

۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. تعداد ضربان نبض می‌تواند یکی از شاخص‌های آمادگی جسمانی باشد.

ب. آمادگی جسمانی به معنی بالا بودن قدرت عضلانی است.

ج. ورزش در تعداد ضربان قلب اثر می‌گذارد.

د. ورزش بر سرعت عکس‌العمل فرد اثر می‌گذارد.

۲. کدام تعریف در مورد « فشار خون » صحیح تر است ؟

الف. فشاری که خون بر دیواره سرخرگها وارد می‌کند.

ب. فشاری که خون بر دیواره سیاهرگها وارد می‌کند.

ج. فشار دیاستول بر روی فشار سیستول

د. فشاری که دیواره سرخرگها بر خون وارد می‌کند.

۳. « تست شنای روی زمین در مدت ۱ دقیقه » چه شاخصی را اندازه گیری می‌کند؟

الف. قدرت بالا تنه

ج. آمادگی قلبی عروقی

۴. آزمون « نسبت ران به کمر » چه شاخصی را اندازه گیری می‌کند؟

الف. قدرت بالا تنه

ج. انعطاف پذیری

۵. کمبود کدام ماده در رژیم غذایی بدن را به حالت « گرسنگی سلولی » مبتلا می‌کند ؟

الف. چربی

ج. کربو هیدرات

۶. جنبه منفی رژیم غذایی مدیترانه ای ، مصرف بیش از حد چه نوع غذاهایی است؟

الف. کربو هیدرات دار

ج. پروتئین دار

۷. کدام ماده استخوان و دندانها را می‌سازد و در تنظیم PH خون نقش دارد ؟

الف. پتاسیم

ج. منیزیم

۸. نقش کروم در بدن چیست؟

الف. تولید هموگلوبین

ج. تولید انسولین و کمک به تنظیم متابولیسم بدن

۹. کدام ویتامین در لخته شدن خون نقش اساسی دارد ؟

الف. ویتامین K

ب. ویتامین B

ج. ویتامین C

د. ویتامین A

۱۰. کدام مورد قوی ترین ضد اکسید در بدن می باشد ؟

- الف. ویتامین B
ب. ویتامین D
ج. ویتامین E
د. ویتامین K

۱۱. بهترین شیوه انعطاف پذیری کدام یک از موارد زیر می باشد؟

- الف. کشیده شدن بیش از حد عضلات
ب. حرکات نامنظم کششی
ج. حرکات منظم کششی
د. حرکات کششی بیش از ده دقیقه

۱۲. احساس شادی و نشاط که به همراه افزایش سطح اکسیژن در بدن ایجاد می شود مربوط به ترشح کدام هورمون ها و در چه تمریناتی می باشد ؟

- الف. آدرنالین- هوازی
ب. سروتونین- بی هوازی
ج. آدرنالین و سروتونین- بی هوازی
د. آدرنالین و سروتونین- هوازی

۱۳. حداکثر ضربان قلب در حین تمرین برای یک فرد ۴۰ ساله چقدر است؟

- الف. ۱۲۰
ب. ۱۱۷
ج. ۱۰۱
د. ۱۸۰

۱۴. کدام یک از ورزش های زیر جزء ورزش های هوازی محسوب نمی شود ؟

- الف. دو ۶۰ متر
ب. دوچرخه سواری
ج. پیاده روی
د. قایق رانی

۱۵. پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی چیست؟

- الف. تمرین هوازی
ب. انعطاف پذیری
ج. تمرینات قدرتی
د. تمرینات سرعتی

۱۶. محدوده مطلوب ضربان قلب فردی ۳۵ ساله در حین تمرین چقدر است؟

- الف. ۱۱۰-۱۴۷
ب. ۱۲۰- ۱۵۷
ج. ۱۳۰-۱۶۷
د. ۱۴۰-۱۷۷

۱۷. کدام نوع کفش از چرخش پا جلوگیری می کند ؟

- الف. کفش پهن
ب. کفش ساق بلند
ج. کفش با کف نرم
د. کفش با لبه خارجی بلند تر

۱۸. در پیاده روی سریع عضلات کدام قسمت از بدن بیشتر درگیر می شوند؟

- الف. عضلات ناحیه مچ پا
ب. عضلات چهار سر ران و همسترینگ
ج. عضلات ناحیه دست
د. عضله سه سر و پایین تنه

۱۹. فیبرهای عضلانی کند انقباض و تند انقباض به ترتیب در کدام فعالیت ها به کار می روند؟

- الف. پیاده روی - دوچرخه سواری
ب. دوچرخه سواری - دویدن
ج. پیاده روی - کارهای سرعتی
د. بلند کردن وزنه- کار های سرعتی

۲۰. افراد با کدام تیپ بدنی برای تقویت عضلات و حجیم کردن آن (زیبایی اندام) با مشکل روبرو هستند؟

- الف. مزوموروف
ب. اندوموروف
ج. اکتوموروف
د. مزومورف (فقط در زنان)

۲۱. کدام جمله صحیح است ؟

- الف. هر چه جلسات تمرین بیشتر باشد تمرین موثر تر می شود.
ب. هر چه وزنه سنگین تر باشد همان قدر عضلات بزرگتر می شوند.
ج. تمرین با وزنه عضلات را در کوتاه مدت بزرگ می کند
د. در هنگام تمرین عضله به چربی تبدیل نمی شود
۲۲. « وقتی بدن به درجه ای از تمرین می رسد که دیگری رشدی پیدا نمی کند » به این مرحله چه می گویند ؟

- الف. پدیده تنفس دوم
ب. اثر برگشت پذیری
ج. اثر فلات
د. پیش تمرین

۲۳. در کدام نوع تمرین ، عضلات مخالف هم در یک توالی سریع فعالیت می کند ؟

- الف. ترکیبی
ب. هرمی شکل
ج. مرکب
د. نوبت سنگین

۲۴. در کدام یک از حرکات زیر عضلات پشت بازو تقویت نمی شوند؟

- الف. شنا بر روی زمین با دستهای نزدیک به هم
ب. پرس فرانسوی
ج. دراز نشست دستها کنار گوش
د. حرکت سیم کش از جلو