

سوی سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، مدیریت ورزشی- مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی- مدیریت اماكن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت اوقات فراغت ورزشی- تفریحی، مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۱ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱- اولین مرحله هضم غذا در کدام بخش از بدن اتفاق می افتد؟

۴. کیسه صfra

۳. معده

۲. مری

۱. دهان

۲- کدام گزینه در رابطه با بخش های دستگاه قلبی و عروقی کامل می باشد؟

۱. قلب- رگهای خونی- خون

۲. قلب- رگهای خونی- خون

۳. قلب- رگهای خونی- خون- سیستم لنف

۳- کدام ماده در بدن باعث هضم چربی ها و انتقال آن ها به جریان خون می شود؟

۴. شیره های روده ای

۳. شیره های روده ای

۱. شیره لوزالمعده

۴- کدام یک از موارد زیر از علائم فشار خون پایین می باشد؟

۱. سرد شدن صورت

۲. منقیض شدن عضلات

۳. افزایش ضربان قلب

۵- تست پله به منظور ارزیابی کدام فاکتور آمادگی جسمانی استفاده می شود؟

۴. سرعت

۳. توان پاها

۲. استقامت عضلانی

۱. آمادگی قلبی و عرقی

۶- منظور از چربی های مفید برای بدن کدام است؟

۲. چربی هایی که در دمای معمولی محیط جامدند

۱. چربی هایی که اشباع شده هستند

۴. چربی هایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند

۳. چربی هایی که در رگها رسوب می کنند

۷- چربی های بد، سطح کدام مورد زیر را در خون بالا می برنند؟

۴. گلیسرول

۳. تری گلیسرید

۲. LDL

۱. HDL

۸- کدام یک از مواد معدنی در ساخت گویچه قرمز خون نقش دارد؟

۴. سدیم

۳. آهن

۲. فسفر

۱. کروم

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، مدیریت ورزشی- مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی- مدیریت اماكن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت اوقات فراغت ورزشی- تفریحی، مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی- مدلرستی، تربیت بدنی و علم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۱ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۹- کدام ویتامین به عنوان قویترین آنتی اکسیدان (ضد اکسید کننده) در بدن محسوب می شود؟

- A. ویتامین A B. ویتامین B C. ویتامین C D. ویتامین D

۱۰- توت فرنگی عمدتاً حاوی کدام ویتامین می باشد؟

- A. ویتامین B B. ویتامین C C. ویتامین K D. ویتامین D

۱۱- ترشح زیاد کدام هورمون مانع سوختن چربی ها به عنوان منبع تولید انرژی در بدن می شود؟

- A. گلوکاگن B. اپی نفرین C. انسولین D. نوراپی نفرین

۱۲- منظور از گرسنگی سلول چیست؟

- A. کمبود پروتئین بدن B. کمبود کربوهیدرات بدن C. کمبود چربی ها D. کمبود ویتامین ها

۱۳- کدام مورد، جزء سازگاری های بدن انسان نسبت به تمرينات هوایی محسوب نمی گردد؟

- A. افزایش حجم ضربه ای B. افزایش ضربان قلب استراحتی C. افزایش تولید سروتونین D. افزایش بروند قلب

۱۴- به فرد ۳۵ ساله ای توصیه می شود که برای انجام تمرينات هوایی با ۸۵ تا ۶۰ درصد MHR تمرين نماید، ضربان قلب این فرد در حین تمرين در چه دامنه ای باید باشد؟

- A. ۷۰ تا ۹۵ ضربه در دقیقه B. ۱۰۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه C. ۱۲۰ تا ۱۵۷ ضربه در دقیقه D. ۱۳۵ تا ۱۶۵ ضربه در دقیقه

۱۵- دوی سریع رفت و برگشت، بیشتر کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می کند؟

- A. توان B. سرعت C. چابکی D. سرعت عکس العمل

سوی سوال: ۱ بک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی، رفتار حرکتی، مدیریت ورزشی- مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی- مدیریت اماكن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت اوقات فراغت ورزشی- تفریحی، مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی- مدریت ورزشی- مدریت ورزشی، تربیت بدنی و علم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۱ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۶- گزینه صحیح کدام است؟

۱. تارهای کند انقباض در فعالیت های سرعتی بکار گرفته می شوند.
۲. افراد تیپ آندومورف نیاز است که فعالیت های هوایی را در برنامه ورزشی خود قرار دهند.
۳. افراد تیپ مزومورف، بدنی لاغر اندام دارند.
۴. تمرينات مقاومتی را فقط می توان بوسیله دستگاه ها انجام داد.

۱۷- به منظور افزایش قدرت عضلات، تعداد تکرار ها در هر ست بهتر است چقدر باشد؟

۱. ۴ تا ۸ تکرار
۲. ۱۰ تا ۱۴ تکرار
۳. ۱۰ تا ۱۴ تکرار
۴. ۱۵ و بیشتر

۱۸- هنگامی که فرصت برای انجام تمرين کم است و باید استراحت بین هر ست حذف شود، بهتر است چه شیوه ای برای افزایش قدرت انتخاب گردد؟

۱. دراپ ست
۲. هرمی
۳. هرمی معکوس
۴. نوبت سنگین

۱۹- شیوه ای از تمرين مقاومتی است که در آن دامنه حرکتی به ۲ بخش (نیم مرحله حرکت) تقسیم می شود؟

۱. ست مرکب
۲. پیش خستگی
۳. تمرين ماتریس
۴. ست ترکیبی

۲۰- حرکت پروانه با دستگاه بدنسازی، به طور دقیق به منظور تقویت کدام عضله بکار گرفته می شود؟

۱. عضله سینه ای
۲. عضله دلتoid

۳. عضلات کمربند شانه ای
۴. عضله دوسر بازویی

۲۱- با انجام حرکت شنا روى زمين کدام عضله تقویت نمی شود؟

۱. عضله سینه ای
۲. عضله دوسر بازو
۳. عضله سه سر بازو
۴. عضله دلتoid

سوی سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، مدیریت ورزشی- مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی- مدیریت اماكن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت اوقات فراغت ورزشی- مدیریت ورزشی- مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی- فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۱ - ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

-۲۲- به منظور تقویت هر سه بخش دلتؤید به طور مساوی دستهها هنگام تمرین با دمبل از طرفین تا چه حدی نسبت به بدن باید بالا بیاید؟

۲. ۴۵ درجه از بدن دور شود

۴. ۱۸۰ درجه از بدن دور شود

۱. ۲۰ درجه از بدن دور شود

۳. ۹۰ درجه از بدن دور شود

-۲۳- کدام حرکت برای تقویت عضله پشتی بزرگ مناسب است؟

۲. حرکت پروانه

۴. حرکت شنای روی زمین

۱. حرکت سیم کش عمود از جلو (لت)

۳. حرکت پروانه معکوس

-۲۴- تمرین کشش از بارفیکس، بیشتر کدام یک از عضله(عضلات) بدن را تقویت می کند؟

۲. عضله دلتؤید

۴. عضلات پشتی بزرگ و پشت بازو

۱. عضله سه سر بازو

۳. عضلات دوسر بازو و پشتی بزرگ