



کد محصول  
ES1121



آخرین بروزرسانی  
۲۵ آبان ۱۴۰۳

## سوالات استخدامی

# فیزیولوژی ورزشی

✔ ویژه آزمون های استخدامی

✔ نسخه رایگان شامل ۱۵ سوال (تعداد کمتر و تنها برخی دارای پاسخ)

✔ برای تهیه نسخه اصلی، با ۳۰ سوال به همراه پاسخنامه تشریحی، به سایت ایران عرضه مراجعه نمایید.



۲ سوال ابتدایی این فایل، دارای پاسخنامه تشریحی می باشد. در صورت تمایل به دریافت سوالات بیشتر با جواب تشریحی می توانید این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

خرید محصول

## ❖ سوالات فیزیولوژی ورزشی تالیف ایران عرضه ۱۴۰۳ با پاسخنامه تشریحی

۱- در فیزیولوژی ورزشی چه مطالعاتی صورت میگیرد؟ (iranarze.ir)

(۱) ساختار بنیادی بخش های مختلف بدن

(۲) تغییرات ساختاری و کارکردی بدن به هنگام فعالیت بدنی

(۳) مطالعاتی در مورد افزایش و بهبود عملکرد ورزشی

(۴) بررسی دستگاه های مختلف بدن

☑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ← فیزیولوژی ورزش به مطالعه چگونگی تغییرات ساختاری و کارکردی بدن به هنگام فعالیت های کوتاه مدت و دراز مدت می پردازد.

فیزیولوژی فعالیت بدنی، مفاهیم فیزیولوژی فعالیت بدنی را برای تمرین قهرمانان به کار می گیرد تا عملکرد ورزشی آنان پیشرفت کند. فیزیولوژی فعالیت بدنی از فیزیولوژی ورزش مشتق شده است.

۲- (منبع ایران عرضه) چرخه های کارسنج توسط کدام نوع از مقاومت ها طراحی می شوند؟ (iranarze.ir)

(۱) مقاومت هوا (۲) مقاومت الکتریکی (۳) مقاومت مایع هیدرولیکی (۴) همه موارد

☑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۴ ← چرخ کارسنج سال ها مهمترین وسیله آزمایش بود. گرچه در ایالت متحده آمریکا تمایل روزافزونی نسبت به استفاده از نوارگردان وجود داشت. با این حال هنوز هم از چرخ کارسنج در تحقیقات و طب بالینی استفاده گسترده ای می شود. هر شخص می تواند از چرخ کارسنج در حالت سرپا و درازکش استفاده کند. معمولاً چرخ های کارسنج مطابق با یکی از چهار نوع مقاومت زیر طراحی شده اند:

۱. اصطکاک مکانیکی ۲. مقاومت الکتریکی ۳. مقاومت هوا ۴. مقاومت مایع هیدرولیکی

۳- تمرین دایره ای مقاومتی، کدام ظرفیت را به صورت عمده افزایش می شود؟ (iranarze.ir)

(۱) سرعت (۲) انعطاف پذیری (۳) چابکی (۴) ظرفیت استقامت بی هوازی

۴- خارجی ترین لایه عضله چه نام دارد و از چه بافتی تشکیل شده است؟ (iranarze.ir)

(۱) اپی میوزیوم - بافت پیوندی (۲) پری میوزیوم - بافت پوششی

(۳) آندومیوزیوم - بافت پیوندی (۴) اپی میوزیوم - بافت عضلانی

۵- (iranarze) در هایپرتروفی موقت چه اتفاقاتی درون عضله رخ می دهد؟ (iranarze.ir)

(۱) تجمع مایع میان بافتی درون عضله (۲) افزایش تعداد تار های عضلانی

۳) افزایش حجم تار های عضلانی

۴) افزایش سارکوپلاسم و بافت همبند

۶- تمرینات مقاومتی پویا، شامل چه نوع تمریناتی می‌شود؟ (iranarze.ir)

۱) تمریناتی که در آن انقباض‌های ایزوکنتریک و پلیومتریک باشد.

۲) تمرین با مقاومت‌های ثابت

۳) تمرین با وزنه‌های ثابت

۴) گزینه ۱ و ۳

۷- در هنگام فعالیت ورزشی، برای تولید ATP از طریق منابع ذخیره شده چربی، کدام یک از چربی های زیر مورد استفاده

قرار میگیرند؟ (iranarze.ir)

۱) کلسترول

۲) اسید های چرب آزاد

۳) گلیسرول

۴) فسفولیپید

۸- دلیل اینکه متابولیسم چربی توانایی تولید انرژی بیشتری نسبت به متابولیسم گلوکز دارد چیست؟ (iranarze.ir)

۱) به دلیل داشتن کربن بیشتر

۲) به دلیل حجم زیاد چربی در بدن

۳) به دلیل سادگی تجزیه چربی

۴) به دلیل داشتن استیل کوآنزیم A کمتر

۹- چرا زنان میزان متابولیسم پایه پایین تری نسبت به مردان هم وزن خود دارند؟ (iranarze.ir)

۱) به دلیل عدم ترشح هورمون تستوسترون

۲) به خاطر داشتن توده چربی بیشتر

۳) مصرف انرژی روزانه کمتر

۴) به دلیل داشتن توده چربی کمتر

۱۰- با بهبود کدام یک از ویژگی های زیر می‌توان خستگی را در فعالیت‌های ورزشی فوق العاده بی‌هوازی، به تعویق انداخت؟

۱) کارایی حرکت

۲) انرژی زایی هوازی

۳) ظرفیت تامپونی

۴) همه موارد

۱۱- (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه) عضله قلب، ..... نامیده میشود. (iranarze.ir)

۱) پری کارد

۲) میوکارد

۳) اپی کارد

۴) آندوکارد

۱۲- در هنگام دیاستول، در حفره های قلب چه اتفاقی صورت می‌گیرد؟ (iranarze.ir)

۱) حفره‌های قلب پر از خون می‌شوند.

۳) حفره‌های قلب منقبض شده و خون را به خارج می‌فرستند.

۳) حفره‌های قلب از مرحله استراحت خارج می‌شوند.

۴) حفره‌های قلب دچار خود تحریکی می‌شوند.

۱۳- در چه هنگام گرانروی خون افزایش پیدا می‌کند؟ (iranarze.ir)

۱) هنگامی که پلاسمای خون بیشتر شود

۲) هنگامی که درصد هماتوکریت بالا باشد.

۳) هنگامی که گلبول‌های قرمز افزایش یابند.

۴) گزینه ۲ و ۳

۱۴- اگر شدت تمرین فراتر از ۵۰ درصد حداکثر ظرفیت هوازی برود، PH خون دچار چه تغییراتی می‌شود؟ (iranarze.ir)

(۲) ثابت می ماند.

(۱) قلیایی تر می شوند.

(۴) گزینه ۱ و ۲

(۳) اسیدی تر می شود.

۱۵- طراحی شده توسط ایران عرضه - افزایش آستانه لاکتات، با توجه به چه دلایلی رخ می دهد؟ (iranarze.ir)

(۱) کاهش توانایی تصفیه لاکتات تولید شده در عضلات

(۲) افزایش آنزیم های عضله اسکلتی همراه با تغییر سوبسترای متابولیکی

(۳) تمرین های منظم باعث افزایش آستانه تحمل عضله می شود.

(۴) افزایش ظرفیت ذخیره سازی لاکتات

