

بسم الله الرحمن الرحيم  
اللهم صل على محمد و آل محمد



<http://egza.wordpress.com>

نام درس: تربیت بدنی (۱)

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

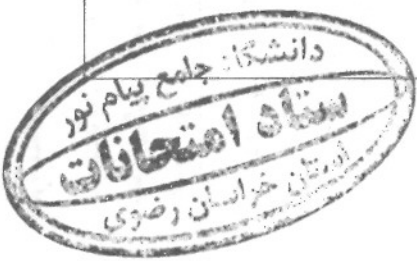
رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه)

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی --

کلاس درس: علوم پایه: ۹۹۱۰۹۱ - علوم انسانی: ۹۹۲۰۹۸ تاریخ: ۸۶/۳/۲۳ شروع: ۱۴

تعداد کل صفحات: ۳

۱. کشف انفرادی، توانایی فرد برای ارتباط و واکنش نسبت به تصورات کلی محیط خارجی و عوامل مادی یا انسانی موجود در آن، معرف چیست؟
- الف. اوقات فراغت  
ب. تعلیم و تربیت حرکتی  
ج. تعلیم و تربیت مادی  
د. تفریحات سالم
۲. سلامت و تندرستی پایدارتر و دستگاه‌های ارگانیکی کامل‌تر و کارآمدتر بدن، از دسته کدامیک از هدف‌های تربیت‌بدنی به شمار می‌رود؟
- الف. جسمانی  
ب. روانی  
ج. اجتماعی  
د. احساسی
۳. کدام مورد از عناصر آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی به شمار نمی‌رود؟
- الف. ترکیب بدن  
ب. استقامت قلبی عروقی  
ج. انعطاف‌پذیری  
د. چابکی
۴. دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را ..... می‌گویند.
- الف. کارآمدی مفصل  
ب. انعطاف‌پذیری ایستا  
ج. انعطاف‌پذیری پویا  
د. کشش فعال
۵. حرکات خم شدن و باز شدن در کدامیک از مفاصل انجام می‌شود؟
- الف. مسطح  
ب. استوانه‌ای  
ج. لولایی  
د. لغزنده
۶. دامنه حرکتی در کدامیک از مفاصل بیشتر است؟
- الف. کروی  
ب. لقمه‌ای  
ج. زینی  
د. قرقره‌ای
۷. کشش پویا معمولاً فقط مورد استفاده ورزشکاران ..... است.
- الف. شنا  
ب. والیبال  
ج. وزنه‌برداری  
د. دو میدانی
۸. ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه مقدار ..... فرد می‌شود.
- الف. قدرت  
ب. استقامت  
ج. چابکی  
د. سرعت
۹. بعد از تمرین‌های خیلی مشکل، وقت مناسب برای برگشت به حالت اولیه معادل چند ساعت توصیه شده است؟
- الف. ۷۲  
ب. ۴۸  
ج. ۲۴  
د. یک هفته کامل
۱۰. تمرین برای افزایش .....، زمانی ثمر بخش است که ورزشکار با ۵۰ الی ۸۰ درصد حداکثر توان و کارایی خود تمرین کند.
- الف. قدرت  
ب. چابکی  
ج. سرعت  
د. چالاکی
۱۱. در چه روشی برای افزایش کیفیت قدرت، در هر ست میزان افزایش بار و تعداد تکرارها کاهش می‌یابد؟
- الف. هرمی  
ب. آکسفوردی  
ج. استنتریک  
د. کانستریک



نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه)

کلاس درس: علوم پایه: ۹۹۱۰۹۱- علوم انسانی: ۹۹۲۰۹۸

تعداد سؤالات: فنی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تشریحی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

۱۲. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات بکنواخت با انقباضی نسبتاً طولانی، معرف چیست؟  
الف. استقامت عمومی  
ب. قدرت پرویا  
ج. استقامت موضعی  
د. قدرت ایستا
۱۳. در کدام دوره، ظرفیت هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن خود می‌رسد؟  
الف. میانسانی  
ب. پیری  
ج. کودکی  
د. قبل از بلوغ
۱۴. توانایی تغییر مسیر بدن یا بخش‌هایی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمام‌تر، معرف چه عنصری از آمادگی حرکتی است؟  
الف. استقامت  
ب. چابکی  
ج. سرعت مطلق  
د. انعطاف‌پذیری
۱۵. جمله صحیح کدام است؟  
الف. در سال‌های رشد سریع، چابکی کاهش می‌یابد.  
ب. در قبل از بلوغ، پسران چابکی بیشتری دارند.  
ج. بعد از بلوغ، چابکی دختران به مراتب بیشتر از پسران است.  
د. چاقی بر چابکی تأثیری ندارد.
۱۶. نشستن روی یک پا در حالی که پای دیگر به صورت کاملاً کشیده و به حالت افقی در فضا است، باعث افزایش چه قابلیت‌هایی می‌شود؟  
الف. هماهنگی  
ب. قدرت عضلانی  
ج. تعادل  
د. سرعت عکس‌العمل
۱۷. اگر مقدار نیرو ..... شود، میزان شتاب نیز دو برابر خواهد شد.  
الف. نصف  
ب. ۴ برابر  
ج. ۸ برابر  
د. ۲ برابر
۱۸. جمله صحیح را بیابید؟  
الف. مقدار ذخایر  $CP$  حدود ۱۰ برابر ذخایر  $ATP$  است.  
ب. در دستگاه اسید لاکتیک، انرژی با حضور اکسیژن تولید می‌شود.  
ج. دستگاه اسید لاکتیک، ۲ مول  $ATP$  تولید می‌کند.  
د. مقدار ذخایر  $CP$  و ذخایر  $ATP$  برابر است.
۱۹. سرعت تولید  $ATP$  در کدامیک از دستگاه‌ها خیلی کند است؟  
الف. فسفاژن  
ب. اسید لاکتیک  
ج. هوازی  
د. گلیکولیز
۲۰. در مسابقه‌ای مثل دوی ۱۰۰ متر، سهم تولید انرژی از طریق دستگاه هوازی معادل چند درصد است؟  
الف. ۹۵ درصد  
ب. ۵ درصد  
ج. ۴۰ درصد  
د. ۶۰ درصد

نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه)

کلاس درس: علوم پایه: ۹۹۱۰۹۱- علوم انسانی: ۹۹۲۰۹۸

تعداد سؤالات: فنی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

زمان امتحان: تشریحی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱. مواد غذایی اصلی در ورزش‌های طولانی مدت و استقامتی کدامند؟  
الف. چربی‌ها و پروتئین‌ها  
ب. چربی‌ها و ویتامین‌ها  
ج. کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها  
د. کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها
۲۲. مصرف میوه و سبزیجات به صورت تازه و خام و رژیم غذایی متنوع برای پیشگیری از کمبود چه موادی در بدن توصیه شده است؟  
الف. ویتامین‌ها  
ب. املاح معدنی‌ها  
ج. کربوهیدرات‌ها  
د. پروتئین‌ها
۲۳. با افزایش سن، ارتفاع قد کاهش می‌یابد، دلیل آن چیست؟  
الف. فشردگی دیسک‌های بین مهره‌ها  
ب. استخوانی شدن صفحات آنتراکاله  
ج. غضروفی شدن مهره‌ها  
د. پایین رفتن مفصل زانو
۲۴. چنانچه مرکز ثقل اندام‌های مختلف بدن از مفصل مربوط عبور کند، گشتاور نیروها ..... و تعادل در اندام برقرار است.  
الف. ۱۰۰  
ب. ۸۰  
ج. صفر  
د. پایدار
۲۵. جمله صحیح کدام است؟  
الف. سه جزء اصلی بدن، عضلات، استخوان‌ها و پوست می‌باشد.  
ب. وزن خالص و وزن چربی، وزن تمام بدن را تشکیل می‌دهند.  
ج. در مردان درصد چربی معادل ۱۵ درصد، چاقی محسوب می‌شود.  
د. وزن مطلوب وزنی است که در آن وزن چربی در حداکثر باشد.
۲۶. در رعایت اصل اضافه بار ..... فعالیت ورزش مهم‌ترین عامل به شمار می‌رود؟  
الف. مدت  
ب. تکرار  
ج. حجم  
د. شدت
۲۷. مسابقات رقابتی منظم در کدامیک از مراحل تمرینی انجام می‌شود؟  
الف. خارج از فصل مسابقه  
ب. فصل مسابقه  
ج. پیش از فصل مسابقه  
د. بعد از فصل مسابقه
۲۸. به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن، ..... می‌گویند.  
الف. قدرت حرکتی  
ب. توان حرکتی  
ج. واحد حرکتی  
د. استقامت حرکتی
۲۹. در کدام روش برای افزایش انعطاف‌پذیری عضلات و مفاصل می‌توان از یک بار کمکی استفاده کرد؟  
الف. بالستیک  
ب. ایستا  
ج.  $PNF$   
د.  $PDH$
۳۰. برای اندازه‌گیری ..... از گونیا متر و فلکسومتر استفاده می‌شود.  
الف. مستقیم انعطاف‌پذیری  
ب. غیر مستقیم انعطاف‌پذیری  
ج. ترکیب بدنی  
د. تعادل