

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی  
 فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی (فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت (رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹، ۱۲۱۵۰۰۱ -

۱- اولین مرحله هضم غذا در کدام قسمت انجام می شود؟

۱. مری ۲. معده ۳. دهان ۴. روده

۲- چه ماده ای سبب هضم چربیها می شود؟

۱. صفرا ۲. لوزالمعده ۳. شیر معده ۴. آنزیم

۳- حد ایده آل جهت اهداف بلند مدت برای آمادگی جسمانی چقدر می باشد؟

۱. ۳ تا ۶ ماه ۲. ۲ تا ۳ ماه ۳. ۸ تا ۱۰ ماه ۴. ۷ تا ۹ ماه

۴- تست پله کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. قدرت عضلات پا ۲. قدرت عضلات پایین تنه  
 ۳. آمادگی قلبی و عروقی ۴. توان بی هوازی

۵- سالمترین رژیم غذایی کدام است؟

۱. پر کربوهیدرات ۲. چربی های مفید ۳. پر پروتئین ۴. مدیترانه ای

۶- کلسیم و منیزیم از کدام گروه مواد مورد نیاز بدن می باشد؟

۱. معدنی ۲. پروتئینی ۳. ویتامینی ۴. قلیایی

۷- تداوم و دوباره سازی رشد بدن مدیون کدام گزینه است؟

۱. چربیها ۲. کربوهیدرات  
 ۳. اسیدهای آمینه ۴. پروتئینها و اسیدهای آمینه

۸- قویترین آنتی اکسیدان کدام ویتامین می باشد؟

۱. C ۲. E ۳. D ۴. K

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۹- برای رهایی از محیط سمی بدن چه نوع غذاهایی باید مصرف شود؟

۱. غذاهای حاوی اسید و قلیایی  
۲. غذاهای دیر هضم  
۳. غذاهای حاوی غیر قلیایی  
۴. غذاهای قندی

۱۰- چه حرکاتی باعث به تاخیر انداختن پیری مفاصل می شود؟

۱. قدرتی  
۲. سرعتی  
۳. استقامتی  
۴. انعطاف پذیری

۱۱- انجام حرکات کششی باعث کاهش ..... در عضله می شود.

۱. درد و سفتی  
۲. انبساط  
۳. چربی خون  
۴. قند خون

۱۲- تمریناتی که قلب و ششها را به فعالیت وا می دارد چه نوع تمریناتی هستند؟

۱. قدرتی  
۲. هوازی  
۳. سرعتی  
۴. بی هوازی

۱۳- کدام تمرین در کاهش استرس موثر است؟

۱. بی هوازی  
۲. شدید با سیستم فسفاژن  
۳. تمرینات اسیدلاکتیکی  
۴. هوازی

۱۴- جهت آمادگی در ورزشهای تیمی چه نوع تمریناتی مناسب است؟

۱. استقامتی  
۲. اینتروال  
۳. سرعت بالا  
۴. مقاومتی

۱۵- کدام تمرینات استقامت بدن را بالا می برد؟

۱. شدید  
۲. تمرین با سرعت ثابت  
۳. اینتروال  
۴. قدرتی

۱۶- یکی از اشتباهات معمول در راه رفتن چیست؟

۱. شل کردن عضلات شانه  
۲. شل کردن مجموعه عضلات بالاتنه  
۳. شل کردن عضلات گردن  
۴. سفت کردن عضلات گردن و شانه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

**رشته تحصیلی/کد درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی، مدیریت ورزشی- مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت اوقات فراغت ورزشهای تفریحی، مدیریت ورزشی- مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی- مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۷- چه دستگاهی سبب تقویت توان عضلات کوچک دست می شود؟

۱. دستگاه اسکی      ۲. چند منظوره      ۳. ارکومتر دستی      ۴. گام زن هوازی

۱۸- جهت توسعه چابکی چه تمریناتی موثر است؟

۱. شنا      ۲. دوی سرعت رفت و برگشت      ۳. تست پله      ۴. دوچرخه سواری

۱۹- چه افرادی به تیپ چاق معروفند؟

۱. اکتومورف      ۲. اندو مورف      ۳. تین ایجر      ۴. مزومورف

۲۰- وقتی در جریان تمرین رشدی حاصل نمی شود و به فلات می رسیم چه کاری باید انجام داد؟

۱. جریان عادی تمرین را تغییر دهیم      ۲. تمرین را رها کنیم      ۳. تمرین قبلی را ادامه دهیم      ۴. تنوع در تمرین ایجاد نکنیم

۲۱- کدام گزینه از تمرینات معروف با وزنه (مقاومتی) نمی باشد؟

۱. دراپ ست      ۲. ماتریس      ۳. ست مرکب      ۴. تکرار بیشینه

۲۲- حرکت پروانه روی تخت شیبدار کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱. پایین سینه      ۲. بالای سینه      ۳. کتف ها      ۴. بازو

۲۳- حرکت کشش از بارفیکس برای تقویت کدام عضلات موثر است؟

۱. کتف ها      ۲. دلتوئید      ۳. سه سر بازویی      ۴. پشتی بزرگ و دو سر بازویی

۲۴- حرکت بالا آوردن رانها روی تخته شیبدار برای تقویت کدام عضلات موثر است؟

۱. راست کننده ها      ۲. سینه ای      ۳. مایل شکمی      ۴. راست شکمی