

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲-آمادگی جسمانی -عملی -خواهان، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۵۰۴۲ پل. علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ -، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تدرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱- کدام یک از موارد زیر از اهداف عمدۀ تندرستی هستند؟

- ۱. به تاخیر انداختن مرگ، پیشگیری از بیماری
- ۲. افزایش آمادگی جسمانی، به تاخیر انداختن مرگ
- ۳. بالا بردن بهداشت عمومی، افزایش سلامت
- ۴. پیشگیری از بیماری، افزایش سلامت

۲- کدام یک از موارد زیر از اهداف آمادگی جسمانی ایفراد می باشد؟

- ۱. سلامتی، تندرستی، جلوگیری از بیماری
- ۲. تندرستی، جلوگیری از بیماری
- ۳. تندرستی، مهارتی
- ۴. جلوگیری خستگی، تندرستی

۳- چگونگی ساختار بدن از نظر عضله، استخوان، چربی و مواد دیگر، مربوط به کدام مورد زیر است؟

- ۱. سرعت
- ۲. ترکیب بدنی
- ۳. تعادل
- ۴. هماهنگی

۴- کدام یک از موارد زیر از مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی می باشد؟

- ۱. افزایش ضربان قلب
- ۲. افزایش تعداد تنفس
- ۳. کاهش حجم ضربه ای
- ۴. افزایش حجم ضربه ای

۵- کدامیک از موارد زیر معیار خوبی برای تشخیص کارکرد قلب است؟

- ۱. آمادگی قلبی- تنفسی
- ۲. آمادگی عضلانی
- ۳. آمادگی تنفسی
- ۴. آمادگی جسمانی

۶- کدام یک از موارد زیر معادل مفهوم "حداکثر اکسیژن مصرفی" می باشد؟

- ۱. فعالیت استقامتی
- ۲. توان بی هوایی
- ۳. ظرفیت هوایی
- ۴. آمادگی حرکتی

۷- متداولترین روش مستقیم برای تعیین شدت مناسب تمرین در فعالیت های مختلف، چیست؟

- ۱. تعداد ضربان قلب
- ۲. درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
- ۳. تعداد تنفس
- ۴. زمان فعالیت

۸- اختلاف بین ضربان قلب حداکثر و استراحتی چه نامیده می شود؟

- ۱. ضربان قلب هدف
- ۲. ضربان قلب ذخیره ای
- ۳. ضربان قلب حداکثر
- ۴. ضربان قلب افتراقی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهان، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ -، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تدرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۹- زمانی که شدت مراحل فعالیت در تمرین تناوبی زیاد و با استراحت کم همراه باشد، چه نامیده می شود؟

- ۲. تمرین تناوبی گستردده
- ۴. تمرین تناوبی ساده
- ۱. تمرین تناوبی فشرده
- ۳. تمرین تناوبی پیچیده

۱۰- در کدام آزمون بیشینه روی نوارگردان، سرعت ثابت و تنها شیب دستگاه در هر دقیقه اضافه می شود؟

- ۴. آزمون بالک
- ۳. آزمون آستراند
- ۲. آزمون برووس
- ۱. آزمون پله

۱۱- مجموع وزنه های جابجا شده طی یک جلسه، چه نامیده می شود؟

- ۴. قدرت عضلانی
- ۳. حجم تمرین قدرتی
- ۲. نوبت
- ۱. حجیم سازی

۱۲- تعریف زیر به کدام اصل از اصول تمرین در حرکات قدرتی اشاره می کند؟

”در طول برنامه تمرین قدرتی، مقاومت، حجم تمرین، باید به طور دوره ای افزایش یابد تا همچنان که قدرت و استقامت افزایش می یابد، اضافه بار نیز افزایش می یابد“

- ۲. اصل ویژگی
- ۴. اصل هماهنگی
- ۱. اصل مقاومت فراینده
- ۳. اصل اضافه بار

۱۳- کدام یک از موارد زیر، متداولترین روش افزایش قدرت عضلانی است؟

- ۴. روش هم جنبش
- ۳. روش هم تنفس
- ۲. روش ایستا
- ۱. روش هم طول

۱۴- در کدام نوع انقباض عضلانی تغییر طول عضله با سرعت ثابت انجام می گیرد؟

- ۴. انقباض ایستا
- ۳. انقباض ایزو متونیک
- ۲. انقباض ایزو کینتیک
- ۱. انقباض ایزو کینتیک

۱۵- هدف از انجام تمرینات پلایومتریک چیست؟

- ۲. پیشرفت حرکت انفجاری
- ۴. پیشرفت توان هوایی
- ۱. پیشرفت قدرت عضلانی
- ۳. پیشرفت استقامت عضلانی

۱۶- آزمون پای پهلوی ادگرن، برای ارزیابی کدام عامل زیر استفاده می شود؟

- ۴. چابکی
- ۳. انعطاف پذیری
- ۲. توان
- ۱. سرعت عکس العمل



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهان، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی
رشته تحصیلی/گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ -، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تدرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱۷- کدام تکنیک شامل کشش غیر فعال یک عضله مخالف معینی است که در یک وضعیت کشش بیشینه و در یک دوره خاص زمانی نگه داشته می شود؟

۱. کشش بالستیک
۲. کشش استاتیک
۳. تکنیک انقباض - استراحت
۴. PNF

۱۸- کار انجام شده در واحد زمان، چه نامیده می شود؟

۱. توان
۲. سرعت
۳. هماهنگی
۴. قدرت

۱۹- کدام یک از موارد زیر، یکی از روش های ایمن سازی تمرین و همچنین افزایش تاثیر پذیری در تمرینات سرعتی باشد
بالا، نمی باشد؟

۱. تمرینات قدرتی در مفاصل مهم بدن
۲. برخورداری از استقامت پایه
۳. برخورداری از زمان عکس العمل و هماهنگی
۴. برخورداری از تحرک پذیری

۲۰- هدف کدام آزمون ارزیابی توان انفجاری - توان بی هوایی می باشد؟

۱. آزمون تی
۲. آزمون مارگاریا- کالامن
۳. آزمون ایلی نویز
۴. آزمون شش ضلعی

۲۱- کدام یک از موارد زیر، از عوامل مهم و موثر در افزایش چاقی بدن نمی باشد؟

۱. وراثت
۲. شیوه تمرین بدنی
۳. محیط اجتماعی
۴. شیوه زندگی

۲۲- استفاده از کدام تکنیک زیر از بین اجزای برنامه ورزشی، می تواند کمک کند تا تنش عضلانی و ذهنی را بهبود ببخشد؟ (به ویژه در مورد افراد باردار)

۱. انجام حرکات کششی
۲. انجام فعالیت هوایی
۳. انجام ورزش تقویتی
۴. تکنیک آرمیدگی

۲۳- کدام یک از موارد زیر، بیان کننده ویژگی های تکنیک کششی بالستیک می باشد؟

۱. خطر آسیب دیدگی زیاد، مقاومت در برابر کشش زیاد، کارآیی ضعیف
۲. خطر آسیب دیدگی زیاد، مقاومت در برابر کشش کم، کارآیی خوب
۳. خطر آسیب دیدگی کم، مقاومت در برابر کشش زیاد، کارآیی خوب
۴. خطر آسیب دیدگی کم، مقاومت در برابر کشش کم، کارآیی ضعیف



زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ تشریحی :

عنوان درس : آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی - خواهان، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی
رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ - فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تدرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۲۴- توان، ترکیبی از کدام دو عامل است؟

۱. قدرت و استقامت
۲. سرعت و استقامت
۳. سرعت و چابکی
۴. نیرو و سرعت