دادن تمرینات جسمی
 (۴) انجام دادن تمرینات ادراکی

موسسه تحقیقاتی آرمان

- ۴۰- ترسیم منحنی های اجرا کدام مورد را به ما بهتر نشان می دهد ؟
 (۱) میزان پیشرفت اجراء
 (۲) چگونگی پیشرفت اجراء
 (۳) چگونگی پیشرفت یادگیری
 (۴) چگونگی و میزان پیشرفت یادگیری
- ۴۱- مفصل زانو دارای چه محورهایی است ؟
 (۱) فقط ساجیتال
 (۲) فورنتال و ورتیکال
 (۳) فورنتال و ساجیتال
 (۴) ساجیتال و ورتیکال
- ۴۲- مفصل مچ پا از چه استخوانهایی تشکیل شده است ؟
 (۱) درشت نی و قاپ
 (۲) درشت نی ، نازک نی ، نازک نی و قاپ
 (۳) درشت نی ، نازک نی و پاشنه
 (۴) نازک نی و قاپ
- ۴۳- بزرگترین و متحرک ترین مهره های ستون مهره ها کدام است ؟
 (۱) مهره های پشتی
 (۲) مهره های کمری
 (۳) مهره های خارجی
 (۴) مهره های گردن
- ۴۴- کدام چرخش در مفصل شانه با دامنه بیشتری انجام می شود ؟
 (۱) چرخش خارجی
 (۲) چرخش داخلی
 (۳) هر دو چرخش به یک اندازه هستند
 (۴) مفصل شانه چرخش ندارد
- ۴۵- مفصل ترقوه و کتف روی چند سطح و چند محور حرکت می کند ؟
 (۱) این مفصل محور حرکتی ندارد
 (۲) یک سطح و یک محور
 (۳) دو سطح و دو محور
 (۴) سه سطح و سه محور
- ۴۶- کدام یک از ماهیهای جنین را « سن قدرت زیست » نام نهاده اند ؟
 (۱) ۴ هفته بعد از تولد
 (۲) انتهای ماه پنجم
 (۳) آخر ماه هفتم
 (۴) انتهای ماه نهم
- ۴۷- رشد جنین قبل از تولد یک تکامل در رفتارهای حرکتی خود دارد .
 (۱) سریع و نوسانی
 (۲) سریع و ممتد
 (۳) بطنی و آرام
 (۴) بطنی و پیوسته
- ۴۸- به طور کلی بازتابهای دوره کودکی به دو دسته و به شرح زیر تقسیم می شوند :
 (۱) بازتابهای اولیه و بازتابهای تکاملی
 (۲) بازتابهای حیاتی و ایمنی
 (۳) بازتابهای ارادی و غیر ارادی
 (۴) بازتابهای سبک و سنگین
- ۴۹- در کدام یک از دوهای زیر فرد دونده تمایل دارد که تنه خود را بیشتر به جلو متمایل نماید ؟
 (۱) نیمه استقامت
 (۲) سرعت
 (۳) استقامت و نیمه استقامت
 (۴) سرعت و نیمه استقامت
- ۵۰- مراحل رشد و بلوغ جسمانی در افراد مختلف :
 (۱) متفاوت است
 (۲) یکسان است
 (۳) نامرتب است
 (۴) هیچکدام

الف - ر

موفق باشید