

بسم الله الرحمن الرحيم  
اللهم صل على محمد و آل محمد



[www.egza.tk](http://www.egza.tk)

برای دریافت سوالات دروس دیگر  
می توانید به آدرس زیر مراجعه کنید

## تربیت بدنی ۲ نیمسال دوم ۸۳

۱. کدام عبارت زیر در مورد فشار خون صحیح است؟

الف. در شرایط طبیعی وجود ندارد.  
ب. مقدار طبیعی آن  $\frac{۸۰}{۱۲۰}$  است.

ج. توسط انقباض بطن چپ قلب ایجاد می‌شود.  
د. توسط بطن راست قلب ایجاد می‌شود.

۲. فاصله پای تکیه‌گاه تا توپ در هنگام ضربه به توپ در بازی فوتبال چه مقدار باید باشد:

الف. ۸ سانتی‌متر  
ب. حداکثر ۴ سانتی‌متر  
ج. حداکثر ۱۰ سانتی‌متر  
د. حداکثر ۱۵ سانتی‌متر

۳. کدامیک از موارد زیر در خصوص گرم کردن صحیح نیست:

الف. زمان بازتاب عضله کاهش می‌یابد.  
ب. با گرم کردن سرعت انقباض افزایش می‌یابد.

ج. همان تمرینات قدرتی است.  
د. با گرم کردن جریان خون را افزایش می‌دهد.

۴. سرد کردن (برگشت به حالت اولیه) به چه دلیل انجام می‌گیرد:

الف. عدم تجمع خون در پایین تنه و بازگشت سریع آن به قلب

ب. افزایش اسیدلاکتیک خون  
د. تأخیر در سرعت تصفیه خون

ج. افزایش قدرت عضلانی

۵. در بازی بسکتبال کدامیک از شوت‌های زیر بیشتر توسط بازیکنان مبتدی انجام می‌شود؟

الف. شوت دو دستی از سینه  
ب. شوت هوک  
ج. شوت از راه دور  
د. شوت بالای سر

۶. کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست:

الف. فلسفه آموزش تربیت بدنی به پرورش بدنهای سالم و قوی استوار است.

ب. فلسفه آموزش رشته تربیت بدنی بیشتر به منظور تعلیم حرکتی و آموزش اصول صحیح حرکات در افراد است.

ج. رشته تربیت بدنی باید در چهارچوب ملاکها و معیارهای هر جامعه مطرح و پیگیری شود.

د. اهداف غایی تربیت بدنی رسیدن به جسم سالم است.

۷. چربی اضافه بدن .....

الف. رسوبش در رگها مقاومت رگهای خونی را افزایش می‌دهد.  
ب. رسوبش در رگها منجر به کاهش فشار خون می‌شود.

ج. افزایش بیش از ۱۵٪ آن در مردان موجب اضافه وزن نمی‌شود.  
د. ظرفیت استقامت قلب و تنفس در بدن را افزایش می‌دهد.

۸. ارسال توپ به بازیکن را به منظور اجرای مهارت بعدی چه می‌نامند؟

الف. انتقال توپ  
ب. پاس  
ج. سرویس  
د. دریبل

۹. در اصول و مبانی تربیت بدنی:

الف. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی و روانی متأثر از تربیت بدنی است.

ب. تربیت بدنی تنها عامل ساخت شخصیت جوانان و شناسایی برخی از ارزشهای اجتماعی است.

ج. تربیت بدنی منبع علوم پایه، علوم انسانی و فرهنگ اجتماعی است.

د. رشته تربیت بدنی قائم بر اطلاعات و یافته‌های خود است.

۱۰. انجام کدامیک از حرکات ذیل توصیه نمی‌شود؟

الف. کشش بالستیک  
ب. روش PNF  
ج. روش استاتیک  
د. روش ایزومتریک

۱۱. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. ورزش تنها تمرین راه مبارزه با چاقی است.

ب. اختصاص نیمساعت وقت برای گرم کردن بدن لازم است.

ج. کهولت و سخت شدن عروق از جمله عوامل بروز تصلب شرایین است.

د. ضربه توپ مقدماتی‌ترین مهارت در بازی تنیس روی میز است.

۱۲. کدام عبارت زیر صحیح است. راکت‌گیری تنیس روی میز:

الف. در کشورهای چین و ژاپن بیشتر به گونه‌ای است که دسته راکت بطور اریب از کف دست می‌گذرد.

ب. در تعیین سطح مهارت بازیکن نقش دارد.

ج. به روش مدادی، راکت برای انجام حرکات تند و سریع آزاد است.

د. در روش مدادی از پشت راکت هم استفاده می‌کنند.

۱۳. برای حفظ انعطاف‌پذیری چند جلسه تمرین در هفته کافی است؟

الف. ۱ یا ۲ جلسه      ب. ۲ جلسه      ج. ۵ جلسه      د. ۶ جلسه

۱۴. در بررسی اثرات تربیت بدنی در انسان کدام گزینه نادرست است:

الف. در همه موارد لزوماً نیروی جسمانی باعث رشد عقلانی و شخصیتی فرد می‌شود.

ب. قدرت بدنی در منش فردی هم اثرگذار است.

ج. قدرت بدنی در ساختار شخصیتی اثرگذار است.

د. فعالیت جسمانی در شناخت و کنترل محیط اثر دارد.

۱۵. تناسب عضلانی در نتیجه انجام کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر بیشتر بدست می‌آید:

الف. راهپیمایی      ب. هندبال      ج. تنیس روی میز      د. دوچرخه سواری

۱۶. کدام عبارت زیر در مورد پاس پنجه والیبال صحیح است؟

الف. توپ در دست مکث می‌کند.      ب. انگشت سبابه و انگشت وسطی در مرحله ارسال کمتر با توپ در تماس هستند.

ج. در این پاس کنترل روی توپ کمتر است.      د. هنگام دریافت توپ، سر کاملاً باید عقب قرار گیرد.

۱۷. تمرینات کششی بیشتر به چه منظوری انجام می‌شود:

الف. افزایش قدرت      ب. افزایش انعطاف‌پذیری      ج. افزایش استقامت      د. افزایش عکس‌العمل

۱۸. در بازی بسکتبال ...:

الف. پاس زمینی را نمی‌توان با یک دست انجام داد.

ب. دست مخالف دربیبل باید در کنار بدن قرار گیرد.

ج. پاس زمینی برخلاف پاسهای دیگر بصورت مورب به زمین زده می‌شود.

د. پاس زمینی را هم می‌توان با یک دست و هم با دو دست انجام داد.

۱۹. کدامیک از مطالب زیر صحیح نیست:

الف. ورزش استقامتی بیشتر از ورزشهای قدرتی در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مفید است.

ب. فعالیتهای قدرتی و انقباضات عضلانی که با حداکثر فشار انجام می‌شود روی سیستم قلبی افراد میانسال اثر منفی دارد.

ج. استقامت عمومی بدن همان ظرفیت سیستم قلبی و ریوی است.

د. در ناراحتی عصبی بخشی از سیستم عصبی از کار می‌افتد.

۲۰. افزایش انعطاف عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای کدامیک از ورزشهای زیر اهمیت دارد:

الف. والیبال      ب. بوهای استقامت      ج. فوتبال      د. بدمیتون

۲۱. در بررسی اثرات تربیت بدنی می‌توان گفت:
- الف. در طی رقابت ورزشی فرد نیازی به هماهنگ کردن ارزشهای موردنظر خود با دیگران ندارد.
  - ب. در مسابقات ورزشی افراد الزاماً ارزشهای موردنظر خود را با ارزشهای دیگران هماهنگ می‌کنند.
  - ج. توسعه فعالیت‌های ورزشی تغییری در رفتار اجتماعی ایجاد نمی‌کند.
  - د. در طی رقابت‌های ورزشی فرد ارزشهای فردی را در ارزشهای گروهی خود تحصیل می‌کند.
۲۲. کدام عبارت زیر در مورد حرکت پا در شنای کراال سینه صحیح است:
- الف. حرکت پاها داخل آب مثل حرکت پاها روی زمین است. ب. قسمت عمده حرکت و چرخش در زانو است.
  - ج. پنجه پا در آب به طرف خارج است
  - د. هنگام ضربه زدن به آب پا از مفصل زانوخم نمی‌شود.
۲۳. کدامیک از موارد زیر در مورد بازی فوتبال صحیح است:
- الف. کنترل توپ با تمام قسمت‌های بدن انجام می‌شود. ب. کنترل توپ در ناحیه شکم و سر عمومیت بیشتری دارند.
  - ج. ضربه سر با ناحیه پیشانی زده می‌شود. د. عضو مهارکننده در کنترل توپ در لحظه برخورد باید کمی به جلو کشیده شود.
۲۴. کدام عبارت زیر غلط است؟
- الف. وجود چربی بیش از ۲۵٪ وزن کل در زنان نشانه چاقی است. ب. وجود چربی بیش از ۱۵٪ وزن کل در زنان نشانه چاقی است
  - ج. بسکتبال در وقت ۲۰ دقیقه‌ای بازی می‌شود.
  - د. انجام مهارت برای بازیکنان فوتبال بوسیله دست ممکن نیست (به جز دروازه‌بان)
۲۵. در سیستم عصبی انسان ...:
- الف. نخاع جزء اعصاب محیطی است.
  - ب. اعصابی که خبر را از محیط به سیستم مرکزی اعصاب می‌برند اعصاب آوران نام دارند.
  - ج. عصب وایران جزء سیستم عصبی مرکزی است.
  - د. اعصابی که خبر را از محیط به سیستم مرکزی اعصاب می‌برند اعصاب وایران نام دارند.
۲۶. در خصوص دریبل کوتاه بسکتبال باید گفت:
- الف. بازیکن نباید زانوی خود را خم کند.
  - ب. برای طی کردن مسافتهای طولانی استفاده می‌شود.
  - ج. بیشتر در زمان محاصره در بین مهاجمان و کنترل توپ استفاده می‌شود.
  - د. حد فاصل دست زنده توپ و زمین نباید از ۷۰ سانت کمتر باشد.
۲۷. کدامیک از رشته‌های زیر جزء منابع تربیت بدنی نمی‌باشد؟
- الف. روانشناسی
  - ب. ریاضیات
  - ج. زیست‌شناسی
  - د. فیزیولوژی بدن
۲۸. تحرک و فعالیت بدنی مفید ...:
- الف. در صورت افزایش موجب کاهش شبکه مویرگی عضو می‌شود.
  - ب. موجب می‌شود که هر تار عضلانی بطور متوسط توسط ۳ تا ۴ مویرگ احاطه شود.
  - ج. در سیستم عصبی بدن و عملکرد این دستگاه مؤثر است.
  - د. دستگاه‌های عصبی و عضلانی را کمتر درگیر عمل می‌کند.
۲۹. کدامیک از موارد زیر در مورد ضربه فوره‌ند (دست راست) صحیح نیست:
- الف. پای راست کمی جلوتر از پای چپ است.
  - ب. از مقدماتی‌ترین مهارتها در تنیس روی میز است.
  - ج. پاها به اندازه عرض شانه از هم دورند.
  - د. قبل از رسیدن توپ به راکت بازیکن حرکت چرخشی خود را آغاز می‌کند.
۳۰. پاس سینه‌ای دو دست (در بسکتبال):
- الف. نباید همراه با چرخش توپ باشد.
  - ب. این نوع پاس در بسکتبال کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.
  - ج. معمولاً برای فواصلی در حدود ۵ تا ۶ متر بکار می‌رود.
  - د. در لحظه پرتاب پاها موازی هم قرار می‌گیرند.

## تربیت بدنی ۲ نیمسال اول ۸۴

۱. هدف آزمون کشش از بارفیکس چیست؟  
 الف. آزمون استقامت عضلات بالاتنه  
 ج. آزمون استقامت عضلات کمر  
 ب. آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم  
 د. آزمون استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای
۲. با کدامیک از آزمونهای زیر، چابکی بدن را می‌سنجند؟  
 الف. پرش طول جفتی  
 ب. دوی رفت و برگشت  
 ج. دوسرعت ۴۵ متر  
 د. دراز و نشست
۳. در حرکات کششی ایستا، حفظ حرکت در طول دامنه حرکتی بین.....است.  
 الف. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه  
 ب. ۱۵ تا ۲۵ ثانیه  
 ج. ۶۵ ثانیه  
 د. ۶۵ تا ۷۵ ثانیه
۴. در روش آرام سازی متقابل، ابتدا باید گروه عضلانی ..... را که می‌خواهید کشش دهید، منقبض کنید.  
 الف. مخالفی  
 ب. موافقی  
 ج. ثابتی  
 د. پایداری
۵. در کدام از کششهاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می‌آورد؟  
 الف. استاتیک  
 ب. PNF  
 ج. بالستیک  
 د. ثابت فرض
۶. جمله صحیح کدام است؟  
 الف. با فعالیتهای سبک بعد از تمرین، اسید لاکتیک خون سریع‌تر کاهش می‌یابد.  
 ب. با استراحت مطلق بعد از تمرین، اسید لاکتیک خون سریع‌تر کاهش می‌یابد.  
 ج. با فعالیتهای متوسط بعد از تمرین، اسید لاکتیک خون سریع‌تر کاهش می‌یابد.  
 د. در حرکات کششی باید نفس را حبس کرد تا تأثیر بهتری به جای بگذارد.
۷. در کدام مرحله از مراحل گرم کردن باید فعالیتهایی انجام داد که فرد در ورزش مورد نظر به تمرین آنها می‌پردازد؟  
 الف. مرحله مقدماتی  
 ب. مرحله دوم  
 ج. مرحله سوم  
 د. مرحله آخر
۸. مقدار طبیعی فشار خون معادل چند میلی‌متر جیوه است؟  
 الف.  $\frac{۸۰}{۱۲۰}$   
 ب.  $\frac{۱۲۰}{۸۰}$   
 ج.  $\frac{۱۴۰}{۱۳۰}$   
 د.  $\frac{۱۶۰}{۸۰}$
۹. اعصابی که خیر را از محیط به دستگاه مرکزی عصبی می‌آورند، کدامند؟  
 الف. آوران  
 ب. وایبران  
 ج. حرکتی  
 د. پیکری
۱۰. عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافتهای بدن عهده‌دار است؟  
 الف. سیستم تنفسی  
 ب. دستگاه عروقی  
 ج. قلب و عروق  
 د. دستگاه عصبی
۱۱. سن مستعد چاق شدن مردان در چه دامنه‌ای قرار دارد؟  
 الف. ۱۵ تا ۲۵ سالگی  
 ب. ۲۵ سالگی  
 ج. ۲۵ تا ۴۵ سالگی  
 د. ۴۵ تا ۵۰ سالگی
۱۲. هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟  
 الف. کاهش وزن کل  
 ب. کاهش درصد چربی  
 ج. کاهش بافت عضلانی  
 د. کاهش توأمان درصد چربی و توده عضلانی
۱۳. توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود ..... در هفته از وزن کاسته شود.  
 الف. ۲ کیلوگرم  
 ب. ۳ کیلوگرم  
 ج. ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم  
 د. ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم
۱۴. در یک فرد غیر فعال، یک تار عضلانی به طور متوسط به وسیله ..... مویزگ احاطه شده است.  
 الف. ۲ تا ۳  
 ب. ۳ تا ۴  
 ج. ۴ تا ۵  
 د. ۵ تا ۷
۱۵. در مقایسه کدامیک از فعالیتهای تأثیر کمتری بر کنترل وزن و تناسب عضلانی دارند؟  
 الف. فوتبال  
 ب. دوی نرم  
 ج. دوچرخه سواری  
 د. بسکتبال

۱۶. کدام جمله درباره ورزش شنا صحیح است؟  
 الف. شنا به عضلات حالت سفتی ویژه می‌دهد.  
 ج. شنا تغییری در بازده قلبی و تنفسی ندارد.  
 ب. با شنا، جنبش‌پذیری مفاصل کاهش می‌یابد.  
 د. با شنا، جنبش‌پذیری مفاصل بیشتر می‌شود.
۱۷. هنگام شنا مثل راه رفتن، قسمت عمده حرکت و چرخش باید از ..... انجام شود.  
 الف. مفصل زانو      ب. مفصل مچ پا      ج. مفصل لگن      د. مفصل کمر
۱۸. چه عاملی در ورزش والیبال باعث افزایش روحیه همکاری و نعدوستی در بازیکنان والیبال می‌شود؟  
 الف. سرعت عکس‌العمل      ب. قدرت پرش      ج. ماهیت چرخشی کار      د. ماهیت گروهی
۱۹. بازیکنان والیبال برای فرود توپ در داخل زمین مقابل عمدتاً از چه ضربه‌ای استفاده می‌کنند؟  
 الف. دفاع روی تور      ب. آبشار      ج. سرویس چکشی      د. پاس اریب
۲۰. اندازه طول و عرض زمین والیبال چند متر است؟  
 الف. ۲۸ و ۱۴ متر      ب. ۱۸ و ۹ متر      ج. ۹ و ۱۸ متر      د. ۱۲ و ۲۴ متر
۲۱. در بازی فوتبال، کدامیک از انواع کنترلها عمومیت بیشتری دارد؟  
 الف. کنترل باسر      ب. کنترل با بغل پا      ج. کنترل با روی پا      د. کنترل با شانه
۲۲. .... بیشتر زمانی در بسکتبال استفاده می‌شود که بازیکن توسط حریف محاصره شده باشد؟  
 الف. دریبل کوتاه      ب. دریبل بلند      ج. پاس زمینی      د. پاس سینه دو دست
۲۳. جمله صحیح کدام است؟  
 الف. پاس سینه دو دست در بسکتبال خیلی کم استفاده می‌شود.  
 ب. پاس سینه دو دست معمولاً برای فاصله‌ای در حدود ۲۰ سانتیمتر به کار می‌رود.  
 ج. پاس دو دستی بالای سر بیشتر توسط افراد قد کوتاه استفاده می‌شود.  
 د. پاس سینه دو دست برای فاصله‌هایی در حدود ۵ تا ۶ متر کاربرد دارد.
۲۴. کدام عبارت زیر غلط است؟  
 الف. بسکتبال در دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای انجام می‌شود.  
 ب. برای حفظ انعطاف‌پذیری چهار جلسه در هفته لازم است.  
 ج. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی مؤثرترین روش برای کاهش وزن است.  
 د. تحرک و فعالیت در تأمین سلامت دستگاه قلب و عروق مؤثر است.
۲۵. .... یکی از مقدماتی ترین مهارتها در بازی تنیس روی میز است؟  
 الف. ضربه لوپ      ب. ضربه بک هند      ج. ضربه فور هند      د. ضربه درایو
۲۶. بطور کلی وظایف سیستم عصبی در بدن چیست؟  
 الف. کنترل، هدایت و تحرک‌پذیری      ب. آگاهی از محیط اطراف      ج. فرمان به اعضای بدن      د. تحریک‌پذیری
۲۷. توصیه شده است در ۵ دقیقه اول گرم کردن، چه فعالیتی انجام شود؟  
 الف. تمرینهای کششی      ب. تمرینهای نرمشی      ج. مهارت اصلی      د. راه رفتن تند یا دویدن آهسته
۲۸. کدامیک از عوامل زیر، بیشترین مقاومت را برای ایجاد انعطاف مناسب به وجود می‌آورد؟  
 الف. تاندونها      ب. کپسول مفصلی      ج. لیگامنت      د. درصدهای چربی
۲۹. در طراحی تمرینهای کششی، کدام دسته از عضلات را باید مورد توجه قرار داد؟  
 الف. گروه‌های عضلانی آنتاگونیست      ب. گروه‌های عضلانی درگیر در فعالیت اصلی      ج. گروه‌های عضلانی پایدار کننده      د. گروه‌های عضلانی ضد جاذبه
۳۰. در راهنمایی عمومی ویژه اجرای حرکات کشش ایستا، توصیه شده است هر تمرین دست کم چند بار تکرار شود؟  
 الف. ۳۰      ب. ۱۰      ج. ۵      د. ۱۵

## تربیت بدنی ۲ نیمسال دوم ۸۴

۱. خون در شرایط طبیعی فشار دارد، منشأ این فشار چیست؟  
الف. انقباض بطن راست    ب. انقباض بطن چپ    ج. مقاومت صرف محیطی    د. نیاز انسان به فشار
۲. دو بخش مهم اعصاب مرکزی کدامند؟  
الف. مغز و اعصاب سمپاتیک    ب. مغز و اعصاب و ابران    ج. نخاع و اعصاب آوران    د. مغز و نخاع
۳. سفت و سخت شدن دیواره شریانها که پیامد انقباض گلسترویل در رگ است، چه نام دارد؟  
الف. تصلب شرائین    ب. ترومبوز    ج. آمبولی    د. سکنه مغزی
۴. درصد چربی مردان و زنان اگر از چه درصدی فراتر رود، فرد اضافه وزن پیدا کرده است؟  
الف. ۴۰ و ۳۰ درصد    ب. ۳۰ و ۲۰ درصد    ج. ۱۵ و ۲۵ درصد    د. ۲۵ و ۱۵ درصد
۵. مصرف یک نخ سیگار در روز سبب افزایش فشار خون در حدود ..... میلی جیوه خواهد شد.  
الف. ۱۵    ب. ۱۲    ج. ۱۰    د. ۵
۶. چرا احتمال دارد افراد چاقی که شروع به ورزش می‌کنند، حتی با افزایش وزن مواجه شوند؟  
الف. جایگزین شدن بافت عضلانی به جای بافت چربی    ب. جایگزین شدن بافت چربی بیشتر به جای بافت عضلانی  
ج. جایگزین شدن آب و کلسیم به جای بافت خون    د. افزایش غلظت خون
۷. در افراد فعال به ازای هر تار عضلانی ..... مویرگ وجود دارد؟  
الف. ۲ تا ۲    ب. ۵ تا ۷    ج. ۳ تا ۵    د. ۱ تا ۲
۸. تنشهای عصبی سبب افزایش چه هورمونهایی در بدن می‌شود؟  
الف. کورتیزول،  $T_m$     ب. آدرنالین،  $T_m$     ج. آدرنالین،  $GH$     د. آدرنالین، کورتیزول
۹. کدامیک از ورزشهای زیر در تأمین سلامتی دستگاه قلب و عروق مفیدترند؟  
الف. قدرتی    ب. استقامتی    ج. توانی    د. سرعتی
۱۰. در مجموع کدامیک از فعالیتهای زیر در کنترل وزن و تناسب عضلانی مؤثرترند؟  
الف. دوی نرم    ب. فوتبال    ج. راهپیمایی    د. شنا
۱۱. در میان ۴ شنا، سریع‌ترین نوع شنا است و در آموزش افراد ابتدایی از آن استفاده می‌شود؟  
الف. شنا از پهلو    ب. شنای قورباغه    ج. کراال پشت    د. کراال سینه
۱۲. جمله صحیح کدام است؟  
الف. در شنای کراال سینه، دریافت هوا فقط از طریق دهان انجام می‌شود.  
ب. در شنای کراال سینه، فاصله پاها در آب ۴۰ تا ۴۵ سانتی‌متر است.  
ج. در هر حرکت کامل دستها، شناگر در کراال سینه، ۴، ۶ تا ۸ ضربه پا می‌زند.  
د. در شنای کراال سینه، دریافت هوا از طریق دهان و بینی انجام می‌شود.
۱۳. بازی والیبال، باعث گسترش .....، سرعت عکس‌العمل، قدرت پرش و چابکی ورزشکارانش می‌شود.  
الف. شتاب    ب. کاهش شتاب    ج. سرعت حرکت    د. چالاکی
۱۴. در والیبال، در پاس دادن با پنجه، ..... و هماهنگی چشم و دستها نقش مؤثری ایفا می‌کند؟  
الف. استقامت عضلانی    ب. هماهنگی عصبی-عضلانی    ج. توان انفجاری    د. چابکی پنجه‌ها
۱۵. جمله صحیح کدام است؟  
الف. در والیبال، ارسال توپ برای اسپک زدن را فقط پاس می‌گویند.  
ب. دفاع روی تور، بسته به موقعیت بازی، دو نفری و سه نفری انجام می‌شود.  
ج. ضربه آبشار در والیبال، غالباً با پنجه‌های دست زده می‌شود.  
د. در والیبال، ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی پاس می‌گویند.

۱۶. در مقررات بازی والیبال، عمل ..... در صورتی انجام می‌شود که تیم مقابل توپ و یا سرویس را از دست بدهد.
- الف. چرخش      ب. آبشار      ج. سرویس      د. تایم اوت
۱۷. ورزش فوتبال باعث می‌شود تا ..... در اندام تحتانی افزایش یابد؟
- الف. قدرت عضلانی      ب. قدرت عمومی      ج. استقامت عمومی      د. چالاکی
۱۸. جمله صحیح کدام است؟
- الف. در فوتبال، ضربه زدن به توپ ضربه فقط حالت انحنای دارد.
- ب. در فوتبال، هنگام ضربه زدن پنجه پا باید در جهت حرکت توپ و در کنار توپ باشد.
- ج. شوت زدن پاس دادن و هدزدن تنها مهارت‌های اساسی بازی فوتبال به شمار می‌روند.
- د. ضربه سریع به توپ همراه با چرخش بازیکن را در فوتبال دربیبل می‌گویند.
۱۹. در فوتبال در فاصله ..... متری از خط دروازه روی خط فرضی که بر وسط خط دروازه عمود شده است، نقطه پنالتی است؟
- الف. ۱۰      ب. ۱۸      ج. ۱۴      د. ۱۱ متر
۲۰. از بعد روانی، ورزش بسکتبال باعث ایجاد ..... روحیه ..... در بازیکنان می‌شود.
- الف. افزایش - آمیدگی      ب. کاهش - آمیدگی      ج. افزایش - تهاجمی      د. کاهش - تهاجمی
۲۱. کدامیک از پاسها در بازیهای رسمی بسکتبال بیشتر توسط افراد قد بلند استفاده می‌شود؟
- الف. پاس دودستی بالای سر      ب. پاس زمینی      ج. پاس سینه دو دست      د. پاس هوک
۲۲. ذخیره‌های بازی بسکتبال را چند نفر تشکیل می‌دهد؟
- الف. ۵ متر      ب. ۳ متر      ج. ۳ تا ۵ متر      د. ۵ تا ۷ نفر
۲۳. جمله صحیح کدام است؟
- الف. روش مدادی طریقه گرفتن راکت در ورزش تنیس روی میز، بیشتر در کشورهای سوئد و کره متداول است.
- ب. نهایی‌ترین مهارت در بازی تنیس روی میز، ضربه فورهند است.
- ج. در روش مدادی طریقه گرفتن راکت در تنیس روی میز، راکت را مثل قلم در دست می‌گیرند.
- د. لوپ از مهم‌ترین ضربات دفاعی در بازی تنیس روی میز است.
۲۴. در کدامیک از ضربات تنیس روی میز، سرعت توپ کم و ارتفاع پیچ توپ زیاد است؟
- الف. فورهند سرعتی      ب. های لوپ      ج. درایولوپ      د. لوپ جهشی
۲۵. توصیه شده است مدت زمان تمرینهای نرمشی در گرم کردن چقدر باشد؟
- الف. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه      ب. ۵ تا ۱۲ دقیقه      ج. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه      د. ۵ تا ۱۰ دقیقه
۲۶. کدامیک از انواع تمرینهای زیر، بهترین روش معمول در افزایش انعطاف‌پذیری به شمار می‌رود؟
- الف. کششی      ب. جهشی      ج. توانی      د. قدرتی
۲۷. دوی ..... شامل دوهای سریع و آهسته تناوبی است که در جاده‌های طبیعی و حواشی شهرها اجرا می‌شود.
- الف. جاگینگ      ب. اینتروال      ج. فارتلک      د. تداومی آهسته
۲۸. هدف اجرای آزمون دراز و نشست چیست؟
- الف. آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم      ب. آزمون عضلات کمربندی شانه‌ای
- ج. آزمون قدرت عمومی عضلات شکم      د. آزمون قدرت عضلات کمربندی شانه‌ای و بازو
۲۹. کدام کشش مستلزم کششهای بدون حرکت و فشاری است؟
- الف. بالستیک      ب. PNF      ج. پنوموتاکسیک      د. استاتیک
۳۰. در بازی بسکتبال از کدام پاس بیشتر برای مسافتهای زیاد استفاده می‌شود؟
- الف. دودستی از سینه      ب. بیسبالی      ج. هوک      د. دو دستی بالای سر

\*\*\*\*\*پایان\*\*\*\*\*