

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش تربیت بدنی و علوم ورزشی) / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۱

۱- کدام مورد از دلایل اصلی درد در قسمت پایین کمر است؟

۱. قوی بودن عضلات همسترینگ و ضعف عضلات چهار سر ران
۲. ضعیف بودن عضلات همسترینگ و قوی بودن عضلات چهار سر ران
۳. گودی بیش از حد ناحیه کمر
۴. کشیدگی بیش از حد و ضعف انعطاف پذیری

۲- کدام عضله مسئول پایین آوردن دست‌ها به طرف بدن در برابر فشار است؟

۱. عضله سه سر
۲. عضله پشتی بزرگ
۳. عضله دلتوئید
۴. عضله متوازی الاضلاع

۳- علت اصلی بیماری گوارشی غالباً کدام یک از موارد زیر است؟

۱. کیفیت غذا
۲. محیط شیمیایی دستگاه گوارش
۳. تند غذا خوردن
۴. استرس گوارشی

۴- کدام گزینه نادرست است؟

۱. شیره لوزالمعده خاصیت قلبیایی دارد و در خنثی کردن حالت اسیدی کیموس نقش دارد
۲. اولین بخش از روده بزرگ، دوازدهه نام دارد
۳. شیره‌های روده ای در روده‌های کوچک و بزرگ تولید می‌شوند و حاوی آنزیم‌های فراوان گوارشی‌اند
۴. صفرا از کبد ترشح و باعث هضم چربی‌ها می‌شود

۵- کدام گزینه نادرست است؟

۱. اصل ترکیب غذا به این مفهوم است که هرگز نباید غذاهای حاوی کربوهیدرات و پروتئین را با هم و در یک وعده غذایی خورد
۲. درصد چربی در غذاهای رژیم مدیترانه‌ای از رژیم‌های اروپایی بیشتر است.
۳. رژیم غذایی مدیترانه‌ای سالمتر از رژیم اروپایی است.
۴. رژیم غذایی مدیترانه‌ای سنتی از درصد پایین چربی برخوردار است.

۶- کدام مورد جزء کربوهیدرات سبک به شمار می‌رود؟

۱. حبوبات
۲. ماکارونی
۳. سیب زمینی
۴. برنج سفید

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۱

۷- افزایش انسولین در بدن چه تأثیری بر روی چربی دارد؟

۱. باعث هضم بهتر چربی می‌شود
۲. افزایش استفاده از چربی
۳. کاهش استفاده از چربی
۴. تأثیر بر چربی بدن ندارد

۸- این ماده در انتقال مواد مغذی در بدن کاربرد دارد و اغلب سبزیجات منبع آن به شمار می‌رود؟

۱. کلسیم
۲. فسفر
۳. کلرید
۴. منیزیم

۹- این ماده در تنظیم آب بدن و عملکرد اعصاب نقش دارد؟

۱. کروم
۲. پتاسیم
۳. سدیم
۴. روی

۱۰- برای حفظ بافت همبند سالم، کمک به عملکرد سیستم ایمنی و ... وجود این ویتامین در بدن ضروری است؟

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

۱۱- کدام یک از غذاهای قلیایی زیر کم قند است؟

۱. لوبیا
۲. ماکارونی
۳. عسل
۴. موز

۱۲- کدام گزینه نادرست است؟

۱. وقتی عضله‌ای بیش از حد کشیده شود، مفاصل خطر آسیب‌پذیری بیشتری پیدا می‌کنند
۲. تمرین سبب می‌شود عضلات به حالت انقباض درآیند و در نتیجه انعطاف آنها افزایش می‌یابد
۳. انجام حرکات انعطاف‌پذیری قبل از تمرین مهم است ولی ضروری نیست
۴. نشستن به مدت زیاد سبب انقباض همسترینگ می‌شود

۱۳- کدام یک از موارد زیر از تنش عضلانی در سینه و قسمت بالای پشت جلوگیری می‌کند؟

۱. کشش عضلات پشت گردن و کمر بند شانه
۲. نرمش و تمرینات کششی منظم در نواحی پشت گردن
۳. داشتن عضلات دلتوئید قوی و انعطاف‌پذیر
۴. عضلات دو سر و سه سر قوی و انعطاف‌پذیر

۱۴- پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی چیست؟

۱. تمرین بی‌هواری
۲. تمرین هواری
۳. انعطاف‌پذیری
۴. نرمش و تمرینات کششی

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی) / کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۰۱

۱۵- برای این که قلب و شش‌ها با کارایی بهتری کار کنند و در حین تمرین چربی هم بسوزد، فشار تمرین چقدر باید باشد؟

۱. ۷۵ الی ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب
۲. ۵۰ الی ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب
۳. ۶۰ الی ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب
۴. ۶۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب

۱۶- کدام گزینه نادرست است؟

۱. تمرین با سرعت ثابت ظرفیت شش‌ها و استقامت موضعی عضله را بالا می‌برد
۲. تمرین با سرعت ثابت برای تقویت پایه سطح آمادگی جسمانی، یک تمرین حیاتی است
۳. سرعت متابولیسم پایه در تمرینات اینتروال به نسبت تمرین با سرعت ثابت بالا است
۴. روش تمرین با سرعت ثابت برای سوزاندن چربی به مراتب مؤثرتر از تمرین اینتروال است

۱۷- کار اصلی پیاده‌روی سریع بر عهده کدام یک از عضلات زیر است؟

۱. عضلات همسترینگ
۲. عضلات سرینی
۳. عضلات ران
۴. عضلات شکمی

۱۸- هنگام دویدن در سرپایینی، دست‌ها را کنار و کمی کشیده نگه می‌دارند، این کار باعث می‌شود:

۱. تعادل بدن در هنگام دویدن حفظ شود.
۲. از بالا و پایین افتادن شانه جلوگیری شود.
۳. تنش گردن کم شود.
۴. سرعت دویدن افزایش یابد.

۱۹- استفاده بیش از حد از دستگاه گام‌زن هوازی احتمال آسیب کدامیک از عضلات زیر را در بردارد؟

۱. عضله چهار سر ران
۲. عضله دوقلو
۳. عضله همسترینگ
۴. عضله سرینی

۲۰- کدام یک از دستگاه‌های زیر برای تقویت عضلات پاها و کمر از بقیه بهتر است؟

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

۲۱- کدام گزینه نادرست است؟

۱. با انجام تمرینات مقاومتی، تارهای تند انقباض به فعالیت در می‌آیند
۲. تارهای کند انقباض اکثراً در فعالیت‌های هوازی به کار می‌روند
۳. تارهای عضلانی تند انقباض به انرژی بیشتری نیاز دارند و ظاهر عضله را بزرگتر نشان می‌دهند
۴. تارهای عضلانی تند انقباض، کوچک و دارای کارایی بالایی هستند

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آمادگی جسمانی ۱

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)، مدیریت ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۰۱

۲۲- کدام یک از موارد زیر در تمرینات با وزنه منجر به کسب قدرت می‌شود؟

- ۱. ۴ تا ۸ تکرار در هر ست
- ۲. ۶ تا ۱۰ تکرار در هر ست
- ۳. ۸ تا ۱۴ تکرار در هر ست
- ۴. ۱۵ تکرار یا بیشتر در هر ست

۲۳- حرکت پروانه‌ای معکوس برای تقویت کدام یک از عضلات زیر به کار می‌رود؟

- ۱. عضله پشتی بزرگ
- ۲. عضلات خلفی دلتوئید
- ۳. عضله متوازی الاضلاع
- ۴. عضلات سینه‌ای

۲۴- کدام یک از تمرینات زیر برای تقویت عضلات پشت بازو و عضلات سینه‌ای به کار می‌رود؟

- ۱. سیم‌کش از جلو
- ۲. شنا روی زمین با دست‌های نزدیک هم
- ۳. دراز و نشست
- ۴. پرتاب توپ (مدیسن بال)