

۱- تمرینات کششی با چه هدفی به عنوان بخشی از حرکات سرد کردن (بازگشت به حالت اولیه) بعد از تمرین اصلی اجرا می‌گردد؟

- ۰۱. برای جلوگیری از خستگی بدن و کاهش جراحات و دردهای عضلانی بعد از تمرین
- ۰۲. برای جلوگیری از تعریق بدن
- ۰۳. برای افزایش انعطاف بدن
- ۰۴. برای جلوگیری از بروز کلیه صدمات ورزشی

۲- کدام گزینه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی در محیط‌های ورزشی سالم صحنه می‌گذارد؟

- ۰۱. توسعه آموزش اصول حرکات
- ۰۲. توسعه فرهنگی و اجتماعی
- ۰۳. شناسایی برخی ارزش‌های اجتماعی
- ۰۴. توسعه ابعاد اجتماعی انسان

۳- کدام عامل بیان‌کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است؟

- ۰۱. شخصیت اجتماعی
- ۰۲. فردگرایی
- ۰۳. خودمحوری
- ۰۴. برقراری آسان تر ارتباط با افراد

۴- این موضوع که وجود صفات پسندیده در افراد سالم و قوی بارزتر است

- ۰۱. یک تصور عامیانه است
- ۰۲. یک فرضیه است
- ۰۳. بی اساس است
- ۰۴. توسط تحقیقات علمی ثابت شده است

۵- ساختن شخصیت جوانان به کدام یک از مبانی تربیت بدنی مربوط می‌باشد؟

- ۰۱. مبانی اخلاقی و اعتقادی
- ۰۲. مبانی روانی و اجتماعی
- ۰۳. مبانی تربیتی و اخلاقی
- ۰۴. مبانی فیزیولوژیکی

۶- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

- ۰۱. ورزش تنها وسیله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است
- ۰۲. افزایش توانمندی فیزیکی نقشی در منشهای فردی ندارد
- ۰۳. تربیت بدنی رشته مستقل از علوم دیگر است
- ۰۴. کودک بوسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار نماید

۷- کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجاد کنندهٔ تصلب شرایین نادرست است؟

- ۰۱ داشتن قلب چاق
- ۰۲ تجمع موادی چون کلسترول در عروق
- ۰۳ تجمع موادی چون گلوکز در عروق
- ۰۴ سفت و سخت شدن عروق

۸- ضربه سرویس در ورزش والیبال در کدام منطقه از زمین انجام می‌شود؟

- ۰۱ راست و عقب زمین
- ۰۲ چپ و جلوی زمین
- ۰۳ راست و جلوی زمین
- ۰۴ چپ و عقب زمین

۹- از میان ورزش‌های زیر، کدام یک تأثیر کمتری در ارتباط با کنترل وزن دارند؟

- ۰۱ تنیس روی میز
- ۰۲ فوتبال
- ۰۳ اسکی سرعت
- ۰۴ بسکتبال

۱۰- کدام یک از موارد زیر، جزء مهارت‌های اساسی فوتبال محسوب می‌شود؟

- ۰۱ پاس دادن، آبشار زدن، دریبل کردن
- ۰۲ پاس دادن، مهار کردن، آبشار زدن
- ۰۳ پاس دادن، دریبل کردن، آبشار زدن
- ۰۴ پاس دادن، شوت زدن، هد زدن

۱۱- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

- ۰۱ تربیت بدنی در کمال و تعالی انسانها مؤثر است
- ۰۲ سیستم عصبی بدن و عملکرد این سیستم تحت تأثیر حرکات ورزشی نمی‌باشد
- ۰۳ ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می‌کند
- ۰۴ گرم کردن قبل از تمرین وقوع صدمات ورزشی را کاهش می‌دهد

۱۲- کدام یک از دفاع‌های زیر در والیبال به صورت یک نفره، دو نفره و سه نفره انجام می‌گیرد؟

- ۰۱ دفاع روی تور
- ۰۲ دفاع در زمین
- ۰۳ دفاع قسمت جلوی زمین
- ۰۴ دفاع قسمت عقب زمین

۱۳- اندازه‌گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه را از طریق کدام یک از آزمون‌های زیر می‌سنجند؟

- ۰۱ آزمون دراز و نشست
- ۰۲ آزمون کشش بارفیکس
- ۰۳ آزمون بالانس روی سر
- ۰۴ آزمون خم شدن به جلو

۱۴- کدام یک از ورزش‌های زیر، در افزایش استقامت عمومی بدن نقش مؤثرتری دارد؟

- ۰۱ شنا
- ۰۲ وزنه‌برداری
- ۰۳ تیراندازی
- ۰۴ ورزش‌های غیرهوازی

۱۵- در طراحی تمرینهای کششی، کدام دسته از عضلات را باید مورد توجه قرار داد؟

- ۰۱ گروههای عضلانی درگیر در فعالیت اصلی
- ۰۲ گروههای عضلانی ضد جاذبه
- ۰۳ گروههای عضلانی پایدارکننده
- ۰۴ گروههای عضلانی آنتاگونیست

۱۶- کدامیک از کنترل توپها در بازی فوتبال، به نسبت سایر کنترلها عمومیت کمتری دارد؟

- ۰۱ روی پا
- ۰۲ کف پا
- ۰۳ سینه
- ۰۴ روی ران

۱۷- کشش عضلات ناحیه خارجی ران، بیشتر برای چه دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

- ۰۱ جودوکاران
- ۰۲ فوتبالیستها
- ۰۳ دوندتهای استقامت
- ۰۴ دوندتهای سرعت

۱۸- در اجرای کدام مهارت در ورزش فوتبال، هر دو پا باید با زمین تماس دارد؟

- ۰۱ پاس دادن
- ۰۲ پرتاب اوت
- ۰۳ هد زدن
- ۰۴ کنترل توپ

۱۹- عمل چرخش در بازی والیبال چه موقع انجام میگیرد؟

- ۰۱ تیم مقابل توپ را به دست آورد
- ۰۲ بازیکن مرتکب خطا شود
- ۰۳ در موقع تعویض بازیکنان
- ۰۴ تیم مقابل توپ و یا سرویس را از دست بدهد

۲۰- راز یک برنامه کششی خوب (عامل موفقیت در اجرای آن) برای عضلات درگیر در حرکت چیست؟

- ۰۱ تحت فعالیت آرامسازی قرار گیرند
- ۰۲ حداقل ۲ بار در هفته تمرین کنند
- ۰۳ تحت کشش ایستا قرار گیرند
- ۰۴ به اندازه کافی تحت کشش قرار گیرند

۲۱- کدام یک از منابع تربیت بدنی مرز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسانی است؟

- ۰۱ علوم انسانی
- ۰۲ فیزیولوژی
- ۰۳ علوم پایه
- ۰۴ میراث و فرهنگ اجتماعی

۲۲- در کدامیک از کشش ها است که تکان، ضربه یا تاب فعال ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می آورد؟

- ۰۱ ثابت
- ۰۲ بالستیک
- ۰۳ PNF
- ۰۴ استاتیک

۲۳- چه مدت زمانی برای انجام تمرینهای نرمشی در گرم کردن بدن قبل از تمرین لازم است؟

- ۰۱ دو الی سه ساعت
- ۰۲ پنج الی ده دقیقه
- ۰۳ پانزده الی بیست دقیقه
- ۰۴ نیم ساعت

۲۴- کدام شنا، سریع ترین نوع شناست؟

- ۰۱ پروانه
- ۰۲ کرال پشت
- ۰۳ قورباغه
- ۰۴ کرال سینه

۲۵- دوی ۹×۴ متر به منظور توسعه کدام گزینه مطرح می شود؟

- ۰۱ تقویت عضلات پاها و شکم
- ۰۲ قابلیت چابکی بدن
- ۰۳ تقویت عضلات پاها
- ۰۴ استقامت عمومی بدن

۲۶- کدام یک از عوامل زیر، بیشترین مقاومت را برای ایجاد انعطاف مناسب به وجود می آورد؟

- ۰۱ تاندون ها
- ۰۲ لیگامنت
- ۰۳ کپسول مفصلی
- ۰۴ درصد چربی

۲۷- کدام یک از مطالب زیر صحیح است؟

- ۰۱ رسوب چربی مقاومت رگهای خونی را افزایش می دهد
- ۰۲ افزایش چربی محدودیت حرکتی را از بین می برد
- ۰۳ سرعت کاهش وزن به اختلاف بین مقدار غذایی که جذب می کنیم و مقداری که می سوزانیم، ارتباطی ندارد
- ۰۴ برای کاهش وزن رژیم غذایی بدون ورزش مناسب و کافی است

۲۸- مردان در چه سنی و یا شرایطی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

- ۰۱ در سن بالاتر از ۴۰ سال
- ۰۲ در سنین ۳۰ تا ۳۵ سال
- ۰۳ در سن ۲۵ تا ۴۵ سالگی
- ۰۴ پس از انجام تمرینات قدرت

۲۹- در حالتی شبیه استارت دو، کدام عضله بیشتر تحت کشش قرار می گیرد؟

- ۰۱ عضلات ناحیه پشت ران
- ۰۲ عضلات ناحیه قدامی ساق پا
- ۰۳ عضلات ناحیه خلفی ساق پا
- ۰۴ عضلات ناحیه خارجی رانی

۳۰- فردی روی شکم خوابیده و فرد دیگر با نشستن بر روی باسن او بالای زانوی وی را گرفته و بطرف بالا و عقب می کشد، این حرکت به منظور کشش کدام دسته از عضلات به کار می رود؟

- ۰۱ کشش عضلات ناحیه خلفی ران
- ۰۲ کشش عضلات ناحیه قدامی ران
- ۰۳ کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا
- ۰۴ کشش ناحیه خلفی ساق پا

ف	1
ن	2
ف	3
ن	4
ن	5
ن	6
ن	7
ف	8
ن	9
ن	10
ن	11
ف	12
ن	13
ف	14
ف	15
ن	16
ن	17
ن	18
ن	19
ف	20
ن	21
ن	22
ن	23
ن	24
ن	25
ن	26
ف	27
ن	28
ن	29
ن	30