

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۱- اگر تمرین مقاومتی به فعالیت هوازی اضافه شود ممکن است توانایی حفظ یا بهبود ظرفیت هوازی چه تغییری کند؟

۱. افزایش یابد. ۲. تغییر چندانی نمی کند.
۳. تا دو برابر افزایش می یابد. ۴. به طور جدی کاهش می یابد.

۲- اثر ترتیب تمرین بر بهبود ظرفیت هوازی و قدرت در کدام یک از گروه های زیر اهمیت چندانی ندارد؟

۱. ورزشکاران زنده ۲. افراد مبتدی ۳. ورزشکاران قدرتی ۴. ورزشکاران استقامتی

۳- در کدام یک از انواع انقباض زیر پاسخ انقباضی سریع تری ایجاد می شود؟

۱. رفلکس حرکتی ۲. حرکات ارادی ۳. حرکات ارادی پویا ۴. رفلکس مایوتاتیک

۴- فیزیولوژیست های ورزشی شدت مناسب تمرینات جهت سرد کردن در افراد تمرین کرده را چه میزان محاسبه کرده اند؟

۱. ۵۰ تا ۶۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی ۲. ۳۰ تا ۴۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. ۵۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه ۴. ۳۰ تا ۴۵ درصد ضربان قلب بیشینه

۵- هر چه ورزشکار به مرحله مسابقه اصلی نزدیک تر می شود، کدام قسمت تمرین افزایش و کدام قسمت تمرین کاهش می یابد؟

۱. حجم - شدت ۲. تکرار - حجم ۳. شدت - بار ۴. شدت - حجم

۶- در کدام یک از مراحل برنامه سالیانه، حجم و شدت تمرین به میزان چشمگیری کاهش می یابد؟

۱. آماده سازی عمومی ۲. مرحله پیش از مسابقه
۳. مرحله مسابقه ۴. مرحله انتقال

۷- هدف اصلی کدام یک از برنامه های زیر دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت ها است؟

۱. برنامه استراتژیک ۲. برنامه سالیانه ۳. برنامه ماهانه ۴. برنامه هفتگی

۸- به طور کلی، در مقایسه با ورزشکاران نخبه، ورزشکاران مبتدی چگونه اند؟

۱. دوره آماده سازی کوتاه تری دارند. ۲. دوره پیش از مسابقه طولانی تری دارند.
۳. دوره انتقال کوتاه تری دارند. ۴. دوره آماده سازی طولانی تری دارند.

۹- افزایش حجم تمرین به صورت پیشرونده، جزء اهداف کدام یک از مراحل زیر است؟

۱. فاز عمومی ۲. فاز اختصاصی ۳. فاز قبل از مسابقه ۴. فاز انتقال

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۱۰- در برنامه یک جلسه تمرین باید چگونه تمرین داده شود؟

۱. سیستم هوازی قبل از سیستم بی هوازی

۲. سیستم بی هوازی بدون لاکتیک قبل از سیستم بی هوازی لاکتیکی

۳. سیستم هوازی قبل از سیستم بی هوازی لاکتیکی

۴. تمرین قدرتی قبل از تمرین تکنیک مهارتی

۱۱- کدام یک از موارد زیر در مکانیسم مرکزی خستگی دخالت دارد؟

۱. نرون های حرکتی

۲. اعصاب محیطی

۳. صفحه محرکه و تارهای عضلانی

۴. نرون های پروکسیمال

۱۲- کدام گزینه زیر را یک پاسخ روانی - فیزیولوژیکی نسبت به تلاش مداوم و بعضا شدید و اغلب بی نتیجه برای برآوردن نیازهای تمرین و مسابقه تعریف می کنند؟

۱. خستگی

۲. بیش تمرینی

۳. درماندگی

۴. تحلیل رفتگی

۱۳- کدام گزینه زمانی رخ می دهد که توازن بین خواسته های محیط از فرد و تصور فرد از توانایی او در برآوردن این خواسته ها بهم بخورد؟

۱. بیش دسترسی

۲. درماندگی

۳. استرس

۴. بیش تمرینی

۱۴- بیش تمرینی سمپاتیک در کدام یک از ورزشکاران زیر شایع تر است؟

۱. دوندگان سرعت

۲. دوندگان ماراتن

۳. دوندگان ۱۰۰۰۰ متر

۴. ورزشکاران سه گانه

۱۵- کدام یک از موارد زیر از علایم بیش تمرینی پاراسمپاتیک است؟

۱. افزایش ضربان قلب استراحت

۲. کاهش اشتها

۳. کاهش ضربان قلب استراحت

۴. افزایش فشار خون

۱۶- کدام یک از موارد زیر، جزء اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی است؟

۱. کاهش غلظت اسید لاکتیک بیشینه خون

۲. کاهش تولید اسید اوریک

۳. افزایش غلظت اسید لاکتیک بیشینه خون

۴. افزایش پاسخ به انسولین

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰:

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۱۷- بیش تمرینی چه اثری بر سیستم ایمنی دارد؟

۱. کاهش حساسیت به بیماری
۲. کاهش حساسیت به آلرژی و عفونت
۳. کاهش شدت پاسخ
۴. کاهش فعالیت گویچه های سفید خون

۱۸- کدام گزینه زیر به معنی در نظر گرفتن بار تمرینی مناسب به همراه دوره استراحت کافی است؟

۱. فردی سازی تمرین
۲. کنترل عملکرد ورزشکار
۳. دوره بندی تمرین
۴. تمرین سالانه

۱۹- کدام یک از روشهای برگشت به حالت اولیه زیر بلافاصله پس از تمرین و آسیب عضلانی مانند پارگی ها و ضرب دیدگی ها مناسب تر است؟

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

۲۰- بیشترین کاهش منحنی بازگشت به حالت اولیه در کدام مرحله رخ می دهد؟

۱. یک سوم ابتدایی
۲. یک سوم میانی
۳. یک سوم انتهایی
۴. بخش میانی مرحله

۲۱- کدام گزینه اولین روز کاهش تدریجی تمرینات پیش از مسابقه است؟

۱. سه روز قبل
۲. چهار روز قبل
۳. پنج روز قبل
۴. شش روز قبل

۲۲- روز مناسب پیش از مسابقه برای افزایش میزان پروتئین مصرفی (تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن) کدام است؟

۱. سه روز
۲. چهار روز
۳. پنج روز
۴. شش روز

۲۳- ویژگی رژیم غذایی یک روز قبل از مسابقه چیست؟

۱. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و پروتئین کم
۲. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و چربی در حد متوسط
۳. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و پروتئین نسبتا بالا
۴. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و چربی بالا

۲۴- در شرایط دمایی و شدت تمرین برابر، کدام یک از افراد زیر بیشتر در معرض اختلالات دمایی قرار می گیرند؟

۱. ورزشکاران سنگین تر
۲. ورزشکاران سبک تر
۳. ورزشکاران قدرتی
۴. ورزشکاران استقامتی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۲۵- سازگاری نسبی به گرما پس از چند روز فعالیت در شرایط دمایی بالا بروز می کند؟

۱. ۵ روز فعالیت با شدت بالا
۲. ۱۴ روز فعالیت با شدت سبک
۳. ۷ روز فعالیت با شدت بالا
۴. ۴ روز فعالیت با شدت متوسط

۲۶- سر آغاز دوپینگ در ورزش های نوین با پیدایش کدام گروه از داروهای زیر بوده است؟

۱. آمفتامین ها
۲. مخدر ها
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. داروهای مدر

۲۷- در رشته هایی مانند کشتی، وزنه برداری و بوکس مصرف کدام یک از داروهای زیر شیوع بیشتری دارد؟

۱. آمفتامین ها
۲. مخدر ها
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. داروهای مدر

۲۸- بیشترین میزان مصرف کدام داروها در رشته های بدنسازی، دوومیدانی، کشتی و وزنه برداری و فوتبال گزارش شده است؟

۱. آمفتامین ها
۲. مخدرها
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. داروهای مدر

۲۹- کدام یک از موارد زیر جزء مهم ترین عوارض مصرف داروهای آنابولیک می باشد؟

۱. احتباس صفرا
۲. نارسایی کبدی
۳. تخریب بافت کبد
۴. سرطان کلیه

۳۰- بیماران مبتلا به پرولاپس دریچه میترال تحت چه شرایطی از ورزش محروم می شوند؟

۱. چربی خون بالا
۲. فشار خون متغیر
۳. سابقه سنکوب
۴. ارترواسکلروز