

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد و آل محمد



<http://egza.wordpress.com>

نام درس: تربيت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم پایه)

۱۱

۸۷/ ۱۱/ ۷

تعداد سوالات: فسی ۳۰ تکمیلی - تفریحی -

زمان امتحان: تشریحی و تکمیلی ۲۵ دقیقه تفریحی -

تعداد کل صفحات: ۲

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

- ۱- کدامیک از حرکات زیر در بازیکنان ماهر بسکتبال کمتر استفاده می‌شود؟
الف. پاس بیسیالی
ب. شوت هوک
ج. شوت دودستی از سینه
د. پاس دو دست سینه‌ای
- ۲- کدش عضلات ناحیه داخلی ران بیشتر با چه هدفی انجام می‌شود؟
الف. جلوگیری از صدمات ناحیه کشاله ران
ب. انعطاف پذیری ناحیه تحتانی کمر
ج. افزایش توان ضربه زدن پا
د. جلوگیری از صدمات عضلانی جلوی ران
- ۳- توصیه شده است در ۵ دقیقه اول گرم کردن، چه فعالیتی انجام شود؟
الف. تمرینات کششی
ب. تمرینات نرمشی
ج. مهارت اصلی
د. راه رفتن تند یا دویدن آهسته
- ۴- عبارت «صحیح» را در بین عبارات زیر مشخص کنید؟
الف. تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است.
ب. هر یک از تارهای عضلانی افراد فعال توسط سه مویرگ احاطه شده است.
ج. مهمترین روش برای درمان ناراحتیهای عصبی انجام حرکات ورزشی است.
د. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.
- ۵- انجام تمرینات قدرتی و انقباضات عضلانی با حداکثر فشار، برای کدام یک از افراد زیر اثرات منفی دارد؟
الف. جوانان
ب. نوجوانان
ج. میانسالان
د. غیرورزشکاران
- ۶- کدام دسته از ورزشهای زیر در تامین سلامتی سیستم قلب و عروق موثرتر هستند؟
الف. ورزشهای استقامتی
ب. ورزشهای قدرتی
ج. ورزشهای سنگین
د. ورزشهای آبی
- ۷- کدام یک از جملات زیر در رابطه با کاهش وزن بدن «صحیح» است؟
الف. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول حتی با اضافه وزن مواجه شود.
ب. بهترین طریق کاهش وزن، رژیم غذایی است.
ج. فردی که اضافه وزن دارد کاهش وزن برای او از طریق ورزش امکان پذیر نیست.
د. با از دست دادن چربی بدن عضله کاهش نمی‌یابد.
- ۸- کدامیک از موارد زیر از تمرینات مربوط به گرم کردن محسوب نمی‌شود؟
الف. تمرینات قدرتی
ب. حرکات کششی
ج. نرمشهای سبک
د. دویدن نرم و آهسته
- ۹- انجام ورزش شنا چه تاثیری بر عضلات ورزشکار دارد؟
الف. بهبود وضعیت عضلات از حالت سختی و شل بودن
ب. باعث شل شدن عضلات می‌شود.
ج. باعث افزایش تنش در عضلات می‌شود.
د. عضلات را قوی و سخت می‌کند.
- ۱۰- کدام یک از ورزشهای زیر بهترین ورزش برای کنترل وزن هستند؟
الف. هندبال
ب. دوچرخه
ج. فوتبال
د. شنا



نام درس: تربيت بدنی ۲

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته های علوم پایه)

۲۵

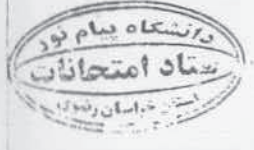
تعداد سوالات: فسی ۳۰ تکمیلی - تفریحی -

زمان امتحان: تشریحی و تکمیلی ۲۵ دقیقه تفریحی -

تعداد کل صفحات: ۲

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

- ۱۱- از مهارتهای زیر کدامیک مهارت مقدماتی محسوب می‌شود؟
الف. ضربه قورهند
ب. ضربه درایو لوپ
ج. ضربه لوپ
د. ضربه پیچش در توپ
- 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- عضلات بدن در هنگام کار با حداکثر قدرت و توان چند برابر زمان استراحت به خون نیاز دارند؟
الف. ده برابر
ب. سه برابر
ج. دوبرابر
د. صد برابر
- ۱۴- کدام یک از موارد زیر جزو مهمانی فیزیولوژیکی تربیت بدنی است؟
الف. آموزش اصول صحیح حرکات
ب. اساس کمال و تعالی
ج. بهبود معیارهای ارزشی
د. پرورش ارزشهای اجتماعی
- ۱۵- علت افزایش شبکه مویرگی در افراد فعال و ورزشکار چیست؟
الف. پایین آمدن چربی در لایه‌های داخلی رگهای خونی
ب. کاهش اضافه وزن بدن
ج. نیاز به تامین خون بیشتر در زمان فعالیت برای عضلات
د. محدود شدن رژیم غذایی ورزشکار
- ۱۶- نقطه پتانسی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟
الف. ۹/۱۵ متری
ب. ۱۳ متری
ج. ۱۶/۵ متری
د. ۱۱ متری
- ۱۷- به تمرینات دوهایی که بصورت سریع و آهسته تناوبی در مناطق و جاده‌های طبیعی صورت می‌گیرند و طی آن فواصل تمرین و استراحت با توجه به میل و نیاز فرد انجام می‌گیرد، چه می‌گویند؟
الف. ماراثن
ب. دوهایی سرعتی
ج. دویدن استقامتی
د. فارتلک
- ۱۸- 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
- ۱۹- از بعد روانی و تربیتی کدام یک از ورزشهای زیر اثر بیشتری در توسعه روحیه تهاجمی در بازیکن دارد؟
الف. والیبال
ب. بسکتبال
ج. فوتبال
د. تنیس روی میز
- ۲۰- کدام یک از گزینه‌های زیر در مورد سیستم عصبی بدن «صحیح» است؟
الف. این سیستم شامل دو قسمت مرکزی و مغز و نخاع است.
ب. این سیستم شامل سه قسمت محیطی، مغز و نخاع (مرکزی) است.
ج. این سیستم شامل سه قسمت محیطی، آوران و ابرازان است.
د. این سیستم شامل سه قسمت محیطی، مرکزی و مغز است.



نام درس: تربيت بدنی ۲

رشته تخصصی: كوفتې - عمومی (كليه رشته های علوم پایه)

كد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

تعداد سؤالات: فني ۳۰ تكلیبی - تشریحی -

زمان امتحان: تشریحی و تكلیبی ۲۵ دقیقه تشریحی - دقیقه

تعداد كل صفحات: ۲

۲۱- کدام عبارت زیر در اجرای حرکات کششی ایستایی غلط است؟

- الف. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی باشد
- ب. باید قدری بیش از دامنه حرکتی معمول به مفصل فشار وارد کرد
- ج. برای هر تمرین حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت
- د. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف پذیری باشد.

۲۲- وضعیت دستها، انگشتان و سر، در پاس دادن دروالیبال بترتیب عبارتست از.....

- الف. دستها بالای سر، انگشتان شست و کوچک وسطی بیشترین تماس را با توپ داشته و سرکاملاً عقب است.
- ب. دستها درکنار صورت، انگشتان درکنار هم و فضای آن با انگشتان کوچک مثلث می سازد. سرکمی بطرف جلو قرار دارد.
- ج. دستها بالای صورت و روی پیشانی، انگشتان شست، سیاه، وسطی بیشترین تماس را با توپ داشته و سرکاملاً عقب است.
- د. دستها بالای سر، انگشتان شست با سیاه ایجاد مثلث می کند، سرکاملاً بطرف روبرو قرار دارد.

۲۳- در ورزش والیبال چرخش بازیکنان در زمین چه زمانی صورت می گیرد؟

- الف. زمانی که تیم حریف توپ یا سرویس را از دست بدهد.
- ب. زمانیکه یکی از بازیکنان تیم حریف اخراج شود.
- ج. زمانی که یکی از بازیکنان تیم حریف تعویض شود.
- د. زمانی که تیم از تایم استراحت استفاده نماید.

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر در ساختن شخصیت جوانان و شناسایی برخی از ارزشهای اجتماعی نقش مهمتری دارد؟

- الف. مبانی فیزیولوژیکی تربیت بدنی
- ب. مبانی اعتقادی تربیت بدنی
- ج. مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی
- د. مبانی جسمانی تربیت بدنی

۲۵- در بسکتبال مهارتی که طی آن بازیکن توپ را با دودست در ناحیه شکم می گیرد و یا چرخشی روی یک پا خود را بالا می کشد و توپ را با دست در جهت مقابل چرخش بدن به بالای سرکشیده و باحرکت مع دست وانگشتان بطرف حلقه رها می کند را..... می نامند

- الف. پاس بیسبالی
- ب. شوت هوک
- ج. شوت دودستی سینه
- د. پاس سینه

۲۶- چنانچه بازیکنی درتیس روی میز دوبار پشت سرهم به توپ ضربه بزند.....

- الف. بک امتیاز می گیرد
- ب. خطا نموده است
- ج. دو امتیاز می گیرد
- د. امتیازی نمی گیرد.

۲۷- کشش عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای چه دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

- الف. دوندگان های سرعت
- ب. فوتبالیستها
- ج. دوندگان های استقامت
- د. جودوکاران

۲۸- چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف پذیری بدن در هفته لازم است؟

- الف. یک جلسه
- ب. دو جلسه
- ج. چهار جلسه
- د. سه جلسه

۲۹- کدام یک از روشهای زیر در کنترل وزن بدن انسان بیشترین تاثیر را دارد؟

- الف. دویدن
- ب. راهپیمایی
- ج. وزنه برداری
- د. تیس روی میز

نام درس: تربيت بدنی ۲

رشته تخصصی: كوفتې - عمومی (كليه رشته های علوم پایه)

كد درس: ۱۲۱۵۱۵۱

تعداد سؤالات: فني ۳۰ تكلیبی - تشریحی -

زمان امتحان: تشریحی و تكلیبی ۲۵ دقیقه تشریحی - دقیقه

تعداد كل صفحات: ۲

۳۰- کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. ابتدا و انتهای هر جلسه تمرین ورزشی باید با حرکات انعطاف پذیری همراه باشد.
- ب. در اجرای حرکات کششی ایستا باید دقت کرد تا به مفاصل بیش از دامنه حرکتی آن فشار وارد نشود.
- ج. در اجرای حرکات کششی ایستا هنگامی که عضله آرام می شود، حالت نگهداری سخت می شود.
- د. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی در نظر گرفته شود.

