

... در کار کارگزاریان بنگر و آنان را با آزمودن به کار گمار و به
میل خود و بی‌مشورت دیگران آن‌ها را سرپرست کاری مکن ...
از نامه حضرت علی (ع) به مالک اشتر



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

صبح جمعه

۹۵/۸/۱۴

دفترچه شماره ۱ از ۱

آزمون متقاضیان کارشناسی رسمی دادگستری

سال ۱۳۹۵

رشته امور ورزشی - کد رشته ۱۸

(کد دفترچه ۴۱۵)

شماره داوطلبی:

نام و نام خانوادگی:

مدت پاسخگویی: ۱۰۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۶۰

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤال‌ها

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره
۱	مجموعه سؤالات رشته امور ورزشی	۶۰	۱	۶۰

www.hcioe.org

این آزمون نمره منفی دارد.
استفاده از ماشین حساب مجاز نمی‌باشد.

آبان‌ماه - سال ۱۳۹۵

حق چاپ، تکثیر و انتشار سؤالات به هر روش (الکترونیکی و ...) پس از برگزاری آزمون، برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز این سازمان مجاز می‌باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می‌شود.

- ۱- علت افزایش حجم ضربه‌ایی هنگام فعالیت ورزشی، کدام است؟
 (۱) افزایش ضربان قلب
 (۲) کاهش حجم پایان سیستولی
 (۳) کوتاه شدن زمان دیاستول
 (۴) افزایش حجم پایان سیستولی
- ۲- تارهای کند انقباض در کدام یک از عضلات زیر، زیادتر است؟
 (۱) دو سر بازو و ساق پا
 (۲) دالی (دلتوئید)
 (۳) بازکننده‌های آرنج - دست و پا
 (۴) خم‌کننده‌های آرنج - دست و مچ پا
- ۳- در کدام یک از مهارت‌های زیر، فرد باید پاسخ حرکتی را از قبل سازماندهی کند؟
 (۱) شوت فوتبال
 (۲) پرتاب بسکتبال
 (۳) روتین ژیمناستیک
 (۴) تعقیب کردن خرگوش
- ۴- شناگری که دارای پاهای بلند است و بر روی آب به حالت فلوت (Float) قرار گرفته است، کدام یک از شرایط زیر را داراست؟
 (۱) نیروی وزن و شناوری او، در امتداد یکدیگرند.
 (۲) نیروی شناوری، مستقل از نیروی وزن است.
 (۳) نیروی وزن او، از نیروی شناوری دو پاها نزدیک‌تر است.
 (۴) نیروی شناوری او، از نیروی وزنش به پاها نزدیک‌تر است.
- ۵- در کدام یک از ورزش‌های زیر، بیشتر از پا استفاده می‌شود؟
 (۱) کشتی‌فرنگی
 (۲) تکواندو
 (۳) جودو
 (۴) والیبال
- ۶- اعمال عضله متوازی‌الاضلاع، کدام است؟
 (۱) کشش پایینی، دور کردن و چرخش پایینی کتف
 (۲) کشش پایینی، نزدیک کردن و چرخش بالایی کتف
 (۳) کشش بالایی، نزدیک کردن و چرخش پایینی کتف
 (۴) کشش بالایی، نزدیک کردن و چرخش بالایی کتف
- ۷- کدام مورد در خصوص تمرین استقامتی، صحیح نیست؟
 (۱) ذخیره میوگلوبین را افزایش می‌دهد.
 (۲) موجب افزایش تعداد و اندازه میوکاندری‌ها می‌شود.
 (۳) موجب افزایش تعداد مویرگ‌های تار عضلانی می‌شود.
 (۴) موجب افزایش تعداد ضربان قلب در حالت استراحت می‌شود.
- ۸- وقتی بازیکن تنیس روی میز با ضربه خود، چرخشی روبه‌جلو در توپ ایجاد می‌کند، اثر معکوس را در آن ایجاد می‌نماید. در صورتی که این اثر، توپ را با فشار به سوی زمین براند، اثر معکوس در کدام قسمت توپ ایجاد شده است؟
 (۱) چپ توپ
 (۲) بالای توپ
 (۳) راست توپ
 (۴) پایین توپ
- ۹- دو هورمون تیروکسین و تری‌یودوتیروئین که مسئولیت تنظیم متابولیسم بدن را برعهده دارند، از کدام یک از غدد زیر در بدن ترشح می‌شود؟
 (۱) هیپوفیز
 (۲) جربی
 (۳) فوق‌کلیوی
 (۴) تیروئید

- ۱۰- آکرو جیم Acro gym، بیشتر زمینه آمادگی کدام رشته ورزشی بوده و از چه حرکاتی ترکیب شده است؟
 (۱) راگبی (چرخشی - آمادگی جسمانی - ریتمیک) (۲) اسکواش (گردشی - دورانی - ایروبیکی)
 (۳) ژیمناستیک (ایروبیکی - ریتمیک - آکروباتیک) (۴) اسپک تاکرا (جهشی - ایروبیکی - آکروباتیک)
- ۱۱- بهترین زاویه قرارگیری ورزشکار نسبت به شیب کوه به هنگام پایین آمدن، چند درجه است؟
 (۱) ۱۵ (۲) ۲۵
 (۳) ۳۰ (۴) ۹۰
- ۱۲- کدام یک از حواس پنجگانه، به ترتیب در ورزش‌های بسکتبال و کشتی، نقش اساسی تری را بازی می‌کنند؟
 (۱) سامعه: لامسه (۲) باصره: لامسه
 (۳) باصره: سامعه (۴) لامسه: باصره
- ۱۳- حجیم شدن عضله، به دلیل افزایش در کدام مورد است؟
 (۱) سطح مقطع هر کدام از تارهای عضلانی (۲) تعداد تار عضلانی
 (۳) دانسیته عضلانی (۴) سطح مقطع عضله
- ۱۴- ماساژ (Massage) که باعث تسریع جریان خون می‌شود، بهتر است چه موقع از ورزش صورت گیرد؟
 (۱) همزمان (۲) قبل و بعد
 (۳) قبل (۴) بعد
- ۱۵- در ورزش سه‌گانه، کدام یک از موارد زیر، وجود ندارد؟
 (۱) دو: شنا (۲) پرش طول: اسکی
 (۳) دوچرخه‌سواری: دو (۴) شنا: دوچرخه‌سواری
- ۱۶- ژیمناستیک‌کار در حین انجام عمل تعادلی، یک صدای pop همراه با درد شدید در پشت پای خود احساس می‌کند. این صدا همراه با درد بوده، به طوری که قادر به فعالیت نمی‌باشد. در معاینه، ورزشکار قادر به خم کردن زانوی خود نیست. تست نامپسون منفی است. پارگی کدام مورد، احتمال بیشتری دارد؟
 (۱) عضلات چهارسر (۲) تاندون آشیل
 (۳) تاندون عضلات نازک‌کنی (۴) عضلات همسترینگ
- ۱۷- در هرم مدیریت ورزشی، برنامه‌های استراتژیک توسط کدام مدیران تهیه می‌شود؟
 (۱) عملیاتی (۲) فوقانی
 (۳) به‌طور مشترک، توسط تمام سطوح (۴) میانی
- ۱۸- کدام عبارت در خصوص میزان متابولیسم پایه (BMR)، صحیح است؟
 (۱) توده بدون چربی بیشتر، به معنای متابولیسم پایه بیشتر است.
 (۲) برخورداری از چربی بیشتر، به معنای BMR بیشتر است.
 (۳) BMR با افزایش سن، زیاد می‌شود.
 (۴) BMR با وزن، رابطه مستقیم دارد.
- ۱۹- زمانی که فعالیت ورزشی شروع می‌شود، کدام مورد صحیح است؟
 (۱) آب برون سلولی، به سرعت به درون سلول‌های عضلانی راه می‌یابد.
 (۲) آب درون سلولی، به سرعت به داخل پلاسما می‌رود.
 (۳) آب در داخل بدن، در حد متعارف حفظ می‌شود.
 (۴) عرق‌ریزی برون پلاسمایی متوقف می‌شود.

- ۲۰- در گردش خون ریوی، میزان فشار، از میزان فشار در گردش عمومی خون است.
 (۱) نسبتاً بالاتر
 (۲) بالاتر
 (۳) نسبتاً پایین‌تر
 (۴) پایین‌تر
- ۲۱- در وزنه‌برداری معلولین، حرکت یک‌ضرب و دوضرب چگونه انجام می‌پذیرد؟
 (۱) یک‌ضرب و دوضرب ندارد.
 (۲) یک‌ضرب (میله روی سینه) - دوضرب (آرنج صاف)
 (۳) یک‌ضرب (دست باز) - دوضرب (دست جمع)
 (۴) یک‌ضرب (آرنج خم) - دوضرب (آرنج صاف)
- ۲۲- کدام ماده غذایی زیر، قبل از اینکه وارد خون بشود، باید در دستگاه گوارش دستخوش تغییرات شیمیایی شود؟
 (۱) آب
 (۲) آب‌میوه‌ها
 (۳) مواد نشاسته‌ای
 (۴) ویتامین‌ها
- ۲۳- در بازی تنیس روی میز، تویی که کات تاپ اسپین (cut top spin) دارد را در نظر بگیرید. قسمتی از توپ که با سطح میز تماس دارد، بر اثر حرکت خطی‌اش و بر اثر حرکت زاویه‌اش
 (۱) حرکت افقی - سرعت زاویه‌ای دارد
 (۲) سرعت زاویه‌ای - حرکت افقی دارد
 (۳) سرعت افقی روبه‌عقب - سرعت افقی روبه‌جلو دارد
 (۴) سرعت افقی روبه‌جلو - سرعت افقی روبه‌عقب دارد
- ۲۴- فنون سوکاهارا و فیتو، به ترتیب در کدام رشته‌های ورزشی زیر، به کار گرفته می‌شود؟
 (۱) والیبال - اسب‌سواری
 (۲) ژیمناستیک - کشتی
 (۳) فوتبال - ژیمناستیک
 (۴) ووشو - تکواندو
- ۲۵- کدام مورد در خصوص یک انقباض پویا، صحیح نیست؟
 (۱) تنش موردنیاز عضله جهت بلند کردن جسمی، باید بیشتر از وزن جسم باشد.
 (۲) عضله فقط در ضعیف‌ترین زاویه خود، می‌تواند به انقباض پیشینه برسد.
 (۳) در تمام طول انقباض، تنش عضلانی بدون تغییر است.
 (۴) عضله هنگام بلند کردن یک مقاومت ثابت، کوتاه می‌شود.
- ۲۶- بالاترین مرجع تصمیم‌گیری و هماهنگی در بخش ورزش کشور، کدام است؟
 (۱) شورای عالی ورزش و جوانان
 (۲) کمیته المپیک
 (۳) دفتر مشترک فدراسیون‌ها
 (۴) هیئت‌های ورزشی استان‌ها
- ۲۷- شیرجه‌رونده‌ای را در نظر بگیرید که ۱٫۵ وارو در هوا می‌زند، در این صورت، کدام‌یک از موارد زیر او را به هوا پرتاب می‌کند و اجازه می‌دهد تا حرکاتی را که می‌خواهد در هوا انجام دهد، به اتمام برساند؟
 (۱) سرعت افقی
 (۲) اندازه حرکت خطی
 (۳) سرعت زاویه‌ای
 (۴) اندازه حرکت زاویه
- ۲۸- در کدام‌یک از دو روش زیر، انتقال مثبت صورت می‌گیرد؟
 (۱) والیبال و فوتبال
 (۲) بسکتبال و هندبال
 (۳) پرتاب چکش و پرتاب نیزه
 (۴) بسکتبال و والیبال
- ۲۹- سرعت متوسط دونده‌ای که ۱۰۰ متر را در ۹٫۲ ثانیه طی کرده، چند متر بر ثانیه است؟
 (۱) ۹۲
 (۲) ۱۰
 (۳) ۱۰٫۸
 (۴) ۹٫۲

- ۳۰- کدام مورد زیر، جزو سه نوع یا مدل ورزشی رایج نیست؟
 (۱) سرعتی
 (۲) قدرتی
 (۳) استقامتی
 (۴) تعادلی
- ۳۱- از بین موارد زیر، کدام یک در افزایش پایداری ورزشکاران در رشته‌هایی چون وزنه‌برداری و جودو نقش دارند؟
 (۱) ارتفاع گرانیگاه
 (۲) وزن ورزشکار
 (۳) نحوه قرارگیری بدن ورزشکار بر روی زمین
 (۴) وضعیت خط گرانش نسبت به حدود قاعده ورزشکار
- ۳۲- در صورت وجود اختلاف‌های حقوقی ناشی از ورزش که برای اهالی ورزش پیش می‌آید، طبق اساسنامه‌های اکثر فدراسیون‌های بین‌المللی، آنها ابتدائاً باید به کدام یک از مراجع زیر مراجعه نمایند؟
 (۱) ارکان قضایی فدراسیون
 (۲) محاکم عمومی
 (۳) شورای عالی ورزش و جوانان
 (۴) دیوان داوری ورزش
- ۳۳- اگر بخواهیم استقامت عضلانی حرکتی فردی را اندازه‌گیری کنیم، از کدام یک از تست‌های زیر استفاده می‌کنیم؟
 (۱) کشش از بارفیکس
 (۲) پرس وزنه
 (۳) فشار به نیروسنج و نگهداری آن
 (۴) آویزان شدن از بارفیکس
- ۳۴- ویژگی‌های حداکثر تصمیم‌گیری و حداقل کنترل حرکتی، در کدام یک از روش‌های زیر، مصداق دارد؟
 (۱) بدمینتون
 (۲) تنیس
 (۳) شطرنج
 (۴) کیفیت و چگونگی اجرای حرکت
- ۳۵- هنگام فعالیت ورزشی سبک، افراد مسن میزان تهویه خود را بیشتر با کدام عامل افزایش می‌دهند؟
 (۱) افزایش دفعات تنفس
 (۲) افزایش حجم جاری
 (۳) کاهش دفعات تنفس
 (۴) کاهش حجم جاری
- ۳۶- در یک تیم فوتبال، قد کوتاه‌ترین بازیکن ۱٫۷۱ متر است. اگر هر بازیکن از نفر قبل، یک سانتی‌متر بلندتر باشد، میانگین قد بازیکنان این تیم چند متر است؟
 (۱) ۱٫۷۷۵
 (۲) ۱٫۷۵۰
 (۳) ۱٫۷۶۵
 (۴) ۱٫۷۶۰
- ۳۷- در حرکت کشش دست در شنای کراال سینه، کدام عضله نقش و فعالیت کمتری دارد؟
 (۱) پستی بزرگ
 (۲) سینه‌ای بزرگ
 (۳) دلتوئید
 (۴) گرد بزرگ
- ۳۸- اندازه‌گیری «طول ظاهری» و «طول حقیقی» پاها، به تشخیص کدام عارضه کمک می‌کند؟
 (۱) اسکولیوز
 (۲) کیفولوردوز
 (۳) کف پای صاف
 (۴) کف پای گود
- ۳۹- یک مدیر در یک واحد تربیت‌بدنی و ورزش که دارای اماکن و تأسیسات متعدد ورزشی است، باید برنامه‌ای برای نگهداری این اماکن تنظیم و اجرا نماید. کدام یک از موارد زیر در رابطه با این برنامه، صحیح و منطقی است؟
 (۱) چک و کنترل به صورت هفته‌ای
 (۲) چک و کنترل قسمت‌های مختلف به صورت ماهانه
 (۳) چک و کنترل قسمت‌های مختلف به صورت روزانه
 (۴) چک و کنترل قسمت‌های مختلف اماکن بر حسب نیاز به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالانه

- ۴۰- کدام مورد در خصوص توارث پذیری، صحیح نیست؟
 (۱) ضریب توارث پذیری درصد تارهای نوع اول (کندانقباض)، بیش از ۹۰ درصد می باشد.
 (۲) توارث پذیری در دوهای سرعت، با افزایش مسافت دو رو به افزایش می گذارد.
 (۳) پهنای استخوان های بلند، به میزان بالایی تحت کنترل ژنتیکی است.
 (۴) طول استخوان های بلند، به میزان بالایی تحت کنترل ژنتیکی است.
- ۴۱- انرژی جنبشی شیرجه رونده از تخته، بلافاصله پس از ورود به آب چه وضعیتی می یابد؟
 (۱) کم می شود.
 (۲) به حد صفر می رسد.
 (۳) زیاد می شود.
 (۴) بدون تغییر باقی می ماند.
- ۴۲- در صورتی که بخواهیم سرعت حرکت توپ بولینگ را به سوی هدف افزایش دهیم، چگونه عمل می کنیم؟
 (۱) از توپی با جرم بیشتر، استفاده می کنیم.
 (۲) زمان اعمال نیروی برآیند را افزایش می دهیم.
 (۳) یک نیروی برآیند متوسط بزرگتری، بر آن وارد می کنیم.
 (۴) زمان اعمال نیروی برآیند را افزایش داده و از توپی با جرم بیشتر استفاده می کنیم.
- ۴۳- واحد حرکتی چیست؟
 (۱) اجتماع یک عصب حرکتی که تارهای عضلانی و عصبی تحت نفوذ آن قرار دارند.
 (۲) تارهای عصبی و اجتماع یک عصب حرکتی که آن را تحت نفوذ قرار می دهد.
 (۳) مجموع تارهای عضلانی که توسط گروهی از اعصاب حرکتی، عصب رسانی می شوند.
 (۴) مجموع تارهای عضلانی که توسط گروهی از اعصاب حسی، عصب رسانی می شود.
- ۴۴- رتبه درصدی ورزشکاری در یک گروه در آزمون ۱۸٪ است، کدام یک از موارد زیر در خصوص این ورزشکار استنباط می شود؟
 (۱) در گروه خود نفر هیجدهم است.
 (۲) به ۱۸ درصد سوالات پاسخ صحیح داده است.
 (۳) از ۱۸ درصد افراد گروه خود، بالاتر است.
 (۴) از ۱۸ درصد افراد گروه خود، پایین تر است.
- ۴۵- در کدام وضعیت، عضله دو سر بازویی بیشترین عملکرد را داراست؟
 (۱) باز بودن آرنج درحالی که ساعد در موقعیت سوئی نیشن است.
 (۲) خم شدن آرنج درحالی که ساعد در موقعیت سوئی نیشن است.
 (۳) خم شدن آرنج درحالی که ساعد در موقعیت پرونیشن است.
 (۴) باز بودن آرنج درحالی که ساعد در موقعیت پرونیشن است.
- ۴۶- کوتاهی عضلات سوئز خاصه ای یا خم کننده ران و عضلات بازکننده ستون مهره ها در ناحیه کمری، موجب کدام یک از ناهنجاری های وضعیتی می شود؟
 (۱) انحراف لگن خاصره
 (۲) پشت صاف
 (۳) چرخش خلفی لگن
 (۴) گود پشتی
- ۴۷- میانگین نمرات آزمون درازونشست یک کلاس ۲۵ نفری، ۳۷ و انحراف استاندارد آن ۵ است. اگر معلم به هر نمره درازونشست ۲ نمره بیافزاید، نمرات استاندارد Z معادل نمره خام هر دانش آموز، چه تغییری می کند؟
 (۱) تغییر نمی کند.
 (۲) یک واحد افزایش می یابد.
 (۳) دو واحد کاهش می یابد.
 (۴) دو واحد افزایش می یابد.

- ۴۸- ورزشکاری از اوج ارتفاع جهشی خود، بر روی سطح ترامپولین فرود می‌آید. کدام مورد بر مجموع میزان انرژی پتانسیل و انرژی جنبشی او دلالت می‌کند؟
 (۱) کم می‌شود.
 (۲) ثابت باقی می‌ماند.
 (۳) مجموع انرژی او، دو برابر انرژی جنبشی‌اش می‌شود.
 (۴) مجموع انرژی او با انرژی حاصل از اصطکاک بدن با هوا، برابر می‌شود.
- ۴۹- کدام عامل در تعیین ترکیب تارهای عضلانی، نقش تعیین‌کننده دارد؟
 (۱) توارث
 (۲) تمرین
 (۳) محیط
 (۴) وزن بدن
- ۵۰- کدام یک از شاخص‌های (Body Mass Index) زیر، وزن طبیعی بدن را به‌طور معمول نشان می‌دهد؟
 (۱) ۲۸٫۵ - ۳۱٫۵
 (۲) ۱۳٫۵ - ۲۰٫۵
 (۳) ۱۸٫۵ - ۲۴٫۹
 (۴) ۲۷٫۵ - ۳۰٫۵
- ۵۱- در اسلحه‌ا په در ورزش شمشیربازی، کدام قسمت بدن موردنظر است؟
 (۱) بالای بدن
 (۲) پایین بدن
 (۳) فقط قسمت سینه
 (۴) تمام بدن
- ۵۲- کدام مورد زیر در خصوص تری‌گلیسرید خون، از نشانگان متابولیک یا اختلال سوخت‌وساز بدن است؟
 (۱) بیشتر از ۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
 (۲) بیشتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
 (۳) بیشتر از ۱۱۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
 (۴) بیش از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
- ۵۳- بهترین زمان انجام ورزش‌های خنک‌کننده (Cool Down)، چه موقع است؟
 (۱) همزمان با ورزش موردنظر
 (۲) بعد از ورزش موردنظر
 (۳) قبل و بعد از ورزش موردنظر
 (۴) قبل از ورزش موردنظر
- ۵۴- کدام مورد در خصوص اندازه دروازه ورزش‌های فوتبال، هندبال و هاکی، صحیح است؟
 (۱) نسبت مستقیم با سرعت توپ دارد.
 (۲) نسبت معکوس با اندازه توپ دارد.
 (۳) نسبت معکوس با سرعت توپ دارد.
 (۴) نسبت مستقیم با اندازه توپ دارد.
- ۵۵- حرکت سریع دست از بالا به پایین در هنگام فرود در پرش طول، به کدام منظور انجام می‌شود؟
 (۱) بالا آوردن پاها
 (۲) بالا بردن مرکز ثقل
 (۳) ایجاد زاویه مطلوب
 (۴) پایین آوردن بالا تنه
- ۵۶- ورزش، بیشتر روی کدام یک از قسمت‌های زیر، تأثیر می‌گذارد؟
 (۱) فشار دیاستولی
 (۲) فشار میانگین
 (۳) میانگین فشار سرخرگی
 (۴) فشار سیستولی
- ۵۷- تفاوت‌های فردی در یادگیری، در مراحل اولیه، ناشی از کدام یک از توانایی‌های زیر است؟
 (۱) تبحر بدنی
 (۲) ادراکی
 (۳) ادراکی - حرکتی
 (۴) حرکتی

۵۸- جمع کردن بخش زیادی از بدن در لحظه برخورد با زمین در عمل پریدن، شاهدهی بر کدام مورد است؟

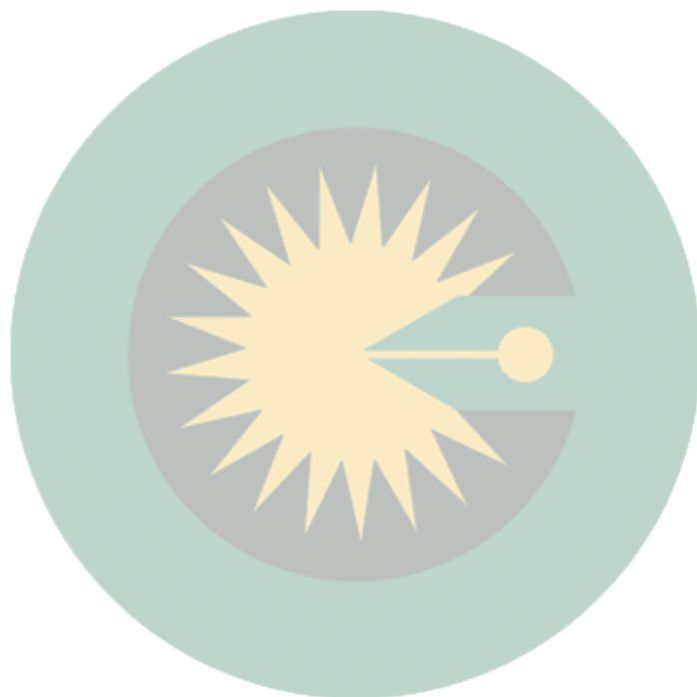
- (۱) جذب نیرو
(۲) عمل و عکس‌العمل
(۳) سطح اتکا
(۴) باز شدن اندام مؤثر

۵۹- حرکات تکراری پرشی و جهشی و یا نرمش‌های پیاپی چون کلاغ‌پر، احتمال بروز کدام آسیب را در دانش‌آموزان تشدید می‌کند؟

- (۱) پارگی رباط صلیبی قدامی
(۲) التهاب کیسه زلالی تحت تشکی
(۳) آژگود - شلاتر
(۴) التهاب نیام کف پای

۶۰- کدام گروه از عضلات، چرخش دهنده داخلی بازو هستند؟

- (۱) تحت کتفی، گرد بزرگ
(۲) گرد بزرگ، تحت خاری
(۳) تحت خاری، پشتی بزرگ
(۴) تحت کتفی، تحت خاری



www.hcioe.org