



تنها با یاد اوست که دلها آرام میگیرد.

۱. عدم تعادل قدرت در عضلات کدام یک از اعضای بدن، اثر بیشتری در بروز ناهنجاریهای اسکلتی دارد؟

- الف. دستها
- ب. پاها
- ج. عضلات دیافراگم
- د. تنه

۲. اصل بیان می کند که افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله، فقط هنگامی میسر است که عضله با وزنه های سنگین تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، رو به رو شود.

- الف. اضافه بار
- ب. بازگشت به حالت اولیه
- ج. شدت تمرین
- د. ویژگی تمرین

۳. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. سرعت انقباض عضله وراثتی است.
- ب. سرعت با ترکیب مطلوب سرعت زاویه ای و طول اهرم درگیر، اجرای حرکت افزایش می یابد.
- ج. سرعت بدن را می توان از طریق افزایش نیروهای منفی و کاهش نیروهای مثبت توسعه داد.
- د. چابکی ویژه به اجرای حرکات سریع یک عضو از بدن اختصاص دارد.

۴. مهمترین عامل تعیین کننده نوع حرکت در مفصل چیست؟

- الف. ساختمان مفصل
- ب. توده عضلانی
- ج. سن و جنس
- د. تمرین با وزنه

۵. کدامیک از منابع غذایی در رشد و ترمیم بافت های بدن نقش ایفا نمی کند؟

- الف. پروتئین ها
- ب. آب
- ج. مواد معدنی
- د. قندها

۶. قابلیت بازگشت به حالت اولیه و مقاومت در برابر خستگی از نتایج کدامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

- الف. جسمانی
- ب. روانی
- ج. اجتماعی
- د. فردی

۷. در کدام یک از کشش های زیر بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟

- الف. غیرفعال
- ب. ایستا
- ج. فعال
- د. پرتابی

۸. در کدام یک از رشته های ورزشی زیر تقریباً به یک نسبت از سه دستگاه انرژی بهره گرفته می شود؟

- الف. بسکتبال
- ب. کشتی
- ج. اسکی تفریحی
- د. دوی ۱۰۰۰۰ متر

۹. در شرایط طبیعی حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری مورد نیاز بدن از تأمین می شود، که در یک جیره غذایی معمولی ۶۵ تا ۹۰ گرم از این ماده مورد نیاز است.

- الف. قند
- ب. چربی
- ج. پروتئین
- د. ویتامین

۱۰. مناسب ترین روش برای اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیرپوستی کدام است؟

- الف. اندازه گیری چربی کل بدن
- ب. اندازه گیری از طریق کالیپر
- ج. اندازه گیری چگالی بدن
- د. محاسبه سطح مقطع عضلات



کارشناسی (ستنی - ناپیوسته - تجمیع)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ / تشریحی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ / تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته های علوم پایه: ۱۲۱۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. فعالیتهای کششی در کاهش صدمات جسمانی مؤثر است.

ب. تمرینات کششی از کوتاه شدن عضله جلوگیری می کند.

ج. اجرای تمرینات الاستیکی در هر شرایطی مفید و مؤثر است.

د. روش کشش PNF در فیزیوتراپی نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

۱۲. هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

الف. قبل از بلوغ
ب. بعد از ۵ دقیقه گرم کردن

ج. بعد از بلوغ
د. در دوران کودکی

۱۳. در فعالیت هایی مانند فوتبال که بین یک تا دو ساعت به طول می انجامند، تأمین انرژی ابتدا از طریق و سپس تأمین می شود.

الف. چربی ها - کربوهیدراتها
ب. چربی ها - پروتئین ها

ج. کربوهیدراتها - چربی ها
د. کربوهیدراتها - پروتئین ها

۱۴. از مصرف مواد قندی بیش از در روز باید پرهیز شود.

الف. ۱۵۰۰ گرم
ب. ۷۰۰ گرم
ج. ۵۰۰ گرم
د. ۱۰۰۰ گرم

۱۵. برای ورزشکاری که لازم است وزن خود را افزایش دهد، همزمان با انجام تمرینات ویژه توصیه می کنید که:

الف. مواد کربوهیدرات مصرف کند.

ب. مواد کالری زای زیاد مصرف کند.

ج. املاح و مواد معدنی را از طریق مواد غذایی بیشتر مصرف کند.

د. مواد پروتئینی زیادتری مصرف کند.

۱۶. کاهش وزن بدن برای زنان ورزشکار در هر هفته چقدر باشد، بهتر است؟

الف. ۶۰۰ گرم
ب. ۷۰۰ گرم
ج. ۹۰۰ گرم
د. ۱۳۵۰ گرم

۱۷. در سیستم هرمی در هر ست میزان بار افزایش و کاهش می یابد تا اینکه در آخرین ست کوشش اعمال می شود.

الف. تعداد تکرار - حداکثر
ب. زمان حرکت - حداقل

ج. زمان حرکت - حداکثر
د. تعداد تکرار - حداقل

۱۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. بهترین راه برای کم کردن وزن، کاهش کالری دریافتی است.

ب. تعیین شدت تمرین و حداکثر ضربان قلب به راحتی و توسط هر فرد ممکن است.

ج. تمام سرخرگها دارای نبض هستند.

د. حالات روحی اثری در ضربان نبض ندارد.



کارشناسی (ستتی - ناپیوسته - تجميع)

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کليه رشته های علوم پایه - ۱۲۱۵۱۵۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ / تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ / تشریحی: —

کُد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۹. آزمون کشش بارفیکس، برای اندازه گیری کدامیک از فاکتورهای زیر در عضلات سرشانه استفاده می شود؟

الف. قدرت پویا ب. قدرت ایستا ج. چابکی د. انعطاف پذیری

۲۰. حرکت دراز و نشست برای ارزیابی استفاده می شود.

الف. قدرت عضلات شکم ب. استقامت عضلات شکم

ج. قدرت عضلات کمر بند شانه ای د. استقامت عضلات کمر بند شانه ای

۲۱. تجزیه کامل گلوکز در سیستم هوازی چند مول ATP آزاد می کند؟

الف. ۲ ب. ۳ ج. ۳۸ د. ۱۴۶

۲۲. توده خالص بدن شامل استخوانها، عضلات، ارگانها و است.

الف. آب ب. چربی ج. سرعت د. توان

۲۳. هنگام نرمش کردن برای پیشگیری از کشیدگی، به کدام روش باید عمل کنیم؟

الف. نفسهای سطحی ولی سریع بکشیم. ب. نفس عمیق بکشیم.

ج. نفس را حبس کنیم. د. نفس را حبس نکنیم.

۲۴. منابع غذایی گلیکوژن نسبتاً کم است و مهمترین منابع گلیکوژن است.

الف. شیر ب. عسل و شیرینی ج. قند د. گوشت و جگر

۲۵. مهمترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن است.

الف. ترکیب بدنی ب. موازنه انرژی ج. رژیم غذایی د. فعالیت ورزشی

۲۶. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. چربی زیر پوستی یک ماده پر انرژی و بدون آب محسوب می شود.

ب. هر چه زمان فعالیت بیشتر شود، استفاده از چربی ها نیز افزایش می یابد.

ج. چربی زیر پوستی متعادل کننده حرارت بدن است.

د. چربی ها در ساختمان سلولها نیز شرکت دارند.

۲۷. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. ترکیب بدن مفهوم نسبی درصد ماهیچه، چربی و استخوان را توصیف می کند.

ب. داشتن عضلات منعطف لازمه ورزش وزنه برداری است.

ج. سلولهای عضلانی به سه دسته عضلانی قرمز، سفید و صورتی نامگذاری شده اند.

د. در تارهای عضلانی قرمز اکسیژن کمتری ذخیره می شود.

۲۸. مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، کدام است؟

الف. برنامه تمرینی ب. سابقه سلامت و تمرین فرد

ج. شدت یا سنگینی تمرین د. مدت تمرین



کارشناسی (ستتی - ناپیوسته - تجمیع)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ —

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته های علوم پایه: ۱۲۱۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۹. نبض در زنان نسبت به مردان:

الف. کندتر است ب. تندتر است ج. عمیق تر است د. یکسان است

۳۰. کدام روش، مناسبترین روش اندازه گیری وزن چربی و وزن خالص بدن است؟

الف. اندازه گیری وزن خالص چربی

ب. محاسبه چگالی (دانسیته) بدن

ج. از طریق محاسبه قد و وزن بدن

د. اندازه گیری سنجش ضخامت لایه چربی زیر پوستی بوسیله کالیپر

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰
- ۱۱
- ۱۲
- ۱۳
- ۱۴
- ۱۵
- ۱۶
- ۱۷
- ۱۸
- ۱۹
- ۲۰
- ۲۱
- ۲۲
- ۲۳
- ۲۴
- ۲۵
- ۲۶
- ۲۷
- ۲۸
- ۲۹
- ۳۰