

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۱)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام یک از پروتئین‌های زیر بر روی فیلامان اکتین قرار دارد؟

الف. میوزین ب. تروپومیوزین ج. اریترپوتین د. آکتو میوزین

۲. انتقال دیپلاریزاسیون از غشای خارجی به درون تار عضلانی به عهده کدام قسمت است؟

الف. مجرای عرضی و سه گانه ب. شبکه سارکو پلاسمی

ج. صفحه Z د. پل‌های عرضی

۳. به کدام یک از گزینه‌های زیر تارهای گلیکولیتیک سریع گفته می‌شود؟

الف. IIa ب. IIb ج. IIc د. IIac

۴. کدام یک از گزینه‌های زیر از سازگاریهای تمرین استقامتی می‌باشد؟

الف. افزایش اندازه تار ب. کاهش تراکم میتوکندری

ج. افزایش تراکم مویرگی د. کاهش شبکه سارکو پلاسم

۵. کدام یک از هورمون‌های زیر از هیپوفیز خلفی و هنگام زایمان، ترشح می‌شوند؟

الف. اکسی توسین ب. آنتی دیورتیک ج. سوماتوتروپ د. تیروکسین

۶. کدام یک از اعمال اصلی GH می‌باشد؟

الف. کاهش سنتز پروتئین ب. کاهش مصرف گلوکز

ج. افزایش سنتز گلیکوژن د. کاهش لیپولیز

۷. کدام یک از هورمون‌های زیر برای تنظیم مایعات بدن، خیلی سریع و فوری واکنش نشان می‌دهد؟

الف. ADH ب. آلدسترون ج. آنژیوتانسین د. رنین

۸. در آغاز گلیکولیز، گلیکوژن چند مولکول ATP از دست می‌دهد؟

الف. یک مولکول ب. ۲ مولکول ج. ۳ مولکول د. ATP از دست نمی‌دهد

۹. کدام یک از آنزیم‌های زیر، آنزیم‌های گلیکولیتیک هستند؟

الف. سیتрат سنتتاز ب. SDH ج. فسفوفروکتو کیناز د. سیتوکروم اکسیداز

۱۰. پمپاژ خون فاقد اکسیژن به ریه‌ها توسط کدام قسمت قلب صورت می‌گیرد؟

الف. دهلیز چپ ب. دهلیز راست ج. بطن چپ د. بطن راست

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۱)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. هنگام استراحت، در یک سیکل قلبی بیشترین زمان به کدام مرحله و چقدر اختصاص دارد؟

الف. دیاستول، ۶۰ درصد ب. سیستول، ۴۰ درصد ج. دیاستول، ۴۰ درصد د. سیستول، ۶۰ درصد

۱۲. کدام یک از واژه های زیر تعریف این عبارت است؟

«نسبت خونی که با هر ضربه به خارج از بطن چپ پمپ می شود».

الف. حجم پایان سیستولی ب. حجم پایان دیاستولی ج. حجم ضربه ای د. کسر تزریقی

۱۳. حمل دی اکسید کربن در خون، بیشتر به چه صورت است؟

الف. یون بی کربنات ب. محلول در پلاسما ج. کربامینوهموگلوبین د. اسید کربنیک

۱۴. هر گرم هموگلوبین با چه مقدار اکسیژن پیوند می خورد؟

الف. ۱۳ لیتر ب. ۱/۴ لیتر ج. ۱۳/۴ لیتر د. ۱/۳۴ لیتر

۱۵. افزایش برون ده قلبی، بیشتر به عهده کدام عامل است؟

الف. حجم ضربه ای ب. ضربان قلب ج. اختلاف اکسیژن خون سرخرگی-سیاهرگی د. قطر دریچه ها

۱۶. کدام یک از سلول های زیر، دارای توانایی ایمنی ذاتی هستند؟

الف. سلول های T ب. سلول های B ج. سلول های NK د. سلول های C

۱۷. شیوع URTI در کدام یک از ورزش های زیر بیشتر است؟

الف. ماراتون ب. فوق ماراتون ج. سرعتی د. قدرتی

۱۸. در کدام یک از انواع بیماریهای گرمایی، معضل تخلیه حجم در اثر کاهش برون ده قلبی اتفاق می افتد؟

الف. گرما گرفتگی ب. گرمازدگی فعالیتی ج. غش گرمایی د. گرما درماندگی

۱۹. سرما بر روی قدرت و توان کدام نوع انقباض اثر ناچیزی دارد؟

الف. کانستریک ب. استریک ج. ایزوکتیک د. ایزومتریک

۲۰. شدیدترین شکل سرمازخم که با احساس سوزش و درد همراه است عبارتست از:

الف. سرماسوزی ب. بی حسی سرمایی ج. قانقاریا د. پای خندقی

۲۱. این قانون بیان می کند که فشار یک گاز معین در دمای ثابت با حجم آن رابطه معکوس دارد.

الف. قانون چارلز ب. قانون دالتون ج. قانون بویل د. قانون پاسکال

۲۲. بیشترین تغییرات ناشی از هیپوکسی در ارتفاعات متوجه کدام یک از دستگاه های بدن می شود؟

الف. دستگاه قلبی-عروقی ب. دستگاه تنفسی ج. دستگاه دفعی د. دستگاه عصبی مرکزی

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: فیزیولوژی ورزشی ۳

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۱)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۳. افزایش ظرفیت انتشار چه مدت بعد از قرار گرفتن در ارتفاعات حاصل می شود؟

الف. ۳۰ روز ب. ۷ تا ۱۰ هفته ج. ۱۲ تا ۱۶ هفته د. شش ماه

۲۴. اگر هدف تمرینی فرد ورزشکار به حداکثر رساندن ظرفیت هوازی برای سریعتر دویدن دوی ماراتون باشد، باید چگونه تمرین کند؟

الف. شدت تمرین نزدیک یا در حد آستانه بی هوازی ب. شدت تمرین نزدیک یا در حد آستانه هوازی

ج. انجام ۵ تکرار بیشینه در روز د. افزایش حجم تمرین تا ۲ برابر دوی ماراتون

۲۵. "زمانی که تمرین قطع و یا کم می شود، توانایی ورزشکار نیز برای حفظ عملکرد در یک سطح معین کاهش می یابد" این جمله به

کدام اصل اشاره دارد؟

الف. اصل ویژگی ب. اصل اضافه بار ج. اصل پیشرفت د. اصل برگشت پذیری

۲۶. استراحت کردن بین نوبتهای تمرین مقاومتی بیشینه برای بازیافت کدام منبع انرژی است؟

الف. فسفاژن ب. گلیکولیز بی هوازی ج. گلیکولیز هوازی د. الف و ب

۲۷. کدام یک از عوامل زیر برای موفقیت در تمرینات استقامتی قابل تغییر بوده و جنبه ژنتیکی ندارد؟

الف. حداکثر ظرفیت هوازی ب. آستانه لاکتات ج. نوع تار عضلانی د. محتوای میتوکندریایی

۲۸. آستانه بی هوازی یا آستانه لاکتات با کدام واژه مترادف است؟

الف. OBLA ب. BAL ج. BOLA د. LKOB

۲۹. به چه علت EMG گروههای عضلانی آگونیست در جلسات اولیه تمرین پلايومتریك کاهش می یابد؟

الف. فعال شدن دوک عضلانی ب. سازگاری عصبی ج. فعال شدن اندام گلزی د. افزایش قدرت

۳۰. ساز و کار افزایش وزن بدن ناشی از مصرف کراتین به چه علت است؟

الف. افزایش آب کل بدن ب. افزایش شیب اسمزی درون سلولی

ج. سنتز پروتئین های انقباضی د. همه موارد