



نام درس: تربیت بدنی (۱) تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه
 ۱۲۱۵۱۵۲ آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 گد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: --
 مجاز است.

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. مجموعه تمرینات زیر بیشتر برای افزایش کدام یک از قابلیت‌های جسمانی توصیه می‌شود؟
 (دوهای زیگزاک- حرکات جهشی- پرش سریع و متناوب با هر دو پا- دوهای رفت و برگشت کوتاه - واکنش نشان دادن نسبت به علایم و حرکات ترکیبی سریع مانند نشستن-بلند شدن و جهش کردن.
 الف. سرعت حرکت و سرعت عکس العمل ب. تعادل
 ج. استقامت عضلانی د. توان و انعطاف پذیری
۲. پسران در مقایسه با دختران در حین سالهای قبل از بلوغ چابکی..... دارند و بعد از این مرحله چابکی پسران در مقایسه با دختران..... افزایش می‌یابد.
 الف. بیشتری- آهسته‌تر ب. کمتری- سریعتر
 ج. بیشتری- سریعتر د. کمتری- آهسته‌تر
۳. هماهنگی عصبی - عضلانی در چه زمانی به حداکثر می‌رسد؟
 الف. بعد از بلوغ ب. در زمان بلوغ
 ج. بعد از اینکه فرد راه رفتن را می‌آموزد. د. قبل از بلوغ
۴. در ورزشهایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می‌انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تامین می‌کند؟
 الف. هواری ب. اسید لاکتیک
 ج. فسفاژن د. CP
۵. سیستم تامین انرژی در کدامیک از ورزشهای زیر مشابه است؟
 الف. بسکتبال و والیبال ب. بسکتبال و کشتی
 ج. والیبال و کشتی د. ژیمناستیک و اسکی تفریحی
۶. اگر برنامه نرمشی برای یک یا چند روز انجام نشود، پیامد آن چیست؟
 الف. عضلات دچار کشیدگی می‌شوند. ب. عضلات دچار کوفتگی می‌شوند.
 ج. عضلات دچار گرفتگی می‌شوند د. عضلات بخش اصلی قدرت خود را از دست می‌دهند
۷. مهمترین راه برای کم کردن وزن چیست؟
 الف. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید
 ب. کاستن انرژی مصرفی
 ج. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش
 د. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۲

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۸. به دنبال یک دوره تمرینی که در اثر اجرای آنها استقامت عضلانی افزایش می‌یابد، کدام یک از سازگاریهای زیر در بدن دیده نمی‌شود؟

الف. افزایش قطر و تعداد تارهای تند انقباض (ft)

ب. افزایش ذخایر انرژی

ج. افزایش تراکم مویرگی عضله

د. افزایش تعداد میتوکندری

۹. بی‌اشتهایی، تحریک پذیری و بی‌خوابی عوارض کمبود کدام گروه ویتامین‌هاست؟

الف. B_{12} - B_6

ب. B_6 ، C

ج. K ، E ، D

د. B_2 ، B_1 ، C

۱۰. منبع مهم تولید انرژی در هنگام استراحت و فعالیت‌های ورزشی سبک چیست؟

الف. قندها

ب. پروتئین‌ها

ج. ویتامین‌ها

د. چربی‌ها

۱۱. در مواقع رشد، بیماری‌های عفونی، کدام ماده غذایی زیر در ترمیم سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها به میزان بیشتری برای بدن لازم‌اند؟

الف. قندها

ب. ویتامین‌ها

ج. پروتئین‌ها

د. مواد معدنی

۱۲. هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن چیست؟

الف. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیت جسمانی.

ب. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی

ج. پیشگیری از بیماری‌ها و دادن فرصت فعالیت روزانه

د. توسعه توانایی‌ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۱۳. کدامیک از گزینه‌های زیر نا درست است؟

الف. نیرو و شتاب نسبت مستقیم دارند.

ب. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می‌یابد.

ج. با افزایش ۲ درجه حرارت، سرعت انقباض ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

د. سرعت حرکات بدنی زنان به میزان ۸۵ درصد سرعت مردان است.

۱۴. فعالیت‌های ورزشی که به طول می‌انجامد بخش عمده انرژی خود را از طریق دستگاه هوازی یا اکسیژن تأمین می‌کنند.

الف. ۲/۵ تا ۵ دقیقه

ب. بیشتر از ۵ دقیقه

ج. کمتر از ۱ دقیقه

د. ۲/۵ تا ۴ دقیقه

۱۵. آزمون دراز و نشست برای سنجش کدام قابلیت جسمانی زیر مناسب‌تر است؟

الف. استقامت عضلات شکمی

ب. استقامت عضلات پستی

ج. توان

د. قدرت



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۲

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۱۶. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارت‌های ورزشی ضرورت دارد.

ب. اجرای دوره‌های تمرینی استقامت عضلانی باعث افزایش غلظت میوگلوبین عضله می‌شود.

ج. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوازی ندارد.

د. آزمون سنجش ضخامت چربی زیر پوست شایع‌ترین روش برای اندازه‌گیری ترکیب بدنی است.

۱۷. کدام گروه از مواد غذایی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش مهم‌تری را به عهده دارند؟

الف. پروتئین‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب

ب. پروتئین‌ها، مواد معدنی و چربی‌ها

ج. چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها

د. چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها

۱۸. تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا روشی برای افزایش کدامیک از فاکتورهای زیر است؟

الف. عکس‌العمل

ب. تعادل

ج. هماهنگی

د. چابکی

۱۹. در نتیجه کاهش قدرت عضلات، کدام یک از افراد زیر بیشتر مستعد آسیب‌پذیری هستند؟

الف. افراد کوتاه قد

ب. افراد بلند قد

ج. دختران

د. کسانی که فعالیت‌های سنگین انجام می‌دهند

۲۰. سیستم اصلی انرژی در پرتاب وزنه و در دوی ۴۰۰ متر است.

الف. $ATP-PC$ و هوازی

ب. اسید لاکتیک و هوازی

ج. اسید لاکتیک و $ATP-PC$

د. $ATP-PC$ و اسید لاکتیک

۲۱. اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافی بدنش را کم کند، باید طی چند هفته برنامه ریزی کند؟

الف. ۴-۵ هفته

ب. ۶-۷ هفته

ج. ۸-۹ هفته

د. ۱۰-۱۱ هفته

۲۲. عدم تعادل قدرت در عضلات کدام یک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاری‌های اسکلتی دارد؟

الف. دست‌ها

ب. پاها

ج. عضلات دیافراگم

د. تنه

۲۳. شرکت در فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های تفریحی غیر از تخصص خود، باید در چه زمانی مورد توجه قرار گیرد؟

الف. فصل خارج از مسابقه

ب. فصل مسابقه

ج. فصل پیش از مسابقه

د. فصل بعد از مسابقه

۲۴. از آزمون دوی ۳۰ متر برای اندازه‌گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می‌شود؟

الف. سرعت

ب. چابکی

ج. توان

د. استقامت



نام درس: تربیت بدنی (۱) ۱۲۱۵۱۵۲
 رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: --
 مجاز است.

۲۵. کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

- الف. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.
 ب. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
 ج. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.
 د. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۲۶. در مسابقه دوی..... ۹۵٪ انرژی از طریق دستگاه *ATP-cp* و اسیدلاکتیک تامین می شود.

- الف. ماراتن ب. ۳۰۰۰ متر ج. صحرا نوردی د. ۱۰۰ متر

۲۷. از کارکرد های دیگر ورزش که به تقویت پیوستگی اجتماعی کمک می کند، مفهوم اجتماعی است

- الف. نوع دوستی ب. اخلاق ج. تعامل د. فرهنگ

۲۸. در سیستم هرمی در هر ست میزان بار کاهش می یابد تا اینکه در آخرین ست کوشش اعمال می شود.

- الف. افزایش و تعداد تکرار- حداکثر ب. افزایش و زمان حرکت- حداقل
 ج. افزایش و زمان حرکت- حداکثر د. افزایش و تعداد تکرار- حداقل

۲۹. تمرینات اختصاصی مسابقات درون گروهی و رقابت‌های ورزشی ویژگی کدام یک از مراحل تمرین است؟

- الف. تمرین خارج از فصل مسابقه ب. تمرین پیش از فصل مسابقه
 ج. تمرین فصل مسابقه د. تمرین بعد از فصل مسابقه

۳۰. رایج‌ترین و موثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

- الف. تمرینات اینتروال ب. شروع ورزش از کودکی
 ج. تغذیه مناسب د. استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای

1	X				الف	ادي
2			X		ب	ادي
3				X	د	ادي
4		X			الف	ادي
5	X				ج	ادي
6				X	ج	ادي
7				X	ج	ادي
8	X				الف	ادي
9				X	د	ادي
10				X	د	ادي
11				X	ج	ادي
12	X				ب	ادي
13		X			ب	ادي
14	X				ب	ادي
15	X				الف	ادي
16		X			ج	ادي
17			X		الف	ادي
18		X			ب	ادي
19		X			ب	ادي
20		X			د	ادي
21	X				الف	ادي
22				X	د	ادي
23	X				الف	ادي
24	X				الف	ادي
25		X			ب	ادي
26				X	د	ادي
27			X		ج	ادي
28	X				الف	ادي
29		X			ج	ادي
30			X		الف	ادي

نام درس: تربیت بدنی (۱) تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۲) زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
 کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است. آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

امام علی (ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. کشش‌های بالستیکی چه ویژگی دارند؟
 الف. برای منعطف کردن بسیار مناسب است.
 ب. در زمانیکه بدن سرد است بسیار مفید است.
 ج. هنگامی که فرد تازه فعالیت را شروع می‌کند مفید است.
 د. در شروع فعالیت‌های موزون مؤثر است.
۲. کدام آزمون زیر چابکی را می‌سنجد؟
 الف. دوی ۳۰ متر
 ب. تست پله
 ج. دوی رفت و برگشت
 د. پرش عمودی
۳. افزایش انعطاف‌پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش را می‌نامند.
 الف. کشش فعال
 ب. کشش ایستا
 ج. کشش پویا
 د. کشش پرتابی
۴. کدام مورد مفهوم انعطاف ایستا را درست بیان می‌کند؟
 الف. توانایی کشیدن عضلات در دفعات مختلف
 ب. توانایی کشیدن عضلات در جهات مختلف
 ج. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات با فشار بر مفصل
 د. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات بدون فشار بر مفصل
۵. کدام گزینه جزء اهداف و اثرات گرم کردن محسوب نمی‌شود؟
 الف. افزایش ظرفیت سیستم هوایی
 ب. تحریکات دستگاه گردش خون
 ج. افزایش زمان بازتاب
 د. افزایش سوخت و ساز
۶. کدام یک از موارد زیر انرژی‌زا نیست؟
 الف. ویتامینها
 ب. پروتئینها
 ج. چربیها
 د. کربوهیدراتها
۷. کدام یک از موارد زیر از عوامل اصلی فرایند تربیت اجتماعی است؟
 الف. مؤسسات اجتماعی
 ب. وضعیت‌های اجتماعی
 ج. تکنیک
 د. خصلت‌های شخصی
۸. قلب فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار چه ویژگی دارد؟
 الف. فاصله ضربان قلب کم است
 ب. حجم ضربه‌ای بیشتر است.
 ج. برگشت به حالت اولیه قلب آرامتر است.
 د. ضربان قلب تندتر است.
۹. ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه فرد می‌شود.
 الف. قدرت
 ب. توان
 ج. سرعت
 د. چابکی
۱۰. در تعیین ترکیب بدنی سه جزء اصلی بدن شامل عضلات، و چربی نقش دارند.
 الف. اندام‌ها
 ب. استخوان‌ها
 ج. خون
 د. بافت‌ها
۱۱. شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟
 الف. گلیکوژن
 ب. کراتین فسفات (CP)
 ج. ویتامین
 د. آدنوزین تری فسفات (ATP)



نام درس: تربیت بدنی (۱)
رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. سرعت تولید (ATP) در دستگاه هوازی کندتر از دستگاه بی‌هوازی است.

ب. سرعت تولید (ATP) در دستگاه هوازی تندتر از دستگاه بی‌هوازی است.

ج. در اغلب رشته‌های ورزشی هنگام تنظیم برنامه تمرین چند دستگاه انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

د. ضربان نبض تحت تأثیر سن - جنسیت و حالات روحی نیست.

۱۳. سریعترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

الف. فسفاژن ب. اسید لاکتیک ج. اکسیژن د. ATP

۱۴. کدامیک از منابع غذایی در رشد و ترمیم بافت‌های بدن نقش ایفا نمی‌کند؟

الف. پروتئین‌ها ب. آب ج. مواد معدنی د. قندها

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء مؤلفه‌های آمادگی حرکتی نمی‌باشند؟

الف. هماهنگی ب. سرعت ج. زمان واکنش د. استقامت

۱۶. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. تمرینات اینتروال باعث افزایش سرعت می‌شود.

ب. با افزایش نیرو، شتاب نیز افزایش می‌یابد.

ج. حداکثر سرعت مردان در ۲۰ سالگی و زنان در ۱۷ سالگی است.

د. با افزایش طول تار عضلانی، سرعت انقباض کاهش می‌یابد.

۱۷. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی است.

الف. قدرت ب. استقامت ج. سرعت د. توان

۱۸. در کدام تمرینات قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می‌یابد؟

الف. استقامت عضلانی ب. تعادل ج. هماهنگی د. چابکی

۱۹. این حقیقت که « شخص هر چه فعالتر باشد اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم‌های ارگانیکی بدن هر چه کارآمدتر و کارتر

باشند سلامت و تندرستی پایدارتر است » اساس کدام هدف تربیت بدنی است؟

الف. جسمانی ب. روانی ج. عقلانی د. فیزیولوژیک

۲۰. مناسب‌ترین روش برای اندازه‌گیری ضخامت لایه چربی زیر پوستی کدام است؟

الف. اندازه‌گیری چربی کل بدن ب. اندازه‌گیری از طریق کالیپر

ج. اندازه‌گیری چگالی بدن د. محاسبه سطح مقطع عضلات

۲۱. در فعالیتهای کوتاه مدت و سنگین مثل پرتاب‌ها و پرش‌ها و دوهای سرعت منبع اصلی تأمین انرژی چیست؟

الف. قند ب. چربی ج. پروتئین د. ویتامین

۲۲. در سنین رشد، مواقع وقوع بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

الف. پروتئین‌ها ب. ویتامین‌ها و چربی‌ها ج. کربوهیدرات‌ها د. ویتامین‌ها

www.BookGolden.ir



نام درس: تربیت بدنی (۱)
رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۲)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۳. آزمون دراز و نشست کدام یک از قابلیت‌های زیر را اندازه گیری می‌کند؟

- الف. قدرت عضلانی شکم
ب. استقامت عضلانی شکم
ج. انعطاف پذیری عضلات شکم
د. توان عضلات شکم

۲۴. میزان درصد چربی در مردان لاغر چقدر است؟

- الف. کمتر از ۱۳٪
ب. کمتر از ۸٪
ج. ۱۶٪
د. ۱۳٪

۲۵. کدام گزینه زیر از اهداف و یا اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

- الف. افزایش کارایی عضلات، تاندون‌ها و لیگامنت‌ها
ب. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب
ج. افزایش درجه حرارت
د. ممانعت از تجمع اسید لاکتیک در بدن

۲۶. کدامیک از کششهای زیر تنها در مورد رشته دو و میدانی مورد استفاده قرار گرفته است؟

- الف. بالستیک
ب. پرتابی
ج. پویا
د. ایستا

۲۷. محاسبه مقدار وزنه در کدامیک از روشهای زیر مشکل‌تر است؟

- الف. واتکینز
ب. مک کوئین
ج. دلورم
د. پیرامیدی

۲۸. کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

- الف. رهایی از فشار
ب. وضعیت اجتماعی
ج. تربیت افراد مهم و مؤثر
د. خصلتهای شخصی

۲۹. مجموعه تمرینات زیر بیشتر برای افزایش کدامیک از قابلیت‌های جسمانی توصیه می‌شود؟

« دوهای زیگزاگ، حرکات جهشی، پرش سریع و متناوب با یک یا هر دو پا، دوهای رفت و برگشت کوتاه، واکنش نشان دادن نسبت به علائم و حرکات ترکیبی سریع مانند نشستن، بلند شدن و جهش کردن »

- الف. استقامت عمومی
ب. قدرت و توان

- ج. انعطاف‌پذیری
د. سرعت حرکت و سرعت عکس‌العمل

۳۰. جهت کاهش وزن و کنترل رژیم غذایی کسر کالری مصرفی در روز باید چه میزان باشد؟

- الف. کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰
ب. ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰

- ج. کمتر از ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰
د. ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. تمرین ایستادن روی پاشنه پاها باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر می‌شود؟
الف. استقامت ب. قدرت ج. تعادل د. هماهنگی
۲. اختلال در عملکرد کدامیک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟
الف. پانکراس ب. فوق کلیوی
ج. هیپوفیز د. هیپوتالاموس
۳. در یک جیره غذایی متعادل روزانه مقدار نیاز به کربوهیدرات چقدر است؟
الف. ۶۵ تا ۹۰ گرم ب. ۵/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن
ج. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم د. ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم
۴. هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می‌رسد؟
الف. قبل از بلوغ ب. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن
ج. بعد از بلوغ د. در دوران کودکی
۵. کدام عبارت زیر غلط است؟
الف. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است.
ب. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد محور است.
ج. تعلیم و تربیت حرکتی بر تحلیل حرکات تأکید دارد.
د. تعلیم و تربیت حرکتی نقشی در یادگیری مهارت‌ها ندارد.
۶. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می‌نامند؟
الف. قدرت عضلانی ب. تحمل
ج. استقامت عضلانی د. چابکی
۷. کشش PNF همه موارد را شامل می‌شود به جز.....
الف. افزایش قدرت ایزوتونیک ب. افزایش استقامت
ج. افزایش دامنه حرکت د. کاهش مقاومت
۸. برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم است؟
الف. یک جلسه ب. دو جلسه
ج. سه جلسه د. چهار جلسه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۹. کدام گزینه زیر از اهداف یا اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

الف. افزایش کارایی عضلات ، تاندونها و لیگامنت‌ها

ب. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب

ج. افزایش قدرت عضلات بالاتنه

د. افزایش درجه حرارت بدن

۱۰. کاهش وزن بدن برای مردان غیر ورزشکار چقدر در هفته باشد، بهتر است؟

د. ۱/۵ کیلوگرم

ج. ۸۰۰ گرم

ب. ۶۰۰ گرم

الف. ۵۰۰ گرم

۱۱. کمترین ضربان نبض در حالت است.

ب. ایستاده

الف. استراحت و درازکش

د. فعالیت همراه با آرامش

ج. نشسته

۱۲. چرا مصرف زیاد کربوهیدراتها باعث افزایش وزن می‌شود؟

الف. زیرا کربوهیدراتها به همراه آب در بدن ذخیره می‌شوند.

ب. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت چربی زیر پوستی می‌شوند.

ج. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت غیرفعال بدن می‌شوند.

د. زیرا مصرف زیاد کربوهیدراتها در کبد ذخیره می‌شود.

۱۳. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. کشش پرتابی به مدت طولانی توصیه می‌شود.

ب. کشش غیرفعال می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.

ج. نقش مثبت چابکی در اجرای مهارت‌های ورزشی غیرقابل انکار است

د. تعادل به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می‌شود.

۱۴. مهمترین منبع اصلی سوخت در فعالیتهای کوتاه مدت و سنگین چیست؟

ب. چربی‌ها

الف. کربوهیدرات‌ها

د. پروتئین

ج. مخلوط چربی و کربوهیدرات

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. ضربان قلب فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در زمان استراحت کمتر است.

ب. حجم ضربه‌ای فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در زمان فعالیت بیشتر است.

ج. زمان برگشت به حالت اولیه فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار دیرتر صورت می‌گیرد.

د. از گونیامتر برای اندازه‌گیری انعطاف استفاده می‌شود.

۱۶. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می‌نامند؟

ب. تعادل غذایی

الف. رژیم غذایی

د. متابولیسم

ج. موازنه انرژی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/ کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. هر چه مرکز ثقل اندام‌های بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشند، نیروی عضلانی برای ایجاد تعادل لازم، چگونه است؟

- الف. انقباض بیشتری لازم است
ب. انقباض کمتری لازم است
ج. نیروی بدن افزایش می‌یابد.
د. نیرو و چابکی ثابت لازم است.
۱۸. حرکات موزون، فعالیت‌های آمیخته از حرکت و است.

- الف. هنر
ب. مهارت
ج. چابکی
د. علاقه
۱۹. کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می‌دانید؟

- الف. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.
ب. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
ج. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.
د. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۲۰. به ازای چند کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، یک گرم چربی در بدن ذخیره می‌شود؟
- الف. ۶/۳
ب. ۵/۷
ج. ۹/۳
د. ۳/۹

۲۱. کدام گزینه زیر صحیح است؟

- الف. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می‌شود.
ب. آسیب دیدگی در کشش غیرفعال بیشتر است.
ج. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.
د. قدرت عضلانی، به عنوان توانایی انقباض یک عضله یا گروهی عضله تعریف شده است.

۲۲. مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، کدام است؟

- الف. اصل برگشت پذیری
ب. شدت تمرین
ج. تکرار
د. مدت

۲۳. اگر برنامه نرمشی برای یک یا چند روز انجام نشود، پیامد آن چیست؟

- الف. عضلات دچار کشیدگی می‌شوند.
ب. عضلات دچار کوفتگی می‌شوند.
ج. عضلات دچار گرفتگی می‌شوند.
د. عضلات دچار کشیدگی و کوفتگی می‌شوند.

۲۴. در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر ۵۰٪ مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

- الف. قایقرانی
ب. کشتی
ج. وزنه برداری
د. والیبال

۲۵. کدام یک از آزمون‌های زیر، چابکی را می‌سنجد؟

- الف. دوی ۳۰ متر
ب. دوی رفت و برگشت
ج. پرش عمودی
د. تست پله

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سوال: یک (۱)

۲۶. دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را چه می‌گویند؟

الف. کوفتگی

ب. نرمش

ج. انعطاف پذیری ایستا

د. حرکت

۲۷. کدام گزینه سریعترین روش دستیابی به قدرت است؟

الف. هر ست ۴ تکرار

ب. هر ست ۲ تکرار

ج. هر ست ۳ تکرار

د. هر ست ۶ تکرار

۲۸. کدام یک از کشش‌های زیر موجب دردهای عضلانی و آسیب دیدگی بیشتری می‌شود؟

الف. فعال

ب. پرتابی

ج. غیرفعال

د. ایستا

۲۹. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نرمش کردن موجب هماهنگی و قدرت عضلات می‌شود.

ب. نرمش میزان کشش عضلات را افزایش می‌دهد.

ج. نرمش کردن قدرت عضلات را کم می‌کند.

د. در هنگام نرمش کردن باید نفس حبس نباشد.

۳۰. از حدود سن در مقدار و ترکیب بافت‌های چربی، عضلانی و استخوان یک سری تغییرات آرام شروع می‌شود.

الف. ۲۵ سالگی

ب. ۴۵ سالگی

ج. ۳۵ سالگی

د. ۵۰ سالگی

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

	۱		X	عادي ج
۲	X			عادي د
۳			X	عادي د
۴	X			عادي الف
۵			X	عادي د
۶		X		عادي ج
۷			X	عادي ب
۸		X		عادي الف
۹	X			عادي ج
۱۰		X		عادي ب
۱۱	X			عادي الف
۱۲		X		عادي الف
۱۳	X			عادي الف
۱۴	X			عادي الف
۱۵		X		عادي ج
۱۶		X		عادي ج
۱۷			X	عادي الف
۱۸		X		عادي الف
۱۹			X	عادي ب
۲۰			X	عادي ج
۲۱			X	عادي ب
۲۲			X	عادي ب
۲۳			X	عادي ج
۲۴		X		عادي الف
۲۵	X			عادي ب
۲۶		X		عادي ج
۲۷			X	عادي د
۲۸			X	عادي ب
۲۹		X		عادي ج
۳۰			X	عادي الف

نیمسال اول سال تحصیلی ۸۹-۹۰

تربیت بدنی ۱

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

تعداد سوالات: نسی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می‌گویند؟

الف. استقامت ب. قدرت ج. توان د. چابکی

۲. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟

الف. توان ب. قدرت ج. انعطاف‌پذیری د. استقامت عمومی

۳. مطابق نظر هیتنر پس از ۳۰ سالگی، هماهنگی در زنان در مقایسه با مردان چقدر بیشتر است؟

الف. ۷۰٪ ب. ۲۵٪ ج. ۱۸٪ د. ۱۰٪

۴. معمولاً کشتی‌گیران، ژیمناست‌ها و سایر ورزشکاران سبک وزن باید به فکر کاهش وزن باشند.

الف. قبل از شروع فصل مسابقه ب. در طول فصل مسابقه

ج. خارج از فصل مسابقه د. قبل و بعد از فصل مسابقه

۵. حرکت فرشته جهت سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟

الف. انعطاف‌پذیری ب. چابکی ج. تعادل د. سرعت

۶. در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

الف. قایقرانی ب. کشتی ج. بسکتبال د. والیبال

۷. کدامیک از موارد زیر از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

الف. قدرت ب. سرعت ج. استقامت د. ترکیب بدن

۸. فشار آوردن روی دیوار نمونه‌ای از اعمال است.

الف. قدرت ایستا ب. قدرت ج. قدرت پویا د. استقامت

۹. در کدامیک از دستگاه‌های زیر همه مواد غذایی می‌توانند به طور کامل تجزیه شده و تولید انرژی کنند؟

الف. ATP-CP ب. اکسیژن (هوازی) ج. اسدلاکتیک د. کراتین فسفات

۱۰. کدامیک از اجزاء زیر مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی نیست؟

الف. قدرت عضلانی ب. چابکی ج. انعطاف‌پذیری د. ترکیب بدنی

۱۱. کدامیک از موارد زیر، در مواقع رشد، بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها برای بدن بیشتر از معمول لازم هستند؟

الف. مواد معدنی ب. قندها ج. پروتئین‌ها د. ویتامین‌ها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۲. کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف‌پذیری نادرست می‌دانید؟

- الف. انعطاف‌پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.
- ب. انعطاف‌پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
- ج. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.
- د. درجه حرارت بدن در انعطاف‌پذیری مؤثر است.

۱۳. کدامیک از موارد زیر اهداف گرم کردن را دنبال نمی‌کند؟

- الف. تسهیل در واکنش‌های سوخت و سازی بدن
- ب. افزایش برون ده قلبی
- ج. افزایش ظرفیت سیستم هوازی
- د. افزایش زمان بازتاب

۱۴. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. کشش پرتابی به مدت طولانی توصیه نمی‌شود.
- ب. کشش غیرفعال می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.
- ج. نقش مثبت چابکی در اجرای مهارت‌های ورزشی غیرقابل انکار است.
- د. سن و جنسیت در چابکی مؤثر است.

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

- الف. افزایش انعطاف‌پذیری
- ب. کاهش خطر آسیب دیدگی
- ج. بهبود وضعیت بدن
- د. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن

۱۶. کدامیک از عوامل زیر در افت هماهنگی بدن مؤثر است؟

- الف. ترس
- ب. عدم رشد هماهنگ بین اندام‌های تحتانی و فوقانی
- ج. کم تحرکی
- د. همه موارد

۱۷. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. تعلیم و تربیت حرکتی، کاوش فردی است.
- ب. تعلیم و تربیت حرکتی، شاگرد محور است.
- ج. تعلیم و تربیت حرکتی، بر تحلیل حرکات تأکید دارد.
- د. از طریق سینماتوگرافی قدرت بدن را اندازه‌گیری می‌کنید.

۱۸. زنانی که دارای ۲۳ الی ۲۶ درصد چربی هستند، در چه طبقه‌ای از نظر وزن قرار می‌گیرند؟

- الف. فربه
- ب. چاق
- ج. شروع چاقی
- د. وزن مطلوب

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۹. آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می‌کند؟

الف. قدرت عضلانی عضلات شکم

ب. استقامت عضلانی شکم

ج. قدرت و استقامت عضلانی عضلات شکم

د. توان عضلانی عضلات شکم

۲۰. تأمین انرژی در ابتدای بازی فوتبال از کدام منبع است؟

الف. چربی‌ها

ب. کربوهیدرات‌ها

ج. ویتامین‌ها

د. پروتئین‌ها

۲۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نقش چابکی در اجرای مهارت‌های ورزشی غیرقابل انکار است.

ب. اگر مقدار نیرو دو برابر شود، میزان شتاب نیز دو برابر می‌شود.

ج. چاقی موجب کاهش چابکی می‌شود.

د. حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله با وزنه‌های سبک‌تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، روبرو

شود.

۲۲. مطلوب، به فرد اجازه می‌دهد تا فعالیت‌های روزانه را به راحتی و بدون خستگی انجام دهد.

الف. آمادگی جسمانی

ب. استقامت قلبی - عروقی

ج. انعطاف پذیری

د. ترکیب بدنی

۲۳. چه سازگاری‌هایی در بدن متعاقب انجام تمرینات برای افزایش استقامت عضلانی، ایجاد می‌شود؟

الف. کاهش تعداد تارهای کند انقباض

ب. افزایش غلظت میوگلوبین عضله

ج. کاهش ذخایر انرژی

د. افزایش سرعت حرکت

۲۴. جذب برخی از مواد معدنی از طریق مجاری گوارشی انجام می‌شود و برخی دیگر

الف. به صورت یون‌های آزاد ثابت می‌مانند.

ب. به صورت یون‌های آزاد هستند و تعدادی از آنها برای جذب نیاز به حامل دارند.

ج. نیاز به حامل دارند.

د. از طریق معده و دهان جذب می‌شوند.

۲۵. در اثر تمریناتی که سبب افزایش استقامت عضلانی می‌شوند، در بدن چه سازگاری‌هایی صورت می‌گیرد؟

الف. افزایش غلظت میوگلوبین عضله

ب. افزایش سرعت حرکت

ج. کاهش ذخایر انرژی

د. کاهش تعداد تارهای کند انقباض

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. برای پیشگیری از کمبود ویتامین‌ها باید حتی‌الامکان میوه و سبزیجات مصرف کرد و رژیم غذایی داشت.

الف. زیاد- پراثرژی

ب. را به صورت تازه و خام- متنوع

ج. به اندازه کافی- کم انرژی

د. به اندازه کافی- تک وعده‌ای

۲۷. آزمون‌های کشش بارفیکس و درازونشست از جمله آزمون‌های مهم برای اندازه‌گیری عضلات سرشانه و شکم می‌باشند.

الف. قدرت پویا

ب. قدرت ایستا

ج. استقامت و انعطاف به طور همزمان

د. چابکی

۲۸. منابع غذایی گلیکوژن و مهمترین منابع آن است.

الف. نسبتاً زیاد- کربوهیدرات‌ها

ب. نسبتاً کم- سبزیجات و میوه‌ها

ج. گران قیمت- کربوهیدرات‌ها

د. نسبتاً کم- گوشت و جگر

۲۹. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. مصرف مازاد ویتامین‌های محلول در چربی اثرات سمی روی بدن دارد.

ب. هیچ‌گاه مصرف مولتی ویتامین‌ها توصیه نمی‌شود.

ج. هر قدر سطح آمادگی جسمانی بدن بالاتر باشد، ضربان نبض نیز افزایش می‌یابد.

د. املاح معدنی نقشی در متابولیسم سلولی ندارد.

۳۰. به منظور پیشگیری از کشیدگی سعی کنید به هنگام نرمش کردن:

الف. نفس را حبس کنید.

ب. نفس را حبس نکنید.

ج. نفس عمیق بکشید.

د. نفس سطحی اما سریع بکشید.

نیمسال دوم ۹۰-۸۹

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	ب					عادي
۲	الف					عادي
۳	الف					عادي
۴	الف					عادي
۵	ج					عادي
۶	الف					عادي
۷	ب					عادي
۸	الف					عادي
۹	ب					عادي
۱۰	ب					عادي
۱۱	ج					عادي
۱۲	ب					عادي
۱۳	د					عادي
۱۴	ب					عادي
۱۵	الف					عادي
۱۶	د					عادي
۱۷	د					عادي
۱۸	ج					عادي
۱۹	ب					عادي
۲۰	ب					عادي
۲۱	د					عادي
۲۲	الف					عادي
۲۳	ب					عادي
۲۴	ب					عادي
۲۵	الف					عادي
۲۶	ب					عادي
۲۷	الف					عادي
۲۸	د					عادي
۲۹	الف					عادي
۳۰	ب					عادي

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGold.com.ir

نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰
تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: --
کدام سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

پیامبر اعظم (ص. : آنکه در جست و جوی دانش بیرون رود، در راه خداست تا آنگاه که باز گردد.

۱. آزمون برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پاها است.
 - الف. پرش عمودی
 - ب. دوی رفت و برگشت
 - ج. زیگزاگ
 - د. دوی ۳۰ متر
۲. مطلوب، به فرد اجازه می دهد تا فعالیت های روزانه را به راحتی و بدون خستگی انجام دهد.
 - الف. آمادگی جسمانی
 - ب. استقامت قلبی - عروقی
 - ج. انعطاف پذیری
 - د. ظرفیت ریوی بالاتر
۳. حرکت فرشته جهت سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟
 - الف. تعادل
 - ب. چابکی
 - ج. انعطاف پذیری
 - د. سرعت
۴. کدام عبارت نا درست است؟
 - الف. قدرت عضلات را می توان با انجام تمرینات سنگین افزایش داد.
 - ب. سلولهای عضلانی به دو نوع سفید و یا قرمز نامگذاری شده اند.
 - ج. سلولهای عضلانی یک فرد تماماً یا از نوع سفید است یا قرمز.
 - د. انعطاف بدنی در آمادگی جسمانی مؤثر است.
۵. تعلیم و تربیت حرکتی با تربیت بدنی سنتی چه تفاوتی با هم دارند؟
 - الف. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است، در حالی که تربیت بدنی سنتی معلم محور است.
 - ب. رسمیت تعلیم و تربیت حرکتی بیشتر از تربیت بدنی سنتی است.
 - ج. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است، اما تربیت بدنی سنتی شاگرد محور است.
 - د. تربیت بدنی سنتی جزئی از تعلیم و تربیت حرکتی است که نمی توان تفاوتی بین آن دو قائل شد.
۶. قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟
 - الف. فاصله ضربان قلب کم است
 - ب. حجم ضربه ای بیشتر است
 - ج. برگشت به حالت اولیه قلب آرام تر است
 - د. ضربان قلب تندتر است
۷. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟
 - الف. تعادل غذایی
 - ب. موازنه انرژی
 - ج. صرفه جویی انرژی
 - د. ثابت نگهداشتن ذخایر انرژی



نام درس: تربیت بدنی ۱
 رشته تحصیلی/گد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰ زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: --
 تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: --
 استفاده از: -- مجاز است.

۸. تربیت بدنی فرآیندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق است.

- الف. تفریحات سالم
 ب. حرکات موزون
 ج. فعالیت جسمانی
 د. بهبود سطح کیفی زندگی

۹. کدامیک از فاکتورهای زیر مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟

- الف. سرعت
 ب. استقامت
 ج. قدرت
 د. تعادل

۱۰. تارهای عضلانی نوع سفید چه ویژگی دارند؟

- الف. در زمانی که نیروی کم مورد نیاز است، درگیر عمل می شوند.
 ب. دارای توان قدرتی بالاترند و بیشتر در تمرینات کوتاه مدت به کار گرفته می شوند.
 ج. دارای ظرفیت قدرت کمی هستند.

د. بیشتر در دوره های تمرینی بلند مدت به کار گرفته می شوند.

۱۱. کدام عامل، جزء عوامل اصلی فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

- الف. رهایی از فشار
 ب. وضعیت های اجتماعی
 ج. افراد مهم و مؤثر
 د. خصلت های شخصی

۱۲. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

- الف. مفاصل لقمه ای نسبت به مفاصل کروی دامنه حرکتی بیشتری دارند.
 ب. افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه ای ندارد.
 ج. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می یابد.
 د. نرمش می تواند در انعطاف بدنی مؤثر باشد.

۱۳. در دستگاه اسید لاکتیک، کدام یک از مواد غذایی زیر، تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می کند؟

- الف. چربی ها
 ب. قندها
 ج. پروتئین ها
 د. ویتامین ها

۱۴. در فعالیت هایی که بین یک تا دو ساعت طول می کشد، انرژی به ترتیب از کدام یک از منابع زیر تأمین می شود؟

- الف. قندها و چربی ها
 ب. قندها و پروتئین ها
 ج. چربی ها و قندها
 د. چربی ها و پروتئین ها

۱۵. افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه دارد.

- الف. معکوس
 ب. مستقیم
 ج. خطی
 د. فعال



نام درس: تربیت بدنی ۱
 رشته تحصیلی/کُد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰
 تعداد سوالات: نسی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۵۰ تشریحی: --
 کد سری سؤال: یک (۱)
 استفاده از: --
 مجاز است.

۱۶. کدام یک از فاکتورهای زیر، جزء آمادگی حرکتی می باشد؟

- الف. چابکی
 ب. استقامت
 ج. استقامت قلبی - عروقی
 د. انعطاف پذیری

۱۷. بخشی از زندگی روزانه که انسان تعهدات شغلی و وظایف کاری خود را انجام داده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می پردازد را چه می نامند؟

- الف. اوقات فراغت
 ب. استراحت
 ج. آزادی
 د. تفریح

۱۸. تحقیقات نشان داده است که سِت تمرین با تکرار سریع ترین روش دستیابی به قدرت است.

- الف. سه
 ب. پنج
 ج. شش
 د. هشت

۱۹. در صورتی که تمرینات کششی بویژه در جریان تمرینات سنگین و کار با وزنه انجام نشوند، ممکن است

- الف. از میزان انعطاف عضلات و مفاصل کاسته شود.
 ب. روند افزایش انعطاف بدن متوقف شود.
 ج. انعطاف عضلات افزایش یابد.
 د. روند افزایش انعطاف بدن کند شود.

۲۰. کدام یک از گزینه های زیر از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

- الف. افزایش انعطاف پذیری
 ب. کاهش خطر آسیب دیدگی
 ج. بهبود وضعیت بدن
 د. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن

۲۱. کدام عبارت زیر نادرست است؟

- الف. بین قدرت و استقامت عضلانی رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد.
 ب. در زمان احتیاج به نیروی اضافی، سلولهای عضلانی قرمز و سفید به ترتیب درگیر فعالیت می شوند.
 ج. زمانی که نیروی کم عضلانی مورد نیاز باشد، تنها سلولهای عضلانی سفید درگیر عمل می شود.

د. کشش پویا عبارت است از افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش.

۲۲. سرعت اجرای حرکت در مردان و زنان به ترتیب در سالگی و سالگی به حداکثر می رسد.

- الف. ۱۸ و ۱۸
 ب. ۲۰ و ۱۷-۱۶
 ج. ۲۸ و ۲۰-۲۲
 د. ۱۶ و ۲۲



نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سوالات: نسی: ۳۰ تشریحی: --

رشته تحصیلی/ کُد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲ و کلیه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰ زمان آزمون (دقیقه): نسی: ۵۰ تشریحی: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

۲۳. توانایی تغییر مسیر بدن یا بخشی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمامتر را گویند.

الف. چابکی

ب. استقامت

ج. تعادل

د. هماهنگی

۲۴. در نتیجه کاهش قدرت عضلات، کدام یک از افراد زیر بیشتر مستعد آسیب پذیری هستند؟

الف. افراد کوتاه قد

ب. افراد بلند قد

ج. دختران

د. کسانی که فعالیتهای سنگین انجام می دهند.

۲۵. سه جزء اصلی بدن را عضلات، و چربی تشکیل می دهند.

الف. استخوان ها

ب. خون

ج. اعصاب

د. بافت ها

۲۶. پس از مصرف ذخایر ATP موجود در عضلات، ATP توسط کدام یک از دستگاههای زیر بازسازی می شود؟

الف. فسفاژن

ب. اسیدلاکتیک

ج. اکسیژن

د. هر سه مورد (فسفاژن، اسیدلاکتیک و اکسیژن)

۲۷. « واحد حرکتی » چیست؟

الف. فاصله زمانی حرکت و دریافت پیام

ب. تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن

ج. تار عصبی و تارهای عصبی تحت پوشش آن

د. تار عضلانی و ۱۳ تار عصبی تحت پوشش آن

۲۸. بهترین راه برای کم کردن وزن کدام است؟

الف. کسر کالری مصرفی بین ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ در روز

ب. کنترل رژیم غذایی توسط پزشک

ج. استفاده از یک برنامه ورزشی هوازی منظم

د. کاهش کالری دریافتی و افزایش انرژی مصرفی

۲۹. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی را چه می نامند؟

الف. استقامت عضلانی

ب. تحمل

ج. قدرت عضلانی

د. مهارت

۳۰. مقدار مازاد ویتامینهای محلول در چربی، چه اثری بر روی بدن دارد؟

الف. باعث عدم تعادل حرکتی می شود.

ب. باعث عفونت می شود.

ج. در ارتقاء مهارت های ورزشی مؤثر است.

د. اثرات سمی روی بدن دارد.

پهستان ۹

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعيت کلید
1	الف					عادي
2	الف					عادي
3	الف					عادي
4	ج					عادي
5	الف					عادي
6	ب					عادي
7	ب					عادي
8	ج					عادي
9	ب					عادي
10	ب					عادي
11	الف					عادي
12	د					عادي
13	ب					عادي
14	الف					عادي
15	الف					عادي
16	الف					عادي
17	الف					عادي
18	ج					عادي
19	الف					عادي
20	الف					عادي
21	ج					عادي
22	ب					عادي
23	الف					عادي
24	ب					عادي
25	الف					عادي
26	د					عادي
27	ب					عادي
28	د					عادي
29	الف					عادي
30	د					عادي

انتشارات طلايي پويندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلايي و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- تندرستی، و حرکات موزون به عنوان حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده اند.

۱. پیاده‌روی
۲. ورزش
۳. تفریحات سالم
۴. ورزش‌های آبی و کوهنوردی

۲- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

۱. در حین ورزش افزایش ضربان قلب ورزشکار کمتر و فاصله آن طولانی‌تر است.
۲. ورزشکاران با صرف انرژی بیشتر و زمان اجرای کمتر کارایی بیشتری دارند.
۳. قلب ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران دارای ضربان بیشتری است.
۴. کم‌خونی‌ها و اضطراب‌های شدید بر روی کاهش یا افزایش ضربان قلب تأثیری ندارد.

۳- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۱. رهایی از فشار
۲. افراد مهم و مؤثر
۳. وضعیت‌های اجتماعی
۴. خصلت‌های شخصی

۴- کدامیک از موارد زیر، از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

۱. سرعت
۲. ترکیب بدن
۳. قدرت
۴. استقامت

۵- کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می‌دانید؟

۱. درجه حرارت بدن در انعطاف‌پذیری مؤثر است.
۲. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.
۳. انعطاف‌پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
۴. انعطاف‌پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.

۶- کدام مورد مفهوم انعطاف‌پذیری ساکن (ایستا) را درست بیان می‌کند؟

۱. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات بدون فشار بر مفصل
۲. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات با فشار بر مفصل
۳. توانایی کشیدن عضلات در دفعات مختلف
۴. توانایی کشش قسمتی از بدن در حال سکون یا در جهات مختلف

۷- بیشترین بخش انرژی روزانه از کدام گروه مواد غذایی تأمین می‌شود؟

۱. پروتئین و ویتامین‌ها
۲. کربوهیدرات‌ها
۳. پروتئین‌ها
۴. چربی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۸- بهترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

۱. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

۲. کاهش مناسب کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

۳. کاستن انرژی مصرفی

۴. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید

۹- در کدامیک از مراحل کشش ایستا، کشش تا مرز درد پیش می‌رود؟

۱. مرحله شروع

۲. کشش آسان

۳. کشش مؤثر

۴. کشش توسعه یافته

۱۰- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود، را چه می‌گویند؟

۱. قدرت

۲. توان

۳. چابکی

۴. استقامت

۱۱- تمرین راه رفتن و ایستادن روی چوب موازنه و پرتاب و دریافت اشیایی مثل توپ، برای افزایش کدامیک از فاکتورهای زیر است؟

۱. چابکی

۲. هماهنگی

۳. عکس العمل

۴. تعادل

۱۲- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید.

۱. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود.

۲. سرعت در همه افراد یکسان است.

۳. سرعت تمرین پذیر نیست.

۴. سرعت امری ذاتی است.

۱۳- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می‌دهد؟

۱. ۱۰ درصد

۲. ۲۰ درصد

۳. ۳۰ درصد

۴. ۴۰ درصد

۱۴- سرعت اجرای حرکات بدن، در نزد مردان و زنان به ترتیب حدود چند سالگی به حداکثر خود می‌رسد؟

۱. ۱۴-۱۵، ۱۸

۲. ۱۶-۱۷، ۲۲

۳. ۱۴-۱۵، ۲۰

۴. ۱۶-۱۷، ۲۰

۱۵- چربی زیر پوستی در تأمین انرژی به ویژه در ورزش‌های به کار گرفته می‌شود.

۱. سنگین

۲. طولانی مدت و استقامتی

۳. قدرتی

۴. کوتاه مدت

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۶- کدامیک از موارد زیر، در خصوص (cp) نادرست است؟

۱. CP مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می‌شود.
۲. مقدار ذخایر CP سه برابر ATP است.
۳. انرژی حاصل از تجزیه CP صرف تحلیل ATP می‌شود.
۴. CP همان کراتین فسفات است.

۱۷- در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

۱. قایقرانی
۲. کشتی
۳. بسکتبال
۴. والیبال

۱۸- کدام یک از موارد زیر، در مواقع رشد، بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها به میزان بیشتری برای بدن لازم است؟

۱. قندها
۲. ویتامین‌ها
۳. مواد معدنی
۴. پروتئین‌ها

۱۹- حرکات موزون، فعالیت‌های آمیخته از حرکت و است.

۱. مهارت
۲. علاقه
۳. استقامت
۴. هنر

۲۰- کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. افزایش انعطاف‌پذیری
۲. بهبود وضعیت بدن
۳. بهبود عملکرد جسمانی و ترکیب بدن
۴. کاهش خطر آسیب‌دیدگی

۲۱- به ازای هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، چند گرم چربی ذخیره می‌گردد؟

۱. یک گرم
۲. سه گرم
۳. چهار گرم
۴. دو گرم

۲۲- در دستگاه اسیدلاکتیک، کدامیک از مواد غذایی تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می‌کند؟

۱. ویتامین‌ها
۲. قندها
۳. چربی‌ها
۴. پروتئین‌ها

۲۳- تعلیم و تربیت حرکتی و تربیت بدنی سنتی چه تفاوتی با هم دارند؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است اما تربیت بدنی سنتی شاگرد محور
۲. تربیت بدنی سنتی جزئی از تعلیم تربیت حرکتی است که نمی‌توان تفاوتی بین آن دو قائل شد
۳. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است در حالی که تربیت بدنی سنتی معلم محور است
۴. رسمیت تعلیم و تربیت حرکتی بیشتر از تربیت بدنی سنتی است.

۲۴- در کدام دستگاه انرژی، همه مواد غذایی انرژی‌زا به همراه اکسیژن تولید انرژی می‌کنند؟

۱. دستگاه هوازی
۲. ATP-CP
۳. فسفاژن

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۵- در انجام هر یک از رشته‌های ورزشی، هنگام تنظیم برنامه تمرین، معمولاً انرژی مورد نیاز از تأمین می‌شود.

۱. کل دستگاههای انرژی
۲. یک دستگاه انرژی
۳. دو دستگاه انرژی
۴. یک یا دو دستگاه انرژی

۲۶- کدام مورد زیر از اثرات گرم کردن می باشد؟

۱. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
۲. کاهش صدمات جسمانی به ویژه صدمات عضلانی، وتری
۳. افزایش بردن‌ده قلبی
۴. هر سه مورد

۲۷- بی‌اشتهایی، تحریک پذیری و بی‌خوابی عوارض کمبود کدام گروه ویتامین‌ها است؟

۱. B2 -B1- C
۲. B6- C
۳. B12 - B6
۴. K- E -D

۲۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارتهای ورزشی ضرورت دارد.
۲. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوازی ندارد.
۳. قدرت یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی است.
۴. تغذیه در قدرت عضلانی مؤثر است.

۲۹- کدامیک از موارد زیر در خصوص چگونگی تمرین صحیح است؟

۱. بعد از تمرینات خیلی مشکل جهت برگشت به حالت اولیه کمتر از ۲۴ ساعت زمان نیاز است.
۲. جهت افزایش استقامت دینامیکی باید ۹۵- ۸۰ درصد حداکثر توان خود وزنه بلند نمود.
۳. جهت افزایش قدرت صرفاً باید از وزنه‌های سبک استفاده کرد.
۴. جهت افزایش سرعت باید با ۵۰ الی ۸۰ درصد حداکثر توان و کارایی تمرین کرد.

۳۰- کدامیک از اصول زیر، بیان می‌کند که افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه‌های سنگین‌تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، رو به رو شود.

۱. شدت تمرین
۲. اضافه بار
۳. ویژگی تمرین
۴. بازگشت حالت اولیه

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

BookGolden.ir

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱		X			ج	عادي
۲	X				الف	عادي
۳	X				الف	عادي
۴	X				الف	عادي
۵			X		ج	عادي
۶				X	د	عادي
۷		X			ب	عادي
۸		X			ب	عادي
۹				X	ج	عادي
۱۰	X				الف	عادي
۱۱				X	د	عادي
۱۲				X	د	عادي
۱۳		X			ب	عادي
۱۴				X	د	عادي
۱۵		X			ب	عادي
۱۶			X		ج	عادي
۱۷	X				الف	عادي
۱۸				X	د	عادي
۱۹				X	د	عادي
۲۰				X	الف	عادي
۲۱			X		الف	عادي
۲۲		X			ب	عادي
۲۳			X		ج	عادي
۲۴		X			الف	عادي
۲۵				X	الف	عادي
۲۶				X	د	عادي
۲۷	X				الف	عادي
۲۸		X			ب	عادي
۲۹				X	د	عادي
۳۰		X			ب	عادي

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

- ۱- بهبود "حس اعتماد به نفس و خودکارآمدی" جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟
۱. اهداف جسمانی ۲. اهداف تربیتی ۳. اهداف اجتماعی ۴. اهداف روانی
- ۲- در کدام دستگاه، همه مواد غذایی انرژی را به ویژه قندها و چربی ها به همراه اکسیژن کامل تجزیه می شود؟
۱. کراتین فسفات ۲. هوازی ۳. اسیدلاکتیک ۴. غیر هوازی
- ۳- برای محاسبه وزن چربی، مناسب ترین روش کدام است؟
۱. اندازه گیری لایه چربی شکم ۲. اندازه گیری چربی کل بدن
۳. اندازه گیری لایه چربی زیرپوستی بوسیله کالیپر ۴. محاسبه سطح مقطع عضلات
- ۴- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟
۱. ۱۰ الی ۱۵ ۲. ۲۹ الی ۳۰ ۳. ۵۰ الی ۸۰ ۴. ۸۰ الی ۹۵
- ۵- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟
۱. برنامه کنترل وزن ۲. رژیم غذایی ۳. موازنه انرژی ۴. تعادل غذایی
- ۶- برای اندازه گیری مستقیم انعطاف پذیری، از کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟
۱. کالیپر ۲. گونیامتر ۳. دینامومتر ۴. اسپرومتر
- ۷- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟
۱. قبل از بلوغ ۲. در دوران جوانی ۳. بعد از بلوغ ۴. در دوران کودکی
- ۸- حرکت "درازو نشست" برای ارزیابی کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟
۱. قدرت عضلات شکم ۲. قدرت عضلات کمر بند شانه ای
۳. استقامت عضلانی عضلات شکم ۴. استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه ای
- ۹- کدام ست، سریع ترین روش دستیابی به قدرت است؟
۱. ست ۴ تکرار ۲. ست ۵ تکرار ۳. ست ۳ تکرار ۴. ست ۶ تکرار
- ۱۰- کدام مورد جزء حوزه های وابسته به تربیت بدنی نیست؟
۱. تندرستی ۲. حرکات موزون ۳. تفریحات سالم ۴. فراغت
- ۱۱- سریع ترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟
۱. اسیدلاکتیک ۲. اکسیژن ۳. فسفاژن ۴. هوازی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۲- کدام یک از آزمون‌های زیر، سرعت حرکت را می‌سنجد؟

۱. دوی ۳۰ متر ۲. دوی ۸۰۰ متر ۳. دوی رفت و برگشت ۴. دوی زیکزاک

۱۳- چابکی در کدام یک از موارد زیر، نقش کمتری دارد؟

۱. اسکی ۲. فوتبال ۳. بدمینتون ۴. دوی ماراتون

۱۴- کدام گزینه زیر صحیح است؟

۱. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می‌شود.
۲. آسیب‌دیدگی در کشش غیرفعال بیشتر است.
۳. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.
۴. کشش غیرفعال از سالم‌ترین و متداول‌ترین روش‌های کشش محسوب می‌شود.

۱۵- رایج‌ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. تمرینات اینتروال ۲. تمرینات تناوبی ۳. تمرینات با وزنه ۴. تمرینات تداومی

۱۶- محاسبه مقدار وزنه، در کدام یک از روش‌های زیر مشکل‌تر است؟

۱. واتکینز ۲. مک کوئین ۳. پیرامیدی ۴. دلورم

۱۷- افزایش دو درجه سانتی‌گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می‌دهد؟

۱. ۱۰ درصد ۲. ۲۰ درصد ۳. ۳۰ درصد ۴. ۴۰ درصد

۱۸- قند میوه را چه می‌نامند؟

۱. فروکتوز ۲. گالاکتوز ۳. ساکاروز ۴. لاکتوز

۱۹- بی‌خوابی، به واسطه کمبود کدام یک از موارد زیر بروز می‌کند؟

۱. ویتامین C ۲. ویتامین K ۳. پروتئین ۴. گلیکوژن کبدی

۲۰- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد زیر، ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

۱. پانکراس ۲. فوق کلیوی ۳. هیپوتالاموس ۴. هیپوفیز

۲۱- کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر، مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟

۱. قدرت ۲. انعطاف‌پذیری ۳. استقامت عمومی ۴. توان

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۲- در سنین رشد، مواقع وقوع بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها، مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

۱. چربی‌ها ۲. کربوهیدرات‌ها ۳. ویتامین‌ها ۴. پروتئین‌ها

۲۳- در چاقی هیپرپلاسیا، کدام مورد زیر رخ می‌دهد؟

۱. مایع میان‌بافتی سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.
۲. وزن تمام بدن کاهش می‌یابد.
۳. تعداد سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.
۴. تری‌گلیسیرید سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.

۲۴- در ورزش‌هایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می‌انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کند؟

۱. هوازی ۲. اسیدلاکتیک ۳. فسفاژن ۴. CP

۲۵- مقدار ذخایر CP، حدوداً چند برابر ATP است؟

۱. ۲ ۲. ۳ ۳. ۴ ۴. ۶

۲۶- آزمون خط کش ۵۰ سانتی‌متر، برای اندازه‌گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می‌شود؟

۱. سرعت ۲. سرعت عکس‌العمل ۳. تعادل ۴. هماهنگی

۲۷- کاهش وزن بدن، برای زنان ورزشکار بهتر است در هفته چقدر باشد؟

۱. ۶۰۰ گرم ۲. ۷۰۰ گرم ۳. ۹۰۰ گرم ۴. ۱۳۵۰ گرم

۲۸- مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده نوع حرکت در مفصل چیست؟

۱. ساختمان مفصل ۲. توده عضلانی ۳. سن و جنس ۴. تمرین با وزنه

۲۹- کدام یک از موارد زیر، اهداف گرم کردن را دنبال نمی‌کند؟

۱. افزایش زمان بازتاب ۲. تسهیل در واکنش‌های سوخت و سازی بدن
۳. افزایش ظرفیت سیستم هوازی ۴. افزایش برون‌ده قلبی

۳۰- افزایش سرعت در مردان، معمولاً تا حدود چه سنی به حداکثر می‌رسد؟

۱. ۱۶ تا ۱۷ سال ۲. ۲۰ سال ۳. ۲۲ سال ۴. ۲۴ سال

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱				X	د	دری
۲			X		ب	دری
۳			X		ج	دری
۴		X			ب	دری
۵			X		ج	دری
۶		X			ب	دری
۷	X				الف	دری
۸			X		ج	دری
۹				X	د	دری
۱۰				X	د	دری
۱۱			X		ج	دری
۱۲	X				الف	دری
۱۳				X	د	دری
۱۴		X			ب	دری
۱۵			X		ج	دری
۱۶	X				ج	دری
۱۷				X	ب	دری
۱۸	X				الف	دری
۱۹		X			الف	دری
۲۰				X	ج	دری
۲۱			X		د	دری
۲۲				X	د	دری
۲۳			X		ج	دری
۲۴		X			الف	دری
۲۵				X	ب	دری
۲۶			X		ب	دری
۲۷			X		ج	دری
۲۸	X				الف	دری
۲۹				X	الف	دری
۳۰		X			ب	دری

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

- ۱- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، چیست؟
۱. شدت یا سنگینی تمرین
 ۲. مدت تمرین
 ۳. جنسیت ورزشکار
 ۴. برنامه تمرین
- ۲- در شرایط طبیعی، حدود چند درصد کالری مورد نیاز بدن از چربی‌ها تأمین می‌شود؟
۱. ۲۰ تا ۲۵ درصد
 ۲. ۵۰ تا ۷۰ درصد
 ۳. ۱۰ تا ۱۵ درصد
 ۴. ۳۰ تا ۵۵ درصد
- ۳- تارهای نوع قرمز و سفید، به ترتیب بیشتر در کدام فعالیت‌ها وارد عمل می‌شوند؟
۱. غیر هوازی - هوازی
 ۲. هوازی - هوازی
 ۳. غیر هوازی - غیر هوازی
 ۴. هوازی - غیر هوازی
- ۴- کدام کشش، روشی برای افزایش انعطاف‌پذیری است که شما در حالت استراحت به سر می‌برید و هیچ دخالتی در دامنه حرکتی ندارید؟
۱. دینامیک
 ۲. پویا
 ۳. فعال
 ۴. غیرفعال
- ۵- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می‌نامند؟
۱. چابکی
 ۲. استقامت عضلانی
 ۳. توان هوازی
 ۴. تحمل
- ۶- کدام عبارت زیر صحیح است؟
۱. تعلیم و تربیت حرکتی نقشی در یادگیری مهارت‌ها ندارد.
 ۲. ورزش در کاهش اضطراب بالقوه مؤثر است.
 ۳. ورزش همان چابکی است.
 ۴. همه نیازهای اجتماعی افراد از طریق ورزش برآورده می‌شود.
- ۷- کدام یک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف‌پذیری نادرست می‌دانید؟
۱. درجه حرارت بدن در انعطاف‌پذیری مؤثر است.
 ۲. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.
 ۳. انعطاف‌پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
 ۴. انعطاف‌پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۸- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۱. برگشت به حالت اولیه قلب آرام تر است.
۲. حجم ضربه‌ای بیشتر است.
۳. ضربان قلب تندتر است.
۴. فاصله ضربان قلب کم است.

۹- کدام یک از گزینه‌های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نادرست است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد - محور است.
۲. تعلیم و تربیت حرکتی کاوشی اجتماعی است.
۳. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت کمتری دارد.
۴. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.

۱۰- دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را چه می‌گویند؟

۱. کوفتگی
۲. نرمش
۳. انعطاف‌پذیری ایستا
۴. چابکی

۱۱- انعطاف‌پذیری را می‌توان با بهبود بخشید.

۱. پیاده‌روی
۲. حرکات سبک
۳. حرکات کششی
۴. حرکات ورزشی

۱۲- کشش پرتابی، شامل کدام حرکت است؟

۱. پرش معکوس
۲. حرکات نامنظم
۳. کشش مؤثر
۴. کشش توسعه‌یافته

۱۳- بازسازی (ATP) از کدام یک از منابع زیر صورت می‌گیرد؟

۱. چربی
۲. گلوکز
۳. اسیدلاکتیک
۴. CP

۱۴- قدرت پویا یا دینامیک چیست؟

۱. نیروی اعمال شده توسط یک عضله هنگام حرکت بدن
۲. توانایی گروهی عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت
۳. قابلیتی که موجب افزایش توانایی عمومی بدن می‌شود
۴. نیروی اعمال شده در برابر شیء غیر متحرک یا ساکن

۱۵- در یک جیره غذایی متعادل، از چه مقدار مواد قندی، کالری مورد نیاز روزانه انسان تأمین می‌شود؟

۱. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم
۲. ۶۵ تا ۹۰ گرم
۳. ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم
۴. ۸/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱۶- چربی زیر پوستی در تأمین انرژی به ویژه در ورزش های به کار گرفته می شود.

۱. کوتاه مدت
۲. طولانی مدت و استقامتی
۳. سنگین
۴. قدرتی

۱۷- کدام یک از موارد زیر، در خصوص (cp) نادرست است؟

۱. انرژی حاصل از تجزیه cp صرف تحلیل ATP می شود.
۲. cp مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می شود.
۳. cp همان کراتین فسفات است.
۴. مقدار ذخایر cp، سه برابر ATP است.

۱۸- به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن چه می گویند؟

۱. واحد حرکتی
۲. تارچه
۳. نیروی عضلانی
۴. اهرم

۱۹- کدام آزمون زیر، برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پاها است؟

۱. پرش عمودی
۲. رفت و برگشت
۳. زیگزگ
۴. دوی ۳۰ متر

۲۰- مقدار مازاد ویتامین های محلول در چربی،
.....

۱. باعث عدم تعادل حرکتی می شود
۲. در ارتقاء مهارت های ورزشی مؤثر است
۳. باعث عفونت می شود
۴. اثرات سمی روی بدن دارد

۲۱- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد
۲. گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد
۳. وزن تمام بدن کاهش می یابد
۴. مایع میان بافتی سلول های چربی افزایش می یابد

۲۲- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. تجمع اسیدلاکتیک در تارهای قرمز بیشتر است
۲. بافت پیوندی بر میزان دامنه حرکتی اثر محدود کننده دارد
۳. انعطاف بدنی در خانمها نسبت به آقایان کمتر است.
۴. مفصل شانه نسبت به مفصل مچ دست دامنه حرکتی کمتری دارد.

۲۳- به دنبال یک دوره تمرینی که در اثر اجرای آن استقامت عضلانی افزایش می یابد، کدام یک از سازگاری های زیر در بدن -

ایجاد نمی شود؟

۱. افزایش تعداد میتوکندری
۲. افزایش قطر و تعداد تارهای تند انقباض
۳. افزایش غلظت میوگلوبین
۴. افزایش تراکم مویرگی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۲۴- سه جزء اصلی بدن را عضلات، و چربی تشکیل می دهند.

۱. بافتها ۲. آنزیم ۳. خون ۴. استخوانها

۲۵- اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی خود را کاهش دهد، چه مدت زمان برای این کار توصیه می شود؟

۱. سه هفته ۲. ۳-۴ هفته ۳. ۴-۵ هفته ۴. ۴-۵ ماه

۲۶- کدام مورد زیر از اثرات گرم کردن می باشد؟

۱. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی ۲. کاهش صدمات جسمانی به ویژه صدمات عضلانی و تری
۳. افزایش برون ده قلبی ۴. هر سه مورد فوق

۲۷- بالا بردن "اعتماد به نفس" و "خودکارآمدی" از طریق ورزش، جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. عمومی ۲. اجتماعی ۳. روانی ۴. فردی

۲۸- بهترین راه برای کم کردن وزن کدام است؟

۱. کاهش کالری دریافتی و افزایش انرژی مصرفی ۲. استفاده از یک برنامه ورزشی هوازی منظم
۳. کنترل رژیم غذایی توسط پزشک ۴. کسر کالری مصرفی بین ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ در روز

۲۹- کدام عامل، با قدرت عضلات از تباطی ندارد؟

۱. حجم عضله ۲. نوع اهرم ۳. نوع حرکت عضله ۴. طول عضله

۳۰- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می کند؟

۱. قدرت عضلات شکم ۲. توان عضلانی عضلات شکم
۳. قدرت عضلانی میان تنه ۴. استقامت عضلانی شکم

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	X				الف	عادی
۲		X			الف	عادی
۳	X				د	عادی
۴				X	د	عادی
۵	X				ب	عادی
۶		X			ب	عادی
۷			X		ج	عادی
۸			X		ب	عادی
۹			X		ب	عادی
۱۰		X			ج	عادی
۱۱			X		ج	عادی
۱۲			X		الف	عادی
۱۳				X	د	عادی
۱۴			X		الف	عادی
۱۵		X			ج	عادی
۱۶				X	ب	عادی
۱۷				X	الف	عادی
۱۸				X	الف	عادی
۱۹			X		الف	عادی
۲۰	X				د	عادی
۲۱	X				الف	عادی
۲۲		X			ب	عادی
۲۳	X				ب	عادی
۲۴	X				د	عادی
۲۵	X				ج	عادی
۲۶				X	د	عادی
۲۷			X		ج	عادی
۲۸		X			الف	عادی
۲۹		X			ج	عادی
۳۰	X				د	عادی

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدام مورد مفهوم انعطاف پذیری ایستا را درست بیان می کند؟

۱. توانایی کشیدن عضلات در حال سکون یا در جهات مختلف
۲. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات با فشار بر مفصل
۳. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات بدون فشار بر مفصل
۴. توانایی کشیدن عضلات در دفعات مختلف

۲- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. سن در انعطاف بدن اثری ندارد
۲. فعالیت نقشی در انعطاف بدنی ندارد
۳. یک فرد فعال نسبت به فرد غیرفعال دارای انعطاف بیشتری است
۴. انعطاف در مردان و زنان تفاوتی ندارد

۳- کمترین ضربان نبض در حالت است.

۱. استراحت و درازکش
۲. فعالیت
۳. نشسته
۴. ایستاده

۴- تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر است؟

۱. عکس العمل
۲. تعادل
۳. هماهنگی
۴. چابکی

۵- برای ورزشکارانی که لازم است وزن خود را افزایش دهند، همزمان با انجام تمرینات ویژه توصیه می کنید که:

۱. املاح و مواد معدنی را از طریق مواد غذایی بیشتر مصرف کنند.
۲. مواد پروتئینی زیادتری مصرف کنند.
۳. مواد کربوهیدرات مصرف کنند.
۴. مواد کالری زای زیاد مصرف کنند.

۶- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن، چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

۱. ۱۰ درصد
۲. ۲۰ درصد
۳. ۳۰ درصد
۴. ۴۰ درصد

۷- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریقه تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

۱. ۱۰ الی ۱۵
۲. ۵۰ الی ۸۰
۳. ۸۰ الی ۹۵
۴. ۲۹ الی ۳۰

۸- کدام یک از موارد ذیل انرژی زا نیست؟

۱. ویتامین ها
۲. پروتئین ها
۳. چربی ها
۴. کربوهیدرات ها

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ : تشریحی : ۰

تعداد سوالات: ۳۰ : تشریحی : ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۹- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. تمام پروتئین‌های گیاهی از پروتئین‌های کامل هستند.
 ۲. برخی پروتئین‌ها انرژی‌زا هستند.
 ۳. تمام پروتئین‌ها مواد غذایی کامل هستند.
 ۴. تمام پروتئین‌های حیوانی از پروتئین‌های کامل هستند.
- ۱۰- برای پیشگیری از کمبود ویتامین‌ها باید حتی‌الامکان میوه و سبزیجات را مصرف کرد و رژیم غذایی داشت.

۱. به اندازه کافی - تک وعده ای
۲. به اندازه کافی - کم انرژی
۳. به صورت تازه و خام - متنوع
۴. زیاد - پرا انرژی

۱۱- جذب برخی از مواد معدنی از طریق مجاری گوارشی انجام می‌شود و برخی دیگر:

۱. نیاز به حامل دارند
۲. به صورت یون‌های آزاد ثابت می‌مانند
۳. برخی دیگر از طریق معده و دهان جذب می‌شوند
۴. به صورت یون‌های آزاد هستند و تعدادی از آنها برای جذب نیاز به حامل دارند

۱۲- عدم تعادل قدرت در عضلات کدام یک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاری‌های اسکلتی دارد؟

۱. پاها
۲. عضلات دیافراگم
۳. تنه
۴. دستها

۱۳- کدام گزینه زیر از اهداف و یا اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

۱. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
۲. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش‌های سوخت و سازی
۳. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب
۴. افزایش کارایی عضلات، تاندون‌ها و لیگامنت‌ها

۱۴- از کارکردهای دیگر ورزش که به تقویت پیوستگی اجتماعی کمک می‌کند، مفهوم اجتماعی است.

۱. نوع دوستی
۲. اخلاق
۳. تعامل
۴. فرهنگ

۱۵- سرعت اجرای حرکات بدن در نزد مردان در چه سنی به حداکثر می‌رسد؟

۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی
۲. ۲۰ سالگی
۳. ۲۲ سالگی
۴. ۲۴ سالگی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۱۶- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

((آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد.))

۱. سنجش تعادل حرکتی بدن

۲. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

۳. سنجش قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۴. سنجش تعادل پویا در بدن

۱۷- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

۱. استقامت

۲. قدرت

۳. توان

۴. چابکی

۱۸- آزمون های کشش بارفیکس و درازونشست از جمله آزمون های مهم برای اندازه گیری در عضلات سرشانه و شکم می باشند.

۱. قدرت پویا

۲. قدرت ایستا

۳. استقامت و انعطاف تماماً

۴. چابکی

۱۹- این حقیقت که "شخص هرچه فعال تر باشد اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم های ارگانیکی بدن هرچه کارآمدتر و کارا تر باشند، سلامت و تندرستی پایدارتر است" اساس کدام هدف تربیت بدنی است؟

۱. عقلانی

۲. جسمانی

۳. روانی

۴. اجتماعی

۲۰- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. هرچه طول تار عضلانی کوتاه تر باشد، به همان نسبت سریع تر منقبض می شود.

۲. چاقی موجب کاهش چابکی می شود.

۳. اگر مقدار نیرو دو برابر شود، میزان شتاب نیز دو برابر می شود.

۴. نقش چابکی در اجرای مهارت های ورزشی غیرقابل انکار است.

۲۱- چرا مصرف زیاد کربوهیدرات ها باعث افزایش وزن می شود؟

۱. زیرا کربوهیدرات ها باعث افزایش بافت غیرفعال بدن می شود.

۲. زیرا کربوهیدرات ها باعث افزایش بافت چربی زیرپوستی می شود.

۳. زیرا کربوهیدرات ها به همراه آب در بدن ذخیره می شوند.

۴. زیرا مصرف زیاد کربوهیدرات ها در کبد ذخیره می شود.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۲

۲۲- چابکی در کدام یک از موارد زیر نقش کمتری دارد؟

۱. اسکی ۲. فوتبال ۳. بدمینتون ۴. دو ماراتن

۲۳- بخشی از زندگی روزانه که انسان از تعهدات شغلی و وظایف کاری خود آزاد بوده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می پردازد را چه می نامند؟

۱. اوقات فراغت ۲. استراحت ۳. آزادی ۴. تفریح

۲۴- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض کوتاه می شود؟

۱. ایزومتریک ۲. اکسنتریک ۳. کانسنتریک ۴. ایزوکنیتیک

۲۵- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می کند؟

۱. قدرت و توان عضلانی شکم ۲. توان عضلانی عضلات شکم
۳. انعطاف عضلات شکم ۴. استقامت عضلانی عضلات شکم

۲۶- مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، کدام است؟

۱. تکرار ۲. مدت ۳. شدت تمرین ۴. اصل برگشت پذیری

۲۷- کدام یک از گزینه های زیر، از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن
۲. بهبود وضعیت بدن
۳. کاهش خطر آسیب دیدگی
۴. افزایش انعطاف پذیری

۲۸- در کدام یک از کشش های زیر، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

۱. کشش فعال ۲. کشش پرتابی ۳. کشش ایستا ۴. کشش غیرفعال

۲۹- در کدام یک از رشته های ورزشی زیر، بیشترین میزان تولید (ATP) از دو دستگاه فسفاژن و اسیدلاکتیک تأمین می شود؟

۱. دو ۱۰۰ متر سرعت ۲. دوی ۱۰۰۰۰ متر ۳. قایقرانی ۴. اسکی تفریحی

۳۰- وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا است.

۱. فلکسومتر لیتون ۲. گونیامتر ۳. دینامومتر ۴. سکوی توازن

د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادي			الف	۱
عادي			ج	۲
عادي			الف	۳
عادي			ب	۴
عادي			ب	۵
عادي			ب	۶
عادي			د	۷
عادي			الف	۸
عادي			د	۹
عادي			ج	۱۰
عادي			د	۱۱
عادي			ج	۱۲
عادي			ب	۱۳
عادي			ج	۱۴
عادي			ب	۱۵
عادي			ب	۱۶
عادي			ب	۱۷
عادي			الف	۱۸
عادي			ب	۱۹
عادي			الف	۲۰
عادي			ج	۲۱
عادي			د	۲۲
عادي			الف	۲۳
عادي			ج	۲۴
عادي			د	۲۵
عادي			ج	۲۶
عادي			د	۲۷
عادي			ج	۲۸
عادي			الف	۲۹
عادي			ج	۳۰

انتشارات طلايي پويندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصي کتب طلايي و نسل سوم

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدام مورد زیر، وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا است؟

۱. دینامومتر ۲. گونیامتر ۳. فلکسومتر لیتون ۴. سکوی توازن

۲- تارهای عضلانی قرمز بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیتهای دارند

۱. میتوکندری- غیر هوازی ۲. میتوکندری- هوازی
۳. اکسیژن- هوازی ۴. اکسیژن- غیر هوازی

۳- تحقیقات نشان داده است که ست تمرین با چند تکرار سریعترین روش دستیابی به قدرت است؟

۱. سه ۲. پنج ۳. شش ۴. هشت

۴- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می نامند؟

۱. قدرت عضلانی ۲. تحمل ۳. استقامت عضلانی ۴. چابکی

۵- تحلیل رفتن عضلات بدن به دنبال بیماری را چه می نامند؟

۱. هیپرتروفی ۲. آتروفی ۳. هیپرپلازی ۴. ناهنجاری اسکلتی

۶- کدامیک از عوامل مغذی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش ندارند؟

۱. مواد معدنی ۲. ویتامین ها ۳. کربوهیدرات ها ۴. آب

۷- کدام گزینه زیر، از اجزا آمادگی جسمانی مرتبط با مهارتهای ورزشی (آمادگی حرکتی) نمی باشد؟

۱. چابکی ۲. هماهنگی ۳. قدرت ۴. سرعت

۸- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

۱. در دوران کودکی ۲. بعد از ۵ دقیقه گرم کردن
۳. قبل از بلوغ ۴. بعد از بلوغ

۹- زنانی که دارای ۲۳ الی ۲۶ درصد چربی هستند، در چه طبقه ای از نظر وزن قرار می گیرند؟

۱. شروع چاقی ۲. چاق ۳. فربه ۴. وزن مطلوب

۱۰- سرعت اجرای حرکت در مردان و زنان به ترتیب در چند سالگی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۸ و ۱۸ ۲. ۲۰ و ۱۷-۱۶ ۳. ۲۸ و ۲۲-۲۰ ۴. ۱۶ و ۲۲

۱۱- برای حفظ قدرت به دست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم است؟

۱. یک جلسه ۲. دو جلسه ۳. سه جلسه ۴. چهار جلسه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۲- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت را چه می نامند؟

۱. سرعت ۲. انعطاف ۳. قدرت ۴. هماهنگی

۱۳- کدام گزینه جزء اهداف و اثرات گرم کردن محسوب نمی شود؟

۱. افزایش ظرفیت سیستم هوایی ۲. افزایش سوخت و ساز
۳. تحریکات دستگاه گردش خون ۴. افزایش زمان بازتاب

۱۴- رایج ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. تمرینات اینتروال ۲. تغذیه مناسب
۳. شروع ورزش از کودکی ۴. تمرینات با وزنه

۱۵- از اکسیداسیون هر گرم چربی، چند کیلو کالری انرژی حاصل می شود؟

۱. ۴ ۲. ۸ ۳. ۹ ۴. ۱۱

۱۶- "توانایی تغییر مسیر بدن یا بخشی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمام تر" را چه می نامند؟

۱. چابکی ۲. استقامت ۳. تعادل ۴. هماهنگی

۱۷- بالا بردن "اعتماد به نفس" از طریق ورزش، جزء کدامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. جسمانی ۲. اجتماعی ۳. فردی ۴. روانی

۱۸- استقامت عضلانی بیشتر به کدامیک از فاکتورهای زیر مربوط می شود؟

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

۱۹- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد. ۲. وزن تمام بدن کاهش می یابد
۳. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد ۴. مایع میان بافتی سلول های چربی افزایش می یابد

۲۰- برای محاسبه وزن چربی بدن، مناسب ترین روش کدام است؟

۱. اندازه گیری چربی کل بدن ۲. اندازه گیری لایه چربی شکم
۳. محاسبه سطح مقطع عضلات ۴. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی بوسیله کالیپر

۲۱- کدام یک از مواد غذایی زیر انرژی زا هستند؟

۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. هر سه مورد فوق

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۲- در ورزش هایی که بیش از سه دقیقه به طول می انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تأمین می کند؟

۱. فسفاژن ۲. CP ۳. هوازی ۴. اسید لاکتیک

۲۳- آزمون خط کش ۵۰ سانتی متر برای اندازه گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می شود؟

۱. سرعت ۲. هماهنگی ۳. سرعت عکس العمل ۴. تعادل

۲۴- کدام یک از موارد زیر، به عنوان جزء های وابسته تربیت بدنی و ورزش شناخته شده اند؟

۱. تندرستی ۲. تفریحات سالم ۳. حرکات موزون ۴. هر سه مورد فوق

۲۵- به نظر کارشناسان اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافی بدنش را کم کند، باید طی چند هفته باشد؟

۱. ۴-۵ هفته ۲. ۶-۷ هفته ۳. ۸-۹ هفته ۴. ۱۰-۱۱ هفته

۲۶- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

۱. هیپوتالاموس ۲. پانکراس ۳. فوق کلیوی ۴. هیپوفیز

۲۷- عضلات، چربی و کدام مورد زیر، سه جزء اصلی بدن را تشکیل می دهند؟

۱. استخوان ها ۲. خون ۳. اعصاب ۴. بافت ها

۲۸- مدت زمان لازم برای سرد کردن کدام است؟

۱. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه ۲. ۱۵ دقیقه ۳. ۲۰ دقیقه ۴. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه

۲۹- به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن چه می گویند؟

۱. تارچه ۲. واحد حرکتی ۳. نیروی عضلانی ۴. اهرم

۳۰- هر قدر سطح آمادگی جسمانی بدن بالاتر رود، میزان ضربان قلب چه تغییری می کند؟

۱. تغییر نمی کند. ۲. گاهی افزایش و گاهی کاهش می یابد.

۳. کاهش می یابد. ۴. افزایش می یابد.

نمره نهایی پس از ورود بخش تشریحی، عملی و میان ترم محاسبه و در اطلاعات جامع دانشجو قابل مشاهده است

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	X			الف		عادی
۲	X			ج		عادی
۳		X		ج		عادی
۴		X		ج		عادی
۵	X			ب		عادی
۶	X			ج		عادی
۷	X			ج		عادی
۸		X		ج		عادی
۹	X			الف		عادی
۱۰			X	ب		عادی
۱۱		X		الف		عادی
۱۲		X		ب		عادی
۱۳			X	د		عادی
۱۴			X	د		عادی
۱۵	X			ج		عادی
۱۶	X			الف		عادی
۱۷			X	د		عادی
۱۸		X		ب		عادی
۱۹		X		ج		عادی
۲۰			X	د		عادی
۲۱			X	د		عادی
۲۲		X		ج		عادی
۲۳		X		ج		عادی
۲۴			X	د		عادی
۲۵	X			الف		عادی
۲۶	X			الف		عادی
۲۷	X			الف		عادی
۲۸	X			الف		عادی
۲۹			X	ب		عادی
۳۰			X	ج		عادی



انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدام یک از گزینه های زیر، جزء نقش ویتامین ها نیست؟

۱. تولید مثل
۲. تغذیه طبیعی برای آزادسازی انرژی
۳. تامین انرژی
۴. تنظیم رفتارهای عصبی و روانی

۲- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

۱. ۱۰ الی ۱۵
۲. ۲۹ الی ۳۰
۳. ۵۰ الی ۸۰
۴. ۸۰ الی ۹۵

۳- توانایی بدن برای رساندن و مصرف اکسیژن در کار و ورزش های شدید و طولانی را چه می گویند؟

۱. استقامت عضلانی
۲. قدرت کانسنتریک
۳. قدرت اکسنتریک
۴. استقامت یا آمادگی قلبی عروقی

۴- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می گویند؟

۱. تعادل غذایی
۲. موازنه انرژی
۳. برنامه کنترل وزن
۴. رژیم غذایی

۵- برای اندازه گیری مستقیم انعطاف پذیری ایستا از کدام مورد زیر استفاده می شود؟

۱. دینامومتر
۲. کالیپر
۳. گونیامتر
۴. اسپرومتر

۶- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۱. سرخرگ صورتی
۲. سرخرگ رانی
۳. سرخرگ جلوی پا
۴. سرخرگ بازویی

۷- حرکت دراز و نشست برای ارزیابی کدام مورد زیر استفاده می شود؟

۱. قدرت عضلات شکم
۲. استقامت عضلانی عضلات شکم
۳. قدرت عضلات کمر بند شانه ای
۴. استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه ای

۸- در کدامیک از مراحل کشش ایستا، کشش تا مرز درد پیش می رود؟

۱. کشش توسعه یافته
۲. کشش مؤثر
۳. کشش آسان
۴. مرحله شروع

۹- قدرت پویا یا دینامیک چیست؟

۱. نیروی اعمال شده در برابر شی غیر متحرک یا ساکن
۲. نیروی اعمال شده توسط یک عضله هنگام حرکت بدن
۳. توانایی گروهی از عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت
۴. قابلیت که موجب افزایش توانایی عمومی بدن می شود

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۰- برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم، حداقل چند جلسه تمرین در هفته لازم و ضروری است؟

۱. یک جلسه ۲. دو جلسه ۳. سه جلسه ۴. چهار جلسه

۱۱- کدام مورد، جزء حوزه های وابسته به تربیت بدنی نیست؟

۱. تندرستی ۲. تفریحات سالم ۳. حرکات موزون ۴. فراغت

۱۲- سریع ترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۱. فسفاژن ۲. اسید لاکتیک ۳. اکسیژن ۴. هوازی

۱۳- کدام آزمون برای سنجش توان و قدرت انفجاری عضلات پاها است؟

۱. پرش عمودی ۲. رفت و برگشت ۳. زیگزآگ ۴. دوی ۳۰ متر

۱۴- به ازای چند کالری انرژی اضافه که وارد بدن می شود، یک گرم چربی در بدن ذخیره می شود؟

۱. ۶/۳ ۲. ۳/۶ ۳. ۹/۳ ۴. ۳/۹

۱۵- محاسبه مقدار وزنه در کدامیک از روشهای زیر مشکل تر است؟

۱. واتکینز ۲. مک گوئین ۳. دلورم ۴. پیرامیدی

۱۶- تمرین ایستادن روی پاشنه پاها، باعث افزایش کدامیک از فاکتورهای زیر می گردد؟

۱. استقامت ۲. قدرت ۳. تعادل ۴. هماهنگی

۱۷- تجزیه کامل یک مولکول گلوکز از طریق روند دستگاه هوازی، چند مول انرژی (ATP) آزاد می کند؟

۱. ۲ ۲. ۱۲-۷ ۳. ۲۰ ۴. ۳۸

۱۸- حداقل فاصله زمانی بین محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

۱. سرعت کل بدن ۲. سرعت حرکت ۳. سرعت عکس العمل ۴. سرعت عضو

۱۹- چابکی در کدام یک از موارد زیر، نقش کمی دارد؟

۱. اسکی ۲. فوتبال ۳. بدمینتون ۴. دو ماراتون

۲۰- میزان درصد چربی در زنان چاق چقدر است؟

۱. ۱۶ تا ۲۰ ۲. ۲۱ تا ۲۴ ۳. ۲۷ تا ۳۱ ۴. ۳۲ و بیشتر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۱- توانایی اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی را چه می نامند؟

۱. تعادل ۲. هماهنگی ۳. ورزش ۴. مهارت حرکتی

۲۲- کمترین ضربان نبض در کدام حالت است؟

۱. استراحت و درازکش ۲. ایستاده ۳. نشسته ۴. حین فعالیت

۲۳- کدام فاکتور زیر، جزء آمادگی جسمانی مرتبط با مهارتهای ورزشی (حرکتی) است؟

۱. چابکی ۲. استقامت عضلانی ۳. استقامت قلبی عروقی ۴. انعطاف پذیری

۲۴- متخصصین استفاده از کدام یک از کشش های زیر را جهت افزایش انعطاف پذیری توصیه نمی کنند؟

۱. کشش فعال ۲. کشش غیر فعال ۳. کشش ایستا ۴. کشش پرتابی (بالستیک)

۲۵- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت را چه می گویند؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. انعطاف ۴. هماهنگی

۲۶- در ورزش هایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تامین می کند؟

۱. هوازی ۲. اسید لاکتیک ۳. فسفاژن ۴. CP

۲۷- آزمون خط کش ۵۰ سانتیمتر، برای اندازه گیری کدام فاکتور زیر استفاده می شود؟

۱. سرعت ۲. سرعت عکس العمل ۳. هماهنگی ۴. تعادل

۲۸- تحلیل رفتن عضلات بدن به دنبال بیماری را چه می نامند؟

۱. آتروفی ۲. هیپرتروفی ۳. هیپرپلازی ۴. ناهنجاری اسکلتی

۲۹- آرام سازی عضلانی از اهداف کدام یک از حیطه های تربیت بدنی است؟

۱. اجتماعی ۲. روانی ۳. جسمانی ۴. فردی

۳۰- کدام یک از اهداف زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟

۱. کاهش متابولیسم مواد غذایی ۲. کاهش سرعت انتقال جریان عصبی
۳. افزایش حجم ضربه ای ۴. افزایش زمان بازتاب

سوال	جواب
21	ب
22	الف
23	الف
24	د
25	ج
26	الف
27	ب
28	الف
29	ب
30	ج
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	

سوال	جواب
1	ج
2	ب
3	د
4	ب
5	ج
6	ج
7	ب
8	ب
9	ب
10	الف
11	د
12	الف
13	الف
14	ج
15	د
16	ج
17	د
18	ج
19	د
20	ج

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- چربی زیر پوستی در تامین انرژی به ویژه در کدام ورزش ها بکار گرفته می شود؟

۱. قدرتی
۲. سنگین
۳. کوتاه مدت
۴. طولانی مدت و استقامتی

۲- کدام یک از گزینه های زیر جزء نقش ویتامین ها نیست؟

۱. تولید مثل
۲. تغذیه طبیعی برای آزادسازی انرژی
۳. تامین انرژی
۴. تنظیم رفتارهای عصبی و روانی

۳- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می شود؟

۱. هیدرات های کربن
۲. چربی ها
۳. پروتئین ها
۴. ویتامین ها

۴- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟

۱. تعادل غذایی
۲. موازنه انرژی
۳. برنامه کنترل وزن
۴. رژیم غذایی

۵- تندرستی، و حرکات موزون به عنوان حوزه های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده اند.

۱. ورزش
۲. پیاده روی
۳. تفریحات سالم
۴. ورزش های آبی و کوهنوردی

۶- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۱. رهایی از فشار
۲. وضعیت های اجتماعی
۳. افراد مهم و مؤثر
۴. خصلت های شخصی

۷- کدام یک از گزینه های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. کاهش خطر آسیب دیدگی
۲. بهبود وضعیت بدن
۳. بهبود عملکرد جسمانی و ترکیب بدن
۴. افزایش انعطاف پذیری

۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. تغذیه در قدرت عضلانی مؤثر است.
۲. قدرت یکی از فاکتور های آمادگی جسمانی است.
۳. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوای ندارد.
۴. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارت های ورزشی ضرورت دارد.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۹- حرکت " درازو نشست " برای ارزیابی کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟

۱. قدرت عضلات شکم
۲. قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای
۳. استقامت عضلانی عضلات شکم
۴. استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه‌ای

۱۰- چابکی در کدام یک از موارد زیر، نقش کمتری دارد؟

۱. اسکی
۲. فوتبال
۳. بدمینتون
۴. دوی ماراتون

۱۱- مهم ترین عامل تعیین کننده نوع حرکت در مفصل چیست؟

۱. سن و جنس
۲. توده عضلانی
۳. تمرین با وزنه
۴. ساختمان مفصل

۱۲- در کدام دستگاه انرژی، همه مواد غذایی انرژی را به همراه اکسیژن تولید انرژی می کنند؟

۱. فسفاژن
۲. ATP-CP
۳. دستگاه هوایی
۴. گلیکولیز بی هوایی

۱۳- انعطاف پذیری را می توان با بهبود بخشید.

۱. پیاپی روی
۲. حرکات سبک
۳. حرکات کششی
۴. حرکات ورزشی

۱۴- به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن چه می گویند؟

۱. تارچه
۲. واحد حرکتی
۳. اهرم
۴. نیروی عضلانی

۱۵- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد
۲. گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد
۳. وزن تمام بدن کاهش می یابد
۴. مایع میان بافتی سلول های چربی افزایش می یابد

۱۶- قند میوه را چه می نامند؟

۱. فروکتوز
۲. گالاکتوز
۳. ساکاروز
۴. لاکتوز

۱۷- کدام یک از اصول زیر، بیان می کند که افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه های سنگین تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، رو به رو شود؟

۱. شدت تمرین
۲. اضافه بار
۳. ویژگی تمرین
۴. بازگشت به حالت اولیه

۱۸- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن، چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

۱. ۱۰ درصد
۲. ۲۰ درصد
۳. ۳۰ درصد
۴. ۴۰ درصد

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۹- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید.

۱. سرعت امری ذاتی است.
۲. سرعت تمرین پذیر نیست.
۳. سرعت در همه افراد یکسان است.
۴. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می شود.

۲۰- بیشترین بخش انرژی روزانه از کدام گروه مواد غذایی تأمین می شود؟

۱. پروتئین و ویتامین ها
۲. کربوهیدرات ها
۳. پروتئین ها
۴. چربی

۲۱- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

((آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد.))

۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
۲. سنجش تعادل حرکتی بدن
۳. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن
۴. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

۲۲- تارهای عضلانی قرمز بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیت های دارند.

۱. میتوکندری - غیرهوازی
۲. میتوکندری - هوازی
۳. اکسیژن - هوازی
۴. اکسیژن - غیرهوازی

۲۳- " توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی " تعریف کدام گزینه است؟

۱. استقامت عضلانی
۲. قدرت عضلانی
۳. توان عضلانی
۴. توانایی عمومی

۲۴- منظور از دستگاه انتقال اکسیژن:

۱. دستگاه تنفس است
۲. دستگاه های قلبی عروقی و تنفسی است
۳. سیستم تبادلات گازهای تنفسی است
۴. ریه ها، کیسه های هوایی و مجاری تنفسی است

۲۵- اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی خود را کاهش دهد، چه مدت زمان برای این کار توصیه می شود؟

۱. ۲-۳ هفته
۲. ۲-۳ ماه
۳. ۴-۵ ماه
۴. ۴-۵ هفته

۲۶- افزایش قدرت انقباض ایزومتریک و ایزوتونیک در عضله موافق حرکت، از طریق کدام یک از کشش های زیر بوجود می آید؟

۱. کشش پویا
۲. کشش استاتیک
۳. کشش بالستیک
۴. کشش PNF

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۷- کدام مورد جزء اجزای آمادگی حرکتی نیست؟

۱. توان ۲. چابکی ۳. سرعت ۴. ترکیب بدنی

۲۸- بهبود حس اعتماد به نفس و خودکارآمدی، جزء کدامیک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

۱. اهداف روانی ۲. اهداف جسمانی ۳. اهداف تربیتی ۴. اهداف اجتماعی

۲۹- کمترین ضربان نبض در چه حالتی است؟

۱. ایستاده ۲. فعالیت ۳. نشسته ۴. استراحت و درازکش

۳۰- کدام دسته از مواد غذایی زیر در رشد و ترمیم بافت ها موثر نیست؟

۱. مواد معدنی ۲. ویتامین ها ۳. کربوهیدرات ها ۴. آب

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
1	X			ج		عادی
2	X			ب		عادی
3	X			د		عادی
4	X			ب		عادی
5		X		ج		عادی
6		X		ج		عادی
7	X			ب		عادی
8		X		ب		عادی
9	X			ب		عادی
10			X	الف		عادی
11			X	د		عادی
12	X			الف		عادی
13		X		الف		عادی
14		X		ج		عادی
15			X	د		عادی
16		X		ج		عادی
17			X	د		عادی
18		X		ج		عادی
19			X	د		عادی
20			X	ج		عادی
21			X	ب		عادی
22	X			الف		عادی
23	X			الف		عادی
24			X	د		عادی
25		X		ج		عادی
26	X			الف		عادی
27		X		ب		عادی
28	X			الف		عادی
29		X		ب		عادی
30		X		ج		عادی

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدامیک از موارد زیر اهداف گرم کردن را دنبال نمی کند؟

۱. تسهیل در واکنش های سوخت و سازی بدن
۲. افزایش زمان بازتاب
۳. افزایش ظرفیت سیستم هوازی
۴. افزایش برون ده قلبی

۲- منحنی رومر تس در مورد کدامیک از انقباض های زیر می باشد؟

۱. اکسنتریک
۲. کانسنتریک
۳. ایزومتریک
۴. ایزوتونیک

۳- میزان وزنی که فرد مجاز است در یک دوره زمانی کاهش دهد، به چه عواملی بستگی دارد؟

۱. سابقه تمرین
۲. سن
۳. سابقه تمرین، سن و جنس
۴. جنس و سطح مهارت

۴- کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

۱. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد
۲. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است
۳. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.
۴. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۵- سه جزء اصلی بدن را عضلات..... و چربی تشکیل می دهند.

۱. استخوان ها
۲. خون
۳. اعصاب
۴. بافت ها

۶- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت را چه می گویند؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. انعطاف
۴. هماهنگی

۷- آزمون " دو رفت و برگشت " برای سنجش کدام قابلیت به کار می آید؟

۱. سرعت عکس العمل
۲. سرعت حرکت
۳. توان
۴. چابکی

۸- بخشی از زندگی روزانه که انسان تعهدات شغلی و وظایف کاری خود را انجام داده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می پردازد را چه می نامند؟

۱. اوقات فراغت
۲. استراحت
۳. آزادی
۴. تفریح

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۹- هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه های وابسته به آن چیست؟

۱. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیتهای جسمانی
۲. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی
۳. پیشگیری از بیماری ها و دادن فرصت فعالیت آزادانه
۴. توسعه توانایی ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۱۰- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

((آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد.))

۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
۲. سنجش تعادل حرکتی بدن
۳. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل
۴. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۱۱- کدام یک از فاکتورهای زیر، جزء آمادگی حرکتی می باشد؟

۱. چابکی
۲. استقامت
۳. استقامت قلبی و عروقی
۴. انعطاف پذیری

۱۲- کمترین ضربان نبض در کدام حالت است؟

۱. استراحت و درازکش
۲. ایستاده
۳. نشسته
۴. فعالیت

۱۳- افزایش سرعت در زنان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۶-۱۷ سالگی
۲. ۲۰ سالگی
۳. ۲۲ سالگی
۴. ۲۴ سالگی

۱۴- بی خوابی از جمله علایمی است که به واسطه کمبود بروز می کند.

۱. ویتامین B12
۲. پروتئین
۳. ویتامین C
۴. گلیکوژن کبدی

۱۵- مناسب ترین روش برای اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیر پوستی کدام است؟

۱. اندازه گیری چربی کل بدن
۲. اندازه گیری از طریق کالیپر
۳. اندازه گیری چگالی بدن
۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

۱۶- اختلال در عملکرد کدامیک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

۱. پانکراس
۲. فوق کلیوی
۳. هیپوفیز
۴. هیپوتالاموس

سری سوال: ۱. یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰.

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰.

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۷- میزان مطلوب چربی به ترتیب در مردان و زنان کدام است؟

۱. ۸٪ و ۵٪ ۲. ۱۲٪ و ۱۸٪ ۳. ۲۰٪ و ۲۶٪ ۴. ۳۴٪ و ۳۱٪

۱۸- کدامیک از کشش های زیر تنها در مورد رشته دو و میدانی مورد استفاده قرار گرفته است؟

۱. بالستیک ۲. پرتابی ۳. پویا ۴. ایستا

۱۹- شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

۱. گلیکوژن ۲. کراتین فسفات ۳. ویتامین ۴. آدنوزین تری فسفات

۲۰- حرکات موزون، فعالیت های آمیخته از حرکت و است.

۱. هنر ۲. مهارت ۳. استقامت ۴. علاقه

۲۱- کدامیک، به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می شود؟

۱. هماهنگی ۲. تعادل ۳. چابکی ۴. دقت

۲۲- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۱. سرخرگ صورتی ۲. سرخرگ رانی ۳. سرخرگ جلوی پا ۴. سرخرگ بازویی

۲۳- محدوده رشد و تکامل آمادگی حرکتی متناسب با است.

۱. خصوصیات شخصی ۲. استقامت عضلانی ۳. قدرت عضلانی ۴. انعطاف

۲۴- کدام کشش ترکیب متفاوتی از انقباض ها و استراحت ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است؟

۱. ایستا ۲. بالستیک ۳. پویا ۴. P.N.F

۲۵- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۱. رهایی از فشار ۲. وضعیت اجتماعی ۳. افراد مهم و موثر ۴. خصلتهای شخصی

۲۶- کدامیک از موارد زیر از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

۱. سرعت ۲. قدرت ۳. استقامت ۴. ترکیب بدن

۲۷- برای اندازه گیری مستقیم انعطاف پذیری از استفاده می شود.

۱. دینامومتر ۲. کالیپر ۳. گونیامتر ۴. اسپرومتر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۸- کدامیک از گزینه های زیر جزء نقش ویتامین ها نیست؟

۱. تولید مثل
۲. تغذیه طبیعی برای آزاد سازی انرژی
۳. تامین انرژی
۴. تنظیم رفتارهای عصبی و روانی

۲۹- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

۱. ۱۰ الی ۱۵
۲. ۲۹ الی ۳۰
۳. ۵۰ الی ۸۰
۴. ۸۰ الی ۹۵

۳۰- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید؟

۱. سرعت کاملاً تمرین پذیر است
۲. سرعت امر اکتسابی است
۳. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می شود
۴. سرعت امری ذاتی است

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	X				ب.ب	عادي
۲		X			ج.ج	عادي
۳			X		ج.ج	عادي
۴		X			ب.ب	عادي
۵	X				الف.الف	عادي
۶			X		ج.ج	عادي
۷				X	د.د	عادي
۸	X				الف.الف	عادي
۹		X			ب.ب	عادي
۱۰				X	ج.ج	عادي
۱۱				X	الف.الف	عادي
۱۲	X				الف.الف	عادي
۱۳			X		الف.الف	عادي
۱۴			X		الف.الف	عادي
۱۵		X			ب.ب	عادي
۱۶				X	د.د	عادي
۱۷		X			ب.ب	عادي
۱۸	X				ب.ب	عادي
۱۹	X				د.د	عادي
۲۰	X				الف.الف	عادي
۲۱			X		ب.ب	عادي
۲۲				X	ج.ج	عادي
۲۳		X			الف.الف	عادي
۲۴	X				د.د	عادي
۲۵	X				الف.الف	عادي
۲۶				X	الف.الف	عادي
۲۷	X				ج.ج	عادي
۲۸				X	ج.ج	عادي
۲۹				X	ب.ب	عادي
۳۰				X	د.د	عادي

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

92-93-2

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه های وابسته به آن چیست؟

۱. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیت جسمانی
۲. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی
۳. پیشگیری از بیماری ها و دادن فرصت فعالیت روزانه
۴. توسعه توانایی ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۲- کاهش وزن بدن برای مردان ورزشکار در هر هفته چقدر باشد، بهتر است؟

۱. ۹۰۰ گرم
۲. ۱۰۰۰ گرم
۳. ۱۰۰ گرم
۴. ۱۳۵۰ گرم

۳- بهترین موقعیت برای مرکز ثقل آن است که این مرکز در فاصله نسبت به محور مفاصل باشد تا فشار وارده بر بدن یابد.

۱. بهترین-افزایش
۲. نزدیک ترین-کاهش
۳. دورترین-کاهش
۴. بهترین-کاهش

۴- در یک جیره غذایی متعادل روزانه، مقدار نیاز به کربوهیدرات چقدر است؟

۱. ۶۵ تا ۹۰ گرم
۲. ۸/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن
۳. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم
۴. ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم

۵- در فعالیت های کوتاه مدت و سنگین مثل پرتاب ها و پرش ها و دوهای سرعت منبع اصلی تامین انرژی چیست؟

۱. قند
۲. چربی
۳. پروتئین
۴. ویتامین

۶- مهمترین منابع گلیکوژن، و جگر است.

۱. سیب زمینی
۲. سبزیجات
۳. گوشت
۴. غلات و حبوبات

۷- کدام یک از گزینه های زیر مواد غذایی انرژی زا را مشخص می کند؟

۱. پروتئین- ویتامین- چربی
۲. کربوهیدرات- ویتامین- پروتئین
۳. چربی- پروتئین- کربوهیدرات
۴. ویتامین- مواد معدنی- چربی

۸- کدام یک از گزینه های زیر، در خصوص چاقی هیپرτροφی صحیح است؟

۱. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد.
۲. وزن تمام بدن کاهش می یابد.
۳. تری گلسیرید سلول های چربی افزایش می یابد.
۴. تعداد سلول ها و حجم سلول های چربی افزایش می یابد.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۹- در خصوص افزایش قدرت، محاسبه مقدار وزنه در کدام یک از روش های زیر مشکل تر است؟

۱. واتکینر ۲. مک گوئین ۳. دلورم ۴. پیرامیدی

۱۰- زنانی که دارای ۲۶ الی ۲۳ درصد چربی هستند، در چه طبقه ای از نظر وزن قرار می گیرند؟

۱. فربه ۲. چاق ۳. شروع چاقی ۴. وزن مطلوب

۱۱- تحلیل رفتن عضلات بدن به دنبال بیماری را چه می نامند؟

۱. آتروفی ۲. هیپرتروفی ۳. هیپرپلازی ۴. ناهنجاری اسکلتی

۱۲- در شیر یافت می شود و قند میوه را می نامند.

۱. فروکتوز، گالاکتوز ۲. لاکتوز، ساکاروز ۳. فروکتوز، ساکاروز ۴. لاکتوز، فروکتوز

۱۳- سیستم تولید انرژی در کدام یک از ورزش های زیر مشابه است؟

۱. بسکتبال و والیبال ۲. بسکتبال و کشتی
۳. والیبال و کشتی ۴. قایقرانی و اسکی تفریحی

۱۴- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. مصرف مازاد ویتامین های محلول در چربی اثرات سمی روی بدن دارد.
۲. هیچ گاه مصرف مولتی ویتامین ها توصیه نمی شود.
۳. هر قدر سطح آمادگی جسمانی بدن بالاتر باشد، ضربان نبض نیز افزایش می یابد.
۴. املاح معدنی نقشی در متابولیسم سلولی ندارد.

۱۵- کدام مورد زیر از اثرات گرم کردن می باشد؟

۱. کاهش صدمات جسمانی به ویژه صدمات عضلانی و تری
۲. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
۳. افزایش بردن ده قلبی
۴. هر سه مورد

۱۶- انعطاف پذیری را می توان با بهبود بخشید.

۱. پیاده روی ۲. حرکات سبک
۳. حرکات کششی ۴. حرکات ورزشی سنگین

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۷- هماهنگی عصبی - عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

۱. در سن ۱۰ سالگی
۲. در دوران جوانی
۳. قبل از بلوغ
۴. در سنین ۲۵-۲۰ سال

۱۸- ورزشکاری روی زمین می نشیند و در حالی که هر دو پای خود را کنار هم گذاشته و زانوهایش صاف است، سعی می کند با دستانش پنجه پاهایش را لمس کند (بدون آنکه زانوهایش خم شود) در این حرکت کدام یک از گروه های عضلانی تحت کشش قرار می گیرد؟

۱. عضلات همسترینگ
۲. عضلات چهار سرران
۳. عضلات کشاله ران
۴. عضلات روی ساق ها

۱۹- حرکت فرشته، جهت سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟

۱. چابکی
۲. تعادل
۳. انعطاف پذیری
۴. سرعت

۲۰- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال است.

۱. قدرت ایستا
۲. توان
۳. قدرت پویا
۴. استقامت

۲۱- به دنبال یک دوره تربیتی در اثر اجرای استقامت عضلانی، کدام سازگاری رخ نمی دهد؟

۱. افزایش تعداد میتوکندری
۲. کاهش ذخایر انرژی
۳. افزایش غلظت میوگلوبین
۴. افزایش مقاومت بافت های همبند

۲۲- کدام مورد، جزء حوزه های وابسته به تربیت بدنی نیست؟

۱. تندرستی
۲. تفریحات سالم
۳. حرکات موزون
۴. فراغت

۲۳- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۱. فاصله ضربان قلب کم است.
۲. حجم ضربه ای بیشتر است.
۳. برگشت به حالت اولیه قلب آرامتر است.
۴. ضربان قلب تندتر است.

۲۴- مطابق نظر هیتنگر پس از ۳۰ سالگی هماهنگی در زنان در مقیاس با مردان چگونه است؟

۱. حدود ۶ تا ۷٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.
۲. حدود ۲۴ تا ۲۵٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.
۳. حدود ۱۸٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.
۴. حدود ۱۰٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.

۲۵- کدامیک از موارد ذیل بر چابکی اثر ندارد؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. استقامت
۴. توان

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۶- افزایش سرعت در زنان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۶-۱۷ سالگی ۲. ۲۰ سالگی ۳. ۲۲ سالگی ۴. ۲۴ سالگی

۲۷- فاصله زمان بین محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

۱. سرعت کل بدن ۲. سرعت حرکت ۳. سرعت عکس العمل ۴. سرعت عضو

۲۸- اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی خود را کاهش دهد، چه مدت زمان برای این کار توصیه می شود؟

۱. ۳-۴ هفته ۲. ۴-۵ ماه ۳. ۱-۲ هفته ۴. ۴-۵ هفته

۲۹- شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

۱. گلیکوژن ۲. کراتین فسفات (CP)
۳. ویتامین ۴. آدنوزین تری فسفات (ATP)

۳۰- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ، برای اندازه گیری کدام یک از مؤلفه های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. زمان عکس العمل ۲. سرعت ۳. چابکی ۴. استقامت عضلانی

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	X			ب		عادی
۲	X			د		عادی
۳	X			ب		عادی
۴			X	د		عادی
۵	X			الف		عادی
۶		X		ج		عادی
۷	X			ج		عادی
۸	X			ج		عادی
۹			X	د		عادی
۱۰	X			ج		عادی
۱۱	X			الف		عادی
۱۲			X	د		عادی
۱۳	X			ج		عادی
۱۴	X			الف		عادی
۱۵			X	د		عادی
۱۶		X		ج		عادی
۱۷		X		ج		عادی
۱۸	X			الف		عادی
۱۹	X			ب		عادی
۲۰	X			الف		عادی
۲۱	X			ب		عادی
۲۲			X	د		عادی
۲۳		X		ب		عادی
۲۴	X			الف		عادی
۲۵	X			ج		عادی
۲۶	X			الف		عادی
۲۷		X		ج		عادی
۲۸			X	د		عادی
۲۹	X			د		عادی
۳۰		X		ج		عادی

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم