



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

درس: علم تمرین ۲

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

۱- کدام یک از سازگاری های زیر بر اثر تمرینات استقامتی ایجاد نمی گردد؟

- ۰۱ افزایش فعالیت آنزیم های اکسایشی
۰۲ افزایش چگالی مویرگی
۰۳ کاهش چگالی مویرگی
۰۴ تبدیل تارهای حد واسط به تارهای نوع اول

۲- کدام گزینه از اصول اجرای تمرینات پلیومتریک می باشد؟

- ۰۱ زمان فعالیت در آغاز فعالیت باید بیش از ۲۰ دقیقه باشد
۰۲ در آغاز برنامه بر توسعه شدت و نه توسعه مهارت تأکید شود
۰۳ از تمرینات پلیومتریک می توان به عنوان تنها روش تمرینی ورزشکار استفاده کرد
۰۴ ورزشکاران حتی در کودکی و بلوغ می توانند از فواید تمرینات بهره مند شوند

۳- کدام گزینه از کارکردهای بیولوژیکی سرد کردن بعد از تمرین نمی باشد؟

- ۰۱ دفع سریع اسید لاکتیک
۰۲ جلوگیری از کوفتگی عضلانی
۰۳ کاهش بازگشت وریدی
۰۴ جلوگیری از تجمع خون در اندام تحتانی

۴- در این دوره از برنامه تمرینی، ورزشکار به استراحت فعال می پردازد و حجم و شدت تمرین به میزان چشمگیری کاهش می یابد؟

- ۰۱ مرحله انتقال
۰۲ مرحله پیش از مسابقه
۰۳ مرحله مسابقه اصلی
۰۴ مرحله آماده سازی

۵- الگوی زمان بندی تمرینی که در تمرینات قدرتی رواج یافته و حجم و شدت تمرین از یک جلسه به جلسه بعدی به طور متناوب تغییر می کند را چه می نامند؟

- ۰۱ الگوی لئونید متویف
۰۲ الگوی نوسانی
۰۳ الگوی ابریان و گارهامر
۰۴ الگوی خطی

۶- تمرین چند دستگاه تولید انرژی و اجرای همزمان انواع مختلف تمرینات بیان کننده کدام نوع تمرین می باشد؟

- ۰۱ تمرین ایستگاهی
۰۲ تمرین حجمی
۰۳ تمرین سریالی
۰۴ تمرین موازی

۷- کدام گزینه از دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن می باشد؟

- ۰۱ کاهش واکنش های سوخت و سازی
۰۲ کاهش تحریک پذیری بافت همبند
۰۳ کاهش فعالیت آنزیم ها
۰۴ کاهش زمان انقباض و بازتاب



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

درس: علم تمرین ۲

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

۸- تفاوت مرحله پیش از مسابقه و مرحله مسابقه کدام یک از موارد زیر می باشد؟

۰۱ افزایش حجم تمرین

۰۲ کاهش شدت تمرین

۰۳ افزایش شدت تمرین

۰۴ افزایش شدت و حجم تمرین

۹- در الگوی زمان بندی ابریان و متویف از چه طریق می توان خطر بروز سندرم بی تمرینی را به حداقل رساند؟

۰۱ مرحله بی باری

۰۲ مرحله اوج رسی

۰۳ مرحله نگهداری (افزایش شدت تمرین)

۰۴ مرحله حجیم سازی

۱۰- هدف اصلی کدام برنامه ها دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت ها است؟

۰۱ برنامه هفتگی

۰۲ برنامه سالیانه

۰۳ برنامه استراتژیک

۰۴ برنامه طولانی مدت

۱۱- کدام گزینه از عوامل بدون ربط در گام اول طراحی تمرین و مسابقات می باشد؟

۰۱ N/A

۰۲ KPE

۰۳ IMP

۰۴ MOD

۱۲- گام هفتم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه کدام است؟

۰۱ تنظیم مراحل برنامه جدید

۰۲ تعیین زمان بندی مورد استفاده در برنامه تمرین

۰۳ تعیین طول مدت دوره انتقال

۰۴ تعیین طول مدت دوره مسابقات

۱۳- کدام گزینه از اهداف فاز عمومی در دوره آماده سازی می باشد؟

۰۱ پرهیز از تمرین زیاد

۰۲ کاهش حجم تمرین

۰۳ افزایش حجم تمرین

۰۴ انجام تمرینات بسیار اختصاصی

۱۴- کاهش ظرفیت تولید تنش عضلانی با تحریک مکرر آن را چه می نامند؟

۰۱ تحلیل رفتگی

۰۲ خستگی

۰۳ درماندگی

۰۴ بیش رسی

۱۵- خستگی ناشی از مکانیسم محیطی، در نرون های حرکتی کدام قسمت ایجاد می گردد؟

۰۱ مغز

۰۲ در داخل واحدهای حرکتی

۰۳ سیستم عصبی مرکزی

۰۴ نرون های عصبی پروکسیمال

۱۶- پاسخ روانی - فیزیولوژیکی نسبت به تلاش مداوم و بعضاً شدید و اغلب بی نتیجه برای برآوردن نیازهای تمرین و مسابقه را

چه می نامند؟

۰۱ درماندگی

۰۲ تحلیل رفتگی

۰۳ خستگی

۰۴ بیش رسی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: علم تمرین ۲

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

۱۷- مثبت یا منفی بودن نتایج فشار تمرین را کدام مورد تعیین می کند؟

- ۰۱ تأخیر در دستاوردهای تمرین
 ۰۲ تحلیل رفتگی
 ۰۳ بازده تمرین
 ۰۴ توانایی یا عدم توانایی برای سازش یا تنش تمرین

۱۸- محصول نهایی تمرین بیش از اندازه در غیاب راه کارهایی برای پیشگیری از آن چه می باشد؟

- ۰۱ تحلیل رفتگی
 ۰۲ خستگی
 ۰۳ درماندگی
 ۰۴ بیش رسی

۱۹- نظریه ((خود تصمیمی)) که در انتهای پیوستار آن موقعیت‌های بی انگیزگی و انگیزش درونی قرار دارد، توسط کدام یک از افراد زیر ارائه گردید؟

- ۰۱ دسی و رایان
 ۰۲ سلیگمن
 ۰۳ اورمیر و سلیگمن
 ۰۴ مایر و پترسون

۲۰- بیش تمرینی سمپاتیک در بین کدام یک از ورزشکاران مشاهده نمی‌گردد؟

- ۰۱ ورزشکاران سرعتی
 ۰۲ ورزشکاران قدرتی
 ۰۳ ورزشکاران استقامتی
 ۰۴ ورزشکاران جوان

۲۱- کدام یک از گزینه‌های زیر از اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی می باشد؟

- ۰۱ تورم غدد لنفاوی
 ۰۲ کاهش قدرت عضلانی
 ۰۳ کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی
 ۰۴ کاهش گلیکوژن عضله و خون

۲۲- بهترین روش جهت بازیافت بعد از آسیب عضلانی نظیر پارگی و ضرب خوردگی کدام است؟

- ۰۱ گرمادرمانی
 ۰۲ بازیافت فعال
 ۰۳ سرمادرمانی
 ۰۴ استراحت کامل یا غیرفعال

۲۳- کدام یک از گزینه‌های زیر از عوامل خارجی مؤثر در افزایش احتمال بروز بیش تمرینی می باشد؟

- ۰۱ ویژگی‌های شخصیتی ورزشکار
 ۰۲ شدت تمرینات جسمانی
 ۰۳ وضعیت تغذیه
 ۰۴ وضعیت سلامت عمومی

۲۴- در چه زمانی، اولین کاهش تدریجی تمرینات پیش از مسابقه است که با حفظ رژیم کربوهیدرات بالا و مایعات فراوان توأم است؟

- ۰۱ سه روز پیش از مسابقه
 ۰۲ چهار روز پیش از مسابقه
 ۰۳ پنج روز پیش از مسابقه
 ۰۴ شش روز پیش از مسابقه



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: علم تمرین ۲

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

۲۵- بالاترین میزان جذب اکسیژن VO_{2max} مربوط به کدام یک از رشته‌های ورزشی می باشد؟

- ۰۱ اسکی ۰۲ دو ۰۳ دوچرخه سواری ۰۴ اسکیت سرعت

۲۶- کدام گزینه از سازگاری‌های فیزیولوژیکی به تطابق پذیری با سرما می باشد؟

- ۰۱ کاهش احتباس آب در بدن و افزایش ادرار
۰۲ کاهش میزان سوخت و ساز استراحت به مقدار ۳ MET
۰۳ عدم کاهش جریان خون اندام‌های حیاتی نظیر مغز به دلیل انقباض عروق سر
۰۴ افزایش تولید ادرار به دلیل کاهش هورمون ضد ادراری

۲۷- طولانی‌ترین سازگاری فیزیولوژیکی به تطابق پذیری گرمایی کدام است؟

- ۰۱ افزایش حجم پلاسما ۰۲ کاهش ضربان قلب
۰۳ افت غلظت سدیم و کلر در عرق ۰۴ افزایش میزان تعریق

۲۸- اصل اساسی ادامه تمرین در محیط گرم کدام یک از گزینه‌های زیر می باشد؟

- ۰۱ آبیگری ۰۲ حفظ وزن ایده‌آل ۰۳ رابطه کار - حرارت ۰۴ جایگزینی املاح

۲۹- کدام یک از بیماران زیر باید از ورزش محروم شوند؟

- ۰۱ بیماران مبتلا به انقباض ناگهانی شریان کرونر ۰۲ بیماران مبتلا به پرولاپس دریچه میترال
۰۳ بیماران مبتلا به دیابت نوع اول ۰۴ بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

۳۰- کدام یک از داروهای زیر از داروهای مدر می باشد که به دلیل اثر کاهش وزن ناشی از آن در رشته‌های کشتی و وزنه‌برداری

مورد استفاده قرار می گیرد و دوپینگ محسوب می شود؟

- ۰۱ پروپانول آمین ۰۲ گلوکوم
۰۳ آفتمتامین ۰۴ استروئیدهای آنابولیک