

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهان

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) 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 تناظرهای روزانه و تقابل اجتماعی، بدون بروز مشکلات و روانی، جزو کدام دسته از تندرستی است؟

۲. سلامتی جسمی

۱. سلامتی روحی

۴. سلامتی ذهنی یا روان شناختی

۳. سلامتی اجتماعی

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

۴. سرعت

۳. تعادل

۲. چابکی

۱. انعطاف پذیری

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

۴. دویدن

۳. قایقرانی

۲. وزنه برداری

۱. توانایی تولید مقدار زیادی نیترو علیه یک مقاومت معین در زمانی کوتاه، چه نام دارد؟

۴. توان

۳. قدرت عضلانی

۲. چابکی

۱. تعادل

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

۲. لیپوپروتئین کلسترول سبک

۱. حجم ضربه ای

۴. فشار خون

۳. ضربان قلب

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

۲. سرعت بازگشت ضربان قلب تمرین به حد استراحت

۱. تعداد ضربان قلب هنگام ورزش

۴. زمان و مسافت در آزمونهای استقامتی

۳. اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی

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

۲. دستگاه عصبی

۱. دستگاه تنفسی

۴. دستگاه قلبی - عروقی

۳. دستگاه عضلانی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهان

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۱۵۰۴۲

۹- فعالیتهایی که عمدۀ 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 تمرين  
۲. شدت تمرين  
۳. زمان تمرين در روز  
۴. کیفیت تمرين

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 تمرين 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 تمرين، 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. تمرينات هم طول  
۲. تمرينات هم تنش  
۳. تمرينات هم حجم  
۴. تمرينات هم جنبش

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

۱. تمرينات پلیومتریک  
۲. تمرينات P.N.F

۳. تمرينات مقاومتی  
۴. تمرينات کشش چندگانه

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

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

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۶ تشریحی: ۰

دوس: آمادگی جسمانی ۲-عملی - خواهان

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۱۵۰۴۲

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

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

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

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

۲۱- پدیده مهار متقابل در کدامیک از تمرینات زیر به عنوان یکی از مکانیسم‌های اصلی اجرای به شمار می‌رود؟

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

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

۱. انفجاری  
 ۲. استقامتی  
 ۳. حجم 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 می‌دهد؟

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