

نام درس: دو و میدانی (۲)

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱. عامل اصلی تعیین کننده ارتفاع پرش در پرش ارتفاع کدامیک از موارد زیر است؟
 - الف. دورخیز
 - ب. سرعت عمودی جهش
 - ج. سرعت افقی جهش
 - د. عبور از مانع
۲. کدامیک از موارد زیر در مورد تکنیک دورخیز پرش طول صحیح نمی باشد؟
 - الف. پرش کننده، دورخیز خود را از حالت نیم خیز شروع می کند.
 - ب. اولین گام های پرش کننده همانند گام های دو سرعت می باشد.
 - ج. پرش کننده روی سینه پا می دود.
 - د. شتاب گیری با کمک حرکات همزمان و آزاد دستها صورت می گیرد.
۳. تنها تفاوت مرحله پرش (پرش سوم) در پرش سه گام با پرش طول می باشد؟
 - الف. سرعت افقی کمتر
 - ب. سرعت عمودی کمتر
 - ج. سرعت افقی بیشتر
 - د. سرعت عمودی بیشتر
۴. کدامیک از موارد زیر در مورد تکنیک پرش با نیزه صحیح نمی باشد؟
 - الف. حرکات مربوط به دو گام آخر و در طی کاشتن نیزه باید با کاهش سرعت انجام گیرد.
 - ب. فاصله دستها روی نیزه هنگام کاشتن نیزه نباید تغییر کند.
 - ج. باز بودن دستها برای خم کردن نیزه یک مزیت محسوب می شود.
 - د. کاشتن نیزه سه تا پنج گام قبل از جهش شروع می شود.
۵. مناسب ترین مسافت برای دورخیز پرش سه گام کدام می باشد؟
 - الف. ۲۵ تا ۳۲ متر
 - ب. ۳۵ تا ۴۲ متر
 - ج. ۲۰ تا ۳۰ متر
 - د. ۴۰ تا ۴۵ متر
۶. در کدام یک از روشهای پرش ارتفاع قسمتهای مختلف بدن یکی پس از دیگری از میله مانع عبور می کند و زاویه دور خیز جمع تر است؟
 - الف. روش پیچ غربی
 - ب. روش فوسبری
 - ج. روش قیچی
 - د. روش استرادل
۷. کدامیک از موارد زیر از اشتباهات مبتدیان در پرتاب نیزه نمی باشد؟
 - الف. ایجاد اندازه حرکتی زیاد در مراحل اولیه دورخیز
 - ب. کاهش اندازه حرکت در هنگام گام قیچی
 - ج. قرار گرفتن نیزه و دست حامل نیزه در مسیر پرتاب
 - د. پرتاب نیزه تنها بوسیله اندازه حرکت دست
۸. اصطلاح "کف دست تمیز، گردن کثیف" در پرتاب وزنه بیانگر کدامیک از مهارتهای زیر می باشد؟
 - الف. قرار گرفتن در وضعیت مناسب پرتاب
 - ب. شیوه صحیح گرفتن وزنه و نگهداری آن در شروع پرتاب
 - ج. رهایی وزنه
 - د. حفظ تعادل در محوطه پرتاب
۹. مهمترین مرحله در پرتاب دیسک کدام مرحله است؟
 - الف. شتاب اولیه
 - ب. چرخش در داخل دایره
 - ج. وضعیت پرتاب
 - د. رهایی

نام درس: دو و میدانی (۲)

تعداد سؤال: نسی ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱۰. کدامیک از موارد زیر از مزایای تکنیک چرخش در پرتاب وزنه نمی باشد؟
 - الف. ایجاد سرعت زاویه ای بیشتر
 - ب. ایجاد نیروی گریز از مرکز
 - ج. ایجاد تنش بیشتر در عضلات درگیر در مرحله نهایی
 - د. یادگیری سریع و آسان
۱۱. کدامیک از موارد زیر از اشتباهات مبتدیان پرتاب چکش می باشد؟
 - الف. خم بودن دستها از ناحیه آرنج و زاویه دار بودن تابهای اولیه
 - ب. انجام تمرینهای تقلیدی حرکت صحیح لگن
 - ج. انجام تمرینهای تقلیدی حرکت صحیح تنه و بازو
 - د. انجام تمرینات به منظور افزایش جنبش پذیری تنه و لگن
۱۲. در کدام روش گرفتن دیسک، همه انگشتان به طور یکنواخت از همدیگر جدا می باشند؟
 - الف. روش چنگ زدن
 - ب. روش ابتدایی
 - ج. روش قدرتی
 - د. روش استاندارد
۱۳. در کدام روش پرش ارتفاع برخلاف سایر روشها، دورخیز با قوس دار شدن حداقل در سه یا چهار گام آخر مشخص می شود؟
 - الف. روش استرادل
 - ب. روش فوسبری
 - ج. روش پیچ غربی
 - د. روش قیچی
۱۴. تکنیکی ترین مرحله پرش طول در تئوری و عمل کدام مرحله است؟
 - الف. دورخیز
 - ب. جهش
 - ج. پرواز
 - د. فرود
۱۵. کدامیک از موارد زیر در مرحله لی لی (پرش اول) پرش سه گام نادرست می باشد؟
 - الف. آماده شدن برای فرود و جهش برای مرحله دوم پرش
 - ب. حفظ تعادل
 - ج. رسیدن به مسافت مطلوب به نحوی که امکان فرود کنترل شده فراهم شود
 - د. به حداقل رساندن افزایش سرعت
۱۶. کدامیک از موارد زیر از عوامل موثر در انتخاب نیزه مناسب می باشد؟
 - الف. وزن پرش کننده
 - ب. سرعت پرش کننده
 - ج. قدرت پرش کننده
 - د. مسافت دور خیز
۱۷. متداولترین تکنیک پرتاب وزنه چه نام دارد؟
 - الف. اوبراین
 - ب. چرخشی
 - ج. دالاس لانگ
 - د. فیور باخ

نام درس: دو و میدانی (۲)

تعداد سؤال: ۲۴ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۳۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۱۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱۸. هدف از تمرین چرخش دیسک بر روی انگشت نشانه چیست؟

الف. ایجاد حس حرکتی به منظور حرکت روان دست پرتاب

ب. کمک به پایداری چرخش دیسک در طی پرواز

ج. ایجاد نیروی گریز از مرکز

د. افزایش سرعت حرکت پرتاب

۱۹. کدامیک از جملات زیر در مورد پرتاب چکش صحیح نمی باشد؟

الف. انتقال صحیح وزن بدن از لگن در طی تابهای اولیه اهمیت زیادی دارد.

ب. پرتاب کننده باید با نیروی رو به فزونی گریز از مرکز مقابله کند.

ج. زمانی که چکش در سمت چپ پرتاب کننده قرار دارد، وی باید لگن خود را به سمت راست حرکت دهد.

د. زمانی که چکش به سمت عقب حرکت می کند پرتاب کننده لگنش را با فشار به سمت عقب می راند.

۲۰. کدامیک از موارد زیر از اشتباهات مبتدیان در پرتاب وزنه نمی باشد؟

الف. پریدن به جای سر خوردن

ب. کوتاه بودن عمل سر خوردن

ج. پرتاب وزنه به صورت عمودی

د. تماس پای چپ با زمین پس از عمل سر خوردن

۲۱. کدامیک از موارد زیر در مورد پرتاب نیزه درست نمی باشد؟

الف. نحوه گرفتن نیزه باید محکم باشد

ب. نحوه گرفتن نیزه باید طوری باشد که فواصل آرنج و شانه کاملاً راحت باشد

ج. نیزه باید روی شیار کف دست قرار گیرد

د. هدف از دورخیز در پرتاب نیزه افزایش شتاب پرتاب کننده است.

۲۲. مهمترین و در عین حال مشکلترین مرحله در پرش طول کدام است؟

الف. دورخیز

ب. جهش

ج. پرواز

د. فرود

۲۳. مرحله تعقیب در پرتاب وزنه به این معنی است که؟

الف. پرتاب کننده پس از پرتاب باید به وزنه نگاه کند.

ب. سر، چشمها و دست پرتاب کننده باید در مسیر پرتاب باشد.

ج. پرتاب کننده بتواند تعادل خود را حفظ کند.

د. پرتاب کننده خود را در وضعیت مطلوبی در نیمه جلویی دایره قرار دهد.

۲۴. ورزشکارانی که اندازه دستشان کوچکتر است به منظور چرخش بیشتر دیسک در لحظه رهایی از چه روشی برای گرفتن

دیسک استفاده می کنند؟

الف. روش استاندارد

ب. روش قدرتی

ج. روش چنگ زدن

د. روش ابتدایی