

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۱

۱- کدام لایه از بافت همبند مسئول پوشاندن فاسیکول ها می باشد؟

۱. آندومیوزوم ۲. پری میوزوم ۳. سارکولما ۴. اپی میوزوم

۲- شکاف موجود بین تار عصبی و عضله در محل اتصال عصبی عضلانی چه نام دارد؟

۱. پتانسیل عمل ۲. سیناپس ۳. غلاف میلین ۴. سارکومر

۳- تراکم مویرگی و محتوای میوگلوبین در ورزشکاران استقامتی به ترتیب به چه صورت است؟

۱. کم - کم ۲. زیاد - زیاد ۳. زیاد - کم ۴. زیاد - زیاد

۴- کدام گزینه زیر مسئول کنترل کشش و طول عضله می باشد؟

۱. تاندون ۲. اندام های وتری گلژی

۳. دوک های عضلانی ۴. لیگامنت ها

۵- افزایش تعداد تارهای موجود در عضله چه نام دارد؟

۱. هیپرتروفی ۲. هیپرپلازی ۳. دیپلاریزاسیون ۴. ریپلاریزاسیون

۶- افزایش سنتز پروتئین، تحریک رشد غضروف، افزایش مصرف اسیدهای چرب از عوامل فیزیولوژیکی کدام یک از هورمون های ذیل می باشد؟

۱. انسولین ۲. اکسی توسین ۳. رشد ۴. استروژن

۷- قوی ترین منقبض کننده عضلات صاف عروقی که برای تحریک انقباض سرخرگچه ها لازم می باشد، کدام است؟

۱. AVP ۲. ADH ۳. ATP ۴. GH

۸- کدام یک از هورمون های ذیل باعث افزایش کلسیم و کاهش پتاسیم در خون می گردد؟

۱. انسولین ۲. گلوکاگن ۳. تیروئید ۴. پاراتیروئید

۹- فرآیند متابولیزه شدن گلیکوژن به گلوکز را چه می نامند؟

۱. گلیکولیز ۲. گلوکونئوژنز ۳. گلیکوژنولیز ۴. فسفوریلاز

۱۰- گلیکوژن با دخالت کدام آنزیم به گلوکز -۱- فسفات تبدیل می شود؟

۱. فسفوفروکتوکیناز ۲. سیترات سنتتاز ۳. فسفوریلاز ۴. SDH

۱۱- حامل اکسیژن و پروتئین ذخیره ای عضله چه نام دارد؟

۱. هموگلوبین ۲. میوگلوبین ۳. اکسی هموگلوبین ۴. کورتیزول

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۱

۱۲- فرآیندی که طی آن چربی ها شکسته شده تا به انرژی تبدیل شوند را چه می نامند؟

۱. بتا اکسیداسیون
۲. لیپولیز
۳. زنجیره انتقال الکترون
۴. چرخه کربس

۱۳- پمپاژ خون فاقد اکسیژن به ریه ها توسط کدام قسمت قلب صورت می گیرد؟

۱. دهلیز چپ
۲. دهلیز راست
۳. بطن چپ
۴. بطن راست

۱۴- دیواره عضلانی محکم و ضخیمی که بطن های چپ و راست را از یکدیگر جدا می کند چه نام دارد؟

۱. دریچه سه لتی
۲. دریچه های هلالی
۳. میترال
۴. سپتوم بین بطنی

۱۵- در یک سیکل قلبی بیشترین زمان به هنگام استراحت به کدام مرحله و چه میزان اختصاص دارد؟

۱. دیاستول - ۶۰ درصد
۲. سیستول - ۴۰ درصد
۳. دیاستول - ۴۰ درصد
۴. سیستول - ۶۰ درصد

۱۶- نسبت خونی که با هر ضربه به خارج از بطن چپ پمپ می شود چه نام دارد؟

۱. حجم پایان سیستولی
۲. حجم پایان دیاستولی
۳. حجم ضربه ای
۴. کسر تزریقی

۱۷- ظرفیت حمل اکسیژن در هر گرم هموگلوبین چه مقدار می باشد؟

۱. ۱۳/۱ میلی لیتر
۲. ۱/۴ میلی لیتر
۳. ۱۳/۴ میلی لیتر
۴. ۱/۳۴ میلی لیتر

۱۸- بیشترین میزان حمل دی اکسید کربن در خون به کدام شکل صورت می گیرد؟

۱. یون بیکربنات
۲. محلول در پلاسما
۳. کربامینوهموگلوبین
۴. اسید کربنیک

۱۹- کدام یک از سلول های ذیل دارای توانایی ایمنی ذاتی می باشد؟

۱. سلول های T
۲. سلول های B
۳. سلول های NK
۴. سلول های C

۲۰- بیماری URTI در کدام یک از ورزش های زیر شیوع بیشتری دارد؟

۱. وزنه برداری
۲. دوی سرعت
۳. دوی ماراتن
۴. کشتی

۲۱- در کدام یک از انواع بیماری های گرمایی، معضل تخلیه حجم در اثر کاهش برون ده قلبی حادث می شود؟

۱. گرما گرفتگی
۲. گرما زدگی فعالیتی
۳. غش گرمایی
۴. گرما درماندگی

۲۲- شدید ترین شکل سرما زخم که با احساس سوزش و درد همراه است کدام است؟

۱. سرما سوزی
۲. بی حسی گرمایی
۳. قانقاریا
۴. پای خندقی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۱

۲۳- کدام قانون بیان کننده ارتباط بین حجم و دما می باشد؟

۱. قانون دالتون ۲. قانون بویل ۳. قانون چارلز ۴. قانون پاسکال

۲۴- آلکالوز تنفسی کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. افزایش P_{CO_2} ۲. کاهش یون $[HCO_3^-]$ ۳. افزایش PH خون ۴. افزایش یون $[H^+]$

۲۵- هنگام فعالیت ورزشی در ارتفاع، افزایش برون ده قلبی در درجه اول به دلیل افزایش کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۱. حجم ضربه ای ۲. تواتر قلبی ۳. حجم پلاسمایی ۴. هموگلوبین خون

۲۶- نقش کدام عامل هنگام التهاب، آماده کردن آسیب زاها یا سلول های آسیب دیده می باشد؟

۱. پروتئین واکنش دهنده C ۲. آنتی تریپسین - A ۳. سرولوپلاسمین ۴. کموتاکسی

۲۷- اگر هدف تمرین ورزشکاری به حداکثر رساندن ظرفیت هوازی برای سریع تر دویدن در دوی ماراتن باشد، این ورزشکار چگونه باید تمرین نماید؟

۱. شدت تمرین نزدیک یا در حد آستانه هوازی باشد. ۲. شدت تمرین نزدیک یا در حد آستانه بی هوازی باشد. ۳. تکرار بیشینه در روز انجام دهد. ۴. حجم تمرین تا ۲ برابر دوی ماراتن افزایش یابد.

۲۸- سازگاری به وجود آمده در جریان یک برنامه تمرینی که متناسب با شدت یا حجم تمرین تغییر می کند چه نام دارد؟

۱. اصل ویژگی ۲. اصل اضافه بار ۳. اصل پیشرفت ۴. اصل برگشت پذیری

۲۹- در استراحت بین نوبت های تمرین مقاومتی بیشینه، برای بازیافت از کدام منبع انرژی استفاده می شود؟

۱. فسفاژن ۲. گلیکولیز هوازی ۳. گلیکولیز بی هوازی ۴. هوازی

۳۰- متداول ترین تمریناتی که باعث افزایش قدرت عضلانی می شوند چه نام دارد؟

۱. تمرینات پلايومتریك ۲. تمرینات مقاومتی ۳. تمرینات کانسنتریك ۴. تمرینات همزمان