

سوالات استخوانی : آمادگی جسمانی 2

۱(۱۰۱۰) کدام یک از اصول تمرین بر روی مواردی چون دستگاه های انرژی، نوع عضلات و اندام های بدن تأکید دارد؟

۱(۱۰۱۰) اصل توسعه همه جانبه

۲(۱۰۱۰) اصل ویژگی تمرین

۳(۱۰۱۰) اصل تنوع

۴(۱۰۱۰) اصل مشارکت فعال در تمرین

۲(۱۰۱۰) تغییراتی که در پاسخ به محرک تمرینی در ساختار بدن ایجاد می شود را چه می نامند و این تغییرات به کدام گزینه بستگی دارد؟

۱(۱۰۱۰) سازگاری کوتاه مدت تمرینی - به شدت فعالیت انجام شده بستگی دارد.

۲(۱۰۱۰) تغییرات درونی - به مدت فعالیت انجام شده بستگی دارد.

۳(۱۰۱۰) سازگاری فیزیولوژیک - به نوع فعالیت انجام شده بستگی دارد.

۴(۱۰۱۰) سازگاری بلند مدت تمرینی - به شدت فعالیت انجام شده بستگی دارد.

۳(۱۰۱۰) معتبرترین شاخص سنجش توان هوازی چیست؟

۱(۱۰۱۰) سطح لاکتات خون

۲(۱۰۱۰) ضربان قلب بیشینه

۳(۱۰۱۰) مقیاس ادراک فشار

۴(۱۰۱۰) حداکثر اکسیژن مصرفی

۴(۱۰۱۰) اغلب تمرینات قلبی - تنفسی باید با چه ضربان قلبی انجام گیرند تا سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی به دست آمده یا حفظ شود؟

۱(۱۰۱۰) 70 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه

۲(۱۰۱۰) 80 تا 95 درصد ضربان قلب بیشینه

۳(۱۰۱۰) 50 تا 70 درصد ضربان قلب بیشینه

۴(۱۰۱۰) 70 تا 85 درصد ضربان قلب ذخیره

۵(۱۰۱۰) انجام چند بار تمرین با وزنه در طول هفته علاوه بر افزایش قدرت و توده عضلانی سبب می شود فرد بتواند کالری بیشتری مصرف کند، بدون اینکه دچار اضافه وزن شود؟

۱(۱۰۱۰) انجام 5 تا 7 بار تمرین با وزنه در هفته

۲(۱۰۱۰) انجام 3 تا 5 بار تمرین با وزنه در هفته

۳(۱۰۱۰) انجام 2 تا 4 بار تمرین با وزنه در هفته

۴(۱۰۱۰) انجام 2 تا 3 بار تمرین با وزنه در هفته

۶(۱۰۱۰) کدام یک از انواع تمرینات کششی، ایمن ترین روش کشش است؟

۱(۱۰۱۰) کشش ایستا

۲(۱۰۱۰) کشش پویا

۳(۱۰۱۰) کشش تسهیل شده

۴(۱۰۱۰) کشش فعال

۷) کدام گزینه در خصوص انجام تمرینات کششی، صحیح است؟

۱) هنگام انجام تمرینات کششی نفس را حبس کنید.

۲) از ضربه زدن حین کشش و تکان شدید خودداری نمایید.

۳) کشش فقط در گروه عضلات مخالف انجام شود.

۴) انجام کشش می بایست همراه با درد باشد.

۸) چند هفته بی تمرینی سبب می شود تمام آمادگی ناشی از تمرین از دست برود؟

۱) ۲ هفته

۲) ۳ تا ۵ هفته

۳) ۴ تا ۸ هفته

۴) ۶ تا ۹ هفته

۹) کدام یک از موارد زیر، اولین نشانه بیش تمرینی است؟

۱) اختلال خواب

۲) افسردگی

۳) کاهش عملکرد جسمانی

۴) افزایش ضربان قلب استراحتی

۱۰) RICE برای درمان آسیب های ورزشی، معمولاً تا چند ساعت پس از آسیب دیدگی استفاده می شود؟

۱) در ۱۲ ساعت اول پس از آسیب دیدگی

۲) در ۴۸ ساعت اول پس از آسیب دیدگی

۳) در ۷۲ ساعت اول پس از آسیب دیدگی

۴) در ۱۲ تا ۲۴ ساعت اول پس از آسیب دیدگی

۱۱) کدام عامل در پیشگیری از عارضه شین اسپلینت موثر است؟

۱) ماساژ

۲) بالا نگه داشتن عضو

۳) استفاده از کمپرس آب سرد

۴) تقویت عضلات جلو و پشت ساق پا

۱۲) هر گرم پروتئین چند کیلو کالری انرژی آزاد می کند؟

۱) ۴ کیلو کالری

۲) ۵ کیلو کالری

۳) ۹ کیلو کالری

۴) ۱۱ کیلو کالری

۱۳) هنگامی که ورزشکاران استقامتی با شدت پایین کاری را انجام می دهند، کدام منبع انرژی به عنوان سوخت مورد

استفاده قرار می گیرد؟

۱) کربوهیدرات ها

۲) پروتئین ها

۳) کربوهیدرات ها و ویتامین ها

۴) چربی ها

۱۴(۱۰۱۰) کدام ماده مغذی به عنوان کاتالیزور یا تسریع کننده واکنش های شیمیایی بدن عمل می کند و در آزاد سازی انرژی، ساختن بافت ها و تنظیم سوخت و ساز نقش دارد؟

۱(۱۰۱۰) پروتئین ها

۲(۱۰۱۰) مواد معدنی

۳(۱۰۱۰) آمینو اسیدها

۴(۱۰۱۰) ویتامین ها

۱۵(۱۰۱۰) آب دفعی بدن تا چند درصد باشد می تواند عملکرد هوازی فرد را به مخاطره بیندازد؟

۱(۱۰۱۰) 1 تا 2 درصد

۲(۱۰۱۰) 2 تا 3 درصد

۳(۱۰۱۰) 4 تا 5 درصد

۴(۱۰۱۰) 5 تا 7 درصد

۱۶(۱۰۱۰) آخرین وعده غذایی قبل از مسابقه می بایست چه ویژگی هایی داشته باشد؟

۱(۱۰۱۰) زود هضم و سرشار از پروتئین باشد.

۲(۱۰۱۰) 5 تا 6 ساعت قبل از مسابقه خورده شود.

۳(۱۰۱۰) شامل کربوهیدرات بالا، پروتئین متوسط و چربی کم باشد.

۴(۱۰۱۰) این وعده غذایی می تواند شامل حبوبات و غلات نیز باشد.

۱۷(۱۰۱۰) کدام نوع نوشیدنی ورزشی می تواند گزینه مناسبی حین انجام تمرین و یا مسابقه باشد؟

۱(۱۰۱۰) نوشیدنی های ورزش تجاری با 10 درصد قند و 3 درصد نمک

۲(۱۰۱۰) نوشیدنی های ورزشی حاوی 3 تا 5 گرم قند به ازای هر لیتر آب و مقدار کمی نمک

۳(۱۰۱۰) نوشیدنی های ورزشی حاوی 1 تا 2 گرم قند به ازای هر لیتر آب و 2 تا 3 درصد نمک و مقداری آلبیمو

۴(۱۰۱۰) نوشیدنی های ورزشی خنک حاوی 5 تا 8 گرم قند به ازای هر لیتر آب، مقدار کمی نمک و چند قطره آلبیمو و یا آب پرتقال

۱۸(۱۰۱۰) کدام شاخص، شاخصی معتبر برای تعیین خطر بیماری های سرخرگ کرونری، پرفشار خونی، سکته مغزی، دیابت و افزایش چربی است؟

۱(۱۰۱۰) شاخص توده بدنی

۲(۱۰۱۰) نسبت دور کمر به لگن

۳(۱۰۱۰) شاخص خستگی

۴(۱۰۱۰) اندازه دور اندام ها

۱۹(۱۰۱۰) کدام آزمون برای ارزیابی عضلات ناحیه شانه، سینه و بازو استفاده می شود؟

۱(۱۰۱۰) آزمون بشین و برس

۲(۱۰۱۰) آزمون دراز و نشست

۳(۱۰۱۰) آزمون شنای روی زمین

۴(۱۰۱۰) آزمون اسکات

۲۰ (۱۰۱۰) هر پوند چربی حاوی چند کیلو کالری انرژی است؟

- ۱ (۱۰۱۰) 350 کیلو کالری
۲ (۱۰۱۰) 3500 کیلو کالری
۳ (۱۰۱۰) 550 کیلو کالری
۴ (۱۰۱۰) 2500 کیلو کالری

۲۱ (۱۰۱۰) یک برنامه ورزشی برای کاهش وزن می بایست شامل چه ویژگی هایی باشد؟

- ۱ (۱۰۱۰) می بایست دست کم 30 تا 45 دقیقه و 6 روز در هفته انجام شود.
۲ (۱۰۱۰) می بایست دست کم 45 تا 60 دقیقه و 3 روز در هفته انجام شود.
۳ (۱۰۱۰) می بایست حداکثر 30 دقیقه و 4 روز در هفته انجام شود.
۴ (۱۰۱۰) می بایست حداکثر یک ساعت و 5 روز در هفته انجام شود.

۲۲ (۱۰۱۰) کدام گزینه در خصوص عوامل موثر در متابولیسم پایه، صحیح است؟

- ۱ (۱۰۱۰) با افزایش سن، متابولیسم پایه افزایش می یابد.
۲ (۱۰۱۰) متابولیسم پایه در زنان بیشتر از مردان است.
۳ (۱۰۱۰) در زمان خواب میزان متابولیسم پایه به بیشترین مقدار خود می رسد.
۴ (۱۰۱۰) استرس و هیجانات سبب افزایش متابولیسم پایه می شود.

۲۳ (۱۰۱۰) میزان کاهش فشاردگی استخوانی در زنان پس از یائسگی به چند درصد می رسد؟

- ۱ (۱۰۱۰) 2 تا 3 درصد
۲ (۱۰۱۰) 4 تا 6 درصد
۳ (۱۰۱۰) 5 تا 7 درصد
۴ (۱۰۱۰) 6 تا 8 درصد

۲۴ (۱۰۱۰) کدام یک از عادات می تواند در کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان موثر باشد؟

- ۱ (۱۰۱۰) استفاده بیش از حد از پروتئین ها
۲ (۱۰۱۰) استفاده زیاد از مواد با کافئین بالا
۳ (۱۰۱۰) رژیم های غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D
۴ (۱۰۱۰) مصرف کردن دخانیات و انجام فعالیت بدنی منظم

۲۵ (۱۰۱۰) یکی از مهمترین مشکلات در تشخیص دیابت نوع دو چیست؟

- ۱ (۱۰۱۰) احساس خستگی
۲ (۱۰۱۰) بی علامت بودن آن
۳ (۱۰۱۰) تکرر ادرار
۴ (۱۰۱۰) پرنوشتی

۲۶ (۱۰۱۰) کدام شاخص نشان می دهد که پس از صرف مقدار مشخصی از یک ماده غذایی خاص، قند خون چه مقداری افزایش می یابد؟

- ۱ (۱۰۱۰) شاخص گلیسمی
۲ (۱۰۱۰) شاخص لیپولیتیک
۳ (۱۰۱۰) شاخص توده بدنی
۴ (۱۰۱۰) شاخص دیابتیک

۲۷(۱۰۱۰) در خصوص توصیه های تمرینی برای افراد مبتلا به پرفشاری خون، کدام گزینه صحیح است؟

۱(۱۰۱۰) برنامه تمرین با وزنه می تواند شدید هم باشد.

۲(۱۰۱۰) مدت ورزش هوازی می تواند از 20 تا 60 دقیقه متغیر باشد و باید دست کم 3 روز در هفته انجام شود.

۳(۱۰۱۰) برنامه تمرین با وزنه می بایست با حبس کردن نفس هنگام بلند کردن وزنه همراه باشد.

۴(۱۰۱۰) نیازی به انجام فعالیت های گرم کردن و سرد کردن نیست.

۲۸(۱۰۱۰) کمر درد معمولاً بین کدام مهره های کمری رخ می دهد؟

۱(۱۰۱۰) بین مهره های کمری چهارم و پنجم

۲(۱۰۱۰) بین مهره های کمری اول و دوم

۳(۱۰۱۰) بین مهره های کمری سوم و چهارم

۴(۱۰۱۰) بین مهره های کمری دوم و سوم

۲۹(۱۰۱۰) در کدام یک از وضعیت ها، میزان فشار تقریبی وارد بر مهره ها حدود 25 درصد است؟

۱(۱۰۱۰) نشسته

۲(۱۰۱۰) ایستاده

۳(۱۰۱۰) چمباتمه

۴(۱۰۱۰) درازکش با حالت طاقباز

۳۰(۱۰۱۰) ورزشکاران ورزیده قدرتی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به چه مقدار پروتئین نیازمند هستند؟

۱(۱۰۱۰) $1/8 - 1/4$ گرم

۲(۱۰۱۰) $1/6 - 1/2$ گرم

۳(۱۰۱۰) $2 - 1/8$ گرم

۴(۱۰۱۰) $0/8$ گرم

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

۱(۱۰۱) تعریف زیر مربوط به کدام اصل از اصول تمرین می باشد؟

"زمانی که ورزشکاران تمرین را برای مدت طولانی قطع کنند به تدریج ویژگیهای فیزیولوژیکی که در اجرا نقش دارند را از دست میدهند"

۱(۱۰۱) اصل برگشت پذیری

۲(۱۰۱) اصل ویژگی تمرین

۳(۱۰۱) اصل کاهش بازده

۴(۱۰۱) اصل مشارکت فعال در تمرین

۲(۱۰۱) کدام گزینه جزو عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی وابسته با تندرستی است؟

۱(۱۰۱) سرعت

۲(۱۰۱) توان

۳(۱۰۱) ترکیب بدنی

۴(۱۰۱) چابکی

۳(۱۰۱) تعریف "قابلیت به کارگیری نیرو در کوتاه ترین زمان ممکن" مربوط به کدام فاکتور آمادگی جسمانی است؟

۱(۱۰۱) سرعت

۲(۱۰۱) توان

۳(۱۰۱) قدرت

۴(۱۰۱) چابکی

۴(۱۰۱) کدام سازگاری مربوط به استقامت قلبی تنفسی در نتیجه انجام تمرینات ورزشی رخ می دهد؟

۱(۱۰۱) افزایش ضربان استراحتی قلب

۲(۱۰۱) افزایش زمان بازیافت پس از ورزش

۳(۱۰۱) کاهش میزان اکسیژن مورد استفاده بدن در هر دقیقه

۴(۱۰۱) افزایش چگالی مویرگی قلب و عضلات اسکلتی

۵(۱۰۱) کدام گزینه از منافع تمرینات کششی برای ورزشکاران است؟

۱(۱۰۱) کاهش احتمال بروز آسیب دیدگی

۲(۱۰۱) کاهش دمای عمومی بدن و عضلات

۳(۱۰۱) کاهش سرعت سوخت و ساز در داخل سلول

۴(۱۰۱) کاهش سرعت انتقال تکانه های عصبی

۶(۱۰۱) تمرین منظم با چه مکانیسمی باعث کاهش احتمال تشکیل لخته های خونی می شود؟

۱(۱۰۱) افزایش ترشح هورمون رشد

۲(۱۰۱) افزایش حجم پلاسما

۳(۱۰۱) کاهش استرس و تعدیل فشارهای روانی

۴(۱۰۱) کاهش احتمال ابتلا به دیابت غیروابسته به انسولین

۷(۱۰۱) استفاده از کدام روش به عنوان درمان اولیه آسیب های ورزشی اشتباه است؟

۱(۱۰۱) استفاده از سرما

۲(۱۰۱) فشردن عضو

۳(۱۰۱) بالا نگه داشتن عضو

۴(۱۰۱) استفاده از گرما

۸(۱۰۱) کدام آسیب به دلیل تفکیک و جداشدگی مختصر بین عضلات و استخوانهای ساق پا رخ می دهد؟

۱(۱۰۱) شین اسپلینت

۲(۱۰۱) اسپرین

۳(۱۰۱) استرین

۴(۱۰۱) استئوپروز

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

۱) استرین (۱۰۱۰)۱ ۲) اسپرین (۱۰۱۰)۲ ۳) شین اسپلینت (۱۰۱۰)۳ ۴) عارضه دالی (۱۰۱۰)۴

۱۰) مصرف بیش از حد کدام ماده غذایی میتواند باعث کار بیشتر کلیه ها و گاه تخریب آنها شود؟

۱) کربوهیدراتها (۱۰۱۰)۱ ۲) چربی های اشباع شده (۱۰۱۰)۲

۳) چربی های اشباع نشده (۱۰۱۰)۳ ۴) پروتئین ها (۱۰۱۰)۴

۱۱) کدام گزینه ویتامین محلول در چربی است؟

۱) ویتامین A (۱۰۱۰)۱ ۲) ویتامین B6 (۱۰۱۰)۲ ۳) ویتامین C (۱۰۱۰)۳ ۴) ویتامین B12 (۱۰۱۰)۴

۱۲) مصرف کدام ویتامین جذب آهن را در بدن 3 برابر افزایش می دهد؟

۱) ویتامین E (۱۰۱۰)۱ ۲) ویتامین A (۱۰۱۰)۲ ۳) ویتامین C (۱۰۱۰)۳ ۴) ویتامین K (۱۰۱۰)۴

۱۳) در کدامیک از فعالیت های زیر تغذیه هنگام مسابقه از اهمیت بالایی برخوردار است؟

۱) ورزش های پرتابی (۱۰۱۰)۱ ۲) فعالیت های سرعتی (۱۰۱۰)۲

۳) فعالیت های استقامتی (۱۰۱۰)۳ ۴) ورزش های پرشی (۱۰۱۰)۴

۱۴) کدامیک از گزینه های زیر جزو معروف ترین آنتی اکسیدان های موجود در مواد غذایی است؟

۱) گلوکاتایون (۱۰۱۰)۱ ۲) آسپارژین (۱۰۱۰)۲ ۳) مولیبدنیوم (۱۰۱۰)۳ ۴) آلانین (۱۰۱۰)۴

۱۵) کدام عامل میتواند با غشای سلول واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلول و حتی مرگ سلول شود؟

۱) آنتی اکسیدان ها (۱۰۱۰)۱ ۲) رادیکال های آزاد (۱۰۱۰)۲ ۳) HDL (۱۰۱۰)۳ ۴) LDL (۱۰۱۰)۴

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

۱) چربی بدن (۱۰۱۰)۱ ۲) فشار خون (۱۰۱۰)۲

۳) افراد مبتلا به بیماری های قلبی و دیابت (۱۰۱۰)۳ ۴) سیگاری بودن فرد (۱۰۱۰)۴

۱۷) کدام آزمون به ارزیابی آمادگی قلبی و تنفسی می پردازد؟

۱) درازونشست (۱۰۱۰)۱ ۲) اسکوات (۱۰۱۰)۲ ۳) پله (۱۰۱۰)۳ ۴) شنای روی زمین (۱۰۱۰)۴

۱۸) مقدار مصرف کربوهیدرات سفارش شده در رژیم غذایی کاهش وزن چه میزان است؟

۱) 55-70 درصد (۱۰۱۰)۱ ۲) 10-25 درصد (۱۰۱۰)۲ ۳) 25-40 درصد (۱۰۱۰)۳ ۴) کمتر از 15 درصد (۱۰۱۰)۴

۱۹) کدام عبارت در ارتباط با متابولیسم پایه صحیح است؟

۱) (۱۰۱۰) با افزایش سن متابولیسم پایه افزایش می یابد.

۲) (۱۰۱۰) متابولیسم پایه در مردان بیشتر از زنان است.

۳) (۱۰۱۰) استرس و هیجانات، و ترس متابولیسم پایه را کاهش می دهند.

۴) (۱۰۱۰) در زمان خواب متابولیسم پایه به بالاترین مقدار خود می رسد.

۲۰) کدام روش کاهش وزن دارای عوارض خطرناک بوده و میتواند منجر به مرگ افراد شود؟

۱) (۱۰۱۰) ویبریشن

۲) (۱۰۱۰) سونا

۳) (۱۰۱۰) استفاده از دستگاه های تحریک الکتریکی عضلات

۴) (۱۰۱۰) لیپوساکشن

۲۱) کدام تمرینات برای افراد مبتلا به استئو آرتрит و آرتريت روماتوئید توصیه نمی شود؟

۱) (۱۰۱۰) تمرینات صبحگاهی

۲) (۱۰۱۰) تمرینات ورزشی در آب گرم

۳) (۱۰۱۰) تمرینات کششی روزانه

۴) (۱۰۱۰) تمرینات هوازی در دوره های زمانی کوتاه مدت و با شدت پایین

۲۲) پس از یائسگی 3 عامل اصلی دخیل در پوکی استخوان کدام موارد است؟

۱) (۱۰۱۰) کاهش استروژن

۲) (۱۰۱۰) مصرف ناکافی کلسیم

۳) (۱۰۱۰) کمبود فعالیت جسمانی

۴) (۱۰۱۰) همه موارد

۲۳) مصرف کدام ویتامین خطر پوکی استخوان را کاهش می دهد؟

۱) (۱۰۱۰) ویتامین A

۲) (۱۰۱۰) ویتامین C

۳) (۱۰۱۰) ویتامین E

۴) (۱۰۱۰) ویتامین D

۲۴) پایین ترین شاخص قندی (اندیس گلیسمی) مربوط به کدام یک از نان ها است؟

۱) (۱۰۱۰) سنگک

۲) (۱۰۱۰) تافتون

۳) (۱۰۱۰) بربری

۴) (۱۰۱۰) لواش

۲۵) مصرف کدام ماده غذایی خطر سرطان معده را کاهش می دهد؟

۱) (۱۰۱۰) مرکبات

۲) (۱۰۱۰) هویج

۳) (۱۰۱۰) انار

۴) (۱۰۱۰) سیر

۲۶) کدام گزینه به عنوان مهمترین علت سکته مغزی شناخته می شود؟

۱) (۱۰۱۰) پرفشاری خون

۲) (۱۰۱۰) دیابت

۳) (۱۰۱۰) آنفارکتوس قلبی

۴) (۱۰۱۰) بیماری کرونر قلب

۲۷(۱۰۱۰) کدام عامل باعث تنگ شدن شریان های کرونری در افراد مبتلا به آترواسکلروز می شود؟

۱(۱۰۱۰) پرفشاری خون

۲(۱۰۱۰) تشکیل پلاک

۳(۱۰۱۰) کم فشاری خون

۴(۱۰۱۰) انجام فعالیت ورزشی منظم روزانه

۲۸(۱۰۱۰) کدام گزینه موثرترین و بهترین روش برای سرعت بخشیدن به بهبود کمردرد است؟

۱(۱۰۱۰) استراحت طولانی در بستر

۲(۱۰۱۰) استفاده از مسکن ها و آرام بخش های عضلانی

۳(۱۰۱۰) ورزش و تقویت عضلات

۴(۱۰۱۰) خوابیدن به پهلو

۲۹(۱۰۱۰) میزان فعالیت بدنی پیشنهاد شده برای زنان باردار چه میزان است؟

۱(۱۰۱۰) 1 بار در هفته و بیش از 2 ساعت

۲(۱۰۱۰) 6 بار در هفته و هر بار 1 ساعت

۳(۱۰۱۰) زنان باردار نباید هیچگونه فعالیت بدنی انجام دهند.

۴(۱۰۱۰) 3 بار در هفته و هر بار 30 دقیقه

۳۰(۱۰۱۰) کدام یک از ورزش های زیر برای زنان باردار مناسب است؟

۱(۱۰۱۰) پیاده روی

۲(۱۰۱۰) سوارکاری

۳(۱۰۱۰) اسکی

۴(۱۰۱۰) ورزش های رزمی

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

۱- در کدام حیطه ورزشی به دنبال برانگیختن ورزشکاران در بالاترین سطح رقابت هستیم؟

۱. روانشناسی ورزشی ۲. جامعه ورزشی ۳. مدیریت ورزشی ۴. فیزیولوژی ورزشی

۲- نگه داشتن یک وزنه 20 کیلویی در وضعیت خاص به مدت 5 دقیقه کدام فاکتور آمادگی را درگیر می کند؟

۱. ترکیب بدن ۲. قدرت عضلانی ۳. استقامت عضلانی ۴. انعطاف پذیری

۳- در اصل کاهش بازده چه عاملی موجب توقف پیشرفت ورزشی می گردد؟

۱. محیط ۲. ژنتیک ۳. آسیب ۴. برنامه تمرینی

۴- تغییر در مقدار آنزیم های بدن جزو کدام سازگاری محسوب می شود؟

۱. عملکرد ۲. بهبود ترکیب بدنی ۳. متابولیسم ۴. قلبی تنفسی

۵- در کدام گزینه سازگاری های ایجاد شده در استقامت قلبی تنفسی به درستی عنوان نشده است ؟

۱. کاهش ضربان استراحت ۲. افزایش زمان بازیافت پس از تمرین
۳. افزایش حجم ضربه ای ۴. افزایش چگالی مویرگی قلب

۶- ترکیبی از انقباض و استراحت های عضلات موافق و مخالف در کدام کشش به چشم می خورد؟

۱. ایستا ۲. پویا ۳. تسهیل شده ۴. فعال

۷- شدت مناسب تمرین برای افراد با آمادگی بالا چند درصد ضربان قلب بیشینه است؟

۱. 80 ۲. 70 ۳. 60 ۴. 100

۸- دو هفته بی تمرینی با چند جلسه تمرین بی اثر می گردد؟

۱. یک جلسه تمرین شدید ۲. سه جلسه تمرین متوسط
۳. دو جلسه تمرین سبک ۴. دو هفته تمرین

۹- شاخص توده بدنی بین 25-30 نشان دهنده چیست ؟

۱. وزن مطلوب ۲. اضافه وزن ۳. چاقی ۴. کمتر از وزن مطلوب

۱۰- مصرف کدام مورد در دوره بازیافت پس از تمرین می تواند گلیکوژن عضلانی را بازسازی کند ؟

۱. شاخص قندی کمتر از 55 ۲. شاخص قندی بالا
۳. شاخص قندی بین 55 تا 70 ۴. شاخص قندی کمتر از 30

۱۱- کدام چربی در اثر فرایند هیدروژنه کردن ایجاد می شود؟

۱. کلسترول ۲. غیر اشباع ۳. ترانس ۴. روغن مایع

۱۲- حداکثر چه مدت زمان پس از آسیب از یخ استفاده می شود ؟

۱. 24 ۲. 48 ۳. 72 ۴. 5 ساعت اولیه

۱۳- افزودن نمک به غذای پس از مسابقه به جایگزینی چه موادی کمک می کند ؟

۱. آب و الکترولیت ۲. گلیکوژن ۳. پروتئین ۴. چربی

۱۴- آزمون شنا روی زمین برای ارزیابی چه بخشی به کار می رود ؟

۱. عضلات شانه ۲. عضلات کمر ۳. عضلات پا ۴. عضلات شکم

۱۵- هر گرم چربی حدودچند کالری انرژی تولید می کند؟

۱. 9 ۲. 4 ۳. 5 ۴. 15

۱۶- فضاوردان به ازای هر ماه حضور در فضا چه مقدار از وزن بافت استخوانی اسفنجی را از دست می دهند ؟

۱. 4 درصد ۲. 10 درصد ۳. کمتر از 1 درصد ۴. 15 درصد

۱۷- تغییرات تدریجی و فرسایشی غضروف مفاصل چه نام دارد ؟

۱. آرتريت ۲. آرتروز ۳. روماتیسم ۴. سندروم استخوان

۱۸- کدام عامل جز عامل اصلی دخیل در پوکی استخوان پس از یائسگی است ؟

۱. کاهش استروژن ۲. مصرف ناکافی کلسیم

۳. کمبود فعالیت جسمانی ۴. همه موارد

۱۹- کدام مورد در باره عوامل موثر بر متابولیسم پایه صحیح است ؟

۱. عوامل روانی باعث کاهش متابولیسم پایه می شود.

۲. خواب باعث افزایش متابولیسم پایه می شود.

۳. یا افزایش سن متابولیسم پایه افزایش پیدا می کند.

۴. متابولیسم پایه در زنان کمتر از مردان است.

۲۰- بدترین کار برای افراد مبتلا به کمر درد چیست ؟

۱. خوابیدن به پهلو ۲. خوابیدن روی تشک سخت

۳. خوابیدن به پشت با حمایت از زانو ۴. استراحت طولانی در بستر

۲۱- کدام گزینه نشانه دیابت است ؟

۱. تشنگی
۲. کم نوشی
۳. به دست آوردن وزن
۴. تحرک بالا

۲۲- اندیس گلیسمی در بیماران دیابتی نشان دهنده ی چیست ؟

۱. افزایش قند خون
۲. کاهش قند خون
۳. هموگلوبین خون
۴. آهن موجود در خون

۲۳- احتمال وقوع دیابت حاملگی در کدام افراد بیشتر است ؟

۱. زنان لاغر
۲. زایمان فرزندی با وزن بالا
۳. دارای سابقه خانوادگی آتروسکلروز
۴. افراد با ورزش بالا تنه

۲۴- عوامل تشدید بروز بیماری قلبی و عروقی در کدام گزینه است ؟

۱. کاهش چربی
۲. کاهش فشار
۳. سن بالا
۴. جنسیت زن

۲۵- برای افرادی که دچار کمر درد و دیسک کمر هستند چه نوع تمرینی پیشنهاد می شود؟

۱. هوازی کم شدت
۲. هوازی پرشدت
۳. سرعتی
۴. قدرتی

۲۶- کدام ورزش برای زنان باردار مناسب نیست ؟

۱. ورزش راکتی
۲. تمرین با وزنه
۳. شنا
۴. فعالیت سنگین

۲۷- کدام گزینه همان تصلب شرائین یا تشکیل لخته خون در شریان های بدن است؟

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

۲۸- برای نوجوانان بالاتر از 12 سال مدت فعالیت روزانه چقدر تعیین شده و در چه مدت زمان ضربان قلب باید 150 ضربه در دقیقه باشد؟

۱. 1/5 ساعت - 45 دقیقه
۲. 45 دقیقه - 1/5 ساعت
۳. 1 ساعت - 1 ساعت
۴. 30 دقیقه - 1/5 ساعت

۲۹- بر اساس تحقیقات هر مایل پیاده روی منظم چند دقیقه به عمر انسان می افزاید ؟

۱. 30 دقیقه
۲. 21 دقیقه
۳. 10 دقیقه
۴. 27 دقیقه

۳۰- توسعه و هماهنگی دستگاه های گوناگون بدن و پدیده های عملکردی در کدام اصل تمرینی به چشم می خورد؟

۱. اصل تنوع
۲. توسعه همه جانبه
۳. ویژگی تمرین
۴. مشارکت فعال

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

۱- تعریف آمادگی جسمانی از نظر سازمان جهانی بهداشت کدام مورد زیر می باشد؟

۱. قابلیت اجرای سطوح متوسط تا شدید فعالیت بدنی

۲. توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش

۳. مجموعه ای از ویژگی های ذاتی و اکتسابی تعیین کننده توانایی بدن

۴. توانایی انجام کارهای روزانه بدون احساس خستگی

۲- کدام عنصر جزو عناصر آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی است؟

۱. سرعت

۲. چابکی

۳. تعادل

۴. انعطاف پذیری

۳- اصل تمرینی که در ارتباط با شناخت ضرورت های اساسی و نیاز های آمادگی هر ورزش می باشد را مشخص کنید؟

۱. اصل تنوع

۲. اصل ویژگی تمرین

۳. اصل تفاوت های فردی

۴. اصل اضافه بار

۴- کدام یک از فعالیت های زیر جزو تمرینات بی هوازی است؟

۱. اسکی صحرانوردی

۲. دوچرخه سواری

۳. دوی 100 متر

۴. شنا

۵- شدت مناسب تمرین برای افراد مبتدی چقدر می باشد؟

۱. 60 درصد ضربان قلب بیشینه

۲. 70 درصد ضربان قلب بیشینه

۳. 80 درصد ضربان قلب بیشینه

۴. 90 درصد ضربان قلب بیشینه

۶- کدام گزینه آسیب وارده بر تاندون، عضله یا محل اتصال آنها می باشد؟

۱. استرین

۲. اسپرین

۳. اسپلینت

۴. جابجایی مفصل

۷- کدام ماده غذایی بیشترین انرژی دریافتی را برای هر فرد فراهم می کند؟

۱. چربی ها

۲. کربوهیدرات ها

۳. پروتئین ها

۴. مواد معدنی

۸- بار قندی یک سیب که حاوی 15 گرم کربوهیدرات و شاخص قندی 40 می باشد را حساب کنید؟

۱. 6

۲. 55

۳. 60

۴. 600

۹- در فعالیت های بدنی کم شدت کدام ماده غذایی ماده مغذی اصلی برای تامین انرژی است؟

۱. چربی ها
۲. کربوهیدرات ها
۳. پروتئین ها
۴. مواد معدنی

۱۰- چه میزان از آب دفعی بدن باعث ایجاد خطر برای عملکرد هوازی می باشد؟

۱. 20 درصد وزن بدن
۲. 10 درصد وزن بدن
۳. 5 درصد وزن بدن
۴. 1 تا 2 درصد وزن بدن

۱۱- در اندازه گیری نسبت دور کمر به لگن در مردان کدام نسبت نشان دهنده افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی است؟

۱. بالاتر از 0/2
۲. بالاتر از 0/5
۳. بالاتر از 0/8
۴. بالاتر از 1

۱۲- در آزمون کوپر برای افراد غیر ورزشکار سطح آمادگی خوب چقدر می باشد؟

۱. مسافت 1200 تا 1600 متر
۲. مسافت 1600 تا 2000 متر
۳. مسافت 2000 تا 2400 متر
۴. مسافت بیش از 2400 متر

۱۳- برای افراد 18 تا 25 سال مردان تعداد ضربان قلب در آزمون پله که نشان دهنده وضعیت عالی آمادگی قلبی-تنفسی است را مشخص کنید؟

۱. 93 یا پایین تر
۲. 90 یا پایین تر
۳. 86 یا پایین تر
۴. 84 یا پایین تر

۱۴- کدام گزینه نحوه محاسبه BMI می باشد؟

۱. تقسیم قد بر وزن
۲. تقسیم وزن بر قد
۳. تقسیم وزن بر مجذور قد
۴. تقسیم قد بر مجذور وزن

۱۵- مفهوم متابولیسم پایه کدام گزینه می باشد؟

۱. تعداد کالری لازم برای حفظ حیات
۲. تعداد کالری لازم برای انجام فعالیت استقامتی
۳. تعداد کالری لازم برای انجام فعالیت قدرتی
۴. تعداد کالری لازم در هنگام هیجانات

۱۶- میزان کاهش وزن در یک هفته چند کیلوگرم باید باشد؟

۱. 2-3 کیلوگرم
۲. 1-2 کیلوگرم
۳. 1-0/5 کیلوگرم
۴. کمتر از 0/5 کیلوگرم

۱۷- روش های صحیح کاهش وزن کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۱. ورزش و رژیم غذایی
۲. لیپو ساکشن
۳. دستگاه ویبریشن
۴. سونا

۱۸- برای درمان استئوآرتрит و آرتريت روماتوئید چه توصیه ای دارید؟

۱. تمرینات ورزشی را در آب سرد انجام دهید.
۲. در دوره های تشدید بیماری تمرین را قطع نکنید.
۳. از یک شیوه تمرین استفاده کنید.
۴. تمرین هوازی با دوره زمانی کوتاه و با شدت کم انجام دهید.

۱۹- بهترین شیوه برای کاهش خطر پوکی استخوان کدام مورد می باشد؟

۱. مصرف مکمل کلسیم، ویتامین D، ورزش
۲. استفاده از کورتیکواستروئیدها
۳. کاهش میزان ترشح تستوسترون
۴. مصرف طولانی هپارین

۲۰- کدام یک از موارد زیر در ارتباط با دیابت نوع 2 می باشد؟

۱. این نوع دیابت بیشتر پیش از سن 30 سالگی روی می دهد.
۲. خوردن 5 تا 10 گرم کربوهیدرات در هر 20 تا 30 دقیقه ورزش ضروری است.
۳. انجام ورزش در کنترل بلند مدت قند خون مشخص نیست.
۴. انجام فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان این نوع دیابت سودمند است.

۲۱- طبق تحقیقات برای حفظ سلامت قلب، ورزش در هفته به چه صورتی باید باشد؟

۱. دست کم 20 دقیقه دویدن آرام به تعداد 3 نوبت در هفته
۲. دست کم 20 دقیقه دویدن آرام به تعداد 1 نوبت در هفته
۳. دست کم 60 دقیقه دویدن آرام به تعداد 3 نوبت در هفته
۴. دست کم 60 دقیقه دویدن آرام به تعداد 1 نوبت در هفته

۲۲- کدام یک از حالت های خوابیدن برای کاهش کمر درد توصیه نمی شود؟

۱. خوابیدن به پهلو با زانوهای خمیده
۲. خوابیدن به پشت با حمایت از زانوها
۳. خوابیدن روبه شکم
۴. خوابیدن روی تشک نسبتاً سفت

۲۳- کدام یک از خدمات پزشکی همه ساله در زنان بالای 40 سال باید انجام شود؟

۱. آزمایش چگالی استخوان
۲. ماموگرافی
۳. تست پاپ
۴. آزمایش تیروئید

۲۴- طبق نظر متخصصین زنان و زایمان کالج آمریکایی کدام مورد منع مطلق ورزش در دوران بارداری می باشد؟

۱. بیماری ریوی
۲. بیماری قلبی
۳. فشار خون مزمن
۴. کم خونی

۲۵- بر طبق نظر کارشناسان میزان فعالیت روزانه برای کودکان 7 تا 12 ساله چند ساعت می باشد؟

۱. 1-2 ساعت
۲. 2-3 ساعت
۳. 3-4 ساعت
۴. 4-5 ساعت

۲۶- کدام یک از ویتامین ها باید به شکل روزانه از طریق مواد غذایی تامین شود؟

۱. A
۲. D
۳. E
۴. B

۲۷- پس از سن 25 سالگی به ازای هر 10 سال چند درصد از توده عضلانی کم می شود؟

۱. 1-3 درصد
۲. 3-5 درصد
۳. 5-7 درصد
۴. 9-10 درصد

۲۸- تغذیه هنگام مسابقه در کدام فعالیت ها دارای اهمیت می باشد؟

۱. دوهای سریع
۲. پرتاب ها
۳. پرش ها
۴. فعالیت های استقامتی

۲۹- بیشترین میزان سنتز دوباره گلیکوژن عضلانی پس از تمرین در چه زمانی صورت می گیرد؟

۱. 2 ساعت بعد از تمرین
۲. 24 ساعت بعد از تمرین
۳. 48 ساعت بعد از تمرین
۴. 72 ساعت بعد از تمرین

۳۰- تاثیر فعالیت ورزشی بر میزان LDL و HDL به ترتیب چگونه است؟

۱. کاهش- افزایش
۲. افزایش- کاهش
۳. افزایش- افزایش
۴. کاهش- کاهش

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

۱- کدام گزینه مفهومی چند بعدی است که به توانایی افراد برای انجام فعالیت بدنی می پردازد؟

۱. آمادگی جسمانی ۲. ورزش ۳. تربیت بدنی ۴. فعالیت بدنی

۲- کدام گزینه از عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی می باشد؟

۱. هماهنگی ۲. ترکیب بدن ۳. سرعت ۴. توان

۳- کدام گزینه توانایی انجام فعالیت با شدت متوسط در یک دوره معین، با وجود اکسیژن و بدون خستگی بی مورد است؟

۱. استقامت عضلانی ۲. قدرت عضلانی ۳. قدرت بی هوازی ۴. استقامت هوازی

۴- کدام مورد قابلیت یکپارچه سازی یا انسجام بخشیدن به حرکات و ترکیب موثر و روان آنها است؟

۱. چابکی ۲. تعادل ۳. سرعت واکنش ۴. هماهنگی

۵- کدام مورد همان اصل بازیافت می باشد؟

۱. اصل برگشت پذیری ۲. اصل کاهش بازده
۳. اصل تنوع ۴. اصل بازگشت به حال اولیه

۶- کدام مورد از سازگاری های حاصل از تمرینات انعطاف پذیری می باشد؟

۱. افزایش فشار و تنش عضلانی ۲. افزایش کوفتگی عضلانی
۳. کاهش فشار و تنش عضلانی ۴. کاهش دامنه حرکتی مفاصل

۷- کدام گزینه به معنای مدت تمرین، مسافت طی شده یا تعداد تکرارهای تمرین است؟

۱. شدت تمرین ۲. حجم تمرین ۳. سطح تمرین ۴. بیش تمرینی

۸- حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برای یک فرد 50 ساله، چقدر است؟

۱. 190 ۲. 178 ۳. 170 ۴. 198

۹- کدام گزینه نقطه مقابل سازگاری با تمرین است و موجب از بین رفتن اثرات مثبت ایجاد شده توسط تمرین می شود؟

۱. بیش تمرینی ۲. بی تمرینی ۳. تمرین تسهیل شده ۴. درماندگی

۱۰- آسیب وارد بر تاندون، عضله یا محل اتصال آنها به یکدیگر را چه می نامند؟

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

۱۱- رژیم غذایی متعادل از چند درصد چربی تشکیل می شود؟

۱. 55-60 درصد ۲. 10-20 درصد ۳. 25-30 درصد ۴. 75-85 درصد

۱۲- کدام مورد قند پیچیده است؟

۱. کیک ۲. نوشابه ۳. شکر معمولی ۴. نان سبوس دار

۱۳- کدام گزینه مسدود کننده عروق در اثر فرایند هیدروژنه کردن ایجاد می شود، است؟

۱. کلسترول ۲. چربی ترانس ۳. چربی اشباع ۴. کربوهیدرات مرکب

۱۴- کدام گزینه کلسترول بد (کم چگال) است؟

۱. HDL ۲. LDL ۳. LDH ۴. HDH

۱۵- کدام ویتامین محلول در آب است؟

۱. K ۲. B ۳. D ۴. E

۱۶- برای بارگیری بهینه کربوهیدرات بهتر است شدت تمرینات را چه زمانی قبل از مسابقه کاهش داد؟

۱. 2 هفته قبل از مسابقه ۲. 1 روز قبل از مسابقه ۳. 3 روز قبل از مسابقه ۴. 1 هفته قبل از مسابقه

۱۷- کدام گزینه شاخص توده بدنی است؟

۱. MMB ۲. BMI ۳. IFM ۴. MBF

۱۸- کدام آزمون به ارزیابی عضلات پا می پردازد؟

۱. پله ۲. کوپر ۳. اسکوات ۴. نشست و رسیدن

۱۹- هر گرم کربوهیدرات چند کالری انرژی تولید می کند؟

۱. 5 کالری ۲. 7 کالری ۳. 9 کالری ۴. 4 کالری

۲۰- 100 گرم خرما چند کالری انرژی ایجاد می کند؟

۱. 272 ۲. 305 ۳. 394 ۴. 350

۲۱- میزان کالری سوزانده شده توسط یک فرد 70 کیلوپی در 30 دقیقه پیاده روی آهسته در سطح هموار کدام گزینه است؟

۱. 120 ۲. 180 ۳. 240 ۴. 261

۲۲- کدام گزینه به تعداد کالری لازم برای حفظ حیات بدن در شرایط استراحت اطلاق می شود؟

۱. کاتابولسم پایه ۲. آنابولسم پایه ۳. سوخت پایه ۴. متابولیسم پایه

۲۳- کدام گزینه همان تصلب شرائین یا تشکیل لخته خون در شریان های بدن است؟

۱. آتروسکلروز ۲. آرتريت روماتوئيد ۳. استئوپروز ۴. استئوآرتريت

۲۴- چند درصد بیماران دیابتی مبتلا به دیابت وابسته به انسولین هستند؟

۱. 10-15 درصد ۲. 85-90 درصد ۳. 25-30 درصد ۴. 55-60 درصد

۲۵- زمان مناسب ورزش برای بیماران دیابتی نوع 1 کدام گزینه است؟

۱. 1-2 ساعت قبل از خوردن غذا ۲. 30 دقیقه قبل از خوردن غذای سبک
۳. 1-2 ساعت پس از خوردن غذای سبک ۴. 3-4 ساعت پس از خوردن غذای حاوی کربوهیدرات

۲۶- کدام گزینه از اثرات ورزش در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 می باشد؟

۱. کاهش مصرف انرژی و کمک به کاهش وزن ۲. افزایش حساسیت و پاسخ انسولین
۳. افزایش میزان گلوکز خون ۴. کاهش حساسیت و پاسخ انسولین

۲۷- تحقیقات نشان می دهند که دست کم دقیقه دویدن آرام به تعداد نوبت در هفته تاثیر چشمگیری در پیشگیری از بیماری های قلبی دارد.

۱. 5-5 ۲. 3-10 ۳. 20-3 ۴. 1-20

۲۸- کدام مورد از مزایای تمرین در دوران بارداری می باشد؟

۱. بازگشت آهسته به وزن طبیعی ۲. کاهش وزن به میزان کافی
۳. تولد کودکان با توده عضلانی و استخوانی کمتر ۴. کاهش درد کمر و جلوگیری از خستگی بدنی

۲۹- به عقیده کارشناسان فعالیت آزاد روزانه 3 تا 4 ساعت برای کدام گزینه ضروری است؟

۱. کودکان 7 تا 12 ساله ۲. کودکان 5 تا 7 ساله
۳. نوجوانان 10 تا 15 ساله ۴. کودکان 4 تا 7 ساله

۳۰- افزایش سن سطح کلسترول خوب (HDL) را و ورزش سطح کلسترول بد (LDH) می دهد.

۱. افزایش - افزایش ۲. کاهش - افزایش ۳. افزایش - کاهش ۴. کاهش - کاهش

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

۱- کدام گزینه ویژگی فعالیت بدنی است؟

۱. به تمام حرکات بدن فعالیت بدنی می گویند.
۲. حرکتی در بدن است که نیازمند انقباض عضلانی است.
۳. تنها شامل حرکات ورزشی است.
۴. گاهی نیازمند صرف انرژی است و گاهی بدون صرف انرژی انجام می شود.

۲- آثار متقابل ورزش و نظام های تربیتی، اقتصادی، سیاسی، رسانه ای و..... در کدام حوزه مورد بررسی قرار می گیرد؟

۱. روانشناسی ورزشی
۲. جامعه شناسی ورزشی
۳. مدیریت ورزشی
۴. رفتار حرکتی

۳- تعریف زیر مربوط به کدام یک از عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت است؟ "به توانایی کنترل وضعیت بدن در حالت ایستا و پویا اطلاق می شود."

۱. توان
۲. چابکی
۳. تعادل
۴. قدرت عضلانی و ترکیب بدنی

۴- معتبرترین شاخص سنجش توان هوازی کدام است؟

۱. برون ده قلبی
۲. حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. نسبت دورکمر به لگن
۴. ضربان قلب

۵- ضربان قلب هدف برای تمرینات هوازی در کدام فرد کمتر است؟

۱. فرد بیست ساله
۲. فرد 80 ساله
۳. بستگی به جنسیت دارد.
۴. بستگی به نوع فعالیت هوازی دارد.

۶- دوچرخه سواری بر روی کدام فاکتورهای آمادگی جسمانی تاثیر دارد؟

۱. قدرت عضلانی
۲. استقامت عضلانی
۳. استقامت قلبی عروقی
۴. بهبود قدرت و استقامت اندام تحتانی و استقامت قلبی تنفسی

۷- چرا پدال زن دستی موجب خستگی زودرس می شود؟

۱. به دلیل به کارگیری عضلات بزرگ
۲. عضلات کوچک را نیز فعال می سازد
۳. به دلیل سفتی دستگاه
۴. به دلیل بیومکانیک دستگاه

۸- در شین اسپلینت کدام بافت ها از هم جدا می شوند؟

۱. تاندون و عضله
۲. استخوان و رباط
۳. عضلات و استخوان های ساق پا
۴. غضروف و استخوان

۹- اسپرین بیشتر در کدام ناحیه رخ می دهد؟

۱. سر
۲. شانه
۳. مچ پا
۴. زانو

۱۰- بهتر است چند درصد از رژیم غذایی از قندهای ساده تشکیل باشد؟

۱. کمتر از 10 درصد
۲. کمتر از 20 درصد
۳. بین 15 تا 20 درصد
۴. بین 20 تا 30 درصد

۱۱- هر گرم پروتئین چند کالری انرژی آزاد می کند؟

۱. 8 کالری
۲. 6 کالری
۳. 5 کالری
۴. 4 کالری

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

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

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

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

۱۴- آزمون نشستن و رسیدن (برای مردان و زنان) کدام قابلیت را ارزیابی می کند؟

۱. ارزیابی انعطاف پذیری
۲. ارزیابی قدرت عضلانی
۳. ارزیابی استقامت عضلانی
۴. ارزیابی ستقامت قلبی ریوی

۱۵- چند درصد رژیم غذایی کاهش وزن باید شامل کربوهیدرات باشد؟

۱. 55 تا 70 درصد
۲. 40 تا 50 درصد
۳. 30 تا 45 درصد
۴. 45 تا 60 درصد

۱۶- کدام تمرین بهترین روش برای کاهش چربی است؟

۱. تمرین قدرتی
۲. تمرین هوازی
۳. تمرین بی‌هوازی با لاکتات
۴. تمرین بی‌هوازی بی‌لاکتات

۱۷- با افزایش کدام عامل یا عوامل متابولیسم پایه افزایش می‌یابد؟

۱. سن
۲. خواب
۳. استرس و هیجانات و ترس
۴. ترس و سن

۱۸- در کدام یک از روش‌های درمان چاقی، بخشی از روده یا معده کوچک برداشته می‌شود؟

۱. دستگاه تحریک الکتریکی
۲. لرزش مکانیکی
۳. لیپوساکشن
۴. ویبریشن

۱۹- آتروسکلروز بیماری یا آسیب کدام بافت است؟

۱. استخوان
۲. شراین
۳. غضروف
۴. دیسک

۲۰- احتمال وقوع پوکی استخوان در کدام فرد بیشتر است؟

۱. مرد چاق
۲. زن چاق
۳. مرد لاغر
۴. زن لاغر

۲۱- خوردن صبحانه در ساعات نزدیک به ظهر موجب کدام تغییر غذایی می‌شود؟

۱. خوردن غذای بیشتر در طول روز
۲. خوردن غذای کمتر در طول روز
۳. کاهش تعداد وعده‌های غذایی
۴. کاهش انرژی دریافتی روزانه

۲۲- منظور از BMI چیست؟

۱. نسبت وزن به مجذور قد
۲. نسبت وزن به قد
۳. نسبت قد به مجذور وزن
۴. نسبت قد به وزن

۲۳- مدت زمانی که در یک جلسه برای ورزش هوازی به منظور کاهش فشار خون توصیه شده است چند دقیقه است؟

۱. 10 تا 20 دقیقه
۲. 20 تا 30 دقیقه
۳. 20 تا 60 دقیقه
۴. 40 تا 80 دقیقه

۲۴- آزمون کوپر در چند دقیقه اجرا می‌شود؟

۱. 12 دقیقه
۲. 8 دقیقه
۳. 15 دقیقه
۴. 20 دقیقه

۲۵- ورزش ایده آل برای زنان باردار چیست؟

۱. پیاده روی
۲. شنا
۳. دوچرخه سواری
۴. ورزشهای راکتی

۲۶- درمان RICE برای چه آسیب‌های و معمولاً به مدت چند ساعت استفاده می‌شود؟

۱. آسیب‌های حاد و 48 ساعت
۲. آسیب‌های حاد و 24 ساعت
۳. آسیب‌های مزمن و 48 ساعت
۴. آسیب‌های مزمن و 24 ساعت

۲۷- مؤثرترین و بهترین روش برای سرعت بخشیدن به بهبود کمر درد تقویت کدام عضلات است؟

۱. زانو
۲. ساق پا
۳. شکم و کمر
۴. لگن

۲۸- کدام کلسترول در دیواره رگ‌ها رسوب می‌کند؟

۱. کلسترول دارای پروتئین بیشتر
۲. کلسترول دارای چربی بیشتر
۳. کلسترول پرچگال
۴. کلسترول دارای قند بیشتر

۲۹- مصرف کدام ماده غذایی خطر سرطان معده را کاهش می‌دهد؟

۱. سیر
۲. انار
۳. هویج
۴. مرکبات

۳۰- مهم‌ترین عامل خطرزای قابل اصلاح در بیماری کرونر وی قلبی کدام مورد شناخته شده است؟

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

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

۱- توانایی حفظ و نگهداری یک وضعیت خاص (حفظ انقباض) برای مدت طولانی، چه نام دارد؟

۱. استقامت عضلانی
۲. قدرت عضلانی
۳. استقامت هوازی
۴. استقامت بی هوازی

۲- کدام گزینه از عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت است؟

۱. قدرت
۲. انعطاف پذیری
۳. توان
۴. ترکیب بدنی

۳- بر اساس کدامیک از اصول زیر، هر ورزشکار پس از فعالیت بهتر است به حرکاتی کم شدت و کم حجم مشابه فعالیت ورزشی بپردازد؟

۱. اصل کاهش بازده
۲. اصل برگشت پذیری
۳. اصل بازیافت
۴. اصل تنوع

۴- کدام گزینه از سازگاری های ایجاد شده در استقامت قلبی تنفسی در اثر ورزش است؟

۱. کاهش برونده قلبی
۲. کاهش آنزیم های چربی سوز
۳. افزایش ضربان استراحتی قلب
۴. افزایش میزان اکسیژن مورد استفاده بدن در دقیقه

۵- کدام نوع کشش ترکیبی از انقباض ها و استراحت های عضلات موافق و مخالف است؟

۱. کشش پویا
۲. کشش تسهیل شده
۳. کشش ایستا
۴. کشش بالستیک

۶- کدام گزینه به معنای چگونگی انجام کار در زمان معین است و با اندازه بار، سرعت عملکرد یا کاهش میزان استراحت مشخص می شود؟

۱. حجم تمرین
۲. شدت تمرین
۳. ارزیابی تمرین
۴. بیش تمرینی

۷- منظور از BMI چیست؟

۱. نسبت قد به مجذور وزن
۲. نسبت قد به وزن
۳. نسبت وزن به مجذور قد
۴. نسبت وزن به قد

۸- رایج ترین روش برای درمان آسیب های ورزشی کدام است؟

۱. استراحت، یخ، فشردن، بالا نگه داشتن عضو
۲. کشش، گرما، حرکت، پایین نگه داشتن عضو
۳. افزایش فعالیت، گرما، تزریق خون، توقف جریان خون
۴. کشش، حرکت مفصل، یخ، پایین نگه داشتن عضو

۹- کدام یک از آسیب های زیر به معنای کشیدگی رباط است؟

۱. اسپلینت ساق پا
۲. استرین
۳. اسپرین
۴. شین اسپلینت

۱۰- چند درصد از رژیم غذایی متعادل از کربوهیدرات تشکیل شده است؟

۱. 55-60 ۲. 25-30 ۳. 10-20 ۴. 75-80

۱۱- کدام یک از مواد غذایی زیر دارای قند پیچیده است؟

۱. بستنی ۲. شکلات ۳. نان سبوسدار ۴. نوشابه

۱۲- کدام گزینه در رابطه با مصرف پروتئین صحیح است؟

۱. تمرین کردن نیاز به پروتئین را کاهش می دهد.
۲. مصرف زیاد پروتئین موجب تقویت کلیه ها می شود.
۳. اغلب مصرف مکمل های پروتئینی بهتر از مصرف گوشت است.
۴. کسانی که به مدت طولانی در معرض گرما هستند به مقدار پروتئین بیشتری نیاز دارند.

۱۳- کدام گزینه به عنوان کاتالیزور یا تسریع کننده واکنش های شیمیایی بدن عمل می کند؟

۱. کلسترول ۲. ویتامین ۳. چربی ترانس ۴. مواد معدنی

۱۴- توصیه می شود یک ساعت پیش از تمرین دست کم چه مقدار آب نوشیده شود؟

۱. نیم لیتر ۲. دو لیتر ۳. یک سوم لیتر ۴. یک لیتر

۱۵- کدام گزینه سبب انجام واکنش های اکسیداسیون در بدن می شوند و تجمع بیش از اندازه آن ها در بدن سبب آسیب غشای سلولی و بروز برخی از سرطان ها می شود؟

۱. رایکال های آزاد ۲. نمک ۳. قند ۴. پتاسیم

۱۶- در کدام یک از آزمون های زیر، مسافتی را که افراد غیرورزشکار در 12 دقیقه می دوند را محاسبه و با جدول آن مقایسه می کنند؟

۱. رست ۲. کوپر ۳. هاروارد ۴. بروس

۱۷- یکی از عوارض مهم کمبود تعادل در بدن چیست؟

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

۱۸- حداقل میزان کالری روزانه چقدر است؟

۱. 500 کالری ۲. 800 کالری ۳. 1000 کالری ۴. 1200 کالری

۱۹- در کدام یک از روش های درمان چاقی، بخشی از روده یا معده کوچک برداشته می شود؟

۱. ویبریشن
۲. لیپوساکشن
۳. دستگاه تحریک الکتریکی
۴. لرزش مکانیکی

۲۰- شما به عنوان یک مربی، برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید، کدام تمرین را توصیه می کنید؟

۱. تمرینات بی هوازی
۲. تمرینات کششی در طول روز
۳. انجام تمرین در دوره های تشدید علائم بیماری
۴. انجام تمرین در صبحگاه

۲۱- منظور از استئوپروز چیست؟

۱. لاغری
۲. پوکی استخوان
۳. تصلب شرائین
۴. فشارخون

۲۲- کدام گزینه از نشانه های ابتلا به دیابت در افراد است؟

۱. کم نوشی
۲. افزایش وزن
۳. تاری دید
۴. التیام زود هنگام زخم ها

۲۳- کدام گزینه از مزایای تمرین در دوران بارداری است؟

۱. تولد کودکان با توده عضلانی و استخوانی کمتر
۲. افزایش وزن به میزان کافی
۳. نیاز بیشتر به داروهای مسکن
۴. وزن کمتر کودک در موقع تولد

۲۴- در افراد معتاد به سیگار، احتمال ابتلا به نارسایی قلبی و بیماری عروق قلبی، چند برابر افراد عادی است؟

۱. 2 برابر
۲. 3 برابر
۳. 5 برابر
۴. 10 برابر

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

۱- نقطه مقابل بی تمرینی چیست ؟

۱. حجم تمرین
۲. شدت تمرین
۳. بیش تمرینی
۴. سازگاری با تمرین

۲- آسیب وارده به تاندون، عضله یا محل اتصال آنها چه نام دارد؟

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

۳- کدام یک از مواد غذایی زیر، شاخص قندی بالاتری دارند؟

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

۴- چند درصد از کل انرژی دریافتی باید از پروتئین تأمین شود؟

۱. 15 درصد
۲. 25 درصد
۳. 35 درصد
۴. 45 درصد

۵- در انواع شیرینی و مواد لبنی کدام نوع چربی وجود دارد؟

۱. چربی ترانس
۲. کلسترول
۳. تری گلیسرید
۴. چربی غیر اشباع

۶- کدام یک از لیپوپروتئین های زیر بعنوان کلسترول خوب شناخته شده است؟

۱. لیپو پروتئین با چگالی بالا
۲. لیپوپروتئین با چگالی متوسط
۳. لیپوپروتئین با چگالی پایین
۴. لیپوپروتئین بدون چگالی

۷- توصیه می شود یک ساعت پیش از تمرین دست کم چه مقدار آب نوشیده شود؟

۱. یک لیتر
۲. دو لیتر
۳. نیم لیتر
۴. یک سوم لیتر

۸- تغذیه هنگام مسابقه در فعالیتهای و از اهمیت بالایی برخوردار است .

۱. استقامتی - طولانی مدت
۲. سرعتی - طولانی مدت
۳. سرعتی - کوتاه مدت
۴. استقامتی - کوتاه مدت

۹- کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی استفاده می شود؟

۱. آزمون بارفیکس
۲. آزمون پله
۳. آزمون دراز و نشست
۴. آزمون اسکوات

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

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

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

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

۱۲- کدام یک از عوامل زیر موجب کاهش متابولیسم پایه بدن می شود؟

۱. جنسیت ۲. استرس و هیجان ۳. افزایش سن ۴. فعالیت بدنی

۱۳- کدام یک از روش های درمان چاقی با هدف تغییر ظرفیت مجرای گوارشی انجام می گیرد؟

۱. کمربندهای لاغری- ۲. دستگاه ویبریشن ۳. سونا ۴. لیپوساکشن

۱۴- کدام گزینه، جزء توصیه های تمرینی برای افراد مبتلا به استئوآرتریت نمی باشد؟

۱. تمرین در صبحگاه ۲. تمرین ورزشی در آب گرم ۳. تمرینات کششی در طول روز ۴. تمرینات تکراری

۱۵- کدام دسته از فعالیت های زیر تاثیر بیشتری بر روی چگالی استخوان های پا و ستون مهره ها دارد؟

۱. اتومبیل رانی ۲. دوچرخه سواری ۳. شنا ۴. دویدن

۱۶- مصرف کدام یک از هورمون ها به عنوان یکی از روش های مقابله با استئوپروز می باشد؟

۱. تستسترون ۲. استروژن ۳. محرک فولیکولی ۴. استرادیول

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

۱. مصرف زیاد کلسیم ۲. کاهش استروژن ۳. کاهش تستسترون ۴. افزایش فعالیت بدنی

۱۸- کدام گزینه از شایع ترین نشانه های دیابت نیست؟

۱. پرنوشی ۲. احساس خستگی ۳. احتباس ادرار ۴. تشنگی

۱۹- احتمال دیابت حاملگی در چه دوره ای بیشتر است؟

۱. سه ماه دوم و سوم حاملگی ۲. سه ماه اول و سوم حاملگی ۳. سه ماه دوم حاملگی ۴. اواخر بارداری

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

۱. آنفارکتوس ۲. سکته مغزی ۳. آنژین ۴. کمر درد

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

۱. نشستن ۲. شنا ۳. ورزش های سنگین ۴. دراز کشیدن

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	د
۲	الف
۳	د
۴	الف
۵	الف
۶	الف
۷	ج
۸	الف
۹	ب
۱۰	الف
۱۱	ج
۱۲	ج
۱۳	د
۱۴	الف
۱۵	د
۱۶	ب
۱۷	ب
۱۸	ج
۱۹	الف
۲۰	د
۲۱	ب

۱- کدام یک از عوامل زیر موجب کاهش متابولیسم پایه بدن می شود؟

۱. فعالیت بدنی ۲. افزایش سن ۳. عوامل روانی ۴. مذکر بودن

۲- کدام گزینه از شایع ترین نشانه های دیابت نیست؟

۱. احساس خستگی ۲. احتباس ادرار ۳. پرنوشی ۴. تشنگی

۳- کدام یک از روش های درمان چاقی با هدف تغییر ظرفیت مجرای گوارشی انجام می گیرد؟

۱. کمرندهای لاغری ۲. لیپوساکشن ۳. دستگاه ویبریشن ۴. سونا

۴- کدام دسته از فعالیت های زیر تاثیر بیشتری بر روی چگالی استخوان های پا و ستون مهره ها دارد؟

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

۵- مصرف کدام یک از هورمون ها به عنوان یکی از روش های مقابله با استئوپروز می باشد؟

۱. استروژن ۲. تستسترون ۳. محرک فولیکولی ۴. استرادیول

۶- دیابت حاملگی در چه دوره ای به وقوع می پیوندد؟

۱. سه ماه اول و سوم حاملگی ۲. سه ماه دوم و سوم حاملگی

۳. سه ماه دوم حاملگی ۴. سه ماه آخر حاملگی

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

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

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

۱. رادیکال آزاد ۲. متابولیسم پایه ۳. آنتی اکسیدان ۴. کلسترول 4

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

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

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

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

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

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

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

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

۱۳- تغذیه هنگام مسابقه در فعالیتهای و از اهمیت بالایی برخوردار است .

۱. سرعتی - طولانی مدت
۲. استقامتی - کوتاه مدت
۳. استقامتی - طولانی مدت
۴. استقامتی - کوتاه مدت

۱۴- توصیه می شود یک ساعت پیش از تمرین دست کم چه مقدار آب نوشیده شود؟

۱. دو لیتر
۲. یک سوم لیتر
۳. نیم لیتر
۴. یک لیتر

۱۵- چند درصد از کل انرژی دریافتی باید از پروتئین تأمین شود؟

۱. 15 درصد
۲. 25 درصد
۳. 35 درصد
۴. 45 درصد

۱۶- استرین به چه معناست؟

۱. کشیدگی لیگامنت (رباط)
۲. درد ساق پا
۳. آسیب وارد بر تاندون عضله یا محل اتصال آنها
۴. آسیب وارد بر شکم عضله

۱۷- «RICE» مخفف چه کلماتی می باشد؟

۱. استراحت، یخ، فشردن، بالا نگه داشتن
۲. استراحت، گرما، فشردن، بالا نگه داشتن
۳. گرم کردن، یخ، فشردن، بالا نگه داشتن
۴. استراحت، گرما، فشردن، بستن

۱۸- کدام یک از لیوپروتئین های زیر بعنوان کلسترول خوب شناخته شده است؟

۱. لیوپروتئین با چگالی متوسط
۲. لیوپروتئین با چگالی بالا
۳. لیوپروتئین با چگالی پایین
۴. لیوپروتئین با چگالی خیلی بالا

۱۹- آسیب وارده به تاندون، عضله یا محل اتصال آنها چه نام دارد؟

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

۲۰- مطالعه عملکرد بدن و چگونگی کار سلولها و بافته و دستگاههای بدن را چه می نامند؟

۱. فیزیولوژی
۲. آناتومی
۳. پاتولوژی
۴. بیومکانیک

۲۱- کدامیک از آبمیوه های زیر کالری بیشتری دارد؟

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

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

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

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

۱. سرعت
۲. قدرت
۳. چابکی
۴. توان

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

۱. استقامت عضلانی
۲. استقامت قلبی-تنفسی
۳. قدرت
۴. تربیت بدنی

۲۵- کدام یک مربوط به عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی می باشد؟

۱. انعطاف پذیری
۲. سرعت
۳. قدرت
۴. استقامت

۲۶- کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی استفاده می شود؟

۱. آزمون دوی رفت و برگشت
۲. آزمون استقامت
۳. آزمون پله
۴. آزمون بارفیکس

۲۷- اسپرین مربوط به کدام یک از آسیب های ذیل می باشد؟

۱. کشیدگی تار
۲. کشیدگی لیگامنت
۳. آسیب وارد بر عضله
۴. کشیدگی دوک

۲۸- سازمان بهداشت جهانی، کدام یک از موارد زیر را به عنوان "توانایی انجام کار عضلانی به صورت رضایت بخش" تعریف کرده است؟

۱. قدرت عضلانی
۲. استقامت
۳. تربیت بدنی
۴. آمادگی جسمانی

۲۹- اولین نشانه بیش تمرینی کدام گزینه است؟

۱. کاهش عملکرد جسمانی
۲. اختلال خواب
۳. خستگی عمومی
۴. خستگی موضعی

۳۰- کدام یک از مواد غذایی زیر، شاخص قندی بالاتری دارند؟

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

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

۱- این دانش به بررسی علمی حرکات سیستم عضلانی اسکلتی و کاربرد قوانین فیزیک در حرکات انسان می پردازد؟

۱. فیزیولوژی ورزشی ۲. بیومکانیک ورزشی ۳. روان شناسی ورزشی ۴. جامعه شناسی ورزشی

۲- توانایی انجام کارهای روزانه و لذت بردن از اوقات فراغت را چه نوع آمادگی جسمانی گویند؟

۱. آمادگی جسمانی قدرتی ۲. آمادگی جسمانی استقامتی
۳. آمادگی جسمانی وابسته با تندرستی ۴. آمادگی جسمانی وابسته به مهارت

۳- توانایی حفظ و نگهداری یک وضعیت خاص (حفظ انقباض) برای مدت طولانی یا تکرار یک حرکت به دفعات زیاد را گویند؟

۱. قدرت عضلانی ۲. انعطاف پذیری ۳. ترکیب بدن ۴. استقامت عضلانی

۴- برای بهبود کارآیی ورزشکار باید به تدریج بار کار افزایش یابد. به کدام اصل تمرین اشاره دارد؟

۱. اصل ویژگی تمرین ۲. اصل توسعه همه جانبه ۳. اصل اضافه بار ۴. اصل تفاوت های فردی

۵- مهمترین بخش مرتبط با سلامت ورزش و فعالیت بدنی چیست؟

۱. استقامت عضلانی ۲. قدرت عضلانی ۳. تعادل ۴. استقامت قلبی تنفسی

۶- کدامیک از اهداف ورزش در زنان باردار می باشد؟

۱. عدم تسهیل در زایمان ۲. باعث افتادگی شکم می شود.
۳. ایجاد کمر درد ۴. ضربان قلب جنین آنها قوی تر است.

۷- ورزش ایده آل برای زنان باردار چیست؟

۱. شنا ۲. دوچرخه سواری ۳. ورزشهای راکتی ۴. پیاده روی

۸- میزان فعالیت برای کودکان ۷ تا ۱۲ سال چند دقیقه و با چه ضربان قلبی انجام شود؟

۱. 40 دقیقه و ضربان قلب 170 ضربه در دقیقه ۲. 60 دقیقه و ضربان قلب 160 ضربه در دقیقه
۳. 30 دقیقه و ضربان قلب 150 ضربه در دقیقه ۴. 90 دقیقه و ضربان قلب 120 ضربه در دقیقه

۹- کدام گزینه در مورد تاثیر فرآیند سن بر کارکرد دستگاه های بدن صحیح می باشد؟

۱. با افزایش سن ضربان قلب استراحت کاهش می یابد. ۲. با افزایش سن سفتی عضلات قلبی کاهش می یابد.
۳. با افزایش سن تعداد گلبولهای قرمز افزایش می یابد. ۴. با افزایش سن ویسکوزیته خون افزایش می یابد.

۱۰- کدامیک از اقدامات موثر جهت پیشگیری از ابتلا به آرتروز می باشد؟

۱. افزایش وزن
۲. استفاده مکرر از یک مفصل خاص
۳. تمرینات انفجاری عضلات اطراف مفصلی
۴. انجام تمرینات کششی برای حفظ انعطاف پذیری مفاصل

۱۱- ورزش از چه طریقی می تواند باعث کاهش فشار روانی شود؟

۱. تمرکز و توجه
۲. کنترل موقعیت ها
۳. عدم برقراری ارتباط با دیگران
۴. کاهش اعتماد به نفس

۱۲- کدام گزینه بیان کننده روش درمانی مناسب برای درمان آرتروسکلروز می باشد؟

۱. رژیم غذایی پر چرب
۲. بازیهای هیجانی و استرس آور
۳. مصرف سیگار
۴. ورزش منظم

۱۳- از اصول ورزش کردن افراد آسمی چه می باشد؟

۱. انجام تمرینات شدید و رقابتی
۲. انجام فعالیت در محیط های خشک
۳. انجام فعالیت در هوای سرد
۴. ۵ تا ۱۰ دقیقه را به گرم کردن و سرد کردن اختصاص دهند.

۱۴- کدامیک از عوامل غیر قابل کنترل پوکی استخوان می باشد؟

۱. سن بالا
۲. زندگی کم تحرک
۳. مصرف الکل و دخانیات
۴. رژیم غذایی با کلسیم پایین

۱۵- شایع ترین نشانه های دیابت نوع دو کدام است؟

۱. عدم ادرار
۲. از دست دادن وزن
۳. بهبود بینایی
۴. التیام زود زخم ها

۱۶- کدام گزینه در مورد ورزش کردن افراد دیابت نوع دو صحیح نمی باشد؟

۱. باعث کاهش مصرف انرژی می شود.
۲. افزایش میزان گلوکز خون
۳. افزایش حساسیت و پاسخ انسولین
۴. افزایش فشار خون

۱۷- آنتی اکسیدانها در چه مواد غذایی یافت می شوند؟

۱. چربیها
۲. قندها
۳. گوجه فرنگی
۴. لبنیات

۱۸- بصورت تقریبی به ازای هر یک سال پس از ۲۵ سالگی چند گرم بر وزن چربی بدن افزوده می شود؟

۱. 25۰ گرم ۲. 450 گرم ۳. 300 گرم ۴. 550 گرم

۱۹- برنامه ورزشی برای کاهش وزن باید چند دقیقه و چند روز در هفته انجام شود؟

۱. 30-45 دقیقه و 3 روز در هفته ۲. 30-45 دقیقه و 6 روز در هفته
۳. 10-20 دقیقه و 3 روز در هفته ۴. 10-20 دقیقه و 6 روز در هفته

۲۰- با افزایش سن چه تغییری در متابولیسم پایه بدن ایجاد می شود؟

۱. تغییری نمی کند. ۲. کاهش می یابد.
۳. افزایش می یابد. ۴. به عوامل دیگر بستگی دارد.

۲۱- کدام گزینه در رابطه با کاهش وزن صحیح می باشد؟

۱. استفاده از قرص ها و آمپولها
۲. ارتباط مستقیمی بین کاهش وزن و مدت زمان ورزش وجود ندارد.
۳. کالری دریافتی روزانه نباید بیش از 1200 کالری باشد.
۴. سرعت غذا خورد را افزایش دهید.

۲۲- برای ارزیابی از سیستم امتیاز دهی فرامینگهام متغیر ها کدام می باشد؟

۱. میزان لاکتات ۲. فشار خون دیاستولی ۳. ضربان قلب ۴. قدرت عضلات

۲۳- چاقی در زنان را چه می نامند؟

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

۲۴- محیط بالاتر از چند سانتی متر دور کمر در مردان نشان دهنده خطر بالای بیماری قلبی - عروقی می باشد؟

۱. 100 سانتی متر ۲. 95 سانتی متر ۳. 80 سانتی متر ۴. 85 سانتی متر

۲۵- شخصی با جرم ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر BMI او چقدر می باشد؟

۱. 30/5 ۲. 23/2 ۳. 24/22 ۴. 25

۲۶- کدام آزمون برای ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی به کار می رود؟

۱. آزمون دراز و نشست ۲. آزمون پله
۳. آزمون اسکوات ۴. آزمون شنای روی زمین

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

۱- کدامیک از اصول تمرینی بر مواردی چون دستگاه های انرژی ، نوع عضلات و اندام های بدن تاکید دارد؟

۱. اصل اضافه بار
۲. اصل تفاوت های فردی
۳. اصل تنوع
۴. اصل ویژگی تمرین

۲- مطابق اصل کاهش بازده، با نزدیک شدن فرد به سقف ژنتیکی:

۱. فرد دچار بیش تمرینی و فرا جبرانی می شود.
۲. پیشرفت کاهش می یابد و سرانجام متوقف می شود.
۳. به حرکات کم شدت و کم حجم باید روی بیاورد.
۴. سازگاریهای بدست آمده از راه تمرین از بین می روند.

۳- اثر تمرینات قدرتی و هوازی بر سلامتی انسان کدام است؟

۱. کاهش میزان متابولیسم پایه
۲. افزایش ضربان قلب ذخیره
۳. بهبود تونیسیتة عضلانی
۴. کاهش دانسیته میتوکندری

۴- رعایت کدامیک از دستور العمل های زیر به هنگام انجام تمرینات قدرتی نادرست است؟

۱. دو روز پیاپی با گروه های عضلانی یکسان نباید تمرین قدرتی کرد.
۲. در موقع برنامه ریزی تمرینات کششی یا قدرتی، هر دو گروه عضلات موافق و مخالف بایستی در نظر گرفته شود.
۳. در هنگام بالا بردن وزنه نفس باید بگیرید و در هنگام پایین آوردن نفس خود را بیرون دهید.
۴. افزایش بار نباید بیشتر از 10 درصد وزنه ای تمرینی باشد.

۵- کدام گزینه از جمله سازگاری های ناشی از تمرینات انعطاف پذیری محسوب می شود؟

۱. افزایش سرعت انتقال تکانه های عصبی
۲. کاهش فشار و تنش عضلانی
۳. تسریع سوخت و ساز در داخل سلول
۴. همه موارد

۶- کدام نوع کشش ترکیبی از انقباض ها و استراحت های عضلات موافق و مخالف است؟

۱. ایستا
۲. پویا
۳. بالستیک
۴. تسهیل شده

۷- در نسخه نویسی تمرینی برای افراد مبتدی چه میزان شدت تمرینی را باید در نظر گرفت؟

۱. 40 درصد ضربان قلب بیشینه
۲. 60 درصد ضربان قلب بیشینه
۳. 50 درصد ضربان قلب بیشینه
۴. 70 درصد ضربان قلب بیشینه

۸- ضربان قلب هدف یک خانم خانه دار 50 ساله، در یک کلاس لاغری با شدت 80 درصد توان بیشینه، چقدر است؟

۱. 173
۲. 134
۳. 138
۴. 150

۹- بیش تمرینی در اثر نبودن تعادل بین و خیلی ناچیز ایجاد می شود.

۱. فشار بیش از حد - بازیافت
۲. افسردگی - بازیافت
۳. اختلال خواب - افسردگی
۴. کاهش اشتها - فشار بیش از حد

۱۰- راه رفتن روی تردمیل با سطح شیب دار، کالری مصرفی را تا چند درصد بیشتر میکند؟

۱. 10 درصد
۲. 20 درصد
۳. 30 درصد
۴. 40 درصد

۱۱- کدامیک از جملات زیر درست است؟

۱. فعالیت سبک و کوتاه مدت باعث افزایش هورمون رشد می شود.
۲. تمرین قدرتی منظم باعث کاهش ضربان قلب استراحتی می شود.
۳. میزان اکسیژن مصرفی ورزشکاران بیشتر از افراد غیر ورزشی است.
۴. تمرین منظم باعث کاهش حجم پلاسما و کاهش تشکیل لخته های خونی می شود.

۱۲- رایج ترین روش برای درمان آسیب های ورزشی کدام است؟

۱. IRCE
۲. RICE
۳. CIRE
۴. CEIR

۱۳- تقویت کدام عضله در پیشگیری از بروز عارضه شین اسپلینت موثر است؟

۱. عضله چهار سر ران
۲. عضله چهار سر و پشت ران
۳. عضله دوقلو و نعلی
۴. عضله جلو و پشت ساق

۱۴- کدام ماده غذایی بهتر از سایرین باعث افزایش قند خون می شود؟

۱. نان جو
۲. شکلات
۳. سیب زمینی آب پز
۴. ماکارونی

۱۵- خوردن کدام ماده غذایی پس از یک مسابقه استقامتی طولانی مدت برای جبران و بازسازی گلیکوژن با توجه به شاخص قندی آن توصیه می شود؟

۱. ماکارونی
۲. نان کامل
۳. حبوبات آب پز
۴. هندوانه

۱۶- در اثر مصرف زیاده از حد گوشت و غذاهای پروتئینی:

۱. ذخیره سازی گلیکوژن بیشتر می شود.
۲. دفع دراری کلسیم افزایش می یابد.
۳. مصرف چربی به حداقل می رسد.
۴. آنزیم های چربی سوز در بدن بیشتر می شود.

۱۷- انجام فعالیت بدنی و ورزش بر کدامیک از عوامل زیر تاثیر زیادی ندارد؟

۱. ویسکوزیته خون
۲. تعداد گلبول های قرمز
۳. هدایت عصبی
۴. کیفیت خواب

۱۸- کدام مورد جزو عوامل خطرزای قلبی عروقی محسوب نمی شود؟

۱. مصرف زیاد نوشیدنی های الکلی و سیگار
۲. افزایش VLDL
۳. استرس و فشار خون بالا
۴. افزایش HDL خون

۱۹- یک ساعت مانده به مسابقه باید:

۱. بهتر است یک لیتر آب مصرف شود.
۲. بهتر است غذای قندی خورده شود.
۳. از مصرف نوشیدنی های ورزشی خودداری شود.
۴. از مصرف غذای حاوی کربوهیدرات خودداری شود.

۲۰- کدامیک از عبارات زیر در رابطه با تغذیه حین مسابقه و پس از مسابقه نادرست است؟

۱. تغذیه هنگام مسابقه بر روی فعالیت های کوتاه مدت تاثیر چندانی ندارد.
۲. در فعالیت های درازمدت استقامتی توصیه می شود در هر 15 تا 20 دقیقه مایعات ورزشی مصرف شود.
۳. در 2 ساعت اولیه پس از مسابقه بهتر است از مواد غذایی که شاخص قندی پایینی دارند برای جبران گلیکوژن استفاده شود.
۴. سه ساعت مانده به مسابقه نباید غذای جامد خورده شود.

۲۱- کدام ماده غذایی سطح قند خون را آهسته بالا می برد؟

۱. ماکارونی
۲. برنج
۳. نان جو
۴. سیب زمینی آب پز

۲۲- نسبت دور کمر به لگن در زنان از چه مقدار به بالا نشان دهنده بیماری قلبی عروقی است؟

۱. 0/6
۲. 0/7
۳. 0/8
۴. 0/9

۲۳- برای کم کردن 450 گرم از وزن چه میزان کالری باید مصرف شود؟

۱. 1000 کیلو کالری
۲. 2000 کیلو کالری
۳. 3000 کیلو کالری
۴. 3500 کیلو کالری

۲۴- زمانی که ورزشکار در دوره ی تیپرینگ (بیش جبرانی کربوهیدرات) است:

۱. شدت تمرینات یک روز قبل از مسابقه کاهش می یابد.
۲. یک روز قبل از مسابقه میزان مصرف مایعات به حداقل می رسد.
۳. یک روز قبل از مسابقه، تمرینی انجام نمی شود و فقط تمرین ذهنی صورت می گیرد.
۴. سطح گلوکز خون افزایش می یابد و رهايش انسولین تحریک می شود.

۲۵- کدام نوع چربی در اثر فرایند هیدروژنه کردن ایجاد می شود و باعث مسدود کردن عروق خونی می گردد؟

۱. چربی ترانس
۲. چربی اشباع شده
۳. چربی اشباع نشده
۴. چربی حیوانی

۲۶- کدامیک از عبارات زیر از سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی محسوب می شود؟

۱. افزایش قدرت انقباض پذیری عضله قلبی
۲. افزایش ظرفیت عضله برای سوزاندن کربوهیدرات
۳. افزایش ظرفیت عضله برای سوزاندن پروتئین
۴. افزایش ظرفیت عضله برای سوزاندن چربی

۲۷- کدامیک از جملات زیر درست است؟

۱. هر چه قدر شدت ورزش افزایش یابد، سهم چربی در تامین انرژی افزایش می یابد.
۲. مصرف مقادیر بالای چربی غیر اشباع موجب افزایش سطح کلسترول خون و انسداد عروق می شود.
۳. مصرف زیاده از حد ویتامین باعث بهبود عملکرد ورزشی می شود.
۴. افراد مبتلا به آسم باید از فعالیت در هوای سرد و خشک بپرهیزند.

۲۸- کالری مصرفی کدام رشته ورزشی به نسبت سایرین در یک فرد ۷۰ کیلویی در مدت یک ساعت فعالیت کمتر است؟

۱. ایروبیک
۲. اسکی
۳. تنیس
۴. بسکتبال

۲۹- میزان کالری مصرفی یک فرد به کدام عامل بستگی ندارد؟

۱. وزن
۲. متابولیسم پایه
۳. توده عضلانی
۴. غذای خورده شده

۳۰- اگر فردی طی یک برنامه وزنه تمرینی 5 کیلوگرم عضله به بدن خود بیافزاید، بصورت خودکار چند کالری اضافه را می سوزاند؟

۱. 200-300 کالری
۲. 1000-2000 کالری
۳. 300-500 کالری
۴. 5000-3000 کالری

نمبر رد سواب	يـاـسـخـ صـحـيـح
١	د
٢	ب
٣	ج
٤	ج
٥	الف، ب، ج، د
٦	د
٧	ب
٨	ج
٩	الف
١٠	ج
١١	ج
١٢	الف، ب، ج، د
١٣	د
١٤	ج
١٥	د
١٦	ب
١٧	ب
١٨	د
١٩	د
٢٠	ج
٢١	الف
٢٢	ج
٢٣	د
٢٤	د
٢٥	الف
٢٦	د
٢٧	د
٢٨	د
٢٩	د
٣٠	ج