



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:

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- تامین اعتبار چیست ؟
  - ۱) منبع مصوب برای مصارف یا مصرف معین در بودجه
  - ۲) تعیین و تامین 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) خودشکفتگی 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 ( ECONNENTRIC ) 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 غیرکربوهیدراتی معرف چه فرآیندی است ؟  
 (۱) گلیکولیز  
 (۲) گلوکونئوزنز  
 (۳) گالاکتوزنولیز  
 (۴) گلیکوژنولیز
- 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 هردوبازوی 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 بستکبال 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 سینا  
Sina-pub.ir

- 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 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