

تعداد سوالات: نسخه: ۳۰ تکمیلی: — تشریعی: —

نام لرسن: تربیت بدنی (۱)

زمان آزمون (دقیقه): تستی و تکمیلی: ۴۵ تشریعی: —

رشته تحصیلی-گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه

87-88-2

کد لرسن: ۱۲۱۵۱۵۰

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر بر عهده شما خواهد بود.

** لين آزمون نمره منفی ندارد.

۱. چابکی در کدامیک از موارد زیر نقش کمی دارد؟

- | | | | |
|--------------|---------------|-----------|-----------|
| د. دو ماراتن | ج. بدminentون | ب. فوتیال | الف. اشکی |
|--------------|---------------|-----------|-----------|

۲. ادامه حرکت یا تغییرات حرکتی حول مفصل را چه می گویند؟

- | | | | |
|-----------------------|---------|----------|------------|
| ج. انعطاف پذیری ایستا | ب. نرمش | د. چابکی | الف. هیومن |
|-----------------------|---------|----------|------------|

۳. راه ~~هیومان~~ آسیب تاندونیت.....است.

- | | | | |
|------------------------|--------------|------------|-------------------|
| د. کشش عضلات و استراحت | ب. کشش عضلات | ج. استراحت | الف. هیقویت عضلات |
|------------------------|--------------|------------|-------------------|

۴. کدام از موارد زیر مربوط به اهداف گرم کردن است؟

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| ب. کاهش متابولیسم مواد غذایی | الف. افزایش حجم ضربه ای |
|------------------------------|-------------------------|

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| د. افزایش زمان بازتاب | ج. کاهش سرعت انتقال جریان عصبی |
|-----------------------|--------------------------------|

۵. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. سرعت تولید (ATP) در دستگاه هوایی کنترل از دستگاه بی هوایی است.

ب. سرعت تولید (ATP) در دستگاه هوایی تندری از دستگاه بی هوایی است.

ج. در اغلب رشته های ورزشی هنگام تنظیم برنامه تمرین چند دستگاه انرژی مورد استفاده قرار می گیرد.

د. ضربان نبض تحت تأثیر سن- جنسیت و حالات روحی نیست.

۶. کدامیک از منابع غذایی در رشد و ترمیم بافت‌های بدن نقش ایفا نمی‌کند؟

- | | | | |
|----------|-------|---------------|-----------------|
| د. قندها | ب. آب | ج. مواد معدنی | الف. پروتئین‌ها |
|----------|-------|---------------|-----------------|

۷. آزمون برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پاها است.

- | | | |
|----------------|----------------|-----------|
| الف. پرش عمودی | ب. رفت و برگشت | ج. زیگراگ |
|----------------|----------------|-----------|

۸. مطلوب، به فرد اجازه می دهد تا فعالیت‌های روزانه را به راحتی و بدون خستگی انجام دهد.

- | | |
|------------------|-----------------------|
| الف. قدرت جسمانی | ب. استقامت قلبی-عروقی |
|------------------|-----------------------|

ج. انعطاف پذیری

۹. تمرین ایستادن روی پاشنه پاها باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر می شود؟

- | | | | |
|------------|---------|----------|--------------|
| د. هماهنگی | ب. قدرت | ج. تعادل | الف. استقامت |
|------------|---------|----------|--------------|

۱۰. آزمون کشش بارفیکس برای اندازه‌گیری کدامیک از قابلیت‌های زیر است؟

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| الف. قدرت عضلات کمربند شانه‌ای | ب. استقامت عضلات کمربند شانه‌ای |
|--------------------------------|---------------------------------|

ج. استقامت عضلات بازو

د. قدرت و استقامت عضلات کمربند شانه‌ای و بازو

۱۱. کشش روشی برای افزایش انعطاف‌پذیری است که شما در حالت استراحت به سر می برید و هیچ دخالتی در دامنه حرکتی ندارید.

- | | | | |
|--------|------------|---------|------------|
| د. فعل | ج. غیرفعال | ب. پویا | الف. ایستا |
|--------|------------|---------|------------|

تعداد سوالات: نسخه: ۳۰ تکمیلی: — تشریعی:
زمان آزمون (دقیقه): تستی و تکمیلی: ۴۵ تشریعی: —

نام لرسر: تربیت بدنی (۱)
رشته تحصیلی-گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه
کد لرسر: ۱۲۱۵۱۵۰

۱۲. در یک جیره غذایی متعادل روزانه مقدار نیاز به کربوهیدرات چقدر است؟
 الف. ۶۵ تا ۹۰ گرم
 ب. ۵۰ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن
 ج. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم
۱۳. در تعالیتهایی مانند فوتbal که یک تا دو ساعت به طول می‌انجامد تامین انرژی به چه صورت است؟
 الف. فقط چربی‌ها مصرف می‌شوند.
 ب. ابتدا از طریق کربوهیدراتها و سپس چربی‌ها
 ج. همه مواد غذایی انرژی زا
۱۴. مهمترین دلیل برای بازگشت به حالت اولیه بعد از انجام تمرین یا مسابقه چیست؟
 الف. کاهش صدمات جسمانی بويژه صدمات عضلانی - وتری
 ب. آمامه پمپاژ عضلانی و مانع از تجمع خون در اندام‌های تحتانی
 ج. کلکک به آmadگی ذهنی و روانی ورزشکار بعد از انجام فعالیت
 د. کلتش سطح اسیدلاکتیک خون با سرعت بیشتر
۱۵. پسروان در مقایسه با دختران در حین سالهای قبل از بلوغ چابکی دارند و بعد از این مرحله چابکی پسران به مراتب افزایش می‌یابد.
 الف. بیشتری- سریعتر
 ج. کمتری- سریع تر
۱۶. کدام عبارت زیر غلط است؟
 الف. فعالیتهای کششی در کاهش صدمات جسمانی مؤثر است.
 ب. تمرینات کششی از کوتاه شدن عضله جلوگیری می‌کند.
 ج. اجرای تمرینات الاستیکی در هر شرایطی مفید و مؤثر است.
 د. روش کشش PNF در فیزیوتراپی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.
۱۷. کدام گزینه زیر از اجزاء آmadگی جسمانی مرتبط با مهارت‌های ورزشی (آmadگی حرکتی) نیست?
 الف. چابکی ب. قدرت ج. هماهنگی د. سرعت
۱۸. از اکسیداسیون هر گرم چربی، کربوهیدرات و پروتئین به ترتیب و و کیلو کالری انرژی حاصل می‌شود.
 الف. ۹,۴,۴ ب. ۴,۹,۴ ج. ۴,۹,۹ د. ۴,۹
۱۹. «فاصله زمانی بین حرک و پاسخ حرکتی» را چه می‌نامند؟
 الف. سرعت حرکت
 ج. سرعت کل بدن
 د. سرعت عکس العمل
۲۰. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می‌نامند؟
 الف. رژیم غذایی
 ج. موازنۀ انرژی
۲۱. چابکی بچه‌ها در چه سنی کاهش می‌یابد؟
 الف. تا ۷ سال ب. سنتین پیش دبستانی ج. تا ۱۰ سال
- د. سالهای رشد سریع

تعداد سوالات: نسخه: ۳۰ تکمیلی: — تشریعی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی و تکمیلی: ۴۵ تشریعی: —

نام لرنس: تربیت بدنی (۱)
رشته تحصیلی-گرایش: کلیه رشته‌های علوم پایه
کد لرنس: ۱۲۱۵۱۵۰

۲۲. در کدامیک از مراحل کشش ایستا، کشش تا مرز درد پیش می‌رود؟
 الف. کشش توسعه یافته
 ب. کشش مؤثر
 ج. کشش آسان
 د. مرحله شروع
۲۳. تربیت بدنی یکی از مولفه‌های مهم کدامیک از گزینه‌های زیر محسوب می‌شود؟
 الف. تربیت و پرورش
 ب. تعلیم و آموزش
 ج. تعلیم و تربیت
 د. تعلیم و تربیت
۲۴. تعیین ترکیب بدنی سه جزء اصلی بدن شامل عضلات، و چربی نقش دارد.
 الف. اندامها
 ب. استخوانها
 ج. خون
 د. بافت‌ها
۲۵. میزان درصد چربی در مردان لاغر چقدر است؟
 الف. بیش از ۱۳٪
 ب. کمتر از ۸٪
 ج. ۱۶٪
۲۶. در صورتی که تمرینات کششی بویژه در جریان تمرینات سنگین و کار با وزنه انجام نشود ممکن است:
 الف. میزان انعطاف پذیری عضلات و مفاصل کاسته شود.
 ب. روند افزایش انعطاف بدن متوقف شود.
 ج. انعطاف عضلات افزایش یابد.
 د. روند افزایش انعطاف بدن سریعتر شود.
۲۷. وقتی آزمودنی با چشمان بسته روی یک پای ایستاد، کدامیک از موارد زیر مورد سنجش قرار گرفته است؟
 الف. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
 ب. قدرت عضلات پشت
 ج. عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل
 د. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن
۲۸. در کدام مورد زیر عضله هنگام انقباض کوتاه می‌شود؟
 الف. ایزومتریک
 ب. اکسنتریک
 ج. کنستتریک
 د. ایزوکیتیک
۲۹. افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص ورزشی را..... می‌نماید.
 الف. کشش فعال
 ب. کشش ایستا
 ج. کشش پویا
 د. کشش پرتتابی
۳۰. زنانی که دارای ۲۳ الی ۲۶ درصد چربی هستند در چه طبقه‌ای از نظر وزن قرار می‌گیرند؟
 الف. فربه
 ب. چاق
 ج. شروع چاقی
 د. وزن مطلوب

۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲