

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

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

۱- اولین مرحله هضم غذا در کدام قسمت انجام می شود ؟

۱. مری      ۲. معده      ۳. دهان      ۴. روده

۲- چه ماده ای سبب هضم چربیها می شود ؟

۱. صفرا      ۲. لوزالمعده      ۳. شیر معده      ۴. آنزیم

۳- حد ایده آل جهت اهداف بلند مدت برای آمادگی جسمانی چقدر می باشد ؟

۱. ۳ تا ۶ ماه      ۲. ۲ تا ۳ ماه      ۳. ۸ تا ۱۰ ماه      ۴. ۷ تا ۹ ماه

۴- تست پله کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می سنجد ؟

۱. قدرت عضلات پا      ۲. قدرت عضلات پایین تنه

۳. آمادگی قلبی و عروقی      ۴. توان بی هوازی

۵- سالمترین رژیم غذایی کدام است ؟

۱. پر کربوهیدرات      ۲. چربی های مفید      ۳. پر پروتئین      ۴. مدیترانه ای

۶- کلسیم و منیزیم از کدام گروه مواد مورد نیاز بدن می باشد ؟

۱. معدنی      ۲. پروتئینی      ۳. ویتامینی      ۴. قلیایی

۷- تداوم و دوباره سازی رشد بدن مدیون کدام گزینه است ؟

۱. چربیها      ۲. کربوهیدرات

۳. اسیدهای آمینه      ۴. پروتئینها و اسیدهای آمینه

۸- قویترین آنتی اکسیدان کدام ویتامین می باشد ؟

۱. C      ۲. E      ۳. D      ۴. K

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

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

۹- برای رهایی از محیط سمی بدن چه نوع غذاهایی باید مصرف شود ؟

۱. غذاهای حاوی اسید و قلیایی
۲. غذاهای دیر هضم
۳. غذاهای حاوی غیر قلیایی
۴. غذاهای قندی

۱۰- چه حرکتی باعث به تاخیر انداختن پیری مفاصل می شود ؟

۱. قدرتی
۲. سرعتی
۳. استقامتی
۴. انعطاف پذیری

۱۱- انجام حرکات کششی باعث کاهش ..... در عضله می شود.

۱. درد و سفتی
۲. انبساط
۳. چربی خون
۴. قند خون

۱۲- تمریناتی که قلب و ششها را به فعالیت وا می دارد چه نوع تمریناتی هستند ؟

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

۱۳- کدام تمرین در کاهش استرس موثر است ؟

۱. بی هوازی
۲. شدید با سیستم فسفاژن
۳. تمرینات اسیدلاکتیکی
۴. هوازی

۱۴- جهت آمادگی در ورزشهای تیمی چه نوع تمریناتی مناسب است ؟

۱. استقامتی
۲. اینتروال
۳. سرعت بالا
۴. مقاومتی

۱۵- کدام تمرینات استقامت بدن را بالا می برد ؟

۱. شدید
۲. تمرین با سرعت ثابت
۳. اینتروال
۴. قدرتی

۱۶- یکی از اشتباهات معمول در راه رفتن چیست ؟

۱. شل کردن عضلات شانه
۲. شل کردن مجموعه عضلات بالاتنه
۳. شل کردن عضلات گردن
۴. سفت کردن عضلات گردن و شانه

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

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

۱۷- چه دستگاهی سبب تقویت توان عضلات کوچک دست می شود ؟

۱. دستگاه اسکی ۲. چند منظوره ۳. ارکومتر دستی ۴. گام زن هوازی

۱۸- جهت توسعه چابکی چه تمریناتی موثر است ؟

۱. شنا ۲. دوی سرعت رفت و برگشت ۳. تست پله ۴. دوچرخه سواری

۱۹- چه افرادی به تیپ چاق معروفند؟

۱. اکتومورف ۲. اندو مورف ۳. تین ایجر ۴. مزومورف

۲۰- وقتی در جریان تمرین رشدی حاصل نمی شود و به فلات می رسیم چه کاری باید انجام داد ؟

۱. جریان عادی تمرین را تغییر دهیم ۲. تمرین را رها کنیم ۳. تمرین قبلی را ادامه دهیم ۴. تنوع در تمرین ایجاد نکنیم

۲۱- کدام گزینه از تمرینات معروف با وزنه ( مقاومتی ) نمی باشد ؟

۱. دراپ ست ۲. ماتریس ۳. ست مرکب ۴. تکرار بیشینه

۲۲- حرکت پروانه روی تخت شیبدار کدام عضلات را تقویت می کند ؟

۱. پایین سینه ۲. بالای سینه ۳. کتف ها ۴. بازو

۲۳- حرکت کشش از بارفیکس برای تقویت کدام عضلات موثر است ؟

۱. کتف ها ۲. دلتوئید ۳. سه سر بازویی ۴. پستی بزرگ و دو سر بازویی

۲۴- حرکت بالا آوردن رانها روی تخته شیبدار برای تقویت کدام عضلات موثر است ؟

۱. راست کننده ها ۲. سینه ای ۳. مایل شکمی ۴. راست شکمی