



سوالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۳

زبان عمومی و تخصصی

Part A: Vocabulary**Directions:** Choose the word or the phrase (1), (2), (3), or (4) that best completes each sentence. Then mark your answer sheet.

- 1- Bad weather has the bombers that lack modern night – attack equipment.
1) grasped 2) hampered 3) utilized 4) abated
- 2- Jacob was for always arriving late for work, a habit that finally led to his being fired from work.
1) haphazard 2) infinite 3) innate 4) notorious
- 3- It would put his career at risk, but that was already in, so what had he to lose?
1) jeopardy 2) perspective 3) magnitude 4) neglect
- 4- Legal requirements state that working hours must not 42 hours a week.
1) legitimize 2) linger 3) mingle 4) exceed
- 5- The student's essay was empty of errors, indicating that it had been written.
1) painstakingly 2) massively 3) impartially 4) ingenuously
- 6- The boy was simply a beggar: his bundle of newspapers was a, and we called him the Newspaper Boy.
1) legend 2) limitation 3) pretext 4) drawback
- 7- I do not ever having been to Paris, although my mother says we went there when I was a child.
1) rehearse 2) recollect 3) recede 4) recast
- 8- Because of conditions, the hikers decided to give up trying to climb the mountain.
1) vague 2) ungainly 3) adverse 4) vigorous
- 9- I sat watching as the sun reached its and the muezzin began to call the people to prayers.
1) lucidity 2) triumph 3) spectacle 4) zenith
- 10- The children were tired and and didn't seem interested in any of the games.
1) sluggish 2) mandatory 3) strict 4) cordial

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

A healthy man in his early 60s begins to notice that his memory isn't (11)..... . More and more often, a word will be (12)..... the tip of his tongue but he just can't remember it. He forgets appointments, makes mistakes (13)....., and finds that he's often confused or (14)..... about the normal hustle and bustle of life around him. One evening, he suddenly finds himself (15)..... in a neighborhood a couple of miles from his house. He has no idea how he got there.

- 11- 1) used to being as well 2) as good as it used to be
3) is not so well as it used to be 4) used as well as was it
- 12- 1) with 2) by 3) on 4) at
- 13- 1) pays his bills 2) when paying his bills
3) while bills paid 4) to pay the bills he does
- 14- 1) anxiously 2) anxiety 3) anxious 4) be anxious
- 15- 1) although walking 2) while he is walking 3) he is walking 4) walking

پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۳

زبان عمومی و تخصصی

- ۱- گزینه «۲» هوای بد، فعالیت بمبافکن‌هایی که فاقد افزار مدرن شبانه بودند را مختل کرد.
 (۱) یافتن - درک کردن
 (۲) مختل کردن - سخت کردن
 (۳) به کار بردن - مورد استفاده قرار دادن
 (۴) کم کردن - کاستن
-
- ۲- گزینه «۴» جاکوب همیشه به خاطر دیر رسیدن به سرکار زبازد بود، عادتی که سرانجام منجر به اخراجش از کار شد.
 (۱) اتفاقی - تصادفی
 (۲) عظیم - بی حد و حصر
 (۳) درون‌زاد - اکتسابی
 (۴) زبان‌زد - انگشت‌نما
-
- ۳- گزینه «۱» آن، کار او را به مخاطره خواهد انداخت. اما تا الان هم در معرض خطر بود، بنابراین چه چیزی را از دست می‌داد؟
 (۱) خطر - مخاطره
 (۲) چشم‌انداز - منظره
 (۳) بزرگی - بلندی
 (۴) قصور - غفلت - کوتاهی
-
- ۴- گزینه «۴» الزامات قانونی مقرر می‌کند که ساعت کاری نباید بیشتر از ۴۲ ساعت در هفته باشد.
 (۱) مشروع کردن - قانونی کردن
 (۲) تعلل کردن - ماندن
 (۳) آمیختن - مخلوط شدن
 (۴) بیشتر بودن از - فرا رفتن از
-
- ۵- گزینه «۱» مقاله‌ی (انشای) دانش‌آموز بدون اشتباه بود، این بیانگر این بود که دقیق نوشته شده بود.
 (۱) دقیق
 (۲) به طور عظیم
 (۳) با بی‌طرفی
 (۴) مبتکرانه - خلاقانه
-
- ۶- گزینه «۳» آن پسر کاملاً فقیر (تهیدست) بود: بسته روزنامه‌های او یک بهانه بود و ما او را روزنامه‌فروش صدا می‌زدیم.
 (۱) افسانه - آدم برجسته
 (۲) محدودیت - نقطه ضعف
 (۳) بهانه - عذر
 (۴) نقطه ضعف - ایراد
-
- ۷- گزینه «۲» تا حالا به یاد ندارم پاریس رفته باشم، هرچند مادرم می‌گوید وقتی بچه بودم آن‌جا رفتیم.
 (۱) تمرین کردن - تمرین دادن
 (۲) به یاد آوردن - به خاطر آوردن
 (۳) پس رفتن - عقب رفتن
 (۴) دوباره محاسبه کردن - از نو قالب‌گیری کردن
-
- ۸- گزینه «۳» به خاطر شرایط نامساعد، راهپیمایان تصمیم گرفتند از تلاش جهت صعود به کوه دست بکشند.
 (۱) مبهم - نامشخص - دوپهلوی
 (۲) بدقواره - دست و پاچلفتی
 (۳) نامساعد - بد
 (۴) قدرتمند - نیرومند
-
- ۹- گزینه «۴» نشسته بودم و مشاهده می‌کردم وقتی خورشید به سمت الرأس خود رسید و مؤذن مردم را به نماز دعوت کرد.
 (۱) تابناک - وضوح - روشنی
 (۲) پیروزی - ظفر
 (۳) منظره - دورنما
 (۴) اوج - سمت الرأس
-
- ۱۰- گزینه «۱» بچه‌ها خسته و بی‌حال بودند و به نظر می‌رسید علاقه‌مند به هیچ‌یک از بازی‌ها نبودند.
 (۱) بی‌حال - تنبل - کم‌کار
 (۲) واجب - ناگزیر
 (۳) دقیق - سخت‌گیر
 (۴) دوستانه - صمیمی
-
- یک مرد سالم ۶۰ ساله کم‌کم متوجه می‌شود که حافظه او به خوبی سابق نیست. بیش‌تر اوقات یک لغت نوک زبانش است اما او حتی آن‌را به یاد نمی‌آورد، او قرار ملاقات‌هایش را فراموش می‌کند، هنگام پرداخت صورتحساب‌ها اشتباه می‌کند و پی می‌برد که اغلب سردرگم و نگران شلوغی عادی و مهمه‌ی اطرافش است. یک عصر، ناگهان او درمی‌یابد که چند مایل در محله‌ای دور از خانه‌اش در حال قدم‌زدن است. او خبر ندارد چطور آن‌جا رسیده است.
 ۱۱- گزینه «۲» فعل is، فعل ربطی است و با صفت کاربرد دارد و used to بیانگر حقیقتی است که سابقاً وجود داشته ولی در حال حاضر وجود ندارد.
-
- ۱۲- گزینه «۳» اصطلاح on the tip of ... tongue به معنی نوک زبان است.
-
- ۱۳- گزینه «۲» هرگاه در جملات مرکب، فاعل جملات پایه و پیرو یکی باشد، فاعل مشترک را در جمله پیرو حذف کرده، زمان را از فعل اصلی گرفته و آن‌را به صورت ing بیان می‌کنیم.

when he is paying his bills.

حذف شده‌اند



The athletes who study at the AIS are provided with world – class training facilities, high performance coaching , state-of-the-art equipment, a world – class sports medicine and sport science facility as well as accommodation for 350 residents on site. The AIS can also boast that it is at the leading edge of sport science and research developments through its science and sports Medicine division.

A national network of advisors helps athletes with career planning and personal development to make sure they plan for life after sport. The AIS also provides administrative, sport science and coaching services, as well as funding assistance to sporting organization.

26- According to the passage, what was the reason for establishing the AIS?

- 1) Celebrating Australia Day
- 2) Supporting the Australian team at the Montreal Olympics
- 3) Improving the competitive spirit among Australian sportsmen
- 4) Showing the Australian prime minister's lack of interest in competitive sport

27- The passage contains all of the following information about AIS EXCEPT

- 1) the range of options offered by AIS
- 2) future guidance for AIS students
- 3) the effect the AIS has had on Australia's sporting achievements
- 4) the types of AIS programs athletes with disabilities can attend

28- The word "state-of-the-art" in line 14 is closest in meaning to

- 1) modern
- 2) special
- 3) huge
- 4) effective

29- Which of the following statements is true about AIS according to the passage?

- 1) It gives scholarships to 700 handicapped sportsmen.
- 2) Its efforts were rewarded at the 2000 Olympics.
- 3) Its members achieved bad results at the 1976 Olympics.
- 4) It is situated in the capital of Australia and operates only there.

30- What is the writer's attitude toward AIS?

- 1) Emotional
- 2) Indifferent
- 3) Subjective
- 4) Approving

فیزیولوژی و تغذیه ورزش

۳۱- در یک فعالیت ورزشی، در هر دقیقه ۳ لیتر اکسیژن مصرف شده است و میزان PER برابر با ۹۷/۰ می‌باشد. در کدام مورد، نسبت مصرف مواد درست است؟

- (۱) ۶۰ درصد کربوهیدرات و ۴۰ درصد چربی
- (۲) ۷۰ درصد کربوهیدرات و ۳۰ درصد چربی
- (۳) ۸۰ درصد کربوهیدرات و ۲۰ درصد چربی
- (۴) ۹۰ درصد کربوهیدرات و ۱۰ درصد چربی

۳۲- هنگام فعالیت ورزشی، خروج پیرووات از عضله به شکل آلانین موجب چه تغییری می‌شود؟

- (۱) کاهش اسیدوز
- (۲) کاهش تولید G6P
- (۳) افزایش اسیدوز
- (۴) تبدیل پیرووات به لاکتات

۳۳- دوندۀ سرعتی با شدت هر چه تمام‌تر، دوی ۱۰۰ متری را می‌دود، در پایان غلظت لاکتات وی تا چند میلی‌مول در لیتر افزایش و غلظت کراتین فسفات او تا چند درصد مقادیر استراحتی کاهش پیدا می‌کند؟

- (۱) ۸۰-۲
- (۲) ۴۰-۲
- (۳) ۲۰-۸
- (۴) ۶۰-۶

۳۴- چرا سلول‌های عضلانی نمی‌توانند مانند سلول‌های کبدی، گلوکز خالص را وارد جریان خون کنند؟

- (۱) عدم کارایی نقش GLUT۴
- (۲) عدم واکنش آنزیم هگزوکیناز
- (۳) ناتوانی عملکرد آنزیم گلوکز ۶ فسفاتاز
- (۴) عدم تبدیل گلوکز ۶ فسفات به گلوکز

۳۵- هنگام فعالیت ورزشی، چرا زنان تمرین کرده استقامتی، به مصرف چربی‌ها در مقایسه با کربوهیدرات‌ها، بیشتر وابسته هستند؟

- (۱) نقش کورتیزول
- (۲) نقش ۱۷ بتا - استرادیول
- (۳) نقش پروژسترون
- (۴) نقش تستوسترون

۳۶- در کدام فرآیند، کبد می‌تواند از لاکتات، گلوکز تولید کند؟

- (۱) لیپوز
- (۲) گلیکولیز
- (۳) گلوکونئوز
- (۴) گلیکونولیز



متن ۳

«موسسه‌ی استرالیایی ورزش» (AIS) سردمدار توسعه‌ی ورزش حرفه‌ای در استرالیا می‌باشد. این موسسه تا حد زیادی موفق بوده است و در سطح بین‌المللی نیز به عنوان بهترین الگوی عمل برای تربیت ورزشکاران سرآمد شناخته می‌شود.

AIS در «کانبرا» و توسط نخست وزیر وقت در «روز استرالیا»، ۲۶ ژانویه‌ی ۱۹۸۱، تاسیس شد. دلیل اولیه‌ی تاسیس این موسسه نتایج نامیدکننده‌ی تیم استرالیا در المپیک ۱۹۷۶ مونترئال بود و با هدف ارتقای استانداردهای ورزش‌های رقابتی در استرالیا به روی کار آمد.

این موسسه کمک بسیاری به تلاش‌های استرالیا در المپیک ۲۰۰۰ سیدنی کرد به طوری که ۳۲۱ نفر از ۶۲۰ نفر ورزشکار تیم استرالیا بورسیه‌ی فعلی یا از بورسیه‌های سابق این موسسه بودند. از ۵۸ مدالی که استرالیا در المپیک سیدنی به دست آورد، ۳۲ عدد توسط ورزشکاران فعلی یا سابق این موسسه کسب شدند.

AIS به صورت ملی و از کانبرا، پایتخت استرالیا، مشغول به فعالیت است. این موسسه بر روی زمینی به مساحت ۶۵ هکتار قرار دارد و سالانه به ۷۰۰ ورزشکار در ۳۵ برنامه شامل ۲۶ ورزش بورسیه اعطا کرده و ۶۵ مربی نیز استخدام می‌کند. بورسیه‌های مخصوصی نیز به ورزشکاران غیر بومی و ورزشکاران معلول اعطا می‌شوند که برنامه‌های ایشان نیز در بسیاری از ایالت‌ها و خود کانبرا برگزار می‌شوند.

ورزشکارانی که در AIS تحصیل می‌کنند با امکانات ورزشی در سطح جهانی، مربی‌گری با کارایی بالا، ملزومات مدرن ورزشی، پزشکی در سطح جهانی ورزش و امکانات علوم ورزشی فراهم می‌شوند. به‌علاوه، این مجموعه برای ۳۵۰ نفر امکان اسکان را فراهم می‌کند. AIS همچنین به پیشرفت‌های خود در زمینه‌ی علوم ورزشی و تحقیق در زمینه ورزش به خاطر بخش علوم و پزشکی ورزشی خود مفتخر است.

شبکه‌ای ملی از مشاوران ورزشی به ورزشکاران برای برنامه‌ریزی شغلی و پیشرفت فردی‌شان کمک رسانی می‌کند تا این اطمینان حاصل شود که ورزشکاران پس از ورزش برای زندگی روزمره خود نیز برنامه‌ریزی می‌کنند. AIS، علاوه بر کمک‌های مالی به سازمان‌های ورزشی، همچنین خدمات اجرایی، علمی و مربی‌گری نیز ارائه می‌دهد.

۲۶- گزینه «۳» با توجه به متن، دلیل تاسیس AIS چه بوده است؟

- (۱) بزرگداشت «روز استرالیا»
 (۲) حمایت از تیم استرالیا در المپیک مونترئال
 (۳) بهبود وضعیت ورزش‌های رقابتی بین ورزشکاران استرالیایی
 (۴) نشان دادن عدم توجه نخست وزیر استرالیا به ورزش‌های رقابتی

۲۷- گزینه «۴» متن همه‌ی اطلاعات زیر را درباره‌ی AIS ارائه می‌دهد به جز.....

- (۱) دامنه‌ی خدماتی که توسط AIS ارائه می‌شوند
 (۲) راهنمایی‌های آینده برای دانش‌آموزان AIS
 (۳) تأثیری که AIS بر موفقیت‌های ورزشی استرالیا داشته است
 (۴) نوع برنامه‌های AIS که ورزشکاران معلول می‌توانند در آن‌ها شرکت کنند.

۲۸- گزینه «۱» عبارت "state-of-the-art" در سطر ۱۴ به معنای..... نزدیکترین است.

- (۱) مدرن
 (۲) مخصوص
 (۳) عظیم
 (۴) موثر

۲۹- گزینه «۲» کدامیک از موارد زیر با توجه به متن درباره‌ی AIS صحیح می‌باشد؟

- (۱) این موسسه به ۷۰۰ ورزشکار معلول بورسیه ارائه می‌کند
 (۲) تلاش‌های این موسسه در المپیک ۲۰۰۰ به نتیجه رسیدند
 (۳) اعضای این موسسه در المپیک ۱۹۷۶ نتایج بدی به دست آوردند
 (۴) این موسسه در پایتخت استرالیا واقع شده است و فقط در آن‌جا فعالیت می‌کند

۳۰- گزینه «۴» دیدگاه نویسنده نسبت به AIS چگونه است؟

- (۱) احساساتی
 (۲) بی تفاوت
 (۳) شخصی
 (۴) تأکیدی

فیزیولوژی و تغذیه ورزش

۳۱- گزینه «۴» زمانی که RER به عدد ۱ نزدیک می‌شود، کربوهیدرات سهم بیشتری خواهد داشت و برعکس، در این حالت، سهم چربی کم می‌شود. در RER ۰/۹۵ سهم کربوهیدرات ۸۴ درصد و سهم چربی ۱۶ درصد است. در RER یک نیز، سهم کربوهیدرات صد و سهم چربی صفر است. با توجه به گزینه‌ها، RER برابر با ۰/۹۷، نسبت کربوهیدرات ۹۰ درصد و نسبت چربی ۱۰ درصد است.

۳۲- گزینه «۱» میزان رهایش اسیدهای آمینه از عضله اسکلتی هنگام فعالیت ورزشی افزایش می‌یابد به طوری که آمیناسیون پیرووات حاصل از گلیکولیز منبع اصلی آلانین محسوب می‌شود. بنابراین خروج پیرووات از عضله به عنوان آلانین مانع از اسیدوز بیشتر می‌شود، چون این فرآیند باعث می‌گردد تا پیرووات به لاکتات تبدیل نشود.

۳۳- گزینه «۳» هنگام دو سرعت ۱۰۰ متر بیشترین کاهش کراتین فسفات عضله در ۴۰ متر اول مسافت مشاهده می‌شود، به طوری که تقریباً ۴۰ درصد مقدار اولیه است و سپس کراتین فسفات به ازای هر ۲۰ متر مسافت باقی‌مانده به مقدار کمی کاهش یافته به طوری که در انتهای ۱۰۰ متر به ۲۰ درصد مقدار استراحتی آن می‌رسد. در مقابل میزان لاکتات خون، در حالت استراحت، یک میلی‌مول بر لیتر است و در پایان ۱۰۰ متر، مقدار آن به ۸ میلی‌مول بر لیتر می‌رسد.

۳۴- گزینه «۴» در سلول‌های عضله اسکلتی، از آنجا که غلظت‌های گلوکز ۶ فسفات همیشه خیلی ناچیز است، تبدیل گلوکز ۶ فسفات به گلوکز در آن بسیار دشوار است، بنابراین، عمل تبدیل گلوکز به گلوکز ۶ فسفات در عضله اسکلتی باعث به دام افتادن گلوکز می‌شود تا در سنتز گلیکوژن یا گلیکولیز استفاده شود.

۳۵- گزینه «۲» ۱۷ بتا استرادیول فعال‌ترین استروژنی است که از تخمدان ترشح می‌شود. ۱۷ بتا استرادیول فراخوان اسیدهای چرب آزاد از بافت چربی را افزایش داده و برداشت گلوکز از سوی بافت‌های محیطی را مهار می‌کند. در نتیجه ۱۷ بتا استرادیول و هورمون رشد آثار آنابولیکی مشابهی را هنگام فعالیت ورزشی اعمال می‌کنند. فعالیت ورزشی استروژن موجود در خون را در زنان دارای قاعدگی طبیعی و زنان فاقد قاعدگی (آمنوره) افزایش می‌دهد. به علاوه در مقایسه با مردان کاملاً ورزش‌زده از غلظت‌های زیادتر ۱۷ بتا استرادیول در زنان تمرین‌کرده استقامتی برای توجیه وابستگی بیشتر به چربی نسبت به کربوهیدرات هنگام فعالیت ورزشی استفاده می‌شود.

۳۶- گزینه «۳» تولید گلوکز از پیش‌سازهای غیرکربوهیدراتی گلوکونئوز نامیده می‌شود. کلیه، آنزیم‌هایی دارد که مقدار آن‌ها در عضله اسکلتی کم است یا اصلاً در آن یافت نمی‌شود. این آنزیم‌ها دو واکنش برگشت‌ناپذیر اصلی فرآیند گلیکولیز را تغییر می‌دهند. در وضعیتی که میزان گلوکز خون کم است، گلیکوژنولیزی کبد افزایش می‌یابد. این وضعیت به افزایش تولید گلوکز ۶ فسفات منجر می‌شود. غلظت اندک گلوکز خون، فعالیت ناچیز آنزیم گلوکز کیناز و حضور آنزیم گلوکز ۶ فسفاتاز اجازه می‌دهد تا گلوکز ۶ فسفات به گلوکز تبدیل شود و گلوکز تولیدی به جریان خون راه یابد.

۳۷- گزینه «۲» از آنجا که حفظ ذخایر اسیدهای آمینه بدن یک نیاز کلی است، لذا رژیم‌های کم کربوهیدرات هنگام فعالیت ورزشی توصیه نمی‌شود. به علاوه، هنگامی که کربوهیدرات بدن کم باشد، از عملکرد ورزشی کاسته می‌شود و احساس خستگی افزایش می‌یابد. بنابراین ورزشکارانی که با مدت متوسط و شدت کم روزانه در ورزش‌های تیمی تمرین می‌کنند، به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود به ۵ تا ۷ گرم کربوهیدرات نیاز دارند. در روزهای پیش از فعالیت ورزشی بلندمدت و سه روز مانده به مسابقه، توصیه می‌شود که ورزشکاران کربوهیدرات و رژیم غذایی را تقریباً تا ۱۰ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز افزایش دهند.

۳۸- گزینه «۱» عمده تامپون‌های بالقوه پروتون‌ها در عضله اسکلتی عبارتند از: فسفات، بی‌کربنات کاربوزین و پروتئین (اسیدهای آمینه خاص به ویژه هیستیدین). فعالیت استقامتی کوتاه‌مدت ظرفیت تامپونی عضله را افزایش می‌دهد و افزایش ظرفیت تامپونی ورزشکاران ورزش‌زده استقامتی کوتاه مدت با افزایش غلظت کاربوزین همراه است. کاربوزین یک دی‌پپتید حاوی اسید آمینه هیستیدین است که به دلیل برخورداری از هیستیدین و عملکرد نسبتاً مشخص در عضله، یک تامپون مهم فرض شده است. در نتیجه بهبود ظرفیت تامپونی عضله ناشی از تمرین‌ها می‌تواند به دلیل افزایش موجودی اسید آمینه و محتوای پروتئین تارهای عضله اسکلتی باشد.

۳۹- گزینه «۲» وجود ارتباط معکوس بین توان و ظرفیت تولید انرژی (ATP) در سیستم‌های متابولیک به این صورت است که هر چقدر توان تولید ATP بالاتر باشد، ظرفیت تولید کمتر است و برعکس هر چقدر توان تولید ATP پایین‌تر باشد، ظرفیت تولید بیشتر است و این حالت در هر سه دستگاه تولید انرژی (سیستم فسفاژن، گلیکولیز، هوازی) اتفاق می‌افتد.

۴۰- گزینه «۳» تبدیل شدن مواد کوچک به مولکول‌های درشت‌تر، مستلزم پیوند کووالانسی الکترون‌ها، پروتون‌ها و مولکول‌های کوچکی است که به انرژی نیاز دارند که این انرژی توسط ATP تأمین می‌شود. یعنی این واکنش ATP خواه است.

۴۱- گزینه «۳» کنش بیش از حد و طول ناکافی عضله باعث کاهش تعامل (روی هم افتادگی) اکتین و میوزین می‌شود و تنش عضلانی در این حالات کم‌تر می‌شود، ولی در حالت اندکی بیش از طول استراحتی، به دلیل حداکثر تعامل (روی هم افتادگی) اکتین و میوزین، بیشترین تنش عضلانی ایجاد می‌شود.

۴۲- گزینه «۱» هیپوکسی زمانی اتفاق می‌افتد که خون، اکسیژن کافی را در اختیار بدن قرار نمی‌دهد. این وضعیت (بسته به درجه هیپوکسی) با علائم مختلفی همراه است. هیپوکسی باید به سرعت درمان شود چون وجود غلظت کافی اکسیژن برای کارکرد تمام اعضاء و بافت‌های بدن حیاتی است و در شرایط هیپوکسی، هایپرتروفی عضله اسکلتی کاهش می‌یابد که سازوکار اصلی کاهش هایپرتروفی عضله اسکلتی مهار میزان سنتز پروتئین است.



- ۵۰- کدام توصیه درباره افزایش ذخایر گلیکوژن در روزهای پیش از فعالیت ورزشی درازمدت (مزمین)، منطقی است؟
 (۱) ثابت نگه داشتن CHO رژیم غذایی تقریباً تا ۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن
 (۲) تغییر برنامه رژیم غذایی در سه روز اول هفته آخر پیش از مسابقه
 (۳) خوردن آخرین وعده غذایی حداقل ۳ ساعت پیش از مسابقه
 (۴) خودداری از انجام تمرین در سه روز قبل از مسابقه

آمار، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

- ۵۱- اگر بارمبندی سوالات آزمون پایانی درس فیزیولوژی ورزشی متناسب با تعداد جلسات آموزشی باشد، کدام ویژگی رعایت شده است؟
 (۱) دقت (۲) عینیت (۳) روایی (۴) پایایی
- ۵۲- هر کدام از آزمون های کشتش از بارفیکس درازکش، پرش طول ایستاده، دوی رفت و برگشت ۴ در ۹ متر و دراز و نشست، به ترتیب کدام گروه از آمادگی های زیر را اندازه گیری می کنند؟
 (۱) استقامت عضلانی، نیروی عضلانی، چابکی و استقامت عضلانی
 (۲) استقامت عضلانی، توان عضلانی، هماهنگی و استقامت عضلانی
 (۳) قدرت عضلانی، توان عضلانی، سرعت و استقامت عضلانی
 (۴) توان عضلانی، قدرت عضلانی، سرعت و استقامت عضلانی
- ۵۳- آزمون مهارتی مکدونالد، مربوط به کدام رشته ورزشی است؟
 (۱) بدمینتون (۲) بسکتبال (۳) والیبال (۴) فوتبال
- ۵۴- کدام آزمون، قدرت و استقامت را می سنجد؟
 (۱) پله کالامن (۲) بارفیکس (۳) دراز و نشست (۴) تست کوپر
- ۵۵- از ابزار لیتون، برای سنجش کدام عامل آمادگی جسمانی و حرکاتی استفاده می شود؟
 (۱) انعطاف پذیری (۲) قدرت عضلانی (۳) ترکیب بدن (۴) توان عضلانی
- ۵۶- در آزمون آمادگی نجات غریق که هر ساله برگزار می گردد، از کدام شیوه ارزشیابی استفاده می شود؟
 (۱) فرآیندی (۲) معیاری (۳) هنجاری (۴) ملاکی
- ۵۷- تعداد دراز و نشست در آزمون آمادگی جسمانی داوطلبان ورود به رشته تربیت بدنی، در کدام مقیاس اندازه گیری طبقه بندی می شود؟
 (۱) رتبه ای (۲) فاصله ای (۳) نسبی (۴) اسمی
- ۵۸- در کدام ارزشیابی مبتنی بر رعایت اصل تفاوت های فردی دانش آموزان، به قضاوت درباره ی میزان اثربخشی معلم و یا مربی و مقایسه برنامه های آموزشی با یکدیگر می پردازد؟
 (۱) هنجاری مرحله ای (۲) ملاکی مرحله ای (۳) هنجاری پایانی (۴) ملاکی پایانی

۵۹- در جدول روبه رو، مقدار دهک سوم چقدر است؟

x	f
۱۱/۲۵ - ۱۳/۲۴	۲
۹/۲۵ - ۱۱/۲۴	۳
۷/۲۵ - ۹/۲۴	۲
۵/۲۵ - ۷/۲۴	۴
۳/۲۵ - ۵/۲۴	۳

- (۱) ۵ / ۸۴۵
 (۲) ۵ / ۶۹۵
 (۳) ۵ / ۵۴۵
 (۴) ۵ / ۴۷

۶۰- در جدول زیر، تعداد گل های خورده و رتبه ۵ تیم شرکت کننده در مسابقات فوتبال جوانان استان دیده می شود. در صورتی که جمع مجذور اختلاف رتبه ها برابر با ۲ باشد، از طریق ضریب همبستگی رتبه ای اسپیرمن، رابطه همبستگی بین این دو متغیر کدام است؟

رتبه در جدول	تعداد گل خورده
۱	۸
۲	۷
۳	۱۱
۴	۱۵
۵	۱۸

- (۱) $Rho = 0/95$
 (۲) $Rho = 0/90$
 (۳) $Rho = 0/85$
 (۴) $Rho = 0/80$



۴۵- گزینه «۱» به دنبال لیپولیز درون عضلانی اسیدهای چرب آزاد باید با اضافه شدن به یک کوآنزیم آ تغییر یابند تا بتوانند به کارنیتین متصل و به درون میتوکندری راه یابند تا در مسیر بتاکسیداسیون کاتابولیزه شوند. مسیر بتاکسیداسیون از چهار واکنش آنزیمی - کاتالیزی تشکیل می‌شود که پیامد آن برداشت یک قطعه‌ی انتهایی دوکربنی، تولید استیل کوآ، $FADH$ ، $NADH$ و یک مولکول اسید چرب آزاد است که دو کربن کمتر دارد.

۴۶- گزینه «۴» فعالیت‌های ورزشی طولانی‌مدت مانند دو ماراتن یک فعالیت ورزشی هوازی است که بیشتر انرژی آن از طریق زنجیره انتقال الکترون تأمین می‌شود؛ بنابراین تولید اسید لاکتیک خون و اسید لاکتیک عضله در آن کم است و چون طولانی‌مدت می‌باشد، به منابع انرژی زیادی نیاز دارد، به طوری که خستگی در پایان دو ماراتن در دوندگان به دلیل اتمام منابع انرژی اتفاق می‌افتد.

۴۷- گزینه «۱» بیشترین مقدار سیترات سنتاز در تارهای نوع I وجود دارد. از آنجایی که در اثر تمرین‌های استقامتی طولانی‌مدت تارهای نوع I به مقدار خیلی زیادی فعال می‌شوند، در نتیجه به مقدار زیادی تحت تأثیر تمرین استقامتی قرار می‌گیرند که باعث می‌شود چگالی میتوکندری در تارهای نوع I به مقدار زیادی افزایش یابد، این امر سبب می‌شود آنزیم سیترات سنتاز که یک آنزیم هوازی است به مقدار زیادی افزایش پیدا کند.

۴۸- گزینه «۳» تولید لاکتات، اسیدوز را به تأخیر می‌اندازد، ولی آن را بدتر نمی‌کند. ظرفیت تولید و دفع زیاد لاکتات از سلول، شروع اسیدوز را به تأخیر می‌اندازد؛ یعنی هنگام فعالیت ورزشی شدید، تولید لاکتات زیاد برای ورزشکار- به ویژه زمانی که با ظرفیت زیادی برای انتقال لاکتات و پروتن از سلول همراه است - مفید است. قابلیت‌هایی که معلوم شده است با افزایش تمرین‌های استقامتی و توانی - سرعتی قرین است. بنابراین بیشتر بودن میزان لاکتات عضلانی پس از یک فعالیت شدید مثل دوی ۴۰۰ متر نشان‌دهنده‌ی افزایش ظرفیت دستگاه گلیکولیتیک است.

۴۹- گزینه «۴» در اثر تمرینات استقامتی، عضله قلب هایپرتروفی و حفره‌های بطنی بزرگ‌تر می‌شوند که باعث می‌شود خون بیشتری را در خود جای دهند و خون بیشتری را نیز به گردش درآورند؛ بنابراین هایپرتروفی قلبی ورزشکاران زنده با حفره بطنی بزرگ‌تر و ضخامت دیواره معمولی مشخص می‌شود که این مزیت باعث افزایش حجم ضربه‌ای و کاهش ضربان قلب استراحتی می‌شود.

۵۰- گزینه «۳» توصیه‌های ویژه افزایش ذخایر گلیکوژن عضله، در روزهای پیش از فعالیت ورزشی بلندمدت شامل این موارد است: ۱- در سه روز اول هفته‌ی آخر پیش از مسابقه، برنامه رژیم غذایی و تمرین‌ها را تغییر ندهید. ۲- سه روز مانده به مسابقه، کربوهیدرات رژیم غذایی را تقریباً تا ۱۰ گرم به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز افزایش دهید. ۳- آخرین وعده‌ی غذایی را دست‌کم ۳ ساعت پیش از مسابقه بخورید.

آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی

۵۱- گزینه «۱ و ۴» منظور از پایایی (اعتبار)، دقت آزمون می‌باشد. پایایی یا ثبات، یعنی تکرار تست یا آزمون در جواب یکسان باشد. پایایی با دقت و همسانی آزمون سروکار دارد. بنابراین در باربندی سؤالات یک آزمون باید دقت شود که باربندی متناسب با تعداد جلسات آموزشی باشد. گزینه (۱) و (۴) کاملاً صحیح هستند و گزینه (۳)، روایی مربوط به ارتباط سؤالات با محتوای آموزشی است که کاملاً غلط است.

۵۲- گزینه «۱» استقامت عضلانی با آمادگی عضله برای تکرار یک حرکت معین و مشابه سنجیده می‌شود. این قابلیت با شمارش تعداد درازونشست یا کشش از بارفیکس ارزیابی می‌شود. نیروی عضلانی، به کار بردن حداکثر نیرو در سریع‌ترین زمان است. همه پرش‌ها، پرتاب‌ها و استارت‌ها مربوط به نیروی عضلانی می‌باشد؛ اما اگر زمان مورد نظر باشد، مربوط به توان عضلانی است. چابکی، توانایی تغییر سریع مسیر حرکت با حفظ تعادل و درک موقعیت است. از آزمون‌های مربوط به چابکی می‌توان به چمباتمه یا بورپی، دوی رفت و برگشت سریع 4×9 (شاتل ران)، دوی زیگزاگ ایلی نویز، آزمون سیمو و ... اشاره کرد.

۵۳- گزینه «۴» از آزمون‌های مهارتی فوتبال می‌توان به آزمون ضربه به دیوار، مک‌دونالد ایگلی یا دریل، دوی ۳۰۰ متر رفت و برگشت با توپ و ... اشاره کرد. آزمون‌های بدمینتون، شامل لوک‌هارت و مک‌پیرسون، آزمون پول، آزمون فاکس و اسکات است. آزمون‌های مهارتی والیبال شامل راسل‌لانگ، برادی، برامباچ، تکسو، فرنچ و کوپر و آزمون‌های بسکتبال شامل، جانسون، نوکس، پنی‌کاپ و ... است.

۵۴- گزینه «۲ و ۳» آزمون درازونشست ۴ مرحله‌ای و ۷ مرحله‌ای و آزمون درازونشست با حداکثر تعداد و تکرار به ترتیب قدرت و استقامت عضلات شکم را می‌سنجند. آزمون بارفیکس با وزنه و آزمون بارفیکس با حداکثر تعداد و تکرار به ترتیب قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای را می‌سنجند. بنابراین گزینه (۲) و (۳) هر دو صحیح هستند.

۵۵- گزینه «۱» انعطاف‌پذیری به حرکت آزادانه مفصل در سرتاسر دامنه حرکتی‌اش گفته می‌شود. فلکسو مترلیتون و گونیامتر از روش‌های مستقیم اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری است. از روش‌های غیرمستقیم نیز می‌توان به آزمون ولز برای انعطاف‌پذیری پشت پا اشاره کرد.

سوالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۶

زبان عمومی و تخصصی

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.



پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۶

زبان عمومی و تخصصی

۱- گزینه «۱» ممکن است شما هنوز در مورد کلسترول نیاندیشیده باشید، اما میزان بالای کلسترول، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، بنابراین ببینید که میزان فعلی (کلسترول شما) چقدر است.

- (۱) خطر - ریسک
(۲) سطح - میزان
(۳) نیرو - توان
(۴) در معرض دید - نوردهی

۲- گزینه «۳» با ظهور (ورود) اینترنت، کار از منزل به یک پدیده (امر) واقعی تبدیل شده است.

- (۱) اثبات - توضیح - نمایش
(۲) دوبآوری - اشکال در متقاعد کردن دیگران
(۳) ورود - ظهور - پیدایش
(۴) مهارت - چیره‌دستی

۳- گزینه «۴» معلم بسیار مفتخر بود که دید دو دانش‌آموز بزرگ‌تر، نزاع زمین بازی بین تعدادی از دانش‌آموزان کلاس سوم و چهارم را با پا درمیانی حل و فصل کردند.

- (۱) بلند کردن - ارتقاء دادن - گرد آوردن
(۲) تشویق کردن
(۳) ترفیع دادن - رواج دادن
(۴) پا درمیانی کردن - میان آمدن - فاصله انداختن

۴- گزینه «۳» با اینکه نرخ بیکاری همچنان به کم شدن ادامه می‌دهد، رأی‌دهندگان هنوز از برنامه اقتصادی رئیس‌جمهور ناراضی هستند.

- (۱) بازگرداندن - پس دادن
(۲) رها کردن - ترک کردن - واگذار کردن
(۳) کم شدن - تخفیف دادن - فرونشستن
(۴) تأخیر کردن - درنگ کردن

۵- گزینه «۱» نمایش احساساتی گریه او در محل کار، رئیس جدید را تحت تأثیر قرار نداد که فکر می‌کرد او باید سعی کند تا احساساتش را کنترل کند.

- (۱) احساسات
(۲) رموز
(۳) اشتباهات
(۴) محدودیت‌ها

۶- گزینه «۳» بارش باران سنگین فروکش نکرد، بنابراین آنها سفر اردویی خود را لغو کردند.

- (۱) پدیدار شدن - به وجود آمدن
(۲) تبخیر شدن - بخار شدن
(۳) فروکش کردن - رسوب کردن - آرام شدن
(۴) فرو ریختن - افت کردن - سقوط کردن

۷- گزینه «۲» ویتنی در خصوص کفش‌هایش سختگیر (وسواسی) است. آنها را بر روی یک قفسه با ترتیب خاصی می‌چیند، هر جفت با فاصله مشخص.

- (۱) شکوهمند - دیدنی - پر جلوه
(۲) سخت‌گیر - مشکل‌پسند - وسواسی
(۳) وجدانی - با وجدان - دقیق و موشکاف
(۴) سنتی - قراردادی - متداول

۸- گزینه «۴» این توافق‌نامه بسیار مبهم است و برای تفاسیر مختلف مفتوح است.

- (۱) عمدی - خود خواسته
(۲) مختلف - متفاوت
(۳) سطحی - کم عمق - سرسری
(۴) گنگ - مبهم

۹- گزینه «۲» از آنجا که (گفته‌های) مربی ما چندان واضح نبود، من به‌طور مداوم از او درخواست می‌کردم هر آنچه گفته است را تکرار و توضیح دهد.

- (۱) توجیه کردن - مبرا کردن
(۲) توضیح دادن - شفاف‌سازی کردن
(۳) پدیدار شدن - به وجود آمدن
(۴) بداهه‌گویی کردن - سرهم بندی کردن

۱۰- گزینه «۳» با توجه به سبک آشپزی منحصر به فرد سرآشپز، غذای او به‌راحتی با تست مزه مشخص می‌شود.

- (۱) تجربی
(۲) انعطاف‌پذیر
(۳) متفاوت - مشخص - تک
(۴) ثابت - همیشگی - دائم

۱۳۰- علت عارضه «ازگود شلاتر» چیست؟

- (۱) کشیدگی محل اتصال تاندون کشکی به رأس کشکک
(۲) کشیدگی لیگامنت جانب داخلی زانو (MCL)
(۳) کشیدگی پرده ضریع برجستگی درشتنی
(۴) کشش بیش از حد بالک عضله راست رانی

مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی

۱۳۱- در ترسیم جدول یک حذفی (به روش اول) برای ۹ تیم، به ترتیب از راست به چپ استراحت پنجم روی کدام شاخه و مربوط به کدام شماره تیم است؟

- (۱) ۲-۳ (۲) ۵-۸ (۳) ۸-۱۳ (۴) ۷-۱۲

۱۳۲- فدراسیون‌های بین‌المللی ورزشی، توسط کدام نهاد و طبق چه ضوابطی رسمیت می‌یابند؟

- (۱) مجمع عمومی - منشور المپیک
(۲) کمیته بین‌المللی المپیک - منشور المپیک
(۳) کمیته بین‌المللی المپیک - مجمع عمومی
(۴) مجمع عمومی - کمیته بین‌المللی المپیک

۱۳۳- در قانون بودجه کشور، به دارایی‌های تولیدشده یا تولیدنشده‌ای که طی مدت بیش از یک سال در فرایند تولید کالا و خدمات به کار می‌روند، چه می‌گویند؟

- (۱) موجودی انبار (۲) دارایی‌های ثابت (۳) دارایی‌های تولیدشده (۴) دارایی‌های سرمایه‌ای

۱۳۴- در کدام مورد، منابع انسانی به‌عنوان دارایی‌های سازمان نگریسته می‌شود؟

- (۱) HRM (۲) MBO (۳) OBM (۴) TQM

۱۳۵- در شبکه پرت به «عملیات» چه می‌گویند و با چه علامتی نشان می‌دهند؟

- (۱) رویداد - عدد (۲) فعالیت - فلش (۳) رویداد - دایره (۴) فعالیت - نقطه‌چین

۱۳۶- کدام مورد، نشان‌دهنده سلسله مراتب انواع برنامه‌ها از بالا به پایین است؟

- (۱) مأموریت، راهبرد، هدف، خط‌مشی، برنامه اجرایی، رویه، بودجه
(۲) مأموریت، هدف، راهبرد، خط‌مشی، رویه، برنامه اجرایی، بودجه
(۳) مأموریت، هدف، راهبرد، رویه، خط‌مشی، بودجه، برنامه اجرایی
(۴) مأموریت، بودجه، برنامه اجرایی، هدف، رویه، خط‌مشی، راهبرد

۱۳۷- در جام جهانی فوتبال، تیمی که در ششمین مسابقه خود شکست بخورد، چه سرنوشتی خواهد داشت؟

- (۱) در دیدار رده‌بندی شرکت می‌کند.
(۲) نایب قهرمان مسابقات خواهد شد.
(۳) از دور مسابقات حذف خواهد شد.
(۴) مقام سوم را کسب می‌کند.

۱۳۸- به پيامی که در قالب خبر از طریق وسایل ارتباط جمعی و بدون پرداخت پول به آگاهی مردم برسد، چه می‌گویند؟

- (۱) اطلاعیه مطبوعاتی (۲) آگهی رسانه‌ای (۳) گزارش رسانه‌ای (۴) رپرتاژ آگهی

۱۳۹- علت عمده تعلیق کمیته‌های ملی المپیک توسط کمیته بین‌المللی المپیک، کدام است؟

- (۱) دوپینگ بعضی از ورزشکاران قبل از المپیک
(۲) مسائل و مشکلات فنی ورزشی در آن کشورها
(۳) فساد اقتصادی در کمیته‌های ملی المپیک آن کشورها
(۴) مداخله‌های سیاسی دولت‌ها در کمیته‌های ملی المپیک

۱۴۰- بیشترین هزینه برگزاری المپیادهای ورزشی دانشجویی کشور، مربوط به کدام قسمت است؟

- (۱) افتتاحیه و اختتامیه
(۲) اسکان و تغذیه
(۳) ایاب و ذهاب شرکت‌کنندگان
(۴) حق‌الزحمه داوران و برگزارکنندگان

۱۴۱- در تاریخ برگزاری بازی‌های المپیک تابستانی و زمستانی، به ترتیب از راست به چپ، چند دوره از این بازی‌ها برگزار نشده است؟

- (۱) ۲ و ۳ (۲) ۲ و ۲ (۳) ۳ و ۳ (۴) ۲ و ۳

۱۴۲- راهنمای درج نمادهای تجاری بر روی البسه و تجهیزات ورزشی ورزشکاران، براساس کدام قانون منشور المپیک، منتشر شده است؟

- (۱) ۹۳ (۲) ۸۳ (۳) ۵۳ (۴) ۲۳

۱۴۳- کدام یک از شرکای المپیک، به ارائه خدمات سیستم‌های ارتباط بی‌سیم در بازی‌های المپیک می‌پردازد؟

- (۱) شرکت کداک (۲) شرکت زیراکس (۳) شرکت مات سوشی‌تا (۴) شرکت سامسونگ



۱۴۴- اگر جام جهانی فوتبال با حضور ۱۶ تیم در ۴ گروه ۴ تیمی برگزار شود، تا پایان چند مسابقه برگزار خواهد شد؟

(۱) ۳۱ (۲) ۳۲ (۳) ۴۸ (۴) ۶۴

۱۴۵- تا سال ۲۰۱۴ چند دوره بازی‌های آسیایی برگزار شده است؟

(۱) ۱۴ (۲) ۱۵ (۳) ۱۶ (۴) ۱۷

۱۴۶- نقش ناظر در مسابقات ورزشی، معمولاً از چه نوع نظارت یا کنترلی است؟

(۱) بازخوردی (۲) پایانی (۳) پیشگیرانه (۴) همزمان

۱۴۷- بزرگ‌ترین مشکل مدیریت علمی تیلور کدام مورد است؟

(۱) نگاه اقتصادی به انسان
(۲) بی‌توجهی به تعامل بین سازمان و محیط
(۳) بی‌توجهی به سینرژی سازمانی
(۴) بی‌توجهی به آنتروپی مثبت سیستم

۱۴۸- طبق نظریه سیستم‌ها، سازمان سیستمی باز است به چه مفهومی است؟

(۱) سازمان ضمن اهمیت دادن به مدیریت منابع انسانی نیمه‌نگاهی به سایر منابع دارد.
(۲) سازمان براساس حل مسئله و سبک‌های تصمیم‌گیری تأکید دارد.
(۳) سازمان برای ایجاد حالت پایدار یا تعادل در تلاش است.
(۴) سازمان برای مدیریت کیفیت جامع (TQM) تأکید دارد.

۱۴۹- بودجه عمومی دولت، شامل کدام مورد است؟

(۱) درآمدهای عمومی و اختصاصی و پیش‌بینی اعتبارات جاری و عمرانی
(۲) کلیه هزینه‌های اداری، توزیع، فروش و عملیات مختلف با توجه به وظایف قانونی
(۳) کلیه دریافت‌ها شامل بودجه جاری که عمدتاً درآمدها و بودجه سرمایه‌ای را دربرمی‌گیرد.
(۴) درآمدهای حاصل از فروش کالا و خدمات و بودجه سرمایه‌ای با سود بردن از وام‌های داخلی و خارجی

۱۵۰- تحلیل SWOT و کارت امتیازی متوازن به ترتیب معطوف به چه مرحله‌ای از مدیریت استراتژیک هستند؟

(۱) تحلیل موقعیت، کنترل استراتژیک
(۲) تفکر استراتژیک، عملیاتی نمودن استراتژی
(۳) تعیین استراتژی، اجرای استراتژی
(۴) اولویت‌بندی استراتژی، ترجمه استراتژی به عمل

۱۲۷- گزینه «۳» این عارضه نوعی گیر افتادن بافت نرم است که در شناگران شایع است و هنگامی اتفاق می‌افتد که حرکت به جلو و چرخش داخلی در حرکت دست شنای پروانه و کرال باعث بروز درد می‌شود. بیشترین میزان درد در زاویه ۹۰ درجه ظاهر می‌شود. بنابراین تقویت عضلات چرخش‌دهنده خارجی شانه می‌تواند در بهبود این عارضه مؤثر باشد.

۱۲۸- گزینه «۱» در این عارضه صدمه در ناحیه اپی‌کندیله خارجی آرنج پدید می‌آید. آسیب آرنج تنیس‌بازان در ورزشکاران غیرحرفه‌ای به دلیل اجرای بک‌هند غلط اتفاق می‌افتد. وجود درد در اپی‌کندیله خارجی هنگام خم کردن مچ دست به عقب (اکستنشن مچ) و در برابر مقاومت، تنها وجود این علامت برای قطعیت تشخیص اهمیت دارد.

۱۲۹- گزینه «۲» کشیدگی یا استرین حاد همسترینگ شایع‌ترین آسیب حاد عضلانی - تاندونی است که در ورزش‌های با حرکات مهارتی، سرعت بالا و حرکات انفجاری شایع است. از عوامل ایجادکننده این آسیب می‌توان به عدم انجام تمرینات کششی و گرم کردن، ضعف عضله، کاهش انعطاف‌پذیری اشاره کرد. بنابراین تقویت عضلات همسترینگ می‌تواند در پیشگیری از این آسیب مهم باشد. مشکل حرکت موردنظر که در سؤال آمده است از مفصل زانو انجام می‌شود و عضلات همسترینگ را به صورت برون‌گرا منقبض می‌کند.

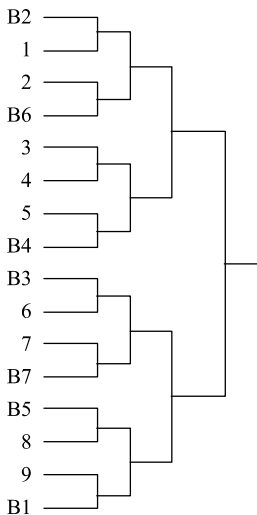
۱۳۰- گزینه «۳» در این آسیب محل اتصال تاندون کشکک به برجستگی استخوان درشت‌نی دچار التهاب و عدم یکپارچگی می‌شود. علت این بیماری احتمالاً کشیدگی پرده ضریع استخوان به دلیل پرکاری می‌باشد. همچنین در بچه‌های خیلی چاق می‌تواند در اثر کشش بیش از حد عضله چهارسر مثلاً در حرکت کلاغ‌پر ایجاد شود. از علائم آن می‌توان درد در محل اتصال تاندون کشکک به برجستگی درشت‌نی به خصوص هنگام اکستنشن زانو توسط عضله چهارسر ران در برابر مقاومت را نام برد.

مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی

۱۳۱- گزینه «۳» برای تعیین تعداد استراحت در جداول حذفی از فرمول زیر استفاده می‌شود:

$$\Rightarrow \text{Bye} = 16 - 9 = 7 = \text{تعداد شرکت‌کنندگان} - \text{حاصل توان بالاتر} = \text{تعداد استراحت}$$

بنابراین باید ۷ استراحت به صورت مقابل در جدول اعمال شود. با توجه به نمودار جدول ۹ تیمی، مشخص است که ۵ استراحت روی شاخه ۱۳ قرار می‌گیرد و مربوط به تیم شماره ۸ است.



۱۳۲- گزینه «۲» فدراسیون‌های بین‌المللی سازمان‌های مستقلی هستند که از طرف IOC، به‌عنوان عالی‌ترین مرجع حاکم بر ورزش جهان مسئولیت فنی رشته ورزشی مربوط را در سطح بین‌المللی دارد. به رسمیت شناختن هر فدراسیون بین‌المللی ورزشی برعهده کمیته بین‌المللی المپیک بوده و طبق ضوابط منشور المپیک به رسمیت شناخته می‌شود.

۱۳۳- گزینه «۴» در اجرای طرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای، به دارایی‌های تولید شده یا تولید نشده‌ای که طی مدت بیش از یک سال در فرایند تولید کالا و خدمات به کار می‌رود دارایی‌های سرمایه‌ای گفته می‌شود. دارایی‌های ثابت، دارایی‌های تولید شده‌ای است که در مدتی بیش از یک سال به‌طور مکرر و مستمر در فرایند تولید به کار برده می‌شود. دارایی‌های تولید شده به سه گروه ۱- دارایی‌های ثابت ۲- موجودی انبار ۳- اقلام گران‌بها تقسیم می‌شود.

۱۳۴- گزینه «۱» نظریه مدیریت منابع انسانی (HRM) از جمله نظریه‌های مدیریت معاصر محسوب می‌شود که به منابع انسانی سازمان به‌عنوان سرمایه می‌نگرد که در صورت استفاده مناسب ممکن است هم برای شرکت و هم برای کارمندان سودآور باشد.

۱۳۵- گزینه «۲» شبکه پرت همان تکنیک ارزیابی و بازنگری برنامه است. در این شبکه به عملیات مختلف یک برنامه یا پروژه فعالیت می‌گویند که به صورت فلش (→) نشان داده می‌شود. فعالیت‌ها از یک زمان مشخص شروع می‌شوند و در زمان معین خاتمه می‌یابند و انجام آن‌ها به صرف هزینه و زمان نیاز دارد.



۱۳۶- گزینه «۲» برنامه‌ریزی شامل تعیین و انتخاب هدف‌ها در قالب خط‌مشی، تبدیل هدف به صورت برنامه عملیات و پیش‌بینی چگونگی اجرای آن‌هاست. در انواع برنامه ۵ سلسله‌مراتب زیر مبنای کار قرار می‌گیرد:

- ۱- تعریف مأموریت و هدف‌های دوربرد
- ۲- هدف‌گذاری، تفکیک مأموریت‌ها به هدف‌های کمی و کیفی کوتاه‌مدت
- ۳- تعیین استراتژی و راهبردهای اساسی دستیابی به اهداف
- ۴- تعیین خط‌مشی‌ها و سیاست‌های خرد و کلان
- ۵- تدوین رویه‌ها
- ۶- تنظیم برنامه‌های عملیاتی و اجرای اصلی و فرعی
- ۷- بودجه‌بندی برحسب واحد پول یا کار

۱۳۷- گزینه «۱» جام جهانی با حضور ۳۲ تیم در ۸ گروه ۴ تیمی برگزار می‌شود. هر تیمی در دور اول (یک شانزدهم) سه بازی انجام می‌دهد. سایر مراحل یک هشتم، یک چهارم و نیمه‌نهایی را به صورت تک‌بازی انجام می‌دهد که تا نیمه‌نهایی شش بازی انجام داده است. اگر در بازی ششم یعنی مرحله نیمه‌نهایی شکست بخورد در دیدار رده‌بندی شرکت می‌کند و اگر پیروز شود به فینال مسابقات راه پیدا می‌کند.

۱۳۸- گزینه «۱» اطلاعیه مطبوعاتی عبارت است از پیامی در قالب خبر که از طریق وسایل ارتباط جمعی و بدون پرداخت پول به آگاهی مردم برسد و افکار عمومی را در جریان رویدادها قرار دهد. عنصر اصلی اطلاعیه مطبوعاتی را محتوای خبر تشکیل می‌دهد. یک اطلاعیه مطبوعاتی موفق باید توجه رسانه‌های گروهی را به رویداد جلب نماید و استفاده فوری از آن ممکن باشد.

۱۳۹- گزینه «۴» طبق قوانین کمیته بین‌المللی المپیک و فدراسیون‌های جهانی، تبعیض قائل شدن به هر شکلی علیه کشوری، فرد حقیقی یا گروهی از افراد با در نظر گرفتن اصلیت نژادی، جنسی، معلولیتی، گویشی، مذهبی و سیاسی به شدت ممنوع و از طریق اخراج یا تعلیق قابل مجازات است. مهم‌ترین مجازاتی که کمیته بین‌المللی المپیک برای این موضوع در نظر گرفته است تعلیق می‌باشد که عمدتاً به دلیل مداخله سیاسی دولت‌ها در امور کمیته بین‌المللی المپیک است.

۱۴۰- گزینه «۲» المپیداد فرهنگی ورزشی دانشجویان کشور به‌عنوان بهترین واقعه در جامعه دانشگاهی کشور و مهمترین رویداد ورزشی است که دانشگاه‌های برتر دولتی در آن شرکت می‌کنند. این رویداد دارای یک افتتاحیه و اختتامیه است که معمولاً ۱۰ روز به طول می‌انجامد. به‌طور کلی بیشترین هزینه برگزاری این بازی‌ها مربوط به اسکان و تغذیه افراد حاضر در المپیداد می‌باشد که هر کدام از وظایف کمیته اسکان و کمیته تغذیه می‌باشد.

۱۴۱- گزینه «۱» بازی‌های المپیک تابستانی و زمستانی از مهمترین رویدادهای ورزشی دنیا محسوب می‌شود که هر ۴ سال یکبار انجام می‌شود. المپیک تابستانی در دوره‌های ۶ (۱۹۱۶)، ۱۲ (۱۹۲۰) و ۱۳ (۱۹۲۴) و المپیک زمستانی در دوره‌های ۵ (۱۹۲۰) و ۶ (۱۹۲۴) به‌خاطر جنگ‌های جهانی برگزار نشده است.

۱۴۲- گزینه «۳» براساس قانون ۵۳ منشور المپیک، کمیته بین‌المللی برای بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ پکن، دفترچه راهنمای نحوه چاپ نمادهای تجاری تولیدکنندگان بر روی البسه، تجهیزات ورزشی، کفش و لوازم جانبی را منتشر کرد. مطابق این قانون، تنها یک نهاد را می‌توان بر روی هر تکه لباس با اندازه حداکثر ۲۰ سانتی‌متر مربع درج کرد.

۱۴۳- گزینه «۴» در سال ۱۹۸۳ کمیسیون منابع مالی جدید به منظور ایجاد و تنوع در شیوه‌های جذب درآمد، تعیین شرکای تجاری محدود برای المپیک (TOP) به‌جای شرکای متعدد را مطرح کرد. از جمله شرکای حامی بازی‌های المپیک شرکت سامسونگ است که سیستم بی‌سیم را در بازی‌های المپیک و بازی‌های آسیایی عرضه می‌کند.

۱۴۴- گزینه «۲» جام جهانی با حضور ۱۶ تیم در ۴ گروه ۴ تیمی دور اول بازی‌ها (یک‌هشتم) به‌صورت دوره‌ای انجام می‌شود که مجموعاً در این مرحله ۲۴ بازی انجام می‌شود.

۸ تیم به مرحله بعد صعود خواهند کرد که مرحله یک‌چهارم نامیده می‌شود. بنابراین در این مرحله ۴ بازی انجام می‌شود تا تکلیف چهار تیم نیمه‌نهایی مشخص شود. دو بازی در نیمه‌نهایی که تکلیف مسابقه رده‌بندی و فینال را مشخص می‌کند، یک بازی رده‌بندی و یک بازی فینال برگزار خواهد شد.

$$۲۴ + ۴ + ۲ + ۱ + ۱ = ۳۲$$

۱۴۵- گزینه «۴» بازی‌های آسیایی، رویدادی چندورزشی است که هر ۴ سال یکبار برگزار می‌شود. اولین دوره این مسابقات در سال ۱۹۵۱ در دهلی‌نو و آخرین دوره آن در سال ۲۰۱۴ در اینچئون کره جنوبی برگزار شد. در مجموع تا سال ۲۰۱۴ هفده دوره این مسابقات برگزار شده است. هجدهمین دوره این مسابقات سال ۲۰۱۸ در جاکارتا اندونزی برگزار خواهد شد.



حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی

۱۱۱- در عارضه شانه نابرابر، انعطاف‌پذیری کدام عضلات در سمت پایین افتاده، باید افزایش یابد؟

- (۱) متوازی‌الاضلاع، بخش ۲ دوزنقه، گوشه‌ای
(۲) بخش ۲ دوزنقه، گوشه‌ای، سینه‌ای کوچک
(۳) سینه‌ای کوچک، بخش ۴ دوزنقه، تحت ترقوه‌ای
(۴) بخش ۴ دوزنقه، تحت ترقوه‌ای، جناغی - چنبری - پستانی

۱۱۲- لبه داخلی کتف فردی که در حال شنا رفتن سوئدی می‌باشد، بیرون می‌زند. این حالت نشان‌دهنده ضعف کدام عضله است؟

- (۱) دوزنقه‌ای (۲) سینه‌ای بزرگ (۳) دندانان‌های قدامی (۴) متوازی‌الاضلاع

۱۱۳- عضله مربع کمری (کوادراتوس لومباروم)، در ناهنجاری اسکولیوزیس می‌شود.

- (۱) در هر دو طرف کوتاه
(۲) در هر دو طرف کشیده
(۳) در ناحیه مقعر کوتاه و در ناحیه محدب کشیده
(۴) در ناحیه مقعر کشیده و در ناحیه محدب کوتاه

۱۱۴- در تست «توماس»، اگر سطح خلفی ران در تماس با تخت معاینه باشد ولی زانو حدود 5° درجه خم شود، این امر نشانه کدام مورد است؟

- (۱) کوتاهی عضله راست رانی همراه با طول نرمال عضله سوئز خاصه
(۲) کوتاهی عضله سوئز خاصه همراه با طول نرمال عضله راست رانی
(۳) کوتاهی عضله راست رانی همراه با کوتاهی عضله سوئز خاصه
(۴) طول نرمال هر دو عضله راست رانی و سوئز خاصه

۱۱۵- کشش «چهارچوب در» (گوشه دیوار)، برای اصلاح کدام عارضه به کار رفته و در رفع کوتاهی کدام عضلات مؤثر است؟

- (۱) کایفوزیس - عضلات پکتورال
(۲) اسکولیوزیس - عضلات پکتورال
(۳) کایفوزیس - عضلات تراپزیوس و رومبویید
(۴) اسکولیوزیس - عضلات تراپزیوس و رومبویید

۱۱۶- برای تقویت عضله راست شکمی در فرد مبتلا به هایپرلوردوسیس، کدام حرکت درست‌تر است؟

- (۱) خوابیده به پشت، پاها کاملاً باز و کشیده و آنگاه دراز و نشست کامل انجام می‌شود.
(۲) خوابیده به پشت، زانوها 90° درجه و کف پاها به زمین و آنگاه دراز و نشست کامل انجام می‌شود.
(۳) خوابیده به پشت، زاویه زانوها و ران‌ها 90° درجه و آنگاه تا حدود 45° درجه دراز و نشست انجام می‌شود.
(۴) خوابیده به پشت و پاها کاملاً باز و آنگاه دراز و نشست کامل همراه با چرخش تنه به چپ و راست انجام می‌شود.

۱۱۷- در عارضه سندروم متقاطع تحتانی، کدام عضله کوتاه می‌شود؟

- (۱) پشتی بزرگ (۲) راست شکمی (۳) سرینی بزرگ (۴) مربع کمری

۱۱۸- توضیح زیر مربوط به کدام آزمون است؟

«فرد در حالت ایستاده، دست‌ها را در امتداد شانه نگه داشته (90° درجه فلکشن در شانه) و باید بتواند 30° ثابته بدون تغییر در این وضعیت قرار گیرد. در صورت متمایل شدن دست‌ها به پایین و ایجاد قوس در کمر، نشان‌دهنده ضعف عضلات شکم و لگن خاصه می‌باشد.»

- (۱) اُپر (۲) توماس (۳) ماتیباس (۴) ترندلنبرگ

۱۱۹- شاخص «دلماش»، به عنوان معیاری برای تعیین کیفیت راستای کدام ناحیه از بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

- (۱) راستای اندام تحتانی (۲) راستای ستون فقرات (۳) راستای سر و کمر بند شانه‌ای (۴) پاسچر پا (قوس‌های کفپایی)

۱۲۰- اندازه‌گیری چرخش مهره‌ها در عکس‌های رادیولوژی در اسکولیوز، با توجه به کدام مورد صورت می‌گیرد؟

- (۱) سایه‌های پدیکول‌ها (۲) مفاصل فست (۳) زائده‌های عرضی (۴) زائده‌های شوکی

۱۲۱- بانداژ هشت لاتین (8)، برای ترمیم شکستگی کدام استخوان به کار می‌رود؟

- (۱) کتف (۲) ترقوه (۳) مچ دست (۴) زند زبرین

۱۲۲- سرویس زدن با سرعت و قدرت بالا در تنیس بازان که با چرخش داخلی مفصل گلنوهومرال (شانه) همراه است، کدام عضله را بیشتر از همه مستعد آسیب می‌کند؟

- (۱) دالی (دلئوئید) (۲) گرد کوچک (ترس مینور) (۳) تحت کتفی (ساب‌اسکاپولاریس) (۴) فوق خاری (سوپرا اسپیناتوس)



۱۲۳- با توجه به شکل، احتمال آسیب کدام لیگامنت بیشتر است؟

(۱) Deltoid Ligament

(۲) Calcaneofibular Ligament

(۳) Anterior Talofibular Ligament

(۴) Posterior Talofibular Ligament

۱۲۴- پس از وقوع کدام آسیب، احتمال قفل شدن زانو بیشتر است؟

(۱) موش مفصلی و پارگی منیسک

(۲) پارگی منیسک و رباط صلیبی خلفی

(۳) پارگی منیسک و رباط صلیبی قدامی

(۴) موش مفصلی و پارگی رباط صلیبی خلفی

۱۲۵- به عنوان یک قاعده کلی، می توان گفت که آسیب استرین عضلات همسترینگ، بیشتر ناشی از کدام مورد است؟

(۱) افزایش سن

(۲) نیروهای خارجی شدید

(۳) غلبه عضله آنتاگونیست

(۴) بار بیومکانیکی بیش از حد

۱۲۶- ورزشکاری بر اثر صدمه شدید به ناحیه جلوی بازو و سینه قادر است فلکشن آرنج و سوپینیشن ساعد را انجام دهد، اما در ۹۰ درجه اداکشن شانه، قادر نیست عمل هوریزونتال اداکشن شانه را انجام دهد. کدام عضله در وی آسیب دیده است؟

(۱) دلتوئید

(۲) ترس مینور (گرد بزرگ)

(۳) بایسپس (دوسر بازویی)

(۴) پکتورالیس ماژور (سینه‌ای بزرگ)

۱۲۷- اختلال در فراهم‌آوری، ارسال و پردازش اطلاعات حسی (دروندهای حسی)، در نهایت ممکن است منجر به بروز کدام آسیب شود؟

(۱) اسپرین خارجی مچ پا

(۲) سندروم گیر افتادن شانه

(۳) آرنج تنیس‌بازان

(۴) سندروم کمپارتمان

۱۲۸- کدام مورد در خصوص تمرینات زنجیره حرکتی باز و بسته، درست است؟

(۱) تمرینات زنجیره باز ایمن تر هستند.

(۲) در تمرینات زنجیره بسته یک مفصل درگیر است.

(۳) تمرینات زنجیره بسته موجب ثبات مفصلی می‌شوند.

(۴) تمرینات زنجیره بسته نسبت به زنجیره باز باعث افزایش قدرت بیشتری می‌شوند.

۱۲۹- کدام مورد، بیانگر تفاوت دو نوع شکستگی «کولس» و «اسمیت» است؟

(۱) محل شکستگی

(۲) احتمال درگیری و پارگی عصب

(۳) شکل شکستگی و تعداد استخوان‌های شکسته

(۴) جهت جابه‌جایی استخوان بعد از شکستگی

۱۳۰- تکواندوکاری در حین حرکت فلکشن ایزومتریک مقاومتی مچ دست، دچار درد در آرنج می‌شود. کدام آسیب ورزشی در وی به وجود آمده است؟

(۱) آرنج گلف‌بازان

(۲) آرنج تنیس‌بازان

(۳) بورسیت زائده آرنجی

(۴) استئوکندریت دیسکان

مدیریت سازمان‌ها و مسابقات ورزشی

۱۳۱- دامنه سنی دانشجویان شرکت کننده در مسابقات Fisv، چند سال است؟

(۱) ۱۷ تا ۲۸

(۲) ۱۷ تا ۲۷

(۳) ۱۸ تا ۲۸

(۴) ۱۸ تا ۲۷

۱۳۲- شبکه‌های اجتماعی معمولاً برای تنظیم اخبار ورزشی، بیشتر از کدام شیوه تنظیم خبر، استفاده می‌کنند؟

(۱) تاریخی

(۲) مجازی

(۳) هرم وارونه

(۴) پایان شگفت‌انگیز

۱۳۳- اگر مسابقات لیگ برتر فوتبال ایران، به جای ۱۶ تیم با ۱۸ تیم برگزار شود، مجموعاً چند بازی به تعداد کل بازی‌ها اضافه می‌شود؟

(۱) ۳۳

(۲) ۶۶

(۳) ۱۵۳

(۴) ۲۴۰

۱۳۴- در جدول حذفی ۱۶ تیمی به روش آسیایی، اگر تیم شماره ۹، مسابقه اول را ببازد و تمامی مسابقات بعدی را ببرد، مقام چندم را کسب می‌کند؟

(۱) ۵

(۲) ۷

(۳) ۹

(۴) ۱۱

۱۰۵- گزینه «۳» نظریه بهره‌برداری از نشانه‌ها به تشریح افت کیفیت اجرا که ناشی از سطح انگیختگی زیاد است، کمک می‌کند. زمانی که سطح مطلوبی از انگیختگی حاصل شد، بهترین ظرفیت توجه برای نشانه‌های مرتبط و حداقل گنجایش برای نشانه‌های غیر مرتبط پدید می‌آید.

۱۰۶- گزینه «۲» در مهارت‌های پیچیده مانند حرکات روتین ژیمناستیک به این علت که پردازش اطلاعات به صورت کنترل شده نمی‌باشد، بنابراین فرآیندهای مرتبط با ادراک، توجه و تصمیم‌گیری به حداقل خود می‌رسد.

۱۰۷- گزینه «۱» واژه نسبی در زمان‌بندی نسبی به این مطلب اشاره می‌کند که درصدها با نسبت‌های نیرو و زمان‌بندی کلی اجزای تشکیل‌دهنده یک مهارت، تغییرناپذیر است.

۱۰۸- گزینه «۳» شما قادرید که تویی را با دست برتر یا غیر برتر خود بگیرید، کلید چراغی را زمانی که دست‌هایتان پر است با آرنج و یا چانه خود روشن کنید. این قابلیت برای رسیدن به هدف مهارت، در محیطی ثابت و یا متغیر با روش‌های مختلف بی‌شمار و اغلب در حال تغییر به عنوان معادل حرکتی شناخته می‌شود.

۱۰۹- گزینه «۲» زمانی که نتیجه اجرای یک مهارت مستلزم دقت در جهت‌های عمودی و افقی باشد در این صورت برای سنجش دقت از خطای منشعب یا محوری (Radial error) RE استفاده می‌شود. این موضوع یعنی سنجش خطا در موقعیت‌های دوبعدی.

۱۱۰- گزینه «۲» تعداد یا درصد خطاها، زمان انطباق و زمان عکس‌العمل (RT) مربوط به مقیاس‌های اندازه‌گیری نتیجه اجرا هستند و زاویه مفصل به همراه موارد دیگری از قبیل سرعت، شتاب و جابه‌جایی مربوط به مقیاس اندازه‌گیری تولید اجرای مهارت حرکتی می‌باشند.

حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی

۱۱۱- گزینه «۳» در عارضه شانه نابرابر، شانه به‌طور کلی در سمت پایین افتاده، عضلات پایین‌کننده کتف که شامل سینه‌ای کوچک، بخش ذوزنقه و تحت ترقه‌ای است، کوتاه شده‌اند و در طرف مقابل عضلات متوازی‌الاضلاع، بخش ۲ ذوزنقه، گوشه‌ای و جناغی - چنبری پستانی دچار ضعف شده‌اند و باید تقویت شوند.

۱۱۲- گزینه «۳» در عارضه کتف بالدار لبه داخلی استخوان کتف به‌طور غیرطبیعی بیرون‌زدگی زیادی دارد. عضله اصلی که استخوان کتف را حمایت می‌کند و آن را به قفسه سینه متصل می‌کند، دندان‌های قدامی نام دارد. ضعف این عضله باعث عدم حمایت از کتف و باعث بیرون‌زدگی لبه داخلی استخوان کتف می‌شود.

۱۱۳- گزینه «۳» انحراف غیرطبیعی ستون فقرات را اسکولیوزیس یا کج‌پشتی می‌نامند. در این ناهنجاری همه عضلات سمت تقعر کوتاه شده و عضلات سمت تحدب کشیده می‌شوند. همچنین زوائد شوکی مهره‌ها به سمت تقعر و بدنه مهره‌ها به سمت تحدب چرخش پیدا می‌کند.

۱۱۴- گزینه «۱» آزمون توماس برای ارزیابی کوتاهی عضلات خم‌کننده ران (سوئز خاصره و راسترانی) ساخته شده است. اگر قسمت خلفی ران در تماس با تخت باشد نشان‌دهنده‌ی این است که فلکسورهای تک‌مفصلی (سوئز خاصره‌ای) او در طول طبیعی است. اما در صورتی که در این آزمون زانوی فرد کمتر از ۸۰ درجه خم شود، فلکسورهای دومفصله (راسترانی) دچار کوتاهی شده است. زاویه خم شدن زانو (هر مقدار کمتر از ۸۰ درجه) نشان‌دهنده میزان کوتاهی است.

۱۱۵- گزینه «۱» ناهنجاری کایفوزیس به افزایش غیرطبیعی قوس ناحیه پشتی گفته می‌شود. در این عارضه عضلات راست‌کننده ستون فقرات در ناحیه پشتی دچار ضعف شده و عضلات ناحیه جلو سینه به‌خصوص عضلات پکتورال (سینه‌ای) کوتاه می‌شوند. کشش در چهارچوب در از حرکات کششی عضلات کوتاه شده سینه‌ای (پکتورالیس) جهت اصلاح ناهنجاری کایفوزیس می‌باشد. در حین انجام این تمرین باید مراقب تشدید قوس کمر باشیم.

۱۱۶- گزینه «۳» افزایش بیش از حد گودی کمر را هایپرلوردوزیس می‌نامند. در این عارضه عضلات شکمی دچار ضعف شده‌اند و باید آنها را تقویت کرد. یکی از راه‌های تقویت عضلات شکمی، انجام حرکت درازنشست است. اما باید دقت داشت که در این حرکت عضلات سوئز خاصره را در حالت استراحت قرار دهیم تا باعث افزایش قوس کمر نشود. بهترین حالت برای موارد ذکر شده خم کردن ۹۰ درجه ران و زانو و بالا آوردن تنه تا ۴۵ درجه می‌باشد.

۱۱۷- گزینه «۱» سندروم متقاطع تحتانی (LCS) با سفتی و کوتاهی عضلات فلکسور ران (سوئز خاصره) و عضلات پشتی بزرگ و راست‌کننده ستون فقرات و همچنین ضعف عضلات شکمی و سرینی بزرگ می‌گردد. از نشانه‌های این سندروم افزایش تیلت قدامی لگن، افزایش لوردوز کمری، کوتاهی عضلات همسترینگ و به وجود آمدن عدم تعادل عضلانی ناحیه کمری - لگنی می‌باشد.

۱۱۸- گزینه «۳» تست ماتیاس جهت ارزیابی عملکرد عضلات پشت و کمر بند شانه استفاده می‌شود. این تست با استفاده از دستگاه اسپانال موس بررسی می‌شود. در این تست فرد ایستاده و بازوها را به فلکشن می‌برد (۹۰ درجه) و باید بتواند ۳۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارد.



۱۱۹- گزینه «۲» شاخص دلماس برای بررسی وضعیت ثبات و تحرک ستون فقرات استفاده می‌شود و شاخصی است کمی که طبیعی بودن ستون فقرات را نشان می‌دهد. اگر عدد به دست آمده از این شاخص بیشتر از میزان نرمال باشد، نشان‌دهنده کاهش تحدب قوس‌های ستون فقرات است و اگر کمتر باشد نشان‌دهنده این است که تحدب قوس‌ها افزایش یافته است.

۱۲۰- گزینه «۱» سایه‌های پدیکول‌ها میزان و درجه چرخش مهره‌ها را در ناهنجاری اسکولیوز نشان می‌دهد. پدیکول جایی است که زوائد عرضی مهره و لامینا یا زوائد پشتی مهره به آن می‌چسبند. در اسکولیوز به دلیل چرخش مهره در نمای رادیوگرافی که از پشت سر به بیمار نگاه می‌کنیم، پدیکول‌ها دیگر به‌طور قرینه قرار نگرفته‌اند، بلکه یکی از آنها به خط وسط نزدیک و یکی از آنها دیده نمی‌شود.

۱۲۱- گزینه «۲» شکستگی استخوان ترقوه شایع‌ترین شکستگی کمر بند شانه می‌باشد که در اثر برخورد مستقیم، سقوط روی شانه یا سقوط روی دستان کشیده و باز می‌باشد. اکثر شکستگی‌های ترقوه در یک‌سوم میانی یا یک‌سوم خارجی اتفاق می‌افتد. درمان شکستگی ترقوه شامل بی‌حرکتی با استفاده از بانداژ ۸ شکل می‌باشد ولی بازوها زیر خط افق قادر به حرکت خواهند بود.

۱۲۲- گزینه «۳» عضله تحت کتفی مهم‌ترین چرخش‌دهنده داخلی بازو است که تاندون آن می‌تواند دچار التهاب و یا پارگی ناقص و کامل شود. یکی از مکانیسم‌های شایع آسیب عضله و تاندون تحت کتفی این است که در خلال مرحله پرتاب کردن دست به جلو آورده می‌شود و همزمان چرخش داخلی مفصل شانه روی می‌دهد، تنیس‌بازان هنگام زدن سرویس با سرعت و قدرت و یا هنگام آبشار زدن این حرکت را انجام می‌دهند. حدود ۲۵ درصد از تنیس‌بازان سطح عالی مواردی از عارضه پرکاری در تاندون تحت کتفی را دارند.

۱۲۳- گزینه «۳» رباط‌های خارجی مچ پا شامل رباط قاپی - نازک نئی قدامی، رباط پاشنه‌ای - نازک نئی و رباط قاپی - نازک نئی خلفی می‌باشد. حدود ۷۰ درصد آسیب‌های رباطی به آسیب رباط قاپی - نازک نئی قدامی مربوط می‌شود. این رباط از جلو کشیدن پا به طرف استخوان درشت‌نی جلوگیری می‌کند. پس از آن رباط پاشنه‌ای - نازک نئی و سپس رباط قاپی - نازک نئی خلفی پاره می‌شوند. مکانیسم تمام این آسیب‌ها سوپینیشن (چرخش پا به داخل) می‌باشد که با شیوع زیاد در دوندگان و بازیکنانی که با توپ سر و کار دارند و با شیوع کم بین شناگران ایجاد می‌شود.

۱۲۴- گزینه «۱» رهایی قطعه‌های استخوانی و غضروفی در داخل مفصل زانو وضعیتی است که سطح مفصل استخوان ران را در بر می‌گیرد و به آن استئوکندریت دیسیکان زانو یا موش مفصلی گفته می‌شود. ضربات شدید و یا مکرر به مفصل زانو می‌تواند موجب چنین وضعیتی شود که استخوان یا قطعه جدا شده به شکل جسم آزاد در مفصل رها شده و موجب قفل زانو می‌شود. آسیب‌های منیسک اغلب ناشی از وارد آمدن فشار چرخشی به زانو است. در صورتی که پارگی منیسک اتفاق بیفتد، قطعه پاره شده در داخل مفصل جابه‌جا شده موجب توقف مکانیکی می‌شود و از حرکت کامل زانو جلوگیری می‌کند. توقف در انتهای باز یا تا شدن زانو را قفل شدن می‌گویند.

۱۲۵- گزینه «۴» پارگی یا کشیدگی عضله و وتر را استرین می‌نامند. پارگی ناشی از کشش غیرعادی، در نتیجه کشش غیرعادی یا بار بیش از حد ایجاد می‌شود و اغلب در عضله‌هایی که بر دو مفصل عمل می‌کنند، مانند عضلات همسترینگ رخ می‌دهد. این عضله‌ها قادر نیستند در خلال دویدن هر دو عمل خم کردن زانو و باز کردن ران را به‌طور همزمان و با کارایی بالا انجام دهند.

نکته: عضلات سطحی عموماً بر اثر اضافه‌بار آسیب می‌بینند، ولی عضلات عمقی بر اثر تصادف یا ضربه بیرونی صدمه می‌بینند (به استخوان زیرین فشرده می‌شوند).

۱۲۶- گزینه «۴» چون صدمه به ناحیه جلوی بازو و سینه وارد شده است، دو گزینه دلتوئید و ترس مینور نمی‌تواند جواب سؤال باشد. از طرفی گفته شده که فرد صدمه‌دیده عمل فلکشن آرنج و سوپینیشن آرنج را نیز انجام می‌دهد. بنابراین عضله دو سر بازویی این فرد نیز سالم و جواب، عضله سینه‌ای بزرگ است. عضله سینه‌ای بزرگ هنگام آبداکشن ۹۰ درجه، یکی از عضلات مهم در عمل نزدیک کردن افقی به شمار می‌رود.

۱۲۷- گزینه «۱» اختلال در فراهم‌آوری، ارسال و پردازش اطلاعات حسی (درون‌دادهای حسی) در نهایت می‌تواند منجر به عدم تعادل فرد و پیچ‌خوردگی مچ پا شود که آسیب اسپرین مچ پا را به دنبال دارد. گزینه‌های دیگر هیچ ارتباطی به حس عمقی ندارند.

- سندروم گیرافتادگی شانه به علت حرکات تکراری و کمبود فضای زیر آخرومی اتفاق می‌افتد.

- آرنج تنیس‌بازان به علت حرکات تکراری و یک‌طرفه است.

- سندروم کمپارتمان نیز به علت پرکاری و هایپرتروفی عضلات است.

۱۲۸- گزینه «۳» تمرین با زنجیره بسته یک تمرین هم‌تنش است که در آن، انتهای زنجیره قسمتی از پا یا دست روی زمین ثابت است. اعتقاد بر این است که این نوع تمرین، مؤثرتر و ایمن‌تر از تمرین با زنجیره باز است، زیرا در این نوع تمرین از وزن بدن استفاده می‌شود و همچنین روابط میان عضله حفظ می‌شود و شباهت زیادی با عملکرد طبیعی انسان دارد. در این نوع تمرینات معمولاً چند مفصل درگیر می‌شوند و در مراحل ابتدایی توان بخشی استفاده می‌شود.



سوالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۹

زبان عمومی و تخصصی

PART A: Vocabulary:

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

- ✎ 1- Living close to a lake means we have an supply of water.
1) inherent 2) abundant 3) inconsistent 4) eclectic
- ✎ 2- The advertisement for the weight loss pills is very since studies have shown they're ineffective.
1) persistent 2) interminable 3) sensitive 4) misleading
- ✎ 3- The twins hated to be apart, so they bought houses in close to each other.
1) pertinence 2) proximity 3) acquaintance 4) scrutiny
- ✎ 4- With few new jobs created, the economy has remained for the past five years.
1) conservative 2) unfeasible 3) stagnant 4) impassive
- ✎ 5- Two days after the flood, fortunately the seawater finally began to from our house.
1) recede 2) secede 3) proceed 4) intercede
- ✎ 6- The business used only to make bicycles, but they've now a range of other cycling products.
1) diversified into 2) emerged from 3) reverted to 4) stemmed from
- ✎ 7- The audience clearly loved the play—the was deafening. So it's not surprising that it got glowing reviews.
1) merit 2) rivalry 3) applause 4) benediction
- ✎ 8- Experienced Iditarod runners tried to Gary Paulsen from competing in the grueling Alaska race, but they were not successful. The writer and his team of sled dogs nearly perished during the race.
1) elicit 2) derive 3) snatch 4) dissuade
- ✎ 9- The Kalapalo Indians, who live on the savannas of central Brazil, have little to change their leisurely lifestyle. They work just several hours a week to provide food, their only need.
1) disinterest 2) impetus 3) impact 4) rigidity
- ✎ 10- by the rude behavior of the clerk, Ms. Caine reported him to the manager. She believes that customers deserve courteous treatment, even when returning merchandise.
1) Withdrawn 2) Arisen 3) Restricted 4) Incensed

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.

While elephants are often one of a zoo's top attractions, a new report charges that their level of care often falls short of star treatment. In a study ...(11)... this week, the UK's Royal Society for the Protection of Cruelty to Animals (RSPCA) said elephants in European zoos are often unhealthy, ...(12)... considerable stress, and have a much shorter life than their counterparts in the wild. Their condition is frequently even worse than ...(13)... in Asian timber camps, alleges the RSPCA, ...(14)... is calling for wide-ranging changes in the way ...(15)... . In the meantime, the group says, European zoos should stop importing and breeding elephants.



پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۳۹۹

زبان عمومی و تخصصی

بخش اول: واژگان

دستور العمل: بهترین کلمه یا عبارت (۱)، (۲)، (۳) یا (۴) را برای کامل نمودن هر جمله انتخاب نمایید و سپس گزینه انتخاب شده را روی برگه پاسخ خود علامت بزنید.

- ۱- گزینه «۲» زندگی در نزدیکی دریاچه بدین مفهوم است که ما دارای ذخیره آب فراوانی هستیم.
 (۱) ذاتی، فطری (۲) وافر، فراوان (۳) ناسازگار، ناهماهنگ (۴) گلچین شده
-
- ۲- گزینه «۴» تبلیغات مرتبط با قرص‌های لاغری و کاهش وزن بسیار گمراه‌کننده است، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که آنها بی‌اثر هستند.
 (۱) پایدار، سرسخت (۲) تمام نشدنی، پایان‌ناپذیر (۳) حساس، شکننده (۴) گمراه‌کننده
-
- ۳- گزینه «۲» دوقلوها از جدا شدن متنفر بودند، به همین خاطر خانه‌هایی در مجاورت یکدیگر خریداری کردند.
 (۱) ربط، رابطه، وابستگی (۲) مجاورت، نزدیکی (۳) آشنایی (۴) بررسی دقیق و موشکافانه
-
- ۴- گزینه «۳» به خاطر ایجاد مشاغل کمی در طی پنج سال اخیر، اقتصاد راکد مانده است.
 (۱) محافظه کار، محتاط (۲) ناشدنی، ناممکن (۳) راکد، کساد و بی‌رونق (۴) آرام، خونسرد
-
- ۵- گزینه «۱» دو روز بعد از وقوع سیل، خوشبختانه آب دریا سرانجام از خانه‌های ما عقب‌نشینی کرد (فروکش کرد).
 (۱) فروکش کردن، عقب رفتن (۲) جداشدن (۳) ادامه دادن، اقدام کردن (۴) پادرمیانی کردن، وساطت کردن
-
- ۶- گزینه «۱» این کسب و کار، قبلاً فقط دوچرخه می‌ساخت، اما اینک با تولید گستره‌ای از دیگر محصولات خودروپی بر دامنه فعالیت‌های خود افزوده است.
 (۱) تنوع بخشیدن به، متنوع کردن، بر دامنه فعالیت خود افزودن (۲) پدیدار شدن از، به وجود آمدن (۳) برگشتن به، رجعت کردن به (۴) ناشی شدن از
-
- ۷- گزینه «۳» واضح بود که تماشاچیان عاشق آن نمایشنامه بودند. صدای تشویق سرسام‌آور بود؛ بنابراین تعجب‌آور نیست که آن نمایشنامه بازخوردهای درخشانی را دریافت کرد.
 (۱) مزیت، شایستگی (۲) رقابت، همچشمی (۳) تشویق، تحسین (۴) دعای خیر
-
- ۸- گزینه «۴» بازیکنان باتجربه مسابقه ایدیتارود تلاش کردند تا «گری پائولسن» را از شرکت در مسابقه طاقت‌فرسای آلاسکا منصرف کنند، ولی موفق نشدند. سوارکار و سگ‌های تیم سورتمه‌اش در طی مسابقه تقریباً نابود شدند.
 (۱) باعث شدن، موجب شدن (۲) مشتق شدن (۳) قاپیدن، به چنگ آوردن (۴) منصرف کردن، رأی کسی را تغییر دادن
 نکته: احتمالاً واژه writer که در صورت سؤال استفاده شده نادرست و واژه rider صحیح است.
-
- ۹- گزینه «۲» سرخپوستان کالاپالو که در دشت‌های هموار مرکز برزیل زندگی می‌کنند، انگیزه کمی برای تغییر سبک زندگی مفرح خود دارند. آنها در هفته فقط چند ساعت برای تهیه غذا که تنها نیازشان می‌باشد، کار می‌کنند.
 (۱) بی‌علاقگی، بی‌طرفی (۲) انگیزه (۳) اثر، تأثیر (۴) سختی
-
- ۱۰- گزینه «۴» خانم کین که از رفتار گستاخانه منشی خشمگین شده بود، این مسئله را به مدیر گزارش کرد. او بر این باور است که مشتریان حتی هنگام مرجوع نمودن کالا، مستحق برخورد مؤدبانه هستند.
 (۱) پس گرفتن، صرف نظر کردن (۲) برخاستن، بالا رفتن (۳) محدود کردن (۴) عصبانی کردن، به خشم آوردن



سوالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۰

زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی)

PART A: Vocabulary:

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

- ✎ 1- During the between arriving at the airport and boarding the plane, we'll probably do a bit of window shopping.
1) interval 2) intervention 3) imbalance 4) inconsistency
- ✎ 2- That ugly vacant lot from the beauty of the neighborhood.
1) depletes 2) derives 3) detracts 4) deviates
- ✎ 3- At first, the Savings Mart didn't do well, but after it lowered its prices and increased its advertising, the store began to.....
1) prosper 2) subside 3) arise 4) strive
- ✎ 4- The movement of clouds may seem to be, but scientists know that there is a pattern to how they move.
1) compatible 2) specific 3) transient 4) random
- ✎ 5- Since my math class was very difficult for me, I consider the B that I got for the course to be a great
1) illusion 2) triumph 3) obligation 4) disapproval
- ✎ 6- The hardware store sells stones made of plastic that you can open and hide a house key in. Then you can hide the key by leaving the "stone" somewhere near your door.
1) confidential 2) artificial 3) superficial 4) metaphorical
- ✎ 7- Rhoda's budget is so tight that she felt it would be to buy herself even a ten-dollar pair of earrings.
1) plausible 2) tangible 3) sufficient 4) extravagant
- ✎ 8- When the climbers reached the peak of the tallest mountain in the world, they felt it was a occasion and were filled with pride.
1) momentary 2) moribund 3) meticulous 4) momentous
- ✎ 9- The ramification of committing a murder is to serve a prison sentence even if you your actions.
1) implement 2) renew 3) regret 4) exceed
- ✎ 10- It is often an attorney's job to construe the meaning of a contract and then share that with a client and, if needed, with a judge or jury.
1) justification 2) interpretation 3) transformation 4) condemnation



پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۰

زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی)

بخش اول: واژگان

دستور العمل: بهترین کلمه یا عبارت (۱)، (۲)، (۳) یا (۴) را برای کامل نمودن هر جمله انتخاب نمایید و سپس گزینه انتخاب شده را روی پاسخ برگ خود علامت بزنید.

۱- گزینه «۱» در بازه زمانی مابین رسیدن به فرودگاه و سوار هواپیما شدن، احتمالاً یک نگاه به ویتترین مغازه‌ها بیندازیم.

(۱) فاصله، وقفه (۲) وساطت، پادرمیانی، میانجی‌گری (۳) عدم توازن (۴) بی‌ثباتی

۲- گزینه «۳» آن زمین خالی و زشت، از زیبایی آن محله می‌کاهد.

(۱) مصرف کردن، تخلیه کردن، تهی کردن (۲) مشتق شدن، ریشه گرفتن
(۳) کاستن، کم کردن (از ارزش چیزی) (۴) منحرف شدن، کج روی کردن

۳- گزینه «۱» ابتدا خرده‌فروشی سیوینگر مارت خوب کار نکرد، ولی بعد از کاهش دادن قیمت‌ها و افزایش تبلیغات، کم‌کم رونق گرفت.

(۱) رونق گرفتن، شکوفا شدن، موفق شدن (۲) فروکش کردن
(۳) رخ دادن، پیش آمدن، آشکار شدن (۴) تلاش کردن، تکاپو کردن

۴- گزینه «۴» حرکت ابرها شاید تصادفی به نظر بیاید، اما دانشمندان بر این باورند که الگویی برای حرکت ابرها وجود دارد.

(۱) سازگار، موافق، همخوان (۲) ویژه، خاص (۳) موقتی، زودگذر (۴) تصادفی، الله بختکی

۵- گزینه «۲» از آنجایی که کلاس ریاضی برای من خیلی سخت بود، من نمره B ای را که در این درس گرفتم، یک موفقیت بزرگ در نظر می‌گیرم.

(۱) توهم، خیال باطل (۲) پیروزی، موفقیت (۳) الزام، تعهد (۴) مخالفت، عدم رضایت

۶- گزینه «۲» این سخت‌افزار فروشی، سنگ‌های پلاستیکی مصنوعی‌ای را می‌فروشد که شما می‌توانید آن را باز کرده و کلید خانه خود را در آن مخفی کنید. سپس می‌توانید کلید را با قرار دادن آن سنگ در جایی نزدیک به در منزل مخفی کنید.

(۱) محرمانه (۲) مصنوعی، ساختگی (۳) سطحی، ظاهری (۴) استعاری

۷- گزینه «۴» موجودی (پول) رودا آنقدر محدود است که احساس می‌کند حتی خریدن یک جفت گوشواره ده دلاری برای خودش ولخرجی محسوب می‌شود.

(۱) قابل قبول، شدنی (۲) ملموس (۳) کافی (۴) ولخرج، دست و دل باز

۸- گزینه «۴» هنگامی که کوهنوردان به قله بلندترین رشته‌کوه جهان رسیدند، احساس کردند رویداد بسیار مهمی بود و به خودشان می‌بالیدند.

(۱) لحظه‌ای (۲) در حال افول (۳) باریک بین، موشکاف (۴) خطیر، بسیار مهم

۹- گزینه «۳» پیامد ارتکاب شدن قتل برابر است با محکومیت به زندان، حتی اگر شما از اعمال خود پشیمان شده باشید.

(۱) اجرا کردن، پیاده کردن (۲) نو کردن، تمدید کردن (۳) افسوس خوردن، پشیمان شدن (۴) فراتر بودن، تجاوز کردن از

۱۰- گزینه «۲» اغلب وظیفه وکیل است که مفاد یک قرارداد را تفسیر کند و سپس برداشت خود را با موکل و در صورت نیاز با قاضی یا هیئت منصفه به اشتراک بگذارد.

(۱) توجیه (۲) تفسیر، برداشت (۳) دگردیسی، تغییر (۴) محکومیت

بخش دوم: متن بسته

دستورالعمل: متن زیر را بخوانید و بهترین گزینه (۱)، (۲)، (۳) یا (۴) را برای هر جای خالی انتخاب نمایید و سپس گزینه انتخاب شده را روی پاسخ برگ خود، علامت بزنید.

در طول ۲۰ سال (اخیر)، بچه‌ها در معرض انواع برنامه‌های تلویزیونی قرار گرفته‌اند که انتظار می‌رود به آن‌ها کمک کنند تا در مهارت‌هایی مانند خواندن (مطالعه) و ریاضیات بهتر عمل کنند. این برنامه‌ها، با ارائه مواردی مانند رنگین‌کمان‌ها و قورباغه‌های پرنده، **یادگیری مهارت‌هایی** مانند شمارش و تشخیص حروف را صرفاً نوعی سرگرمی می‌دانند. اما هیچ پیشرفتی در توانایی‌های کودکان در سوادآموزی و شمارش مشاهده نشده است. به نظر می‌رسد این شیوه‌های سرگرم‌کننده برای آموزش چنین مهارت‌هایی کارساز نیست.

۱۱- گزینه «۳» فعل treat در این معنی خود با حرف اضافه to می‌آید. treat sb to sth ⇒ I treated myself to a new dress.

۱۲- گزینه «۱» با توجه به مفهوم تست فقط گزینه (۱) صحیح است. ضمناً قبل از such as معمولاً اسم قابل شمارش جمع می‌آید.

۱۳- گزینه «۴» چون بعد از نقطه‌چین by آمده، نیاز به فعل مجهول داریم (علت نادرست بودن گزینه (۲)). گزینه (۳) فاقد مشتق to be می‌باشد و نمی‌تواند صحیح باشد. و با توجه به اینکه قبل از نقطه‌چین کاما آمده، گزینه (۱) نیز نادرست است.

۱۴- گزینه «۲» با توجه به مفهوم تست گزینه‌های (۳) و (۴) نادرست هستند. «اما هیچ پیشرفتی در توانایی‌های کودکان در سوادآموزی و شمارش مشاهده نشده است.» نکته: به دنبال In spite of اسم یا عبارت اسمی می‌آید.

(۱) علی رغم، با وجود (۲) اما (۳) اگرچه (۴) اگرچه، در حالی که

۱۵- گزینه «۳» با توجه به مفهوم تست نیاز به فعل مجهول داریم. ضمناً فعل observe به معنی «مشاهده کردن» متعدی است و در حالت معلوم با مفعول می‌آید. از آنجا که بعد از نقطه‌چین مفعول نیامده، نیاز به گزینه مجهول داریم (علت نادرست بودن گزینه‌های (۱) و (۲) که به صورت معلوم آمده‌اند). گزینه (۴) نیز فاقد زمان بوده و به صورت مصدری آمده است و نمی‌تواند صحیح باشد.

متن ۱:

ورزشکارانی که اعتمادبه‌نفس مطلوب دارند براساس توانایی‌های خود، اهدافشان را واقع‌بینانه مشخص می‌کنند. زمین بازی اصلی آن‌ها در واقع درونشان قرار دارد؛ یعنی آن‌ها آن قدر شناخت خوبی از خود دارند که وقتی به محدوده حداکثری توانایی خود می‌رسند، احساس موفقیت می‌کنند. آن‌ها هرگز برای رسیدن به اهداف غیرمعمول و غیرواقعی، خود را به مشقت و سختی نمی‌اندازند.

داشتن اعتمادبه‌نفس مطلوب یک ویژگی شخصی ضروری و حیاتی برای ورزشکاران است، اما به تنهایی تضمین نمی‌کند که آن‌ها عملکرد خوبی خواهند داشت. ورزشکاران برای عملکرد خوب باید از آمادگی جسمی مطلوبی برخوردار باشند. اعتمادبه‌نفس هرگز نمی‌تواند جای آمادگی جسمی و علم و دانش مورد نیاز برای آن ورزش به‌خصوص را بگیرد. اعتمادبه‌نفس و توانمندی باید در کنار هم رشد کرده و هر یک دیگری را پرورش دهد. داشتن اعتمادبه‌نفس بدون توانمندی، در واقع اعتمادبه‌نفس کاذب است.

برخی از ورزشکاران معتقدند اعتمادبه‌نفس باعث می‌شود که دیگر خطا نکنند. البته که تصور نادرستی است؛ اما اعتماد به نفس سالم و کارآمد به ورزشکار سلاحی قدرتمند می‌دهد تا با خطاها روبرو شود. وقتی ورزشکار دارای عزت نفس باشد، می‌تواند به راحتی و هر وقت که خواست به دنبال برطرف کردن این خطاها باشد. آن‌ها از آزمون و خطا نمی‌هراسند. مربیانی که ورزشکاران را بابت اشتباه کردن **توبیخ می‌کنند**، احتمالاً امکان استفاده از این سلاح قدرتمند را از ورزشکاران دریغ می‌کنند.

لغات مهم متن:

optimal	مطلوب، بهینه	competence	شایستگی، توانمندی
realistic	واقعی، واقع‌بینانه	pursue	دنبال کردن
nurture	پرورش دادن، تربیت کردن	chastise	سرزنش کردن، تنبیه کردن

فیزیولوژی و تغذیه ورزش

۳۱- کوتاه شدن دوره تحریک گره سینوسی دهلیزی قلب در زمان ورزش با کدام پدیده همراه است؟

- (۱) افزایش کسر تزریقی
(۲) کاهش کلسیم درون سلولی در گره سینوسی - دهلیزی
(۳) افزایش تون واگی
(۴) افزایش حجم پایان سیستولی

۳۲- هنگام فعالیت ورزشی، مصرف نوشیدنی‌های کربوهیدراتی از چه نظر می‌تواند مفید باشد؟

- (۱) کاهش گلیکولیز
(۲) پیشگیری از پروتئولیز
(۳) افزایش لیپولیز
(۴) افزایش گلوکونئوز

۳۳- کدام مورد در خصوص تفاوت یا عدم تفاوت جنسیتی در میزان آکسایش چربی طی یک فعالیت ورزشی درجه‌بندی تا رسیدن به واماندگی، صحیح‌تر است؟

- (۱) زنان در مقایسه با مردان دارای آکسایش چربی کمتر ناشی از مقادیر پایین‌تر هورمون تستوسترون هستند.
(۲) میزان آکسایش چربی تقریباً در هر دو جنس برابر است.
(۳) زنان و مردان دارای تفاوت‌هایی در میزان آکسایش چربی می‌باشند، اما به نظر نمی‌رسد ناشی از تفاوت‌های هورمونی باشد.
(۴) زنان در مقایسه با مردان دارای آکسایش چربی بالاتر ناشی از مقادیر بیشتر هورمون استروژن هستند.

۳۴- در کدام فعالیت بیشترین مقدار کسر اکسیژن در دقیقه مشاهده می‌شود؟

- (۱) ست پنجم از یک مسابقه والیبال
(۲) راهپیمایی در ارتفاع ۱۰۰۰ متری از سطح دریا
(۳) مسابقه پرش ارتفاع
(۴) مسابقه شنای ۲۰۰ متر کراال سینه

۳۵- نقطه شکست تهویه‌ای در یک فعالیت فزاینده به کدام یک از تغییرات مربوط می‌شود؟

- (۱) افزایش ناگهانی یون هیدروژن
(۲) افزایش ناگهانی pH خون
(۳) افزایش ناگهانی یون بی‌کربنات در خون
(۴) از بین رفتن کسر اکسیژن

۳۶- اگر حجم پایان سیستول و حجم پایان دیاستول یک ورزشکار ۶۵ کیلوگرمی طی یک رویداد ورزشی به ترتیب ۱۶۰ و ۴۰ میلی‌لیتر باشد، کسر تزریقی (EF) او چند درصد است؟

- (۱) ۷۸
(۲) ۲۰۰
(۳) ۷۵
(۴) ۱۲۰

۳۷- مصرف مکمل‌های کولین و گوتامین برای کدام دسته از ورزشکاران حرفه‌ای توصیه شده است؟

- (۱) بازیکنان فوتبال
(۲) وزنه‌برداران
(۳) دوندگان ماراتن
(۴) رزمی‌کاران

۳۸- هنگام فعالیت تناوبی در یک ورزشکار (یک دقیقه شدید - یک دقیقه آهسته) به ترتیب ۱۰ درصد و ۵۰ درصد چربی مصرف شده است. نسبت تبادل تنفسی این فعالیت چقدر می‌شود؟

- (۱) ۰/۸۵
(۲) ۰/۹۵
(۳) ۰/۸۲
(۴) ۰/۹۱

۳۹- بیشترین مقدار زمان جدا شدن سر میوزین از آکتین در کدام حالت است؟

- (۱) در ۵۰ متر انتهایی شنای ۴۰۰ متر
(۲) بلافاصله پس از برگشت اولین ۵۰ متر در شنای ۴۰۰ متر
(۳) ۵۰ متر ابتدایی شنای ۴۰۰ متر
(۴) بلافاصله پس از شیرجه در شنای ۴۰۰ متر

۴۰- در شروع فعالیت ورزشی، به منظور توزیع مجدد خون از بافت‌های غیرفعال به سمت عضلات، نیازمند رگ‌گشایی در عضلات و رگ‌تنگی در بافت‌های غیرفعال مانند روده‌ها است؛ این تنظیمات به ترتیب توسط کدام بخش از دستگاه عصبی انجام می‌شود؟

- (۱) تحریک سمپاتیکی - تحریک پاراسمپاتیکی
(۲) تحریک سمپاتیکی - تحریک سمپاتیکی
(۳) تحریک پاراسمپاتیکی - تحریک پاراسمپاتیکی
(۴) تحریک پاراسمپاتیکی - تحریک سمپاتیکی

۴۱- مصرف مکمل کراتین بر کدام یک از فعالیت‌های ورزشی تأثیر بیشتری دارد؟

- (۱) فعالیت مقاومتی با شدت ۱۰۰ درصد
(۲) پرتاب وزنه
(۳) فعالیت‌های شدید سرعتی تکراری
(۴) پرتاب نیزه

۴۲- کدام مورد در ارتباط با همکاری آلفا - گاما هنگام انقباض عضلانی، درست است؟

- (۱) کمک به CNS در آگاهی از طول عضله
(۲) ناشی از عملکرد اندام وتری گلژی (GTO) در جلوگیری از آسیب
(۳) کاهش حساسیت دوک عضلانی
(۴) اعصاب گاما تارهای برون‌دوکی را عصب‌رسانی می‌کنند.



۳۲- گزینه «۲» نوشیدنی‌های حاوی کربوهیدرات، گلوکز از دست‌رفته را تأمین و به بهبود عملکرد ورزشی کمک بسیاری می‌کند. این نوشیدنی‌ها با توجه به اینکه به تأمین و نگهداری مقادیر گلوکز خون کمک می‌کنند، می‌توانند در پیشگیری از پروتئولیز مفید باشند. پروتئولیز: هیدرولیز پیوندهای پپتیدی است که پروتئین‌ها را با هم نگه می‌دارد و منجر به تجزیه پروتئین‌ها به اجزای کلیدی، پپتیدها و اسیدهای آمینه می‌شود.

۳۳- گزینه «۴» استروژن (هورمون جنسی زنانه): به سه شکل در گردش خود یافت می‌شود: بتا استرادیول، استرون و استریول، که از این میان بتا استرادیول بیشترین میزان استروژن در گردش خون است.

استروژن، فراخوان سوبسترا را هنگام فعالیت ورزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد. ۱۷ بتا استرادیول فراخوان اسیدهای چرب آزاد از بافت چربی را افزایش می‌دهد و برداشت گلوکز از سوی بافت‌های محیط را مهار می‌کند. بنابراین زنان در مقایسه با مردان دارای اکسایش چربی بالاتر ناشی از مقادیر بیشتر هورمون استروژن هستند.

۳۴- گزینه «۴» کسر اکسیژن: تفاوت بین اکسیژن مصرفی و اکسیژن مورد نیاز فعالیت ورزشی هنگام فعالیت‌های ورزشی ناپایدار است. از آنجا که تمرین‌های استقامتی مدت‌زمان دستیابی به حالت پایدار را کاهش می‌دهند، این‌گونه تمرین‌ها، کسر اکسیژن را کاهش می‌دهند. با افزایش بیشتر شدت فعالیت ورزشی، کسر اکسیژن نیز افزایش می‌یابد. بنابراین در مسابقه شای ۲۰۰ متر کرال سینه بیشترین مقدار کسر اکسیژن در دقیقه را شاهد هستیم.

۳۵- گزینه «۱» هنگامی که افزایش شدت ورزشی به‌سوی حداکثر پیش می‌رود، در نقطه‌ای، تهویه نامتناسب با مصرف اکسیژن افزایش می‌یابد که نقطه شکست تهویه‌ای نامیده می‌شود. هنگامی که شدت فعالیت از ۵۵ تا ۷۰ درصد VO_{2max} تجاوز کند، اکسیژن تحویلی به عضلات برای نیازهای اکسایشی کافی نخواهد بود. برای جبران این حالت، انرژی بیشتر از روند گلیکولیز تأمین می‌شود. این روند تولید و تجمع اسیدلاکتیک را افزایش می‌دهد. اسیدلاکتیک با بی‌کربنات سدیم ترکیب شده و تشکیل لاکتات سدیم، آب و CO_2 می‌دهد. افزایش CO_2 ، گیرنده‌های شیمیایی را تحریک می‌کند تا تهویه افزایش یابد. بنابراین نقطه شکست تهویه‌ای بازتابی از واکنش تنفسی نسبت به افزایش مقدار CO_2 است. با افزایش شدت فعالیت ورزشی، میزان رهایش H^+ از ظرفیت تامپونی سلول فراتر می‌رود و در نتیجه تولید لاکتات افزایش و pH کاهش یافته و به اسیدوز منجر می‌شود. بنابراین نقطه شکست تهویه‌ای در یک فعالیت فزاینده مربوط به افزایش ناگهانی یون هیدروژن (H^+) است.

۳۶- گزینه «۳» هنگام سیستول بطنی، همه خون موجود در هر یک از بطن‌ها به خارج تزریق نمی‌شود. کسر تزریقی، حجم خونی است که قلب در هر ضربه پمپاژ می‌کند و به نسبت حجم پایان دیاستولی بطن بیان می‌شود.

$$\text{کسر تزریقی} = \frac{۱۲۰}{۱۶۰} \times ۱۰۰ = ۷۵\% \quad \text{حجم خون پمپاژشده} = ۱۶۰ - ۴۰ = ۱۲۰ \text{ ml}$$

بنابراین کسر تزریقی فرد موردنظر، ۷۵ درصد است.

۳۷- گزینه «۳» کولین، ماده‌ای محلول در آب است و نقش بسیار مهمی در متابولیسم و سوخت‌وساز چربی دارد. بنابراین برای سوزاندن چربی در بدن استفاده می‌شود. ورزشکاران استقامتی باید به تأمین این ماده در بدنشان اهمیت دهند؛ در غیر این صورت ممکن است در معرض کمبود این ماده غذایی قرار گیرند. گلوتامین باعث بهبود ترمیم و رشد عضلات، کاهش زمان ریکاوری عضلات و افزایش استقامت و انرژی حین تمرین می‌شود. - مصرف مکمل‌های کولین و گلوتامین برای دوندگان ماراتن بیشتر توصیه می‌شود.

۳۸- گزینه «۴» نسبت دی‌اکسیدکربن تولیدی به اکسیژن مصرفی به بهره تنفسی موسوم بوده است. این شاخص درست مثل نسبت تبادلی تنفسی (RER) محاسبه می‌شود. در بسیاری از وضعیت‌های ورزشی، RER غالباً معادل بهره تنفسی فرض شده و آنگاه برای محاسبه سهم چربی یا کربوهیدرات در کاتابولیسم و هزینه کالریک استفاده می‌شود.

- بهره تنفسی ۱ نشان‌دهنده کاتابولیسم خالص کربوهیدرات و بهره تنفسی $0/71$ بیانگر کاتابولیسم خالص چربی است.
- بهره تنفسی مصرف ۱۰ درصد چربی در حدود $0/97$ و بهره تنفسی مصرف ۵۰ درصد چربی در حدود $0/85$ می‌باشد.
چون فعالیت از نوع تناوبی و زمان هر کدام یک دقیقه است، بنابراین بهره‌های تنفسی را با هم جمع و تقسیم بر ۲ می‌کنیم.

$$\frac{0/97 + 0/85}{2} = \frac{1/82}{2} = 0/91$$

بنابراین نسبت تبادلی تنفسی این فعالیت برابر $0/91$ است.

۳۹- گزینه «۱» در سلسله رویدادهای انقباض عضله، اتصال سر میوزین به اکتین موجب انقباض و جداشدن اکتین و میوزین موجب انبساط عضله می‌شود. بیشتر بودن مقدار زمان جداشدن سر میوزین از اکتین، یعنی کار عضلانی صورت نمی‌گیرد. در گزینه‌های (۲)، (۳) و (۴) ورزشکار در ابتدای حرکت و فعالیت خود است، اما در گزینه (۱) ورزشکار در انتهای فعالیت خود قرار دارد، بنابراین خسته بوده و بیشترین مقدار زمان جداشدن سر میوزین از اکتین در این حالت است.

۴۰- گزینه «۲» در اثر فعالیت ورزشی، فعالیت سمپاتیک افزایش می‌یابد که موجب تنگی عروق ناشی از تارهای آدرنژیک در عروق دستگاه گوارش، کلیه و طحال می‌شود. از سوی دیگر، تارهای کولینرژیک و سمپاتولیز عملکردی موجب اتساع (رگ‌گشایی) در عروق عضلات اسکلتی و پوست می‌شود. بنابراین در جریان خون از دستگاه گوارش و احشاء به سمت دستگاه عضلات اسکلتی تغییر جهت ایجاد می‌شود.
نکته: اعصاب سمپاتیک دو نوع تار آدرنژیک و کولینرژیک است.

۴۱- گزینه «۳» از آنجا که ذخیره کراتین فسفات عضله (از راه واکنش کراتین فسفات) روشی سریع برای فسفردار کردن دوباره ADP هنگام انقباض عضلانی است، اجرای فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت خیلی شدید (کمتر از ۳۰ ثانیه) تحت تأثیر ذخیره کراتین فسفات عضله است. به لحاظ نظری، هرچه ذخیره کراتین فسفات بیشتر باشد، توانایی عضله اسکلتی در حفظ غلظت ATP و تداوم انقباض‌های عضلانی هنگام فعالیت ورزشی شدید، بیشتر است. بنابراین مصرف مکمل کراتین بر فعالیت‌های شدید سرعتی تکراری، تأثیر بیشتری دارد.

۴۲- گزینه «۱» هنگام تحریک اعصاب $A\alpha$ ، اعصاب گاما تحریک می‌شود، به طوری که تغییر طول تارهای درون دوکی با تغییر طول تارهای برون دوکی هماهنگ می‌شود. این فرایند را همکاری آلفا - گاما می‌گویند و به دوک عضله اجازه می‌دهد تا صرف‌نظر از تغییر در طول تارهای برون دوکی در حساسیتی نزدیک به حد مطلوب باقی بماند. همکاری آلفا - گاما به هنگام انقباض بازخورد همیشگی اوران ناشی از عضله در حال انقباض را قادر می‌سازد تا CNS را از طول عضله آگاه کند.

۴۳- گزینه «۲» برای داشتن پرش مناسب، فرد باید دارای توان عضلانی خوبی باشد، در فرود نیز چون عضلات به صورت برون‌گرا درگیر هستند، باید قدرت برون‌گرای عضلات تقویت شود. بنابراین به عنوان مربی اسکیت برای اینکه بازیکن پرش به سمت بالا و فرود قدرتمندی داشته باشد در طراحی تمرینات باید توان عضلانی و قدرت برون‌گرای بیشینه مدنظر قرار گیرد.

۴۴- گزینه «۳» هنگام فعالیت ورزشی میزان مصرف اکسیژن افزایش می‌یابد. بنابراین عضلات برای برداشت اکسیژن بیشتر و تداوم فعالیت، نیازمند دریافت خون بیشتری هستند. افزایش نیاز به اکسیژن، قوی‌ترین محرک برای رهایی موادی شیمیایی گشادکننده موضعی عروق است.

۴۵- گزینه «۴» - دوک عضلانی: موجب انقباض‌های عضله صاف و حس حرکت، هنگام فعالیت ورزشی می‌شود.
- اجسام پاسبینی: موجب احساس فشار هنگام فعالیت ورزشی می‌شود.
- اندام‌های وتری گلژی: موجب جلوگیری از آسیب‌دیدگی عضله می‌شود.
اندام‌های وتری گلژی در لابه‌لای وترهای عضله اسکلتی قرار دارند و هنگام انقباض‌های عضلانی بسیار نیرومند، تنش تولیدشده در وتر را می‌پذیرند و پتانسیل‌های عمل مربوطه را مهار می‌کنند. بنابراین افزایش قدرت عضلانی حاصل از تمرینات مقاومتی می‌تواند نتیجه مهار اندام وتری گلژی باشد.

۴۶- گزینه «۲» دستگاه عصبی پاراسمپاتیک به طور کلی باعث کاهش تنفس، کاهش ضربان قلب و... می‌شود.
حرکت پتانسیل‌غشای سلول به مقدار منفی‌تر، هیپرپلاریزاسیون نام دارد. هنگامی که بافت عصبی هیپرپلاریزه می‌شود، احتمال کمتری دارد که پتانسیل عمل را ایجاد کند. بنابراین هیپرپلاریزه‌شدن بافت عصبی بر اثر تحریک پاراسمپاتیکی ناشی از فعالیت ورزشی، یعنی تأخیر در وقوع پتانسیل عمل، سرعت تخلیه آهسته و ضربان قلب کندتر است.

۴۷- گزینه «۳» با توجه به فرمول داریم: (دقیقه) زمان \times (کیلوکالری در لیتر) معادل کالریک RER \times (لیتر در دقیقه) $VO_2 =$ هزینه انرژی معادل کالریک $RER = 1$ برابر با $5/0.47$ کیلوکالری به ازای هر لیتر اکسیژن است. کیلوکالری در دقیقه $10 = 2 \times 5 / 0.47 \times 1 =$ هزینه انرژی

۴۸- گزینه «۲» عواملی که سبب پیدایش آستانه لاکتات عضله می‌شوند:

- کاهش دفع لاکتات از گردش خون
- افزایش فراخوانی واحدهای حرکتی تند انقباض گلیکولیتیک
- متعادل نبودن میزان گلیکولیز و تنفس میتوکندریایی
- کاهش پتانسیل اکسیداسیون و احیا (افزایش NADH نسبت به NAD^+)
- هیپوکسی عضلانی (کاهش حجم اکسیژن عضله، یا حالت بی‌هوایی)
- ایسکمی عضلانی (کاهش سیر جریان خون به سوی عضله اسکلتی)

۴۹- گزینه «۱» - تمرین‌های استقامتی، حجم پلاسما خون و همچنین تعداد سلول‌های قرمز خون و هموگلوبین را افزایش می‌دهند.
- افزایش سریع ابعاد قلب در درجه اول ناشی از افزایش سریع پلاسما و حجم خون است.
- حجم پلاسما هنگام بی‌تمرینی به سرعت کاهش می‌یابد.
بنابراین افزایش حجم پلاسما با تمرین‌های استقامتی بسیار سریع‌تر از عوامل دیگر پدید می‌آید.



سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۲

زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی)

PART A: Vocabulary

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

1- eye contact with your audience while giving your presentation.

- 1) Take 2) Insure 3) Direct 4) Make

2- If hold true, future global population growth will be heavily concentrated in Latin America, Africa, and South Asia.

- 1) projections 2) inclinations 3) interventions 4) realizations

3- Warning: Anyone caught stealing from these premises will be

- 1) exonerated 2) intensified 3) prosecuted 4) legitimized

4- The manager's inflammatory comments are just an already difficult situation. He should think before he opens his mouth next time.

- 1) challenging 2) exacerbating 3) dispelling 4) affirming

5- The internet seems to have almost every mode of communication ever invented!

- 1) captivated 2) superseded 3) allocated 4) commenced

6- The woman is known as an woman because she gives away millions of dollars every year to various charities.

- 1) economical 2) aesthetic 3) unforeseen 4) altruistic

7- Jen takes medicine at the first sight of a/an headache; Lin, by contrast, resists taking medicine even when she's really sick.

- 1) incipient 2) skeptical 3) ambiguous 4) credible

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.

Teachers play various roles in a typical classroom, but surely one of the most important (8)..... classroom manager. Effective teaching and learning cannot take place in (9)..... . If students are disorderly and disrespectful, and no apparent rules and procedures guide behavior, chaos becomes the norm. In these situations, both teachers and students (10) Teachers struggle to teach, and students most likely learn much less than they should.

8- 1) being 2) of those are 3) is that of 4) ever to be is

9- 1) a classroom is poorly managed 2) a managed classroom poorly

- 3) a poorly managed classroom 4) managing poorly a classroom

10- 1) suffer 2) they are suffered 3) to suffer 4) suffering



پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۲

زبان عمومی و تخصصی (انگلیسی)

بخش اول: واژگان

دستور العمل: بهترین کلمه یا عبارت (۱)، (۲)، (۳) یا (۴) را برای کامل نمودن هر جمله انتخاب نمایید و سپس گزینه انتخاب شده را روی پاسخ برگ خود علامت بزنید.

۱- گزینه «۴» هنگامی که در حال ارائه {یک مطلب} هستید، با مخاطبان خود ارتباط چشمی برقرار کنید.

۱	take	بردن	۲	insure	بیمه کردن، ضمانت کردن
۳	direct	هدایت کردن	۴	make	(در اینجا) برقرار کردن

توضیح: عبارت هم‌نشینی *make eye contact* یعنی «ارتباط چشمی برقرار کردن».

۲- گزینه «۱» اگر پیش‌بینی‌ها درست باشند، رشد جمعیت جهان در آینده در آمریکای لاتین، آفریقا و جنوب آسیا به شدت متمرکز خواهد شد.

۱	projection	پیش‌بینی	۲	inclination	میل، تمایل
۳	intervention	مداخله، پادرمیانی	۴	realization	درک، تحقق

۳- گزینه «۳» هشدار: هر کس که حین سرقت از این اماکن دستگیر شود، تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

۱	exonerate	تبرئه کردن	۲	intensify	تشدید کردن
۳	prosecute	تحت پیگرد قانونی قرار دادن	۴	legitimize	قانونی کردن، مشروع کردن
	catch	(کسی را حین ارتکاب چیزی) گرفتن		premises	ساختمان‌ها، اماکن

۴- گزینه «۲» نظرات فتنه‌انگیز مدیر صرفاً دارند وضعیت دشوار فعلی را بدتر می‌کنند. دفعه بعد، باید قبل از اینکه دهانش را باز کند، فکر کند.

۱	challenge	به چالش کشیدن	۲	exacerbate	بدتر کردن، وخیم کردن
۳	dispel	زدودن، در نطفه خفه کردن (شایعات / باور)	۴	affirm	اذعان کردن، تصدیق کردن
	inflammatory	فتنه‌انگیز		comment	نظر

۵- گزینه «۲» به نظر می‌رسد که اینترنت تقریباً جایگزین همه روش‌های ارتباطی شده که تاکنون ابداع شده‌اند!

۱	captivate	مجنوب کردن، شیفته کردن	۲	supersede	جایگزین (چیز دیگری) شدن
۳	allocate	اختصاص دادن، تخصیص دادن	۴	commence	شروع کردن، آغاز شدن

۶- گزینه «۴» این زن به‌عنوان یک زن نوع‌دوست شناخته می‌شود چون هر سال میلیون‌ها دلار به خیریه‌های مختلف هدیه می‌کند.

۱	economical	مقرون به صرفه، اقتصادی	۲	aesthetic	مربوط به زیبایی‌شناسی
۳	unforeseen	پیش‌بینی نشده	۴	altruistic	نوع‌دوست، بشردوست

۷- گزینه «۱» جن به محض اینکه نخستین نشانه‌های سردرد در او دیده شود، دارو مصرف می‌کند؛ در مقابل، لین، در برابر مصرف دارو مقاومت می‌کند حتی وقتی که واقعاً بیمار باشد.

۱	incipient	نخستین، در بدو شکل‌گیری	۲	skeptical	دیرباور، شک‌گرا
۳	ambiguous	میهم، دوپهلو	۴	credible	باورپذیر، باورکردنی

Incipient: starting to happen or exist

a sign of incipient madness {نشانه‌ای از جنون در حال وقوع / شکل‌گیری}

توضیح: