

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش عمومی) رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی، کاربردی، مدیریت ورزشی- مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی مدیریت ورزشی- مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی- مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۱

۱- پیچیده ترین و بزرگترین مفاصل بدن به ترتیب کدام مفاصل می باشند؟

۱. مچ دست - پا      ۲. زانو - آرنج      ۳. شانه - زانو      ۴. ستون فقرات - شانه

۲- اصطلاح کیموس در دستگاه گوارش به چه معنا می باشد؟

۱. جویدن کامل غذا      ۲. بلعیدن غذا      ۳. جذب غذا      ۴. اتمام هضم غذا

۳- شاخص توده بدن فردی با قد ۱۶۰cm و وزن ۶۴kg کدام گزینه می باشد؟

۱. ۲۵      ۲. ۲۴/۵      ۳. ۲۶      ۴. ۲۰/۹

۴- آزمون پله کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. آمادگی قلبی - عروقی      ۲. آمادگی تنفسی      ۳. چابکی      ۴. تعادل

۵- کدامیک از موارد زیر در مورد رژیم غذایی مدیترانه ای صحیح می باشد؟

۱. درصد چربی در غذاهای رژیم مدیترانه ای از رژیم های اروپایی کمتر می باشد.  
۲. چربی رژیم غذایی مدیترانه ای از نوع چربی اشباع شده می باشد.  
۳. جنبه منفی رژیم مدیترانه ای مصرف بیش از حد شیرینی و غذاهای پر کالری می باشد.  
۴. اگر می خواهید کاهش وزن پیدا کنید و تحرک کمی دارید، رژیم غذایی مدیترانه ای مناسب بوده و خطری برای شما ندارد.

۶- اصطلاح «نشگی دودن» در بحث آمادگی جسمانی چه زمانی بکار می رود؟

۱. بهتر شدن تمرکز و اعتماد به نفس      ۲. احساس شادی در تمرین      ۳. بی هوازی تمرین کردن      ۴. تشدید استرس

۷- بیشتر آنزیم هایی که بر پروتئین ها اثر گذارند در کدام عضو بدن قرار دارند؟

۱. معده      ۲. کبد      ۳. کیسه صفرا      ۴. روده بزرگ

**رشته تحصیلی/کد درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۱

۸- یکی از بهترین و متنوع ترین شیوه های حفظ آمادگی جسمانی کدام گزینه ذیل می باشد؟

۱. تمرین با وزنه      ۲. کشتی      ۳. پیاده روی      ۴. طناب زدن

۹- در پیاده روی سریع، کدام عضله کار اصلی را انجام می دهد؟

۱. عضلات قدامی ساق پا      ۲. عضلات سرینی  
۳. عضلات چهار سر      ۴. عضلات دوقلو و نعلی

۱۰- کسانی که بطور منظم به تمرین می پردازند هر چند وقت یکبار باید کفش ورزشی خود را عوض کنند؟

۱. ۳ ماه      ۲. ۴ ماه      ۳. ۶ ماه      ۴. ۸ ماه

۱۱- معمولاً کار با دستگاه گام زن مقدمه ای برای تمرین کدام رشته ورزشی می باشد؟

۱. اسکی      ۲. وزنه برداری      ۳. تکواندو      ۴. قایقرانی

۱۲- جهت بلند کردن وزنه و دو ۱۰۰ متر سرعت به ترتیب کدام نوع از فیبرهای عضلانی بکار می روند؟

۱. تند انقباض - کند انقباض      ۲. کند انقباض - تند انقباض  
۳. تند انقباض - تند انقباض      ۴. کند انقباض - کند انقباض

۱۳- اصطلاح چهارشانه مربوط به کدام تیپ بدنی می باشد؟

۱. اکتومورف      ۲. مزومورف      ۳. آندومورف      ۴. تیپ لاغر

۱۴- کدام گزینه ذیل در ارتباط با تمرینات مقاومتی صحیح می باشد؟

۱. پرداختن به تمرین با وزنه سبب رشد سریع عضله در کوتاه مدت می شود.  
۲. وقتی تمرین متوقف شود احتمال کاهش تونیسیتة عضله وجود دارد و فرد ممکن است چاق شود.  
۳. وقتی هدف بزرگ کردن عضله است زیادتر کردن زمان تمرین همیشه سودمند می باشد.  
۴. هر قدر وزنه سنگین تر باشد، همان قدر عضلات بزرگتر می شوند.

**رشته تحصیلی/کد درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۱

۱۵- کدامیک از مراحل زیر بعد از مرحله فلات می باشد؟

۱. اضافه کردن بار تمرین
۲. کاهش تکرار بیشینه
۳. قابلیت برگشت
۴. دراپ ست

۱۶- کدامیک از روش های تمرین با وزنه برای تقویت عضلات دو سر، سه سر، سینه و پشت مناسب می باشد؟

۱. ست ترکیبی
۲. ست های تمرینی هرمی شکل
۳. ست مرکب
۴. نوبت سنگین

۱۷- حرکت پارو به حالت ایستاده برای تقویت کدام عضلات مناسب تر می باشد؟

۱. پشتی بزرگ و متوازی الاضلاع
۲. دلتوئید و ذوزنقه
۳. متوازی الاضلاع و سه سر بازو
۴. سینه های و پشتی بازو

۱۸- میزان برون ده عضله قلب در هر دقیقه در حال استراحت چقدر می باشد؟

۱. ۶ الی ۷ لیتر
۲. ۵ لیتر
۳. ۱۰ لیتر
۴. ۱۵ الی ۱۷ لیتر

۱۹- کدام ویتامین برای لخته شدن خون در بدن مفید است؟

۱. ویتامین A
۲. ویتامین B
۳. ویتامین C
۴. ویتامین K

۲۰- گوشت، جوانه گندم، تخم مرغ و بادام زمینی، منابع غنی کدام ویتامین می باشند؟

۱. ویتامین A
۲. ویتامین B
۳. ویتامین K
۴. ویتامین E

۲۱- در روش تمرین با وزنه بصورت ست های تمرینی هرمی شکل، اگر وزنه اولیه برای ۱۲ تکرار ۵۰ کیلوگرم در نظر گرفته شود، برای ست چهارم معمولاً از چه وزنه ای استفاده می شود؟

۱. ۵۰ کیلوگرم
۲. ۶۰ کیلوگرم
۳. ۷۰ کیلوگرم
۴. ۴۰ کیلوگرم

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۰۱

۲۲- کدام دستگاه جایگزین خوبی برای دویدن روی نوارگردان است و کارکردن با آن مثل این است که هم اسکی می کنید و هم می دوید؟

۱. اسکی هوازی      ۲. ارکومتر دستی      ۳. دوچرخه ثابت      ۴. هوازی چند منظوره

۲۳- کدام مواد زیر به عنوان کاتالیزور برای آنزیم ها در تولید انرژی در بدن، شکل ظاهری خون و کیفیت سالم آن کاربرد دارد؟

۱. پروتئین      ۲. چربی      ۳. مواد معدنی      ۴. کربوهیدرات

۲۴- درجه انعطاف پذیری خوب در عضلات تاکننده ران و همسترینگ باید چه مقدار باشد؟

۱. ۳۰ الی ۴۰ درجه      ۲. ۵۰ الی ۶۰ درجه      ۳. ۷۵ الی ۹۰ درجه      ۴. بیشتر از ۹۰ درجه