

سوالات استخدامی : ترکیب بدن و کنترل وزن

۱(۱۰۱۰) کدام گزینه از اجزای آمادگی جسمانی مربوط به اجرای مهارت می باشد؟

- ۱(۱۰۱۰) قدرت
۲(۱۰۱۰) چابکی
۳(۱۰۱۰) انعطاف پذیری
۴(۱۰۱۰) آمادگی قلبی – تنفسی

۲(۱۰۱۰) کدام گزینه در خصوص فعالیت گرم کردن، صحیح است؟

- ۱(۱۰۱۰) با حرکات نرمشی شروع می شود و با دوی آهسته و کششی ادامه می یابد.
۲(۱۰۱۰) با دوی آهسته شروع می شود و با حرکات نرمشی و کششی ادامه می یابد.
۳(۱۰۱۰) با حرکات کششی شروع می شود و با دوی آهسته و حرکات نرمشی ادامه می یابد.
۴(۱۰۱۰) با حرکات جنبشی شروع می شود و با دوی آهسته و حرکات کششی ادامه می یابد.

۳(۱۰۱۰) پس از انجام کدام یک از فعالیت های زیر، سرد کردن فعال توصیه می گردد؟

- ۱(۱۰۱۰) فعالیت سبک و تفریحی
۲(۱۰۱۰) فعالیت شدید و کمتر از 10 ثانیه
۳(۱۰۱۰) فعالیت شدید بین 30 ثانیه تا 5 دقیقه
۴(۱۰۱۰) فعالیت شدید و طولانی مدت (بیش از 5 دقیقه)

۴(۱۰۱۰) کدام گزینه از فواید فعالیت های سرد کردن به شمار می رود؟

- ۱(۱۰۱۰) کاهش دفع اسیدلاکتیک
۲(۱۰۱۰) افزایش فشار خون
۳(۱۰۱۰) کاهش کوفتگی احتمالی بعد از تمرین
۴(۱۰۱۰) کاهش بازگشت وریدی خون

۵(۱۰۱۰) هدف اصلی در کدام دوره تمرینی ، حفظ توانایی های کسب شده در دوره های قبل است؟

- ۱(۱۰۱۰) خارج از فصل مسابقه
۲(۱۰۱۰) فصل مسابقه
۳(۱۰۱۰) پیش از فصل مسابقه
۴(۱۰۱۰) بعد از فصل مسابقه

۶(۱۰۱۰) اگر بر اثر افزایش سریع بار تمرین ، فرد دچار آسیب دیدگی شد، کدام یک از اصول تمرین رعایت نشده است؟

- ۱(۱۰۱۰) گرم کردن و سرد کردن
۲(۱۰۱۰) پیشرفت تدریجی
۳(۱۰۱۰) اعتدال و میانه روی
۴(۱۰۱۰) تنوع

۷(۱۰۱۰) ضربان قلب نشانه یک فرد با سن 40 سال و ضربان قلب استراحتی 80 ضربه ، برای تمرین با شدت 60 درصد، چند ضربه در دقیقه می باشد؟

- ۱(۱۰۱۰) 100
۲(۱۰۱۰) 120
۳(۱۰۱۰) 130
۴(۱۰۱۰) 140

۸(۱۰۱۰) دمای آب مصرفی جهت جایگزینی آب دفعی ناشی از تمرین، باید چند درجه سانتی گراد باشد؟

۱(۱۰۱۰) صفر

۲(۱۰۱۰) 5 تا 10

۳(۱۰۱۰) 10 تا 15

۴(۱۰۱۰) 15 تا 20

۹(۱۰۱۰) کدام کربوهیدرات جزء مونو ساکاریدها محسوب می شود؟

۱(۱۰۱۰) فروکتوز

۲(۱۰۱۰) ساکاروز

۳(۱۰۱۰) مالتوز

۴(۱۰۱۰) لاکتوز

۱۰(۱۰۱۰) افزایش کدام یک از انواع لیپو پروتئین ها خطر امراض قلبی عروقی را کاهش می دهد؟

۱(۱۰۱۰) شیلو میکرون ها

۲(۱۰۱۰) VLDL

۳(۱۰۱۰) LDL

۴(۱۰۱۰) HDL

۱۱(۱۰۱۰) کدام قسمت از دستگاه عصبی نقش مهمی در هماهنگی حرکات و تعادل بدن دارد؟

۱(۱۰۱۰) تالاموس

۲(۱۰۱۰) مخچه

۳(۱۰۱۰) هیپوتالاموس

۴(۱۰۱۰) ساقه مغز

۱۲(۱۰۱۰) عضله قلب ، از کدام نوع از عضلات است؟

۱(۱۰۱۰) مخطط غیر ارادی

۲(۱۰۱۰) صاف غیر ارادی

۳(۱۰۱۰) اسکلتی غیر ارادی

۴(۱۰۱۰) مخطط ارادی

۱۳(۱۰۱۰) استئوپروز به چه معناست؟

۱(۱۰۱۰) کاهش قدرت عضلانی

۲(۱۰۱۰) پوکی استخوان

۳(۱۰۱۰) نرمی استخوان

۴(۱۰۱۰) شکستگی استخوان

۱۴(۱۰۱۰) در چه رده سنی ، زندگی فرد در آینده از نظر فعالیت های ورزشی قابل پیش بینی است؟

۱(۱۰۱۰) 5 تا 7 سالگی

۲(۱۰۱۰) 10 تا 12 سالگی

۳(۱۰۱۰) 15 تا 16 سالگی

۴(۱۰۱۰) 18 تا 20 سالگی

۱۵(۱۰۱۰) در کدام نوع از انقباض عضلانی، نیروی تولید شده در تمام دامنه حرکتی مفصل ثابت و تغییر طول عضله با سرعت یکسان انجام می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) ایزومتریک

۲(۱۰۱۰) ایزوتونیک

۳(۱۰۱۰) ایزوکنیتیک

۴(۱۰۱۰) پلیومتریک

۱۶) (۱۰۱۰) پرش ها، پرتاب ها و شروع های سریع نمونه هایی از کاربرد کدام قابلیت در فعالیت های ورزشی است؟

۲) (۱۰۱۰) چابکی

۱) (۱۰۱۰) سرعت

۴) (۱۰۱۰) قدرت

۳) (۱۰۱۰) توان

۱۷) (۱۰۱۰) مرکز ثقل بدن، در چه ارتفاعی از کف پاها قرار دارد؟

۲) (۱۰۱۰) حدود 20 درصدی قامت از کف پاها

۱) (۱۰۱۰) حدود 30 درصدی قامت از کف پاها

۴) (۱۰۱۰) حدود 55 درصدی قامت از کف پاها

۳) (۱۰۱۰) حدود 45 درصدی قامت از کف پاها

۱۸) (۱۰۱۰) کدام تمرین از جمله تمرینات موثر در بهبود تعادل است؟

۱) (۱۰۱۰) حرکت فرشته

۲) (۱۰۱۰) پای دوچرخه

۳) (۱۰۱۰) پرش از روی موانع

۴) (۱۰۱۰) پرش زانو بلند

۱۹) (۱۰۱۰) کدام گزینه جهت تعیین قدرت عضلانی عضلات ناحیه کمر بند شانه و بازوها مورد استفاده قرار می گیرد؟

۲) (۱۰۱۰) آزمون کشش بارفیکس

۱) (۱۰۱۰) آزمون دراز و نشست

۴) (۱۰۱۰) آزمون یک تکرار بیشینه

۳) (۱۰۱۰) کابل تنسیومتر

۲۰) (۱۰۱۰) در کدام یک از آزمون های زیر، آزمودنی، مسیر یک مایلی را با سرعت هرچه تمام تر طی می کند؟

۲) (۱۰۱۰) آزمون کوپر

۱) (۱۰۱۰) آزمون راه رفتن راکپورت

۴) (۱۰۱۰) آزمون نلسون

۳) (۱۰۱۰) آزمون هاروارد

۲۱) (۱۰۱۰) آزمون ایلینویز، برای اندازه گیری کدام قابلیت جسمانی مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱) (۱۰۱۰) سرعت

۲) (۱۰۱۰) توان

۳) (۱۰۱۰) چابکی

۴) (۱۰۱۰) قدرت

۲۲) (۱۰۱۰) کدام گزینه در رابطه با چربی بدن صحیح است؟

۱) (۱۰۱۰) مقدار چربی ضروری زنان تقریباً 5 برابر مردان است.

۲) (۱۰۱۰) چربی ضروری به مقدار چربی اطلاق می گردد که در بافت های بدن وجود دارد.

۳) (۱۰۱۰) چربی لازم در بدن مردان بالغ حدود 3 درصد از وزن بدن آنان را تشکیل می دهد.

۴) (۱۰۱۰) چربی ضروری در فعالیت های طولانی و یا مواقع گرسنگی کاهش می یابد.

۲۳) (۱۰۱۰) مقدار توده بدون چربی بدن چگونه محاسبه می شود؟

۲) (۱۰۱۰) تفاضل چربی ذخیره ای از جرم بدن

۱) (۱۰۱۰) تفاضل چربی ذخیره ای از چربی ضروری

۴) (۱۰۱۰) تفاضل جرم استخوان از چربی ضروری بدن

۳) (۱۰۱۰) مجموع چربی ضروری و جرم بدن

۲۴(۱۰۱۰) علم اندازه گیری نسبت ها و ترکیب بدن انسان، چه نام دارد؟

۱(۱۰۱۰) آنترپومتری

۲(۱۰۱۰) اپیدمیولوژی

۳(۱۰۱۰) انسان شناسی پزشکی

۴(۱۰۱۰) ارگونومی

۲۵(۱۰۱۰) WHR به کدام گزینه اطلاق می شود؟

۱(۱۰۱۰) اندازه چهارچوب بدن

۲(۱۰۱۰) نسبت دور کمر به دور باسن

۳(۱۰۱۰) نسبت پهنای شانه به پهنای لگن

۴(۱۰۱۰) نسبت قد نشسته به قد ایستاده

۲۶(۱۰۱۰) در تست چین پوستی جکسون و پولوک، کدام یک از نواحی زیر در مردان مورد ارزیابی قرار می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) عضله سه سر، ران و پهلوی

۲(۱۰۱۰) نواحی سینه، شکم و ران

۳(۱۰۱۰) عضله تحت کتفی، فوق خاصره و شکم

۴(۱۰۱۰) عضله سه سر بازویی، دوسر بازویی و فوق خاصره

۲۷(۱۰۱۰) طبق طبقه بندی انواع تیپ بدنی شلدون، افراد چاق چه نامیده می شوند؟

۱(۱۰۱۰) اکتومورف

۲(۱۰۱۰) مزومورف

۳(۱۰۱۰) اندومورف

۴(۱۰۱۰) هایپرمورف

۲۸(۱۰۱۰) منظور از هایپرپلازی بافت چربی چیست؟

۱(۱۰۱۰) افزایش ابعاد سلول چربی

۲(۱۰۱۰) افزایش تعداد سلول چربی

۳(۱۰۱۰) ذخیره سازی چربی

۴(۱۰۱۰) کاهش تعداد و ابعاد سلول چربی

۲۹(۱۰۱۰) جهت به حداکثر رساندن اندازه عضله، کدام یک از رژیم های غذایی پس از فعالیت ورزشی به ویژه تمرینات بی هوازی قدرتی توصیه می شود؟

۱(۱۰۱۰) پر چربی

۲(۱۰۱۰) پر پروتئین

۳(۱۰۱۰) پر کربوهیدرات

۴(۱۰۱۰) مکمل های ورزشی

۳۰(۱۰۱۰) آزمون «بورپی» برای اندازه گیری کدام قابلیت استفاده می شود؟

۱(۱۰۱۰) تعادل

۲(۱۰۱۰) زمان عکس العمل

۳(۱۰۱۰) توان

۴(۱۰۱۰) چابکی

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

۱- بر اساس طبقه بندی شفره، کدام یک از موارد زیر جزء فعالیت های جسمانی مرتبط با بازی و تفریح است؟

۱. فعالیت های روزمره ۲. ورزش قهرمانی ۳. فعالیت های سنتی ۴. شغل های جسمانی

۲- کدام گزینه در حیطه عوامل آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی قرار می گیرد؟

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

۳- مهمترین انگیزه مردم در رابطه با شرکت در فعالیت های جسمانی چیست؟

۱. تسکین اضطراب ۲. کنار آمدن با استرس ۳. سلامتی ۴. پیشگیری از بیماری های فقر حرکتی

۴- شروع فعالیت بعد از یک دوره بی تمرینی به کدام عامل وابسته است؟

۱. سطح آمادگی جسمانی فرد ۲. مدت بی تحرکی ۳. میزان بی تحرکی ۴. همه موارد

۵- کدام گزینه تمام ابعاد و جنبه های آمادگی را شامل می شود؟

۱. جسمانی - روانی ۲. روانی - اجتماعی ۳. جسمانی - روانی - اجتماعی ۴. جسمانی - اجتماعی - فردی

۶- تکرار منظم حرکات عضلانی که با هدف افزایش توانایی های مختلف انجام می شود را چه می نامند؟

۱. آمادگی جسمانی ۲. تمرین جسمانی ۳. استقامت عضلانی ۴. فعالیت جسمانی

۷- فرآیند برنامه ریزی و انتخاب طرح تمرین در درجه اول تابع چه چیزی است؟

۱. شرایط سنی ورزشکار ۲. جنسیت ۳. نوع فعالیت ۴. سطح آمادگی اولیه فرد

۸- تفاوت سرد کردن فعال و غیرفعال در چیست؟

۱. مدت زمان فعالیت ۲. نوع فعالیت انجام شده ۳. شدت فعالیت ۴. همه موارد مذکور

۹- در کدام یک از مراحل تمرین، ورزشکاران معمولاً در فعالیتی متفاوت از رشته اصلی خود شرکت می کنند؟

۱. دوره پیش از فصل مسابقه ۲. فصل مسابقه ۳. دوره بلافاصله بعد از فصل مسابقه ۴. دوره خارج از فصل مسابقه

۱۰- عبارت "آمادگی جسمانی قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد" به کدام یک از اصول دوازده گانه تمرین اشاره دارد؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل پیشرفت ۳. اصل ویژگی تمرین ۴. اصل برگشت پذیری

۱۱- ساده ترین روش برای تعیین شدت تمرین هوازی، کدام روش است؟

۱. روش ضربان قلب ۲. روش حداکثر اکسیژن مصرفی

۳. مقیاس بورگ ۴. موارد 2 و 3

۱۲- در تمرینی با شدت 75 درصد با فرض این که سن ورزشکار 20 سال و ضربان قلب استراحت وی 65 ضربه در دقیقه باشد، ضربان قلب نشانه ورزشکار کدام گزینه است؟

۱. 135 ضربه در دقیقه ۲. 166 ضربه در دقیقه ۳. 200 ضربه در دقیقه ۴. 185 ضربه در دقیقه

۱۳- دفع سریع مواد دفعی (اسید لاکتیک) با تمرینات هوازی متوسط و یا تمرینات کششی چه نامیده می شود؟

۱. کینوترایی ۲. استراحت فعال ۳. استراحت کامل ۴. موارد 1 و 2

۱۴- هدف اصلی از انجام تمرینات کششی پس از مسابقه های اصلی و تمرینات سنگین چیست؟

۱. بهبود وضعیت جسمانی و روانی ۲. ارتقاء سطح آمادگی جسمانی ورزشکار

۳. تسهیل بازگشت به حالت مطلوب کل بدن ۴. کوتاه شدن زمان انقباض عضلانی

۱۵- کدام یک از انواع قندها، شیرین ترین قند ساده است؟

۱. فروکتوز ۲. گلوکز ۳. گالاکتوز ۴. لاکتوز

۱۶- افزایش کدام یک از لیپوپروتئین ها در خون موجب تجزیه کلسترول و کاهش خطر امراض قلبی - عروقی می شود؟

۱. LDL ۲. HDL ۳. VLDL ۴. ILDL

۱۷- بر اساس توصیه های غذایی، میزان پروتئین مورد نیاز بدن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز در یک فرد معمولی چقدر است؟

۱. یک گرم ۲. 1/2 گرم ۳. 1/8 گرم ۴. 0/8 گرم

۱۸- کدام یک از مواد معدنی نقش مهمی در تبدیل انرژی سلولی ایفا می کند؟

۱. کلسیم ۲. منیزیم ۳. فسفر ۴. کلراید

۱۹- استخوان قاپ از نظر شکل ظاهری جزء کدام یک از انواع استخوان ها است؟

۱. کوتاه ۲. بلند ۳. مسطح ۴. نامنظم

۲۰- کدام یک از مفاصل زیر جزء مفاصل لولایی است؟

۱. زانو ۲. آرنج ۳. ران ۴. مچ دست

۲۱- غلافی از بافت همبند با ضخامت متفاوت که تمامی نواحی بدن و ارگان ها را می پوشاند، چه نامیده می شود؟

۱. تاندون ۲. سارکولما ۳. اپی میوزیم ۴. فاشیا

۲۲- به مجموعه یک آکسون و غلاف های اطراف آن چه می گویند؟

۱. واحد حرکتی ۲. نورون ۳. رشته عصبی ۴. سلول های شوان

۲۳- یک بیماری تحلیل برنده که بر اثر کاهش مواد معدنی در استخوان ها به وجود می آید، چه نام دارد؟

۱. استئوپروز ۲. استئوآرتریت ۳. کندرومالاسی ۴. روماتوئید آرتریت

۲۴- بهترین و مهمترین شیوه برای شمارش نبض، استفاده از نبض در کدام قسمت بدن است؟

۱. نبض مچ دست
۲. نبض کاروتید گردن
۳. نبض فمورال
۴. گذاشتن دست در پایین دنده ها در سمت چپ قفسه سینه

۲۵- در کدام نوع از روش های افزایش قدرت، از کشش عضلانی برونگرا و بلافاصله بعد از آن از انقباض درونگرا استفاده می شود؟

۱. ایزومتریک ۲. ایزوتونیک ۳. ایزوکینتیک ۴. پلیومتریک

۲۶- توانایی مقاومت در مقابل خستگی را چه می نامند؟

۱. قدرت ۲. توان ۳. استقامت ۴. نیرو

۲۷- اگر فردی وزنه 80 کیلوگرمی را 10 بار جا به جا کند، مقدار یک تکرار بیشینه وی را محاسبه کنید؟

۱. 100 کیلو گرم ۲. 64 کیلوگرم ۳. 96 کیلوگرم ۴. 120 کیلوگرم

۲۸- آزمون پله هاروارد برای سنجش کدام یک از موارد زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. قدرت انفجاری ۲. استقامت قلبی - تنفسی
۳. ظرفیت بی هوازی ۴. توان بی هوازی

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

۱- مطابق با نظر "ایفرد" اولین اصل از اصول عمومی فعالیت های جسمانی کدام اصل است؟

۱. اصل برای همه
۲. اصل منحصر به فرد و انفرادی
۳. اصل بقای عمر
۴. اصل بهبود آمادگی جسمانی

۲- "هوپر و لیونی" دلایل اصلی کمبود فعالیت جسمانی را چگونه نام برده اند؟

۱. بیشتر از آستانه تمرین و کمتر از تمرین بیش از حد باشد.
۲. زندگی ماشینی، کم تحرکی و فقر حرکتی
۳. اعمال شدت فعالیت بالا در شروع فعالیت جسمانی برای مبتدیان
۴. ۶۰ تا ۸۵ درصد افراد بالغ به میزان کافی به فعالیت جسمانی نمی پردازند.

۳- کیفیت پویایی که توانایی فرد در انجام امور روزمره زندگی را نشان می دهد چه نامیده می شود؟

۱. توان
۲. آمادگی
۳. قدرت عضلانی
۴. استقامت عضلانی

۴- اصل سوم سلامتی کدام است؟

۱. تغذیه مناسب و کافی
۲. خواب و استراحت کافی
۳. بهداشت فردی و محیطی
۴. فعالیت های جسمانی متناسب

۵- کدام یک از موارد زیر از جمله فعالیت های گرم کردن محسوب نمی شود؟

۱. دویدن های آهسته
۲. نرمش
۳. دویدن سریع و تناوبی با شدت بالا
۴. حرکات کششی

۶- مطابق با نظر "شارکی"، چند اصل فیزیولوژیکی عمومی برای تمرینات جسمانی وجود دارد که شناخت و رعایت آنها می تواند برای دستیابی مربیان به اهداف تمرینی اثرگذار باشد؟

۱. دوازده اصل
۲. ده اصل
۳. نه اصل
۴. هشت اصل

۷- مفصل بین اولین دنده و استخوان جناغ سینه از کدام نوع از مفاصل است؟

۱. مفصل سن کندروز
۲. مفصل غضروفی
۳. مفصل لولایی
۴. مفصل سیمفیز

۸- در کدام دوره از تمرین، ورزشکار در فعالیتی متفاوت از رشته اصلی شرکت می کند و هدف از آن بالا نگه داشتن سطح فعالیت و آمادگی فرد است؟

۱. دوره انتقال
۲. دوره فصل مسابقه
۳. دوره پیش از فصل مسابقه
۴. دوره خارج از فصل مسابقه

۹- کدام عامل ورود تریپتوفان به مغز را تنظیم می کند؟

۱. اسید کربنیک
۲. اسیدهای آمینه شاخه دار مثل لوسین، ایزولوسین و والین موجود در خون
۳. سطح گلوکز خون
۴. سطوح اسید لاکتیک خون

۱۰- کدام یک از موارد زیر از اثرات تمرینات استقامتی هوازی است؟

۱. افزایش درصد چربی بدن
۲. کاهش چگالی استخوانی
۳. افزایش حساسیت به انسولین
۴. افزایش ضربان قلب استراحتی

۱۱- کدام یک از موارد زیر از انواع لیپوپروتئین های موجود در خون محسوب نمی شود؟

۱. VLDL
۲. HDL
۳. LDL
۴. تری گلیسرید

۱۲- مسیری از گردش خون که در آن خون از طریق آئورت از بطن چپ خارج و در سرتاسر بدن توزیع می شود و در نهایت از طریق وریدهای بزرگ به قلب باز می گردد، چه نامیده می شود؟

۱. شریان های بزرگ
۲. گردش خون ریوی
۳. گردش خون عمومی
۴. مسیر باب

۱۳- ترکیب بدنی به چه چیزی اطلاق می شود؟

۱. مقادیر قد و وزن
۲. مقادیر نسبی ترکیبات گوناگون موجود در بدن
۳. تناسب میزان عضلات و چربی بدن
۴. داشتن وزن ایده آل

۱۴- چند درصد از کل چربی بدن در زیر پوست قرار دارد و تحت عنوان چربی زیر جلدی نامیده می شود؟

۱. 19 درصد
۲. بیش از 50 درصد
۳. کمتر از 45 درصد
۴. حدود 60 درصد

۱۵- اکسیداسیون کامل هر یک گرم چربی چند کیلوکالری انرژی تولید می کند؟

۱. 11 کیلوکالری
۲. 9 کیلوکالری
۳. 7 کیلوکالری
۴. 4 کیلوکالری

۱۶- کدام آزمون برای اندازه گیری تعادل پویا مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. آزمون تعادل بر روی چوب
۲. آزمون راه رفتن روی چوب موازنه
۳. آزمون ایستادن روی یک پا
۴. آزمون یو یو

۱۷- در فردی با وزن 65 کیلوگرم و قد 170 سانتی متر، میزان شاخص توده بدنی چقدر است؟

۱. 2/34
۲. 38/2
۳. 22/5
۴. 0/382

۱۸- هدف عمده در ورزش سالمندان چیست؟

۱. کاهش دردهای عضلانی و اسکلتی
۲. حفظ تندرستی و کاهش تأثیر عوامل منفی مانند کاهش کلسترول و تری گلیسرید
۳. تقویت پوکی استخوان
۴. کاهش کلسترول و تری گلیسرید

۱۹- کدام یک از موارد زیر می تواند اختلالات کمر را کاهش دهد؟

۱. داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
۲. بهبود قدرت عضلات ناحیه کمر از طریق یک برنامه ورزشی مناسب
۳. استفاده از مسکن
۴. استراحت در بستر

۲۰- قابلیت حرکت یک مفصل در حداکثر دامنه حرکتی خود را چه می نامند؟

۱. چابکی
۲. توان
۳. انعطاف پذیری
۴. عکس العمل

۲۱- کدام یک از موارد زیر یک ارزیابی سریع و آسان از نحوه توزیع چربی در بدن ارائه می دهد؟

۱. اندازه گیری با استفاده از کالیپر
۲. وزن کشی زیر آب
۳. نسبت دور کمر به دور باسن
۴. استفاده از چگالی بدن

۲۲- آزمون دوازده دقیقه ای کوپر برای اندازه گیری کدام قابلیت جسمانی مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. استقامت قلبی تنفسی
۲. توان بی هوازی
۳. توان بی هوازی بی لاکتیک
۴. قدرت عضلانی

۲۳- بهترین و مطمئن ترین شیوه برای شمارش ضربان کدام روش است ؟

۱. استفاده از فشار سنج
۲. استفاده از نبض کاروتید در گردن
۳. استفاده از نبض شریان ران
۴. استفاده از نبض رادیال

۲۴- برای زنانی که در پی درمان ناراحتی های هورمونی، دردهای دوره ماهانه و تنش های پیش از آن هستند، دویدن روزانه در چه حدی برای آنها مفید است؟

۱. در حدود نیم ساعت (۳ تا ۴ کیلومتر)
۲. در حدود دو ساعت (۵ تا ۶ کیلومتر)
۳. در حدود ۱ ساعت (۳ تا ۴ کیلومتر)
۴. در حدود نیم ساعت (۴ تا ۵ کیلومتر)

۲۵- طول نخاع در زنان چند سانتی متر است؟

۱. ۴۳ سانتی متر
۲. ۴۳ سانتی متر
۳. ۳۴ سانتی متر
۴. ۵۳ سانتی متر

۲۶- ستون مهره های بدن از چند مهره ساخته شده است؟

۱. ۲۴ مهره
۲. ۲۶ مهره
۳. ۴۰ مهره
۴. ۲۵ مهره

۲۷- در کدام نوع از استخوان ها، سه بعد استخوان تقریبا باهم مساوی اند و جنس آنها اغلب از بافت اسفنجی است؟

۱. استخوان پهن
۲. استخوانهای نامنظم
۳. استخوان کوتاه
۴. استخوان بلند

۲۸- توانایی تامین اکسیژن بدن به وسیله کارایی کدام سیستم تعیین می شود ؟

۱. سیستم عصبی- هورمونی
۲. سیستم عصبی
۳. سیستم عضلانی-اسکلتی
۴. سیستم قلبی- تنفسی

۲۹- دامنه مطلوب برای درصد چربی بدن در مردان کدام یک از موارد زیر است؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ درصد
۲. ۲۰ تا ۲۵ درصد
۳. ۲۰ تا ۳۰ درصد
۴. ۱۵ تا ۲۵ درصد

۳۰- کدام نوع چاقی اغلب در زنان مشاهده می شود؟

۱. چاقی گلابی شکل
۲. چاقی لوزی
۳. چاقی مخروطی
۴. چاقی سیبی شکل

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

۱- کدام گزینه جزء اهداف روانی (فواید روانی) فعالیت جسمانی می باشد؟

۱. بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر
۲. یادگیری مهارت های ورزشی و لذت بردن از آنها
۳. فراهم شدن محیطی مناسب برای گذراندن اوقات فراغت
۴. تقویت ویژگی های اجتماعی مثل نوع دوستی

۲- مفهوم آستانه تمرین چیست؟

۱. به حداکثر تمرین گفته می شود.
۲. به حداقل تمرین گفته می شود.
۳. به تمرین متوسط اطلاق می شود.
۴. منظور همان فقر حرکتی می باشد..

۳- باز تمرینی چیست؟

۱. تمرین کردن پس از یک جلسه تمرین می باشد.
۲. به حد فاصل بین دو جلسه تمرینی گفته می شود.
۳. انجام فعالیت های جسمانی پس از یک دوره بی تحرکی است.
۴. به انجام دادن یک جلسه تمرین با شدت کم پس از یک جلسه تمرین شدید اطلاق می شود.

۴- کدام گزینه جزء آمادگی جسمانی مربوط به سلامت می باشد؟

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

۵- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. آمادگی جسمانی مربوط به اجرای مهارت به کیفیت عضلانی مربوط است.
۲. آمادگی جسمانی مربوط به اجرای مهارت به دلیل وقوع یادگیری تقریباً فراموش نمی شود.
۳. آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی به ارتباط عصبی عضلانی مرتبط هستند.
۴. آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی ذاتی و وراثتی هستند و با تمرین مقدار اندکی بهبود می یابند.

۶- گرم کردن شامل فعالیت هایی است که در آنها بدن درگیر شده و با شروع شده و با ادامه می یابد.

۱. عضلات بزرگ - حرکات نرمشی و کششی - دوی آهسته
۲. عضلات بزرگ - دوی آهسته - حرکات نرمشی و کششی
۳. عضلات کوچک - حرکات نرمشی و کششی - دوی آهسته
۴. عضلات کوچک - دوی آهسته - حرکات نرمشی و کششی

۷- معمولاً چه مدت زمان برای سرد کردن اختصاص داده می شود؟

۱. 1 الی 2 دقیقه ۲. 5 الی 10 دقیقه ۳. 15 الی 20 دقیقه ۴. 25 الی 25 دقیقه

۸- منظور از دوره انتقال کدام گزینه است؟

۱. دوره خارج از فصل مسابقه ۲. دوره پیش از فصل مسابقه
۳. دوره فصل مسابقه ۴. دوره بعد از فصل مسابقه

۹- کدام گزینه از اصول علم تمرین نمی باشد؟

۱. سازگاری و استقرار ۲. اضافه بار ۳. برنامه ریزی ۴. پیشرفت تدریجی

۱۰- دمای آب مصرفی در زمان مسابقه چند درجه باید باشد؟

۱. صفر ۲. 5 تا 10 ۳. 10 تا 15 ۴. 15 تا 20

۱۱- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. سرعت بازگشت به حالت اولیه ورزشکاران در فعالیت های سرعتی کندتر از فعالیت های استقامتی است.
۲. تارهای تند انقباض در مقایسه با تارهای کند انقباض سریع تر خسته می شود.
۳. تفاوتی در زمان برگشت به حالت اولیه پس از تمرین بین زنان و مردان وجود ندارد.
۴. هر چقدر خستگی بیشتر باشد سرعت بازگشت به حالت اولیه نیز سریع تر خواهد بود.

۱۲- شدت تمرین هوازی مورد استفاده در کینوترایی (استراحت فعال)، چه درصدی از حداکثر ضربان قلب می باشد؟

۱. حداکثر 60 درصد ۲. حداکثر 70 درصد ۳. حداکثر 80 درصد ۴. حداکثر 90 درصد

۱۳- کدام کربوهیدرات جزء پلی ساکاریدها می باشد؟

۱. فروکتوز ۲. ساکاروز ۳. گلیکوژن ۴. لاکتوز

۱۴- نسبت هیدروژن به اکسیژن در ترکیب کدام ماده بیشتر است؟

۱. کربوهیدرات ها ۲. لیپیدها ۳. پروتئین ها ۴. ویتامین ها

۱۵- کدام پروتئین اکسیژن را در خون حمل می کند؟

۱. انسولین ۲. گلوکاگون ۳. هموگلوبین ۴. لیپوپروتئین

۱۶- کدام ویتامین محلول در آب است؟

C .۴

K .۳

E .۲

A .۱

۱۷- کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

۱. تارهای تند انقباض به واسطه تولید اسیدلاکتیک بیشتر سریعاً خسته می شوند.

۲. دوندگان سرعت درصد زیادی از تارهای تند انقباض را دارند.

۳. عضلات کوچک و ظریف مانند عضلات صورت و چشم درصد تارهای کند انقباض بیشتری دارند.

۴. نسبت تارهای تند انقباض و کند انقباض در انسان جنبه ژنتیکی دارد.

۱۸- در گردش خون کوچک یا ریوی خون از کدام قسمت قلب خارج شده و در نهایت وارد کدام قسمت می شود؟

۱. از بطن چپ خارج شده و در نهایت وارد دهلیز چپ می شود.

۲. از بطن چپ خارج شده و در نهایت وارد دهلیز راست می شود.

۳. از بطن راست خارج شده و در نهایت وارد دهلیز چپ می شود.

۴. از بطن راست خارج شده و در نهایت وارد دهلیز راست می شود.

۱۹- اساس آمادگی جسمانی چیست؟

۱. آمادگی جسمانی ویژه

۲. استقامت قلبی ریوی

۳. انعطاف پذیری

۴. قدرت عضلانی

۲۰- استئوپروز به چه معناست؟

۱. کاهش قدرت عضلانی

۲. یوکی استخوان

۳. شکستگی استخوان

۴. تجمع چربی در قسمتی از بدن

۲۱- در کدام نوع از تمرینات قدرتی، تنش در عضلات در زمان انقباض در حال افزایش است؟

۱. ایزومتریک

۲. ایزوتونیک

۳. ایزوکنتریک

۴. هم جنبش

۲۲- حرکت دراز و نشست در تقویت کدام گزینه مؤثر است؟

۱. تنه

۲. کمر بند شانه ای

۳. سینه

۴. کمر

۲۳- کدام تمرین جزء تمرینات جهت توسعه توان به شمار نمی رود؟

۱. پرش از روی موانع

۲. پرتاب توپ مدیسن بال

۳. پرش لانچ

۴. دراز و نشست

۲۴- کدام آزمون می تواند برای سنجش قدرت عضلانی مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. راه رفتن راکپورت ۲. پله هاروارد ۳. بارفیکس ۴. کوپر

۲۵- آزمون وینگیت کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. قدرت ۲. استقامت ۳. تعادل ۴. توان

۲۶- کدام آزمون برای اندازه گیری چابکی نمی باشد؟

۱. ایلینویز ۲. 6 ضلعی ۳. چمباتمه ۴. مارگاریاکالمن

۲۷- در آزمون پله هاروارد مدت زمان آزمون و ارتفاع پله چقدر است؟

۱. 2 دقیقه و 30 سانتی متر ۲. 5 دقیقه و 50 سانتی متر
۳. 2 دقیقه و 40 سانتی متر ۴. 5 دقیقه و 30 سانتی متر

۲۸- مقدار درصد چربی مناسب برای مردان و زنان در اندازه گیری ترکیب بدنی، به ترتیب کدام است؟

۱. 15 و 27 ۲. 20 و 10 ۳. 25 و 15 ۴. 10 و 15

۲۹- به افراد چاق در طبقه بندی شکل بدنی شلدون، چه می گویند؟

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

۳۰- چاقی سیبی شکل چگونه است؟

۱. افزایش درصد چربی یا توده چربی بدن ۲. افزایش چربی احشایی در شکم
۳. افزایش چربی ناحیه ران و باسن ۴. افزایش چربی زیرپوستی ناحیه شکم و تنه

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

۱- بر اساس طبقه بندی شفره، انواع فعالیت های جسمانی به چند نوع کلی تقسیم بندی می شوند؟

۱. یک نوع ۲. دو نوع ۳. سه نوع ۴. چهار نوع

۲- کدام یک از اهداف جسمانی (فواید جسمانی) می باشد؟

۱. شادابی مزمن و بی پروایی ۲. بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر
۳. بیش فعالی و تثبیت انرژی ۴. احساس یاس و ناامیدی در زندگی

۳- آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی شامل چند جزء است؟

۱. ۳ جزء: هماهنگی - تعادل - استقامت
۲. ۴ جزء: استقامت - سرعت - ترکیب بدنی - تعادل
۳. ۵ جزء: قدرت - استقامت - آمادگی قلبی تنفسی - انعطاف پذیری - ترکیب بدنی
۴. ۶ جزء: سرعت - تعادل - هماهنگی - انعطاف پذیری - ترکیب بدنی - استقامت

۴- چند درصد از افراد بالغ در جوامع مختلف، به میزان کافی به فعالیت جسمانی نمی پردازند؟

۱. بین ۶۰ تا ۷۰ درصد ۲. بین ۶۰ تا ۹۰ درصد ۳. بین ۶۰ تا ۸۵ درصد ۴. بین ۷۰ تا ۸۰ درصد

۵- بعد از یک دوره بی تمرینی، تمرینات باید با چه شدتی آغاز شود؟

۱. با شدت کم ۲. با شدت متوسط ۳. با شدت زیاد ۴. با شدت بسیار زیاد

۶- فرآیند تقسیم مدت زمان یک دوره کامل تمرین به دوره های کوچک تر چه نامیده می شود؟

۱. گرم کردن ۲. تمرین اصلی ۳. زمان بندی تمرین ۴. سرد کردن

۷- گرم کردن با استفاده از روش های غیر حرکتی و غیر از دویدن چه نامیده می شود؟

۱. نرمش ۲. گرم کردن فعال ۳. گرم کردن غیر فعال ۴. سرد کردن

۸- برای کدام فعالیت بدنی، سرد کردن فعال توصیه می شود؟

۱. دوی نرم و سبک و تداومی ۲. پرش
۳. یک دوی ۳۰۰۰ متر ۴. پرتاب

۹- حفظ توانایی ها و مهارت های کسب شده در مراحل قبل، مربوط به کدام دوره از مراحل تمرین است؟

۱. دوره خارج از فصل مسابقه ۲. دوره فصل مسابقه
۳. دوره پیش از فصل مسابقه ۴. دوره بعد از فصل مسابقه

۱۰- تعریف زیر مربوط به کدام یک از اصول تمرین است؟

"اگر هدف افزایش آمادگی جسمانی باشد، بار تمرین و شدت آن باید به اندازه کافی افزایش داده شود."

۱. اصل ششم؛ تمرین تخصصی

۲. اصل هفتم؛ تنوع

۳. اصل پنجم؛ پیشرفت

۴. اصل نهم؛ پیشرفت تدریجی

۱۱- اصول علم تمرین بر چند اصل استوار است؟

۱. ده

۲. یازده

۳. دوازده

۴. پانزده

۱۲- ضربان قلب بیشینه یک فرد بیست ساله چقدر است؟

۱. ۱۹۰

۲. ۱۹۵

۳. ۲۰۰

۴. ۲۰۵

۱۳- دمای بدن یک ورزشکار در شرایط طبیعی چند درجه سانتی گراد است؟

۱. ۳۵

۲. ۳۷

۳. ۳۸

۴. ۴۰

۱۴- وقتی دمای بدن به ۴۰ تا ۴۰/۵ درجه سانتی گراد می رسد، چه علائمی در بدن ظاهر می شود؟

۱. ضعف عضلانی و تشنج مزمن

۲. کاهش تعریق و فقدان هوشیاری

۳. به هم ریختگی ضعف عضلانی شدید و فقدان تعادل

۴. اسپاسم عضلانی و تجمع فسفات پر انرژی

۱۵- دردهای عضلانی ناشی از تمرین، بعد از چند ساعت یا چند روز اثر خود را نشان می دهد؟

۱. ۲۴ ساعت

۲. ۳۶ ساعت

۳. ۴۸ ساعت

۴. ۲۴ تا ۴۸ ساعت

۱۶- کشش پویا باید چند دقیقه قبل از مسابقه اصلی انجام گیرد؟

۱. ۱۰ تا ۲۰ دقیقه

۲. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۳. ۵ تا ۱۵ دقیقه

۴. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه

۱۷- کدام یک از موارد ذیل از ترکیب دو مولکول مونو ساکارید ایجاد می شود؟

۱. پلی ساکارید ها

۲. مونو ساکارید ها

۳. دی ساکارید ها

۴. فروکتوز

۱۸- چربی های ساده به چند گروه تقسیم می شوند؟

۱. ۲ گروه

۲. ۳ گروه

۳. ۴ گروه

۴. ۵ گروه

۱۹- ترکیبی از لیپید و پروتئین که مسئول حمل لیپیدهای نامحلول در آب از روده به جایگاه ذخیره‌ای شان از طریق جریان خون است چه نام دارد؟

۱. شیلومیکرون ها
۲. لیپوپروتئین های کم چگال
۳. لیپوپروتئین های پر چگال
۴. لیپوپروتئین های بسیار کم چگال

۲۰- بر اساس توصیه‌های غذایی، انسان باید روزانه چند گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود مصرف نماید؟

۱. ۱ گرم
۲. ۰/۵ گرم
۳. ۰/۸ گرم
۴. ۰/۰۸ گرم

۲۱- مجموعه استخوان های شرکت کننده در ساختمان جمجمه، ستون مهره ها و قفسه سینه چه نامیده می شود؟

۱. اسکلت ضمیمه ای
۲. ستون مهره ها
۳. اسکلت محوری
۴. قفسه سینه

۲۲- چند درصد کلسیم بدن در استخوان ها ذخیره می شود؟

۱. ۴۰ درصد
۲. ۶۰ درصد
۳. ۸۷ درصد
۴. ۹۷ درصد

۲۳- مفصل بین مهره اول و زائده دندانی مهره دوم گردنی جزء کدام دسته از مفاصل است؟

۱. لولایی
۲. زینی
۳. بیضی
۴. محوری

۲۴- بافت عضلانی از نظر ساختمان و حرکت به چند دسته تقسیم می شود؟

۱. سه دسته: عضلات مخطط ارادی - عضلات مخطط غیر ارادی - عضلات صاف غیر ارادی
۲. چهار دسته: عضلات اسکلتی - عضلات مخطط ارادی - عضلات مخطط غیر ارادی - عضلات صاف غیر ارادی
۳. پنج دسته: عضلات قلبی - عضلات اسکلتی - عضلات مخطط ارادی - عضلات مخطط غیر ارادی - عضلات صاف غیر ارادی
۴. دو دسته: عضلات مخطط ارادی - عضلات مخطط غیر ارادی

۲۵- کدام یک از عوامل ذیل در بروز بیماری های مختلفی مانند: دیابت، ورم مفاصل و غیره موثر است؟

۱. استئوپروز
۲. پوکی استخوان
۳. اختلالات عصبی
۴. چاقی

۲۶- کدام یک از روش ها از متداول ترین روش افزایش قدرت عضلانی است؟

۱. روش هم تنش
۲. روش پلیومتریک
۳. روش هم جنبش
۴. روش هم طول

۲۷- کدام یک از موارد ذیل، از یک دستگیره، زنجیر و صفحه مدرج (از صفر تا ۴۰۰ پوند) تشکیل شده است و برای اندازه گیر یقدرت عضلانی مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. دینامومتر
۲. تنسیومتر
۳. ترمینومتر
۴. فلکسیومتر

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

۱- بر اساس طبقه بندی شفره، کدام یک از موارد ذیل جزء فعالیت جسمانی مربوط به کار و شغل می باشد؟

۱. فعالیت های سنتی ۲. ورزش قهرمانی ۳. مسابقه ۴. ورزش آماتور

۲- هدف عمومی بیشتر افرادی که اقدام به فعالیت های جسمانی می نمایند کدام است؟

۱. چاق شدن ۲. لاغر شدن ۳. کسب سلامتی ۴. تجربه حرکتی

۳- در کدام یک از موارد ذیل "مفهوم آستانه تمرین" آمده است؟

۱. بیش تمرینی ۲. حداقل تمرین ۳. باز تمرینی ۴. تمرین بیشینه

۴- کدام یک از موارد ذیل از اجزای آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی محسوب می شود؟

۱. استقامت ۲. سرعت ۳. توان ۴. تعادل

۵- برای موفقیت در مسابقات بدمینتون، بر کدام فاکتور آمادگی جسمانی باید تاکید شود؟

۱. توان ۲. چابکی ۳. سرعت ۴. تعادل

۶- فرآیند برنامه ریزی و انتخاب طرح تمرین در درجه اول تابع کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. تابع شرایط مدت تمرین ورزشکار ۲. تابع شرایط سن ورزشکار
۲. تابع شرایط مهارت ورزشکار ۴. تابع شرایط توانایی جسمی ورزشکار

۷- گرم کردن غیرفعال در کدام یک از موارد ذیل اشاره شده است؟

۱. نرم دویدن ۲. ماساژ ۳. حرکات نرمشی ۴. حرکات کششی

۸- سردکردن فعال در ورزش هایی که به چه میزان به طول می انجامند، مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. ۵ دقیقه تا ۱۰ دقیقه ۲. ۳ دقیقه تا ۵۰ دقیقه ۳. ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه ۴. ۶۰ ثانیه تا ۱۰ دقیقه

۹- انجام مسابقات دوستانه و درون گروهی به همراه تمرینات تکنیکی و مهارتی جزء کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. دوره خارج از فصل مسابقه ۲. دوره پیش از فصل مسابقه
۲. دوره فصل مسابقه ۴. دوره بعد از فصل مسابقه

۱۰- بر اساس کدام یک از اصول فیزیولوژیک شارکی، بدن و دستگاه حرکتی نسبت به تمرین منظم و مستمر سازگار می شود و بعد از مدتی آسان تر از عهده آن بر می آید؟

۱. آمادگی ۲. تفاوت های فردی ۳. اضافه بار ۴. سازگاری و استقرار

۱۱- "افزایش اجرای عملکرد با افزایش انعطاف پذیری عضلات" از اهداف کدام مورد ذیل در بازگشت به حالت اولیه است؟

۱. کینوترایی ۲. استراحت غیرفعال ۳. کشش درمانی ۴. فیزیوتراپی

۱۲- کدام یک از انواع کربوهیدرات ها می تواند از ایجاد سرطان کولون پیشگیری نماید؟

۱. گلوکز ۲. گالاکتوز ۳. فروکتوز ۴. سلولز

۱۳- روغن زیتون حاوی کدام یک از چربی های ذیل است؟

۱. اسید پالمیتیک ۲. استروئیدها ۳. اسید اولئیک ۴. اسید لینولئیک

۱۴- برای به دست آوردن اسید آمینه مورد نیاز بدن، هر انسان باید چند گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود مصرف نماید؟

۱. ۰/۸ ۲. ۰/۷ ۳. ۰/۶ ۴. ۰/۵

۱۵- مصرف زیاد کدام ویتامین سبب استفراغ، اسهال، ضعف عضلانی و آسیب کلیه ها می شود؟

۱. A ۲. D ۳. E ۴. K

۱۶- استخوان بندی اندام فوقانی از چند قطعه استخوان تشکیل شده است؟

۱. ۳۲ قطعه ۲. ۳۱ قطعه ۳. ۲۲ قطعه ۴. ۲۶ قطعه

۱۷- مفاصل از نظر ساختمان به چند دسته تقسیم شده است؟

۳.۱ دسته - متحرک، نیمه متحرک و غیر متحرک

۲.۲ دسته - متحرک و غیر متحرک

۳.۳ دسته - لیفی، غضروفی و سینوویال

۲.۴ دسته - لیفی و سینوویال

۱۸- تارهای عضلانی تند انقباض در کدام دسته از ورزشکاران بیشتر مشاهده می شود؟

۱. دوندگان ماراتن ۲. دوندگان دوی سرعت ۳. دوندگان استقامت ۴. دوندگان صحرانوردی

۱۹- کدام یک از موارد زیر از عوامل مهم در یادگیری مهارت های ورزشی محسوب می شود؟

۱. استقامت قلبی ریوی ۲. انعطاف پذیری

۳. آمادگی جسمانی ویژه ۴. قدرت عضلانی

۲۰- دوره های حساس زندگی از نقطه نظر فعالیت فیزیکی کدام اند؟

۱. ۴ مرحله (۷-۵ سالگی، ۱۰-۱۲ سالگی، ۱۵-۱۶ سالگی، ۱۸-۲۰ سالگی)

۲. ۴ مرحله (۷-۴ سالگی، ۸-۱۲ سالگی، ۱۳-۱۶ سالگی، ۱۷-۲۰ سالگی)

۳. ۳ مرحله (۵-۸ سالگی، ۹-۱۴ سالگی، ۱۶ سالگی به بالا)

۴. ۳ مرحله (۴-۱۰ سالگی، ۱۱-۱۵ سالگی، ۱۶ سالگی به بالا)

۲۱- کدام روش تمرینی برای افزایش قدرت انفجاری عضلات به کار می رود؟

۱. ایزومتریک

۲. ایزوتونیک

۳. ایزوکنتریک

۴. پلیومتریک

۲۲- برای توسعه توان از کدام دسته از تمرینات ذیل می توان استفاده نمود؟

۱. تمرینات پلکانی

۲. دوهای رفت و برگشت

۳. تناوبی و فارتلک

۴. کشش عضلات

۲۳- کدام یک از آزمون های ذیل مربوط به آزمون قدرت عضلانی ایستا می باشد؟

۱. آزمون یک تکرار بیشینه

۲. آزمون کشش بارفیکس

۳. آزمون دراز و نشست

۴. دینامومتر

۲۴- آزمون وینگیت برای ارزیابی کدام فاکتور آمادگی جسمانی مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. توان

۲. تعادل

۳. چابکی

۴. استقامت

۲۵- کدام یک از موارد ذیل مربوط به آزمون چابکی می باشد؟

۱. وینگیت - ایلینویز

۲. وینگیت - ۶ ضلعی

۳. ایلینویز - ۶ ضلعی

۴. ایلینویز - پرش جفت

۲۶- کدام یک از موارد ذیل در میزان سوخت و ساز بدن نقش تعیین کننده ای دارد؟

۱. توده خالص بدن (BMI)

۲. توده بدون چربی (FFM)

۳. توده خالص بدن (FFM)

۴. توده بدون چربی (LBM)

۲۷- در ارزیابی های آنترپوترف کد نام نسبت بدن را اندازه گیری می کنند؟

۱. نسبت پهنای شانه به دور باسن

۲. نسبت قد نشسته به قد ایستاده

۳. نسبت دور کمر به پهنای لگن

۴. نسبت قد نشسته به دور باسن

نمبر سوال	ياسخ صحيح
1	الف
2	ج
3	ب
4	الف
5	ب
6	ب
7	ب
8	ج
9	ج
10	د
11	ج
12	د
13	ج
14	الف
15	ب
16	الف
17	ج
18	ب
19	ب
20	الف
21	د
22	ج
23	د
24	الف
25	ج
26	ب
27	ب

۱- کدام یک از افراد زیر فعالیت های جسمانی را به دو گروه مربوط به شغل، کار، بازی و تفریح تقسیم نمود؟

۱. شفرد ۲. ایفرد ۳. وبر ۴. هاپکینز

۲- هدف عمومی بیشتر افرادی که اقدام به فعالیت های جسمانی می نمایند کدام است؟

۱. چاق شدن ۲. لاغر شدن ۳. کسب سلامتی ۴. تقویت احساسات

۳- یادگیری مهارت های ورزشی و لذت بردن از آن ها، شامل کدام یک از اهداف فعالیت های جسمانی می باشد؟

۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. عاطفی

۴- کدام یک از موارد زیر از اجزای آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی است؟

۱. استقامت ۲. سرعت ۳. توان ۴. هماهنگی و تعادل

۵- جهت موفقیت در مسابقات بدمینتون، بر کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی تاکید می شود؟

۱. توان ۲. سرعت ۳. چابکی ۴. تعادل

۶- فرآیند برنامه ریزی و انتخاب طرح تمرین در درجه اول تابع کدام یک از موارد زیر است؟

۱. مدت تمرین ورزشکار ۲. سن ورزشکار
۳. مهارت ورزشکار ۴. توانایی جسمانی ورزشی

۷- گرم کردن غیر فعال مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

۱. نرم دویدن ۲. ماساژ ۳. حرکات نرمشی ۴. حرکات کششی

۸- انجام مسابقات دوستانه و درون گروهی به همراه تمرینات تکنیکی و مهارتی از تمرینات کدام فصل مسابقات است؟

۱. دوره خارج از فصل مسابقه ۲. دوره پیش از فصل مسابقه
۳. دوره فصل مسابقه ۴. دوره بعد از فصل مسابقه

۹- کینوترایی مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

۱. تمرینات هوازی ۲. استراحت فعال ۳. بازسازی ۴. حالت اولیه

۱۰- برایان شارکی چند اصل برای علم تمرین بیان کرده و در کدام یک از اصول به کاهش آمادگی جسمانی در اثر قطع تمرین اشاره داشته است؟

۱. 10 اصل - پیشرفت ۲. 12 اصل - برگشت پذیری
۳. 10 اصل - توانایی بالقوه ۴. 12 اصل - گرم کردن و سرد کردن

۱۱- افزایش اجرای عملکرد با افزایش انعطاف پذیری عضلات از اهداف کدام یک از موارد زیر در بازگشت به حالت اولیه است؟

۱. کینوترایی ۲. استراحت غیر فعال ۳. کشش درمانی ۴. فیزیوتراپی

۱۲- کدام یک از موارد زیر به عنوان منبع پلی ساکارید ها محسوب می شود؟

۱. شکر ۲. گیاهان و جانوران ۳. شیر و غلات ۴. میوه و سبزی

۱۳- به ازای هر کیلوگرم عرق، چه میزان نمک از بدن خارج می شود؟

۱. 1/5 گرم ۲. 2/5 گرم ۳. 3/5 گرم ۴. 1 گرم

۱۴- کدام یک از انواع کربوهیدرات ها در پیش گیری از سرطان کولون موثر است؟

۱. گلوکز ۲. گالاکتوز ۳. فروکتوز ۴. سلولز

۱۵- روغن زیتون حاوی کدام دسته از چربی های زیر است؟

۱. اسید پالمیتیک ۲. استروئید ها ۳. اسید اولئیک ۴. اسید لینولئیک

۱۶- مقدار پروتئین مورد نیاز بدن انسان چند گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟

۱. 0/8 ۲. 0/7 ۳. 0/6 ۴. 0/5

۱۷- مصرف زیاد کدام یک از انواع ویتامین ها موجب استفراغ، اسهال، ضعف عضلانی و آسیب کلیه ها می شود؟

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

۱۸- استخوان بندی اندام فوقانی از چند قطعه استخوان تشکیل شده است؟

۱. 32 قطعه ۲. 31 قطعه ۳. 22 قطعه ۴. 26 قطعه

۱۹- استخوان آهیانه ای جزو کدام دسته از استخوان های بدن است؟

۱. پهن ۲. کنجی ۳. نامنظم ۴. کوتاه

۲۰- تارهای عضلانی تند انقباض (FT) در کدام دسته از ورزشکاران بیشتر دیده می شود؟

۱. دوندگان ماراتن ۲. دوندگان دوی سرعت ۳. دوندگان استقامت ۴. دوی صحرانوردی

۲۱- کدام یک از موارد زیر از عوامل مهم در یادگیری مهارت های ورزشی محسوب می شود؟

۱. آمادگی جسمانی ویژه ۲. استقامت قلبی ریوی ۳. قدرت عضلانی ۴. انعطاف پذیری

۲۲- بهترین و اساسی ترین روش های تمرینی جهت دستیابی به آمادگی عمومی کدام است؟

۱. پیاه روی ۲. یوگا ۳. تمرینات قدرتی ۴. تمرینات پلیومتریک

۲۳- کدام روش تمرینی جهت افزایش قدرت انفجاری عضلات به کار می رود؟

۱. ایزومتریک ۲. ایزوتونیک ۳. ایزوکنیتیک ۴. پلیومتریک

۲۴- جهت توسعه توان کدام یک از تمرینات زیر مناسب است؟

۱. تمرینات پلکانی ۲. دوهای رفت و برگشت ۳. تناوبی و فارتلک ۴. کشش عضلات

۲۵- آزمون وینگیت برای ارزیابی کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟

۱. توان ۲. تعادل ۳. چابکی ۴. استقامت

۲۶- کدام یک از موارد زیر جزو آزمون های چابکی محسوب می شوند؟

۱. وینگیت، ایلینویز ۲. وینگیت، 6 ضلعی ۳. ایلینویز، 6 ضلعی ۴. ایلینویز، پرش جفت

۲۷- کدام یک از موارد زیر از عوامل تعیین کننده در میزان سوخت و ساز بدن است؟

۱. توده خالص بدن یا BMI ۲. توده بدون چربی یا FFM
۳. توده خالص بدن یا FFM ۴. توده بدون چربی یا LBM

۲۸- در ارزیابی های آنتروپومتری، کدام نسبت بدن را اندازه گیری می نمایند؟

۱. نسبت پهنای شانه به دور باسن ۲. نسبت قد نشسته به قد ایستاده
۳. نسبت دور کمر به پهنای لگن ۴. نسبت قد نشسته به دور باسن

۲۹- در طبقه بندی شکل بدنی شلدون، فرد عضلانی چه نام دارد؟

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

۳۰- در آزمون چین پوستی جکسون و پولاک در زنان، کدام نواحی بدن را اندازه گیری می نمایند؟

۱. سه سر، ران، پهلوی ۲. سه سر، شکم، ران ۳. سه سر، سینه، ران ۴. سه سر، سینه، پهلوی

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	الف
۲	ج
۳	ب
۴	الف
۵	ج
۶	ب
۷	ب
۸	ج
۹	ب
۱۰	ب
۱۱	ج
۱۲	ب
۱۳	الف
۱۴	د
۱۵	ج
۱۶	الف
۱۷	ب
۱۸	الف
۱۹	الف
۲۰	ب
۲۱	د
۲۲	الف
۲۳	د
۲۴	ج
۲۵	الف
۲۶	ج
۲۷	ب
۲۸	ب
۲۹	ج
۳۰	الف

۱- هدف عمومی بسیاری از افرادی که اقدام به انجام فعالیت های جسمانی می نمایند کدام است؟

۱. کارایی جسمانی ۲. رشد جسمانی ۳. رفع نقص جسمانی ۴. کسب سلامت

۲- کدام یک از اجزای آمادگی جسمانی برای موفقیت در مسابقات بدمینتون لازم و ضروری است؟

۱. سرعت ۲. انعطاف پذیری ۳. دقت ۴. چابکی

۳- مهم ترین عامل جهت کسب آمادگی جسمانی در افراد کدام است؟

۱. فعالیت جسمانی تفریحی ۲. قدرت عضلات
۳. فعالیت جسمانی و حرکت ۴. ترکیب بدنی

۴- انتخاب طرح تمرین تابع کدام شرایط ورزشکار است که اهداف تمرین بر مبنای آن در نظر گرفته می شود؟

۱. محیطی ۲. علمی ۳. جسمی ۴. سنی

۵- بهترین شیوه دست یافتن به ریتم حرکات مداوم کدام است؟

۱. تمرین اصلی ۲. سرد کردن ۳. گرم کردن ۴. زمان بندی تمرین

۶- در مرحله گرم کردن شدت ضربان قلب و مدت زمان فعالیت به ترتیب چه میزان است؟

۱. 30 - 60 ضربه در دقیقه، 3-5 دقیقه ۲. 35-60 ضربه در دقیقه، 2-3 دقیقه
۳. 25-40 ضربه در دقیقه، 3-6 دقیقه ۴. 45-60 ضربه در دقیقه، 2-3 دقیقه

۷- کدام یک از تمرینات در دوره خارج از فصل مسابقات انجام می شود؟

۱. اینتروال ۲. فارتلک ۳. وزنه تمرینی نشسته ۴. استقامت کوتاه

۸- اصل چهارم از اصول فیزیولوژیکی عمومی شارکی چه نام دارد؟

۱. تنوع ۲. اضافه بار ۳. آمادگی ۴. سازگاری

۹- مقدار ضربان قلب ورزشکاری با سن 20 سال و ضربان قلب استراحت 65 بار در دقیقه و ضربان قلب بیشینه 200 که با شدت 75 درصد در حال تمرین است چه میزان است؟

۱. 176 ۲. 196 ۳. 166 ۴. 136

۱۰- کدام گروه سنی با خطر جدی کاهش آب بدن به هنگام ورزش روبرو هستند؟

۱. مردان ۲. زنان ۳. نوجوانان ۴. جوانان

۱۱- کدام هورمون نقش بارزی در تسریع بازگشت به حالت اولیه پس از هر جلسه تمرین ایفا می نماید؟

۱. اپی نفرین ۲. انسولین ۳. تستوسترون ۴. نور اپی نفرین

۱۲- یکی از روش های اصلی فیزیوتراپی جهت بازیابی ظرفیت کاری کدام است؟

۱. استراحت کامل ۲. کشش درمانی ۳. کینوتراپی ۴. ماساژ

۱۳- کدام یک از موارد زیر دارای قند مالتوز در محصولات مالت است؟

۱. سمنو ۲. نیشکر ۳. سیب زمینی ۴. تخم مرغ

۱۴- مجموعه استخوان های شرکت کننده در ساختمان جمجمه، ستون مهره ها و قفسه سینه چه نامیده می شود؟

۱. ستون مهره ها ۲. اسکلت محوری ۳. اسکلت ضمیمه ای ۴. قفسه سینه

۱۵- چند درصد کلسیم در استخوان ذخیره می شود؟

۱. 90 درصد ۲. 98 درصد ۳. 99 درصد ۴. 97 درصد

۱۶- کدام یک از موارد زیر جزو وظایف سیستم اسکلتی است؟

۱. ذخیره مواد پروتئینی ۲. تولید گلوبول های سفید
۳. محافظت از اعضای بدن ۴. تولید رادیکال های آزاد

۱۷- کدام یک از استخوان های زیر به ترتیب پهن و کوتاه است؟

۱. کتف، مچ پا ۲. صورت، مچ دست ۳. کتف، مهره ها ۴. دنده ها، مهره ها

۱۸- بزرگ ترین استخوان کنجی بدن چه نام دارد؟

۱. درشت نی ۲. چهار سر ۳. کشکک ۴. جناغ سینه

۱۹- مفصل ارتفاع عانه جزو کدام دسته از مفاصل غضروفی می باشد؟

۱. سین کندروز ۲. سیمفیز ۳. سینوویال ۴. لقمه ای

۲۰- غلاف ضخیمی که عضلات بدن را می پوشاند چه نام دارد؟

۱. فاشیا ۲. تاندون ۳. عانه ۴. لایه ژلاتینی

۲۱- کدام یک از موارد زیر در نام گذاری عضلات دخیل است؟

۱. نوع اتصال ۲. جهت تارها ۳. حجم عضلات ۴. نوع تارهای عضلات

۲۲- مجموع چند هسته در داخل نیم کره های مغز که در تنظیم حرکات فرد نقش دارند چه نامیده می شود؟

۱. مخچه ۲. ساقه مغز ۳. هسته های قاعده ای ۴. بطن های مغز

۲۳- پوشش سفید رنگی که در اطراف آکسون قرار دارد و در فواصل معینی قطع می شود چه نام دارد؟

۱. نوروگلیا ۲. غلاف میلین ۳. نورون ۴. میکروگلیا

۲۴- یکی از بهترین و اساسی ترین روش های تمرینی جهت دستیابی به آمادگی عمومی کدام است؟

۱. دویدن ۲. پیاده روی ۳. دوچرخه سواری ۴. شنا

۲۵- کدام یک از موارد زیر جزو روش های افزایش قدرت عضلانی محسوب می شود؟

۱. روش های هم طول ۲. استقامت عضلانی ۳. استقامت هوازی ۴. استقامت بدنی

۲۶- روش تمرینی که برای افزایش قدرت انفجاری عضلات به کار می رود کدام است؟

۱. ایزومتریک ۲. ایزوتونیک ۳. پلیومتریک ۴. ایزوکنیتیک

۲۷- بهترین روش برای افزایش استقامت عضلانی، انتخاب چه وزنه ای است؟

۱. وزنه ای با وزن 10 درصد یک تکرار بیشینه ۲. وزنه ای با وزن 15 درصد یک تکرار بیشینه
۳. وزنه ای با وزن 20 درصد یک تکرار بیشینه ۴. وزنه ای با وزن 25 درصد یک تکرار بیشینه

۲۸- کدام یک از موارد زیر از عوامل موثر در چابکی محسوب می شود؟

۱. درصد تارهای تند انقباض ۲. جنسیت و فرم بدنی
۳. کشش عضلانی ناحیه شکمی ۴. کشش عضلات باز کننده ران

۲۹- آزمون کشش بارفیکس جهت تعیین قدرت عضلانی کدام یک از عضلات زیر به کار می رود؟

۱. کمر بند شانه ای ۲. شکم ۳. همسترینگ ۴. زانو

۳۰- تست پرش سارجنت مربوط به کدام یک از عوامل آمادگی جسمانی است؟

۱. استقامت هوازی ۲. توان ۳. چابکی ۴. استقامت موضعی

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	د
۲	د
۳	ج
۴	د
۵	ج
۶	الف
۷	ب
۸	ب
۹	ج
۱۰	ب
۱۱	ج
۱۲	الف
۱۳	الف
۱۴	ب
۱۵	د
۱۶	ج
۱۷	الف
۱۸	ج
۱۹	ب
۲۰	الف
۲۱	ب
۲۲	ج
۲۳	ب
۲۴	ب
۲۵	الف
۲۶	ج
۲۷	د
۲۸	ب
۲۹	الف
۳۰	ب

۱- "تمرینهای عوامل آمادگی بدنی مربوط به سلامتی" در کدام طبقه هرم فعالیت قرار می گیرد؟

۱. قاعده هرم (طبقه اول) ۲. طبقه دوم هرم ۳. طبقه سوم هرم ۴. رأس هرم (طبقه آخر)

۲- کدام گزینه اجزای آمادگی بدنی مربوط به سلامتی را ارایه می دهد؟

۱. قدرت، سرعت، ترکیب بدنی، تعادل
۲. استقامت، تعادل، توان، انعطاف پذیری
۳. سرعت، هماهنگی، توان، چابکی، تعادل
۴. قدرت، استقامت عمومی و عضلانی، ترکیب بدنی، انعطاف پذیری

۳- تمرین مهارتهای تخصصی، تمرین دستگاههای تولید انرژی و کسب آمادگی بیشینه در کدام مرحله برنامه زمانبندی شده مد نظر قرار می گیرد؟

۱. خارج از فصل off-season ۲. پیش از فصل pre-season
۳. در فصل مسابقه in-season ۴. پس از فصل post-season

۴- خودپنداری مثبت، و تقویت همکاری گروهی به ترتیب مربوط به کدام اهداف یا فواید فعالیت بدنی هستند؟

۱. روانی - اجتماعی ۲. جسمانی - روانی ۳. اجتماعی - روانی ۴. روانی - جسمانی

۵- درباره مصرف آب و نوشیدنی ورزشی کدام گزینه اشتباه است؟

۱. تا 30 دقیقه پیش از تمرین می توان میزان قابل توجهی آب نوشید
۲. در حین تمرین یا مسابقه می توان در فواصل 10 تا 15 دقیقه ای تا 150 میلیلیتر آب نوشید
۳. محلولهای 3 تا 5 درصد گلوکز با اندکی نمک را در حین تمرین می توان نوشید
۴. دمای آب بهتر است پایین تر از 10 درجه و سرد باشد

۶- اتحادیه قلب آمریکا حداکثر درصد چربی رژیم غذایی روزانه را چقدر توصیه می کند؟

۱. 20 ۲. 25 ۳. 30 ۴. 35

۷- برای کدام فعالیت بدنی، سرد کردن فعال توصیه می شود؟

۱. یک دوی 400 متر ۲. یک دوی 3000 متر ۳. پرش ۴. پرتاب

۸- وقتی به فردی گفته می شود "می توان برخی نرمشها و فعالیتهای بدنی را در کارهای روزمره گنجاند" در پاسخ به کدام عذر و بهانه او برای ورزش نکردن کاربرد دارد؟

۱. من می بازم
۲. وقت ندارم
۳. ورزش یک شغل است
۴. امکانات و باشگاه وجود ندارد

۹- مفهوم FITT در علم تمرین مربوط به کدام اصل تمرینی است؟

۱. اصل پیشرفت
۲. اصل سازگاری و تفاوتهای فردی
۳. اصل اضافه بار
۴. اصل برگشت پذیری

۱۰- مدت زمان مطلوب برای گرم کردن یک ورزشکار آماتور چقدر پیشنهاد می شود؟

۱. 5 دقیقه
۲. 15 دقیقه
۳. 20 دقیقه
۴. 30 دقیقه

۱۱- کدام گزینه درباره بازگشت به حالت اولیه پس از خستگی اشتباه است؟

۱. تمرینهای سرعتی در هوای سرد موجب کندتر شدن بازگشت به حالت اولیه می شود
۲. در ورزشکاران با تجربه و در جوانان (در 18 تا 25 سال) سریع تر است
۳. کینوترایی با شدت کمتر از 60 درصد ضربان قلب بسیار مفید است
۴. کورتیزول و بیش تمرینی اثر منفی بر بازگشت به حالت اولیه دارد

۱۲- نرمش به ویژه تمرینهای هوازی موجب افزایش کدام نوع چربی، که برای سلامتی مفید است می شود؟

۱. کلسترول
۲. لیپوپروتئین بسیار کم چگال VLDL
۳. لیپوپروتئین کم چگال LDL
۴. لیپوپروتئین پر چگال HDL

۱۳- افزایش موادی چون انکفالین و بتا اندورفین بر اثر فعالیتهای ورزشی به کدام فواید و اثرات مثبت ورزشی منجر می شود؟

۱. کاهش خطر بیماریهای قلبی
۲. پیشگیری از استئوپروز
۳. بهبود عملکرد روانی و نشاط
۴. بهبود خودباوری

۱۴- هنگامی که از ورزشکار می خواهیم وزنه را به آرامی و کنترل شده در هر تکرار پایین بیاورد، چه نوع انقباضی در عضلات او رخ می دهد؟

۱. درونگرا (کانسنتریک)
۲. برونگرا (اسنتریک)
۳. ایزومتریک (هم طول)
۴. ایزوکینتیک (هم جنبش)

۱۵- کدام گزینه از وظایف دستگاه اسکلتی نیست؟

۱. تولید کلسیم، فسفر و آهن
۲. ایجاد حرکت با نقش اهرمی
۳. محافظت از اندامهای حیاتی
۴. تکیه گاه بافتها و شکل دهی بدن

۱۶- برای برآورد شدت تمرین با ضربان قلب نشانه، چنانچه ورزشکار 30 ساله بخواهد با 60 درصد توان تمرین کند درحالی که ضربان استراحت وی 70 ضربه در دقیقه است، ضربان نشانه (هدف) چند خواهد بود؟

۱. 114
۲. 120
۳. 142
۴. 148

۱۷- کدام مورد از عوامل منفی مؤثر بر افزایش وزن (توده عضلات بدن) می باشد؟

۱. تستوسترون و هورمون رشد
۲. استراحت و بازیافت مناسب
۳. کورتیزول و پرهیز از غذا پس از ورزش
۴. انسولین و igf-1

۱۸- دوهای رفت و برگشت و تمرینات پلکانی (جلو، عقب، طرفین) برای بهبود کدام عامل انجام می شود؟

۱. سرعت
۲. هماهنگی
۳. چابکی
۴. تعادل

۱۹- ضربان قلب (شدت) مطلوب فعالیتهای ورزشی کودکان (به مدت 30 دقیقه) و نوجوانان (به مدت 1/5 ساعت) حدود چند ضربه در دقیقه توصیه می شود؟

۱. 150
۲. 165
۳. 170
۴. 185

۲۰- چند اسید آمینه ضروری وجود دارد که نیاز است همه از رژیم غذایی دریافت شوند؟

۱. 2
۲. 9
۳. 11
۴. 19

۲۱- درباره اعصاب آوران و وایران کدام گزینه درست است؟

۱. آورانها پیام حسی را به دستگاه عصبی مرکزی می برند
۲. وایران پیام حرکتی را به دستگاه عصبی مرکزی می برد
۳. دو زیرسیستم مربوط به دستگاه عصبی خودمختار هستند
۴. ریشه حسی و حرکتی اعصاب مغزی و مربوط به دستگاه عصبی مرکزی می باشند

۲۲- درباره تیپهای بدنی مختلف کدام گزینه اشتباه است؟

۱. در روش هیث کارتر ورزشکار سه نمره میگیرد که هر کدام حدوداً بین 1 تا 7 است

۲. چاق پیکرها را اندومورف گویند

۳. از اندازه های چینهای پوستی برای تعیین اندومورفی استفاده می شود

۴. عضلانی پیکرها را اکتومورف گویند

۲۳- غضروف مفصلی، کپسول مفصلی، سطح و حفره مفصلی از ویژگی های کدام نوع مفصل است؟

۱. غضروفی ۲. لیفی ۳. غیرمتحرک ۴. سینوویال

۲۴- مقدار چربی ضروری بدن زنان با چه نسبتی با مردان تفاوت دارد؟

۱. در مردان سه برابر زنان است ۲. در زنان سه برابر مردان است

۳. در زنان دو برابر مردان است ۴. در مردان دو برابر زنان است

۲۵- چنانچه تنها یک جلسه در هفته تمرین برای بزرگسالان مقدور باشد، برای کسب نتایج، بهتر است مدت زمان آن چند دقیقه باشد؟

۱. دست کم 10 دقیقه ۲. 30 تا 40 دقیقه ۳. 60 تا ۶۰ دقیقه ۴. 60 تا 90 دقیقه

۲۶- دستگاه دینامومتر برای اندازه گیری کدام عامل به کار می رود؟

۱. استقامت عمومی ۲. توان و عکس العمل ۳. انعطاف پذیری ۴. قدرت و استقامت عضلانی

۲۷- اوقات فراغت مناسب برای کودکان 12 تا 13 ساله بهتر است در روز چند ساعت باشد؟

۱. دست کم 2/5 ساعت ۲. 3 ساعت ۳. 5 ساعت ۴. بیش از 6 ساعت

۲۸- برای کاهش وزن، چه تغییری باید در تعادل انرژی (دریافت و مصرف انرژی) رخ دهد؟

۱. تعادل مثبت شکل گیرد ۲. تعادل منفی شکل گیرد ۳. درونداد بیشتر از برونداد گردد ۴. دریافت انرژی افزایش و مصرف آن کاهش یابد

۲۹- نسبت دور کمر به دور باسن WHR که درباره تجمع چربی در ناحیه میانی بدن اطلاعاتی می دهد، در زنان و مردان به ترتیب، بهتر است چگونه باشد؟

۱. در زنان بیشتر از 0/90 و در مردان کمتر از 0/80 ۲. در زنان 8 تا 24 درصد و در مردان 21 تا 35 درصد

۳. در زنان کمتر از 0/85 و در مردان کمتر از 0/95 ۴. در زنان 20 تا 27 و در مردان 18/5 تا 25

نمبر رد سوال	ياسخ صحيح
۱	ج
۲	د
۳	ب
۴	الف
۵	د
۶	ج
۷	الف
۸	ب
۹	ج
۱۰	ب
۱۱	الف
۱۲	د
۱۳	ج
۱۴	ب
۱۵	الف
۱۶	ج
۱۷	ج
۱۸	ج
۱۹	الف
۲۰	ب
۲۱	الف
۲۲	د
۲۳	د
۲۴	ب
۲۵	د
۲۶	د
۲۷	ب
۲۸	ب
۲۹	ج