

نام درس: تربیت بدنی (۱)

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه)

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

کلاس درس: علوم پایه: ۹۹۱۰۹۱ - علوم انسانی: ۹۹۲۰۹۸ تاریخ: ۸۶/۳/۲۳ شروع: ۱۴

۱. کشف انفرادی، توانایی فرد برای ارتباط و واکنش نسبت به تصورات کلی محیط خارجی و عوامل مادی یا انسانی موجود در آن، معرف چیست؟
- الف. اوقات فراغت
ب. تعلیم و تربیت حرکتی
ج. تعلیم و تربیت مادی
د. تفریحات سالم
۲. سلامت و تندرستی پایدارتر و دستگاه‌های ارگانیکی کامل‌تر و کارآمدتر بدن، از دسته کدامیک از هدف‌های تربیت‌بدنی به شمار می‌رود؟
- الف. جسمانی
ب. روانی
ج. اجتماعی
د. احساسی
۳. کدام مورد از عناصر آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی به شمار نمی‌رود؟
- الف. ترکیب بدن
ب. استقامت قلبی عروقی
ج. انعطاف‌پذیری
د. چابکی
۴. دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را می‌گویند.
- الف. کارآمدی مفصل
ب. انعطاف‌پذیری ایستا
ج. انعطاف‌پذیری پویا
د. کشش فعال
۵. حرکات خم شدن و باز شدن در کدامیک از مفاصل انجام می‌شود؟
- الف. مسطح
ب. استوانه‌ای
ج. لولایی
د. لغزنده
۶. دامنه حرکتی در کدامیک از مفاصل بیشتر است؟
- الف. کروی
ب. لقمه‌ای
ج. زینی
د. قرقه‌ای
۷. کشش پویا معمولاً فقط مورد استفاده ورزشکاران است.
- الف. شنا
ب. والیبال
ج. وزنه‌برداری
د. دو میدانی
۸. ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه مقدار فرد می‌شود.
- الف. قدرت
ب. استقامت
ج. چابکی
د. سرعت
۹. بعد از تمرین‌های خیلی مشکل، وقت مناسب برای برگشت به حالت اولیه معادل چند ساعت توصیه شده است؟
- الف. ۷۲
ب. ۴۸
ج. ۲۴
د. یک هفته کامل
۱۰. تمرین برای افزایش، زمانی ثمر بخش است که ورزشکار با ۵۰ الی ۸۰ درصد حداکثر توان و کارایی خود تمرین کند.
- الف. قدرت
ب. چابکی
ج. سرعت
د. چالاکي
۱۱. در چه روشی برای افزایش کیفیت قدرت، در هر ست میزان افزایش بار و تعداد تکرارها کاهش می‌یابد؟
- الف. هرمی
ب. آکسفوردی
ج. استنتریک
د. کانستریک

نام درس: تربیت بدنی (۱) تعداد سؤالات: فنی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --
 رشته تحصیلی: کراپینژ عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه) زمان امتحان: نسنی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه
 کلاس: علوم پایه: ۹۹۱۰۹۱- علوم انسانی: ۹۹۲۰۹۸ تعداد کل صفحات: ۳

نام درس: تربیت بدنی (۱) تعداد سؤالات: فنی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --
 رشته تحصیلی: کراپینژ عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی و پایه) زمان امتحان: نسنی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه
 کلاس: علوم پایه: ۹۹۱۰۹۱- علوم انسانی: ۹۹۲۰۹۸ تعداد کل صفحات: ۳

۱۲. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات بکنواخت با انقباضی نسبتاً طولانی، معرف چیست؟
 الف. استقامت عمومی
 ب. قدرت پرویا
 ج. استقامت موضعی
 د. قدرت ایستا
۱۳. در کدام دوره، ظرفیت هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن خود می‌رسد؟
 الف. میانسانی
 ب. پیری
 ج. کودکی
 د. قبل از بلوغ
۱۴. توانایی تغییر مسیر بدن یا بخش‌هایی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمام‌تر، معرف چه عنصری از آمادگی حرکتی است؟
 الف. استقامت
 ب. چابکی
 ج. سرعت مطلق
 د. انعطاف‌پذیری
۱۵. جمله صحیح کدام است؟
 الف. در سال‌های رشد سریع، چابکی کاهش می‌یابد.
 ب. در قبل از بلوغ، پسران چابکی بیشتری دارند.
 ج. بعد از بلوغ، چابکی دختران به مراتب بیشتر از پسران است.
 د. چاقی بر چابکی تأثیری ندارد.
۱۶. نشستن روی یک پا در حالی که پای دیگر به صورت کاملاً کشیده و به حالت افقی در فضا است، باعث افزایش چه قابلیت‌هایی می‌شود؟
 الف. هماهنگی
 ب. قدرت عضلانی
 ج. تعادل
 د. سرعت عکس‌العمل
۱۷. اگر مقدار نیرو شود، میزان شتاب نیز دو برابر خواهد شد.
 الف. نصف
 ب. ۴ برابر
 ج. ۸ برابر
 د. ۲ برابر
۱۸. جمله صحیح را بیابید؟
 الف. مقدار ذخایر CP حدود ۱۰ برابر ذخایر ATP است.
 ب. در دستگاه اسید لاکتیک، انرژی با حضور اکسیژن تولید می‌شود.
 ج. دستگاه اسید لاکتیک، ۲ مول ATP تولید می‌کند.
 د. مقدار ذخایر CP و ذخایر ATP برابر است.
۱۹. سرعت تولید ATP در کدامیک از دستگاه‌ها خیلی کند است؟
 الف. فسفاژن
 ب. اسید لاکتیک
 ج. هوازی
 د. گلیکولیز
۲۰. در مسابقه‌ای مثل دوی ۱۰۰ متر، سهم تولید انرژی از طریق دستگاه هوازی معادل چند درصد است؟
 الف. ۹۵ درصد
 ب. ۵ درصد
 ج. ۴۰ درصد
 د. ۶۰ درصد

www.pne-nut.blogfa.com
www.tabrizpne.com

۲۱. مواد غذایی اصلی در ورزش‌های طولانی مدت و استقامتی کدامند؟
 الف. چربی‌ها و پروتئین‌ها
 ب. چربی‌ها و ویتامین‌ها
 ج. کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها
 د. کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها
۲۲. مصرف میوه و سبزیجات به صورت تازه و خام و رژیم غذایی متنوع برای پیشگیری از کمبود چه موادی در بدن توصیه شده است؟
 الف. ویتامین‌ها
 ب. املاح معدنی‌ها
 ج. کربوهیدرات‌ها
 د. پروتئین‌ها
۲۳. با افزایش سن، ارتفاع قد کاهش می‌یابد، دلیل آن چیست؟
 الف. فشردگی دیسک‌های بین مهره‌ها
 ب. استخوانی شدن صفحات آنتراکاله
 ج. غضروفی شدن مهره‌ها
 د. پایین رفتن مفصل زانو
۲۴. چنانچه مرکز ثقل اندام‌های مختلف بدن از مفصل مربوط عبور کند، گشتاور نیروها و تعادل در اندام برقرار است.
 الف. ۱۰۰
 ب. ۸۰
 ج. صفر
 د. پایدار
۲۵. جمله صحیح کدام است؟
 الف. سه جزء اصلی بدن، عضلات، استخوان‌ها و پوست می‌باشد.
 ب. وزن خالص و وزن چربی، وزن تمام بدن را تشکیل می‌دهند.
 ج. در مردان درصد چربی معادل ۱۵ درصد، چاقی محسوب می‌شود.
 د. وزن مطلوب وزنی است که در آن وزن چربی در حداکثر باشد.
۲۶. در رعایت اصل اضافه بار فعالیت ورزش مهم‌ترین عامل به شمار می‌رود؟
 الف. مدت
 ب. تکرار
 ج. حجم
 د. شدت
۲۷. مسابقات رقابتی منظم در کدامیک از مراحل تمرینی انجام می‌شود؟
 الف. خارج از فصل مسابقه
 ب. فصل مسابقه
 ج. پیش از فصل مسابقه
 د. بعد از فصل مسابقه
۲۸. به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن، می‌گویند.
 الف. قدرت حرکتی
 ب. توان حرکتی
 ج. واحد حرکتی
 د. استقامت حرکتی
۲۹. در کدام روش برای افزایش انعطاف‌پذیری عضلات و مفاصل می‌توان از یک بار کمکی استفاده کرد؟
 الف. بالستیک
 ب. ایستا
 ج. PNF
 د. PDH
۳۰. برای اندازه‌گیری از گونیا متر و فلکسومتر استفاده می‌شود.
 الف. مستقیم انعطاف‌پذیری
 ب. غیر مستقیم انعطاف‌پذیری
 ج. ترکیب بدنی
 د. تعادل

نام درس: تربیت بدنی ۱

نام بخش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)

کد درس: ۹۹۲۰۹۸

تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تفریحی --

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تفریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

۸۶/۱/۲۵
۱۴

۱. برای افزایش قدرت از طریق کار با وزنه استفاده از کدام یک از روش های زیر موثر است؟

الف. دلووم و واتکینز ب. مگکوئین ج. پیرامیدی د. فلیک و گرامر

۲. آرام سازی عضلانی از اهداف کدامیک از حیطه های تربیت بدنی است؟

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

۳. توانایی کشش عضلات بدن در دفعات مختلف و با تکرارهای متعدد را چه می نامند؟

الف. انعطاف پذیری ساکن ب. انعطاف پذیری توسعه یافته

ج. انعطاف پذیری پویا د. انعطاف بدنی

۴. چرا مصرف زیاد کربوهیدراتها باعث افزایش وزن می شود؟

الف. زیرا کربوهیدراتها به همراه آب بدن ذخیره می شوند.

ب. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت چربی زیر پوستی می شود.

ج. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت غیر فعال بدن می شود.

د. زیرا مصرف زیاد کربوهیدراتها در کبد ذخیره می شود.

۵. مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار در ورزش باید به آن توجه شود چیست؟

الف. شدت ب. مدت ج. سن د. زمان

۶. بهترین دستگاه تولید انرژی در یک دوی ۴۰۰ متر با زمان ۵۰ ثانیه کدام است؟

الف. فسفاژن ب. اسیدلاکتیک ج. هوازی د. ATP

۷. کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. در تارهای قرمز اکسیژن بیشتری ذخیره شده است.

ب. تارهای قرمز بیشتر در فعالیت های غیر هوازی شرکت دارند.

ج. در تارهای قرمز ذخیره گلوکز زیادی موجود است.

د. تجمع اسیدلاکتیک در تارهای قرمز بیشتر است.

۸. در دستگاه اسیدلاکتیک کدامیک از مواد غذایی تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می کند؟

الف. چربی ها ب. قندها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها

۹. در شرایط طبیعی حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری مورد نیاز بدن از تامین 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. به دنبال یک دوره تمرینی که در اثر آن استقامت عضلانی افزایش می یابد کدامیک از سازگاریهای زیر در بدن ایجاد نمی شود؟

الف. افزایش قطر و تعداد تارهای St ب. افزایش تحمل اسید لاکتیک عضلات

ج. افزایش تراکم مویرگی عضلات د. افزایش تعداد میتوکندری عضلات

۱۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. واحد انرژی کیلوکالری است.

ب. دستگاه گلیکولیزی هوازی به دستگاه اسید لاکتیک معروف است.

ج. در دستگاه اسید لاکتیک گلوکز و گلیکوژن به صورت ناقص تجزیه می شود و انرژی بالایی تولید می کند.

د. پروتئین های غذایی از منابع حیوانی و گیاهی حاصل می شوند.



تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --
 زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی --
 تعداد کل صفحات: ۳

نام درس: تربیت بدنی ۱
 نام بخش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)
 کد درس: ۹۹۲۰۹۸

۱۲. کدامیک از گزینه های زیر نادرست است؟
 الف. نیرو و شتاب نسبت مستقیم دارند.
 ب. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می یابد.
 ج. با افزایش ۲ درجه حرارت، سرعت انقباض ۲۰ درصد افزایش می یابد.
 د. سرعت حرکات بدنی زنان به میزان ۸۵٪ سرعت مردان است.
۱۳. کدام عبارت زیر صحیح است؟
 الف. همه نیازهای اجتماعی افراد از طریق ورزش برآورده می شود.
 ب. ورزش در کاهش اضطراب بالقوه موثر است.
 ج. ورزش در هر شرایطی ارزش های مثبت اجتماعی را به افراد انتقال می دهد.
 د. با توجه به وجود رقابت در ورزش موضوع تعامل اجتماعی در ورزش منتفی است.
۱۴. وقتی عضله احتیاج به نیروی اضافی داشته باشد به ترتیب کدام دسته از تارهای عضلانی درگیر عمل می شود؟
 الف. سفید الف - سفید ب - نوع قرمز
 ب. نوع قرمز - نوع سفید
 ج. نوع سفید الف - سفید ب
 د. نوع سفید - نوع قرمز
۱۵. برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم است؟
 الف. یک جلسه ب. دو جلسه ج. سه جلسه د. چهار جلسه
۱۶. کدام عبارت زیر غلط است؟
 الف. مقدار نیاز به پروتئین بر حسب سن، وزن، جنس، نوع و مدت فعالیت فرق می کند.
 ب. ۱۰۰ گرم گوشت مرغوب حاوی ۷۵ گرم پروتئین است.
 ج. یک رژیم غذایی متعادل باید دارای کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن باشد.
 د. مصرف مازاد بر نیاز ویتامین ها اثر مفیدی روی سلامتی و یا بهبود عملکرد ورزشی ندارد.
۱۷. متعادل نبودن قدرت در کدام یک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاریهای اسکلتی دارد؟
 الف. تنه ب. دستها ج. پاها د. عضله دیافراگم
۱۸. برای ورزشکارانی که لازم است وزن خود را افزایش دهد همزمان با انجام تمرینات ویژه توصیه می کنید که:
 الف. مواد کربوهیدرات مصرف کنند.
 ب. مواد کالری زای زیاد مصرف کنند.
 ج. املاح و مواد معدنی را از طریق مواد غذایی بیشتر مصرف کنند.
 د. مواد پروتئینی زیادتری مصرف کنند.
۱۹. 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
۲۰. تمرینات باعث کاهش وزن چربی می شوند.
 الف. سرعتی ب. قدرتی ج. استقامتی طولانی مدت د. چابکی
۲۱. به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن گویند.
 الف. تارچه ب. واحد حرکتی ج. نیروی عضلانی د. اهرم

۲۲. هر چه زمان فعالیت (با شدت متوسط) بیشتر شود استفاده از کدام ماده غذایی در چرخه تولید انرژی افزایش می یابد؟
الف. ویتامین ب. کربوهیدرات ج. پروتئین د. چربی
۲۳. کدام آزمون زیر چابکی را می سنجد؟
الف. دوی ۳۰ متر ب. خط کش ج. دوی رفت و برگشت د. پرش عمودی
۲۴. مهمترین منبع انرژی و سوخت در فعالیت های کوتاه مدت و سنگین چیست؟
الف. پروتئین ها ب. ویتامین ها ج. کربوهیدرات د. چربی ها
۲۵. کمترین ضربان در حالت است.
الف. استراحت و دراز کش ب. ایستاده ج. نشسته د. فعالیت
۲۶. برای ارزیابی استقامت عضلانی عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟
الف. حرکت دراز نشست روی سطح شیب دار ب. حرکت بارفیکس ج. طناب زدن د. حرکت دراز و نشست
۲۷. کدامیک از سازگاری های زیر در اثر اجرای تمرینات استقامت عضلانی در بدن ایجاد نمی شود؟
الف. افزایش ذخایر انرژی ب. افزایش تراکم مویرگی عضله ج. افزایش غلظت میوگلوبین د. افزایش قطر تارهای FT
۲۸. از طریق انجام دوره های تمرینی به خصوص تمرین با وزنه:
الف. تعداد تارهای عضلانی و قطر تارها افزایش می یابد.
ب. فقط از طریق افزایش قطر تارهای عضلانی قدرت افزایش می یابد.
ج. از طریق افزایش تعداد تارها عضلانی است که انعطاف بدنی توسعه می یابد.
د. ارتباط قدرت عضله و سطح مقطع تارهای عضلانی برقرار می شود.
۲۹. حداکثر قدرت و نیروهای تولیدی در عضله در چه زمانی حادث می شود؟
الف. زمانی که بالاترین واحد حرکتی درگیر فعالیت خاصی شوند.
ب. زمانی که عضلات قوی تری درگیر فعالیت خاصی شود.
ج. در سلامت جسمانی و آمادگی جسمانی بالا
د. زمانی که واحدهای حرکتی مطلوب و بهینه درگیر فعالیت شوند.
۳۰. کدام عبارت زیر در مورد سرعت انقباض عضله غلط است؟
الف. افزایش هماهنگی سبب توسعه سرعت حرکات ویژه می شود.
ب. افزایش هماهنگی سبب می شود که عضلات فعال با سرعت بیشتری عمل کنند.
ج. سرعت با ترکیب مطلوب سرعت زاویه ای و طول اهرم درگیر افزایش می یابد.
د. سرعت انقباض عضله وراثتی است.



۸۶/۱۰/۲۵
۱۱

نام درس: تربیت بدنی ۱

نام بخش: عمومی (کلیه بخشهای مهندسی)

کد درس: ۹۹۱۰۹۱

تعداد سؤالات: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی -

تعداد کل صفحات: ۳

۱. کدام گزینه زیر مربوط به اهداف روانی تربیت بدنی می باشد؟
الف. کسب تجارب موفقیت آمیز
ب. توانایی در حفظ سازگاری
ج. مقاومت در برابر خستگی
د. ایجاد تفاهم و همبستگی
۲. کدامیک از مفصل زیر لقمه ای می باشند؟
الف. ران
ب. آرنج
ج. مچ دست
د. شانه
۳. کشش پویا از جهت حرکت در حین کشش شبیه کدام روش زیر است؟
الف. کشش فعال
ب. کشش ایستا
ج. کشش پرتابی
د. کشش غیرفعال
۴. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی در نتیجه نرمشهای کششی و کششهای الاستیک توسعه می یابد؟
الف. قدرت
ب. سرعت
ج. استقامت عضلانی
د. چابکی
۵. کدامیک از گزینه های زیر جزء عوامل محدود کننده انعطاف پذیری نیست؟
الف. بافت چربی
ب. سن و جنس
ج. بافت پیوندی
د. توده عضلانی
۶. کدامیک از عضلات زیر در قسمت جلویی ران قرار دارد؟
الف. همسترینگ
ب. شانه ای
ج. نزدیک کننده بزرگ
د. راست رانی
۷. در تمرینات با وزنه برای توسعه سرعت چند تکرار در هر ست پیشنهاد می شود؟
الف. ۶ تکرار
ب. ۱۰ تکرار
ج. ۳۰ تکرار
د. ۶-۱ تکرار
۸. در سیستم هرمی برای بالا بردن قدرت عضله ست سوم شامل چند درصد کل وزنه مربوطه می شود؟
الف. ۸۵ درصد
ب. ۸۰ درصد
ج. ۹۰ درصد
د. ۷۵ درصد
۹. اجرای حرکت دراز و نشست در جلسات تمرینی کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می کند؟
الف. انعطاف پذیری و سرعت
ب. قدرت عضلانی
ج. استقامت عضلانی
د. استقامت قلبی - تنفسی
۱۰. تارهای نوع سفید در کدامیک از فعالیت های زیر مشارکت کمتری دارند؟
الف. هوازی
ب. سرعتی
ج. بی هوازی
د. وزنه برداری
۱۱. کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی زیر مربوط به آمادگی حرکتی نمی باشد؟
الف. قدرت
ب. سرعت
ج. چابکی
د. زمان واکنش
۱۲. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی بر چابکی بی اثر است؟
الف. سرعت
ب. قدرت
ج. زمان واکنش
د. استقامت
۱۳. سرعت عکس العمل عبارت است از:
الف. فاصله زمانی بین محرک و شروع حرکت
ب. فاصله زمانی بین محرک و پایان حرکت
ج. حداقل فاصله زمانی بین محرک و پایان پاسخ حرکتی
د. حداقل فاصله زمانی بین شروع و پایان حرکت



نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی — تشریحی —

نام بخش: عمومی (کلیه بخشهای مهندسی)

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی —

تعداد کل صفحات: ۳

کد درس: ۹۹۱۰۹۱

۱۴. همکاری متقابل سیستم عصبی - عضلانی که فقدان آن منجر به ایجاد حرکت‌های بدنی ضعیف و ناقص می‌شود چه نام دارد؟

الف. تعادل ب. تطبیق‌پذیری

ج. هماهنگی د. تعادل حرکت

۱۵. سیستم انرژی کدامیک از ورزشهای زیر شبیه والیبال است؟

الف. کشتی ب. بسکتبال

ج. دوی نرم و آرام د. قایقرانی

۱۶. کدامیک از سیستم‌های انرژی زیر فقط از قندها برای تولید انرژی استفاده می‌کند؟

الف. فسفاژن ب. اسیدلاکتیک

ج. $ATP - PC$ د. کراتین فسفات

۱۷. کدامیک از مواد مغذی انرژی‌زا در تنظیم اعمال بدن نقش دارد؟

الف. ویتامینها ب. چربیها

ج. مواد معدنی د. پروتئین‌ها

۱۸. منبع اصلی تولید انرژی در هنگام استراحت کدامیک از مواد غذایی زیر است؟

الف. گلیکوژن ب. کربوهیدرات

ج. چربیها د. گلوکز

۱۹. کدامیک از کربوهیدراتهای زیر جزء دسته دی‌ساکاریدها نمی‌باشد؟

الف. مالتوز ب. گلیکوژن

ج. لاکتوز د. ساکاروز

۲۰. در رابطه با وضعیت بدنی کدام گزینه نادرست است؟

الف. مهمترین پیامد کمبود حرکت، بیماری، آتروفی عضلات و کاهش قدرت عضلانی است.

ب. افرادی که آمادگی جسمانی مطلوبی دارند زودتر به حالت اولیه برمی‌گردند.

ج. سن تقویمی را می‌توان تغییر داد و این تغییر بستگی به نحوه زندگی دارد.

د. افزایش یا کاهش انعطاف‌پذیری می‌تواند به سلامتی بدن آسیب برساند.

۲۱. میزان چربی در مردانی که از نظر طبقه‌بندی وزن در گروه فربه قرار می‌گیرند چند درصد است؟

الف. ۲۲ و بیشتر ب. ۲۵ و بیشتر

ج. ۲۴ - ۲۱ درصد د. ۲۲ - ۱۳ درصد

۲۲. کدام گزینه در رابطه با ترکیب بدنی و وزن مطلوب نادرست است؟

الف. تمرینات با وزنه منجر به افزایش وزن بدون چربی می‌شود.

ب. در چاقی هیپروتروفی تعداد سلولهای چربی افزایش می‌یابد.

ج. چاقی زمینه‌ساز بروز برخی از بیماریهای قلبی عروقی است.

د. اختلال در عملکرد غدد هیپوتالاموس، کم کاری تیروئید و برخی از بیماریها و عوامل ژنتیکی در چاقی موثرند.

۲۳. هدف کدامیک از فصول تمرینی زیر حفظ شکل بدنی و وزن بدن در حد قابل قبول می‌باشد؟

الف. خارج از فصل مسابقه ب. پیش از فصل مسابقه

ج. بعد از فصل مسابقه د. فصل مسابقه



۲۴. یک جلسه تمرین با وزنه در هفته از خصوصیات کدامیک از مراحل تمرینی زیر است؟

- الف. خارج از فصل مسابقه
ب. پیش از فصل مسابقه
ج. بعد از فصل مسابقه
د. فصل مسابقه

۲۵. کدام گزینه از اهداف و اثرات گرم کردن نمی باشد؟

- الف. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
ب. افزایش زمان بازتاب
ج. افزایش سرعت انقباض
د. افزایش برون ده قلبی

۲۶. تقویت عضله دلتوئید با استفاده از کدام نوع دستگاه بدنسازی صورت می گیرد؟

- الف. دو قفسه ای
ب. پاروزنی
ج. بالاکشنده فوقانی
د. بالابرنده جانبی

۲۷. نیاز به پروتئین در اشخاص غیرورزشکار چه میزان به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟

- الف. ۱ گرم
ب. ۱/۶۷ گرم
ج. ۰/۷ گرم
د. ۰/۸ گرم

۲۸. ترکیباتی هستند شیمیایی که برای سلامت و رشد و بقای حیات انسان ضروری اند و رشد بافت های مختلف بدن را تأمین می کنند.

- الف. کربوهیدرات ها
ب. ویتامین ها
ج. چربی ها
د. آنزیم ها

۲۹. شدت فعالیت در دویدن تناوبی باید بین تا حداکثر ضربان قلب باشد.

- الف. ۵۰ تا ۸۰ درصد
ب. ۷۵ تا ۹۰ درصد
ج. ۷۰ تا ۸۵ درصد
د. ۷۵ تا ۸۰ درصد

۳۰. کابل تنسیومتر برای اندازه گیری کدام مورد زیر کاربرد دارد؟

- الف. انعطاف پذیری
ب. قدرت ایستا
ج. قدرت پویا
د. تعادل

