



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 چند دستگاه تولید انرژی و اجرای هم زمان انواع مختلف تمرینات به عنوان چه تمرینی شناخته می شود؟

۰۱. تمرین پلیومتریک ۰۲. تمرین استقامتی ۰۳. تمرین موزی ۰۴. تمرین اینتروال

۲- کدام روش جهت افزایش قدرت انفجاری عضلات می باشد و همچنین در خارج ساختن ورزشکار از حالت فلات فیزیولوژیکی استفاده می شود؟

۰۱. تمرین هوازی ۰۲. تمرین پلیومتریک ۰۳. تمرین سرعتی ۰۴. تمرین جاگینگ

۳- تعداد دوکهای عضلانی در عضلاتی که در حرکات پیچیده تر درگیر می باشند، نسبت به عضلات عمده است.

۰۱. بیشتر ۰۲. کمتر ۰۳. مساوی ۰۴. تفاوتی ندارد

۴- کدام یک از موارد زیر، از مهمترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلیومتریک است؟

۰۱. صرفا اصل ویژگی تمرین ۰۲. صرفا اصل اضافه بار
۰۳. صرفا اصل گرم کردن ۰۴. اصل ویژگی تمرین و اصل اضافه بار

۵- در طی مرحله حجم تمرین بالا و شدت تمرین پایین و در طی مرحله حجم تمرین پایین و شدت تمرین بالا است.

۰۱. آماده سازی اولیه ، آماده سازی پایانی ۰۲. آماده سازی پایانی ، آماده سازی اولیه
۰۳. آماده سازی عمومی ، آماده سازی ویژه ۰۴. آماده سازی ویژه ، آماده سازی عمومی

۶- در کدام برنامه اوقات مفید تمرین، ساعات کار مربی، رکوردهای بدست آمده و حتی کیفیت برنامه لحاظ می شود؟

۰۱. برنامه استراتژیک ۰۲. برنامه ماهانه ۰۳. برنامه طولانی مدت ۰۴. برنامه هفتگی

۷- به مقدار کار انجام شده توسط ورزشکار در یک دوره از زمان چه گویند؟

۰۱. شدت تمرین ۰۲. نوع تمرین ۰۳. ظرفیت تمرین ۰۴. حجم تمرین

۸- در نتیجه تمرین شدید و زیاد در طولانی مدت که منجر به افت عملکرد در اجرا می شود و ممکن است هفته ها و ماه ها به طول انجامد، کدام یک از موارد زیر اتفاق می افتد؟

۰۱. استرس ۰۲. بیش تمرینی ۰۳. خستگی ۰۴. تحلیل رفتگی

۹- خستگی ناشی از مکانیسم مرکزی عمدتا در نرونهای حرکتی کدام قسمت ایجاد می شود؟

۰۱. اعصاب محیطی ۰۲. تارهای عضلانی ۰۳. مغز ۰۴. نخاع

۱۰- سازوکار انقباضی مکانیسم محیطی در کدام محل به وقوع می پیوندد؟

۰۱. فیلامانهای عضلانی ۰۲. اتصال عصب عضله ۰۳. شبکه اندوپلاسمی ۰۴. نرونهای حرکتی



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

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

۱. افراد وابسته به دیگران
۲. افراد با اعتماد به نفس بالا
۳. افراد غیر ورزشکار
۴. جوانان

۱۲- کدام یک از گزینه های زیر علاوه بر ورزشکاران، مربیان را نیز دچار مشکل می کند؟

۱. تحلیل رفتگی
۲. خستگی
۳. درماندگی
۴. اضافه بار

۱۳- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف اساسی آرایه بازخورد توسط مربی نمی باشد؟

۱. تقویت
۲. انگیزش
۳. تصحیح خطا
۴. هیجان

۱۴- فرسودگی جسمی، هیجانی و رفتاری چه نامیده می شود؟

۱. خستگی
۲. درماندگی
۳. تحلیل رفتگی
۴. ناکامی

۱۵- بیش تمرینی سمپاتیک بیشتر در بین کدام یک از ورزشکاران زیر دیده می شود؟

۱. بزرگسالان
۲. قدرتی و سرعتی
۳. استقامتی
۴. کودکان

۱۶- کدام یک از موارد زیر، جزء اثرات روانی بیش تمرینی نمی باشد؟

۱. افسردگی
۲. کاهش اعتماد به نفس
۳. کاهش میل جنسی
۴. خستگی مزمن

۱۷- فردی سازی تمرین به چه معنی است؟

۱. نظارت بر پیشرفت فرد
۲. رعایت اصل تفاوت های فردی
۳. در نظر گرفتن بار تمرینی مناسب
۴. دوره بندی تمرینات

۱۸- آثار فیزیولوژیک ماساژ در اثر چه مکانیسمی ایجاد می شود؟

۱. تحریکات حسی و فشارهای مکانیکی
۲. افزایش حرارت
۳. انقباض عضلات
۴. کشش عضلات

۱۹- برای افزایش گردش خون عضلانی و دفع مواد زائد و اسید لاکتیک باید از کدام روش بازیافت استفاده کرد؟

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

۲۰- چند روز پیش از مسابقه باید کاهش تدریجی تمرینات شروع شود؟

۱. دو روز
۲. سه روز
۳. شش روز
۴. هفت روز

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

۲۱- چند روز پیش از مسابقه باید تمرینات صبحگاهی از برنامه حذف شود و شدت تمرینات بعد از ظهر از متوسط به خفیف باشد؟

- ۰۱ دو روز ۰۲ سه روز ۰۳ شش روز ۰۴ چهار روز

۲۲- زمانی که دمای بدن بین ۹۰ تا ۹۵ درجه فارنهایت یا ۳۲ تا ۳۵ درجه سانتیگراد باشد، کدام یک از موارد زیر اتفاق می افتد؟

- ۰۱ هایپوترمی متوسط ۰۲ هایپوترمی شدید ۰۳ یخ زدگی ۰۴ گرما زدگی

۲۳- کدام یک از موارد زیر، جزء سازگاری های فیزیولوژیکی بدن در شرایط سردی هوا نمی باشد؟

- ۰۱ گرمزایی ۰۲ کاهش تولید ادرار ۰۳ انقباض عروق خونی ۰۴ گرمزایی ناشی از لرزیدن

۲۴- کدام اشخاص به دلیل وجود چربی زیر جلدی بیشتر و عایق بندی بهتر در برابر سرما مقاومترند؟

- ۰۱ مردان ۰۲ جوانان ۰۳ زنان ۰۴ نوجوانان

۲۵- کدام یک از تمرینات زیر، از جمله تمرینات مطلوب جهت مبتلایان به دیابت نمی باشد؟

- ۰۱ شنا ۰۲ راه رفتن سریع ۰۳ دوی سرعت ۰۴ جاگینگ

۲۶- واژه "پارادوپینگ" به چه معنی است؟

- ۰۱ استفاده دارو توسط خود ورزشکار ۰۲ دادن دارو به ورزشکار توسط مربی ۰۳ دادن دارو به ورزشکار توسط هم تیمی ۰۴ دادن دارو به ورزشکار توسط حریف

۲۷- کدام یک از داروهای زیر، جزء مواد دوپینگی نمی باشد؟

- ۰۱ ویتامینها ۰۲ استروئیدهای آنابولیک ۰۳ داروهای مخدر ۰۴ ماری جوانا

۲۸- کدام یک از داروهای زیر، جهت افزایش کارایی ورزشی، حجم و قدرت عضلانی، ایجاد ظاهری درشت و خشن نما و بالاخره افزایش حالت تهاجمی و کاهش احساس خستگی مورد استفاده قرار می گیرد؟

- ۰۱ داروهای مدر ۰۲ داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی ۰۳ آمفتامین ها ۰۴ استروئیدهای آنابولیک



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

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

۰۲. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک

۰۱. اسپاسم عروق کرونر

۰۴. آنرمالی های شرائین کرونر

۰۳. پرولاپس دریچه میترال

۳۰- سرآغاز دوپینگ در ورزشهای نوین با کدام یک از داروهای زیر بوده است؟

۰۴. کافئین

۰۳. کوکائین

۰۲. آمفتامین ها

۰۱. استروئید آنابولیک