

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: دو میدانی ۳

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۱- مراحل اجرای تکنیک پرتاب نیزه به ترتیب کدام است؟

۱. گرفتن نیزه- حمل نیزه- دورخیز- رهایی نیزه- بازیافت
۲. حمل نیزه- دورخیز- گرفتن نیزه- رهایی نیزه- بازیافت
۳. حمل نیزه- گرفتن نیزه- دورخیز- رهایی نیزه- بازیافت
۴. دورخیز-گرفتن نیزه- حمل نیزه-- رهایی نیزه- بازیافت

۲- هدف از مرحله غیرچرخه ای در دورخیز پرتاب نیزه چیست؟

۱. انتقال اندازه حرکت به نیزه
۲. رسیدن به حداکثر سرعت کنترل شده
۳. رسیدن به حداکثر شتاب
۴. رسیدن به بیشترین برد

۳- یکی از عوامل مهم در پرواز اجسام پرتابی..... می باشد.

۱. قدرت پرتاب
۲. سرعت بالای پرتاب
۳. زاویه پرتاب
۴. شتاب بالای دست پرتاب

۴- مهم ترین عیب دو روش هفت گام در پرتاب نیزه چیست؟

۱. پرتاب کننده زمان بیشتری را از دست می دهد.
۲. پرتاب کننده را با مشکل حفظ اندازه حرکت مواجه می کند.
۳. سرعت حرکت را کند می کند.
۴. شتاب حرکت را افزایش می دهد.

۵- کدام یک از ویژگی های جسمانی زیر، برای پرتاب کننده نیزه اولویت اول را دارد؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. قدرت انفجاری
۴. انعطاف پذیری

۶- در نگه داشتن وزنه، کدام عضو در تولید نیرو نقش دارد؟

۱. انگشت شست
۲. انگشت کوچک
۳. مچ دست
۴. شانه

۷- اولین حرکت برای قرار دادن وزنه در مسیر پرتاب کدام است؟

۱. چرخش
۲. سُرخوردن
۳. دورخیز
۴. شتاب گیری

۸- کدام عبارت در رابطه با پرتاب وزنه صحیح می باشد؟

۱. پس از رهایی وزنه، سر، چشم ها و دست پرتاب باید در مسیر پرتاب وزنه را تعقیب کند.
۲. در عمل پرتاب، نیروی وارد شده به وزنه به وسیله کشش و خم شدن سریع پاها ایجاد می شود.
۳. خم شدن پر قدرت پاها اثر بسیار مهمی در نتیجه پرتاب دارد.
۴. در پرتاب وزنه، آخرین ضربه را شانه به وزنه اعمال می کند.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

عنوان درس: دو میدانی ۳

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۹- کدام یک از موارد زیر، از معایب روش اوبراین در پرتاب وزنه می باشد؟

۱. دقت زمانسنجی در این تکنیک ضعیف است.

۲. حفظ تعادل مشکل است.

۳. بستگی زیادی به قد و وزن دارد.

۴. کوچک بودن دایره، مانع بدست آوردن سرعت رهایی مطلوب می شود.

۱۰- کدام یک از موارد زیر، بیشترین حجم برنامه تمرین پرتاب کنندگان وزنه را به خود اختصاص می دهد؟

۱. افزایش حداکثر قدرت و قدرت انفجاری

۲. افزایش حداکثر سرعت و قدرت

۳. افزایش حداکثر شتاب و سرعت پرتاب

۴. افزایش حداکثر شتاب و قدرت

۱۱- کدام عبارت در ارتباط با پرتاب دیسک صحیح نمی باشد؟

۱. در هنگامی که دیسک در دست قرار دارد، قسمت بالای دیسک با ساعد تماس دارد.

۲. دست به صورت صاف در مقابل دیسک قرار دارد.

۳. مرکز ثقل دیسک مابین انگشت میانی و اشاره قرار گرفته است.

۴. حلقه آهنی دور دیسک روی مفاصل بالای انگشت قرار می گیرد.

۱۲- در پرتاب دیسک، انتخاب مناسب ترین روش پرتاب به چه عواملی بستگی دارد؟

۱. آزمایش پرتاب کننده و راهنمایی مربی

۲. قدرت بدنی

۳. سرعت حرکت اندام فوقانی

۴. قد و وزن

۱۳- در پرتاب دیسک، هدف از چرخش در داخل دایره چیست؟

۱. ایجاد حداکثر سرعت

۲. ایجاد سرعت مناسب

۳. اعمال نیروی حداکثر

۴. ایجاد یک شتاب پیوسته

۱۴- مهم ترین مرحله در کل حرکت پرتاب دیسک کدام است؟

۱. پرتاب

۲. دورخیز

۳. رهایی

۴. چرخش

۱۵- مهم ترین مؤلفه های شرایط جسمانی پرتاب کنندگان دیسک کدام یک از موارد زیر است؟

۱. چابکی و سرعت

۲. قدرت و سرعت

۳. چابکی و قدرت

۴. انعطاف پذیری و قدرت

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

عنوان درس: دو میدانی ۳

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۱۶- کدام عبارت در ارتباط با پرتاب چکش صحیح می باشد؟

۱. پرتاب کننده رو به مسیر پرتاب در لبه پشتی دایره می ایستد.
۲. لبه داخلی دسته چکش بر روی بندهای اول انگشتان دست قرار می گیرد.
۳. در وضعیت اولیه ایستادن زانوها جهت پایداری در طی تاب های اولیه کمی خمیده است.
۴. انتقال صحیح وزن بدن از لگن در طی چرخش بسیار مهم است.

۱۷- مرحله اتکاء روی دو پا در پرتاب چکش به عنوان یک عامل عمل می کند.

۱. کنترل سرعت
۲. کاهش سرعت
۳. شتاب دهنده
۴. کاهش شتاب

۱۸- تکنیک پرتابی در کدام یک از رشته های پرتابی از بقیه مشکل تر است؟

۱. پرتاب چکش
۲. پرتاب نیزه
۳. پرتاب دیسک
۴. پرتاب وزنه

۱۹- عامل اولیه ای که باعث رکود و شکست در پرتاب چکش می شود، کدام یک از موارد زیر است؟

۱. کیفیت پایین و ضعف قدرت
۲. کیفیت پایین و ضعف چابکی
۳. کیفیت پایین و ضعف شتاب
۴. کیفیت پایین و ضعف سرعت

۲۰- کدام یک از رشته های پرتابی به چابکی بیشتری نیاز دارد؟

۱. پرتاب وزنه
۲. پرتاب دیسک
۳. پرتاب چکش
۴. پرتاب نیزه

۲۱- برای اینکه جسم پرتابی بیشترین مسافت را طی نماید، کدام عامل بیشترین اهمیت را دارا می باشد؟

۱. حداکثر قدرت
۲. حداکثر سرعت
۳. بیشترین زاویه پرتاب
۴. بالاتر بودن ارتفاع رهایی

۲۲- کدام یک از عوامل زیر، جزء عوامل آیرودینامیکی مؤثر بر مسافت پرتاب می باشد؟

۱. مقاومت هوا
۲. ارتفاع رهایی
۳. زاویه پرتاب
۴. سرعت پرتاب

۲۳- کدام عبارت صحیح می باشد؟

۱. در پرتاب دیسک با افزایش سرعت باد، مرکز فشار جلوتر می رود.
۲. در پرتاب دیسک وقتی زاویه برخورد افزایش می یابد، مرکز فشار به سمت عقب حرکت می کند.
۳. در پرتاب دیسک وقتی زاویه برخورد کاهش می یابد، مرکز فشار به سمت جلو حرکت می کند.
۴. برآیند نیروهای عمل کننده هوا بر دیسک به نقطه ای از دیسک به نام مرکز فشار وارد می شود.



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: دو میدانی ۳

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۷۴

۲۴- چه رابطه‌ای بین زاویه مطلوب رهایی با سرعت رهایی در پرتاب‌ها وجود دارد؟

۱. زاویه مطلوب رهایی با افزایش سرعت رهایی کاهش می‌یابد.
۲. بین زاویه مطلوب رهایی با سرعت رهایی ارتباطی وجود ندارد.
۳. زاویه مطلوب رهایی با افزایش سرعت رهایی افزایش می‌یابد.
۴. زاویه مطلوب رهایی با کاهش سرعت رهایی افزایش می‌یابد.