

نام درس: آمادگی جسمانی (۲)  
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی  
۱۲۱۵۰۴۲  
کد سری سؤال: یک (۱)  
استفاده از: — مجاز است.  
زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه  
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام مورد زیر از اهداف اصلی تندرستی است؟

- الف. تفریح و نشاط  
ب. سرزندگی  
ج. پیشگیری از بیماری  
د. افزایش قدرت و استقامت

۲. کدام یک از گزینه‌های زیر به این عبارت اشاره دارد؟

«هنوع حرکت جسمی که بوسیله عضلات اسکلتی ایجاد و باعث مصرف انرژی می‌گردد»

- الف. فعالیت بدنی  
ب. فعالیت ورزشی  
ج. آمادگی جسمانی  
د. قدرت عضلانی

۳. کدام یک از موارد زیر از عوامل خطر آفرین بیماریهای قلبی است که نمی‌توان آن را تغییر داد؟

- الف. سابقه خانوادگی  
ب. سن و جنس  
ج. نژاد  
د. همه موارد

۴. کدام گزینه از کارکردها و مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی است؟

- الف. افزایش ضربان قلب  
ب. افزایش حجم ضربه‌ای  
ج. افزایش تعداد تنفس  
د. افزایش حجم ضربه‌ای و تعداد تنفس

۵. کدام گزینه از کارکردهای فعالیت استقامتی است؟

- الف. کاهش آستانه بی‌هوایی  
ب. کاهش  $VO_{2\max}$   
ج. افزایش فعالیت آنزیمهای بی‌هوایی  
د. بازیافت سریعتر

۶. اختلاف بین ضربان قلب حداکثر و استراحتی چه نامیده می‌شود؟

- الف. ضربان قلب ذخیره‌ای  
ب. ضربان قلب حداکثر  
ج. ضربان قلب افتراقی  
د. ضربان قلب هدف

۷. علت کمتر بودن ضربان قلب در ورزش شنا نسبت به دویدن عبارتست از:

- الف. حرارت پایین بدن  
ب. حفظ آب بدن  
ج. بیشتر بودن حجم ضربه‌ای  
د. همه موارد

۸. در کدام یک از آزمونهای زیر، افزایش شدت و فعالیت از یک مرحله به مرحله بعدی، با افزایش سرعت و شیب همراه است؟

- الف. آزمون پله  
ب. آزمون آستراند  
ج. آزمون بالک  
د. آزمون بروس



مدرسه پیام نور  
(مرکز آزمون)

نیمسال اول ۸۹-۸۸

همیار دانشجو

hdaneshjoo.ir

کارشناسی (سنتی)

نام درس: آمادگی جسمانی (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۳۱۵۰۴۲

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۹. هنگامی که طول عضله کوتاه شده و با تغییر زاویه مفصل، نیروی مقاوم را جابجا می کند، این عمل چه نوع انقباضی است؟

الف. هم طول      ب. هم تنش      ج. هم جنبش      د. برون گردان

۱۰. حداقل شدت تمرین برای افزایش قدرت و استقامت به ترتیب چه مقدار است؟

الف. ۳۰ درصد، ۳۰ درصد      ب. ۳۰ درصد، ۶۰ درصد

ج. ۶۰ درصد، ۶۰ درصد      د. ۶۰ درصد، ۳۰ درصد

۱۱. عضلات درگیر در حرکت بلند کردن پاشنه عبارتند از:

الف. راست رانی، پهن خارجی      ب. پهن خارجی، پهن میانی، پهن داخلی

ج. دوقلو، نعلی      د. دوسر ران، نیم غشایی، نیم وتری

۱۲. حرکات پلیومتریک به چه صورت انجام می شوند؟

الف. انقباض برون گردان، بلافاصله انقباض درون گردان      ب. انقباض درون گردان، بلافاصله انقباض برون گردان

ج. انقباض هم تنش، بلافاصله انقباض برون گردان      د. انقباض برون گردان، بلافاصله انقباض هم تنش

۱۳. در کدام روش تمرین، شخص گروههای عضلات موافق و مخالف را به صورت پشت سر هم و بدون استراحت به فعالیت وامی دارد؟

الف. پیش خستگی      ب. هرمی      ج. فوق نوبت      د. اضافه بار

۱۴. کدامیک از تمرینات زیر، در مراتع، جنگلها و جادههایی که طبیعت زیبایی دارد، انجام شده و مدت آن نسبتاً طولانی است؟

الف. تناوبی ساده      ب. فارتلک

ج. تداومی آهسته      د. اینتروال

۱۵. کدام یک از عوامل محدود کننده انعطاف پذیری، نقطه نهایی حرکت مفصل را محدود می کند؟

الف. عضلات و تاندون ها      ب. چربی      ج. ساختار استخوانی      د. پوست

۱۶. در کدام یک از تکنیک های کششی از تکنیک انقباض-استراحت استفاده می شود؟

الف. تکنیک بالستیک      ب. کشش استاتیک

ج. آسان سازی عصبی-عضلانی (PNF)      د. تکنیک هم جنبش

۱۷. کدام گزینه تعریف این عبارت است؟

«توانایی تغییر وضعیت و تغییر مسیر حرکت بدن به طور دقیق و با حداکثر سرعت»

الف. سرعت      ب. چابکی      ج. تعادل      د. نیرو و سرعت

hdaneshjoo.ir



مادشگاه پیام نور  
(مرکز آزمون)

نیمسال اول ۸۹-۸۸

همیار دانشجو

hdaneshjoo.ir

کارشناسی (سنتی)

نام درس: آمادگی جسمانی (۲)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی

۱۳۱۵۰۴۲

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۱۸. اجزاء توان عبارتند از:

الف. استقامت و سرعت      ب. قدرت و استقامت      ج. نیرو و سرعت      د. نیرو و قدرت

۱۹. هدف از انجام تمرین سرعت فوق حداکثر کدام است؟

الف. افزایش عکس العمل دستگاه عصبی

ب. افزایش ریتم گام

ج. افزایش قدرت و بهبود طول گام

د. افزایش توانر گام

۲۰. هدف از انجام آزمون «ایلی نویز» چیست؟

الف. ارزیابی توان انفجاری

ب. ارزیابی چابکی

ج. ارزیابی توان بی هوازی

د. ارزیابی سرعت دویدن

۲۱. عبارت «تعداد معینی از تکرارهای متوالی یک حرکت» تعریف کدام واژه است؟

الف. دوره

ب. گروه

ج. نوبت

د. حجم

۲۲. حداکثر انقباض یک گروه عضلانی در سرتاسر دامنه حرکتی مفصل با سرعت ثابت چه نوع انقباضی است؟

الف. هم جنبش

ب. هم طول

ج. هم تنش

د. برون گردان

۲۳. پدیده حبس نفس یا اثر والسالوا در کدام انقباض رخ می دهد؟

الف. هم طول

ب. هم جنبش

ج. هم تنش

د. برون گردان

۲۴. کدام یک از عضلات زیر در انجام حرکت قایقی بیشتر درگیر هستند؟

الف. بازکننده های ستون فقرات

ب. چهار سرران

ج. بازویی زند اعلائی

د. متوازی الاضلاع