WWW.20FILE.ORG

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۶۰ **تشریحی :** ۰ **سری سوال :** یک ۱

عنـــوان درس: آمادگی جسمانی ۲،آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - ،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۵

۱- ۸۰ درصد از دردهای ناحیه کمر که ماهیت عضلانی دارند چگونه اصلاح می شوند ؟

۱. تمرینات تقویتی در محدوده بالا تنه و پایین تنه
۲. تمرینات تقویتی در محدوده شکم و کمر
۳. تمرینات قدرتی در محدوده شکم و پاها
۴. تمرینات قدرتی در محدودهژایین تنه و کمر

۲- کدام مورد از عوامل موثر در قدرت و استقامت عضلانی نیست؟

۱. اندازه عضلانی
۲. طول اولیه عضله در لحظه فعال شدن
۳. تعداد و نوع واحدهای حرکتی
۴. نوع واحدهای حرکتی غیر فعال

۳- میانگین انرژی مصرفی دوندگان استقامت در طول تمرینات، هفته ای چند هزار کیلو کالری است؟

۱. ۶ تا ۸ هزار کیلو کالری
۲. ۴ تا ۶ هزار کیلو کالری
۳. ۵ تا ۶ هزار کیلو کالری
۴. ۸ تا ۹ هزار کیلو کالری

۴- ضربان قلب حداکثر یک فرد ۴۰ ساله ۱۷۵ ضربه در دقیقه و ضربان استراحتی او ۷۵ ضربه در دقیقه است، محدوده ضربان هدف او با توجه به روش کارونن در چه دامنه ای است؟

۱. ۱۵۰-۱۲۰
۲. ۱۵۵-۱۳۵
۳. ۱۴۵-۱۳۵
۴. ۱۳۰-۱۲۰

۵- کدام مورد تفاوت بین دویدن و شنا کردن نیست؟

۱. میزان ضربان قلب، به طور معمول در ورزش شنا بیشتر از دویدن است
۲. در ورزش شنا فشار بر مفاصل کمتر از دویدن است
۳. در یک مسافت معین برای دویدن ۴ برابر انرژی بیشتر نسبت به شنا کردن لازم است
۴. در شنا علاوه بر مصرف انرژی برای حرکت دست و پا مقداری انرژی صرف شناوری بدن می شود

۶- هنگامی که اعمال نیروی عضلانی، با کوتاه شدن آن همراه باشد این انقباض را .....می نامند.

۱. انقباض برون گردان
۲. انقباض درون گردان
۳. انقباض پویا
۴. انقباض هم طول

۷- تمرینات قدرتی به مدت ۳ تا ۶ ماه می تواند باعث افزایش قدرت تا چند درصد گردد؟

۱. ۳۵ تا ۹۵ درصد
۲. ۴۰ تا ۸۰ درصد
۳. ۲۵ تا ۱۰۰ درصد
۴. ۳۰ تا ۷۰ درصد

۸- کدام یک از نقاط جزء روش های متداول برای برآورد درصد چربی بدن زنان ۱۵ تا ۷۹ ساله نیست؟

۱. محیط شکم
۲. محیط باسن
۳. قد
۴. محیط زانو

WWW.20FILE.ORG

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۶۰ **تشریحی :** ۰ **سری سوال :** ۱ یک

عنـــوان درس: آمادگی جسمانی ۲،آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - ،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۵

۹- از نظر تندرستی، حد معیار چربی بدن که شخص را در معرض خطر بیماری قلبی قرار می دهد برای مردان و زنان به ترتیب چند درصد است؟

۱. مساوی یا بیشتر از ۲۵ و ۳۲ درصد
۲. مساوی یا بیشتر از ۳۵ و ۴۰درصد
۳. مساوی یا بیشتر از ۱۲ و ۲۰ درصد
۴. مساوی یا بیشتر از ۵ و ۸ درصد

۱۰- توزیع چربی به شکل آندروئید ویژگی کدام یک از گروه های زیر است؟

۱. زنان
۲. مردان
۳. جوانان
۴. کودکان

۱۱- انرژی مصرفی هنگام فعالیت بدنی به کدام عامل مربوط نمی شود؟

۱. نوع فعالیت
۲. شدت فعالیت
۳. مکان فعالیت
۴. مدت فعالیت

۱۲- بهترین شاخص برای اندازه گیری آمادگی قلبی - تنفسی چیست؟

۱. تعداد ضربان قلب هنگام فعالیت
۲. برگشت ضربان قلب هنگام فعالیت
۳. زمان و مسافت در آزمون های استقامتی
۴. اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی

۱۳- کدام گزینه درباره فعالیت های هوازی درست است؟

۱. راهپیمایی، دویدن، شنا و دوچرخه سواری متداولترین فعالیت های بی هوازی هستند.
۲. فعالیت هایی با شدت زیاد و مدت کم دستگاه های عضلانی بزرگ را فعال می کند.
۳. به مجموعه فرایند های سوخت وسازی در داخل بدن که با تجزیه کربوهیدرات ها و اسیدهای چرب با اکسیژن، انرژی کافی در اختیار بدن قرار می دهند
۴. شروع فعالیت تند و پیشرفت سریع یکی از اصول تمرین های هوازی است.

۱۴- کدام یک از آزمون های زیر به وسیله تعداد و تکرار حد اکثر اندازه گیری می شود؟

۱. قدرت
۲. چابکی
۳. استقامت عضلانی
۴. انعطاف پذیری

۱۵- بر اساس تقسیم بندی سازمان بهداشت جهانی، شاخص توده بدن کمتر از چه عددی لاغر به حساب می آید؟

۱. ۲۱/۵
۲. ۱۸/۵
۳. ۲۵
۴. ۳۰

۱۶- فیزیوتراپ ها برای درمان آسیب های پایین تنه از کدام ورزش استفاده می کنند؟

۱. شنا
۲. دوچرخه سواری
۳. پیاده روی
۴. دویدن

WWW.20FILE.ORG

تعداد سوالات : تستی : ۲۴ **تشریحی :** ۰ **زمان آزمون (دقیقه) : تستی :** ۶۰ **تشریحی :** ۰ **سری سوال :** ۱ یک

عنـــوان درس: آمادگی جسمانی ۲،آمادگی جسمانی ۲-عملی -خواهران

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی وعلوم ورزشی، تربیت بدنی وعلوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۲ - ،علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش،علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش۱۲۱۵۲۲۵

۱۷- قدیمی ترین روش اندازه گیری غیر مستقیم ترکیب بدن کدام مورد است؟

۱. اندازه گیری مقاومت الکتریکی بدن
۲. اندازه گیری دور باسن
۳. اندازه گیری محیط بدن در چند ثانیه
۴. وزن کشی زیر آب

۱۸- کدام مورد از علل اصلی چاقی محسوب نمی شود؟

۱. وراثت
۲. محیط اجتماعی
۳. شیوه زندگی
۴. ترکیب بدنی

۱۹- کدام عبارت صحیح است؟

۱. وزن نسبی، نسبت تفاوت وزن واقعی و وزن مطلوب، به وزن مطلوب است.
۲. مهم ترین معیار ترکیب بدن تعیین وزن نسبی است.
۳. درصد چربی توصیه شده در مردان نباید پایین تر از ۸ درصد باشد.
۴. افرادی که به طور منظم در فعالیت ورزشی شرکت می کنند از درصد چربی بیشتری برخوردارند.

۲۰- علت اصلی چاقی گلابی شکل در زنان چیست؟

۱. کم تحرکی
۲. کاهش هورمون های زنانه
۳. میزان بالای استروژن و پروژسترون
۴. مصرف غذاهای پرکالری

۲۱- در سطح بندی چاقی بر حسب شاخص توده بدن، فردی که بین ۲۷ تا ۳۲ قرار دارد، دارای چه نوع تیپ بدنی است؟

۱. طبیعی
۲. نسبتا چاق
۳. بسیار چاق
۴. لاغر

۲۲- محاسبه درصد چربی به روش مک آردل، اندازه گیری ضخامت پوستی کدام ناحیه از بدن مورد نظر است؟

۱. ران و دور کمر
۲. شکم و دور مچ
۳. پشت ران و خط باسن
۴. تحت کتفی و پشت بازو

۲۳- دانشجوی پسر فعال و جوان قصد اضافه کردن وزن خود را دارد، مقدار چربی در رژیم غذایی وی نباید بیش از ..... درصد باشد.

۱. ۲۵ درصد
۲. ۳۵ درصد
۳. ۲۰ درصد
۴. ۳۰ درصد

۲۴- نیاز های پروتئینی برای افراد غیر فعال و ورزشکاران حرفه ای قدرتی به ترتیب چقدر است؟

۱. ۰/۸ ، ۱/۶ تا ۱/۸
۲. ۰/۹ ، ۱/۲ تا ۱/۶
۳. ۰/۵ ، ۱/۶ تا ۱/۸
۴. ۰/۷ ، ۱/۶ تا ۱/۹