

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد و آل محمد



<http://egza.wordpress.com>

تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تفریحی --

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تفریحی --

تعداد کل صفحات: ۳

نام درس: تربیت بدنی ۱

نام بخش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)

کد درس: ۹۹۲۰۹۸

۸۶/۱/۲۵
۱۴

۱. برای افزایش قدرت از طریق کار با وزنه استفاده از کدام یک از روش های زیر موثر است؟

الف. دلووم و واتکینز ب. مگکوئین ج. پیرامیدی د. فلیک و گرامر

۲. آرام سازی عضلانی از اهداف کدامیک از حیطه های تربیت بدنی است؟

الف. اجتماعی ب. روانی ج. جسمانی د. فردی

۳. توانایی کشش عضلات بدن در دفعات مختلف و با تکرارهای متعدد را چه می نامند؟

الف. انعطاف پذیری ساکن ب. انعطاف پذیری توسعه یافته

ج. انعطاف پذیری پویا د. انعطاف بدنی

۴. چرا مصرف زیاد کربوهیدراتها باعث افزایش وزن می شود؟

الف. زیرا کربوهیدراتها به همراه آب بدن ذخیره می شوند.

ب. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت چربی زیر پوستی می شود.

ج. زیرا کربوهیدراتها باعث افزایش بافت غیر فعال بدن می شود.

د. زیرا مصرف زیاد کربوهیدراتها در کبد ذخیره می شود.

۵. مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار در ورزش باید به آن توجه شود چیست؟

الف. شدت ب. مدت ج. سن د. زمان

۶. بهترین دستگاه تولید انرژی در یک دوی ۴۰۰ متر با زمان ۵۰ ثانیه کدام است؟

الف. فسفاژن ب. اسیدلاکتیک ج. هوازی د. ATP

۷. کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. در تارهای قرمز اکسیژن بیشتری ذخیره شده است.

ب. تارهای قرمز بیشتر در فعالیت های غیر هوازی شرکت دارند.

ج. در تارهای قرمز ذخیره گلوکز زیادی موجود است.

د. تجمع اسیدلاکتیک در تارهای قرمز بیشتر است.

۸. در دستگاه اسیدلاکتیک کدامیک از مواد غذایی تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می کند؟

الف. چربی ها ب. قندها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها

۹. در شرایط طبیعی حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری مورد نیاز بدن از تامین می شود، که در یک جیره غذایی معمولی ۶۵ تا

۹۰ گرم از این ماده مورد نیاز است.

الف. قند ب. چربی ج. پروتئین د. ویتامین

۱۰. به دنبال یک دوره تمرینی که در اثر آن استقامت عضلانی افزایش می یابد کدامیک از سازگاریهای زیر در بدن ایجاد نمی شود؟

الف. افزایش قطر و تعداد تارهای St ب. افزایش تحمل اسید لاکتیک عضلات

ج. افزایش تراکم مویرگی عضلات د. افزایش تعداد میتوکندری عضلات

۱۱. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. واحد انرژی کیلوکالری است.

ب. دستگاه گلیکولیزبی هوازی به دستگاه اسید لاکتیک معروف است.

ج. در دستگاه اسید لاکتیک گلوکز و گلیکوژن به صورت ناقص تجزیه می شود و انرژی بالایی تولید می کند.

د. پروتئین های غذایی از منابع حیوانی و گیاهی حاصل می شوند.



تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

نام درس: تربیت بدنی ۱

زمان امتحان: تفسی و تکمیلی ۳۰ دقیقه تشریحی --

نام بخش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)

تعداد کل صفحات: ۳

کد درس: ۹۹۲۰۹۸

۱۲. کدامیک از گزینه های زیر نادرست است؟

الف. نیرو و شتاب نسبت مستقیم دارند.

ب. با افزایش طول تار عضلانی سرعت انقباض کاهش می یابد.

ج. با افزایش ۲ درجه حرارت، سرعت انقباض ۲۰ درصد افزایش می یابد.

د. سرعت حرکات بدنی زنان به میزان ۸۵٪ سرعت مردان است.

۱۳. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. همه نیازهای اجتماعی افراد از طریق ورزش برآورده می شود.

ب. ورزش در کاهش اضطراب بالقوه موثر است.

ج. ورزش در هر شرایطی ارزش های مثبت اجتماعی را به افراد انتقال می دهد.

د. با توجه به وجود رقابت در ورزش موضوع تعامل اجتماعی در ورزش منتفی است.

۱۴. وقتی عضله احتیاج به نیروی اضافی داشته باشد به ترتیب کدام دسته از تارهای عضلانی درگیر عمل می شود؟

الف. سفید الف - سفید ب - نوع قرمز

ب. نوع قرمز - نوع سفید

ج. نوع سفید الف - سفید ب

د. نوع سفید - نوع قرمز

۱۵. برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم است؟

الف. یک جلسه

ب. دو جلسه

ج. سه جلسه

د. چهار جلسه

۱۶. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. مقدار نیاز به پروتئین بر حسب سن، وزن، جنس، نوع و مدت فعالیت فرق می کند.

ب. ۱۰۰ گرم گوشت مرغوب حاوی ۷۵ گرم پروتئین است.

ج. یک رژیم غذایی متعادل باید دارای کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن باشد.

د. مصرف مازاد بر نیاز ویتامین ها اثر مفیدی روی سلامتی و یا بهبود عملکرد ورزشی ندارد.

۱۷. متعادل نبودن قدرت در کدام یک از اعضای بدن اثر بیشتری در بروز ناهنجاریهای اسکلتی دارد؟

الف. تنه

ب. دستها

ج. پاها

د. عضله دیافراگم

۱۸. برای ورزشکارانی که لازم است وزن خود را افزایش دهد همزمان با انجام تمرینات ویژه توصیه می کنید که :

الف. مواد کربوهیدرات مصرف کنند.

ب. مواد کالری زای زیاد مصرف کنند.

ج. املاح و مواد معدنی را از طریق مواد غذایی بیشتر مصرف کنند.

د. مواد پروتئینی زیادتری مصرف کنند.

۱۹. کاهش وزن بدن برای زنان ورزشکار در هر هفته چقدر باشد بهتر است؟

الف. ۶۰۰ گرم

ب. ۷۰۰ گرم

ج. ۹۰۰ گرم

د. ۱۳۵۰ گرم

۲۰. تمرینات باعث کاهش وزن چربی می شوند.

الف. سرعتی

ب. قدرتی

ج. استقامتی طولانی مدت

د. چابکی

۲۱. به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن گویند.

الف. تارچه

ب. واحد حرکتی

ج. نیروی عضلانی

د. اهرم



تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی -- نسی --
 زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۳۰ دقیقه نسی --
 تعداد کل صفحات: ۳

نام درس: تربیت بدنی ۱
 نام بخش: عمومی (کلیه رشته های علوم انسانی)
 کد درس: ۹۹۲۰۹۸

۲۲. هر چه زمان فعالیت (با شدت متوسط) بیشتر شود استفاده از کدام ماده غذایی در چرخه تولید انرژی افزایش می یابد؟
 الف. ویتامین ب. کربوهیدرات ج. پروتئین د. چربی
۲۳. کدام آزمون زیر چابکی را می سنجد؟
 الف. دوی ۳۰ متر ب. خط کش ج. دوی رفت و برگشت د. پرش عمودی
۲۴. مهمترین منبع انرژی و سوخت در فعالیت های کوتاه مدت و سنگین چیست؟
 الف. پروتئین ها ب. ویتامین ها ج. کربوهیدرات د. چربی ها
۲۵. کمترین ضربان در حالت است.
 الف. استراحت و دراز کش ب. ایستاده ج. نشسته د. فعالیت
۲۶. برای ارزیابی استقامت عضلانی عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟
 الف. حرکت دراز نشست روی سطح شیب دار ب. حرکت بارفیکس ج. طناب زدن د. حرکت دراز و نشست
۲۷. کدامیک از سازگاری های زیر در اثر اجرای تمرینات استقامت عضلانی در بدن ایجاد نمی شود؟
 الف. افزایش ذخایر انرژی ب. افزایش تراکم مویرگی عضله ج. افزایش غلظت میوگلوبین د. افزایش قطر تارهای FT
۲۸. از طریق انجام دوره های تمرینی به خصوص تمرین با وزنه:
 الف. تعداد تارهای عضلانی و قطر تارها افزایش می یابد.
 ب. فقط از طریق افزایش قطر تارهای عضلانی قدرت افزایش می یابد.
 ج. از طریق افزایش تعداد تارها عضلانی است که انعطاف بدنی توسعه می یابد.
 د. ارتباط قدرت عضله و سطح مقطع تارهای عضلانی برقرار می شود.
۲۹. حداکثر قدرت و نیروهای تولیدی در عضله در چه زمانی حادث می شود؟
 الف. زمانی که بالاترین واحد حرکتی درگیر فعالیت خاصی شوند.
 ب. زمانی که عضلات قوی تری درگیر فعالیت خاصی شود.
 ج. در سلامت جسمانی و آمادگی جسمانی بالا
 د. زمانی که واحدهای حرکتی مطلوب و بهینه درگیر فعالیت شوند.
۳۰. کدام عبارت زیر در مورد سرعت انقباض عضله غلط است؟
 الف. افزایش هماهنگی سبب توسعه سرعت حرکات ویژه می شود.
 ب. افزایش هماهنگی سبب می شود که عضلات فعال با سرعت بیشتری عمل کنند.
 ج. سرعت با ترکیب مطلوب سرعت زاویه ای و طول اهرم درگیر افزایش می یابد.
 د. سرعت انقباض عضله وراثتی است.

