

نام درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۱

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی (ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و ثراد.

۱. غذاهای کنسروی یا غذاهای دیر هضم مثل گوشت قرمز به کدام قسمت از فرآیند هضم فشار بیشتری وارد می‌سازند؟

الف. صفرا      ب. شیر لوزالمعده      ج. شیر روده‌ای      د. شیر معده‌ای

۲. عضله قلب در هر دقیقه در حالت استراحت چه میزان خون را به بیرون می‌فرستد؟

الف. حدود ۶ الی ۷ لیتر      ب. حدود ۱۰ الی ۱۱ لیتر

ج. حدود ۱۳ الی ۱۵ لیتر      د. حدود ۲۰ الی ۲۲ لیتر

۳. هدف اصلی از انجام آزمون دراز نشست چه می‌باشد؟

الف. ارزیابی استقامت عضلات شکم      ب. ارزیابی قدرت عضلات شکم

ج. ارزیابی استقامت عضلات بالاتنه      د. ارزیابی استقامت قلبی - عروقی

۴. کدامیک از موارد زیر در مورد رژیم غذایی مدیترانه‌ای صحیح نمی‌باشد؟

الف. اگر تحرک دارید و چاق نیستید، این رژیم غذایی خطری برای شما ندارد.

ب. این نوع رژیم غذایی به سالم‌ترین رژیم غذایی معروف است.

ج. درصد چربی در غذاهای رژیم مدیترانه‌ای از رژیم‌های غذایی اروپایی بیشتر است.

د. چربی رژیم غذایی مدیترانه‌ای از نوع چربی اشباع شده است.

۵. کدامیک از مواد معدنی زیر برای تولید آنزیم‌های ضد اکسید کننده که در بدن تشکیل می‌شود، ضروری است؟

الف. کلسیم      ب. کلر      ج. سلنیوم      د. سدیم

۶. کدام یک از موارد زیر از وظایف اصلی ویتامین C نمی‌باشد؟

الف. متابولیسم اسیدهای آمینه      ب. حفظ سلامت بافت همبند

ج. کمک به عملکرد سیستم ایمنی      د. وجود آنتی اکسیدان موثر

۷. کدام گروه از مواد غذایی زیر باید کمترین میزان را در رژیم غذایی روزانه ما دارا باشد؟

الف. غذاهای قلیایی کم قند      ب. غذاهای قلیایی پرقند

ج. غذاهایی که مواد قندی متوسط دارند.      د. غذاهای حاوی اسید

۸. مهمترین وعده غذایی در روز چه می‌باشد؟

الف. صبحانه      ب. ناهار      ج. عصرانه      د. شام

۹. بهتر است چند درصد وعده غذایی ناهار از نشاسته باشد؟

الف. حدود ۳۰ درصد      ب. حدود ۵۰ درصد

ج. حدود ۷۰ درصد      د. حدود ۱۵ درصد

۱۰. در کدام فعالیت زیر بیشتر از فیبرهای عضلانی تند انقباض استفاده می‌شود؟

الف. پیاده روی      ب. دوچرخه سواری      ج. دویدن      د. بلند کردن وزنه

نام درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۱

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با تارهای کند انقباض صحیح نمی باشد؟

الف. این فیبرها انرژی حاصل به وسیله دستگاه قلبی عروقی را مورد استفاده قرار می دهند.

ب. تارهای عضلانی کند انقباض بزرگتر از تارهای عضلانی تند انقباض می باشند.

ج. تارهای عضلانی کند انقباض دارای کارایی بیشتری نسبت به تارهای عضلانی تند انقباض می باشند.

د. تارهای عضلانی تند انقباض فقط می توانند از انرژی هایی که تازه در عضلات ذخیره شده است استفاده نمایند.

۱۲. برای اینکه قلب و ششهای شما با کارایی بهتری کار کنند و چربی بدن هم حین تمرین بسوزد، ضربان قلب شما باید در چه محدوده ای باشد؟

الف. ۳۵ الی ۴۵ درصد حداکثر ضربان قلب

ب. ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب

ج. ۶۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب

د. بیش از ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب

۱۳. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با انواع تیپ بدنی صحیح نمی باشد؟

الف. افراد تیپ اکتومورف همیشه برای تقویت عضلات و حجیم کردن آن (زیبایی اندام) با مشکل روبه رو هستند.

ب. افراد تیپ اکتومورف باید عنصر هوازی را در برنامه زیبایی اندامشان بگنجانند.

ج. افراد تیپ مزومورف دارای کمر باریک و شانه های عریض (چهار شانه) می باشند.

د. افراد تیپ اندومورف به تیپ چاق معروف هستند و مستعد چاق شدن سریع می باشند.

۱۴. ترکیب کدام گروه از تکنیک های مختلف تمرین با وزنه بیشترین اثر را دارا می باشد؟

الف. ترکیب زمان استراحت و اندازه ستها

ب. ترکیب سنگینی وزنه ها و تعداد تکرارها

ج. ترکیب سنگینی وزنه ها و اندازه ستها

د. ترکیب زمان استراحت و سنگینی وزنه ها

۱۵. در تمرین با وزنه، هدف اصلی از اجرای تکنیکی که در آن تکرار متوسط (۸-۱۴) با استراحت های کوتاه بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه انجام شود، چه می باشد؟

الف. کسب قدرت

ب. تقویت عضله

ج. شکل طبیعی عضله

د. تونیسیتة عضلانی

۱۶. در روش تمرین با وزنه به صورت دراپ ست (ست ترکیبی) اگر وزنه اولیه برای ۱۲ تکرار ۱۰۰ کیلوگرم در نظر گرفته شود برای

۱۲ تکرار بعدی معمولاً باید از چه وزنه ای استفاده گردد؟

الف. ۱۰۰ کیلوگرمی

ب. ۹۰ کیلوگرمی

ج. ۷۵ کیلوگرمی

د. ۵۰ کیلوگرمی

نام درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۱

زمان آزمون: تستی: ۴۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۷. شیوه‌ای از تمرین با وزنه که در آن عضلات مخالف یکدیگر را در یک توالی سریع به فعالیت وا می‌دارید چه نام دارد؟

الف. هرمی شکل

ب. نوبت سنگین

ج. پیش خستگی

د. ست مرکب

۱۸. با انجام حرکت شنا بر روی زمین کدام عضله زیر تاثیر کمتری می‌پذیرد؟

الف. جلو بازو

د. سینه‌ای

ج. دلتوئید

ب. پشت بازو

۱۹. کدام یک از تمرینات زیر یکی از پیشرفته‌ترین تمرینات برای تقویت عضله پشتی بزرگ می‌باشد؟

الف. پرس شانه با دمبل در حالت نشسته

ب. حرکت پا رو به حالت ایستاده با دمبل

ج. حرکت پروانه‌ای معکوس

د. حرکت پارو با هالتر

۲۰. ترشح کدام هورمون در اثر تمرین موجب احساس شادی در فرد می‌شود؟

الف. کورتیزول

د. آدرنالین

ج. رشد

ب. تیروئید

۲۱. کدام گروه زیر به عنوان آجرهای ساختمان بدن محسوب می‌شوند؟

الف. پروتئین‌ها

ب. کربوهیدرات‌ها

ج. چربی‌ها

د. چربی‌های هیدروژنه

۲۲. کدام یک از مواد معدنی زیر استخوان‌ها و دندان‌ها را می‌سازد و در تنظیم PH خون نقش دارد؟

الف. روی

د. فسفر

ج. پتاسیم

ب. سدیم

۲۳. پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی چیست؟

الف. تمرین هوازی

ب. انعطاف پذیری

ج. تغذیه

د. تمرین با وزنه

۲۴. در صورت استفاده بیش از حد از دستگاه گام زن هوازی کدام عضله زیر آسیب بیشتری می‌بیند؟

الف. همسترینگ

د. پشتی بزرگ

ج. چهارسر

ب. سرینی