

بانک سوالات درس آمادگی جسمانی عمومی:

۱- کدام مورد جزء اهداف تندرستی می باشد؟

- (الف) به تاخیر انداختن مرگ و نداشتن بیماری
(ب) پیشگیری از بیماری و نداشتن ضعف
(ج) به تاخیر انداختن مرگ و نداشتن بیماری
(د) پیشگیری از بیماری و به تاخیر انداختن مرگ

۲- کدام گزینه به مفهوم کیفیت مطلوب زندگی از نظر اجتماعی، ذهنی، روحی و جسمی می باشد؟

- (الف) خوشی (ب) سلامتی روحی (ج) سلامتی اجتماعی (د) سلامتی جسمی

۳- کدام گزینه بیانگر «مجموعه ای از ویژگی های ذاتی و اکتسابی که توانایی اجرای فعالیت بدنی را تعیین می کند» می باشد؟

- (الف) آمادگی جسمانی (ب) خوشی (ج) فعالیت ورزشی (د) فعالیت بدنی

۴- کدامیک از مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی نمی باشد؟

(الف) قدرت و توان عضلانی و همچنین استقامت آنها را برای تحمل کار افزایش می دهد.

(ب) سبب عمیق تر شدن تنفس دیافراگمی شده و در نتیجه اکسیژن بیشتری به خون می رسد.

(ج) هماهنگی عصبی - عضلانی را کاهش می دهد.

(د) باعث مصرف انرژی اضافی می شود و از افزایش بافت چربی جلوگیری می کند.

۵- کدام مورد متداولترین شاخص برای سنجش آمادگی قلبی - تنفسی می باشد؟

- (الف) اندازه گیری اکسیژن مصرفی (ب) اندازه گیری توان عضلات (ج) اندازه گیری چربی بدن (د) اندازه گیری تعداد ضربان قلب

۶- کدام مورد به معنای توانایی بدن برای مقاومت در برابر خستگی در ورزشهای طولانی و همچنین بازیافت سریعتر بعد از تمرین یا مسابقه می باشد؟

- (الف) استقامت عضلانی (ب) استقامت قلبی - تنفسی (ج) آمادگی جسمانی (د) فعالیت بدنی

۷- متداولترین روش برای بهبود آمادگی قلبی - تنفسی برای افرادی که در صدد حفظ تندرستی خود هستند کدامیک می باشد؟

- (الف) روش تداومی سریع (ب) روش نوسان در سرعت (ج) روش تداومی آهسته (د) تمرین فارتلک

۸- کدامیک از جملات در رابطه با اهمیت قدرت و استقامت عضلانی صحیح می باشد؟

(الف) برای افراد معمولی، افزایش قدرت عضلانی، مهمتر از افزایش استقامت عضلانی است.

(ب) با افزایش قدرت عضلانی، استقامت عضلانی کاهش می یابد.

(ج) بدون توانایی عضلات، ظرفیتهای عملکرد ورزشکار برای افزایش قدرت عضلانی محدود خواهد شد.

(د) قدرت عضلانی برای انجام فعالیتهای روزانه زندگی حیاتی تر است.

۹- هنگامی که حرکت قابل مشاهده در مفصل وجود داشته باشد کدام انقباض صورت گرفته است؟

- الف) پویا ب) هم طول ج) هم جنبش د) هم تنش
- ۱۰- کدام گزینه متداولترین روش افزایش قدرت عضلانی می باشد؟
- الف) روش هم طول ب) روش پویا ج) روش ایستا د) روش ایزوتونیک
- ۱۱- کدام جمله در مورد حرکات کششی صحیح نمی باشد؟
- الف) پیش از هر گونه حرکت کششی شدید، خود را گرم کنید. ب) عضلاتی را بکشید که نرم، سخت و انعطاف پذیرند.
- ج) به هنگام حرکات کششی به طور طبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید. د) کشش بالاستیک حتما باید پس از کشش استاتیک انجام شود.
- ۱۲- کدامیک جزء روشهای ارزیابی قدرت عملکردی ورزشکار نمی باشد؟
- الف) کسر قدرت ب) ذخیره اجزاء واکنشی ج) استقامت پایه د) قدرت در سرعت
- ۱۳- کدامیک هدف از تمرین سرعت فوق حداکثر می باشد؟
- الف) افزایش قدرت دویدن ب) افزایش تواتر گام ج) افزایش طول گام د) کاهش استقامت دویدن
- ۱۴- در جلسات تمرینی که آمادگی جسمانی و حرکتی با همدیگر تمرین می شوند، تمرینات سرعتی باید چگونه اجرا شوند؟
- الف) در ابتدای جلسه اجرا شود ب) نباید اجرا شود ج) بعد از تمرینات قدرتی اجرا شود د) در آخر جلسه اجرا شود
- ۱۵- کدام دوره سنی را زمان شکل گیری آمادگی جسمانی می دانند؟
- الف) بین ۱۴ تا ۴۵ سالگی ب) بین ۱۸ تا ۴۰ سالگی ج) بین ۱۸ تا ۴۵ سالگی د) بین ۱۴ تا ۴۰ سالگی
- ۱۶- تداوم یک برنامه ورزشی با هدف کسب آمادگی جسمانی به کدام مورد بستگی دارد؟
- الف) به سن فرد ب) به قدرت فرد ج) به انگیزش بالای فرد د) به استقامت فرد
- ۱۷- آزمون کشش شانه برای سنجش کدام گزینه مورد استفاده قرار می گیرد؟
- الف) انعطاف پذیری ب) استقامت عضلانی ج) آمادگی قلبی - عروقی د) قدرت عضلانی
- ۱۸- کدامیک از حرکات برای افزایش چابکی استفاده نمی شود؟
- الف) حرکت مار ب) زیگزاگ ج) حرکت برنامه ریزی نشده د) حرکت دایره ای
- ۱۹- کدامیک از آزمونهای اصلی آمادگی قلبی - عروقی حساب می شود؟
- الف) یک مایل دویدن یا راه رفتن ب) ۱۸۰۰ متر دویدن ج) آزمون کشش شانه د) آزمون دراز و نشست
- ۲۰- آزمون شنای روی زمین برای سنجش کدام مورد استفاده می شود؟
- الف) آمادگی قلبی - عروقی ب) انعطاف پذیری ج) استقامت عضلانی د) آمادگی قلبی - تنفسی

۲۱- کدام مورد تعریف عبارت((به تاخیر انداختن مرگ و پیشگیری از بیماری)) است؟

الف) تندرستی ب)سلامت جسمی ج)سلامت روحی د)سلامت اجتماعی

۲۲- کدام مورد از تعاریف سلامت اجتماعی نیست؟

الف) اشاره به توانایی بررسی تقابل موثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی

ب) برخورداری از از ارتباط شخصی رضایت بخش و لذت آور

ج) موارد الف و ب

د) فقدان بیماری و ناتوانی اجتماع

۲۳- به هر نوع حرکت جسمی که به وسیله عضلات اسکلتی ایجاد می شود و باعث مصرف انرژی می گردد، می گویند.

الف)فعالیت ورزشی ب)آمادگی جسمانی ج)فعالیت بدنی د) بازی

۲۴- ، زیر مجموعه از فعالیت بدنی است؟

الف)بازی ب)آمادگی جسمی ج) تربیت بدنی د) فعالیت ورزشی

۲۵- فعالیت شدید و منظم و استقامت آن ها برای انجام کار را افزایش می دهد؟

الف) دستگاه استخوانی و عضلانی ب) دستگاه قلب و گردش خون

ج) دستگاه تنفس و ریه ها د) دستگاه گوارش

۲۶- کدام مورد معیار خوبی برای تشخیص کارکرد قلب است؟

الف)آمادگی قلبی تنفسی ب)آمادگی هوازی ج)آمادگی بی هوازی د)الف و ب

۲۷- هر مت معادل میلی لیتر اکسیژن مصرفی است.

الف)۵ ب)۳.۵ ج)۴.۵ د)۵.۵

۲۸- یکی از اصول تمرین هوازی، آن است.

الف) تناوب ب) حد ثابت ج)مداومت د)هیچکدام

۲۹- در روش تدامی ، حداکثر شدت تمرین، درصد حداکثر ضربان قلب یا درصد ضربان قلب ذخیره ای است.

الف)۷۰ - ۸۰ ب)۷۰ - ۸۰ ج)۶۰ - ۸۰ د)۶۰ - ۷۰

۳۰- کدام نوع تمرین در مراتع ، جنگل ها و جاده هایی که طبیعت زیبا دارد ، انجام می شود؟

الف)تمرین فارتلک ب) تمرین تناوبی ج)تمرین تناوبی ساده د)هیچکدام

۳۱- می تواند سرعت کاهش قدرت عضلانی و تراکم استخوانی را کند کند.

الف) تمرین استقامتی ب) تمرین قدرتی ج) تمرین چابکی د) تمرین انعطاف

۳۲- عبارت((برابری مقاومت خارجی با نیروی انقباض عضله))برای تعریف کدام انواع انقباض می باشد؟

الف) هم جنبش ب) هم تنش ج) هم طول د) هیچ کدام

۳۳- مجموعه عضلات کمر بند شانه ای ، عضلات مورد کشش کدام حرکت ورزشی است؟

الف) آویزان شدن ب) کشش شانه با یک حوله ج) سینه و شانه د) تا شدن ویلیامز

۳۴- این حرکت می تواند به صورت درجا یا با جابجایی انجام شود؟

الف) حرکت متاوب دست ها ب) تعادل در دویدن ج) زدن پاشنه به باسن د) حرکت قیچی

۳۵- کدام مورد نتیجه عملکرد دستگاه عصبی است؟

الف) سرعت عمل ب) سرعت عکس العمل ج) الف و ب د) تمرین توان افجاری

۳۶- تبیین کدام مورد ، انگیزه اشخاص برای شرکت در فعالیت های ورزشی پایدار می شود؟

الف) ایجاد حس بهتر ب) بالا بردن مقاومت در برابر امراض و بیماری ها ج) افزایش انعطاف پذیری د) همه موارد

۳۷- کدام یک از حرکات ورزشی زیر زیان بار است؟

الف) بلند کردن هر دو پا باهم ب) دراز و نشست معکوس ج) دراز نشست با زانوی خمیده د) حرکت کشش گردن

۳۸- کمک می کند تا تواتر قلبی و تنفسی شما به حد طبیعی باز گردد؟

الف) حرکات کششی ب) سرد کردن بدن ج) آرامیدگی د) فعالیت هوازی

۳۹- مدت زمان اجرای فعالیت های ، گرم کردن ، حرکات قدرتی و حرکات کششی به ترتیب کدام است؟

الف) ۵ - ۱۰ - ۵ (دقیقه) ب) ۱۰ - ۱۰ - ۱۰ (دقیقه) ج) ۱۰ - ۲۰ - ۵ (دقیقه) د) هیچکدام

۴۰- کشش به صورت دهنده مانع رو باعث کدام آسیب در بدن می شود؟

الف) کشش بیش از حد لیگامنت ها و صدمه به غضروف ها ب) آسیب به مفصل زانو

ج) ناحیه کمر بیش از حد بتز شده و قوس بر می دارد د) آسیب به کیسه های مفصلی زانو