



تعداد سؤالات: ۳۰ تکمیلی — تشریحی —
زمان امتحان: ۳۵ دقیقه تشریحی — ۱۵ دقیقه
تعداد کل صفحات: ۳

نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی: گرافیک کلیه رشته های علوم انسانی و هنر و ورزش و ارزشیابی
کد درس: ۹۹۲۰۹۸

- ۱- کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟
الف. توان ب. قدرت ج. انعطاف پذیری د. استقامت عمومی
- ۲- انجام تمرینات کششی پس از تمرین و مسابقه چه تأثیری روی بدن دارد؟
الف. در فرایند گرم کردن مؤثر است. ب. سبب پیشگیری از صدمات عضلانی می شود.
ج. در بهبود دامنه حرکتی مؤثر است. د. الف و ب
- ۳- افزایش انعطاف پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش را..... می نامند.
الف. کشش فعال ب. کشش ایستا ج. کشش پویا د. کشش پرتابی
- ۴- ورزشهای کششی و کششهای الاستیک باعث توسعه فرد می شود.
الف. قدرت ب. توان ج. سرعت د. چابکی
- ۵- مهمترین منبع انرژی سوخت در فعالیت های کوتاه مدت و سنگین چیست؟
الف. پروتئین ب. کربوهیدرات ج. چربی د. مواد معدنی
- ۶- فرض کنید وزنه ای را با دستهای خم برای مدت زمان ۲۰ ثانیه نگه داشته اید، در این تمرین کدامیک از عوامل زیر توسعه می یابد؟
الف. حداکثر قدرت استاتیکی و استقامت استاتیکی ب. حداکثر قدرت دینامیکی و استقامت دینامیکی
ج. حداکثر قدرت استاتیکی و استقامت دینامیکی د. حداکثر قدرت دینامیکی و استقامت استاتیکی
- ۷- منحنی رومرست درمورد کدامیک از انقباض های زیر است؟
الف. اکستریک ب. کانستریک ج. ایزومتريک د. ایزوتونیک
- ۸- در سیستم هرمی برای بالا بردن قدرت، ست پنجم باچه وزنه ای انجام می شود؟
الف. ۷۵ درصد کل وزنه ج. ۸۵ درصد کل وزنه د. ۹۰ درصد کل وزنه ب. ۸۰ درصد کل وزنه
- ۹- کدام ناحیه برای گرفتن نبض توصیه نمی شود؟
الف. سرخرگ گیجگاهی ب. سرخرگ سباتی ج. سرخرگ بازویی د. آئورت
- ۱۰- کدامیک از تمرینات زیر برای افزایش سرعت مناسب نیست؟
الف. تمرین ذهنی ب. تمرین اینتروال ج. دویدهای استقامتی د. دویدهای تکراری
- ۱۱- سیستم تولید انرژی در کدامیک از ورزشهای زیر مشابه است؟
الف. بسکتبال و والیبال ب. بسکتبال و کشتی ج. والیبال و کشتی د. قایقرانی و اسکی تفریحی
- ۱۲- در این دستگاه انرژی فقط قندها مورد استفاده قرار می گیرد.
الف. فسفاژن ب. گلیکولیز بی هوازی ج. دستگاه هوازی د. ATP-PC
- ۱۳- کدامیک از عوامل مغذی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش ندارند؟
الف. مواد معدنی ب. کربوهیدراتها ج. ویتامینها د. آب

