

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ نثریحی: .

نعداد سوالات: نستی: ۲۴ نثریحی: .

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 (تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی 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) ۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱- جایی که دو استخوان به هم می رسند را چه می نامند؟

۱. لیگامنت ۲. تاندون ۳. زردپی ۴. مفصل

۲- صفرا از کجا ترشح می شود؟

۱. لوزالمعده ۲. کبد ۳. روده کوچک ۴. معده

۳- کدامیک از آزمون های ذیل، آمادگی قلبی - عروقی را می سنجد؟

۱. شنای روی زمین در مدت یک دقیقه ۲. آزمون دراز و نشست
۳. ارزیابی از شاخص توده بدن ۴. تست پله به مدت سه دقیقه

۴- کدام گزینه در خصوص چربی های بد صحیح است؟

۱. چربی های اشباع شده هستند. ۲. سطح HDL را بالا می برند.
۳. سبب کاهش فشارخون می شوند. ۴. باعث سوخت و ساز سریع و کاهش کلسترول می شوند.

۵- کدامیک از هورمون های ذیل در تمرین هوازی سبب احساس شادی و نشاط می شود؟

۱. آدرنالین و سروتونین ۲. نورآدرنالین و انسولین ۳. گلوکاکون و انسولین ۴. اپی نفرین و تیروکسین

۶- کدام مورد از دلایل اصلی درد در قسمت پایین کمر است؟

۱. قوی بودن عضلات همسترینگ و ضعف عضلات چهار سر ران
۲. ضعیف بودن عضلات همسترینگ و قوی بودن عضلات چهار سر ران
۳. گودی بیش از حد ناحیه کمر
۴. کشیدگی بیش از حد و ضعف انعطاف پذیری

۷- عامل اصلی در بروز بیماری های قلبی چیست؟

۱. بی تحرکی ۲. گرفتگی های رگ ها ۳. تغذیه نامناسب ۴. تمرین شدید

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ نثری: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ نثری: ۰

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 (فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی 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 و 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) ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۸- چه هنگامی ترومبوس رخ می دهد؟

۱. هنگام ایجاد فشار خون
۲. هنگام انقباض عروق
۳. هنگام تحریک عصبی مغز
۴. هنگام ایجاد لخته خون

۹- "گرسنگی سلولی" به کدام یک از موارد زیر گفته می شود؟

۱. نیاز سلولهای بدن به پروتئین
۲. نیاز سلولهای بدن به چربی
۳. نیاز سلولهای بدن به کربوهیدراتها
۴. عدم دفع مواد معدنی از ادرار

۱۰- 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

۱۱- 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

۱۲- برای حفظ بافت همبند سالم، کمک به عملکرد سیستم ایمنی و ... وجود این ویتامین در بدن ضروری است؟

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

۱۳- کدام گروه غذایی از نوع شاخص قند بالا هستند؟

۱. نان کامل - میوه تازه
۲. سیب زمینی - برنج سفید
۳. جوی دوسر - میوه خشک شده
۴. خشکبار - برنج قهوه ای

۱۴- کدام ماده برای آنزیم های ضد اکسید کننده که در بدن تشکیل می شود، ضروری است؟

۱. مس
۲. کلسیم
۳. سلنیوم
۴. روی

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

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

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ نثری: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ نثری: ۰

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 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) ۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۶- کدام گزینه در خصوص انجام حرکات کششی صحیح است؟

۱. انجام حرکات کششی قبل از تمرین ضروری است.
۲. بهترین حالت انجام هرروزه حرکات ملایم کششی است.
۳. انجام حرکات کششی بعد از تمرین باعث ایجاد انقباض در عضلات می شود.
۴. هر تمرین کششی نباید بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.

۱۷- برای این که قلب و شش ها با کارایی بهتری کار کنند و در حین تمرین چربی هم بسوزد، فشار تمرین چقدر باید باشد؟

۱. ۷۵ الی ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب
۲. ۵۰ الی ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب
۳. ۶۰ الی ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب
۴. ۶۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب

۱۸- کدام دستگاه برای افرادی که زانودرد دارند؛ مناسب است؟

۱. دستگاه هوازی چند منظوره
۲. دستگاه گام زن
۳. اسکی هوازی
۴. دوچرخه ثابت

۱۹- کار اصلی پیاده روی سریع بر عهده کدام یک از عضلات زیر است؟

۱. عضلات همسترینگ
۲. عضلات سرینی
۳. عضلات ران
۴. عضلات شکمی

۲۰- هنگام دویدن در سرپایینی وضعیت دست ها باید چگونه باشد تا تنش گردن کم باشد؟

۱. دست ها در کنار بدن و کاملاً خمیده باشد.
۲. دست ها در جلو بدن و آزاد و خمیده باشد.
۳. دست ها در کنار بدن و کمی کشیده باشد.
۴. دست ها آزاد و رها به طرف بالا و خمیده باشد.

۲۱- استفاده بیش از حد از دستگاه گام زن هوازی احتمال آسیب کدامیک از عضلات زیر را در بردارد؟

۱. عضله چهار سر ران
۲. عضله دوقلو
۳. عضله همسترینگ
۴. عضله سرینی

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ نثریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۲۴ نثریحی: ۰

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 (فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی 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 و 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) ۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۲۲- کدام یک از موارد زیر، برای توسعه چابکی استفاده می شود؟

۱. دوی با مانع
۲. بالا رفتن از نردبان
۳. طناب زدن
۴. دوی سریع رفت و برگشت

۲۳- کدام یک از موارد زیر در تمرینات با وزنه منجر به کسب قدرت می شود؟

۱. 4 تا 8 تکرار در هر ست
۲. 6 تا 10 تکرار در هر ست
۳. 8 تا 14 تکرار در هر ست
۴. 15 تکرار یا بیشتر در هر ست

۲۴- حرکت کشش از باریکس (کف دستها رو به صورت) برای تقویت کدام عضله موثر می باشد؟

۱. دوسربازو
۲. دلتوئید
۳. سه سر بازو
۴. متوازی الاضلاع