

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۱۴۲

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی نمره

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. ساده ترین و عملی ترین راه برای تعیین شدت تمرین به خصوص تمرینات استقامتی چیست؟

الف. تعیین ضربان قلب

ب. اندازه گیری اکسیژن مصرفی

ج. اندازه گیری زمان تمرین

د. اندازه گیری تعریق بدن

۲. قدرت انفجاری یا حداکثر نیروی عضلات در کوتاهترین مدت زمان ممکن را چه می نامند؟

الف. سرعت

ب. قدرت

ج. نیرو

د. توان

۳. کدام یک از گزینه های زیر در ارتباط با اندازه گیری قدرت عضلانی حرکتی صحیح است؟

الف. در این اندازه گیری وزنه جابجا شده و مفصل تغییر شکل نمی دهد.

ب. در این اندازه گیری وزنه جابجا شده و مفصل نیز تغییر شکل می دهد.

ج. در این اندازه گیری وزنه جابجا نمی شود و مفصل هم تغییر شکل نمی دهد.

د. در این اندازه گیری وزنه جابجا نمی شود و مفصل تغییر شکل می دهد.

۴. قابلیت تکرار انقباض یا ادامه فعالیت یک گروهی از عضلات در مدت طولانی را چه می نامند؟

الف. استقامت قلب و ریه

ب. استقامت غیر هوازی

ج. استقامت موضعی عضلات

د. استقامت بدنی

۵. کنش باریکس چه بخشی از عوامل آمادگی جسمانی را اندازه گیری می کند؟

الف. قدرت و توازن عضلات بالاتنه

ب. سرعت و قدرت کمربند شانه ای

ج. قدرت و استقامت نسبی بازو شانه

د. استقامت عمومی بدن

۶. چنانچه مربی دوندگان ۱۵۰۰ متر را تمرین می دهد چند درصد زمان و فشار تمرین بر پایه خود را باید صرف توسعه دستگاه

فسفاژن و اسید لاکتیک نماید؟

الف. ۱۰ درصد

ب. ۲۰ درصد

ج. ۴۰ درصد

د. ۲۵ درصد

۷. جاگینگ جزء کدام یک از دوهای زیر می باشد؟

الف. تناوبی

ب. اینتروال

ج. فارتلک

د. تداومی

۸. مواد غذایی انرژی را چه موادی هستند؟

الف. قند، چربی، ویتامین

ب. پروتئین، املاح، قند

ج. قند، چربی، پروتئین

د. قند، چربی، املاح

۹. کدام عبارت در مورد عوامل تشکیل دهنده چابکی صحیح است؟

الف. سرعت حرکت، سرعت عکس العمل و قدرت

ب. قدرت، استقامت موضعی و سرعت

ج. انعطاف پذیری، سرعت حرکت و سرعت عکس العمل

د. تعادل، قدرت و سرعت حرکت

۱۰. انرژی که از شکستن یک مولکول گرم ATP بدست می آید، چقدر است؟

الف. ۵۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری

ب. ۷۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری

ج. ۷۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری

د. ۷۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ کالری

جزوات مکاتبه ای و بسته های آموزشی آنلاین

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۱۴۲

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ نمره تشریحی نمره

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۱. عبارت «قابلیت عمومی بدن برای انجام فعالیت نسبتاً طولانی بامتابولیسم متعادل» تعریف کدام اصطلاح است؟

الف. هماهنگی عصبی - عضلانی

ب. استقامت عضلانی

ج. استقامت عمومی

د. چابکی

۱۲. انقباض درونگرا جزو کدامیک از انقباض در ذیل می باشند؟

الف. انقباض هم تنش

ب. انقباض هم طول

ج. انقباض هم جنبش

د. انقباض اکسنتریک

۱۳. طی دوره پیش از فصل مسابقه برای آمادگی مطلوب بایستی از کدام تمرین زیر استفاده نمود؟

الف. تمرینات بسیار سنگین

ب. تمریناتی سبک و آرام جهت حفظ آمادگی جسمانی

ج. یک برنامه تمرینی متوسط

د. یک برنامه فرعی دویدن سبک و آرام

۱۴. کدام یک از موارد زیر اهداف و اثرات گرم کردن نیست؟

الف. افزایش سرعت جریان عصبی

ب. افزایش سرعت انقباض عضلات به دلیل افزایش چسبندگی آنها و افزایش زمان ملزتاب

ج. تحریک دستگاه گردش خون و تنفس و در نتیجه بازده بهتر قلب

د. افزایش کارایی عضلات، تاندونها و لیگامنتها و در درجه حرارت مطلوب فیزیکی

۱۵. تمرینات مقاومتی فزاینده قابل تنظیم روزانه، جزو کدام یک از تمرینات زیر باشد؟

الف. هم جنبش

ب. ایزوتونیک

ج. ایزومتریک

د. ایزوکنیتیک

۱۶. تمرینات (فعالیتهای) سرد کردن در چه مدت زمانی انجام می شود؟

الف. ۱۰-۵ دقیقه

ب. ۱۰-۷ دقیقه

ج. ۱۵-۱۰ دقیقه

د. ۱۵-۱۰ دقیقه

۱۷. اگر ضربان قلب در یک فعالیت معین ۱۷۰ ضربه در دقیقه باشد، شدت فعالیت ورزشکار چقدر بوده است؟

الف. ۹۰

ب. ۸۵

ج. ۷۷

د. ۸۰

۱۸. به عنوان یک معلم تربیت بدنی، برای پیشگیری و درمان نسبی چاقی، کدامیک از روشهای تمرینی ذیل را پیشنهاد می کنید؟

الف. تمرینات استقامتی و باشدت کم

ب. تمرینات استقامتی و باشدت متوسط

ج. تمرینات دوی تکراری

د. تمرینات جاگینگ

۱۹. انسان در حالت ایستاده دارای چه تعادلی است؟

الف. دینامیکی

ب. استاتیکی

ج. ساکن

د. نیمه متحرک

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۱۴۲

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۲۰. کدامیک از جملات زیر غلط است؟

الف. براساس نتیجه یک تحقیق گرم کردن ۲ الی ۵ درصد در بهبود رکوردهای ورزشی مؤثر است.

ب. گرم کردن از کوفتگی عضله به مقدار زیادی جلوگیری می کند.

ج. گرم کردن از کشیدگی عضلات تا حدود زیادی جلوگیری می کند.

د. از طریق اجرای آزمون پله هاروارد (Harvard step test) می توان چابکی را اندازه گیری کرد.

۲۱. آزمون پلار جنت چه عاملی از عوامل آمادگی جسمانی را اندازه گیری می کند؟

الف. استقامت ب. قدرت ج. مهارت د. توان

۲۲. همکاری سیستم عصبی مرکزی با عضلات و ارگانهای حسی در جریان یک حرکت خاص را.....گویند.

الف. مهارت ب. چابکی

ج. مهارت بنیادی د. هماهنگی

۲۳. در اندازه گیری.....طول اعضای مربوطه در نظر گرفته نمی شود؟

الف. انعطاف پذیری مطلق ب. انعطاف پذیری

ج. قدرت ایستا د. هیچ یک از قابلیت های حرکتی

۲۴. حداقل فاصله زمانی بین محرک و پاسخ را.....می نامند؟

الف. سرعت عمومی بدن ب. سرعت عکس العمل

ج. سرعت حرکت د. شتاب

۲۵. حرکات..... موجب افزایش دامنه حرکت حول مفصل شده و عاملی برای اجرای مهارتهای ورزشی می باشد.

الف. کششی ب. ورزش صبحگاهی

ج. نرمشی د. قدرتی

۲۶. هرچه مرکز ثقل بالاتر باشد.....کمتر است.

الف. سطح اتکاء ب. مهارت های ورزشی

ج. پایداری یا تعادل د. آستانه خستگی

۲۷. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. از کالیپر برای سنجش اندازه گیری چربی بدن استفاده می شود.

ب. تنها با داشتن یک کالیپر می توان انواع چربی را اندازه گرفت.

ج. هماهنگی جزئی از چابکی است.

د. ورزشکار بدون دارا بودن قابلیت هماهنگی ، هیچ حرکتی را نمی تواند به صورت زیبا اجرا کند.

۲۸. موقعیت مرکز ثقل در انسان حدوداً برابر..... قامت از کف پا قرار دارد.

الف. ۵۷ درصد ب. ۴۷ درصد ج. ۵۰ درصد د. ۵۵ درصد

تعداد سوال:

نام درس:

رشته تحصیلی - گرایش:

کد درس:

سوالات تستی نمره منفی دارد [

www.Sanjesh3.com