

سوی سوال: یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۸۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

ورزشی گرایش عمومی ۱۲۵۰۴۶

۱- در حال استراحت، اختلاف پتانسیل -۷۰- میلی ولت ناشی از :

۱. نفوذ پذیری کانالهای سدیم نسبت به کانالهای پتاسیم می باشد.
۲. شبکه تراکم زیادتر سدیم از داخل به خارج سلول می باشد.
۳. نفوذ پذیرتر بودن غشاء به پتاسیم نسبت به سدیم می باشد.
۴. نفوذ پذیرتر بودن غشاء به سدیم نسبت به پتاسیم می باشد.

۲- فعالیت همزمان "تسهیل و مهار عضلات موافق و مخالف" را چه می نامند؟

۱. بازتاب بازکننده متقطع
۲. قوس بازتابی
۳. مهار دو جانبه
۴. کنترل تنفس عضلات

۳- کدام گزینه جزء اعمال حرکتی قشر مخ نمی باشد؟

۱. سازماندهی حرکات پیچیده
۲. ذخیره ای تجارب فرا گرفته شده
۳. درک حرکت
۴. سازماندهی حرکات ظریف

۴- مخچه و عقده های قاعده ای به ترتیب مسئول:

۱. حرکت ظریف و حرکات سریع می باشند.
۲. حرکات پیچیده و حرکات سریع می باشند.
۳. حرکات سریع و درک حرکت می باشند.
۴. حرکات سریع و حرکات ظریف می باشند.

۵- ماده ای میانجی تارهای سمپاتیکی پس سیناپسی که از عقده های سمپاتیک خارج می شوند چیست؟

۱. دوپامین
۲. اپی نفرین
۳. نوراپی نفرین
۴. استیل کولین

۶- منظور از پتانسیل پس سیناپسی بازدارنده (IPSP) چیست؟

۱. هیپرپلاریزه شدن غشاء سلولی
۲. ریپلاریزه شدن غشاء سلولی
۳. دپلاریزه شدن غشاء سلولی
۴. پتانسیل غشایی زمان استراحت

۷- کدامیک از عضلات زیر جزء عضلات دمی نمی باشد؟

۱. عضله ای جناغی - چنبri
۲. عضله ای بین دنده ای خارجی
۳. عضله ای سینه ای کوچک
۴. عضله ای مایل داخلی شکم

۸- کدام مورد زیر نقش تعیین کننده ای در حلالیت O₂ و CO₂ در خون دارد؟

۱. درجه حرارت
۲. قابلیت حلایت
۳. فشار سهیمی گازها
۴. PH خون

سوی سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۸۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی ۲

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۵۰۴۶ پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۹- حداقل هواخوردی که بتوان پس از یک دم بیشینه از ریه ها خارج کرد چه نامیده می شود؟

۱. ظرفیت کل ریه
۲. ظرفیت حیاتی
۳. ظرفیت دمی

۱۰- محرك اصلی برای عمل دم یا بازدم از کدام ناحیه آغاز می شود؟

۱. مخچه
۲. پیاز مغز تیره
۳. ساقه مغز
۴. هیپوتalamus

۱۱- اجسام آئورتی و اجسام کاروتید نسبت به کدام موارد زیر واکنش نشان می دهند؟

۱. کاهش PH سرخرگی
۲. افزایش PO₂ سرخرگی
۳. کاهش PCO₂ و H⁺ سرخرگی
۴. افزایش دما

۱۲- در افزایش غیر خطی هنگام ورزش سنگین کدام مورد بیشترین تاثیر را دارد؟

۱. کاهش PH
۲. افزایش دما
۳. افزایش هورمون های کاتکولامینی
۴. افزایش تحریکات اعصاب آوران

۱۳- اسید فسفویک و اسید لاکتیک به ترتیب جزء کدام دسته از اسیدها می باشند؟

۱. اسیدهای ناپایدار- اسیدهای آلی
۲. اسیدهای پایدار- اسیدهای آلی
۳. اسیدهای ناپایدار- اسیدهای ناپایدار
۴. اسیدهای پایدار- اسیدهای ناپایدار

۱۴- یونهای.....با یون.....برای اتصال به نقاط فعلی.....رقبت می کنند، در نتیجه مراحل انقباض را به تأخیر می اندازد.

۱. هیدروژن- سدیم- تربونین
۲. سدیم- هیدروژن- تربومیوزین
۳. هیدروژن- کلسیم- تربونین
۴. کلسیم- هیدروژن- تربومیوزین

۱۵- مقدار تولید اسید لاکتیک هنگام ورزش به کدام مورد زیر بستگی ندارد؟

۱. نوع ورزش
۲. شدت ورزش
۳. مدت ورزش
۴. توده عضلانی در گیر

۱۶- کدام مورد زیر در هنگام ورزش در تنظیم تعادل اسیدی - بازی نقش مهمی ندارد؟

۱. گروه های فسفات
۲. بی کربنات
۳. پروتئینهای داخل عضلانی
۴. کلیه ها

سوال ۱: یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۸۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی ۲

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی
پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱۲۵۰۴۶

۱۷- هنگام استراحت، در دمای ۲۱ تا ۲۲ درجه سانتی گراد بیشترین دفع گرما از طریق صورت می گیرد.

- ۱. تشعشع
- ۲. انتقال
- ۳. هدایت
- ۴. تبخیر

۱۸- کدام مورد جزء واکنش های فیزیولوژیکی به سرما نمی باشد؟

- ۱. لرزیدن
- ۲. رهایی کاتکولامین ها
- ۳. رهایی تیروکسین
- ۴. گشاد شدن عروق زیر پوستی

۱۹- کدام گزینه جزء اولین تغییراتی که در نتیجه سازگاری با گرما رخ می دهد، نمی باشد؟

- ۱. افزایش حجم پلاسمای
- ۲. تعریق زود هنگام
- ۳. کاهش تعریق
- ۴. کاهش جریان خون پوستی

۲۰- هدف اصلی از سازگاری با سرما چیست؟

- ۱. افزایش در قابلیت بالا بردن دمای بدن بدون لرزش
- ۲. افزایش تولید گرما و حفظ دمای درونی بدن
- ۳. افزایش گردش خون محیطی برای حفظ دمای دست و پا در سطح بالا
- ۴. بهبود در توانایی خوابیدن در هوای سرد

۲۱- در صد پیشرفت (افزایش) اکسیژن مصرفی بیشینه بر اثر تمرینات استقامتی به کدام مورد وابسته است؟

- ۱. شدت و مدت فعالیت استقامتی
- ۲. ظرفیت عضلات در تولید انرژی هوایی
- ۳. میزان اکسیژن مصرفی بیشینه اولیه
- ۴. ظرفیت قلب و عروق برای اکسیژن رسانی به عضلات

۲۲- مهمترین سازگاریهای بیوشیمیایی در متابولیسم عضله، ناشی از تمرینات چیست؟

- ۱. مصرف بیشتر چربیها و صرفه جویی در مصرف کربوهیدرات
- ۲. افزایش تعداد میتوکندریها و آنزیم ها
- ۳. کاهش تولید لاکтанات ناشی از فعالیت
- ۴. افزایش انتقال اسیدهای چرب از سیتوپلاسم به میتوکندری تار عضله

سوی سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۸۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی ۲

 رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی
 پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱۲۵۰۴۶

۲۳- افزایش ۵۰ درصدی اکسیژن مصرفی بیشینه در افراد جوان بی تحرک که تمرين استقاماتی انجام می دهند، ناشی از چیست؟

۱. افزایش بروونده قلبی بیشینه
۲. کاهش حجم پایان دیاستولی بطنی و افزایش انقباض بطنی
۳. افزایش پس بار و کاهش پیش بار
۴. افزایش ضربان قلب بیشینه

۲۴- کدامیک جزء سازگاریهای ناشی از تمرينات استقاماتی نیست؟

۱. وام اکسیژن کمتر
۲. کاهش تشکیل لاكتات
۳. افزایش کراتین فسفات
۴. افزایش ADP در تارهای عضلانی

۲۵- علت عدمه مرگ و میر در ایالت متحده آمریکا کدام مورد می باشد؟

۱. سل و ذات الريه
۲. بیماریهای عفونی
۳. سرطان و حمله قلبی
۴. نوشیدن الكل

۲۶- بیماری ریوی که در اثر استنشاق گرد و غبار سیلیسیم به وجود می آید، چه نام دارد؟

۱. لئوفم
۲. پنومونیوسیز
۳. آمفیز
۴. ذات الريه

۲۷- کدامیک از موارد زیر جزء عوامل خطرزای اولیه بیماری عروق کرونری قلب نمی باشد؟

۱. مصرف دخانیات
۲. پرفشار خونی
۳. چاقی
۴. ازدیاد چربی خون

۲۸- کدام مورد زیر جزء اهداف خدمات بهداشتی پیش گیرنده نمی باشد؟

۱. کنترل فشار خون
۲. کنترل بیماری های عفونی
۳. برنامه ریزی خانوادگی
۴. ایمن سازی

۲۹- کدام شدت تمرين برای افزایش اکسیژن مصرفی بیشینه مناسب می باشد؟

۱. ۱۰۰-۸۰ درصد اکسیژن مصرفی بیشینه
۲. ۴۰-۳۰ درصد اکسیژن مصرفی بیشینه
۳. ۶۰-۴۰ درصد اکسیژن مصرفی بیشینه

۳۰- در شرایط نامساعد محیطی از کدام روش برای تنظیم شدت تمرين به کار می رود؟

۱. THR
۲. HR
۳. مقیاس بورگ
۴. اکسیژن مصرفی بیشینه