

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

www.PnuNews.com

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) www.PnuNews.net

۱- هر نوع حرکت جسمی که به وسیله عضلات اسکلتی ایجاد می شود، چه نامیده می شود؟

۱. exercise  
۲. physical activity  
۳. physical fitness  
۴. training

۲- کدام رشته ورزشی زیر تنها به آمادگی وابسته به تندرستی نیاز دارد؟

۱. گلف  
۲. راکت بال  
۳. اسکواش  
۴. قایقرانی

۳- کدام گزینه غلط است؟

۱. کار منظم عضلات اگر با افزایش تدریجی بار توام باشد، باعث افزایش کارایی عضلات می شود.  
۲. ورزش باعث افزایش حجم ضربه ای می شود.  
۳. میزان تنفس در افراد آماده کمتر است و ممکن است هنگام استراحت ۱۲ تا ۱۵ در دقیقه باشد.  
۴. ورزش شبکه عروق کرونری را افزایش می دهد.

۴- کدام گزینه برای بیماری قلبی عامل خطر آفرین اولیه محسوب می شود؟

۱. چاقی  
۲. بالا بودن VLDL  
۳. رژیم پرچربی  
۴. بالا بودن LDL

۵- کدام مورد زیر از دلایل آسم ناشی از ورزش نیست؟

۱. هوای سرد  
۲. هیپرکاپنه  
۳. آلکایوز تنفسی  
۴. شدتها و مدت‌های ویژه فعالیت ورزشی

۶- زایمان آسانتر در زنانی که در سه ماهه آخر بارداری بطور منظم و با شدت متوسط ورزش کرده اند، ناشی از افزایش چیست؟

۱. افزایش انعطاف‌پذیری لگن  
۲. افزایش اندروفین  
۳. افزایش هورمون‌های زنانه  
۴. افزایش استقامت موضعی

۷- در کدام یک از ورزش‌های ذیل از محدوده ضربان قلب هدف برای تعیین شدت تمرین استفاده می شود؟

۱. کشتی - راهپیمایی  
۲. پرتاب وزنه - تکواندو  
۳. قایقرانی - دوچرخه سواری  
۴. حرکات موزون - پرش سه گام

۸- شدت مطلوب ورزش برای بهره مندی از نتایج مثبت تمرین در آمادگی قلبی - تنفسی با توجه به روش حداکثر ضربان قلب چقدر می باشد؟

۱. ۵۰ تا ۶۰ درصد  
۲. ۶۰ تا ۸۰ درصد  
۳. ۸۰ تا ۹۰ درصد  
۴. ۷۰ تا ۸۵ درصد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی -خواهران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) www.PnuNews.net

۹- روش تداومی سریع متداولترین روش تمرینی برای کدامیک از گروه‌های ذیل می باشد؟

۱. افرادی که درصد حفظ تندرستی خود هستند.

۲. ورزشکارانی که تمرین را صرفاً جهت آمادگی عمومی انجام می دهند.

۳. ورزشکارانی که نیاز به استقامت بسیار بالایی دارند.

۴. ورزشکارانی که درصد حفظ استقامت بدنی خود در خارج از فصل مسابقه هستند.

۱۰- زمانی که شدت مراحل فعالیت در تمرین تناوبی متوسط و کم و استراحت نسبتاً خوبی نیز داشته باشیم، تمرین تناوبی از چه نوعی می باشد؟

۱. ساده ۲. پیچیده ۳. فشرده ۴. گسترده

۱۱- در طراحی برنامه های قدرت هم طول شدت چند در صد حداکثر قدرت است؟

۱. ۱۰۰ درصد ۲. ۸۵-۹۰ درصد ۳. ۷۰-۸۰ درصد ۴. ۶۰ درصد

۱۲- شدت تمرین در مرحله حجیم سازی چند درصد حداکثر قدرت است؟

۱. ۳۰-۶۰ ۲. ۷۰-۸۰ ۳. ۸۵-۱۰۰ ۴. ۳۰-۸۰

۱۳- کدام یک از گزینه های زیر، جزء تمرینات اصلی با وزنه برای مبتدیان نمی باشد؟

۱. پرس سینه ۲. جلو بازو دو دست ۳. پرس پا ۴. کشش جانبی

۱۴- اشکال اساسی استفاده از وزنه های آزاد و دستگاه های تمرین قدرتی چیست؟

۱. اندازه گیری قدرت در ضعیف ترین نقطه دامنه حرکتی ۲. خطر آسیب دیدگی بالا ۳. اندازه گیری قدرت در نقاط خاص ۴. اندازه گیری قدرت در ابتدای دامنه حرکتی

۱۵- کدام گزینه ۴۱ در صد در برابر حرکت مفصل مقاومت می کند؟

۱. تاندونها و لیگامنتها ۲. عضلات ۳. کیسول مفصلی ۴. پوست

۱۶- آزمون sit and reach برای اندازه گیری انعطاف پذیری کدام نواحی از بدن استفاده می شود؟

۱. ناحیه پشت و پهلوها ۲. ناحیه ساق پا و مفصل ران ۳. ناحیه کمر و مفصل ران ۴. ناحیه پشت و کمر

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) www.PnuNews.net

۱۷- کدامیک از عوامل زیر را در کشش‌های PNF متوسط ارزیابی می‌کنید؟

- ۰۱ میزان درد
- ۰۲ امکان پذیر بودن
- ۰۳ مقاومت در برابر کشش
- ۰۴ کارایی

۱۸- توانایی عضله برای تولید نیروی زیاد و با سرعت زیاد بر علیه یک مقاومت مشخص چه نامیده می‌شود؟

- ۰۱ قدرت ماکزیمم
- ۰۲ توان بی‌هوازی
- ۰۳ قدرت در سرعت
- ۰۴ قدرت مطلق

۱۹- آزمون قدرت در سرعت برای اندازه‌گیری کدام بخش از توانایی‌های حرکتی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

- ۰۱ سرعت و قدرت
- ۰۲ سرعت و انعطاف‌پذیری
- ۰۳ قدرت و چابکی
- ۰۴ سرعت و چابکی

۲۰- آزمون ۴×۹ برای اندازه‌گیری کدام توانایی حرکتی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

- ۰۱ سرعت
- ۰۲ چابکی
- ۰۳ سرعت عکس‌العمل
- ۰۴ توان انفجاری

۲۱- گزینه غلط کدام است؟

- ۰۱ ورزشکاران استقامتی زن ممکن است ۱۲ تا ۱۸ درصد چربی داشته باشند.
- ۰۲ چربی برابر یا بیشتر از ۲۵ درصد توده بدن سلامتی مردان را به خطر می‌اندازد.
- ۰۳ تنها عامل تعیین‌کننده میزان چربی بدن تعداد سلولهای چربی بدن می‌باشد.
- ۰۴ تعداد سلولهای چربی ممکن است در دوران کودکی افزایش یابند.

۲۲- در طراحی برنامه‌های تمرینی استقامت هم جنبش تعداد نوبتهای تمرین چه قدر است؟

- ۰۱ ۱ نوبت
- ۰۲ ۲ نوبت
- ۰۳ ۳ نوبت
- ۰۴ ۴ نوبت

۲۳- کدام یک از فعالیتهای ورزشی ذیل در صورتی که قبل از بارداری انجام نگرفته اند، برای زنان باردار مناسب نمی‌باشد؟

- ۰۱ دوچرخه سواری
- ۰۲ جاگینگ
- ۰۳ پیاده روی
- ۰۴ شنا

۲۴- کدامیک از موارد زیر از پیامدهای اثر والسالو نمی‌باشد؟

- ۰۱ افزایش فشار خون دیاستولی
- ۰۲ افزایش کار قلب
- ۰۳ افزایش فشار خون
- ۰۴ افزایش برگشت خون وریدی به قلب