

۱- کدام یک از سازگاری‌های زیر بر اثر تمرينات استقامتی ایجاد نمی‌گردد؟

۱. افزایش فعالیت آنزیم‌های اکسایشی

۲. کاهش چگالی مویرگی

۳. تبدیل تارهای حد واسط به تارهای نوع اول

۴- کدام گزینه از اصول اجرای تمرينات پلیومتریک می‌باشد؟

۱. زمان فعالیت در آغاز فعالیت باید بیش از ۲۰ دقیقه باشد

۲. در آغاز برنامه بر توسعه شدت و نه توسعه مهارت تأکید شود

۳. از تمرينات پلیومتریک می‌توان به عنوان تنها روش تمرينی ورزشکار استفاده کرد

۴. ورزشکاران حتی در کودکی و بلوغ می‌توانند از فواید تمرينات بهره‌مند شوند

۵- کدام گزینه از کارکردهای بیولوژیکی سرد کردن بعد از تمرين نمی‌باشد؟

۱. دفع سریع اسید لاکتیک

۲. کاهش بازگشت وریدی

۳. جلوگیری از تجمع خون در اندام تحتانی

۶- در این دوره از برنامه تمرينی، ورزشکار به استراحت فعال می‌پردازد و حجم و شدت تمرين به میزان چشمگیری کاهش می‌باید؟

۱. مرحله انتقال

۲. مرحله مسابقه اصلی

۳. مرحله آماده سازی

۷- الگوی زمان‌بندی تمرينی که در تمرينات قدرتی رواج یافته و حجم و شدت تمرين از یک جلسه به جلسه بعدی به طور متناوب تغییر می‌کند را چه می‌نامند؟

۱. الگوی نوسانی

۲. الگوی لئونید متوفیف

۳. الگوی خطی

۴. الگوی ابریانت و گارهام

۸- تمرين چند دستگاه تولید انرژی و اجرای همزمان انواع مختلف تمرينات بیان کننده کدام نوع تمرين می‌باشد؟

۱. تمرين ایستگاهی

۲. تمرين حجمی

۳. تمرين سریالی

۴. تمرين موازی

۹- کدام گزینه از دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن می‌باشد؟

۱. کاهش واکنش‌های سوخت و سازی

۲. کاهش تحریک پذیری بافت همبند

۳. کاهش زمان انقباض و بازتاب

۴. کاهش فعالیت آنزیم‌ها

- ۸- تفاوت مرحله پیش از مسابقه و مرحله مسابقه کدام یک از موارد زیر می باشد؟
۱. افزایش حجم تمرین
 ۲. کاهش شدت تمرین
 ۳. افزایش شدت و حجم تمرین
- ۹- در الگوی زمانبندی ابریانت و متوفیف از چه طریق می توان خطر بروز سندرم بی تمرینی را به حداقل رساند؟
۱. مرحله بی باری
 ۲. مرحله اوج رسی
 ۳. مرحله نگهداری (افزایش شدت تمرین)
- ۱۰- هدف اصلی کدام برنامه ها دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت ها است؟
۱. برنامه هفتگی
 ۲. برنامه سالیانه
 ۳. برنامه استراتژیک
 ۴. برنامه طولانی مدت
- ۱۱- کدام گزینه از عوامل بدون ربط در گام اول طراحی تمرین و مسابقات می باشد؟
- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| MOD .۴ | IMP .۳ | KPE .۲ | N/A .۱ |
|--------|--------|--------|--------|
- ۱۲- گام هفتم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه کدام است؟
۱. تنظیم مراحل برنامه جدید
 ۲. تعیین زمانبندی مورد استفاده در برنامه تمرین
 ۳. تعیین طول مدت دوره انتقال
- ۱۳- کدام گزینه از اهداف فاز عمومی در دوره آماده سازی می باشد؟
۱. پرهیز از تمرین زیاد
 ۲. کاهش حجم تمرین
 ۳. افزایش حجم تمرین
 ۴. انجام تمرینات بسیار اختصاصی
- ۱۴- کاهش ظرفیت تولید تنفس عضلانی با تحریک مکرر آن را چه می نامند؟
۱. تحلیل رفتگی
 ۲. خستگی
 ۳. درماندگی
 ۴. بیش رسی
- ۱۵- خستگی ناشی از مکانیسم محیطی، در نرون های حرکتی کدام قسمت ایجاد می گردد؟
۱. مغز
 ۲. در داخل واحد های حرکتی
 ۳. سیستم عصبی مرکزی
 ۴. نرون های عصبی پروکسیمال
- ۱۶- پاسخ روانی - فیزیولوژیکی نسبت به تلاش مداوم و بعضاً شدید و اغلب بی نتیجه برای برآوردن نیازهای تمرین و مسابقه را چه می نامند؟
۱. درماندگی
 ۲. تحلیل رفتگی
 ۳. خستگی
 ۴. بیش رسی

۱۷- مثبت یا منفی بودن نتایج فشار تمرین را کدام مورد تعیین می کند؟

۲. تحلیل رفتگی

۱. تأخیر در دستاوردهای تمرین

۴. توانایی یا عدم توانایی برای سازش یا تنفس تمرین

۳. بازده تمرین

۱۸- محصول نهایی تمرین بیش از اندازه در غیاب راه کارهایی برای پیشگیری از آن چه می باشد؟

۴. بیش رسانی

۳. درمان‌گری

۲. خستگی

۱. تحلیل رفتگی

۱۹- نظریه ((خود تصمیمی)) که در انتهای پیوستار آن موقعیت‌های بی انگیزگی و انگیزش درونی قرار دارد، توسط کدام یک از افراد زیر ارائه گردید؟

۴. مایر و پترسون

۳. اورمیر و سلیگمن

۲. سلیگمن

۱. دسی و رایان

۲۰- بیش‌تمرينی سمپاتیک در بین کدام‌یک از ورزشکاران مشاهده نمی‌گردد؟

۲. ورزشکاران قدرتی

۱. ورزشکاران سرعتی

۴. ورزشکاران جوان

۳. ورزشکاران استقامتی

۲۱- کدام‌یک از گزینه‌های زیر از اثرات بیوشیمیایی بیش‌تمرينی می باشد؟

۲. کاهش قدرت عضلانی

۱. تورم غدد لنفاوی

۴. کاهش گلیکوژن عضله و خون

۳. کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی

۲۲- بهترین روش جهت بازیافت بعد از آسیب عضلانی نظیر پارگی و ضرب‌خوردگی کدام است؟

۲. بازیافت فعال

۱. گرمادرمانی

۴. استراحت کامل یا غیرفعال

۳. سرمادرمانی

۲۳- کدام‌یک از گزینه‌های زیر از عوامل خارجی مؤثر در افزایش احتمال بروز بیش‌تمرينی می باشد؟

۲. شدت تمرینات جسمانی

۱. ویژگی‌های شخصیتی ورزشکار

۴. وضعیت سلامت عمومی

۳. وضعیت تغذیه

۲۴- در چه زمانی، اولین کاهش تدریجی تمرینات پیش از مسابقه است که با حفظ رژیم کربوهیدرات بالا و مایعات فراوان توأم است؟

۲. چهار روز پیش از مسابقه

۱. سه روز پیش از مسابقه

۴. شش روز پیش از مسابقه

۳. پنج روز پیش از مسابقه

- ۲۵- بالاترین میزان جذب اکسیژن $VO2max$ مربوط به کدام یک از رشته‌های ورزشی می‌باشد؟

- ۱. اسکیت سرعت
- ۲. دوچرخه سواری
- ۳. دو
- ۴. اسکیت سرعت

- ۲۶- کدام گزینه از سازگاری‌های فیزیولوژیکی به تطابق پذیری با سرما می‌باشد؟

- ۱. کاهش احتباس آب در بدن و افزایش ادرار

۲. کاهش میزان سوخت و ساز استراحت به مقدار ۳ MET

۳. عدم کاهش جریان خون اندام‌های حیاتی نظیر مغز به دلیل انقباض عروق سر

۴. افزایش تولید ادرار به دلیل کاهش هورمون ضد ادراری

- ۲۷- طولانی‌ترین سازگاری فیزیولوژیکی به تطابق پذیری گرمایی کدام است؟

- ۱. افزایش حجم پلاسمای
- ۲. کاهش ضربان قلب

- ۳. افت غلظت سدیم و کلر در عرق
- ۴. افزایش میزان تعریق

- ۲۸- اصل اساسی ادامه تمرين در محیط گرم کدام‌یک از گزینه‌های زیر می‌باشد؟

- ۱. آبگیری
- ۲. حفظ وزن ایده‌آل
- ۳. رابطه کار - حرارت
- ۴. جایگزینی املاح

- ۲۹- کدام یک از بیماران زیر باید از ورزش محروم شوند؟

- ۱. بیماران مبتلا به انقباض ناگهانی شریان کرونر
- ۲. بیماران مبتلا به پرولاپس دریچه میترال

- ۳. بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

- ۳۰- کدام یک از داروهای زیر از داروهای مدر می‌باشد که به دلیل اثر کاهش وزن ناشی از آن در رشته‌های کشتی و وزنه‌برداری

مورد استفاده قرار می‌گیرد و دوبینگ محسوب می‌شود؟

- ۱. پروپانول آمین
- ۲. گلوکوم

- ۳. آمفتابامین
- ۴. استروئیدهای آنابولیک