

سری سوال: یک ۱

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

۱- کدامیک از عناصر آمادگی جسمانی زیر مرتبط با تندرستی است؟

۱. سرعت ۲. توان ۳. تعادل ۴. انعطاف پذیری

۲- کدام اصل تمرینی بر سقف ژنتیکی خاص هر فرد اشاره دارد که می تواند پیشرفت ورزشی فرد را متوقف کند؟

۱. اصل تفاوت های فردی ۲. اصل ویژگی تمرین
۳. اصل کاهش بازده ۴. اصل برگشت پذیری

۳- در برنامه وزنه تمرینی چه زمانی فرد می تواند افزایش بار داشته باشد؟

۱. در آخر هر هفته ۲. در آخر هر جلسه تمرینی
۳. در آخر هر ماه ۴. زمانی که آخرین تکرار حرکت را براحتی انجام بدهد.

۴- شدت تمرین مناسب برای یک فرد ورزشکار ۲۵ ساله که می خواهد با ۸۰٪ چربی سوزی کند، چند درصد ضربان قلب بیشینه است؟

۱. ۱۹۵٪ ۲. ۱۵۶٪ ۳. ۱۴۰٪ ۴. ۱۲۷٪

۵- عارضه ی مربوط به کشیدگی لیگامنت (رباط) چه نام دارد؟

۱. شین اسپلینت ۲. اسپرین ۳. استرین ۴. کرامپ

۶- قابلیت جذب آهن در کدام وعده غذایی اگر خورده شود، بیشتر است؟

۱. صبحانه ۲. ناهار ۳. شام ۴. میان وعده

۷- مصرف کدام نوع از چربی ها را باید افزایش دهیم؟

۱. روغن جامد ۲. روغن زیتون ۳. روغن حیوانی ۴. روغن مایع

۸- کدام ماده معدنی علاوه بر اینکه در انقباض عضلانی مهم است در سوخت و ساز سلولی نقش دارد؟

۱. سدیم ۲. پتاسیم ۳. کلسیم ۴. آهن

۹- کدامیک از جملات زیر اشاره صحیح به چگونگی تغذیه قبل از مسابقه دارد؟

۱. آخرین غذای قبل از مسابقه بایستی حاوی چربی و پروتئین بالایی باشد.
۲. آخرین غذای قبل از مسابقه بایستی ۱-۲ ساعت قبل از مسابقه خورده شود.
۳. آخرین غذای قبل از مسابقه، بایستی شامل کربوهیدرات بالا و چربی کم باشد
۴. در فعالیت های بدنی کم شدت، کربوهیدرات های ساده، ماده غذایی اصلی برای تامین انرژی هستند.

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

۱۰- کلسترول در خون توسط کدام ماده پروتئینی حمل می شود؟

۱. فسفوپروتئین ها ۲. لیپوپروتئین ها ۳. فسفولیپیدها ۴. فسفو لیپیدها

۱۱- مقدار پروتئین مورد نیاز برای یک فرد سالم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن چقدر است؟

۱. ۱-۱/۸ گرم ۲. ۱/۴-۱/۸ گرم ۳. ۱/۲-۱/۶ گرم ۴. ۱-۱/۸ گرم

۱۲- منظور از شاخص قندی چیست؟

۱. مقدار کربوهیدرات موجود در مواد غذایی
 ۲. تنها میزان افزایش قند خون افراد را نشان می دهد.
 ۳. از ضرب کردن تعداد گرم کربوهیدرات موجود در ماده غذایی در بارقندی و تقسیم آن بر ۱۰۰ بدست می آید.
 ۴. از ضرب کردن تعداد گرم کربوهیدرات موجود در ماده غذایی در شاخص قندی و تقسیم آن بر ۱۰۰ بدست می آید.

۱۳- با در نظر گرفتن مقدار انرژی آزاد شده از هر گرم چربی، یک عدد کره ۲۰ گرمی چقدر کالری دارد؟

۱. ۸۰ کیلوکالری ۲. ۱۰۰ کیلوکالری ۳. ۱۸۰ کیلوکالری ۴. ۲۰۰ کیلوکالری

۱۴- مهمترین عاملی خطر زا که در سیستم امتیاز دهی خطر فرامینگهام نادیده گرفته شده است، چیست؟

۱. چربی بدن ۲. فشار خون
 ۳. سیگاری بودن فرد ۴. افراد مبتلا به بیماری های قلبی و دیابت

۱۵- کدامیک از آرمیوه های زیر کالری بیشتری دارد؟

۱. آب سیب ۲. آب انگور ۳. آب پرتقال ۴. آب هویج

۱۶- ارتفاع نیمکت در آزمون پله چند سانتیمتر است؟

۱. ۲۰ ۲. ۳۰ ۳. ۴۰ ۴. ۵۰

۱۷- کدامیک از جملات زیر در مورد آزمون کوپر صحیح است؟

۱. مسافت پیموده شده ورزشکار تا حد واماندگی را می سنجد.
 ۲. مسافت پیموده شده ورزشکار را در ۱۲ دقیقه می سنجد.
 ۳. زمانی را که ورزشکار توانسته است مسافت یک مایل را بدود سنجیده می شود.
 ۴. در این آزمون از یک نیمکت استفاده می شود و تعداد گامها شمرده می شود.

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

۱۸- کدامیک از فعالیت های ورزشی زیر نسبت به بقیه در عرض یک ساعت، کالری بیشتری را می سوزاند؟

۱. تنیس ۲. قایقرانی ۳. بسکتبال ۴. دویدن با شدت کم

۱۹- کدامیک از عوامل زیر در افزایش متابولیسم پایه، تاثیر مثبتی دارد؟

۱. افزایش سن ۲. کاهش فعالیت بدنی ۳. خواب ۴. عوامل روانی

۲۰- بیماری کمردرد معمولا بین کدام مهره های کمری اتفاق می افتد؟

۱. L2 و L1 ۲. L2 و L3 ۳. L3 و L4 ۴. L4 و L5

۲۱- از بین رفتن شبکه های سلولزی و آزاد شدن گرانول های نشاسته ای در اثر آب پز شدن یا دم کشیدن باعث می شود تا:

۱. شاخص قندی کمتری داشته باشد. ۲. قند خون دیرتر بالا رود.
۳. قند خون زودتر بالا رود. ۴. ارزش غذایی کمتری داشته باشد.

۲۲- انجام ورزش و فعالیت بدنی بر کنترل کدام نوع دیابت تاثیر کمتری دارد؟

۱. دیابت نوع یک ۲. دیابت نوع دو ۳. دیابت بارداری ۴. همه موارد

۲۳- کدامیک از جملات زیر در رابطه با شاخص قندی مواد غذایی صحیح است؟

۱. برنج کته شاخص قندی پائین تری نسبت به برنج آبکش شده دارد.
۲. سیب زمینی سرخ کرده شاخص قندی بالاتری نسبت به سیب زمینی پوره دارد.
۳. خرماي زاهدی شاخص قندی بالاتری نسبت به خرماي مضافتی دارد.
۴. ماکارونی آبکش شده در مقایسه با ماکارونی دم کشیده شاخص قندی بالاتری دارد

۲۴- کدامیک از رشته های ورزشی زیر تاثیر مثبتی بر درمان پوکی استخوان دارد؟

۱. دویدن آهسته ۲. شنا ۳. دوچرخه سواری ۴. اسکیت

۲۵- برای بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید انجام دادن چه نوع ورزش هایی سودمند است؟

۱. قدرتی ۲. هوازی کوتاه مدت با شدت زیاد
۳. هوازی بلند مدت ۴. سرعتی

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

۲۶- کدامیک از گزینه های زیر از اثرات فیزیولوژیکی فعالیت بدنی بر سیستم قلبی عروقی در دوران سالمندی است؟

۱. افزایش سختی جداره عروق
۲. کاهش حداکثر ظرفیت پمپاژ خون
۳. کاهش سفتی عضلات قلبی
۴. افزایش ضربان قلب استراحتی

۲۷- کدامیک از گزینه های زیر از اثرات فیزیولوژیکی ورزش بر عضلات در دوران سالمندی است؟

۱. افزایش سطح انسولین
۲. افزایش LDL
۳. افزایش HDL
۴. کاهش میزان سوخت و ساز بدن

۲۸- عامل اصلی بیماری پرفشار خونی و گرفتگی عروق قلبی کدام است؟

۱. نارسایی قلبی
۲. دیابت
۳. چاقی
۴. وراثت

۲۹- جهت تشخیص چاقی یک نفر اصولاً از چه شاخصی باید استفاده کرد؟

۱. نسبت دور کمر به لگن
۲. نسبت لگن به دور کمر
۳. شاخص توده بدنی
۴. وزن کشی زیر آب

۳۰- شاخص توده بدنی یک فرد ۶۴ کیلویی که ۱۶۰ سانتی متر ق دارد، چقدر است؟

۱. ۰/۰۴
۲. ۲۵
۳. ۲۸
۴. ۲/۵