

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران

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

۱- اندازه گیری آمادگی هوازی به تشخیص کارکرد کدام دستگاه بدن کمک می کند؟

۱. قلبی ۲. عضلانی ۳. گوارشی ۴. عصبی

۲- متداول ترین شاخص برای سنجش آمادگی قلبی - تنفسی چیست ؟

۱. اندازه گیری فشار خون ۲. ضربان قلب
۳. اندازه گیری دی اکسید ۴. اندازه گیری اکسیژن مصرفی

۳- در فعالیت های هوازی شدت و مدت فعالیت چگونه است؟

۱. شدت زیاد-مدت کوتاه ۲. شدت زیاد-مدت طولانی
۳. شدت متوسط- مدت نسبتا طولانی ۴. شدت متوسط-مدت کوتاه

۴- در کدام روش تعیین ضربان قلب هدف، نیاز به انجام آزمون ورزشی وجود دارد؟

۱. روش غیر مستقیم ۲. روش مستقیم
۳. روش ضربان قلب ذخیره ای ۴. روش ضربان قلب حداکثر

۵- از ضربان قلب هدف به چه منظوری استفاده می شود؟

۱. برای تعیین شدت تمرین ۲. برای تعیین مدت تمرین
۳. برای تعیین تکرار تمرین ۴. برای تعیین حجم تمرین

۶- فردی هنگام دویدن یک مسافت ۲ کیلومتری ۲۰۰ کیلوکالری انرژی مصرف می کند. اگر این فرد بخواهد همین مقدار انرژی را با شنا کردن مصرف کند باید تقریبا چند متر شنا کند؟

۱. ۴۰۰ متر ۲. ۵۰۰ متر ۳. ۸۰۰ متر ۴. ۱۰۰۰ متر

۷- علت اصلی برای شروع تدریجی طناب زدن چیست؟

۱. بالا بودن شدت طناب زنی ۲. اثر زیاد طناب زنی بر استقامت عضلانی
۳. فشار زیاد بر ارگانهای داخلی ۴. جلوگیری از فشار زیاد بر مفاصل

۸- در طول تمرینات تناوبی پیچیده، کدام یک از متغیرهای تمرین در طول یک دوره تمرین متغیر است؟

۱. مسافت در مراحل مختلف تمرین ۲. مسافت در طی مراحل مختلف استراحت
۳. زمان مراحل استراحت و فعالیت ۴. مسافت و زمان در طی مراحل مختلف تمرین و استراحت

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

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

۹- کدام آزمون از آزمون های میدانی تعیین آمادگی قلبی تنفسی است؟

۱. آزمون بیشینه بروس و بالک
۲. آزمون های زیر بیشینه
۳. آزمون زیر بیشینه پله
۴. آزمون کوپر

۱۰- کدام جمله تعریف قدرت عضلانی می باشد؟

۱. توانایی یا ظرفیت عضلات برای تولید حد اکثر نیرو علیه یک مقاومت
۲. توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلانی برای تولید حد اکثر نیرو
۳. توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلانی برای اعمال حد اکثر نیرو علیه یک مقاومت
۴. توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلانی برای بلند کردن حد اکثر مقاومت

۱۱- گروه عضلانی چیست؟

۱. مجموعه ای از عضلات که مسئولیت مشابهی در یک مفصل دارند
۲. مجموعه ای از عضلات که مسئولیت متفاوتی را در یک حرکت دارند
۳. مجموعه ای از عضلات که در یک تمرین مشابه تمرین داده می شوند
۴. مجموعه ای از عضلات که مسئولیت مشابهی را در یک اندام دارند

۱۲- در کدام تمرین فشار خون به صورت ناگهانی افزایش می یابد و عواقب مضر دارد؟

۱. تمرین درون گرا
۲. تمرین برون گرا
۳. تمرین هم تنش
۴. تمرین هم طول

۱۳- جمله "برای افزایش استقامت عضلانی، حرکاتی با شدت متوسط و پایین و تکرارهای زیاد توصیه می شود" به کدام اصل تمرین اشاره دارد؟

۱. اضافه بار تمرین
۲. ویژگی تمرین
۳. مقاومت فزاینده تمرین
۴. مقاومت تمرین

۱۴- از یک تکرار بیشینه برای تعیین شدت تمرین، کدام نوع تمرین استفاده می شود؟

۱. هم طول
۲. روش پویا
۳. برون گرا
۴. درون گرا

۱۵- در حرکت پرس سینه کدام عضلات درگیر هستند؟

۱. سینه ای کوچک-سه سر بازو
۲. سینه ای بزرگ-دالی قدامی-سه سر پشت بازو
۳. سینه ای بزرگ-دالی خلفی-دو سر بازوئی
۴. دالی قدامی-دو سر بازوئی

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

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

۱۶- در دستگاه های مقاومت متغیر (مقاومت سازش پذیر)، مقاومت در طول دامنه حرکتی چگونه است؟

۱. با افزایش دامنه حرکتی افزایش می یابد
۲. با افزایش دامنه حرکتی کاهش می یابد
۳. در نقاط ضعیف دامنه حرکتی افزایش می یابد
۴. در نقاط قوی دامنه حرکتی افزایش می یابد

۱۷- حرکات قدرتی که باعث افزایش نیاز قلب به اکسیژن می شود (مانور و السالوا) کدام گزینه را افزایش می دهد؟

۱. بازگشت ویریدی
۲. جریان خون به قلب
۳. جریان خون به مغز
۴. فشار خون سیستمی

۱۸- به طور کلی، اگر بخواهیم هر روز تمرین قدرتی انجام دهیم، کدام گروه های عضلانی را می توانیم درگیر کنیم؟

۱. گروه های عضلانی بالاتنه و پائین تنه را همزمان ولی با حجم کم فعال کنیم.
۲. گروه های عضلانی بالاتنه و پائین تنه را به طور متناوب و در روزهای متفاوت فعال کنیم.
۳. بخشی از گروه های عضلانی بالاتنه و پائین تنه را همزمان در یک روز و بخش دیگر را در روز دیگر فعال کنیم.
۴. می توان از هر سه روش فوق استفاده کرد

۱۹- کدام تمرین قدرتی ایستگاهی می تواند استقامت قلبی ریوی را افزایش دهد؟

۱. هم جنبش
۲. ایستا
۳. دایره ای
۴. هم تنش

۲۰- کدام تمرین قدرتی به حفظ انعطاف پذیری کمک می کند؟

۱. هم طول
۲. انجام حرکات قدرتی در سراسر دامنه حرکتی
۳. هم تنش در میانه دامنه حرکتی
۴. تمریناتی قدرتی باعث کاهش انعطاف پذیری می شوند

۲۱- چرا در زنان به جای انجام کشش بارفیکس از آزمون آویزان شدن از بارفیکس استفاده می شود؟

۱. به علت کوتاه بودن قد زنان نسبت به مردان
۲. احتمال آسیب دیدگی شانه در زنان
۳. عدم توانایی برخی از زنان در انجام حتی یک کشش بارفیکس
۴. کوتاه بودن طول انگشت زنان



عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران

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

۲۲- چاقی چه زمانی وجود دارد؟

۱. زمانی که وزن عضلانی فرد از حد طبیعی فراتر رود
۲. زمانی که بین وزن بدون چربی و قد تناسب وجود نداشته باشد
۳. زمانی که تناسب بین وزن و سن وجود نداشته باشد
۴. زمانی که میزان چربی بدن از حد طبیعی فراتر رود

۲۳- در افراد بسیار چاق اگر با نیشگون پوست پشت بازو ضخامت آن را اندازه بگیرید، حدوداً ضخامت آن چند میلی متر است؟

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۱. ۲۵ میلی متر | ۲. ۳۵ میلی متر | ۳. ۱۵ میلی متر | ۴. ۱۰ میلی متر |
|----------------|----------------|----------------|----------------|

۲۴- BMI فردی به وزن ۱۰۰ کیلو گرم و قد ۲ متر چقدر است؟

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| ۱. ۵۰ | ۲. ۴۰ | ۳. ۳۵ | ۴. ۲۵ |
|-------|-------|-------|-------|