

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش ۱، فیزیولوژی ورزشی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی (تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۰

۱- ابقا پایا یا بدون تغییر محیط داخلی بدن را چه می نامند؟

۱. فیدبک مثبت ۲. حالت ناپایدار ۳. فیدبک بیرونی ۴. هومئوستاز

۲- افزایش سطح گلوکز خون موجب رها شدن کدام هورمون می شود؟

۱. اکسی تونین ۲. انسولین ۳. پرولاکتین ۴. آلدوسترون

۳- کدام بخش از سلول در ساخت پروتئین نقش دارد؟

۱. غشا ۲. هسته ۳. سیتوپلاسم ۴. سارکوپلاسم

۴- سرعت واکنشهای شیمیایی داخل بدن به وسیله کدام گزینه تنظیم می گردد؟

۱. گرما پویایی ۲. آدنوزین تری فسفات ۳. آنزیمها ۴. الکترولیتها

۵- فرایند تبدیل گلیکوژن به گلوکز توسط سلولهای عضلانی به هنگام فعالیتهای بدنی و ورزش را چه می گویند؟

۱. گلیکولیز ۲. گلیکوژنولیز ۳. گلیکوژنوژنز ۴. گلیکولیز

۶- کدام یک در تشکیل هورمون های جنسی مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. کلسترول ۲. فسفولیپید ۳. تری گلیسرید ۴. اسید فسفریک

۷- در فعالیتهای ورزشی کوتاه مدت و شدید مانند پرش ارتفاع و پرتاب دیسک کدام سیستم اهمیت دارد؟

۱. گلیکولیز بی هوازی ۲. هوازی ۳. فسفاژن ۴. فسفاژن و هوازی

۸- تولید ATP از طریق هوازی در داخل صورت می گیرد.

۱. میتوکندری ۲. ریبوزوم ۳. اندام گلزی ۴. هسته

۹- وقتی اسید پیرویک حاصل از تجزیه یک مولکول گلوکز تبدیل به استیل کو- آ می شود به ترتیب چند مولکول NADH و در نتیجه چند مولکول ATP ساخته می شود؟

۱. ۲ و ۴ ۲. ۳ و ۶ ۳. ۲ و ۸ ۴. ۲ و ۶

۱۰- چند درصد انرژی لازم برای اجرای یک دوی ۱۰۰ متر سرعت از طریق منابع بی هوازی فراهم می شود؟

۱. حدود ۷۰ درصد ۲. حدود ۹۰ درصد ۳. حدود ۴۰ درصد ۴. حدود ۷۵ درصد

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش ۱، فیزیولوژی ورزشی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۰

۱۱- در هنگام انتقال از حالت استراحت به یک ورزش سبک یا متوسط چه تغییری در اکسیژن مصرفی ایجاد می شود؟

۱. به کندی افزایش می یابد
۲. به سرعت افزایش پیدا می کند
۳. تغییری ایجاد نمی شود
۴. به حالت یکنواخت کم می شود

۱۲- حداکثر ظرفیت انتقال و مصرف اکسیژن به هنگام فعالیت از معتبرترین شاخص های است.

۱. استقامت عضلانی
۲. آمادگی قلبی و عروقی
۳. قدرت عضلانی
۴. قدرت عمومی

۱۳- اگر مقدار نسبت تبادل تنفسی ۰/۸۵ باشد درصد متابولیسم چربی و کربوهیدرات به ترتیب چقدر است؟

۱. ۵۰٪ - ۵۰٪
۲. ۶۷٪ - ۳۳٪
۳. ۱۷٪ - ۸۳٪
۴. ۸۳٪ - ۱۷٪

۱۴- کدام هورمون ممکن است به هنگام فعالیت ورزشی فعالیت آنزیم فسفوریلاز را کنترل کند؟

۱. نوراپی نفرین
۲. رشد
۳. اپی نفرین
۴. تیروکسین

۱۵- EOPC واژه ای است که برای عنوان می گردد.

۱. مصرف اکسیژن قبل از فعالیت ورزشی
۲. مصرف اکسیژن مازاد پس از ورزش
۳. مصرف انرژی پس از ورزش
۴. مصرف مازاد مواد غذایی قبل از ورزش

۱۶- کدام گزینه آنزیم می باشد؟

۱. لیپولیز
۲. گلیکولیز
۳. گلیکوزنولیز
۴. لیپاز

۱۷- بخش سریع وام اکسیژن برای بازسازی کدام مورد است؟

۱. دفع اسید لاکتیک
۲. بازسازی ذخائر فسفاژن
۳. بازسازی ATP
۴. بازسازی گلیکوژن کبدی

۱۸- افزایش تراکم گلوکز و اسیدهای آمینه در پلاسما سبب افزایش آزاد شدن کدام گزینه می شود؟

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

۱۹- کدام هورمون از بخش خلفی هیپوفیز ترشح می شود؟

۱. اکسی توسین
۲. رشد
۳. پرولاکتین
۴. محرک تیروئید

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش ۱، فیزیولوژی ورزشی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۰

۲۰- کلسی تونین در تنظیم کدام یون نقش دارد؟

۱. آهن ۲. سدیم ۳. پتاسیم ۴. کلسیم

۲۱- هورمون های کدام یک از غدد در تثبیت و برقراری میزان متابولیسم عمومی بدن نقش اصلی را بر عهده دارند؟

۱. هیپوفیز ۲. تیروئید ۳. فوق کلیوی ۴. پاراتیروئید

۲۲- کدام گزینه یک گلوکوکورتیکوئید است که از قشر غدد فوق کلیوی ترشح می شود؟

۱. انسولین ۲. کورتیزول ۳. گلوکاکن ۴. پرولاکتین

۲۳- کدام مورد در خصوص میزان اپی نفرین و نوراپی نفرین با ادامه فعالیت ورزشی صحیح است؟

۱. نوراپی نفرین افزایش و اپی نفرین با ادامه فعالیت ورزشی کاهش پیدا می کند.

۲. هردو به طور خطی همزمان با ادامه فعالیت ورزشی افزایش پیدا می کند.

۳. هردو به طور خطی همزمان با ادامه فعالیت ورزشی کاهش پیدا می کند.

۴. اپی نفرین افزایش و نوراپی نفرین با ادامه فعالیت ورزشی کاهش پیدا می کند.

۲۴- تراکم کدام هورمون در یک فعالیت ورزشی کاهش می یابد؟

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

۲۵- در مسابقات ورزشی شدید که سبب آسیب دیدگی می شوند کدام نقش کورتیزول اهمیت بیشتری پیدا می کند؟

۱. لیپولیز ۲. گلیکوکورتیزول

۳. ترمیم بافت آسیب دیده ۴. گلوکوکورتیزول

۲۶- کاری که در واحد زمان انجام می گیرد را چه می نامند؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. توان ۴. چابکی

۲۷- کدام گزینه تعریف هزینه اکسیژن است؟

۱. مقدار اکسیژنی که در یک حالت یکنواخت در هر ساعت مصرف می شود.

۲. مقدار اکسیژنی که در یک حالت یکنواخت در طی یک فعالیت مشخص مصرف می شود.

۳. مقدار اکسیژنی که در یک حالت یکنواخت در هر دقیقه مصرف می شود.

۴. نسبت اکسیژن مصرفی به دی اکسید کربن دفع شده طی یک فعالیت مشخص ورزشی



عنوان درس: فیزیولوژی ورزش ۱، فیزیولوژی ورزشی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۱۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۰

۲۸- تنظیم روند انقباض نتیجه عمل دو پروتئین تنظیمی، به نام های و است؟

۱. اکتین - میوزین

۲. میوزین - تروپونین

۳. اکتین - تروپومیوزین

۴. تروپونین - تروپومیوزین

۲۹- کدام گزینه از ویژگی های تارهای تند انقباض می باشد؟

۱. تعداد میتوکندری زیاد

۲. شبکه مویرگی گسترده

۳. تعداد میتوکندری کم

۴. تراکم زیاد میوگلوبین

۳۰- کدام عضله بیشترین تراکم دوکهای عضلانی را دارد؟

۱. عضلات دست

۲. چهار سر ران

۳. دو سر بازو

۴. سه سر بازو