1-افراد مبتلا به دیابت باید چه نوع فعالیتی انجام دهند؟

الف) هوازی ☑

ب) بی هوازی

ج) کوتاه و شدید

د) دوی سرعت

2-در کدامیک از کششهای زیر طول عضله تغییر نمی کند ؟

الف) ایزوتونیک

ب) ایزوتروک

ج) بیومتریک

د) ایزومتریک ☑

3-افکار و ایده ها و پاسخها مربوط به کدام افکار آموزشی است؟

الف) بارش فکری ☑

ب) فن بیان

ج) افکار تحریفی

د) درون ریز

4-موضوعات آمادگی جسمانی در پایه هشتم می باشد؟

الف) افزایش غیر مرتبط با توان عضلانی

ب) اجزای مرتبط با سلامت و توان عضلانی ☑

ج) یادگیری مستمر و فعالیت شدید عضلانی

د) بررسی نوع فعالیت فقط توسط کارگروه سلامت

5-در تمرینات مقاومتی اگر تعداد تکرار بین ۶ تا ۱۲ تکرار در نظر گرفته شود کدام فاکتور سنجیده میشود؟

الف) قدرتی ☑

ب) حرکتی

ج) کششی

د) استراحتی

6-ایمن ترین روش برای توسعه انعطاف پذیری می باشد؟

الف) تمرینات ایستا فعال کمکی

ب) تمرینات غیر کششی فعال کمکی ☑

ج) تمرینات کششی فعال کمکی

د) تمرینات کششی غیر فعال کمکی

7-مناسبترین مراحل آموزش مهارتهای حرکتی با هر روشی که از سوی معلم تدریس میشود می باشد؟

الف) توضیح-تنبیه - تمرین و تکرار-بازخورد

ب) توضیح – اقدام - تمرین و تکرار-بازخورد

ج) اجرا - نمایش - تمرین و تکرار-تکرار

د) توضیح – نمایش- تمرین و تکرار-بازخورد ☑

8-امتیاز دادن چه نوع راهبرد تعاملی می باشد؟

الف) تنبیه

ب) مقایسه

ج) تقویت ☑

د) سازش

9-از فاکتورهای مرتبط با سلامتی نمی باشد؟

الف) قدرت عضلانی

ب) استقامت عضلانی

ج) انعطاف پذیری

د) گسترش فعالیت ☑

10-سه شیوه رایج تمرینات آمادگی جسمانی در مدارس می باشد؟

الف) مستقل - ایستگاهی - غیر مشارکتی

ب) مستقل – ایستگاهی - مشارکتی ☑

ج) غیر مستقل – ایستگاهی - مشارکتی

د) مستقل – ایستگاهی - وابسته

11-در درس تربیت بدنی نقش کدام ارزشیابی بیشتر می باشد.

الف) ارزشیابی تکوینی (مستمر) ☑

ب) ارزشیابی تکوینی (غیر مستمر)

ج) ارزشیابی تدریجی (مستمر)

د) ارزشیابی تدریجی (غیر مستمر)

12-کدام یکی از موارد زیر جز میانگین ثابت وابسته به مهارت نیست؟

الف) چانکی

ب) تعادل

ج) هماهنگی

د) پله ☑

13-مناسبترین ضربان قلب هنگام ورزش هوازی کدام است

۴۰ تا ۵۰ ضربه توان ورزشکار

۱۰ تا ۲۰ ضربه توان ورزشکار

۵۰ تا ۶۰ ضربه توان ورزشکار ☑

۷۰ تا ۹۰ ضربه توان ورزشکار

14-کلید یادگیری می باشد ؟

الف) قانون تمرین ☑

ب) قانون تقلید

ج) قانون ایستایی

د) قانون بقا

15-یکی از انواع شکستگی های انتهای پایینی استخوان ساعد است که استخوان زند زبرین دچار شکستگی می شود و مچ دست به عقب می رود؟

الف) ناهنجاری دیتر فورک برای شکستگی کولیس ☑

ب) شکستگی حاد متاتارس

ج) شکستگی در رفتگی بازتون

د) شکستگی اسمیت

16-نتیجه عدم توانایی عضله دندانهای قدامی در نگه داشتن کتف نزدیک به سطح پشتی بدن است. مانور تشخیصی این بیماری شامل تکیه دادن دستها به دیوار و فشار دادن دست ها به دیوار است.

الف) عارضه شانه شناگران

ب) عارضه شانه یخ زده

ج) عصب سینه ای طویل برای عارضه کتف بالدار ☑

د) عارضه پشت صاف flat back

17-آسیب به لیگامان معلقه در قسمت بالایی سومین استخوان متاکارپ با متاتارس باعث شکستگی های کوچک می شود که شکستگی ..... نامیده می شود.

الف) اینتر تروکانتریک

ب) لیس فرانک

ج) اوالزن ☑

د) سر رادیوس

18-در کدام ورزش احتمال بورسیت زانو بیشتر است؟

الف) فوتبال ☑

ب) شنا

ج) اسب سواری

د) والیبال

19-در رفتگی ..... شایع ترین نوع در رفتگی شانه است.

الف) خلفی

ب) تحتانی

ج) پیشانی

د) قدامی ☑

20-در این نوع پارگی که به صورت ناقص یا پارشیال میباشد مقداری نسبت به درجه یک احساس بی ثباتی در زانو در شخص ایجاد میشود.

الف) درجه ۱

ب) درجه ۲ ☑

ج) درجه ۳

د) درجه ۴

21-یکی از آسان ترین و حساس ترین تست های تشخیص پارگی رباط صلیبی تست ..... است.

الف) لا جمن ☑

ب) سونتر

ج) بلکویر

د) دیارال

22-پیش بینی وسایل تجهیزات ورزشی وظیفه کدام کمیته می باشد؟

الف) کمیته فنی ☑

ب) کمیته اجرایی

ج) کمینه ندارگانی

د) کمیته علمی

23-هر فرد مجاز به شرکت در یک تیم را دارد شایستگی فردی کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف) بهره گیری از قوانین و مقررات رسمیت نامیده می شود

ب) ورزشگاه اختصاصی جرو منابع مادی یک باشگاه است.

ج) روسای کمیته ها جزو مدیران پایه و سرپرستی به شمار می روند.

د) عدم تمرکز بدن نظارت باعث رکود و اختلال در امور سازمان میشود ☑

24-زمانی که اعتراض در مرحله وارد نشود تیم یا فرد اعتراض خود را باید پیش چه کسی ببرد ؟

الف) هیئت رئیسه

ب) هیئت منصفه ☑

ج) کمیته انضباطی

د) کمیته بدوی

25-این جدول جهت برنامه های تفریحی و غیر رسمی استفاده میشود؟

الف) جدول چالشی ☑

ب) جدول فنی

ج) جدول گانت

د) جدول راهنما

26-برنامه ریزی در سطح ملی و یا جهانی مربوط به حسب کدام نوع برنامه ریزی می باشد؟

الف) قلمرو ☑

ب) سطحی

ج) محلی

د) ملی

27-در این نوع برنامه ریزی ضمن آنکه فعالیتهای هر برنامه و زمان انجام آنها تعیین میگردد نحوه ارتباط فعالیت ها و زمان واقعی برنامه را بدست می آورند؟

الف) جدول بایگانی

ب) جدول کارنما ☑

ج) جدول بین بخشی

د) جدول برنامه ریزی

28-شیوه مرسوم و متداول در مسابقات و رویدادهای ورزشی کدام است ؟

الف) اقدام و عمل

ب) امداد رسانی

ج) وظیفه و عملیات ☑

د) فرهنگ سازی

29-اگر پدری بخاطر فرزندش عضو تیمی شود مربوط به کدام انگاره می باشد ؟

الف) تولید خانگی ☑

ب) تولید خارجی

ج) تولید محلی

د) تولید جهانی

30-با حضور ۱۶ تیم اگر تیم ها در ۴ گروه تقسیم شوند تعداد بازیهای گروهی چه تعداد می باشد ؟

۱۰ بازی

۲۰ بازی

۲۴ بازی ☑

۶۰ بازی

31-با حضور ۲۷ تیم تعداد بازی و تعداد بازیهای دور اول را در جدول تک حذفی حساب کنید ؟

الف) کل بازیها ۲۶ تعداد بازیهای دور اول ۱۰

ب) کل بازیها ۲۰ تعداد بازیهای دور اول ۵

ج) کل بازیها ۱۴ تعداد بازیهای دور اول ۷

د) کل بازیها ۲۶ - تعداد بازیهای دور اول ۱۰ ☑

32-با کدام جدول میتوانیم با تعداد بازی کمتر تمامی تیم ها رو رده بندی کرد ؟

الف) آسیایی ☑

ب) بین قاره ای

ج) کشوری

د) جهانی

33-با حضور ۷۸ تیم در جدول تک حذفی چه تعداد استراحت به دور دوم منتقل میشود ؟

40

☑ 50

60

20

34-کدامیک از گزینه های زیر شامل تمام مقیاس ها میشود ؟

الف) نما ☑

ب) مد

ج) میانه

د) واریانس

35-اگر دو یا چند نفر آزمون یکسانی را نمره گذاری کنند و به آن امتیازات یکسانی بدهند آن آزمون ..... دارد ؟

الف) مرجعیت ☑

ب) احتمال

ج) مقایسه

د) عینیت

36-ازمونهای زیر بترتیب مربوط به کدام رشته ورزشی میباشد (نوکس مک دونالد برادی هویت)

الف) بسکتبال فوتبال والیبال کبدی

ب) کشتی فوتبال والیبال تنیس

ج) بسکتبال - فوتبال والیبال - تنیس ☑

د) بسکتبال بدمینتون والیبال تنیس

37-مدیر مدرسه ۲۰ درصد افرادی که بهترین نتیجه را گرفته اند برای مسابقات انتخاب کرده است از کدام نوع ارزشیابی استفاده کرده است.

الف) اجتماعی

ب) غیر هنجاری

ج) هنجاری ☑

د) مستقل

38-مقام تیمها شماره پیراهن نمرات استاندارد شده اندازه گیری قد از کدام مقیاس استفاده میشود؟

الف) رتبه ای اسمی - نسبی فاصله ای

ب) اسمی رتبه ای - فاصله ای نسبی

ج) رتبه ای فاصله ای اسمی نسبی

د) رتبه ای اسمی فاصله ای نسبی ☑

39-آزمونی با سطح سوالات سخت و دشوار منحنی به چه صورت میباشد؟

الف) منحنی کچی مثبت ☑

ب) منحنی کچی منفی

ج) منحنی راسته مثبت

د) منحنی راسته منفی

40-کدام یک از گزینه های زیر آن فاکتوری را میسنجد که آزمون یویو میسنجد؟

الف) بروس

ب) بالک ☑

ج) اندرسون

د) استرورر دیویس

41-کدامیک از گزینه مرتبط با آزمونهای تندرستی می باشد

الف) استقامت قلبی تنفسی

ب) آزمون کشش از بارفیکس

ج) آزمون پله

د) گزینه ۱ و ۲ ☑

42-در یک ازمون گروهای قوی و ضعیف بترتیب ۱۲ و ۹ پاسخ صحیح داده اند و تعداد افراد ۲۸ نفر میباشد. ضریب دشواری این ازمون رو بدست آورید؟

۲۰ درصد

۶۰ درصد

۷۰ درصد ☑

۴۵ درصد

43-نمره z آزمونی ۲ و نمره T 60 و اختلاف میانگین این دو ۶ نمره میباشد واریانس آن را بدست آوردید؟

الف) واریانس ۱

ب) واریانس ۲

ج) واریانس ۳

د) واریانس ۴ ☑