



۱. کدام یک از گزینه‌های زیر، در خصوص انجام "کشش‌های بالستیکی" صحیح می‌باشد؟

الف. برای منعطف کردن بسیار مناسب است.

ب. در زمانی که بدن سرد است، بسیار مفید است.

ج. هنگامی که فرد تازه فعالیت را شروع می‌کند، مفید است.

د. در شروع فعالیت‌های موزون توصیه شده است.

۲. کدام یک از گزینه‌های زیر، از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

الف. افزایش انعطاف‌پذیری

ب. کاهش خطر آسیب دیدگی

ج. بهبود وضعیت بدن

د. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن

۳. در اثر تمریناتی که موجب افزایش استقامت عضلانی می‌شود، چه سازگاری‌هایی را متعاقب آن در بدن شاهد خواهیم بود؟

الف. کاهش ذخایر انرژی

ب. کاهش تعداد تارهای کند انقباض

ج. کاهش تراکم مویرگی عضله

د. افزایش غلظت میوگلوبین عضله

۴. در کدام یک از رشته‌های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

الف. قایقرانی

ب. کشتی

ج. بسکتبال

د. والیبال

۵. دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را چه می‌گویند؟

الف. توسعه مهارت

ب. نرمش

ج. انعطاف‌پذیری ایستا

د. چابکی

۶. مهم‌ترین عاملی که در رعایت اصل اضافه‌بار باید به آن توجه شود، کدام است؟

الف. برنامه تمرینی

ب. شدت یا سنگینی تمرین

ج. جنسیت فرد

د. مدت تمرین

۷. در کدام دستگاه همه مواد غذایی انرژی‌زا به ویژه قندها و چربی‌ها به همراه اکسیژن کامل تجزیه می‌شود؟

الف. دستگاه کراتین فسفات

ب. دستگاه اسید لاکتیک

ج. دستگاه هوازی

د. دستگاه غیرهوازی

۸. مجموعه تمرینات زیر بیشتر برای افزایش کدام یک از قابلیت‌های جسمانی توصیه می‌شود؟

«دوهای زیگزاک - حرکات جهشی - پرشی سریع و متناوب با هر دو پا - دوهای رفت و برگشت کوتاه - واکنش نشان دادن نسبت به

علایم و حرکات ترکیبی سریع مانند نشستن - بلند شدن و جهش کردن به سمت بالا»

الف. سرعت حرکت و سرعت عکس العمل

ب. چابکی

ج. استقامت عضلانی

د. توان و انعطاف‌پذیری

۹. اجرای کدام تمرین در کاهش چربی مؤثرتر است؟

الف. تمرین استقامتی و طولانی مدت

ب. تمرین سرعتی

ج. تمرین قدرتی

د. تمرینات سرعتی و قدرتی

۱۰. در نتیجه کاهش قدرت عضلات، کدام یک از افراد زیر بیشتر مستعد آسیب‌پذیری هستند؟

الف. افراد کوتاه قد

ب. افراد بلند قد

ج. افراد با تیپ بدنی مزومورف

د. کسانی که فعالیت‌های سنگین انجام می‌دهند.



۱۱. بی اشتهایی، تحریک پذیری و بی خوابی از جمله عوارض کمبود کدامیک از ویتامین ها در بدن نمی باشد؟

الف. C      ب. B<sub>1</sub>      ج. B<sub>6</sub>      د. E

۱۲. کدامیک از گزینه‌های زیر در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نادرست است؟

الف. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش اجتماعی است.

ب. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله می‌باشد.

ج. تعلیم و تربیت حرکتی سعی در آشنا کردن افراد با کل حرکت بدن دارد.

د. تعلیم و تربیت حرکتی می‌کوشد تا فرد را از حیث ذهنی و جسمی درگیر فعالیت کند.

۱۳. ظرفیت هماهنگی عصبی - عضلانی فرد در چه زمانی به حداکثر می‌رسد؟

الف. بعد از بلوغ

ب. در زمان بلوغ

ج. بعد از اینکه فرد راه رفتن را می‌آموزد.

د. قبل از بلوغ

۱۴. پسران در مقایسه با دختران در حین سال‌های قبل از بلوغ چابکی ..... دارند و بعد از این مرحله چابکی پسران در مقایسه

با دختران ..... افزایش می‌یابد.

الف. بیشتری - آهسته‌تر

ب. کمتری - سریع‌تر

ج. بیشتری - سریع‌تر

د. کمتری - آهسته‌تر

۱۵. تمرینات اختصاصی مسابقات درون‌گروهی و رقابت‌های ورزشی، ویژگی کدامیک از مراحل تمرین است؟

الف. تمرین خارج از فصل مسابقه

ب. تمرین پیش از فصل مسابقه

ج. تمرین فصل مسابقه

د. تمرین بعد از فصل مسابقه

۱۶. بهترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

الف. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید

ب. کاستن انرژی مصرفی از طریق مصرف سبزیجات

ج. کاهش مناسب کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

د. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

۱۷. آزمون " رفت و برگشت زیگزاگ " برای ارزیابی کدامیک از فاکتورهای زیر استفاده می‌شود؟

الف. چابکی

ب. تعادل

ج. سرعت

د. توان

۱۸. منبع مهم تولید انرژی در هنگام استراحت و فعالیت‌های ورزشی سبک چیست؟

الف. قندها

ب. پروتئین‌ها

ج. ویتامین‌ها

د. چربی‌ها

۱۹. .... در مواقع رشد، بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها به میزان بیشتری برای بدن لازم‌اند.

الف. قندها

ب. ویتامین‌ها

ج. پروتئین‌ها

د. مواد معدنی

۲۰. آزمون دراز و نشست برای سنجش کدام قابلیت جسمانی زیر مناسب‌تر است؟

الف. استقامت عضلات شکمی

ب. استقامت عضلات پستی

ج. انعطاف عضلات شکم

د. قدرت



۲۱. کدام عبارت زیر نادرست است؟

- الف. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارتهای ورزشی ضرورت دارد.  
 ب. اجرای دوره‌های تمرینی استقامت عضلانی باعث افزایش غلظت میوگلوبین عضله می‌شود.  
 ج. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوازی ندارد.  
 د. با افزایش استقامت عضلانی، مقاومت بافت‌های همبند عضله افزایش می‌یابد.

۲۲. هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن چیست؟

- الف. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیت جسمانی  
 ب. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی  
 ج. پیشگیری از بیماری‌ها و دادن فرصت فعالیت روزانه  
 د. توسعه توانایی‌ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۲۳. " ورزشکاری روی زمین می‌نشینند و در حالی که هر دو پای خود را کنار هم گذاشته و زانوهایش صاف است، سعی می‌کند با دستانش پنجه پاهایش را لمس کند. ( بدون آنکه زانوهایش خم شود) در این حرکت کدام یک از گروه‌های عضلانی تحت کشش قرار می‌گیرد؟

- الف. عضلات همسترینگ      ب. عضلات چهار سر ران      ج. عضلات کشاله      د. عضلات روی ساق‌ها

۲۴. کدامیک از عضلات زیر در قسمت جلویی ران قرار دارد؟

- الف. همسترینگ      ب. شانه‌ای      ج. نزدیک کننده بزرگ      د. راست رانی

۲۵. رعایت اصول تمرین در یک رشته ورزشی در وهله اول به کدام عامل بستگی دارد؟

- الف. شناخت نوع منبع انرژی غالب در آن رشته      ب. شناخت مهارت‌های آن رشته  
 ج. شناخت ورزشکار      د. بررسی سابقه فعالیت حرکتی

۲۶. از کارکردهای دیگر ورزش که به تقویت پیوستگی اجتماعی کمک می‌کند، مفهوم اجتماعی ..... است.

- الف. نوع دوستی      ب. اخلاق      ج. تعامل      د. فرهنگ

۲۷. ورزشکاری می‌خواهد ۴/۵ کیلو از وزن اضافی بدنش را کم کند، این کار را باید حدوداً در چند هفته انجام دهد؟

- الف. یک هفته      ب. چهار تا پنج هفته      ج. یک تا دو هفته      د. سه هفته

۲۸. کدام عبارت زیر صحیح‌تر است؟

- الف. بهترین راه برای کم کردن وزن کاهش کالری دریافتی است.  
 ب. تعیین شدت تمرین و حداکثر ضربان قلب به راحتی و توسط هر فرد ممکن است.  
 ج. آزمون سنجش ضخامت چربی زیر پوستی، شایع‌ترین روش برای اندازه‌گیری ترکیب بدنی است.  
 د. سیستم تولید انرژی در بسکتبال و کشتی مشابه است.

۲۹. رایج‌ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

- الف. استفاده از تمرینات با وزنه      ب. رعایت اصل اضافه بار در تمرین  
 ج. تمرین همه روزه و بی وقفه      د. تغذیه مناسب و تمرین در آب

۳۰. کدام گزینه زیر، در رابطه با " دستگاه انتقال اکسیژن " کامل‌تر است؟

- الف. دستگاه‌های قلبی- عروقی و تنفسی      ب. ریه و مجاری هوایی  
 ج. ریه و عروق خونی      د. عروق خونی و مجاری هوایی