

آزمون تخصصی برای دانش آموزان دبیرستانی ۱۳۹۶-۹۷  
 به ریاست: آقای محمد برج مشخصات و امضا در سطرهای جدول ذیل، به سطرهای جدول امضا در جلسه آزمون است.  
 به ریاست: خانم اسحاقی  
 به شماره: ۱۴۰۱۵۱  
 به شماره: ۱۴۰۱۵۱  
 به شماره: ۱۴۰۱۵۱

توضیحات: در صورتی که دانش آموزی در جلسه آزمون شرکت نکند، نام او در جدول امضا درج نمی‌گردد.

- ۱-۱ برای تک معلم فراهم کردن کدام جزء از برنامه اهمیت زیادی ندارد؟  
 (۱) کتاب  
 (۲) تلاش فردی  
 (۳) مشارکت گروهی  
 (۴) تلاش فردی
- ۱-۲ بر اساس کدام نوع از انواع تعاملات آموزشی، در کلاس‌های درس تربیت‌یابی، معلم باید از نظر آمادگی جسمانی، آموزش مهارت‌های ورزشی و رفتار آموزشی برای شاگردان الگو باشد؟  
 (۱) شکل‌دهی رفتار  
 (۲) تعامل کلاسی  
 (۳) تبادل نظر  
 (۴) تبادل نظر
- ۱-۳ کدام گروه از اهداف، عکس معکوس و ارزش عملکرد دانش‌آموزان محسوب می‌شوند؟  
 (۱) کلی  
 (۲) دوره  
 (۳) جزئی  
 (۴) رفتاری
- ۱-۴ بیان کلمات تشویق آموز با نکان دادن سر توسط معلم در یک فرایند ارتباطی بین معلم و دانش‌آموز، کدام عنصر ارتباط محسوب می‌شود؟  
 (۱) پیام  
 (۲) کانال ارتباط  
 (۳) رمزگذاری  
 (۴) تصمیم فرستنده پیام
- ۱-۵ کدام روش گروه‌بندی برای آموزش و به‌ویژه برای انواع بازی، ورزش و مسابقه، مفید است؟  
 (۱) گروه‌بندی بر اساس سن  
 (۲) گروه‌بندی نامرتبی  
 (۳) گروه‌بندی بر اساس قد  
 (۴) گروه‌بندی متجانس
- ۱-۶ در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوء آموزشی در مسابقات ورزشی، تفایل بیشتر معلم استفاده از کدام روش اداره کلاس تربیت‌یابی است؟  
 (۱) معلم - محور  
 (۲) دانش‌آموز - محور  
 (۳) بی‌سازشی  
 (۴) مشارکتی
- ۱-۷ توانایی پیش‌بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد، مربوط به کدام یک از اجزای تدریس است؟  
 (۱) بازبینی  
 (۲) رفتار فردی  
 (۳) شهود و تشریح  
 (۴) شخصیت فردی
- ۱-۸ در کدام مرحله از مراحل تدریس، اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس در سه حیطه نگرش و مهارت، اهمیت ویژه‌ای دارد؟  
 (۱) پایان کلاس  
 (۲) مدیریت کلاس  
 (۳) فعالیت‌های مقدماتی  
 (۴) موضوع و متن اصلی درس

۱۰۹. برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟  
 (۱) تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی  
 (۲) تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی  
 (۳) تغییر در رفتار گروهی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار گروهی  
 (۴) تغییر در نگرش - تغییر در دانش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
۱۱۰. گروه‌بندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات، از جمله فعالیت‌های کدام مرحله از مراحل چهار تدریس است؟  
 (۱) پایان کلاس  
 (۲) مدیریت کلاس  
 (۳) فعالیت‌های مقدماتی  
 (۴) موضوع و متن اصلی درس
۱۱۱. به‌طور کلی، روش‌های آموزش و تدریس در تربیت‌بدنی، به سمت کدام روش‌ها متغیر شده‌اند؟  
 (۱) دستوری و تکلیفی  
 (۲) تکلیفی و گام‌به‌گام  
 (۳) حل مسئله و دستوری  
 (۴) حل مسئله و اکتشافی
۱۱۲. از طریق کدام بازی‌ها، می‌توان «قراردادهای اجتماعی» را به کودکان آموخت؟  
 (۱) آموزشی  
 (۲) سازمان‌یافته  
 (۳) نمایشی  
 (۴) حرکتی
۱۱۳. عبارت زیر، ناظر بر کدام اصل است؟  
 «بهترین معلمان، کسانی هستند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا آموخته‌های دیروز خود را بزنند و برای فردا آماده شوند»  
 (۱) آموزش به هر دانش‌آموز کمک می‌کند تا استعدادهای نهفته خود را کشف کند.  
 (۲) معلم و دانش‌آموز نباید در امر یادگیری شریک هم باشند.  
 (۳) تعلیم و تربیت یک تجربه متصل جاری است.  
 (۴) انگیزه، کلید یادگیری است.
۱۱۴. کدام شیوه، بهترین شیوه کنترل کلاس است؟  
 (۱) خودانضباطی  
 (۲) وضع مقررات انضباطی  
 (۳) معرفی دانش‌آموزان بی‌انضباط  
 (۴) انتخاب ناظر برای هر گروه
۱۱۵. آخرین قدم اساسی و لازم که باید در بخش برنامه‌ریزی آموزشی برداشته شود، طراحی کدام ... است؟  
 (۱) سالانه  
 (۲) فصلی  
 (۳) ماهانه  
 (۴) روزانه
- روند و تکامل یادگیری حرکتی:
۱۱۶. توانایی و زمان‌بندی حرکات، دو عامل اساسی کدام یک از اصول حرکت هستند؟  
 (۱) عمل و عکس‌العمل  
 (۲) جذب نیرو  
 (۳) زنجیره جنبشی باز  
 (۴) اعمال نیرو
۱۱۷. قابلیت پذیرش عملکرد جدید در برخی سلول‌های در حال نمو را چه می‌نامند؟  
 (۱) تمایزپذیری  
 (۲) نمو رویانی  
 (۳) هیپرپلازی  
 (۴) شکل‌پذیری

- ۱۱۸- به‌طور میانگین، چند درصد توده عضلانی تا سن ۸۰ سالگی کاهش می‌یابد؟  
 (۱) ۱۵٪  
 (۲) ۳۰٪  
 (۳) ۵۰٪  
 (۴) ۶۵٪
- ۱۱۹- هنگام تولد، کدام بازتاب فعال است؟  
 (۱) بازتاب نامستقر کردن  
 (۲) بازتاب متقارن کردن  
 (۳) بازتاب چتر نجات  
 (۴) بازتاب لایبرتی
- ۱۲۰- کدام عامل، باعث کوتاه‌تر شدن طول گام در راه رفتن سالمندان می‌شود؟  
 (۱) کاهش توده عضلانی  
 (۲) مشکلات دستگاه عصبی  
 (۳) ترس از افتادن  
 (۴) کاهش انعطاف‌پذیری
- ۱۲۱- کدام حرکت بنیادی، دارای الگوی گام‌برداری متقارن است؟  
 (۱) پورتمه رفتن  
 (۲) سسکه دویدن  
 (۳) لی‌لی کردن  
 (۴) سر خوردن
- ۱۲۲- کدام محدودیت، در الگوهای گرفتن کودکان، اثر کمتری دارد؟  
 (۱) مسیر پرتاب توپ  
 (۲) فاصله پرتاب  
 (۳) اندازه توپ  
 (۴) شکل توپ
- ۱۲۳- کدام واژه، به تکلیفی دلالت دارد که هدف خاصی دارد؟  
 (۱) مهارت  
 (۲) حرکت  
 (۳) توانایی  
 (۴) الگوی حرکتی
- ۱۲۴- کدام سیستم حافظه، با تکالیف حرکتی بیشتر ارتباط دارد؟  
 (۱) ادراکی  
 (۲) رویه‌ای  
 (۳) معنایی  
 (۴) رویدادی
- ۱۲۵- ورزشکار در شرایط اجرا (عملکرده)، به چه نوع کانون توجهی نیاز دارد؟  
 (۱) باریک بیرونی  
 (۲) باریک درونی  
 (۳) پهن بیرونی  
 (۴) پهن درونی
- ۱۲۶- در کدام روش کاهش توانر بازخورد، ارائه بازخورد به اجرای فرد بستگی دارد؟  
 (۱) خلاصه  
 (۲) میانگین  
 (۳) حذف‌شده  
 (۴) دامنه‌ای
- ۱۲۷- قانون تمرین، کدام شکل منحنی اجرا را پیش‌بینی می‌کند؟  
 (۱) خطی  
 (۲) S شکل  
 (۳) شتاب منفی  
 (۴) شتاب مثبت
- ۱۲۸- اولین فرایند مؤثر بر یادگیری مشاهده‌ای، کدام است؟  
 (۱) یادداری  
 (۲) تولید رفتار  
 (۳) توجه  
 (۴) انگیزش

۱۲۹- کدام خط می تواند معیار اندازه گیری دقت در مولفیت های دوپندی باشد؟  
(۱) منشعب  
(۲) ثابت مطلق  
(۳) تغییرپذیری کلی

۱۳۰- قانون هیکل، ارتباط کدام عامل با زمان واکنش را بیان می کند؟  
(۱) سازگاری محرک و پاسخ  
(۲) تعداد محرک و پاسخ  
(۳) قابلیت پیش بینی  
(۴) میزان تمرین و تجربه

### مبانی فیزیولوژی ورزشی

۱۳۱- پروتئین دریافتی پیشنهادی برای ورزشکاران تقریبی، روزانه چند گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟  
(۱) ۱  
(۲) ۰.۸  
(۳) ۱.۲  
(۴) ۱.۴

۱۳۲- ورزشکاری استقامتی در یک دو مارا تون، ۳ لیتر عرق را بخار می کند، وی تقریباً چند کیلوکالری گرما دفع می کند؟  
(۱) ۵۶۰  
(۲) ۱۲۵۰  
(۳) ۱۷۵۰  
(۴) ۲۰۰۰

۱۳۳- چهار ورزشکار «الف»، «ب»، «ج» و «د»، به ترتیب، توده عضلانی زیادتری دارند، متابولیسم بازال کدام یک بیشتر است؟  
(۱) «الف»  
(۲) «ب»  
(۳) «ج»  
(۴) «د»

۱۳۴- ورزشکاری ظرف ۱۰ روز، به توده عضله چهارسوز رانی خود ۱۷۵ گرم می افزاید، وی بدین ترتیب، چند گرم آب در این عضله، بیشتر ذخیره می کند؟  
(۱) ۴۷۰  
(۲) ۲۵۰  
(۳) ۱۷۵  
(۴) کمتر از ۱۰۰

۱۳۵- در مقایسه با غیرورزشکاران، آستانه لاکتات در کدام دسته از ورزشکاران، در شدت زیادتری از فعالیت ورزشی پدیدار می شود؟  
(۱) استقامتی  
(۲) قدرتی  
(۳) توانی  
(۴) انفجاری

۱۳۶- هنگام سوخت و ساز هوازی یک اسید چرب آزاد، نسبت  $VCO_2$  به  $VO_2$  تقریباً چند است؟  
(۱) ۰.۷  
(۲) ۰.۸۶  
(۳) ۱  
(۴) ۰.۸

۱۳۷- با فرض برابری توده عضلانی و ترکیب بدنی برابر، سهم مسیر انرژی بی هوازی و هوازی در ۲ دقیقه در بدین ترتیب، تقریباً چقدر است؟  
(۱) ۸۰ و ۲۰  
(۲) ۴۰ و ۶۰  
(۳) ۲۰ و ۷۰  
(۴) ۶۰ و ۴۰

۱۳۸- ورزشکاری پس از تمرین های پلیومتریک، حداکثر تا چند درصد می تواند ارتفاع پرش عمودی افزایش دهد؟  
(۱) ۱۰۰  
(۲) ۸۰ تا ۹۰  
(۳) ۲۰ تا ۳۰  
(۴) ۱۰ تا ۱۲



۱۳۹- کدام پروتئین، در بدن ورزشکار توانی، از دو ذخیره سنگین یکسان و دو جهت ذخیره سنگین تنظیمی و اصلی تشکیل شده است؟

- (۱) آلبومین  
(۲) اسکترین  
(۳) پروپوسین  
(۴) میوزین

۱۴۰- در کدام فعالیت ورزشی ورزشکاران فعال، عضله در حالی که نیرو تولید می‌کند، طول می‌شود؟

- (۱) اسکریک  
(۲) کانستریک  
(۳) ایرومتریک  
(۴) ایروتونیک

۱۴۱- دریافت و پردازش فعالیت‌های عضلانی و کنترل حرکتی را کدام لوب در مغز انجام می‌دهد؟

- (۱) آمیگده  
(۲) پیشانی  
(۳) گیجگاهی  
(۴) پس‌بوی

۱۴۲- اگر ورزشکاری بخواهد نیروی زیاده‌تری تولید کند، درصد بیشتری از کدام واحدهای حرکتی را باید فراخواند؟

- (۱) SO  
(۲) ST  
(۳) I  
(۴) II

۱۴۳- در آزمایشگاه علوم ورزشی، شروع و پایان الکترومیوگرام عضله راست رانی ورزشکاری سنجیده می‌شود. بدین ترتیب، کدام عامل در وی سنجیده شده است؟

- (۱) زمان استراحتی عضله  
(۲) زمان فعال شدن عضله  
(۳) زمان تحریک عصبی  
(۴) دوره انتقال تار عضله

۱۴۴- معلمی در کلاس، روزانه ۲۰ دقیقه فعالیت دیدن منظم را به دانش آموزان تجویز می‌کند. انتظار می‌رود در

- قلب وی چه اتفاقی رخ دهد؟  
(۱) کاهش زمان موج T  
(۲) کمتر شدن ارتفاع موج P  
(۳) بزرگ‌تر شدن ارتفاع QRS  
(۴) کاهش پهنایی دیاستولی

۱۴۵- هنگام یک فعالیت ورزشی بیشینه، عضلات اسکلتی تا چند درصد برون ده قلبی را دریافت می‌کنند؟

- (۱) کمتر از ۵۰  
(۲) ۵۵ تا ۶۰  
(۳) ۸۰ تا ۸۵  
(۴) حداکثر ۷۰

### سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی:

۱۴۶- هنگام آزمون فعالیت ورزشی،  $VO_{2max}$  در کدام وضعیت حاصل می‌شود؟

- (۱) ضربان قلب استراحتی بعد از مرحله فعالیت  
(۲) ضربان قلب هدف  
(۳) ضربان قلب زیربیشینه  
(۴) ضربان قلب بیشینه

۱۴۷- دویدن مسیر آزمون که به تغییر جهت سریع و مؤثر نیاز دارد، هدف کدام آزمون است؟

- (۱) دوی زیگزاگ  
(۲) تعادل پویا  
(۳) انعطاف پذیری پویا  
(۴)  $VO_{2max}$  هدف

۱۴۸- مقدار وزنه یا باری که فرد پی‌درپی تا مرحله درماندگی جابه‌جا می‌کند، چه آزمونی است؟

- (۱) استقامت نسبی  
(۲) قدرت عضلانی  
(۳) استقامت مطلق  
(۴) قدرت مطلق

- ۱۴۹- مردان و زنان، هم در قدرت مطلق و هم در قدرت نسبی با هم تفاوت دارند. دلیل اصلی این تفاوت‌ها چیست؟  
 (۱) ترکیب بدن و نوع  
 (۲) وزن بدن و ترکیب بدن  
 (۳) وزن بدن و تعادل بدن  
 (۴) ترکیب بدن و تعادل نسبی
- ۱۵۰- اگر متوسط قدرت بازوی مردان ۸۰ کیلوگرمی، ۲۰ کیلوگرم باشد، در آن صورت، نمونه قدرت باقیمانده مردی که قدرت بازوی آنها به ترتیب ۵۲ و ۳۸ کیلوگرم باشد، به ترتیب، چند کیلوگرم است؟  
 (۱) ۹۱ و ۱۲  
 (۲) ۱۳ و ۲  
 (۳) ۱۲ و ۱۳  
 (۴) ۱۳ و ۲
- ۱۵۱- چهار نفر دو ۴۰ یارد سرعتی را با حداکثر سرعت می‌دوند و به ترتیب، زمان‌های ۲۰٫۲، ۲۰٫۱، ۲۰٫۳ و ۲۰٫۱۷ ثانیه را به دست می‌آورند. بالاترین صدک در هتجارها متعلق به کیست؟  
 (۱) نفر چهارم  
 (۲) نفر سوم  
 (۳) نفر دوم  
 (۴) نفر اول
- ۱۵۲- دستگاه سیار حساسی که ادراک‌کننده حس حرکت در عضله به‌شمار می‌رود، کدام است؟  
 (۱) عضلات منجمده  
 (۲) تارهای تند انقباض  
 (۳) گیرنده‌های عصبی  
 (۴) تارهای تیره دوکی
- ۱۵۳- کدام آزمون، در مجموعه آزمون‌های آمادگی حرکتی گنجانده شده است؟  
 (۱) پرش طول ایستاده  
 (۲) ترکیب بدنی  
 (۳) انعطاف پذیری ایست  
 (۴) قدرت نسبی
- ۱۵۴- در کارسنج موناک، نیروی مقاومت ورزشکاران چگونه تنظیم می‌شود؟  
 (۱) ۵۱۰ تقسیم بر وزن بدن به کیلوگرم  
 (۲) ۵۱۰ ضرب در وزن بدن به کیلوگرم  
 (۳) ۰٫۷۵ تقسیم بر وزن بدن به کیلوگرم  
 (۴) ۰٫۲۷ ضرب در وزن عضلات پا به کیلوگرم
- ۱۵۵- سنجش قدرت مخ دست، آزمون عادی در کدام وضعیت به‌شمار می‌رود؟  
 (۱) ایزومتریک  
 (۲) استریک  
 (۳) کانستریک  
 (۴) ایزوکینتیک
- ۱۵۶- کنت کوپر برای برآورد  $VO_{2max}$ ، از مسافت پیموده‌شده در چه مدت زمانی استفاده کرده است؟  
 (۱) ۱ ساعت  
 (۲) ۳۲ دقیقه  
 (۳) ۱۲ دقیقه  
 (۴) ۸ دقیقه
- ۱۵۷- جعبه بدنی BOD POD، برای سنجش حجم بدن از کدام قانون استفاده می‌کند؟  
 (۱) دالتون  
 (۲) نوردیک  
 (۳) هوانگ  
 (۴) بویلر
- ۱۵۸- هنگام وزن کردن بدن در زیر آب، نوعاً کدام محیط‌ها با چگالی بدن، همبستگی زیادی دارند؟  
 (۱) لگن خاصره و ساق پا  
 (۲) شکم و لگن خاصره  
 (۳) بازو و شکم  
 (۴) شکم و ساعد
- ۱۵۹- در بزرگسالان، اگر BMI فردی بین ۲۵ تا ۲۹٫۹ باشد، وی در کدام طبقه قرار می‌گیرد؟  
 (۱) معمولی  
 (۲) چاق  
 (۳) اضافه وزن  
 (۴) چاقی شدید
- ۱۶۰- در آزمون اصلاح‌شده درازونشست پرسی، تعداد درازونشست در دقیقه برای دانش‌آموزان چند است؟  
 (۱) ۲۰  
 (۲) ۳۰  
 (۳) ۲۲  
 (۴) ۷۵

مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی

۱۶۱- طراحی و ایجاد ساختار سازمانی تشکیلات المپیک ورزشی دانش آموزی کشور در قالب کدامیک از فعالیت های ورزشی میگذرد؟

۱) رهبری ۲) تقویم ورزشی ۳) برنامه ریزی ۴) سازماندهی

۱۶۲- اعتبار منظور شده برای یک ورزشکار در یک سال راجه می نامند؟

۱) بودجه ۲) سرانه ورزشی ۳) حقوق ۴) هزینه

۱۶۳- رکن اساسی در تنظیم یک تقویم ورزشی چیست؟

۱) مکان ۲) زمان ۳) نوع فعالیت ۴) تعداد نفرات

۱۶۴- تقویم یک هیئت ورزشی در درجه نخست باید با تقویم کدام نهاد هماهنگ شود؟

۱) فدراسیون مربوطه ۲) کمیته ملی المپیک ۳) کنفدراسیون مربوطه در سطح آسیا ۴) فدراسیون ورزشی

۱۶۵- هدف از "سیدپندی" چیست؟

۱) برگزاری مسابقات بصورت دوره ای

۲) استراحت دادن به تیم های قوی در مرحله مقدماتی

۳) تیم های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت نپردازند

۴) تیم های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت بپردازند

۱۶۶- برای برگزاری یک دوره مسابقات در رشته ورزشی بدمینتون با ۵۰۰ دانش آموز و مدت زمانی ۳ روزه کدام

روش برگزاری مناسب تر است؟

۱) دوره ای در دوره ای ۲) دوره ای ۳) دو حذفی ۴) یک حذفی

۱۶۷- مراسم قرعه کشی مسابقات دانش آموزی به منظور تدوین جدول برنامه مسابقات به عهده کدام کمیته

برگزاری مسابقات است؟

۱) فنی ۲) داوری ۳) اجرایی ۴) مراسم و تشریفات

۱۶۸- این پست در ساختار سازمانی فدراسیون های ورزشی بدون واسطه رکن محسوب می شود؟

۱) خزانه داری ۲) بازرس قانونی ۳) دبیر ۴) نایب رئیس

۱۶۹- به طور کلی در جلسات و شوراهای «حق تفسیر آیین نامه ها» خاص کدام عضو جلسه است؟

۱) منشی ۲) دبیر ۳) نایب رئیس ۴) رئیس

۱۷۰- بر طبق مقررات کمیته بین المللی المپیک شهر میزبان بازی های المپیک ۲۰۳۲ در چه سالی انتخاب خواهد

شد؟

۱) ۲۰۳۱ ۲) ۲۰۲۸ ۳) ۲۰۲۵ ۴) ۲۰۲۰



## «توجه مهم»

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

**اینجا کلیک نمایید**






[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](mailto:soal@iranestekhdam.ir) 

شماره تلفن تماس: ۰۴۱-۴۲۲۷۳۶۷۳ 

## توجه

هرگونه حذف آرم یا لوگوی سایت ایران استخدام و یا اضافه کردن آرم؛ نوشته و محتوای دیگر از نظر سایت ایران استخدام غیر مجاز می باشد.