

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱- برای افزایش حجم عضلات توصیه می شود که همزمان با تمرینات ویژه چقدر پروتئین مصرف شود؟

۰۱. نباید بیش از یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد.

۰۲. باید بیش از سه گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد.

۰۳. نباید بیش از دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در شبانه روز باشد.

۰۴. باید بیش از دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در شبانه روز باشد.

۲- مناسب ترین روش اندازه گیری سنجش ضخامت لایه چربی از کدام طریق است؟

۰۱. گونیامتر

۰۲. کالیپر

۰۳. دینامومتر

۰۴. سیناتوگرافی

۳- کدامیک از موارد زیر بر چابکی اثر ندارد؟

۰۱. قدرت

۰۲. سرعت

۰۳. استقامت

۰۴. توان

۴- به ازای چند کالری انرژی اضافی که وارد بدن می شود، یک گرم چربی در بدن ذخیره می شود؟

۰۱. ۶/۳

۰۲. ۳/۶

۰۳. ۹/۳

۰۴. ۳/۹

۵- در روش پیشنهادی ویرهد برای افزایش استقامت عضلانی، حرکات با چند درصد وزنه و در چند نوبت ۴۰ تکراری انجام می شود؟

۰۱. ۲۵ تا ۵۰- پنج

۰۲. ۷۰ درصد- سه

۰۳. ۱۵ تا ۳۰ درصد- ده

۰۴. ۵۰ تا ۶۰ درصد- شش

۶- رعایت اصول تمرین در یک رشته ورزشی در وهله اول به کدام عامل بستگی دارد؟

۰۱. شناخت نوع منبع انرژی غالب در آن رشته

۰۲. شناخت مهارت های آن رشته

۰۳. شناخت ورزشکار

۰۴. شناخت سابقه آن رشته

۷- محاسبه مقدار وزنه در کدامیک از روش های ذیل مشکل تر است؟

۰۱. واتکینر

۰۲. مک گوئین

۰۳. دلورم

۰۴. پیرامیدی

۸- کدامیک از موارد ذیل در خصوص (cp) نادرست است؟

۰۱. مقدار ذخایر cp، سه برابر ATP است.

۰۲. cp مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می شود.

۰۳. انرژی حاصل از تجزیه cp صرف تحلیل ATP می شود.

۰۴. cp همان کراتین فسفات است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۹- در کدام مسابقه دو، ۹۵٪ انرژی از طریق دستگاه کراتین فسفات و اسید لاکتیک تامین می شود؟

۱. ماراتن ۰۲ ۳۰۰۰ متر ۰۳ صحرانوردی ۰۴ ۱۰۰ متر

۱۰- کدامیک از موارد ذیل انرژی را نیست؟

۱. ویتامین ها ۰۲ پروتئین ها ۰۳ چربی ها ۰۴ کربوهیدرات ها

۱۱- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن، چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

۱. ۱۰ درصد ۰۲ ۲۰ درصد ۰۳ ۳۰ درصد ۰۴ ۴۰ درصد

۱۲- به منظور پیشگیری از کشیدگی سعی کنید هنگام نرمش کردن:

۱. نفس را حبس کنید. ۰۲ نفس را حبس نکنید. ۰۳ نفس سطحی بکشید. ۰۴ سریع نفس بکشید.

۱۳- کدام عبارت زیر صحیح است؟

۱. ترکیب بدنی مفهوم نسبی درصد ماهیچه، چربی و استخوان را توصیف می کند.

۲. داشتن عضلات منعطف لازمه ورزش وزنه برداری است.

۳. سلول های عضلانی به سه دسته عضلانی قرمز، سفید و صورتی نامگذاری شده اند.

۴. تارهای عضلانی قرمز دارای توان قدرتی بالاتری هستند.

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

۱. برنامه تمرینی ۰۲ سابقه سلامت و تمرین فرد

۳. شدت یا سنگینی تمرین ۰۴ مدت تمرین

۱۵- نبض در زنان نسبت به مردان چگونه است؟

۱. کندتر است ۰۲ تندتر است ۰۳ عمیق تر است ۰۴ یکسان است

۱۶- کدامیک از فاکتورهای زیر مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟

۱. سرعت ۰۲ استقامت ۰۳ هماهنگی ۰۴ تعادل

۱۷- کدامیک از سازگاری های زیر در اثر اجرای تمرینات استقامت عضلانی در بدن ایجاد نمی شود؟

۱. افزایش ذخایر انرژی ۰۲ افزایش تراکم مویرگی عضله

۳. افزایش غلظت میوگلوبین عضله ۰۴ افزایش قطر تارهای FT

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۱۸- افزایش سرعت در مردان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی      ۲. ۲۰ سالگی      ۳. ۲۲ سالگی      ۴. ۲۴ سالگی

۱۹- سریع ترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۱. فسفاژن      ۲. اسیدلاکتیک      ۳. اکسیژن      ۴. هوازی

۲۰- کدامیک از منابع غذایی در رشد و ترمیم بافتهای بدن نقش ایفا نمی کند؟

۱. پروتئین ها      ۲. آب      ۳. مواد معدنی      ۴. قندها

۲۱- کدام یک آزمون زیر سرعت حرکت را می سنجد؟

۱. دوی ۳۰ متر      ۲. دوی رفت و برگشت      ۳. دوی ۸۰۰ متر      ۴. پرش عمودی

۲۲- در شرایط طبیعی حدود چند درصد از کالری مورد نیاز بدن از چربی ها باید تأمین شود؟

۱. ۲۰ تا ۲۵ درصد      ۲. ۳۰ تا ۴۰ درصد      ۳. ۵۰ تا ۷۰ درصد      ۴. ۷۰ تا ۷۵ درصد

۲۳- کدام یک از عوامل زیر در افت هماهنگی بدن مؤثر است؟

۱. ترس      ۲. عدم رشد هماهنگ بین اندام های تحتانی و فوقانی  
۳. کم تحرکی      ۴. همه موارد

۲۴- توانایی بدن برای رساندن و مصرف اکسیژن در کار و ورزش های شدید و طولانی مدت را چه می گویند؟

۱. استقامت عضلانی      ۲. قدرت کانستریک  
۳. قدرت اکسنتریک      ۴. استقامت قلبی- عروقی

۲۵- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

۱. استقامت      ۲. قدرت      ۳. توان      ۴. چابکی

۲۶- کدام ست سریع ترین روش دستیابی به قدرت است؟

۱. ست ۴ تکرار      ۲. ست ۵ تکرار      ۳. ست ۳ تکرار      ۴. ست ۶ تکرار

۲۷- کدام یک از گزینه های زیر از مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. افزایش انعطاف پذیری      ۲. کاهش خطر آسیب دیدگی  
۳. بهبود وضعیت بدن      ۴. افزایش عملکرد جسمانی و بهبود ترکیب بدن

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۱

۲۸- 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؟

۱. کشش غیرفعال      ۲. کشش ایستا      ۳. کشش فعال      ۴. کشش پرتابی

۲۹- کدام گزینه نادرست است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است.  
 ۲. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد محور است.  
 ۳. تعلیم و تربیت حرکتی ارتباطی با تحلیل حرکات ندارد.  
 ۴. تعلیم و تربیت نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت کمتری دارد.

۳۰- بهبود «حس اعتماد به نفس» و «خود کار آمدی» جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

۱. اهداف روانی      ۲. اهداف تربیتی      ۳. اهداف جسمانی      ۴. اهداف اجتماعی