



قدم به قدم، همراه دانشجو...

WWW.GhadamYar.Com

جامع ترین و به روزترین پرتال دانشجویی کشور (پرتال دانش)  
با ارائه خدمات رایگان، تحصیلی، آموزشی، رفاهی، شغلی و...  
برای دانشجویان

- ۱) راهنمای ارتقاء تحصیلی. (کاردانی به کارشناسی، کارشناسی به ارشد و ارشد به دکتری)
- ۲) ارائه سوالات کنکور مقاطع مختلف سالهای گذشته، همراه پاسخ، به صورت رایگان
- ۳) معرفی روش های مقاله و پایان نامه نویسی و ارائه پکیج های آموزشی مربوطه
- ۴) معرفی منابع و کتب مرتبط با کنکورهای تحصیلی (کاردانی تا دکتری)
- ۵) معرفی آموزشگاه ها و مراکز مشاوره تحصیلی معتبر
- ۶) ارائه جزوات و منابع رایگان مرتبط با رشته های تحصیلی
- ۷) راهنمای آزمون های حقوقی به همراه دفترچه سوالات سالهای گذشته (رایگان)
- ۸) راهنمای آزمون های نظام مهندسی به همراه دفترچه سوالات سالهای گذشته (رایگان)
- ۹) آخرین اخبار دانشجویی، در همه مقاطع، از خبرگزاری های پربازدید
- ۱۰) معرفی مراکز ورزشی، تفریحی و فروشگاه های دارای تخفیف دانشجویی
- ۱۱) معرفی همایش ها، کنفرانس ها و نمایشگاه های ویژه دانشجویی
- ۱۲) ارائه اطلاعات مربوط به بورسیه و تحصیل در خارج و معرفی شرکت های معتبر مربوطه
- ۱۳) معرفی مسائل و قوانین مربوط به سربازی، معافیت تحصیلی و امریه
- ۱۴) ارائه خدمات خاص ویژه دانشجویان خارجی
- ۱۵) معرفی انواع بیمه های دانشجویی دارای تخفیف
- ۱۶) صفحه ویژه نقل و انتقالات دانشجویی
- ۱۷) صفحه ویژه ارائه شغل های پاره وقت، اخبار استخدامی
- ۱۸) معرفی خوابگاه های دانشجویی معتبر
- ۱۹) دانلود رایگان نرم افزار و اپلیکیشن های تخصصی و...
- ۲۰) ارائه راهکارهای کارآفرینی، استارت آپ و...
- ۲۱) معرفی مراکز تایپ، ترجمه، پرینت، صحافی و ... به صورت آنلاین
- ۲۲) راهنمای خرید آنلاین ارزی و معرفی شرکت های مطرح
- ۲۳) .....



WWW.GhadamYar.Ir

WWW.PortaleDanesh.com

WWW.GhadamYar.Org

۰۹۱۲ ۳۰ ۹۰ ۱۰۸

باما همراه باشید...

۰۹۱۲ ۰۹ ۰۳ ۸۰۱

www.GhadamYar.com



شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری

مدیریت هماهنگی آزمونها

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:

نوع سوالات: چهارگزینه ای

کتاب: بسته

نمره منفی: دارد

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 حوزه شناختی تاکید دارد بر.....  
 (۱) یافتن فرصت برای بازی گروهی و همکاری  
 (۲) روشنگری نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل  
 (۳) خودسکفتگی 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) فشارخون 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 ورزیده استقامتی (۲) افراد ورزیده سرعتی  
 (۳) افراد ورزیده وزنه برداری (۴) افراد ورزیده 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) جابجانی خطی (۲) جابجانی 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- دریادگیری 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

- ۴۰- ترسيم 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 ماههای 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 دهنده 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