

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۹۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

- ۱- به عقیده متخصصان مهمترین مشکل تندرستی عمومی در قرن ۲۱ کدام است؟
  ۱. سیگار کشیدن
  ۲. قندخون
  ۳. فشارخون
  ۴. عدم فعالیت بدنی
- ۲- راه رفتن به مدت ۱۰ دقیقه، جزء کدام نوع فعالیت بدنی می شود؟
  ۱. آهسته
  ۲. متوسط
  ۳. شدید
  ۴. بسیار شدید
- ۳- کدامیک از محصولات زیر کلسترول کمتری دارد؟
  ۱. گوشت
  ۲. فرآورده های لبنی
  ۳. تخم پرندگان
  ۴. سبزیجات تیره
- ۴- کدامیک از لیپو پروتئین های زیر کم چگالی ترین می باشد؟
  ۱. HDL
  ۲. LDL
  ۳. VLDL
  ۴. شیلو میکرون
- ۵- به توانایی اجرای تعادل مورد نیاز در اعمال حرکتی روزانه اشاره دارد؟
  ۱. تعادل
  ۲. تعادل عملکردی
  ۳. آمادگی جسمانی
  ۴. انعطاف پذیری
- ۶- بهترین گزینه جهت سنجش میزان آمادگی استقامت قلبی تنفسی کدام است؟
  ۱. تست ورزش
  ۲. گرفتن نوار قلب
  ۳. درصد اکسیژن خون شریانی
  ۴. VO2 Max
- ۷- به توانایی آزمون در سنجش دقیق بخش ویژه ای از آمادگی جسمانی با حداقل اشتباه چه شاخصی از آزمون گویند؟
  ۱. کیفیت آزمون
  ۲. عینیت آزمون
  ۳. پایایی
  ۴. روایی
- ۸- کدام تعریف در مورد استقامت قلبی - تنفسی درست تر است؟
  ۱. انجام فعالیت ورزشی به صورت ترکیبی از هوازی و اسید لاکتیکی در طولانی مدت
  ۲. توانای انجام فعالیت ورزشی که در عضلات بزرگ با شدت کم و در طولانی مدت انجام می یابد.
  ۳. توانایی انجام فعالیت ورزشی پویا که در آن گروه های عضلانی بزرگ با شدت زیاد در طولانی مدت فعال می شود.
  ۴. انجام فعالیت ورزشی به صورت تناوبی و به مدت زیاد
- ۹- اجرای آزمون ورزشی شیب دار به کدام گروه توصیه نمی شود؟
  ۱. جوانان با قدرت بدنی متوسط تا زیاد
  ۲. افراد در معرض خطر زیاد و دارای علامت بیماری
  ۳. زنان برابر یا بیش از ۵۵ سال
  ۴. مردان برابر یا بیش از ۴۵ سال

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۹۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱۰- اگر قبل از یکنواخت شدن  $VO_2$ ، آزمون متوقف شود و نسبت تعادل بیش از ۱۵/۱ باشد، آزمون ورزش شیب دار چه چیزی را نشان می دهد؟

۱.  $VO_2$  مطلق      ۲.  $HR_{max}$       ۳.  $VO_2$       ۴.  $VO_2_{max}$

۱۱- کدامیک از عوامل زیر هنگام مشاهده قبل از رسیدن مددجو به سطح  $VO_2_{max}$  باعث توقف آزمون نمی شود؟

۱. تغییر قابل توجه آهنگ قلب      ۲. اختلال در تجهیزات آزمون  
۳. شروع آنژین یا نشانه شبه آنژین      ۴. عدم اعتماد به نفس کافی

۱۲- کدام گزینه در مورد پروتکل نوارگردان بالک صحیح است؟

۱. در پنج دقیقه اول، سرعت نوارگردان ۴/۳ مایل و شیب اولیه چهار درجه  
۲. در یک دقیقه اول، سرعت نوارگردان ۴/۵ مایل و شیب اولیه چهار درجه  
۳. نخستین دقایق، سرعت نوارگردان ۴/۵ مایل و شیب اولیه صفر درجه  
۴. در یک دقیقه اول، سرعت نوارگردان ۴/۳ مایل و شیب اولیه صفر درجه

۱۳- انتخاب نوع ورزش و پروتکل آزمون به چه چیزی بستگی کمتری دارد؟

۱. سابقه ورزشی      ۲. وضعیت تندرستی      ۳. هدف آزمون      ۴. سن و جنس

۱۴- بیشترین میزان آماده سازی و تغییرات فیزیولوژی در یک برنامه ورزشی چه مدت رخ می دهد؟

۱. ۲-۴ هفته      ۲. ۴-۶ هفته      ۳. ۶-۸ هفته      ۴. ۱۰-۸ هفته

۱۵- سلسه فعالیت های ورزشی تکرار شونده ای که با دور های استراحتی کوتاه مدت از هم جدا می شوند چه نام دارند؟

۱. تمرین های تناوبی      ۲. تمرین های ناپیوسته      ۳. تمرین پیوسته      ۴. تمرین هوازی

۱۶- موسسه راکپورت آزمون راه رفتن را برای ارزیابی کدام مولفه و در کدام گروه سنی طراحی کرده است؟

۱. آمادگی قلبی تنفسی و در افراد غیر فعال و مسن      ۲.  $Hr_{max}$  و در افراد غیر فعال و مسن  
۳. آمادگی قلبی- تنفسی و در افراد فعال و جوان      ۴.  $HR_{max}$  و در افراد فعال و جوان

۱۷- در تمرینات باز توانی برای مقابله با کاهش قدرت و اتروپی عضلانی به ویژه وقتی که عضو بی حرکت می شود کدام نوع تمرین مناسب است؟

۱. هم طول      ۲. مقاومتی پویا      ۳. پویا      ۴. هم جنبش

۱۸- مجموع وزنه های جابه جا شدن در یک تمرینی چه نام دارد؟

۱. نوبت تمرین      ۲. شدت تمرین      ۳. مدت تمرین      ۴. حجم تمرین

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۹۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۱۹- در کدام الگوی زمان بندی بین و داخل چرخه ها شدت تمرین کاهش می یابد در حالی که حجم تمرین افزایش می یابد؟

۱. زمان بندی خطی
۲. زمانبندی موجی
۳. زمان بندی خطی واژگون
۴. چرخه کوچک

۲۰- در کدام الگوی زمان بندی چرخه ها به طور قابل توجهی کوتاه ترندبه طوری که شدت و حجم به طور مکرر تغییر می کند؟

۱. زمانبندی خطی
۲. زمان بندی خطی واژگون
۳. چرخ بزرگ
۴. زمان بندی موجی

۲۱- کدام گزینه درمورد دستورالعمل و طراحی برنامه مقاومتی در افراد مسن صحیح نمی باشد ؟

۱. در هشت هفته اول تمرین در همه حرکات حداکثر مقاومت استفاده شود.
۲. تجویز حرکات چند مفصلی بر تک مفصلی برتری دارد.
۳. هر جلسه تمرین بین ۲۰-۳۰ دقیقه طول می کشد .
۴. حداقل دو روز تمرین در هفته با حداقل ۴۸ ساعت استراحت بین جلسات لحاظ شود.

۲۲- مدل آرمسترانگ برای کدام آسیب مطرح گردید ؟

۱. درد عضلانی
۲. آسیب بافت هم بند
۳. آسیب عضله اسکلتی
۴. درد عضلانی تاخیری

۲۳- افزایش سریع سلولهای چربی در چه سنینی رخ می دهد؟

۱. سالهای اولیه زندگی و پیری
۲. میانسالی
۳. جوانی و پیری
۴. سالهای اولیه زندگی و نوجوانی

۲۴- برای کاهش ۰.۴۵ کیلوگرم از وزن بدن کسر چند کیلوکالری ضروری است؟

۱. ۲۵۰۰ کالری
۲. ۳۵۰۰ کالری
۳. ۴۵۰۰ کالری
۴. ۱۵۰۰ کالری

۲۵- کدام یک از گزینه های زیر رژیم غذایی آتکینز نشان می دهد ؟

۱. پرکربوهیدرات ، پرپروتئین ، پرچربی
۲. پرکربوهیدرات ، پرپروتئین ، کم چربی
۳. کم کربوهیدرات ، کم پروتئین و کم چربی
۴. کم کربوهیدرات ، پرپروتئین و پرچربی

۲۶- در برنامه افزایش وزن کالری دریافتی روزانه نباید از چند کیلوکالری مازاد بر نیاز فراتر رود؟

۱. ۲۰۰-۳۰۰
۲. ۳۰۰-۴۰۰
۳. ۴۰۰-۵۰۰
۴. ۱۰۰-۲۰۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۹۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی ۱۲۱۵۳۱۹

۲۷- آزمونی که برای سنجش گام برداری و تعادل در سالمندان به کار می رود؟

۱. آزمون جنبش ناپذیری
۲. آزمون تعادل ستاره
۳. آزمون جنبش پذیری عملکرد گرا
۴. آزمون نشستن و رسیدن

۲۸- کدام یک از گزینه های زیر جزو سه روش کششی برای افزایش ROM نمی باشد؟

۱. پرتابی
۲. ایستایی آرام
۳. تسهیل سازی عصبی عضلانی گیرنده های عمقی
۴. افزایشی

۲۹- کدام عامل دلیل شماره یک ناتوانی در جمعیت های کارگری است؟

۱. کمر درد مزمن
۲. بی تحرکی
۳. درد عضلانی
۴. کم تحرکی

۳۰- آزمون تعادل ستاره برای سنجش چه چیزی و ویژه کدام گروه است؟

۱. سنجش تعادل عملی و ویژه افراد مسن
۲. سنجش تعادل پویا و ویژه افراد مسن
۳. سنجش تعادل پویا و ویژه ورزشکاران
۴. سنجش تعادل عملی و ویژه ورزشکاران

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	د	عادي
۲	ب	عادي
۳	د	عادي
۴	د	عادي
۵	ب	عادي
۶	د	عادي
۷	د	عادي
۸	ج	عادي
۹	الف	عادي
۱۰	الف	عادي
۱۱	د	عادي
۱۲	ج	عادي
۱۳	الف	عادي
۱۴	ج	عادي
۱۵	الف	عادي
۱۶	الف	عادي
۱۷	الف	عادي
۱۸	د	عادي
۱۹	ج	عادي
۲۰	د	عادي
۲۱	الف	عادي
۲۲	د	عادي
۲۳	د	عادي
۲۴	ج	عادي
۲۵	د	عادي
۲۶	ب	عادي
۲۷	ج	عادي
۲۸	د	عادي
۲۹	الف	عادي
۳۰	ج	عادي