



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.

الف. تسریع ب. کاهش ج. تثبیت د. کندی

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

الف. آمادگی جسمانی ب. آمادگی حرکتی ج. استقامت عمومی د. استقامت موضعی

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

الف. سنجش آمادگی قلبی تنفسی ب. سنجش میزان تسلط بر مهارت‌های ورزشی

ج. سنجش مهارت بدنی د. سنجش چابکی و توان عمومی بدن

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

الف. مرکز ثقل در زنان پایین تر از مردان است. ب. مرکز ثقل حدود ۶۵ درصد قد از کف پا قرار دارد.

ج. مرکز ثقل حدود ۵۵ درصد قد از کف پا قرار دارد. د. هرچه مرکز ثقل بالاتر باشد پایداری و تعادل کم‌تر است.

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

الف. پس از فصل مسابقه ب. قبل از فصل مسابقه ج. فصل مسابقه د. خارج از فصل مسابقه

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

الف. غضروفها و تاندون ب. لیگامنتها، تاندون و پوست

ج. کپسول مفصل و تاندون د. کپسول مفصل و عضله

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

الف. چربی برای مقابله با سرما به عنوان عایق عمل می‌کند. ب. میزان چربی در زنان، بیشتر از مردان است.

ج. چربی به فعالیت غدد مترشحه کمک می‌کند. د. جنسیت نقشی در میزان چربی بدن ندارد.

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

الف. ارزشیابی برای ایجاد انگیزه بیشتر انجام می‌شود. ب. برای اندازه گیری پیشرفت آمادگی و مهارت انجام می‌گیرد

ج. برای بررسی و تجزیه و تحلیل برنامه تمرین لازم است. د. برای افزایش سریع توانایی و مهارت ورزشکاران انجام می‌شود

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

الف. چابکی ب. سرعت حرکت ج. سرعت عکس العمل د. توان



مادشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

نیمسال اول ۸۹-۸۸

کارشناسی (ستتی) - جبرانی ارشد - مشروطین فراگیر

نام درس: آمادگی جسمانی (۱) - آمادگی جسمانی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۱)

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: 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.

الف. پروتئین ها ب. ویتامین ها ج. تارهای عضلانی د. استخوانها

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

الف. منیزیم ب. سدیم ج. پتاسیم د. روی

۲۳. هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟

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

الف. تقویت عضلات خلفی گردن ب. انعطاف عضلات سینه ای

ج. تقویت عضلات شکمی د. تقویت عضلات سینه ای

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.