

سوالات استخدامی

دبیری تربیت بدنی

(حیطه تخصصی)

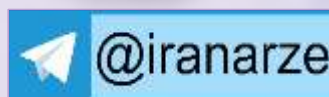
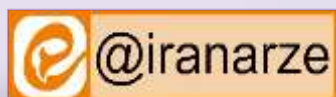
توضیحات:

- بخشی از محصول
- شامل ۳۳۷ سوال
- با قابلیت پرینت
- کد محصول ES545

برای دانلود رایگان جدیدترین سوالات استخدامی دبیری تربیت بدنی، اینجا بزنید

همچنین جهت مشاهده آخرین اخبار استخدامی آموزش و پرورش، اینجا بزنید

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



فهرست مطالب (برای مراجعه به هر بخش، روی آن بزنید)

- ❖ فصل اول: سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه هفتم، هشتم و نهم کد ۶/۸۱ تالیف ایران عرضه
۱۴۰۲ - صفحه ۳
- ❖ فصل دوم: سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه دهم، یازدهم و دوازدهم کد ۱۱۰۳۶۷ تالیف
ایران عرضه ۱۴۰۲ - صفحه ۱۰
- ❖ فصل سوم: سوالات یادگیری و کنترل حرکتی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ - صفحه ۱۹
- ❖ فصل چهارم: سوالات آسیب شناسی ورزشی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ - صفحه ۲۵
- ❖ فصل پنجم: سوالات اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ -
صفحه ۳۲
- ❖ فصل ششم: سوالات مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ - صفحه ۳۹
- ❖ فصل هفتم: اصل سوالات استخدامی دبیر تربیت بدنی تیر ۱۳۹۷ با پاسخنامه تستی
 - ◀ روش تدریس در تربیت بدنی - صفحه ۴۸
 - ◀ رشد و تکامل و یادگیری حرکتی - صفحه ۴۹
 - ◀ مبانی فیزیولوژی ورزشی - صفحه ۴۹
 - ◀ سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی - صفحه ۵۰
 - ◀ مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی - صفحه ۵۱

در هر بخش، تنها ۲ سوال ابتدایی دارای پاسخنامه تشریحی می باشد. در صورت تمایل به دریافت سوالات بیشتر با جواب تشریحی 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 ۶/۸۱

تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

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؟ (iranarze.ir)

(۱) تخصصی (۲) انتقالی و گذار محور

(۳) تفکیکی (۴) کلی نگری

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ← با توجه به اینکه دانش آموزان در مقطع متوسطه اول در حد فاصل دوره ابتدایی و مقطع

متوسطه دوم قرار می گیرند میتوان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن انتقالی و گذار محور است و باید به دانش آموزان کمک کند تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به بزرگسالی آماده شوند

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

(۱) ۲ (۲) ۴ (۳) ۱ (۴) ۳

۴- میزان آمادگی فرد یا ورزشکار چه رابطه ای با مدت زمان گرم کردن دارد؟ (iranarze.ir)

(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؟ (iranarze.ir)

(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. (iranarze.ir)

- 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؟ (iranarze.ir)**
- 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؟ (iranarze.ir)**
- 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 به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟ (iranarze.ir)**
- 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؟ (iranarze.ir)**
- ۱) هماهنگی با اهداف / توانایی معلمان
 - ۲) امکانات و فضا / محتوا
 - ۳) محتوا / توانایی معلمان
 - ۴) همه موارد
- ۱۱- ایران عرضه از دیدگاه یک مربی ورزش وضعیت بدن انسان، (iranarze.ir)**
- ۱) ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن است .
 - ۲) وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی را در حرکت نشان دهد .
 - ۳) نشانه ی سلامت سیستم استخوانی - عضلانی است .
 - ۴) وسیله ای برای ابراز احساسات و شخصیت است .
- ۱۲- با توجه به مبحث آمادگی جسمانی کدام گزینه با گزینه های دیگر مغایرت دارد؟ (iranarze.ir)**

- ۱) سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلات به صورت رضایت بخش تعریف کرده است .
 ۲) بهبود الگوی خواب از فواید آمادگی جسمانی است .
 ۳) آمادگی جسمانی در معنای خاص به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول است .

۴) آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می آید.

۱۳- با توجه فاکتورهای آمادگی جسمانی سلامت و مهارت کدام دسته بندی صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / سرعت / استقامت عضلانی

۲) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / سرعت / ترکیب بدنی

۳) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / قدرت / ترکیب بدنی

۴) آمادگی قلبی - تنفسی / انعطاف پذیری / توان / استقامت عضلانی

۱۴- به ترتیب آمادگی جسمانی مهارت ... جز و آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی ... فاکتور دارد. (iranarze.ir)

۱) ۶ و ۶ (۲) ۵ و ۶ (۳) ۵ و ۵ (۴)

۱۵- جهت ارتقای آمادگی جسمانی کدامیک از برنامه های زیر توصیه شده است؟ (iranarze.ir)

۱) ۳ تا ۵ روز در هفته - ۶۰ تا ۱۰۰ درصد ضربان قلب

۲) ۱ تا ۳ روز در هفته - ۶۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب

۳) ۳ تا ۵ روز در هفته - ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب

۴) ۱ تا ۳ روز در هفته - ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب

۱۶- در آزمون ها و تمرینات زیر به ترتیب کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد ارزیابی قرار می گیرند؟ (iranarze.ir)

آزمون دوی ۹ * ۴ - آزمون ۲۰ متر - دویدن به صورت هشت لاتین - دو ۵۴۰ متر .

۱) چابکی / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی / استقامت قلبی - تنفسی

۲) چابکی / سرعت / چابکی / استقامت قلبی - تنفسی

۳) چابکی / سرعت / چابکی / چابکی

۴) چابکی / سرعت / سرعت / استقامت قلبی - تنفسی

۱۷- افزایش سرعت پیش رونده که ۳۵ متر اول دوی سرعت قابل مشاهده است همان است. (iranarze.ir)

۱) حداکثر سرعت

۲) استقامت سرعت

۳) سرعت عکس العمل بالا

۴) شتاب

۱۸- در تجزیه و تحلیل سرعت یک دهنده ی ۱۰۰ متر به ترتیب کدامیک از اجزا را مورد بررسی قرار می دهیم؟ (iranarze.ir)

۱) زمان عکس العمل - حداکثر شتاب - شتاب - استقامت سرعت

۲) نقطه شروع (استارت) - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت

۳) زمان عکس العمل - شتاب - حداکثر سرعت - استقامت سرعت

۴) نقطه شروع (استارت) - حداکثر سرعت - شتاب - استقامت سرعت

۱۹- در مقایسه تمرینات تناوبی با تمرینات تداومی کدام گزینه صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) علت استقبال بیشتر از تمرین تداومی به جای تناوبی پیشرفت بیش تر و خستگی کمتر است .

۲) میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تناوبی به مراتب بیش تر از تمرین تداومی است .

۳) استقبال از تمرین تناوبی به دلیل خستگی کمتر می تواند به کاهش میزان تمرین بینجامد.

۴) میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تداومی به مراتب بیش تر از تمرین تناوبی است.

۲۰- با توجه به ورزش سنتی زورخانه برای هماهنگی هر چه بیش تر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه های ورزشی

به کار می رود . (iranarze.ir)

۱) ضرب (۲) زنگ (۳) سردم (۴) سنگ

۲۱- { ا ی ر ا ن ع ر ض ه } کدام یک از فاکتورهای زیر نقش کلیدی در چابکی دارد؟ (iranarze.ir)

۱) تعادل (۲) هماهنگی (۳) تمرکز بینایی (۴) سرعت

۲۲- اولین گام در آموزش مهارت های ورزشی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) کسب دانش (۲) آمادگی روانی و جسمانی

۳) توضیح کامل مهارت (۴) بازی های مقدماتی

۲۳- حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از ... حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی است. (iranarze.ir)

۱) ۱۲ (۲) ۱۱ (۳) ۱۳ (۴) ۱۰

۲۴- دوچرخه برای جاده یا مسیرهای صاف استفاده می شود. (iranarze.ir)

۱) کراس (۲) کوهستان (۳) شهری (۴) بی ام ایکس

۲۵- کشیده شدن و صدمات وارده بر بافت های نگهدارنده مفصل که بر اثر چرخش و کشش شدید و ناگهانی ایجاد می شود

..... گفته می شود . (iranarze.ir)

۱) ضرب دیدگی (۲) کشیدگی (۳) پیچ خوردگی (۴) دررفتگی

۲۶- براساس تحقیقات انجام گرفته چند درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند؟ (iranarze.ir)

۱) ۹۰ (۲) ۸۰ (۳) ۷۰ (۴) ۶۰

۲۷- برای مهار خونریزی در صورتی که خونریزی شدید نباشد (iranarze.ir)

۱) با قرار دادن یک پانسمان بر روی زخم و وارد آوردن فشار مستقیم، خونریزی را مهار می کنیم .

۲) بعد از پانسمان کردن زخم، کمی بالاتر از آن را می بندیم .

۳) بعد از پانسمان کردن آن را باند پیچی می کنیم .

۴) خونریزی را مهار کرده و سپس محل زخم را بخیه می زنیم .

۲۸- مقدار شاخص توده بدن (BMI) دانش آموزی با وزن ۴۸ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر را محاسبه نمایید؟ (iranarze.ir)

۱) ۲۸.۱۲ (۲) ۱.۵۷ (۳) ۱۷.۵۷ (۴) ۱۸.۳۲

۲۹- هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت با کسب شایستگی های لازم است. (iranarze.ir)

۱) مربی (۲) معلم (۳) مربی (۴) دانش آموز

۳۰- ترکیب بدنی و هماهنگی به ترتیب جز کدامیک از مولفه های آمادگی جسمانی است؟ (iranarze.ir)

۱) مرتبط با سلامتی - مرتبط با مهارت (۲) مرتبط با مهارت - مرتبط با سلامتی

۳) مرتبط با سلامتی - مرتبط با سلامتی (۴) مرتبط با مهارت - مرتبط با مهارت

۳۱- (ناشر سایت ایران عرضه) برای اینکه گرم کردن مفید و موثر واقع گردد، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه

نباید از تا دقیقه بیشتر باشد . (iranarze.ir)

۱) ۱۰ تا ۲۰ (۲) ۱۵ تا ۲۰ (۳) ۵ تا ۱۰ (۴) ۱۰ تا ۱۵

۳۲- مهم ترین دلیلی که باعث می شود که بسیاری از مردم به فعالیت های جسمانی بپردازند چیست؟ (iranarze.ir)

۱) کنترل وزن و بهبود شکل بدن (۲) غنی سازی اوقات فراغت

۳) کسب آمادگی جسمانی (۴) کسب سلامتی

۳۳- گزینه صحیح را مشخص کنید. (iranarze.ir)

۱) عمده ترین نگرانی در بریدگی ها، کندی التیام بافت آسیب دیده است .

۲) ساییدگی ها شایع ترین نوع زخم ها در بازی و ورزش است .

۳) مهم ترین کارکرد پوست در ورزش نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن است .

۴) زخم های باز به سه دسته تقسیم می شوند .

۳۴- در تمرینات تناوبی برای فعالیت های متوسط، زمان تمرین به استراحت بهتر است چگونه باشد؟ (iranarze.ir)

۱) ۱ به ۲/۱ (۲) ۱ به ۱ (۳) ۱ به ۲ (۴) ۱ به ۳

۳۵- کدامیک جز ورزش های هوازی است که با میانگین شدت ثابت انجام می شود و به مهارت وابسته نیست؟ (iranarze.ir)

۱) دوچرخه سواری (۲) کوه پیمایی (۳) طناب زدن (۴) پیاده روی

۳۶- ارگونومی صندلی مناسب دارای چه ویژگی ای می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) بزرگ و نرم باشد .

۲) پشتی آن تقریباً ۵ سانتی متر بالاتر از استخوان کتف باشد .

۳) قسمت عقبی کف صندلی باید کمی کوتاه تر از جلوی آن باشد .

(۴) هر سه مورد

۳۷- یکی از وظایف اصلی آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. (iranarze.ir)

(۱) تربیت بدنی (۲) مدرسه (۳) مربی (۴) معلم

۳۸- با گرم کردن مناسب می توان از بیش از درصد آسیب ها جلوگیری کرد . (iranarze.ir)

(۱) ۳۰ (۲) ۵۰ (۳) ۴۰ (۴) ۶۰

۳۹- کدام یک از گزینه های زیر از عوامل تعیین کننده در مدت گرم کردن نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) میزان آمادگی فرد (۲) نوع تمرین (۳) آسیب دیدگی (۴) لباس ورزشکار

۴۰- شدت گرم کردن به فرد بستگی دارد و از درصد ضربان قلب متغیر است. (iranarze.ir)

(۱) آمادگی فرد - ۵۰ تا ۶۰ (۲) آمادگی فرد - ۴۰ تا ۵۰

(۳) نوع تمرین - ۴۰ تا ۶۰ (۴) نوع تمرین - ۵۰ تا ۶۰

۴۱- (منبع ایران عرضه) در صورت انجام تمرینات مقاومتی توسط دانش آموزان، چه مقدار زمان نیاز است تا از فشارهای

ناشی از این تمرینات رهایی یابند؟ (iranarze.ir)

(۱) ۲ تا ۴ هفته (۲) ۲ تا ۳ هفته (۳) ۳ تا ۵ روز (۴) ۵ تا ۷ روز

۴۲- فراهم آوردن محیطی سالم و به دور از خطر برای دانش آموزان از وظایف مهم است. (iranarze.ir)

(۱) معلمان تربیت بدنی (۲) مدیر

(۳) انجمن اولیا و مربیان (۴) اداره آموزش و پرورش مربوطه

۴۳- با توجه به راهنمای علائم در آموزش والیبال هر کدام از علائم زیر به ترتیب نشانگر چیست؟ (iranarze.ir)

(▲، S، ■)

(۱) مانع - توپ رسان - پاسور (۲) مانع - پاسور - توپ رسان

(۳) مربی - پاسور - توپ رسان (۴) مربی - توپ رسان - پاسور

۴۴- کدام یک از اصول صحیح تمرینات کششی نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) انجام حرکات کششی پس از گرم کردن کامل بدن

(۲) انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید

(۳) انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه

(۴) انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرینات اصلی

۴۵- در آموزش بسکتبال به عنوان یک اصل، دانش آموزان باید بیاموزند که پیش از دریبل به فکر باشند. (iranarze.ir)

(۱) توقف (۲) جای گیری مناسب (۳) پاس دادن (۴) دریافت صحیح

۴۶- کدام یک از گزینه های زیر از اصول کار با نوآموزان نیست؟ (iranarze.ir)

۱) ایمنی (۲) تنوع (۳) آموزش (۴) بازی و سرگرمی

۴۷- به ترتیب زمان بازی هندبال و استراحت بین نیمه ها در بزرگسالان چگونه است؟ (iranarze.ir)

۱) دو نیمه ۲۰ دقیقه ای - ۱۵ دقیقه استراحت (۲) دو نیمه ۲۰ دقیقه ای - ۱۰ دقیقه استراحت

۳) دو نیمه ۳۰ دقیقه ای - ۱۵ دقیقه استراحت (۴) دو نیمه ۳۰ دقیقه ای - ۱۰ دقیقه استراحت

۴۸- بنابر کدام اصل، در برنامه های درسی و تربیتی باید به تفاوت های محیطی - جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و از

انعطاف لازم برخوردار باشند . (iranarze.ir)

۱) اصل توجه به تفاوت (۲) اصل تنوع (۳) اصل بومی بودن (۴) اصل شرایط محیطی

۴۹- به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی است. (iranarze.ir)

۱) توجه به تفاوت (۲) هدایت (بازخورد) (۳) کار گروهی (۴) درک بازی ها

۵۰- در برنامه ریزی موضوعات آموزشی، بخش اختیاری پایه هفتم - هشتم و نهم به ترتیب کدام یک از موارد زیر است؟

۱) ورزش زورخانه / دوچرخه سواری / پیاده روی در کوهستان

۲) ورزش زورخانه / دوچرخه سواری / برگزاری اردوی یک روزه ورزشی

۳) دوچرخه سواری / ورزش زورخانه / پیاده روی در کوهستان

۴) دوچرخه سواری / ورزش زورخانه / برگزاری اردوی یک روزه ورزشی

❖ فصل دوم: سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی پایه دهم، یازدهم و دوازدهم

کد ۱۱۰۳۶۷۲ تالیف ایران عرضه ۱۴۰۲

۱- کدام گزینه در مورد انعطاف پذیری صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) انعطاف پذیری حداکثر دامنه حرکتی که هر مفصل قادر به حرکت در آن دامنه است، میگویند.
- ۲) تمرینات کششی نمیتواند میزان انعطاف پذیری را افزایش دهند .
- ۳) آزمون تنه به جلو از جمله آزمون های ارزیابی انعطاف پذیری می باشد .
- ۴) با انجام تمرینات مناسب میتوان از سفتی و کوتاهی عضلات جلوگیری کرد.

✓ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ← تمرینات کششی جز تمرینات مناسب جهت افزایش دامنه انعطاف پذیری میباشد

۲- (منبع ایران عرضه) کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) برای اندازه گیری قدرت عضلانی پویا از دینامومتر میتوان استفاده کرد .
- ۲) آزمون پرس سرشانه از جمله آزمون های اندازه گیری ایستا می باشد .
- ۳) بهترین رکورد فرد در آزمون قدرت پویا، بلند کردن حداکثر وزنه برای چند بار می باشد.
- ۴) آزمون اسکوات از جمله آزمون های اندازه گیری قدرت عضلانی می باشد .

✓ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ← برای اندازه گیری قدرت عضلانی ایستا از دینامومتر استفاده میشود. آزمون پرس سر شانه از جمله آزمون های قدرت عضلانی پویا میباشد. در اندازه گیری قدرت عضلانی پویا، بهترین رکورد فرد رند کردن حداکثر وزنه برای یک بار میباشد

۳- کدام یک از آزمون های زیر جز آزمون های استقامت قلبی-تنفسی می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) آزمون ۱۶۰۰ متر
- ۲) آزمون بارفیکس
- ۳) آزمون اسکوات
- ۴) آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۵ متر

۴- کدام گزینه از جمله ویژگی های برنامه درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) توجه به علایق و مهارت های قبلی دانش آموزان در آموزش
- 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؟ (iranarze.ir)

- 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؟ (iranarze.ir)

- 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؟ (iranarze.ir)

- 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؟ (iranarze.ir)

- 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؟ (iranarze.ir)

- ۱) ارزشیابی ورودی (۲) ارزشیابی مستمر (۳) ارزشیابی پایانی (۴) همه موارد

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

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

۱۱- ایران عرضه! کدام گزینه در مورد دیابت نوع یک درست نیست؟ (iranarze.ir)

- ۱) دیابت وابسته به انسولین نامیده میشود .
- ۲) هر سنی را در بر میگیرد اما در کودکان و نوجوانان شایع تر است
- ۳) این افراد قادر به تولید انسولین نیستند
- ۴) افراد مبتلا به دیابت نوع یک نیازمند تزریق انسولین هستند

۱۲- کدام گزینه از جمله اقدامات لازم برای افراد مبتلا به دیابت نمی باشد؟ (iranarze.ir)

۱) ورزش هایی که قند خون را پایین می آورند، مناسب هستند.

۲) دیابتی ها تنها ورزش نکنند .

۳) ورزش های رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست.

۴) ورزش های هوازی مناسب ترین ورزش برای دیابتی هاست.

۱۳- کدام گزینه در خصوص ورزش افراد مبتلا به آسم صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) همه ی جلسات باید با تمرین و گرم کردن آغاز شود

۲) در مرحله گرم کردن لازم نیست فرد عرق کند

۳) فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه ی آمادگی فرد بهبود پیدا کند.

۴) هر جلسه تمرین ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد.

۱۴- کدام گزینه صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) در افراد مبتلا به آسم فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه آمادگی فرد بهبود پیدا کند.

۲) انجام فعالیت های طولانی مدت، پرشدت، استرس زا، رقابتی و مبارزه ای برای افراد مبتال به نارسایی قلبی مناسب نیست

۳) انجام فعالیت های تفریحی و رقابتی برای افراد چاق بسیار مناسب است.

۴) همه موارد

۱۵- کدام گزینه جز فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرستی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) کمک به کاهش خطر مرگ و میر زودرس

۲) کمک به کاهش احساس افسردگی و اضطراب

۳) کاهش تراکم استخوان

۴) افزایش عملکرد شناختی در افراد سالمند

۱۶- کدام گزینه در مورد کمردرد در دانش آموزان صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) علت کمردرد در دانش آموزان در غالب اوقات، کشیدگی و اسپاسم عضالت کمر، به دنبال انجام فعالیت های ورزشی است

۲) این درد با تقویت عضلات شکم و کمر برطرف میشود .

۳) پرهیز از حرکات سریع و چرخشی ستون فقرات در کاهش احتمال کمر درد موثر نیست

۴) کاهش وزن در صورت چاقی میتواند به بهبود کمر درد کمک کند.

۱۷- تقویت کدام عضلات جز حرکات ویژه مراقبت ازکمر است؟ (iranarze.ir)

۱) تقویت عضلات شکمی

۲) تقویت بازکننده های تنه

۳) تقویت عضلات جانبی تنه و شکم

۴) همه موارد

۱۸- کدام گزینه جز ابعاد سلامت می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) اقتصادی (۲) رفاه اجتماعی (۳) معنوی (۴) هیچ کدام

۱۹- کدام گزینه در خصوص عوامل تاثیر گذار بر مشارکت در ورزش صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) خانواده در شکل گیری عادت به ورزش در فرزندان بسیار تأثیرگذار است.
- (۲) علائق، نحوه ی گذران اوقات فراغت و... دوستان معمولاً روی ما تأثیر زیادی می گذرند.
- (۳) در جامعه ی چند قومیتی ما، معمولاً ورزش کردن در همه ی اقوام امری عادی است ولی در برخی از اقوام، پرداختن به برخی از ورزش ها رایج تر است .
- (۴) همه موارد

۲۰- کدام گزینه در مورد مکمل های غذایی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) مکمل های غذایی به همه ی مواد مغذی شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف میشود گفته میشود.
- (۲) مکمل هایی که می توانند فایده ی خیلی زیادی برای ورزشکار داشته باشند
- (۳) مشکلات کبدی و کلیوی از شایع ترین عوارض مصرف مکمل ها به شمار می روند
- (۴) استفاده نادرست از مکمل ها به خصوص در ترکیب با داروها می تواند حتی تهدید کننده ی حیات باشد

۲۱- { ایران عرضه } کدام گزینه در خصوص طراحی برنامه قدرتی و استقامتی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) برای یک تمرین استقامتی نیازمند شدت ۶۰-۴۰ درصد یک تکرار بیشینه هستیم .
- (۲) در تمرین قدرتی ۶-۱۲ تکرار لازم است
- (۳) تعداد جلسات تمرین قدرتی و استقامتی ۲-۳ روز در هفته میباشد
- (۴) برای یک تمرین استقامتی نیازمند شدت ۶۰-۷۰ درصد یک تکرار بیشینه هستیم .

۲۲- کدام گزینه در مورد حجم تمرین درست نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) حجم تمرین عبارت است از حاصل تقسیم مجموع تکرار های اجرا شده در هر جلسه ی تمرین در مقدار مقاومت.
- (۲) در سراسر برنامه ی تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به طور سازمان یافته افزایش یابد
- (۳) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه تغییر داد .
- (۴) حجم تمرین را میتوان با تغییر تعداد تکرار ها در هر نوبت تغییر داد .

۲۳- در اجرا تمرینات مقاومتی به کدام یک از نکات باید دقت داشت؟ (iranarze.ir)

- (۱) قبل از شروع تمرین بدن را به خوبی گرم کنید .
- (۲) به تنهایی تمرین با وزنه را انجام دهید
- (۳) تاثیر تمرینات مقاومتی دو یک یا دو جلسه اول قابل دستیابی است

۲۴- کدام گزینه در مورد تمرینات کششی صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) در تمرینات کششی PNF فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه ی حرکتی فعال مفصل به حرکت درمی آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنه ی حرکتی فعال مفصل حرکت می دهد .
- (۲) در تمام جلسات آموزشی، با انجام تمرینات کششی در مراحل گرم کردن و سردکردن بدن می توان به تقویت انعطاف پذیری دانش آموزان کمک کرد.
- (۳) در تمرینات کششی غیر فعال (ایستا) فرد بدون کمک بیرونی، عضلات ارادی را منقبض می کند.
- (۴) تمرینات کششی از جمله تمریناتی هستند که بی شک انعطاف پذیری را افزایش می دهند.

۲۵- آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه شود، شامل کدام یک از مراحل زیراست؟

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

۲۶- کدام گزینه در مورد بازی بسکتبال صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) بازی بسکتبال با دو تیم انجام میشود و هر تیم شامل پنج بازیکن است .
- (۲) هدف بازیکنان بسکتبال در بازی عبور توپ از حلقه حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است .
- (۳) زمان بازی بسکتبال از ۴ کوارتر ۱۰ دقیقه ای با دو دقیقه زمان استراحت در بین کوارتر های ۱ و ۲ و ۳ و ۴ است .
- (۴) توپ با سایز ۶ برای سن پایین تر از ۹ سال استفاده می شود.

۲۷- کدام گزینه در مورد قوانین بازی بسکتبال درست است؟ (iranarze.ir)

- (۱) خطاهای تیمی و انفرادی پس از هر کوارتر صفر میشود
- (۲) اگر بازی به وقت های اضافه کشیده شود خطاهای تیمی که در کوارتر چهارم شمرده شده اند، صفر نمیشود
- (۳) موقعیتی که در آن، دو یا بیشتر از بازیکنان هم تیمی هم زمان روی یک بازیکن تیم حریف خطای فردی میکنند، خطای طرفین است .
- (۴) وقتی که یک تیم دارای ۴ خطای تیمی می شود متعاقب هر خطای بازیکن این تیم، یک پرتاب آزاد به تیم مقابل تعلق می گیرد

۲۸- کدام جز پست های بازیکن بسکتبال نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) پست گارد (۲) پست فواروارد (۳) پست سانتر (۴) پست ریباند

۲۹- کدام گزینه صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) فرد در پست فواروارد بسکتبال در زمان دفاع در منطقه ی رأس دوزنقه (مستطیل) سه ثانیه و نزدیک به منطقه ی پرتاب سه امتیازی مستقر می شوند.

۲) فرد در پست گارد بسکتبال به دلیل ویژگی ها و وظایف محوله در برقراری ارتباط با دیگر بازیکنان تیم معمولاً جانشین مربی در زمین است.

۳) فرد در پست سانتر بسکتبال معمولاً بلند قد ترین بازیکن در هر تیم است و نزدیک به سبد و در رأس منطقه ی پرتاب آزاد و مرکز دوزنقه بازی می کند.

۴) همه موارد

۳۰- ویژگی های فرد توپ گیر از سبد کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) پرش پر قدرت و بلند که حاصل (عضلاتی) قدرتمند در ناحیه ی مچ پا، ساق پا و ران ها است.

۲) چابکی و سرعت عکس العمل بالا که فرد را قادر می سازد در کمترین زمان و در بهترین نقطه مستقر برای ریاند توپ آماده شود.

۳) فرد باید دارای ویژگی های تکنیکی حالت تعادل باشد

۴) همه موارد

۳۱- (ناشر سایت ایران عرضه) کدام گزینه در مورد کاربرد و موارد استفاده از ضربه های مختلف و بازی بدمینتون صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) سرویس بلند زمانی استفاده میشود که بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار است.

۲) سرویس تیز زمانی استفاده میشود که حریف از سرعت عکس العمل خوبی برخوردار است.

۳) سرویس کوتاه زمانی استفاده میشود که ضربه های آندرهند دراپ و آندرهند کلیر حریف خوب نباشد..

۴) سرویس بلند زمانی زده میشود که حمله زننده سرویس نسبت به دفاع حریف برتر است.

۳۲- کدام گزینه در مورد قوانین بازی والیبال صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) در مسابقات رسمی، بازی ها به شیوه ۳ ست از ۵ ست برگزار می شود و تیمی که ۳ ست را از آن خود کند، برنده بازی است.

۲) هر تیم می تواند ۲ وقت استراحت درخواست کند که زمان هر کدام ۳۰ ثانیه است.

۳) در بازی های رسمی، ۲ وقت استراحت فنی در امتیازات ۸ و ۱۶ برای هر دو تیم در نظر گرفته شده است که زمان هر کدام ۱ دقیقه است.

۴) همه موارد

۳۳- کدام گزینه در مورد تخصص ها در والیبال صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) مدافع میانی به عنوان دریافت کننده ی مهاجم هم شناخته می شود. این بازیکن علاوه بر اینکه وظیفه ی دریافت سرویس را برعهده دارد، عمدتاً از کنار آنتن به ویژه منطقه ۴ در حمله شرکت می کند.

۲) لیبرو بازیکنی تخصصی برای دریافت سرویس یا حمله است که جایگزین هر یک از بازیکنان عقب زمین می شود و فقط می تواند در مناطق عقب زمین بازی کند مناطق ۱، ۶ و ۳

۳) پشت خط زن اصلی ترین مهاجم تیم است که معمولا به عنوان امتیازآورترین بازیکن تیم نیز به اونگریسته می شود.

۴) پاسور بازیکنی تخصصی روی تور است که در منطقه ی وسط جلو (منطقه ۳) دفاع می کند، وظیفه ایجادهماهنگی و تعیین استراتژی دفاعی بر عهده او است.

۳۴- کدام گزینه جز روش های کسب امتیاز در بازی والیبال است؟ (iranarze.ir)

۱) خطای حریف ۲) دفاع روی تور ۳) آبشار ۴) همه موارد

۳۵- کدام گزینه در مورد بازی هندبال صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) زمین بازی، محوطه ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ متر و عرض آن ۲۰ متر است.

۲) ابعاد داخلی هر دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد.

۳) خط محدودیت دروازه بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتی متر و موازی با خط دروازه کشیده می شود و فاصله های این خط با لبه ی پشتی خط دروازه ۴ متر و دقیقا در مرکز و مقابل دروازه قرار دارد.

۴) بازیکنان ذخیره می توانند به صورت مکرر و در هر زمان بدون اطلاع وقت نگهدار و یا منشی به زمین بازی وارد شوند، به شرط آنکه بازیکنی که با وی تعویض می شود بعد از او از زمین خارج شده باشد.

۳۶- کدام گزینه در مورد وقت بازی هندبال درست است؟ (iranarze.ir)

۱) وقت عادی بازی برای تمامی تیم هایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است.

۲) وقت عادی بازی برای تیم های جوانان (برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال) دو زمان ۲۵ دقیقه ای.

۳) برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو وقت ۲۰ دقیقه ای است که زمان استراحت بین نیمه برای هر سه گروه ۱۵ دقیقه است.

۴) همه موارد .

۳۷- کدام گزینه در مورد قوانین بازی هندبال صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) زمانی که دروازه بان در ارتباط با ضد حمله ی حریف محوطه ی دروازه را ترک می کند در صورتی که توپ را به دست آورد و در حین حرکت با حریف برخورد کند و یا اینکه به توپ نرسد اما با حریف برخورد داشته باشد

۲) دیسکالغه یعنی کارت قرمز می گیرد و از بازی اخراج می شود.

۳) اگر در ۳۰ ثانیه ی پایانی بازی، بازیکن مدافع مانع از انجام پرتاب بازیکن مهاجم شود علاوه بر دیسکالیفه شدن، نوشتن گزارش الزامی است

۴) وقت عادی بازی برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است.

۳۸- کدام گزینه در مورد تاکتیک های دفاع تیمی بازی هندبال درست نیست؟ (iranarze.ir)

۱) اعمالی که افراد یک تیم به طور مداوم، سیستماتیک و هماهنگ انجام می دهند تا مانع از به ثمر رسیدن حمله ی تیم مقابل شوند دفاع تیمی گویند.

۲) دفاع منطقه ای به سه شکل دفاع از توپ، دفاع از مهاجم با توپ، دفاع از مهاجم بدون توپ می باشد.

۳) در دفاع یارگیری هر بازیکن مدافع یار مهاجم معینی را یارگیری می کند.

۴) دفاع منطقه ای یعنی یک یا دو مدافع در منطقه ی مشخصی وظیفه ی دفاع یارگیری را بر عهده دارند و بقیه در جای خود دفاع می کنند.

۳۹- کدام گزینه در مورد بازی هندبال صحیح است؟ (iranarze.ir)

۱) ضدحمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع تر پرتاب موفقیت آمیز به سمت دروازه حریف صورت میگیرد .

۲) حمله وقتی شروع میشود که تیم صاحب توپ میشود و زمانی خاتمه می یابد که تیم توپ را از دست میدهد.

۳) دفاع تیمی یعنی اعمالی که افراد یک تیم به طور مداوم، سیستماتیک و هماهنگ انجام می دهند تا مانع از به ثمر رسیدن حمله ی تیم مقابل شوند.

۴) همه موارد صحیح می باشند .

۴۰- کدام گزینه در مورد تنیس روی میز صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) رالی زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.

۲) نت یعنی سرویسی که به تور برخورد کند و بدون دادن امتیاز، سرویس تکرار شود.

۳) یک مسابقه شامل ۳ گیم از ۵ گیم و یا ۴ گیم از ۷ گیم خواهد بود.

۴) اگر توپ دو بار متوالی به میز برخورد کند دو امتیاز میگیرد .

۴۱- (منبع ایران عرضه) عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) زمینه قومی ۲) خانواده ۳) رسانه های جمعی ۴) نگرش کلیشه ای به ظاهر

۴۲- کدام گزینه صحیح نیست؟ (iranarze.ir)

۱) قبل از آغاز تمرینات، از وضعیت تندرستی، ایمنی کفش و لباس و محیط ورزشی دانش آموزان مطمئن شوید.

۲) در صورت امکان مدت زمان تمرین را از ۵ دقیقه شروع کنید و تا ۸ دقیقه افزایش دهید.

۳) گاهی در انجام تمرینات با دانش آموزان همراه شوید.

۴) هیچ کدام

۴۳- تمرین مشارکتی یعنی؟ (iranarze.ir)

۱) دانش آموزان برای تمرین به یکدیگر وابسته نیستند و کاملا مستقل از هم تمرین میکنند

۲) روشی که در آن توانایی هر دانش آموز را به طور انفرادی می توان بررسی و دنبال کرد

۳) دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت می کنند

۴) روشی که در آن همه دانش آموزان در این روش فرصت کسب تجربه ی موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت

۴۴- بهترین شیوه برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) تمرینات مقاومتی

۲) استفاده از وزنه و دستگاه های بدنسازی

۳) کش و توپ طبی

۴) همه موارد

۴۵- دینامومتر؟ (iranarze.ir)

۱) وسیله ای برای اندازه گیری قدرت پویا عضلانی است.

۲) وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا عضلانی است .

۳) وسیله ای برای اندازه گیری استقامت عضلانی است.

۴) وسیله ای برای اندازه گیری انعطاف پذیری است .

۴۶- بلند کردن حداکثر وزنه برای یک بار چیست؟ (iranarze.ir)

۱) قدرت ایستا عضلانی

۲) قدرت پویا عضلانی

۳) استقامت عضلانی

۴) توان

۴۷- واحد ارزیابی استقامت عضلانی چیست؟ (iranarze.ir)

۱) تعداد تکرار

۲) مدت زمان انقباض

۳) افزایش بار

۴) گزینه او۱

۴۸- ارزشیابی آزمون دراز و نشست کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

۲) تعداد تکرارهای صحیح با محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می شود.

۳) تعداد تکرارهای صحیح در مدت ۱ دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت میشود.

۴) هیچ کدام

۴۹- زمانی که فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه ی حرکتی فعال مفصل، به حرکت درمی آورد، سپس یار کمکی این بخش

بدن را بیش از دامنه ی حرکتی فعال مفصل، حرکت می دهد، کدام نوع تمرینات کششی را انجام داده؟ (iranarze.ir)

۱) تمرینات کششی فعال

۲) تمرینات کششی غیر فعال

۳) تمرینات کششی PNF

۴) تمرینات کششی در استقامتی

۵۰- کدام روش ارزیابی انعطاف پذیری عضلات همسترینگ و پشتی است؟ (iranarze.ir)

۱) آزمون تنه به پشت

۲) آزمون تنه به جلو

۳) آزمون بلند کردن شانه ها

۴) آزمون LESS

❖ فصل سوم: سوالات یادگیری و کنترل حرکتی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳

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؟ (iranarze.ir)

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

✓ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ← یادگیری حرکتی 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.

۲- (منبع ایران عرضه) معیار نهایی برای ارزیابی سطح مهارت افراد می باشد؟ (iranarze.ir)

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

✓ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱ ← معیار نهایی برای ارزیابی سطح مهارت افراد، درجه کارآمدی آنها است. افراد ماهر نسبت به افراد کمتر ماهر کارآمدتر هستند. کارآمدی آنها می تواند در راهبردهای مورد استفاده برای حل مشکل، در روش گزینش و پردازش اطلاعات و گسترش توجه و مقدار تلاش عضلانی مورد استفاده برای تکمیل یک تکلیف ارزیابی گردد

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

(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؟ (iranarze.ir)

(۱) هدفی برای رسیدن دارند

(۲) به طور ارادی اجرا می گردند

(۳) نیاز به حرکت مفاصل و بخش های بدنی برای رسیدن به هدف تکلیف دارد

(۴) عدم نیاز به یادگیری مجدد

۵- به الگوهای حرکتی خاص میان مفاصل و بخش های بدنی برای رسیدن به هدف، گفته می شود. (iranarze.ir)

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

۶- اولویت دوم یادگیرنده در مرحله یادگیری مهارت ها شامل کدام یک از موارد زیر می شود؟ (iranarze.ir)

(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 مهارت های حرکتی زیر نیاز به مکان شروع و پایان مشخص دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) مهارت های مجزا (۲) مهارت های ظریف

(۳) مهارت های حرکتی مداوم (۴) مهارت های حرکتی باز

۸- کدام یک از مهارت های حرکتی زیر مکان های شروع و پایان ارادی دارند؟ (iranarze.ir)

(۱) مهارت های حرکتی مداوم (۲) مهارت های حرکتی مجزا

(۳) مهارت های حرکتی ظریف (۴) مهارت های حرکتی زنجیره ای

۹- کدام یک از موارد زیر ویژگی مهم مهارت حرکتی بسته می باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) اجرا کننده حرکات درگیر در مهارت را هنگام آماده بودن می تواند شروع کند

(۲) اجرا کنندگان مهارت های شروع حرکاتشان را با ویژگی های بیرونی در محیط زمانبندی کنند

(۳) ویژگی برون آهنگ

(۴) ویژگی دگر آهنگ

۱۰- سطح حمایت کننده، اشیا و سایر افراد یا حیوانات درگیر در محیطی است که مهارت در آن اجرا می گردد؟ (iranarze.ir)

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

۱۱- این واژه به بررسی نقش نیرو در مطالعه حرکت مربوط می شود؟ (iranarze.ir)

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

۱۲- یک تکنیک اندازه گیری است که فعالیت الکتریکی یک عضله یا گروهی از عضلات را ثبت می کند؟ (iranarze.ir)

(۱) طیف نمای مادون قرمز نزدیک (NIRS) (۲) الکترومیوگرافی (EMG)

(۳) مکانومیوگرافی (wMMG) (۴) الکتروانسفالوگرام (EEG)

۱۳- (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) یکی از تکنولوژی های ارزیابی فعالیت مغزی است که میدان

های مغناطیسی ایجاد شده توسط فعالیت عصبی در مغز را ارزیابی می کند؟ (iranarze.ir)

(۱) تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) (۲) تحریک مغناطیسی از طریق جمجمه (TMS)

(۳) مغز نگاری مغناطیسی (MEG) (۴) اندازه گیری هماهنگی

۱۴- یک ویژگی یا ظرفیت عمومی فردی است که به عنوان عامل تعیین کننده پتانسیل پیشرفت برای اجرای مهارتهای خاص

در نظر گرفته می شود؟ (iranarze.ir)

(۱) تعادل حرکتی (۲) توانایی (۳) شتاب (۴) جابجایی

۱۵- فرضیه ای که بیان می کند بسیاری از توانایی های حرکتی در یک فرد نسبتا مستقل هستند؟ (iranarze.ir)

(۱) فرضیه توانایی حرکتی (۲) فرضیه توانایی حرکتی عمومی

(۳) فرضیه توانایی حرکتی اختصاصی (۴) فرضیه توانایی استثنایی

۱۶- متن ذکر شده تعریف کدام یک از طبقه توانایی های ادراکی- حرکتی فلیشمن میباشد؟ «توانایی ایجاد انتخاب سریع

کنترل ها برای حرکت یا جهت برای حرکت آنها» (iranarze.ir)

(۱) دقت کنترل (۲) کنترل سرعت (۳) جهت یابی پاسخ (۴) چالاکي دستی

۱۷- زمان حرکت را برای موقعیتی که نیازمند هر دوی سرعت و دقت است و فرد باید با حداکثر سرعت و دقت ممکن به سمت یک هدفی حرکت نماید برآورد می کند؟ (iranarze.ir)

(۱) قانون فیتز (۲) قانون پوسنر (۳) قانون توانی تمرین (۴) هم توانی حرکتی

۱۸- قابلیت سیستم کنترل حرکتی که امکان رسیدن به یک هدف عمل را در انواع موقعیت ها و شرایط می دهد؟ (iranarze.ir)

(۱) قانون توانی تمرین (۲) قانون پوسنر (۳) قانون فیتز (۴) هم توانی حرکتی

۱۹- وقتی فردی در یک فعالیت جابجایی درگیر می شود هدف سیستم کنترل حرکتی چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) حفظ ثبات سر (۲) حفظ تعادل (۳) سرعت حرکت (۴) سرعت جابجایی

۲۰- متن زیر در تعریف کدام یک از عبارات های ذکر شده به کار می رود؟ (iranarze.ir)

«تغییر در قابلیت فرد برای اجرای یک مهارت است که باید از یک پیشرفت نسبتاً پایدار اجرا در نتیجه تمرین یا تجربه استنباط گردد»

(۱) یادگیری (۲) همسانی (۳) پیشرفت (۴) پایداری

۲۱- (منتشر کننده سوالات ایران عرضه) نظریه عوامل یکسان چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) یک تبیین از انتقال مثبت پیشنهاد می کند که انتقال به خاطر درجه شبات بین بخش های مولفه ای دو مهارت یا دو بافت اجرایی است

(۲) علت وقوع انتقال مثبت پیشنهاد می کند که انتقال از شباهت فرایندهای شناختی لازم توسط دو مهارت یا دو موقعیت اجرایی از قبیل مهارت هایی که نیاز به تصمیم گیری سریع دارند ناشی می گردد

(۳) یک تبیین از انتقال مثبت پیشنهاد می کند که انتقال به خاطر شباهت در ویژگی های پردازش شناختی لازم توسط دو مهارت یا دو موقعیت اجرایی است

(۴) یک تبیین از انتقال منفی پیشنهاد می کند که انتقال به خاطر شباهت در ویژگی های پردازش شناختی لازم توسط دو مهارت یا دو موقعیت اجرایی است

۲۲- کدام یک از موارد زیر در مورد مبحث انتقال منفی صحیح نمی باشد؟ (iranarze.ir)

(۱) اثرات انتقال منفی زمانی رخ می دهد که یک محرک قبلاً تجربه شده نیاز به یک پاسخ متفاوت داشته باشد

(۲) زمانی که ویژگی های بافت محیطی دو موقعیت اجرا مشابه هستند اما ویژگی های حرکتی متفاوت هستند

(۳) موقعیتی که منجر به اثرات انتقال منفی می گردد شامل تغییر در ساختار زمان بندی یک توالی از حرکات اول یاد گرفته شده است

(۴) اثرات انتقال منفی دائمی هستند

۲۳- کدام یک از دلایل زیر احتمالی برای وقوع انتقال منفی محسوب می شود؟ (iranarze.ir)

(۱) به بازنمایی حافظه ای ایجاد شده در نتیجه یک مهارت مربوط می شود

۲) رقابت بین پویایی های ذاتی و پویایی های لازم برای تکلیف

۳) انتقال منفی از توهم شناختی ناشی می شود

۴) همه موارد

۲۴- به انتقال دوجانبه ای که در آن مقدار انتقال بیشتری از یک اندام خاص به اندام دیگری وجود دارد گفته می شود؟

۱) انتقال دوجانبه ۲) انتقال نامتقارن ۳) انتقال متقارن ۴) انتقال یکنواخت

۲۵- کدام نظریه زیر یادگیری مهارت را به عنوان «استقلال اندام مجری» تلقی می کند؟ (iranarze.ir)

۱) نظریه سیستم های پویا ۲) نظریه عوامل یکسان

۳) نظریه انتقال دوجانبه ۴) نظریه توان حرکتی

۲۶- رایج ترین روش ارائه اطلاعات درباره نحوه اجرای مهارت حرکتی محسوب می شود؟ (iranarze.ir)

۱) نمایش ۲) ایده پردازی ۳) تمرین ۴) ادراک بینایی حرکت

۲۷- استفاده از نمایش مهارت به عنوان ابزار انتقال اطلاعات درباره نحوه اجرای یک مهارت را گویند؟ (iranarze.ir)

۱) الگو دهی ۲) یادگیری مشاهده ای

۳) ادراک بینایی حرکت ۴) ایده پردازی

۲۸- یک روش تحقیقی که برای تعیین اطلاعات مورد استفاده افراد به منظور ادراک و تشخیص اعمال انسانی هماهنگ

استفاده می گردد؟ (iranarze.ir)

۱) تکنیک نورون های آینه ای در مغز ۲) تکنیک هرمی

۳) تکنیک مهارت شناختی ۴) تکنیک نقطه نورانی

۲۹- به طبقه خاصی از نورون های بینایی حرکتی در مغز که در ناحیه F5 قشر پیش حرکتی فعال می شود گفته می شود؟

۱) نورون های آینه ای ۲) نورون های حسی

۳) نورون های چند قطبی ۴) نورون هرمی خداحافظ به سلامت

۳۰- مطابق با کدام نظریه ذکر شده، نواحی مغزی یکسانی در طول مشاهده عمل، تصویرسازی حرکتی و اجرای حرکت

فراخوانی میشوند؟ (iranarze.ir)

۱) نظریه وساطت شناختی ۲) نظریه پویایی الگوده ای

۳) نظریه شبیه سازی جینرود ۴) نظریه نقش مهارت در اکتساب مهارت حرکتی

۳۱- (تالیف سایت ایران عرضه) بازخورد افزوده ای که شامل مقدار عددی مربوط به بزرگی یک ویژگی اجرا است؟ (iranarze.ir)

۱) بازخورد افزوده کیفی ۲) بازخورد افزوده کمی

۳) بازخورد افزوده اشتباه ۴) بازخورد افزوده کمی و کیفی

۳۲- به دامنه خطای اجرای قابل قبول در بافت ارائه بازخورد افزوده گفته می شود؟ (iranarze.ir)

۱) دامنه قابل قبول (۲) دامنه اجرا (۳) دامنه آزمون (۴) دامنه مهارت

۳۳- کدام نوع از آگاهی اجرایی کلامی، تنها خطای فرد در طول اجرای مهارت را توصیف می کند؟ (iranarze.ir)

۱) KP توصیفی (۲) KP تجویزی (۳) KP کاربردی (۴) هیچکدام

۳۴- یک عبارت آگاهی اجرایی کلامی که خطاها را در طول اجرا توصیف می کند و موارد لازم برای اصلاح آنها را بیان می کند؟

۱) KP کاربردی (۲) KP توصیفی (۳) KP تجویزی (۴) هیچکدام

۳۵- به شکلی از بازخورد افزوده تکلیفی که به فعالیت فرآیندهای فیزیولوژیکی مربوط میشود، گفته میشود.

۱) بازخورد زیستی (۲) بازخورد کمی (۳) بازخورد افزوده کیفی (۴) بازخورد افزوده اشتباه

۳۶- رایج ترین بازخورد زیستی در یادگیری مهارت حرکتی شامل کدام یک از موارد زیر است؟ (iranarze.ir)

۱) الکترومیوگرافی (۲) نمایش گرافیکی کینماتیک

۳) الکتروانسفالوگرافی (۴) توانایی تصویرسازی

۳۷- بازخورد، بازخورد افزوده ای است که حین اجرای یک مهارت یا یک حرکت ارائه می گردد. (iranarze.ir)

۱) زیستی (۲) افزوده پایانی (۳) افزوده همزمان (۴) افزوده اشتباه

۳۸- نوعی بازخورد افزوده ای که بعد از تکمیل اجرای یک مهارت یا حرکت ارائه می گردد را گویند؟ (iranarze.ir)

۱) بازخورد زیستی (۲) بازخورد افزوده پایانی

۳) بازخورد افزوده همزمان (۴) بازخورد افزوده کیفی

۳۹- فاصله زمانی بین تکمیل حرکت و ارائه بازخورد افزوده را گویند؟ (iranarze.ir)

۱) فاصله تاخیر پس از KR (۲) فاصله تاخیر KR

۳) فاصله تاخیر قبل از KP (۴) فاصله تاخیر KP

۴۰- فرضیه ای که نشان می دهد نقش بازخورد افزوده در یادگیری، هدایت اجرا به سمت هدف تکلیف است را گویند؟

۱) فرضیه وساطت شناختی (۲) فرضیه پویایی الگودهی

۳) فرضیه شبیه سازی جینرود (۴) فرضیه هدایت

۴۱- (ایران عرضه) این نوع دیدگاه بیان می کند که یادگیری مهارت حرکتی به وسیله ویژگی های شرایط تمرین تحت تاثیر

قرار می گیرد؟ (iranarze.ir)

۱) فرضیه تداخل حرکتی (۲) فرضیه بازسازی طرح عمل

۳) فرضیه اختصاصی بودن تمرین (۴) فرضیه بسط

۴۲- محققان از نظر تاریخی ارتباط بین مقدار تمرین و دستیابی به اهداف اجرایی خاص را تحت عنوان مورد

بررسی قرار دادند. (iranarze.ir)

۱) پرآزموزی (۲) پیش یادگیری (۳) تمرین فشرده (۴) تمرین افزوده

۴۳- متن زیر در تعریف کدام عبارت به کار رفته است: (iranarze.ir)

«تمرینی که فراتر از مقدار تمرین لازم برای رسیدن به یک معیار اجرایی معین ادامه پیدا می کند»

(۱) پرآموزی (۲) تمرین فوری (۳) تمرین تازه کننده (۴) تمرین پیش یادگیری

۴۴- یک برنامه تمرین فشرده نسبت به تمرین توزیعی دارای تمرین فعال و دوره استراحت

..... میباشد. (iranarze.ir)

(۱) کوتاه تر - کوتاه تر (۲) طولانی تر - کوتاه تر

(۳) کوتاهتر - طولانی تر (۴) طولانی تر - طولانی تر

۴۵- کدام یک از جنبه های توزیع تمرین، نگرانی اصلی برای موقعیت های توانبخشی و آموزشی میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) برنامه ریزی برای مقدار زمان تمرین (۲) برنامه ریزی برای مقدار تمرین خاص

(۳) برنامه ریزی برای کیفیت تمرین (۴) برنامه ریزی برای تداوم تمرین

۴۶- کدام یک از موارد زیر جزو دلایل وقوع یادگیری بهتر در جلسات تمرینی توزیع شده در روزهای بیشتر نسبت به جلسات

تمرینی فشرده در چند روز میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) فشرده سازی تمرین درون یک روز یا چند روز مقدار تلاش شناختی مورد استفاده را کاهش می دهد

(۲) تاثیرات منفی خستگی بر یادگیری در برنامه های تمرینی فشرده است

(۳) تبدیل یک بازنمایی حافظه ای نسبتاً ناپایدار به یک بازنمایی حافظه ای نسبتاً پایدار، نیاز به مقدار معین زمان دارد

(۴) همه موارد

۴۷- متن زیر پیشنهاد کدام یک از فرضیه های ذکر شده میباشد؟ (iranarze.ir)

«برای ذخیره سازی اطلاعات مربوط مورد نیاز برای یادگیری یک مهارت در حافظه باید فرآیندهای عصبی- بیومکانیکی معینی

اتفاق بیفتد»

(۱) فرضیه وساطت شناختی (۲) فرضیه بازسازی حافظه

(۳) فرضیه تحکیم حافظه ای (۴) فرضیه بسط

۴۸- رایج ترین نوع مهارت مورد استفاده برای بررسی اثرات تمرین فشرده و توزیعی، کدام مورد میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) مهارت های مداوم (۲) مهارت های مجزا (۳) مهارت های تکمیلی (۴) مهارت های افزوده

۴۹- تعداد بخش ها یا مولفه ها و درجه پردازش اطلاعات یک مهارت را گویند؟ (iranarze.ir)

(۱) پیچیدگی (۲) سازمان (۳) واحد طبیعی (۴) واحد تفکیکی

۵۰- یک مهارت به ارتباط بین یک مهارت مربوط میگردد. (iranarze.ir)

(۱) سازمان - پیچیدگی (۲) سازمان - بخش های

(۳) ویژگی های - پیچیدگی (۴) ویژگی های - بخش های

❖ فصل چهارم: سوالات آسیب شناسی ورزشی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳

۱- چرا برای ورزشکاران یک متخصص طب ورزشی نیاز است؟ (iranarze.ir)

- (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) مزم ارائه میدهند.

۲- (منبع ایران عرضه) 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

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ← سازماندهی و مدیریت و اجرا

امدادگر ورزشی مسئول مستند سازی و حفظ همه اطلاعات مراقبت‌های سلامتی ثبت شده، شامل اطلاعات مربوط به خدمات سلامتی پیش از مشارکت (مانند معاینات، ارزیابیهای آسیب، درمان فوری آسیبهایی/بیماریها، روند بازتوانی، مشخص کردن درمان پیش از مشارکت)؛ خدمات دیگری که در بروز آسیب نقش دارند (مشاوره، برنامه های آموزشی، ارجاعات به متخصص)؛ مدیریت مالی؛ مدیریت اتاق تمرین؛ مدیریت شخصی؛ و ارتباطات عمومی، است.

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؟ (iranarze.ir)

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

۵- هدف درمان سریع آسیب‌های حاد چیست؟ (iranarze.ir)

- (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 ؟ (iranarze.ir)

- ۱) قرار دادن کیسه آب سرد روی قوزک پا ۲) استفاده از بانداژ 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. (iranarze.ir)
- ۱) استفاده از کیسه سرد ۲) فشار درمانی
- ۳) بالا قرار دادن ۴) آسیب ناشی از استفاده مفرط
- ۸- در ورزشکارانی که قدرت عضلات همسترینگ در مقایسه با عضلات چهار سر زانو کم است، چه مشکلی به وجود می‌آید؟
- ۱) وارد آمدن بار نامتقارن بر زانو ۲) ایجاد وضعیت حرکتی غیر طبیعی
- ۳) کج شدن ستون فقرات ۴) تحلیل غضروف مفصلی (هیالین)
- ۹- سبب (منبع ایران عرضه) گشاد شدن عروق محیطی شده و در نتیجه جریان خون افزایش می‌یابد. (iranarze.ir)
- 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؟ (iranarze.ir)
- ۱) تصویربرداری به روش ارتعاشات مغناطیس ۲) معاینه رادیوگرافی
- ۳) توموگرافی کامپیوتری ۴) عکسبرداری
- ۱۱- ایران عرضه! شکستگی‌های زائده آرنجی بر اساس سیستم طبقه‌بندی مایو به چند نوع تقسیم می‌شوند؟ (iranarze.ir)
- ۱) دو نوع ۲) سه نوع ۳) چهار نوع ۴) پنج نوع
- ۱۲- کدام گزینه از رایج‌ترین سندروم‌های استفاده مفرط از آرنج هستند که ممکن است در آرنج رخ دهد؟ (iranarze.ir)
- ۱) لیگامنت‌ها ۲) تاندون‌های خارجی و داخلی
- ۳) غضروف یا استخوان ۴) همه موارد
- ۱۳- آسیب به عصب مدیان باعث اختلال در همه بخش‌های زیری شود به غیر از (iranarze.ir)
- ۱) اختلال در حس انگشت شست ۲) اختلال در نیمه سمت زند زیرین انگشت حلقه
- ۳) اختلال در انگشت اشاره ۴) اختلال در مفصل مچ دست
- ۱۴- می‌تواند منجر به شکستگی دیستال زند زیرین شود. (iranarze.ir)
- ۱) افتادن روی شانه خلفی ۲) افتادن روی شانه
- ۳) افتادن روی یک دست باز شده ۴) افتادن روی مچ دست
- ۱۵- فشردگی عصب مدیان چه تاثیری روی توانایی مصدوم دارد؟ (iranarze.ir)
- ۱) توانایی مصدوم را برای نزدیک کردن و دور کردن انگشتان کاهش می‌دهد.
- ۲) می‌تواند باعث انتشار درد، ناراحتی یا مورمور شدن مناطق عصبی شود.
- ۳) تاثیر زیادی روی توانایی دست مصدوم می‌گذارد.

(۴) باعث لاغر شدن عضلات می‌شود.

۱۶- شکستگی‌های عرضی معمولاً چگونه درمان می‌شوند؟ (iranarze.ir)

(۱) از طریق آتل روی مچ دست

(۲) با گچ گرفتن بازوی دست

(۳) با بی‌حرکت نگه داشتن شانه خلفی و استراحت

(۴) با بی‌حرکت نگه داشتن انگشت

۱۷- در هنگام شک به شکستگی‌های کنده شده کدام روش عکسبرداری مفید است؟ (iranarze.ir)

(۱) برش نگاری کامپیوتری شده

(۲) عکسبرداری با ارتعاشات مغناطیسی

(۳) سینتی گرافی

(۴) معاینات اولتراسوند

۱۸- عضله راست رانی توسط به برجستگی درشت نئی متصل می‌شود. (iranarze.ir)

(۱) تاندون کشکی

(۲) خار خارصه ای

(۳) دیستال

(۴) تاندون زانو

۱۹- اغلب در ورزشکارانی رخ می‌دهد که برای اولین بار تمرین می‌کنند و در سطوح سخت مسابقه می‌دهند. (iranarze.ir)

(۱) سندروم مفصل ران

(۲) سندروم لگن خارصه

(۳) شکستگی‌های فشاری بخش فوقانی استخوان ران و شاخ عانه

(۴) کش آمدن در کشاله ران

۲۰- بر اساس تئوری سبب شناختی قدیمی عارضه التهاب استخوان عانه با کدام گزینه در ارتباط است؟ (iranarze.ir)

(۱) عفونت مزمن مجاری ادراری و پروستات

(۲) در رفتگی گردن

(۳) احتمال نکرور استخوانی

(۴) بیرون زدگی گردن یا بخشی از ران

۲۱- ناشر ایران عرضه - دلیل اصلی درد مزمن آشیل چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) پارگی تاندون

(۲) پرونشین زیاد

(۳) اعمال بار بر روی پا

(۴) تحریک پیراوتر

۲۲- کدام وضعیت در نوجوانان فعال به ویژه در دوران رشد و بلوغ جنسی رایج است؟ (iranarze.ir)

(۱) پارگی تاندون

(۲) افزایش پرونشین

(۳) تحریک پیراوتر

(۴) التهاب آپوفیز پاشنه‌ای

۲۳- که علت حدود ۸۵ درصد همه آسیب‌های مچ پا است معمولا در مصدومان جوان باعث آمدن آسیب به

لیگament‌های خارجی می‌شود. (iranarze.ir)

(۱) ضربه مستقیم

(۲) ضربه اینورژن

(۳) کشیدگی تاندون

(۴) پارگی بافت آشیل

۲۴- کدام گزینه باعث آسیب دیدن لیگament دالی می‌شود؟ (iranarze.ir)

(۱) ضربه اینورژن

(۲) ضربه اورژن

(۳) دررفتگی مچ پا

(۴) التهاب مفصل زانو

۲۵- طول درمان شکستگی نوع B قوزک خارجی در سطح سین دس موز چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) ۱ تا ۲ هفته (۲) ۲ تا ۳ هفته (۳) ۴ تا ۶ هفته (۴) ۶ تا ۸ هفته

۲۶- گیر افتادگی عصب نام دیگر کدام بیماری است؟ (iranarze.ir)

- (۱) سندروم آیونیز (۲) تحریک پیراوتر
(۳) سندروم تونل مچ پایی (۴) له شدن عصب خلفی زانو

۲۷- در پزشک باید علاوه بر زخم‌ها قرارگیری‌های غیرطبیعی، تغییر رنگ پوست و ورم را جستجو کند. (iranarze.ir)

- (۱) شرح حال بالینی (۲) مشاهده و واریسی (۳) نظر تشخیصی (۴) عکسبرداری

۲۸- کدام روش عکسبرداری به ندرت برای تشخیص آسیب‌های پا به کار می‌رود؟ (iranarze.ir)

- (۱) MRI (۲) CT اسکن (۳) سینتی گرافی (۴) سونوگرافی

۲۹- به عنوان جابجایی بیش از حد انگشت بزرگ پا به طرف خارج تعریف می‌شود. (iranarze.ir)

- (۱) والگوس (۲) متاتار سالژی
(۳) استخوان‌های میانی کف پا (۴) ضربه اینورژن

۳۰- کدامیک جز عوامل آسیب زای بیرونی نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) سن و جنسیت (۲) قد و وزن (۳) عوامل فیزیولوژیک (۴) سطح مسابقه

۳۱- (طراحی توسط ایران عرضه) درد ناشی از لغزش اپی فیز سر استخوان ران، معمولا به کدام قسمت ارجع داده میشود؟

- (۱) قسمت داخلی تروکانتر ران (۲) انگشت دوم پا
(۳) کنار داخلی زانو (۴) کنار خارجی زانو

۳۲- شکستگی معروف به لبه ی پوتین چه نوع شکستگی می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) شکستگی پیچشی استخوان ران
(۲) شکستگی همراه با درفتگی لیگامان دلتوئید
(۳) شکستگی انگشت دوم و سوم پا ناشی از فشار مکرر
(۴) شکستگی ساق پا در اسکی بازان

۳۳- کدام گزینه در خصوص دررفتگی‌ها صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) جابجایی سطوح مفصلی بر اثر ضربه شدید که موجب پارگی تاندون‌ها شده
(۲) شکستگی - دررفتگی زمانی است که قسمتی از سطوح مقابل یکدیگر قرار گرفته اند
(۳) دررفتگی‌ها همیشه در سطوح مفصلی اتفاق می افتند

- (۴) بعد از دررفتگی راستای قبلی استخوان‌های مربوطه همچنان باقی خواهد ماند

۳۴- متن زیر در تعریف کدام نوع در رفتگی به کار رفته است؟ (iranarze.ir)

«وقتی که یک ورزشکار در حالتی که دست را حایل بدن کرده به زمین می خورد و بازو در وضعیت دور شده و چرخیده به بیرون قرار گرفته است

(۱) دررفتگی خلفی (۲) دررفتگی قدامی (۳) دررفتگی تحتانی (۴) دررفتگی فوقانی

۳۵- دررفتگی شایع مچ دست در کدام استخوان میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) نخودی (۲) هرمی (۳) هلالی (۴) چنگکی

۳۶- کدام نیرو کشکک را به سمت خارج و بالا میراند؟ (iranarze.ir)

(۱) نیروی عضله ۴ سر ران (۲) نیروی عضله رکیبی

(۳) نیروی عضله خیاطه (۴) عضلات همسترینگ

۳۷- کدام گزینه در مورد پیچ خوردگی ها صحیح است؟ (iranarze.ir)

(۱) در پیچ خوردگی درجه ۲ پارگی بسیار جزئی دیده میشود

(۲) مترادف پیچ خوردگی واژه ی رگ به رگ شدن می باشد

(۳) پیچ خوردگی میتواند بر اساس میزان آسیب وارد بر لیگامان، از کشیدگی ساده تا پارگی کامل باشد

(۴) شدت صدمه وارد شده به لیگامان تنها با مقدار نیروی وارده در ارتباط است.

۳۸- شایع ترین آسیب مچ پا کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) دررفتگی مچ پا (۲) شکستگی مچ پا

(۳) پارگی رباط های مفصل مچ پا (۴) پیچ خوردگی مچ پا

۳۹- کدام گزینه در خصوص کشیدگی عضلات درست نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) کشیدگی زمانی اتفاق می افتد که نیروی وارده از تحمل آن عضله بیشتر باشد

(۲) در کشیدگی درجه ۱ قدرت عضلانی به صورت چشمگیری کاهش می یابد

(۳) محدودیت حرکتی و اسپاسم عضلانی از علائم کشیدگی می باشد

(۴) شروع ناگهانی و بدون گرم کردن ورزش از جمله مهم ترین علل بروز کشیدگی است

۴۰- تاندون جزو تاندون های اصلی و بزرگ بدن بوده و علت متفاوت بودن مشکلات آن با سایر تاندون ها

..... آن میباشد. (iranarze.ir)

(۱) آشیل - فاقد غلاف بودن (۲) دلتوئید - بیرونی بودن

(۳) کشکی - فاقد پوشش بودن (۴) گزینه ۱ و ۳

۴۱- (ایران عرضه) در کدام نوع شکستگی ستون فقرات بدن مهره ها به شدت فشرده میشود و به قطعات کوچکترین تقسیم

میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) نوع کمربند ایمنی (۲) نوع خورد شدگی (۳) نوع فشاری (۴) نوع شکستگی- در رفتگی

۴۲- زمانی که درد در حالت ایستاده یا راه رفتنی که با خم شدن به جلو بیشتر میشود به دلیل کدام آسیب کمری می باشد؟

(۱) فتق دیسک (۲) سیاتیک

(۳) تنگی مجرای مهره ای (۴) کوفتگی عضلات کمری

۴۳- رباط مانع از لغزیدن بیش از حد درشت نی روی استخوان ران به سمت جلو میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) ACL (۲) PCL (۳) MCL (۴) LCL

۴۴- طویل ترین عضله ی بدن کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) پهن میانی (۲) خیاطه (۳) راست داخلی (۳) پشتی بزرگ

۴۵- وضعیت Alta برای کشک زانو کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) بالا و خارج بودن بیش از حد کشک (۲) پایین بودن بیش از حد کشک

(۳) بالا و داخل بودن بیش از حد کشک (۴) بالا بودن بیش از حد کشک

۴۶- تست پارگی ACL و PCL به ترتیب کدام است؟ (iranarze.ir)

(۱) لاچمن / کشویی خلفی (۲) کشویی خلفی / کشویی قدامی

(۳) لاچمن / کشویی قدامی (۴) لاچمن / کشویی خلفی

۴۷- تست مک موری برای شناسایی کدام آسیب استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) پارگی ACL (۲) پارگی منیسک

(۳) کندرمالاسی کشک (۴) پارگی PCL

۴۸- در تست plica بیمار در وضعیت طاق باز دراز میکشد و آزمونگر زانو را به صورت خم کرده و همزمان با فشار کشک به سمت، زانو را خم و به می چرخاند و سپس زانو را صاف می کند که احساس درد و یا صدای کلیک تست را مثبت می کند. (iranarze.ir)

(۱) اکتیو / داخل / داخل (۲) پسیو / خارج / خارج

(۳) اکتیو / داخل / خارج (۴) پسیو / داخل / داخل

۴۹- در التهاب تاندون کشک حساسیت به لمس در کدام قسمت کشک وجود دارد و از عوامل ایجاد کننده این آسیب چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) فوقانی / پرش روی سطوح سفت (۲) تحتانی / غلبه ی چهار سر به همسترینگ

(۳) تحتانی / پرش روی سطوح سفت (۴) فوقانی / غلبه ی چهارسر به همسترینگ

۵۰- استئوآرتریت زانو چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) تحلیل غضروف محافظتی در انتهای استخوان ها به مرور زمان

(۲) تحریک غشای سینوویال، ایجاد شیار و تکه تکه شدن استخوان

۳) آسیب همزمان MCL و تخریب مینیسک داخلی

۴) نرم شدن غضروف مفصل زانو

۵۱- (منبع سوالات سایت ایران عرضه) علائم شین اسپلینت کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) احساس درد در قسمت قدامی پا

۲) افزایش درد با شروع فعالیت و افزایش فشار

۳) قرار گیری پا در حالت پرونیشن زیاد

۴) رشد سریع استخوان ها

۵۲- بهترین و ساده ترین و عمومی ترین روش برای تسکین درد کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) گرما درمانی

۲) دارو های ضد التهابی

۳) سرما درمانی

۴) فشار و بالا گرفتن

۵۳- حمام متضاد راهی مناسب برای تقویت سیستم می باشد. (iranarze.ir)

۱) قلبی

۲) عروقی

۳) تنفسی

۴) لنفاوی

۵۴- آخرین مرحله در اصول RICE کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) استراحت

۲) بانداژ

۳) بالا نگه داشتن عضو

۴) استراحت

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

ایران عرضه ۱۴۰۳

۱- (منبع ایران عرضه) اندازه گیری چیست و کدام ویژگی آن به درستی بیان شده ؟ (iranarze.ir)

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 اشیا، 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 ؟ (iranarze.ir)

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

☑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ← کاربرد اندازه گیری در تربیت بدنی از دو جنبه متقاضیان و حیطه های ارزیابی مورد توجه قرار می گیرد. حیطه هایی که اندازه گیری در آنها کاربرد دارد عبارتند از: حیطه روانی- حرکتی ، حیطه شناختی و حیطه عاطفی.

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

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؟ (iranarze.ir)

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 میکند و کدامیک، از عملیات های مجاز آماری برای آن نمی باشد؟ (iranarze.ir)

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 ؟ (iranarze.ir)

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» (iranarze.ir)

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

۹- اولین گام در فرآیند ارزشیابی کدام است ؟ (iranarze.ir)

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

۱۰- اهداف ارزیابی تکوینی کدام است؟ (iranarze.ir)

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- نمره T برای یک دوندۀ ۱۰۰ متر با رکورد ۱۲ ثانیه ، در صورتی که میانگین رکورد های مسابقه ۱۱/۵ ثانیه و انحراف استاندارد یک باشد ، چقدر است؟ (iranarze.ir)

۱) ۴۵ (۲) ۵۵ (۳) ۶۵ (۴) ۷۵

۱۲- ناشر ایران عرضه - اندازه هایی که از یک نمونه گرفته میشود و از آنها برای توصیف ویژگی های یک جامعه استفاده می‌گردد چه میگویند؟ (iranarze.ir)

۱) مقیاس (۲) آماره (۳) پارامتر (۴) متغیر

۱۳- کدام گزینه در خصوص فرضیه آماری درست نیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) فرضیه آماری عبارتی است که پیرامون ویژگی جامعه بیان میشود
 (۲) فرضیه آماری عبارت است از حدس یا گمان محقق درباره ارتباط بین متغیر است
 (۳) فرضیه آماری یک بیان کمی درباره پارامتر جامعه است
 (۴) بدون داشتن فرضیه آماری امکان انجام یک آزمون آماری دشوار است
- ۱۴- در صورتی که نمره T فرد در آزمون قدرت پایین تنه ۶۰ باشد و میانگین نمرات و انحراف استاندارد به ترتیب ۳۰ و ۱۰ باشد، نمره خام این فرد چند میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) ۹۰ (۲) ۸۰ (۳) ۴۰ (۴) ۳۰

۱۵- کدام مورد ، مهم ترین معیار برای انتخاب آزمون های پارامتریک و ناپارامتریک است ؟ (iranarze.ir)

- (۱) مقیاس اندازه گیری (۲) تعداد گروه های نمونه
 (۳) نوع آزمون (۴) تعداد نمونه
- ۱۶- اگر در یک پژوهش ، خطای نوع دوم برابر ۴٪ باشد ، توان آزمون کدام است ؟ (iranarze.ir)

(۱) ۰٫۹۶ (۲) ۰٫۹۲ (۳) ۰٫۸۴ (۴) ۰٫۱۶

۱۷- در چه صورت نمونه گیری دارای سوگیری است؟ (iranarze.ir)

- (۱) نمونه انتخاب شده نماینده واقعی جامعه مورد مطالعه نباشد
 (۲) نمونه انتخاب شده متناسب با جامعه مورد مطالعه نباشد
 (۳) تعداد نمونه ها متناسب با جامعه آماری نباشد
 (۴) برای نمونه گیری از روش صحیح استفاده نشده باشد
- ۱۸- اگر تمامی نمرات یک کلاس را در عدد ثابت A ضرب کنیم نمره استاندارد Z افراد آن کلاس چه تغییری میکند ؟

(۱) به مقدار نامشخصی تغییر میکند (۲) ضربدر مجذور A میشود

(۳) ضربدر A میشود (۴) تغییری نمیکند

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ← اگر تمامی نمرات یک توزیع را در یک عدد ثابت ضرب کنیم نمرات Z آن تغییری نمیکند .

۱۹- شکل توزیع نمرات (۴-۵-۶-۶-۶-۱۰-۱۳-۱۴) چگونه است ؟ (iranarze.ir)

(۱) طبیعی (۲) دو نمایی (۳) کجی مثبت (۴) کجی کنفی

۲۰- اگر در جامعه ای ؛ همگانی درون گروه ها بالا و در جامعه ای دیگر همگانی درون گروه پایین باشد ، به ترتیب از چه روش نمونه گیری استفاده میشود ؟ (iranarze.ir)

(۱) خوشه ای / سیستماتیک (۲) خوشه ای / طبقه ای
 (۳) طبقه ای / خوشه ای (۴) طبقه ای / سیستماتیک

۲۱- (تالیف سایت ایران عرضه) کدام گزینه در خصوص معیار های مطلق و نورمی صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) معیار مطلق نشان میدهد افراد در مقایسه با دیگران در شرایط مساوی در چه حد قرار دارند
- ۲) برای ارزشیابی حرکات افراد میتوان از یکی یا هر دو معیار مطلق و نورمی استفاده کرد
- ۳) معیار نورمی ملاکی است که مشخص میکند فرد درجه خاصی از مهارت را کسب کرده است
- ۴) از طریق اعمال آماری میتوان معیار مطلق را تهیه و توسعه داد.

۲۲- مهم ترین عملکرد ارزشیابی ورودی کدام است؟ (iranarze.ir)

- ۱) برنامه ریزی بهتر در طول دوره
- ۲) ارتقا نقاط قوت و ضعف فراگیر
- ۳) تعیین نقاط قوت و ضعف فراگیر
- ۴) پیشرفت در امر یادگیری

۲۳- کدام گزینه در خصوص ارزشیابی تکوینی صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) این ارزشیابی در پایان دوره تمرین یا آموزشی انجام میشود
- ۲) این ارزشیابی امکان تصمیم گیری جامع و قاطع میدهد
- ۳) این ارزشیابی سبب میشود تا برنامه تعیین شده برای آموزش یا تمرین متناسب با توانایی فراگیر باشد
- ۴) بالاترین کارایی این ارزشیابی ایجاد بازخورد است

۲۴- کدام نوع ارزشیابی امکان تصمیم گیری قاطع و جامع را به مربی میدهد؟ (iranarze.ir)

- ۱) تکوینی
- ۲) ورودی
- ۳) پایانی
- ۴) هیچ کدام

۲۵- در کدام نوع ارزشیابی فقط از معیار مطلق استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

- ۱) تکوینی
- ۲) پایانی
- ۳) ورودی
- ۴) هیچ کدام

۲۶- اولین گام در روند آموزشی کدام است؟ (iranarze.ir)

- ۱) روش آموزش
- ۲) پیش آزمون
- ۳) اهداف آموزشی
- ۴) اندازه گیری

۲۷- این مسئله که مربی نباید برای شناگر مبتدی همان فعالیت شناگر ماهر را استفاده کند ؛ بیانگر کدامیک از قسمت های

یک الگوی آموزشی است؟ (iranarze.ir)

- ۱) اهداف آموزشی
- ۲) پیش آزمون
- ۳) روش آموزش
- ۴) اندازه گیری

۲۸- ارزشیابی بهای یک استادیوم و ارزیابی دوره های مربیگری ؛ به ترتیب شامل کدام نوع ارزیابی میشود؟ (iranarze.ir)

- ۱) تجاری / آموزشی
- ۲) تجاری / تجاری
- ۳) آموزشی / تجاری
- ۴) آموزشی / آموزشی

۲۹- کدامیک در خصوص تفاوت ارزیابی و ارزشیابی به درستی بیان نشده است؟ (iranarze.ir)

- ۱) در ارزیابی معمولا مقایسه با استاندارد ها صورت میگیرد
- ۲) ارزشیابی ارائه دهنده بازخوردی از دانش، مهارت و نگرش است
- ۳) ارزشیابی عملکرد آینده و نتایج حاصله به کار برده میشود

۴) ارزشیابی معمولا منجر به برون ده کمی میشود

۳۰- نمره های استاندارد معمولا با کدام مقیاس نمایش داده میشود؟ (iranarze.ir)

۱) اسمی (۲) رتبه ای (۳) فاصله ای (۴) نسبی

۳۱- (ایران عرضه) کدام گزینه در مورد قدرت نسبی دو ورزشکار با مشخصات زیر صحیح می باشد؟ (iranarze.ir)

«(رضا ۶۵ کیلو گرم وزن دارد و ۱۷۵ کیلوگرم وزنه را بلند میکند و علی ۹۵ کیلو وزن دارد و ۲۳۰ کیلو گرم وزنه را بلند میکند.»

۱) علی و رضا هر دو قدرت نسبی یکسانی دارند

۲) علی قدرت نسبی بیشتری نسبت به رضا دارد

۳) قدرت نسبی رضا بیشتر از علی است

۴) برای قضاوت در خصوص قدرت نسبی نیازمند اطلاعات بیشتری هستیم

۳۲- بر اساس تقسیم بندی فاکس و مایتوس قدرت موضعی کدام است؟ (iranarze.ir)

۱) قدرت در رابطه با اندازه و ترکیب بدن (۲) قدرت بدون در نظر گرفتن اندازه عضلات و بدن

۳) قدرت در رابطه با اندازه عضلات (۴) قدرت در ارتباط با اندازه چربی بدن

۳۳- تقسیم بندی اوزان در کشتی بر اساس کدام نوع قدرت در تقسیم بندی فاکس و مایتوس می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) قدرت مطلق (۲) قدرت نسبی (۳) قدرت موضعی (۴) قدرت رتبه ای

۳۴- اندازه گیری رایج محیط بدن در کدام ناحیه می باشد؟ (iranarze.ir)

۱) دور بازو (۲) ناحیه کمر (۳) دور شکم (۴) عرض شانه

۳۵- در توزیع با کجی مثبت کدامیک از روابط بین میانگین، میانه و نما درست است؟ (iranarze.ir)

۱) میانگین = میانه = نما (۲) میانگین < میانه < نما

۳) میانه < میانگین < نما (۴) نما < میانه < میانگین

۳۶- کدام گزینه در ارتباط با انعطاف پذیری صحیح میباشد. (iranarze.ir)

۱) انعطاف پذیری پسران در سن بلوغ افزایش می یابد

۲) تمرین با وزنه سبب کوتاه شدن طول تار های عضلانی و در نتیجه کاهش انعطاف پذیری مفاصل می شود

۳) انعطاف پذیری انسان از دوران کودکی تا سن بلوغ روند کاهشی دارد

۴) به طور کلی دختران نسبت به پسران دارای انعطاف پذیری بیشتری هستند

۳۷- بر اساس نظر لانگ فورد و جکسون معتبر و پایا ترین روش و ساده ترین روش کلینیکی اندازه گیری انعطاف پذیری کدام

است؟ (iranarze.ir)

۱) عکس برداری / گونیامتر (۲) گونیامتر الکتریکی / عکس برداری

۳) مشاهده / رادیوگرافی (۴) رادیوگرافی / گونیا متر

۳۸- در آزمون بالا بردن شانه کدام حرکت خطاست؟ (iranarze.ir)

- (۱) چانه به زمین چسبیده باشد
(۲) آرنج ها خم شوند
(۳) پا ها صاف باشند
(۵) شانه ها بالا آمده باشد

۳۹- آزمون نشستن و خم شدن به جلو انعطاف پذیری کدام عضلات را اندازه گیری می کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) همسترینگ و ناحیه کمری
(۲) سرین و ناحیه کمری
(۳) همسترینگ و کوادریسپس
(۴) ناحیه کمری و کوادریسپس

۴۰- در آزمون باز شدن بالا تنه برای امتیاز گذاری از چه روشی استفاده می شود؟ (iranarze.ir)

- (۱) آخرین عددی که روی متر نواری و بالای استخوان جناغ سینه است، امتیاز محسوب میشود
(۲) آخرین عددی که روی متر نواری و زیر استخوان جناغ سینه است، امتیاز محسوب میشود
(۳) آخرین عددی که روی متر نواری و بالای استخوان ترقوه است، امتیاز محسوب میشود
(۴) اولین عددی که روی متر نواری و زیر استخوان ترقوه است، امتیاز محسوب میشود

۴۱- - ناشر ایران عرضه - آزمون جانسون جز آزمون های مهارتی کدام رشته ورزشی است؟ (iranarze.ir)

- (۱) والیبال
(۲) هندبال
(۳) بسکتبال
(۴) فوتبال

۴۲- هدف آزمون مک دونالد اندازه گیری کدام ویژگی ورزش فوتبال را اندازه گیری میکند؟ (iranarze.ir)

- (۱) توانایی عمومی در فوتبال
(۲) مهارت اولیه مبتدیان
(۳) هماهنگی بدن
(۴) چابکی بدن

۴۳- برای سنجش مهارت پنجه در والیبال از کدام آزمون استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

- (۱) نوکس
(۲) آزمون ایفرد
(۳) برادی
(۴) راسل و لانگ

۴۴- در آزمون والیبال برادی باید فرد در مقابل دیوار صافی با ۶متر بلندی و ۳متر عرض قرار گیرد و با اعلام (رو) به مدت.....

توپ را تکنیک پنجه والیبال به مربع.... فوتی ارسال میکند. (iranarze.ir)

- (۱) ۵ دقیقه / ۱۰ فوت
(۲) ۲ دقیقه / ۵ فوت
(۳) ۱ دقیقه / ۵ فوت
(۴) ۶ دقیقه / ۲ فوت

۴۵- برای اندازه گیری سرویس بلند و کوتاه در ورزش بدمینتون از کدام آزمون ها استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

- (۱) آزمون سرویس فرانسوی / آزمون پولز
(۲) آزمون پولز / آزمون سرویس فرانسوی
(۳) آزمون برادی / آزمون جانسون
(۴) آزمون ملک دونالد / آزمون سرویس فرانسوی

۴۶- اولین مسئله ای که باید در انتخاب آزمون در نظر گرفت کدام مورد می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) اطمینان از اجرای آزمون به صورت گروهی
(۲) هماهنگی آزمون با اهداف مورد اندازه گیری
(۳) دقت اندازه گیری بالای آزمون
(۴) توان تامین وسایل نیروی انسانی مجرب

۴۷- کدام گزینه در مورد آزمون ایستگاهی صحیح نمیباشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) در آزمون های ایستگاهی ترتیب قرار گرفتن ایستگاه ها باید به گونه ای باشد که حرکات با فشار کم شروع شود
- ۲) در آزمون های ایستگاهی هر ایستگاه باید فضای کافی داشته باشد
- ۳) اگر در ایستگاهی زمان بیشتر نیاز باشد بهتر است امکان چند برابر فراهم شود
- ۴) لزومی به نشانه یا عدد گذاری ایستگاه ها نمیباشد

۴۸- کدام گزینه جز کاربرد های نتایج آزمون های ایستگاهی نمی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) طبقه بندی آزمون شوندگان در گروه های متجانس
- ۲) اعلام رد یا قبولی آزمون شوندگان
- ۳) تعیین نقاط ضعف و قوت آزمون شوندگان
- ۴) برنامه ریزی در خصوص مسابقات آینده

۴۹- متن زیر در ارتباط با کدام عبارت آماری میباشد: (iranarze.ir)

«عبارتست از گروهی از افراد یا اشیا یا حوادث که حداقل در یک ویژگی یا صفت مشترک باشند»

- ۱) جامعه آماری ۲) نمونه آماری ۳) پارامتر ۴) آماره

۵۰- کدام روش نمونه گیری به ترتیب بیشتر در تحقیقات نظرسنجی استفاده میشود و هر یک از اعضا جامعه مورد تحقیق

برای انتخاب شدن شانس مساوی دارد؟ (iranarze.ir)

- ۱) تصادفی ساده / هدفمند ۲) طبقه ای / تصادفی ساده
- ۳) اتفاقی / هدفمند ۴) طبقه ای / اتفاقی

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

۱۴۰۳

۱- (منبع ایران عرضه) کدام یک از گزینه های زیر در تعریف برنامه ریزی نادرست میباشد؟ (iranarze.ir)

- 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. لوتر 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 میدانند که مدیران را به بهترین نتیجه مطلوب برسانند. به نظر دایموک برنامه ریزی طرحی برای یک آینده مطلوب و راههای مؤثر نیل به آن میباشد.

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 اینکار 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؟ (iranarze.ir)

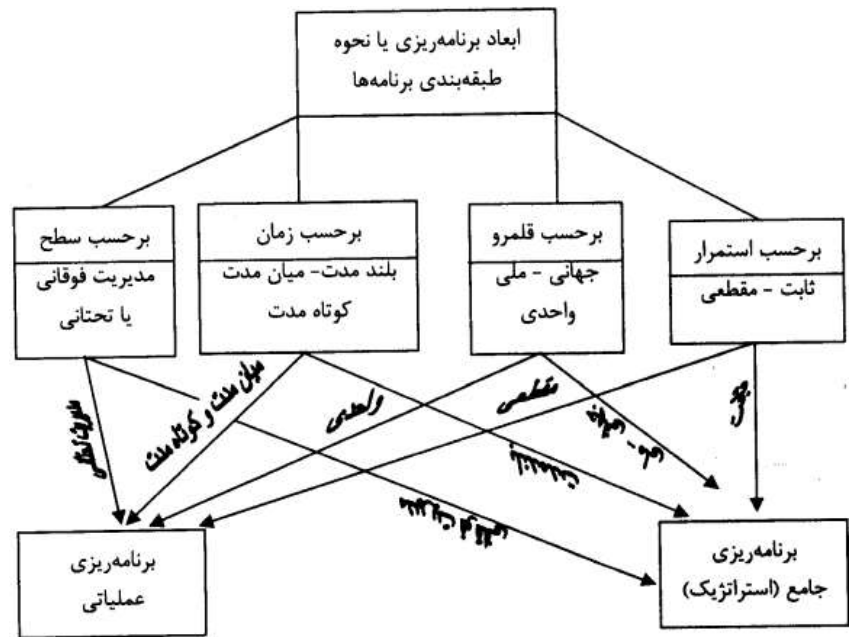
۱) بعد زمانی ۲) استمرار یا عدم استمرار

۳) قلمرو ۴) سطح

☑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ← طبقه بندی یا ابعاد مختلف برنامه ریزی

برنامه ریزی دارای طبقه بندی با ابعاد زیر است: ۱- بعد زمانی ۲- قلمرو ۳- سطح ۴- استمرار یا عدم استمرار

در استمرار یا عدم استمرار: برخی از برنامه ها مانند برنامه ی ثابت برای موارد تکراری و عادی تهیه میشوند و برنامه هایی نظیر برنامه های اتفاقی جهت طرحه های مقطعی و غیر مستمر است.



۳- فرآیندی است که ضمن آن اهداف و خطوط کلی فعالیتها و مأموریت های سازمان با ستاد برگزاری رویدادها در دراز مدت تعیین میشود. (iranarze.ir)

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

۴- کدام گزینه در مورد برنامه ریزی عملیاتی نادرست می باشد؟ (iranarze.ir)

- (۱) برنامه ریزی عملیاتی عبارتست از تعیین هدف، وضع خط مشی، تبدیل هدف بصورت 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. (iranarze.ir)

- (۱) متقارن - متوالی
(۲) متوالی - متقارن
(۳) نامتقارن - نامتوالی
(۴) نامتوالی - نامتقارن

۶- اولین المپیاد ورزشی در چند رشته ورزشی و در چه سالی اجرا شد؟ (iranarze.ir)

- (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؟ (iranarze.ir)

- (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 میشود.

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

۸- ارتباط مستقیم تعداد ایام برگزاری یک رویداد ورزشی با سطح هزینه آن مربوط به کدام فرآیند تنظیم تقویم ورزشی میباشد؟ (iranarze.ir)

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

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؟ (iranarze.ir)

۱) تقسیم کار ، طبقه بندی وظایف ، تفویض اختیارات

۲) تقسیم کار ، تعیین مسئولیتهای ، 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؟ (iranarze.ir)

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

۱۱- {ایران عرضه} کدامیک از موارد زیر از علل رواج نهضت داوطلبی نیست؟ (iranarze.ir)

۱) کاهش استفاده از کارمندان و کارگران رسمی ۲) امکان صرف منابع بیشتر برای آماده سازی

۳) بکارگیری و نگهداری منابع انسانی ۴) افزایش استفاده از کارمندان و کارگران رسمی

۱۲- استیفتز (۱۹۹۸) در مطالعه خود بر روی افراد داوطلب ، دلیل داوطلبی افراد را در چه چیزهایی میداند؟ (iranarze.ir)

۱) خیرخواهی - رهبری ۲) خود ارزشمندی - خیراندیشی

۳) رهبری - خیر اندیشی ۴) خیرخواهی - خود ارزشمندی

۱۳- کتاب مدیریت ورزشی تدوین شده توسط کمیته بین المللی المپیک علل داوطلبی را در چه چیزهایی میداند؟

۱) خدمت به دیگران- نیاز به ارتباط - مشارکت خانوادگی

۲) نیاز به دیدار مردم- منابع مادی - منزلت اجتماعی

۳) اهداف روشن و قابل قبول - سرگرم شدن - آگاه شدن

۴) ۲۹۱

۱۴- در این نوع محرکها ممکن است پدری بخاطر آنکه فرزندش عضو تیم فوتبال است، مربیگری آن را بپذیرد. (iranarze.ir)

(۱) محرکهای فایده نگر (۲) محرکهای عاطفی (۳) محرکهای هنجاری (۴) ۳و۱

۱۵- این نوع محرکها برای عضویت در سازمانهای مؤثر، ضروری هستند. (iranarze.ir)

(۱) محرکهای عاطفی (۲) محرکهای هنجاری (۳) محرکهای فایده نگر (۴) محرکهای اجتماعی

۱۶- پالیسی و جاکوبسون سازمانهای داوطلب را در چند طبقه جای می دهند؟ (iranarze.ir)

(۱) ۵ طبقه (۲) ۴ طبقه (۳) ۳ طبقه (۴) ۶ طبقه

۱۷- برای جذب داوطلبان ورزشی با چه سازمانهایی ارتباط برقرار میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) سازمانهای دولتی که نیروهای داوطلب ورزشی تحت پوشش دارند.

(۲) سازمانهای خصوصی که نیروهای داوطلب ورزشی تحت پوشش دارند.

(۳) سازمانهای دولتی و خصوصی که نیروهای داوطلب ورزشی تحت پوشش دارند.

(۴) سازمانهای دولتی و خصوصی که نیروهای متخصص ورزشی تحت پوشش دارند.

۱۸- کدام سازمانهای داوطلب ورزشی از ورزش به عنوان وسیله ای برای ترویج و تبلیغ استفاده میکنند؟ (iranarze.ir)

(۱) گروهها و تیم های ورزشی مساجد (۲) سازمانهای YMCA و YWCA

(۳) گروهها و تیم های ورزشی مدارس (۴) ۲و۱

۱۹- سازماندهی و به کار گماردن داوطلبین در هر سازمان یا رویداد ورزشی بر چه مبنایی صورت میگیرد؟ (iranarze.ir)

(۱) دانش و تجربه (۲) توانایی و علاقه (۳) تخصص و استعداد (۴) ۲و۱

۲۰- کدام گزینه از راهکارهای ایجاد نظام داوطلبی نیست؟ (iranarze.ir)

(۱) تبلیغ ارزشهای معنوی و اجتماعی داوطلبی در سطح جامعه

(۲) آموزش لازم به داوطلبان ورزشی کشور در خصوص نقش و اهمیت نهضت داوطلبی

(۳) بررسی و مورد مطالعه قرار دادن مدل های جذب، حفظ و ارتقاء نیروهای داوطلب ورزشی در ورزش کشورهایی که تجارب

ارزشمندی دارند.

(۴) بوجود آمدن کانالهای ارتباطی ادارات داوطلبی با سازمانهایی که منابع ارزشمند داوطلبی در آنها قرار دارد.

۲۱- کدام یک از موارد زیر از رهنمودهای سیاست شایستگی نمیباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) شایستگی فردی (۲) شایستگی سطح مهارت

(۳) شایستگی ورزش حرفه ای (۴) ۲و۱

۲۲- (ناشر سایت ایران عرضه) ورزش هایی که برای سیاست شایستگی ورزش حرفه ای، قهرمانی بین دانشگاهی و باشگاهی

پیشنهاد میشود کدامها هستند؟ (iranarze.ir)

(۱) ورزش درون سازمانی مرتبط مانند (بسکتبال، پرتاب آزاد)

۲) ورزش حرفه ای ، قهرمانی ، باشگاهی مرتبط مانند (دو صحرانوردی ، فوتبال)

۳) ورزش برون سازمانی مرتبط مانند (فوتسال ، جاگینک)

۴) ۲۰۱

۲۳- کسی که می خواهد عضو تیم دانشگاهی باشد چه مدتی باید به تمرینات لازم بپردازد؟ (iranarze.ir)

۱) دو هفته قبل از اولین دوره برنامه رقابت قهرمانی

۲) سه هفته قبل از اولین دوره برنامه رقابت قهرمانی

۳) دو ماه قبل از اولین دوره برنامه رقابت قهرمانی

۴) سه ماه قبل از اولین دوره برنامه رقابت قهرمانی

۲۴- تیم یا فردی که نسبت به واجد شرایط نبودن یک بازیکن تیم حریف اعتراض دارد چه مدارکی را باید ارائه دهد؟

۱) شهادت کتبی امضاء شده توسط شاهد

۲) تاریخ و زمان که نشان دهنده شرکت غیر مجاز بازیکن باشد.

۳) عکس یا جدولی که مبتنی بر غیر قانونی بودن بازیکن باشد

۴) هر سه مورد

۲۵- در بیشتر برنامه های ورزشی درون دانشکده و برون دانشکده ای چه چیزی باعث جلوگیری از اعتراضات بیجا میگردد؟

۱) پرداخت هزینه توسط معترض

۲) پرداخت هزینه توسط متعرض

۳) پرداخت هزینه توسط معترض و متعرض

۴) هر سه مورد

۲۶- اگر تیمی از تعداد نفرات لازمه برای بازی برخوردار نباشد چه اقداماتی صورت میگیرد؟ (iranarze.ir)

۱) کاپیتان یا تیم مقابل بایستی این حق را داشته باشند که بازی صورت بگیرد یا نه ، مشروط به اینکه قوانین بازی این حق را

برای او قائل شده باشد

۲) یک نفر هم از تیم مقابل حذف میشود تا با تعداد برابر بازی انجام گیرد.

۳) بازی به زمان دیگری موکول میشود.

۴) ۲۰۱

۲۷- حروف اختصاری { TA و AR و AT } بترتیب از راست به چپ مربوط به کدام رشته های ورزشی میباشد؟ (iranarze.ir)

۱) تنیس - تیرو کمان - دو و میدانی

۲) تنیس - تکواندو - تیرو کمان

۳) تکواندو- تیرو کمان - دو و میدانی

۴) دو میدانی - تیرو کمان - تکواندو

۲۸- در اولین المپیاد ورزشی دانشجویان کشور در سال ۱۳۷۲ مشعل المپیاد ، بعنوان مشعل در

..... دانشگاه تهران برافروخته شد. (iranarze.ir)

۱) مشعل المپیک - حیاط

۲) مشعل المپیک - مسجد

(۴) مشعل دانایی - حیات

(۳) مشعل دانایی - مسجد

۲۹- روشن نمودن آتشدان بزرگ در ورزشگاه بزرگ المپیک از المپیک چه سالی و از کجا آغاز شد؟ (iranarze.ir)

(۲) المپیک ۱۹۵۶ - ملبورن

(۱) المپیک ۱۹۲۸ - آمستردام

(۴) المپیک ۱۹۲۸ - ملبورن

(۳) المپیک ۱۹۶۴ - توکیو

۳۰- معمولا از بین داوطلبان دانشجو انتخاب میشوند و نقش قویتری در ایجاد نظم و انضباط جشن ها و مراسم رویدادهای ورزشی دارند. (iranarze.ir)

(۱) شرکت کننده ها (۲) مدیران (۳) کادر اجرایی (۴) افراد راهنما

۳۱- (تنظیم توسط فروشگاه ایران عرضه) طبق این جدول به تیم بازنده یک بار دیگر فرصت داده میشود تا در رقابت ها شرکت جوید. (iranarze.ir)

(۱) جدول یک حذفی (۲) روش دوم جدول یک حذفی

(۳) جدول دو حذفی (۴) ۳ و ۱

۳۲- چرا بازیهای دو حذفی را بازیهای شانس دوم نامیده اند؟ (iranarze.ir)

(۱) زیرا به تیم بازنده چندین بار فرصت شرکت در رقابت ها داده میشود.

(۲) زیرا به تیم بازنده چندین بار فرصت شرکت در رقابت ها داده میشود مشروط بر احراز مقام

(۳) زیرا به تیم بازنده یک بار دیگر فرصت شرکت در رقابت ها مشروط بر عدم باخت داده میشود حتی تا احراز مقام اول بازیها پیش رود.

(۴) ۲ و ۱

۳۳- از دو جدول تیم های برنده (جدول برنده ها) و تیم های بازنده (جدول بازنده ها) ترکیب شده است.

(۱) جدول دو حذفی (۲) جدول یک حذفی

(۳) جدول یک حذفی و دو حذفی (۴) جدول مسابقات ورزشی

۳۴- در چه صورتی تعداد کل بازیها را با این فرمول $X=2(N-1)$ محاسبه می کنند؟ (iranarze.ir)

(۱) چنانچه بازی فینال به نفع برنده نهایی جدول برنده ها تمام شود، مسابقات دو حذفی پایان پذیرد.

(۲) چنانچه بازی فینال به نفع برنده نهایی جدول برنده ها تمام شود و در صورتی که هر دو تیم یک باخت داشته باشند بازی تکرار شود برنده بازی دوم مقام احراز نماید.

(۳) چنانچه بازی فینال به نفع برنده نهایی جدول بازنده ها تمام شود چون هر دو تیم یک باخت دارند بازی مجدداً تکرار شود . بازی دوم ، مقام اول را احراز نماید.

(۴) چنانچه برنده نهایی جدول برنده ها با برنده نهایی جدول بازنده ها به رقابت پردازند.

۳۵- "سیدینگ" در مسابقات ورزشی به چه معناست؟ (iranarze.ir)

۱) بذر پاشیدن تیم ها

۲) چیدمان تیم ها

۳) گفتمان تیم ها

۴) سطح فنی تیم ها

۳۶- کدامیک از گزینه های زیر از مزایای شیوه های چیدمان تیم ها نیست؟ (iranarze.ir)

۱) این شیوه باعث میشود تیمهایی که از نظر فنی در سطح بالاتری برخوردارند صعود نمایند.

۲) این شیوه باعث میشود تیم هایی که از نظر فنی در سطح بالاتری هستند بعد از صعود در مسابقات دوره های یک هشتم و یک چهارم و نیمه نهایی و فینال از سطح فنی لازم برخوردار باشند.

۳) این شیوه باعث میشود تیم ها بعد از برخورداری از سطح بالاتر فنی جذابیت و زیبایی لازم را نداشته باشند.

۴) ۲۰۱

۳۷- برای چیدمان تیم ها در شاخه های یک جدول حذفی چه اقداماتی صورت میگیرد؟ (iranarze.ir)

۱) اولویت بندی تیم ها بر حسب توانایی ، سطح فنی آنها از طریق رجوع به نتایج مسابقات دور قبلی آنها

۲) قبول این فرض که تیم های اول و دوم و سوم و چهارم به دوره قبل فینال راه خواهند یافت.

۳) قبول این فرض که تیم های اول تا هشتم ، هشت تیم صعود کننده به مرحله یک هشتم خواهند بود.

۴) هر سه مورد

۳۸- از مشکلات جداول حذفی چه میاشد؟ (iranarze.ir)

۱) مشخص نکردن مقامهای اول و دوم مسابقات

۲) نداشتن توانایی رده بندی تیم های شرکت کننده

۳) گذاشتن شروط قرار دادی برای تعیین مقامهای سوم و چهارم

۴) مشخص کردن صرف مقامهای اول و دوم مسابقات

۳۹- این نوع جدول امکان این را میدهد تا با کمترین تعداد مسابقه کلیه تیم های شرکت کننده رده بندی شوند.

۱) جدول دو حذفی ۲) جدول یک حذفی ۳) جدول آسیائی ۴) جدول ورزشهای رزمی

۴۰- در مسابقات ورزشی ، چه رشته هایی، از طریق جدول آسیائی برگزار میگردد؟ (iranarze.ir)

۱) تنیس روی میز ۲) هندبال ۳) بسکتبال ۴) ۲۰۱

۴۱- (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) اگر پس از اتمام مسابقات ، امتیازات ۲ تیم یا بیشتر مساوی شد ، برای تعیین تیم برتر از چه شیوه هایی استفاده نمیشود؟ (iranarze.ir)

۱) استفاده از سیستم تفاضلی

۲) رده بندی کردن کلیه تیمهایی که دارای امتیازات مساوی هستند.

۳) برگزاری مسابقه حذفی بین شرکت کنندگانی که امتیازات مساوی کسب کرده اند.

۴) اگر دو تیم دارای امتیازات مساوی هستند مقام برتر را میتوان به تیمی داد که در دوره قبل امتیاز بیشتر کسب کرده است.

۴۲- یونسکو چه سالی را بعنوان سال جهانی آموزش از طریق ورزش اعلام نموده است؟ (iranarze.ir)

(۱) ۲۰۰۲ (۲) ۲۰۰۰ (۳) ۲۰۰۴ (۴) ۲۰۰۵

۴۳- کدام گزینه صحیح است؟ (iranarze.ir)

- (۱) نسبت گیم های برده هر تیم بر گیم های باخته آن تیم مقام بالاتر را مشخص میکند.
 (۲) در صورت تساوی نسبت گیم ها نسبت مجموع امتیازات کسب شده بر مجموع امتیازات از دست داده مقام بالاتر را مشخص میکند.
 (۳) چنانچه نسبت امتیازات نیز برابر باشند ، نتیجه بین آن دو تیم تعیین کننده تیم برتر است.
 (۴) هر سه مورد

۴۴- "چنانچه دو تیم از نظر امتیاز برابر شدند برای تعیین تیم برتر به نتیجه بین دو تیم رجوع میشود" مربوط به تعیین رتبه بندی کدام رشته ورزشی میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) والیبال (۲) فوتبال (۳) بستکبال (۴) هندبال

۴۵- بهترین حالت برای برگزاری مسابقات دوره ای آن است که تعداد تیم های شرکت کننده بین باشد. (iranarze.ir)

(۱) ۲ الی ۸ نفر (۲) ۴ الی ۸ نفر (۳) ۶ الی ۸ نفر (۴) ۳ الی ۸ نفر

۴۶- در برنامه ریزی اجرای مسابقات دوره ای چنانچه چند شرکت کننده در زمانهای مشابهی درگیر باشند یا مشغله به آنها اجازه شرکت ندهد ، چه اقداماتی صورت میگیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) بهتر است شرکت کننده های پر مشغله حذف گردند.
 (۲) بهتر است بین گروههای مختلف توزیع شوند.
 (۳) بهتر است بازی به تعویق بیفتد.
 (۴) بهتر است شرکت کننده های دیگری جایگزین گردند.

۴۷- برنامه ریزی شایسته مسابقات دوره ای ، مشروط به چیزهایی میباشد؟ (iranarze.ir)

(۱) تجربه ، مراقبت ، دقت (۲) دقت ، زکات ، تخصص
 (۳) مراقبت ، اخلاق ، تخصص (۴) دقت ، سرعت ، تخصص

۴۸- در اغلب مسابقات رسمی المپیک جهانی ، قاره ای و ملی از چه جداولی استفاده میشود؟ (iranarze.ir)

(۱) جداول دوره ای (۲) جداول حذفی

(۳) ترکیبی از جداول دوره ای و آسیایی (۴) ترکیبی از جداول دوره ای با حذفی و سایر جداول

۴۹- جدول ترکیبی که مرحله مقدماتی آن بصورت دوره ای و مراحل بعدی آن با استفاده از جدول آسیایی اجرا میشود چه نام دارد؟ (iranarze.ir)

(۱) جدول دو دوره ای (۲) جدول ملی (۳) جدول المپیک (۴) جدول قاره ای

۵۰- در مسابقات جام جهانی فوتبال ، ۳۲ تیم در ۸ گروه ۴ تیمی قرار میگیرند که هر گروه مسابقات خویش را با استفاده از جدول به اتمام میرساند. (iranarze.ir)

(۱) جام جهانی (۲) ترکیبی (۳) دوره ای (۴) المپیک



❖ فصل هفتم: اصل سوالات استخدامی دبیر تربیت بدنی تیر ۱۳۹۷

◀ روش تدریس در تربیت بدنی

۱- برای یک معلم فرآیندگرا، کدام جزء از برنامه اهمیت زیادی ندارد؟ (iranarze.ir)

- (۱) تعامل (۲) تلاش فردی (۳) ارزیابی پایانی (۴) مشارکت گروهی

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳

۲- کدام (تهیه شده توسط ایران عرضه) گروه از اهداف، ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش آموزان محسوب می شوند؟

- (۱) کلی (۲) دوره (۳) جزئی (۴) رفتاری

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

۳- ایران عرضه! کدام روش گروه بندی برای آموزش و به ویژه برای انواع بازی، ورزش و مسابقه، مفید است؟ (iranarze.ir)

- (۱) گروه بندی براساس سن (۲) گروه بندی نامتجانس

- (۳) گروه بندی براساس قد (۴) گروه بندی متجانس

۴- توانایی پیش بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد، مربوط به کدامیک از اجزای هنر تدریس است؟

- (۱) بازانديشي (۲) رفتار فردی (۳) شهود و اشراق (۴) شخصیت فردی

۵- برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟ (iranarze.ir)

- (۱) تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی

- (۲) تغییر در رفتار فردی - تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار گروهی

- (۳) تغییر در رفتار گروهی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در دانش

- (۴) تغییر در نگرش - تغییر در دانش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی

۶- به طور کلی، روش های آموزش و تدریس در تربیت بدنی، به سمت کدام روش ها متمایل شده اند؟ (iranarze.ir)

- (۱) دستوری و تکلیفی (۲) حل مسئله و دستوری

- (۳) تکلیفی و گام به گام (۴) حل مسئله و اکتشافی

۷- عبارت زیر، ناظر بر کدام اصل است؟ (iranarze.ir)

«بهترین معلمان، کسانی هستند که به دانش آموزان کمک می کنند تا آموخته های دیروز خود را امروز به کار برند و برای فردا

آماده شوند.»

- (۱) آموزش به هر دانش آموز کمک می کند تا استعداد های نهفته خود را کشف کند.

- (۲) معلم و دانش آموز باید در امر یادگیری شریک هم باشند.

- (۳) تعلیم و تربیت یک تجربه متصل جاری است.

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی

۸- قابلیت پذیرش عملکرد جدید در برخی سلول‌های درحال نمو را چه می‌نامند؟ (iranarze.ir)

- ۱) تمایزپذیری (۲) نمو رویانی (۳) هیپریپلازی (۴) شکل‌پذیری

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

۹- هنگام تولد، کدام بازتاب فعال است؟ (iranarze.ir)

- ۱) بازتاب نامتقارن گردن (۲) بازتاب متقارن گردن

- ۳) بازتاب چتر نجات (۴) بازتاب لابیرنتی

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

۱۰- کدام حرکت بنیادی، دارای الگوی گام‌برداری متقارن است؟ (iranarze.ir)

- ۱) یورتمه‌رفتن (۲) سکسکه‌دویدن (۳) لی‌لی‌کردن (۴) سُرخوردن

۱۱- (متعلق به سایت ایران عرضه) کدام واژه به تکلیفی دلالت دارد که هدف خاصی دارد؟ (iranarze.ir)

- ۱) مهارت (۲) حرکت (۳) توانایی (۴) الگوی حرکتی

۱۲- ورزشکار در شرایط اجرا (عملکرد)، به چه نوع کانون توجهی نیاز دارد؟ (iranarze.ir)

- ۱) باریک بیرونی (۲) باریک درونی (۳) پهن بیرونی (۴) پهن درونی

۱۳- قانون تمرین، کدام شکل منحنی اجرا را پیش‌بینی می‌کند؟ (iranarze.ir)

- ۱) خطی (۲) S شکل (۳) شتاب منفی (۴) شتاب مثبت

۱۴- کدام خطا می‌تواند معیار اندازه‌گیری دقت در موقعیت‌های دو بُعدی باشد؟ (iranarze.ir)

- ۱) منشعب (۲) متغیر (۳) ثابت مطلق (۴) تغییرپذیری کلی

مبانی فیزیولوژی ورزشی

۱۵- پروتئین دریافتی پیشنهادی برای ورزشکاران تفریحی، روزانه چند گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟ (iranarze.ir)

- ۱) ۱ (۲) ۰/۸ (۳) ۱/۲ (۴) ۱/۶

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

۱۶- چهار ورزشکار «الف»، «ب»، «ج»، و «د» به ترتیب، توده عضلانی زیادتری دارند، متابولیسم بازال کدامیک بیشتر است؟

- ۱) «الف» (۲) «ب» (۳) «ج» (۴) «د»

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

۱۷- در مقایسه با غیر ورزشکاران، آستانه در کدام دسته از ورزشکاران، در شدت زیادتری از فعالیت ورزشی پدیدار می‌شود؟

استقامتی (۱) قدرتی (۲) توانی (۳) انفجاری (۴)

۱۸- با فرض برابری توده عضلانی و ترکیب بدنی برابر، سهم مسیر انرژی بی‌هوازی و هوازی در ۲ دقیقه دویدن، به ترتیب تقریباً چقدر است؟ (iranarze.ir)

(۱) ۲۰ و ۸۰ (۲) ۴۰ و ۶۰ (۳) ۳۰ و ۷۰ (۴) ۶۰ و ۴۰

۱۹- کدام پروتئین، در بدن ورزشکار توانی، از دو زنجیره سنگین یکسان و دو جفت زنجیره سبک تنظیمی و اصلی تشکیل شده است؟ (iranarze.ir)

(۱) تیتین (۲) اسپکتین (۳) تروموپوپوزین (۴) میوزین

۲۰- دریافت و پردازش فعالیت‌های عضلانی و کنترل حرکتی را کدام لوب در مغز انجام می‌دهد؟ (iranarze.ir)

(۱) آهیانه (۲) پیشانی (۳) گیجگاهی (۴) پس سری

۲۱- (طراحی توسط ایران عرضه) در آزمایشگاه علوم ورزشی، شروع و پایان الکترومیوگرام عضله راست رانی ورزشکاری سنجیده می‌شود. بدین ترتیب، کدام عامل در وی سنجیده شده (تهیه شده توسط ایران عرضه) است؟ (iranarze.ir)

(۱) زمان استراحتی عضله (۲) زمان فعال شدن عضله

(۳) زمان تحریک عصبی (۴) دوره انتقال تار عضله

سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی

۲۲- دویدن مسیر آزمون که به تغییر جهت سریع و مؤثر نیاز دارد، هدف کدام آزمون است؟ (iranarze.ir)

(۱) دوی زیگزاگ (۲) تعادل پویا (۳) انعطاف‌پذیری پویا (۴) VO_{2max}

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۱

۲۳- مردان و زنان، هم در قدرت مطلق و هم در قدرت نسبی باهم تفاوت دارند. دلیل اصلی این تفاوت‌ها در چیست؟

(۱) ترکیب بدن و توان (۲) وزن بدن و ترکیب بدن

(۳) وزن بدن و انعطاف‌پذیری (۴) ترکیب بدن و تعادل حسی

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

۲۴- (تهیه شده توسط ایران عرضه) چهار نفر دو ۲۰ یارد سرعتی را با حداکثر سرعت می‌دوند و به ترتیب، زمان‌های ۲/۸، ۳، ۳/۱ و ۳/۱۷ ثانیه را به دست می‌آورند. بالاترین صدک در هنجارها متعلق به کیست؟ (iranarze.ir)

(۱) نفر چهارم (۲) نفر سوم (۳) نفر دوم (۴) نفر اول

۲۵- کدام آزمون، در مجموعه آزمون‌های آمادگی حرکتی گنجانده شده است؟ (iranarze.ir)

(۱) پرش طول ایستاده (۲) ترکیب بدنی (۳) انعطاف‌پذیری (۴) قدرت نسبی

۲۶- سنجش قدرت مچ دست، آزمون عادی در کدام وضعیت به شمار می‌رود؟ (iranarze.ir)

(۱) ایزومتریک (۲) استنتریک (۳) کانسنتریک (۴) ایزوکینتیک

۲۷- جعبه بدنی BOD POD، برای سنجش حجم بدن از کدام قانون استفاده می‌کند؟ (iranarze.ir)

- (۱) دالتون (۲) نوردیک (۳) هوانگ (۴) بویلز

۲۸- در بزرگسالان، اگر BMI فردی بین ۲۵ تا ۲۹/۹ باشد، وی در کدام طبقه قرار می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

- (۱) معمولی (۲) چاق (۳) اضافه وزن (۴) چاقی شدید

◀ مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی

۲۹- (ایران عرضه) طراحی و ایجاد ساختار سازمانی تشکیلات المپیاد ورزشی دانش‌آموزان کشور، در قالب کدامیک از فعالیت-

های مدیریتی می‌گنجد؟ (iranarze.ir)

- (۱) رهبری (۲) برنامه‌ریزی
(۳) تنظیم تقویم ورزشی (۴) سازماندهی

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴

۳۰- رکن اساسی در تنظیم یک تقویم ورزشی چیست؟ (iranarze.ir)

- (۱) جنسیت (۲) زمان (۳) نوع فعالیت (۴) تعداد نفرات

پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲

۳۱- هدف از (تنظیم توسط فروشگاه ایران عرضه) «سیدبندی» چیست؟ (iranarze.ir)

(۱) برگزاری مسابقات به صورت دو دوره‌ای

(۲) استراحت دادن به تیم‌های قوی در مرحله مقدماتی

(۳) تیم‌های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت نپردازند.

(۴) تیم‌های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت نپردازند.

۳۲- انجام قرعه‌کشی مسابقات دانش‌آموزی به منظور تدوین جدول برنامه مسابقات، به عهده کدام کمیته برگزاری مسابقات

است؟ (iranarze.ir)

- (۱) فنی (۲) داوری (۳) اجرایی (۴) مراسم و تشریفات

۳۳- در اداره کلی جلسات و شوراها، «حق تفسیر آیین‌نامه» خاص کدام عضو جلسه است؟ (iranarze.ir)

- (۱) مشاور (۲) دبیر (۳) نائب‌رئیس (۴) رئیس