

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۲ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ -، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱- کدام یک از موارد زیر از اهداف عمده تندرستی هستند؟

۱. به تاخیر انداختن مرگ، پیشگیری از بیماری
۲. افزایش آمادگی جسمانی، به تاخیر انداختن مرگ
۳. بالا بردن بهداشت عمومی، افزایش سلامت
۴. پیشگیری از بیماری، افزایش سلامت

۲- کدام یک از موارد زیر از اهداف آمادگی جسمانی ایفرد می باشد؟

۱. سلامتی، تندرستی
۲. تندرستی، جلوگیری از بیماری
۳. تندرستی، مهارتی
۴. جلوگیری خستگی، تندرستی

۳- چگونگی ساختار بدن از نظر عضله، استخوان، چربی و مواد دیگر، مربوط به کدام مورد زیر است؟

۱. سرعت
۲. ترکیب بدنی
۳. تعادل
۴. هماهنگی

۴- کدام یک از موارد زیر از مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش تعداد تنفس
۳. کاهش حجم ضربه ای
۴. افزایش حجم ضربه ای

۵- کدامیک از موارد زیر معیار خوبی برای تشخیص کارکرد قلب است؟

۱. آمادگی قلبی- تنفسی
۲. آمادگی عضلانی
۳. آمادگی جسمانی
۴. آمادگی تنفسی

۶- کدام یک از موارد زیر معادل مفهوم "حداکثر اکسیژن مصرفی" می باشد؟

۱. فعالیت استقامتی
۲. توان بی هوازی
۳. ظرفیت هوازی
۴. آمادگی حرکتی

۷- متداولترین روش مستقیم برای تعیین شدت مناسب تمرین در فعالیت های مختلف، چیست؟

۱. تعداد ضربان قلب
۲. درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. تعداد تنفس
۴. زمان فعالیت

۸- اختلاف بین ضربان قلب حداکثر و استراحتی چه نامیده می شود؟

۱. ضربان قلب هدف
۲. ضربان قلب ذخیره ای
۳. ضربان قلب حداکثر
۴. ضربان قلب افتراقی

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ - فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۹- زمانی که شدت مراحل فعالیت در تمرین تناوبی زیاد و با استراحت کم همراه باشد، چه نامیده می شود؟

۱. تمرین تناوبی فشرده

۲. تمرین تناوبی گسترده

۳. تمرین تناوبی پیچیده

۴. تمرین تناوبی ساده

۱۰- در کدام آزمون بیبشینه روی نوارگردان، سرعت ثابت و تنها شیب دستگاه در هر دقیقه اضافه می شود؟

۱. آزمون پله

۲. آزمون بروس

۳. آزمون آستراند

۴. آزمون بالک

۱۱- مجموع وزنه های جابجا شده طی یک جلسه، چه نامیده می شود؟

۱. حجم سازی

۲. نوبت

۳. حجم تمرین قدرتی

۴. قدرت عضلانی

۱۲- تعریف زیر به کدام اصل از اصول تمرین در حرکات قدرتی اشاره می کند؟

"در طول برنامه تمرین قدرتی، مقاومت، حجم تمرین، باید به طور دوره ای افزایش یابد تا همچنان که قدرت و استقامت افزایش می یابد، اضافه بار نیز افزایش می یابد"

۱. اصل مقاومت فزاینده

۲. اصل ویژگی

۳. اصل اضافه بار

۴. اصل هماهنگی

۱۳- کدام یک از موارد زیر، متداولترین روش افزایش قدرت عضلانی است؟

۱. روش هم طول

۲. روش ایستا

۳. روش هم تنش

۴. روش هم جنبش

۱۴- در کدام نوع انقباض عضلانی تغییر طول عضله با سرعت ثابت انجام می گیرد؟

۱. انقباض ایزوکینتیک

۲. انقباض ایزومتریک

۳. انقباض ایزوتونیک

۴. انقباض ایستا

۱۵- هدف از انجام تمرینات پلايومتریک چیست؟

۱. پیشرفت قدرت عضلانی

۲. پیشرفت حرکت انفجاری

۳. پیشرفت استقامت عضلانی

۴. پیشرفت توان هوازی

۱۶- آزمون پای پهلوی ادگرن، برای ارزیابی کدام عامل زیر استفاده می شود؟

۱. سرعت عکس العمل

۲. توان

۳. انعطاف پذیری

۴. چابکی

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران،مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی وعلوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۲ -،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ -، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱۷- کدام تکنیک شامل کشش غیر فعال یک عضله مخالف معینی است که در یک وضعیت کشش بیشینه و در یک دوره خاص زمانی نگه داشته می شود؟

۱. کشش بالستیک
۲. کشش استاتیک
۳. تکنیک انقباض - استراحت
۴. تکنیک PNF

۱۸- کار انجام شده در واحد زمان، چه نامیده می شود؟

۱. توان
۲. سرعت
۳. هماهنگی
۴. قدرت

۱۹- کدام یک از موارد زیر، یکی از روش های ایمن سازی تمرین و همچنین افزایش تاثیر پذیری در تمرینات سرعتی با شدت بالا، نمی باشد؟

۱. تمرینات قدرتی در مفاصل مهم بدن
۲. برخورداری از استقامت پایه
۳. برخورداری از زمان عکس العمل و هماهنگی
۴. برخورداری از تحرک پذیری

۲۰- هدف کدام آزمون ارزیابی توان انفجاری - توان بی هوازی می باشد؟

۱. آزمون تی
۲. آزمون مارگاریا- کالامن
۳. آزمون ایلی نویز
۴. آزمون شش ضلعی

۲۱- کدام یک از موارد زیر، از عوامل مهم و موثر در افزایش چاقی بدن نمی باشد؟

۱. وراثت
۲. شیوه تمرین بدنی
۳. محیط اجتماعی
۴. شیوه زندگی

۲۲- استفاده از کدام تکنیک زیر از بین اجزای برنامه ورزشی، می تواند کمک کند تا تنش عضلانی و ذهنی را بهبود ببخشید؟ (به ویژه در مورد افراد باردار)

۱. انجام حرکات کششی
۲. انجام فعالیت هوازی
۳. انجام ورزش تقویتی
۴. تکنیک آرمیدگی

۲۳- کدام یک از موارد زیر، بیان کننده ویژگی های تکنیک کششی بالستیک می باشد؟

۱. خطر آسیب دیدگی زیاد، مقاومت در برابر کشش زیاد، کارآیی ضعیف
۲. خطر آسیب دیدگی زیاد، مقاومت در برابر کشش کم، کارآیی خوب
۳. خطر آسیب دیدگی کم، مقاومت در برابر کشش زیاد، کارآیی خوب
۴. خطر آسیب دیدگی کم، مقاومت در برابر کشش کم، کارآیی ضعیف



عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران،مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۲ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ -، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۲۴- توان، ترکیبی از کدام دو عامل است؟

۰۴ نیرو و سرعت

۰۳ سرعت و چابکی

۰۲ سرعت و استقامت

۰۱ قدرت و استقامت