

نام درس: آمادگی جسمانی ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۲)

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی (ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

- توانایی تقابل موثر با افراد دیگر و محیط به کدام جنبه از سلامتی اشاره دارد؟
الف. سلامتی جسمی ب. سلامتی روحی ج. سلامتی اجتماعی د. سلامتی ذهنی
- کدام دسته از ترکیبات زیر، عوامل وابسته به مهارتهای حرکتی در آمادگی جسمانی است؟
الف. قدرت، سرعت، توان، تعادل ب. سرعت، استقامت، قدرت، چابکی
ج. سرعت، انعطاف پذیری، استقامت، هماهنگی د. سرعت، توان، تعادل، چابکی
- توانایی تولید مقدار زیاد نیرو علیه یک مقاومت معین در زمان کوتاه چه نامیده می شود؟
الف. توان ب. چابکی ج. قدرت د. سرعت
- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟
الف. ورزشکارانی که در حال حاضر غیر فعالند، آمادگی بالاتری نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند.
ب. ورزشکاران استقامتی، $VO_{2\max}$ بالاتری نسبت به ورزشکاران سرعتی دارند.
ج. افزایش $VO_{2\max}$ ، باعث کاهش آستانه بی هوازی در هنگام مسابقه می شود.
د. افزایش حجم تمرینات در ورزشکاران مبتدی، باعث افزایش آمادگی هوازی آنان می شود.
ه. شدت تمرین برای اکثر افرادی که قصد شرکت در یک برنامه تمرین هوازی را دارند، در چه دامنه ای توصیه می شود؟
الف. ۴۰ تا ۶۰ درصد $VO_{2\max}$ ب. ۷۵ تا ۸۵ درصد $VO_{2\max}$
ج. ۶۰ تا ۸۰ درصد $VO_{2\max}$ د. ۵۰ تا ۷۰ درصد $VO_{2\max}$
- ضربان قلب حداکثر یک زن ۲۰ ساله، ۲۰۰ ضربه در دقیقه و ضربان قلب استراحتی وی ۶۵ ضربه در دقیقه است. محدوده ضربان قلب هدف کدام گزینه است؟
الف. ۸۱-۱۰۸ ضربه ب. ۱۴۶-۱۷۳ ضربه ج. ۱۳۵-۱۵۵ ضربه د. ۱۳۱-۱۵۳ ضربه
- مقدار انرژی مورد نیاز برای شناکردن در یک مسافت مشخص، تقریباً چند برابر دویدن در همان مسافت است؟
الف. دو برابر ب. سه برابر ج. چهار برابر د. شش برابر
- کدام یک از ورزشهای زیر هیچ نوع آسیب از نوع فرسایش ایجاد نمی کند و به عنوان یک روش بینابینی در تمرین هنگام آسیب دیدگی استفاده می شود؟
الف. دوچرخه سواری ب. طناب زدن ج. راهپیمایی د. پله هوازی
- کدام یک از گزینه های زیر از نوع آزمونهای میدانی برای تعیین آمادگی قلبی - عروقی است؟
الف. بروس ب. پیسر ج. آستراند - رایمینگ د. بالک
- وظیفه حرکتی گروه عضلانی دور کننده کمر بند شانه و عضلات قسمت قدامی مفصل شانه، در کدامیک از حرکات ورزشی زیر است؟
الف. کرال پشت و شنای پهلوی ب. کرال سینه و قورباغه
ج. کرال سینه و شنای پهلوی د. کرال پشت و کرال سینه

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. همچنان که شخص در طول اجرای برنامه تمرینی به سقف وراثتی خود نزدیک می‌شود، میزان پیشرفت، آهسته و یا حتی متوقف می‌شود. این موضوع به کدام اصل از اصول تمرین مقاومتی اشاره دارد؟

الف. اصل سطح اولیه ب. اصل تفاوت‌های فردی ج. اصل اضافه بار د. اصل کاهش تغییر پذیری

۱۲. برای ارزیابی قدرت و استقامت ایستا از و و به منظور ارزیابی قدرت و استقامت پویا از استفاده می‌کنند؟

الف. دینامومتر و کشش سنجهای سیمی - وزنه‌های آزاد

ب. دستگاه مقاومت ثابت و دینامومتر - دستگاه مقاومت متغیر

ج. سلول‌های حساس به بار و دستگاههای هم جنبش - اینکینومتر

د. سلول‌های حساس به بار و دستگاه مقاومت ثابت - اینکینومتر

۱۳. در کدام یک از تکنیک‌های کششی، مقاومت در برابر کشش زیاد و کارایی ضعیف است؟

الف. بالستیک ب. استاتیک ج. PNF د. دایره‌ای

۱۴. کدام یک از نرون‌های حرکتی باعث آرمیدگی بازتابی عضله می‌شود؟

الف. نرون حرکتی گاما ب. نرون حرکتی آلفا ج. عصب آوران نوع دوم د. عصب آوران نوع اول

۱۵. برای ارزیابی قدرت عملکردی ورزشکار مبتدی و پیشرفته (به ترتیب) از چه روش‌هایی می‌توان استفاده کرد؟

الف. کسر قدرت، ذخیره اجزای واکنشی ب. قدرت در سرعت، قدرت پایه

ج. قدرت پایه، کسر قدرت د. ذخیره اجزای واکنشی، قدرت در سرعت

۱۶. انجام حرکت T، موجب ارزیابی و بهبود کدام عامل آمادگی جسمانی می‌شود؟

الف. چابکی ب. هماهنگی ج. سرعت عکس العمل د. سرعت

۱۷. در مردان بیشترین چربی در ناحیه و در زنان بیشترین چربی در ناحیه قرار دارد؟

الف. شکم، شکم و ران ب. پهلوها، شکم و ران ج. شکم، لگن و ران د. پهلوها، شکم و پهلوها

۱۸. به منظور مقایسه درصد چربی بدن با توجه به اندازه‌گیری ضخامت پوستی به روش مک آردل، چربی کدام نواحی از پوست بدن اندازه گیری می‌شود؟

الف. ناحیه تحت کتفی و سینه ب. ناحیه تحت کتفی و پشت بازو

ج. ناحیه فوق خاصره، ران و پشت بازو د. ناحیه سینه، شکم و ران

۱۹. حداقل انرژی دریافتی روزانه برای زنان و مردان (به ترتیب) چند کیلو کالری توصیه شده است؟

الف. ۱۲۰۰ - ۱۰۰۰ ب. ۸۰۰ - ۱۰۰۰ ج. ۱۱۰۰ - ۱۳۰۰ د. ۱۲۰۰ - ۱۴۰۰

۲۰. جانشین مطمئن برای حرکت زیان بار کشش میله‌ای بالستیک، کدام حرکت است؟

الف. چسباندن انگشتان پا به دیوار با حفظ کمر ب. کشش دهنده مانع رو

ج. لمس انگشتان با پاهای صاف د. حرکت لگد کردن

۲۱. به منظور ارزیابی آمادگی افراد سالمند کدام آزمون را توصیه می‌کنید؟

الف. آزمون بروس ب. آزمون پله هوازی ج. آزمون یک مایل راه رفتن د. آزمون ایلینویز

نام درس: آمادگی جسمانی ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۲)

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۲. در کدام دوره بارداری به همراه افزایش وزن، مرکز ثقل بدن تغییر می‌کند؟

الف. سه ماهه اول ب. سه ماهه دوم ج. سه ماهه سوم د. اوایل بارداری

۲۳. میزان انسولین پلاسما به هنگام فعالیت ورزشی می‌یابد و میزان گلوکاگن می‌یابد (است).

الف. کاهش - ثابت ب. افزایش - کاهش ج. افزایش - ثابت د. کاهش - افزایش

۲۴. کدام یک از بیماریهای زیر به دلیل ضخیم شدن دیواره نایزدهای ایجاد می‌شود؟

الف. برونشیت مزمن ب. آسم نایزدهای ج. آمفیزم د. آسم