

سوال ۸۶ - حساس ترین بافت بدن به افزایش درجه حرارت در حین ورزش کدام است؟

- الف) عضلانی (ب) عصبی (ج) پوست (د) کبدی

سوال ۸۷ - در صورتیکه مربی ورزش بخواهد ورزشکاری با حداکثر رشته‌های عضلانی سریع انتخاب کند به کدام یک از عوامل زیر باید توجه بیشتری داشته باشد؟

- الف) جنس (ب) شرایط روحی - روانی (ج) ارث (د) محیط زندگی

سوال ۸۸ - در هنگام هایپر تروفی عضلانی، ذخیره سازی کدامیک از مواد زیر بیش از همه رخ می‌دهد؟

- الف) گلیکوژن (ب) گلوکز (ج) چربی (د) پروتئین

سوال ۸۹ - همه موارد زیر در مورد افزایش قدرت عضله متعاقب ورزش صحیح است، بجز:

- الف) افزایش تعداد فیبرهای سریع
ب) افزایش آنزیم‌های گلیکولیتیک
ج) افزایش ذخیره گلیکوژن
د) افزایش تعداد مویرگ‌ها

سوال ۹۰ - کدام جمله در مورد ریکاوری فعال پس از تمرین، درست است؟

- الف) در تمریناتی که شدت آنها کمتر از ۶۰٪ حداکثر توان هوازی است توصیه نمی‌شود.
ب) در تمریناتی که شدت آنها بیش از ۸۰٪ حداکثر توان هوازی است توصیه نمی‌شود.
ج) در کاهش میزان اسید لاکتیک تجمع شده در عضله موثر است.
د) شدت تمرین برای ریکاوری فعال باید بین ۸۰ - ۶۰٪ حداکثر توان هوازی باشد.

سوال ۹۱ - در طی ورزش شدید جریان خون احشاء و پوست چه تغییری می‌کند؟

- الف) زیاد می‌شود. (ب) کاهش می‌یابد. (ج) تغییری پیدا نمی‌کند. (د) ابتدا زیاد و سپس کم می‌شود.

سوال ۹۲ - صدای بلند چه تاثیری بر روی میزان قدرت عضلانی ورزشکاران دارد؟

- الف) مقدار آن را کاهش می‌دهد.
ب) بر روی مقدار آن تاثیری ندارد.
ج) سبب کاهش فرآیند اکسیداسیون و در نتیجه کاهش قدرت می‌شود.
د) سبب افزایش آن می‌گردد.

سوال ۹۳ - همه موارد زیر در مورد تطابق های ایجاد شده پس از تمرینات هوازی صحیح است بجز:

- الف) افزایش اختلاف اکسیژن وریدی - شریانی
ب) کاهش میزان لاکتات و افزایش یون هیدروژن
ج) افزایش توانایی انتقال اسیدهای چرب به میتوکندری
د) افزایش دانسیته مویرگی عضلات

مرکز تخصصی خدمات آموزشی گروه پزشکی نخبگان

دکتری تخصصی کارشناسی ارشد کاردانی به کارشناسی

مجموعه زیست شناسی

زیر نظر دکتر دعایی