

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- کدام گزینه از عوارض ناشی از بیش تمرینی بر سیستم ایمنی است؟

۱. تورم غدد لنفاوی
۲. کاهش هموگلوبین
۳. افزایش اسید اوریک
۴. افزایش سطوح آنزیم خون

۲- اولین روز کاهش تدریجی تمرینات چند روز قبل از مسابقه است؟

۱. ۷ روز
۲. ۶ روز
۳. ۵ روز
۴. ۴ روز

۳- کدام یک از سازگاری های زیر مربوط به تمرین مقاومتی می باشد؟

۱. کاهش توده عضلانی و کاهش چگالی میتوکندری
۲. افزایش توده عضلانی و افزایش چگالی میتوکندری
۳. افزایش توده عضلانی و کاهش چگالی میتوکندری
۴. کاهش توده عضلانی و افزایش چگالی میتوکندری

۴- تمرینات پلیومتریک یک روش تمرینی جهت افزایش چه فاکتوری در عضلات می باشد؟

۱. قدرت
۲. استقامت
۳. قدرت بیشینه
۴. قدرت انفجاری

۵- دفع اسید لاکتیک با اجرای چند دقیقه فعالیت سبک و پیوسته هوازی بهتر انجام شده و با این کار چه مقدار از اسید لاکتیک از بدن دفع می شود؟

۱. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه - حدود نیمی
۲. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه - حدود یک سوم
۳. ۵ تا ۱۰ دقیقه - حدود یک سوم
۴. ۸ دقیقه - حدود نیمی

۶- شدت تمرین جهت سرد کردن در افراد تمرین کرده چند درصد حداکثر اکسیژن مصرفی است؟

۱. ۳۰ - ۴۵ درصد
۲. ۴۰ - ۵۵ درصد
۳. ۵۰ - ۶۵ درصد
۴. ۶۰ - ۷۵ درصد

۷- در مرحله ی آماده سازی عمومی حجم تمرین و شدت تمرین به ترتیب چه مقدار بایستی باشد؟

۱. بالا - بالا
۲. بالا - پائین
۳. پائین - بالا
۴. پائین - پائین

۸- در مرحله آماده سازی ویژه با شدت تمرین و حجم تمرین می یابد.

۱. افزایش - افزایش
۲. افزایش - کاهش
۳. کاهش - افزایش
۴. کاهش - کاهش

۹- معمولاً چرخه بزرگ مرحله تمرین چه مدت طول می کشد؟

۱. ۱ هفته
۲. ۲ تا ۶ هفته
۳. ۶ ماه
۴. ۱ سال

۱۰- هدف اصلی کدام گزینه دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت هاست؟

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

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

۱۱- در تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه کدام گزینه معرف عوامل اصلی اجرا می باشد؟

۱. KPE ۲. IMP ۳. MOD ۴. LOW

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

۱. شدت تمرین ۲. بار تمرین ۳. بازده تمرین ۴. حجم تمرین

۱۳- مدت مزوسیکلها تقریبا چند هفته می باشد؟

۱. ۱-۳ هفته ۲. ۲-۵ هفته ۳. ۳-۴ هفته ۴. ۴-۶ هفته

۱۴- کدام گزینه جز فاکتورهای اجرایی هستند که در حالت خستگی متوسط تا شدید می توانند توسعه یا بهبود یابند؟

۱. سرعت و دقت ۲. سرعت خالص و تکنیک

۳. انعطاف پذیری و استقامت هوازی عمومی ۴. حداکثر قدرت و استقامت

۱۵- به حالتی که تحت شرایط معینی پاسخ انقباض موجود عضله نسبت به پاسخ انقباضی قابل انتظار معمول آن کمتر باشد چه می گویند؟

۱. بیش تمرینی ۲. خستگی ۳. درماندگی ۴. استرس

۱۶- میزان فعالیت ورزشی ورزشکار اغلب به چه چیز بستگی دارد؟

۱. علاقه ۲. لذت بردن از ورزش

۳. سالهایی که در ورزش سرمایه گذاری کرده است ۴. نوع ورزش

۱۷- کدام گزینه از علائم فیزیولوژیکی تحلیل رفتگی نمی باشد؟

۱. کاهش وزن بدن ۲. کاهش اشتها و تمایلات جنسی

۳. افزایش خواب ۴. کاهش گلیکوژن عضله

۱۸- کدام گزینه از نشانگان درماندگی از دیدگاه سلیگمن مایر و پتروسون می باشد؟

۱. سرعت شناختن، عزت نفس بالا، افزایش فعالیت حرکتی

۲. فقدان پرخاشگری، عزت نفس پایین، افزایش فعالیت حرکتی

۳. کندی شناختن، عزت نفس پایین، فقدان پرخاشگری

۴. کندی شناختن، عزت نفس بالا، افزایش فعالیت حرکتی

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- کدام یک از گزینه های زیر هدف اساسی ارائه ی بازخورد توسط مربی نمی باشد؟

۱. تقویت
۲. نمایش الگوی حرکتی
۳. انگیزش
۴. تصحیح خطا

۲۰- به گفته ی دبورا و بوچه به فرسودگی جسمی هیجانی و رفتاری چه می گویند؟

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

۲۱- بیش تمرینی پاراسمپاتیک بیشتر در بین کدام یک از افراد زیر مشاهده می شود؟

۱. ورزشکاران استقامتی
۲. ورزشکاران قدرتی
۳. ورزشکاران سرعتی
۴. ورزشکاران جوان

۲۲- کدام مورد از عوامل موثر داخلی در افزایش احتمال بروز بیش تمرینی می باشد؟

۱. خواب
۲. مسافرت
۳. بیماریها
۴. سن

۲۳- جهت بازگشت به حالت اولیه بعد از پارگی و ضرب خوردگی های ناشی از تمرین کدام راهکار موثر است؟

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

۲۴- چند روز پیش از مسابقه بایستی تمرینات بطور جامع و خسته کننده انجام بگیرد؟

۱. ۵ روز
۲. ۶ روز
۳. ۷ روز
۴. ۳ روز

۲۵- کل انرژی دریافتی در دو روز پیش از مسابقه چند کالری می باشد؟

۱. ۲۸۰۰ کالری
۲. ۳۸۰۰ کالری
۳. ۳۹۰۰ کالری
۴. ۴۵۰۰ کالری

۲۶- در کدام دسته از ورزشکاران شکل اصلی متابولیسم انرژی در آنها اکسایشی می باشد؟

۱. سرعتی
۲. قدرتی
۳. انفجاری
۴. استقامتی

۲۷- هنگامی که ورزشکار ساعت یک بعد از ظهر مسابقه دارد آخرین وعده ی غذایی خود را باید چه ساعتی میل کند؟

۱. ۹/۳۰
۲. ۱۰/۳۰
۳. ۱۱/۳۰
۴. ۱۲

۲۸- کدام یک از داروهای زیر جز داروهای مُدر است؟

۱. گلوکوم
۲. پروپانول
۳. کافین
۴. کوکابین

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

۲۹- رایج ترین اختلال قلبی در بین ورزشکاران جوانی که در حین ورزش شدید ناگهانی میمیرند کدام است؟

۱. علل دریچه ای
۲. علل مربوط به شرائین کرونر
۳. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک
۴. علل آئورتی

۳۰- کدام گزینه از موارد محدودیت در اجرای ورزشی نیست؟

۱. بیماری های کرونر قلبی
۲. استفاده از داروهای نیروزا
۳. میوکاردیت حاد
۴. سندروم مارافان