فیزیولوژی انسانی و ورزشی

۱۰۱ - تنفس میتوکندریایی در کدام نوع فعالیت بیشترین نقش را در تولید انرژی دارد؟
الف - شنای ۲۰۰ متر
ب - وزنه‌برداری تناوبی
ج - مسابقه سه گانه
د - دوی سرعت ۲۰۰ متر

۱۰۲ - بیشترین کاهش کراتین فسفات حین دویدن سرعت در کدام مرحله است؟
الف - ۴۰ متر اول
ب - ۴۰ متر اخر
ج - ۲۰ متر وسط
د - ۲۰ متر پنجم

۱۰۳ - "صفحات اینترکاله" (Intercalated disks) درسلول‌های کدام بافت قرار دارند؟
الف - عضله قلب
ب - عضله اسکلتی
ج - بافت چربی
د - بافت همبند

۱۰۴ - افزایش غلظت خون (hemoconcentation) در کدام حالت بیشتر است؟
الف - استراحت ایستاده
ب - فعالیت راه رفتن طولانی مدت
ج - تمرین با وزنه نشسته
د - حالت طاق باز

۱۰۵- پیدایش آستانه لاکتات خون و عضله مربوط است به:
الف - کاهش NADH نسبت به NAD
ب - افزایش دفع لاکتات از گردش خون
ج - افزایش فراخوانی واحدهای کند انقباض
د - ایسکمی عضله

۱۰۶ - سطح بالای آنزیمهای سوکسینات دهیدروژناز (SDH) و فسفو فروکتوکیناز (PFK) در کدام نوع تار مشاهده می‌شود؟
الف – I
ب – IIa
ج – IIb
د – IIc

۱۰۷ - میانجی استیل کولین روی عضله اسکلتی و قلب به ترتیب تاثیر ..... و ..... دارد؟
الف - مهاری- مهاری
ب - تحریکی-تحریکی
ج - مهاری-تحریکی
د - تحریکی-مهاری

۱۰۸ - زمانی که فرد در آب سرد احساس نفس نفس زدن غیر ارادی دارد کدام بخش مغز ابتدا تحریک می‌شود؟
الف - قشر مخ
ب - مخچه
ج – هیپوتالاموس
د – نخاع

۱۰۹ - نقطه شکست تهویه ای نقطه ای است که:
الف - ورزشکار به حداکثر اکسیژن مصرفی خود می رسد.
ب - انرژی از طریق متابولیسم هوازی تامین می‌شود.
ج - در آن VE/VO2 به طور ناگهانی افزایش می یابد.
د - بازتابی از واکنش تنفسی نسبت به کاهش دی اکسید کربن است.

۱۱۰ - در ارتباط با متابولیسم گلوکز عملکرد کدام هورمون با سایر هورمون‌ها متفاوت است؟
الف - اپی نفرین ب - کورتیزول ج - انسولین د - گلوکاگن

۱۱۱ - کمبود کدام اسید آمینه در بدن با اختلال در سیستم ایمنی ورزشکار همراه است؟
الف - تریپتوفان ب - کراتین ج - اسپارات د - گلوتامین

۱۱۲ - قرار گیری درمحیط کم‌جاذبه‌ای منجر به کدام حالت ذیل می‌شود؟
الف - تمایل تروفی عضلانی ب - فشار پر ادراری
ج - افزایش میزان چربی استخوان د - اضافه وزن چربی

۱۱۳ - هنگام قرار گرفتن ورزشکار در معرض ارتفاع احتمال ترشح کدام هورمون بالاتر است؟
الف - تستسترون ب - رشد ج - اریتروپویتین د - نوراپی‌نفرین

۱۱۴ - استفاده از اصطلاح VO2 MAX به جای "اکسیژن مصرفی اوج" در کدام گروه زیر کاربرد دارد؟
الف - جوان بالغ ب - نوجوان نابالغ ج - بیمار قلبی عروقی د - بیمار عضلانی

۱۱۵ - چه کسی برای اولین بار ریاست آزمایشگاه خستگی هاروارد را برعهده داشت؟
الف - فین مارتی کاروونن ب - لارنس جی هندرسون
ج - آ. و. هیل د - دیوید بروس دیل

مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی

۱۱۶ - بهتر است که اماکن ورزشی در کدامیک از زمین‌ها ساخته شود؟
الف - زمین‌هایی که استیجاری است. ب - زمین‌هایی که نزدیک مناطق مسکونی است.
ج - زمین‌هایی که ارزانتر هستند. د - زمین‌هایی که متعلق به دولت است.

۱۱۷ - استفاده از کلاه ایمنی، کفش‌های ایمن و لباس مناسب برای کدامیک از افراد زیر مجموعه‌های ورزشی الزامی است؟
الف - ورزشکاران
ب - مربیان و معلمان ورزشی
ج - کارگرانی که مشغول کارهای ساختمانی و تعمیراتی هستند.
د - کارکنان خدماتی

۱۱۸ - در سازماندهی رویدادهای ورزشی، ایجاد ارتباط میان سطوح سازمانی را چه می نامند؟
الف - تقسیم‌بندی افقی ب - ترکیب افقی ج - تقسیم بندی عمودی د - ترکیب عمودی

۱۱۹ - در برنامه ریزی ورزشی در هر نهاد ورزشی کشور، اولین و مهم‌ترین اقدام کدام است؟
الف - تعیین بودجه
ب - انتخاب نوع مدیریت ج - تعیین هدف د - اجرای صحیح

۱۲۰ - تبلیغات دور زمین‌های ورزشی به کدام یک از زمینه های زیر اشاره دارد؟
الف - بازار ورزشی
ب - مدیریت بازاریابی
ج - بازاریابی ورزشی
د - بازاریابی از طریق ورزش

۱۲۱ - علامت اختصاری NGO مربوط به کدام یک از سازمان‌های زیر است؟
الف - سازمان‌های داوطلب
ب - سازمان ورزش و تفریحات
ج - انجمن کمیته المپیک
د - سازمان‌های دولتی عمومی

۱۲۲ - کدام یک از گزینه های زیر جزو ویژگی‌های کالاهای ورزشی (در مقایسه با خدمات) نیست؟
الف - قابلیت فساد
ب - ملموس بودن
ج - تشابه و پیوستگی
د - قابلیت تفکیک

۱۲۳ - دریاچه‌ها و رودخانه‌هایی که مردم در آنها شنا می‌کنند، جزو کدام دسته از اماکن و تاسیسات ورزشی هستند؟
الف - امکانات ورزشی روباز
ب - امکانات ورزشی مسقف
ج - اماکن ورزشی روباز
د - اماکن ورزشی مسقف

۱۲۴ - ساخت زورخانه در مکان‌هایی پایین‌تر از سطح زمین به چه دلیل صورت می‌پذیرد؟
الف - رعایت مسائل زیست محیطی
ب - رعایت مسائل اعتقادی
ج - صرفه‌جویی اقتصادی
د - رعایت حقوق اجتماعی ساکنان محل

۱۲۵ - در توجه و رسیدگی به نظافت اماکن و تاسیسات ورزشی، دفعات نظافت درب ها، پنجره ها و کمدها چگونه است؟
الف - یکبار در هفته
ب - یکبار در ماه
ج - دوبار در هفته
د - هرروز

آمادگی جسمانی

۱۲۶ - پرداختن به این نوع فعالیت ها در دوران بی‌تمرینی ورزشکاران حرفه ای توصیه شده است؟
الف - فوتبال، والیبال، بسکتبال
ب - دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری
ج - وزنه‌برداری، کشتی، جودو
د - تفاوتی ندارد.

۱۲۷ - از این شاخص به عنوان شاخص توزیع چربی در بدن استفاده می‌شود؟
الف - WC
ب - BF
ج - WHR
د - BMI

۱۲۸ - اندازه گیری vo2max (حداکثر اکسیژن مصرفی) برای سنجش کدام قابلیت زیر انجام می‌شود؟
الف - استقامت بی هوازی
ب - توان بی هوازی
ج - توان عضلانی
د - استقامت هوازی

۱۲۹ - مهمترین عامل در تعیین شدت تمرینات ورزشی به شمار می آید؟
الف - مکمل‌های تمرین
ب - آمادگی و سطح عملکرد ورزشکار
ج - ویژگی های رشته ورزشی
د - سن ورزشکار

دفترچه سوالات اختصاصی کارشناس حرفه‌ای ورزش

۱۳۰ - مربی با دادن استقلال و خودآگاهی به ورزشکار کدام یک از اصول تمرین را رعایت می‌کند؟

الف - توسعه همه جانبه ب - تفاوت های فردی ج - اختصاصی سازی د - مشارکت فعال

۱۳۱ - کدامیک از موارد ذیل جزء حجم تمرین محسوب نمی‌شود؟

الف - مقدار مسافت طی شده
ب - تعداد ضربان قلب
ج - تعداد وزنه جابجا شده
د - تعداد تکرارها

۱۳۲ - ورزشکاران مبتدی باید در جلسات تمرینی از کدام ترتیب پیروی کنند؟

الف - استقامت، قدرت، سرعت، تکنیک ب - تکنیک، استقامت، قدرت، سرعت
ج - سرعت، قدرت، تکنیک، استقامت د - تکنیک، سرعت، قدرت، استقامت

۱۳۳ - چند میلی مول تجمع اسید لاکتیک بیانگر سهم مساوی سیستم های هوازی و بی هوازی در تامین انرژی ورزشکاران است؟

الف - ۴ ب - ۶ ج - ۸ د - ۲

۱۳۴ - این مطلب که مربی نباید انتظار داشته باشد همه ورزشکاران به تمرینات پاسخ یکسان بدهند تاکید به کدام اصول تمرین دارد؟

الف - اختصاصی سازی ب - توسعه همه جانبه ج - ویژگی های فردی د - تنوع

۱۳۵ - درصد چربی ورزشکاران چه رشته ای کمتر است:

الف - ژیمناستیک ب - دوچرخه سواری ج - فوتبال د - شنا

۱۳۶ - تمرین تاکتیکی یعنی:

الف - تمرین برای اجرای یک تکنیک بدون حضور حریف ب - تمرین ویژه و مهم برای ورزشکاران رشته های انفرادی
ج - تمرین برای اجرای یک مهارت در برابر حریف و شرایط مسابقه د - موارد۱ و۲

۱۳۷ - خستگی ناشی از دوی ماراتن بیشتر مربوط به کدام عامل ذیل است؟

الف - اسیدوز لاکتیکی ب - تخلیه گلیکوژن عضلات ج - تخلیه ATP-PC د - تمام موارد

۱۳۸ - توصیه شده است اختصاصی سازی تمرینات تا قبل از این سنین شروع نشود؟

الف - ۱۵ سالگی ب - ۱۸ سالگی ج - ۱۰ سالگی د - ۸ سالگی

۱۳۹ - کدامیک از موارد ذیل جز مصادیق بار اضافی است؟

الف - بستن وزنه به مچ پا ب - ایجاد سر و صدای زیاد
ج - افزایش تعداد جلسات د - تمامی موارد

۱۴۰ - کدامیک از عوامل ذیل در قابلیت چابکی نقش کمتری دارد؟

الف - سرعت ب - هماهنگی ج - توان د - استقامت در سرعت