



دانلود رایگان
نمونه سوالات
پیام نور
در سایت
پی ان یو اگزام

pnuexam.com



دانشگاه پیام نور

رشته های فنی مهندسی | علوم پایه | روانشناسی | مدیریت | حقوق

www.pnuexam.com



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آمادگی جسمانی 1

رشته تحصیلی/کد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، 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 رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۱ - ، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹)

۱- صفرا در هضم کدام ماده غذایی موثر می باشد؟

۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. فیبرها

۲- دوازدهم مربوط به کدام گزینه می باشد؟

۱. معده ۲. لوزالمعده ۳. روده کوچک ۴. روده بزرگ

۳- ترومبوس به چه معناست؟

۱. افزایش فشار خون ۲. سگته قلبی
۳. وجود حباب هوا در خون ۴. تشکیل لخته خون در رگ ها

۴- کدام نوع از تمرینات احتمال سگته را بیشتر کاهش می دهد؟

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

۵- افزایش انسولین در بدن سبب می شود بدن نتواند از به عنوان منبع انرژی استفاده کند.

۱. قندها ۲. پروتئین ها ۳. چربی ها ۴. ویتامین ها

۶- کدام گزینه از خصوصیات چربی های مفید می باشد؟

۱. سبب افزایش فشار خون می شوند. ۲. عمدتاً در گوشت، کره، پنیر و شیرینیجات یافت می شوند.
۳. سطح LDL خون را بالا می برند. ۴. در درجه حرارت اتاق به حالت مایع هستند.

۷- کدام ماده زیر در ساخت گویچه های قرمز خون دخالت دارد؟

۱. روی ۲. سدیم ۳. آهن ۴. کلسیم

۸- کدام ویتامین در حفظ استخوان ها و کمک در فرآورده های کلسیم در غذاها تأثیر به سزایی دارد؟

- A . ۱ B . ۲ C . ۳ D . ۴

۹- بهترین زمان مناسب برای انجام حرکات کششی، چند دقیقه در روز می باشد؟

۱. ۱۰ ۲. ۱۵ ۳. ۲۰ ۴. ۲۵



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی 1

رشته تحصیلی/کد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، 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 کاربرد، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشیهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹)

۱۰- وقتی به تمرین هوازی می پردازید، بدن از کدام یک از منابع انرژی استفاده می کند؟

۱. ذخائر قندی در خون
۲. ذخائر قندی در عضلات
۳. ذخائر چربی
۴. همه موارد

۱۱- چه درصدی از ضربان قلب شما در دقیقه نشان دهنده انجام تمرین هوازی می باشد؟

۱. ۸۵-۶۵
۲. ۶۵-۷۵
۳. ۷۵-۸۵
۴. ۳۵-۵۵

۱۲- کدام عبارت زیر در مورد راه رفتن صحیح می باشد؟

۱. چانه بالا بوده و به پایین نگاه کنید.
۲. عضلات شکم را سفت نکنید.
۳. از تنفس شکمی کمتر استفاده کنید.
۴. گامهای کوتاه بردارید.

۱۳- کدام عارضه در دویدن شایع نیست؟

۱. کشیدگی عضله دوقلو
۲. درد آرنج
۳. درد ساق پا
۴. درد زانو

۱۴- کدام گزینه در مورد دوچرخه سواری صحیح می باشد؟

۱. در هنگام دوچرخه سواری شانه ها باید چرخش داشته باشند.
۲. روی شانه ها فشار نیاورید.
۳. پشت خود را عمود نکنید.
۴. ارتفاع زین اهمیت چندانی ندارد.

۱۵- کدام گزینه از نوع تمرینات مقاومتی می باشد؟

۱. دوی مارا تن
۲. پرس سینه
۳. پرش جفت
۴. دوی رفت و برگشت

۱۶- تمرینات هوازی بیشتر مناسب کدام تیپ بدنی می باشد؟

۱. اکتومورف
۲. مزومورف
۳. اندومورف
۴. افراد خیلی لاغر



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی 1

رشته تحصیلی/کد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، 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 کاربرد، 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 رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹)

۱۷- چطور می توان به عضلاتی با قطر بزرگتر دست پیدا کرد؟

۱. افزایش زمان تمرین ۲. افزایش تعداد تکرارها ۳. افزایش حجم تمرین ۴. افزایش بار تمرین

۱۸- اثر فلات به چه معناست؟

۱. فرد به حداکثر قدرت عضلانی رسیده است.
۲. وقتی فرد رشدی بر اثر تمرین خود نمی بیند.
۳. به حداکثر تکرار بیشینه اطلاق می شود.
۴. فرد به حداکثر آمادگی خود رسیده است و با تمرین صحیح هم آماده تر نخواهد شد.

۱۹- در کدام روش تمرینی عضلات مخالف را هم در یک توالی سریع به فعالیت می اندازید؟

۱. نوبت سنگین ۲. دراپ ست
۳. ست های تمرینی هرمی شکل ۴. ست مرکب

۲۰- در کدام نوع تمرین فرد قسمت های مختلف عضله را در دامنه حرکتی متناوب تقویت می کند؟

۱. تمرین مرکب ۲. دراپ ست ۳. تمرین ترکیبی ۴. تمرین ماتریس

۲۱- حرکت پروانه برای تقویت کدام عضلات مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. ساق پا ۲. ران پا ۳. تنه ۴. سینه ای

۲۲- حرکت سیم کش از جلو کدام عضله را بیشتر تقویت می کند؟

۱. چهار سر ران ۲. همسترینگ ۳. شکمی ۴. دلتوئید

۲۳- در پرتاپ توپ مدیسن بال کدام گروه از عضلات را تقویت می کند؟

۱. عضلات پشت بازو و سینه ۲. عضلات شکم
۳. ستون فقرات ۴. همسترینگ



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی 1

رشته تحصیلی/کد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، 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 کاربرد، مدیریت ورزشی-مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت اوقات فراغت ورزشیهای تفریحی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹)

۲۴- حرکت پل بیشتر چه عضلاتی را تقویت می کند؟

۱. شکم

۲. راست کننده ستون فقرات

۳. شکم و راست کننده ستون فقرات

۴. ساعد

96-2

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
١	ب	عادي
٢	ج	عادي
٣	د	عادي
٤	الف	عادي
٥	ج	عادي
٦	د	عادي
٧	ج	عادي
٨	د	عادي
٩	الف	عادي
١٠	د	عادي
١١	الف	عادي
١٢	د	عادي
١٣	ب	عادي
١٤	ب	عادي
١٥	ب	عادي
١٦	ج	عادي
١٧	د	عادي
١٨	ب	عادي
١٩	الف	عادي
٢٠	د	عادي
٢١	د	عادي
٢٢	د	عادي
٢٣	الف	عادي
٢٤	ج	عادي

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ، 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 و ورزشهای تفریحی ، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش ، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی ، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱- ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱- صفرا از کدام قسمت بدن ترشح می شود؟

۱. روده کوچک ۲. روده بزرگ ۳. کبد ۴. لوزالمعده

۲- کدام گزینه در زمان افزایش فعالیت بدنی صحیح می باشد؟

۱. کاهش تعداد تنفس در دقیقه
۲. اکسیژن رسانی کمتر به ششها
۳. افزایش حجم خون جاری
۴. افزایش حجم کل خود بدن

۳- اجسام کتونی از چه نوع ماده ای تشکیل شده اند؟

۱. چربی ۲. پروتئین ۳. کربوهیدرات ۴. اسیدهای آمینه

۴- کدام گزینه از ویژگی های رژیم غذایی مدیترانه ای نمی باشد؟

۱. استفاده از چربی های اشباع نشده
۲. مصرف میوه و سبزیجات تازه
۳. مصرف کم مواد غذایی خام
۴. چویدن زیاد غذا

۵- کدام گروه از مواد غذایی به عنوان منبع اصلی انرژی برای مغز می باشند؟

۱. چربی ها ۲. پروتئین ها ۳. کربوهیدرات ها ۴. اسیدهای آمینه

۶- کدام گزینه از ویژگی های چربی های مفید می باشد؟

۱. سرعت متابولیسم را افزایش می دهند.
۲. در درجه حرارت اتاق جامد هستند.
۳. سطح LDL خون را بالا می برند.
۴. موجب افزایش فشار خون می شوند.

۷- به تولید هموگلوبین در بدن کمک می کند؟

۱. مس ۲. کلسیم ۳. روی ۴. سدیم

۸- کدام ویتامین قوی ترین ضد اکسیدان به شمار می رود؟

۱. A ۲. D ۳. K ۴. E

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ، 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 رویدادهای ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱- ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۹- چه نوع تمریناتی پایه و اساس هر نوع برنامه آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. انعطاف پذیری ۲. هوازی ۳. مقاومتی ۴. کششی

۱۰- چند درصد از حداکثر ضربان قلب در دقیقه ، به محدوده مطلوب تأثیر پذیری تمرین معروف است؟

۱. 15 الی 25 درصد ۲. 30 الی 45 درصد ۳. 45 الی 45 درصد ۴. 65 الی 85 درصد

۱۱- کدام نوع تمرین برای سوزاندن چربی و بالا رفتن متابولیسم پایه، مناسب تر می باشد؟

۱. تمرین با سرعت ثابت ۲. تمرین اینتروال ۳. تمرین مقاومتی ۴. تمرینات کششی

۱۲- کدام یک از عضلات زیر وظیفه اصلی پیاده روی سریع (در مرحله فشار به عقب) را بر عهده دارند؟

۱. جلوی ران ۲. همسترینگ ۳. سرینی ۴. مچ پا

۱۳- برای اجتناب از ناراحتی های مرتبط با زانو، کدام عضلات باید تقویت شوند؟

۱. ساق پا ۲. همسترینگ ۳. جلوی ران ۴. تمام عضلات پا

۱۴- کدام یک از موارد زیر از علل ایجاد درد در ناحیه زانو نمی باشد؟

۱. قوی تر بودن عضله چهار سر ران و ضعیفتر بودن عضله همسترینگ
۲. ضعف عضله چهار سر ران
۳. وزن زیاد فرد
۴. پوشیدن کفش که باعث کم شدن فشار به زانو ها هنگام دویدن شود.

۱۵- طناب زدن چه نوع تمرینی است؟

۱. هوازی شدید ۲. هوازی سبک ۳. بی هوازی سنگین ۴. بی هوازی سبک

۱۶- کدام ورزش تأثیر بیشتری بر قدرت بالاتنه دارد که جز برنامه های دایره ای می شود؟

۱. بالا رفتن از دیوار ۲. دوچرخه سواری ۳. پریدن از روی موانع ۴. طناب زدن

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ، 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 رویدادهای ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱- ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۷- زمان توقف در بین مراحل تمرین دایره ای چه قدر است؟

۱. حداکثر 30 ثانیه ۲. حداقل 1 دقیقه ۳. حداکثر 2 دقیقه ۴. حداقل 15 ثانیه

۱۸- کدام تیپ از افراد ذیل دارای کمر باریک و شانه های پهن هستند و برنامه تمرینی هوازی برای این تیپ افرادی جهت نشان دادن عضلاتشان مفیدتر خواهد بود؟

۱. اکتومورف ۲. مزومورف ۳. اندومورف ۴. افراد لاغر

۱۹-.....تعداد تکرار تمرینی است که باید هنگام استفاده از وزنه انجام داد و در یک ست تمرینی نباید از آن تعداد بیشتر باشد.

۱. تکرار بیشینه ۲. اصل تمرین ۳. بار تمرین ۴. ست تمرین

۲۰- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. وقتی تمرین با وزنه را کنار بگذارید ، عضله به چربی تبدیل می شود
۲. اگر هدف شما بزرگ کردن عضله است، زیاد کردن زمان تمرین مثر ثمر خواهد بود.
۳. هر قدر وزنه سنگین تر باشد، عضلات بزرگتر می شوند.
۴. تمرین با وزنه سبک سبب رشد سریع عضله در کوتاه مدت خواهد شد.

۲۱- کدام تکنیک تمرینی روی تونیسیتیته عضلانی (سفتی و قدرت عضله) موثر است؟

۱. تکرارهای زیاد با 30 ثانیه استراحت بین ست ها ۲. تکرار بسیار کم با 2 دقیقه استراحت بین ست ها
۳. تکرار کم با 30 تا 90 ثانیه استراحت بین ست ها ۴. تکرار متوسط با 30 تا 60 ثانیه استراحت بین ست ها

۲۲- شیوه ای از تمرین با وزنه که در آن عضلات مخالف یکدیگر را در یک توالی سریع برای کسب قدرت به فعالیت وا می دارند، چه نام دارد؟

۱. نوبت سنگین ۲. ماتریس ۳. هرمی شکل ۴. ست مرکب

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ، 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 رویدادهای ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱- ، علوم ورزشی ، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۲۳- حرکت سیم کش از جلو- شستها به طرف بالا برای تقویت چه قسمتی از بدن به کار می رود؟

۱. شانه
۲. قسمت بیرونی عضلات پشت بازو
۳. قسمت بیرونی ساعد
۴. مچ دست

۲۴- حرکت شنای روی زمین برای تقویت کدام عضلات به کار می رود؟

۱. سینه ای ، دلتوئید ، پشت بازو
۲. سینه ای ، دوزنقه ، پشتی بزرگ
۳. سینه ای ، دلتوئید ، فوق خاری
۴. سینه ای ، دوزنقه ، دوسر بازو

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
١			X		ج	عادي
٢			X		ج	عادي
٣			X		الف	عادي
٤			X		ج	عادي
٥			X		ج	عادي
٦	X				الف	عادي
٧	X				الف	عادي
٨				X	د	عادي
٩		X			ب	عادي
١٠				X	د	عادي
١١		X			ب	عادي
١٢			X		ج	عادي
١٣				X	د	عادي
١٤	X				د	عادي
١٥	X				الف	عادي
١٦	X				الف	عادي
١٧	X				الف	عادي
١٨			X		ب	عادي
١٩				X	الف	عادي
٢٠			X		ج	عادي
٢١	X				الف	عادي
٢٢		X			الف	عادي
٢٣		X			ب	عادي
٢٤				X	الف	عادي

97-1

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، ۱۲۱۵۲۱۹، ۱۲۱۵۰۰۱

۱- بزرگ ترین و پیچیده ترین مفصل بدن به ترتیب کدام است؟

۱. زانو، شانه ۲. زانو، کمر بند شانه ۳. آرنج، شانه ۴. آرنج، کمر بند شانه

۲- مهم ترین بخش فرآیند هضم و جذب مواد غذایی در کدام اندام صورت می گیرد؟

۱. معده ۲. روده کوچک ۳. مری ۴. جگر

۳- نقش کدام یک از موارد ذیل خنثی کردن حالت اسیدی کیموس است؟

۱. صفرا ۲. شیره لوزالمعده ۳. شیره روده کوچک ۴. شیره روده بزرگ

۴- جنبه منفی رژیم غذایی مدیترانه ای مصرف بیش از حد کدام دسته از غذاها می باشد؟

۱. غذاهای حاوی کربوهیدرات ۲. غذاهای حاوی پروتئین ۳. غذاهای حاوی چربی ها ۴. غذاهای حاوی اجسام کتونی

۵- کربوهیدرات های موجود در کدام یک از موارد ذیل جزء کربوهیدرات های ساده به حساب می آید؟

۱. بیشتر نوشابه های گاز دار ۲. شیرینی ۳. ماکارونی ۴. محصولات لبنی

۶- کدام دسته از چربی های ذیل جزء چربی های مرئی هستند؟

۱. خشکبار ۲. پنیر ۳. بیسکوئیت ۴. مارگارین

۷- کدام یک از مواد معدنی در اعصاب، بافت مغز و سیستم ایمنی تاثیر مثبت دارد؟

۱. کروم ۲. منیزیم ۳. فسفر ۴. روی

۸- کدام یک از ویتامین های ذیل قوی ترین ضد اکسید کننده در بدن بوده و در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است؟

۱. A ۲. B ۳. D ۴. E

۹- چه میزان از رژیم غذایی ما باید از غذاهای قلبیایی پر قند تشکیل شود؟

۱. کمتر از ۴۰ درصد ۲. کمتر از ۳۰ درصد ۳. کمتر از ۲۰ درصد ۴. کمتر از ۱۰ درصد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی 1

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت بازاریابی در ورزش، مدیریت ورزشی-مدیریت راهبردی در سازمانهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۰- آزاد سازی کدام یک از هورمون ها موجب احساس شادی می شود؟

۱. اکسی توسین و انسولین
۲. آدرنالین و سروتونین
۳. گلوکاگن و تریپتوفان
۴. آلدسترون و وازوپرسین

۱۱- محدوده تاثیر پذیری تمرین هوازی کدام است؟

۱. 25 تا 45 درصد حداکثر ضربان قلب
۲. 45 تا 65 درصد حداکثر ضربان قلب
۳. 65 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب
۴. 85 تا 100 درصد حداکثر ضربان قلب

۱۲- کدام دسته از تمرینات ذیل " اثر بعد از سوخت" دارد؟

۱. نکرین با سرعت ثابت
۲. تمرین با سرعت متوسط
۳. تمرین اینتروال
۴. تمرین جاگینگ

۱۳- مهم ترین مرحله پیاده روی فشار کدام قسمت ران است که عضلات سرینی آن را سبب می شود؟

۱. عقب
۲. جلو
۳. داخل
۴. خارج

۱۴- کدام یک از فعالیت های ذیل بیشتر توسط فیبر های تند انقباض انجام می شود؟

۱. بلند کردن وزنه
۲. پیاده روی
۳. دوچرخه سواری
۴. اسکی صحرانوردی

۱۵- کدام دسته از تیپ های بدنی مربوط به افراد لاغر اندام است؟

۱. اندومورف
۲. مزومورف
۳. اکتومورف
۴. لیپومورف

۱۶- تکرار بسیار کم (4 تا 8 تکرار در هر ست) با 2 دقیقه استراحت یا بیشتر بین هر ست جزء کدام دسته از تکنیک های تمرین می باشد؟

۱. کسب قدرت
۲. تقویت عضله
۳. شکل طبیعی عضله
۴. تونسیته عضلانی

۱۷- کدام یک از روش های تمرین قدرتی هنگامی که نیاز به توقف برای زمان های استراحت ندارید بسیار کار ساز است؟

۱. دراپ ست
۲. ست ترکیبی
۳. هرمی شکل
۴. نوبت سنگین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹

۱۸- کدام یک از روش های تمرین قدرتی بر اساس این نظریه بنا شده که شما قادرید به هنگام تمرین قسمت های مختلف عضله را در دامنه حرکتی متناوب تقویت کنید؟

۱. پیش خستگی ۲. ست مرکب ۳. تمرین ماتریس ۴. تمرین هرمی

۱۹- حرکت کشش از بارفیکس با دست های باز (کف دست ها پشت به صورت) برای تقویت کدام عضله می باشد؟

۱. پشتی بزرگ ۲. سه سر ۳. سه گوش آرنجی ۴. سینه ای کوچک

۲۰- حرکت پارو در حالت نشسته برای تقویت کدام یک از عضلات ذیل پیشنهاد می شود؟

۱. سه سر بازو ۲. متوازی الاضلاع ۳. سینه ای کوچک ۴. فوق خاری

۲۱- فلکشن گردن در کدام زاویه از نظر میزان انعطاف پذیری ضعیف محسوب می شود؟

۱. کمتر از ۷۵ درجه ۲. ۷۵ تا ۸۰ درجه ۳. ۸۰ تا ۸۵ درجه ۴. ۸۵ تا ۹۰ درجه

۲۲- کدام یک از انواع ویتامین ها به حفظ استخوان ها و کمک به فراورده های کلسیم در غذا ها تاثیر به سزایی دارد؟

۱. A ۲. B ۳. C ۴. D

۲۳- کدام یک از مواد معدنی در تولید انسولین و تنظیم متابولیسم کمک می نماید؟

۱. کلسیم ۲. مس ۳. کروم ۴. فسفر

۲۴- مطمئن ترین روش برای کنترل ضربان قلب کدام است؟

۱. گرفتن نبض به وسیله دست ۲. گرفتن نبض در ناحیه مچ پا ۳. گرفتن نبض با لمس قلب ۴. گرفتن نبض در گیجگاه

97-2

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
١		X			الف	عادي
٢		X			ب	عادي
٣			X		ب	عادي
٤	X				الف	عادي
٥			X		الف	عادي
٦				X	د	عادي
٧			X		د	عادي
٨			X		د	عادي
٩		X			د	عادي
١٠		X			ب	عادي
١١			X		ج	عادي
١٢		X			ج	عادي
١٣		X			الف	عادي
١٤			X		الف	عادي
١٥		X			ج	عادي
١٦				X	الف	عادي
١٧				X	د	عادي
١٨		X			ج	عادي
١٩		X			الف	عادي
٢٠		X			ب	عادي
٢١		X			الف	عادي
٢٢		X			د	عادي
٢٣		X			ج	عادي
٢٤	X				الف	عادي

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، 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 رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۰۱ - ، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹)

۱- چند درصد از وزن بدن را عضلات تشکیل می دهند؟

۱. 20 ۲. 50 ۳. 60 ۴. 70

۲- اولین مرحله هضم غذا در کدام عضو بدن انجام می شود؟

۱. دهان ۲. مری ۳. معده ۴. روده کوچک

۳- غذا تا ساعت در معده می ماند.

۱. 2 ۲. 3 ۳. 4 ۴. 5

۴- کدام گزینه نقش خنثی کردن حالت اسیدی کیموس در بدن را بر عهده دارد؟

۱. صفر ۲. شیر لوزالمعده ۳. شیر روده کوچک ۴. شیر روده بزرگ

۵- دلیل ایجاد ترومبوس چیست؟

۱. هنگامیکه لخته خون تشکیل شود و این لخته جلوی جریان خون را سد کند.

۲. هنگامی که چربی در دیواره رگها رسوب کند.

۳. هنگامی که فشار خون بر دیواره رگها فشار وارد کند.

۴. هنگامی که عضلات بدن بر اثر بی تحرکی تحلیل یابند.

۶- کدام یک از تست های زیر جهت سنجش آمادگی قلبی - عروقی مناسب است؟

۱. تست شنای روی زمین ۲. تست پله به مدت 3 دقیقه

۳. ارزیابی از شاخص توده بدنی ۴. نسبت ران به کمر

۷- بدن از برای حفظ گلوکز خون استفاده می کند؟

۱. پروتئین ۲. چربی ۳. کربوهیدرات ۴. ویتامین

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی 1

رشته تحصیلی/گد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، 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 رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۹۷-۱۲۱۵۰۰۱)، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، ۱۲۱۵۲۱۹

۸- اصل ترکیب غذا یعنی اینکه :

۱. هرگز غذاهای با کربوهیدرات بالا را نخورید.
۲. هرگز غذاهای پرچرب را نخورید.
۳. هرگز غذاهای حاوی کربوهیدرات و پروتئین را در یک وعده با هم نخورید.
۴. هرگز غذاهای پر کالری را با هم در یک وعده مصرف نکنید.

۹- سالمترین نوع رژیم غذایی چیست؟

۱. اروپایی
۲. ایرانی
۳. آمریکایی
۴. مدیترانه ای

۱۰- کدام گزینه کربوهیدرات محسوب نمی شود؟

۱. حبوبات
۲. سبزیجات
۳. روغن زیتون
۴. فیبرهای غذایی

۱۱- کدامیک از مواد معدنی زیر به تولید هموگلوبین در بدن کمک می کند؟

۱. کروم
۲. منیزیم
۳. پتاسیم
۴. مس

۱۲- کدامیک از ویتامین های زیر قوی ترین ضد اکسید کننده در بدن است؟

۱. E
۲. K
۳. D
۴. B

۱۳- رژیم غذایی می تواند به کاهش سم در بدن کمک کند.

۱. قلیایی
۲. اسیدی
۳. پرچربی
۴. پرکالری

۱۴- کدامیک از مواد غذایی زیر مواد قندی متوسطی داشته و باید تا 30 درصد برنامه رژیم غذایی افراد را تشکیل دهند؟

۱. سیب زمینی
۲. موز
۳. شیر کم چرب
۴. شیر پرچرب

۱۵- کدام کدام گزینه را برای صرف شام مناسبتر می دانید؟

۱. مرغ و سالاد کرفس
۲. برنج کته با سالاد پر ملات
۳. سالاد با ماکارونی با آرد کامل
۴. نان کامل با ساندویچ مرغ و سالاد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی 1

رشته تحصیلی/گد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، 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 (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 رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۰۱ - ، علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۳۱۵۲۱۹)

۱۶- هنگامی که فردی در حالت ایستاده پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کرده و دست راست خود را بلند کرده و به پشت ببرد و با دست چپ فشار وارد نموده تا دست راست بیشتر به پایین برود، در حال کشش کدام عضله خود می باشد؟

۱. عضله سه سر

۲. عضله دوسر

۳. عضله سینه

۴. ناحیه قدامی عضله دلتوئید

۱۷- سرعت متابولسیم پایه در کدام تمرین بالاتر است؟

۱. اینتروال

۲. سرعت ثابت

۳. بی هوازی

۴. مقاومتی

۱۸- کدام یک از عضلات زیر وظیفه اصلی پیاده روی سریع را بر عهده دارد؟

۱. جلوی ران

۲. همسترینگ

۳. سرینی

۴. مچ پا

۱۹- چه نوع تمرینی برای دویدن یک فرد مبتدی مناسبتر است؟

۱. طولانی مدت

۲. سریع کوتاه

۳. اینتروال

۴. سریع طولانی

۲۰- تیپ بدنی اندومورف به طور طبیعی است.

۱. چاق

۲. لاغر

۳. ورزشکار

۴. عضلانی

۲۱- برای اجتناب از ناراحتی های مرتبط با زانو، کدام عضلات باید تقویت شوند؟

۱. ساق پا

۲. همسترینگ

۳. جلوی ران

۴. تمام عضلات پا

۲۲- کدام ورزش تأثیر بیشتری بر قدرت بالا تنه دارد؟

۱. دوچرخه سواری

۲. پریدن از روی موانع

۳. بالا رفتن از دیوار

۴. طناب زدن

۲۳- حرکت شنای روی زمین برای تقویت کدام عضلات به کار می رود؟

۱. سینه ای، دلتوئید، پشت بازو

۲. سینه ای، ذوزنقه، پشتی بزرگ

۳. سینه ای، ذوزنقه، دوسر بازو

۴. سینه ای، دلتوئید، فوق خاری

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی I

رشته تحصیلی/گد درس: مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی، 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 (مدیریت ورزشی رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربرد، 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 رویدادهای ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۳۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۱۹)

۲۴- حرکت سیم کش از جلو - شست ها به طرف بالا، برای تقویت چه قسمتی از بدن به کار می رود؟

۴. مچ دست

۳. ساعد

۲. پشت بازو

۱. شانه

آمادگی جسمانی ۱ نيمسال اول سال تحصيل ۹۸-۹۷

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحيح	وضعت کلید
۱					ب	عادي
۲					الف	عادي
۳					ج	عادي
۴					ب	عادي
۵					الف	عادي
۶					ب	عادي
۷					ج	عادي
۸					ج	عادي
۹					د	عادي
۱۰					ج	عادي
۱۱					د	عادي
۱۲					الف	عادي
۱۳					الف	عادي
۱۴					ج	عادي
۱۵					الف	عادي
۱۶					الف	عادي
۱۷					الف	عادي
۱۸					ج	عادي
۱۹					ج	عادي
۲۰					الف	عادي
۲۱					د	عادي
۲۲					ج	عادي
۲۳					الف	عادي
۲۴					ب	عادي

98-



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۱۹ - ۱۲۱۵۰۰۱

۱- عضلات توسط کدام یک از موارد ذیل به استخوان ها وصل می شوند؟

۱. لیگامان ۲. مفصل ۳. ضریع استخوان ۴. تاندون

۲- اولین مرحله هضم در کدام بخش از دستگاه گوارش انجام می شود؟

۱. دهان ۲. مری ۳. دوازدهه ۴. روده بزرگ

۳- کدام یک از موارد ذیل سبب هضم چربی ها می شود؟

۱. صفرا ۲. شیره معده ۳. آنزیم ۴. آمیلاز معدی

۴- حد ایده آل جهت اهداف بلند مدت برای آمادگی جسمانی چقدر است؟

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

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

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

۶- کدام گروه از مواد غذایی منبع بهتری برای سوخت بدن محسوب می شود؟

۱. کربوهیدرات ها ۲. پروتئین ها ۳. اسیدهای آمینه ۴. لاکتات

۷- سالم ترین رژیم غذایی کدام است؟

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

۸- تداوم و دوباره سازی رشد بدن مدیون کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. چربی ها و کربوهیدرات ۲. اسیدهای آمینه ۳. کربوهیدرات ۴. پروتئین ها و اسیدهای آمینه



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۱۹

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

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

۱۰- غذاهای قلیایی پر قند، چند درصد رژیم غذایی را تشکیل می دهند؟

۱. کمتر از ۱۰ درصد
۲. بیشتر از ۴۰ درصد
۳. تا ۳۰ درصد
۴. تا ۶۰ درصد

۱۱- چه حرکتی باعث به تاخیر انداختن پیری مفاصل می شود؟

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

۱۲- داشتن کدام یک از موارد ذیل دامنه حرکتی مفاصل را زیاد کرده و سبب می شود تا هر فعالیتی لذت بخش باشد؟

۱. چابکی
۲. قدرت بدنی
۳. انعطاف بدنی
۴. استقامت عضلانی

۱۳- انجام حرکات کششی سبب کاهش کدام یک از موارد ذیل در عضله می شود؟

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

۱۴- تمریناتی که قلب و شش ها را به فعالیت وا می دارد چه نوع تمریناتی هستند؟

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

۱۵- کدام تمرین در کاهش استرس موثر است؟

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

۱۶- کدام تمرینات استقامت بدن را افزایش می دهد؟

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

۱۷- جهت آمادگی در ورزش های تیمی چه نوع تمریناتی مناسب است؟

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



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی ۱۲۱۵۲۱۹

۱۸- یکی از اشتباهات معمول در راه رفتن کدام است؟

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

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

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

۲۰- چه افرادی به تیپ چاق معروفند؟

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

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

۱. تکرار بیشینه
۲. دراپ ست
۳. شادو
۴. اورلپ

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

۱. پایین سینه
۲. بازو
۳. کتفها
۴. بالای سینه

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

۱. گوشه ای
۲. سه سر بازویی
۳. نعلی
۴. پشتی بزرگ و دو سر بازویی

۲۴- حرکت بالا آوردن ران ها روی تخته شیب دار برای تقویت کدام عضلات موثر است ؟

۱. سینه ای بزرگ
۲. راست شکمی
۳. سینه ای کوچک
۴. مایل شکمی

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۲۱۹

۱- بزرگترین مفصل بدن کدام است؟

۱. شانه ۲. زانو ۳. بین مهره ها ۴. آرنج

۲- قلب انسان در حالت استراحت در هر دقیقه حدود چند لیتر خون به بیرون می فرستد؟

۱. 3-4 لیتر ۲. 4-5 لیتر ۳. 5-6 لیتر ۴. 6-7 لیتر

۳- کدام تست، میزان آمادگی قلبی- عروقی افراد را می سنجد؟

۱. شاخص توده بدن ۲. تست پله ۳. تست شنا روی زمین ۴. تست دراز و نشست

۴- مهمترین منبع سوخت انرژی برای مغز کدام است؟

۱. اسید چرب ۲. فروکتوز ۳. گالاکتوز ۴. گلوکز

۵- افزایش انسولین در بدن از کدام مورد ممانعت بعمل می آورد؟

۱. ساخت گلیکوژن ۲. ساخت چربی ۳. ساخت پروتئین ۴. تجزیه چربی

۶- کدام ماده زیر در تولید انسولین و تنظیم متابولیسم کمک می کند؟

۱. مس ۲. آهن ۳. کروم ۴. فسفر

۷- قوی ترین ضد اکسید کننده و محافظ سلامتی پوست کدام ویتامین است؟

۱. ویتامین A ۲. ویتامین B ۳. ویتامین D ۴. ویتامین E

۸- محدوده ی مطلوب تاثیر پذیری تمرین چند درصد حداکثر ضربان قلب است؟

۱. 50-55 درصد ۲. 55-60 درصد ۳. 60-70 درصد ۴. 65-85 درصد

۹- کدام یک از تمرین های زیر میزان متابولیسم پایه بدن را بالاتر نگه می دارد؟

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

۱۰- در هنگام پیاده روی سریع کدام عضله کار اصلی را انجام می دهد؟

۱. همسترینگ ۲. چهار سر ۳. سرینی ۴. ساق پا

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 کاربرد ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی-مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۲۱۹

۱۱- ورزشکاران دارای کدام نوع تیپ بدنی هستند؟

۱. اکتومورف ۲. مزومورف ۳. اندومورف ۴. لاغر اندام

۱۲- برای کسب قدرت بیشینه تعداد تکرار و حجم تمرین به ترتیب باید چگونه باشد؟

۱. تکرار زیاد- حجم کم ۲. تکرار زیاد- حجم زیاد ۳. تکرار کم- حجم زیاد ۴. تکرار کم- حجم کم

۱۳- در کدام شیوه تمرینی برای کسب حداکثر قدرت موثر عضلات مخالف هم را در یک توالی سریع به فعالیت می اندازند؟

۱. ستهای تمرینی هرمی شکل ۲. نوبت سنگین
۳. دراپ ست ۴. پیش خستگی

۱۴- حرکت پروانه روی تخت با شیب پایین برای تقویت کدام عضله است؟

۱. عضلات سینه ای ۲. عضله دلتوئید ۳. عضله پشت بازو ۴. عضله پشتی بزرگ

۱۵- حرکت پروانه ای معکوس برای تقویت کدام عضله مفید است؟

۱. دلتوئید قدامی ۲. دلتوئید میانی ۳. دلتوئید خلفی ۴. جلو بازو

۱۶- در حرکت پرس فرانسوی کدام عضله تحت تاثیر قرار می گیرد؟

۱. جلو بازو ۲. سینه ای ۳. دلتوئید ۴. پشت بازو

۱۷- حرکت قیچی پا با توپ مدیسین بال برای تقویت کدام گروه عضلانی است؟

۱. چهار سر ران ۲. دوسر بازویی ۳. سه سر بازویی ۴. گوشه ای

۱۸- دو هورمونی که باعث احساس شادی و نشاط در بدن می شود؟

۱. گلوکاگون و انسولین ۲. آدرنالین و سروتونین
۳. کورتیزول و تیروکسین ۴. هورمون رشد و تستسترون

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، 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 ۱۲۱۵۰۰۱ - علوم ورزشی، علوم ورزشی، گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، 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 رویدادهای ورزشی، مدیریت ورزشی- مدیریت رسانه های ورزشی ۱۲۱۵۲۱۹

۱۹- کدام عبارت ذیل نادرست است ؟

۱. چربیهای مفید به تولید انرژی در بدن کمک کرده و سرعت متابولیسم را افزایش می دهند.
۲. چربیهای مفید سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در انتقال ویتامین ها کمک به سزایی می کنند.
۳. چربیهای بد متابولیسم بدن را افزایش داده و سبب کاهش فشار خون می شوند.
۴. چربیهای بد از نوع چربیهای اشباع شده بوده و عموماً در دمای اتاق به صورت جامدند.

۲۰- دوهای رفت و برگشتی بیشتر برای تقویت کدام مولفه آمادگی جسمانی است ؟

۱. سرعت
۲. قدرت
۳. استقامت
۴. چابکی

۲۱- کدام ماده برای خنثی کردن حالت اسیدی کیموس بکار می رود؟

۱. شیره معده
۲. شیره لوزالمعده
۳. صفرا
۴. شیره روده ای

۲۲- حرکت بالا آوردن پاها روی تخته شیب دار برای تقویت کدام عضله است؟

۱. راست شکمی
۲. عرضی شکم
۳. مورب داخلی
۴. مورب خارجی

۲۳- حرکت اسکات بر روی کدام عضله تاثیر کمتری دارد ؟

۱. چهار سر ران
۲. همسترینگ
۳. سرینی
۴. دو قلو

۲۴- یک فوتبالیست بیشتر باید چه نوع تمریناتی انجام دهد؟

۱. تمرینات اینتروال
۲. تمرینات استقامتی
۳. تمرینات سرعتی
۴. تمرینات قدرتی

شماره سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
1		X			ب	عادی
2	X				د	عادی
3		X			ب	عادی
4				X	د	عادی
5			X		د	عادی
6			X		ج	عادی
7				X	د	عادی
8				X	د	عادی
9	X				ب	عادی
10			X		ج	عادی
11		X			ب	عادی
12	X				ج	عادی
13		X			ب	عادی
14		X			الف	عادی
15	X				ج	عادی
16				X	د	عادی
17	X				الف	عادی
18		X			ب	عادی
19			X		ج	عادی
20				X	د	عادی
21		X			ب	عادی
22	X				الف	عادی
23	X				د	عادی
24	X				الف	عادی