



شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری

مدیریت هماهنگی آزمونها

صبح جمعه

آزمون متقاضیان کارشناسی رسمی دادگستری

شهریورماه ۱۳۸۴

دفترچه سوالات رشته : **امور ورزشی** کد : ۱۸

مدت : ۱۰۰ دقیقه

تعداد : ۵۰ سوال

شماره صندلی :

نام و نام خانوادگی :

توضیحات :

نمره منفی : دارد

کتاب : بسته

نوع سوالات : چهارگزینه ای

۱- دفترچه سوالات و پاسخنامه و کارت ورود به جلسه را حتماً جداگانه به مراقبین تحویل

دهید .

۲- پاسخ کلیه سوالات را فقط در پاسخنامه علامت بزنید .

بسم الله الرحمن الرحيم

- ۱- فرض کنید سازمان تربیت بدنی با تغییرات زیادی روبرو می شود ضمن آنکه کارکنان از نظر جغرافیایی از هم بسیار فاصله دارند ، کدام یک از جملات زیر صحیح است ؟
 - (۱) حیطه نظارت محدودتر میشود
 - (۲) ساخت سازمانی به صورت خزانه ای میشود
 - (۳) ساخت سازمانی تخت می شود
 - (۴) حیطه نظارت گسترده تر می شود
- ۲- تعریف انعطاف پذیری عضلانی عبارت است از قابلیت
 - (۱) انقباض در مقابل مقاومت
 - (۲) جابجایی عضلات در حداقل زمان ممکن
 - (۳) کار عضلانی در مدت زمانی طولانی
 - (۴) کشش عضلات ، تاندونها و لیگامنت ها
- ۳- مدیران فضاهای ورزشی با واگذاری اختیارات ، ساختار سازمانی را به چه جهتی سوق میدهند ؟
 - (۱) رسمی و وظیفه ای
 - (۲) شناور
 - (۳) متمرکز
 - (۴) غیرمتمرکز
- ۴- در کدامیک از ورزشهای زیر از سیستم انرژی نوع ATP-PC استفاده می شود ؟
 - (۱) شطرنج
 - (۲) پرناپ نیزه
 - (۳) دو استقامت
 - (۴) دوچرخه سواری استقامت
- ۵- در سازماندهی وظیفه ای فدراسیون فوتبال بیشتر تصمیمات می بایستی توسط اتخاذ گردد .
 - (۱) مدیران عملیاتی (بخش ها)
 - (۲) مدیران عالی (هیأت رئیسه)
 - (۳) مدیران میانی (کمیته ها)
 - (۴) مجمع عالی
- ۶- در بین وظایف مدیریت در سازمانهای ورزشی کدام وظیفه تقدم و اولویت دارد ؟
 - (۱) برنامه ریزی
 - (۲) سازماندهی
 - (۳) کنترل و نظارت
 - (۴) مدیریت تام
- ۷- یکی از اهداف عمده تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت است از
 - (۱) رسیدن به قهرمانی
 - (۲) کسب شادابی و نشاط
 - (۳) یادگیری مقررات
 - (۴) هیچکدام
- ۸- یکی از هدفهای عمده جامعه شناسی ورزش عبارت است از :
 - (۱) یافتن دلایل تقاضای مردم برای سلامتی
 - (۲) شناخت نقش تصور فرد از بدن
 - (۳) دسترسی به عوامل فرهنگی و ساختاری و موقعیتی که ورزش و تجارب ورزشی را متأثر می سازد
 - (۴) با تلقین به جوان فاقد تصور بدنی کمک کند تا به راحتی با خصوصیات جسمانی و روانیش زندگی کند
- ۹- ورزش قهرمانی عبارتست از :
 - (۱) بازیها و ورزشهای رقابتی و سازمان یافته که افراد ماهر در آن شرکت می کنند
 - (۲) مسابقات جام جهانی فوتبال در مراحل نهایی
 - (۳) ابعاد وسیع تربیتی و فرهنگی در ورزش
 - (۴) بازیهای آسیایی که هر دو سال یک بار در رشته های مختلف ورزشی برگزار می گردد
- ۱۰- تأمین اعتبار چیست ؟
 - (۱) منبع مصوب برای مصارف یا مصرف معین در بودجه
 - (۲) تعیین و تأمین میزان بدهی قابل پرداخت
 - (۳) تخصیص تمام یا قسمتی از اعتبار برای هزینه معین
 - (۴) هیچکدام
- ۱۱- فلسفه تربیت بدنی و ورزش روشنگر ارزشهای این قلمرو است ، بنابراین :
 - (۱) به موضوع هایی که در ارتباط با نیازهای جوانان و سالمندان است مربوط می شود
 - (۲) تمامی معلمان و مربیان باید مکاتب گوناگون را در این رابطه مطالعه کنند
 - (۳) مربی تربیت بدنی خود باید بر همه آن چیزهایی که تجویز می کند عمل کند
 - (۴) مربیان تربیت بدنی از طریق فلسفه قادر به مطالعه معنی ، ماهیت ، اهمیت و منبع ارزشها در تربیت بدنی هستند

۱۲- تربیت بدنی در حوزة شناختی تاکید دارد بر.....

- (۱) یافتن فرصت برای بازی گروهی و همکاری
- (۲) روشنگری نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل
- (۳) خودشناسی و عزت نفس و واکنش سالم و اصولی
- (۴) مهارتهای حرکتی ورزشکاران و بهبود بخشیدن به آن

۱۳- در قلب ورزشکاران نسبت به افراد عادی کدام یک از اثرات زیر مشاهده می شود ؟

- (۱) افزایش ضربان قلب در هنگام تنفس
- (۲) تبدلات کمتر اکسیژن و گاز کربنیک
- (۳) کاهش حجم تنفسی
- (۴) تبدلات بیشتر اکسیژن و گاز کربنیک

۱۴- برنامه جامع واحد و کاملی را که بر مبنای آن نیل به اهداف اساسی اداره کل تربیت بدنی استان تضمین می گردد ، چه می نامند ؟

- (۱) استراتژی
- (۲) خط مشی
- (۳) سیاست
- (۴) فعالیت

۱۵- با توجه به تحقیقات انجام شده افراد سبک وزن از نظر طول عمر چه تفاوتی نسبت به افراد سنگین وزن دارند ؟

- (۱) طول عمر کمتر
- (۲) طول عمر بیشتر
- (۳) طول عمر مساوی
- (۴) ۲۰ سال عمر بیشتر

۱۶- چاقی یکی از عوامل اصلی کمک کننده به کدام یک از بیماریهای زیر است ؟

- (۱) ژنتیکی
- (۲) عفونی
- (۳) روحی و روانی
- (۴) فشار خون و قند خون

۱۷- در کدام دوره هدف سرعت بخشیدن به اجرای مهارتها همراه با کاهش حجم تمرین است ؟

- (۱) دوره آماده سازی عمومی
- (۲) دوره آماده سازی ویژه
- (۳) دوره پیش از مسابقه
- (۴) دوره مسابقه

۱۸- در مرحله تلفیق قدرت به توان کدام نوع از توان ابتدا مورد توجه است ؟

- (۱) توان جهشی
- (۲) توان واکنشی
- (۳) توان پرتاب
- (۴) توان شروع

۱۹- تمام برنامه های تربیت بدنی و ورزشی اهدافی را دنبال می کنند ، هدف تکامل جسمانی عبارت از:

- (۱) شرکت کننده برای افزایش آمادگی قلبی عروقی ۲۰ دقیقه فعالیت هماهنگ هوازی انجام خواهد داد
- (۲) فعالیت عضلانی تا اندازه ای در رشد و نگهداری سیستمهای ارگانیکی موثر است
- (۳) شرکت کننده طرز صحیح اجرای یک مهارت را نمایش خواهد داد
- (۴) شرکت کننده هفته ای ۳ روز با اجرای تمرینات جدی و اختیاری ، فعالیتی نمایشی و منظم دارد

۲۰- تمجید فرهنگی و تقویت حس زیبا شناسی در حرکات به کدامیک از اهداف تربیت بدنی مربوط میشود؟

- (۱) پرورشی
- (۲) تندرستی
- (۳) حرکتی و مهارتی
- (۴) روانی ، اجتماعی

۲۱- حداکثر بازدهی قلب یک ورزشکار معمولی حین فعالیت ورزشی به چند برابر زمان استراحت میرسد؟

- (۱) ۲ تا ۳
- (۲) ۵ تا ۶
- (۳) ۷ تا ۸
- (۴) ۱۰ تا ۱۲

۲۲- از انقباضات نوع (ECONCENTRIC) برای بالا بردن کدام عامل زیر در تمرینات استفاده میشود؟

- (۱) استقامت عضلانی
- (۲) توان
- (۳) سرعت
- (۴) قدرت

۲۳- در روش تمرینی ایزوتونیک قدرتی معمولاً تمرینات بایستی با چه درصدی از حداکثر قدرت عضله انجام شود ؟

- (۱) کمتر از ۳
- (۲) ۴۰ تا ۵۰
- (۳) کمتر از ۶۰
- (۴) بالاتر از ۶۰

۲۴- طبق نظر کارشناسان کدام یک از عوامل زیر مهم ترین عامل در مرگهای ناگهانی تلقی میشود ؟

- (۱) فقر اقتصادی
- (۲) فقر حرکتی
- (۳) تغذیه نامناسب
- (۴) تمرینات ورزشی نامنظم

۲۵- مجموعه روندهای حرکتی و فعالیت هائی که بصورت آزادانه و خارج از محیط کار انجام می شود چه نام دارد ؟

- (۱) آمادگی جسمانی
- (۲) بازی
- (۳) تربیت بدنی
- (۴) ورزش

- ۲۶- افزايش مطلوب حجم حفره بطني ، از ويژگي هاي کدام دسته از ورزشکاران است ؟
 (۱) افراد ورزیده استقامتي (۲) افراد ورزیده سرعتي
 (۳) افراد ورزیده وزنه برداري (۴) افراد ورزیده قدرتي
- ۲۷- مهم ترين عامل موثر در انتخاب مواد سوختي براي کار عضلاني چيست ؟
 (۱) تعداد ميتوکندري ها (۲) ساختار عضله
 (۳) شدت فعاليت ورزشي (۴) مدت ورزش
- ۲۸- به هنگام ورزش ، حجم خون کاهش مي يابد ؛ دليل اصلي آن چيست ؟
 (۱) افزايش يون بي کربنات (۲) بالابودن غلظت يون هيدروژن
 (۳) برداشت بيشتري خون توسط عضلات (۴) کاهش حجم پلاسما
- ۲۹- نشان بارز یک انقباض ایزومتریکي به هنگام فعاليتهاي ورزشي ايستنا چيست ؟
 (۱) افزايش تانسین عضلاني (۲) بي فعاليتي واحدهاي اکئين
 (۳) کوچک شدن سارکومر (۴) ناپایداری در فعاليت ATP
- ۳۰- ساخت گلوکز از منابع غيرکربوهيدراتي معرف چه فرآیندي است ؟
 (۱) گلیکوليز (۲) گلوکونئوز (۳) گالاکتوزنوليز (۴) گلیکوزنوليز
- ۳۱- کدام یک از عبارتهاي زیر بردار محسوب نمی شود ؟
 (۱) جابجائي خطي (۲) جابجائي زاويه اي (۳) سرعت (۴) شتاب
- ۳۲- موقعي که وزنه بردار وزنه را از زمین بلند مي کند کاروزنه بردار
 (۱) و وزنه هردو منفي است (۲) منفي و کار وزنه مثبت است
 (۳) و وزنه مثبت است (۴) مثبت و کاروزنه منفي است
- ۳۳- در کدام یک از مهارتهاي ورزشي زیر موفقیت ورزشکار به پایداری بیشتر او بستگی دارد ؟
 (۱) استارت دوسرعت (۲) دروازه باني فوتبال
 (۳) شیرجه (۴) کشتي
- ۳۴- نيروي سرعت اهرم موقعي بیشتر مي شود که :
 (۱) بازوي مقاومت بلندتر از بازوي نیرو باشد (۲) بازوهاي مقاومت و نیرو به موازات یکديگر باشند
 (۳) طول هردوبازوي اهرم برابر باشد (۴) بازوي مقاومت کوتاهتر از بازوي نیرو باشد
- ۳۵- کدام یک از نیروهاي زیر جسم را بدون چرخش منتقل مي کند ؟
 (۱) نيروي مضاعف (۲) جفت نیرو
 (۳) نيروي وارده به مرکز ثقل جسم (۴) نيروي برون مرکز
- ۳۶- سرويس تنیس مهارتي است
 (۱) باز (۲) بسته (۳) ممتد (۴) نیمه باز
- ۳۷- ورود توپ به درون حلقه بستکتبال از نوع بازخورد
 (۱) پایاني است (۲) آموزشي است (۳) همزمان است (۴) با تاخير است
- ۳۸- دریادگيري و اجرای مهارتهاي حرکتی نقش بازخورد
 (۱) اطلاعاتي است (۲) انگیزشي است
 (۳) اطلاعاتي و انگیزشي است (۴) پاداشي ، اطلاعاتي و انگیزشي است
- ۳۹- کدام یک از موارد زیر درپیشبرد یادگيري مهارتهاي حرکتی کاملتر است ؟
 (۱) انجام دادن تمرينات ذهني (۲) انجام دادن تمرينات جسمي و ذهني
 (۳) انجام دادن تمرينات جسمي (۴) انجام دادن تمرينات ادراكي

- ۴۰- ترسیم منحنی های اجرا کدام مورد را به ما بهتر نشان می دهد ؟
 (۱) میزان پیشرفت اجراء
 (۲) چگونگی پیشرفت اجراء
 (۳) چگونگی پیشرفت یادگیری
 (۴) چگونگی و میزان پیشرفت یادگیری
- ۴۱- مفصل زانو دارای چه محورهایی است ؟
 (۱) فقط ساجیتال
 (۲) فورنتال و ورتیکال
 (۳) فورنتال و ساجیتال
 (۴) ساجیتال و ورتیکال
- ۴۲- مفصل مچ پا از چه استخوانهایی تشکیل شده است ؟
 (۱) درشت نی و قاپ
 (۲) درشت نی ، نازک نی و قاپ
 (۳) درشت نی ، نازک نی و پاشنه
 (۴) نازک نی و قاپ
- ۴۳- بزرگترین و متحرک ترین مهره های ستون مهره ها کدام است ؟
 (۱) مهره های پشتی
 (۲) مهره های کمری
 (۳) مهره های خارجی
 (۴) مهره های گردن
- ۴۴- کدام چرخش در مفصل شانه با دامنه بیشتری انجام می شود ؟
 (۱) چرخش خارجی
 (۲) چرخش داخلی
 (۳) هر دو چرخش به یک اندازه هستند
 (۴) مفصل شانه چرخش ندارد
- ۴۵- مفصل ترقوه و کتف روی چند سطح و چند محور حرکت می کند ؟
 (۱) این مفصل محور حرکتی ندارد
 (۲) یک سطح و یک محور
 (۳) دو سطح و دو محور
 (۴) سه سطح و سه محور
- ۴۶- کدام یک از ماهیهای جنین را « سن قدرت زیست » نام نهاده اند ؟
 (۱) ۴ هفته بعد از تولد
 (۲) انتهای ماه پنجم
 (۳) آخر ماه هفتم
 (۴) انتهای ماه نهم
- ۴۷- رشد جنین قبل از تولد یک تکامل در رفتارهای حرکتی خود دارد .
 (۱) سریع و نوسانی
 (۲) سریع و ممتد
 (۳) بطنی و آرام
 (۴) بطنی و پیوسته
- ۴۸- به طور کلی بازتابهای دوره کودکی به دو دسته و به شرح زیر تقسیم می شوند :
 (۱) بازتابهای اولیه و بازتابهای تکاملی
 (۲) بازتابهای حیاتی و ایمنی
 (۳) بازتابهای ارادی و غیر ارادی
 (۴) بازتابهای سبک و سنگین
- ۴۹- در کدام یک از دوهای زیر فرد دهنده تمایل دارد که تنه خود را بیشتر به جلو متمایل نماید ؟
 (۱) نیمه استقامت
 (۲) سرعت
 (۳) استقامت و نیمه استقامت
 (۴) سرعت و نیمه استقامت
- ۵۰- مراحل رشد و بلوغ جسمانی در افراد مختلف :
 (۱) متفاوت است
 (۲) یکسان است
 (۳) نامرتب است
 (۴) هیچکدام

الف - ر

موفق باشید