

۱. کدامیک از فعالیتهای زیر مجموعه‌ای از فعالیتهای بدن است که دارای ساختار است و قابلیت تکرار دارد؟

الف. فعالیت ورزشی ب. خوشی ج. تندرستی د. فعالیت بدنی

۲. کدامیک از فاکتورهای زیر، جزء آمادگی جسمانی وابسته به مهارت حرکتی هستند؟

الف. استقامت قلبی - تنفسی ب. زمان عکس العمل ج. انعطاف پذیری د. ترکیب بدنی

۳. کدام دسته از ورزش‌ها به عوامل آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی نیازمندند؟

الف. بدمینتون، قایقرانی، بولینگ ب. قایقرانی، دوچرخه سواری، شنا

ج. تنیس، اسکی سرعت، اسکی صحرانوردی د. راهپیمایی، پله ورزی، تیراندازی با کمان

۴. بهترین شاخص برای ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی کدامیک از موارد زیر است؟

الف. اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی ب. اندازه گیری استقامت قلبی - تنفسی

ج. اندازه گیری تندرستی و آمادگی جسمانی د. اندازه گیری آمادگی حرکتی و حداکثر اکسیژن دریافتی

۵. کدام گزینه صحیح است؟

الف. آمادگی قلبی - تنفسی با حداکثر اکسیژن مصرفی رابطه‌ای مستقیم دارد.

ب. مقادیر VO_{2max} در ورزشهای سرعتی یا قدرتی نسبت به ورزشهای استقامتی بالاتر است.

ج. با انجام تمرینات نسبتاً شدید VO_{2max} کاهش می‌یابد.

د. تمریناتی با شدت ۵۰ تا ۸۵ درصد VO_{2max} باعث کاهش آمادگی قلبی - تنفسی می‌شود.

۶. تأثیر تمرین در افزایش آمادگی قلبی - تنفسی به چه عواملی بستگی دارد؟

الف. سرعت، مدت، تکرار تمرین در هفته ب. مدت، شدت، تکرار تمرین در هفته

ج. VO_{2max} ، شدت، سرعت د. شدت، انرژی مصرفی، مدت تمرین

۷. در روش تمرینی تداومی آهسته، حداکثر شدت تمرین چگونه است؟

الف. ۸۵ تا ۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب ب. ۸۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب ذخیره‌ای

ج. ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب د. ۵۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب

۸. کدام نوع تمرین در مراتع، جنگلها و جاده‌هایی که طبیعت زیبایی دارند، انجام می‌شود؟

الف. تمرین تناوبی ساده ب. تمرین تناوبی گسترده ج. تمرین فارتلک د. تمرین بیشینه بروس و بالک

۹. شناگری که یک طول استخر را سریع شنا می‌کند و سپس یک طول را آهسته و بلافاصله دو طول را سریع شنا می‌کند و

مجدداً یک طول را آهسته برمی‌گردد و به همین ترتیب ادامه می‌دهد، از چه نوع روش تمرینی و جهت بهبود چه فاکتور آمادگی

جسمانی و حرکتی استفاده می‌کند؟

الف. تمرین تداومی آهسته، بهبود استقامت عضلانی ب. روش نوسان در سرعت، بهبود آمادگی قلبی - تنفسی

ج. تمرین تناوبی گسترده، بهبود استقامت عضلانی د. تمرین تناوبی پیچیده، بهبود آمادگی قلبی - تنفسی

۱۰. از آزمون زیر بیشینه آستراند-رایمنینگ روی دوچرخه ثابت به چه منظور استفاده می‌شود؟

الف. روش میدانی تعیین آمادگی عضلانی ب. روش میدانی تعیین آمادگی قلبی - تنفسی

ج. روش آزمایشگاهی تعیین آمادگی قلبی - تنفسی د. روش آزمایشگاهی تعیین آمادگی عضلانی

۱۱. هنگامی که نیروی عضلانی بصورت درون گردان و برون گردان ایجاد می شود، انقباض آنها به طور کلی از چه نوعی می باشد؟

الف. انقباض برون گردان ب. انقباض پویا ج. انقباض هم تنش د. انقباض هم طول
۱۲. در حین حرکت شنا روی دست، چه عملی سبب جلوگیری از اعمال نیروی جاذبه زمین برای باز شدن بیش از حد ستون مهره ها می شود؟

الف. انقباض تنه ب. انقباض هم طول عضلات شکم
ج. انقباض عضله دوزنقه ای د. انقباض درون گردان عضله دو سر بازویی
۱۳. کدامیک از گروه های عضلانی در مهارت شنای قورباغه بی تأثیر هستند؟

الف. عضلات بازکننده مفصل شانه ب. عضلات دورکننده مفصل ران
ج. عضلات نزدیک کننده مفصل ران د. عضلات قسمت خلفی مفصل شانه
۱۴. در آثار تمرین قدرتی کدام مورد از نوع عوامل ساختاری است؟

الف. کاهش تراکم حجم میتوکندری ب. افزایش در تراکم مویرگی عضلانی
ج. کاهش در تراکم و استحکام استخوانی د. افزایش در مقدار نسبی تارهای عضلانی نوع اول و دوم
۱۵. اثر والسالوا در چه روش تمرین قدرتی پدیدار شده و چه تأثیری دارد؟

الف. روش هم طول (ایستا) - افزایش فشار خون ب. روش هم طول (ایستا) - تقویت زوایای ضعیف مفصل
ج. روش پویا - کاهش کار قلب د. روش هم تنش - افزایش قدرت عضلانی
۱۶. حرکت قایقی از کدام نوع تمرینات قدرتی محسوب می شود و عضلات اصلی درگیر در آن کدامند؟

الف. ایزوکنتریک - متوازی الاضلاع ب. ایزوکنتریک - سینه ای بزرگ
ج. ایزوتونیک - پشتی بزرگ د. ایزوتونیک - دالی خلفی
۱۷. هدف از روش پلیومتریک در تمرینات قدرتی چیست؟

الف. تغییر طول عضله با سرعت ثابت ب. پیشرفت حرکت انفجاری
ج. ایجاد وام اکسیژن د. افزایش مقدار کشش عضله
۱۸. تناوب تمرینات قدرتی در هفته به چه ترتیب است؟

الف. حداقل ۵ و حداکثر ۷ جلسه در هفته ب. حداقل ۱ و حداکثر ۳ جلسه در هفته
ج. حداقل ۳ و حداکثر ۴ جلسه در هفته د. حداقل ۴ و حداکثر ۶ جلسه در هفته

۱۹. این تعریف مربوط به کدام تکنیک است؟ «از انقباض های پی در پی عضله موافق برای ایجاد کشش های سریع عضله مخالف استفاده می شود»

الف. کشش بالستیک ب. کشش PNF ج. کشش استاتیک د. انقباض ایزوتونیک
۲۰. در حرکت «تا شدن ویلیامز» و «پرس نیمکت» به ترتیب عضلات قابل کشش کدامند؟

الف. عضله بازکننده کمر و ران - عضله سه سر بازویی و سینه ای
ب. عضله باز کننده کمر - عضله شکمی
ج. عضلات بین دنده ای - عضلات بازکننده کمر
د. عضلات چرخاننده کمر و خاجی - عضله چهار سر رانی

۲۱. در کدام حرکت احتمال آسیب بیرون زدن دیسک یا وارد آمدن فشار به اعصاب نخاعی وجود دارد؟
الف. حرکت حمله به جلو ب. حرکت چرخاندن تنه ج. باز شدن بیشتر از حد پشت د. حرکت لگد زدن
۲۲. پرش «لانچ، حرکت زیگزاک، آزمون مارگاریا - کالامن» به ترتیب کدام فاکتور آمادگی حرکتی و جسمانی را تقویت می‌کنند؟

الف. توان انفجاری - چابکی - توان انفجاری ب. توان انفجاری - هماهنگی - استقامت عضلانی

ج. قدرت عضلانی - چابکی - توان انفجاری د. هماهنگی - تعادل - توان انفجاری

۲۳. نقاط قابل اندازه‌گیری برای ضخامت پوستی در زنان و مردان به ترتیب کدام است؟

الف. ناحیه سینه، شکم، ران - فوق خاصره، ران و پشت بازو

ب. زیر بغل، ران، شکم - سینه، ران، فوق خاصره

ج. پشت بازو، ران، فوق خاصره - شکم، ران، سینه

د. ران، شکم، لگن - کتف، سینه، فوق خاصره

۲۴. کدامیک از تغییرات در بدن در دوران سالمندی رخ می‌دهد؟

الف. افزایش حجم ضربه‌ای استراحت و هیپرتروفی دیواره میوکاردی

ب. افزایش حرکت قفسه سینه و وسعت پذیری ریه‌ها

ج. کاهش مقدار متابولیک پایه و کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی

د. سریع شدن زمانهای واکنش و افزایش سرعتهای هدایت