



۸- تمرین کششی عضلات ناحیه شانه، در کدام یک از ورزش های زیر از اهمیت بالایی برخوردار است؟

۱. تنیس - شنا  
۲. بدمینتون - فوتبال  
۳. بدمینتون - کاراته  
۴. تنیس - دو و میدانی

۹- دلیل انجام فعالیت های سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

۱. افزایش تولید لاکتات  
۲. برتری روحی روانی  
۳. آمادگی برای فعالیت بعدی  
۴. رهایی زودتر از خستگی

۱۰- 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

۱۱- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان ..... می دهد.

۱. آف ساید  
۲. ضربه پنالتی  
۳. شوت آزاد  
۴. پرتاب اوت

۱۲- هدف از اجرای تمرین پنج مرحله ای - نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

۱. افزایش استقامت عمومی  
۲. افزایش استقامت موضعی  
۳. افزایش چابکی بدن  
۴. افزایش هماهنگی و تعادل

۱۳- ضربه سرویس در ورزش والیبال در کدام منطقه از زمین انجام می شود؟

۱. راست و جلوی زمین  
۲. راست و عقب زمین  
۳. چپ و جلوی زمین  
۴. چپ و عقب زمین

۱۴- اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثرتر است؟

۱. فیزیولوژیکی  
۲. اجتماعی  
۳. جسمانی  
۴. روانی

۱۵- کدام یک از رشته های زیر، جزء منابع تربیت بدنی هستند؟

۱. جغرافیا  
۲. فیزیک  
۳. زیست شناسی  
۴. شیمی

۱۶- چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف پذیری بدن در هفته لازم است؟

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

۱۷- مقدار طبیعی فشار خون چقدر است؟

۱.  $\frac{120}{80}$  میلی متر جیوه  
۲.  $\frac{120}{80}$  میلی متر جیوه  
۳.  $\frac{80}{120}$  میلی متر جیوه  
۴.  $\frac{80}{120}$  میلی متر جیوه

۱۸- کدام یک از موارد زیر، جزء مبانی فیزیولوژیکی تربیت بدنی است؟

۱. اساس کمال و تعالی
۲. بهبودی معیارهای ارزشی
۳. پرورش ارزشهای اجتماعی
۴. آموزش اصول صحیح حرکات

۱۹- نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟

۱. ۹/۱۵ متری
۲. ۱۳ متری
۳. ۱۶/۵ متری
۴. ۱۱ متری

۲۰- در کدام مرحله از مراحل گرم کردن، باید فعالیت‌هایی انجام داد که فرد در روش مورد نظر به تمرین آنها می‌پردازد؟

۱. مرحله مقدماتی
۲. مرحله دوم
۳. مرحله سوم
۴. مرحله آخر

۲۱- کدام فعالیت در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین بدنی مؤثرتر از سایر موارد است؟

۱. ۱۵۰۰ متر دویدن
۲. استراحت مطلق
۳. انجام فعالیت نرم و سبک
۴. نوشیدن مایعات شیرین بلافاصله پس از تمرین

۲۲- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می‌شود که تیم مقابل:

۱. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند.
۲. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد.
۳. توپ یا سرویس را از دست بدهد.
۴. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد.

۲۳- به طور کلی وظایف سیستم عصبی در بدن چیست؟

۱. تحریک‌پذیری
۲. کنترل ، هدایت
۳. آگاهی از محیط اطراف
۴. کنترل ، هدایت و تحریک‌پذیری

۲۴- کاربرد پاس بیسبالی در ورزش بسکتبال چیست؟

۱. گل زدن
۲. جا گذاشتن حریف
۳. پرتاب پنالتی
۴. رساندن توپ در مسافت‌های بیشتر

۲۵- کدامیک از درصدهای چربی زیر در زنان نشانه چاقی است؟

۱. ۲۰٪
۲. ۲۳٪
۳. ۲۵٪
۴. ۲۸٪

۲۶- انجام حرکات کششی در چه مرحله ای حکم ماساژ عضلات را دارد؟

۱. مرحله اصلی کار
۲. گرم کردن
۳. سرد کردن
۴. استراحت شب هنگام

۲۷- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف گرم کردن بدن قبل از تمرین می باشند؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش انعطاف بدن
۳. ایجاد درجه حرارت مناسب برای تمرین
۴. هر سه مورد فوق

۲۸- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. یک امتیاز
۲. دو امتیاز
۳. امتیاز ندارد
۴. به تشخیص داور آزاد است.

۲۹- ارتفاع تور والیبال برای خانمها چقدر می باشد؟

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

۳۰- با کدام یک از آزمون های زیر، چابکی بدن را می سنجند؟

۱. پرش طول جفتی
۲. دوی سرعت ۴۵ متر
۳. دوی رفت و برگشت
۴. دراز و نشست

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