

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

- ۱- تمرین چند دستگاه تولید انرژی و اجرای همزمان انواع مختلف تمرینات، بیان کننده کدام نوع تمرین است؟
۰۱. تمرین موازی ۰۲. تمرین استقامتی ۰۳. تمرین مقاومتی ۰۴. تمرین ایستگاهی
- ۲- تمرین پلیومتریک به چه منظوری برای ورزشکاران انجام می شود؟
۰۱. افزایش توده ی عضلانی ۰۲. بهبود ظرفیت هوازی
۰۳. افزایش قدرت انفجاری عضلات ۰۴. حداکثر رساندن افزایش قدرت
- ۳- تارهای برون دوکی با انقباض خود، عضله را از کشیدگی بیش از حد رهایی کنند، این فرآیند چه نوع بازتابی است؟
۰۱. بازتاب انفعالی ۰۲. بازتاب مایوتاتیک ۰۳. بازتاب الاستیکی ۰۴. بازتاب ساده
- ۴- کدام یک از گزینه های زیر از دلایل عمده فیزیولوژیکی گرم کردن است؟
۰۱. کاهش فعالیت آنزیم ها ۰۲. کاهش انتقال اکسیژن
۰۳. کاهش زمان انقباض ۰۴. کاهش خاصیت کشسانی
- ۵- شدت تمرینات جهت سرد کردن افراد تمرین نکرده کدام است؟
۰۱. ۳۰-۴۵ درصد اکسیژن مصرفی ۵۰-۶۵ درصد ضربان بیشینه
۰۲. ۶۰-۷۰ درصد اکسیژن مصرفی ۵۰-۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه
۰۳. ۶۰-۷۰ درصد اکسیژن مصرفی ۵۰-۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه
۰۴. ۷۰-۸۵ درصد اکسیژن مصرفی ۶۵-۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه
- ۶- مهمترین تفاوت مرحله آماده سازی و مسابقه کدام است؟
۰۱. شدت تمرین ۰۲. افزایش قدرت ۰۳. حجم تمرین ۰۴. کاهش توان
- ۷- در مراحل انتقال چه تغییراتی در فاکتورهای تمرین صورت می گیرد؟
۰۱. کاهش حجم و شدت تمرین ۰۲. افزایش شدت و حجم تمرین
۰۳. کاهش حجم و افزایش شدت تمرین ۰۴. افزایش حجم و کاهش شدت تمرین
- ۸- در الگوی زمان بندی ابرنات و متویف پس از مرحله اوج رسی کدام مرحله در نظر گرفته می شوند؟
۰۱. قدرت/توان ۰۲. حجیم سازی
۰۳. آماده سازی ۰۴. نگهداری

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

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

۰.۱ ۱ هفته ۰.۲ ۶ ماه ۰.۳ ۲۱ تا ۶ هفته ۰.۴ ۴ تا ۸ هفته

۱۰- هدف اصلی کدام یک از انواع برنامه های تمرین دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت ها است؟

۰.۱ استراتژیک ۰.۲ سالیانه ۰.۳ طولانی مدت ۰.۴ مراحل پایه

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر از عوامل دارای اهمیت در گام اول طراحی تمرین و مسابقات می باشد؟

۰.۱ LOW ۰.۲ KPE ۰.۳ LMP ۰.۴ MOD

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

۰.۱ تعیین طول مدت دوره انتقال ۰.۲ تنظیم اهداف عمومی
۰.۳ تعیین طول مدت دوره آماده سازی ۰.۴ تعیین طول مدت دوره مسابقات

۱۳- در کدام گام در طراحی کاربردی تمرین، تمام مسابقات فصل جدید مشخص می شود؟

۰.۱ گام ششم ۰.۲ گام پنجم ۰.۳ گام دوم ۰.۴ گام دهم

۱۴- تمرین شدید و مداوم که زمان کافی برای بازیافت فراهم نمی کند چه نام دارد؟

۰.۱ بیش تمرینی ۰.۲ خستگی
۰.۳ تحلیل رفتگی ۰.۴ درماندگی

۱۵- خستگی ناشی از مکانیسم مرکزی عمدتاً در نورونهای حرکتی کدام قسمت ایجاد می شود؟

۰.۱ مغز ۰.۲ اعصاب محیطی
۰.۳ صفحه محرکه ۰.۴ تارهای عضلانی

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

۰.۱ افراد با اعتماد به نفس بالا ۰.۲ افراد کمال گرا
۰.۳ افراد غیر ورزشکار ۰.۴ نوجوانان

۱۷- کدام گزینه هدف اساسی از ارائه بازخورد توسط مربی می باشد؟

۰.۱ تقویت ۰.۲ هیجان ۰.۳ مهارت ۰.۴ همبستگی

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

۰.۱ تحلیل رفتگی ۰.۲ خستگی ۰.۳ درماندگی ۰.۴ ناکامی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

- ۱۹- بیش تمرینی سمپاتیک عموماً در کدام یک از افراد زیر مشاهده می شود؟
- ۰۱ ورزشکاران جوان ۰۲ ورزشکاران سرعتی ۰۳ ورزشکاران مقاومتی ۰۴ ورزشکاران قدرتی
- ۲۰- عوارض ناشی از اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی کدام است؟
- ۰۱ کاهش گلیکوژن عضله ۰۲ افزایش هموگلوبین ۰۳ کاهش تولید اسید اوریک ۰۴ افزایش غلظت اسید لاتییک
- ۲۱- آثار فیزیولوژیکی ماساژ در اثر چه مکانیسمی ایجاد می شود؟
- ۰۱ افزایش حرارت ۰۲ تحریکات حسی ۰۳ کشیدگی عضلات ۰۴ انقباض عضلات
- ۲۲- کدام راهکار به صورت موثری موجب افزایش گردش خون عضلانی، دفع مواد زائد و اسید لاتییک جهت بازگشت به حالت اولیه می شود؟
- ۰۱ سرما درمانی ۰۲ ماساژ ۰۳ گرما درمانی ۰۴ بازیافت فعال
- ۲۳- چند روز پیش از مسابقه سایر فعالیت ها در طول روز کاهش می یابد و زمان بیشتری به استراحت جسمی و روحی اختصاص داده می شود؟
- ۰۱ شش روز ۰۲ چهار روز ۰۳ سه روز ۰۴ دو روز
- ۲۴- کدام گزینه جزء مهمترین عوامل سازش پذیری به گرما در طی برنامه های آماده سازی نمی باشد؟
- ۰۱ در معرض هوای گرم بودن ۰۲ شرایط محیطی هنگام فعالیت ۰۳ مدت زمان قرارگیری در معرض گرما ۰۴ کاهش دمای بدن هنگام فعالیت
- ۲۵- چند درصد کاهش وزن ناشی از کم آبی، باعث افت عملکرد می شود؟
- ۰۱ ۲۰ درصد ۰۲ ۳ درصد ۰۳ ۷ درصد ۰۴ ۵ درصد
- ۲۶- اختلالات عملکرد غدد جنسی مردانه، کم خونی و سرطان پستان از جمله عوارض مصرف کدام دسته از داروهای نیروزا است؟
- ۰۱ محرک های سیستم اعصاب مرکزی ۰۲ داروهای مدر ۰۳ آمفتامین ۰۴ استروئیدهای آنابولیک
- ۲۷- عمده ترین علل مرگ ناگهانی در ورزشکاران کدام است؟
- ۰۱ عروق کرونر ۰۲ آمفتامین ۰۳ محرک های عصبی ۰۴ داروهای نیروزا

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۲۸- کدام یک از داروهای زیر جزء داروهای مدر محسوب می شود؟

۱. کافئین ۲. پروپانول ۳. کوکائین ۴. گلوکاگوم

۲۹- یکی از عواملی که موجب تولید ۷۰ درصد کل انرژی بدن در فرآیند سرمازایی می شود کدام است؟

۱. پوشیدن پوشش مناسب ۲. گرمزایی
۳. لرزیدن ۴. هاپترمی

۳۰- در هایپوترمی شدید، دمای بدن چند درجه سانتی گراد افت می کند؟

۱. زیر ۳۲ درجه ۲. زیر ۳۵ درجه ۳. زیر ۲۷ درجه ۴. زیر ۳۰ درجه