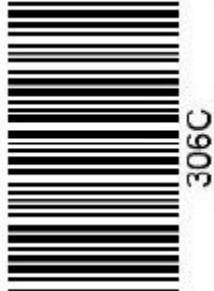


# مستر تست؛ وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

کد کنترل

306

C



نام:

نام خانوادگی:

محل امضا:

صبح جمعه

۹۶/۲/۱۸



«اگر دانشگاه اصلاح شود مملکت اصلاح می‌شود.»

امام خمینی (ره)

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان سنجش آموزش کشور

آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته داخل - سال ۱۳۹۶

مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی - کد ۱۱۰۶

مدت پاسخگویی: ۱۲۰ دقیقه

تعداد سؤال: ۱۵۰

عنوان مواد امتحانی، تعداد و شماره سؤالات

ردیف	مواد امتحانی	تعداد سؤال	از شماره	تا شماره
۱	زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی)	۳۰	۱	۳۰
۲	فیزیولوژی و تغذیه ورزش	۲۰	۳۱	۵۰
۳	آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی	۲۰	۵۱	۷۰
۴	حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی	۲۰	۷۱	۹۰
۵	رشد و یادگیری حرکتی	۲۰	۹۱	۱۱۰
۶	حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی	۲۰	۱۱۱	۱۳۰
۷	مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی	۲۰	۱۳۱	۱۵۰

این آزمون نمره منفی دارد.

استفاده از ماشین حساب مجاز نیست.

حق چاپ، تکثیر و انتشار سؤالات به هر روش الکترونیکی و ... پس از برگزاری آزمون، برای تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی تنها با مجوز این سازمان مجاز می‌باشد و با متخلفین برابر مقررات رفتار می‌شود.

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

## PART A: Vocabulary

**Directions:** Choose the word or phrase (1), (2), (3), or (4) that best completes the blank. Then mark the correct choice on your answer sheet.

- 1- You might not be thinking about cholesterol yet, but high levels of cholesterol increase your ----- of heart disease, so find out what your level is now.  
1) risk                      2) level                      3) strength                      4) exposure
- 2- With the ----- of the Internet, working from home has become a real phenomenon.  
1) demonstration      2) credibility                      3) advent                      4) dexterity
- 3- The teacher was gratified to see two older students ----- to settle the playground dispute between a number of third and fourth graders.  
1) raise                      2) encourage                      3) promote                      4) intervene
- 4- Even though the unemployment rate continues to -----, voters are still unhappy with the president's economic plan.  
1) restore                      2) abandon                      3) abate                      4) delay
- 5- Her maudlin display of tears at work did not impress her new boss, who felt she should try to control her -----.  
1) emotions                      2) secrets                      3) errors                      4) restrictions
- 6- The heavy rain did not -----, so they cancelled their camping trip.  
1) emerge                      2) evaporate                      3) subside                      4) collapse
- 7- Whitney is ----- about her shoes, arranging them on a shelf in a specific order, each pair evenly spaced.  
1) spectacular                      2) fastidious                      3) conscientious                      4) conventional
- 8- This agreement is very ----- and open to various interpretations.  
1) intentional                      2) diverse                      3) superficial                      4) ambiguous
- 9- Because our instructor was so unclear, I had to continually ask him to ----- and repeat what he was saying.  
1) justify                      2) clarify                      3) emerge                      4) improvise
- 10- Because of the chef's ----- cooking style, his food is easily identified in a taste test.  
1) experimental                      2) flexible                      3) distinct                      4) constant

## PART B: Cloze Passage

**Directions:** Read the following passage and decide which choice (1), (2), (3), or (4) best fits each space. Then mark the correct choice on your answer sheet.

Remembering the past is an integral part of human existence. Without a good memory, you would not be able to drive to work, hold a meaningful conversation with your children, (11) ----- a book or prepare a meal.

Memory has fascinated humans since (12) -----; Plato famously compared our memory to a wax tablet that is blank at birth (13) ----- on the impression of the events from our life. Only in the past hundred years, though, (14) ----- systematic objective techniques that have enabled us to study our recollections of the past with scientific accuracy and reproducibility. These range from laboratory tests of our ability

to remember verbal and visual materials (15) ----- more recent brain-imaging approaches.

- |     |                                  |                   |                                 |                      |
|-----|----------------------------------|-------------------|---------------------------------|----------------------|
| 11- | 1) then read                     | 2) reading        | 3) to read                      | 4) read              |
| 12- | 1) ancient times                 | 2) ancient time   | 3) time of ancient              | 4) times of ancient  |
| 13- | 1) slowing taking                | 2) to slowly take | 3) and slowly takes             | 4) that slowly takes |
| 14- | 1) psychologists have developed  |                   | 2) have psychologists developed |                      |
|     | 3) with psychologists developing |                   | 4) for psychologists to develop |                      |
| 15- | 1) with                          | 2) from           | 3) in                           | 4) to                |

## **PART C: Reading Comprehension:**

**Directions:** Read the following three passages and answer the questions by choosing the best choice (1), (2), (3), or (4). Then mark the correct choice on your answer sheet.

### **PASSAGE 1:**

Although training aids every aspiring athlete at any level, there appears to be two broad categories of athletes who perform at the highest performance level. It seems, on the one hand, there are the genetically talented, and on the other hand, those with a highly developed work ethic, with a system guiding their effort. From a physiological perspective, every athlete possesses capacities of speed and endurance. Pyne has suggested that while the concepts of developing fitness and speed in isolation are understood by coaches, an integrated approach is preferred for more complete development of these factors. He has proposed four categories of athletes using the analogy of horses: 1. Wooden Horse – low fitness/low speed: athletes who are just commencing training or returning from illness or injury, 2. Bolter – low fitness/high speed: athletes who have natural speed and may not find it necessary to do the same volume of work as their teammates. These athletes may have short-term success, but long-term progress to elite competition may be limited, 3. Workhorse – high fitness/low speed: these athletes are training specialists who are extremely dedicated and consistent in their workouts. However, they struggle to lift the quality of their efforts when in a competitive situation. This may be due to excessive training loads, insufficient recovery or inadequate speed work, and 4. Thoroughbred – high fitness/high speed: the athlete with a combination of developed fitness and natural speed is likely to have the greatest chance of success and improvement in the long term, when in association with skill and tactical awareness.

Some coaches would argue that although thoroughbreds are a necessary ingredient for a successful programme, workhorses are also important as training partners or to push the squad training envelope and pull the thoroughbred along with them during periods of training overload. By ensuring that appropriate training is provided to suit the requirements of each individual athlete, the chances of making a workhorse more like a thoroughbred are increased and with correct peaking, a workhorse may also be highly competitive.

- 16- What is the writer's main purpose in the passage?
- 1) To classify athletes in terms of speed and fitness
  - 2) To provide a clear-cut definition for two key concepts in sports
  - 3) To contrast the techniques different categories of athletes use to achieve success
  - 4) To list characteristics common to professional athletes in order of importance
- 17- According to paragraph 1, Pyne believes that coaches -----.
- 1) tend to disregard the significance of fitness and speed
  - 2) consider fitness more important than speed in isolation
  - 3) do not perceive fitness and speed as one ingredient for success
  - 4) cannot perform at their best unless athletes are genetically talented
- 18- Why has the writer drawn an analogy between athletes and horses in the passage?
- 1) To stress the effect of training on the success of athletes
  - 2) To outline how athletes vary in terms of speed and fitness
  - 3) To list the steps beginner athletes take to become professionals
  - 4) To explain what athletes need to do to enjoy high levels of speed and fitness
- 19- The word "this" in paragraph 1 refers to -----.
- 1) quality of efforts
  - 2) competitive situation
  - 3) Workhorses' workouts
  - 4) Workhorses' struggling
- 20- It can be inferred from paragraph 2 that workhorses -----.
- 1) are unlikely to turn into thoroughbreds
  - 2) do not make good teammates for thoroughbreds
  - 3) should not be excluded from successful training programs
  - 4) can be efficient training partners for all categories of athletes

## PASSAGE 2:

In mental rehearsal, you can adopt an internal (through one's own eyes) or external (a camera's eye view) perspective. It is generally assumed that the advantage of the internal perspective is that it puts you in better touch with the kinesthetic elements of your performance, and that the visual cues experienced most closely resemble those that would actually be seen in the sport environment. There are also potential advantages to be gained by adopting an external perspective. Sometimes the view from a different angle can provide a better sense of an opponent's actions. Coaches are sometimes quite selective in where they choose to stand to watch a bout – why is this? Learning from videotapes of oneself or one's opponents requires working from an external perspective.

For most sports, an associative focus (attention directed to sport performance cues) is essential. However, at times purposeful distraction from some elements of competition can be helpful. For those athletes who experience persistent performance anxiety, it may be helpful to dissociate from crowd sounds or other crowd behavior. When fatigued or suffering a minor injury, the fencer can better focus on performance by dissociating from physical discomfort. At other times it is critical to have an athlete "tune in" on an injury to avoid aggravating it.

Altering the speed of imagery during rehearsal offers different possibilities. Real time imagery helps with timing and coordination of complex skills. Slow-motion rehearsal is used for troubleshooting problems with techniques and for learning key sequences in new skills. For instance, you may find it helpful to visualize practicing

complex patterns of blade work in order to refine your game. High-speed imagery is beneficial for reviewing competition plans. This is something you can use just before your bout to help ready yourself for the actions you anticipate using.

- 21- **Why does the author mention coaches in paragraph 1?**  
1) To criticize their views about an external perspective  
2) To explain what they learn from videotapes of their opponents  
3) To outline how they teach athletes to adopt a particular perspective  
4) To suggest they are aware of the importance of an external perspective
- 22- **All of the following are true about purposeful distraction EXCEPT it is -----.**  
1) not a feature of crowd behavior  
2) not limited to physical discomfort or injuries  
3) more disadvantageous than advantageous to athletes  
4) beneficial to athletes who suffer performance anxiety
- 23- **According to paragraph 3, slow-motion rehearsal is -----.**  
1) of little value in identifying problems  
2) an effective technique for practicing sequences  
3) used for going over your actions right before a match  
4) of higher significance compared to high-speed rehearsal
- 24- **The word "anticipate" in paragraph 3 could best be replaced by -----.**  
1) avoid                      2) deny                      3) follow                      4) predict
- 25- **Which of the following methods of idea development has the writer used in the passage?**  
1) Citation                      2) Exemplification                      3) Order of time                      4) Process analysis

### PASSAGE 3:

The exercise regimen for elderly patients does not differ significantly from the regimen for younger adults. It is recommended that adults participate in a minimum of 150 minutes of moderate intensity or 60 minutes of vigorous physical activity per week. Older adults with functionally limiting chronic diseases should be as active as their medical condition allows in order to reduce sedentary behavior. Intensity is measured by perceived exertion rather than metabolic equivalents of the task to take into account varying levels of fitness in elderly persons. Elderly patients have longer recovery periods and require longer warm-up and cool-down periods. The mantra of no more than a 10% increase in volume or intensity is vital for older athletes, because fatigue plays a larger role as we age.

Traditional resistance training recommendations for older adults consist of 10-15 repetitions of 8-10 exercises that train major muscle groups at moderate to high intensity at least twice per week. Older adults should also participate in flexibility exercises for at least 10 minutes twice a week with 10-30 seconds per static stretch and 3-4 repetitions for each exercise. Balance activities should be performed at least twice per week for older persons at risk of falls. Balance training should be progressed by gradually reducing the base of support, adding dynamic movements to perturb the center of gravity, stressing postural muscle groups, and reducing sensory input.

When choosing the type of exercise program to prescribe, it may be that a staged prescriptive approach is better, first targeting the urgent needs of the patient, and then including other modalities. This approach is particularly evident in sedentary elderly

persons who may benefit from balance training acutely after a series of falls before the addition of resistance or aerobic training.

- 26- On what aspect of exercise for older adults does the author focus?  
1) Its prescription 2) Its dangers 3) Its popularity 4) Its difficulties
- 27- Which of the following best describes the function of the underlined sentence in paragraph 1?  
1) It provides support for an assertion made earlier in the passage.  
2) It makes an argument which is weakened later in the passage.  
3) It describes one negative effect of high-intensity exercise.  
4) It warns elderly patients against age-related conditions.
- 28- The word "sedentary" in paragraph 1 could best be replaced by -----.  
1) addictive 2) risky 3) seated 4) strange
- 29- According to the passage, which of the following exercise types should be given priority in exercise programs for elderly patients?  
1) Those which involve dynamic movements  
2) Those which meet their immediate needs  
3) Those which improve their fitness  
4) Those which fight their fatigue
- 30- Which of the following questions is NOT answered by the passage?  
1) How is exercise force measured?  
2) What do older people's chronic diseases result from?  
3) What type of exercise is recommended for older adults at risk of falls?  
4) How are older adults' recovery periods different from those of younger adults?

## فیزیولوژی و تغذیه ورزش:

- ۳۱- در سلسله رویدادها هنگام انقباض در عضله مخطط، کدام رخداد دیرتر اتفاق می‌افتد؟  
(۱) پیوند آکتین و میوزین در مرحله  $S_1$   
(۲) بازگشت کلسیم به درون شبکه سارکوپلاسمی  
(۳) تغییر شکل ساختاری تروپونین و تروپومیوزین  
(۴) دریافت موج دپلاریزاسیون توسط غشای تار عضله
- ۳۲- احتمال کدام تغییر عضلانی بر اثر یک دوره طولانی مدت تمرین قدرتی سنگین، بیشتر است؟  
(۱) افزایش تراکم میتوکندری  
(۲) کاهش تراکم مویرگی نسبت به تراکم میتوکندری  
(۳) افزایش سطح مقطع تار عضلانی نسبت به تراکم مویرگی  
(۴) افزایش تراکم آکتین و میوزین نسبت به سطح مقطع تار عضلانی
- ۳۳- کدام مورد، عامل مؤثر در بروز خستگی عصبی - عضلانی است؟  
(۱) رقابت برخی مواد با کولین استراز برای فعال کردن غشاء  
(۲) افزایش کولین استراز برای جلوگیری از پتانسیل عمل  
(۳) افزایش استیل کولین و در نتیجه فلج شدن تار ماهیچه  
(۴) افزایش پتاسیم درون سلولی

## مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

- ۳۴- کدام گیرنده حسی با فعال شدن در پرش عمقی به افزایش نیروی انقباضی عضله چهارسر منجر می‌شود؟  
(۱) گیرنده‌های پاسینی  
(۲) پایانه‌های عصبی آزاد  
(۳) اندام وتری گلژی (Gto)  
(۴) گیرنده‌های دوک عضلانی
- ۳۵- منبع چربی مورد استفاده سلول عضلانی هنگام فعالیت‌های ورزشی با شدت کم و شدت متوسط به ترتیب کدام‌اند؟  
(۱) اسیدهای چرب آزاد - تری‌گلیسرید درون سلولی  
(۲) اسیدهای چرب آزاد - گلیسرول  
(۳) تری‌گلیسرید درون سلولی - اسیدهای چرب آزاد  
(۴) تری‌گلیسرید درون سلولی - گلیسرول
- ۳۶- مکمل غذایی که باعث افزایش آب میان بافتی و درون سلولی ورزشکاران می‌شود، کدام است؟  
(۱) دی‌کلرواستات سدیم  
(۲) محلول‌های نمکی  
(۳) کارنیتین  
(۴) گلیسرول
- ۳۷- ورزشکاری استقامتی با حداکثر اکسیژن مصرفی ۶۰ میلی‌لیتر به‌ازای هر کیلوگرم در دقیقه، در فعالیتی ۱۰ دقیقه‌ای با ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی خود می‌دود. اگر وزن این ورزشکار ۶۰ کیلوگرم باشد، انرژی مصرفی فعالیت ورزشی او در حدود چند کیلوکالری است؟  
(۱) ۱۲۰  
(۲) ۲۵۰  
(۳) ۳۶۰  
(۴) ۴۲۰
- ۳۸- در فعالیتی ورزشی، مجموعاً ۵۰ گرم کربوهیدرات و ۱۰ گرم چربی مصرف شده است. این نوع تغذیه ویژگی نوعی کدام فعالیت ورزشی است؟  
(۱) شنا کردن به مسافت ۵۰۰۰ متر  
(۲) طناب زدن سریع در مدت یک دقیقه  
(۳) ۳۰ دقیقه دویدن روی نوارگردان با شدت متوسط  
(۴) دویدن ماراتون در یک فضای روباز
- ۳۹- به‌ازای یک واحد زمانی معین، اکسیژن مصرفی میوکاردی کدام رویداد ورزشی بیشتر است؟  
(۱) وزنه‌برداری  
(۲) سه‌گانه  
(۳) دوی ۱۰۰ متر  
(۴) دوی ماراتون
- ۴۰- کدام عبارت درباره فعالیت ورزشی زیربیشینه طولانی‌مدت، درست است؟  
(۱) با افزایش کاتکولامین‌ها رگ تنگی آدرنرژیک در پوست رخ می‌دهد.  
(۲) تواتر قلبی نزدیک به بیشینه در انتهای عملکرد دیده می‌شود.  
(۳) با کاهش حجم پایان دیاستولی برون‌ده قلبی کاهش می‌یابد.  
(۴) حجم ضربه‌ای و برون‌ده قلبی به‌تدریج کاهش می‌یابند.
- ۴۱- کدام مورد، دلیل انحراف اکسیژن مصرفی هنگام فعالیت ورزشی درازمدت است؟  
(۱) کمبود ذخیره گلیکوژن  
(۲) شروع مصرف چربی  
(۳) افزایش دمای بدن  
(۴) آسیب عضلانی
- ۴۲- هنگام فعالیت ورزشی درازمدت توأم با آب‌زدایی، ترشح کدام هورمون کاهش می‌یابد؟  
(۱) رنین  
(۲) آلدوسترون  
(۳) هورمون ضد ادراری  
(۴) پیتید دهلیزی - سدیمی
- ۴۳- پس از یک فعالیت ورزشی استقامتی با شدت ۷۰ تا ۸۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی، غلظت سرمی کدام هورمون در دوره ریکاوری به مدت بیشتری در حد مقادیر زیاد باقی می‌ماند؟  
(۱) ای‌پی‌نفرین  
(۲) انسولین  
(۳) نوراپی‌نفرین  
(۴) هورمون رشد

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

- ۴۴- کدام مورد، درباره بی‌تمرینی درست است؟  
(۱) هنگام بی‌تمرینی، ظرفیت گلیکولیز بدون تغییر باقی می‌ماند.  
(۲) ظرفیت گلیکولیز و سوخت‌وساز میتوکندریایی تغییری نمی‌کنند.  
(۳) ظرفیت‌های سوخت‌وساز میتوکندریایی عضله با سرعت کمی از بین می‌رود.  
(۴) ظرفیت گلیکولیز و سوخت‌وساز میتوکندریایی با سرعت زیادی از بین می‌روند.
- ۴۵- فشار سهمی  $PO_2$  مساوی ۱۰۴ میلی‌متر جیوه و فشار سهمی  $PCO_2$  مساوی ۴۰ میلی‌متر جیوه، ویژگی کدام ناحیه است؟  
(۱) هوای اتمسفر  
(۲) عروق بافت‌ها  
(۳) حبابچه‌ها  
(۴) خون سیاهرگی
- ۴۶- کاهش ناگهانی pH هنگام یک فعالیت فزاینده ورزشی با کدام رخداد همراه است؟  
(۱) کاهش ناگهانی  $H^+$   
(۲) افزایش ناگهانی  $HCO_3^-$   
(۳) به پایان رسیدن کسر اکسیژن  
(۴) رسیدن به نقطه شکست تهویه‌ای
- ۴۷- هنگام فعالیت ورزشی در محیط گرم و مرطوب، عامل اصلی کاهش حجم ضربه‌ای، کدام است؟  
(۱) افزایش پاسخ‌های پوستی  
(۲) افزایش دمای خون  
(۳) کاهش بازگشت وریدی  
(۴) کاهش حجم پایان دیاستولی
- ۴۸- در نبود قشر حرکتی در حیوان، کدام ناحیه عصبی، مسئول برقراری حرکات بدنی می‌باشد؟  
(۱) هیپوتالاموس قدامی  
(۲) عقده‌های قاعده‌ای  
(۳) بطن سوم و چهارم مغزی  
(۴) تالاموس
- ۴۹- در کدام حالت، زنان در مقایسه با مردان، تحمل و سازگاری بیشتری به استرس محیطی نشان می‌دهند؟  
(۱) فعالیت ورزشی با شدت نسبی در محیط گرم  
(۲) در هر دو فعالیت ورزشی با شدت نسبی و مطلق  
(۳) فعالیت ورزشی با شدت مطلق در محیط گرم  
(۴) تفاوت جنسیتی هنگام فعالیت ورزشی در محیط گرم وجود ندارد.
- ۵۰- در کدام رشته ورزشی، سهم دستگاه‌های تولید انرژی «فسفاژن، گلیکولیز و میتوکندریایی» با بقیه تفاوت دارد؟  
(۱) دوی ۸۰۰ متر  
(۲) کشتی  
(۳) شنای ۱۰۰ متر  
(۴) هاکی

## آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی:

- ۵۱- کدام آزمون، جایگزین مناسبی برای آزمون کالامن است؟  
(۱) آزمون پرش جفت  
(۲) آزمون پله هاروارد  
(۳) آزمون پله کوبین  
(۴) آزمون ۵۰ یارد سرعت
- ۵۲- منظور از دو نیمه کردن آزمون روشی برای کدام است؟  
(۱) هماهنگی درونی آزمون  
(۲) مقایسه افراد در آزمون  
(۳) تفکیک افراد در آزمون‌ها  
(۴) به‌دست آوردن روایی آزمون



# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

- ۵۳- آزمون مارگاریا کالامن و pacer، به ترتیب کدام قابلیت را اندازه گیری می کنند؟  
(۱) قدرت پاها - توان بی اسیدلاکتیک  
(۲) توان پاها - توان با اسیدلاکتیک  
(۳) توان پاها - توان هوازی پیشینه  
(۴) توان پاها - توان بی هوازی
- ۵۴- اگر متخصصان یک رشته گویه های ابزار (پرسش نامه) ساخته شده را بررسی و تأیید نمایند، کدام ویژگی ابزار مورد ارزیابی قرار گرفته است؟  
(۱) پایایی ابزار  
(۲) روایی محتوایی ابزار  
(۳) روایی ملاکی ابزار  
(۴) روایی همزمان ابزار
- ۵۵- این که فردی بتواند از طریق گیرنده های عمقی که در عضلات، تاندون ها و مفاصل قرار دارند، وضعیت خود را در فضا و ارتباط اجزای آن را تشخیص دهد، مربوط به کدام توانایی است؟  
(۱) ادراک حس حرکت  
(۲) تعادل ایستا  
(۳) تعادل پویا  
(۴) قدرت ایزومتریک
- ۵۶- کدام نوع ارزشیابی، تحت تأثیر میزان عملکرد گروه یا کلاس های مورد ارزیابی قرار نمی گیرد؟  
(۱) تشخیصی  
(۲) تکوینی  
(۳) ملاکی  
(۴) هنجاری
- ۵۷- اگر در یک مسابقه ۱۰۰ متر شنا انحراف استاندارد ۲/۵ بوده و فردی دارای رکورد ۷۵ ثانیه باشد، در صورتی که میانگین رکوردها ۷۰ ثانیه باشد، وی حدوداً از چند درصد جامعه وضعیت بهتری دارد؟  
(۱) ۲  
(۲) ۱۶  
(۳) ۸۴  
(۴) ۹۸
- ۵۸- در مسابقات وزنه برداری با میانگین رکورد ۱۲۵ کیلوگرم، در صورتی که واریانس رکوردها ۱۶ باشد، ورزشکار ایرانی چه وزنه ای را بالای سر ببرد تا نمره T وی برابر با ۷۵ شود؟  
(۱) ۱۹۰  
(۲) ۱۶۵  
(۳) ۱۴۵  
(۴) ۱۳۵
- ۵۹- نمودار لوئیز جهت اندازه گیری کدام شاخص است؟  
(۱) استقامت عضلات ران  
(۲) توان ساق پا  
(۳) قدرت عضلات ساق پا  
(۴) قدرت عضلات ران
- ۶۰- میانگین رکوردهای پرتاب وزنه در یک کلاس ۲۴ نفری ۱۰/۲ متر است. اگر پس از ۳ هفته تمرین رکورد نصف افراد کلاس نیم متر پیشرفت کرده و  $\frac{1}{3}$  کلاس نیز رکوردشان  $\frac{1}{3}$  متر کاهش یابد، میانگین جدید رکوردهای کلاس کدام است؟  
(۱) ۱۰/۳۵  
(۲) ۱۰/۴  
(۳) ۱۰/۷  
(۴) ۱۱
- ۶۱- در یک کلاس ۲۰ نفری مجموع نمرات قدرت ۱۲۰ است، اگر ضریب تغییرات عملکرد این کلاس ۲۰ درصد باشد، نمره خام معادل یک انحراف استاندارد بالای میانگین برابر با چند کیلوگرم است؟  
(۱) ۴/۸  
(۲) ۶  
(۳) ۷/۲  
(۴) ۱۱

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

۶۲- ورزشکاری که حداکثر تکرار بیشینه را در پرس سینه ۹۰ کیلوگرم داشته باشد، وزنه ۸۱ کیلوگرمی را چندبار می‌تواند پرس کند؟

- (۱) ۴  
(۲) ۵  
(۳) ۸  
(۴) ۱۰

۶۳- انحراف چارگی در مجموعه اعداد ۱ تا ۵۰۰ چقدر می‌شود؟

- (۱) ۳۷۵  
(۲) ۲۵۱  
(۳) ۲۵۰  
(۴) ۱۲۵

۶۴- در یک مسابقه دوی ۱۰۰ متر، رکورد فردی ۱۱/۶ ثانیه می‌باشد که از میانگین رکوردها ۰/۵ ثانیه فاصله دارد. اگر نمره Z او یک نمره از میانگین فاصله داشته باشد، کدام مورد می‌تواند واریانس رکوردهای این مسابقه باشد؟

- (۱) ۱  
(۲) ۰/۵  
(۳) ۰/۲۵  
(۴) صفر

۶۵- نمره خام شرکت‌کننده در آزمون ورودی به مقطع کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی در ردیف کدام مقیاس اندازه‌گیری قرار می‌گیرد؟

- (۱) اسمی  
(۲) رتبه‌ای  
(۳) فاصله‌ای  
(۴) نسبی

۶۶- تناسب منطقی بین محتوای تدریس شده و مواد آزمون به کدام ویژگی آزمون تأکید دارد؟

- (۱) پایایی  
(۲) روایی  
(۳) عینیت بیرونی  
(۴) عینیت درونی

۶۷- آزمون ستاره برای ارزیابی کدام قابلیت استفاده می‌شود؟

- (۱) انعطاف‌پذیری  
(۲) تعادل پویا  
(۳) چابکی عمومی  
(۴) هماهنگی

۶۸- جمع مجذور انحراف از میانگین نمرات آزمون سنجش تربیت‌بدنی نمونه آماری ۱۱ نفری برابر ۱۶۰ است. در صورتی که معادل نمره استاندارد فردی برابر با ۱+ و میانگین گروه برابر با ۱۳ باشد، نمره خام کدام است؟

- (۱) ۱۵  
(۲) ۱۶  
(۳) ۱۷  
(۴) ۱۸

۶۹- تست‌های «وینگیت»، «پله‌هاروارد» و «رست و بروس» به ترتیب کدام قابلیت‌ها را برآورد می‌کنند؟

- (۱) توان - آمادگی هوازی - توان - آمادگی هوازی  
(۲) توان - توان - آمادگی هوازی - آمادگی هوازی  
(۳) آمادگی هوازی - آمادگی هوازی - توان - توان  
(۴) آمادگی هوازی - توان - آمادگی هوازی - توان

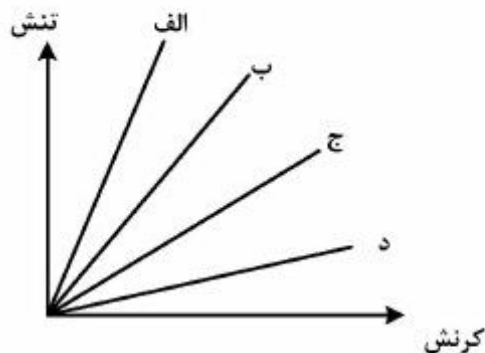
۷۰- میانه را در سری داده‌های زیر محاسبه کنید.

۶ و ۷ و ۷ و ۶ و ۷ و ۷ و ۹

- (۱) ۷  
(۲) ۷/۲۵  
(۳) ۶/۵  
(۴) ۶/۷۵

## حرکت‌شناسی و بیومکانیک ورزشی:

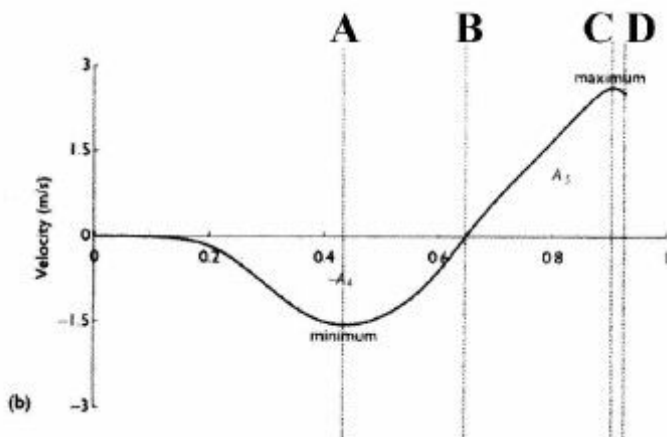
- ۷۱- انحراف زانوی پرانتزی موجب بیشترین افزایش در کدام گشتاور نیروی زانو می‌شود؟  
 (۱) اداکتور خارجی (۲) اداکتور داخلی (۳) اداکتور خارجی (۴) اداکتور داخلی
- ۷۲- کدام مورد، دلیل کاهش نیروی عمودی عکس‌العمل زمین نسبت به وزن فرد در مرحله Midstance راه رفتن است؟  
 (۱) حرکت مرکز ثقل بدن رو به پایین و شتاب مرکز ثقل بدن به سمت زمین است.  
 (۲) حرکت مرکز ثقل بدن رو به بالا و شتاب مرکز ثقل بدن به سمت زمین است.  
 (۳) حرکت مرکز ثقل بدن رو به پایین و شتاب مرکز ثقل بدن به سمت بالا است.  
 (۴) حرکت مرکز ثقل بدن رو به بالا و شتاب مرکز ثقل بدن به سمت بالا است.
- ۷۳- در مورد ارتباط نیرو - سرعت در عضله، کدام عبارت درست است؟  
 (۱) افزایش نیرو - کاهش سرعت طولیل شدن در انقباض اکسنتریک  
 (۲) افزایش نیرو - افزایش سرعت طولیل شدن در انقباض اکسنتریک  
 (۳) افزایش نیرو - افزایش سرعت کوتاه شدن در انقباض ایزومتریک  
 (۴) افزایش نیرو - افزایش سرعت کوتاه شدن در انقباض کانسنتریک
- ۷۴- کاهش کدام عامل باعث افزایش تعادل و پایداری فرد می‌شود؟  
 (۱) جرم بدن (۲) سطح اتکا (۳) ارتفاع گرانیگاه (۴) اصطکاک
- ۷۵- تصویر مقابل منحنی تنش - کرنش چهار ماده بیولوژیک را نشان می‌دهد، کدام ماده سفتی (stiffness) بیشتری دارد؟



- (۱) الف  
 (۲) ب  
 (۳) ج  
 (۴) د

- ۷۶- منحنی مقابل سرعت مرکز ثقل یک ورزشکار را برحسب زمان در یک تکلیف پرش عمودی نشان می‌دهد. در کدام نقطه، شتاب مثبت و دارای بیشترین مقدار است؟

- A (۱)  
 B (۲)  
 C (۳)  
 D (۴)

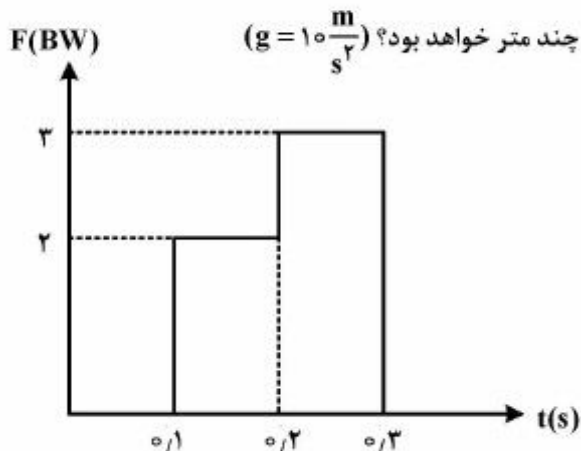


# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

۷۷- ورزشکاری در مدت زمان ۰/۱ ثانیه، از وضعیت ایستاده آناتومیکی، در طی یک حرکت اسکات به وضعیتی می‌رسد که ران شخص در راستای موازی با افق و ساق پای وی با زاویه ۴۵ درجه با محور افق قرار می‌گیرد. سرعت زاویه‌ای مفصل زانوی این ورزشکار چند درجه بر ثانیه است؟

- ۴) ۱۸۰۰ (۱) ۴۵۰ (۲) ۹۰۰ (۳) ۱۳۵۰ (۴) ۱۸۰۰

۷۸- اگر نمودار نیروی عمودی عکس‌العمل زمین برای شخصی به جرم  $80 \text{ kg}$  که پرش عمودی درجا را از حالت سکون انجام می‌دهد مطابق شکل زیر باشد، ارتفاع پرش وی چند متر خواهد بود؟ ( $g = 10 \frac{\text{m}}{\text{s}^2}$ )



- ۱) ۰/۷۵  
۲) ۰/۹۵  
۳) ۱/۰۵  
۴) ۱/۲۵

۷۹- گشتاور لختی اندام ساق، حول کدام محور دوران بیشترین مقدار را دارد؟

- ۱) انتهای پایینی اندام (۲) انتهای بالایی اندام (۳) مرکز ثقل اندام (۴) مساوی حول سه محور

۸۰- با دستگاه ایزوکنتیک بایودکس کدام متغیر بیومکانیکی را می‌تواند اندازه‌گیری کرد؟

- ۱) تغییرات مکانی مرکز جرم (۲) نیروی عکس‌العمل زمین (۳) سطح فعالیت الکتریکی عضلات (۴) حداکثر گشتاور نیروی گروه عضلانی

۸۱- عضله نزدیک‌کننده کوچک ران، در کدام مرحله راه رفتن بیشترین درگیری را دارد؟

- ۱) heel-contact (۲) mid-stance (۳) swing (۴) toe-off

۸۲- نقش گروه عضلات همسترینگ و پهن خارجی - داخلی از گروه چهارسر ران در مفاصل ران و زانو در حرکت اسکوات (مرحله بالا آمدن) در زنجیره حرکتی بسته به ترتیب کدام است؟

۱) مفصل ران: اکستنشن، بی‌اثر - مفصل زانو: فلکشن، اکستنشن

۲) مفصل ران: اکستنشن، فلکشن - مفصل زانو: اکستنشن، اکستنشن

۳) مفصل ران: اکستنشن، اکستنشن - مفصل زانو: اکستنشن، اکستنشن

۴) مفصل ران: اکستنشن، فلکشن - مفصل زانو: فلکشن، اکستنشن

۸۳- در مرحله پایین رفتن حرکت اسکوات، کدام عضله در مفصل ران با انقباض اکسنتریکی حرکت را کنترل می‌کند؟

- ۱) سرینی بزرگ (۲) سوئز - خاصره‌ای (۳) شانه‌ای (۴) خياطه

۸۴- مهم‌ترین عضله در حفظ قوس طولی داخلی پا کدام است؟

- ۱) درشت نئی خلفی (۲) درشت نئی قدامی (۳) نازک نئی طرفی (۴) نازک نئی کوتاه

۸۵- در حالت تحمل وزن روی دست‌ها در پارالل به ترتیب کدام گروه از عضلات کمربند شانه درگیر و چه نوع انقباضی دارند؟

- ۱) بالاکننده‌ها - ایزومتریک (۲) بالاکننده‌ها - کانستریک

- ۳) پایین‌کننده‌ها - ایزومتریک (۴) پایین‌کننده‌ها - کانستریک

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

۸۶- نوع اهرم عضله پشتی بزرگ، در مفصل شانه، به ترتیب در دو حرکت بالا کشیدن بدن در بارفیکس و زیربغل

سیم کش (lat pulldown) کدام است؟



بارفیکس

زیربغل سیم کش

(۱) دوم - دوم

(۲) دوم - سوم

(۳) سوم - دوم

(۴) سوم - سوم

۸۷- عملکرد مناسب عضله گرد بزرگ در حرکت اکستنشن در مفصل شانه به عمل کدام عضله وابسته است؟

(۱) پشتی بزرگ

(۲) سینه‌ای بزرگ

(۳) فوق خاری

(۴) متوازی الاضلاع

۸۸- در مرحله کشش به بالا بارفیکس، کدام جفت عضلات در مفصل کمر بند شانه‌ای به صورت کوپل عمل می‌کنند؟

(۱) متوازی الاضلاع و سینه‌ای کوچک

(۲) دندانهای قدامی و متوازی الاضلاع

(۳) دوزنقه تحتانی و دندانهای قدامی

(۴) دوزنقه تحتانی و سینه‌ای کوچک

۸۹- با کشش بیش از حد کدام عضله مفصل زانو، احتمال پارگی خلفی مینیسک داخلی زیاد است؟

(۱) نیمه وتری

(۲) نیمه غشایی

(۳) راست داخلی

(۴) دوسر رانی

۹۰- در فاز **Heel contact** گام نرمال، کدام گروه از عضلات مفصل زانو کار منفی انجام می‌دهند؟

(۱) گروه عضلات اداکتور

(۲) گروه عضلات همسترینگ

(۳) گروه عضلات چهارسر رانی

(۴) گروه عضلات آپداکتور

## رشد و یادگیری حرکتی:

۹۱- در سازماندهی تمرین، کدام مورد در مراحل بعدی یادگیری باید مورد توجه قرار گیرد؟

(۱) ویژگی‌های الگو حرکتی

(۲) ویژگی‌های ذاتی حرکت

(۳) ویژگی‌های ظاهری حرکت

(۴) ویژگی‌های زمان بندی حرکت

۹۲- کدام مورد، بیانگر تصویرسازی درونی مهارت است؟

(۱) تجربه مهارت

(۲) تجربه حرکت و محیط

(۳) مشاهده مهارت در هنگام اجرای خودشان

(۴) تجربه حرکت و محیط هنگام اجرای خودشان

۹۳- با کدام روش می‌توان به تدریج فراوانی نسبی بازخورد را کاهش داد؟

(۱) بازخورد حذفی

(۲) بازخورد خلاصه

(۳) بازخورد دامنه‌ای

(۴) بازخورد میانگین

۹۴- قانون هیک، اثر کدام عامل بر زمان واکنش را تعیین می‌کند؟

(۱) هماهنگی محرک و پاسخ

(۲) تعداد محرک و پاسخ

(۳) پیش‌بینی

(۴) تمرین

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

- ۹۵- مربی در موقع آموزش پای کمال نسبت به شاگرد خود می‌گوید: «آب را با پاهایت شوت کن». این دستورالعمل حاوی چه اطلاعاتی است؟
- (۱) اطلاعاتی درباره احساس حرکت  
(۲) اطلاعاتی درباره شباهت بین مهارت‌ها  
(۳) اطلاعات کلی درباره جنبه‌های اصلی مهارت‌ها  
(۴) اطلاعاتی درباره اصول بیومکانیکی و فیزیکی مهارت‌ها
- ۹۶- یک روتین ژیمناستیک جزء کدام دسته از مهارت‌ها قرار می‌گیرد؟
- (۱) مهارت‌های باز  
(۲) مهارت‌های بسته  
(۳) مهارت‌های مجرد  
(۴) مهارت‌های مداوم
- ۹۷- تمرین با حرکت آهسته موجب کدام مورد است؟
- (۱) تقویت قابلیت‌های شناسایی خطا  
(۲) تقویت قابلیت‌های تصحیح خطا  
(۳) افزایش کنترل و همسانی در اجرای حرکت  
(۴) تقویت قابلیت‌های شناسایی و تصحیح خطا
- ۹۸- کدام مورد را می‌توان یک نمره رایج خطا در مهارت‌های مداوم، ریشه میانگین مجذور خطا (RMSE) در نظر گرفت؟
- (۱) خطای منشعب (RE)  
(۲) خطای متغیر (VE)  
(۳) خطای ثابت (CE)  
(۴) خطای مطلق (AE)
- ۹۹- به کدام دلیل، مشاهده یک مدل ماهر برای یادگیرنده‌های مبتدی مفید است؟
- (۱) به یادگیرنده‌ها اجازه می‌دهد که راه‌حل‌های حرکتی را کشف کنند.  
(۲) یادگیرنده‌ها را به حل مسئله تشویق می‌کند.  
(۳) یک اجرای صحیح را ارائه می‌دهد.  
(۴) تقلید کردن از آن آسان است.
- ۱۰۰- طبق مدل توجه کانمن، کدام قاعده بر چگونگی تخصیص منابع توجه اثر می‌گذارد؟
- (۱) انگیزتگی  
(۲) نوع درون‌داد و برون‌داد  
(۳) نیازهای مطابق با ظرفیت  
(۴) امیال و گرایش‌های پایدار فرد
- ۱۰۱- کدام ویژگی مربوط به مرحله خودکاری است؟
- (۱) پیشرفت آهسته  
(۲) خودگفتاری بیشتر  
(۳) شروع توانایی کشف خطا  
(۴) تکامل زمان‌بندی
- ۱۰۲- کدام مورد، سریع‌ترین نمره خطایی است که اغلب برای ارزیابی اجرا در تکالیف یک بُعدی استفاده می‌شود؟
- (۱) خطای متغیر  
(۲) خطای ثابت مطلق  
(۳) خطای مطلق  
(۴) خطای ثابت
- ۱۰۳- براساس مدل گالاهو (۱۹۷۲) درمورد یادگیری مهارت حرکتی، فرد مبتدی برای دستیابی به سطح میانی/تمرین، به ترتیب از کدام مراحل عبور می‌کند؟
- (۱) آگاهی - اکتشاف - کاوش  
(۲) آگاهی - کاوش - اکتشاف  
(۳) اکتشاف - کاوش - آگاهی  
(۴) کاوش - اکتشاف - آگاهی
- ۱۰۴- برنامه مداخله TARGET براساس کدام رویکرد آموزشی ارائه شده است؟
- (۱) کودک‌محور  
(۲) معلم‌محور  
(۳) مستقیم  
(۴) والدین به‌عنوان معلم
- ۱۰۵- به کدام علت حرکتی که کودک تا یکسال اول بعد از تولد انجام می‌دهد، عمدتاً رفلکسی هستند؟
- (۱) بالیدگی بیشتر مراکز پایین‌تر نسبت به مراکز بالاتر  
(۲) ژنتیکی بودن رشد اولیه دستگاه عصبی  
(۳) عدم بالیدگی کافی سیستم اسکلتی  
(۴) کنترل حرکات توسط قشر مغز

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

- ۱۰۶- به نظر کدام نظریه پرداز، پدیدآیی فردی توسط پدیدآیی نوعی تکرار می‌شود؟  
(۱) باندورا (۲) برنشتاین (۳) پیازه (۴) گزل
- ۱۰۷- در کدام مورد، پایداری مضاعفی ایجاد می‌شود؟  
(۱) دورتر بودن مرکز ثقل به خط ثقل (۲) دورتر بودن مرکز ثقل به مرکز سطح اتکا  
(۳) نزدیک‌تر بودن مرکز ثقل به خط ثقل (۴) نزدیک‌تر بودن مرکز ثقل به سطح اتکا
- ۱۰۸- در کدام مورد، جهش نوجوانی پسران کاملاً قابل مشاهده است؟  
(۱) سرعت دویدن (۲) پرش عمودی  
(۳) پرش افقی (۴) انعطاف‌پذیری
- ۱۰۹- رشد کامل کدام مؤلفه ادراکی - حرکتی مانع بروز جوع عصبی در نوجوانان می‌شود؟  
(۱) آگاهی زمانی (۲) آگاهی بدنی (۳) آگاهی فضایی (۴) آگاهی جهت‌یابی
- ۱۱۰- کدام مورد، معرف انواع آگاهی بدنی است؟  
(۱) تصور بدنی - برتری جانبی (۲) برتری دستی - تسلط جانبی  
(۳) جهت‌یابی - برتری جانبی (۴) جهت‌یابی - تصور بدنی

## حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی:

- ۱۱۱- در بین لیگامنت‌های مچ پا، احتمال پارگی کدام لیگامنت در ورزش کمتر است؟  
(۱) دلتوئید (Deltoid) (۲) نازک نئی پاشنه‌ای (Calcaneofibular)  
(۳) نازک نئی قاپی خلفی (Posterior talofibular) (۴) نازک نئی قاپی قدامی (Anterior talofibular)
- ۱۱۲- از آزمون تامسون برای ارزیابی کدام عارضه استفاده می‌شود؟  
(۱) پارگی تاندون آشیل (۲) پارگی تاندون ساقه خلفی  
(۳) پارگی عضله پلانتراریس (۴) پارگی عضله نعلی
- ۱۱۳- نظریه میکروترما در رابطه با گرفتگی عضلانی در ارتباط با ترشح کدام ماده التهاب‌زا است؟  
(۱) اسید لاکتیک (۲) پروستاگلاندین (۳) نکروزین (۴) هیستامین
- ۱۱۴- منظور از سندروم مورتنون کدام است؟  
(۱) التهاب کیسه زلالی زیر استخوان پاشنه است که هنگام قدم زدن یا دویدن دردناک می‌شود.  
(۲) التهاب نیام کف پای است و در ورزشکارانی که در مفصل مچ پا چرخش داخلی بیشتری دارند به وجود می‌آید.  
(۳) التهاب و پارگی ناقص تاندون عضله نازک نی کوتاه از محل چسبندگی به پنجمین استخوان کف پای است و در میان بازیکنان فوتبال رایج است.  
(۴) التهاب عصب کف پای انگشتان در مفصل کف پای انگشتی است که معمولاً در بین سومین و چهارمین استخوان کف پای شایع است.
- ۱۱۵- منظور از شکستگی اولزن (Avulsion) کدام است؟  
(۱) پارگی تاندون به همراه جدا شدن قطعه از استخوان متصل به آن  
(۲) شکستگی انتهای استخوان در درون مفصل  
(۳) شکستگی از سطح اپی‌فیز استخوان  
(۴) پارگی لیگامان به همراه دررفتگی

- ۱۱۶- استرین کدام عضله احتمالاً باعث درد و حساسیت موضعی بر روی استخوان عانه (پوبیس) می‌شود؟  
(۱) همسترینگ‌ها  
(۲) رکتوس فموریس (راست‌رانی)  
(۳) رکتوس ابدومینوس (راست شکمی)  
(۴) گلوئتوس ماکزیموس (سرینی بزرگ)
- ۱۱۷- در عارضه «زانوی پرندگان» کدام موضع از مفصل زانو دچار آسیب می‌شود؟  
(۱) رباط‌های صلیبی  
(۲) تاندون کشکک  
(۳) رباط دوطرفی داخلی زانو  
(۴) محل اتصال تاندون عضلات چهارسر به کشکک
- ۱۱۸- کدام مورد، جزء عوامل خطر ساز بیرونی آسیب کشیدگی همسترینگ به‌شمار می‌رود؟  
(۱) سابقه آسیب زانو  
(۲) کاهش قدرت عضله همسترینگ  
(۳) جنسیت  
(۴) خستگی عضلانی
- ۱۱۹- تاندون کدام عضله در تنیس‌بازان در معرض آسیب، شایع است؟  
(۱) عضله بازکننده انگشتان  
(۲) عضله بازکننده مچ دستی کوتاه  
(۳) عضله بازکننده مچ دستی زند اسفلی خلفی  
(۴) عضله بازکننده مچ دستی زند اعلائی خلفی
- ۱۲۰- درد در ناحیه خارجی مفصل زانو و بالای فوق لقمه ران، ناشی از سایش بافت نرم بر روی کندیل خارجی، از عوارض کدام مورد است؟  
(۱) سندروم زانوی پرندگان  
(۲) سندروم درد کشکی - رانی  
(۳) سندروم ایلوتیبیال بند  
(۴) بیماری اسکودشلاتر
- ۱۲۱- آنتی‌ورژن افزایش یافته استخوان ران می‌تواند منجر به کدام نوع راه رفتن (gait) در فرد شود؟  
(۱) راه رفتن با قرار دادن انگشتان به داخل (In - toeing gait)  
(۲) راه رفتن با قرار دادن انگشتان به خارج (Out - toeing gait)  
(۳) راه رفتن ترندلنبرگ (Trendelenburg gait)  
(۴) راه رفتن قیچی‌وار (Scissor gait)
- ۱۲۲- کدام مورد، در خصوص تغییرات ایجاد شده در ناهنجاری «سر به جلو» درست است؟  
(۱) فلکشن در تمامی مهره‌های گردنی  
(۲) اکستنشن در تمامی مهره‌های گردنی  
(۳) فلکشن در ناحیه فوقانی و اکستنشن در ناحیه تحتانی مهره‌های گردنی  
(۴) اکستنشن در ناحیه فوقانی و فلکشن در ناحیه تحتانی مهره‌های گردنی
- ۱۲۳- در اسکولیوزیس C شکل، شانه و لگن در کدام سمت به ترتیب بالاتر دیده می‌شوند؟  
(۱) شانه در سمت تحدب - لگن در سمت تحدب  
(۲) شانه در سمت تحدب - لگن در سمت تقعر  
(۳) شانه در سمت تقعر - لگن در سمت تحدب  
(۴) شانه در سمت تقعر - لگن در سمت تقعر
- ۱۲۴- در ناهنجاری انگشت شست کج (هالوکس و الگوس)، «اولین استخوان کف پای» و «انگشت شست» به ترتیب در کدام وضعیت قرار می‌گیرند؟  
(۱) انحراف به خارج، انحراف به داخل  
(۲) اداکشن، اداکشن  
(۳) اداکشن، اداکشن  
(۴) انحراف به داخل، انحراف به خارج



- ۱۲۵- کشش عضلات کف پای و تاندون آشیل به همراه لیگامنت‌ها و نیام کف پای برای درمان کدام عارضه توصیه می‌شود؟
- (۱) کف پای سخت  
(۲) کف پای صاف کاذب  
(۳) کف پای صاف منعطف  
(۴) کف پای گود
- ۱۲۶- در کدام وضعیت میزان فشار روی دیسک‌های کمری بیشتر است؟
- (۱) ایستاده  
(۲) صاف و کشیده  
(۳) کمی خمیده به جلو  
(۴) کمی خمیده به عقب
- ۱۲۷- کوکسوارا (Coxa Vara) باعث به‌وجود آمدن کدام ناهنجاری می‌شود؟
- (۱) زانو پرائتری  
(۲) زانو خمیده  
(۳) زانو ضربدری  
(۴) زانو عقب رفته
- ۱۲۸- کدام عضله در نتیجه استفاده از کفش پاشنه بلند در طولانی‌مدت، کوتاه می‌شود؟
- (۱) عضله دوقلو  
(۲) عضله نازک نئی طرفی  
(۳) عضله درشت نئی قدامی  
(۴) عضله بازکننده انگشتان
- ۱۲۹- ناهنجاری‌های، ترندلنبرگ و Foot Slap به ترتیب به دلیل ضعف کدام عضلات در راه رفتن دیده می‌شوند؟
- (۱) سرینی میانی - دورسی فلکسورهای مچ پا  
(۲) سرینی بزرگ - دورسی فلکسورهای مچ پا  
(۳) سرینی میانی - تیبیالیس پوستریور  
(۴) سرینی میانی - تیبیالیس آنتریور
- ۱۳۰- آزمون نیویورک که از آن برای بررسی وضعیت بدنی (غریبالگری) استفاده می‌شود، چند آیتم دارد و نمره فردی که وضعیت بدنی ایدئال را دارد، در بررسی به وسیله این روش، چند به‌دست خواهد آمد؟
- (۱) ۱۳ آیتم - نمره ۱۳  
(۲) ۱۳ آیتم - نمره ۶۵  
(۳) ۱۱ آیتم - نمره ۱۳  
(۴) ۱۱ آیتم - نمره ۶۵

## مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی:

- ۱۳۱- SWOT تعیین‌کننده کدام وضعیت است؟
- (۱) اولویت‌ها  
(۲) تحلیل شکاف  
(۳) جذابیت‌ها  
(۴) وضع موجود
- ۱۳۲- قوه مجریه از کدام طریق بر بودجه نظارت دارد؟
- (۱) سازمان بازرسی کل کشور  
(۲) سازمان برنامه و بودجه  
(۳) دیوان محاسبات  
(۴) وزارت اقتصاد
- ۱۳۳- کدام یک از مهارت‌های مدیریتی توسط کانز به مهارت‌های قبلی اضافه گردید؟
- (۱) سیاسی  
(۲) رفاهی  
(۳) حقوقی  
(۴) اجتماعی
- ۱۳۴- کدام مورد توسط مجمع عمومی فدراسیون‌های ورزشی انتخاب نمی‌شود؟
- (۱) بازرس  
(۲) خزانه‌دار  
(۳) دبیر کل  
(۴) نایب رئیس

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

- ۱۳۵- کدام یک از اندیشمندان مدیریت، «نوعی انگارش مدیریت با توجه به اهداف MBO» را ارائه داده است؟  
(۱) دیوید مک‌کلند  
(۲) پیتر دراگر  
(۳) فرد فیدلر  
(۴) مک کنیزی
- ۱۳۶- حداکثر امکان مسابقه دو تیم در مقابل یکدیگر در یک جدول دو حذفی بین تیمی، چند بار است؟  
(۱) یک  
(۲) دو  
(۳) سه  
(۴) چهار
- ۱۳۷- کدام سازمان مسئول برگزاری بازی‌های آسیایی است؟  
(۱) اوکا (OCA)  
(۲) انوکا (ANOCA)  
(۳) آنوک (ANOC)  
(۴) پاسو (PASO)
- ۱۳۸- توجه به سلسله مراتب، تقسیم کار و رویه‌های رسمی، ویژگی برتر کدام نظریه سازمانی است؟  
(۱) اقتضایی  
(۲) بروکراسی  
(۳) رفتاری  
(۴) سیستمی
- ۱۳۹- هر یک از مدیران باشگاه ورزشی «عضو هیات مدیره، مدیر تبلیغات، مدیر برنامه و بودجه» به ترتیب در کدام سطح مدیریتی قرار دارند؟  
(۱) میانی - ارشد - ارشد  
(۲) اجرایی - میانی - میانی  
(۳) ارشد - اجرایی - میانی  
(۴) ارشد - میانی - اجرایی
- ۱۴۰- نفوذ در بازار و معرفی محصولات و خدمات، جزء کدام بُعد مدیریت بازاریابی است؟  
(۱) بازاریابی  
(۲) بازاریابی  
(۳) بازارگردی  
(۴) بازارسازی
- ۱۴۱- کدام مورد جزء نقش‌های تصمیم‌گیری مدیران است؟  
(۱) رابط  
(۲) مذاکره‌کننده  
(۳) مقام تشریفاتی  
(۴) گردآورنده
- ۱۴۲- مؤسسات یا انجمن‌هایی که خدمات مؤثر ورزشی در راستای المپیک دارند، کدام جایزه را دریافت می‌نمایند؟  
(۱) پرچم المپیک  
(۲) جام المپیک  
(۳) لوح المپیک  
(۴) نشان المپیک
- ۱۴۳- کدام مورد معرف فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز است؟  
(۱) ITNS  
(۲) FITA  
(۳) ITTF  
(۴) ITF
- ۱۴۴- کدام ماه در استرالیا برای برگزاری مسابقات والیبال ساحلی مناسب‌تر است؟  
(۱) تیر  
(۲) شهریور  
(۳) مهر  
(۴) بهمن
- ۱۴۵- کدام روز برای برگزاری مسابقات انتخابی کشتی نونهلان مناسب است؟  
(۱) ۳۰ آذر  
(۲) ۲۰ آبان  
(۳) ۸ خرداد  
(۴) ۲۱ مرداد

## مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

۱۴۶- در مسابقات لیگ دسته یک فوتبال ایران که با شرکت ۱۸ تیم در حال برگزاری است، در پایان نیم فصل اول مجموعاً چند بازی انجام می‌شود؟

(۱) ۳۰۶

(۲) ۲۱۶

(۳) ۱۵۳

(۴) ۱۸۰

۱۴۷- استفاده از رایانه، اولین بار در کدام یک از المپیک‌های زمستانی صورت گرفت؟

(۱) لیک پلاسید ۱۹۳۲

(۲) ایسنبورگ ۱۹۶۴

(۳) سائورو ۱۹۷۲

(۴) ساریو ۱۹۸۴

۱۴۸- داوطلبان ورزشی اولین بار در کمیته‌های اجرایی کدام المپیک به خدمت گرفته شده‌اند؟

(۱) لیک پلاسید ۱۹۸۰

(۲) لوس آنجلس ۱۹۸۴

(۳) بارسلون ۱۹۹۲

(۴) هلینکی ۱۹۵۲

۱۴۹- کدام عبارت درباره قدرت و اختیار درست است؟

(۱) قدرت ظرفیت اثرگذاری بر افراد است.

(۲) مفهوم اختیار وسیع‌تر از قدرت است.

(۳) قدرت همان اختیار مشروع است.

(۴) قدرت براساس پست سازمانی است.

۱۵۰- با استفاده از جدول دوره‌ای برگزاری مسابقات ورزشی به ترتیب از راست به چپ تعداد دورها، تعداد بازی‌های هر دور، تعداد بازی‌های هر تیم برای ۱۰ تیم، کدام است؟

(۱) ۶، ۴، ۱۰

(۲) ۹، ۴، ۱۰

(۳) ۶، ۵، ۹

(۴) ۹، ۵، ۹

# مستر تست: وبسایت تخصصی آزمون کارشناسی ارشد

صفحه ۲۰

306C

آزمون مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی (کد ۱۱۰۶)

---