

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر بر عهده شما خواهد بود.

* * این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. کدام گزینه به توانایی برای تقابل موثر با افراد دیگر اشاره دارد؟ (با توجه به مفهوم تندرستی)

الف. سلامتی اجتماعی ب. سلامتی روحی ج. سلامتی ذهنی د. سلامتی جسمی

۲. کدامیک از موارد زیر، آمادگی وابسته به مهارت حرکتی نیست؟

الف. توان ب. انعطاف پذیری ج. تعادل د. سرعت

۳. در اسکیمی میوکارد:

الف. عضله قلب دچار کم خونی می شود ب. سرخرگهای محیطی دچار بیماری می شوند.

ج. سرخرگهای کرونری باریک می شوند. د. آرترواسکلروز ایجاد می گردد.

۴. کدام گزینه در ارتباط با مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی کاملتر است؟

الف. تقویت عضله قلب و اعصاب ب. تقویت عضله قلب ، عملکرد ریه ها و روده ها

ج. تقویت عضله قلب ، ریه ها و عملکرد ذهنی د. تقویت عضله قلب و استخوانها

۵. متغیرهای لیپوپروتئین کلسترول سنگین و فیبرینولیز در اثر فعالیت بدنی طولانی مدت به ترتیب :

الف. کاهش - کاهش می یابد ب. افزایش - کاهش می یابد

ج. کاهش - افزایش می یابد د. افزایش - افزایش می یابد

۶. صرف انرژی یا اکسیژن کمتر برای فعالیت مشابه یعنی:

الف. حداکثر اکسیژن مصرفی ب. استقامت

ج. کارایی فعالیت د. آستانه بی هوازی بالا

۷. برای افراد معمولی جلسات تمرین هوازی با چه تکراری در هفته کافی است؟

الف. ۳ تا ۴ جلسه ب. بیش از ۴ جلسه ج. کمتر از ۳ جلسه د. ۲ جلسه

۸. کدام گزینه صحیح است؟

الف. تعیین ضربان قلب هدف روش مستقیم است ب. روش ضربان قلب ذخیره ای روش مستقیم است

ج. روش ضربان قلب حداکثر روش مستقیم است د. گزینه الف و ج

۹. کدام گزینه در مورد استفاده از محدوده ضربان قلب هدف برای تعیین شدت تمرین ، درست نیست؟

الف. در عضلات بزرگ ب. در فعالیتهای ادامه دار

ج. فعالیتهای کوتاه مدت د. فعالیتهای کل بدن

۱۰. کدامیک جزو آزمونهای میدانی ارزیابی آمادگی هوازی نیست؟

الف. بروس ب. استراند ج. پله د. لیگر

۱۱. اگر نیروی مقاومت، بیشتر از نیروی انقباض عضله باشد، عمل عضله کدام گزینه است؟

الف. عمل مخالف ب. عمل برون گردان ج. عمل موافق د. عمل کوتاه شونده

۱۲. ورزشکارانی که در مورد حفظ استقامت بدنی در فصل خارج از مسابقه هستند، از کدام تمرینات بهره می‌گیرند؟
الف. تناوبی سریع ب. تناوبی ساده ج. تناوبی آهسته د. تناوبی پیچیده
۱۳. کدام گزینه در مورد آثار تمرین قدرتی صحیح است؟
الف. افزایش مهارهای عصبی ب. افزایش توده چربی بدن
ج. افزایش هورمون رشد د. افزایش حجم توده میتوکندری
۱۴. کدامیک جزء، عضلات فعال در حرکت جلو بازو نیست؟
الف. دلتوئید ب. دو سر بازوئی ج. بازوئی زند اعلائی د. بازوئی
۱۵. از عوامل محدود کننده انعطاف پذیری کدامیک تاثیر بیشتری دارند؟
الف. تاندونها و لیگامنتها ب. عضله و فاسیای آن
ج. پوست د. کپسول مفصلی
۱۶. محاسن ایجاد شتاب و جاذبه کشیده شدن یک عضله در کدام نوع کشش وجود دارد؟
الف. بالستیک ب. استاتیک ج. PNF د. کشش عمقی
۱۷. سطح هر کدام از قابلیت‌های آمادگی حرکتی به کدام عامل بستگی ندارد؟
الف. نوع ورزش ب. عوامل موثر در اجرای حرکات
ج. آمادگی خود فرد د. مهارت‌های اختصاصی هر ورزش
۱۸. کدام گزینه توانایی تغییر وضعیت و تغییر مسیر بدن با حداکثر سرعت ممکن را معرفی می‌کند؟
الف. سرعت دویدن ب. سرعت دست و پا ج. سرعت عکس‌العمل د. سرعت کنترل
۱۹. ارتباط موزون و هماهنگی عصبی - عضلانی برای ایجاد یک جریان حرکتی روان نام دارد.
الف. هماهنگی ب. تعادل ج. عملکرد حرکتی د. مهارت
۲۰. چرخه کشش کوتاه شدن برای اینست که :
الف. منحنی نیرو - زمان به سمت راست و بالا منحرف می‌شود
ب. منحنی نیرو - زمان به سمت راست و پایین منحرف می‌شود
ج. منحنی نیرو - زمان به سمت چپ و بالا منحرف می‌شود
د. منحنی نیرو - زمان به سمت چپ و پایین منحرف می‌شود
۲۱. آزمون مارگاریاکالامن و آزمون ادگرن به ترتیب کدام فاکتورها را اندازه‌گیری می‌کند؟
الف. سرعت - چابکی ب. توان بی‌هوازی - چابکی
ج. چابکی - توان بی‌هوازی د. چابکی - سرعت
۲۲. در پدیده مهار متقابل کدام مورد اتفاق نمی‌افتد؟
الف. در گروه عضلانی هم کوش در عضله موافق انقباض ایجاد می‌شود
ب. در عضله مخالف بازتاب آرمیدگی ایجاد می‌شود
ج. در گروه عضلانی هم کوش بازتاب آرمیدگی ایجاد می‌شود
د. در عضله مخالف انقباض ایجاد نمی‌شود

۲۳. حرکت تاشدن ویلیافر کدام عضلات را مورد کشش قرار می دهد؟

الف. چرخاننده های کمر و خاجی

ب. بازکننده های کمر و ران

ج. دورکننده های ران

د. خم کننده های ران

۲۴. انرژی مصرفی هنگام فعالیت بدنی به کدام عامل بستگی ندارد؟

الف. نوع فعالیت

ب. شدت فعالیت

ج. مدت فعالیت

د. تواتر فعالیت