



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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 در خصوص تندرستی از نظر بهداشت جهانی صحیح است؟

۱. تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف است.

۲. منظور از تندرستی سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است.

۳. هدف اصلی تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ است.

۴. تنها هدف تندرستی پیشگیری از بیماری است.

۲- توانایی روبه رو شدن با تناقضهای روزانه و تقابل اجتماعی، بدون بروز مشکلات و روانی، جزو کدام دسته از تندرستی است؟

۱. سلامتی روحی

۲. سلامتی جسمی

۳. سلامتی اجتماعی

۳- کدام گزینه زیر از عوامل آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی است؟

۱. انعطاف پذیری

۲. چابکی

۳. تعادل

۴. سرعت

۴- کدامیک از ورزشهای زیر به آمادگی جسمانی وابسته به مهارت نیازمندند؟

۱. وزنه برداری

۲. قایقرانی

۳. تنیس روی میز

۴. دویدن

۵- توانایی تولید مقدار زیادی نیرو علیه یک مقاومت معین در زمانی کوتاه، چه نام دارد؟

۱. تعادل

۲. چابکی

۳. قدرت عضلانی

۴. توان

۶- کدامیک از متغیرهای زیر در اثر ورزش بلند مدت افزایش می یابد؟

۱. حجم ضربه ای

۲. لیپوپروتئین کلسترول سبک

۳. ضربان قلب

۴. فشار خون

۷- بهترین شاخص برای ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی کدام است؟

۱. تعداد ضربان قلب هنگام ورزش

۲. سرعت بازگشت ضربان قلب تمرین به حد استراحت

۳. اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی

۴. زمان و مسافت در آزمونهای استقامتی

۸- عملکرد کدام دستگاه بدن در میزان حداکثر اکسیژن مصرفی، اثری ندارد؟

۱. دستگاه تنفسی

۲. دستگاه عصبی

۳. دستگاه عضلانی

۴. دستگاه قلبی - عروقی



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی -خواهران

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

۹- فعالیتهایی که عمده انرژی مورد نیاز آنها از طریق اکسیژن تأمین می شود چه نام دارد؟

۱. فعالیتهای بی هوازی
۲. فعالیتهای بدون هوازی
۳. فعالیتهای قدرتی - سرعتی
۴. فعالیتهای هوازی

۱۰- مهمترین عامل در تعیین مدت فعالیت ورزشی کدام است؟

۱. تواتر تمرین
۲. شدت تمرین
۳. زمان تمرین در روز
۴. کیفیت تمرین

۱۱- ضربان قلب بیشینه یک مرد ۴۰ ساله ، ۱۷۵ ضربه در دقیقه و ضربان قلب استراحتی او ۷۵ ضربه در دقیقه است .
٪۶۰ ضربان قلب ذخیره او (به روش کارونن) چند است؟

۱. ۱۳۵
۲. ۱۵۵
۳. ۱۴۵
۴. ۱۲۵

۱۲- در روش تداومی آهسته، حداکثر شدت تمرین در کدام گزینه مشخص شده است؟

۱. ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۲. ۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۳. ۴۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۴. ۲۰ درصد ضربان قلب بیشینه

۱۳- در کدام روش تمرین، مراحل فعالیت به طور متناوب با استراحت یا کاهش فعالیت همراه است؟

۱. نوسان در سرعت
۲. تداومی سریع
۳. تناوبی
۴. پلیومتریک

۱۴- در کدامیک از انقباضهای عضلانی، یک گروه عضلانی در سرتاسر دامنه حرکتی مفصل با سرعت ثابت بصورت حداکثر منقبض می شود؟

۱. هم جنبش
۲. هم طول
۳. هم تنش
۴. هم حجم

۱۵- کدام برنامه در شرایط بازتوانی جهت جلوگیری از کاهش قدرت و تحلیل عضلانی به کار می رود؟

۱. تمرینات هم طول
۲. تمرینات هم تنش
۳. تمرینات هم حجم
۴. تمرینات هم جنبش

۱۶- روش کشش سریع عضلانی در چه تمریناتی به طور وسیع استفاده می شود؟

۱. تمرینات پلیومتریک
۲. تمرینات P.N.F
۳. تمرینات کشش چندگانه
۴. تمرینات مقاومتی

۱۷- کدام بخش، بیشترین مقاومت را در برابر حرکت مفصل ایجاد می کند؟

۱. پوست
۲. تاندونها و لیگامنتها
۳. عضلات
۴. کپسول مفصلی

۱۸- انعطاف پذیری پس از چه سنی، با افزایش عمر کاهش می یابد؟

۱. ۱۵ سالگی
۲. ۱۸ سالگی
۳. ۲۰ سالگی
۴. ۳۰ سالگی



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی -خواهران

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

۱۹- برخورداری از کدام شکل انعطاف پذیری در فعالیتهایی که به دامنه حرکتی نامحدود نیاز دارند، ضروری است؟

۱. انعطاف پذیری بالستیک
۲. انعطاف پذیری استاتیک
۳. انعطاف پذیری دینامیک
۴. انعطاف پذیری P.N.F

۲۰- کدامیک از روشهای انعطاف پذیری، وابستگی بیشتری به دستکاریهای نوروفیزیولوژیک دارد؟

۱. روش بالستیک
۲. روش P.N.F
۳. روش استاتیک
۴. روش دینامیک

۲۱- پدیده مهار متقابل در کدامیک از تمرینات زیر به عنوان یکی از مکانیسم های اصلی اجرای به شمار می رود؟

۱. تمرینات انعطاف پذیری پویا
۲. تمرینات قدرتی پیشرفته
۳. تمرینات انعطاف پذیری P.N.F
۴. تمرینات استقامتی کم شدت

۲۲- در شرایطی که میزان کسر قدرت تا ۴۵٪ گزارش شود، برای بهبود فعالیت عصبی - عضلانی از چه روش تمرینی استفاده می شود؟

۱. انفجاری
۲. استقامتی
۳. حجیم سازی
۴. چابکی

۲۳- هدف از اجرای آزمون تی (T)، ارزیابی کدام عامل است؟

۱. قدرت
۲. چابکی
۳. استقامت
۴. سرعت

۲۴- کدام درصد چربی، مردان را در رده "خطر" قرار می دهد؟

۱. ۱۵ درصد
۲. ۲۰ درصد
۳. بیشتر از ۲۵ درصد
۴. بیشتر از ۳۰ درصد