

نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۲

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

امام علی<sup>(ع)</sup>: برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. مجموعه تمرینات زیر بیشتر برای افزایش کدام یک از قابلیت‌های جسمانی توصیه می شود؟  
(دوهای زیگزاک- حرکات جهشی- پرش سریع و متناوب با هر دو پا- دوهای رفت و برگشت کوتاه - واکنش نشان دادن نسبت به علائم و حرکات ترکیبی سریع مانند نشستن -بلند شدن و جهش کردن.  
الف. سرعت حرکت و سرعت عکس العمل  
ب. تعادل  
ج. استقامت عضلانی  
د. توان و انعطاف پذیری
۲. پسران در مقایسه با دختران در حین سالهای قبل از بلوغ چابکی..... دارند و بعد از این مرحله چابکی پسران در مقایسه با دختران..... افزایش می یابد.  
الف. بیشتری- آهسته تر  
ب. کمتری- سریعتر  
ج. بیشتری- سریعتر  
د. کمتری- آهسته تر
۳. هماهنگی عصبی - عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟  
الف. بعد از بلوغ  
ب. در زمان بلوغ  
ج. بعد از اینکه فرد راه رفتن را می آموزد.  
د. قبل از بلوغ
۴. در ورزشهایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تامین می کند؟  
الف. هوازی  
ب. اسید لاکتیک  
ج. فسفاژن  
د. CP
۵. سیستم تامین انرژی در کدامیک از ورزشهای زیر مشابه است؟  
الف. بسکتبال و والیبال  
ب. بسکتبال و کشتی  
ج. والیبال و کشتی  
د. ژیمناستیک و اسکی تفریحی
۶. اگر برنامه نرمشی برای یک یا چند روز انجام نشود، پیامد آن چیست؟  
الف. عضلات دچار کشیدگی می شوند.  
ب. عضلات دچار کوفتگی می شوند.  
ج. عضلات دچار گرفتگی می شوند  
د. عضلات بخش اصلی قدرت خود را از دست می دهند
۷. مهمترین راه برای کم کردن وزن چیست؟  
الف. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید  
ب. کاستن انرژی مصرفی  
ج. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش  
د. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز



نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۲

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۸. به دنبال یک دوره تمرینی که در اثر اجرای آنها استقامت عضلانی افزایش می‌یابد، کدام یک از سازگاریهای زیر در بدن دیده نمی‌شود؟

الف. افزایش قطر و تعداد تارهای تند انقباض ( $ft$ )

ب. افزایش ذخایر انرژی

ج. افزایش تراکم مویرگی عضله

د. افزایش تعداد میتوکندری

۹. بی‌اشتهایی، تحریک پذیری و بی‌خوابی عوارض کمبود کدام گروه ویتامین هاست؟

الف.  $B_{12}$  -  $B_6$

ب.  $B_6$ ،  $C$

ج.  $K$ ،  $E$ ،  $D$

د.  $B_2$ ،  $B_1$ ،  $C$

۱۰. منبع مهم تولید انرژی در هنگام استراحت و فعالیت‌های ورزشی سبک چیست؟

الف. قندها

ب. پروتئین‌ها

ج. ویتامین‌ها

د. چربی‌ها

۱۱. در مواقع رشد، بیماری‌های عفونی، کدام ماده غذایی زیر در ترمیم سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها به میزان بیشتری برای بدن لازم‌اند؟

الف. قندها

ب. ویتامین‌ها

ج. پروتئین‌ها

د. مواد معدنی

۱۲. هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن چیست؟

الف. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیت جسمانی.

ب. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی

ج. پیشگیری از بیماری‌ها و دادن فرصت فعالیت روزانه

د. توسعه توانایی‌ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۱۳. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. نیرو و شتاب نسبت مستقیم دارند.

ب. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می‌یابد.

ج. با افزایش ۲ درجه حرارت، سرعت انقباض ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

د. سرعت حرکات بدنی زنان به میزان ۸۵ درصد سرعت مردان است.

۱۴. فعالیت‌های ورزشی که ..... به طول می‌انجامد بخش عمده انرژی خود را از طریق دستگاه هوازی یا اکسیژن تأمین می‌کند.

الف. ۲/۵ تا ۵ دقیقه

ب. بیشتر از ۵ دقیقه

ج. کمتر از ۱ دقیقه

د. ۲/۵ تا ۴ دقیقه

۱۵. آزمون دراز و نشست برای سنجش کدام قابلیت جسمانی زیر مناسب‌تر است؟

الف. استقامت عضلات شکمی

ب. استقامت عضلات پشتی

ج. توان

د. قدرت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۲

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۶. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارت‌های ورزشی ضرورت دارد.

ب. اجرای دوره‌های تمرینی استقامت عضلانی باعث افزایش غلظت میوگلوبین عضله می‌شود.

ج. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوازی ندارد.

د. آزمون سنجش ضخامت چربی زیر پوست شایع‌ترین روش برای اندازه‌گیری ترکیب بدنی است.

۱۷. کدام گروه از مواد غذایی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش مهم‌تری را به عهده دارند؟

الف. پروتئین‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب

ج. چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها

۱۸. تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا روشی برای افزایش کدامیک از فاکتورهای زیر است؟

الف. عکس‌العمل

ب. تعادل

ج. هماهنگی

د. چابکی

۱۹. در نتیجه کاهش قدرت عضلات، کدام یک از افراد زیر بیشتر مستعد آسیب پذیری هستند؟

الف. افراد کوتاه قد

ب. افراد بلند قد

ج. دختران

د. کسانی که فعالیت‌های سنگین انجام می‌دهند

۲۰. سیستم اصلی انرژی در پرتاب وزنه ..... و در دوی ۴۰۰ متر ..... است.

الف.  $ATP-PC$  و هوازی

ب. اسید لاکتیک و هوازی

ج. اسید لاکتیک و  $ATP-PC$

د.  $ATP-PC$  و اسید لاکتیک

۲۱. اگر ورزشکاری بخواهد  $4/5$  کیلوگرم وزن اضافی بدنش را کم کند، باید طی چند هفته برنامه ریزی کند؟

الف. ۴-۵ هفته

ب. ۶-۷ هفته

ج. ۸-۹ هفته

د. ۱۰-۱۱ هفته

۲۲. عدم تعادل قدرت در عضلات کدام یک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاری‌های اسکلتی دارد؟

الف. دست‌ها

ب. پاها

ج. عضلات دیافراگم

د. تنه

۲۳. شرکت در فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های تفریحی غیر از تخصص خود، باید در چه زمانی مورد توجه قرار گیرد؟

الف. فصل خارج از مسابقه

ب. فصل مسابقه

ج. فصل پیش از مسابقه

د. فصل بعد از مسابقه

۲۴. از آزمون دوی ۳۰ متر برای اندازه‌گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می‌شود؟

الف. سرعت

ب. چابکی

ج. توان

د. استقامت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۲

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۵. کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

الف. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.

ب. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.

ج. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.

د. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۲۶. در مسابقه دوی ..... ۹۵٪ انرژی از طریق دستگاه  $ATP-cp$  و اسیدلاکتیک تامین می شود.

الف. ماراتن ب. ۳۰۰۰ متر ج. صحرا نوردی د. ۱۰۰ متر

۲۷. از کارکرد های دیگر ورزش که به تقویت پیوستگی اجتماعی کمک می کند، مفهوم اجتماعی ..... است.

الف. نوع دوستی ب. اخلاق ج. تعامل د. فرهنگ

۲۸. در سیستم هرمی در هر ست میزان بار ..... کاهش می یابد تا اینکه در آخرین ست ..... کوشش اعمال می شود.

الف. افزایش و تعداد تکرار - حداکثر ب. افزایش و زمان حرکت - حداقل

ج. افزایش و زمان حرکت - حداکثر د. افزایش و تعداد تکرار - حداقل

۲۹. تمرینات اختصاصی مسابقات درون گروهی و رقابت های ورزشی ویژگی کدام یک از مراحل تمرین است؟

الف. تمرین خارج از فصل مسابقه ب. تمرین پیش از فصل مسابقه

ج. تمرین فصل مسابقه د. تمرین بعد از فصل مسابقه

۳۰. رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

الف. تمرینات اینتروال ب. شروع ورزش از کودکی

ج. تغذیه مناسب د. استقامت عضلات کمربند شانه ای