



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: 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

۱- اولین مرحله هضم غذا در کدام قسمت صورت می پذیرد؟

۱. معده ۲. روده کوچک ۳. دهان ۴. روده بزرگ

۲- ماده صفرا از کدام قسمت بدن ترشح می شود؟

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

۳- بیشتر آنزیم هایی که بر پروتئین ها اثر گذارند، در کدام عضو بدن قرار دارند؟

۱. روده بزرگ ۲. کیسه صفرا ۳. کبد ۴. معده

۴- عامل اصلی در بروز بیماری های قلبی چیست؟

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

۵- میزان برون ده عضله قلب در هر دقیقه در حال استراحت چقدر می باشد؟

۱. ۴ الی ۵ لیتر ۲. ۶ الی ۷ لیتر ۳. ۸ الی ۹ لیتر ۴. ۱۰ الی ۱۱ لیتر

۶- کدام گزینه از عوامل ایجاد فشار خون پایین می باشد؟

۱. رژیم غذایی پرچرب و شور ۲. وجود استرس ۳. کمبود آهن ۴. انباشته شدن چربی ها روی دیواره داخلی رگ ها

۷- آزمون شنا روی زمین در مدت ۱ دقیقه کدام فاکتور ذیل را می سنجد؟

۱. قدرت اندام بالایی (بالا تنه) ۲. ظرفیت دستگاه فسفاژن ۳. انعطاف عضلانی ۴. آمادگی قلبی - عروقی



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: 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

۸- گرسنگی سلولی در چه زمانی رخ می دهد؟

۱. زمانی که در رژیم غذایی میزان کربوهیدرات مصرفی کم باشد.
۲. زمانی که در رژیم غذایی میزان چربی مصرفی کم باشد.
۳. زمانی که در رژیم غذایی میزان پروتئین مصرفی کم باشد.
۴. زمانی که در رژیم غذایی میزان مایعات مصرفی کم باشد.

۹- کدام گزینه در مورد رژیم غذایی مدیترانه ای صحیح می باشد؟

۱. از چربی اشباع شده در آن استفاده می شود.
۲. جنبه منفی رژیم مدیترانه ای مصرف بیش از حد غذاهای حاوی کربوهیدرات است.
۳. رژیم غذایی سالمی محسوب نمی گردد.
۴. احتمال ابتلا به بیماری قلبی در آن زیاد است.

۱۰- کدامیک از مواد معدنی زیر، برای تنظیم فشار خون و عملکرد عصب و عضله موثرتر می باشد؟

- |         |           |        |           |
|---------|-----------|--------|-----------|
| ۱. فسفر | ۲. سلنیوم | ۳. روی | ۴. پتاسیم |
|---------|-----------|--------|-----------|

۱۱- کدام ویتامین برای لخته شدن خون در بدن مفید است؟

- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| ۱. D | ۲. E | ۳. K | ۴. B |
|------|------|------|------|

۱۲- بهتر است حدود چند درصد از برنامه رژیم غذایی ما از غذاهای قلیایی کم قند باشد؟

- |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| ۱. ۴۰٪ | ۲. ۳۰٪ | ۳. ۵۰٪ | ۴. ۱۵٪ |
|--------|--------|--------|--------|

۱۳- وجود کدام ماده در کاهش چربی بدن عامل اختلال محسوب می شود؟

- |               |        |                      |        |
|---------------|--------|----------------------|--------|
| ۱. ویتامین ها | ۲. روی | ۳. وجود انسولین زیاد | ۴. آهن |
|---------------|--------|----------------------|--------|



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: 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

۱۴- محدوده مطلوب تأثیر پذیری تمرین هوازی، در چه درصدی از حداکثر ضربان قلب (MHR) می باشد؟

۱. ۲۵ الی ۴۵ درصد ضربان قلب  
۲. ۴۵ الی ۶۵ درصد ضربان قلب  
۳. ۶۵ الی ۸۵ درصد ضربان قلب  
۴. ۸۵ الی ۱۰۰ درصد ضربان قلب

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

۱. پتاسیم  
۲. سلنیوم  
۳. فسفر  
۴. کلسیم

۱۶- درجه انعطاف پذیری خوب در عضلات تاکننده ران و همسترینگ باید چه مقدار باشد؟

۱. ۴۵ درجه  
۲. ۶۰ درجه  
۳. ۷۵ الی ۹۰ درجه  
۴. ۱۲۰ درجه

۱۷- کدام یک از عضلات زیر، وظیفه اصلی پیاده روی سریع را بر عهده دارند؟

۱. عضلات چهار سر ران  
۲. عضلات ناحیه شکم  
۳. عضلات سرینی  
۴. عضلات ناحیه مچ پا

۱۸- کدام یک از موارد زیر، علل ایجاد درد در ناحیه زانو نمی باشد؟

۱. قوی تر بودن عضله چهار سر ران و ضعیفتر بودن عضله همسترینگ (عدم توازن بین عضلات).  
۲. ضعف عضله چهار سر ران.  
۳. وزن زیاد فرد.  
۴. زمان دویدن و پیاده روی (صبح زود، ظهر و یا عصر).

۱۹- کدام گزینه ذیل، در ارتباط با تمرین اینتروال صحیح نمی باشد؟

۱. تمرین اینتروال اثر بعد از سوخت دارد.  
۲. تمرین اینتروال سرعت متابولیسم را بعد از ۱۸ ساعت از تمرین هنوز بالا نگه می دارد.  
۳. تمرین اینتروال نسبت به روش تمرین با سرعت ثابت برای سوزاندن چربی موثرتر می باشد.  
۴. سرعت متابولیسم پایه در تمرین اینتروال پایین است.



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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: 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

۲۰- افراد تیپ بدنی اکتومورف به طور طبیعی چگونه به نظر می رسند؟

۱. چاق      ۲. لاغر      ۳. بسیار عضلانی      ۴. ورزشکار

۲۱- کدام گزینه ذیل صحیح می باشد؟

۱. وقتی تمرین با وزنه را کنار بگذارید، عضله به چربی تبدیل می شود.  
۲. اگر هدف شما بزرگ کردن اندازه (قطر) عضله است، زیاد کردن زمان تمرین مثر ثمر نخواهد بود.  
۳. وقتی تمرین متوقف می شود، احتمال دارد عضله تونیسیته اش افزایش یابد.  
۴. تمرین با وزنه سبک سبب رشد سریع عضله در کوتاه مدت خواهد شد.

۲۲- شیوه ای از تمرین با وزنه که در آن عضلات مخالف یکدیگر را در یک توالی سریع به فعالیت وا می دارند، چه نام دارد؟

۱. نوبت سنگین      ۲. ماتریس      ۳. هرمی شکل      ۴. ست مرکب

۲۳- حرکت قیچی با توپ مدیسن بال، برای تقویت کدام یک از عضلات زیر مناسب می باشد؟

۱. ساق پا و باسن      ۲. چهار سر ران ، همسترینگ و سرینی  
۳. متوازی الاضلاع و پشتی بزرگ      ۴. عضلات ناحیه شکم

۲۴- حرکت سیم کش از جلو - شست ها به طرف بالا ، برای تقویت کدام ناحیه از بدن مناسب تر می باشد؟

۱. شانه      ۲. پشت بازو      ۳. ساعد      ۴. مچ دست