



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 از عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی نمی باشد؟

۱. استقامت عضلانی      ۲. قدرت عضلانی      ۳. انعطاف پذیری      ۴. تعادل

۲- کدام مورد زیر، عبارت است از بکارگیری نیرو در کوتاهترین زمان ممکن؟

۱. توان      ۲. چابکی      ۳. تعادل      ۴. قدرت عضلانی

۳- به شناخت تمرینات برای ضرورت های اساسی هر ورزش و طراحی آن ها با نیازهای آمادگی هر رشته ورزشی خاص چه گفته می شود؟

۱. اصل تفاوت های فردی      ۲. اصل اضافه بار  
۳. اصل ویژگی تمرین      ۴. اصل توسعه همه جانبه

۴- حرکات درازونشست جزء کدام دسته از تمرینات می باشند؟

۱. چابکی      ۲. سرعتی      ۳. قدرتی      ۴. استقامتی

۵- کدام گزینه از منافع تمرینات کششی نمی باشد؟

۱. کاهش احتمال بروز آسیب دیدگی      ۲. کاهش دمای عمومی بدن و عضلات آن  
۳. تسریع سوخت و ساز در داخل سلول      ۴. افزایش سرعت انتقال تکانه های عصبی

۶- حداکثر ضربان قلب فردی با سن ۲۰ سال، چقدر است؟

۱. ۲۰۰      ۲. ۱۸۰      ۳. ۲۴۰      ۴. ۲۶۰

۷- شاخص توده بدن کدام است؟

۱. نسبت قد به مجذور وزن      ۲. نسبت وزن به مجذور قد  
۳. نسبت مجذور قد به وزن      ۴. نسبت مجذور وزن به قد

۸- کدام مورد زیر، یکی از فواید ورزش است؟

۱. کاهش قدرت انقباض عضله قلب      ۲. کاهش تراکم مویرگی  
۳. افزایش حجم پلاسما      ۴. افزایش ضربان استراحتی

۹- جهت درمان اولیه ورزشکار آسیب دیده، از کدام روش نباید استفاده کرد؟

۱. استفاده از گرما      ۲. فشردن عضو  
۳. بالا نگه داشتن عضو      ۴. استراحت یا محدود سازی فعالیت



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

۱۰- کدام مورد زیر، به معنای کشیدگی لیگامنت (رباط) است و بیشتر در ناحیه مچ پا رخ می دهد؟

۱. استرین      ۲. اسپرین      ۳. اسپلینت      ۴. شین اسپلینت

۱۱- کربوهیدرات ها و پروتئین هر کدام حدود چند درصد از کل انرژی دریافتی را فراهم می کنند؟

۱. کربوهیدرات ۵۰، پروتئین ۲۵      ۲. کربوهیدرات ۷۰، پروتئین ۱۵  
۳. کربوهیدرات ۷۰، پروتئین ۲۵      ۴. کربوهیدرات ۵۰، پروتئین ۱۵

۱۲- تغذیه هنگام مسابقه درچه فعالیت هایی از اهمیت بالایی برخوردار است؟

۱. دوهای سریع      ۲. پرتاب ها      ۳. پرش ها      ۴. رویدادهای استقامتی

۱۳- کدامیک از ویتامین های زیر از آنتی اکسیدان ها می باشند؟

۱. E و C      ۲. B و D      ۳. B و D      ۴. K و B

۱۴- کدام گزینه از فواید مصرف صبحانه می باشد؟

۱. تحریک کمتر متابولیسم      ۲. کاهش قند خون  
۳. افزایش جذب مواد غذایی      ۴. افزایش سطح کلسترول خون

۱۵- بافت چربی در بدن مردان تمایل به تجمع در کدام قسمت دارد؟

۱. شکم      ۲. باسن      ۳. ران      ۴. بازو

۱۶- در کدامیک از تمرینات زیر، از چربی به عنوان سوخت اصلی استفاده می شود؟

۱. کوتاه مدت با شدت بالا      ۲. کوتاه مدت با شدت پایین  
۳. بلند مدت با شدت بالا      ۴. بلند مدت با شدت پایین

۱۷- با افزایش سن متابولیسم پایه ..... می یابد و همچنین متابولیسم پایه در زنان..... از مردان است.

۱. کاهش - کمتر      ۲. افزایش - کمتر      ۳. کاهش - بیشتر      ۴. افزایش - بیشتر

۱۸- کدام گزینه را برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید مناسبتر می دانید؟

۱. انجام تمرینات هوازی در دوره های زمانی کوتاه مدت  
۲. انجام تمرینات ورزشی در آب سرد  
۳. انجام تمرینات در صبحگاه  
۴. انجام تمرین در دوره های تشدید علائم بیماری و درد شدید



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

۱۹- شما به عنوان مربی، به فردی که دچار آسم می باشد، کدام گزینه را پیشنهاد می کنید؟

۱. انجام تمرینات شدید
۲. انجام فعالیت های بدنی در محیط هایی با رطوبت پایین
۳. انجام فعالیت ها در هوای بسیار گرم
۴. انجام فعالیت های بدنی در محیط هایی با رطوبت بالا

۲۰- کدام گزینه از نشانه های دیابت نمی باشد؟

۱. افزایش وزن بدن
۲. تاری دید
۳. تشنگی
۴. التیام دیر هنگام زخم ها

۲۱- برای فردی که دچار دیابت می باشد، خوردن کدام نان را مناسب تر می دانید؟

۱. نان تافتون
۲. نان لواش
۳. نان سنگک
۴. نان بربری

۲۲- کدام گزینه در مورد حمل بار صحیح نمی باشد؟

۱. از کمر باید خم شد.
۲. تا حد امکان باید به بار نزدیک شد.
۳. سر و گردن باید بالا گرفته شود.
۴. زانو ها را باید خم کرد.

۲۳- کدام گزینه در مورد کمردرد صحیح می باشد؟

۱. ایستادن بیشتر و راه رفتن کمتر باعث کاهش کمردرد می شود.
۲. استراحت طولانی مدت باعث افزایش درد خواهد شد.
۳. خوابیدن به پهلو با زانوهای خم توصیه نمی شود.
۴. بهتر است برای خوابیدن از تشک های خیلی نرم استفاده شود.

۲۴- بهترین ورزشی را که برای درمان کمردرد شدید توصیه می کنید، کدام است؟

۱. شنا
۲. وزنه برداری
۳. دویدن
۴. دوچرخه سواری