



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲

۱- کدام گزینه شرایطی پویا و چند بعدی است که به وراثت، محیط و اشتیاق شخص وابسته می باشد؟

۱. فعالیت بدنی      ۲. سلامتی مثبت      ۳. سلامتی روحی      ۴. سلامتی ذهنی

۲- در کدام گزینه به توسعه کیفیت های مورد نیاز برای اجرای بهتر ورزش ها و دیگر فعالیت های جسمانی توجه می شود؟

۱. انعطاف پذیری      ۲. قدرت عضلانی      ۳. آمادگی وابسته به تندرستی      ۴. آمادگی وابسته به مهارت حرکتی

۳- کدام رشته ورزشی زیر تنها به آمادگی وابسته به مهارت نیاز دارد؟

۱. بدمینتون      ۲. اسکیت روی یخ      ۳. شنا      ۴. فوتبال

۴- کدام عبارت ذیل صحیح می باشد؟

۱. رژیم پر چربی از عوامل خطر آفرین اولیه برای بیماران قلبی می باشد.  
۲. به عقیده بقراط تغذیه به تنهایی می تواند باعث تندرستی انسان شود.  
۳. پایین بودن (LDL) از عوامل خطر آفرین ثانویه برای بیماران قلبی می باشد.  
۴. کسانی که در سطوح پایین به فعالیت بدنی می پردازند، اغلب با افراد بی تحرک تفاوتی ندارند

۵- کدام گزینه از مزایای بلند مدت آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. کاهش فیبرینوژن      ۲. کاهش آستانه لاکتات      ۳. کاهش حجم ضربه ای      ۴. کاهش لیپوپروتئین کلسترول سنگین

۶- افزایش آمادگی قلبی - تنفسی بر اثر تمرین به کدام یک از موارد ذیل بستگی دارد؟

۱. اصل اضافه بار      ۲. اصل سازگاری تمرین      ۳. اصل تنوع      ۴. اصل برگشت پذیری

۷- کدام گزینه از معیارهای غیر مستقیم ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی می باشد؟

۱. زمان و مسافت در آزمون های سرعتی      ۲. اندازه گیری  $vo_{2max}$       ۳. تعداد ضربان قلب هنگام استراحت      ۴. سرعت برگشت ضربان قلب تمرین به حد استراحت

۸- کدامیک از فعالیتهای ورزشی زیر در تمام اجزاء آمادگی جسمانی، به ویژه در حیطه استقامت قلبی تنفسی مؤثر می باشد و مصرف انرژی در آن تقریباً معادل دویدن می باشد؟

۱. راهپیمایی      ۲. طناب زدن      ۳. شنا کردن      ۴. دوچرخه سواری



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲

۹- کدام گزینه از آزمون های میدانی جهت تعیین آمادگی قلبی تنفسی می باشد؟

۱. آزمون پله
۲. آزمون بروس و بالک
۳. آزمون آستراند - رایمینگ
۴. آزمون کوپر

۱۰- کدام گزینه مقیاس تعیین درک شخص از شدت فعالیتی که انجام می دهد، می باشد؟

۱. HRR
۲. PAR - Q
۳. GXT
۴. RPE

۱۱- هنگامی که جسمی را از زمین بلند می کنیم، چه نوع انقباضی صورت می گیرد؟

۱. هم جنبش
۲. هم طول
۳. هم تنش
۴. برون گرا

۱۲- کدام گزینه از آثار تمرین قدرتی می باشد؟

۱. کاهش تراکم حجم میتوکندری
۲. افزایش مهارهای عصبی
۳. تغییر در مقدار نسبی تارهای عضلانی نوع اول و دوم
۴. کاهش کاتکولامینها

۱۳- کدام عبارت در خصوص روش تمرینات پلیومتریک صحیح می باشد؟

۱. مقدار کشش مهم تر از سرعت کشش می باشد.
۲. تاکید بر سرعت مرحله برون گرا
۳. کمک به کنترل بخش درون گردان در حرکات پویا
۴. هدف از آن افزایش قدرت حداکثر می باشد

۱۴- در طراحی برنامه قدرت هم طول، شدت فعالیت چند درصد حداکثر قدرت می باشد؟

۱. ۱۰۰ درصد
۲. ۸۰ - ۹۰ درصد
۳. ۷۰ - ۸۰ درصد
۴. ۶۰ درصد

۱۵- به مفصل آرنج که بیش از ۱۸۰ درجه باز می شود، چه می گویند؟

۱. مفصل دارای دامنه حرکتی فعال
۲. آرنج انعطاف پذیر
۳. مفصل نرم
۴. دو مفصل

۱۶- کدام عامل نقطه نهایی حرکت مفصل را محدود می کند؟

۱. پوست
۲. عضلات و لیگامنت ها
۳. سن
۴. ساختار استخوانی

۱۷- کارآیی (مصرف انرژی) کدامیک از تکنیکهای کششی نسبت به دیگر تکنیکها بیشتر می باشد؟

۱. استاتیک
۲. بالستیک
۳. PNF
۴. فعال



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲

۱۸- کلید پیشرفت چابکی چیست؟

۱. افزایش شتاب با حفظ کنترل بدن
۲. تغییر مسیر با کاهش سرعت
۳. به حداقل رساندن کاهش سرعت به هنگام تغییر مرکز ثقل بدن
۴. حفظ کنترل بدن همراه با افزایش سرعت

۱۹- هدف کدام یک از آزمون های زیر ارزیابی توان انفجاری می باشد؟

۱. مارگاریا - کالمن
  ۲. آزمون تی (T)
  ۳. آزمون پای پهلوی ادگرن
  ۴. آزمون ایلی نويز
- ۲۰- در این روش تمرین، حرکات سرعتی در جهت نیروی جاذبه مانند دویدن در سر پایینی انجام می شود؟
۱. تمرین سرعت حداکثر
  ۲. تمرین سرعت فوق حداکثر
  ۳. تمرین سرعت همراه با مقاومت
  ۴. تمرین توان انفجاری

۲۱- کدام گزینه در خصوص چاقی ژینکوئیدی صحیح می باشد؟

۱. باسن و بالای ران ذخیره چربی کمی دارند.
۲. الگوی توزیع چربی سیب شکل می باشد
۳. ذخیره چربی در نواحی شکم بسیار زیاد می باشد.
۴. ذخیره بیشتر چربی در پایین تنه می باشد.

۲۲- کدام گزینه از قدیمی ترین روش های اندازه گیری غیر مستقیم ترکیب بدن می باشد؟

۱. اندازه گیری ضخامت پوستی
۲. شاخص وزن نسبی
۳. اندازه گیری مقاومت الکتریکی بدن
۴. محاسبه شاخص توده بدن

۲۳- کدام یک از فعالیت های ورزشی زیر برای زنان باردار مناسب می باشد؟

۱. شنا
۲. اسب سواری
۳. بسکتبال
۴. هاکی

۲۴- کدام یک از فعالیت های ورزشی ذیل برای کودکان و نوجوانان زیانبار می باشد؟

۱. دراز و نشست معکوس
۲. دراز و نشست با زانوی خمیده
۳. بلند کردن هردو پا با هم
۴. حرکت کشیدن گردن