



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی)،
ورزش، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۱

۱- مهمترین بخش فرآیند هضم و جذب غذا در کدام قسمت انجام می گیرد؟

- ۰۱ معده ۰۲ روده بزرگ ۰۳ روده کوچک ۰۴ دهان

۲- کدام گزینه صحیح است؟

- ۰۱ فشار سیستولی فشار قلب را هنگام انقباض اندازه گیری می کند.
۰۲ فشار دیاستولی فشار قلب را هنگام انقباض اندازه گیری می کند.
۰۳ فشار خون یعنی فشاری که خون بر دیواره سیاهرگ ها وارد می کند.
۰۴ فشار سیستولی فشار قلب را هنگام انقباض اندازه گیری می کند.

۳- بیشترین دلیل برای اینکه اغلب مردم نمی توانند به برنامه های تمرینی ادامه دهند، چیست؟

- ۰۱ نبود جهت یا هدف مشخص ۰۲ نبود انگیزه برای تمرین
۰۳ عدم تمرکز در برنامه تمرینی ۰۴ نبود امکانات تمرینی

۴- کدام گزینه در مورد ارزیابی شاخص توده بدنی صحیح می باشد؟

- ۰۱ وزن بدن را برحسب (کیلوگرم) به مربع قد بر حسب (سانتی متر) تقسیم می کند.
۰۲ این شاخص صرفاً با وزن بدن ارتباط دارد.
۰۳ این شاخص آمادگی قلبی و عروقی را می سنجد.
۰۴ وضعیت سلامت جسمی از نظر شکل بدن را ارزیابی می کند.

۵- "گرسنگی سلولی" به کدام یک از موارد زیر گفته می شود؟

- ۰۱ نیاز سلولهای بدن به پروتئین ۰۲ نیاز سلولهای بدن به چربی
۰۳ نیاز سلولهای بدن به کربوهیدراتها ۰۴ عدم دفع مواد معدنی از ادرار

۶- جنبه منفی رژیم غذایی مدیترانه ای، مصرف بیش از حد غذاهای حاوی کدام یک از موارد زیر است؟

- ۰۱ پروتئین ها ۰۲ کربوهیدراتها
۰۳ چربی های اشباع نشده ۰۴ ویتامین ها



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۱)

۷- کدام گزینه در خصوص چربی ها صحیح می باشد؟

۱. چربی های اشباع نشده جداره رگها را ضخیم تر می کنند.
۲. چربی های اشباع نشده سطح LDL خون را بالا می برند.
۳. چربی های اشباع نشده عموماً در حرارت اتاق به حالت جامدند.
۴. چربی های بد از نوع چربی های اشباع شده اند.

۸- کدام یک از مواد معدنی زیر در " انتقال مواد مغذی در بدن " کاربرد دارد؟

۱. کلرید
۲. کلسیم
۳. منیزیم
۴. روی

۹- گزینه صحیح در مورد ویتامینها کدام است؟

۱. ویتامین A: برای عملکرد اعصاب لازم است.
۲. ویتامین B: برای سلامتی پوست و بافتها لازم است.
۳. ویتامین E: برای لخته شدن خون در بدن مفید است.
۴. ویتامین A: برای بهتر دیدن لازم است.

۱۰- منبع غذایی سرشار از سدیم کدام است؟

۱. ماهی
۲. شیر
۳. نان کامل (سبوس دار)
۴. میوه خشک

۱۱- کدام گروه غذایی از نوع شاخص قند بالا هستند؟

۱. نان کامل - میوه تازه
۲. سیب زمینی - برنج سفید
۳. جوی دوسر - میوه خشک شده
۴. خشکبار - برنج قهوه ای

۱۲- کدام عامل زیر فرآیند پیرشدن مفصل را به تأخیر می اندازد؟

۱. تمرینات منظم استقامتی
۲. تمرینات منظم مقاومتی
۳. تمرینات منظم سرعت و چابکی
۴. تمرینات منظم کششی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۱

۱۳- کدام گزینه در خصوص انجام حرکات کششی صحیح است؟

۱. انجام حرکات کششی قبل از تمرین ضروری است.
۲. بهترین حالت انجام هرروزه حرکات ملایم کششی است.
۳. انجام حرکات کششی بعد از تمرین باعث ایجاد انقباض در عضلات می شود.
۴. هر تمرین کششی نباید بیش از ۵ دقیقه طول بکشد.

۱۴- پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی چیست؟

۱. تمرین بی هوازی
۲. تمرین استقامت عضلانی
۳. تمرین کاردیو
۴. تمرین کششی

۱۵- محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین، برای فردی که ۳۵ سال سن دارد؛ کدام گزینه است؟

۱. ۱۷۵ تا ۱۸۵
۲. ۱۲۰ تا ۲۰۰
۳. ۱۵۷ تا ۱۸۵
۴. ۱۲۰ تا ۱۵۷

۱۶- کدام دستگاه برای افرادی که زانودرد دارند؛ مناسب است؟

۱. دستگاه هوازی چند منظوره
۲. دستگاه گام زن
۳. اسکی هوازی
۴. دوچرخه ثابت

۱۷- کدام گزینه در مورد اجرای تمرینات مقاومتی صحیح نمی باشد؟

۱. تمرین مقاومتی یعنی انجام حرکات غیر تکراری
۲. تمرین مقاومتی یعنی تمرین با وزنه
۳. تمرین مقاومتی در آغاز به عضلات آسیب می‌رساند.
۴. تمرین مقاومتی یعنی تمرین با وزن خود فرد

۱۸- کدام گزینه در مورد فیبرهای عضلانی صحیح نیست؟

۱. تارهای کند انقباض کوچک و دارای کارایی بالایی هستند.
۲. تارهای کند انقباض به انرژی بیشتری نیاز دارند.
۳. فیبرهای عضلانی تند انقباض نمی توانند انرژی اندوخته شده را بدون کاستن شدت فعالیت جایگزین کنند.
۴. تارهای تند انقباض را با هدف تقویت و حجیم کردن آنها به فعالیت وامی داریم

۱۹- چه نوع تیپ بدنی نیاز بیشتری به عنصر هوازی در برنامه تمرینی دارند؟

۱. اندومورف
۲. اکتومورف
۳. مزومورف
۴. اکتومورف و مزومورف



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۰۱)

۲۰- بزرگ ترین مفصل بدن کدام است؟

۱. شانه ۲. آرنج ۳. مچ پا ۴. زانو

۲۱- کدام یک از موارد زیر، برای توسعه چابکی استفاده می شود؟

۱. دوی با مانع ۲. بالا رفتن از نردبان ۳. طناب زدن ۴. دوی سریع رفت و برگشت

۲۲- کدام تکنیک تمرینی جهت "کسب قدرت" بهتر است؟

۱. ۴ تا ۸ تکرار در هر ست با ۳۰ ثانیه استراحت ۲. ۶ تا ۱۰ تکرار در هر ست با ۲ دقیقه استراحت
۳. ۴ تا ۸ تکرار در هر ست با ۲ دقیقه استراحت ۴. ۱۲ تا ۱۵ تکرار در هر ست با ۳۰ ثانیه استراحت

۲۳- در کدام روش تمرینی زمان استراحت بین فعالیت وجود ندارد؟

۱. دراپ ست ۲. نوبت سنگین ۳. ست های هرمی ۴. تمرین ماتریسی

۲۴- سیم کش از جلو شستها به طرف بالا (آرنجها به بغل بدن می چسبند؛ سپس ناحیه پایین دست یعنی از آرنج تا کف دست، سیم را به پایین می کشد تا دست ها در جلو رانها قرار گیرند) بیشتر برای تقویت کدام عضله انجام می گیرد؟

۱. قسمت درونی عضله سه سر ۲. قسمت بیرونی عضله دو سر ۳. قسمت بیرونی عضله سه سر ۴. قسمت قدامی دلتوئید