



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه های وابسته به آن چیست؟

۱. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیت جسمانی
۲. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی
۳. پیشگیری از بیماری ها و دادن فرصت فعالیت روزانه
۴. توسعه توانایی ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۲- کاهش وزن بدن برای مردان ورزشکار در هر هفته چقدر باشد، بهتر است؟

۱. ۹۰۰ گرم
۲. ۱۰۰۰ گرم
۳. ۱۰۰ گرم
۴. ۱۳۵۰ گرم

۳- بهترین موقعیت برای مرکز ثقل آن است که این مرکز در فاصله نسبت به محور مفاصل باشد تا فشار وارده بر بدن یابد.

۱. بهترین- افزایش
۲. نزدیک ترین- کاهش
۳. دورترین- کاهش
۴. بهترین - کاهش

۴- در یک جیره غذایی متعادل روزانه، مقدار نیاز به کربوهیدرات چقدر است؟

۱. ۶۵ تا ۹۰ گرم
۲. ۸/۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن
۳. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم
۴. ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم

۵- در فعالیت های کوتاه مدت و سنگین مثل پرتاب ها و پرش ها و دوهای سرعت منبع اصلی تامین انرژی چیست؟

۱. قند
۲. چربی
۳. پروتئین
۴. ویتامین

۶- مهمترین منابع گلیکوژن، و جگر است.

۱. سیب زمینی
۲. سبزیجات
۳. گوشت
۴. غلات و حبوبات

۷- کدام یک از گزینه های زیر مواد غذایی انرژی زا را مشخص می کند؟

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

۸- کدام یک از گزینه های زیر، در خصوص چاقی هیپرتروفی صحیح است؟

۱. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد.
۲. وزن تمام بدن کاهش می یابد.
۳. تری گلیسیرید سلول های چربی افزایش می یابد.
۴. تعداد سلول ها و حجم سلول های چربی افزایش می یابد.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۹- در خصوص افزایش قدرت، محاسبه مقدار وزنه در کدام یک از روش های زیر مشکل تر است؟

۱. واتکینر ۲. مک گوئین ۳. دلورم ۴. پیرامیدی

۱۰- زنانی که دارای ۲۶ الی ۲۳ درصد چربی هستند، در چه طبقه ای از نظر وزن قرار می گیرند؟

۱. فربه ۲. چاق ۳. شروع چاقی ۴. وزن مطلوب

۱۱- تحلیل رفتن عضلات بدن به دنبال بیماری را چه می نامند؟

۱. آتروفی ۲. هیپرتروفی ۳. هیپرپلازی ۴. ناهنجاری اسکلتی

۱۲- در شیر یافت می شود و قند میوه را می نامند.

۱. فروکتوز، گالاکتوز ۲. لاکتوز، ساکاروز ۳. فروکتوز، ساکاروز ۴. لاکتوز، فروکتوز

۱۳- سیستم تولید انرژی در کدام یک از ورزش های زیر مشابه است؟

۱. بسکتبال و والیبال ۲. بسکتبال و کشتی ۳. والیبال و کشتی ۴. قایقرانی و اسکی تفریحی

۱۴- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. مصرف مازاد ویتامین های محلول در چربی اثرات سمی روی بدن دارد.
۲. هیچ گاه مصرف مولتی ویتامین ها توصیه نمی شود.
۳. هر قدر سطح آمادگی جسمانی بدن بالاتر باشد، ضربان نبض نیز افزایش می یابد.
۴. املاح معدنی نقشی در متابولیسم سلولی ندارد.

۱۵- کدام مورد زیر از اثرات گرم کردن می باشد؟

۱. کاهش صدمات جسمانی به ویژه صدمات عضلانی و تری ۲. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
۳. افزایش بردن ده قلبی ۴. هر سه مورد

۱۶- انعطاف پذیری را می توان با بهبود بخشید.

۱. پیاده روی ۲. حرکات سبک ۳. حرکات کششی ۴. حرکات ورزشی سنگین



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۷- هماهنگی عصبی - عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

۱. در سن ۱۰ سالگی
۲. در دوران جوانی
۳. قبل از بلوغ
۴. در سنین ۲۵-۲۰ سال

۱۸- ورزشکاری روی زمین می نشیند و در حالی که هر دو پای خود را کنار هم گذاشته و زانوهایش صاف است، سعی می کند با دستانش پنجه پاهایش را لمس کند (بدون آنکه زانوهایش خم شود) در این حرکت کدام یک از گروه های عضلانی تحت کشش قرار می گیرد؟

۱. عضلات همسترینگ
۲. عضلات چهار سر ران
۳. عضلات کشاله ران
۴. عضلات روی ساق ها

۱۹- حرکت فرشته ،جهت سنجش کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟

۱. چابکی
۲. تعادل
۳. انعطاف پذیری
۴. سرعت

۲۰- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال است.

۱. قدرت ایستا
۲. توان
۳. قدرت پویا
۴. استقامت

۲۱- به دنبال یک دوره تربیتی در اثر اجرای استقامت عضلانی، کدام سازگاری رخ نمی دهد؟

۱. افزایش تعداد میتوکندری
۲. کاهش ذخایر انرژی
۳. افزایش غلظت میوگلوبین
۴. افزایش مقاومت بافت های همبند

۲۲- کدام مورد، جزء حوزه های وابسته به تربیت بدنی نیست؟

۱. تندرستی
۲. تفریحات سالم
۳. حرکات موزون
۴. فراغت

۲۳- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

۱. فاصله ضربان قلب کم است.
۲. حجم ضربه ای بیشتر است.
۳. برگشت به حالت اولیه قلب آرامتر است.
۴. ضربان قلب تندتر است.

۲۴- مطابق نظر هیتنگر پس از ۳۰ سالگی هماهنگی در زنان در مقیاس با مردان چگونه است؟

۱. حدود ۶ تا ۷٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.
۲. حدود ۲۴ تا ۲۵٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.
۳. حدود ۱۸٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.
۴. حدود ۱۰٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.

۲۵- کدامیک از موارد ذیل بر چابکی اثر ندارد؟

۱. قدرت
۲. سرعت
۳. استقامت
۴. توان



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۶- افزایش سرعت در زنان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۶-۱۷ سالگی ۲. ۲۰ سالگی ۳. ۲۲ سالگی ۴. ۲۴ سالگی

۲۷- فاصله زمان بین محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

۱. سرعت کل بدن ۲. سرعت حرکت ۳. سرعت عکس العمل ۴. سرعت عضو

۲۸- اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی خود را کاهش دهد، چه مدت زمان برای این کار توصیه می شود؟

۱. ۳-۴ هفته ۲. ۴-۵ ماه ۳. ۱-۲ هفته ۴. ۴-۵ هفته

۲۹- شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

۱. گلیکوژن ۲. کراتین فسفات (CP)
۳. ویتامین ۴. آدنوزین تری فسفات (ATP)

۳۰- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ، برای اندازه گیری کدام یک از مؤلفه های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. زمان عکس العمل ۲. سرعت ۳. چابکی ۴. استقامت عضلانی

