

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: --- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سوال: یک (۱)

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانشها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. افزایش درجه حرارت سلول باعث متابولیسم آن خواهد شد.

د. کندی

ج. تشییت

ب. کاهش

الف. تسریع

۲. قابلیت عمومی بدن برای انجام فعالیت نسبتاً طولانی در حالی که فعالیت از نظر متابولیسم بطور متداول انجام شود را چه می‌نامند؟

د. استقامت موضعی

ج. استقامت عمومی

ب. آمادگی حرکتی

۳. از تست پله برای سنجش کدامیک از قابلیتهای جسمانی استفاده می‌شود؟

ب. سنجش میزان تسلط بر مهارت‌های ورزشی

الف. سنجش آمادگی قلبی تنفسی

د. سنجش چابکی و توان عمومی بدن

ج. سنجش مهارت بدنی

۴. کدام گزینه در ارتباط با مرکز ثقل غلط است؟

ب. مرکز ثقل حدود ۶۵ درصد قد از کف پا قرار دارد.

الف. مرکز ثقل در زنان پایین تر از مردان است.

د. هرچه مرکز ثقل بالاتر باشد پایداری و تعادل کمتر است.

ج. مرکز ثقل حدود ۵۵ درصد قد از کف پا قرار دارد.

۵. افزایش حداکثر ظرفیت دستگاههای انرژی غالب در چه زمانی انجام می‌شود؟

د. خارج از فصل مسابقه

ب. قبل از فصل مسابقه

ج. فصل مسابقه

الف. پس از فصل مسابقه

۶. کدامیک از اعضای زیر بیشترین مقاومت را در برابر انعطاف مفصل ایجاد می‌کنند؟

ب. لیگامنتهای تاندون و پوست

الف. غضروفها و تاندون

د. کپسول مفصل و عضله

ج. کپسول مفصل و تاندون

۷. کدام عبارت زیر در مورد چربی موجود در بدن غلط است؟

ب. میزان چربی در زنان، بیشتر از مردان است.

الف. چربی برای مقابله با سرما به عنوان عایق عمل می‌کند.

د. جنسیت نقشی در میزان چربی بدن ندارد.

ج. چربی به فعالیت غدد مترشحه کمک می‌کند.

۸. در مورد ارزشیابی ورزشکاران در اواسط و اواخر دوره تمرین کدام عبارت غلط است؟

ب. برای اندازه گیری پیشرفت آمادگی و مهارت انجام می‌گیرد

الف. ارزشیابی برای ایجاد انگیزه بیشتر انجام می‌شود.

د. برای افزایش سریع توانایی و مهارت ورزشکاران انجام می‌شود

ج. برای بررسی و تجزیه و تحلیل برنامه تمرین لازم است.

۹. عبارت "قدرت افجعی یا حداکثر نیروی عضلانی در کوتاهترین مدت" تعریف کدام اصطلاح است؟

د. توان

ج. سرعت عکس العمل

ب. سرعت حرکت

الف. چابکی

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: --- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد

نام درس: آمادگی جسمانی (۱) - آمادگی جسمانی
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۱) ---

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سوال: یک (۱)

۱۰. تعادل یک جسم به کدامیک از موارد زیر بستگی دارد؟

- الف. وضعیت و طرز قرار گرفتن جسم نسبت به مرکز ثقل
ب. وزن جسم
ج. طول خط مرکز ثقل
د. ارتفاع مرکز ثقل در رابطه با وزن جسم

۱۱. حداقل سطح استقامت عمومی، ورزشکاران رشته های مختلف چقدر است؟

- الف. متوسط
ب. زیر متوسط
ج. بالاتر از متوسط
د. خیلی عالی

۱۲. کدام یک از سیستم های تولید انرژی زیر به عنوان ساده ترین سیستم (دستگاه) نام برده شده است؟

- الف. سیستم فسفازن
ب. سیستم غیر هوایی
ج. سیستم اسید لاکتیک
د. سیستم هوایی

۱۳. کدامیک از تمرینات زیر را تحت عنوان تمرینات ایستگاهی می نامند؟

- الف. جاگینگ
ب. دوهای آرام با سرعت های منقطع
ج. فارتلیک
د. تمرینات شبکه ای

۱۴. برای طراحی یک برنامه تمرینی آمادگی جسمانی، توجه به کدامیک از اصول زیر بیشتر از سایر اصول اهمیت دارد؟

- الف. شناخت سیستمهای درگیر در فعالیت
ب. اجرای اصول تمرین
ج. اعمال اصل اضافه بار
د. برنامه ریزی سیستماتیک تمرین

۱۵. در کدامیک از روش های تمرینی زیر، دونده «۱/۵ الی ۲ برابر» رشته تخصصی خود را در هر جلسه می دود و آن را دو تا سه بار تکرار می کند؟

- الف. دوی تداومی
ب. دوی تداومی سریع
ج. دوی تداومی آهسته
د. فسفازن و اسید لاکتیک

۱۶. کدام یک از ورزشکاران زیر باید تا ۹۸ درصد از زمان تمرین خود را صرف توسعه دستگاه فسفازن کنند؟

- الف. دونده ماراتون
ب. دونده ۱۰۰۰ متر
ج. بسکتبالیست
د. دروازه بان فوتبال

۱۷. مواد قندی به چه صورت در عضلات و کبد ذخیره می شوند؟

- الف. لاکتان
ب. گلوکز
ج. فروکتوز
د. گلیکوزن

۱۸. در کدامیک از روش های تمرینی مقاومتی، اینمی در حد عالی است؟

- الف. ایزو تونیک
ب. مقاومت متغیر
ج. ایزو کنیتیک
د. هم تنش

۱۹. در باز شدن بیش از حد مفصل بیشترین محدودیت را به وجود می آورد.

- الف. کپسول مفصلی
ب. عضله
ج. تاندونها
د. چربی

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: --- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ○

مجاز است.

استفاده از: ---

کد سری سوال: یک (۱)

۲۰. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. ساده ترین راه برای تعیین شدت تمرین خصوصا در تمرینات استقامتی تعیین ضربان قلب است.

ب. ساده ترین راه برای تعیین شدت تمرین خصوصا در تمرینات استقامتی اندازه گیری تعریق بدن است.

ج. استقامت موضعی بدن به دو صورت ساکن و حرکتی قابل اندازه گیری است.

د. در اندازه گیری قدرت عضلانی حرکتی وزنه جابجا می شود و مفصل نیز تغییر شکل می دهد.

۲۱. آجرهای ساختمانی بدن محسوب می شوند.

د. استخوانها

ج. تارهای عضلانی

ب. ویتامین ها

الف. پروتئین ها

۲۲. کدام گزینه زیر هم فشارخون را تنظیم می کند و هم در عملکرد عصبی - عضلانی موثر است؟

د. روی

ج. پتاسیم

ب. سدیم

الف. منیزیم

۲۳. هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟

"روی نیمکت به پشت بخوابید، وزنه را در دست بگیرید و وزنه را با دست روی قفسه سینه بالا و پایین ببرید"

ب. انعطاف عضلات سینه ای

الف. تقویت عضلات خلفی گردن

د. تقویت عضلات سینه ای

ج. تقویت عضلات شکمی

۲۴. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. شاخص توده بدن، قد را در ارتباط با سن و وزن می سنجد.

ب. شاخص توده بدن، نسبت چربی و قد را می سنجد.

ج. خطر فشار خون بالا بیشتر از فشار خون پایین است.

د. تست پله، چابکی بدن را می سنجد.