



نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)
 زمینه امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ نوبت شریعی — نوبت
 کد نیمسال: ۹۹۱۰۹۱
 تعداد کل صفحات: ۲

۱. کدام گزینه زیر مربوط به اهداف روانی تربیت بدنی می‌باشد؟

- الف. کسب تجارت موفقیت آمیز
 ج. مقاومت در برخورد خستگی

۲. کدامیک از مفاضل زیر لقمه‌ای می‌باشد؟

الف. ران

ب. آرنج

د. شانه

ج. مج دست

د. ایجاد تفاهم و همبستگی

ب. کشش فعال

ج. کشش پرتابی

د. کشش غیرفعال

۳. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی در نتیجه نرمشهای کششی و کششهای الاستیک توسعه می‌یابد؟

الف. قدرت

ب. سرعت

د. چابکی

ج. استقامت عضلانی

د. توده عضلانی

ب. بافت چربی

ج. بفت پیوندی

د. توده عضلانی

ب. سن و جنس

ج. بافت پیوندی

د. کدامیک از عضلات زیر در قسمت جلویی ران قرار دارد؟

الف. همسترینگ

ج. نزدیک‌کننده بزرگ

۴. در تمرینات با وزنه برای توسعه سرعت چند تکرار در هر سی پیشنهاد می‌شود؟

الف. ۶ تکرار

ب. ۱۰ تکرار

ج. ۴۰ تکرار

د. ۶ - ۱ تکرار

۵. در سیستم هرمی برای بارهای بردن قدرت عضله سی سوم شامل چند درصد کل وزنه مربوطه می‌شود؟

الف. ۸۵ درصد

ب. ۸۰ درصد

ج. ۹۰ درصد

د. ۷۵ درصد

۶. اجرای حرکت دراز و نشسته در جلسات تمرینی کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می‌کند؟

الف. انعطاف‌پذیری و سرعت

ج. استقامت عضلانی

د. استقامت قلبی - تنفسی

ب. سرعتی

ج. بی‌هوایی

د. وزنه برداری

الف. هوایی

۷. کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی زیر مربوط به آمادگی حرکتی نمی‌باشد؟

الف. قدرت

د. زمان واکنش

ب. سرعت

ج. چابکی

د. استقامت

ب. قدرت

ج. زمان واکنش

۸. سرعت عکس العمل عبارت است از:

الف. فاصله زمانی بین حرک و شروع حرکت

ب. فاصله زمانی بین حرک و پایان حرکت

ج. حداقل فاصله زمانی بین محرک و پایان پاسخ حرکتی

برترین مرکز فروش نوءنوالات از مدرسه تاکری با محابری و تیرخراش
 خرد و فروش کتابخانه ایام نور. ارائه کلیه خدمات دانشجویی





۱۴. همکاری متقابل سیستم عصبی - عضلانی که فقدان آن منجر به ایجاد حرکتهای بدنی ضعیف و ناقص می‌شود چه نام دارد؟

الف. تعادل

ج. هماهنگ

ب. تطبیق پذیری

د. تعادل حرکت

۱۵. سیستم انرژی کدامیک از ورزش‌های زیر شبیه والیبال است؟

الف. کشتی

ب. سکتبال

ج. دوی نرم و آرام

د. قایقرانی

۱۶. کدامیک از سیستم‌های انرژی زیر فقط از قندها برای تواناید انرژی استفاده می‌کند؟

الف. فسفازن

ج. کراتین فسفات

ب. اسید لاکتیک

ATP - PC

۱۷. کدامیک از مواد مغذی انرژی‌زا در تنظیم اعمال بدن نقش دارد؟

الف. ویتامینها

ب. چربیها

ج. مواد معدنی

د. پروتئین‌ها

(۱۸) منبع اصلی تولید انرژی در هنگام استراحت کدامیک از مواد غذایی زیر است؟

الف. گلیکوژن

ج. چربیها

ب. کربوهیدرات

د. گلوکز

۱۹. کدامیک از کربوهیدرات‌های زیر جزء دسته دی‌ساکاریدها نمی‌باشد؟

الف. مالتوز

ج. لاكتوز

ب. گلیکوژن

د. ساکاروز

۲۰. در رابطه با وضعیت بدنی کدام گزینه نادرست است؟

الف. مهمترین پیامد کمبود حرکت، بیماری، آتروفی عضلات و کاهش قدرت عضلانی است.

ب. افرادی که آمادگی جسمانی مطلوبی دارند زودتر به حالت اولیه برمی‌گردند.

ج. سن تقویمی را می‌توان تغییر داد و این تغییر بستگی به نحوه زندگی دارد.

د. افزایش یا کاهش انعطاف‌پذیری می‌تواند به سلامتی بین آسیب برساند.

۲۱. میران چربی در مردانی که از نظر طبقه‌بندی وزن در گروه فرهی قرار می‌گیرند چند درصد است؟

الف. ۲۲ و بیشتر

ب. ۲۵

ج. ۲۲ - ۲۱ درصد

۲۲. کدام گزینه در رابطه با ترکیب بدنی و وزن مطلوب نادرست است؟

الف. تمرینات با وزنه منجر به افزایش وزن بدون چربی می‌شود.

ب. در چاقی هیپرتوروفی تعداد سلولهای چربی افزایش می‌یابد.

ج. چاقی زمینه‌ساز بروز برخی از بیماریهای قلبی عروقی است.

د. اختلال در عملکرد غدد هیپوپاراتاموس، کم کاری تیروئید و برخی از بیماریها و عوامل ژنتیکی در چاقی موثرند.

۲۳. هدف کدامیک از فصول تمرینی زیر حفظ شکل بدنی و وزن بدن در حد قابل قبول می‌باشد؟

الف. خارج از فصل مسابقه

ب. پیش از فصل مسابقه

د. فصل مسابقه

برگزیدن مرکز فروش نمونه‌ولات از مدرسه تا کتابخانه ملی و تحریر
خرید و فروش کتابخانه ایام نور. ارتاء کلیه خدمات انجامی





نام لرستان: تربیت بدنسی ۱

رشته تحصیلی-گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)

کد لغزش: ۹۹۰۹۱

تعلاج کل صفحات: ۲

۲۴. بد جلسه تمرین با وزنه در هفته از خصوصیات کدامیک از مراحل تمرینی زیر است؟

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

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

- الف. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
- ب. افزایش زمان بازتاب
- ج. افزایش بروز ده قلبی

۲۶. تقویت عضله دلتوقیید با استفاده از کدام نوع دستگاه بدنسازی صورت می‌گیرد؟

- الف. دو قفسه‌ای
- ب. پاروزنی
- ج. بالاکشندۀ فرقانی

۲۷. نیاز به پروتئین در اشخاص غیرورزشکار چه میزان به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟

- الف. ۱ گرم
- ب. ۱/۶۷ گرم
- ج. ۰/۷ گرم

۲۸. ترکیباتی هستند شیمیایی که برای سلامت و رشد و بقای حیات انسان ضروری‌اند و رشد بافت‌های مختلف بدن را تأمین می‌کنند.

- الف. کربوهیدرات‌ها
- ب. ویتامین‌ها
- ج. آنزیمهای

۲۹. شدت فعالیت در دویدن تنایی باید بین تا حداقل ضربان قلب باشد.

- الف. ۵۰ تا ۸۰ درصد
- ب. ۷۵ تا ۹۰ درصد
- ج. ۷۰ تا ۸۵ درصد

۳۰. کابل تنسیومتر برای اندازه‌گیری کدام مورد زیر کاربرد دارد؟

- الف. انعطاف‌پذیری
- ب. قدرت ایستا
- ج. قدرت پویا

برترین مرکز فروش نمودهای از مدرسه تا دکتر با پاچمارشی و تیرخرا
خرید و فروش کتابخانه ایام نور. اراده کلیه خدمات دانشجویی

