



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) ۱۳۱۵۰۵۹

۱- پلیومتریک به چه نوع تمرینی گفته می شود؟

۱. یک روش تمرینی جهت افزایش قدرت انفجاری عضلات
۲. تمرینات بلند مدت با شدت بالا
۳. تمرینات کوتاه مدت با شدت پایین
۴. تمرینات بلند مدت با شدت پایین

۲- کدام گزینه در مورد تمرینات پلیومتریک صحیح نمی باشد؟

۱. قبل از آغاز تمرینات باید از سلامت ورزشکار اطمینان حاصل شود.
۲. این تمرینات را نباید در دوران کودکی به کار برد.
۳. در آغاز برنامه بر توسعه مهارت و نه توسعه شدت تاکید کرد.
۴. ایمنی در تمام مراحل تمرین باید به دقت رعایت شود.

۳- کدام گزینه از دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن نمی باشد؟

۱. تسهیل در کاهش آنزیم ها
۲. افزایش جریان خون
۳. کاهش زمان انقباض و بازتاب
۴. افزایش کشسانی و تحریک پذیری بافت همبند

۴- هر چه ورزشکار به مرحله مسابقه اصلی نزدیکتر می شود، شدت تمرین و حجم تمرین..... می یابد.

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

۵- برنامه ۴ ساله المپیک جزء کدام برنامه می باشد؟

۱. میان مدت
۲. طولانی مدت
۳. سالیانه
۴. کوتاه مدت

۶- کدام گزینه از متغیرهای حجم تمرین نمی باشد؟

۱. زمان
۲. فشار تمرین
۳. مسافت
۴. تعداد تکرارها

۷- کدام گزینه در مورد فعالیت های تمرینی در یک میکروسیکل (جلسه تمرین) صحیح نمی باشد؟

۱. همیشه کیفیت باید در ابتدای تمرین بیاید.
۲. تمرین بی هوازی باید پس از تمرین هوازی انجام شود.
۳. تمرین تکنیک مهارتی باید در ابتدای هر جلسه انجام شود.
۴. سیستم بی اسید لاکتیک باید قبل از با اسید لاکتیک تمرین شود.

۸- تجمع موادی مانند لاکتات در عضلات فعال چه نوع خستگی به شمار می رود؟

۱. مرکزی
۲. محیطی
۳. انتقالی
۴. عصبی



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- نشانه های درماندگی در کدام دسته از ورزشکاران کمتر دیده می شود؟

- ۰۱ بسیار نخبه ۰۲ مبتدی ۰۳ آماتور ۰۴ غیر ورزشکاران

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

- ۰۱ افسردگی ۰۲ تحلیل رفتگی ۰۳ بیش تمرینی ۰۴ درماندگی

۱۱- شیوع درماندگی در مربیانی بیشتر است که توقعات..... دارند و با امکانات به سازش می رسند.

- ۰۱ بالاتری - کمتر ۰۲ کمتری - بالاتر ۰۳ متوسط - همیشه ۰۴ متوسط - گاهی

۱۲- کدام گزینه زمانی رخ می دهد که توازن بین خواسته های محیط از فرد و تصور فرد از توانائیش در برآوردن این خواسته ها به هم بخورد؟

- ۰۱ درماندگی ۰۲ بیش تمرینی ۰۳ اضطراب ۰۴ استرس

۱۳- در چه زمانی بیش تمرینی اتفاق می افتد؟

- ۰۱ اضافه بار زیاد نباشد. ۰۲ اجرا بهبود یابد. ۰۳ زمان کافی برای ریکاوری وجود نداشته باشد. ۰۴ بیش جبرانی رخ دهد.

۱۴- کدام گزینه از علائم بیش تمرینی سمپاتیک می باشد؟

- ۰۱ کاهش فشار خون ۰۲ افزایش ضربان قلب استراحتی ۰۳ کند شدن عملکرد بدن ۰۴ افزایش وزن

۱۵- کدام گزینه از عوامل داخلی بروز بیش تمرینی می باشد؟

- ۰۱ شدت تمرینات جسمانی ۰۲ خواب ۰۳ بیماری ها ۰۴ عادات غذایی

۱۶- کدام گزینه از اقدامات درمانی بیش تمرینی به شمار نمی رود؟

- ۰۱ سرما درمانی ۰۲ گرما درمانی ۰۳ آب درمانی ۰۴ شرکت در فعالیت های بی هواری

۱۷- جهت جلوگیری از کوفتگی عضلانی استفاده از کدام نوع انقباض عضلانی، به صورت تدریجی توصیه می شود؟

- ۰۱ برون گرا ۰۲ درون گرا ۰۳ هم جنبش ۰۴ هم طول



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

۱۸- بازگشت به حالت اولیه به صورت فعال به چه منظوری استفاده می گردد؟

۱. کاهش تورم و التهاب
۲. جبران مواد مغذی مورد نیاز
۳. دفع مواد زائد مثل اسید لاکتیک
۴. افزایش وزن بدن

۱۹- هایپوتومی متوسط زمانی است که دمای بدن چند درجه سانتی گراد باشد؟

۱. بین ۳۲ تا ۳۵
۲. زیر ۳۰
۳. ۱۰
۴. بین ۳۰ تا ۳۲

۲۰- کدام گزینه از عوارض افزایش دمای بدن (فرا تر از ۴۰ درجه سانتی گراد) نمی باشد؟

۱. اختلال در فرآیند تعریق
۲. افزایش تهویه
۳. کاهش ضربان قلب
۴. افزایش فشار خون

۲۱- درصد کاهش وزن ورزشکاری که وزن قبل از تمرین او ۵۰ کیلوگرم بوده است و کاهش وزنی معادل نیم کیلوگرم را در تمرین داشته است، چقدر می باشد؟

۱. ۱۰ درصد
۲. ۱ درصد
۳. ۵ درصد
۴. ۲ درصد

۲۲- کدام گزینه در بروز دیابت نوع دوم نقش ندارد؟

۱. فشار خون
۲. درصد چربی بدن
۳. میزان خروج گلوکز از کبد
۴. مقاومت انسولین در بافت های بدن

۲۳- کدام دسته از داروها برای فرار از نتیجه آزمایشات مثبت دوپینگ به کار می روند؟

۱. داروهای مدر
۲. آمفتامین ها
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. پروپانول آمین

۲۴- کدام گزینه، از موارد محدودیت در اجرای ورزش نمی باشد؟

۱. نارسایی احتقانی قلب
۲. آریتمی بطنی کنترل نشده
۳. بیماری های کرونر قلب
۴. استفاده از مواد نیروزا

۲۵- ناتوانی دستگاه عصبی مرکزی در تولید و حفظ برون ده معمول و منطقی، تعریف کدام گزینه زیر می باشد؟

۱. تحلیل رفتگی
۲. بیش تمرینی
۳. خستگی مرکزی
۴. خستگی محیطی



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

۲۶- کدام گزینه از علائم تحلیل رفتگی نمی باشد؟

۱. کاهش وزن بدن
۲. افزایش بی خوابی
۳. کاهش ضربان قلب استراحت
۴. کاهش گلیکوژن عضله

۲۷- کدام دسته از افراد بیش از سایرین مستعد تحلیل رفتگی می باشند؟

۱. افراد با اعتماد به نفس بالا
۲. افراد مستقل
۳. افراد کمال گرا
۴. نخبگان ورزشی

۲۸- چند هفته پیش از مسابقه ورزشکاران باید به اوج آمادگی رسیده باشند؟

۱. ۱
۲. ۲
۳. ۳
۴. ۴

۲۹- کدام گزینه در مورد رژیم غذایی ورزشکاران در ۶ روز پیش از مسابقه صحیح نمی باشد؟

۱. میزان مصرف مایعات باید بالا باشد.
۲. میزان مصرف کربوهیدرات باید بالا باشد.
۳. میزان مصرف چربی باید بالا باشد.
۴. میزان مصرف پروتئین باید در حد متوسط باشد.

۳۰- مصرف چه مواد غذایی را در یک روز پیش از مسابقه، مناسب نمی دانید؟

۱. کربوهیدرات
۲. پروتئین
۳. میوه
۴. چربی