

۱- کدام یک از فاکتور ها موثر بر استقامت نمی‌باشد؟

الف) تعداد نوبت‌ها

ب) زمان تمرین

ج) تعداد تکرار

د) مقدار استراحت

۲- مربی صورت سنگی چه ویژگی دارد؟

الف) بی احساس است.

ب) تکرار می کند.

ج) طعنه می زند.

د) تمجید می کند.

۳- کدام یک جز تاثیر فیزیولوژیک فشار روانی است.

الف) نگرانی

ب) افزایش فشار خون

ج) کاهش فشارخون

د) افزایش راه رفتن

۴- تربیت بدنی از کدام یک از کشورهای زیر شروع شده است؟

الف) ایران و روم

ب) روم و یونان

ج) ایران و یونان

د) هیچ کدام

۵- تارعضلانی (داخلی ترین قسمت عضله) توسط چه لایه ای پوشیده شده است؟

الف) فاسیکول

ب) اندومیوزیوم

ج) پری میوزیوم

د) اپی میوزیوم

۶- کدام فاکتور جز آمادگی جسمانی وابسته با تندرستی نمی باشد؟

الف) هماهنگی

ب) انعطاف پذیری

ج) قدرت عضلانی

د) استقامت عضلانی

۷- بازنمایی ذهنی یک شی یا رویداد غایب است.

الف) اعتمادبه نفس

ب) کنترل فشار روانی

✓ ج) تصویرسازی ذهنی

د) مهارت توجه

۸- در کدام مورد مربی باید مداخله کند؟

الف) حفظ متانت

ب) تعریف از بازی خوب

ج) تبریک گفتن به برنده

✓ د) انتقاد از بازی همبازی ها

۹- کدام گزینه از حوزه های وابسته به تربیت بدنی و ورزش نیست؟

الف) تندرستی

ب) تفریحات سالم

ج) حرکات موزون

✓ د) پرورش روحیه قهرمانی

۱۰- بررسی انتقادی گذشته‌ی ورزش مربوط به کدام یک از اصول تربیت بدنی می‌شود؟

الف) اصول تربیت بدنی

ب) تاریخ تربیت بدنی

ج) فلسفه تربیت بدنی

د) همه موارد

۱۱- تعریف چابکی کدام است؟

الف) همکاری اعضای بدن با نرمی و زیبایی

ب) فاصله زمانی بین ارائه محرک تا شروع پاسخ

ج) انتقال بدن یا بخشی از آن از نقطه ای به نقطه دیگر در واحد زمان

د) توانایی تغییر مسیر و وضعیت بدن و عکس العمل های مناسب

۱۲- کدام گزینه در حوزه حرکتی یک جلسه ورزشی به حساب نمی آید؟

الف) موفقیت تحصیلی

ب) بهبود مهارت های حرکتی

ج) بهبود تکنیک های حرکتی

د) مهارت های استفاده از اوقات فراغت

۱۳- کدام یک از موارد زیر جز وظایف مدیران می باشد؟

الف) نظارت

ب) برنامه ریزی

(ج) سازمان دهی

(د) همه موارد

۱۴- تمرینات مقاومتی کدام یک از فاکتور آمادگی جسمانی را کمتر پیشرفت می‌دهد؟

(الف) توان

(ب) قدرت

(ج) انعطاف پذیری

(د) استقامت عضلانی

۱۵- برای افزایش قدرت عضلانی به ترتیب چند درصد قدرت بیشینه، چند تعداد تکرار و چه مقدار استراحت به ترتیب استفاده می‌شود؟-

(الف) ۸۰ - ۱۰۵ درصد قدرت، ۷ - ۱ تکرار و ۱ الی ۲ دقیقه

(ب) ۸۵ - ۱۰۵ درصد قدرت، ۷ - ۱ تکرار و ۳ الی ۵ دقیقه

(ج) ۷۰ - ۸۰ درصد قدرت، ۱۵ - ۱۰ تکرار و ۳ الی ۵ دقیقه

(د) ۸۰ - ۱۰۵ درصد قدرت، ۴۰ - ۳۵ تکرار و ۳ الی ۵ دقیقه

۱۶- کدام یک از هورمون‌های زیر از بخش قدامی هیپوفیز ترشح می‌شود؟

(الف) رشد

ب) انسولین

ج) اپی نفرین

د) ضد ادراری

۱۷- برای اینکه انسان را بشناسیم از دو طریق می توان:

الف) از طریق انسان و اهداف انسان

ب) از طریق خداوند و اهداف انسان

ج) از طریق انسان و خود انسان

د) از طریق انسان و خالق انسان

۱۸- کدام یک از موارد زیر از ویژگی های انسان به شمار نمی رود؟

الف) اختیار

ب) آگاهی

ج) اجبار

د) تحول پذیری شخصیت

۱۹- سناریوی بدترین حالت جزء راه های کنترل است.

الف) استرس

ب) اضطراب

(ج) برانگیختگی

(د) عصبانیت

۲۰- تعریف صفحه فرونتال (عرضی) چیست؟

(الف) صفحه فرضی که بدن را به دو نیمه بالا و عقب تقسیم می کند.

(ب) صفحه فرضی که بدن را به دو نیمه جلو و عقب تقسیم می کند. ✓

(ج) صفحه فرضی که بدن را به دو نیمه چپ و راست تقسیم می کند.

(د) صفحه فرضی که بدن را به دو نیمه پایین و بالا تقسیم می کند.

۲۱- اولین مهارت توجه چیست؟

(الف) محرک جدید

(ب) نگهداری توجه

(ج) انتخاب محرک اصلی ✓

(د) جا به جا کردن توجه

۲۲- تربیت بدنی در جمهوری اسلامی شامل کدام یک از اهداف زیر می باشد؟

(الف) توسعه مراکز اقتصادی از طریق ورزش

(ب) استفاده از بردگی ورزشکاران در نظام تبلیغاتی

(ج) رواج ورزش هایی همچون اربابه رانی، پرتاب نیزه و غیره

د) رواج مسابقات ورزشی در سطوح مختلف متناسب با فرهنگ اسلامی ✓

۲۳- عضله دوزنقه ای میان کدام استخوان ها قرار گرفته است؟

الف) استخوان جمجمه و استخوان بازو

ب) استخوان جمجمه و استخوان ترقوه

ج) استخوان های ستون مهره و استخوان کتف ✓

د) استخوان های ستون مهره و استخوان بازو

۲۴- خدمات بالینی، تربیتی و پژوهشی از وظایف است.

الف) روانشناسی ورزشی ✓

ب) مربی

ج) هنرجو

د) الف و ب

۲۵- کدام یک از تقسیم بندی های زیر از ورزش، اثرات تربیتی که بر روی تکامل شخصیت فرد در جامعه دارد را مورد توجه قرار می دهد؟

الف) تقسیم بندی بر حسب زمان و منابع انرژی مورد استفاده

ب) تقسیم بندی با نگرش روانشناسی ورزشی

ج) ملاک تقسیم بندی بر حسب ابزار مورد استفاده در ورزش ✓

د) تقسیم بندی از نظر چگونگی رابطه در روند فعالیت ورزشی