

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) ۱۲۱۵۰۵۹

۱- کدام گزینه در مورد اصول اجرای تمرینات پلیومتریک صحیح است؟

۱. در آغاز برنامه بر توسعه شدت و نه توسعه مهارت تاکید شود
۲. در آغاز برنامه بر توسعه مهارت و نه توسعه شدت تاکید شود
۳. در سنین کودکی و بلوغ از این تمرینات استفاده نشود
۴. در این تمرینات اصل تنوع مهم تر از اصل اضافه بار می باشد

۲- کدامیک از دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن می باشد؟

۱. کاهش جریان خون-کاهش زمان انقباض و بازتاب
۲. افزایش جریان خون-افزایش زمان انقباض و بازتاب
۳. کاهش جریان خون-افزایش زمان انقباض و بازتاب
۴. افزایش جریان خون-کاهش زمان انقباض و بازتاب

۳- مدت زمان گرم کردن اختصاصی چقدر است؟

۱. ۳ تا ۵ دقیقه
۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه
۳. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
۴. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۴- شدت مناسب تمرینات جهت سرد کردن در افراد تمرین نکرده چقدر است؟

۱. ۳۰-۴۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۲. ۵۰-۶۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. ۶۵-۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۴. ۱۰-۲۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۵- مرحله نهایی برنامه سالیانه کدام است؟

۱. مرحله مسابقه اصلی
۲. مرحله آماده سازی
۳. مرحله انتقال
۴. مرحله پیش از مسابقه

۶- در مرحله انتقال حجم و شدت تمرین چگونه است؟

۱. هر دو افزایش می یابند
۲. هر دو کاهش می یابند
۳. حجم کاهش و شدت افزایش می یابد
۴. حجم افزایش و شدت کاهش می یابد

۷- در زمان بندی تمرین، زمان برنامه طولانی مدت چقدر است؟

۱. ۸ تا ۱۰ سال
۲. ۲ تا ۴ سال
۳. ۵ تا ۶ سال
۴. ۷ تا ۸ سال

۸- ارزیابی پزشکی- ورزشی در چه مرحله ای از طراحی برنامه تمرین گنجانده می شود؟

۱. تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه
۲. ارزیابی برنامه سال گذشته
۳. تنظیم اهداف عمومی برای تنظیم برنامه جدید
۴. تنظیم مراحل برنامه جدید

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- مدت مزوسیکل ها چقدر است؟

۱. ۵ تا ۷ هفته
۲. ۲ تا ۳ هفته
۳. ۷ تا ۸ هفته
۴. ۲ تا ۵ هفته

۱۰- کدام فاکتور اجرایی در حالت خستگی می تواند توسعه یا بهبود یابد؟

۱. سرعت-دقت
۲. سرعت خالص
۳. حداکثر قدرت
۴. تکنیک (اگر هدف تثبیت فرم حرکتی در حالت های گوناگون باشد)

۱۱- کدامیک تعریف بیش تمرینی می باشد؟

۱. ناتوانی بدن در انجام کارهای روزانه یا ادامه ی کار محوله
۲. کاهش ظرفیت توسعه ی تنش یا نیروی عضلانی
۳. عدم تعادل بین تمرین و برگشت به حالت اولیه که منجر به افت یا کاهش در اجرا می گردد
۴. کاهش در ظرفیت کاری و ناتوانی جهت حفظ کیفیت اجرا

۱۲- "ناتوانی دستگاه عصبی مرکزی در تولید و حفظ برون ده معمول و منطقی خود" تعریف کدام گزینه می باشد؟

۱. خستگی کلی بدن
۲. خستگی عضلانی
۳. خستگی مرکزی
۴. خستگی انقباضی

۱۳- کدامیک از علائم فیزیولوژیکی تحلیل رفتگی می باشد؟

۱. کاهش درد عضلانی
۲. کاهش ضربان قلب استراحت
۳. کاهش بی خوابی
۴. کاهش وزن بدن

۱۴- چه افرادی بیش از سایرین مستعد تحلیل رفتگی هستند؟

۱. افراد کمال گرا- افراد وابسته به سایرین- افراد با اعتماد به نفس پایین
۲. افراد درون گرا- افراد مستقل- افراد با اعتماد به نفس پایین
۳. افراد برون گرا- افراد کمال گرا- افراد شهرت طلب
۴. افراد عاطفی- افراد درون گرا- افراد با اعتماد به نفس بالا

۱۵- بیش تمرینی سمپاتیک بیشتر در کدام ورزشکاران دیده می شود؟

۱. ورزشکاران قدرتی و سرعتی
۲. ورزشکاران استقامتی
۳. ورزشکاران قدرتی
۴. ورزشکاران قدرتی-استقامتی

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

۱۶- افزایش شدت پاسخ جزء کدام دسته از اثرات بیش تمرینی می باشد؟

۱. اثرات جسمانی بیش تمرینی
۲. اثرات روانی بیش تمرینی
۳. اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی
۴. اثرات بیش تمرینی بر سیستم ایمنی

۱۷- کدامیک از روشهای بازیافت بلافاصله پس از تمرین مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. بازیافت فعال
۲. سرمادرمانی
۳. گرما درمانی
۴. استراحت کامل

۱۸- برای جلوگیری از کمبود آب ناشی از تعریق و کم آبی بدن، ورزشکاران استقامتی در حین تمرین در چه زمان هایی باید مایعات مصرف کنند؟

۱. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
۲. هر ۵ دقیقه
۳. هر ۳ دقیقه
۴. هر ۲۰ دقیقه

۱۹- برنامه غذایی ورزشکاران هفت روز پیش از مسابقه چگونه است؟

۱. میزان آب مصرفی و پروتئین بالا و میزان چربی و کربوهیدرات در حد متوسط
۲. میزان پروتئین و کربوهیدرات و آب مصرفی بالا و میزان چربی پایین
۳. میزان کربوهیدرات و آب مصرفی بالا و میزان پروتئین در حد متوسط
۴. میزان آب مصرفی بالا و میزان چربی پایین و میزان کربوهیدرات و پروتئین در حد متوسط

۲۰- اولین روز کاهش تدریجی تمرینات در برنامه یک هفته ای پیش از مسابقه چه روزی است؟

۱. ۷ روز پیش از مسابقه
۲. ۶ روز پیش از مسابقه
۳. ۵ روز پیش از مسابقه
۴. ۴ روز پیش از مسابقه

۲۱- کدام ساعت زمان مشکلی برای مسابقه است؟

۱. صبح زود
۲. ساعات پایانی صبح و ساعت بعد از ظهر
۳. ساعات میانی بعد از ظهر و اوایل عصر
۴. ساعات پایانی عصر

۲۲- شکل اصلی متابولیسم در ورزش های استقامتی کدام است؟

۱. فسفاژن
۲. گلیکولیز بی هوازی
۳. متابولیسم اکسایشی
۴. متابولیسم اکسایشی و گلیکولیز

۲۳- در هایپوترمی شدید دمای بدن چقدر است؟

۱. زیر ۳۰ درجه
۲. ۳۲ تا ۳۴ درجه سانتی گراد
۳. ۳۰ تا ۳۲ درجه سانتی گراد
۴. ۳۴ تا ۳۶ درجه سانتی گراد

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

۲۴- کدام مورد در مورد درمان کاهش دمای بدن صحیح است؟

۱. تغذیه با مایعات گرم
۲. افزایش سریع دمای بدن
۳. پوشاندن لباس های مرطوب
۴. تغذیه با مایعات سرد

۲۵- بخش مرکزی و بخش پیرامونی تنظیم حرارتی بدن انسان به ترتیب کدام است؟

۱. کلیه- پوست
۲. هیپوتالاموس- کلیه
۳. بصل النخاع- پوست
۴. هیپوتالاموس- پوست

۲۶- مدت زمان و شدت فعالیت در شرایط گرمایی به منظور تطابق پذیری با گرما چقدر است؟

۱. یک ساعت - ۴۰ تا ۶۰ درصد VO_2max
۲. دو ساعت - ۴۰ تا ۶۰ درصد VO_2max
۳. یک ساعت - ۵۰ تا ۹۰ درصد VO_2max
۴. دو ساعت - ۵۰ تا ۹۰ درصد VO_2max

۲۷- آفتماین جری کدام دسته از داروهای دوپینگ می باشد؟

۱. داروهای مدر
۲. داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. ضد دردهای مخدر

۲۸- کدامیک توسط ورزشکاران جهت افزایش حجم و قدرت عضلانی استفاده می شود؟

۱. آفتماین
۲. استروئیدهای آنابولیک
۳. کوکائین
۴. کافئین

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

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

۳۰- در ضربات زودرس بطنی چه اتفاقی می افتد؟

۱. قلب در فاصله بین دو سیستول یک بار دیگر منقبض می شود
۲. فاصله بین دو سیستول قلبی افزایش می یابد
۳. فاصله بین سیستول و دیاستول کوتاه می شود
۴. فاصله بین سیستول و دیاستول افزایش می یابد