

(جزوه ورزش و تربیت بدنی استاد حسن آبادی)

مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۱۰ تهران

۱- علت شکستگی را بنویسید؟

ضربات مستقیم - ضربات غیر مستقیم - فشار بیش از حد روی مفاصل - بیماریها

۲ اقدامات اولیه شکستگی استخوان را بنویسید؟

جلوگیری از حرکت آتل بندی و بانداژ کمپرس کردن سرد قرار دادن عضو آسیب دیده در وضعیت مطلوب انتقال به مراکز درمانی

۳ در رفتگی استخوان را تعریف کنید؟

• خارج شدن و جا به جا شدن سر استخوانها از ناحیه مفاصل را در رفتگی میگویند.

۴ علائم در رفتگی و اقدامات اولیه آنرا بنویسید؟

- درد خفیف - تورم تغییر شکل عضو محدودیت حرکتی
- اقدامات اولیه جلوگیری از حرکت آتل بندی و بانداژ
- کمپرس کردن آب سرد قرار دادن عضو آسیب دیده در وضعیت
- مطلوب انتقال به مراکز درمانی

۵- کشیدگی عضله را توضیح دهید؟

- چنانچه عضله بیش از حد دچار کشیدگی شود آسترین یا کشیدگی عضله می نامند که ممکن است در سه مورد اتفاق
- آسیب دیدن تارهای عضلاتی
- آسیب رسیدن به تارهای عضلانی و و تری
- در صورتی که تارهای عضلانی به طور کامل قطع یا پاره شده باشند

۶ علت کشیدگی عضلانی چیست؟

- ضربه شدید یا فشار بیش از حد به بخشهای مختلف عضلات
- تمرین بیش از حد و خارج از تحمل فرد استارت ناگهانی، پیچش ناگهانی، بلند کردن وزنه بیش از اندازه و توان

۷- درمان کشیدگی عضلات چگونه باید باشد؟

- بی حرکت کردن عضو آسیب دیده
- حمایت بوسیله بانداژ
- عمل جراحی و استراحت ۶ تا ۱۰ هفته ای
- سرد کردن
- استراحت در صورت حاد بودن

۸- مختصری از اهداف عمده تربیت بدنی در جوامع گذشته و امروز را بنویسید؟

- در زندگی فردی و اجتماعی بسیاری از جوامع و ملت‌های امروز جهان تربیت بدنی و ورزش بخش مهم و جدایی ناپذیری از برنامه های کلی تربیت کودکان و جوانان به حساب می‌آید و اینگونه برنامه‌ها را در زندگی خانوادگی و آموزشگاهی نسل‌های حال و آینده خود قرار می‌دهند اهداف عمده ی تربیت بدنی در تاریخ زندگی انسان عبارت است از حفظ سلامت، تعمیم بهداشت، رشد و تقویت قوای جسمی، آمادگی برای فعالیتهای دفاعی کسب شادابی و نشاط و میل به موفقیت در وظایف حرفه‌ای و شغلی بوده است.

۹ اهمیت تربیت بدنی در اسلام را بطور خلاصه شرح دهید؟

- اسلام بدن انسان را چیزی بی ارزش نمی شمارد تحقیر بدن در حکم تحقیر شخصیت آدمی است و مستوجب کیفر است. در بینش اسلامی، بیماری تن از مهمترین بلاها و گرفتاریها محسوب می‌شود صدمه زدن عمدی به بدن، ظلم به شمار می‌آید. بدن هدیه‌ای است الهی بدن وسیله ای برای بجا آوردن فرایض دینی مانند نماز روزه و جهاد است. تربیت و تقویت بدن و آمادگی همه جانبه آن مورد توجه اسلام است. از این رو تربیت بدنی و ورزش باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل آموزش و پرورش هر مسلمان قرار گیرد

۱۰ چهار نمونه از هدفهای بهداشتی و تندرستی در ورزش را بنویسید؟

- ۱ تامین و تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن در حد امکان و توان و رعایت جنبه ی اعتدال در آن.
- ۲ ایجاد ورزشدگی و هماهنگی در بین اعضا و اندامها به منظور برخوردار شدن از قدرت سرعت چابکی و مهارت
- ۳ ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر شداید و سختی ها
- ۴ دست یابی به قدرت ضبط کنترل ارادی اعضای بدن و به کار انداختن ارادی آنها و همچنین تقویت اعتماد به نفس

۱۱ چهار مورد از هدفهای پرورشی و اخلاقی در ورزش را بنویسید؟

- ۱ پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، سعه صدر، همت بلند ایثار و فداکاری
- ۲ رشد و پرورش رغبت‌های مثبت و جهت ذهنی آنها به سوی خیر و کمال
- ۳ شناخت مسئولیتهای انسانی و اسلامی و سعی در انجام دادن هر چه بهتر تکالیف و وظایف خود.
- ۴ دست یابی به مراتب قوت قلب، جرات ، شهامت استقامت و پایداری و تقویت روحیه

۱۲ چهار مورد از هدفهای روانی و اجتماعی در ورزش را بنویسید؟

- دست یابی به شادابی و نشاط که همواره برای رشد و تداوم حیات ضروری است.
- پرورش خرد هوش و قوهی حس کنجکاو و دیگر ذخایر وجودی انسان
- شناخت اصول و قانونمندیها و تبعیت از آنها به هنگام برخوردهای فردی و اجتماعی
- تمرین متشکل و تن دادن به سازماندهی برای پیش برد اهداف و عادات به انضباط و دقت در امور

۱۳ هدفهای حرکتی و مهارتی در ورزش چیست؟

- ۱- شناخت استعدادهای حرکتی و پرورش شکوفایی آنها و دیگر قابلیت‌های فطری و استعدادهای خدادادی
- ۲- یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی
- ۳- بهره‌مند شدن از فعالیت‌های حرکتی و جسمی در گذراندن سالم اوقات فراغت

۱۴ انعطاف پذیری عضلانی را تعریف کنید؟

توانایی در کاربرد عضلات در وسیع‌ترین دامنه حرکت آنها به دور مفصلها را انعطاف پذیری عضلانی نامند.

۱۵ استقامت قلبی ریوی را تعریف کنید؟

عامل استقامت قلبی و ریوی در آمادگی جسمانی پیش از عوامل دیگر اهمیت دارد بعضی دیگر عقیده دارند که آمادگی جسمانی چندان رابطه‌ای با کارایی قلب و ریه ندارد ولی تجربه نشان داده که استقامت قلبی و ریوی از عوامل اساسی آمادگی جسمانی است.

۱۶- سه نوع عضله در بدن وجود دارد نام ببرید؟

- ۱- عضلات اسکلتی
- ۲- عضلات صاف
- ۳- عضله ی قلب

۱۷ تعریف فراغت از دید انجمن بین المللی جامعه شناسی چیست؟

فراغت عبارت است از مجموعه‌ای از اشتغالات که فرد به میل خود برای استراحت یا تفریح و یا به منظور توسعه‌ی آگاهی‌ها و یا فراگیری بعد از رهایی از الزامات شغلی خانواده و مذهبی و اجتماعی بدان می پردازد.

۱۸ آمادگی جسمانی را تعریف کنید؟

- بدن انسان برای اینکه بتواند نقش خود را به طور موثر در زندگی ایفاء کند باید از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار باشد. تمرینات منظم و مداوم باعث رشد عضلات میشود و آمادگی جسمانی و هماهنگی در بدن را بهبود می بخشد.

۱۹ چهار عامل مهم در آمادگی جسمانی نقش دارند؟ نام ببرید.

- ۱- قدرت عضلانی
- ۲- استقامت عضلانی
- ۳- انعطاف پذیری عضلانی
- ۴- استقامت قلبی و ریوی

۲۰ قدرت عضلانی را تعریف کنید؟

۴۵٪ از وزن بدن را عضلات تشکیل می‌دهند این عضلات در خود تولید انرژی می‌کنند این نیرو و انرژی قدرت عضلانی نامیده می‌شود.

۲۱ استقامت عضلانی را تعریف کنید؟

- عضلات در خود انرژی ذخیره می‌کنند این عمل به ماهیچهها امکان میدهد که مدت زیادی به فعالیت خود ادامه دهند این عمل عضله را استقامت عضلانی می‌نامند.

۲۲ دو حرکت اصلی تنفس را نام ببرید؟

- در تنفس دو حرکت اصلی وجود دارد که عبارتند از : دم و بازدم.

۲۳ مهمترین عواملی که در تغییر ضربان قلب موثرند کدامند؟

- عبارتند از حالت، بدن نوع فعالیت احساسات درجه حرارت بدن تعداد طبیعی ضربان قلب انسان

۲۴ تعداد طبیعی ضربان قلب انسان در مردان و زنان چقدر است؟

• برای مردان حدود ۷۰ بار در دقیقه و ۸۰ بار در دقیقه برای زنان

۲۵ حدود کیسه های هوایی در ششها چقدر است و کار آنها چیست؟

• در ششها حدود ششصد میلیون کیسهی هوایی وجود دارد که با کارایی مخصوص عمل تهویهی ریوی را انجام می دهند.

۲۶ چهار عمل تغذیه در بدن را نام ببرید؟

- نیازبافتها را برای رشد برآورده می کند
- مواد لازم برای ترمیم و جایگزین کردن بافتهای فرسوده را ترمیم می کند
- نیروی لازم برای فعالیتهای جسمی و فکری را فراهم می کند
- تعادل فیزیولوژیکی دستگاههای مختلف بدن را تامین می کند

۲۷- مصرف انرژی در تمرینات به چه عواملی بستگی دارد؟

شدت و مدت و سرعت تمرین - حجم و امدادزه عضلانی که مستقیماً در فعالیت شرکت دارند و درجه خستگی و وضعیت محیط

۲۸ تعریف نبض چیست؟

انتقال ضربان قلب در رگها را نبض گویند

۲۹ جهت از بین بردن اسید لاکتیک در بدن چه اقدامی باید نمود؟

دوش آب گرم و استراحت

تربیت بدنی ۲

- ۱- مهارت‌های رشته شنا را نام ببرید؟
✓ حرکت دست و پا و حرکت تنفس (هواگیری)
- ۲- چهار شنای اصلی را نام ببرید؟
✓ کرال سینه، کرال پشت، قورباغه، پروانه
- ۳- شنا‌هایی که جهت رشته نجات غریق مورد استفاده می‌باشند را نام ببرید؟
✓ پشت مقدماتی ۲- شنای پهلو ۳- کرال سینه سربالا
- ۴- ابعاد استخر شنای قهرمانی را بنویسید؟ 25×10 و 50×25
- ۵- انواع پاس در رشته فوتبال را بنویسید؟
✓ پاس با بغل پا- پاس با بیرون پا- پاس با روی پا
- ۶- دربیبل در رشته فوتبال چگونه است؟
✓ گذشتن از حریف مقابل از چپ یا راست با رفلکس بدنی و گول زدن حریف
- ۷- تعریف حرکت پا به توپ در فوتبال؟
✓ حرکت با قسمت داخل پا، روی پا و خارج پا جهت پاس دادن یا شوت زدن یا گل زدن پا به تو گویند.
- ۸- انواع استپ در رشته فوتبال را بنویسید؟
✓ استپ سینه- استپ با روی پا- استپ با زیر پا- استپ با ران- استپ با داخل پا- استپ سر
- ۹- خطاهایی که در محوطه جریمه منجر به پنالتی می‌شود را نام ببرید؟
✓ ۱- هل دادن ۲- گرفتن ۳- لگد زدن ۴- هند یا با دست به توپ زدن
✓ ۵- پشت پا زدن ۷- تنه غیر مجاز ۸- تکل غیرمجاز
- ۱۰- منطقه جریمه در رشته فوتبال کجای زمین می‌باشد؟
✓ منطقه ۱۸ قدم که با خطاهای فوق منجر به پنالتی می‌شود.
- ۱۱- تعداد بازیکنان با افراد ذخیره در رشته فوتبال چند نفر است؟
✓ ۱۱ بازیکن و ۷ الی ۹ نفر ذخیره
- ۱۲- تعویض بازیکنان در رشته فوتبال چند نفر می‌باشد؟ ۳ نفر در کل بازی
- ۱۳- ابعاد زمین بسکتبال را بنویسید؟ 28×15

۱۴- تعداد بازیکنان بسکتبال با افراد ذخیره چند نفرند؟

✓ ۱۲ نفر کلاً که ۵ تای آن بازیکن و ۷ نفر ذخیره اند.

۱۵- فول رانینگ را در بسکتبال شرح دهید؟

✓ راه رفتن با توپ بیش از یک گام

۱۶- فول دبل را در بسکتبال شرح دهید؟

✓ استفاده از نوک دست در یک زمان- بالاتر از سینه آمدن توپ- درباره زمین زدن توپ پس از از گذشت زمان مجاز

۱۷- خطای ۳ ثانیه را در بسکتبال شرح دهید؟

✓ در زمانی که توپ در دست یار خودی باشد و یار خودی در محوطه دوزنقه حریف قرار داشته باشد.

۱۸- انواع دریبِل در بسکتبال را بنویسید؟

✓ دریبِل بلند (تا کمر بیشتر نباید)- دریبِل کوتاه- دریبِل از پشت سر- دریبِل از پهلو

۱۹- انواع شوت در بسکتبال چیست؟

✓ شوت جفت، شوت هوک، شوت ثابت یک دستی، شوت ۳ گام از روبرو

۲۰- انواع پاس در بسکتبال را بنویسید؟

✓ پاس زمینی- پاس سینه ای- پاس از بالای سر- پاس یک دست از روبرو- پاس یک دست از پهلو چپ و راست- پاس بیس بالی- پاس هوک- پاس از پشت

۲۱- لوازم داخل کوله یک کوهنورد را نام ببرید؟

✓ طناب و میخ و چکش- مقداری غذا- قمقمه آب- مقداری دارو- کیسه خواب- چراغ قوه- کبریت- چاقو- قطب نما- دستکش

۲۲- جهت حرکت در کوه چه نکاتی باید رعایت شود؟

✓ به کوهی که از آن شناخت نداریم نرویم- حرکت با راحتی انجام شود- از گروه جدا نشویم- با کفش مخصوص کوه حرکت کنیم (آج دار)- از داد و فریادهای بی مورد که باعث ریزش کوه یا بهمن می شود خودداری کنیم- سعی شود یک نفر شخص با تجربه در جلو بعنوان راهنما یا فرمانده انتخاب کنیم.

۲۳- محسنات ورزش کوهنوردی و نتایج ارزنده آن را بنویسید؟

۱- بالا بردن قابلیت های سرعت، قدرت و استقامت و هماهنگی ۲- بالا بردن استقامت قلبی و ریوی ۳- پی بردن به راز خلقت و عظمت پروردگار

۲۴- ابعاد زمین والیبال را بنویسید و منطقه ۳ متر را توضیح دهید؟

✓ ۹×۱۸- منطقه ایست که کسانی که در آن منطقه ۲ و ۳ و ۴ قرار گرفته اند می توانند هم دفاع و هم اسپک کنند.

۲۵- چرخش در رشته والیبال را توضیح دهید؟

✓ چرخش در جهت عقربه ساعت انجام می گردد در زمانی که سرویس عوض می شود.

۲۶- تعداد بازیکنان رشته والیبال چند نفر است؟

✓ ۱۲ نفر- ۶ نفر بازیکن و ۶ نفر ذخیره

۲۷- تعویض بازیکن در رشته والیبال چگونه است؟

✓ ۶ بازیکن ذخیره در هر گیم می توانند عوض شوند

۲۸- تعداد گیم ها در والیبال چند تا است؟

✓ ۳ گیم از ۵ گیم

۲۹- انواع سرویس در والیبال را نام ببرید؟

۱- سرویس ساده

۲- سرویس چکشی

۳- سرویس تنیسی یا آبشاری

۴- سرویس از پهلو

۵- سرویس موجی