

۱- کدام عبارت زیر در اجرای حرکات کششی ایستایی نادرست است؟

۱. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف پذیری باشد
۲. برای هر تمرین حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت
۳. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی باشد
۴. باید قدری بیش از دامنه حرکتی معمول به مفصل فشار وارد کرد

۲- کدامیک از گزینه های زیر جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟

۱. تاریخ
۲. جامعه شناسی
۳. روانشناسی
۴. مردم شناسی

۳- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. چربی خون می تواند در لایه های داخلی رگهای خونی ته نشین شود
۲. کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند
۳. اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است
۴. سطح چربی خون اثری در سلامتی سیستم گردش خون ندارد

۴- دو رفت و برگشت ۴×۹ متر چه قابلیت از آمادگی جسمانی را می سنجد؟

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

۵- بازیکنان والیبال برای فرود توپ در داخل زمین مقابل عمدتاً از چه ضربه ای استفاده می کنند؟

۱. سرویس چکشی
۲. آبشار
۳. دفاع روی تور
۴. پاس اریب

۶- فاصله استراحتی بین دو نیمه بازی فوتبال چند دقیقه است؟

۱. ۱۰ دقیقه
۲. ۱۵ دقیقه
۳. ۲۰ دقیقه
۴. ۲۵ دقیقه

۷- برای رهایی از خستگی پس از تمرین باید سطح اسیدلاکتیک خون را با انجام فعالیت های..... کاهش داد.

۱. سنگین
۲. طولانی
۳. سبک
۴. سرعتی

۸- کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی شود؟

۱. افزایش جریان خون
۲. افزایش زمان بازتاب
۳. فراهمی اکسیژن
۴. کاهش صدمات

۹- در آزمون «کشش بارفیکس» خانم‌ها، کدام گزینه خطا محسوب نمی‌شود؟

۱. چانه میله را لمس کند.
۲. پاهای فرد از زانو خم باشد.
۳. چانه از سطح میله پایین تر آید.
۴. فرد با خم کردن به عقب و بالا کشیدن خود در شرایط آزمون قرار گیرد.

۱۰- کدام یک از موارد زیر در بروز ناراحتی‌های سیستم قلب و عروق مؤثر نمی‌باشد؟

۱. تحرک ناکافی
۲. بیماری‌های عصبی
۳. افزایش کلسترول خون
۴. فعالیت‌های جسمانی

۱۱- در بیل کوتاه در بسکتبال بیشتر در چه مواقعی مورد استفاده می‌باشد؟

۱. در نیمه دوم بازی
۲. برای کسب امتیاز بیشتر
۳. زمانی که بازیکن توسط حریف محاصره شده باشد.
۴. برای پاس دادن به بازیکن دیگر

۱۲- کدام گزینه در مورد ابعاد زمین فوتبال صحیح است؟

۱. ۶۵×۱۰۰ متر
۲. ۷۵×۱۰۰ متر
۳. ۷۵×۱۱۰ متر
۴. ۶۵×۱۱۰ متر

۱۳- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می‌آورند، کدام‌اند؟

۱. حرکتی
۲. آوران
۳. وابران
۴. پیکری

۱۴- در مهارت سرویس "کات" در تنیس روی میز، توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

۱. پیچ به طرف پهلو
۲. پیچ به طرف بالا
۳. پیچ به طرف پایین
۴. بدون پیچ

۱۵- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟

۱. چابکی
۲. کاهش درصد چربی
۳. کاهش بافت عضلانی
۴. کاهش توأمان درصد چربی و توده عضلانی

۱۶- کدام یک از دفاع‌های زیر در والیبال به صورت یک نفره، دو نفره و سه نفره انجام می‌گیرد؟

۱. دفاع در زمین
۲. دفاع روی تور
۳. دفاع قسمت جلوی زمین
۴. دفاع قسمت عقب زمین

۱۷- کشش عضلات ناحیه خارجی ران، بیشتر برای چه دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

۱. جودوکاران ۲. فوتبالیستها ۳. دوندتهای استقامت ۴. دوندتهای سرعت

۱۸- "لوپ" چگونه ضربه ای است؟

۱. دارای پیچ بالایی بسیار زیاد است.
۲. اجرای این مهارت آسان است.
۳. بیشتر توسط افراد مبتدی استفاده می شود.
۴. یک ضربه دفاعی است.

۱۹- کدام شنا، سریع ترین نوع شناست؟

۱. قورباغه ۲. کرال سینه ۳. کرال پشت ۴. پروانه

۲۰- مردان در چه سنی و یا شرایطی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

۱. در سن بالاتر از ۴۰ سال
۲. در سن ۲۵ تا ۴۵ سالگی
۳. در سنین ۳۰ تا ۳۵ سال
۴. پس از انجام تمرینات قدرت

۲۱- زنان در کدام دو مقطع، آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند؟

۱. بزرگسالی و میانسالی ۲. بارداری و بزرگسالی ۳. بارداری و یائسگی ۴. نوجوانی و بزرگسالی

۲۲- هدف آزمون کشش از باریکس چیست؟

۱. آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم
۲. آزمون استقامت عضلات بالاتنه
۳. آزمون استقامت عضلات کمر
۴. آزمون استقامت عضلات کمر

۲۳- PNF در آمادگی جسمانی چیست؟

۱. یکی از شیوه های بازگشت به حالت اولیه
۲. یکی از روش های افزایش انعطاف پذیری
۳. یکی از مدل های افزایش آمادگی جسمانی
۴. یک الگوی توسعه قدرت جسمانی

۲۴- تجمع کلسترول در رگها و سخت و سفت شدن جداره های شریانها را چه می نامند؟

۱. سکتته مغزی ۲. سکتته قلبی ۳. تصلب شرایین ۴. فشار خون

۲۵- فاصله پاها در آب هنگام شنا، باید چند سانتی متر باشد؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ ۲. ۱۵ تا ۲۰ ۳. ۲۰ تا ۲۵ ۴. ۲۵ تا ۳۰

۲۶- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چقدر است؟

۱. ۲/۲۴ متر ۲. ۲/۴۳ متر ۳. ۲/۳۶ متر ۴. ۲/۳۴ متر

۲۷- برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافی، کدام یک از روش‌های زیر مناسب‌ترین روش می‌باشند؟

۱. رژیم غذایی
۲. تمرینات ورزشی در آب
۳. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی
۴. ورزش درمانی

۲۸- ارسال توپ به بازیکن هم‌تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می‌گویند؟

۱. شوت
۲. آبشار
۳. پرتاب
۴. پاس

۲۹- حرکات چرخشی پا در شنای کرال، بیشتر در کدام مفصل صورت می‌پذیرد؟

۱. لگن
۲. مچ
۳. انگشتان
۴. زانو

۳۰- افرادی که دخانیات استعمال می‌کنند، نسبت به سایرین بیشتر در معرض ابتلا به چه نوع مشکلی قرار دارند؟

۱. سکته قلبی
۲. سکته مغزی
۳. کم فشارخونی
۴. اضافه وزن

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