



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی -خواهران

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

۱- کدام مورد جزء عوامل مرتبط با آمادگی وابسته به تندرستی است؟

۱. سرعت ۲. انعطاف پذیری ۳. توان ۴. چابکی

۲- این تعریف «توانایی توسعه طبیعت روحی شخص به ظرفیت تکامل» به کدام یک از مفاهیم سلامتی اشاره دارد؟

۱. سلامت جسمی ۲. سلامت اجتماعی ۳. سلامت ذهنی ۴. سلامت روحی

۳- کدام یک از ورزش های زیر در آمادگی وابسته به تندرستی مطرح است؟

۱. والیبال ۲. تنیس روی میز ۳. شنا ۴. شمشیربازی

۴- " توانایی مقاومت در یک فعالیت با وجود اکسیژن و بدون خستگی بی مورد " تعریفی از کدام مفهوم زیر است؟

۱. استقامت قلبی- تنفسی ۲. قدرت عضلانی ۳. استقامت عضلانی ۴. سرعت

۵- کدام گزینه جزء عوامل اولیه خطر آفرین برای بیماری قلبی-عروقی به شمار می رود؟

۱. کهولت ۲. بی تحرکی ۳. رژیم پرچربی ۴. چاقی

۶- گزینه صحیح را انتخاب کنید؟

فعالیت بدنی به مدت طولانی باعث.....

۱. افزایش حجم ضربه ای می شود. ۲. کاهش لیپوپروتئین کلسترول سنگین می شود.
۳. افزایش فشار خون می شود. ۴. کاهش برخه فوران EF می شود.

۷- بر اساس تحقیقات انجام شده برای بهبود آمادگی قلبی-تنفسی بهتر است شدت تمرینات چند درصد VO_2max انجام شود؟

۱. ۴۰ تا ۵۰ درصد ۲. ۶۰ تا ۸۵ درصد ۳. ۸۵ تا ۱۰۰ درصد ۴. ۲۰ تا ۳۰ درصد

۸- حداکثر ضربان قلب یک خانم ۳۰ ساله ۱۶۵ ضربه در دقیقه و ضربان استراحت وی ۶۵ ضربه در دقیقه است، محدوده ضربان قلب هدف وی چند ضربه در دقیقه است؟

۱. ۱۳۵ تا ۱۵۵ ۲. ۱۲۵ تا ۱۴۵ ۳. ۱۱۰ تا ۱۲۵ ۴. ۱۵۵ تا ۱۷۵



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

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

۹- افرادی که ورزش آنها ماهیتی بینابینی (هوازی و غیر هوازی) دارد؛ برنامه دویدن آنها بهتر است در چه زمانی انجام شود؟

۱. در زمان مسابقات
۲. قبل از مسابقه
۳. خارج از فصل مسابقه
۴. در زمان مسابقه و قبل از مسابقه

۱۰- کدام مورد جزء آزمون های میدانی آمادگی قلبی - تنفسی به شمار می رود؟

۱. چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر
۲. آزمون زیر بیشینه پله
۳. آزمون زیر بیشینه آستراند- رایمینگ
۴. آزمون بیشینه بروس و بالک

۱۱- هنگامی که اعمال نیروی عضلانی با طول شدن آن همراه باشد؛ این نوع انقباض را چه می نامند؟

۱. انقباض هم طول
۲. انقباض هم تنش
۳. انقباض پویا
۴. انقباض برون گرا

۱۲- عضلات مؤثر در شنای قورباغه کدامند؟

۱. خم کننده آرنج
۲. چرخش دهنده تنه
۳. دور کننده و نزدیک کننده ران
۴. بازکننده و خم کننده زانو

۱۳- علت افزایش قدرت در چند هفته اول تمرین قدرتی کدام است؟

۱. افزایش توده عضلات
۲. افزایش قدرت عضلات
۳. افزایش استقامت عضلانی
۴. سازگاری عصبی

۱۴- کدام گزینه از عوامل ساختاری تمرینات قدرتی محسوب می شود؟

۱. فعال تر شدن و فراخوانی واحدهای حرکتی
۲. کاهش تراکم حجم میتوکندری
۳. افزایش در اندازه و قدرت رباطها و وترها
۴. افزایش در تواتر تخلیه الکتریکی

۱۵- «برنامه های تمرین قدرتی باید گروه های عضلانی ویژه را فعال کند و تا حد امکان به الگوهای حرکتی ورزش مورد نظر شبیه باشد» اشاره به کدام اصل زیر دارد؟

۱. اصل اضافه بار
۲. اصل ویژگی
۳. اصل مقاومت فزاینده
۴. اصل بی تمرینی

۱۶- در حرکات اسکات عضله مؤثر کدام است؟

۱. سینه ای بزرگ
۲. سه سر بازو
۳. سرینی
۴. دالی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

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

۱۷- در کدام یک از حرکات زیر، عضلات فعال، دالی خلفی، بخش بالایی و میانی دوزنقه و متوازی الاضلاع درگیر می باشند؟

۱. سلام ژاپنی ۲. قایقی ۳. پروانه از روبرو ۴. اسکات

۱۸- در تمرینات پلیومتریک.....

۱. هرچه کشش بیشتر باشد، نیروی بیشتری تولید می کند.
۲. فشار زیادی بر دستگاه عضلانی- استخوانی وارد می شود.
۳. مقدار کشش مهم تر از سرعت کشش است.
۴. بر سرعت مرحله درون گرا تأکید دارد.

۱۹- کدام کشش برای افراد کم تحرک مناسب تر است؟

۱. کشش بالستیک ۲. کشش دینامیک
۳. کشش استاتیک ۴. کشش بالستیک و استاتیک

۲۰- کدام یک از گیرنده ها باعث آرمیدگی بازتابی عضله می شود؟

۱. نورون حرکتی آلفا ۲. دوک عضلانی ۳. اندام تاندونی گلژی ۴. کپسول مفصلی

۲۱- آزمون بازکردن تنه، برای کدام دسته از افراد زیر مناسب نیست؟

۱. افرادی که مبتلا به کمر درد هستند.
۲. افرادی که مبتلا به کیفوز هستند.
۳. افرادی که مبتلا به کج گردنی هستند.
۴. افرادی که مبتلا به درد زانو هستند.

۲۲- کدام تمرین، جزء تمرینات پلیومتریک نیست؟

۱. پرش لانج ۲. جست زدن به جلو ۳. جست زدن به پهلو ۴. دویدن همراه با چتر

۲۳- "حرکت مار" برای ارزیابی کدام مهارت است؟

۱. هماهنگی ۲. چابکی ۳. قدرت ۴. سرعت

۲۴- کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی توان انفجاری به کار می رود؟

۱. آزمون مارگاریا - کالامن ۲. آزمون تی
۳. آزمون ۶ ضلعی ۴. آزمون پای پهلوی ادگرن