

۱- تمرین راه رفتن و ایستادن روی چوب موازنه و پرتاب و دریافت اشیایی مثل توپ برای افزایش کدامیک از قابلیت های زیر است؟

۱. تعادل ۲. سرعت ۳. هماهنگی ۴. عکس العمل

۲- اجرای کدام تمرین در کاهش چربی مؤثرتر است؟

۱. تمرینات سرعتی و قدرت ۲. تمرین قدرتی
۳. تمرین سرعتی ۴. تمرین استقامتی و طولانی مدت

۳- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از چه عملی است؟

۱. قدرت ایستا ۲. قدرت پویا ۳. قدرت کلی ۴. استقامت

۴- کدام یک از موارد زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟

۱. کاهش سرعت انتقال مواد غذایی ۲. کاهش متابولیسم مواد غذایی
۳. افزایش حجم ضربه ای ۴. افزایش زمان بازتاب

۵- مواد غذایی انرژی زا کدامند؟

۱. چربی- پروتئین- کربوهیدرات ۲. چربی- پروتئین- ویتامین
۳. ویتامین- مواد معدنی- چربی ۴. کربوهیدرات- ویتامین- پروتئین

۶- آزمون پرش عمودی کدام یک از فاکتورهای زیر را اندازه گیری می کند؟

۱. چابکی ۲. قدرت ۳. توان ۴. سرعت عکس العمل

۷- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

۱. استقامت ۲. قدرت ۳. چابکی ۴. توان

۸- سریعترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۱. اکسیژن ۲. اسید لاکتیک ۳. فسفاژن ۴. هوازی

۹- برای حفظ قدرت به دست آمده توسط تمرینات منظم، حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم و ضروری است؟

۱. یک جلسه ۲. دو جلسه ۳. سه جلسه ۴. چهار جلسه

۱۰- در کدام یک از کشش های زیر بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

۱. کشش پرتابی ۲. کشش ایستا ۳. کشش PNF ۴. کشش غیرفعال

۱۱- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان چیست؟

۱. چربی ها ۲. پروتئین ها ۳. قندها ۴. ویتامین ها

۱۲- کدام مورد جزء اجزای آمادگی حرکتی نیست؟

۱. سرعت ۲. چابکی ۳. توان ۴. ترکیب بدنی

۱۳- به ازاء هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می شود، چند گرم چربی ذخیره می شود؟

۱. یک گرم ۲. دو گرم ۳. ۱۰ گرم ۴. ۱۰۰ گرم

۱۴- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می سنجد؟

۱. دوی ۸۰۰ متر ۲. دوی رفت و برگشت ۳. دوی ۳۰ متر ۴. پرش عمودی

۱۵- کدام یک از گزینه های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. کاهش خطر آسیب دیدگی ۲. افزایش انعطاف پذیری
۳. بهبود وضعیت بدن ۴. افزایش عملکرد جسمانی و ترکیب

۱۶- " توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی " تعریف کدام گزینه است؟

۱. توان عضلانی ۲. قدرت عضلانی ۳. استقامت عضلانی ۴. توانایی عمومی

۱۷- سرعت اجرای حرکات بدن در نزد مردان در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی ۲. ۲۰ سالگی ۳. ۲۲ سالگی ۴. ۲۴ سالگی

۱۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. دستگاه اکسیژن (هوازی) یکی از دستگاه های تولید انرژی در بدن است.
۲. ویتامین ها و مواد معدنی یکی از گروه های غذایی برای تولید انرژی در بدن می باشند.
۳. میزان چابکی با خستگی کاهش می یابد.
۴. قدرت عضلانی در تعادل مؤثر است.

۱۹- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می کند؟

۱. قدرت و توان عضلانی عضلات شکم
۲. استقامت عضلانی عضلات شکم
۳. قدرت عضلانی عضلات شکم
۴. توان عضلانی عضلات شکم

۲۰- در کدام تمرینات، قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می یابد؟

۱. هماهنگی
۲. تعادل
۳. چابکی
۴. استقامت عضلانی

۲۱- کدام یک از گزینه های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نادرست است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت کمتری دارد.
۲. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.
۳. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش اجتماعی است.
۴. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد-محور است.

۲۲- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد
۲. گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد
۳. وزن تمام بدن کاهش می یابد.
۴. وزن سلول های چربی افزایش می یابد.

۲۳- کدام یک از گزینه های زیر، از اهداف و اثرات گرم کردن نمی باشد؟

۱. افزایش متابولیسم مواد غذایی
۲. کاهش درجه حرارت بدن
۳. کاهش زمان بازتاب
۴. افزایش سرعت انقباض عضلات

۲۴- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می شود؟

۱. ایزومتریک
۲. کانستریک
۳. اکسنتریک
۴. ایزوکتیک

۲۵- در کدام یک از دستگاه های زیر، قندها به صورت ناقص در غیاب اکسیژن می سوزند و تولید مقدار کمی انرژی می کنند؟

۱. کراتین فسفات
۲. اسیدلاکتیک
۳. هوازی
۴. ATP-CP

۲۶- برای افزایش استقامت عضلانی (دینامیکی)، میزان وزنه چند درصد حداکثر ظرفیت فرد باید باشد؟

۱. ۴۰ - ۵۰٪
۲. ۲۹ - ۳۰٪
۳. ۸۰ - ۹۵٪
۴. ۵۰ - ۸۰٪

۲۷- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۱. سرخرگ رانی
۲. سرخرگ صورتی
۳. سرخرگ جلوی پا
۴. سرخرگ بازویی

۲۸- محاسبه مقدار وزنه در کدام یک از روش‌های زیر مشکل‌تر است؟

۱. واتکینز ۲. مک گوئین ۳. دلورم ۴. پیرامیدی

۲۹- سهم مشارکت دستگاه‌های انرژی در کدام یک از رشته‌های زیر تقریباً یکسان است؟

۱. کشتی ۲. بسکتبال ۳. قایقرانی ۴. اسکی تفریحی

۳۰- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۱. وضعیت اجتماعی ۲. افراد مهم و مؤثر ۳. رهایی از فشار ۴. خصلتهای شخصی

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور
WWW.PNUNA.COM
« آخرین اخبار دانشگاه پیام نور »
« بانک نمونه سوالات پیام نور »