



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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۹

۱- تمرین همزمان چند دستگاه انرژی و اجرای همزمان انواع تمرینات، بیانگر کدامیک از شیوه های تمرینی است؟

- ۰۱ موازی ۰۲ پلیومتریک ۰۳ ترکیبی ۰۴ هرمی

۲- کدام روش تمرینی جهت افزایش قدرت انفجاری بکار می رود؟

- ۰۱ ایزوکینتیک ۰۲ پلیومتریک ۰۳ ایزومتریک ایستا ۰۴ ایزومتریک پرتوان

۳- برنامه تمرین را به کدام مراحل زیر تقسیم می کنند؟

- ۰۱ حجیم سازی، توان و اوج رسی/قدرت.قدرت ۰۲ قدرت.قدرت/حجیم سازی، توان و اوج رسی
۰۳ توان و اوج رسی/ حجیم سازی، قدرت.قدرت ۰۴ حجیم سازی.قدرت.قدرت/توان و اوج رسی

۴- در کدام نوع بازتاب، تارهای برون دوکی با انقباض خود، عضله را از کشیدگی بیش از حد رهایی می دهد؟

- ۰۱ مایوتاتیک ۰۲ بازتاب کششی ۰۳ الاستیکی ۰۴ ساده

۵- تمرینات مقاومتی، کدامیک از سازگاریهای زیر را با شدت بالاتری ایجاد می کند؟

- ۰۱ فعالیت آنزیمهای اکسایشی ۰۲ افزایش چگالی مویرگی
۰۳ افزایش میتوکندریها ۰۴ افزایش توده عضلانی

۶- کدام گزینه، از مهمترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلیومتریک است؟

- ۰۱ اصل اضافه بار ۰۲ اصل گرم کردن ۰۳ اصل سرد کردن ۰۴ اصل توسعه شدت

۷- کدام گزینه در مورد دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن، نادرست می باشد؟

- ۰۱ افزایش جریان خون و انتقال اکسیژن ۰۲ افزایش فعالیت آنزیم ها و واکنش های سوخت و سازی
۰۳ افزایش کشسانی و تحریک پذیری بافت همبند ۰۴ افزایش زمان انقباض و بازتاب

۸- شدت مناسب تمرینات جهت سرد کردن با توجه به افراد مورد نظر، چند درصد حداکثر اکسیژن مصرفی در نظر گرفته می شود؟

- ۰۱ در افراد تمرین کرده بین ۶۵-۷۰ ۰۲ در افراد تمرین نکرده بین ۴۵-۵۰
۰۳ در افراد تمرین نکرده بین ۳۵-۵۵ ۰۴ در افراد تمرین کرده بین ۵۰-۶۵

۹- در کدامیک از مراحل زمانبندی تمرین، حجم تمرین بالا و شدت تمرین پایین است؟

- ۰۱ مسابقه ۰۲ انتقال ۰۳ آماده سازی اختصاصی ۰۴ آماده سازی عمومی



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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۹

۱۰- بر اساس الگوی لئونید متویف سال تمرین به طور مشخص به چند مرحله تقسیم می شود؟

۱. آماده سازی. مسابقه و حجیم سازی
۲. حجیم سازی. آماده سازی و انتقال
۳. انتقال. حجیم سازی و مسابقه
۴. آماده سازی. مسابقه و انتقال

۱۱- یک مربی برای کاهش خطر بروز سندروم بی تمرینی از کدام روش استفاده می کند؟

۱. انتقال
۲. بی باری
۳. نگهداری
۴. آماده سازی

۱۲- کدامیک از انواع برنامه های زمان بندی تمرین توسط دولت انجام می شود؟

۱. برنامه سالیانه
۲. برنامه ماهانه
۳. برنامه طولانی مدت
۴. برنامه استراتژیک

۱۳- عوامل خستگی و کوفتگی در کدامیک از برنامه ها باید رعایت شود؟

۱. برنامه روزانه
۲. برنامه سالیانه
۳. برنامه ماهیانه
۴. برنامه هفتگی

۱۴- گام اول در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه کدام گزینه زیرمی باشد؟

۱. تعیین طول مدت دوره آماده سازی
۲. تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه
۳. تعیین نوع زمان بندی مورد استفاده در برنامه ریزی
۴. تعیین فازهای هر دوره ای از برنامه

۱۵- کدامیک از عبارات زیر نادرست می باشد؟

۱. بعد از تمرینات سخت و طولانی باید تمرینات را به سمت کاهش تدریجی فشار تمرین هدایت کرد.
۲. در صورتیکه تفاوت های جنسی وجود داشته باشد، طول مدت کاهش تدریجی فشار تمرین نامشخص است.
۳. ورزشکاران مسن تر ممکن است به مدت بیشتری برای کاهش تدریجی فشار تمرین نیاز داشته باشند.
۴. به نظر میرسد در مقایسه با ورزشکاران استقامتی، ورزشکاران قدرتی به کاهش تدریجی فشار تمرین، کوهتری نیاز دارند.

۱۶- کدام واژه به مفهوم احساس و ادراک خستگی و کاهش عملکرد عضلانی اطلاق می شود؟

۱. تحلیل رفتگی
۲. درماندگی
۳. خستگی
۴. بیش رسی

۱۷- میزان فعالیت ورزشی ورزشکار، اغلب به چه عاملی بستگی دارد؟

۱. سالهایی که در ورزش سرمایه گذاری کرده است.
۲. احساس خرسندی حاصل از ورزش
۳. شدت تمرین
۴. حجم تمرین

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۵۹

۱۸- کدام دسته از افراد بیش از سایرین مستعد تحلیل رفتگی هستند؟

۱. افراد درمانده، افراد کمال گرا، با اعتماد به نفس پائین
۲. افراد وابسته به سایرین، افرادی که احساس ناخشنودی دارند
۳. افراد کمال گرا، وابسته به سایرین، افراد با اعتماد به نفس زیاد
۴. افراد کمال گرا، افراد وابسته به سایرین، افراد با اعتماد به نفس پائین

۱۹- کدامیک از گزینه های زیر، به نظر سلیگمن، مایر و پترسون نشانگان درماندگی نیستند؟

۱. کندی شناختن
۲. فقدان پرخاشگری
۳. عزت نفس
۴. افزایش فعالیت حرکتی

۲۰- کدامیک از گزینه های زیر، از عوامل خارجی موثر در بیش تمرینی است؟

۱. جنس فرد
۲. سن
۳. خلق و خو
۴. شرایط محیطی و زمان تمرین

۲۱- کدامیک از موارد زیر، جزء عوارض ناشی از بیش تمرینی سمپاتیک نمی باشد؟

۱. کاهش ضربان قلب
۲. بی خوابی
۳. کاهش وزن
۴. کاهش اشتها

۲۲- مرحله ای قبل از بیش تمرینی که در اثر تمرین فشرده و فشار غیر تمرینی که منجر به افت کوتاه مدت اجرا می شود، چه نامیده می شود؟

۱. بیش تمرینی
۲. تحلیل رفتگی
۳. درماندگی
۴. بیش دسترسی

۲۳- کدامیک از موارد زیر، جزء عوارض ناشی از بیش تمرینی پاراسمپاتیک می باشد؟

۱. افزایش فعالیت عصب واگ
۲. افزایش ضربان قلب استراحتی
۳. کاهش فعالیت عصب واگ
۴. افزایش مصرف انرژی

۲۴- کدام نوع بازیافت در رهایی خستگی عضلانی، کاهش تورم و التهاب و نیز رفع چسبندگی عضلات سودمند است؟

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

۲۵- کدام نوع بازیافت بر عواملی مانند انگیزش و اراده اثر می گذارد؟

۱. ملاحظات تغذیه ای
۲. بازیافت روانی
۳. سرما درمانی
۴. گرما درمانی



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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۵۹

۲۶- راه رفتن و آشنا شدن با محل برگزاری مسابقات و یا تماشای فیلم مربوط به حریفان خاص، در کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟

۰۱. سه روز قبل از مسابقه ۰۲. روز مسابقه ۰۳. یک روز قبل مسابقه ۰۴. دو روز قبل از مسابقه

۲۷- کدام سازگاری که بازتابی از تحریک سمپاتیکی می باشد، موجب تنگی عروقی خونی پوست و محدود شدن دفع حرارت از سطح پوست می شود؟

۰۱. سازگاری های فیزیولوژیکی در شرایط سردی هوا ۰۲. سازگاری های فیزیولوژیکی در شرایط گرمای هوا
۰۳. هایپوترمی ۰۴. سازگاری های فیزیولوژیکی در شرایط ارتفاع

۲۸- کدامیک از گزینه های زیر، مربوط به سازگاری های فیزیولوژیکی در شرایط سردی هوا نمی باشد؟

۰۱. گرما زایی ناشی از حرکت ۰۲. تنظیم دمای بدن
۰۳. کاهش تولید ادرار ۰۴. گرما زایی ناشی از لرزیدن

۲۹- کدام یک از عبارات زیر، تعریفی صحیح و کاملی از پارادوپینگ است؟

۰۱. دادن دارو به ورزشکار توسط حریف جهت کاهش کارایی وی و یا بدنام کردن ورزشکار
۰۲. مصرف یک ماده خارجی با مقادیر غیر عادی از طریق تزریق توسط فرد سالم
۰۳. دادن دارو به ورزشکار توسط مربی جهت افزایش کارایی وی
۰۴. تجویز یک ماده خارجی و یا ماده درون زا بدن با مقادیر غیر عادی از راه استعمال غیر طبیعی توسط شخص سالم با هدف افزایش کارایی ورزشی

۳۰- کدامیک از گزینه های زیر، از علل عمده مرگ ناگهانی در ورزشکاران نمی باشد؟

۰۱. اختلالات سیستم هدایتی قلب ۰۲. عروق کرونر
۰۳. علل دریچه ای ۰۴. هیپرتروفی بطن راست