

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۶

۱- کدام گزینه به دنبال برانگیختن ورزشکاران می باشد تا بتوانند در بالاترین سطوح توانایی به رقابت بپردازند؟

۱. مدیریت ورزشی

۲. روان شناسی ورزشی

۳. جامعه شناسی ورزشی

۴. فیزیولوژی ورزشی

۲- توانایی انجام فعالیت با شدت متوسط در یک دوره ی معین، با وجود اکسیژن و بدون خستگی بی مورد را چه می نامند؟

۱. استقامت عضلانی

۲. استقامت قلبی، تنفسی

۳. قدرت عضلانی

۴. انعطاف پذیری

۳- کدامیک از موارد زیر جزء عناصر تشکیل دهنده ی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی می باشد؟

۱. سرعت

۲. توان

۳. ترکیب بدنی

۴. چابکی

۴- گرم کردن عمومی چند دقیقه زمان نیاز دارد؟

۱. ۵-۱۰ دقیقه

۲. ۸-۱۲ دقیقه

۳. ۱۰-۱۵ دقیقه

۴. ۶-۸ دقیقه

۵- مهم ترین بخش منافع مرتبط با سلامت ورزش و فعالیت بدنی چیست؟

۱. استقامت عضلانی

۲. استقامت قلبی-تنفسی

۳. سرعت

۴. قدرت

۶- ضریب قلب فعالیت یک فرد ۲۰ ساله ورزشکار چند است؟

۱. ۲۰۰

۲. ۲۲۰

۳. ۱۸۰

۴. با اطلاعات موجود مشخص نمی شود

۷- بهبود توده بدون چربی و افزایش میزان متابولیسم پایه، حاصل سازگاری کدام دسته از تمرینات است؟

۱. تمرینات هوازی

۲. تمرینات بی هوازی

۳. تمرینات ترکیب بدنی

۴. تمرینات استقامتی، قدرتی

۸- ایمن ترین روش کشش در تمرینات کششی چه نام دارد؟

۱. کشش پویا

۲. کشش ایستا

۳. کشش تسهیل شده

۴. کشش عضله

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۶

۹- کدام گزینه از اثرات تمرینات منظم میباشد؟

۱. تمرین منظم موجب افزایش حجم پلاسما می شود.
۲. تمرین منظم موجب افزایش احتمال ابتلا به فشار خون می شود.
۳. تمرین استقامتی، ظرفیت اسکلتی برای استفاده از چربی ها را افزایش می دهد.
۴. تمرین با شدت بالا موجب تقویت سیستم ایمنی می شود.

۱۰- رایج ترین دلیل افراد برای ورزش نکردن کدام است؟

۱. ورزش کردن را دوست ندارم.
۲. پول ندارم.
۳. وقت کافی ندارم.
۴. ورزش خسته کننده است.

۱۱- قابلیت به کارگیری نیرو در کوتاهترین زمان ممکن چه نام دارد؟

۱. سرعت
۲. تعادل
۳. توان
۴. سرعت

۱۲- زمان استراحت در آسیب های خفیف چقدر می شود؟

۱. ۱۰-۵ ساعت
۲. ۲۰-۱۰ ساعت
۳. ۲۴-۲۰ ساعت
۴. ۴۸-۲۴ ساعت

۱۳- چه مقدار از کالری مصرفی ورزشکاران باید از کربوهیدرات تامین شود؟

۱. ۷۰-۵۰ درصد
۲. ۸۰-۷۰ درصد
۳. ۷۰-۶۰ درصد
۴. ۳۰-۲۰ درصد

۱۴- به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن ناشی از فعالیت، پس از ورزش باید چه میزان آب نوشیده شود؟

۱. ۱۶۰۰-۱۳۰۰ میلی متر
۲. ۱۵۰۰-۱۲۵۰ میلی لیتر
۳. ۱۶۰۰-۱۴۵۰ میلی لیتر
۴. ۱۵۰۰-۱۲۰۰ میلی لیتر

۱۵- کدام آزمون به ارزیابی عضلات پا می پردازد؟

۱. آزمون دراز و نشست
۲. آزمون اسکات
۳. آزمون پله
۴. آزمون کوپر

۱۶- یکی از عوارض کمبود یا نبود تعادل در بدن چیست؟

۱. مسمومیت
۲. شکستگی استخوان
۳. افتادگی در سنین بالا
۴. اختلال کبدی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۶

۱۷- تعداد کالری لازم برای حفظ حیات بدن را چه می نامند؟

۱. رادیکال آزاد      ۲. متابولیسم پایه      ۳. آنتی اکسیدان      ۴. کلسترول

۱۸- کدام گزینه از عوامل اصلی پوکی استخوان در زنان یائسه است؟

۱. کاهش استروژن      ۲. لاغری      ۳. مصرف الکل      ۴. نژاد سفید یا زردپوست

۱۹- کدامیک از موارد، از نشانه های ابتلا به سرطان نیست؟

۱. لاغری زیاد و بدون دلیل      ۲. عدم هضم غذا      ۳. خونریزی غیرمعمول      ۴. کاهش فشار خون

۲۰- کدام بیماری از عواملی است که فرد را به شدت مستعد ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می کند؟

۱. فشار خون      ۲. دیابت      ۳. آتروسکلروز      ۴. آرتریت

۲۱- ایستادن به مدت طولانی باعث بروز کدام یک از عوارض زیر می شود؟

۱. کمردرد      ۲. سکته مغزی      ۳. آنژین      ۴. آنفارکتوس

۲۲- یکی از بهترین درمان های کمر درد شدید چیست؟

۱. شنا      ۲. دراز کشیدن و استراحت      ۳. نشستن      ۴. کشش عضلات

۲۳- مهم ترین عامل خطرزای قابل اصلاح در بیماری کرونر قلبی کدام است؟

۱. چاقی      ۲. سیگار      ۳. اعتیاد      ۴. مصرف الکل

۲۴- کدام یک از قسمت های بدن در هنگام وقوع استرین بیشتر در معرض کشیدگی قرار می گیرند؟

۱. همسترینگ و ساق پا      ۲. مچ پا و ساق پا      ۳. دنده ها و تاندون      ۴. پایین دنده ها و مچ پا

۲۵- کدام ماده زیر به عنوان کاتالیزور و یا تسریع کننده واکنش شیمیایی بدن عمل می کند؟

۱. کلسترول      ۲. چربی اشباع      ۳. ویتامین      ۴. چربی غیراشباع

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۶

۲۶- بخش عمده ای از کالری غذاها در بدن صرف چه مکانیسمی می شود؟

۱. تولید انرژی
۲. سوخت و ساز سلولی
۳. ایجاد گرما در بدن
۴. ترمیم بافت های بدن

۲۷- کدام گزینه از شیوه های درست کاهش وزن محسوب می شود؟

۱. سونا
۲. مصرف تخم مرغ در صبحانه
۳. کمربند لاغری
۴. لیپوساکشن

۲۸- مهم ترین روش کنترل تورم در افراد آسیب دیده کدام است؟

۱. یخ
۲. RICE
۳. فشردن عضو
۴. بالا نگه داشتن عضو

۲۹- کشیدگی لیگامنت (رباط) که بیشتر در ناحیه مچ پا رخ می دهد را چه می نامند؟

۱. استرین
۲. اسپرین
۳. اسپلینت ساق پا
۴. درد پهلوی

۳۰- کدام گزینه جزء ورزش های نامناسب برای زنان باردار محسوب می شود؟

۱. شنا
۲. دوچرخه سواری
۳. تمرینات با وزنه
۴. دویدن تند

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
1	ب	عادي
2	ب	عادي
3	ج	عادي
4	الف	عادي
5	ب	عادي
6	د	عادي
7	د	عادي
8	ب	عادي
9	الف	عادي
10	ج	عادي
11	ج	عادي
12	د	عادي
13	الف	عادي
14	ب	عادي
15	ب	عادي
16	ج	عادي
17	ب	عادي
18	الف	عادي
19	د	عادي
20	ب	عادي
21	الف	عادي
22	الف	عادي
23	ب	عادي
24	الف	عادي
25	ج	عادي
26	ج	عادي
27	ب	عادي
28	ج	عادي
29	ب	عادي
30	د	عادي