

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

نام درس: کشتی ۲

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۱)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی<sup>(ع)</sup>: برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. اصلی‌ترین شاخص پهلوانی در عصر پارتها و اشکانیان چه بوده است؟  
الف. منش نیک      ب. گویش نیک      ج. داشتن هنر و مهارت کشتی      د. قدرت
۲. چه کسی و در چه زمانی برای اولین بار مأمور اشاعه ورزش کشتی در کشور گردید؟  
الف. امیر کبیر در زمان مظفرالدین شاه      ب. حاجب الدوله در زمان ناصرالدین شاه  
ج. امیر کبیر در زمان ناصرالدین شاه      د. پهلوان اکبر خراسانی در زمان مظفرالدین شاه
۳. کشتی زوران پاتوله کشتی سنتی مردم کدام استان کشور می‌باشد؟  
الف. خوزستان      ب. کردستان      ج. مازندران      د. گیلان
۴. لباس مخصوص کشتی گیر در کشتی پهلوانی چه نام داشت؟  
الف. پیش قبضه      ب. برج      ج. پیش کاسه      د. تنکه
۵. حالتی که در آن مسابقه بین دو کشتی گیر در هنگام کشتی سنتی گره می‌خورد چه نام داشت؟  
الف. در میان ماند      ب. بدافت      ج. حرامی گرفتن      د. فروکوبیدن
۶. نخستین مدال کشور ایران در کشتی فرنگی در کدام المپیک بدست آمد؟  
الف. ۱۹۴۸ لندن      ب. ۱۹۵۲ هلسینکی      ج. ۱۹۵۶ ملبورن      د. ۱۹۶۰ رم
۷. در صورت ایده آل بودن برنامه‌های تمرینی، یک کشتی گیر تا چه مدت می‌تواند در اوج اجرای خود باشد؟  
الف. یک هفته      ب. دو هفته      ج. سه هفته      د. یک ماه
۸. در هنگام اجرای تمرینات تداومی سریع دامنه ضربان قلب در چه محدوده‌ای قرار می‌گیرد؟  
الف. ۶۰ تا ۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه      ب. ۸۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب بیشینه  
ج. ۹۰ تا ۹۵ درصد ضربان قلب بیشینه      د. ۱۰۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۹. معمولاً کدام دسته از تمرینات برای شروع کار کشتی گیر توصیه می‌گردد؟  
الف. تمرینات تپه      ب. تمرینات فارتلک  
ج. تمرینات اینتروال هوازی کوتاه مدت      د. تمرینات تداومی آهسته
۱۰. در کدام دوره از بازیهای المپیک ایران به همراه ۳۲ کشور دیگر بازی‌ها را تحریم نموده‌اند؟  
الف. ۱۹۷۶ مونترال      ب. ۱۹۸۰ مسکو      ج. ۱۹۹۲ بارسلون      د. ۱۹۷۲ مونیخ

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: کشتی ۲

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۱)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. کدام دسته از تمرینات باعث بهبود تجزیه بی‌هوازی گلیکوژن و بالا رفتن مقادیر ATP-PC خواهد شد؟

الف. تمرینات اینتروال (بی‌هوازی کوتاه مدت) ب. تمرینات اینتروال (هوازی کوتاه مدت)

ج. تمرینات تداومی آهسته د. تمرینات تپه

۱۲. در کدامیک از فنون زیر مجری فن حریف را با تمام قدرت بلند می‌کند؟

الف. زیر دو خم در مایه لنگ (گارد مخالف) ب. زیر در مایه دست تو و میانکوب (گارد مخالف)

ج. زیرگیری در مایه پیچ کمر (گارد موافق) د. زیر با سر زیر بغل در مایه درخت کن (گارد مخالف)

۱۳. کدامیک از موارد ذیل در هنگام اجرای فن زیر در مایه سر زیر بغل با گارد موافق، توسط مجری انجام نمی‌پذیرد؟

الف. زیر از بالای زانو ب. انعطاف و گردش بدن به طور کامل

ج. بلند کردن حریف د. استفاده از هر دو دست و بالاتنه در به هم زدن تعادل حریف

۱۴. فن زیر یک خم تبدیل به دو خم سر بیرون با گارد مخالف از شگرد کدامیک از قهرمانان زیر می‌باشد؟

الف. ابراهیم جوادی ب. عبدالله بیکف ج. آنا تولی بلاگازوف د. احمد آئیک

۱۵. در اجرای فن زیر یک خم در مایه میانکوب با گارد مخالف سر مجری فن در چه محلی از بدن حریف قرار می‌گیرد؟

الف. انتهای ران ب. روی ران ج. کنار زانو د. روی ناف یا سینه حریف

۱۶. چند درصد از وزن عضله را آب تشکیل می‌دهد؟

الف. ۴۰ تا ۴۵ درصد ب. ۵۰ تا ۵۵ درصد ج. ۵۵ تا ۶۰ درصد د. ۶۵ تا ۷۵ درصد

۱۷. در حالت عادی قسمت عمده آب بدن از چه طریقی دفع می‌گردد؟

الف. پوست ب. ادرار ج. ریه د. مدفوع

۱۸. عادت به استفراغ جهت کاهش وزن چه پدیده‌ای را موجب می‌گردد؟

الف. گشاد شدن رگهای خونی ب. فشار عصبی

ج. پر شدن رگها از خون د. بولیمیا

۱۹. در تقسیم بندی گروههای سنی مسابقات، جوانان در چه گروه سنی قرار دارند؟

الف. ۱۸ الی ۲۰ سال ب. ۱۶ الی ۱۷ سال ج. ۲۰ الی ۲۳ سال د. ۱۴ الی ۱۵ سال

۲۰. بهترین شیوه کم کردن وزن چیست؟

الف. محدود کردن مصرف مایعات ب. استفاده از داروهای ادرارزا

ج. شیوه ترکیبی اعمال استقامتی د. استفاده از پوششهای پلاستیکی

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

نام درس: کشتی ۲

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۱)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۱. بیشتر انرژی مورد نیاز هر کشتی گیر از طریق مصرف چه موادی تأمین می گردد؟

الف. چربی      ب. کربوهیدرات      ج. مواد معدنی      د. پروتئین

۲۲. یک کشتی گیر ۸۰ کیلو گرمی در روز به چند کیلو کالری انرژی نیاز دارد؟

الف. ۱۵۰۰ کیلو کالری      ب. ۲۰۰۰ کیلو کالری      ج. ۲۴۰۰ کیلو کالری      د. ۲۸۰۰ کیلو کالری

۲۳. کدامیک از موارد زیر صحیح می باشد؟

الف. کشتی گیر باید با کفش و دوپنده وزن کشی نماید.

ب. کشتی گیر باید بدون کفش و دوپنده وزن کشی نماید.

ج. وزن کشی بین ساعت ۱۸ تا ۲۰ انجام می گیرد.

د. کشتی گیران می توانند دوپنده خود را از هر رنگی که بخواهند تهیه نمایند.

۲۴. بر طبق اصول، یک کشتی گیر در یک روز می تواند چند بار کشتی بگیرد؟

الف. چهار بار      ب. پنج بار      ج. شش بار      د. هفت بار