

سوالات استخدای : آمادگی جسمانی 1

۱- بزرگ ترین مفصل بدن کدام است؟

۱. زانو ۲. شانه ۳. ران ۴. آرنج

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

۱. عضله دلتوئید ۲. عضله ذوزنقه ۳. عضله پشتی بزرگ ۴. عضله سینه ای

۳- کل لوله گوارش از دهان تا مخرج حدوداً چند متر است؟

۱. ۶ متر ۲. ۷ متر ۳. ۹ متر ۴. ۱۱ متر

۴- محدوده تأثیر پذیری تمرین در چه محدوده و درصدی از حداکثر ضربان قلب می باشد؟

۱. ۲۵ الی ۳۵ درصد ۲. ۳۵ الی ۴۵ درصد ۳. ۴۵ الی ۶۵ درصد ۴. ۶۵ الی ۸۵ درصد

۵- مهمترین فرآیند هضم و جذب در کدام قسمت لوله گوارش صورت می گیرد؟

۱. معده ۲. روده کوچک ۳. روده بزرگ ۴. دوازدهه

۶- کدام آزمون برای اندازه گیری شکل بدن و توزیع چربی بکار می رود؟

۱. آزمون شاخص توده بدن ۲. آزمون دراز و نشست ۳. آزمون دراز و نشست ۴. آزمون نسبت ران به کمر

۷- مهمترین منبع سوخت برای بدن کدام است؟

۱. کربوهیدراتها ۲. چربیها ۳. پروتئین ها ۴. آب

۸- فشار خون به چه معناست؟

۱. فشاری که خون به دیواره سرخرگ ها وارد می کند. ۲. فشاری که خون به دیواره سیاهرگ ها وارد می کند. ۳. فشاری که خون به دیواره مویرگ ها وارد می کند. ۴. فشاری که خون به دیواره ورید ها وارد می کند.

۹- جنبه منفی رژیم غذایی مدیترانه ای چیست؟

۱. مصرف بیش از حد پروتئین ها
۲. مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها
۳. مصرف چربی های اشباع نشده
۴. مصرف چربی های اشباع شده

۱۰- کدام یک از غذاهای زیر سطح گلوکز خون را دیرتر بالا می برد؟

۱. برنج سفید
۲. سیب زمینی
۳. مواد قندی
۴. برنج قهوه ای

۱۱- کدام یک از چربی های زیر به عنوان منبع چربی های بد محسوب می شود؟

۱. روغن ماهی
۲. روغن آفتابگردان
۳. چربی شیرینی جات
۴. تخم مرغ

۱۲- کدام یک از مواد معدنی زیر در تنظیم فشار خون و عملکرد عصب عضله موثر است؟

۱. مس
۲. پتاسیم
۳. فسفر
۴. منیزیم

۱۳- قوی ترین ویتامین آنتی اکسیدان در بدن کدام است؟

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

۱۴- توضیح زیر مربوط به آزمون انعطاف پذیری کدام از عضلات می باشد؟

“ به پشت با پاهای کشیده بخوابید یک پا را تا حد امکان بالا بیاورید ”

۱. عضلات همسترینگ
۲. عضلات شانه
۳. عضلات چهار سر ران
۴. عضله دوقلوی ساق پا

۱۵- برای تقویت بنیه در پیاده روی چه نوع تمرینی مناسب تر می باشد؟

۱. تمرین با سرعت ثابت
۲. تمرین با شدت ثابت
۳. تمرین اینتروال
۴. تمرین با وزنه

۱۶- در چه زمانی نباید تمرین کرد؟

۱. در زمان بیماری
۲. در زمان شادی
۳. در زمان طفولیت
۴. در زمان پیری

۱۷- ۷۰ درصد حداکثر ضربان یک فرد ۲۰ ساله چند ضربه در دقیقه است؟

۱. ۱۲۰ ضربه در دقیقه ۲. ۱۳۰ ضربه در دقیقه ۳. ۱۴۰ ضربه در دقیقه ۴. ۱۵۰ ضربه در دقیقه

۱۸- ساده ترین و دقیق ترین روش برای اندازه گیری ضربان قلب کدام است؟

۱. گرفتن نبض مچ دستی ۲. گرفتن نبض گردنی
۳. استفاده از دستگاه کنترل و تنظیم ضربان قلب ۴. استفاده از جدول و میزان درک فشار تمرین

۱۹- توضیح زیر مربوط به کدام نوع تمرینات می باشد؟

" شما برای مدت کوتاه با شدت بالایی تمرین می کنید و با شدت کمتری در مدت کوتاهی استراحت می کنید و بعد این سیکل را ادامه می دهیم "

۱. تمرین با سرعت ثابت ۲. تمرین هوازی ۳. تمرین اینتروال ۴. تمرین سرعتی

۲۰- مشکل عمده در شنای کرال سینه چیست ؟

۱. شناوری روی آب ۲. حرکت پا ۳. حرکت دست ۴. نفس گیری

۲۱- یکی از بهترین و قطعاً یکی از متنوع ترین شیوه های حفظ آمادگی جسمانی که مناسب هر سطح از آمادگی است چیست ؟

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

۲۲- زاویه دست ها به هنگام دویدن بهتر است حدود چند درجه باشند؟

۱. ۳۰ ۲. ۶۰ ۳. ۹۰ ۴. ۱۲۰

۲۳- کدام یک از گزینه های زیر در خصوص وضعیت دست ها به هنگام راه رفتن صحیح است ؟

۱. به هنگام راه رفتن دستها زاویه ای حدود ۷۰ درجه بسازند.
۲. به هنگام راه رفتن آرنج تا ارتفاع سینه بالا می آید.
۳. به هنگام راه رفتن حرکت دست به جلو باید بزرگ و طولانی باشد.
۴. به هنگام راه رفتن حرکت دست به سمت عقب باید قوی باشد.

۲۴- یکی از مشکلات عمده در افرادی که برای اولین بار شروع به پیاده روی سریع می کنند، کدام است ؟

۱. درد در ناحیه ساق پا
۲. درد در ناحیه ران پا
۳. درد در ناحیه شکم
۴. درد در ناحیه کمر

۲۵- کدام ویتامین در لخته شدن خون نقش مهمی دارد؟

۱. A
۲. B
۳. C
۴. K

۲۶- اگر به پشت بخوابید و در حالی که پاها را از زانو خم کرده اید، آنها را به طرف شکم بیاورید و نزدیک کنید، کدام ناحیه را مورد کشش قرار داده اید؟

۱. ناحیه شکمی
۲. ناحیه چهار سر ران
۳. ناحیه پایین پشت
۴. کشش عضله سینه ای

۲۷- کدام هورمون ها در زمان تمرین هوازی در بدن ترشح می شوند و سبب شادی می گردند؟

۱. انسولین و تستسترون
۲. تستسترون و کورتیزول
۳. آدرنالین و سروتونین
۴. کلسی تونین و نوراپی نفرین

۲۸- حرکت پروانه روی تخت شیبدار کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱. پایین سینه
۲. بالای سینه
۳. کتف ها
۴. بازوها

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

۱- جایی که دو استخوان به هم می‌رسند را چه می‌نامند؟

۱. مفصل ۲. زردپی ۳. رباط ۴. لیگامان

۲- تداوم و دوباره سازی رشد بدن مدیون کدام گزینه است؟

۱. لیپیدها و قندها ۲. پروتئینها و اسیدهای آمینه
۳. کربوهیدرات ۴. چربیها

۳- عضلات توسط کدام گزینه به استخوان ها وصل می‌شوند؟

۱. لیگامان ۲. تاندون ۳. رباط ۴. ضریع استخوان

۴- اولین مرحله هضم غذا در کدام قسمت انجام می‌شود؟

۱. مری ۲. معده ۳. دهان ۴. روده

۵- کدام گزینه سبب هضم چربیها می‌شود؟

۱. آمیلاز معدی ۲. شیر معده ۳. پپتید ۴. صفرا

۶- کدام گزینه فشار قلب را هنگام انقباض اندازه گیری می‌کند؟

۱. فشار دیاستولی ۲. پرفشار خونی ۳. فشار سیاهرگی ۴. فشار سیستولی

۷- حد ایده آل جهت اهداف بلند مدت برای آمادگی جسمانی چقدر می‌باشد؟

۱. 1 تا 3 ماه ۲. 7 تا 8 ماه ۳. 7 تا 9 ماه ۴. 3 الی 6 ماه

۸- تست پله کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

- ۱. آمادگی قلبی و عروقی
- ۲. قدرت عضلات پا
- ۳. قدرت عضلات پایین تنه
- ۴. ظرفیت بی‌هوازی

۹- کدام گروه از مواد غذایی منبع بهتری برای سوخت بدن محسوب می‌شود؟

- ۱. پروتئین‌ها
- ۲. کربوهیدرات
- ۳. کلسترول
- ۴. لیپوپروتئین‌ها

۱۰- کدام گزینه سالم‌ترین رژیم غذایی است؟

- ۱. پر کربوهیدرات
- ۲. مدیترانه‌ای
- ۳. چربی‌های مفید
- ۴. پر پروتئین

۱۱- کلسیم و منیزیم از کدام گروه مواد مورد نیاز بدن می‌باشد؟

- ۱. پروتئینی
- ۲. ویتامینی
- ۳. معدنی
- ۴. قلیایی - اسیدی

۱۲- کدام ویتامین قویترین ضد اکسید کننده در بدن است و در حفظ سلامتی پوست بسیار موثر می‌باشد؟

- ۱. C
- ۲. B
- ۳. D
- ۴. E

۱۳- کدام گزینه برای تولید انرژی سم زدایی بدن از مواد الکی، متابولیسم اسیدهای آمینه، گویچه‌های سالم قرمز و عملکرد اعصاب لازم است؟

- ۱. K
- ۲. B
- ۳. E
- ۴. A

۱۴- برای رهایی از محیط سمی بدن چه نوع غذاهایی باید مصرف شود؟

- ۱. غذاهای زود هضم
- ۲. غذاهای قلیایی
- ۳. غذاهای حاوی غیر قلیایی
- ۴. غذاهای قندی

۱۵- غذاهای قلیایی پر قند ، چند درصد رژیم غذایی را تشکیل می دهند؟

۱. بیشتر از 50 درصد ۲. تا 40 درصد ۳. تا 60 درصد ۴. کمتر از 10 درصد

۱۶- کدام تمرینات باعث به تاخیر انداختن پیری مفاصل می شود؟

۱. انعطاف پذیری ۲. قدرتی ۳. سرعتی ۴. استقامتی - هوازی

۱۷- داشتن کدام گزینه ، دامنه حرکتی مفاصل را زیاد کرده و سبب می شود تا هر فعالیتی لذت بخش باشد؟

۱. استقامت عضلانی ۲. انعطاف بدنی ۳. چابکی ۴. قدرت بدنی

۱۸- چه نوع تمرینات قلب و ششها را به فعالیت وا می دارد؟

۱. بی هوازی ۲. قدرتی ۳. سرعتی ۴. هوازی

۱۹- کدام نوع از تمرینات در کاهش استرس موثر است؟

۱. هوازی ۲. بی هوازی ۳. شدید با سیستم فسفاژن ۴. تمرینات اسیدلاکتیکی

۲۰- کدام تمرینات استقامت بدن را بالا می برد؟

۱. تمرین های شدید ۲. تمرین های اینتروال ۳. تمرین های قدرتی ۴. تمرین های با سرعت ثابت

۲۱- جهت آمادگی در ورزشهای تیمی چه نوع تمریناتی مناسب است؟

۱. سرعت بالا ۲. اینتروال ۳. قدرتی ۴. استقامتی

۲۲- کدام گزینه یکی از اشتباهات معمول در راه رفتن است؟

۱. سفت کردن عضلات گردن و شانه
۲. شل کردن عضلات گردن
۳. شل کردن مجموعه عضلات بالاتنه
۴. شل کردن عضلات شانه

۲۳- کدام دستگاه سبب تقویت توان عضلات کوچک دست می شود؟

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

۲۴- جهت توسعه چابکی کدام نوع از تمرینات موثر است؟

۱. دوچرخه سواری
۲. دوی سرعت رفت و برگشت
۳. آزمون دوازده دقیقه ای کوپر
۴. شنا

۲۵- چه افرادی به تیپ عضلانی معروفند؟

۱. اندومورف
۲. تین ایجر
۳. مزومورف
۴. اکتومورف

۲۶- وقتی در جریان تمرین رشدی حاصل نمی شود و به فلات می رسیم چه کاری باید انجام داد؟

۱. تنوع در تمرین ایجاد نشود
۲. جریان عادی تمرین را تغییر دهیم
۳. تمرین را رها کنیم
۴. تمرین قبلی را ادامه دهیم

۲۷- کدام گزینه از تمرینات معروف با وزنه (مقاومتی) نمی باشد؟

۱. تکرار بیشینه
۲. دراپ ست
۳. ماتریس
۴. ست مرکب

۲۸- حرکت پروانه روی تخت شیبدار کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱. پایین سینه
۲. کتف ها
۳. بازوها
۴. بالای سینه

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

۱- عضلات توسط کدام مورد به استخوانها وصل هستند؟

۱. مفصل ۲. تاندون ۳. لیگامان ۴. ضریع استخوان

۲- دومین مرحله هضم غذا در کدام قسمت انجام می شود؟

۱. روده ۲. مری ۳. معده ۴. دهان

۳- اولین مرحله هضم در کدام بخش از دستگاه گوارش انجام می گیرد؟

۱. مری ۲. روده بزرگ ۳. دوازدهه ۴. دهان

۴- چه ماده ای سبب هضم چربیها می شود؟

۱. آنزیم ۲. شیر معده ۳. آمیلاز معدی ۴. صفرا

۵- حد ایده آل جهت اهداف بلند مدت برای آمادگی جسمانی چقدر می باشد؟

۱. 3 الی 6 ماه ۲. 2 تا 3 ماه ۳. 8 تا 10 ماه ۴. 7 تا 9 ماه

۶- تست شنا روی زمین کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. آمادگی قلبی و عروقی ۲. قدرت بالا تنه
۳. توان بی هوازی ۴. قدرت عضلات پایین تنه

۷- تست پله کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. قدرت عضلات پا ۲. قدرت عضلات پایین تنه
۳. توان بی هوازی ۴. آمادگی قلبی و عروقی

۸- کدام گروه از مواد غذایی منبع بهتری برای سوخت بدن محسوب نمی شود؟

۱. پروتئین ها ۲. کربوهیدرات ۳. چربی ها ۴. نشاسته ها

۹- سالم ترین رژیم غذایی کدام است؟

۱. مدیترانه‌ای ۲. پر کربوهیدرات ۳. چربی های مفید ۴. پر پروتئین

۱۰- کلسیم و منیزیم از کدام گروه مواد مورد نیاز بدن می باشد؟

۱. پروتئینی ۲. ویتامینی ۳. قلیایی ۴. معدنی

۱۱- تداوم و دوباره سازی رشد بدن مدیون کدام گزینه است؟

۱. چربیها ۲. پروتئینها و اسیدهای آمینه
۳. کربوهیدرات ۴. اسیدهای امینه

۱۲- کدام ویتامین قویترین آنتی اکسیدان می باشد؟

۱. D ۲. E ۳. K ۴. C

۱۳- برای رهایی از محیط سمی بدن چه نوع غذاهایی باید مصرف شود؟

۱. غذاهای زود هضم ۲. غذاهای حاوی غیر قلیایی
۳. غذاهای قندی ۴. غذاهای حاوی اسید و قلیایی

۱۴- غذاهای قلیایی پر قند ، چند درصد رژیم غذایی را تشکیل می دهند؟

۱. بیشتر از 40 درصد ۲. کمتر از 10 درصد ۳. تا 30 درصد ۴. تا 60 درصد

۱۵- چه حرکاتی باعث به تاخیر انداختن پیری مفاصل می شود؟

۱. قدرتی ۲. سرعتی ۳. استقامتی ۴. انعطاف پذیری

۱۶- داشتن کدام گزینه ، دامنه حرکتی مفاصل را زیاد کرده و سبب می شود تا هر فعالیتی لذت بخش باشد؟

۱. قدرت بدنی ۲. استقامت عضلانی ۳. انعطاف بدنی ۴. چابکی

۱۷- انجام حرکات کششی باعث کاهش در عضله می شود.

۱. قند خون

۲. چربی خون

۳. ریلکسی

۴. درد و سفتی

۱۸- کدام گزینه تمریناتی هستند که قلب و ششها را به فعالیت وا می دارد؟

۱. قدرتی

۲. سرعتی

۳. بی هوازی

۴. هوازی

۱۹- کدام تمرین در کاهش استرس موثر است؟

۱. بی هوازی

۲. شدید با سیستم فسفاژن

۳. تمرینات اسیدلاکتیکی

۴. هوازی

۲۰- کدام تمرینات استقامت بدن را بالا می برد؟

۱. تمرین های با سرعت ثابت

۲. تمرین های اینتروال

۳. تمرین های شدید

۴. تمرین های قدرتی

۲۱- جهت آمادگی در ورزشهای تیمی چه نوع تمریناتی مناسب است ؟

۱. اینتروال

۲. سرعت بالا

۳. قدرتی

۴. استقامتی

۲۲- یکی از اشتباهات معمول در راه رفتن چیست؟

۱. سفت کردن عضلات گردن و شانه

۲. شل کردن عضلات گردن

۳. شل کردن مجموعه عضلات بالاتنه

۴. شل کردن عضلات شانه

۲۳- چه دستگاهی سبب تقویت توان عضلات کوچک دست می شود؟

۱. گام زن هوازی

۲. دستگاه اسکی

۳. چند منظوره

۴. ارکومتر دستی

۲۴- جهت توسعه چابکی چه تمریناتی موثر است ؟

۱. شنا
۲. دوچرخه سواری
۳. دوی سرعت رفت و برگشت
۴. تست پله

۲۵- چه افرادی به تیپ چاق معروفند؟

۱. اکتومورف
۲. اندومورف
۳. تین ایجر
۴. مزومورف

۲۶- وقتی در جریان تمرین رشدی حاصل نمی شود و به فلات می رسیم چه کاری باید انجام داد؟

۱. تمرین را رها کنیم
۲. جریان عادی تمرین را تغییر دهیم
۳. تنوع در تمرین ایجاد نشود
۴. تمرین قبلی را ادامه دهیم

۲۷- کدام گزینه از تمرینات معروف با وزنه (مقاومتی) محسوب نمی شود؟

۱. دراپ ست
۲. تکرار بیشینه
۳. ماتریس
۴. ست مرکب

۲۸- حرکت پروانه روی تخت شیبدار کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱. پایین سینه
۲. بازو
۳. کتف ها
۴. بالای سینه

۲۹- حرکت کشش از بارفیکس برای تقویت کدام عضلات موثر است؟

۱. دلتوئید
۲. پشتی بزرگ و دو سر بازویی
۳. سه سر بازویی
۴. کتفها

۳۰- حرکت بالا آوردن رانها روی تخته شیبدار برای تقویت کدام عضلات موثر است؟

۱. راست شکمی
۲. مایل شکمی
۳. سینه ای بزرگ
۴. سینه ای کوچک

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

۱- کدام یک در چربی ها اثر می گذارد و سبب می شود چربی ها هضم و وارد جریان خون شوند؟

- ۱. کیموس
- ۲. صفرا
- ۳. شیره لوزالمعده
- ۴. شیره روده

۲- محل تجمع مواد دفعی در بدن کدام است؟

- ۱. کبد
- ۲. روده کوچک
- ۳. روده بزرگ
- ۴. طحال

۳- کدام یک از موارد ذیل فشار قلب را به هنگام استراحت اندازه گیری کند؟

- ۱. فشار سیستولی
- ۲. فشار دیاستولی
- ۳. فشار متوسط
- ۴. فشار مویرگی

۴- تست پله به مدت سه دقیقه کدام شاخص را اندازه گیری می نماید؟

- ۱. قدرت اندام بالایی
- ۲. شاخص توده بدن
- ۳. آمادگی قلبی - عروقی
- ۴. اندازه گیری شکل بدن

۵- کدام یک از رژیم های غذایی ذیل، به سالم ترین رژیم های غذایی معروف است؟

- ۱. رژیم غذایی اتکینز
- ۲. رژیم غذایی مدیترانه ای
- ۳. رژیم غذایی پروتئین
- ۴. رژیم غذایی پرچرب

۶- چربی های مفید در کدام یک از موارد ذیل وجود دارد؟

- ۱. خشکبار
- ۲. گوشت
- ۳. کره
- ۴. شیرینی جات

۷- کدام دسته از چربی های بد ذیل، مرئی هستند؟

- ۱. چربی بیسکویت ها
- ۲. پنیر
- ۳. چربی شیرینی جات
- ۴. مارگارین

۸- کدام یک از موارد ذیل به عنوان کاتالیزور برای آنزیم ها در تولید انرژی در بدن، حفظ شکل ظاهری خون و کیفیت سالم آن کاربرد دارد؟

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

۹- کدام یک از مواد معدنی در تنظیم PH خون نقش دارد و منابع غنی آن شامل ماهی و ماکیان است؟

۱. مس ۲. کلسیم ۳. منیزیم ۴. فسفر

۱۰- کدام یک از ویتامین های ذیل برای بهتر دیدن، سلامتی پوست، خون و اعصاب و قوی نگه داشتن افراد لازم و ضروری است؟

۱. A ۲. B ۳. C ۴. D

۱۱- در کدام یک از موارد ذیل شاخص قند بالا است؟

۱. میوه ها ۲. لبنیات ۳. سبزی جات ۴. سیب زمینی

۱۲- غذاهای قلیایی کم قند باید چه میزان از برنامه رژیم غذایی فرد را تشکیل دهد؟

۱. ۱۰٪ ۲. ۲۰٪ ۳. ۳۰٪ ۴. ۴۰٪

۱۳- مهم ترین وعده غذایی در روز کدام است؟

۱. صبحانه ۲. ناهار ۳. عصرانه ۴. شام

۱۴- پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی کدام است؟

۱. تمرین بی هوازی ۲. تمرین منقطع ۳. تمرین پلايومترك ۴. تمرین هوازی

۱۵- در کدام دسته از تمرینات ذیل فرد برای مدت کوتاهی با شدت بالایی تمرین می کند و با شدت کمتری در مدت کوتاهی استراحت می کند و بعد این سیکل ادامه می یابد؟

۱. تمرین تداومی ۲. تمرین اینتروال ۳. تمرین دایره ای ۴. تمرین قدرتی

۱۶- در پیاده روی سریع، کدام یک از عضلات ذیل کار اصلی را انجام می دهند؟

۱. شانه ای ۲. خیاطه ۳. کشنده پهن نیام ۴. سרینی

۱۷- از کدام یک از دستگاه های ذیل می توان نوعی تمرین دایره ای که ضربان قلب را در کوتاه ترین زمان بالا می برد می توان استفاده نمود؟

۱. دستگاه الکتروکاردیوگرام
۲. دستگاه اسکی هوازی
۳. دستگاه گام زن هوازی
۴. دستگاه بدن سازی هوازی

۱۸- کدام یک از انواع تمرینات ذیل برای بالا بردن چابکی توصیه می شود؟

۱. طناب زدن
۲. سریع رفت و برگشت
۳. دوچرخه سواری
۴. پیاده روی

۱۹- کدام دسته از تمرینات ذیل قدرت جانبی پا را تقویت می کند؟

۱. بالارفتن از دیوار
۲. دو با موانع مخروط شکل
۳. طناب زدن
۴. شنای استقامتی

۲۰- فیبرهای عضلانی تند انقباض در کدام دسته از فعالیت های ذیل مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. پیاده روی
۲. دویدن
۳. دوچرخه سواری
۴. در اعمال انفجاری و با سرعت بالا

۲۱- کدام دسته از افراد ذیل به تیپ چاق معروف هستند و مستعد چاقی می باشند؟

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

۲۲- کدام یک از موارد ذیل یک اصطلاح فنی است که در آن عضله بیش از حد راحتی در فشار قرار دارد؟

۱. اثر فلات
۲. قابلیت برگشت
۳. اضافه کردن بار تمرین
۴. انطباق پذیری

۲۳- کدام دسته از تکنیک های تمرینی ذیل بر اساس تکرارهای زیاد (۱۵ تکرار یا بیشتر در هر ست) با ۳۰ ثانیه استراحت طراحی شده است؟

۱. شکل طبیعی عضله
۲. تونسیته عضلانی
۳. کسب قدرت
۴. تقویت عضله

۲۴- کدام یک از روش های تمرین با وزنه به شکل مخالف تا پیش خستگی اثر می کند؟

۱. نوبت سنگین
۲. دراپ ست
۳. تمرین هرمی
۴. ست مرکب

۲۵- کدام یک از روش های تمرینی ذیل یکی از بهترین روش ها برای تقویت عضله است که ممکن است افزایش توده عضلانی، تون عضلانی و یا شکل دهی را به سرعت به نتیجه برساند؟

۱. ست ترکیبی
۲. ست هرمی
۳. پیش خستگی
۴. ست مرکب

۲۶- کدام دسته از تمرینات با وزنه بر اساس این نظریه بنا شده است که شما قادرید به هنگام تمرین، قسمت های مختلف عضله را در دامنه حرکتی متناوب تقویت می نمایید؟

۱. تمرین پلایومتریک
۲. تمرین ماتریس
۳. تمرین دایره ای
۴. تمرین اینتروال

۲۷- حرکت پروانه روی تخته با شیب پایین، برای تقویت کدام دسته از عضلات صورت می گیرد؟

۱. عضلات پشتی
۲. عضلات جلوی بازو
۳. عضلات چهارسرانی
۴. عضلات سینه ای

۲۸- حرکت پرس شانه برای تقویت کدام یک از عضلات توصیه می شود؟

۱. جلوی بازو
۲. دلتوئید
۳. سینه ای
۴. شکمی

۲۹- حرکت پارو به حالت ایستاده، برای تقویت کدام دسته از عضلات ذیل توصیه می شود؟

۱. سرینی
۲. دوقلو
۳. دوزنقه
۴. خیاطه

۳۰- حرکت قیچی پا با توپ مدیسن بال برای تقویت کدام عضلات استفاده می شود؟

۱. عضلات چهارسر ران و همسترینگ
۲. راست شکمی و مایل شکمی
۳. عضلات راست کننده ستون فقرات
۴. عضلات پشت بازو و سینه

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

۱- بیشتر آنزیم هایی که بر پروتئین ها اثر گذارند، در کدام عضو بدن قرار دارند؟

۱. روده بزرگ ۲. معده ۳. روده کوچک ۴. لوزالمعده

۲- مهم ترین بخش فرآیند هضم و جذب غذا در کدام قسمت انجام می گیرد؟

۱. دهان ۲. معده ۳. روده بزرگ ۴. روده کوچک

۳- کدام یک از موارد زیر از علائم فشار خون پایین می باشد؟

۱. سرد شدن بدن ۲. سرخ شدن صورت ۳. افزایش ضربان قلب ۴. افزایش نبض

۴- آزمون پله کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. آمادگی قلبی - عروقی ۲. چابکی ۳. استقامت ۴. سرعت

۵- آزمون شنا روی زمین در مدت 1 دقیقه کدام فاکتور ذیل را می سنجد؟

۱. انعطاف عضلانی ۲. قدرت اندام پایینی ۳. چابکی ۴. قدرت اندام بالایی

۶- ترشح زیاد کدام هورمون مانع سوختن چربی ها به عنوان منبع تولید انرژی در بدن می شود؟

۱. گلوکاگن ۲. لوزالمعده ۳. انسولین ۴. تیروئید

۷- برای سوخت مغز از کدام ماده استفاده می شود؟

۱. انسولین ۲. چربی ۳. گلوکز ۴. پروتئین

۸- جنبه منفی رژیم مدیترانه ای، مصرف بیش از حد کدام دسته از مواد غذایی است؟

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

۹- کدام مورد جزء کربوهیدرات سبک به شمار می رود؟

۱. برنج سفید ۲. سیبزمینی ۳. ماکارونی ۴. حبوبات

۱۰- کدام یک از مواد معدنی زیر در " انتقال مواد مغذی در بدن " کاربرد دارد؟

۱. منیزیم ۲. کلرید ۳. کلسیم ۴. روی

۱۱- منبع غذایی سرشار از سدیم کدام است؟

۱. نان کامل (سبوس دار) ۲. ماهی
۳. میوه خشک ۴. شیر

۱۲- کدام عامل زیر در مفاصل و عضلات سبب بهبود تحرک می شود؟

۱. انعطاف پذیری خوب ۲. قدرت خوب ۳. سرعت خوب ۴. چابکی

۱۳- پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی کدام است؟

۱. نرمش ۲. انعطاف پذیری ۳. تمرین هوازی ۴. تمرینات کششی

۱۴- کدام نوع تمرینات به درمان افسردگی کمک بیشتری می کنند؟

۱. پلایومتریک ۲. مقاومتی ۳. هوازی ۴. سرعتی

۱۵- «اثر بعد از سوخت» در چه نوع تمریناتی وجود دارد؟

۱. بی هوازی ۲. اینتروال ۳. هوازی ۴. مقاومتی

۱۶- در هنگام پیاده روی اگر بدن زیاد به جلو یا عقب تمایل داشته باشد، روی کدام قسمت، فشار زیادی وارد می شود؟

۱. پاها ۲. لگن ۳. ستون فقرات ۴. مچ

۱۷- کدام یک از عضلات زیر، وظیفه اصلی پیاده روی سریع را بر عهده دارند؟

۱. عضلات ناحیه شکم ۲. عضلات ناحیه پشت ۳. عضلات سرینی ۴. عضلات ناحیه ران

۱۸- کسانی که بطور منظم به تمرین می پردازند هر چند وقت یک بار باید کفش ورزشی خود را عوض کنند؟

۱. 3 ماه ۲. 6 ماه ۳. 5 ماه ۴. 2 ماه

۱۹- چه نوع تیپ بدنی نیاز بیشتری به عنصر هوازی در برنامه تمرینی دارند؟

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

۲۰- دوی سریع رفت و برگشت، بیشتر کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می کند؟

۱. سرعت ۲. توان ۳. استقامت ۴. چابکی

۲۱- اصطلاح چهارشانه مربوط به کدام تیپ بدنی می باشد؟

۱. تیپ لاغر ۲. اندومورف ۳. اکتومورف ۴. مزومورف

۲۲- حرکت کشش از بارفیکس (کف دست ها رو به صورت) برای تقویت کدام عضله موثر می باشد؟

۱. سینه ای بزرگ ۲. سینه ای کوچک ۳. دوسربازو ۴. دلتوئید

۲۳- حرکت سیم کش از جلو- شست ها به طرف بالا برای تقویت چه قسمتی از بدن به کار می رود؟

۱. پشت بازو ۲. ساعد ۳. جلو بازو ۴. مچ

۲۴- حرکت بالا آوردن پاها روی تخته شیب دار برای تقویت کدام عضله موثر می باشد؟

۱. راست شکمی ۲. همسترینگ ۳. مایل شکمی ۴. راست خارجی

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

۱- بزرگترین مفصل بدن کدام است؟

۱. شانه ۲. زانو ۳. بین مهره ها ۴. آرنج

۲- قلب انسان در حالت استراحت در هر دقیقه حدود چند لیتر خون به بیرون می فرستد؟

۱. 3-4 لیتر ۲. 4-5 لیتر ۳. 5-6 لیتر ۴. 6-7 لیتر

۳- کدام تست، میزان آمادگی قلبی- عروقی افراد را می سنجد؟

۱. شاخص توده بدن ۲. تست پله ۳. تست شنا روی زمین ۴. تست دراز و نشست

۴- مهمترین منبع سوخت انرژی برای مغز کدام است؟

۱. اسید چرب ۲. فروکتوز ۳. گالاکتوز ۴. گلوکز

۵- افزایش انسولین در بدن از کدام مورد ممانعت بعمل می آورد؟

۱. ساخت گلیکوژن ۲. ساخت چربی ۳. ساخت پروتئین ۴. تجزیه چربی

۶- کدام ماده زیر در تولید انسولین و تنظیم متابولیسم کمک می کند؟

۱. مس ۲. آهن ۳. کروم ۴. فسفر

۷- قوی ترین ضد اکسید کننده و محافظ سلامتی پوست کدام ویتامین است؟

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

۸- محدوده ی مطلوب تاثیرپذیری تمرین چند درصد حداکثر ضربان قلب است؟

۱. 50-55 درصد ۲. 55-60 درصد ۳. 60-70 درصد ۴. 65-85 درصد

۹- کدام یک از تمرین های زیر میزان متابولیسم پایه بدن را بالاتر نگه می دارد؟

۱. تمرین با سرعت ثابت ۲. تمرین اینتروال ۳. تمرین سرعتی ۴. تمرین قدرتی

۱۰- در هنگام پیاده روی سریع کدام عضله کار اصلی را انجام می دهد؟

۱. همسترینگ ۲. چهار سر ۳. سرینی ۴. ساق پا

۱۱- ورزشکاران دارای کدام نوع تیپ بدنی هستند؟

۱. اکتومورف
۲. مزومورف
۳. اندومورف
۴. لاغر اندام

۱۲- برای کسب قدرت بیشینه تعداد تکرار و حجم تمرین به ترتیب باید چگونه باشد؟

۱. تکرار زیاد- حجم کم
۲. تکرار زیاد- حجم زیاد
۳. تکرار کم- حجم زیاد
۴. تکرار کم- حجم کم

۱۳- در کدام شیوه تمرینی برای کسب حداکثر قدرت موثر عضلات مخالف هم را در یک توالی سریع به فعالیت می اندازند؟

۱. ستهای تمرینی هرمی شکل
۲. نوبت سنگین
۳. دراپ ست
۴. پیش خستگی

۱۴- حرکت پروانه روی تخت با شیب پایین برای تقویت کدام عضله است؟

۱. عضلات سینه ای
۲. عضله دلتوئید
۳. عضله پشت بازو
۴. عضله پشتی بزرگ

۱۵- حرکت پروانه ای معکوس برای تقویت کدام عضله مفید است؟

۱. دلتوئید قدامی
۲. دلتوئید میانی
۳. دلتوئید خلفی
۴. جلو بازو

۱۶- در حرکت پرس فرانسوی کدام عضله تحت تاثیر قرار می گیرد؟

۱. جلو بازو
۲. سینه ای
۳. دلتوئید
۴. پشت بازو

۱۷- حرکت قیچی پا با توپ مدیسین بال برای تقویت کدام گروه عضلانی است؟

۱. چهار سر ران
۲. دوسر بازویی
۳. سه سر بازویی
۴. گوشه ای

۱۸- دو هورمونی که باعث احساس شادی و نشاط در بدن می شود؟

۱. گلوکاگون و انسولین
۲. آدرنالین و سروتونین
۳. کورتیزول و تیروکسین
۴. هورمون رشد و تستسترون

۱۹- کدام عبارت ذیل نادرست است ؟

۱. چربیهای مفید به تولید انرژی در بدن کمک کرده و سرعت متابولیسم را افزایش می دهند.
۲. چربیهای مفید سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در انتقال ویتامین ها کمک به سزایی می کنند.
۳. چربیهای بد متابولیسم بدن را افزایش داده و سبب کاهش فشار خون می شوند.
۴. چربیهای بد از نوع چربیهای اشباع شده بوده و عموماً در دمای اتاق به صورت جامدند.

۲۰- دوهای رفت و برگشتی بیشتر برای تقویت کدام مولفه آمادگی جسمانی است ؟

۱. سرعت
۲. قدرت
۳. استقامت
۴. چابکی

۲۱- کدام ماده برای خنثی کردن حالت اسیدی کیموس بکار می رود؟

۱. شیره معده
۲. شیره لوزالمعده
۳. صفرا
۴. شیره روده ای

۲۲- حرکت بالا آوردن پاها روی تخته شیب دار برای تقویت کدام عضله است؟

۱. راست شکمی
۲. عرضی شکم
۳. مورب داخلی
۴. مورب خارجی

۲۳- حرکت اسکات بر روی کدام عضله تاثیر کمتری دارد ؟

۱. چهار سر ران
۲. همسترینگ
۳. سرینی
۴. دو قلو

۲۴- یک فوتبالیست بیشتر باید چه نوع تمریناتی انجام دهد؟

۱. تمرینات اینتروال
۲. تمرینات استقامتی
۳. تمرینات سرعتی
۴. تمرینات قدرتی

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

۱- عضلات توسط کدام یک از موارد ذیل به استخوان ها وصل می شوند؟

۱. لیگامان
۲. مفصل
۳. ضریع استخوان
۴. تاندون

۲- اولین مرحله هضم در کدام بخش از دستگاه گوارش انجام می شود؟

۱. دهان
۲. مری
۳. دوازدهه
۴. روده بزرگ

۳- کدام یک از موارد ذیل سبب هضم چربی ها می شود؟

۱. صفرا
۲. شیر معده
۳. آنزیم
۴. آمیلاز معدی

۴- حد ایده آل جهت اهداف بلند مدت برای آمادگی جسمانی چقدر است؟

۱. 2 تا 3 ماه
۲. 8 تا 10 ماه
۳. 7 تا 9 ماه
۴. 3 تا 6 ماه

۵- تست پله کدام فاکتور آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. قدرت عضلات پا
۲. آمادگی قلبی و عروقی
۳. قدرت عضلات پایین تنه
۴. توان بی هوازی

۶- کدام گروه از مواد غذایی منبع بهتری برای سوخت بدن محسوب می شود؟

۱. کربوهیدرات ها
۲. پروتئین ها
۳. اسید های آمینه
۴. لاکتات

۷- سالم ترین رژیم غذایی کدام است ؟

۱. پر پروتئین
۲. مدیترانه ای
۳. پر کربوهیدرات
۴. چربی های مفید

۸- تداوم و دوباره سازی رشد بدن مدیون کدام یک از موارد ذیل است ؟

۱. چربی ها و کربوهیدرات
۲. اسیدهای آمینه
۳. کربوهیدرات
۴. پروتئین ها و اسیدهای آمینه

۹- برای رهایی از محیط سمی بدن، چه نوع غذاهایی باید مصرف شود؟

۱. غذاهای زود هضم
۲. غذاهای حاوی اسید و قلیایی
۳. غذاهای قندی
۴. غذاهای حاوی غیر قلیایی

۱۰- غذاهای قلیایی پر کنند، چند درصد رژیم غذایی را تشکیل می دهند؟

۱. کمتر از 10 درصد
۲. بیشتر از 40 درصد
۳. 30 تا درصد
۴. 60 تا درصد

۱۱- چه حرکاتی باعث به تاخیر انداختن پیری مفاصل می شود؟

۱. انعطاف پذیری
۲. قدرتی
۳. سرعتی
۴. استقامتی

۱۲- داشتن کدام یک از موارد ذیل دامنه حرکتی مفاصل را زیاد کرده و سبب می شود تا هر فعالیتی لذت بخش باشد؟

۱. چابکی
۲. قدرت بدنی
۳. انعطاف بدنی
۴. استقامت عضلانی

۱۳- انجام حرکات کششی سبب کاهش کدام یک از موارد ذیل در عضله می شود؟

۱. قند خون
۲. چربی خون
۳. ریلکسی
۴. درد و سفتی

۱۴- تمریناتی که قلب و شش ها را به فعالیت وا می دارد چه نوع تمریناتی هستند؟

۱. بی هوازی
۲. قدرتی
۳. هوازی
۴. سرعتی

۱۵- کدام تمرین در کاهش استرس موثر است؟

۱. بی هوازی
۲. تمرینات اسیدلاکتیکی
۳. هوازی
۴. شدید با سیستم فسفاژن

۱۶- کدام تمرینات استقامت بدن را افزایش می دهد؟

۱. تمرین شدید
۲. تمرین اینتروال
۳. تمرین با سرعت ثابت
۴. تمرین قدرتی

۱۷- جهت آمادگی در ورزش های تیمی چه نوع تمریناتی مناسب است؟

۱. سرعت بالا
۲. قدرتی
۳. اینتروال
۴. استقامتی

۱۸- یکی از اشتباهات معمول در راه رفتن کدام است؟

۱. شل کردن عضلات گردن
۲. شل کردن عضلات شانه
۳. شل کردن مجموعه عضلات بالاتنه
۴. سفت کردن عضلات گردن و شانه

۱۹- چه دستگاهی سبب تقویت توان عضلات کوچک دست می شود؟

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

۲۰- چه افرادی به تیپ چاق معروفند؟

۱. مزومورف
۲. اندو مورف
۳. اکتومورف
۴. تین ایجر

۲۱- کدام گزینه از تمرینات معروف با وزنه (مقاومتی) است؟

۱. تکرار بیشینه
۲. دراپ ست
۳. شادو
۴. اورلپ

۲۲- حرکت پروانه روی تخت شیب دار کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱. پایین سینه
۲. بازو
۳. کتفها
۴. بالای سینه

۲۳- حرکت کشش از بارفیکس برای تقویت کدام عضلات موثر است ؟

۱. گوشه ای
۲. سه سر بازویی
۳. نعلی
۴. پستی بزرگ و دو سر بازویی

۲۴- حرکت بالا آوردن ران ها روی تخته شیب دار برای تقویت کدام عضلات موثر است ؟

۱. سینه ای بزرگ
۲. راست شکمی
۳. سینه ای کوچک
۴. مایل شکمی

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

۱- چند درصد از وزن بدن را عضلات تشکیل می دهند؟

۱. 20 ۲. 50 ۳. 60 ۴. 70

۲- اولین مرحله هضم غذا در کدام عضو بدن انجام می شود؟

۱. دهان ۲. مری ۳. معده ۴. روده کوچک

۳- غذا تاساعت در معده می ماند.

۱. 2 ۲. 3 ۳. 4 ۴. 5

۴- کدام گزینه نقش خنثی کردن حالت اسیدی کیموس در بدن را بر عهده دارد؟

۱. صفرا ۲. شیر لوزالمعده ۳. شیر روده کوچک ۴. شیر روده بزرگ

۵- دلیل ایجاد ترومبوس چیست؟

۱. هنگامیکه لخته خون تشکیل شود و این لخته جلوی جریان خون را سد کند.

۲. هنگامی که چربی در دیواره رگها رسوب کند.

۳. هنگامی که فشار خون بر دیواره رگها فشار وارد کند.

۴. هنگامی که عضلات بدن بر اثر بی تحرکی تحلیل یابند.

۶- کدام یک از تست های زیر جهت سنجش آمادگی قلبی - عروقی مناسب است؟

۱. تست شنای روی زمین ۲. تست پله به مدت 3 دقیقه

۳. ارزیابی از شاخص توده بدنی ۴. نسبت ران به کمر

۷- بدن از برای حفظ گلوکز خون استفاده می کند؟

۱. پروتئین ۲. چربی ۳. کربوهیدرات ۴. ویتامین

۸- اصل ترکیب غذا یعنی اینکه :

۱. هرگز غذاهای با کربوهیدرات بالا را نخورید.
۲. هرگز غذاهای پرچرب را نخورید.
۳. هرگز غذاهای حاوی کربوهیدرات و پروتئین را در یک وعده با هم نخورید.
۴. هرگز غذاهای پر کالری را با هم در یک وعده مصرف نکنید.

۹- سالمترین نوع رژیم غذایی چیست؟

۱. اروپایی
۲. ایرانی
۳. آمریکایی
۴. مدیترانه ای

۱۰- کدام گزینه کربوهیدرات محسوب نمی شود؟

۱. حبوبات
۲. سبزیجات
۳. روغن زیتون
۴. فیبرهای غذایی

۱۱- کدامیک از مواد معدنی زیر به تولید هموگلوبین در بدن کمک می کند؟

۱. کروم
۲. منیزیم
۳. پتاسیم
۴. مس

۱۲- کدامیک از ویتامین های زیر قوی ترین ضد اکسید کننده در بدن است؟

۱. E
۲. K
۳. D
۴. B

۱۳- رژیم غذایی می تواند به کاهش سم در بدن کمک کند.

۱. قلیایی
۲. اسیدی
۳. پرچربی
۴. پرکالری

۱۴- کدامیک از مواد غذایی زیر مواد قندی متوسطی داشته و باید تا 30 درصد برنامه رژیم غذایی افراد را تشکیل دهند؟

۱. سیب زمینی
۲. موز
۳. شیر کم چرب
۴. شیر پرچرب

۱۵- کدام کدام گزینه را برای صرف شام مناسبتر می دانید؟

۱. مرغ و سالاد کرفس
۲. برنج کته با سالاد پر ملات
۳. سالاد با ماکارونی با آرد کامل
۴. نان کامل با ساندویچ مرغ و سالاد

۱۶- هنگامی که فردی در حالت ایستاده پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کرده و دست راست خود را بلند کرده و به پشت ببرد و با دست چپ فشار وارد نموده تا دست راست بیشتر به پایین برود، در حال کشش کدام عضله خود می باشد؟

۱. عضله سه سر

۲. عضله دوسر

۳. عضله سینه

۴. ناحیه قدامی عضله دلتوئید

۱۷- سرعت متابولسیم پایه در کدام تمرین بالاتر است؟

۱. اینتروال

۲. سرعت ثابت

۳. بی هوازی

۴. مقاومتی

۱۸- کدام یک از عضلات زیر وظیفه اصلی پیاده روی سریع را بر عهده دارد؟

۱. جلوی ران

۲. همسترینگ

۳. سرینی

۴. مج پا

۱۹- چه نوع تمرینی برای دویدن یک فرد مبتدی مناسبتر است؟

۱. طولانی مدت

۲. سریع کوتاه

۳. اینتروال

۴. سریع طولانی

۲۰- تیپ بدنی اندومورف به طور طبیعی است.

۱. چاق

۲. لاغر

۳. ورزشکار

۴. عضلانی

۲۱- برای اجتناب از ناراحتی های مرتبط با زانو ، کدام عضلات باید تقویت شوند؟

۱. ساق پا

۲. همسترینگ

۳. جلوی ران

۴. تمام عضلات پا

۲۲- کدام ورزش تأثیر بیشتری بر قدرت بالا تنه دارد؟

۱. دوچرخه سواری

۲. پریدن از روی موانع

۳. بالا رفتن از دیوار

۴. طناب زدن

۲۳- حرکت شنای روی زمین برای تقویت کدام عضلات به کار می رود؟

۱. سینه ای، دلتوئید، پشت بازو

۲. سینه ای ، دوزنقه، پستی بزرگ

۳. سینه ای، دوزنقه، دوسر بازو

۴. سینه ای، دلتوئید، فوق خاری

سوال	نمبر رد	ياشيخ صحيح
١	ب	
٢	الف	
٣	ج	
٤	ب	
٥	الف	
٦	ب	
٧	ج	
٨	ج	
٩	د	
١٠	ج	
١١	د	
١٢	الف	
١٣	الف	
١٤	ج	
١٥	الف	
١٦	الف	
١٧	الف	
١٨	ج	
١٩	ج	
٢٠	الف	
٢١	د	
٢٢	ج	
٢٣	الف	

۱- بزرگ ترین و پیچیده ترین مفصل بدن به ترتیب کدام است؟

۱. زانو، شانه ۲. زانو، کمر بند شانه ۳. آرنج، شانه ۴. آرنج، کمر بند شانه

۲- مهم ترین بخش فرآیند هضم و جذب مواد غذایی در کدام اندام صورت می گیرد؟

۱. معده ۲. روده کوچک ۳. مری ۴. جگر

۳- نقش کدام یک از موارد ذیل خنثی کردن حالت اسیدی کیموس است؟

۱. صفرا ۲. شیر لوزالمعده ۳. شیر روده کوچک ۴. شیر روده بزرگ

۴- جنبه منفی رژیم غذایی مدیترانه ای مصرف بیش از حد کدام دسته از غذاها می باشد؟

۱. غذاهای حاوی کربوهیدرات ۲. غذاهای حاوی پروتئین
۳. غذاهای حاوی چربی ها ۴. غذاهای حاوی اجسام کتونی

۵- کربوهیدرات های موجود در کدام یک از موارد ذیل جزء کربوهیدرات های ساده به حساب می آید؟

۱. بیشتر نوشابه های گاز دار ۲. شیرینی
۳. ماکارونی ۴. محصولات لبنی

۶- کدام دسته از چربی های ذیل جزء چربی های مرئی هستند؟

۱. خشکبار ۲. پنیر ۳. بیسکوئیت ۴. مارگارین

۷- کدام یک از مواد معدنی در اعصاب، بافت مغز و سیستم ایمنی تاثیر مثبت دارد؟

۱. کروم ۲. منیزیم ۳. فسفر ۴. روی

۸- کدام یک از ویتامین های ذیل قوی ترین ضد اکسید کننده در بدن بوده و در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است؟

۱. A ۲. B ۳. D ۴. E

۹- چه میزان از رژیم غذایی ما باید از غذاهای قلیایی پر قند تشکیل شود؟

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

۱۰- آزاد سازی کدام یک از هورمون ها موجب احساس شادی می شود؟

۱. اکسی توسین و انسولین
۲. آدرنالین و سروتونین
۳. گلوکاگن و تریپتوفان
۴. آلدسترون و وازوپرسین

۱۱- محدوده تاثیر پذیری تمرین هوازی کدام است؟

۱. 25 تا 45 درصد حداکثر ضربان قلب
۲. 45 تا 65 درصد حداکثر ضربان قلب
۳. 65 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب
۴. 85 تا 100 درصد حداکثر ضربان قلب

۱۲- کدام دسته از تمرینات ذیل " اثر بعد از سوخت" دارد؟

۱. نکرتین با سرعت ثابت
۲. تمرین با سرعت متوسط
۳. تمرین اینتروال
۴. تمرین جاگینگ

۱۳- مهم ترین مرحله پیاده روی فشار کدام قسمت ران است که عضلات سرینی آن را سبب می شود؟

۱. عقب
۲. جلو
۳. داخل
۴. خارج

۱۴- کدام یک از فعالیت های ذیل بیشتر توسط فیبر های تند انقباض انجام می شود؟

۱. بلند کردن وزنه
۲. پیاده روی
۳. دوچرخه سواری
۴. اسکی صحرانوردی

۱۵- کدام دسته از تیپ های بدنی مربوط به افراد لاغر اندام است؟

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

۱۶- تکرار بسیار کم (4 تا 8 تکرار در هر ست) با 2 دقیقه استراحت یا بیشتر بین هر ست جزء کدام دسته از تکنیک های تمرین می باشد؟

۱. کسب قدرت
۲. تقویت عضله
۳. شکل طبیعی عضله
۴. تونسیته عضلانی

۱۷- کدام یک از روش های تمرین قدرتی هنگامی که نیاز به توقف برای زمان های استراحت ندارید بسیار کار ساز است؟

۱. دراپ ست
۲. ست ترکیبی
۳. هرمی شکل
۴. نوبت سنگین

۱۸- کدام یک از روش های تمرین قدرتی بر اساس این نظریه بنا شده که شما قادرید به هنگام تمرین قسمت های مختلف عضله را در دامنه حرکتی متناوب تقویت کنید؟

۱. پیش خستگی ۲. ست مرکب ۳. تمرین ماتریس ۴. تمرین هرمی

۱۹- حرکت کشش از بارفیکس با دست های باز (کف دست ها پشت به صورت) برای تقویت کدام عضله می باشد؟

۱. پستی بزرگ ۲. سه سر ۳. سه گوش آرنجی ۴. سینه ای کوچک

۲۰- حرکت پارو در حالت نشسته برای تقویت کدام یک از عضلات ذیل پیشنهاد می شود؟

۱. سه سر بازو ۲. متوازی الاضلاع ۳. سینه ای کوچک ۴. فوق خاری

۲۱- فلکشن گردن در کدام زاویه از نظر میزان انعطاف پذیری ضعیف محسوب می شود؟

۱. کمتر از 75 درجه ۲. 75 تا 80 درجه ۳. 80 تا 85 درجه ۴. 85 تا 90 درجه

۲۲- کدام یک از انواع ویتامین ها به حفظ استخوان ها و کمک به فراورده های کلسیم در غذا ها تاثیر به سزایی دارد؟

۱. A ۲. B ۳. C ۴. D

۲۳- کدام یک از مواد معدنی در تولید انسولین و تنظیم متابولیسم کمک می نماید؟

۱. کلسیم ۲. مس ۳. کروم ۴. فسفر

۲۴- مطمئن ترین روش برای کنترل ضربان قلب کدام است؟

۱. گرفتن نبض به وسیله دست ۲. گرفتن نبض در ناحیه مچ پا
۳. گرفتن نبض با لمس قلب ۴. گرفتن نبض در گیجگاه

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

۱- صفرا از کدام قسمت بدن ترشح می شود؟

۱. روده کوچک ۲. روده بزرگ ۳. کبد ۴. لوزالمعده

۲- کدام گزینه در زمان افزایش فعالیت بدنی صحیح می باشد؟

۱. کاهش تعداد تنفس در دقیقه
۲. اکسیژن رسانی کمتر به ششها
۳. افزایش حجم خون جاری
۴. افزایش حجم کل خود بدن

۳- اجسام کتونی از چه نوع ماده ای تشکیل شده اند؟

۱. چربی ۲. پروتئین ۳. کربوهیدرات ۴. اسیدهای آمینه

۴- کدام گزینه از ویژگی های رژیم غذایی مدیترانه ای نمی باشد؟

۱. استفاده از چربی های اشباع نشده
۲. مصرف میوه و سبزیجات تازه
۳. مصرف کم مواد غذایی خام
۴. جویدن زیاد غذا

۵- کدام گروه از مواد غذایی به عنوان منبع اصلی انرژی برای مغز می باشند؟

۱. چربی ها ۲. پروتئین ها ۳. کربوهیدرات ها ۴. اسیدهای آمینه

۶- کدام گزینه از ویژگی های چربی های مفید می باشد؟

۱. سرعت متابولیسم را افزایش می دهند.
۲. در درجه حرارت اتاق جامد هستند.
۳. سطح LDL خون را بالا می برند.
۴. موجب افزایش فشار خون می شوند.

۷- به تولید هموگلوبین در بدن کمک می کند؟

۱. مس ۲. کلسیم ۳. روی ۴. سدیم

۸- کدام ویتامین قوی ترین ضد اکسیدان به شمار می رود؟

۱. A ۲. D ۳. K ۴. E

۹- چه نوع تمریناتی پایه و اساس هر نوع برنامه آمادگی جسمانی می باشد؟

۱. انعطاف پذیری ۲. هوازی ۳. مقاومتی ۴. کششی

۱۰- چند درصد از حداکثر ضربان قلب در دقیقه ، به محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین معروف است؟

۱. 15 الی 25 درصد ۲. 30 الی 45 درصد ۳. 45 الی 45 درصد ۴. 65 الی 85 درصد

۱۱- کدام نوع تمرین برای سوزاندن چربی و بالا رفتن متابولیسم پایه، مناسب تر می باشد؟

۱. تمرین با سرعت ثابت ۲. تمرین اینتروال ۳. تمرین مقاومتی ۴. تمرینات کششی

۱۲- کدام یک از عضلات زیر وظیفه اصلی پیاده روی سریع (در مرحله فشار به عقب) را بر عهده دارند؟

۱. جلوی ران ۲. همسترینگ ۳. سرینی ۴. مچ پا

۱۳- برای اجتناب از ناراحتی های مرتبط با زانو، کدام عضلات باید تقویت شوند؟

۱. ساق پا ۲. همسترینگ ۳. جلوی ران ۴. تمام عضلات پا

۱۴- کدام یک از موارد زیر از علل ایجاد درد در ناحیه زانو نمی باشد؟

۱. قوی تر بودن عضله چهار سر ران و ضعیفتر بودن عضله همسترینگ

۲. ضعف عضله چهار سر ران

۳. وزن زیاد فرد

۴. پوشیدن کفشی که باعث کم شدن فشار به زانو ها هنگام دویدن شود.

۱۵- طناب زدن چه نوع تمرینی است؟

۱. هوازی شدید ۲. هوازی سبک ۳. بی هوازی سنگین ۴. بی هوازی سبک

۱۶- کدام ورزش تأثیر بیشتری بر قدرت بالاتنه دارد که جز برنامه های دایره ای می شود؟

۱. بالا رفتن از دیوار ۲. دوچرخه سواری ۳. پریدن از روی موانع ۴. طناب زدن

۱۷- زمان توقف در بین مراحل تمرین دایره ای چه قدر است؟

۱. حداکثر 30 ثانیه
۲. حداقل 1 دقیقه
۳. حداکثر 2 دقیقه
۴. حداقل 15 ثانیه

۱۸- کدام تیپ از افراد ذیل دارای کمر باریک و شانه های پهن هستند و برنامه تمرینی هوازی برای این تیپ افرادی جهت نشان دادن عضلاتشان مفیدتر خواهد بود؟

۱. اکتومورف
۲. مزومورف
۳. اندومورف
۴. افراد لاغر

۱۹-.....تعداد تکرار تمرینی است که باید هنگام استفاده از وزنه انجام داد و در یک ست تمرینی نباید از آن تعداد بیشتر باشد.

۱. تکرار بیشینه
۲. اصل تمرین
۳. بار تمرین
۴. ست تمرین

۲۰- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. وقتی تمرین با وزنه را کنار بگذارید ، عضله به چربی تبدیل می شود
۲. اگر هدف شما بزرگ کردن عضله است، زیاد کردن زمان تمرین مثر ثمر خواهد بود.
۳. هر قدر وزنه سنگین تر باشد، عضلات بزرگتر می شوند.
۴. تمرین با وزنه سبک سبب رشد سریع عضله در کوتاه مدت خواهد شد.

۲۱- کدام تکنیک تمرینی روی تونیسیتة عضلانی (سفتی و قدرت عضله) موثر است؟

۱. تکرارهای زیاد با 30 ثانیه استراحت بین ست ها
۲. تکرار بسیار کم با 2 دقیقه استراحت بین ست ها
۳. تکرار کم با 30 تا 90 ثانیه استراحت بین ست ها
۴. تکرار متوسط با 30 تا 60 ثانیه استراحت بین ست ها

۲۲- شیوه ای از تمرین با وزنه که در آن عضلات مخالف یکدیگر را در یک توالی سریع برای کسب قدرت به فعالیت وا می دارند، چه نام دارد؟

۱. نوبت سنگین
۲. ماتریس
۳. هرمی شکل
۴. ست مرکب

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

۱- صفرا در هضم کدام ماده غذایی موثر می باشد؟

۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. فیبرها

۲- دوازدهه مربوط به کدام گزینه می باشد؟

۱. معده ۲. لوزالمعده ۳. روده کوچک ۴. روده بزرگ

۳- ترومبوس به چه معناست؟

۱. افزایش فشار خون ۲. سکته قلبی
۳. وجود حباب هوا در خون ۴. تشکیل لخته خون در رگ ها

۴- کدام نوع از تمرینات احتمال سکته را بیشتر کاهش می دهد؟

۱. هوازی ۲. بی هوازی ۳. مقاومتی ۴. سرعتی

۵- افزایش انسولین در بدن سبب می شود بدن نتواند از به عنوان منبع انرژی استفاده کند.

۱. قندها ۲. پروتئین ها ۳. چربی ها ۴. ویتامین ها

۶- کدام گزینه از خصوصیات چربی های مفید می باشد؟

۱. سبب افزایش فشار خون می شوند.
۲. عمدتاً در گوشت، کره، پنیر و شیرینیجات یافت می شوند.
۳. سطح LDL خون را بالا می برند.
۴. در درجه حرارت اتاق به حالت مایع هستند.

۷- کدام ماده زیر در ساخت گویچه های قرمز خون دخالت دارد؟

۱. روی ۲. سدیم ۳. آهن ۴. کلسیم

۸- کدام ویتامین در حفظ استخوان ها و کمک در فرآورده های کلسیم در غذاها تأثیر به سزایی دارد؟

۱. A ۲. B ۳. C ۴. D

۹- بهترین زمان مناسب برای انجام حرکات کششی، چند دقیقه در روز می باشد؟

۱. ۱۰ ۲. ۱۵ ۳. ۲۰ ۴. ۲۵

۱۰- وقتی به تمرین هوازی می پردازید، بدن از کدام یک از منابع انرژی استفاده می کند؟

۱. ذخائر قندی در خون
۲. ذخائر قندی در عضلات
۳. ذخائر چربی
۴. همه موارد

۱۱- چه درصدی از ضربان قلب شما در دقیقه نشان دهنده انجام تمرین هوازی می باشد؟

۱. ۸۵-۶۵
۲. ۷۵-۶۵
۳. ۸۵-۷۵
۴. ۵۵-۳۵

۱۲- کدام عبارت زیر در مورد راه رفتن صحیح می باشد؟

۱. چانه بالا بوده و به پایین نگاه کنید.
۲. عضلات شکم را سفت نکنید.
۳. از تنفس شکمی کمتر استفاده کنید.
۴. گامهای کوتاه بردارید.

۱۳- کدام عارضه در دویدن شایع نیست؟

۱. کشیدگی عضله دوقلو
۲. درد آرنج
۳. درد ساق پا
۴. درد زانو

۱۴- کدام گزینه در مورد دوچرخه سواری صحیح می باشد؟

۱. در هنگام دوچرخه سواری شانه ها باید چرخش داشته باشند.
۲. روی شانه ها فشار نیاورید.
۳. پشت خود را عمود نکنید.
۴. ارتفاع زین اهمیت چندانی ندارد.

۱۵- کدام گزینه از نوع تمرینات مقاومتی می باشد؟

۱. دوی مارا تن
۲. پرس سینه
۳. پرش جفت
۴. دوی رفت و برگشت

۱۶- تمرینات هوازی بیشتر مناسب کدام تیپ بدنی می باشد؟

۱. اکتومورف
۲. مزومورف
۳. اندومورف
۴. افراد خیلی لاغر

۱۷- چطور می توان به عضلاتی با قطر بزرگتر دست پیدا کرد؟

۱. افزایش زمان تمرین
۲. افزایش تعداد تکرارها
۳. افزایش حجم تمرین
۴. افزایش بار تمرین

۱۸- اثر فلات به چه معناست؟

۱. فرد به حداکثر قدرت عضلانی رسیده است.
۲. وقتی فرد رشدی بر اثر تمرین خود نمی بیند.
۳. به حداکثر تکرار بیشینه اطلاق می شود.
۴. فرد به حداکثر آمادگی خود رسیده است و با تمرین صحیح هم آماده تر نخواهد شد.

۱۹- در کدام روش تمرینی عضلات مخالف را هم در یک توالی سریع به فعالیت می اندازید؟

۱. نوبت سنگین
۲. دراپ ست
۳. ست های تمرینی هرمی شکل
۴. ست مرکب

۲۰- در کدام نوع تمرین فرد قسمت های مختلف عضله را در دامنه حرکتی متناوب تقویت می کند؟

۱. تمرین مرکب
۲. دراپ ست
۳. تمرین ترکیبی
۴. تمرین ماتریس

۲۱- حرکت پروانه برای تقویت کدام عضلات مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. ساق پا
۲. ران پا
۳. تنه
۴. سینه ای

۲۲- حرکت سیم کش از جلو کدام عضله را بیشتر تقویت می کند؟

۱. چهار سر ران
۲. همسترینگ
۳. شکمی
۴. دلتوئید

۲۳- در پرتاپ توپ مدیسن بال کدام گروه از عضلات را تقویت می کند؟

۱. عضلات پشت بازو و سینه
۲. عضلات شکم
۳. ستون فقرات
۴. همسترینگ

باسمہ صحیح

نمبر رد
سوال

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