

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 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 (خواهران تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹)

۱- بزرگترین و پیچیده ترین مفاصل بدن به ترتیب از چه نوع مفاصلی می باشند؟

۱. کروی-لولایی ۲. کروی-کروی ۳. لولایی-لولایی ۴. لولایی-کروی

۲- صفرا در کدام قسمت دستگاه گوارش به مواد غذایی افزوده می شود؟

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

۳- فشار خون سیستولی و دیاستولی به ترتیب مربوط به کدام مرحله از دوره قلبی می باشند؟

۱. استراحت-فعالیت ۲. انقباض-فعالیت ۳. انقباض-استراحت ۴. استراحت-فعالیت

۴- حداکثر مدت زمان برای رسیدن به اهداف بلند مدت در رژیم تمرینی چند ماه است؟

۱. ۴ ماه ۲. ۸ ماه ۳. ۱۰ ماه ۴. ۱۲ ماه

۵- کدام آزمون برای سنجش قدرت عضلانی استفاده می شود؟

۱. شاخص توده بدن ۲. تست پله ۳. درازو نشست ۴. نسبت ران به کمر

۶- کمبود کدام ماده در رژیم غذایی موجب بروز گرسنگی سلولی می شود؟

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

۷- کارکرد اصلی کدام ماده در بدن تولید انرژی است؟

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

۸- چربی موجود در کدام ماده غذایی از چربی های مضر می باشد؟

۱. گوشت ۲. ماهی ۳. خشکبار ۴. آفتابگردان

۹- کدام ویتامین برای تولید انرژی در بدن مورد نیاز است؟

۱. A ۲. B ۳. C ۴. D

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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)، 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۰- کدام حرکت اسید لاکتیک تولید شده در عضلات را پراکنده می کند؟

۱. دویدن نرم قبل از تمرین
۲. حرکات کششی بعد از تمرین
۳. حرکات کششی قبل از تمرین
۴. گرم کردن قبل از تمرین

۱۱- مشخصه تمرین هوازی چیست؟

۱. در هوای آزاد انجام می شود
۲. از دویدن استفاده می کند
۳. کار قلب را افزایش می دهد
۴. کار بدن را افزایش می دهد

۱۲- حداکثر ضربان قلب فرد ۴۰ ساله چند ضربه در دقیقه است؟

۱. ۱۶۰
۲. ۱۷۰
۳. ۱۸۰
۴. ۱۹۰

۱۳- کدام نوع تمرین برای فوتبالیست ها مناسب است؟

۱. تمرین با سرعت ثابت
۲. تمرین مقاومتی
۳. پیاده روی سریع
۴. تمرین اینتروال

۱۴- حرکت پل به شکم مایل و حرکت پل به ترتیب علاوه بر عضله راست شکمی کدام عضلات را تقویت می کنند؟

۱. مایل شکمی-مایل شکمی
۲. تنها عضله راست شکمی-مایل شکمی
۳. راست کننده ستون فقرات-مایل شکمی
۴. مایل شکمی-راست کننده ستون فقرات

۱۵- شنا چه فاکتوری را در بدن تقویت می کند؟

۱. قدرت عضلات
۲. قدرت قلب و عروق
۳. تونسیته عضلات بزرگ
۴. قدرت قلب و عروق و قدرت عضلات و تونسیته عضلات بزرگ

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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)، 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۶- پیاده روی بر روی سطح پیاده رو بهتر است و آسیب کمتری ایجاد می کند یا روی تردمیل؟

۱. پیاده روی بر روی سطح تردمیل بهتر است
۲. بسته به سن فرد سطح ایمن تر تغییر می کند
۳. پیاده روی بر روی سطح پیاده رو و تردمیل هر دو به یک اندازه آسیب زا است
۴. پیاده روی بر روی سطح پیاده رو بهتر است

۱۷- عدم تعادل بین قدرت عضلات چهار سر و همسترینگ موجب کدام عارضه در دوندگان می شود؟

۱. درد ران
۲. درد ساق پا
۳. درد زانو
۴. کمر درد

۱۸- ارتفاع صحیح زین (دوچرخه) از فشار وارده به کدام بخش بدن می کاهد؟

۱. مچ پا
۲. ران
۳. زانو
۴. شکم

۱۹- دستگاه اسکی هوازی برای چه کسانی مناسب است؟

۱. کسانی که آمادگی بدنی ضعیفی دارند
۲. کسانی که عضلات کمر ضعیفی دارند
۳. کسانی که قدرت خوبی دارند
۴. کسانی که آمادگی جسمانی خوبی دارند

۲۰- بدن کدام تیپ های بدنی زودتر عضلانی می شوند؟

۱. اکتومورف و مزومورف
۲. اندومورف و مزومورف
۳. اندومورف و اکتومورف
۴. اکتومورف

۲۱- با قطع تمرین و کاهش مناسب غذای دریافتی به ترتیب چه تغییری در بافتهای چربی و عضله اتفاق می افتد؟

۱. کاهش می یابد-کاهش می یابد
۲. افزایش می یابد-تغییری ندارد
۳. تغییری ندارد-کاهش می یابد
۴. افزایش می یابد-کاهش می یابد

۲۲- در کدام روش تمرین با وزنه جهت افزایش قدرت عضله، بین حرکات توقف وجود ندارد؟

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



عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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)، 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۹۵-۱۳۹۶، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۹۵/۱۳۹۶

۲۳- کدام حرکت موجب تقویت عضله دوزنقه می شود؟

۱. پارو به حالت ایستاده
۲. پائین آوردن وزنه از جلو به حالت ایستاده
۳. پرس شانه
۴. پروانه معکوس

۲۴- حرکت سیم کش از جلو کدام عضله را تقویت می کند؟

۱. عضلات سینه ای
۲. دو سر بازویی
۳. متوازی الاضلاع
۴. دوزنقه