



پاسخنامه احتمالی سوالات تخصصی دبیر تربیت بدنی آزمون استخدامی آموزش و پرورش سال ۹۷




[Www.IranEstekhdam.Ir](http://www.IranEstekhdam.Ir)

خواننده گرامی؛ در جهت بهبود کیفیت این فایل؛ لطفاً هرگونه انتقاد و پیشنهاد خود در مورد مطالب آن

و یا گزارش مشکل را به آدرس ایمیل و یا با شماره تلفن زیر مطرح نمایید:

آدرس ایمیل: soal@iranestekhdam.ir 

شماره تلفن تماس: ۰۴۱-۴۲۲۷۳۶۷۳ 

توجه

این پاسخنامه احتمالی توسط کاربران سایت ایران استخدام تهیه شده و در مورد صحت و یا عدم درستی آن هیچ تضمینی از سوی سایت ایران استخدام وجود ندارد.

[Www.IranEstekhdam.Ir](http://www.IranEstekhdam.Ir)



«توجه مهم»

جهت تهیه کتابهای آموزشی و دانلود سایر نمونه سوالات استخدامی به همراه پاسخنامه
به آدرس زیر مراجعه بفرمایید:

اینجا کلیک نمایید

با سلام و عرض ادب

سلام خدمت همه ، با آرزوی موفقیت شما در آزمون گذشته و سایر آزمون های زندگی فایل مورد نظر شامل سوالات، پاسخ نامه کامل و تشریحی مواد درسی تخصصی رشته تربیت بدنی است، که پاسخ های صحیح با استفاده از جستجو در کتب مختلف داده شده است. با این وجود برخی سوالات که با رنگ قرمز مشخص شده است ممکن است به دلیل پیدا نکردن منبع سوال، جواب صد در صد درست داده نشده باشد. با این وجود سعی شده است با توجه به نظر شخصی و تجربه نویسنده و کمک از اساتید محترم علوم ورزشی و تربیت بدنی بهترین و درست ترین پاسخ داده شود، با ذکر دلیل. امید است استفاده لازم و کاربردی را برای شما عزیزان داشته باشد. با تشکر از شما و همه عزیزانی که در تهیه این فایل با ما همکاری کردند.

روش تدریس در تربیت بدنی

تمامی سوالات این درس از کتاب روش تدریس رمضانی نژاد طرح شده است. این آزمون نیز همانند فراگیر سه و برخلاف آزمون فراگیر چهار از همین کتاب طرح شده است. و امکان این وجود دارد اگر آزمون دیگری در راه باشد از این کتاب طرح نشود ولی در حال حاضر می توان گفت این کتاب یکی از کامل ترین کتب در این زمینه برای روش تدریس در تربیت بدنی است. لذا توصیه می شود برای آزمون های آینده در فکر تهیه این کتاب باشید. و همچنان که متوجه حضورتان شده است سوالات این درس هم می تواند به صورت مفهومی (فراگیر چهار) و هم به صورت حفظی و کاملاً مشابه کتاب (فراگیر سه و پنج) داده شود. پس شما برای موفقیت در این درس باید هر دو نوع را در نظر بگیرید.

۱۰۱- گزینه ۳ - فرایند و پیامد مفاهیم دو پهلوی و مبهمی هستند که به عنوان شاخص های موفقیت برنامه و فعالیت معلم در نظر گرفته می شوند. در صورت توجه معلم به فرایند یا به عبارتی در فرایند گرایی معلم به محتوای فعالیت، تلاش، پیشرفت، فعل بودن، چالش و تعامل اهمیت زیادی می دهد؛ در صورتی که برای معلم پیامد گرا هدف برنامه، موفقیت ارزیابی پایانی و آموزش مستقیم اهمیت بیشتری دارد.

۱۰۲- گزینه ۱- شکل دهی رفتار: الگوی رفتار یک منبع قوی و اثر گذار برای تعامل در برنامه است. بنابر این معلم خود باید یک الگوی کامل برای خود کنترلی شاگردان باشد. به بیان دیگر شاگردان رفتار معلم را مشاهده، درون سازی و تقلید می کنند.

۱۰۳- گزینه ۴- اهداف درس تربیت بدنی در سه حیطه شناختی، نگرشی، روان- حرکتی، باید به اهداف جزئی تبدیل شود. در نهایت اهداف عینی (رفتاری) باید برپایه این اهداف جزئی بیان شود. چرا که تعیین این اهداف رفتاری بسیار مهم است و ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش آموز میزان دستیابی به این اهداف است.

۱۰۴- گزینه ۱- در یک سیستم ارتباطی سه عامل گیرنده پیام، کانال ارتباطی و فرستنده پیام وجود دارد. کانال ارتباطی ممکن است به سه صورت شفاهی، کلامی و یا حرکات اندام های بدن باشد. و در عین حال تمامی کلمات، حرکات به منزله پیامی است که ما توسط کانال ارتباطی به دانش آموز منتقل میکنیم.

۱۰۵- گزینه ۲- با توجه به وزن، قد، مهارت و سرعت شاگردان می توان گروه های نامتجانس تشکیل داد یعنی به صورتی که از هر نوع از موارد گفته شده در همه گروه ها وجود داشته باشد مثلاً دانش آموز ماهر و نیمه ماهر در همه گروه ها باشد و یا دانش آموز بلند قد در همه گروه ها باشد. این گروه بندی برای آموزش و به ویژه برای انواع بازی، ورزش و مسابقه مفید است؛ چون احتمال رقابت یکسان و تجربه شکست یا پیروزی را برای همه به وجود می آورد.

۱۰۶- گزینه ۱- روش معلم محور در صورتی که با موفقیت سازگاری داشته باشد می تواند مفید واقع شود؛ مثلاً در موقعیت های بحرانی، بروز رفتاری های غلط و سوء آموزشی در مسابقات ورزشی تمایل بیشتری به این روش وجود دارد. اما از طرف دیگر ممکن است معلمان کم توان برای پوشاندن ناتوانی ورزشی خود از این روش استفاده کنند.

۱۰۷- گزینه ۳- شهود یا اشراق؛ توانایی پیش بینی مواردی است که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد.

۱۰۸- گزینه ۴- فعالیت های اصلی کلاس درس به برنامه و طرح درس معلم بستگی دارد. در قسمت موضوع و متن اصلی درس اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس در سه حیطه دانش، اجتماعی، روانی-حرکتی اهمیت ویژه دارد.

۱۰۹- گزینه ۱- در تغییر رفتار شاگردان روند دانش-نگرش-رفتار فردی-رفتار اجتماعی یا گروهی پذیرفته است.

۱۱۰- گزینه ۲- مدیریت کلاس؛ گروه بندی شاگردان، وضعیت لباس ورزشی، سازماندهی فضا و امکانات، نحوه برخورد با دانش آموز بیمار، عضو تیم و دارای شرایط خاص، توزیع و جمع آوری وسایل، ارتباط با سرگروه و کنترل کلاس از فعالیت های مربوط در این قسمت است.

۱۱۱- گزینه ۴- به طور کلی روش های آموزش و تدریس در آموزش و پرورش به سمت روش های شاگرد محور مانند حل مسئله و رو اکتشافی متمایل شده است.

۱۱۲- گزینه ۲- قرار دادهای اجتماعی و نحوه رفتار دانش آموز در یک محیط اجتماعی را می توان از طریق بازی های سازمان یافته به دانش آموز آموزش داد. در صورتی که هدف بازی های آموزشی و نمایشی و حرکتی آموزش و تقویت بعد جسمانی است، البته قابل ذکر است که هیچ وقت نمی توان اهداف اجتماعی، جسمانی، عاطفی، نگرشی را از یکدیگر جدا ساخت.

۱۱۳- گزینه ۳- بهترین معلما کسانی هستند که به دانش آموزان کمک می کنند تا آموخته های دیروز خود را به کار برند و برای فردا آماده شوند. از این جمله می توان متوجه این شد که تعلیم و تربیت یک تجربه متصل جاری است و مربوط به یک زمان و مکان خاص نیست و دانش آموز همیشه و همه جا باید از آموخته های خود استفاده کند.

۱۱۴- گزینه ۱- در نحوه کنترل کلاس کنترل نزدیک و دیداری برای نظارت کلاس مفید است. بودن در کنار دانش آموزان و حضور در محیط برای پیشگیری از وقوع خطر و آسیب ضروری است. البته وضعیت مطلوب این است که شاگردان کم کم خود هدایتی و خود گردانی را در کلاس های تربیت بدنی و ورزش بیاموزند.

۱۱۵- گزینه ۴- طرح درس روزانه عملی ترین و آخرین حلقه برنامه ریزی و طرح درس است.

رشد و یادگیری

این درس با توجه به اینکه منبع اصلی آن در آزمون فراگیر سه کتاب دکتر شیخ بوده است و در آزمون فراگیر چهار کتاب دکتر شجاعی در این آزمون منبع کتاب دکتر شجاعی و دکتر شیخ بوده است. سوالات بر خلاف آزمون فراگیر چهار کاملاً حفظی و از متن کتاب ها مطرح شده است.

۱۱۶- گزینه ۳- توالی و زمانبندی حرکت دو عامل اساسی از اصول حرکت زنجیره جنبی باز یا زنجیره حلقه باز است.

۱۱۷- گزینه ۴- تمایز پذیری فرآیندی است که در آن سلول ها اختصاصی می شوند. ولی شکل پذیری قابلیت است که توسط آن بافت ها می توانند عملکردهای جدید را بپذیرند.

۱۱۸- گزینه ۲- در اوایل بزرگسالی با کاهش نسبت توده چربی ترکیب بدن شروع به تغییر می کند. این بازتاب تحلیل عضله نیست بلکه ناشی از افزایش وزن چربی است. با این حال حدود ۱۰ درصد از بافت عضله تا ۵۰ سالگی کاهش می یابد و این کاهش بطور متوسط در سن ۸۰ سالگی حدود ۳۰ درصد است.

۱۱۹- گزینه ۱- زمان بازتاب غیرمستقیم گردن پیش از تولد تا چهار ماهگی بازتاب مستقیم گردن ۶ تا ۷ ماهگی

بازتاب چتر نجات یا چتر بازی در وارد مختلف از ۴ ماهگی به بعد...

بازتاب لابیرنتی از ۳ تا ۱۲ ماهگی

۱۲۰- **گزینه ۳**- محدودیت های عملکردی مثل تعادل و ترس می توانند الگوی راه رفتن را در سنین بالا تحت تاثیر قرار دهند. چنانچه سالمندان سقوط کنند مکن است ترس از افتادن در آن ها بیشتر شود و ترس از افتادن منجر به طراحی گتم برداشتنی می شود که به تعادل کمک میکند. (سطح اتکای بیشتر و طول گام کوتاه تر) متأسفانه کاهش راه رفتن ناشی از ترس باعث کاهش توده عضلانی و انعطاف پذیری می شود. و در نهایت الگوی راه رفتن تغییر میکند. در نتیجه ترس از افتادن قبل از تحلیل عضلانی و کاهش انعطاف رخ می دهد که در نتیجه این موارد را در بر دارد.

۱۲۱- **گزینه ۲**- سکسکه دویدن آخرین مهارت بنیادی جابجایی است که در کودکان رشد میکند. هماهنگی بین پاها متقارن است ولی الگوی حرکت در هر پا نامتقارن؛ در نتیجه این مهارت بنیادی را یک الگوی متقارن در نظر میگیرند در صورتی که لی لی کردن اولین الگوی نامتقارن و یورتمه رفتن و سر خوردن نیز الگوهای نامتقارن دیگر هستند.

۱۲۲- **گزینه ۴**- مواردی که در جز تاثیر گذار در گرفتن هستند عبارتند از: اندازه توپ، فاصله توپ پرتاب شده، روش پرتاب، جهت توپ، سرعت توپ، تغییرات قبل از مرحله گرفتن توپ، عمل بازوی گیرنده توپ، عوامل ادراکی و حسی در نتیجه شکل توپ کمترین تاثیر را دارد.

۱۲۳- **گزینه ۱**- مهارت قابلیت است که با اطمینان بالا و صرف حداقل انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد. مهارت با حرکت متفاوت است زیرا مهارت به هدف می رسد. مانند مهارت پاس بلند در والیبال، ولی حرکت بدون هدف است مانند تکان دادن انگشتان دست.

۱۲۴- **گزینه ۲**- حافظه روندی یا رویه ای مربوط به چگونگی انجام امور به ویژه فعالیت های فیزیکی یا جسمانی مانند بازی های ورزشی را حافظه روندی می نامند. دانش روندی دانش چگونه انجام دادن کارها است. Procedural memory

۱۲۵- **گزینه ۱**- کانون توجه می تواند بیرونی یا درونی باشد. درونی تمرکز بر حرکات بدن و بیرونی تمرکز بر اثرات حرکت در محیط است. تحقیقات این حیطه نشان داده اند که اتخاذ توجه درونی در حین اجرای مهارت یا عملکرد کم اثر بوده و در مقابل تمرکز بر اثرات حرکت

منجر به اجرا و یادگیری موثر تری می شود. در هنگام اجرای عملکرد وسعت پهن و محدود دارد و در موقع اجرای یک مهارت بهتر است توجه به صورت باریک یا محدود باشد. البته در تحقیقاتی نیز توجه درونی بر بیرونی تاثیر بیشتری داشته است ولی باید به این امر توجه داشت که این کانون توجه به سطح تبحر فرد نیز بستگی دارد ولی از آن جا که در سوال این موضوع مطرح نشده است پاسخ صحیح همان گزینه باریک بیرونی است

۱۲۶- گزینه ۴- بازخورد دامنه ای برای جلوگیری از تاثیرات وابستگی اور بازخورد متواتر استفاده از این روش است. اگر اجرا صحیح باشد و در دامنه صحیح قرار بگیرد بازخورد دریافت نمیکند ولی اگر در خارج دامنه باشد بازخورد دریافت میکند و در کل همه چیز به نحوه اجرا و عملکرد شاگرد بستگی دارد.

۱۲۷- گزینه ۳- قانون تمرین: یکی از ویژگی های منحنی های اجرا این است که تغییرات در ابتدا سریع هستند و به تدریج آهسته می شوند. و این یکی از جنبه های عمومی یادگیری هر تکلیف و یکی از اصولی اساسی تمرین است که شبیه منحنی با شتاب منفی است.

۱۲۸- گزینه ۳- یادگیری مشاهده ای نوعی از یادگیری است که از طریق آن موجود زنده ای از رفتار موجود زنده دیگر تقلید می کند. و در مراحل اولیه یادگیری توجه از اهمیت زیادی برخوردار است.

۱۲۹- گزینه ۴- خطای تغییر پذیری کلی یکی از سنجش های دقت کلی است. هنری این سنجش را E نامیده است. حرف اول کلمه ارور. او این روش را بهترین روش سنجش دقت ذکر کرده است.

۱۳۰- گزینه ۲- طبق قانون هیک هر چه تعداد محرک و پاسخ از یک به دو افزایش میابد زمان واکنش به صورت خطی افزایش میابد.

فیزیولوژی ورزشی

سوالات این قسمت همانند دو قسمت قبلی بیشتر حفظی طرح شده است. منابع فیزیولوژی دکتر گایینی، تغذیه دکتر گایینی، فیزیولوژی دکتر پرنو، فیزیولوژی پنج استاد، کلیدهای کنترل وزن

۱۳۱- گزینه ۱- مقدار پروتئین دریافتی توصیه شده : بزرگسال غیر ورزشکار ۰/۸ گرم- ورزشکار استقامتی نخه ۱/۶ گرم - ورزشکار استقامتی ۱/۲ تا ۱/۴ گرم - رشته های ورزشی توانی ۱/۴ تا ۱/۷ گرم - ورزشکاران قدرتی مبتدی ۱/۵ تا ۱/۷ گرم - ورزشکاران قدرتی نیمه حرفه ای ۱ تا ۱/۲ گرم - ورزشکار تفریحی ۱ گرم

۱۳۲- گزینه ۳- به ازای هر لیتر عرق مقدار ۵۸۰ کیلو کالری بخار میکند این مقدار برای ۳ لیتر برابر ۱۷۴۰ که تقریبا برابر ۱۷۵۰ است.

۱۳۳- گزینه ۴- در تعیین مقدار متابولیسم هر فردی که دارای توده بدون چربی بیشتری باشد در متابولیسم پایه و همچنین متابولیسم بازال انرژی بیشتری مصرف میکند با توجه به سوال فرد شماره (د) که توده عضلانی بیشتری دارد پس انرژی بیشتری مصرف میکند.

۱۳۴- گزینه ۱- $472 = 2/7 * 175$ که این مقدار تقریبا برابر ۴۷۰ است

۱۳۵- گزینه ۱- آستانه لاکتات در ورزشکاران استقامتی نسبت به دیگر ورزشکاران بالاتر است.

۱۳۶- گزینه ۱- مقدار نسبت تبادل تنفسی یا R یا RER یا نسبت VCO_2 به O_2 برای چربی برابر ۰/۷ است.

۱۳۷- گزینه ۱- در ۲ دقیقه اول ورزش معمولا نسبت تنفس گلیکولیز بی هوازی بالاتر از تنفس هوازی است . این مقدار در دو دقیقه اول ورزش ها برابر ۸۰ به ۲۰ است.

۱۳۸- گزینه ۱- پليومتریک ها تمریناتی هستند که عضلات را قادر می سازند تا در کوتاه ترین زمان ممکن به حداکثر توان دست یابند. انجام این تمرینات به شما کمک می کند تا پرش عمودی خود را که یکی از مهمترین ویژگی های یک والیبالیست است را افزایش دهید. این تمرینات می تواند سرعت و عکس العمل شما را در والیبال بسیار افزایش دهد و می تواند حتی پرش شما را تا ۴۰-۵۰ اینچ و حتی تا ۶۰ اینچ (۱۰۰-۱۵۰ سانتی متر) افزایش دهد

۱۳۹- گزینه ۴- میوزین یک مولکول دو رشته ای است که به صورت مارپیچ قرار گرفته است. هر کدام از این رشته ها را زنجیره سنگین میوزین می نامند.

۱۴۰- گزینه ۱- در انقباض اسنتریک یا اکسنتریک یا برون گرا یا هم تنش با افزایش طول با اینکه عضله نیرو تولید میکند طویل می شود.

۱۴۱- گزینه ۲- لوب پیشین یا پیشانی شامل هوش عمومی و کنترل حرکتی است. در ناحیه ویژه ای از لایه های خارجی مغز و در جلوی چین های به هم پیچیده ناحیه های وجود دارد که به قشر حرکتی موسوم است.

۱۴۲- گزینه ۴- در تولید نیرو همیشه در ابتدا تارهای کند انقباض یا نوع یک یا ST یا SO فعال می شوند و برای تولید نیروی بیشتر باید تار های نوع دو فعال شوند.

۱۴۳- گزینه ۲- الکترو میوگرافی مطالعه عملکرد عضله از راه آشکار سازی فعالیت الکتریکی ناشی از دیپلاریزاسیون غشاهای اعصاب و عضله است که با انقباض عضلانی همراه است. و از آن جا که در سوال مطرح شده است شروع و پایان الکترومیو گرام از زمان فعال شدن عضله توسط فعالیت الکتریکی مور سنجش است.

۱۴۴- گزینه ۱- بیست دقیقه فعالیت مرتب به منزله یک تمرین استقامتی با شدت پایین است که این مورد در یک ورزشکار استقامتی باعث افزایش اندازه قلب و حجم پایان دیاستولی است. در نتیجه قلب ورزشکار دارای یک حفره بطنی بزرگتر و ضخامت دیواره بیشتر دارد. در نتیجه یک ورزشکار استقامتی حجم پایان دیاستولی بیشتر که باعث افزایش زمان پر شدن بطن می شود در نتیجه زمان موج T امکان این را دارد که بیشتر طول بکشد. از طرف دیگر با افزایش حجم بطن بدلیل افزایش حجم پایان دیاستولی باعث کاهش موج QRS می شود

۱۴۵- گزینه ۳- خون جاری شده به سمت عضلات اسکلتی در حین ورزش افزایش می یابد این مقدار از ۱۵ درصد در زمان استراحت به ۸۰ درصد در زمان فعالیت افزایش می یابد.

سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

سوالات اکثرا از کتاب دکتر شیخ ، دکتر هادوی، مدرسان شریف، کتاب درزایی بوده است. سوالات سنجش در این آزمون نزدیکی بسیار زیادی به سوالات فیزیولوژی دارد لذا شما برای پاسخگویی به این سوالات باید اطلاعات کافی از فیزیولوژی نیز داشته باشید.

۱۴۶- گزینه ۴- هنگام فعالیت ورزشی VO_{2max} در ضربان قلب بیشینه حاصل می شود.

۱۴۷- گزینه ۱- دوی زیگزاگ از آزمون های سنجش چابکی است که نیاز به تغییر جهت سریع بدن در حین حرکت و حفظ تعادل دارد.

- ۱۴۸- **گزینه ۳-** اگر فردی مقدار وزنه ای خاص را در پی در پی و به صورت مکرر تا سر حد خستگی جابجا کند در پی سنجش استقامت عضلانی است. و در سوال چون گفته نشده است نسبت به وزن شخصی که در حال جابجا کردن وزنه است در نتیجه هگزینه استقامت مطلق گزینه صحیح است.
- ۱۴۹- **گزینه ۲-** تفاوت در قدرت مطلق بین زنان و مردان مربوط به وزن بدن آن ها است و تفاوت در قدرت نسبی آن ها مربوط به ترکیب بدن است. چرا که در اندازه گیری قدرت مطلق یک وزنه برای تمامی افراد مورد استفاده قرار میگیرد در نتیجه مردان به دلیل وزن بیشتر مقدار وزنه بیشتری را می توانند در استقامت مورد استفاده قرار دهند. و در قدرت نسبی نیز چون ترکیب بدن مردان توده عضلانی بیشتری نسبت به زنان که توده چربی بیشتری دارند دارای قدرت و استقامت بیشتری هستند.
- ۱۵۰- **گزینه ۴-** از آن جایی که قدرت متوسط بازوی مردان ۸۰ کیلوگرمی برابر ۴۰ است نمره باقی مانده برای کسانی که وزنه ۵۳ کیلو را جابجا میکنند برابر ۱۳+ و کسانی که وزنه ۳۸ کیلوگرم را جابجا می کنند برابر ۲- است.
- ۱۵۱- **گزینه ۴-** در دسته بندی و طبقه بندی و استفاده از صدک ها طبق نمودار توزیع طبیعی مثلا صدک ۷۵ مربوط به فردی است که از ۷۵ درصد افراد نمره بهتری را دارد. در سوال نیز چون فعالیت از نوع فعالیت وابسته به زمان است فردی که زمان بهتری کسب کرده باشد وضعیت بهتری نسبت به دیگران دارد و صدک بالاتری به خود اختصاص می دهد. در نیجه نفر اول که زمان ۲/۸ را به خود اختصاص داده است صدک بالاتری دارد.
- ۱۵۲- **گزینه ۳-** گیرنده های عمقی برای توصیف حالت کلی آگاهی از بدن به کار می رود .
- ۱۵۳- **گزینه ۱-** پرش طول ایستاده برای سنجش میزان توان عضلات پا به کار می رود و همچنین توان جزء از اجزای آمادگی حرکتی است. در صورتی که سه گزینه دیگر مربوط به آمادگی جسمانی است.
- ۱۵۴- **گزینه ۳-** با توجه به پرس جو از اساتید محترم گفته شده گزینه ۰/۷۵ تقسیم بر وزن به کیلوگرم صحیح است.
- ۱۵۵- **گزینه ۱-** سنجش قدرت مج دست توسط دستگاه دینامومتر امکان پذیر است و این سنجش به صورت ایستا انجام می شود.
- ۱۵۶- **گزینه ۳-** آزمون کنت کوپر در سنجش استقامت قلبی عروقی مورد استفاده قرار می گیرد که به دو صورت ۱۲ دقیقه ای یا ۲۴۰۰ متر انجام می شود.

۱۵۷- **گزینه ۱-** قانون دالتون قانونی است که فشار کل یک گاز را با معادله ای به مجموع فشار هر جزء گاز مرتبط می کند این قانون در مورد گازهای کامل همخوانی دارد. این سوال نیز طبق گفته اساتید گزینه قانون دالتون صحیح است.

۱۵۸- **گزینه ۲-** هنگام وزن کشی زیر آب شکم و لگن خاصره به دلیل داشتن مقدار بیشتر توده چربی بیشترین تاثیر را در چگالی بدن دارد.

۱۵۹- **گزینه ۳-** BMI کمتر از ۱۸/۵ کم وزن - بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ ایده آل - بین ۲۴/۹ تا ۳۰ دارای اضافه وزن - و از ۳۰ به بالا چاقی تلقی می شود.

۱۶۰- **گزینه ۱-** در آزمون دراز نشست اصلاح شده یا نیم خیز تعداد دراز نشستی که باید انجام شود برابر ۲۰ عد است یعنی هر ۳ ثانیه یک دراز نشست.

مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی

سوالات این درس از کتب مدیریت سازمان های ورزشی دکتر حمیدی ، مدیریت دکتر سجادی، مدیریت دکتر شعبانی بهار طرح شده است.

۱۶۱- **گزینه ۴-** سازماندهی بلافاصله پس از برنامه ریزی صورت می گیرد، یک مدیر ورزشی برای رسیدن به اهداف سازمانی با توجه به صلاحیت های کمی و کیفی افراد مسئولیت ها و اختیارات آن ها را مشخص می کند. در یک المپیااد ورزشی انش اموزی کشوری طراحی یک برنامه کلی و سازمان دادن به امور در قالب سازماندهی قرار می گیرند.

۱۶۲- **گزینه ۲-** سرانه ورزشی

۱۶۳- **گزینه ۳-** در تنظیم فرایند یک تقویم ورزشی موارد زیر به ترتیب باید اجرا شود : ۱- مد نظر قرار دادن هدف: کلیه فعالیت های پیش بینی شده در یک تقویم ورزشی باید تحقق بخش هدف تقویم سالیانه ی در جهت هدف اساسی سازمان مورد نظر باشد. ۲- پیش بینی کلیه عملیات مورد نظر و کلیه فعالیت های مناسب ۳- زمان مناسب برای اجرا ۴- تعیین مکان مناسب ۵ - محاسبه بودجه ۶- پیش بینی تدابیر جهت تامین بودجه ۷ - مشورت و تصویب ابتدایی ۸- دفاع از تقویم ۹- ابلاغ تقویم ۱۰- اجرای بودجه تقویم - با توجه به موضوع گفته شده نوع فعالیت مورد نظر از سایر گزینه ها که شامل زمان - مکان و تعداد نفرات است زودتر باید مد نظر قرار بگیرد.

۱۶۴- **گزینه ۱-** تقویم یک هیئت ورزشی باید با تقویم فدراسیون مربوطه هماهنگی لازم را به عمل آورد.

۱۶۵- گزینه ۳- سید بندی در مسابقات ورزشی یا سرگروه گذاری یعنی تقسیم بندی و چیدمان تیم ها در گروه های مختلف از نظر قدرت و مهارت تاکتیکی تا تیم های قوی در مراحل اولیه با یکدیگر برخورد نکنند.

۱۶۶- گزینه ۴- با توجه به محدودیت زمانی و تعداد بالای شرکت کنندگان باید از جدو تک حذفی استفاده کرد.

۱۶۷- گزینه ۱- انجام قرعه کشی مسابقات و تنظیم جدول و ابلاغ روزانه نتایج به تیم ها از وظایف کمیته فنی مسابقات است.

۱۶۸- گزینه ۱- خزانه داری در یک سازمان ورزشی بدون واسطه یک رکن محسوب می شود.

۱۶۹- گزینه ۴- رئیس جلسه باید آیین نامه های خاص را تفسیر نماید

۱۷۰- گزینه ۳- برای تعیین شهر میزبان باید از ۷ سال قبل از برگزاری مسابقات شهر میزبان تعیین شود
(۲۰۲۲=۲۰۲۵) در نتیجه در سال ۲۰۲۵ باید شهر میزبان تعیین شود.



«توجه مهم»

جهت تهیه کتابهای آموزشی و دانلود سایر نمونه سوالات استخدامی به همراه پاسخنامه
به آدرس زیر مراجعه بفرمایید:

اینجا کلیک نمایید



ایران استخدام
سرویس خصوصی خدمات عام المنفعه اخبار شغل و استخدام

[Www.IranEstekhdam.Ir](http://www.IranEstekhdam.Ir)

خواننده گرامی؛ در جهت بهبود کیفیت این فایل؛ لطفاً هرگونه انتقاد و پیشنهاد خود در مورد مطالب آن

و یا گزارش مشکل را به آدرس ایمیل و یا با شماره تلفن زیر مطرح نمایید:

آدرس ایمیل: soal@iranestekhdam.ir 

شماره تلفن تماس: ۰۴۱-۴۲۲۷۳۶۷۳ 

توجه

این پاسخنامه احتمالی توسط کاربران سایت ایران استخدام تهیه شده و در مورد صحت و یا عدم درستی آن هیچ تضمینی از سوی سایت ایران استخدام وجود ندارد.