

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۱- کدام مورد تعریف تمرین موازی (هم زمان) می باشد؟

۱. تمرینی که شامل به کار گیری چند دستگاه تولید انرژی و انواع مختلف تمرینات می باشد
۲. تمرینی که بیشتر برای ورزشکارانی می باشد که در چند رشته ورزش می نمایند
۳. تمرینی که تمرکز بر زمان تمرین و افزایش قدرت دارد
۴. نوعی تمرین استقامتی می باشد

۲- کدام روش تمرینی جهت افزایش قدرت انفجاری عضلات می باشد؟

۱. تمرینات تناوبی
۲. تمرینات پلیومتریک
۳. تمرینات ایزومتریک
۴. تمرینات هم جنبش

۳- عارضه ای که تمرینات پلیومتریک برای ورزشکاران مبتدی ممکن است ایجاد نماید کدام است؟

۱. ایجاد محدودیت در خاصیت پلاستیسیته عضله
۲. کشیدگی لیگامانی بدون ایجاد مشکلات مفصلی
۳. ایجاد محدودیت در خاصیت الاستیکی عضله
۴. کشیدگی بیش از حد لیگامانت و مفاصل

۴- گرم کردن چه تاثیری بر بافت همبند دارد؟

۱. افزایش کشسانی و افزایش تحریک پذیری
۲. کاهش کشسانی و افزایش تحریک پذیری
۳. کاهش کشسانی و کاهش تحریک پذیری
۴. کاهش کشسانی و کاهش رفلکس

۵- کدام مورد از نکات سرد کردن در فعالیت ورزشی نمی باشد؟

۱. دفع سریع اسید لاکتیک
۲. جلوگیری از جمع شدن خون در اندام تحتانی
۳. جلوگیری از جمع شدن خون در اندام فوقانی
۴. افزایش بازگشت وریدی

۶- زمان چرخه تمرینات کوچک و بزرگ به ترتیب چگونه است؟

۱. چند روز - چند هفته
۲. هفتگی - ۲ تا ۶ هفته
۳. ۲ تا ۳ هفته - ۱۰ تا ۵ هفته
۴. کمتر از یک ماه - کمتر از یک فصل

۷- به یک دوره مسابقات که به فعالیت اصلی می رسد چه می گویند؟

۱. دوره زمان بندی تکی
۲. دوره زمان بندی دوتایی
۳. دوره زمان بندی سه تایی
۴. دوره زمان بندی چند تایی

۸- مقدار کار انجام شده توسط ورزشکار در یک دوره ای از زمان چه نام دارد؟

۱. حجم تمرین
۲. شدت تمرین
۳. شیوه تمرین
۴. مهارت تمرین

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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۹- کدام دوره تمرینی در فاصله زمانی ۲ تا ۵ هفته ای قرار دارد؟

۰۱. ماکروسیکل ۰۲. مزوسیکل ۰۳. میکروسیکل ۰۴. مگا سیکل

۱۰- در توالی تمرینات لاکتیکی کدام گزینه صحیح است؟

۰۱. سیستم هوازی باید قبل از سیستم بی هوازی لاکتیکی تمرین داده شود
 ۰۲. سیستم بی هوازی بدون لاکتیکی باید قبل از سیستم بی هوازی لاکتیکی تمرین داده شود
 ۰۳. تمرینات با کمیت بیشتر باید قبل از تمرینات لاکتیکی قرار گیرند
 ۰۴. اجرای تمرینات انعطاف پذیری قبل از تمرینات لاکتیکی موجب بروز تداخل در آنها می شود

۱۱- ناتوانی بدن در انجام کارهای روزانه یا ادامه کار محوله چه نام دارد؟

۰۱. استرس ۰۲. درمادگی ۰۳. بیش تمرینی ۰۴. خستگی

۱۲- احساس "به دام افتادگی" در تحلیل رفتگی چه زمانی رخ می دهد؟

۰۱. زمانی که فرد سرمایه گذاری در ورزش کرده
 ۰۲. زمانی که فرد در جوانی وارد ورزش می شود
 ۰۳. زمانی که فرد یک ورزشکار قدرتی است
 ۰۴. زمانی که فرد موقعیت بهتری پیدا کرده ولی علاقه آن به ورزش بیشتر است

۱۳- کدام مورد از علائم مطابق با درماندگی است؟

۰۱. افت روانی و حرکتی ۰۲. احساس بی ارزشی و گناه
 ۰۳. فقدان آغاز پاسخ مناسب ۰۴. احساس فقدان انرژی

۱۴- مرحله قبل از بیش تمرینی که می توان اثرات آن را با چند روز یا چند هفته استراحت از بین برد کدام است؟

۰۱. درماندگی ۰۲. خستگی ۰۳. استرس ۰۴. بیش رسی

۱۵- کدام مورد از اثرات فیزیولوژیکی بیش تمرینی می باشد؟

۰۱. افزایش حجم اکسیژن مصرفی در تمرین زیر بیشینه معین ۰۲. افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی
 ۰۳. افزایش توان بی هوازی ۰۴. افزایش توان تولیدی بیشینه

۱۶- بهترین راه پیشگیری از کوفتگی عضلانی، استفاده تدریجی از کدام نوع از انقباض عضلانی در تمرینات می باشد؟

۰۱. انقباض برونگرا ۰۲. انقباض درون گرا
 ۰۳. انقباض ایزوکنتریک ۰۴. انقباض هم جنبش و درون گرا

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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۱۷- زمانی که ورزشکار استقامتی قادر به مصرف انرژی کافی از کربو هیدرات ها نیست و به وزن مطلوب نمی رسد ، کدام مورد را باید بیشتر مصرف نماید ؟

- ۰۱ پروتئین ۰۲ چربی ۰۳ کربوهیدرات ۰۴ مواد معدنی

۱۸- شروع کاهش شدت تمرین چند روز قبل از مسابقه می باشد ؟

- ۰۱ هشت روز ۰۲ هفت روز ۰۳ شش روز ۰۴ پنج روز

۱۹- کدام غذا را در روز پیش از مسابقه پیشنهاد نمی شود ؟

- ۰۱ نان ۰۲ پاستا ۰۳ کلم ۰۴ موز

۲۰- کدام ورزش بیشترین حداکثر جذب اکسیژن در دقیقه را دارد ؟

- ۰۱ اسکی ۰۲ دو ۰۳ وزنه برداری ۰۴ اسکیت

۲۱- کدام مورد در مورد سرما زدگی صادق نمی باشد ؟

- ۰۱ افزایش تولید گرما از طریق لرزیدن در بدن ایجاد می شود
۰۲ در سرما خونرسانی به بافت پوستی برای گرم کردن افزوده می شود
۰۳ افزایش تولید گرمای متابولیک رخ می دهد
۰۴ احتمال سرما زدگی در انگشتان دست و پا شایع تر است

۲۲- سرما به ترتیب چه تاثیری بر مقدار مصرف اکسیژن و سرعت حرکت دارد؟

- ۰۱ کاهش - کاهش ۰۲ افزایش - افزایش ۰۳ افزایش - کاهش ۰۴ کاهش - افزایش

۲۳- بخش مرکزی کنترل دما در بدن کدام نقطه می باشند ؟

- ۰۱ هیپوتالاموس ۰۲ هیپوفیز ۰۳ جسم سیاه ۰۴ تالاموس

۲۴- گلوکز اوری به چه معنی است ؟

- ۰۱ پیدایش و دفع قند در ادرار ۰۲ کاهش قند خون
۰۳ افزایش قند خون ۰۴ کاهش قند موجود در ادرار

۲۵- اختلال مقاوت به انسولین در بافت های بدن ، در کدام نوع دیابت مشاهده می شود ؟

- ۰۱ دیابت نوع اول ۰۲ دیابت نوع دوم ۰۳ در هر دونوع دیابت ۰۴ نارس بودن لوزالمعده

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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۲۶- در حین انجام تمرینات نامنظم از نظر اجرا برای فرد دیابتی مصرف گلوکز چگونه است؟

۱. مصرف ۲۰ تا ۳۰ گرم گلوکز در ۳۰ دقیقه قبل از ورزش
۲. مصرف ۲۰ تا ۳۰ گرم گلوکز در ۳۰ دقیقه بعد از ورزش
۳. مصرف ۵۰ تا ۶۰ گرم گلوکز در ۱ ساعت قبل از ورزش
۴. مصرف ۵۰ تا ۶۰ گرم گلوکز در ۱ ساعت بعد از ورزش

۲۷- عمده عارضه مصرف هورمون های جنسی مردانه چیست؟

۱. چربی خون
۲. سرطان کبد
۳. آنمی
۴. دیابت

۲۸- کدام داروی دوپینگ در فرمولهای ضد سرماخوردگی جهت رفع احتقان و آبریزش دستگاه تنفسی فوقانی استفاده می شود؟

۱. کافئین
۲. داروهای مدر
۳. فینل پروپانول آمین
۴. آمفتامین

۲۹- در ترکیب نوشیدنی های معمول غلظت مجاز کافئین چه مقدار است؟

۱. ۱۰ میکروگرم بر میلی لیتر
۲. ۱۲ میکروگرم بر میلی لیتر
۳. ۱۴ میکروگرم بر میلی لیتر
۴. ۱۶ میکروگرم بر میلی لیتر

۳۰- گلوکوم جز کدام دسته از داروهای دوپینگ می باشد؟

۱. داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی
۲. داروهای مدر
۳. داروهای مخدر
۴. داروهای جنسی

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
۱	الف	عادي
۲	ب	عادي
۳	د	عادي
۴	الف	عادي
۵	ج	عادي
۶	ب	عادي
۷	الف	عادي
۸	الف	عادي
۹	ب	عادي
۱۰	ب	عادي
۱۱	د	عادي
۱۲	الف	عادي
۱۳	ج	عادي
۱۴	د	عادي
۱۵	الف	عادي
۱۶	الف	عادي
۱۷	ب	عادي
۱۸	ج	عادي
۱۹	ج	عادي
۲۰	الف	عادي
۲۱	ب	عادي
۲۲	الف	عادي
۲۳	الف	عادي
۲۴	الف	عادي
۲۵	ب	عادي
۲۶	الف	عادي
۲۷	ب	عادي
۲۸	ج	عادي
۲۹	ب	عادي
۳۰	ب	عادي