

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲- عملی - خواهران، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی  
رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ - فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱- برنامه فعالیتی طراحی شده و ساختارمند که قابلیت تکرار داشته و برای بهبود و حفظ آمادگی بدنی سودمند است، تعریف کدام اصطلاح است؟

۱. فعالیت بدنی      ۲. فعالیت ورزشی      ۳. آمادگی جسمانی      ۴. آمادگی کلی

۲- کدام گزینه عوامل مربوط به آمادگی حرکتی را ارائه می دهد؟

۱. قدرت، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری و ترکیب بدن  
۲. ترکیب بدن، تعادل، سرعت، قدرت، انعطاف پذیری، توان  
۳. استقامت قلبی تنفسی، ترکیب بدنی، سرعت، تعادل، چابکی، هماهنگی و انعطاف پذیری  
۴. سرعت، توان، هماهنگی، تعادل و چابکی

۳- کدام گزینه به ترتیب به عوامل خطر آفرین اولیه و ثانویه برای بیماری قلبی اشاره می کند؟

۱. دخانیات و بی تحرکی - چاقی و رژیم پرچربی  
۲. کهولت و مرد بودن - دیابت و رژیم پرچربی  
۳. بالا بودن HDL و کهولت - دخانیات و فعالیت سنگین  
۴. چاقی و رژیم پرچربی - بی تحرکی و دخانیات

۴- بر اثر فعالیت بدنی و ورزش، به ترتیب در "آستانه لاکتات"، "حجم ضربه ای قلب" و "اضطراب افراد" چه تغییر بلند مدتی ایجاد می شود؟

۱. کاهش - کاهش - کاهش  
۲. افزایش - کاهش - کاهش  
۳. افزایش - افزایش - کاهش  
۴. کاهش - افزایش - افزایش

۵- پرسشنامه معروف PAR-Q به چه منظور استفاده می شود؟

۱. تشخیص آمادگی برای فعالیت بدنی  
۲. آگاهی از وضعیت پزشکی فرد  
۳. سنجش پیشرفت آمادگی بدنی فرد  
۴. ارزیابی پایانی آمادگی بدنی برای دوره بعدی

۶- کدام گزینه در حداکثر استقامت قلبی تنفسی موثر نیست؟

۱. آستانه بی هوازی بالا  
۲. ظرفیت اکسیژن مصرفی بالا  
۳. پایین بودن کارایی فعالیت  
۴. تارهای کند انقباض بیشتر

۷- ۶۰ تا ۸۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی معادل چه درصدی از ضربان قلب ذخیره ای است؟

۱. ۷۰ تا ۸۵ درصد      ۲. ۵۵ تا ۸۵ درصد      ۳. ۶۰ تا ۷۰ درصد      ۴. ۶۰ تا ۸۰ درصد

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی  
رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ - فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۸- نوع اصلاح شده مقیاس «میزان درک تلاش» بورگ RPE چگونه است؟

۰۱. صفر تا ده      ۰۲. شش تا دوازده      ۰۳. شش تا بیست      ۰۴. صفر تا بیست

۹- میزان انرژی مورد نیاز برای شنا کردن در یک مسافت مشخص چند برابر دویدن در همان مسافت است؟

۰۱. ۶      ۰۲. ۵      ۰۳. ۴      ۰۴. ۳

۱۰- متداول ترین تمرین ها در روش نوسان در سرعت برای بهبود آمادگی قلبی تنفسی کدامند؟

۰۱. تداومی آهسته و سریع      ۰۲. ایستگاهی و دایره ای  
۰۳. دایره ای و تناوبی      ۰۴. فارتلک و تناوبی

۱۱- آزمون دوازده دقیقه دویدن که از آزمون های میدانی رایج برای تعیین آمادگی قلبی تنفسی است چه نام دارد؟

۰۱. بالک      ۰۲. کوپر      ۰۳. بروس      ۰۴. آزمون YMCA

۱۲- اثر والسالوا که در آن برگشت وریدی به قلب کاهش و کار قلب افزایش می یابد، در کدام نوع تمرین قدرتی بروز می کند؟

۰۱. روش هم طول یا ایستا      ۰۲. روش هم تنش  
۰۳. روش هم جنبش      ۰۴. روش برونگرا

۱۳- برای افزایش قدرت عضلانی با روش ایزوتونیک کدام روش صحیح است؟

۰۱. بخش جمع شونده ۲ تا ۴ ثانیه و بخش برون گرا ۱ تا ۲ ثانیه طول بکشد.  
۰۲. بخش درون گردان یا جمع شونده ۱ تا ۲ ثانیه و بخش برون گرا ۲ تا ۴ ثانیه طول بکشد.  
۰۳. هر دو بخش با یک سرعت و ۲ تا ۳ ثانیه طول بکشد.  
۰۴. هر دو بخش با یک سرعت و ۳ تا ۴ ثانیه طول بکشد.

۱۴- میزان حرکتی که یک مفصل بوسیله انقباض عضلانی خود انجام می دهد و نشانگر کارآمدی حرکتی مفصل است، کدام است؟

۰۱. دامنه حرکتی غیر فعال      ۰۲. انعطاف پذیری استاتیک  
۰۳. دامنه حرکتی بالستیک      ۰۴. انعطاف پذیری دینامیک یا دامنه حرکتی فعال

۱۵- آسیب زا ترین روش تمرینات کششی کدام است؟

۰۱. روش استاتیک      ۰۲. روش PNF      ۰۳. تکنیک بالستیک      ۰۴. روش انقباض- آرامش

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

**عنوان درس:** آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی  
**رشته تحصیلی/گد درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ - فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱۶- در مورد آزمون نشستن و رسیدن اصلاح شده کدام گزینه درست نیست؟

۱. آزمون انعطاف پاها است که فرد پس از نشستن، میزان عبور دست ها از سطح کف پاهایش به عنوان میزان انعطاف پذیری وی ثبت می شود.
۲. آزمون انعطاف پذیری کمر و ران است که برای کسانی که پای کوتاه تری دارند اصلاح شده است.
۳. فرد طوری که باسن، شانه ها و سر با دیوار تماس داشته باشد می نشیند و با زانوهای صاف دستان خود را صاف می کند و به جلو می کشد.
۴. وضعیت تماس شانه و سر به دیوار نقطه صفر بوده و هر مقدار فرد به جلو خم شود با خط کش به عنوان میزان انعطاف پذیری وی ثبت می شود.

۱۷- در مورد مدت زمان نگه داشتن کشش (استاتیک) کدام مورد توصیه می شود؟

۱. بین ۵ تا ۱۵ ثانیه توصیه می شود.
۲. بین ۱۵ تا ۴۵ ثانیه مناسب است.
۳. ابتدا با ۳۰ ثانیه شروع و بعد تا ۶۰ ثانیه کشش نگه داشت.
۴. در ابتدای برنامه با ۱۰ ثانیه شروع و بعد تا ۳۰ ثانیه افزایش داد.

۱۸- آزمون ۳۰ متر استارت متحرک و پنج پرش یک پا از نمونه های کدام نوع آزمون می باشند؟

۱. ارزیابی توان انفجاری کسر قدرت
۲. ارزیابی قدرت عملکردی قدرت پایه
۳. ارزیابی قدرت عملکردی ذخیره اجزاء واکنشی
۴. ارزیابی توان انفجاری قدرت در سرعت

۱۹- دویدن به شکل هشت انگلیسی برای بهبود کدام عامل تمرین می شود؟

۱. سرعت
۲. تعادل
۳. چابکی
۴. هماهنگی

۲۰- آزمون ایلی نويز برای ارزیابی کدام عامل بکار می رود؟

۱. سرعت
۲. چابکی
۳. توان انفجاری
۴. هماهنگی

۲۱- نسبت محیط کمر به محیط باسن در مردان و زنان به ترتیب از چه مقدار بیشتر باشد خطرناک است؟

۱. ۹۰ درصد- ۸۵ درصد
۲. ۹۵ درصد- ۸۰ درصد
۳. ۸۰ درصد- ۹۴ درصد
۴. ۸۰ درصد- ۷۰ درصد

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۲، آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران، مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی  
رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۵ - فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۲۲- براساس تقسیم بندی سازمان بهداشت جهانی، شاخص توده بدن در زیر چه عددی لاغر به حساب می آید؟

۱. ۳۲      ۲. ۲۳      ۳. ۱۸/۵      ۴. ۱۶

۲۳- شناخت ارزش های زندگی فعال و توانایی طراحی برنامه آمادگی توسط فرد، کدام پله از پلکان مادام العمر آمادگی کوربین می باشد؟

۱. پله اول- ورزش      ۲. پله دوم- کسب آمادگی  
۳. پله سوم- هدف چینی      ۴. پله آخر- حل مشکل

۲۴- کدام گزینه حرکات ورزشی زیانبار و آسیب زا را ارائه می دهد؟

۱. بلند کردن هر دو پا با هم، دراز نشست با پاهای صاف و نشستن با زانوهای کاملاً خمیده
۲. دراز نشست معکوس، دراز نشست با زانوی خمیده و حرکت لانج یا حمله به جلو
۳. حرکت لانج یا حمله به جلو، دراز نشست و بلند کردن پاها یک در میان
۴. بلند کردن هر دو پا با هم، دراز نشست معکوس و نشستن نیمه اسکوات