



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، 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) ۱۲۱۵۰۰۱.

۱- جایی که دو استخوان به هم می‌رسند را چه می‌نامند؟

۱. لیگامنت ۲. تاندون ۳. زردپی ۴. مفصل

۲- عضلات توسط کدام گزینه به استخوان‌ها وصل می‌شوند؟

۱. لیگامنت ۲. تاندون ۳. مفصل ۴. ضریح استخوان

۳- اولین مرحله هضم غذا در کجا انجام می‌گیرد؟

۱. مری ۲. دوازدهه ۳. روده بزرگ ۴. دهان

۴- صفرا از کجا ترشح می‌شود؟

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

۵- هنگامی که لخته خون تشکیل می‌شود، کدام نسخه جلوی جریان خون را سد می‌کند؟

۱. فشار خون ۲. ترومبوس ۳. استرس ۴. سگته

۶- کدامیک از آزمون‌های ذیل، آمادگی قلبی - عروقی را می‌سنجد؟

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

۷- کدام گزینه برای اندازه گیری شکل بدن و توزیع چربی است؟

۱. ارزیابی از شاخص توده بدن ۲. نسبت ران به کمر
۳. تست پله هاروارد ۴. آزمون انعطاف پذیری

۸- کدام یک از مواد غذایی ذیل منبع بهتری برای سوخت بدن محسوب نمی‌شود؟

۱. کربوهیدرات ۲. نشاسته ۳. پروتئین ۴. چربی

۹- جنبه منفی رژیم مدیترانه ای مصرف بیش از حد غذاهای حاوی کدام گزینه است؟

۱. کربوهیدرات ها ۲. پروتئین ها ۳. چربی ها ۴. ویتامین ها



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، 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 ۱۲۱۵۰۰۱)

۱۰- 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.

۱۱- کدام یک از مواد معدنی ذیل، در اعصاب، بافت مغز و سیستم ایمنی تاثیر مثبت داشته و آنها را تقویت می کند؟

۱. کروم

۲. کلسیم

۳. روی

۴. سلنیوم

۱۲- کدام ویتامین، قویترین ضد اکسیدکننده در بدن بوده و در حفظ سلامتی پوست بسیار مؤثر است؟

۱. K

۲. D

۳. E

۴. B

۱۳- غذاهای قلیایی پر قند، چند درصد رژیم غذایی را تشکیل می دهند؟

۱. کمتر از ۱۰ درصد

۲. بیشتر از ۴۰ درصد

۳. ۳۰ تا ۴۰ درصد

۴. ۶۰ تا ۷۰ درصد

۱۴- کدام عامل زیر در مفاصل و عضلات بهبود تحرک را باعث می شود؟

۱. استقامت خوب

۲. قدرت خوب

۳. انعطاف پذیری خوب

۴. سرعت و چابکی خوب

۱۵- کدام گزینه در خصوص زمان حرکات کششی صحیح است؟

۱. هر روز ۳۰ دقیقه حرکات کششی انجام شود

۲. هر بار نباید بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد

۳. حرکات کششی بعد از تمرین لازم نیست

۴. انجام حرکات کششی قبل از تمرین مهم و ضروری است

۱۶- داشتن کدام گزینه، دامنه حرکتی مفاصل را زیاد کرده و سبب می شود هر فعالیتی لذت بخش باشد؟

۱. استقامت عضلانی

۲. قدرت بدنی

۳. چابکی

۴. انعطاف بدنی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)

(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، 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 ۱۲۱۵۰۰۱)

۱۷- در خصوص آزمون انعطاف پذیری « تاکنده ران و همسترینگ » کدام گزینه صحیح است؟

۱. تا ۷۵ درجه خیلی خوب
۲. ۹۰-۷۵ درجه خوب
۳. بالای ۷۵ درجه خیلی ضعیف
۴. ۷۰-۵۰ درجه خوب

۱۸- پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی کدام مورد است؟

۱. تمرین کاردیو
۲. تمرین بی هوازی
۳. تمرین قدرتی
۴. تمرین سرعتی

۱۹- 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

۲۰- محدوده تاثیری پذیری تمرین کدام گزینه است؟

۱. ۶۵ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب تمرین شود
۲. ۴۰ تا ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب تمرین شود
۳. ۸۵ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب تمرین شود
۴. ۵۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب تمرین شود

۲۱- کدام نوع تمرین استقامت بدن را بالا می برد؟

۱. تمرین اینتروال
۲. تمرین عمل محیطی قلب
۳. تمرین با سرعت ثابت
۴. تمرین با سرعت شدید

۲۲- کدام رشته ورزشی زیر یک تمرین هوازی بسیار کم اصطکاک است، در حالی که عضلات ران و پاها را به فعالیت وا می دارد، تقویت عضلات معده و عضلات ناحیه پایین کمر را نیز سبب می شود؟

۱. دویدن
۲. شناکردن
۳. دوچرخه سواری
۴. تنیس میدانی

۲۳- کدامیک از گزینه های ذیل برای توسعه چابکی عالی است؟

۱. طناب زدن
۲. شناکردن
۳. دوچرخه سواری
۴. دوهای سریع رفت و برگشت



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی) (کاردانی)، 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 ۱۲۱۵۰۰۱)

۲۴- کدام روش تمرین زیر یکی از بهترین روش های تمرینی برای تقویت عضله است که ممکن است باعث افزایش توده عضلانی و یا تون عضلانی و یا شکل دهی آن شود، درحالیکه این یک روش تمرین فشرده است که به سرعت نتیجه می دهد؟

۰۴. پیش خستگی

۰۳. نوبت سنگین

۰۲. دراپست

۰۱. تمرین ماتریس