



عنوان درس: کشتی ۲ برادران، کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۱- شدت کدام نوع تمرینات آماده سازی کشتی، همانند شدت در زمان مسابقه است؟

۱. اینتروال بی هوازی کوتاه
۲. اینتروال بی هوازی متوسط
۳. تمرینات فارتلک
۴. تمرینات تپه

۲- در کدام مرحله از آماده سازی کشتی گیر، در بعد مهارتی، تمرینات گسترده شده و باید به اصلاح ضعف ها مبادرت ورزید؟

۱. فصل مسابقه
۲. آمادگی مهارتی در فصل استراحت
۳. آمادگی عضلانی در فصل استراحت
۴. فصل پیش از مسابقه

۳- آناتولی بلاگازوف در کدامیک از فنون زیر تبصر داشت؟

۱. زیر سر تو به وسیله قفل کردن پا در مایه میانکوب از پهلوی
۲. زیر از مچ با چرخش نیم دایره
۳. زیر در مایه سر زیر بغل
۴. زیر یک خم درو از پهلوی

۴- در اجرای کدامیک از فنون زیر، سر و زانوی راست را بین دو پای حریف قرار می دهیم؟

۱. زیر از مچ با چرخش نیم دایره
۲. زیر با گارد موافق در وضعیت بلند شدن از خاک
۳. زیر در مایه درخت کن
۴. زیر با زانو با وضعیت سرتو

۵- در اجرای فن زیر با گارد موافق در وضعیت بلند شدن از خاک، کدامیک از حرکات زیر مهم است؟

۱. قفل کردن دستهای حریف
۲. کشیدن حریف به پایین
۳. حرکت برای گرفتن مچ پا به صورت قیچی
۴. پرتاب حریف از روی سر

۶- در راستای اجرای فن زیر یک خم در مایه میانکوب کدام حرکت اهمیت دارد؟

۱. قفل کردن پا و گرو کمر
۲. کشیدن دست حریف
۳. ضربه دست و بالاتنه برای پرتاب حریف
۴. پرتاب حریف از روی سر

۷- در راستای اجرای فن زیرگیری در مایه پیچ کمر، بلافاصله پس از نشان دادن پیچ کمر چه حرکتی باید انجام گیرد؟

۱. گرفتن کتف و سروگردن حریف
۲. بلند شدن از روی زانو
۳. تغییر وضعیت و گرفتن دوخم حریف
۴. گرفتن مچ پا و اجرای خورجین تکان



عنوان درس: کشتی ۲ برادران، کشتی ۲- عملی - برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۸- در فنی که عبدالله موحد در آن شگرد خاص داشت کدام حرکت مهم است؟

۱. کشیدن دست حریف و برهم زدن تعادل او
۲. حرکت برای گرفتن مچ پا به صورت قیچی مانند
۳. کندن حریف از زمین
۴. گرفتن کمر حریف

۹- در اجرای کدام فن پس از دراختیار گرفتن سرو گردن حریف به طور کامل، در یک لحظه با یک دست مچ پای حریف را کشیده و در همان حال با تنه خود حریف را هل می دهیم و بتدریج سروپای حریف را جمع کرده و به خطر نزدیک می کنیم؟

۱. زیر از مچ با چرخش نیم دایره
۲. زیر با زانو با وضعیت سرتو
۳. زیر یک خم در مایه میانکوب
۴. زیر در مایه سر و بند پی بزکش

۱۰- در اجرای کدامیک از فنون زیر، پای حریف را پشت گردن خود قرار می دهیم؟

۱. زیر با گرو دست و درو از پهلوی
۲. زیر دوخم از بالای زانو
۳. زیر در مایه دست تو با گرو یک خم از بیخ ران
۴. زیر با سر زیر بغل در مایه درخت کن

۱۱- حمله ناگهانی و فشار با سر و تنه و کشیدن دوخم حریف در اجرای کدامیک از فنون زیر رخ می دهد؟

۱. زیر با گرو بازو و پا و درو پا از همانطرف
۲. خورجین تکان
۳. سگ بند
۴. زیر دو خم در مایه لنگ

۱۲- جهت دفع یگ گرم او، چه مقدار آب مورد نیاز است؟

۱. ۱/۲ لیتر
۲. ۶۲ میلی لیتر
۳. ۳۵۰ میلی لیتر
۴. ۱۵ میلی لیتر

۱۳- اگر در جریان کاهش وزن غیر اصولی میزان تحلیل آب بدن به ۵ تا ۶ درصد برسد، کدام یک از موارد زیر رخ خواهد داد؟

۱. ترکیدن پوست، قطع ادرار
۲. تورم زبان، اسپاسم و اختلال ادرار
۳. سردرد، بی اشتها و گزگز شدن دست و پا
۴. سخت شدن پلکها، چروک پوست و گیجی

۱۴- کدام روش برای کاهش وزن در کشتی توصیه می شود؟

۱. رژیم غذایی و فعالیت هوازی درازمدت، کاهش حدود ۱ کیلو در هفته
۲. سونا، استفراغ اجباری و مصرف دیورتیکها
۳. رژیم غذایی شدید و فعالیت هوازی، کاهش بیش از ۲ کیلو در هفته
۴. پوشیدن لباسهای پلاستیکی و فعالیت هوازی فشرده



عنوان درس: کشتی ۲ برادران، کشتی ۲-عملی -برادران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۹

۱۵- در صورت اندازه گیری با ابزار مناسب و نسبتا دقیق، حداقل درصد چربی یک کشتی گیر چقدر توصیه می شود؟

۱. ۲٪ ۲. ۵٪ ۳. ۷٪ ۴. ۱۰٪

۱۶- کدامیک از موارد زیر در اثر نخوردن آب و آبزدایی افزایش می یابد؟

۱. کارانجام شده ۲. حجم ضربه ای ۳. حرارت مرکزی ۴. برون دهی قلب

۱۷- مسابقات رقابتهای یک گروه وزنی حداکثر در ظرف چند روز پایان می یابد؟

۱. سه روز ۲. چهار روز ۳. پنج روز ۴. شش روز

۱۸- کشتی گیران چند بار برای انجام هر مسابقه فراخوانده می شوند؟

۱. ۶ بار ۲. ۵ بار ۳. ۴ بار ۴. ۳ بار

۱۹- اولن قرعه کشی بیانگر تعیین کدام هیات داوری در مسابقات است؟

۱. رئیس تشک ۲. داور وسط ۳. قاضی تشک ۴. رئیس کمیته داوران

۲۰- در صورت برابری امتیازات مثبت بین دوکشتی گیر کدامیک از موارد زیر نسبت به سایر گزینه ها، در تعیین کشتی گیر برتر اولویت دارد؟

۱. بیشترین پیروزی با امتیاز ۲. بیشترین امتیازات فنی کسب شده ۳. تعداد ضربه فنی ۴. کمترین اخطارها

۲۱- در عصر پارتها و اشکانیان، اصلی ترین شاخص پهلوانی چه بود؟

۱. تزکیه نفس ۲. فتوت وجوانمردی ۳. داشتن هنر کشتی ۴. جنگاوری

۲۲- در ورزش باستانی به جوانان تازه کار چه اصطلاحی اطلاق می شد؟

۱. طالب ۲. مطلوب ۳. عضو کمر بسته ۴. شاطر

۲۳- ۱۹۴۸ یادآور کدام حادثه مهم در تاریخ کشتی ایران است؟

۱. کسب نخستین مدال برای کاروان کشتی ۲. اولین حضور ایران در مسابقات المپیک ۳. تحریم مسابقات کشتی ۴. خداحافظی تختی از کشتی

۲۴- فروکوبیدن در ابتدای کشتی پهلوانی موید کدام مطلب است؟

۱. دست دادن دوکشتی گیر ۲. پرتاب حریف به زمین ۳. اغفال حریف ۴. بوسیدن پیشانی یکدیگر

