



تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدام یک از موارد زیر جزء فاکتورهای آمادگی وابسته به تندرستی می باشد؟  
الف. قدرت عضلانی      ب. سرعت      ج. چابکی      د. تعادل
۲. کدام یک از ورزش های زیر به سطوح بالای آمادگی وابسته به مهارت بیشتر متکی می باشد؟  
الف. شنا      ب. وزنه برداری      ج. بدمینتون      د. قایقرانی
۳. انجام فعالیت بدنی مستمر باعث افزایش کدام یک از موارد زیر می گردد؟  
الف. LDL      ب. VLDL      ج. HDL      د. کلسترول
۴. ضربان قلب حداکثر یک مرد ۳۰ ساله، ۱۶۵ ضربه در دقیقه و ضربان قلب استراحتی او ۶۵ ضربه در دقیقه است. محدوده ضربان قلب هدف او با توجه به روش کارونن چقدر است؟  
الف. ۱۳۵، ۱۵۵      ب. ۱۲۵، ۱۴۵      ج. ۱۲۰، ۱۴۰      د. ۱۳۰، ۱۴۰
۵. مطلوب ترین شدت ورزش برای بهره مندی از نتایج مثبت تمرین در آمادگی قلبی تنفسی کدام است؟  
الف. ۵۰ تا ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی      ب. ۶۰ تا ۸۰ درصد ضربان قلب ذخیره ای  
ج. ۵۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب      د. ۸ تا ۱۰ بر اساس مقیاس میزان درک تلاش
۶. حداکثر شدت تمرین در روش تداومی آهسته چه میزان است؟  
الف. ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب      ب. ۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره ای  
ج. ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب      د. ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره ای
۷. کدام یک از انواع تمرینات زیر بیشتر در مراتع، جنگل ها و طبیعت انجام می شود؟  
الف. تمرین تناوبی      ب. تمرین فارتلک  
ج. تمرین تداومی آهسته      د. تمرین تداومی سریع
۸. متداول ترین آزمون جهت برآورد غیر مستقیم حداکثر اکسیژن مصرفی روی نوار گردان کدام است؟  
الف. آزمون بیشینه بروس و بالک      ب. آزمون استراند- رایمینگ  
ج. آزمون YMCA      د. آزمون مرحله ای فزاینده



۹. حداکثر انقباض یک گروه عضلانی در سراسر دامنه حرکتی مفصل با سرعت ثابت مربوط به کدام یک از انواع انقباضات می باشد؟

الف. انقباض پویا      ب. انقباض هم طول      ج. انقباض هم تنش      د. انقباض هم جنبش

۱۰. لی لی کردن جزء کدام دسته از انواع انقباضات به حساب می آید؟

الف. پلیومتریک      ب. هم طول      ج. هم تنش      د. هم جنبش

۱۱. سهم نسبی کدام یک از بافت های نرم به هنگام مقاومت در برابر حرکت مفصل کمتر می باشد؟

الف. کپسول مفصلی      ب. عضله و فاسیای آن      ج. تاندون ها      د. پوست

۱۲. کدام یک از انواع تکنیک های کششی برای افراد کم تحرک یا غیر ورزیده از ایمنی بیشتری برخوردار می باشد؟

الف. کشش استاتیک      ب. کشش بالستیک      ج. تکنیک PNF      د. کشش دینامیک

۱۳. هایپرگلیسمی در کدام دسته از بیماران شایع می باشد؟

الف. آسم      ب. آمفیزیم      ج. دیابت      د. کرونر قلبی

۱۴. توانایی بدن برای تلفیق داده های دیداری با اطلاعات حاصل از مجاری نیم دایره در گوش داخلی به کدام یک از گزینه های زیر بستگی دارد؟

الف. ماهیت چابکی      ب. ماهیت تعادل      ج. ماهیت توانی      د. ماهیت هماهنگی

۱۵. برای ارزیابی قدرت عملکردی ورزشکاران سطوح متوسط از کدام یک از روش های زیر استفاده می شود؟

الف. کسر قدرت      ب. قدرت در سرعت      ج. قدرت پایه      د. قدرت انفجاری

۱۶. کدام یک از آزمون های زیر برای اندازه گیری چابکی به کار برده می شود؟

الف. آزمون مارگاریا- کالامن      ب. آزمون تی (T)

ج. آزمون پرش عمودی      د. آزمون پرش افقی

۱۷. آزمون ایلی نويز برای اندازه گیری کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی استفاده می شود؟

الف. قدرت      ب. چابکی      ج. انعطاف پذیری      د. سرعت

۱۸. فعالیت های کوتاه مدت و شدید بیشتر باعث سوختن کدام یک از مواد غذایی می گردد؟

الف. کربوهیدرات      ب. چربی      ج. پروتئین      د. فسفو لیپید

۱۹. کدام یک از موارد زیر درخصوص تغییرات در آمادگی قلبی - عروقی دوره سالمندی صحیح است؟

الف. افزایش حجم ضربان قلب استراحتی      ب. کاهش هایپرتروفی دیواره میوکارد

ج. افزایش ضربان قلب استراحتی      د. افزایش الاستیسیته رگ های خونی

۲۰. کدام یک از هورمون های زیر به هنگام انجام فعالیت های منظم درسه ماه آخر دوره بارداری، ترشح بیشتری خواهد داشت؟

الف. آندروفین      ب. پروژسترون      ج. انسولین      د. تستسترون

۲۱. کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

الف. تعداد تنفس در دوره بارداری کاهش می یابد.

ب. بزرگ شدن رحم باعث حرکت دیافراگم به سمت پایین می شود.

ج. حجم خون در دوره بارداری ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش می یابد.

د. برون ده قلبی ۲۰ تا ۳۰ درصد در دوره بارداری کاهش می یابد.

۲۲. کدام یک از ناهنجاری های اسکلتی در دوره بارداری متداول می باشد؟

الف. کیفوز      ب. لوردوز      ج. اسکولیوز      د. تورتيکولی

۲۳. ترشح کدام یک از هورمون ها درسه ماه دوم دوره بارداری سبب انعطاف لیگامنت ها و نرمی مفاصل می شود ؟

الف. آندروفین      ب. پرولاکتین      ج. استروژن      د. ریلکسین

۲۴. مرحله پایانی آسم ناشی از ورزش معمولاً چه زمانی حادث می شود؟

الف. ۳۰ دقیقه پس از ورزش      ب. ۲ ساعت پس از ورزش

ج. ۴ تا ۶ ساعت پس از ورزش      د. ۲۴ ساعت پس از ورزش