

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

wWw.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: ترکیب بدن و کنترل وزن

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۸

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

۱. کمک به رشد جسمانی

۲. رفع نقایص جسمانی

۳. افزایش کارایی جسمانی

۴. کسب سلامتی

۲- کیفیت پویایی که توانایی فرد را در انجام امور روزمره ی زندگی بالا می برد، چه نام دارد؟

۱. کارآیی روزمره

۲. اجرای مهارت

۳. آمادگی

۴. زندگی فعال

۳- کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی برای موفقیت در مسابقات بدمینتون لازم و ضروری است؟

۱. سرعت

۲. دقت

۳. انعطاف پذیری

۴. چابکی

۴- مهمترین عامل برای کسب آمادگی جسمانی در افراد کدام است؟

۱. فعالیت جسمانی و تفریحی

۲. قدرت عضلانی

۳. فعالیت جسمانی و حرکت

۴. ترکیب بدنی

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

۱. محیطی

۲. علمی

۳. جسمی

۴. سنی

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

۱. تمرین اصلی

۲. سرد کردن

۳. گرم کردن

۴. زمانبندی تمرین

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

۱. ۳۰-۶۰ ضربه در دقیقه، ۳-۵ دقیقه

۲. ۳۵-۶۰ ضربه در دقیقه، ۲-۳ دقیقه

۳. ۲۵-۴۰ ضربه در دقیقه، ۳-۶ دقیقه

۴. ۴۵-۶۰ ضربه در دقیقه، ۲-۳ دقیقه

۸- کدامیک از تمرینات در دوره خارج از فصل مسابقه انجام می شود؟

۱. اینتروال

۲. فارتلک

۳. وزنه تمرینی نشسته

۴. استقامت کوتاه

۹- اصل چهارم از اصول فیزیولوژیکی عمومی «شارکی» چه نام دارد؟

۱. آمادگی

۲. تنوع

۳. اضافه بار

۴. سازگاری

۱۰- مقدار ضربان قلب ورزشکاری، با سن ۲۰ سال و ضربان قلب استراحت ۶۵ بار در دقیقه و ضربان قلب بیشینه ۲۰۰، که با

شدت ۷۵ درصد در حال تمرین است، چه میزان است؟

۱. ۱۷۶

۲. ۱۹۶

۳. ۱۶۶

۴. ۱۳۶

wWw.Pnudaneshjo.ir

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

wWw.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: ترکیب بدن و کنترل وزن

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۸

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

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

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

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

۱۳- یکی از روش های اصلی فیزیوتراپی برای بازیابی ظرفیت کاری کدام است؟

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

۱۴- کدامیک از گزینه های زیر دارای قند مالتوز در محصولات مالت می باشد؟

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

۱۵- به مجموعه استخوان های شرکت کننده در ساختمان جمجمه، ستون مهره ها و قفسه سینه گفته می شود؟

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

۱۶- چند درصد کلسیم بدن در استخوان ذخیره می شود؟

۱. ۹۰ درصد  
۲. ۹۸ درصد  
۳. ۹۹ درصد  
۴. ۹۷ درصد

۱۷- کدام یک از موارد جزء وظایف سیستم اسکلتی نمی باشد؟

۱. محافظت از اعضاء درونی بدن  
۲. ذخیره مواد معدنی مانند کلسیم  
۳. تولید سلولهای خونی توسط مغز استخوان  
۴. تولید گلبولهای سفید

۱۸- کدامیک به ترتیب شامل استخوان پهن و استخوان کوتاه می باشد؟

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

۱۹- بزرگترین استخوان کنجی بدن چه نام دارد؟

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

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

wWw.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: ترکیب بدن و کنترل وزن

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۸

۲۰- مفصل ارتفاق عانه جزء کدام دسته از مفاصل غضروفی می باشد؟

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

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

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

۲۲- کدام یک از موارد زیر در نامگذاری عضلات دخالت دارد؟

۱. نوع اتصال  
۲. مسیر فیبرها  
۳. رباط ها  
۴. شکل عضلات

۲۳- مجموع چند هسته در داخل نیمکره های مغز که در تنظیم حرکات فرد نقش دارد را، چه می نامند؟

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

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

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

۲۵- گرفتگی کدام عضله عامل اصلی درد پهلو در هنگام دویدن است؟

۱. سینه ای کوچک  
۲. سینه ای بزرگ  
۳. دیافراگم  
۴. بین دنده ای خارجی

۲۶- یکی از بهترین و اساسی ترین روشهای تمرینی برای دستیابی به آمادگی عمومی چیست؟

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

۲۷- کدامیک جزء روش های افزایش قدرت عضلانی محسوب می شود؟

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

۲۸- یکی از مهمترین عواملی که می تواند منجر به کسب موفقیت در اجرای ورزشی، شود؟

۱. چابکی  
۲. سرعت  
۳. استقامت  
۴. قدرت

۲۹- آزمون کشش بارفیکس برای تعیین قدرت عضلانی کدام عضلات به کار می رود؟

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

wWw.Pnudaneshjo.ir



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

wWw.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: ترکیب بدن و کنترل وزن

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۳۸

۳۰- آزمون ایلینویز برای اندازه گیری چه فاکتوری از آمادگی جسمانی به کار می رود؟

۰۴ . استقامت موضعی

۰۳ . چابکی

۰۲ . توان

۰۱ . استقامت هوازی



@Pnudaneshjo

آخرین اخبار دانشگاه پیام نور

نمونه سوالات پیام نور

در کانال رسمی سایت دانشجوی پیام نور

www.Pnudaneshjo.ir

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