



مادشگاه پیام‌نبرد
(مرکز آزمون)

کارشناسی (ستتی) - جبرانی ارشد - مشروطین فراگیر

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: آمادگی جسمانی (۱) - آمادگی جسمانی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۱)

—

کد 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. افزایش درجه حرارت سلول باعث متابولیسم آن خواهد شد.

الف. تسریع ب. کاهش ج. تثبیت د. کندی

۲. قابلیت عمومی بدن برای انجام فعالیت نسبتاً طولانی در حالی که فعالیت از نظر متابولیسم بطور متعادل انجام شود را چه می‌نامند؟

الف. آمادگی جسمانی ب. آمادگی حرکتی ج. استقامت عمومی د. استقامت موضعی

۳. از تست پله برای سنجش کدامیک از قابلیت‌های جسمانی استفاده می‌شود؟

الف. سنجش آمادگی قلبی تنفسی ب. سنجش میزان تسلط بر مهارت‌های ورزشی
ج. سنجش مهارت بدنی د. سنجش چابکی و توان عمومی بدن

۴. کدام گزینه در ارتباط با مرکز ثقل غلط است؟

الف. مرکز ثقل در زنان پایین تر از مردان است. ب. مرکز ثقل حدود ۶۵ درصد قد از کف پا قرار دارد.
ج. مرکز ثقل حدود ۵۵ درصد قد از کف پا قرار دارد. د. هرچه مرکز ثقل بالاتر باشد پایداری و تعادل کمتر است.

۵. افزایش حداکثر ظرفیت دستگاه‌های انرژی غالب در چه زمانی انجام می‌شود؟

الف. پس از فصل مسابقه ب. قبل از فصل مسابقه ج. فصل مسابقه د. خارج از فصل مسابقه

۶. کدامیک از اعضای زیر بیشترین مقاومت را در برابر انعطاف مفصل ایجاد می‌کنند؟

الف. غضروفها و تاندون ب. لیگامنتها، تاندون و پوست
ج. کپسول مفصل و تاندون د. کپسول مفصل و عضله

۷. کدام عبارت زیر در مورد چربی موجود در بدن غلط است؟

الف. چربی برای مقابله با سرما به عنوان عایق عمل می‌کند. ب. میزان چربی در زنان، بیشتر از مردان است.
ج. چربی به فعالیت غدد مترشحه کمک می‌کند. د. جنسیت نقشی در میزان چربی بدن ندارد.

۸. در مورد ارزشیابی ورزشکاران در اواسط و اواخر دوره تمرین کدام عبارت غلط است؟

الف. ارزشیابی برای ایجاد انگیزه بیشتر انجام می‌شود. ب. برای اندازه گیری پیشرفت آمادگی و مهارت انجام می‌گیرد
ج. برای بررسی و تجزیه و تحلیل برنامه تمرین لازم است. د. برای افزایش سریع توانایی و مهارت ورزشکاران انجام می‌شود

۹. عبارت " قدرت انفجاری یا حداکثر نیروی عضلانی در کوتاهترین مدت " تعریف کدام اصطلاح است؟

الف. چابکی ب. سرعت حرکت ج. سرعت عکس العمل د. توان

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: آمادگی جسمانی (۱) - آمادگی جسمانی
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۱)

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۱۰. تعادل یک جسم به کدامیک از موارد زیر بستگی دارد؟
 الف. وضعیت و طرز قرار گرفتن جسم نسبت به مرکز ثقل
 ب. وزن جسم
 ج. طول خط مرکز ثقل
 د. ارتفاع مرکز ثقل در رابطه با وزن جسم
۱۱. حداقل سطح استقامت عمومی، ورزشکاران رشته های مختلف چقدر است؟
 الف. متوسط
 ب. زیر متوسط
 ج. بالاتر از متوسط
 د. خیلی عالی
۱۲. کدام یک از سیستم های تولید انرژی زیر به عنوان ساده ترین سیستم (دستگاه) نام برده شده است؟
 الف. سیستم فسفاژن
 ب. سیستم غیر هوازی
 ج. سیستم اسید لاکتیک
 د. سیستم هوازی
۱۳. کدامیک از تمرینات زیر را تحت عنوان تمرینات ایستگاهی می نامند؟
 الف. جاگینگ
 ب. دوهای آرام با سرعت های منقطع
 ج. فارتلیک
 د. تمرینات شبکه ای
۱۴. برای طراحی یک برنامه تمرینی آمادگی جسمانی، توجه به کدامیک از اصول زیر بیشتر از سایر اصول اهمیت دارد؟
 الف. شناخت سیستم های درگیر در فعالیت
 ب. اجرای اصول تمرین
 ج. اعمال اصل اضافه بار
 د. برنامه ریزی سیستماتیک تمرین
۱۵. در کدامیک از روشهای تمرینی زیر، دونه «۱/۵ الی ۲ برابر» رشته تخصصی خود را در هر جلسه می دود و آن را دو تا سه بار تکرار می کند؟
 الف. دوی تداومی
 ب. دوی تداومی سریع
 ج. دوی تداومی آهسته
 د. فسفاژن و اسید لاکتیک
۱۶. کدام یک از ورزشکاران زیر باید تا ۹۸ درصد از زمان تمرین خود را صرف توسعه دستگاه فسفاژن کنند؟
 الف. دونه ماراتون
 ب. دونه ۱۰۰ متر
 ج. بسکتبالیست
 د. دروازه بان فوتبال
۱۷. مواد قندی به چه صورت در عضلات و کبد ذخیره می شوند؟
 الف. لاکتات
 ب. گلوکز
 ج. فروکتوز
 د. گلیکوژن
۱۸. در کدامیک از روشهای تمرینی مقاومتی، ایمنی در حد عالی است؟
 الف. ایزوتونیک
 ب. مقاومت متغیر
 ج. ایزوکنیتیک
 د. هم تنش
۱۹. در باز شدن بیش از حد مفصل بیشترین محدودیت را به وجود می آورد.
 الف. کپسول مفصلی
 ب. عضله
 ج. تاندونها
 د. چربی



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

استان:

کارشناسی (ست) - جبرانی ارشد - مشروطین فراگیر

نیمسال اول ۸۹-۸۸

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: آمادگی جسمانی (۱) - آمادگی جسمانی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۱)

—

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. ساده ترین راه برای تعیین شدت تمرین خصوصا در تمرینات استقامتی تعیین ضربان قلب است.

ب. ساده ترین راه برای تعیین شدت تمرین خصوصا در تمرینات استقامتی اندازه گیری تعریق بدن است.

ج. استقامت موضعی بدن به دو صورت ساکن و حرکتی قابل اندازه گیری است.

د. در اندازه گیری قدرت عضلانی حرکتی وزنه جابجا می شود و مفصل نیز تغییر شکل می دهد.

۲۱. آجرهای ساختمانی بدن محسوب می شوند.

الف. پروتئین ها ب. ویتامین ها ج. تارهای عضلانی د. استخوانها

۲۲. کدام گزینه زیر هم فشارخون را تنظیم می کند وهم در عملکرد عصبی- عضلانی موثر است؟

الف. منیزیم ب. سدیم ج. پتاسیم د. روی

۲۳. هدف از اجرای تمرین زیر چیست؟

" روی نیمکت به پشت بخوابید، وزنه را در دست بگیرید و وزنه را با دست روی قفسه سینه بالا و پایین ببرید "

الف. تقویت عضلات خلفی گردن ب. انعطاف عضلات سینه ای

ج. تقویت عضلات شکمی د. تقویت عضلات سینه ای

۲۴. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. شاخص توده بدن، قد را در ارتباط با سن و وزن می سنجد.

ب. شاخص توده بدن، نسبت چربی و قد را می سنجد.

ج. خطر فشار خون بالا بیشتر از فشار خون پایین است.

د. تست پله، چابکی بدن را می سنجد.