

۱۲۲- تمرکز بر جنبه‌های زمانی و زمان‌بندی حرکات، از ویژگی‌های کدام سطوح یادگیری است؟

- (۱) شناختی
(۳) خودنگاری

- (۲) ارتباطی
(۴) انشایی

۱۲۳- در ضربه زدن با دست، بدن در حالت عمود بر خط پرواز توپ دریافتی قرار می‌گیرد. در اجرای آن، کدام حرکت صحیح است؟

- (۱) قرار گرفتن پاها در طرفین
(۳) انتقال وزن بدن به پای جلو

- (۲) چرخیدن تنه به عقب
(۴) آغاز وضعیت تاب جلو

۱۲۴- در پرتاب نیزه، کدام مورد صحیح است؟

- (۱) سرعت و دقت، به یک اندازه مهم هستند.
(۳) دقت، خیلی مهم‌تر از سرعت است.

- (۲) سرعت عمل بالا، زیادتر از دقت است.
(۴) سرعت، بسیار مهم‌تر از دقت است.

۱۲۵- پریدن به بالا و فرود در حالتی که صورت در جهت مخالف است، نمونه‌ای از کدام حرکت است؟

- (۱) چرخشی
(۳) تاب دادن

- (۲) پیچشی
(۴) لی‌لی کردن

۱۲۶- معلمی که می‌خواهد از انتقال یادگیری مثبت بهره‌بردارد، از انجام کدام دو بازی زیر، می‌تواند استفاده کند؟

- (۱) بسکتبال - شنا
(۳) تنیس - بدنپتون

- (۲) والیبال - دوومیدانی
(۴) بدنپتون - شنا

۱۲۷- دانش‌آموزانی که می‌خواهند در مسابقه طناب‌کشی بر تیم حریف غلبه کنند، بر کدام حرکت باید تأکید کنند؟

- (۲) هل دادن بالاتنه به جلو
(۳) کم کردن فشار پاشنه‌ها به زمین

- (۱) زیاد کردن سطح اتکای خود
(۴) خارج کردن بدن از راستای مرکز ثقل

۱۲۸- استفاده از وقایع، اعمال و رفتارها برای افزایش احتمال وقوع پاسخی مشخص، نشانه کدام نیروی مؤثر بر یادگیری است؟

- (۱) انگیزش
(۳) تقویت

- (۲) تغییر
(۴) آمادگی

۱۲۹- در حرکت صاف کردن مچ دست پس از یک حرکت پرتابی، کدام اقدام لازم است تا پرتاب با نیروی زیادتری انجام شود؟

- (۱) باز شدن بیش از حد مچ دست
(۳) تا کردن کامل مچ دست

- (۲) فشار دادن به زانوی مخالف
(۴) تا کردن مناسب مچ دست

۱۳۰- احساس یادگیرنده در خصوص درستی حرکت اجراشده در مقایسه با حرکت موردنظر را چه می‌گویند؟

- (۱) بازخورد همزمان بیرونی
(۳) آگاهی از نتیجه

- (۲) بازخورد پایانی درونی
(۴) آگاهی از عملکرد

۱۳۱- در کدام دوره سنی برحسب سال، کسب مهارت‌های حرکتی اختصاصی، تحت تأثیر کسب مهارت‌های بنیادین و تکمیلی است؟

- (۱) ۱۶ تا ۱۷
(۳) با عبور از ۵

- (۲) ۷ تا ۱۵
(۴) ۲ تا ۳

علمای فیزیولوژی ورزشی:

- ۱۳۲- در کدام روش ارزیابی ترکیب بدن، با استفاده از هدایت الکتریکی، وزن بدون چربی سنجیده می‌شود؟
 (۱) مقاومت BIA
 (۲) مادون قرمز موج کوتاه
 (۳) حجم‌سنجی جابه‌جایی هوا
 (۴) جذب‌سنجی اشعه ایکس مضاعف
- ۱۳۳- در مقایسه، کدام چاقی با خطر بیشتر گسترش دیابت، پرفشاری خون و بیماری قلبی همراه است؟
 (۱) پایین‌تنه
 (۲) گلابی‌شکل
 (۳) سفروئید
 (۴) زینوئید
- ۱۳۴- در مراحل بالیدگی کودکان ورزشکار، انتظار می‌رود فعال شدن غدد در هر دو جنس، در مرحله چندم مراحل رشدی تأثیر رخ دهد؟
 (۱) دوم
 (۲) سوم
 (۳) چهارم
 (۴) پنجم
- ۱۳۵- کدام ویتامین محلول در چربی، جزء سازنده ردوپسین است و باید جزو رژیم غذایی ورزشکاران باشد؟
 (۱) رتینول
 (۲) بیوتین
 (۳) فیلوکسول
 (۴) توکوفرول
- ۱۳۶- تمایز بین کار و توان هنگام فعالیت ورزشی، مهم است. کدام عامل معرف کار در ورزشکار محسوب می‌شود؟
 (۱) دویدن در زمان معین، بدون نیروی جاذبه
 (۲) اعمال نیرو در مسافتی برخلاف نیروی جاذبه
 (۳) کاربرد نیرو با توجه به واحد زمان
 (۴) تقسیم زمان فعالیت به شدت فعالیت
- ۱۳۷- افزایش انقباض عضلانی و افزایش تعریق، از اعمال کدام میانجی عصبی هنگام فعالیت ورزشی است؟
 (۱) استیل‌کولین
 (۲) نوراپینفرین
 (۳) آبی‌نفرین
 (۴) GABA
- ۱۳۸- در دستگاه عصبی مرکزی، کدام بخش، مسئول پردازش‌های عصبی بیشتر انقباض‌های عضله اسکلتی است؟
 (۱) تالاموس
 (۲) بصل‌النخاع
 (۳) عقده‌های قاعده‌ای
 (۴) قشر حرکتی
- ۱۳۹- در واحدهای حرکتی گوناگون، نیروی انقباض عضله از کدام واحد به سوی کدام واحد باشد، به‌طور فزاینده زیاد می‌شود؟
 (۱) FG به FOG به SO
 (۲) SO به FOG به FG
 (۳) FOG به FG به SO
 (۴) FG به SO به FOG
- ۱۴۰- کدام مورد، صحیح است؟
 (۱) تمرین ورزشی استقامتی درازمدت، تعداد مویزگ ثابتی را به ازای هر مقدار سطح مقطع تار عضله به‌دنبال دارد.
 (۲) هنگام بی‌تمرینی، ظرفیت‌های سوخت‌وسازی میتوکندریایی عضله، بدون تغییر باقی می‌ماند.
 (۳) هیپرتروفی عضله، اغلب با افزایش اندازه و ظرفیت‌های عملکردی بارز همراه است.
 (۴) ظرفیت گلیکولیزی، در اثر بی‌تمرینی، با سرعت زیاد از بین می‌رود.
- ۱۴۱- در یک فعالیت ورزشی سریع، ۱۲۵ لیتر O_2 هزینه می‌شود. این فعالیت، به‌طور متوسط، چند کیلوکالری هزینه می‌کند؟
 (۱) ۱۲۵۰
 (۲) ۶۷۵
 (۳) ۶۲۵
 (۴) ۵۵۵

۱۲۵
 $\frac{5 \times 25}{100} = 125$

۳۷۵
 ۲۶

۳۷۵

۱۴۲- افزایش کدام عامل، نشانه غیرمستقیم افزایش اکسایش اسیدهای آمینه هنگام فعالیت ورزشی بگنواخت درازمدت است؟

- TCA (۲)
GIP (۴)

- NH⁺ (۱)
NH (۳)

۱۴۳- افزایش نواثر قلبی هنگام فعالیت ورزشی را چه می گویند؟

- (۲) کروئوتروپی مثبت
(۴) ایونوتروپی مثبت

- (۱) کروئوتروپی منفی
(۳) ایونوتروپی منفی

۱۴۴- هنگام فعالیت ورزشی، حجم هوای باقیمانده در ریه‌ها، پس از یک بازدم عمیق، چه تغییری می کند؟

- (۲) افزایش
(۴) اندکی افزایش

- (۱) کاهش
(۳) اندکی کاهش

سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی:

۱۴۵- «آزمون شوت» و «آزمون پاس دادن» در بسکتبال، از کدام دسته آزمون‌ها هستند؟

- (۲) ترکیبی
(۴) دیواری

- (۱) سرعتی
(۳) دقی

۱۴۶- کدام آزمون، جزو آزمون‌های نظری در کلاس تربیت بدنی به شمار می‌رود؟

- (۲) آزمون یرنات آزاد در بسکتبال
(۴) تعداد اجرا در یک دقیقه درازنشست

- (۱) حرکت زمینی در ژیمناستیک
(۳) آزمون ۱۶۰۰ متر دویدن با زمان سنج

۱۴۷- معلم ورزشی که درصدد استفاده از آزمون‌های حرکت کل بدن در بسکتبال است، از سنجش چه مهارتی بهره می‌گیرد؟

- (۲) حرکت دفاعی پایه
(۴) پاس دادن

- (۱) شوت در جای سریع
(۳) دریل کنترلی

۱۴۸- دبیر ورزشی که در سنجش پرش سارجنت، نمره پایانی را بر نمره ورودی تقسیم می‌کند، چه شاخصی را اندازه می‌گیرد؟

- (۲) امتیاز نهایی
(۴) ضریب پیشرفت

- (۱) ضریب اعتبار
(۳) نمره عملکردی

۱۴۹- در کلاس درس تربیت بدنی، وقتی معلم درصدد ارزشگذاری کار دانش‌آموران است، کدام نیاز و وظایف تکاملی را می‌سنجد؟

- (۲) حرکتی
(۴) شناختی

- (۱) روانی
(۳) عاطفی

۱۵۰- کدام نمودار، به کمک معیارهای مرکزی و پراکندگی، موقعیت مجموعه داده‌ها را به شکل بسیار گویا و مفید ارائه می‌دهد؟

- (۲) دایره‌ای
(۴) ساقه و برگ

- (۱) جمع‌بندی
(۳) چندضلعی

۱۵۱- در سه کلاس درس والیبال، اگر n_1 ، n_2 و n_3 به ترتیب ۶۰، ۳۰ و ۱۰ و \bar{X}_1 ، \bar{X}_2 و \bar{X}_3 به ترتیب ۳۰۰۰، ۱۲۰۰ و ۶۰۰ باشد، کدام است X؟

$$\frac{2100}{15}$$

- (۲) ۱۸۰۰
(۴) ۲۸

- (۱) ۲۸۰۰
(۳) ۱۰۰