



کد محصول
ES545



آخرین بروزرسانی
۵ خرداد ۱۴۰۵

سوالات استخدامی

دیپری تربیت بدنی

- ✓ مطابق با منابع اعلام شده در آزمون استخدامی ۱۴۰۴
- ✓ نسخه رایگان شامل ۱۸۴ سوال (تعداد کمتر و تنها برخی داری پاسخ)
- ✓ برای تهیه نسخه اصلی، با ۷۸۰ سوال به همراه پاسخنامه تشریحی، به سایت ایران عرضه مراجعه نمایید



لینک های مفید آزمون استخدامی دبیری تربیت بدنی

خرید این محصول	سوالات رایگان آموزش و پرورش با پاسخنامه
خرید گلچین سوالات مشترک آزمون	خرید پکیج سوالات مشترک آزمون
جزوات خلاصه مشترک آزمون	خرید درسنامه مشترک آزمون
منابع مشترک آزمون	منابع تخصصی دبیری تربیت بدنی
فایل اطلاعات آزمون	اخبار آزمون
شبکه های اجتماعی ایران عرضه (فایل های رایگان + تخفیفات هفتگی + اخبار)	

(برای مشاهده هر بخش روی آن بزنید )

آخرین بروزرسانی های محصول:

۱۴۰۵/۰۳/۰۵ آپدیت محتویات بسته

۱۴۰۴/۰۳/۳۱ سوالات موجود آپدیت شد.

فهرست مطالب

منابع

- ❖ فصل اول: سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه هفتم، هشتم و نهم کد ۸۱/۶ تالیف ایران عرضه - صفحه ۴ (۲۰ سوال)
- ❖ فصل دوم: سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه دهم، یازدهم و دوازدهم کد ۱۱۰۳۶۷ تالیف ایران عرضه - صفحه ۷ (۲۰ سوال)
- ❖ فصل سوم: سوالات یادگیری و کنترل حرکتی تالیف ایران عرضه - صفحه ۱۱ (۲۰ سوال)
- ❖ فصل چهارم: سوالات آسیب شناسی ورزشی تالیف ایران عرضه - صفحه ۱۴ (۲۰ سوال)
- ❖ فصل پنجم: سوالات اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی تالیف ایران عرضه - صفحه ۱۷ (۲۰ سوال)
- ❖ فصل ششم: سوالات مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی تالیف ایران عرضه - صفحه ۲۰ (۲۰ سوال)

اصل سوالات

- ❖ فصل هفتم: اصل سوالات حیطه تخصصی دبیر دبیری تربیت بدنی آزمون استخدامی آموزش و پرورش اردیبهشت ۱۴۰۳ - صفحه ۲۴ (۶۴ سوال)
- یادگیری و کنترل حرکتی - اندازه گیری سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی - مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی - آسیب شناسی ورزشی - روش ها و فنون تدریس تربیت بدنی

در هر بخش، تنها ۱ سوال ابتدایی دارای پاسخنامه تشریحی می باشد. در صورت تمایل به دریافت سوالات بیشتر با جواب می توانید این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

خرید محصول

❖ فصل اول: سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه هفتم، هشتم و نهم کد ۸۱/۶

تالیف ایران عرضه

۱- آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری های شایع آن از اهداف علمی تربیت بدنی کدامیک از پایه های تحصیلی زیر است؟

(۱) پایه هفتم (۲) پایه هشتم (۳) پایه نهم (۴) تمام پایه ها

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳ ← مطابق مطالب گفته شده در جدول اهداف درس تربیت بدنی و سلامت دوره اول متوسطه، آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری های شایع آن از جمله اهداف علمی تربیت بدنی در پایه نهم دوره اول متوسطه می باشد.

۲- ماهیت برنامه آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت در مقطع متوسطه اول چگونه است؟

(۱) تخصصی (۲) انتقالی و گذار محور

(۳) تفکیکی (۴) کلی نگری

۳- به طور کلی هر جلسه ورزشی شامل چند مرحله است؟ (منبع ایران عرضه)

(۱) ۲ (۲) ۴ (۳) ۱ (۴) ۳

۴- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه ای با مدت زمان گرم کردن دارد؟

(۱) معکوس (۲) مستقیم

(۳) بستگی به شرایط ورزشکار دارد. (۴) این دو مولفه رابطه ای با هم ندارند

۵- در رابطه با آموزش مهارت های حرکتی به ترتیب کدام صحیح است؟

(۱) نمایش، توضیح، تکرار و تمرین، هدایت (۲) هدایت، توضیح، نمایش، تکرار و تمرین

(۳) توضیح، نمایش، تکرار و تمرین، هدایت (۴) توضیح، تکرار و تمرین، نمایش، هدایت

۶- گزینه نادرست را مشخص کنید.

(۱) در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان بهره گیری از دو شیوه ارزشیابی ورودی و پایانی ضروری است .

(۲) فرآیند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان ارزشیابی است .

(۳) ارزشیابی تکوینی به معنای سازنده و رشد دهنده است .

(۴) هدف از ارزشیابی انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان است.

۷- محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در پایه ی هشتم کدام یک از موارد زیر می باشد؟

(۱) آسیب های رایج مفاصل و استخوان ها در ورزش

(۲) بهداشت روان با ورزش

(۳) کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن

(۴) موارد ۱ و ۲ صحیح می باشد

۸- کدام یک از اهداف زیر، از اهداف تربیت بدنی پایه نهم نمی باشد؟

(۱) برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

(۲) آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن

(۳) علاقه مندی به ورزش دوچرخه سواری

(۴) آشنایی با ایمنی اماکن ورزشی

۹- مدت گرم کردن بدن به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

(۱) شرایط محیطی، لباس ورزشکار، نوع تمرین

(۲) شرایط محیطی، میزان آمادگی فرد، نوع تمرین

(۳) میزان آمادگی فرد، نوع تمرین، آمادگی جسمانی

(۴) همه موارد

۱۰- انتخاب روش تدریس تحت تاثیر چه عواملی است؟

(۱) هماهنگی با اهداف / توانایی معلمان

(۲) امکانات و فضا / محتوا

(۳) محتوا / توانایی معلمان

(۴) همه موارد

۱۱- کدام یک از عوامل زیر در آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی تاثیر بسیار دارد؟

(۱) تکرار

(۲) تمرین

(۳) نمایش

(۴) بازخورد

۱۲- کدام یک از موارد زیر جز ابزار مناسب برای سنجش درس تربیت بدنی محسوب نمی شود؟

(۱) سازماندهی

(۲) کارنامه فعالیت های خارج از مدرسه

(۳) خود ارزیابی

(۴) آزمون های مهارتی

۱۳- تولید یک روزنامه دیواری در قالب کدام یک از ابزارهای رایج در سنجش تربیت بدنی است؟

(۱) کارنامه فعالیت های خارج از مدرسه

(۲) آزمون عملکردی در قالب گزارش

(۳) خود ارزیابی و بازخورد

(۴) آزمون عملکردی در قالب پروژه

۱۴- رعایت نظم و انضباط در اداره کلاس مربوط به کدام یک از موارد زیر می باشد؟ (تالیف توسط سایت ایران عرضه)

(۱) مدیریت رفتار در کلاس

(۲) سازماندهی برنامه

(۳) سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی (۴) رعایت حقوق دانش آموزان

۱۵- یک فرد با وزن ۷۸ کیلوگرم و قد ۱۶۸ سانتی متر کدام حد ترکیب بدنی را دارد؟

(۱) چاقی درجه یک (۲) اضافه وزن (۳) مطلوب (۴) چاقی درجه ۲

۱۶- در رابطه با پروژه کدام یک از گزینه ها صحیح نیست؟

(۱) انجام آن مستلزم بررسی، جمع آوری اطلاعات و انجام کار تئوری است .

(۲) این روش بردباری دانش آموزان را نسبت به عقاید مختلف تقویت می کند .

(۳) اغلب در خارج از مدرسه انجام می گیرد .

(۴) فرآیند پروژه به شکل گروهی انجام می شود.

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

(۱) فعالیتهای جسمانی تفریحی در افزایش هیجان موثر است.

(۲) برای بازیکنان تیم فوتبال مدرسه، شکست در مسابقه می تواند عامل استرس زا باشد.

(۳) تعادل انرژی یعنی مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا برابر با مقدار انرژی دریافتی در بدن .

(۴) چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی در رفتگی محسوب می شود .

۱۸- کدام یک از آسیب های عمومی رایج در ورزش نیست؟

(۱) تیر کشیدن پهلوی (۲) درد ساق پا (۳) رگ به رگ شدن (۴) ضرب دیدگی

۱۹ در رابطه با شکستگی کدام گزینه صحیح است؟

(۱) اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان نشود شکستگی ناقص است.

(۲) در شکستگی بسته باید ناحیه را با آب استریل بشوییم.

(۳) اگر شکستگی کامل باعث خارج شدن سر استخوان از پوست نشود به آن شکستگی باز می گوییم.

(۴) در شکستگی بسته با جلوگیری از خونریزی شدید از شدت آسیب به عروق و اعصاب باید جلوگیری کنیم.

۲۰- شایع ترین نوع زخم بسته در بازی و ورزش کدام است؟

(۱) ضرب دیدگی (۲) کوفتگی (۳) پیچ خوردگی (۴) شکستگی بسته

۲) ارائه تکالیف صرفا داخل کلاس و نظارت بر اجرای آن.

۳) توسعه توانایی های حرکتی و مهارت های آموزشی

۴) حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

۵- شایستگی های دانش آموزان در دوره اول کدام می باشد؟

۱) دارای مهارت حرکتی است و با اجرای مستقل، ایمن و مسلط ورزشی و فعالیت بدنی مورد علاقه در موقعیت های مختلف،

مهارت های حرکتی / ورزشی خود را نشان میدهد

۲) دارای آمادگی جسمانی است و با پیروی از سبک زندگی فعال، سطح ارتقا یافته ی آمادگی جسمانی خود را نشان میدهد

۳) نسبت به بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خویش مسئولیت پذیر است و با مشارکت فعال در نوع محدودی از بازی ها و ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های خاص و رفتار فردی مطلوب در ارتباط با خود و دیگران و محیط نشان میدهد .

۴) گزینه ۱ و ۲

۶- معیار های متمایز کننده ی رویکرد فعال و غیر فعال کدام نمی باشد؟

۱) فرایند یادگیری از علایق، خواسته ها و ادراک یادگیرنده ها آغاز شود .

۲) استقلال یاد دهنده، مهم ترین رکن در یادگیری می باشد .

۳) فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود .

۴) دانش آموز به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشد .

۷- در درس تربیت بدنی برای انتخاب یک روش تدریس مناسب باید به کدام عامل توجه کرد؟

۱) ویژگی های دانش آموز

۲) توجه به موارد ایمنی

۳) هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی

۴) همه موارد

۸- کدام گزینه در مورد روش تدریس غیر مستقیم (شاگرد محور) صحیح نمی باشد؟

۱) در روش غیر مستقیم نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل میرسد.

۲) در روش غیر مستقیم دانش آموز درس را سازمان میدهد و هدایتگر است.

۳) در روش غیر مستقیم تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار معلم است.

۴) روش های غیر مستقیم نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر می دهد.

۹- شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی کدام می باشد؟

۱) ارزشیابی ورودی

۲) ارزشیابی مستمر

۳) ارزشیابی پایانی

۴) همه موارد

۱۰- کدام گزینه در مورد ارزشیابی مستمر (تکوینی) درست است؟

۱) ارزشیابی مستمر، انجام آزمون های مکرر است.

۲) ارزشیابی مستمر همان ارزشیابی پایانی و تشخیصی است.

(۳) ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان استفاده می شود.

(۴) انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند.

۱۱- کدام گزینه در مورد ارزشیابی پایانی صحیح نمی باشد؟

(۱) این نوع ارزشیابی معمولاً در پایان هر نوبت تحصیلی انجام می شود.

(۲) اجرای ارزشیابی پایانی نمره دادن و ارتقای دانش آموز در پایه ی بالا تر است.

(۳) با توجه به رویکرد فرایند محور درس تربیت بدنی در ارزشیابی پایانی این درس آزمون هماهنگ همچون سایر دروس انجام می شود.

(۴) در ارزشیابی پایانی معلم نمره پایانی را بر مبنای ۲۰ نمره و براساس مجموع نمرات ارزیابی مستمر دانش آموز در طول هر نوبت تحصیلی تعیین می کند.

۱۲- کدام گزینه ابزار و شیوه رایج در سنجش تربیت بدنی است؟ (تالیف توسط سایت ایران عرضه)

(۱) پوشه کار (۲) دفتر گزارش های سر گروه

(۳) آزمون های مهارتی (۴) همه موارد

۱۳- برای اداره کلاس درس تربیت بدنی لازم است معلمان کدام اقدامات را در اولویت کار خود قرار دهند؟

(۱) آشنایی کامل نسبت به برنامه درسی

(۲) سازماندهی و گروه بندی دانش آموزان و استفاده از یک نوع روش گروه بندی

(۳) داشتن طرح درس سالانه و روزانه و ...

(۴) گزینه ۱ و ۳

۱۴- کدام گزینه درست نیست؟

(۱) امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماری های مزمن غیرواگیر می شود

(۲) ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.

(۳) توسعه شیوه ی زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه های آموزشی تربیت بدنی دارای اهمیت فراوان است .

(۴) کیفیت زندگی فرد فعال و غیر فعال یکسان است.

۱۵- برای آموزش موضوعات شناختی درس تربیت بدنی از کدام روش استفاده نمی شود؟

(۱) مباحثه کلاسی (۲) بارش فکری

(۳) کنفرانس ی گفت و گو (۴) پرسش ضمن کلاس

۱۶- کدام گزینه در خصوص فعالیت جسمانی هنگام بیماری درست نمی باشد؟

- (۱) اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همه ی افراد اعم از سالم و بیمار یکسان نیست.
- (۲) فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی، به مراتب سودمندتر از افراد عادی است.
- (۳) برخی از ممنوعیت ها و دستورالعمل ها برای فعالیت بدنی افراد بیمار باید رعایت شود.
- (۴) آموزش اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماری های شایع و نحوه تشخیص وضعیت تندرستی فرد برای شروع فعالیت جسمانی لازم است .

۱۷- کدام گزینه جز انواع بیماری های قلبی می باشد؟

- (۱) اختلال پمپاژ میوکارد
 - (۲) بیماری سرخرگ کرونری
 - (۳) بیماری اختلال دریچه
 - (۴) همه موارد
- ۱۸- کدام گزینه در خصوص اقدامات لازم برای ورزش افرادی که دارای نارسایی قلبی می باشند، درست نیست؟

- (۱) تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف پزشک
- (۲) انجام حرکات و فعالیت های ورزشی با شدت خیلی پایین
- (۳) کاهش فعالیت های رقابتی و استرس زا
- (۴) گرم کردن مناسب بدن

۱۹- کدام گزینه در خصوص اقدامات لازم برای ورزش افرادی که دارای چاقی می باشد، درست نیست؟

- (۱) آگاهی دادن به فرد چاق و خانواده در خصوص چاقی و عوارض مربوط به آن.
- (۲) انجام فعالیت های تفریحی و بدون رقابت برای افراد چاق بسیار مناسب است.
- (۳) به وجود آوردن شرایطی برا حذف کامل عوامل منفی محیطی .
- (۴) افزایش شدت و مدت تمرین باید کاملاً تدریجی و با شیب ملایم باشد

۲۰- کدام گزینه در مورد بیماری دیابت نوع دو درست نیست؟

- (۱) افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است به انسولین نیاز داشته باشند
- (۲) دیابت نوع دو در افراد میانسال به خصوص افراد دارای اضافه وزن شایع است .
- (۳) در افراد جوان مبتلا به دیابت نوع دو همیشه نیاز به تزریق انسولین دارند و غالباً با تغذیه صحیح کاهش نمی یابد .
- (۴) دیابت غیر وابسته به انسولین گفته می شود

❖ فصل سوم: سوالات یادگیری و کنترل حرکتی تالیف ایران عرضه

۱- به تغییرات عصب شناختی و رفتاری که هنگام یادگیری یک مهارت توسط فرد اتفاق می افتد و عواملی که بر این تغییرات موثر هستند می پردازد؟ (منبع ایران عرضه)

(۱) حرکت شناختی (۲) رشد حرکتی (۳) مهارت های حرکتی (۴) یادگیری حرکتی

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ➡ مطالعه یادگیری حرکتی بر اکتساب مهارتهای حرکتی بهبود عملکرد مهارت های یاد گرفته شده یا خیلی ماهرانه یا اکتساب مجدد مهارت هایی که به خاطر آسیب بیماری و ... دشوار است تأکید دارد. یادگیری حرکتی به تغییرات عصب شناختی و رفتاری که هنگام یادگیری یک مهارت توسط فرد اتفاق می افتد و عواملی که بر این تغییرات مؤثر هستند می پردازد. یک نمونه از سؤالاتی که محققان یادگیری حرکتی به دنبال پاسخ به آن هستند، عبارتند از: آیا نوع بازخوردی که مربی هنگام یادگیری یادگیری مجدد یک مهارت حرکتی می دهد بر سرعت و نحوه یادگیری مهارت تأثیر دارد؟

در مطالعه کنترل حرکتی پرسش مورد علاقه این است که چگونه سیستم عصبی عضلانی برای فعال سازی و هماهنگی عضلات و اندام های درگیر در اجرای مهارت حرکتی عمل می کند. محققان این پرسش را هنگام یادگیری یک مهارت جدید یا اجرای مهارت خوب یاد گرفته شده با یک مهارت کاملاً ماهرانه توسط فرد مورد بررسی قرار می دهند. یک نمونه از سؤالاتی که محققان کنترل حرکتی به دنبال پاسخ به آن هستند عبارتند از: «آیا حرکات بازوها و پاهای فرد هنگام راه رفتن و دویدن در سرعت های مختلف به روش مشابه هماهنگ می شوند یا به روش متمایز»؟

مطالعه رشد حرکتی یک حیطه مرتبطی است که با هر کدام از دو حیطه فوق یا هر دو حیطه یادگیری و کنترل حرکتی ارتباط دارد اما عمده‌تاً به ارتباط بین این موضوعات و رشد حرکتی از نوزادی تا کهنسالی علاقه مند است. افرادی که رشد حرکتی را مطالعه می کنند بر فرایندهایی از قبیل نمو و بالیدگی که بر تغییرات در رفتار حرکتی تأثیر گذار هستند تأکید خیلی زیادی دارند. یک نمونه از سؤالاتی که محققان رشد حرکتی به دنبال پاسخ به آن هستند، عبارتند از چگونه افراد پیر با بزرگسالان جوان در خصوص سرعت تصمیم گیری درباره پرهیز از برخورد با افراد دیگر هنگام راه رفتن در یک پیاده روی شلوغ متفاوت هستند؟

۲- معیار نهایی برای ارزیابی سطح مهارت افراد چیست؟

(۱) درجه کارآمدی (۲) سطح رشد (۳) کنترل حرکتی (۴) دامنه مهارت

۳- برای نشان دادن فعالیت یا تکلیفی که هدف یا نیت خاصی برای رسیدن دارد، مورد استفاده قرار می گیرد؟

(۱) مهارت (۲) استعداد (۳) حرکات (۴) توانایی

۴- کدام یک از موارد زیر از ویژگی های مهارت ها و اعمال حرکتی محسوب نمی شود؟

(۱) دارای هدف مشخص هستند که با تلاش بدنی به آن می‌رسند.

(۲) به صورت ناهشیار و غیرارادی در پاسخ به محرک اجرا می‌شوند.

(۳) نیاز به هماهنگی مفاصل و اندام‌های مختلف بدن دارند.

(۴) برای اجرای صحیح آنها نیاز به تمرین و یادگیری قبلی است.

۵- به الگوهای حرکتی خاص میان مفاصل و بخش‌های بدنی برای رسیدن به هدف، گفته می‌شود.

(۱) اعمال (۲) فعالیت (۳) حرکات (۴) مهارت

۶- اولویت دوم یادگیرنده در مرحله یادگیری مهارت‌ها شامل کدام یک از موارد زیر می‌شود؟

(۱) اصلاح حرکت و کارآمدتر کردن آن به وسیله تعدیل فرایندهای عصبی- حرکتی

(۲) کشف بهترین حرکت برای رسیدن به هدف عمل

(۳) درک هدف عمل

(۴) کشف راهبردها برای رسیدن به هدف

۷- کدام یک از مهارت‌های حرکتی زیر نیاز به مکان شروع و پایان مشخص دارد؟

(۱) مهارت‌های مجزا (۲) مهارت‌های ظریف

(۳) مهارت‌های حرکتی مداوم (۴) مهارت‌های حرکتی باز

۸- کدام یک از مهارت‌های حرکتی زیر مکان‌های شروع و پایان ارادی دارند؟

(۱) مهارت‌های حرکتی ظریف (۲) مهارت‌های حرکتی مجزا

(۳) مهارت‌های حرکتی مداوم (۴) مهارت‌های حرکتی زنجیره‌ای

۹- کدام یک از موارد زیر ویژگی مهم مهارت حرکتی بسته می‌باشد؟

(۱) اجراکننده حرکات درگیر در مهارت را هنگام آماده بودن می‌تواند شروع کند

(۲) اجراکنندگان مهارت‌های شروع حرکاتشان را با ویژگی‌های بیرونی در محیط زمانبندی کنند

(۳) ویژگی برون آهنگ

(۴) ویژگی دگر آهنگ

۱۰- سطح حمایت‌کننده، اشیا و سایر افراد یا حیوانات درگیر در محیطی است که مهارت در آن اجرا می‌گردد؟

(۱) بافت محیطی (۲) بافت شرطی (۳) سطح درگیر (۴) محیط تمرین

۱۱- کدام یک از موارد زیر ویژگی محیطی دوم در طبقه‌بندی جنتایل محسوب می‌شود؟

(۱) تغییرپذیری بین کوششی (۲) شرایط تنظیمی

(۳) متمایز سازی مهارت‌های حرکتی (۴) ارتباط دو ویژگی بافت محیطی

۱۲- به ویژگی‌هایی از بافت محیطی که هیچ تأثیر یا تنها تأثیر غیر مستقیم بر ویژگی‌های حرکت دارند گفته می‌شود؟

(۱) شرایط تنظیمی (۲) شرایط غیر تنظیمی

(۳) تغییر پذیری بین پوششی (۴) بافت محیطی متحرک

۱۳- طبقه ای از مقیاس های اجرایی مهارت حرکتی است که پیامد یا نتایج اجرای یک مهارت را نشان می دهد؟

(۱) مقیاس های نتایج اجرا (۲) مقیاس های تولید اجرا

(۳) مقیاس واکنش (۴) مقیاس مهارتی

۱۴- مقیاس رایجی که نشان می دهد چه مدتی طول می کشد تا فرد آماده شده و حرکت را شروع نماید، کدام است؟

(۱) زمان پاسخ (۲) زمان حرکت (۳) زمان اجرا (۴) زمان واکنش

۱۵- فاصله زمانی بین شروع یک حرکت و تکمیل آن حرکت را گویند؟ (تالیف توسط سایت ایران عرضه)

(۱) زمان پاسخ (۲) زمان حرکت (MT) (۳) زمان اجرا (۴) زمان واکنش (RT)

۱۶- نوعی موقعیت RT که در آن بیش از یک علامت وجود دارد که فرد باید پاسخ دهد و هر علامت پاسخ خاصی لازم دارد؟

(۱) RT ساده (۲) RT انتخابی (۳) RT افتراقی (۴) RT ترکیبی

۱۷- منظور از خطای مطلق (AE) در ارزیابی خطا برای اهداف حرکتی یک بعدی چیست؟

(۱) انحراف بدون علامت از هدف یا ملاک. مقدار خطا را مشخص می کند. مقیاس بزرگی یک خطا بدون توجه به جهت انحراف.

(۲) انحراف علامت دار از هدف یا ملاک؛ این مقیاس مقدار و جهت خطا را مشخص می کند و به عنوان مقیاسی از سوگیری اجرا است.

(۳) یک نمره خطایی که تغییر پذیری اجرا را نشان می دهد.

(۴) یک نمره خطایی که همسانی اجرا را نشان می دهد.

۱۸- کدام یک از موارد زیر به عنوان نمره خطایی رایج برای مهارت های مداوم منظور می گردد؟

(۱) RT انتخابی (۲) RT افتراقی

(۳) MT ترکیبی (۴) RMSE (ریشه میانگین مجذور خطا)

۱۹- به توصیف حرکت بدون توجه به نیرو یا جرم که شامل جابجایی، سرعت و شتاب است گفته می شود؟

(۱) کینماتیک (۲) بیومکانیک (۳) بیومتریک (۴) کینتیک ها

۲۰- یک مقیاس کینماتیکی است که تغییرات در موقعیت فضایی یک اندام یا مفصل را در طول یک حرکت توصیف می کند؟

(۱) سرعت (۲) جابجایی (۳) شتاب (۴) قدرت

❖ فصل چهارم: سوالات آسیب شناسی ورزشی تالیف ایران عرضه

۱- چرا برای ورزشکاران یک متخصص طب ورزشی نیاز است؟

(۱) برای پیشگیری از آسیب ورزشی (۲) برای شناخت و ارزیابی آسیب ورزشی

(۳) برای مدیریت و بازتوانی آسیب‌های ورزشی (۴) همه موارد

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ➤ احتمال آسیب، خطر ذاتی همراه با ورزش است که ممکن است تقریباً برای همه شرکت کنندگان اتفاق افتد و یا برای یک فرد در یک زمان روی دهد. پزشک و امدادگر ورزشی مسئول سلامتی و ایمنی ورزشکاران، متخصص طب ورزشی نامیده میشوند. این افراد برای پیشگیری، شناخت، ارزیابی، مدیریت، و بازتوانی آسیب‌های ورزشی ضروری هستند. همچنین این افراد، از طریق آموزش سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط با فعالیتهای زندگی، به شرکت کنندگان در ورزش آموزش و راهنمایی‌هایی در خصوص جلوگیری از ناراحتیها و آسیب‌های استحالی (وخیم شونده) مزمن ارائه میدهند.

۲- چه کسی مسئول مستندسازی و حفظ همه اطلاعات مراقبت‌های سلامتی ثبت شده می‌باشد؟

(۱) متخصص طب ورزشی (۲) امدادگر ورزشی

(۳) مربی (۴) آسیب شناس ورزشی

۳- در غیاب امدادگر ورزشی،..... باید نقش بسیار فعالی را در فراهم ساختن مراقبت‌های سلامتی بر عهده بگیرد.

(۱) متخصص طب ورزشی (۲) مربی

(۳) آسیب شناس ورزشی (۴) روانشناس ورزشی

۴- دعوای حقوقی برای امدادگر ورزشی به طور خاص محاکمه با کدام قانون است؟

(۱) قانون مدنی (۲) قانون مسئولیت (۳) قانون شبه جرم (۴) قانون کیفری

۵- هدف درمان سریع آسیب‌های حاد چیست؟- طراحی شده توسط ایران عرضه-

(۱) محدود ساختن امکان خونریزی داخلی

(۲) جلوگیری یا از بین بردن درد در جهت ایجاد شرایط برای درمان

(۳) بهبودی کامل پس از درمان اولیه و جلوگیری از خونریزی

(۴) گزینه ۱ و ۲

۶- کدام یک از درمان‌های اولیه زیر برای پیچ خوردگی مچ پا بعد از ضربه اینورژن همراه با آسیب مشکوک لیگامنت خارجی

توصیه می شود؟

(۱) قرار دادن کیسه آب سرد روی قوزک پا (۲) استفاده از بانداز و بستن قسمت پیچ خورده

(۳) ماساژ دادن و رفع گرفتگی (۴) استفاده از آتل و ثابت نگه داشتن پا

۷- اساسی‌ترین اندام در جلوگیری از تجمع خون در خارج از بافت است.

(۲) فشار درمانی

(۱) استفاده از کیسه سرد

(۴) آسیب ناشی از استفاده مفرط

(۳) بالا قرار دادن

۸- در ورزشکارانی که قدرت عضلات همسترینگ در مقایسه با عضلات چهار سر زانو کم است، چه مشکلی به وجود می‌آید؟

(۲) ایجاد وضعیت حرکتی غیر طبیعی

(۱) وارد آمدن بار نامتقارن بر زانو

(۴) تحلیل غضروف مفصلی (هیالین)

(۳) کج شدن ستون فقرات

۹- سبب گشاد شدن عروق محیطی شده و در نتیجه جریان خون افزایش می‌یابد.

(۱) گرما درمانی (۲) سرما درمانی (۳) بانداژ (۴) تخلیه

۱۰- کدام روش معاینه از حساس‌ترین ابزارها جهت بررسی ساختارهای بافت نرم و بصل النخاع بدن است؟

(۱) تصویربرداری به روش ارتعاشات مغناطیس (۲) معاینه رادیوگرافی

(۳) توموگرافی کامپیوتری (۴) عکسبرداری

۱۱- بهترین روش تصویربرداری کدام است؟ (منتشر کننده سوالات ایران عرضه)

(۱) رادیوگرافی (۲) توموگرافی (۳) سی تی اسکن (۴) هموگرافی

۱۲- در کدام مورد در صورتی که مصدوم دچار سندروم خروجی قفسه سینه شده باشد نتیجه مثبت می‌شود؟

(۱) آزمون اسپرلینگ (۲) آزمون روس

(۳) معاینه عیب شناسی (۴) معاینه بالینی

۱۳- عارضه‌ای مرتبط با فشردگی ساختارهای عصبی یا عروقی بین گردن و زیر بغل است.

(۱) سندروم درد گردنی (۲) عارضه ستون فقرات

(۳) بیماری ریشه‌های اعصاب گردنی (۴) سندروم خروجی قفسه سینه

۱۴- سیاتیک مزمن ناشی از چیست؟

(۱) درگیری اعصاب گردنی (۲) بیماری اعصاب زانو

(۳) بیرون زدگی مهره ۴ یا ۵ مهره کمری (۴) سندروم خروجی قفسه سینه

۱۵- وضعیتی است که در آن هوا وارد فضای جنب می‌شود و با فشار روی نسج ریه سبب جمع شدگی و چروکیدگی آن می‌شود.

(۱) پنوموتوراکس (۲) سندروم خروجی قفسه سینه

(۳) بیماری تنفسی (۴) بیماری ریشه اعصاب گردنی

۱۶- منظور از کوفتگی شبکه خورشیدی چیست؟

(۱) وارد آمدن ضربه به شکم وقتی که عضلات در حال فعالیت هستند.

(۲) کوفتگی قفسه سینه

(۳) وارد آمدن ضربه به شکم وقتی که عضلات در حال استراحت هستند.

(۴) اسپاسم ناگهانی دیافراگم

۱۷- رایج‌ترین دلیل آسیب در دررفتگی خلفی شانه چیست؟

(۱) افتادن روی بازوی باز شده (۲) افتادن روی حالت جنبی و بازوی بسته

(۳) حمله ناگهانی صرع (۴) گزینه ۱ و ۳

۱۸- کدام دررفتگی نادر است و برای بی‌حرکت کردن از بانداز و بریس هشتی استفاده می‌شود؟

(۱) دررفتگی خلفی شانه (۲) دررفتگی جناقی جنبی

(۳) دررفتگی قرامی شانه (۴) آسیب مفصل اخروی- جنبی

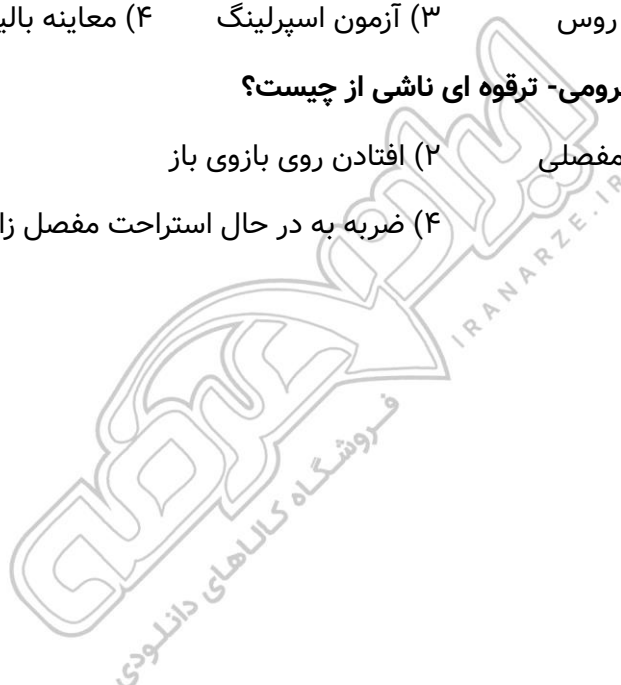
۱۹- کدام آزمون مناسب آسیب صدف دوری و معاینه SIAP می‌باشد؟

(۱) آزمون اوبرین (۲) آزمون روس (۳) آزمون اسپرلینگ (۴) معاینه بالینی

۲۰- آسیب استئوآرتریت مفصل آخرومی- ترقوه ای ناشی از چیست؟

(۱) ناپایداری یا آسیب صفحه درون مفصلی (۲) افتادن روی بازوی باز

(۳) حمله ناگهانی صرع (۴) ضربه به در حال استراحت مفصل زانو



❖ فصل پنجم: سوالات اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی تالیف

ایران عرضه

۱- اندازه گیری چیست و کدام ویژگی آن به درستی بیان شده است؟

(۱) قاعده ای برای اختصاص دادن اعداد به اشیا، افراد یا رویدادها جهت کمی سازی خصیصه آنها / ویژگی صفت مشخص می کند که چه مقدار از یک صفت و یا خصوصیت در شیء یا فرد مورد نظر وجود دارد.

(۲) قاعده ای برای اختصاص دادن اعداد به اشیا، افراد یا رویدادها جهت کیفی سازی خصیصه آنها / ویژگی کمیت مشخص می کند که چه مقدار از یک صفت و یا خصوصیت در شیء یا فرد مورد نظر وجود دارد.

(۳) قاعده ای برای اختصاص دادن اعداد به اشیا، افراد یا رویدادها جهت کمی سازی خصیصه آنها / ویژگی کمیت مشخص می کند که چه مقدار از یک صفت و یا خصوصیت در شیء یا فرد مورد نظر وجود دارد.

(۴) قاعده ای برای اختصاص دادن اعداد به اشیا، افراد یا رویدادها جهت کیفی سازی خصیصه آنها / ویژگی صفت مشخص می کند که چه مقدار از یک صفت و یا خصوصیت در شیء یا فرد مورد نظر وجود دارد.

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳ ➡ واژه اندازه گیری (سنجش) به فرآیند جمع آوری اطلاعات اطلاق می شود، یا به بیان کامل تر اندازه گیری قاعده ی است برای اختصاص دادن اعداد به اشیاء، افراد یا رویدادها به منظور کمی سازی خصیصه آنها. با توجه به تعریف فوق، اندازه گیری یک جریان کیفی نیست بلکه جریانی کمی و مقداری است و دارای ویژگی های زیر است: کمیت: این مفهوم اشاره به این مطلب دارد که اندازه گیری مشخص می کند که چه مقدار از یک صفت و یا خصوصیت در شیء یا فرد مورد نظر وجود دارد.

صفت: این مفهوم بدین معنی است که ما در اندازه گیری شیء یا فرد را اندازه نمی گیریم، بلکه صفتی از آن را اندازه می گیریم.

۲- کدامیک جز حیطه هایی که اندازه گیری در آنها کاربرد دارد، نمی باشد؟

(۱) روان- حرکتی (۲) شناختی (۳) عاطفی (۴) اصلاحی

۳- مزیت معین می کند که فرد یا شیء چه مقدار از صفت مورد نظر را دارا می باشد.

(۱) کمیت (۲) عینیت (۳) ارتباط (۴) با صرفه بودن

۴- کدام اندازه گیری گویا تر است و نتایج کدام نوع سنجش مهم است و بر سرنوشت یا زندگی آزمودنی ها تأثیر می گذارد؟

(۱) عینی / غیر رسمی (۲) نظری / غیر رسمی

(۳) عینی / رسمی (۴) عینی / رسمی

۵- اندازه گیری میزان غلظت مواد معدنی استخوان جز کدامیک از انواع اندازه گیری است و کدامیک از انواع اندازه گیری دقت

پایین تری دارد؟ (منبع ایران عرضه)

۱) آزمون های میدانی / آزمون های میدانی ۲) آزمون های آزمایشگاهی / آزمون های میدانی

۳) آزمون های میدانی / آزمون های آزمایشگاهی ۴) آزمون های آزمایشگاهی / آزمون های آزمایشگاهی

۶- کدامیک از مقیاس های اندازه گیری، مقام های اکتسابی در مسابقات ورزشی را تعیین می کند و کدامیک، از عملیات های مجاز آماری برای آن نمی باشد؟

۱) مقیاس فاصله ای / ضریب همبستگی رتبه ای اسپیرمن

۲) مقیاس فاصله ای / ضریب همبستگی رتبه ای پیرسون

۳) مقیاس ترتیبی / ضریب همبستگی رتبه ای اسپیرمن

۴) مقیاس ترتیبی / ضریب همبستگی رتبه ای پیرسون

۷- کدام گزینه در خصوص انواع مقیاس های اندازه گیری صحیح می باشد؟

۱) مقیاس اسمی میزان تقریبی تفاوت نمرات را نشان می دهد.

۲) بالاترین سطح اندازه گیری مقیاس فاصله ای است.

۳) در مقیاس رتبه ای صفر مطلق وجود ندارد.

۴) در مقیاس نسبی فقط عملیات ریاضی جمع و تفریق مجاز است.

۸- متن مقابل در تعریف کدام عبارت آمده است: «دادن محتوا و مفهوم به اطلاعات خاص که توسط اندازه گیری به دست آمده اند»

۱) گرد آوری ۲) ارزشیابی ۳) استاندارد سازی ۴) سنجش

۹- اولین گام در فرآیند ارزشیابی کدام است؟

۱) روش آموزشی ۲) پیش آزمون ۳) تعیین هدف ۴) روش اندازه گیری

۱۰- اهداف ارزیابی تکوینی کدام است؟

۱) تعیین نقاط ضعف و قوت افراد و تالش برای رفع نقاط ضعف آنها

۲) تعیین میزان دانش، توانایی و آگاهی های قبلی فراگیران

۳) طبقه بندی افراد در گروه های متجانس

۴) اصلاح و بهبود روش های تدریس و رفع نارسایی آنها

۱۱- هدف اصلی آزمون های تشخیصی کدام است و ارزیابی تشخیصی زیرمجموعه کدام نوع از انواع ارزشیابی می باشد؟

۱) کشف مشکلات یادگیری دانش آموزان و فراگیران- ارزشیابی تراکمی

۲) کشف مشکلات یادگیری دانش آموزان و فراگیران- ارزشیابی تکوینی

۳) اختصاص نمره به فرد یا تعیین پیشرفت تحصیلی- ارزشیابی تراکمی

۴) اختصاص نمره به فرد یا تعیین پیشرفت تحصیلی- ارزشیابی تکوینی

۱۲- کدامیک جز محدودیت های مهم شیوه ملاک مرجع نیست؟

- (۱) اغلب امکان این نیست که معیار معتبری را به روشنی تعریف کنیم.
- (۲) دقت این نوع ارزشیابی در مورد گروهی که مورد آزمایش قرار می گیرد تغییر می کند
- (۳) غالباً یافتن ملاکی که بوسیله آن بتوانیم مهارت را تعریف کنیم کمتر وجود دارد.
- (۴) تهیه استانداردهای عملکرد برای تمام دانش آموزان

۱۳- کدام گزینه از تفاوت های مهم بین آزمون های هنجاری و آزمون های ملاکی می باشد؟

- (۱) تعیین حد نصاب (۲) دقت ارزشیابی (۳) نوع متغیر ها (۴) هدف آزمون ها

۱۴- کدامیک مشخص می کنند که چه عدد خامی به درصد خاصی تعلق دارد؟

- (۱) رتبه درصدی (۲) نقطه درصدی (۳) نمره استاندارد (۴) رتبه نسبی

۱۵- نمرات استاندارد باچه مقیاسی به کاربرده می شود؟

- (۱) فاصله ای (۲) ترتیبی (۳) نسبی (۴) اسمی

۱۶- کدامیک در مورد نمره استاندارد T و Z درست نیست؟ (تالیف توسط سایت ایران عرضه)

- (۱) نمره Z دارای ارزش منفی و مثبت بوده
- (۲) نمرات T الزاماً مثبت نیستند
- (۳) نمره Z رقم اعشار نیز دارد
- (۴) نمره T فاقد رقم اعشار بوده

۱۷- منحنی طبیعی به چه شکل است و میانگین و انحراف معیار آن به ترتیب چند است؟

- (۱) زنگوله ای / صفر / یک
- (۲) زنگوله ای / یک / صفر
- (۳) با توزیع کجی / یک / یک
- (۴) با توزیع کجی / صفر / یک

۱۸- نمودار اجرای یک آزمون مشکل و ورزشکاران یک تیم که از آمادگی بسیار خوبی برخوردارند به ترتیب چه شکلی است؟

- (۱) منحنی با کجی منفی / منحنی با کجی منفی
- (۲) منحنی با کجی منفی / منحنی با کجی مثبت
- (۳) منحنی با کجی مثبت / منحنی با کجی منفی
- (۴) منحنی با کجی مثبت / منحنی با کجی مثبت

۱۹- کدام گزینه در مورد منحنی با کجی مثبت درست است؟

- (۱) نمودار طبیعی دنباله طویلی در سمت چپ داشته باشد منحنی با توزیع مثبت است.
- (۲) زمانی استفاده می شود که تعداد کمی از دانش آموزان نمره پایینی گرفته اند.
- (۳) توزیع با کجی مثبت نتیجه اجرای یک آزمون مشکل است.
- (۴) در منحنی با کجی مثبت نما در سمت راست میانه قرار خواهد گرفت.

۲۰- آمار به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن اندازه های نمونه به کار می رود.

- (۱) پارامتریک (۲) استنباطی (۳) توصیفی (۴) ناپارامتریک

❖ فصل ششم: سوالات مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی تالیف ایران عرضه

۱- کدام یک از گزینه های زیر در تعریف برنامه ریزی نادرست می باشد؟ (منبع ایران عرضه)

- (۱) برنامه ریزی طرحی برای یک آینده مطلوب و راههای مؤثر نیل به آن میباشد.
- (۲) برنامه ریزی تجسم و طراحی وضعیت مطلوب و یافتن و ساختن راهها و وسایلی که رسیدن به آن را فراهم آورد.
- (۳) برنامه ریزی توالی گام به گام اقداماتی است برای دستیابی به هدفهایی در محدوده سیاستهای نامشخص
- (۴) برنامه ریزی عبارتست از تصمیم گیری از پیش اتخاذ شده نسبت به اینکه چکاری، و چگونه، چه زمانی و توسط چه کسانی باید صورت بگیرد.

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳ ➡ برنامه ریزی از مهمترین وظایف مدیران است. لوئر گولیک در وظایف هفت گانه ای که برای مدیریت بر میشمرد، برنامه ریزی را مهمترین وظایف مدیریت می داند.

مول و همکاران برنامه ریزی را تعیین و اتخاذ شیوه و روشهایی میداند که مدیران را به بهترین نتیجه مطلوب برسانند. به نظر دایموک برنامه ریزی طرحی برای یک آینده مطلوب و راههای مؤثر نیل به آن می باشد.

میلیت معتقد است: برنامه ریزی فرآیندی از تعیین اهداف یک سازمان و ابداع شیوه های مناسب در جهت رسیدن به آن اهداف است.

- برنامه ریزی پلی بین وضع موجود و وضع مطلوب است به عبارت دیگر برنامه ریزی عبارتست از: تجسم و طراحی وضعیت مطلوب و یافتن و ساختن راهها و وسایلی که رسیدن به آن را فراهم آورد. توالی گام به گام اقداماتی است برای دستیابی به هدفهایی در محدوده سیاستهای معین.

برنامه ریزی عبارتست از تصمیم گیری از پیش اتخاذ شده به اینکه چه کاری، چگونه، چه زمانی و توسط چه کسانی بایستی صورت گیرد.

۲- «برخی از برنامه ها مانند برنامه های ثابت برای موارد تکراری و عادی تهیه می شوند و برنامه هایی نظیر برنامه های اتفاقی جهت طرحهای مقطعی و غیر مستمر است» به کدام بُعد برنامه ریزی اشاره دارد؟

- (۱) بعد زمانی
- (۲) استمرار یا عدم استمرار
- (۳) قلمرو
- (۴) سطح

۳- فرآیندی است که ضمن آن اهداف و خطوط کلی فعالیتها و مأموریت های سازمان با ستاد برگزاری رویدادها در دراز مدت تعیین می شود.

- (۱) برنامه ریزی استراتژیک
- (۲) برنامه ریزی عملیاتی
- (۳) برنامه ریزی جامع
- (۴) ۱ و ۳

۴- کدام گزینه در مورد برنامه ریزی عملیاتی نادرست می باشد؟

- (۱) برنامه ریزی عملیاتی عبارتست از تعیین هدف، وضع خط مشی، تبدیل هدف به صورت عملیات

۲) برنامه ریزی عملیاتی یعنی پیش بینی چگونگی اجرا و کنترل که باید عیناً اجرا شود.

۳) تدوین برنامه عملیاتی برای تحقق چندین هدف به شیوه های یکسان و مشابهی صورت میگیرد.

۴) تدوین برنامه عملیاتی برای تحقق یک هدف مشخص در واحد سازمانی صورت میگیرد.

۵- در صورتی که دو فعالیت بتوانند با هم انجام شوند آنها را فعالیت می گویند و اگر انجام یکی از فعالیتها

منوط به انجام فعالیتی دیگر باشد، آنها را فعالیت می گویند.

۱) متقارن- متوالی ۲) متوالی - متقارن

۳) نامتقارن - نا متوالی ۴) نامتوالی - نامتقارن

۶- اولین المپیاد ورزشی در چند رشته ورزشی و در چه سالی اجرا شد؟

۱) ۲۵ رشته- سال ۱۳۷۰ ۲) ۲۶ رشته - سال ۱۳۷۲

۳) ۲۵ رشته - سال ۱۳۷۲ ۴) ۲۶ رشته - سال ۱۳۷۰

۷- درباره تعریف تقویم ورزشی کدامیک از موارد زیر نادرست است؟

۱) تقویم ورزشی در واقع برنامه عملیاتی یک فدراسیون، هیأت و یا یک سازمان ورزشی است که معمولاً برای دوره یکساله تنظیم میگردد.

۲) تقویم ورزشی یک فدراسیون بیانگر فعالیت های زمانبندی شده آن فدراسیون در طی یکسال میباشد.

۳) تقویم های ورزشی فدراسیون های جهانی و قاره ای در دوره های چهار ساله نیز تنظیم می شود.

۴) تقویم ورزشی نیازی به مکان و زمان مناسب جهت اجرای فعالیتها ندارد.

۸- ارتباط مستقیم تعداد ایام برگزاری یک رویداد ورزشی با سطح هزینه آن مربوط به کدام فرآیند تنظیم تقویم ورزشی

میباشد؟

۱) محاسبه بودجه مورد نیاز جهت اجرای هر یک از فعالیتها

۲) تعیین زمان مناسب جهت اجرای هر فعالیت

۳) پیش بینی تدابیر لازم جهت تامین بودجه از منابع دولتی و غیر دولتی

۴) هماهنگی با واحدهای اجرایی به منظور تصویب ابتدایی تقویم

۹- تشکیل هر سازمان یا سازماندهی مستلزم چه چیزهایی است؟

۱) تقسیم کار، طبقه بندی وظایف، تفویض اختیارات

۲) تقسیم کار، تعیین مسئولیتها، تنفیذ اختیارات

۳) هماهنگی در کارها، طبقه بندی وظایف، تفویض اختیارات

۴) هماهنگی در کارها، طبقه بندی وظایف، تنفیذ اختیارات

۱۰- فرآیندی که انرژی متمرکز انسانی و مادی برآمده از برنامه ریزی را جهت رسیدن به اهداف سازمانی به تحرک و میدارد چه نام دارد؟

(۱) وظیفه شناسی (۲) مسئولیت پذیری (۳) هدف گذاری (۴) سازماندهی

۱۱- کدام صاحب نظران معتقدند که برای انجام یک سازماندهی خوب توجه به این دو گام، "استقرار هدفهای سازمان" و "تعیین و تشکیل هدف های پشتیبانی، خط مشی ها و برنامه ها" لازم است؟

(۱) کونتر (۲) اورائل (۳) بیج (۴) هر سه مورد

۱۲- شیوه مرسوم و متداول طبقه بندی و تقسیم کار در مسابقات و رویدادهای ورزشی بر حسب چه چیزهایی میباشد؟

(۱) نوع ارباب رجوع سازمان (۲) نوع وظیفه و جریان عملیات
(۳) منطقه یا موقعیت جغرافیایی (۴) محصول تولید شده یا ارائه خدمات

۱۳- بخش عمده ای از منابع انسانی سازمانها و رویدادهای ورزشی امروز را تشکیل می دهند.

(۱) مدیران (۲) هماهنگ کنندگان (۳) داوطلبان (۴) راهنمایان

۱۴- حمایت از اجرای برنامه های سالیانه معمول جزو وظایف کدام شورای درون دانشگاهی می باشد؟

(۱) شورای ورزشی دانشگاه (۲) شورای رؤسای دانشکده ها
(۳) دبیر کل اجرایی (۴) کمیته هماهنگی امور دانشکده ها

۱۵- تهیه پرسشنامه نظر سنجی جهت نظر خواهی از دانشجویان درباره نحوه برگزاری بر عهده کدام شورای ورزشی درون دانشگاهی می باشد؟

(۱) کمیته هماهنگی امور دانشکده ها (۲) کمیته ارزیابی
(۳) کمیته امور فنی مسابقات (۴) کمیته افتتاح و اختتامیه

۱۶- کدام گزینه از موارد مربوط به کمیته نمایشگاه ها نیست؟

(۱) تنظیم برنامه و برآورد اعتبارات مورد نیاز و ارائه آن به ستاد برگزاری
(۲) پیش بینی اقدانات لازم جهت حفظ و حراست از آثار نمایشگاه
(۳) انتخاب و معرفی منابع انسانی مورد نیاز هر یک از نمایشگاه ها
(۴) تعیین شیوه جمع آوری خبر از اماکن ورزشی و انعکاس آن

۱۷- طراحی نرم افزار کامپیوتری و بانک اطلاعاتی مشخصات شرکت کنندگان مربوط به وظایف کدامیک از شورای ورزشی درون دانشگاهی میباشد؟

(۱) کمیته امور مالی و تدارکات (۲) کمیته ارزیابی
(۳) کمیته امور فنی مسابقات (۴) کمیته امور تجهیز سالنهای ورزشی

۱۸- بزرگترین رویداد بین المللی ورزش دنیا پس از المپیک تابستانی و زمستانی چه می باشد و یونیور سیاد تابستانی هر چند سال یکبار برگزار می شود؟

- (۱) یونیور سیادهای تابستانی - هر دو سال یکبار
 - (۲) یونیور سیادهای زمستانی - هر ۴ سال یکبار
 - (۳) یونیور سیادهای تابستانی و زمستانی - هر دو سال یکبار
 - (۴) یونیور سیادهای تابستانی و زمستانی - هر ۴ سال یکبار
- ۱۹- تعریف لارنس و لورچ از طراحی سازمانی چیست؟

- (۱) ایجاد تفکیک لازم بین واحدهای مختلف
 - (۲) ایجاد تلفیق و انسجام لازم به منظور هماهنگی میان واحدهای مجزا و مختلف
 - (۳) ایجاد تفکیک لازم بین سازمانهای مشابه
 - (۴) ۱ و ۲
- ۲۰- در ساختار یونیور سیاد ژاپن تفکیک افقی بسیار و تفکیک عمودی است.

- (۱) کم - زیاد
- (۲) زیاد - کم
- (۳) متمرکز - غیر متمرکز
- (۴) غیر متمرکز - متمرکز

❖ فصل هفتم: اصل سوالات حیطة تخصصی دبیری تربیت بدنی آزمون استخدامی

آموزش و پرورش اردیبهشت ۱۴۰۳

◀ یادگیری و کنترل حرکتی

۱- پردازش اطلاعات در کدام یک از مراحل به صورت موازی است؟

(۱) مرحله شناسایی محرک (۲) برنامه ریزی پاسخ

(۳) گزینش پاسخ (۴) هر سه مرحله

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ➡ هر سه مرحله می‌توانند به صورت موازی پردازش شوند، اما میزان موازی بودن در هر کدام متفاوت است.

مرحله شناسایی محرک: بیشترین میزان پردازش موازی در این مرحله اتفاق می‌افتد. مغز می‌تواند اطلاعات مختلف (بینایی، شنوایی، لامسه و...) را هم‌زمان دریافت و تحلیل کند.

مرحله گزینش پاسخ: این مرحله معمولاً به صورت سریالی انجام می‌شود، اما در شرایطی خاص ممکن است برخی گزینه‌ها به‌طور هم‌زمان بررسی شوند. مثلاً در ورزش‌های سریع، مغز ممکن است به‌طور هم‌زمان چندین گزینه را برای واکنش ارزیابی کند.

مرحله برنامه‌ریزی پاسخ: در این مرحله پردازش معمولاً سریالی است، اما برخی از جنبه‌های برنامه‌ریزی می‌توانند به‌طور هم‌زمان انجام شوند، مثل هماهنگی عضلات مختلف هنگام اجرای یک حرکت پیچیده.

۲- خودگفتاری در کدام مرحله یادگیری بیشتر رخ می‌دهد؟

(۱) مرحله کلامی-شناختی (۲) خودکار

(۳) تداعی (۴) حرکتی

۳- پایداری تغییرات یادگیری حرکتی با کدام آزمون سنجیده می‌شود؟

(۱) آزمون یادداری (۲) آزمون انتقال (۳) آزمون اکتساب (۴) منحنی اجرا

۴- بازیکن تنیس روی میز سعی در اجرای متنوع سرویس دارد، براساس کدام مولفه زمان واکنش حریف افزایش می‌یابد؟

(۱) اثر سایمون (۲) اثر استروپ

(۳) سازگاری محرک و پاسخ (۴) تعداد محرک و پاسخ

۵- تمرین بخش بخش در کدام نوع مهارت توصیه نمی‌شود؟

(۱) مهارت مجزا (۲) مداوم (۳) زنجیره ای (۴) مهارت‌های هدفمند

۶- مهمترین نقش بازخورد در یادگیری نقش و کارکرد زیان بار آن نقش است.

(۱) اطلاعاتی - وابستگی (۲) اطلاعاتی - تقویتی

۷- در کدام نوع بازخورد عدم ارائه بازخورد نوعی بازخورد تاییدی است؟ ایران عرضه

(۱) بازخورد دامنه ای (۲) بازخورد تاخیری

(۳) بازخورد فوری (۴) بازخورد حذفی

۸- کدام مورد نمیتواند نشان دهنده قطعی سنجش یادگیری باشد؟

(۱) پیشرفت در آزمون اکتساب (۲) حفظ سطح عملکرد در آزمون انتقال

(۳) بهبود عملکرد در آزمون یادداری (۴) پایداری عملکرد در آزمون یادداری

۹- در یادگیری حرکتی عاملهای ادراکی به مربوط می شود.

(۱) تکلیف (۲) فرد (۳) محیط (۴) اجرا کننده

۱۰- در کدام یک از انواع نظریه فراگیر اطلاعات را از حافظه بلند مدت تمرین فراخوانی می کند؟

(۱) ثابت (۲) مسدود (۳) بخش بخش (۴) تصادفی

۱۱- در کدام یک از انواع تمرین مهارت یک طبقه (کلاس) از حرکات دارای برنامه حرکتی ثابت تمرین می شود؟

(۱) تصادفی و نظام دار فزاینده (۲) ثابت و متغیر

(۳) ثابت و نظام دار فزاینده (۴) متغیر و تصادفی

۱۲- در خصوص توزیع تمرین کدام گزینه صحیح نیست؟ (iranarze)

(۱) انبوه کردن تمرین در تکلیف مجزا اثر پایداری در یادگیری ندارد

(۲) انبوه کردن تمرین در یادگیری تکالیف مداوم اثر قوی بر جای میگذارد

(۳) اثر توزیع تمرین بر یادگیری در مقیاس های زمانی طولانی مدت قابل تعمیم نیست

(۴) هر چند انبوه کردن تمرین، اجرا را ضعیف میکند، بر مقدار یادگیری بی اثر است.

۱۳- تعداد کوششه ای بازخورد خلاصه شده به کدام عامل بستگی دارد؟

(۱) میزان آمادگی فراگیر (۲) میزان پیچیدگی تکلیف

(۳) دشواری تکلیف (۴) زمان تمرین

۱۴- برای اجرای مهارتهای حرکتی در کدام مورد فرصت اصلاح فقط برای کوشش بعدی وجود دارد؟

(۱) مهارت های زنجیره ای (۲) مهارت مداوم

(۳) کنترل حلقه بسته (۴) کنترل حلقه باز

۱۵- در ورزش کاراته، کومیته و کاتا به ترتیب چه نوع مهارتی هستند؟

(۱) مجزا- زنجیره ای (۲) زنجیره ای - مجزا

(۳) باز - مجزا (۴) بسته - باز

◀ اندازه گیری سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی

۱۶- بهترین نمودار برای داده های اسمی کدام است؟

- (۱) اجایو (۲) هیستوگرام (۳) دایره ای (۴) چند ضلعی

۱۷- آزمون پیکان (Arrow) کدام مولفه را می سنجد؟

- (۱) سرعت (۲) توان (۳) استقامت (۴) چابکی

۱۸- بارفیکس کلاسیک بیشتر و بارفیکس اصلاح شده بیشتر را می سنجد.

- (۱) استقامت عضلانی- قدرت ایزومتریک (۲) قدرت ایزومتریک - قدرت ایزومتریک
(۳) قدرت عضلانی - استقامت عضلانی (۴) استقامت عضلانی - استقامت عضلانی

۱۹- توانایی گروهی از عضلات در تولید یکنواخت نیرو چه نام دارد؟

- (۱) قدرت ایزومتریک (۲) قدرت ایستا (۳) ظرفیت عضلانی (۴) استقامت عضلانی

۲۰- رایج ترین خطا در آزمون نشستن و رسیدن کدام است؟

- (۱) خم شدن زانو (۲) قوز بالاتنه (۳) چرخش لگن و ران (۴) صاف کردن کل پشت

۲۱- کدام یک از ویژگیهای آزمون اشاره به دقت دارد؟ ایران عرضه

- (۱) روایی (۲) مربوط بودن (۳) پایایی (۴) عینیت

۲۲- کدام مفهوم جامع تر است؟

- (۱) ارزشیابی (۲) ارزیابی (۳) اندازه گیری (۴) سنجش

۲۳- بهترین نوع ارزشیابی برای یک برنامه تندرستی و کنترل وزن کدام است؟

- (۱) تشخیصی (۲) نسبی (۳) تکوینی (۴) پایانی

۲۴- در آزمون ورودی غریق نجات از کدام ارزشیابی استفاده می شود؟

- (۱) ملاکی (۲) نسبی (۳) عینی (۴) نورمی

۲۵- فرآیند تبدیل پدیده ها موضوعات خصیصه ها به اطلاعات کمی چه نام دارد؟

- (۱) اندازه گیری (۲) ارزیابی (۳) ارزشیابی (۴) آزمون

۲۶- کدام مورد در خصوص آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی صحیح است؟

- (۱) کالپیر برای سنجش چربی در خصوص آمادگی جسمانی مرتبط با حرکت استفاده می شود.
(۲) WHR برای اندازه گیری محیط اندام استفاده می شود.
(۳) از کولیس برای اندازه گیری محیط اندام استفاده می شود.
(۴) کالپیر دقیقترین روش برای برآورد چربی بدن است.

۲۷- اگر در دو گروه فرد الف و ب میانگین هر دو گروه ۱۶ و نمره هر دو ۱۸، باشد انحراف گروه الف ۲ و انحراف گروه ب ۳ باشد چگونه است؟

- (۱) گروه الف از ب بهتر است
(۲) گروه ب بهتر از الف است.
(۳) هر دو گروه برابر هستند
(۴) نمی توان اظهار نظر کرد.

◀ مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی

۲۸- بر اساس کدام یک از ابعاد برنامه ریزی برنامه ها به دو دسته راهبردی و عملیاتی تقسیم میشوند؟

- (۱) قلمرو (۲) استمرار (۳) سطح (۴) زمان

۲۹- کدام نوع شایستگی هر فرد مجاز به شرکت در یک تیم و یک مسابقه است؟

- (۱) فردی (۲) مهارتی (۳) نوع خدمات ارائه شده (۴) حرفه ای

۳۰- کدام مورد برنامه عملیاتی فدراسیون برای دوره یکساله تنظیم می گردد؟

- (۱) فرآیند (۲) تقویم ورزشی (۳) نمودار گانت (۴) جدول کارنما

۳۱- شیوه مرسوم و متداول طبقه بندی و تقسیم کار در مسابقات است؟ {ایران عرصه}

- (۱) نوع مخاطب (۲) نوع وظیفه (۳) نوع خدمات ارائه شده (۴) موقعیت جغرافیایی

۳۲- تنظیم جدول برقراری مسابقات و قرعه کشی ورزشی وظیفه کدام کمیته است؟

- (۱) کمیته نظارت مسابقات
(۲) کمیته فنی مسابقات
(۳) کمیته ارزشیابی مسابقات
(۴) کمیته تدارکات و پشتیبانی

۳۳- در کدام جدول مسابقات دو مقام سومی وجود دارد؟

- (۱) ربه شارژ (۲) چالشی (۳) دو حذفی (۴) جدول دو دوره ای

۳۴- در ترتیب رژه ها در مراسم افتتاحیه کدام مورد در آخر رژه می رود؟

- (۱) براساس حروف انگلیسی تعیین می شود.

(۲) براساس حروف الفبا کشور میزبان تعیین می شود.

(۳) کشور میزبان آخرین کشوری است که رژه می رود

(۴) قاعده خاصی در این زمینه وجود ندارد.

۳۵- تشکیل سازمان برای نفع و فایده رساندن به اعضا جز کدام یک از سازمانهای داوطلبی است؟

- (۱) سازمان انتفاعی برای اعضا
(۲) سازمان انتفاعی برای دیگران
(۳) سازمان عملکردی لذت بخش
(۴) سازمانهای اجتماعی

آسیب شناسی ورزشی

۳۶- ترتیب اهداف تمریناتی که پس از آسیب شناسی انجام میشوند در کدام گزینه به درستی ذکر شده است؟

(۱) قدرت-کشش-حس عمقی-هماهنگی-جنبش پذیری

(۲) حس عمقی-جنبش پذیری-کشش-قدرت

(۳) جنبش پذیری-کشش-قدرت-حس عمقی-هماهنگی

(۴) کشش-قدرت-جنبش پذیری-حس عمقی-هماهنگی

۳۷- استفاده از کوله پشتی سنگین موجب آسیب رساندن به کدامین عصب می شود؟

(۱) عصب سوپراسکاپولار

(۲) عصب سینه ای طویل

(۳) عصب لانگ توراسیک

(۴) عصب آگزیلاری

۳۸- آتروفی عضلات هیپوتنار و سوزن سوزن شدن در انگشت پنجم نشانه کدام یک از آسیب دیدگی های زیر می باشد؟

(۱) عارضه عصب رادیال

(۲) عارضه عصب لانگ توراسیک

(۳) عارضه عصب مدیال

(۴) عارضه عصب اولنار

۳۹- احساس خالی کردن و قفل کردن شانه هنگام حرکت در اثر کدام یک از آسیب دیدگی های زیر بروز پیدا می کند؟

(۱) شکستگی بازو و صدمه به عصب رادیال

(۲) دررفتگی مفصل میان ترقوه وزائده آخرمی

(۳) نیمه دررفتگی شانه

(۴) پارگی لابروم

۴۰- ورزشکاری که با مراجعه به شما میگوید هنگام استارت زدن صدای پاپ مانند از ران خود شنیده است و بعد از ۱ روز قادر

به خم کردن زانوی خود نیست احتمالاً دچار چه نوع آسیب دیدگی شده است؟

(۱) ستیغ لگنی

(۲) پارگی همسترینگ

(۳) چارلی هورس

(۴) پارگی چهارسرران

۴۱- چرخش داخلی شدید درشت نی نسبت به ران ناشی از کدام آسیب دیدگی زانو میباشد؟ (متعلق به سایت ایران عرضه)

(۱) استئوکندریت زانو

(۲) کندرومالاسی

(۳) پارگی ACL

(۴) پارگی PCL

۴۲- دردی که در ناحیه داخلی قسمت پایینی درشت نی بوجود می آید و در ورزشکارانی شایع است که سطوح و مکان خود را

تغییر می دهند یا در سطوح سخت پرش یا دو انجام می دهند نشانه میباشد؟

(۱) التهاب ضریغ درشت نی

(۲) کمپارتمان قدامی

(۳) شکستگی فشاری درشت نی

(۴) شکستگی درشت نی

۴۳- دلیل قفل شدن زانو کدام یک از آسیب های زیر می باشد؟

(۱) پارگی ACL

(۲) زانوی پرندگان

(۳) کندرومالاسی زانو

(۴) استئوکندریت دیسیکان زانو

۴۴- برآمدگی یا عدم یکپارچگی برجستگی درشت نی در محل اتصال تاندون کشکی به آن را..... می گویند که بیشتر در نوجوانان ۱۰ تا ۱۶ ساله دیده می شود.

(۱) چارلی هورس (۲) آژگودشلاتر

(۳) التهاب ضریغ درشت نی (۴) زانوی پرندگان

۴۵- نام دیگر شکستگی محل اتصال تاندون آشیل به پاشنه که یک نوع آپوفیزیت پاشنه است، می باشد؟

(۱) سیور (۲) پارگی آشیل (۳) تامپسون (۴) تاندینوزیس

۴۶- احساس ضعف و درد هنگام دورسی فلکشن فعال مچ پا و یا باز کردن انگشتان نشانه میباشد.

(۱) کمپارتمان قدامی حاد (۲) کمپارتمان جانبی

(۳) کمپارتمان خلفی سطحی (۴) کمپارتمان خلفی عمقی

۴۷- وجود درد در اپی کندیل خارجی هنگام خم کردن مچ دست به عقب (اکستنشن مچ) و در برابر مقاومت نشانه آسیب دیدگی در کدام ناحیه از دست میباشد؟

(۱) آرنج گلف بازان (۲) آرنج دانش آموزان

(۳) آرنج تنیس بازان (۴) عارضه عصب مدیان

۴۸- احساس درد در جانب خارجی زانو در زاویه ۱۵ تا ۳۰ درجه در حال خم شدن زانو در حالی که متحمل وزن است همچنین

احساس درد در موقع راه رفتن و دویدن در سرازیری و پایین آمدن از پله نشانه کدامیک از آسیب دیدگی های زانو میباشد؟

(۱) استرین همسترینگ (۲) التهاب تاندون رکی

(۳) نرمی غضروف پشت کشک (۴) سندروم باند ایلیوتیبیال

۴۹- ورزشکاری با مراجعه به شما در شانه احساس درد دارد با حرکت فلکشن افقی درد تشدید می شود اما در فلکشن درد

ندارد و مفصل دارای ثبات است کدام آسیب محتمل تر است؟

(۱) پارگی رباط ac (۲) بورسیت تحت آخرمی

(۳) پارگی عضله سینه ای بزرگ (۴) آسیب تاندون فوق خاری

۵۰- ورزشکار اول با تمرین دردش افزوده شده سپس با استراحت کاهش میابد و ورزشکار دوم با سرد شدن بدن دردش

افزایش میابد. آنها به ترتیب دچار کدام آسیب دیدگی میباشند؟

(۱) آسیب مزمن تاندون_بورسیت (۲) نیمه دررفتگی_استرس فراكچر

(۳) سندروم کمپارتمان_پارگی رباط (۴) پیروستیت_آسیب مزمن

روش ها و فنون تدریس تربیت بدنی

۵۱- آشنایی با مهارتهای مقدماتی رشته ورزشی بسکتبال از اهداف درس تربیت بدنی کدام پایه تحصیلی است؟

(۱) نهم (۲) هشتم (۳) هفتم (۴) ششم

۵۲- کدام مورد جزء مراحل آموزش یادگیری مهارت‌های حرکتی نیست؟

- (۱) توضیح (۲) تکرار و تمرین (۳) نمایش (۴) نوع تمرین

۵۳- کدام نوع ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان و تشخیص مهارت اولیه در ورزش مورد نظر صورت می گیرد؟ (ایران عرضه)

- (۱) ورودی (۲) تکوینی (۳) پایانی (۴) مهارتی

۵۴- موضوع تدریس بهداشت در درس تربیت بدنی پایه هشتم کدام است؟

- (۱) تغذیه ورزش (۲) بلوغ و ورزش (۳) تندرستی با ورزش (۴) بهداشت روان با ورزش

۵۵- رئوس موضوعات آمادگی جسمانی در پایه نهم کدام است؟

- (۱) اجزای مرتبط با سلامت و چابکی (۲) اجزای مرتبط با سلامت و سرعت (۳) اجزای مرتبط با سلامت و توان (۴) اجزای مرتبط با سلامت و تعادل

۵۶- روش فارتلک جزء کدام یک روشهای تمرینی بهبود استقامت قلبی تنفسی است؟

- (۱) تداومی آهسته (۲) نوسان در سرعت (۳) تناوبی (۴) تداومی سریع

۵۷- در بازی بومی محلی گانیه موضوع و هدف تدریس کدام است؟

- (۱) تقویت عضلات پا تعادل (۲) سرعت عمل و عکس العمل انعطاف پذیری (۳) بهبود تعادل چابکی (۴) استقامت قلبی تنفسی - هماهنگی

۵۸- کدام روش تدریس نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر داده و در رشد تفکر خلاق، توانایی روانی - حرکتی و خود پنداره مثبت ایجاد می شود؟

- (۱) معلم محور (۲) مستقیم (۳) غیر مستقیم (۴) گزینه ۱ و ۲

۵۹- در طراحی آموزشی سالانه درس تربیت بدنی موضوعات آمادگی جسمانی هنگام بیماری جزء موضوعات کدام پایه است؟

- (۱) نهم (۲) دهم (۳) یازدهم (۴) دوازدهم

۶۰- وضعیتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی خود را بشناسد با استراحت طبیعی و بهنجار روزانه مقابله کند و قادر به مشارکت خود در جامعه است به کدام موضوع سلامت اشاره دارد؟

- (۱) اجتماعی (۲) جسمانی (۳) معنوی (۴) روانی

۶۱- در کدام روش تمرینی دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک با هم تلاش می کنند و تمامی دانش آموزان نقش فعالی دارند؟

- (۱) مشارکتی (۲) ایستگاهی (۳) مستقل (۴) امتیازی

۶۲- آزمون لیگر برای سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی استفاده می شود؟ (تنظیم توسط فروشگاه ایران عرضه)

(۱) استقامت عضلانی

(۲) چابکی

(۳) قدرت

(۴) استقامت قلبی

۶۳- در پایان یادگیری موضوع انعطاف پذیری در پایه یازدهم از دانش آموزان چه انتظاری می رود؟

(۱) با شناخت نحوه ارزیابی انعطاف پذیری را ارزیابی کند

(۲) با درک مفهوم انعطاف پذیری دستورالعمل انجام تمرینات برای بهبود آن را شرح دهد.

(۳) با درک روش صحیح حفظ و ارتقای انعطاف پذیری یک برنامه تمرینی را طراحی کند.

(۴) با برنامه تشخیصی خود و شرکت مستقل در تمرینات کشش خارج از مدرسه سطح انعطاف پذیری خود را افزایش دهد.

۶۴- در طراحی تمرینات قدرتی و استقامت عضلانی، کدام مورد نشان دهنده حاصل ضرب تکرار های اجرا شده در هر جلسه

تمرین در مقدار مقاومت است؟

(۱) شدت

(۲) حجم

(۳) نوبت

(۴) تواتر

