

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/گد 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 (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، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۱۹

۱- اولین مرحله هضم غذا در کدام بخش از بدن اتفاق می افتد؟

۱. دهان ۲. مری ۳. معده ۴. کیسه صفرا

۲- کدام گزینه در رابطه با بخش های دستگاه قلبی و عروقی کامل می باشد؟

۱. قلب- رگهای خونی- خون ۲. قلب- رگهای خونی- تنفس ۳. قلب- رگهای خونی- خون- تنفس ۴. قلب- رگهای خونی- خون- سیستم لنف

۳- کدام ماده در بدن باعث هضم چربی ها و انتقال آن ها به جریان خون می شود؟

۱. شیره لوزالمعده ۲. صفرا ۳. شیره های روده ای ۴. شیره های معده

۴- کدام یک از موارد زیر از علائم فشار خون پایین می باشد؟

۱. سرخ شدن صورت ۲. سرد شدن بدن ۳. افزایش ضربان قلب ۴. منقبض شدن عضلات

۵- تست پله به منظور ارزیابی کدام فاکتور آمادگی جسمانی استفاده می شود؟

۱. آمادگی قلبی و عرقی ۲. استقامت عضلانی ۳. توان پاها ۴. سرعت

۶- منظور از چربی های مفید برای بدن کدام است؟

۱. چربی هایی که اشباع شده هستند ۲. چربی های که در دمای معمولی محیط جامدند ۳. چربی هایی که در رگها رسوب می کنند ۴. چربی هایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند

۷- چربی های بد، سطح کدام مورد زیر را در خون بالا می برند؟

۱. HDL ۲. LDL ۳. تری گلیسرید ۴. گلیسرول

۸- کدام یک از مواد معدنی در ساخت گویچه قرمز خون نقش دارد؟

۱. کروم ۲. فسفر ۳. آهن ۴. سدیم

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/گد 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 (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، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۹- کدام ویتامین به عنوان قویترین آنتی اکسیدان (ضد اکسید کننده) در بدن محسوب می شود؟

۱. ویتامین A      ۲. ویتامین E      ۳. ویتامین C      ۴. ویتامین B

۱۰- توت فرنگی عمدتاً حاوی کدام ویتامین می باشد؟

۱. ویتامین B      ۲. ویتامین C      ۳. ویتامین K      ۴. ویتامین D

۱۱- ترشح زیاد کدام هورمون مانع سوختن چربی ها به عنوان منبع تولید انرژی در بدن می شود؟

۱. گلوکاگن      ۲. اپی نفرین      ۳. انسولین      ۴. نوراپی نفرین

۱۲- منظور از گرسنگی سلول چیست؟

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

۱۳- کدام مورد، جزء سازگاری های بدن انسان نسبت به تمرینات هوازی محسوب نمی گردد؟

۱. افزایش حجم ضربه ای      ۲. افزایش ضربان قلب استراحتی      ۳. افزایش برون ده قلب      ۴. افزایش تولید سروتونین

۱۴- به فرد ۳۵ ساله ای توصیه می شود که برای انجام تمرینات هوازی با ۶۵ تا ۸۵ درصد MHR تمرین نماید، ضربان قلب این فرد در حین تمرین در چه دامنه ای باید باشد؟

۱. ۷۰ تا ۹۵ ضربه در دقیقه      ۲. ۱۰۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه      ۳. ۱۲۰ تا ۱۵۷ ضربه در دقیقه      ۴. ۱۳۵ تا ۱۶۵ ضربه در دقیقه

۱۵- دوی سریع رفت و برگشت، بیشتر کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می کند؟

۱. توان      ۲. سرعت      ۳. چابکی      ۴. سرعت عکس العمل

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

**رشته تحصیلی/گد 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 (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، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۱۹

۱۶- گزینه صحیح کدام است؟

۱. تارهای کند انقباض در فعالیت های سرعتی بکار گرفته می شوند.
۲. افراد تیپ آندومورف نیاز است که فعالیت های هوازی را در برنامه ورزشی خود قرار دهند.
۳. افراد تیپ مزومورف، بدنی لاغر اندام دارند.
۴. تمرینات مقاومتی را فقط می توان بوسیله دستگاه ها انجام داد.

۱۷- به منظور افزایش قدرت عضلات، تعداد تکرار ها در هر ست بهتر است چقدر باشد؟

۱. ۴ تا ۸ تکرار
۲. ۶ تا ۱۰ تکرار
۳. ۱۰ تا ۱۴ تکرار
۴. ۱۵ و بیشتر

۱۸- هنگامی که فرصت برای انجام تمرین کم است و باید استراحت بین هر ست حذف شود، بهتر است چه شیوه ای برای افزایش قدرت انتخاب گردد؟

۱. دراپ ست
۲. هرمی
۳. هرمی معکوس
۴. نوبت سنگین

۱۹- شیوه ای از تمرین مقاومتی است که در آن دامنه حرکتی به ۲ بخش (نیم مرحله حرکت) تقسیم می شود؟

۱. ست مرکب
۲. پیش خستگی
۳. تمرین ماتریس
۴. ست ترکیبی

۲۰- حرکت پروانه با دستگاه بدنسازی، به طور دقیق به منظور تقویت کدام عضله بکار گرفته می شود؟

۱. عضله سینه ای
۲. عضله دلتوئید
۳. عضله دوسر بازویی
۴. عضلات کمر بند شانه ای

۲۱- با انجام حرکت شنای روی زمین کدام عضله تقویت نمی شود؟

۱. عضله سینه ای
۲. عضله دوسر بازو
۳. عضله سه سر بازو
۴. عضله دلتوئید

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

**رشته تحصیلی/گد 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 (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، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۳۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۱۹

۲۲- به منظور تقویت هر سه بخش دلتوئید به طور مساوی دستها هنگام تمرین با دمبل از طرفین تا چه حدی نسبت به بدن باید بالا بیاید؟

۱. ۲۰ درجه از بدن دور شود
۲. ۴۵ درجه از بدن دور شود
۳. ۹۰ درجه از بدن دور شود
۴. ۱۸۰ درجه از بدن دور شود

۲۳- کدام حرکت برای تقویت عضله پشتی بزرگ مناسب است؟

۱. حرکت سیم کش عمود از جلو (لت)
۲. حرکت پروانه
۳. حرکت پروانه معکوس
۴. حرکت شنای روی زمین

۲۴- تمرین کشش از بارفیکس، بیشتر کدام یک از عضله(عضلات) بدن را تقویت می کند؟

۱. عضله سه سر بازو
۲. عضله دلتوئید
۳. عضلات دوسر بازو و پشتی بزرگ
۴. عضلات پشتی بزرگ و پشت بازو