

نعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵

۱- میزان حداکثر اکسیژن مصرفی، با کدام دستگاه ارتباط کمتری دارد؟

۱. دستگاه تنفسی ۲. دستگاه قلبی - عروقی ۳. دستگاه گوارش ۴. دستگاه عضلانی

۲- کدام فعالیت هوازی به شمار می رود؟

۱. فعالیت هایی با شدت متوسط و مدت زمان نسبتاً طولانی ۲. فعالیت هایی با شدت زیاد و مدت زمان نسبتاً طولانی
۳. فعالیت هایی با شدت خیلی زیاد و مدت زمان کم ۴. فعالیت هایی با شدت زیاد و مدت زمان خیلی کم

۳- دامنه مطلوب شدت تمرین برای بهبود آمادگی قلبی - تنفسی، چند درصد از حداکثر اکسیژن مصرفی می باشد؟

۱. ۲۰ الی ۴۰ درصد ۲. ۴۰ الی ۶۰ درصد ۳. ۶۰ الی ۸۰ درصد ۴. ۸۰ الی ۱۰۰ درصد

۴- حداکثر ضربان قلب فردی که ۳۰ سال دارد، چند ضربه در دقیقه می باشد؟

۱. ۱۹۰ ۲. ۲۰۰ ۳. ۲۲۰ ۴. ۲۳۰

۵- در کدام روش تمرینی مسافت یا زمان فعالیت و مراحل استراحت آن، از ابتدا تا انتهای یک دوره تمرین ثابت است؟

۱. روش نوسان در سرعت ۲. تمرین فارتلت ۳. تناوبی ساده ۴. تناوبی پیچیده

۶- ضربات قلب استراحتی (که نشان دهنده وضعیت آمادگی قلبی تنفسی می باشد) در افراد آماده نسبت به افراد معمولی چگونه می باشد؟

۱. بیشتر است. ۲. کمتر است. ۳. برابر است. ۴. فرقی ندارد.

۷- دقیق ترین روش اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی که معمولاً با دوچرخه ثابت اندازه گیری می شود، چیست؟

۱. روش مستقیم ۲. آزمون بروس ۳. دوچرخه کارسنج ۴. آزمون های پله

۸- حجیم سازی عضلات به چند صورت ایجاد می شود ؟

۱. ثابت (با احتساب آب در عضله) - متغیر (افزایش پروتئین)
۲. موقتی (با احتساب آب در عضله) - پایدار (افزایش پروتئین)
۳. پایدار (با احتساب آب در عضله) - موقتی (افزایش پروتئین)
۴. متغیر (با احتساب آب در عضله) - ثابت (افزایش پروتئین)

۹- در آزمون بالک اصلاح شده، آزمون تا زمانی ادامه می یابد که فرد به درصد حداکثر ضربان قلب خود برسد.

۱. ۶۵ ۲. ۷۵ ۳. ۸۵ ۴. ۹۰

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵

۱۰- در آزمون آستراند- رایمینگ لازم است که در مدت ۶ دقیقه آزمون روی دوچرخه ثابت، ضربان قلب شخص به چند ضربه در دقیقه برسد؟

۱. 75-90 ۲. 100-110 ۳. 110-120 ۴. 125-170

۱۱- در آزمون کوپر شخص یا مسافت..... متر را می دود و یا به مدت دقیقه می دود.

۱. 4-1600 ۲. 15-1600 ۳. 12-2400 ۴. 15-2400

۱۲- توانایی یک عضله یا گروه عضلانی برای افزایش نیروی انقباضی حداکثر علیه یک مقاومت چه نام دارد؟

۱. استقامت ۲. قدرت ۳. توان ۴. چابکی

۱۳- در کدام انقباض مقاومت خارجی (بار) با نیروی انقباضی عضله برابر بوده و یا مقاومت خارجی ثابت می باشد؟

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

۱۴- چه زمانی کارایی عصبی - عضلانی بالاتر می باشد؟

۱. اندازه عضله بزرگتر باشد. ۲. واحدهای حرکتی فعال کمتر باشد.

۳. واحدهای حرکتی فعال از نوع کند انقباض باشد. ۴. قد فرد کمتر باشد.

۱۵- کدام گزینه از عوامل ساختاری موثر بر قدرت عضلانی نمی باشد؟

۱. افزایش تراکم مویرگی عضله ۲. کاهش مهارهای عصبی

۳. افزایش پروتئین های انقباضی ۴. اندازه تارهای عضلانی

۱۶- از کدام نوع تمرینات و انقباض ها در برنامه های بازتوانی، برای مقابله با کاهش قدرت و تحلیل عضلانی استفاده می شود؟

۱. هم طول ۲. هم تنش ۳. ایزوتونیک ۴. پویا

۱۷- در کدام روش از حرکات ویژه ای که شامل کشش سریع عضلانی به صورت عمل برون گردان و بلافاصله انقباض درون گردان سریع است، (حرکات انفجاری) استفاده می شود؟

۱. ایزوکینتیک ۲. پلیومتریک ۳. هم تنش ۴. هم طول

۱۸- کدام یک از تمرینات قدرتی زیر مجموعه ای از ایستگاه های حرکتی است که ترکیبات مختلف تمرین با وزنه و بدون وزنه را در بر می گیرد؟

۱. دایره ای ۲. اینتروال ۳. فارتلت ۴. جاگینگ

نعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی : ۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵

۱۹- کدامیک از هورمون های زیر موجب افزایش حجم عضلانی می شود؟

۱. السترئون ۲. رشد ۳. تستوسترون ۴. کورتیزول

۲۰- شما به عنوان یک مربی ورزش ترکیب کدام یک از تمرینات زیر را جهت کاهش وزن توصیه می کنید؟

۱. قدرتی و هوازی ۲. قدرتی و بی هوازی ۳. کششی و بی هوازی ۴. کششی و هوازی

۲۱- یک رژیم غذایی متعادل، برای برآورده کردن نیاز پروتئینی بدن هنگام تمرین با وزنه، باید شامل چند درصد پروتئین باشد؟

۱. ۸ الی ۱۰ ۲. ۱۰ الی ۱۲ ۳. ۱۲ الی ۱۵ ۴. ۱۵ الی ۱۷

۲۲- وزن نسبی عبارت است از :

۱. تفاوت وزن واقعی به وزن مطلوب ۲. تفاوت وزن مطلوب به وزن واقعی
۳. تفاوت وزن واقعی و وزن مطلوب به وزن مطلوب ۴. تفاوت وزن واقعی و وزن مطلوب به وزن واقعی

۲۳- بیشترین چربی در مردان و زنان در کدام نواحی قرار دارد؟

۱. مردان در ناحیه لگن و زن ها در ناحیه شکم ۲. مردان در ناحیه ران ها و زن ها در ناحیه لگن
۳. مردان در ناحیه شکم و زن ها در ناحیه ران ها ۴. مردان در ناحیه لگن و زن ها در ناحیه ران ها

۲۴- متداول ترین روش برآورد درصد چربی در مردان ۱۸ الی ۴۰ ساله ، با استفاده از محیط کدام قسمت های بدن آنها انجام می شود؟

۱. شکم ، وزن ، قطر لگن، محیط زانو ۲. شکم ، قطر ران ، محیط بازو، محیط ساق پا
۳. شکم ، وزن ، قطر ران، محیط بازو ۴. وزن ، قطر ران محیط زانو، محیط ساق پا