

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش عمومی) 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 (برادران تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۱۹

۱- اولین مرحله هضم غذا در کدام قسمت صورت می پذیرد؟

۱. معده ۲. روده کوچک ۳. دهان ۴. روده بزرگ

۲- چربی ها به ترتیب در کجا و به وسیله چه ماده ای هضم و وارد جریان خون می شوند؟

۱. روده بزرگ - شیره روده ۲. کبد - آنزیم کبدی ۳. معده - اسید معده ۴. روده کوچک - صفرا

۳- عامل اصلی در بروز بیماری های قلبی چیست؟

۱. گرفتگی رگها ۲. بی تحرکی ۳. تغذیه نامناسب ۴. تمرین شدید

۴- کدام مورد از عوامل ایجاد کننده فشار خون بالا نیست؟

۱. انباشته شدن چربی ها روی دیواره داخلی رگها ۲. وجود استرس ۳. کمبود آهن ۴. خواب نامنظم

۵- در کدام مرحله رسیدن به آمادگی جسمانی و سلامتی بهتر، اهداف کوتاه مدت تبدیل به اهداف بلند مدت خواهند شد؟

۱. تعیین اهداف کوتاه مدت ۲. تعیین اهداف بلند مدت ۳. بازنگری اهداف ۴. حفظ تمرکز

۶- تست پله به مدت ۳ دقیقه کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. قدرت عضلات جلوی ران ۲. آمادگی قلبی - عروقی ۳. ظرفیت دستگاه فسیفان ۴. توان بی هوازی

۷- کدام حالت در زمان «گرسنگی سلولی» اتفاق نمی افتد؟

۱. بدن از چربی به عنوان سوخت استفاده می کند. ۲. سلول کربوهیدرات بیشتری جذب می کند. ۳. تعادل اسیدی - بازی به هم می خورد. ۴. مواد معدنی از بدن دفع می گردند.

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش عمومی، 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۱۹

۸- کدام گزینه در مورد رژیم غذایی مدیترانه ای صحیح می باشد؟

۱. از چربی اشباع شده استفاده می شود.
۲. از کربوهیدرات به میزان زیاد استفاده می شود.
۳. رژیم غذایی سالمی به شمار نمی رود.
۴. در صورت بی تحرکی موجب افزایش وزن خواهد شد.

۹- کدام ماده معدنی در تنظیم pH خون موثر می باشد؟

۱. سدیم
۲. کروم
۳. فسفر
۴. آهن

۱۰- کدام ویتامین قوی ترین ضد اکسیدان می باشد؟

۱. الف (E)
۲. ب (C)
۳. ج (D)
۴. د (K)

۱۱- کدام رژیم غذایی موجب رسیدن به سطح انرژی بالا خواهد شد؟

۱. رژیم قلیایی زیاد و مواد قندی زود جذب در سطح متوسط
۲. رژیم قلیایی کم و مواد قندی زود جذب در سطح متوسط
۳. رژیم قلیایی زیاد و مواد قندی زود جذب در سطح بالا
۴. رژیم قلیایی کم و مواد قندی زود جذب در سطح کم

۱۲- کدام نوع تمرینات به درمان افسردگی کمک بیشتری می کنند؟

۱. هوازی
۲. بی هوازی
۳. مقاومتی
۴. پلايومتریک

۱۳- کدام گزینه از نشانه های آمادگی بدنی بالا می باشد؟

۱. کاهش حجم ضربه ای
۲. افزایش ضربان قلب در زمان فعالیت
۳. کاهش ضربان قلب استراحتی
۴. افزایش فشار خون

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش عمومی، 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 (برادران)، 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

۱۴- کدام روش، روش مناسبی جهت برآورد فشار تمرین و افزایش کارایی در حین تمرین است؟

۱. برآورد میزان احساس خستگی
۲. آگاهی از میزان ضربان قلب
۳. اندازه گیری فشار خون
۴. اندازه گیری حجم ضربه ای

۱۵- تمرین کردن با چه درصدی از حداکثر ضربان قلب، هوازی به شمار می رود؟

۱. ۲۵ الی ۴۵ درصد
۲. ۴۵ الی ۶۵ درصد
۳. ۶۵ الی ۸۵ درصد
۴. ۸۵ درصد به بالا

۱۶- جهت کسب آمادگی در ورزش های تیمی چه نوع تمرینی مناسب می باشد؟

۱. اینتروال
۲. تمرین با سرعت ثابت
۳. تمرین با سرعت خیلی بالا
۴. مقاومتی

۱۷- «اثر بعد از سوخت» در چه نوع تمریناتی وجود دارد؟

۱. اینتروال
۲. تمرین با سرعت ثابت
۳. بی هوازی
۴. مقاومتی

۱۸- کدام عضلات قدرت گام را تولید می کنند؟

۱. عضلات جلوی ران
۲. عضلات همسترینگ
۳. عضلات ساق پا
۴. عضلات لگن

۱۹- برای اجتناب از ناراحتی های مرتبط با زانو، کدام عضلات باید تقویت شوند؟

۱. ساق پا
۲. همسترینگ
۳. جلوی ران
۴. تمام عضلات پا

۲۰- چه نوع دویدنی برای یک فرد تازه کار مناسب می باشد؟

۱. سریع کوتاه
۲. طولانی مدت
۳. اینتروال
۴. سریع طولانی

۲۱- برنامه تمرینی هوازی برای چه تیپ افرادی جهت نشان دادن عضلاتشان مفیدتر خواهد بود؟

۱. اکتومورف
۲. مزومورف
۳. اندومورف
۴. افراد لاغر

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)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش عمومی، 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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۱۹

۲۲- کدام جمله درست می باشد؟

۱. وقتی تمرین نمی کنید، عضله به چربی تبدیل می شود.
۲. اگر هدف شما بزرگ کردن عضله است، زیاد کردن زمان تمرین مفید خواهد بود.
۳. هر قدر وزنه سنگین تر باشد عضلات بزرگتر می شوند.
۴. تمرین با وزنه سبب رشد سریع عضله در کوتاه مدت خواهد شد.

۲۳- اگر در تمرین با وزنه، دامنه حرکتی مورد نظر را به دو قسمت تقسیم کرده و برای هر قسمت ست های جدا بگذاریم، از چه نوع تمرینی استفاده کرده ایم؟

۱. پیش خستگی
۲. ماتریس
۳. مرکب
۴. نوبت سنگین

۲۴- حرکت سیم کش از جلو- شستها به طرف بالا برای تقویت چه قسمتی از بدن به کار می رود؟

۱. شانه
۲. پشت بازو
۳. ساعد
۴. مچ دست