

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۵۱

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. بافت پیوندی که عضله کامل را احاطه می کند چه نام دارد؟
الف. سارکولما ب. پری میوزوم ج. آندومیوزوم د. اپی میوزوم
۲. کدام گزینه ویژگی های تارهای کند تنش (انقباض) می باشد؟
الف. ظرفیت استقامتی کم ب. فعالیت گلیکولیتیک زیاد
ج. فعالیت اکسیداتیو زیاد د. مقاومت در برابر خستگی کم
۳. افزایش تعداد تارهای عضلانی در یک عضله را چه می نامند؟
الف. هیپرتروفی ب. هیپرتروفی ج. آتروفی د. هیپرپلازی
۴. کدام هورمون برداشت گلوکز را مهار می کند تا غلظت آن در خون افزایش یابد؟
الف. انسولین ب. کورتیزول ج. اپی نفرین د. نورآدرنالین
۵. عمل کدام هورمون باز جذب آب توسط کلیه ها است؟
الف. وازوپرسین ب. اکسی توسین ج. استروژن د. پروژسترون
۶. هورمون به دلیل نقشی که در حفظ و رشد بافت های عضلانی و استخوانی دارد، هورمون آنابولیکی است.
الف. پروژسترون ب. رشد ج. تستوسترون د. تیروکسین
۷. در خصوص پاسخ انسولین به فعالیت ورزشی کدام گزینه صحیح است؟
الف. غلظت های انسولین افزایش می یابد.
ب. غلظت های انسولین در جریان خون کاهش می یابد.
ج. غلظت های انسولین در جریان خون بدون تغییر می ماند
د. غلظت های انسولین در جریان خون بشدت افزایش می یابد.
۸. در پاسخ به تمرین تنها زمانی که شدت فعالیت ورزشی $VO_{2\max}$ باشد، افزایش پایداری در کورتیزول مشاهده می شود.
الف. کمتر از ۵۰ درصد ب. بیشتر از ۷۰ درصد ج. کمتر از ۷۰ درصد د. کمتر از ۳۰ درصد
۹. نقش اصلی کدام گزینه عبارت است از افزایش میزان متابولیسم پایه؟
الف. هورمون های تنظیمی مایعات ب. کاتکولامینها
ج. سوماتومدینها د. هورمون های تیروئیدی
۱۰. فرآیند متابولیسم شدن گلیکوژن به گلوکز را چه می گویند؟
الف. گلیکولیز ب. گلیکوژنولیز ج. گلیکوژنوژنز د. گلیکولیتیک
۱۱. کدام گزینه پس از برنامه های ورزشی استقامتی در ارتباط با اندازه و تعداد میتوکندری ها صحیح است؟
الف. افزایش اندازه و تعداد ب. کاهش اندازه و افزایش تعداد
ج. کاهش اندازه و تعداد د. کاهش تعداد و افزایش اندازه

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۵۱

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

منبع: --

۱۲. هنگام فعالیتهای ورزشی زیر بیشینه‌ای شدید، غلظت‌های لاکتات خون و عضله اسکلتی به ترتیب در افراد ورزشیده و غیرورزشیده کدام گزینه است؟

الف. بیشتر - بیشتر ب. کمتر - بیشتر ج. کمتر - کمتر د. بیشتر - کمتر

۱۳. در مراحل آغازین فعالیت ورزشی، تواتر قلبی و حجم ضربه‌ای - هردو - می‌شوند که پیامد آن برونده قلبی است.

الف. به سرعت زیاد - کاهش ب. به سرعت کاهش - افزایش

ج. به سرعت زیاد - افزایش د. به سرعت کاهش - کاهش

۱۴. چه درصدی از اکسیژن به شکل ترکیب با هموگلوبین در خون حمل می‌شود؟

الف. ۸۸ درصد ب. ۹۸ درصد ج. ۹۸ درصد د. ۸۰ درصد

۱۵. با طولانی شدن مدت فعالیت ورزشی، با زمانی که فعالیت ورزشی در یک محیط داغ انجام می‌شود، چه تغییری در تواتر قلبی و حجم ضربه‌ای ایجاد می‌شود؟

الف. افزایش تدریجی تواتر قلبی و حجم ضربه‌ای

ج. کاهش تدریجی حجم ضربه‌ای و تواتر قلبی

۱۶. در خصوص سازگاری‌های تنفسی با تمرین، هنگام فعالیتهای ورزشی بیشینه‌ای، ظرفیت حیاتی می‌یابد.

الف. تا حدودی افزایش ب. تا حدودی کاهش

ج. شدیداً افزایش د. شدیداً کاهش

۱۷. گروهی از گلیکوپروتئین‌ها هستند که در همه مایعات بدن حضور دارند.

الف. سیتوکینها ب. ایمونوگلوبین‌ها ج. پلاکت‌ها د. لیزوزیم‌ها

۱۸. در کدام یک از فعالیتهای ورزشی لکوسیت‌ها به سرعت افزایش یافته و این افزایش در طول مدت فعالیت ورزشی تداوم می‌یابد؟

الف. فعالیت‌های سرعتی ب. فعالیت‌های قدرتی

ج. فعالیت‌های استقامتی بیشتر از ۳ ساعت د. فعالیت‌های استقامتی کمتر از ۲۰ دقیقه

۱۹. فعالیت‌های ورزشی هوازی که مدت آنها از ۲ ساعت فراتر می‌رود، باعث چه تغییری در غلظت‌های Ig A بزاقی بلافاصله بعد از فعالیت ورزشی می‌شوند؟

الف. افزایش ۴۰ تا ۶۰ درصدی ب. کاهش ۴۰ تا ۶۰ درصدی

ج. افزایش ۷۰ تا ۸۰ درصدی د. کاهش ۷۰ تا ۸۰ درصدی

۲۰. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء سازگاری‌های ایجاد شده با گرما پس از فعالیت ورزشی در یک محیط گرم نمی‌باشد؟

الف. کاهش تواتر قلبی ب. کاهش دفع الکترولیت‌ها

ج. کاهش حجم پلاسما د. کاهش دمای مرکزی بدن

۲۱. عبارت از انتقال امواج انرژی است که توسط یک شی ساطع می‌شود و توسط شیء دیگر جذب می‌شود.

الف. هدایت ب. جابه‌جایی ج. انتقال د. تشعشع

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۵۱

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۲۲. زمانی که فعالیت در گرما انجام می شود، چه تغییری در حداکثر ظرفیت هوازی $VO_{2\max}$ ورزشکاران ایجاد می شود؟

الف. تا حدودی افزایش می یابد.

ب. شدیداً افزایش می یابد.

ج. بدون تغییر باقی می ماند.

د. کاهش می یابد.

۲۳. متداول ترین نوع بیماری های گرمایی، چه نام دارد؟

الف. گرمازدگی

ب. گرما در ماندگی

ج. گرمازدگی فعالیتی

د. غش گرمایی

۲۴. اگر WBGT برجه سانتی گراد باشد، ورزشکار را در معرض خطر خیلی زیاد بیماری گرمایی قرار می دهد.

الف. بیشتر از ۲۸

ب. کمتر از ۱۸

ج. بین ۲۳ تا ۲۸

د. کمتر از ۱۷

۲۵. بهترین راه حفظ تعادل گرمایی، در یک محیط سرد کدام گزینه است؟

الف. لرزیدن

ب. فعالیت ورزشی

ج. خوابیدن

د. پوشش کامل داشتن

۲۶. خطرناکترین آسیب های سرمایی چیست؟

الف. پای غوطه ور

ب. سرما زخم و پای غوطه ور

ج. کم گرمایی و یخ زدگی

د. سرما زدگی

۲۷. زمانی که مقدار اکسیژن موجود در خون سرخرگی، گازهای تنفسی را بافتها کاهش می یابد، کدام گزینه ایجاد می شود؟

الف. آنوکسی

ب. هیپوکسی

ج. دهیدراسیون

د. غش گرمایی

۲۸. کدام گزینه خیزمغزی ناشی از ارتفاع زیاد را نشان می دهد؟

الف. AMP

ب. AMS

ج. HAPE

د. HACE

۲۹. به افزایش عملکردی (اجرایی) گفته می شود که با میزان تجربه تمرینی فرد در ارتباط است.

الف. اصل فردیت

ب. اصل تعدیل تمرین

ج. اصل کاهش بازده

د. اصل برگشت پذیری

۳۰. مزیت اصلی تمرین های استنتریک کدام گزینه زیر است؟

الف. انقباض در سرعت زاویه ای ثابت

ب. افزایش قدرت در زاویه ای خاص

ج. توانایی گسترش قدرت

د. توانایی در فراخوانی یک توده عضلانی بزرگ