



تعداد سؤالات: نسی ۳۰ تکمیلی — تفریحی —
زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تفریحی —
تعداد کل صفحات: ۳

نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته های علوم انسانی، علوم و ورزشی و ارزشیابی

کد درس: ۹۹۲۰۹۸

- ۱- کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟
الف. توان ب. قدرت ج. انعطاف پذیری د. استقامت عمومی
- ۲- انجام تمرینات کششی پس از تمرین و مسابقه چه تأثیری روی بدن دارد؟
الف. در فرایند گرم کردن مؤثر است .
ب. سبب پیشگیری از صدمات عضلانی می شود.
ج. در بهبود دامنه حرکتی مؤثر است.
د. الف و ب
- ۳- افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش را..... می نامند.
الف. کشش فعال ب. کشش ایستا ج. کشش پویا د. کشش پرتابی
- ۴- ورزشهای کششی و کششهای الاستیک باعث توسعه فرد می شود.
الف. قدرت ب. توان ج. سرعت د. چابکی
- ۵- مهمترین منبع انرژی سوخت در فعالیت های کوتاه مدت و سنگین چیست؟
الف. پروتئین ب. کربوهیدرات ج. چربی د. مواد معدنی
- ۶- فرض کنید وزنه ای را با دستهای خم برای مدت زمان ۲۰ ثانیه نگه داشته اید، در این تمرین کدامیک از عوامل زیر توسعه می یابد؟
الف. حداکثر قدرت استاتیکی و استقامت استاتیکی
ب. حداکثر قدرت دینامیکی و استقامت دینامیکی
ج. حداکثر قدرت استاتیکی و استقامت دینامیکی
د. حداکثر قدرت دینامیکی و استقامت استاتیکی
- ۷- منحنی رومرتس در مورد کدامیک از انقباض های زیر است؟
الف. اکستریک ب. کانستریک ج. ایزومتریک د. ایزوتونیک
- ۸- در سیستم هرمی برای بالا بردن قدرت، ست پنجم باچه وزنه ای انجام می شود؟
الف. ۷۵ درصد کل وزنه ج. ۸۵ درصد کل وزنه
ب. ۸۰ درصد کل وزنه د. ۹۰ درصد کل وزنه
- ۹- کدام ناحیه برای گرفتن نبض توصیه نمی شود؟
الف. سرخرگ گیجگاهی ب. سرخرگ سباتی ج. سرخرگ بازویی د. آئورت
- ۱۰- کدامیک از تمرینات زیر برای افزایش سرعت مناسب نیست؟
الف. تمرین ذهنی ب. تمرین اینتروال ج. دویدهای استقامتی د. دویدهای تکراری
- ۱۱- سیستم تولید انرژی در کدامیک از ورزشهای زیر مشابه است؟
الف. بسکتبال و والیبال ب. بسکتبال و کشتی
ج. والیبال و کشتی د. قایقرانی و اسکی تفریحی
- ۱۲- در این دستگاه انرژی فقط قندها مورد استفاده قرار می گیرد.
الف. فسفاژن ب. گلیکولیز بی هوازی ج. دستگاه هوازی د. ATP-PC
- ۱۳- کدامیک از عوامل مغذی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش ندارند؟
الف. مواد معدنی ب. کربوهیدراتها ج. ویتامینها د. آب

نام پرسش: تربیت بدنی ۱

تعداد سوال: ۳۰ تکمیل

نمره

رشته تخصصی: کارشناسی کلیه رشته های علوم انسانی (افزودن آزمون و ارزشیابی از امتحان تشریحی و تکمیلی ۲۵ بلیط تشریحی - بلیط تکمیلی)

کل پرسش: ۹۹۱۰۹۱

تعداد کل سئوالات: ۳

- ۲۴- کدام گزینه زیر نام درست است؟
الف. ضربان قلب ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در زمان استراحت کمتر است.
ب. زمان برگشت به حالت اولیه ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار دیرتر است.
ج. حجم ضربه ای ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در زمان فعالیت بیشتر است.
د. فاصله ضربانها در ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در تفریح طولانی تر است.
- ۲۵- برای تقویت عضله سینه ای چه نوع حرکتی با وزنه را توصیه می کنید؟
الف. بالا بردن جانی ب. بازکننده شانه ج. پروانه ای شکل د. پروانه ای معکوس
- ۲۶- تنها راه درمان آسیب ثانویه است.
الف. تقویت عضلات ب. کشش عضلات ج. استراحت د. پ و ج
- ۲۷- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور جسمانی را ارزیابی می کند؟
الف. قدرت عضلانی عضلات شکم ب. استقامت عضلانی عضلات شکم ج. قدرت و استقامت عضلانی عضلات شکم د. توان عضلانی عضلات شکم
- ۲۸- وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا است.
الف. فلکسومتر اینتون ب. گونی متر ج. دنیا مومتر د. سکوی توازن
- ۲۹- کدام شیوه تمرینی برای افزایش استقامت قلبی - تنفسی مناسب نیست؟
الف. دویدن تناوبی ب. دویدن تداومی ج. انجام منظم ورزشها د. کار با وزنه
- ۳۰- در روش پیشنهادی ویرید برای افزایش استقامت حرکات با درصد وزنه نوبت ۲۰ تکراری انجام می شود.
الف. ۲۵ تا ۵۰ - پنج ب. ۷۰ - سه ج. ۱۵ تا ۳۰ - ده د. ۵۰ تا ۶۰ - شش

نام پرسش: تربیت بدنی ۱

تعداد سوال: ۳۰ تکمیل

نمره

رشته تخصصی: کارشناسی کلیه رشته های علوم انسانی (افزودن آزمون و ارزشیابی از امتحان تشریحی و تکمیلی ۲۵ بلیط تشریحی - بلیط تکمیلی)

کل پرسش: ۹۹۱۰۹۱

تعداد کل سئوالات: ۳

- ۱۳- تحلیل رفتن عضلات بدن پدیده ای بیماری چه نامیده می شود؟
الف. آتروفی ب. هیپرتروفی ج. هیپرلازی د. تاندناری اسکلتی
- ۱۵- زمانی که برای ۲۳ الی ۲۶ درصد چربی هستند درجه طبقه ای از نظر وزن قرار می گیرند؟
الف. الف ب. ب ج. ج د. د
- ۱۶- هنگامیکه هدف تنها آمادگی عمومی بدن باشد ممکن است در آن درگیر بشود.
الف. دستگاه فسیلار ب. دستگاه هورالی (اکسیژن) ج. دستگاه اسپنداکتیک د. همه دستگاههای انرژی
- ۱۷- اصل اضافه بار در برنامه های وزنه تمرینی با کاربرد رعایت می شود.
الف. سنگین ب. تکرار ج. مدت د. تکرار بیشینه
- ۱۸- شرکت کشتی گیران در تمرینات ژیمناستیک ، سنگینال یا شنا مربوط به کدامیک از مراحل تمرین زیر است؟
الف. تمرینات خارج از فصل مسابقه ب. تمرینات پیش از فصل مسابقه ج. تمرینات فصل مسابقه د. الف و ج
- ۱۹- کدام گزینه مربوط به تمرینات پیش از فصل مسابقه است؟
الف. رقابت های بین گروهی ب. مسابقات رقابتی منظم ج. دویدن خیلی شدید ۱ تا ۲ جلسه در هفته د. وزنه تمرینی ۲ تا ۳ جلسه در هفته
- ۲۰- کدام گزینه جزء اهداف و اثرات گرم کردن محسوب نمی شود؟
الف. افزایش ظرفیت سیستم هورالی ب. تحریک دستگاه گردش خون ج. افزایش زمان بازتاب د. افزایش سوخت و ساز
- ۲۱- اگر برنامه نرمشی برای یک یا چند روز انجام نشود، پیامد آن چیست؟
الف. عضلات دچار کشیدگی می شوند ب. عضلات دچار کوتنگی می شوند ج. عضلات دچار گرفتگی می شوند د. الف و ب
- ۲۲- هدف از تمرین زیر چیست؟
« در مقابل دیواری، صاف ایستاده و بازوها را به اندازه عرض شانه باز کرده و به حالت کشیده نگه دارید. سپس دستها را در سطح شانه به دیوار تکیه دهید و بعد به آرامی تا حد ممکن از ناحیه کمر به جلو خم شوید»
الف. کشش بخش زیرین شانه ب. کشش قفسه سینه ج. کشش بخش قدامی شانه د. کشش عضله پشتی
- ۲۳- هدف از تمرین کشش زیر چیست؟
« دو سر یک چوب را در دست گرفته و درحالیکه آرنج پشت سر روی شانه قرار داده آید از پهلوی به سمت راست و سپس چپ خم شوید»
الف. کشش چرخشی ب. کشش تنه ج. کشش شانه د. کشش تنه در حالت خم