



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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی) ۱۳۱۵۰۰۱

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

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

۲- نقش شیر لوزالمعده چیست؟

۱. جذب چربی ۲. انتقال کیموس به معده  
۳. خنثی کردن حالت اسیدی کیموس ۴. خنثی کردن حالت قلیایی غذا

۳- قلب هر دقیقه در حال استراحت چند لیتر خون را به بیرون می فرستد؟

۱. ۶ لیتر ۲. ۴ لیتر ۳. ۴۰ لیتر ۴. ۶۰ لیتر

۴- 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

۵- برای سوخت مغز از کدام ماده استفاده می شود؟

۱. پروتئین ۲. گلوکز ۳. انسولین ۴. چربی

۶- کدام گزینه ذیل در ارتباط با اجسام کتونی صحیح می باشد؟

۱. تهیه سوخت از چربی ۲. تهیه سوخت از پروتئین  
۳. بهم خوردن فشار خون ۴. دفع پتاسیم از بدن

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

۱. چربی اشباع نشده چند گانه ۲. ویتامین ها  
۳. چربی اشباع نشده تک گانه ۴. وجود انسولین زیاد

۸- کدام گزینه ذیل آجرهای ساختمان بدن محسوب می شوند؟

۱. مواد معدنی ۲. چربی های هیدروژنه ۳. پروتئین ها ۴. کربوهیدرات ها



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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی) ۱۳۱۵۰۰۱

۹- کدام گزینه ذیل صحیح نمی باشد؟

۱. غذاهایی که در هضم دشواری دارند بعد از هضم سطح مواد سمی را در بدن افزایش می دهند.
۲. رژیم غذایی قلیایی می تواند به کاهش سطح سم در بدن کمک کند.
۳. غذاهای قلیایی استرس کمتری در دستگاه گوارش دارند.
۴. غذاهای قلیایی برای هضم انرژی زیادی از بدن می گیرند.

۱۰- کدام یک از مواد زیر، جزء غذاهای قلیایی پرفرند محسوب می گردد؟

۱. لوبیا
۲. موز
۳. باقالی
۴. سیب

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

۱. مس
۲. کلسیم
۳. سلنیوم
۴. روی

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

۱. حداکثر ۷۵ درجه
۲. ۷۵ الی ۹۰ درجه
۳. ۱۱۰ درجه
۴. بیشتر از ۱۳۰ درجه

۱۳- ذخایر قندی عضلات چه نام دارد؟

۱. مارگارین
۲. گلیکوژن
۳. گلیکولیز
۴. گلیکوژنز

۱۴- تولید کدام هورمون در بدن ایجاد سرحالی و شادابی می کند؟

۱. تستسترون
۲. اندروژن
۳. آدرنالین و سروتونین
۴. استروژن

۱۵- برای سوختن چربی های بدن، با چند درصد حداکثر ضربان قلب خود باید تمرین کنیم؟

۱. ۳۰ الی ۵۰ درصد
۲. ۶۰ درصد
۳. ۶۵ الی ۸۵ درصد
۴. بیشتر از ۹۰ درصد

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

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



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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی) ۱۳۱۵۰۰۱

۱۷- در هنگام پیاده روی اگر بدن زیاد به جلو یا عقب تمایل داشته باشد، روی کدام قسمت از اندام فشار زیادی وارد می آید؟

۱. ستون فقرات ۲. مچ پا ۳. کف پا ۴. زانو

۱۸- کدام عضلات هنگام پیاده روی سریع نقش اصلی را دارند؟

۱. عضلات ران ۲. عضلات سرینی  
۳. عضلات نعلی و آشیل ۴. عضلات شکمی

۱۹- هنگام دویدن در سر پایینی 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.

۲۰- کدام یک از روش های دویدن صحیح می باشد؟

۱. برداشتن گامهای کوتاه و سریع  
۲. برداشتن گامهای بلند و سریع  
۳. برداشتن گامهای بلند و آرام  
۴. برداشتن گامهای کوتاه و آرام

۲۱- ضعف کدام عضله در هنگام دویدن باعث می شود فشار مضاعف بر روی زانو وارد آید؟

۱. ضعف عضلات شکمی  
۲. ضعف عضلات چهارسران  
۳. ضعف عضلات نعلی  
۴. ضعف عضلات رکیبی

۲۲- یکی از بهترین روش های تمرینی برای تقویت عضله کدام است؟

۱. ست های تمرینی هرمی  
۲. دراپ ست  
۳. نوبت سنگین  
۴. پیش خستگی

۲۳- 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

۲۴- حرکت بالا آوردن پاها روی تخته شیب دار برای تقویت کدام عضله موثر می باشد؟

۱. مایل شکمی  
۲. راست شکمی  
۳. راست کننده ستون فقرات  
۴. همسترینگ