

« به نام خدا »

« نمونه سوالات تحقیقات تربیت بدنی »

تهیه کننده: علیرضا نیکو

دبیر محترم: جناب آقای خویی

بخش اول:

علم تغذیه

مبحث	تعداد تست	تعداد مفاهیم
<u>تغذیه و الیبال</u>	۱۷	۴
<u>تغذیه بسکتبال</u>	۸	۰
<u>تغذیه فوتبال</u>	۷	۵
<u>نقش نوشیدنی ها</u>	۶	۰
<u>نقش مواد مغذی</u>	۲۷	۴
<u>تغذیه دومیدانی</u>	۰	۴
<u>تغذیه بدنسازی و کشتی</u>	۰	۵
<u>تغذیه بینگ یونگ</u>	۵	۰
<u>اصول بهداشت</u>	۱۰	۰
<u>تغذیه تنیس و بدمینتون</u>	۱۱	۰
<u>تغذیه دوچرخه سواری</u>	۴	۰
<u>تغذیه شنا</u>	۶	۰
<u>تغذیه غواصی</u>	۸	۰
<u>تغذیه بوکس و راگبی</u>	۵	۱
<u>تغذیه کوهنوردی</u>	۳	۲
کل سوالات	۱۱۹	۲۵

«توضیحات»

۱. قابل توجه دوستان عزیز پاسخ کلیه سوالات تستی و تشریحی به رنگ قرمز و با علامت "ج:" مشخص شده است.
۲. در سوالات تستی گزینه ها به رنگ آبی مشخص شده است.

*****«تغذیه در والیبال»*****

۱. برای افزایش حجم بدن کدام یک از موارد زیر کمتر لازم است؟

(۱) پروتئین (۲) ویتامین (۳) مواد معدنی (۴) فیبرها

(ج: گزینه ۴)

۲. نخستین گام برای آب کردن چربی های بدن مصرف نکردن کدام ماده زیر است؟

(۱) مواد معدنی (۲) قندها (۳) فیبرها (۴) چربی

(ج: گزینه ۲)

۳. کدام یک از رفتارهای زیر برای لاغر شدن مناسب نیست؟

(۱) غذاهای سبک در وعده های متوالی بخورید

(۲) پیش از خوردن و هنگام خوردن غذا کمی آب بنوشید

(۳) از خوردن نوشیدنی هایی مانند آبمیوه با غذا پرهیز کنید

(۴) آهسته غذا بخورید

(ج: گزینه ۳)

۴. کدام یک از نوشیدنی های زیر پرا انرژی تر و برای حجم گیری بدن مناسب تر است؟

(۱) شیرکاکائو (۲) شیر (۳) آبمیوه (۴) آب

(ج: گزینه ۱)

۵. اگر یک والیبالیست ۸۰ کیلوگرم وزن داشته باشد، در حین بازی، چه مقدار انرژی بر حسب کیلو کالری در ۱ دقیقه مصرف می کند؟

(۱) ۶.۵ (۲) ۱۲.۴ (۳) ۱۰.۴ (۴) ۱۴.۴

(ج: گزینه ۳)

۶. کدام یک از موارد زیر، جزء ذخایر ترکیبات پر انرژی برای تامین انرژی مورد نیاز والیبالیست نمی باشد؟

(۱) تری گلیکوژن (۲) آدنوزین تری فسفات (۳) کراتین فسفات (۴) گلیکوژن

(ج: گزینه ۱)

۷. کدام یک از مکمل های زیر احتمال دارد با دلشوره و عصبیت فرد همراه باشد؟

HMB(۱) ۲)کافئین ۳)کراتین ۴)هیچکدام

(ج:گزینه ۲)

۸. پایین بودن چربی در بدن چه کمکی می تواند به یک ورزشکار والیبال بکند؟

۱)افزایش سرعت ۲)چابکی بیشتر ۳)افزایش توانایی پرش ۴)همه موارد

(ج:گزینه ۴)

۹. یک بازیکن والیبال برای میان وعده عصر چه چیزی باید بخورد؟

۱)پاستا همراه با مقداری گوشت قرمز و سالاد

۲)یک لیوان شیر کم چرب همراه با یک موز کوچک

۳)آب میوه بدون شکر یا آب

۴)میگو همراه با سوپ سبزیجات و سالاد

(ج:گزینه ۳)

۱۰. یک بازیکن والیبال کدام یک از موارد زیر را به عنوان صبحانه نمی تواند بخورد؟

۱)یک لیوان آب مرکبات تازه

۲)کورن فلکس یا نان به همراه کره بادام زمینی

۳)املت سفید تخم مرغ همراه با گوجه و سبزیجات و پنیر ساده

۴)دسر ماست میوه ای یک لیوان

(ج:گزینه ۴)

۱۱. چند درصد از انرژی مورد نیاز ورزشکار از سیستم بی هوازی تشکیل می شود؟

۱)۶۵درصد ۲)۸۰درصد ۳)۹۰درصد ۴)۷۵درصد

(ج:گزینه ۳)

۱۲. در برنامه غذایی ورزشکار کربوهیدرات چند درصد از مواد غذایی مورد نیاز را تشکیل می دهد؟

۱)۷۰درصد ۲)۶۵درصد ۳)۵۵درصد ۴)۶۰درصد

(ج:گزینه ۲)

۱۳. فردی با وزن ۸۰ و ۶۵ به ترتیب چند کیلوکالری در هر دقیقه نیاز دارد؟

۶.۵-۱۰.۴(۱) ۱۲.۴-۱۴.۴(۲) ۸.۴-۱۰.۴(۳) ۸.۴-۶.۵(۴)

(ج:گزینه ۳)

۱۴. کدام ماده نقش ویژه ای در بافت های استخوانی یک ورزشکار دارد؟

۱)کلسیم ۲)ویتامین ۳)سدیم ۴)پتاسیم

(ج:گزینه ۱)

۱۵. دلیل احتمالی مصرف کدام ماده افزایش توان و قدرت عضلانی می باشد؟

۱)کافئین ۲)کراتین ۳)HMB ۴)۳و۲

(ج:گزینه ۴)

۱۶. کدام یک از موارد زیر در رشته ی والیبال دارای اهمیت بالایی بوده و نقش آنتی اکسیدانی دارد؟

۱)سدیم ۲)ویتامین E ۳)ویتامین K ۴)۱و۲

(ج:گزینه ۲)

۱۷. متخصصان فهمیدند که در تغذیه ی والیبالیست های خانم برنامه آنها از نظر مقدار.....و کلسیم دچار کمبود می باشد.

۱)فسفر ۲)پتاسیم ۳)آهن ۴)سدیم

(ج:گزینه ۳)

۱۸. در ورزش والیبال چه چیز بیش از همه اهمیت دارد؟

ج:نحوه تغذیه

۱۹. دلیل مصرف پروتئین قبل از مسابقه چیست؟

ج: پروتئین در حفظ انرژی جذب شده به بدن کمک می کند و روند گوارش را آهسته تر و از بروز احساس خالی بودن معده در بازیکن جلوگیری بعمل می آورد.

۲۰. مواد لازم برای ورزشکاری که قصد افزایش حجم بدن خود را دارد چیست؟

ج: برای افزایش حجم و نیروی عضلانی، تغذیه باید شامل نه تنها پروتئین مورد نیاز جهت تحریک رشد عضلانی باشد بلکه عوامل دیگر مانند ویتامین ها و مواد معدنی نیز لازم اند. به طور خلاصه، غذاهای مملو از انرژی از عوامل بسیار لازم و ضروری به شمار می آیند.

۲۱. یکی از دلایل مصرف کافئین قبل از ورزش را توضیح دهید؟

ج:از جمله دلایل آن:افزایش گردش خون ، درد کمتر ، حافظه بهتر ، حفظ عضلات ، سوخت بیشتر

***** «تغذیه در بسکتبال» *****

۱. ضرورت استفاده ی پروتئین برای ورزشکاران چیست؟

۱) افزایش قدرت (۲) ذخیره انرژی (۳) ترمیم ماهیچه ها (۴) جذب آهن

(ج:گزینه ۳)

۲. کربوهیدرات ها چند درصد غذای روزانه یک ورزشکار را تشکیل می دهد؟

۱) ۵۰ تا ۶۰ درصد (۲) ۲۵ تا ۳۰ درصد (۳) ۲۰ تا ۲۵ درصد (۴) ۶۰ تا ۷۵ درصد

(ج:گزینه ۱)

۳. کدامیک از مواد زیر دارای کربوهیدرات مرکب است؟

۱) سبزی (۲) پیاز (۳) مرکبات (۴) ذرت

(ج:گزینه ۴)

۴. یک ورزشکار در طول روز چند لیوان آب میبایست مصرف کند؟

۱) ۶ تا ۷ لیوان (۲) ۶ تا ۷ لیوان (۳) ۷ تا ۸ لیوان (۴) ۸ تا ۹ لیوان

(ج:گزینه ۴)

۵. یک ورزشکار بسکتبال باید روزانه چند درصد پروتئین مصرف کند؟

۱) ۱۰ تا ۱۵ درصد (۲) ۱۰ تا ۱۵ درصد (۳) ۲۵ تا ۳۰ درصد (۴) ۲۰ تا ۲۵ درصد

(ج:گزینه ۳)

۶. مصرف کدامیک از مواد غذایی دارای کربوهیدرات زیر به ورزشکار بسکتبالیست توصیه می شود؟

۱) اسفناج (۲) نوشابه (۳) شکر (۴) آب نبات

(ج:گزینه ۱)

۷. یک بسکتبالیست روزانه باید چقدر چربی مصرف کند؟

۱) ۱۰ تا ۱۵ درصد (۲) ۲۰ تا ۲۵ درصد (۳) ۴۰ تا ۵۰ درصد (۴) ۵۰ تا ۶۰ درصد

(ج:گزینه ۲)

۸. یک بسکتبالیست روزانه باید چقدر آب بنوشد؟

۱) ۸۰۰ گرم (۲) ۱۰۰۰ گرم (۳) ۱۸۸۰ گرم (۴) ۲۲۴۰ گرم

(ج:گزینه ۴)

*****«تغذیه در فوتبال»*****

۱. کدام یک از موارد زیر در برنامه ریزی غذایی فوتبال اهمیت ندارد؟

- (۱) حفظ وزن (۲) تامین مواد مغذی (۳) مواد کمک کننده به ماهیچه سازی (۴) مواد چاق کننده
(ج: گزینه ۴)

۲. میانگین انرژی مصرفی در ورزشکاران فوتبال در هنگام تمرین چند کیلو کالری است؟

- (۱) ۴۰۰ (۲) ۳۰۰ (۳) ۵۰۰ (۴) ۶۰۰
(ج: گزینه ۱)

۳. بهترین زمان مصرف مکمل های پروتئینی چند ساعت بعد تمرین است؟

- (۱) ۱ ساعت (۲) ۲ ساعت (۳) ۳ ساعت (۴) ۴ ساعت
(ج: گزینه ۱)

۴. چند درصد از صدمات فوتبال در ۱۵-۲۰ دقیقه پایانی روی میدهد؟

- (۱) ۲۵ درصد (۲) ۳۰ درصد (۳) ۲۰ درصد (۴) ۱۵ درصد
(ج: گزینه ۱)

۵. وقتی زیاد فوتبال بازی می کنیم بدن بیشتر از برای تامین انرژی استفاده می کند.

- (۱) پروتئین (۲) کربوهیدرات (۳) چربی (۴) آب و ۳
(ج: گزینه ۲)

۶. فعالیت ها با فشار کمتر حدود برابر بیشتر از فعالیت های با فشار بیشتر زمان می برند.

- (۱) ۵ (۲) ۶ (۳) ۷ (۴) ۲
(ج: گزینه ۱)

۷. کدام یک از مواد زیر برای فوتبال ضوری تر است؟

- (۱) کربوهیدرات (۲) پروتئین (۳) چربی (۴) ویتامین
(ج: گزینه ۱)

۸. نیاز به انرژی و دیگر مواد مغذی در ورزشکاران رشته فوتبال با توجه به چه مواردی متفاوت است؟

ج:وزن بدن ، وضعیت بلوغ ، فصل انجام مسابقات ، جایگاه بازیکن در زمین ،

۹. برخی از اشتباهات رایج تغذیه ای در بین فوتبالیست ها را نام ببرید. (ذکر سه مورد)

ج:عدم دریافت مایعات به مقدار کافی ، عدم مصرف مواد غذایی در فواصل منظم ، دریافت پدوتئین بیش از حد و کربوهیدرات به مقدار کم ،

۱۰. مهمترین اصلی که در تنظیم برنامه غذایی ورزشکاران رشته فوتبال می باید در نظر گرفته شود چیست؟

ج:تامین انرژی مورد نیاز آنها می باشد به گونه ای که وزن بدن فوتبالیست ثابت باقی می ماند.

۱۱. برای تأمین سوخت کافی ذهن و بدن ورزشکاران جوان چه مواردی لازم است؟

ج:در طی ساعت نخست بیداری از خواب، به مصرف مواد غذایی مبادرت نماید ، مواد غذایی توصیه شده (اقلام کربوهیدراته) را در وعده های غذایی خود به ویژه ناهار میل کند ، یک میان وعده حدود ۱-۲ ساعت قبل از تمرین خود میل نماید که از نوشیدنی و یا غلات تشکیل شده باشد ، بعد از ورزش و قبل از خروج از رخت کن، یک میان وعده میل نماید ،

۱۲. یک فوتبالیست پس از اتمام مسابقه و تمرین، می باید چه کارهایی انجام دهد؟

ج: ذخایر کربوهیدراتی (گلیکوژن)، آب و الکترولیت ها را هرچه سریعتر جایگزین نماید.

*****«نقش نوشیدنی ها در ورزش»*****

۱. آیا احساس تشنگی علامت مناسبی برای کمبود آب بدن است؟

بله خیر

(ج:خیر)

۲. میزان مصرف آب در روز به کدام عامل وابسته نیست؟

۱) درجه حرارت ۲) رژیم غذایی ۳) وزن بدن ۴) قد
(ج:گزینه ۴)

۳. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است ؟

۱) مقدار آبی که از بدن دفع می شود با آب جذب بدن باید برابر باشد.

۲) مقدار آبی که از بدن دفع می شود با آب جذب بدن باید کمتر باشد

۳) مقدار آبی که از بدن دفع می شود با آب جذب بدن باید بیشتر باشد.

۴) هیچ کدام

(ج:گزینه ۱)

۴. آب در کدام مورد نقش ندارد؟

- ۱) کاهش درجه حرارت بدن ۲) انقباض ماهیچه ها ۳) دفع سموم بدن ۴) بالا بردن غلظت خون
(ج:گزینه ۴)

۵. شایع ترین علت خستگی در تمرینات ورزشی کدام است؟

- ۱) فعالیت زیاد ۲) اسید لاکتیک ۳) عدم گرم کردن قبل از تمرین ۴) کمبود مایعات
(ج:گزینه ۴)

۶. یک فرد بزرگ سال باید متوسط در روز چند لیوان مایعات مصرف کند؟

- ۱) ۳-۴ ۲) ۴-۵ ۳) ۶-۸ ۴) ۸-۱۰
(ج:گزینه ۴)

***** «نقش مواد مغذی در فعالیت های ورزشی» *****

۱. ۶ نوع ماده مغذی اصلی را نام ببرید.

ج: کربوهیدرات ، چربی ، پروتئین ، ویتامین ، مواد معدنی ، آب

۲. سه مورد از نکات صحیح خوردن را توضیح دهید.

ج: مواد غذایی گوناگون از پنج گروه غذایی بخوریم، رژیم غذایی پر از فرآورده های سبز و میوه ها مصرف کنیم، از مواد غذایی برخوردار از قند به طور متوسط استفاده کنیم،

۳. چه رژیمی برای ورزشکاران مناسب می باشد؟

ج: برای بیشتر ورزشکاران رژیم غذایی مناسب است که ۵۵ تا ۶۵ درصد آن کربوهیدرات، ۲۵ تا ۳۵ درصد چربی، ۱۰ تا ۲۰ درصد پروتئین

۴. تغذیه قبل از مسابقه باید چگونه باشد؟

ج: خوردن کربوهیدرات کافی تا عضلات به طور کامل گلیکوژن را بارگیری کنند و به بدن به خوبی آب رسانی شود. (خوردن بیش از حد کربوهیدرات باعث اختلالات گوارشی می شود.)

۵. مصرف مکمل ها بین کدام بازه ی زمانی بهترین نتیجه را خواهد داشت؟

۱) ۱۵-۳۰ دقیقه ابتدایی

۲) ۱۵-۳۰ دقیقه قبل تمرین

۳) ۱ یا ۲ ساعت قبل تمرین

۴) ۳ یا ۴ ساعت قبل تمرین

(ج:گزینه ۳)

۶. کدام مورد زیر یک محرک برای افزایش انرژی است؟

۱) آب ۲) کافئین ۳) مولتی ویتامین ۴) تغذیه هنگام تمرین

(ج:گزینه ۲)

۷. کدام مورد کاربرد ویتامین های ای و سی میباشد؟

۱) برای کاهش فشار عضلات ۲) برای افزایش انرژی ۳) افزایش جذب پروتئین ۴) هیچکدام

(ج:گزینه ۱)

۸. کدام مورد زیر جهت تامین انرژی مورد نیاز برای تمرین میباشد؟

- (۱) پروتئین (۲) ویتامین (۳) کربوهیدرات (۴) همه موارد
(ج: گزینه ۳)

۹. به کربوهیدراتهایی که در عضلات بدن ذخیره می شوند.....می گویند.

- (۱) گلوکز (۲) گلیکوژن (۳) انرژی (۴) چربی
(ج: گزینه ۲)

۱۰. برای افراد دیابتی چه نوع گوشتی مفید است؟

- (۱) گاو (۲) گوساله (۳) بره (۴) هیچکدام
(ج: گزینه ۳)

۱۱. در ۱۰۰ گرم کاهو چند کالری وجود دارد؟

- (۱) ۱۱۲ کالری (۲) ۱۲ کالری (۳) ۲۲ کالری (۴) ۱۰ کالری
(ج: گزینه ۲)

۱۲. کدام ویتامین در تبدیل کربوهیدرات و چربی به انرژی نقش مهمی دارد؟

- (۱) B۱ (۲) B۱۲ (۳) K (۴) A
(ج: گزینه ۱)

۱۳. مردان و زنان روزانه چقدر از ویتامین B۱ را نیاز دارند؟

- (۱) ۱۰ و ۸ میلی گرم (۲) ۰.۸ و ۱ میلی گرم (۳) ۱۰ و ۱۸ میلی گرم (۴) ۱۰ و ۸۰ میلی گرم
(ج: گزینه ۲)

۱۴. کدام ویتامین کمترین میزان پایداری را دارد؟

- (۱) C (۲) D (۳) K (۴) B۲
(ج: گزینه ۱)

۱۵. کم خونی، بیماری کبد و لوزالمعده و انواعی از اسهال مزمن ممکن است نشانه ی کمبود کدام ویتامین در بدن باشد؟

- (۱) ویتامین B۵ (۲) ویتامین B۳ (۳) ویتامین E (۴) ویتامین C
(ج: گزینه ۳)

۱۶. مصرف مایعات قبل از ورزش در کدام مورد بهتر است؟

- (۱) ۲ لیوان - ۲ ساعت قبل از ورزش (۲) ۱ لیوان - نیم ساعت قبل از ورزش
(۳) ۳ لیوان - یک ساعت قبل از ورزش (۴) ۲ لیوان - ۳ ساعت قبل از ورزش
(ج: گزینه ۱)

۱۷. حدود.....درصد از انرژی روزانه ما باید از طریق پروتئین تامین شود.

- (۱) ۱۵-۱۲ (۲) ۱۳-۱۵ (۳) ۱۳-۱۶ (۴) ۱۱-۱۴
(ج: گزینه ۱)

۱۸. به هضم چربی و کلسترول مواد غذایی کمک می کند.

- (۱) سلولز (۲) گلیکوژن (۳) کربوهیدرات ها (۴) فسفولیپید
(ج: گزینه ۱)

۱۹. در فعالیت های هوازی بلند مدت کدام یک استفاده می شود؟

- (۱) گلوکز (۲) آمینو اسید (۳) کلاسترول (۴) تری گلیسیرید
(ج: گزینه ۲)

۲۰.و..... به دستگاه عصبی کمک می کنند.

- (۱) اسید فولیک و نیاسین (۲) ویتامین های A و B (۳) ویتامین D و نیاسین (۴) اسید فولیک و تیامین
(ج: گزینه ۴)

۲۱. کدامیک میزان انرژی مورد استفاده را تعیین می کند؟

- (۱) انسولین (۲) ید (۳) هیپوفیز (۴) روی
(ج: گزینه ۲)

۲۲. در یک رژیم غذایی مناسب برای ورزشکار درصد های هیدرات های کربن، چربی و پروتئین به ترتیب کدام اند؟

- (۱) ۱۵٪، ۶۰٪، ۲۵٪ (۲) ۶۰٪، ۲۵٪، ۱۵٪ (۳) ۴۵٪، ۳۰٪، ۲۵٪ (۴) ۶۰٪، ۱۵٪، ۲۵٪
(ج: گزینه ۲)

۲۳. یک گرم چربی چند برابر یک گرم نشاسته انرژی تولید می کند؟

- (۱) برابرند (۲) ۱ نیم برابر (۳) ۳ برابر (۴) بیش از ۲ برابر
(ج: گزینه ۴)

۲۴. تنها منبع نیتروژن ما چیست؟

- (۱) کربوهیدرات ها (۲) پروتئین ها (۳) چربی ها (۴) مواد معدنی
(ج: گزینه ۲)

۲۵. بیماری اسکوروی بر اثر کمبود کدام ویتامین به وجود می آید؟

- (۱) C (۲) D (۳) E (۴) B
(ج: گزینه ۱)

۲۶. کدام یک از گروه های مواد غذایی زیر جزء مهمترین گروه برای یک ورزشکار می باشد؟

- (۱) پروتئین ها (۲) چربی ها (۳) کربوهیدرات ها (۴) هیچکدام
(ج: گزینه ۳)

۲۷. نیاز ورزشکاران به کلسیم در روز چه میزان در روز است؟

- (۱) ۱۰۶ میلی گرم (۲) ۴۵۰ میلی گرم (۳) ۳۲۱۴ میلی گرم (۴) ۱۲۰۰ میلی گرم
(ج: گزینه ۴)

۲۸. کدام یک از آثار زیر جزء آثار بلند مدت کمبود کلسیم نمی باشد؟

- (۱) استئوپوروز (۲) آنمیپوروز (۳) بری بری (۴) همه موارد
(ج: گزینه ۱)

۲۹. درصد چربی در بدن مرد و زن ورزشکار چه درصدی از وزن بدن باید باشد؟ (از راست به چپ)

- (۱) ۵.۷ درصد- ۴۱ درصد (۲) ۷.۵ درصد- ۱۴ درصد (۳) ۵.۷ درصد- ۱۴ درصد (۴) ۷.۵ درصد- ۴۱ درصد
(ج: گزینه ۳)

۳۰. در هرم غذایی مواد پایین ترین ردیف به کدام گروه از مواد اختصاص داده شده است؟

۱) میوه ها ۲) سبزیجات ۳) نان و غلات ۴) شیر و لبنیات
(ج: گزینه ۳)

۳۱. کدام گزینه فراوان ترین اسید آمینه آزاد موجود در خون می باشد؟

۱) گلوتامین ۲) انیدراز کربنیک ۳) ترومبین ۴) ترومبوپلاستین
(ج: گزینه ۱)

***** «تغذیه در دومیدانی» *****

۱. یکی از علل موفقیت در دومیدانی را بیان کرده و بگویید برای انجام آن نیازمند چه چیزی میباشیم؟

ج: کم بودن چربی بدن در دوندگان دوهای با مسافت بالا/ انتخاب و اجرای یک برنامه غذایی سالم و پرداختن منظم به ورزش می باشد

۲. چنانچه رقابت در صبح انجام میشود تغذیه باید چگونه انجام شود؟

ج: صبح از صبح صبحانه صرف نظر کنید. مصرف صبحانه می تواند منجر به ناراحتی گوارشی شما طی مسابقه گردد، با این حال چنانچه نمی توانید بدون صرف صبحانه به رقابت بپردازید مصرف حداکثر یک نان سوخاری و مایعات توصیه می شود.

۳. مصرف هرچه سریعتر کربوهیدراتها بعد از تمرین چه سودی دارد؟

ج: سبب تشکیل مجدد زودتر ذخایر از دست رفته عضله شده و سبب می گردد فرد در تمرینات یا مسابقات آتی دچار خستگی مفرط و کاهش عملکرد نشود.

۴. چرا باید در خلال مسابقه به تامین مایعات و تغذیه توجه گردد؟

ج: در مسابقات تا مسافت نیمه ماراتن همه نیازهای غذایی باید در طی نهار یا شام تامین گردد. تغذیه در خلال مسابقه هم متمرکز بر مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم آبی بدن می باشد. کم آبی سبب تشدید تولید حرارت بدن ورزشکار و مستعد شدن وی به گرمزدگی می شود لذا باید به تامین مایعات کافی طی دویدن توجه ویژه ای گردد.

***** «تغذیه رشته بدن سازی و کشتی» *****

۱. مصرف پروتئین ورزشکاران در رشته های ورزشی به چه عواملی بستگی دارد؟ آیا این موارد در مورد دیگر مواد مغذی هم صادق است؟

ج: بستگی به شدت و تکرار تمرینات ورزشکاران دارد/ بله

۲. آیا میتوان گفت که تغذیه ورزش کاران در یک رشته ورزشی با یک ورزشکار دیگر ممکن است یکسان باشد؟

ج: خیر زیرا تغذیه هر ورزشکار به میزان و شدت تمرین وی و وزن او بستگی دارد که در افراد مختلف متفاوت است.

۳- مهمترین نکته در باره کربوهیدرات ها چیست؟ این ماده مغذی چه نقش اساسی در ورزش دارد؟

ج: مستقیم با انرژی در ارتباط هستند. / نقش حمایت‌کننده (به این‌که سخت‌تر و کمی طولانی‌تر تمرین کنید کمک می‌کنند)

۴. آیا اهمیت مصرف چربی در بدنسازان تا حدی هست که ورزشکارانی که برای لاغری و بهتر شدن فرم بدنشان به این ورزش روی می‌آورند از آن پرهیز کنند؟

ج: خیر، زیرا چربی نیز به داشتن یک بدن عضلانی‌تر و یکپارچه‌تر کمک می‌کند. پیش از هر چیز چربی برای رژیم شما کالری تهیه می‌کند هرچه بیشتر انرژی دریافتی شما از چربی‌های رژیمی، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها تأمین گردد شما کمتر در معرض خطر بالانس نیتروژن منفی قرار می‌گیرید علاوه بر این چربی‌ها به علت برخی از هورمون‌های آنابولیکی از قبیل تستسترون در بدن نیز کمک می‌کند.

۵. در کشتی‌تأمین انرژی ورزشکار توسط کدام ماده است و این ماده حاصل تجزیه چیست؟

اسید لاکتیک، که حاصل تجزیه گلوکز در عضلات بدن می‌باشد. (در ورزش‌هایی که بیش از ۳ دقیقه طول می‌کشد بدن انرژی خود را از طریق اسید لاکتیک فراهم می‌کند.)

*****«تغذیه در بینگ پونگ»*****

۱. غذا باید چند ساعت قبل از بازی بینگ پونگ خورده شود؟

۱) ۲ الی ۳ ساعت ۲) ۳ الی ۴ ساعت ۳) ۷ الی ۸ ساعت ۴) ۱۲ ساعت

ج: گزینه ۲)

۲. غذا باید بیش از کربوهیدرات باشد.

۱) ۶۰٪ ۲) ۹۰٪ ۳) ۸۰٪ ۴) ۱۰۰٪

ج: گزینه ۱)

۳. غذایی که قبل از بازی خورده می‌شود، باید دارای هیدروکربن‌های ولی چربی باشد.

۱) زیاد-کم ۲) کم-زیاد ۳) کم-کم ۴) زیاد-زیاد

ج: گزینه ۱)

۴. تفاوت قند‌های ساده و مرکب چیست؟

۱) قند‌های مرکب دارای انرژی بیشتری هستند ۲) قند‌های ساده دارای انرژی بیشتری هستند

۳) قند‌های ساده جزو کربوهیدرات‌ها می‌باشند ولی مرکب‌ها نیستند ۴) قند‌های ساده در آب حل می‌شوند ولی قند‌های مرکب نه

ج: گزینه ۴)

۵. چربی در بدن به چه موادی تبدیل می شود؟

- (۱) گلیسرول (۲) اسید چرب (۳) گلیسرول و اسید چرب (۴) غیر قابل تجزیه می باشد
(ج:گزینه ۲)

***** «اصول بهداشت و تغذیه ورزشی» *****

۱. کدام یک از انواع بهداشت نیست؟

- (۱) بهداشت ورزشی (۲) بهداشت اجتماعی (۳) بهداشت فردی (۴) بهداشت روانی
(ج:گزینه ۲)

۲. هر فردی که فعالیت جسمانی میکند به ازای حرکت و فعالیت خود نیازمند است.

- (۱) غذا (۲) انرژی (۳) کربوهیدرات (۴) استراحت
(ج:گزینه ۲)

۳. ترکیب تغذیه خوب و تمرین مناسب میتواند باعث کاهش کدام عامل بیماری شود؟

- (۱) دیابت (۲) قلبی عروقی (۳) ارتريت (۴) همه موارد
(ج:گزینه ۴)

۴. کدام یک از ویتامین های زیر در کنترل متابولیسم بدن در تمرینات بدن اثر دارد؟

- (۱) آ (۲) ب (۳) ث (۴) دی
(ج:گزینه ۲)

۵. کدام ویتامین به جذب مواد غذایی ضروری کمک میکند؟

- (۱) ث (۲) دی (۳) ای (۴) ب
(ج:گزینه ۲)

۶. حداقل و حداکثر انرژی مورد نیاز روزانه چند کیلو کالری است؟

- (۱) ۲۰۰۰-۱۶۰۰ (۲) ۲۸۰۰-۱۶۰۰

- (۳) ۳۰۰۰-۱۵۰۰ (۴) ۲۰۰۰-۱۰۰۰

(ج:گزینه ۲)

۷. گروه سبسیجات را باید چند بار در روز مصرف کرد؟

۲.۳(۱) ۵.۳(۲) ۵.۲(۳) ۴.۲(۴)

(ج:گزینه ۲)

۸. دفعات مصرف کدام دسته از مواد غذایی در روز با بقیه تفاوت دارد؟

۱) پروتئین ۲) نان و غلات ۳) میوه ها ۴) لبنیات

(ج:گزینه ۲)

۹. مصرف کربوهیدرات در روز های قبل از مسابقه باید چگونه باشد؟

۱) پایین باشد ۲) بالا باشد

۳) متعادل باشد ۴) با برنامه ریزی پزشک

(ج:گزینه ۲)

۱۰. دمای آب مصرفی ورزشکاران استقامتی باید چند درجه باشد؟

۰(۱) درجه ۱۱(۲) درجه ۱۰-۵(۳) درجه ۴(فرقی ندارد)

(ج:گزینه ۲)

*****«تغذیه در تنیس و بدمینتون»*****

۱. حداقل..... از غذاهای حاوی..... در روز برای حفظ ذخایر گلیکوژن ماهیچه های ورزشکار لازم است.

۴(۱) سهم _ کربوهیدرات ۸(۲) سهم _ پروتئین ۴(۳) سهم _ پروتئین ۸(۴) سهم _ کربوهیدرات

(ج:گزینه ۴)

۲. کدام گزینه درست است؟

۱) روغن های جانوری تامین کننده اسید های چرب ضروری اند.

۲) روزانه نباید بیش از ۵۰_ ۳۰ گرم چربی در روز مصرف کرد.

۳) مصرف روزانه لبنیات برای تامین پروتئین کافی ضروری است.

۴) در روز مسابقه بهتر است از غذا های حاوی سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنیم.

(ج:گزینه ۲)

۳. برای تامین کافی و داشتن عضلات قوی هر ورزش به سهم از گروه موادغذایی یک ورزشکار نیاز دارد.

(۱) پروتئین _ ۴-۶ _ گوشت (۲) ویتامین _ ۲-۳ _ میوه ها (۳) پروتئین _ ۲-۳ _ گوشت (۴) ویتامین _ ۴-۶ _ میوه ها

(ج:گزینه ۱)

۴. نوشیدن چند لیوان آب در روز برای ورزشکار توصیه میشود؟ چرا نوشیدنی های کافئین دار برای این ورزشکار مناسب نیستند؟

(۱) ۵ _ زیرا باعث افزایش دفع آب بدن میشود.

(۲) ۱۵ _ زیرا مانع حفظ ذخایر گلیکوژن در ماهیچه ها میشوند.

(۳) ۱۰ _ زیرا باعث افزایش دفع آب بدن میشوند.

(۴) ۲۰ _ زیرا مانع حفظ ذخایر گلیکوژن در ماهیچه ها میشوند.

(ج:گزینه ۳)

۵. کدام یک از موارد زیر جزو ویژگی های یک غذای مناسب قبل از مسابقه تنیس نمی باشد؟

(۱) کم چرب باشد (۲) فیبر زیاد داشته باشد (۳) دارای مایعات باشد (۴) دارای کربوهیدرات متوسط باشد

(ج:گزینه ۲)

۶. بعد از یک مسابقه ورزشی کدام یک از نوشیدنی ها زیر پیشنهاد می شود؟

(۱) شیر (۲) نوشابه (۳) ساندریس (۴) الکل

(ج:گزینه ۱)

۷. کدام یک از موارد زیر از خوراک های مناسب یک ساعت قبل از تمرین بدمینتون نمی باشد؟

(۱) ژل کربوهیدرات (۲) انرژی بار (۳) نوشابه های گازدار (۴) آب نبات ژله ای

(ج:گزینه ۳)

۸. غذایی که قبل از تمرین بدمینتون مصرف می شود کدام یک از موارد زیر را کمتر دارد؟

(۱) چربی (۲) فیبر (۳) کربوهیدرات (۴) پروتئین

(ج:گزینه ۱)

۹. کدام یک از موارد زیر جزو نکات مهم برای جلوگیری از صدمات در آب و هوای گرم در ورزش بدمینتون نمی باشد؟

(۱) تمرین نکردن در روز های خیلی گرم و داغ

(۲) مصرف مداوم آب قبل از تمرین و هنگام تمرین و بعد از تمرین

(۳) مصرف قرص های نمک

(۴) پرهیز از پوشیدن لباس های پلاستیکی

(ج:گزینه ۳)

۱۰. کدام یک از مواد زیر جهت هماهنگی عضلات و جلوگیری از گرفتگی عضلات لازم است؟

(۱) سدیم و پتاسیم

(۲) سدیم و نمک

(۳) فیبر و پتاسیم

(۴) کربوهیدرات و پتاسیم

(ج:گزینه ۱)

۱۱. کدام یک از از چربی های زیر برای بدن یک ورزشکار تنیس ضروری تر و لازم تر است؟

(۱) اسید لینولنیک

(۲) کلسترول

(۳) چربی حیوانی

(۴) همه موارد

(ج:گزینه ۱)

***** «تغذیه در دوچرخه سواری» *****

۱. در تعیین سرعت سوخت و ساز مواد ، گلوکز به عنوان شاخص چه مقداری انتخاب شده است ؟

(۱) ۱ (۲) ۱۰ (۳) ۵۰ (۴) ۱۰۰

(ج:گزینه ۴)

۲. در هنگام دوچرخه سواری ابتدا چه ماده ای مصرف میشود و تا چه زمان دوام می آورد ؟

(۱) چربی ها - ۱ ساعت (۲) کلیکوژن - ۲ ساعت (۳) چربی - ۲ ساعت (۴) کلیکوژن - ۱ ساعت

(ج:گزینه ۲)

۳. بهترین روش تغذیه برای دوچرخه سواران شامل چند درصد کربو هیدرات می باشد ؟

(۱) ۴۰ درصد (۲) ۳۰ درصد (۳) ۵۰ درصد (۴) ۱۰ درصد

(ج:گزینه ۱)

۴. در دوچرخه سواری برای انباشتن انرژی چه غذایی بهتر است ؟

(۱) حبوبات (۲) غذاهای چرب (۳) ماکارونی (۴) همه ی موارد

(ج:گزینه ۳)

*****«تغذیه در شنا»*****

۱. شناگران در تمرینات خود چه مقدار کالری مصرف می کنند؟

(۱) ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ کیلوکالری (۲) ۳۰۰۰ تا ۶۰۰۰ کیلوکالری (۳) ۴۰۰۰ تا ۷۰۰۰ کیلوکالری (۴) ۵۰۰۰ تا ۸۰۰۰ کیلوکالری

(ج:گزینه ۱)

۲. منبع اصلی انرژی چیست و از چه ماده ای به بدن می رسد؟

(۱) گلیکوزن عضلات/ کربوهیدرات (۲) گلیکوژن کبد/ کربوهیدرات (۳) چربی/ روغن حیوانی (۴) چربی/ روغن نباتی

(ج:گزینه ۱)

۳. کدام یک از مواد زیر تنها ۲۰ درصد از رژیم غذایی روزانه یک شناگر را به خود اختصاص داده است؟

(۱) کربوهیدرات (۲) ویتامین (۳) پروتئین (۴) آب

(ج:گزینه ۳)

۴. مصرف کدام یک از مواد زیر در کنار مایعات مناسب است؟(طی مسابقه)

(۱) کربوهیدرات (۲) پروتئین (۳) ویتامین (۴) چربی

(ج:گزینه ۱)

۵. کدام یک از نوشیدنی های زیر مایعات را موجب به جذب شدن به بدن نمی کند؟

(۱) گاتورید (۲) پاوراید (۳) اکسیر (۴) آب معدنی

(ج:گزینه ۴)

۶. اگر مسابقات شنا در صبح زود انجام پذیرد و ورزشکار فرصت خوردن صبحانه را نداشته باشد باید از نوشیدنی های دارای چند درصد قند استفاده کند؟

(۱) ۱۰ تا ۱۲ درصد (۲) ۶ تا ۹ درصد (۳) ۳ تا ۶ درصد (۴) ۱۰ تا ۱۵ درصد

(ج:گزینه ۲)

*****«تغذیه در غواصی»*****

۱. کدام یک از ویتامین های زیر جزو قوی ترین آنتی اکسیدان ها می باشد؟

(۱) D, C (۲) C, E (۳) A, B (۴) C, B

(ج: گزینه ۳)

۲. اگر غواصی ۴ ساعت طول بکشد چقدر آب ممکن است از بدن غواص دفع شود؟

(۱) سه لیتر (۲) پنج لیتر (۳) شش لیتر (۴) هشت لیتر

(ج: گزینه ۱)

۳. اگر غواصان پس از پایان غواصی آب دفع شده از بدنشان را جبران نکنند کدام یک از اعضای بدن آسیب می بیند؟

(۱) کبد (۲) بافت ها (۳) ریه ها (۴) کلیه ها

(ج: گزینه ۴)

۴. در هنگام غواصی کدام گاز باعث افزایش رادیکال های آزاد در خون می شود؟

(۱) کربن دی اکسید (۲) اکسیژن (۳) نیتروژن (۴) همه موارد

(ج: گزینه ۲)

۵. غواصان در هنگام استنشاق هوا در معرض کدام گاز قرار نمی گیرند؟

(۱) هیدروژن (۲) اکسیژن (۳) دی اکسید کربن (۴) نیتروژن

(ج: گزینه ۴)

۶. قبل از غواصی رژیم غذایی غواص باید شامل حداقل کدام یک از مواد زیر باشد؟

(۱) چربی (۲) قند (۳) آب (۴) ویتامین ای

(ج: گزینه ۱)

۷. اکسیداسیون در هنگام غواصی بر کدام قسمت بدن غواصان اثر می گذارد؟

(۱) ریه ها (۲) مغز (۳) بافت ها (۴) قلب

ج:گزینه ۳)

۸. کدام یک از مواد غذایی زیر می تواند ۵۰ درصد رژیم غذایی غواص را تشکیل بدهد؟

۱) روغن حیوانی ۲) عسل ۳) سبزیجات ۴) روغن گیاهی

ج:گزینه ۲)

***** «تغذیه در بوکس و راگبی» *****

۱. جهت افزایش توده عضلانی باید.....داد.

۱) توده چربی را کاهش ۲) توده چربی را افزایش ۳) انرژی دریافتی را افزایش ۴) انرژی دریافتی را کاهش

ج:گزینه ۳)

۲. جهت افزایش توده عضلانی مکملی سودمند است که حاوی.....کای به علاوه سطوح مناسبی پروتئین و دیگر مواد مغذی باشد.

۱) کربوهیدرات ۲) چربی ۳) قند ۴) همه موارد

ج:گزینه ۱)

۳. قدم اول در تغذیه بوکس چیست؟

۱) نگهداری وضعیت بدنی در حد مطلوب در هر زمانی که نیاز است ۲) شروع با یک برنامه تمرینی خوب

۳) توجه به پاسخ های بدنی ۴) توجه به زمان و میزان وعده ها و میان وعده های غذایی

ج:گزینه ۲)

۴. توصیه می شود که ۸ تا ۱۰ هفته قبل از شروع مسابقات درصد چربی و وزن بدن.....یابد.

۱) افزایش ۲) کاهش ۳) ثابت بماند ۴) تناسب

ج:گزینه ۲)

۵. یک ورزشکار راگبی به کدام یک از مواد زیر بیشتر نیاز دارد؟

۱) پروتئین ۲) کربوهیدرات ۳) چربی ۴) ویتامین

ج:گزینه ۱)

۶. یک برنامه غذایی مناسب برای یک ورزشکار راگبی باید دارای چه خصوصیتی باشد؟

ج: تامین نیاز های تغذیه ای، تکمیل و بازسازی ذخایر انرژی ، دستیابی به ترکیب بدنی مناسب ، کاهش و کنترل آسیب ها

***** « تغذیه در کوهنوردی » *****

۱. مهم ترین وعده غذایی برای یک کوهنورد چیست؟ چرا؟

ج: صبحانه مهم ترین وعده است زیرا باعث تامین انرژی حیاتی بدن او در طول روز می شود.

۲. بهترین سوخت برای طول اجرای برنامه کوهنوردی چیست؟

ج: کربوهیدرات ها

۳. کدام یک از گروه مواد خوراکی زیر برای صبحانه یک کوهنورد مناسب است؟

۱) حبوبات، تخم مرغ، غلات ۲) شکلات، گوشت، میوه جات ۳) ویتامین ها، میوه جات، تخم مرغ ۴) سوپ، املاح، چربی مختصر

ج: گزینه ۱)

۴. پس از برنامه کوهنوردی کدام یک از مواد زیر مناسب تر است؟

۱) آبمیوه مصنوعی ۲) نوشابه گاز دار ۳) آبمیوه طبیعی ۴) آب

ج: گزینه ۳)

۵. با افزایش فشار در کوهنوردی استفاده بدن از کدام ماده به ۶۰ درصد می رسد؟

۱) کربوهیدرات ۲) آب ۳) پروتئین ۴) ویتامین

ج: گزینه ۱)

«پایان»