



شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری

مدیریت هماهنگی آزمونها

صبح جمعه

آزمون متقاضیان کارشناسی رسمی دادگستری

شهریورماه ۱۳۸۴

۱۸ کد: ام ور ورزشی

مدت: ۱۰۰ دقیقه

تعداد: ۵۰ سوال

۰۰۰۰۰۰۰۰

شماره صندلی:

۰۰۰۰۰۰۰۰

نام و نام خانوادگی:

توضیحات:

نمره منفی: دارد

کتاب: بسته

نوع سوالات: چهارگزینه‌ای

- ۱- دفترچه سوالات و کارت ورود به جلسه را حتماً جداگانه به مراقبین تحويل دهید.
- ۲- پاسخ کلیه سوالات را فقط در پاسخنامه علامت بزنید.

بسم الله الرحمن الرحيم

- ۱- فرض کنید سازمان تربیت بدنی با تغییرات زیادی رو برو می شود ضمن آنکه کارکنان از نظر جغرافیائی از هم بسیار فاصله دارند ، کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟
- (۱) حیطه نظارت محدودتر می شود
 - (۲) ساخت سازمانی به صورت خزانه ای می شود
 - (۳) ساخت سازمانی تخت می شود
- ۲- تعریف انعطاف پذیری عضلانی عبارت است از قابلیت
- (۱) انقباض در مقابل مقاومت
 - (۲) جابجایی عضلات در حدائق زمان ممکن
 - (۳) کار عضلانی در مدت زمانی طولانی
 - (۴) کشش عضلات ، تاندونها و لیگامنٹ ها
- ۳- مدیران فضاهای ورزشی با واگذاری اختیارات ، ساختار سازمانی را به چه جهتی سوق میدهند ؟
- (۱) رسمی و وظیفه ای
 - (۲) شناور
 - (۳) متصرکر
 - (۴) غیر متصرکر
- ۴- در کدامیک از ورزش‌های زیر از سیستم انرژی نوع ATP-PC استفاده می شود ؟
- (۱) شنای استقامت
 - (۲) پرتتاب نیزه
 - (۳) دو استقامت
 - (۴) دوچرخه سواری استقامت
- ۵- در سازماندهی وظیفه ای فدراسیون فوتبال بیشتر تصمیمات می باشیستی توسط اتخاذ گردد .
- (۱) مدیران عملیاتی (بخش ها)
 - (۲) مدیران عالی (هیات رئیسه)
 - (۳) مدیران میانی (کمیته ها)
 - (۴) مجمع عالی
- ۶- درین 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) پادگیری 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 تجرب ورزشی را متأثر می سازد
 - (۴) با تلقین به جوان فاقد تصور بدنی کمک کنند تا به راحتی با خصوصیات جسمانی و روانیش زندگی کنند
- 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 درورزش
 - (۴) بازیهای آسیایی که هر دو سال یک بار در رشتہ 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 بدھی 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 مریبان باید مکاتب گوناگون را در این رابطه مطالعه کنند
 - (۳) مربي تربیت بدنی خود باید بر همه آن چیزهایی که تجویز می کند عمل کند
 - (۴) مریبان 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) 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 می‌شود ؟
 ۱) افزایش ضربان قلب در هنگام تنفس ۲) تبادلات کمتر اکسیژن و گازکربنیک
 ۳) کاهش حجم تنفسی ۴) تبادلات بیشتر اکسیژن و گازکربنیک
- ۱۴- برنامه جامع واحد و کاملی را که بر مبنای آن نیل به اهداف اساسی اداره کل تربیت بدنی استان تضمین می‌گردد ، چه می‌نامند ؟
 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) 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 تمرين است ؟
 ۱) دوره آماده سازی عمومی ۲) دوره آماده سازی ویژه
 ۳) دوره مسابقه
- ۱۸- در مرحله تافقی 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 برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی اهدافی را دنبال می‌کنند ، هدف تکامل جسمانی عبارت از :
 ۱) شرکت کننده برای افزایش آمادگی قلبی عروقی ۲۰ دقیقه فعالیت هماهنگ هوایی انجام خواهد داد
 ۲) فعالیت عضلانی تا اندازه ای در رشد و نگهداری سیستمهای ارگانیک موثر است
 ۳) شرکت کننده طرز صحیح اجرای یک مهارت را نمایش خواهد داد
 ۴) شرکت کننده هفته ای ۳ روز با اجرای تمرينات 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) تدرستی ۳) حرکتی و مهارتی ۴) روانی ، اجتماعی
- ۲۱- حداقل 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 تمرينات استفاده می‌شود ؟
 ۱) استقامت عضلانی ۲) توان ۳) سرعت ۴) قدرت
- ۲۳- در روش تمرينی ایزوتوونیکی قدرتی معمولاً تمرينات بايستی با چه درصدی از حداقل 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) فراقتصادی ۲) فقر حرکتی ۳) تغذیه نامناسب ۴) تمرينات ورزشی نامنظم
- ۲۵- مجموعه روندهای حرکتی و فعالیت هائی که بصورت آزادانه و خارج از محیط کار انجام می‌شود چه نام دارد ؟
 ۱) آمادگی جسمانی ۲) بازی ۳) تربیت بدنی ۴) ورزش

- ۲۶- افزایش مطلوب حجم حفره بطنی ، از ویژگی های کدام دسته از ورزشکاران است ؟
 ۱) افراد ورزیده استقامتی
 ۲) افراد ورزیده سرعتی
 ۳) افراد ورزیده وزنه برداری
- 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
- ۲۹- نشان بارز یک انقباض ایزو متیریکی به هنگام فعالیتهای ورزشی ایستا چیست ؟
 ۱) افزایش تانسیون عضلانی
 ۲) بی فعالیتی واحد های آکتین
 ۳) کوچک شدن سارکومر
- ۳۰- ساخت گلوکز از منابع غیر کربوهیدراتی معرف چه فرآیندی است ؟
 ۱) گلیکولیز
 ۲) گلوكونئوزن
 ۳) گالاكتوئنولیز
 ۴) ناپایداری در فعالیت ATP
- ۳۱- کدام یک از عبارتهای زیر بردار محسوب نمی شود ؟
 ۱) جابجایی خطی
 ۲) جابجایی زاویه ای
 ۳) سرعت
- ۳۲- موقعی که وزنه بردار وزنه را از زمین بلند می کند کاروزنه بردار
 ۱) وزنه هردو منفی است
 ۲) منفی و کار وزنه مثبت است
 ۳) وزنه مثبت است
- ۳۳- در کدام یک از مهارت های ورزشی زیر موفقیت ورزشکار به پایداری بیشتر او بستگی دارد ؟
 ۱) استارت دوسرعت
 ۲) دروازه بانی فوتبال
 ۳) کشته
- ۳۴- نیروی سرعت اهرم موقعی بیشتر می شود که :
 ۱) بازوی مقاومت بلندتر از بازوی نیرو باشد
 ۲) بازوی مقاومت و نیرو به موازات یکدیگر باشند
 ۳) طول هردو بازوی اهرم برابر باشد
 ۴) بازوی مقاومت کوتاه تر 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 وارد 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 تأخیر است
- ۳۸- دریادگیری و اجرای مهارت های حرکتی نقش باز خورد
 ۱) اطلاعاتی است
 ۲) انگیزشی است
 ۳) اطلاعاتی و انگیزشی است
- ۳۹- کدام یک از موارد زیر در پیشبرد یادگیری مهارت های حرکتی کاملتر است ؟
 ۱) انجام دادن تمرینات ذهنی
 ۲) انجام دادن تمرینات جسمی و ذهنی
 ۳) انجام دادن تمرینات ادراکی



- 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 محور هایی است ؟
 ۱) فقط ساجیتال ۲) فورنالت و ورتیکال
 ۳) فورنالت و ساجیتال
- ۴۲- مفصل مج پا از چه استخوانهایی تشکیل شده است ؟
 ۱) درشت نی و قاب ۲) درشت نی ، نازک نی و قاب
 ۳) درشت نی ، نازک نی و پاشنه ۴) نازک نی و قاب
- ۴۳- بزرگترین و متحرک ترین مهره های ستون مهره ها کدام است ؟
 ۱) مهره های پشتی ۲) مهره های کمری
 ۳) مهره های خارجی
- ۴۴- کدام چرخش در مفصل شانه با دامنه بیشتری انجام می شود ؟
 ۱) چرخش خارجی ۲) چرخش داخلی
 ۳) هردو 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) هفته بعد از تولد ۲) انتهای ماه پنجم
 ۳) آخرماه هفتم
- 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 طورکلی بازتابهای دوره کودکی به دو دسته و به شرح زیر تقسیم می شوند :
 ۱) بازتابهای اولیه و بازتابهای تکاملی ۲) بازتابهای حیاتی و اینمنی
 ۳) بازتابهای ارادی و غیر ارادی ۴) بازتابهای سبک و سنگین
- ۴۹- در کدام یک از دوهای زیر فرد دونده تمایل دارد که تنہ 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