

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۹

۱- کدام یک از بیماران ذیل می بایست از ورزش محروم گردند؟

۰۱. نارسایی متوسط یا شدید میترا
۰۲. دیابت نوع اول
۰۳. میوکاردیت حاد
۰۴. دیابت نوع دوم

۲- این تمرین قدرتی برگرفته از کدام الگو می باشد؟

« حجیم سازی ، قدرت ، قدرت / توان ، اوج رسی »

۰۱. الگوی متویف
۰۲. الگوی براون
۰۳. الگوی اسپاسوف
۰۴. الگوی واتسون

۳- تغذیه و مصرف مایعات جزء کدام عوامل ارزیابی طراحی تمرین می باشد؟

۰۱. آمادگی بدنی
۰۲. عوامل کمکی
۰۳. آمادگی تکنیکی
۰۴. آمادگی روانی

۴- کدام مرحله در ابتدای برنامه تمرین و به دنبال دوره انتقال می آید؟

۰۱. فاز عمومی در دوره آماده سازی
۰۲. فاز اختصاصی در دوره آماده سازی
۰۳. فازهای دوره انتقال
۰۴. فازهای دوره مسابقات

۵- هنگامی که توازن بین خواسته های محیط از فرد و تصور وی از تواناییهایش در برآوردن این خواسته ها به هم می خورد، چه چیزی رخ می دهد؟

۰۱. درماندگی
۰۲. پرخاشگری
۰۳. استرس
۰۴. فلات یادگیری

۶- کدام گزینه از اقدامات درمانی در بیش تمرینی است؟

۰۱. استراحت مطلق در مراحل اولیه
۰۲. شرکت در فعالیت های بی هوازی
۰۳. افزایش حجم تمرین در مراحل اولیه
۰۴. سرما درمانی

۷- کدام یک از تمرینات زیر اصطلاحاً به تمرینات چند دستگاه تولید انرژی معروف است؟

۰۱. تمرینات موازی
۰۲. تمرینات پلیومتریک
۰۳. تمرینات کششی
۰۴. تمرینات گرم کردن

۸- در یک میکروسیکل کدام یک از تمرینات زیر، باید در ابتدای تمرینات دیگر قرار بگیرد؟

۰۱. تمرینات تکنیک مهارتی
۰۲. تمرینات سرد کردن
۰۳. تمرینات هوازی
۰۴. تمرینات بی هوازی

۹- کدام گزینه مربوط به اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی می باشد؟

۰۱. کاهش تولید اسید اوریک
۰۲. کاهش سطوح آنزیم خون
۰۳. کاهش گلیکوژن عضله و خون
۰۴. افزایش هموگلوبین و آهن پلاسما

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۱۰- رایج ترین اختلال قلبی در بین ورزشکاران جوانی که در حین ورزش شدید ناگهانی می میرند، کدام گزینه است؟

۰۱. علل مربوط به شراین کرونر
۰۲. ناهنجاری مادرزادی
۰۳. انقباض ناگهانی
۰۴. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک

۱۱- در چه زمانی می بایست ورزشکار به اوج آمادگی خود رسیده باشد؟

۰۱. یک هفته پیش از مسابقه
۰۲. دو هفته پیش از مسابقه
۰۳. یک ماه پیش از مسابقه
۰۴. سه هفته پیش از مسابقه

۱۲- هدف اصلی از گرم کردن در تمرینات چه می باشد؟

۰۱. افزایش جریان خون و انتقال بازتاب
۰۲. آماده سازی ورزشکار در جنبه های روانی و فیزیولوژیکی
۰۳. افزایش تحریک پذیری بافت همبند
۰۴. کاهش زمان انقباض و بازتاب

۱۳- در ۱/۳ (یک سوم) ابتدائی منحنی بازیافت اجرا چند درصد افت می کند؟

۰۱. ۱۰ درصد
۰۲. ۷۰ درصد
۰۳. ۵۰ درصد
۰۴. ۲۰ درصد

۱۴- گام سوم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقه سالیانه کدام است؟

۰۱. تنظیم مراحل برنامه جدید
۰۲. تعیین طول مدت دوره مسابقه
۰۳. تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه
۰۴. ارزیابی برنامه گذشته

۱۵- کدام گزینه پدیده ای است که با به هم خوردن تعادل در معادله (تمرین = بازیافت + فعالیت) رخ می دهد؟

۰۱. بازیافت
۰۲. بیش تمرینی
۰۳. فلات یادگیری
۰۴. افت اجرا

۱۶- کدام گزینه از علائم فیزیولوژیکی و روان شناختی ناشی از تحلیل رفتگی ورزشکاران است؟

۰۱. احساس نشاط کردن
۰۲. سرماخوردگی، بی خوابی و بی اشتها
۰۳. خواب زیاد
۰۴. افزایش وزن بدن

۱۷- بیش تمرینی پاراسمپاتیک در بین کدام ورزشکاران دیده می شود؟

۰۱. ورزشکاران جوان
۰۲. ورزشکاران مبتدی
۰۳. ورزشکاران سرعتی
۰۴. ورزشکاران استقامتی

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۱۸- کدام عبارت الگوی خطی در زمان بندی تمرین است؟

۱. تمرین از یک جلسه به جلسه بعدی با شدت و حجم سبک و سنگین تغییر می کند.
۲. تمرین به صورت دو مرحله آماده سازی عمومی و آماده سازی ویژه تقسیم می شود.
۳. تمرین به صورت یک الگوی غیر خطی یا نوسانی زمان بندی می شود.
۴. شامل تغییرات یکنواخت در شدت و حجم تمرین تا پایان برنامه تمرین می باشد.

۱۹- کدام گزینه از کارکرد های بیولوژیکی سرد کردن بعد از تمرین می باشد؟

۱. کاهش بازگشت وریدی
۲. تجمع خون در اندام تحتانی
۳. جلوگیری از کوفتگی
۴. دفع آهسته اسید لاکتیک

۲۰- بر اساس الگوی زمان بندی تمرین (لئونیدمتویف) در کدام مرحله ورزشکار به استراحت فعال می پردازد و حجم و شدت تمرین به میزان چشمگیری کاهش می یابد؟

۱. انتقال
۲. قدرت
۳. آماده سازی
۴. مسابقه اصلی

۲۱- در مرحله آماده سازی ویژه چه تغییراتی در فاکتور های تمرین صورت می گیرد؟

۱. کاهش شدت و افزایش حجم تمرین
۲. افزایش شدت و کاهش حجم تمرین
۳. کاهش شدت و کاهش حجم تمرین
۴. افزایش شدت و افزایش حجم تمرین

۲۲- کدام یک از انواع برنامه ها برای توسعه ورزش کشور و توسط دولت انجام می شود؟

۱. استراتژیک
۲. عملیاتی
۳. طولانی مدت
۴. سالیانه

۲۳- معمولاً چرخه های بزرگ برنامه تمرین چه مدت زمان طول می کشد؟

۱. یک هفته
۲. شش ماه
۳. ۴ تا ۸ هفته
۴. ۲ تا ۶ هفته

۲۴- خستگی ناشی از مکانیسم مرکزی عمدتاً در نرون های حرکتی کدام قسمت ایجاد می شود؟

۱. اعصاب محیطی
۲. صفحه محرکه
۳. مغز
۴. تارهای عضلانی

۲۵- کدام یک از افراد زیر بیش از سایرین مستعد تحلیل رفتگی هستند؟

۱. افراد کمال گرا
۲. افراد با اعتماد به نفس بالا
۳. افراد غیر ورزشکار
۴. افراد مستقل

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۲۶- بعد از پارگی و ضرب خوردگی های ناشی از تمرین، کدام راهکار جهت بازگشت به حال اولیه موثر است؟

۱. سرما درمانی ۲. بازیافت فعال ۳. ماساژ ۴. گرما درمانی

۲۷- چند روز پیش از مسابقه باید تمرینات صبحگاهی از برنامه حذف شود و شدت تمرینات عصر از متوسط به خفیف باشد؟

۱. ۶ روز ۲. ۴ روز ۳. ۲ روز ۴. ۱ روز

۲۸- در هایپوترمی متوسط دمای بدن چند درجه سانتی گراد است؟

۱. ۳۵-۳۲ درجه سانتی گراد ۲. ۳۲-۳۰ درجه سانتی گراد
۳. ۳۶-۳۷ درجه سانتی گراد ۴. ۲۹-۳۰ درجه سانتی گراد

۲۹- کدام گزینه از عوامل موثر داخلی در افزایش احتمال بروز بیش تمرینی است؟

۱. بیماری ها ۲. شدت تمرینات جسمانی
۳. سن ۴. حجم تمرینات جسمانی

۳۰- در فاز عمومی دوره آماده سازی کدام یک از اصول ذیل مورد نظر است؟

۱. افزایش حجم تمرین بصورت پیشرونده ۲. توسعه آمادگی اختصاصی
۳. عدم حفظ فاکتورهای اصل تمرین ۴. کاهش حجم تمرین پیشرونده