

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. سرعت

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

۴. توان

۳. قدرت عضلانی

۲. چابکی

۱. تعادل

۶- 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

۷- 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

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

۲. دستگاه عصبی

۱. دستگاه تنفسی

۴. دستگاه قلبی - عروقی

۳. دستگاه عضلانی

-۹- فعالیتهاي که عمدۀ انرژي مورد نیاز آنها از طریق اکسیژن تأمین می شود چه نام دارد؟

- ۱. فعالیتهاي بی هوازی
- ۲. فعالیتهاي بدون هوازی
- ۳. فعالیتهاي قدرتی - سرعتی
- ۴. فعالیتهاي 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 لیگامنتمها
- ۴. کپسول مفصلي

-۱۸- انعطاف پذيری پس از چه سنی، با افزایش عمر کاهش می یابد؟

- ۱. ۱۵ سالگی
- ۲. ۱۸ سالگی
- ۳. ۲۰ سالگی
- ۴. ۳۰ سالگی

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

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

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

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

-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
- ۴. تمرینات حجیم سازی

-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. حجیم 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 |
|------------|------------|---------------------|---------------------|