

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : علم تمرین ۲

و شته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۴۰۵۹۱

۱- در مورد تمرینات موازی کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. ترتیب تمرین بر بهبود ظرفیت هوای اثرگذار می باشد.
۲. ترتیب تمرین بر بهبود قدرت اثرگذار می باشد.
۳. این تمرینات سبب کاهش ظرفیت بازسازی ATP می شود.
۴. در افراد مبتدی ترتیب تمرین اهمیت چندانی ندارد.

۲- کدام گزینه جزء عوامل الاستیکی عضلانی نمی باشد؟

۱. لیگامنت ها
۲. تاندون ها
۳. پلهای عرضی
۴. غشاءهای عضلانی

۳- کدام گزینه مقدمه ای برای موفقیت ورزشکار در تمرینات پلایومتریک است؟

۱. قدرت حداکثر
۲. قدرت برونگرا
۳. قدرت درونگرا
۴. توان انفجاری

۴- کدام اصل، جزء مهمترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلایومتریک است؟

۱. اصل پیشرفت تدریجی
۲. اصل اضافه بار
۳. اصل برگشت‌پذیری
۴. اصل تفاوت‌های فردی

۵- کدام گزینه جزء دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن نمی باشد؟

۱. کاهش زمان انقباض و بازتاب
۲. افزایش کشسانی و تحریک‌پذیری بافت همبند
۳. افزایش بازگشت وریدی
۴. افزایش جریان خون و انتقال اکسیژن

۶- فیزیولوژیست‌های ورزشی شدت مناسب سرد کردن در افراد تمرین نکرده را چقدر بیان کرده‌اند؟

۱. ۵۰ الی ۶۵ درصد HR_{max}
۲. ۶۵ الی ۷۰ درصد VO_{2max}
۳. ۳۰ الی ۴۵ درصد HR_{max}
۴. ۵۰ الی ۶۵ درصد HR_{max}

۷- در زمان‌بندی تمرین بر اساس الگوی لتوئید متوفیک کدام بخش از نظر شدت و حجم تمرین شبیه به مرحله آماده‌سازی عمومی می باشد؟

۱. مرحله انتقال
۲. انتهای مرحله پیش از مسابقه
۳. ابتدای مرحله آماده سازی ویژه

۸- الگوی تکامل یافته در فعالیت های ورزشی قدرتی - توانی دارای چه مراحلی می باشد؟

۱. نگهداری، قدرت، قدرت، قدرت / توان، حجم سازی، اوج رسی، حفظ
۲. حجم سازی، قدرت، قدرت / توان، حجم سازی، اوج رسی، حفظ
۳. حجم سازی، قدرت / توان، قدرت، اوج رسی، حفظ

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۴۰۵۹

۹- لزوم توجه به قابلیت اجرای کدام برنامه از مهمترین موارد برای انجام آن می باشد؟

۱. استراتژیک ۲. هفتگی ۳. روزانه ۴. طولانی مدت

۱۰- گام ششم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه طبق نظر استفان بالی و الن ماریون کدام مورد می باشد؟

۱. تعیین نوع زمانبندی مورد استفاده در برنامه تمرین ۲. ارزیابی برنامه سال گذشته
 ۳. تعیین طول مدت دوره مسابقات ۴. تعیین کردن ارزیابی پزشکی ورزشی در برنامه

۱۱- برای ورزشکاران در حال پیشرفت یا مبتدی کدام فاز از دوره برنامه تمرین دارای زمان طولانی تری می باشد؟

۱. آخرین فاز در دوره آماده سازی ۲. فازهای دوره انتقال

۳. فاز اختصاصی دوره آماده سازی ۴. فاز عمومی در دوره آماده سازی

۱۲- کدام یک از فاکتورهای اجرایی زیر در حالت خستگی به ترتیب توسعه می یابند و کدام یک توسعه نمی یابند؟

۱. انعطاف پذیری - تکنیک (ثبت فرم بدنی) - حداکثر قدرت ۲. تکنیک (ثبت فرم بدنی) - حداکثر قدرت
 ۳. تکنیک (فراگیری حرکت جدید) - حداکثر قدرت

۱۳- سازگاری منفی با فشار تمرین در نهایت منجر به کدام مورد می شود؟

۱. کناره گیری ۲. تحلیل رفتگی ۳. خستگی مفرط ۴. بیش تمرینی

۱۴- مرحله سوم الگوی شناختی - عاطفی فشار و تحلیل رفتگی اسمیت کدام مورد می باشد؟

۱. اضطراب و افسردگی ۲. ارزیابی شناختی از عواقب
 ۳. توقعات متناقض ۴. خود مختاری پایین

۱۵- نگرش منفی نسبت به ورزش و کاهش و افزایش وزن به دلیل رفتارهای افراطی در خوردن از علائم کدام سندروم می باشد؟

۱. بیش تمرینی ۲. تحلیل رفتگی ۳. بیش دسترسی ۴. استرس

۱۶- افت کوتاه مدت اجرا در اثر تمرین فشرده و فشار غیر تمرینی توصیف کدام گزینه است؟

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

۱۷- کدام گزینه جزء عوامل خارجی بروز بیش تمرینی می باشد؟

۱. خواب ۲. عوامل ژنتیکی ۳. خلق و خو ۴. سن

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : علم تمرین ۲

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۴۰۵۹

۱۸- بهترین روش پیشگیری از کوفتگی عضلانی چیست؟

۲. ماساژ و تغییر عادات غذایی

۱. استفاده از اصل افزایش تدریجی بار تمرین

۴. مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم ویتامین C در هر روز

۳. استفاده تدریجی از انقباض برونگرا در طی تمرینات

۱۹- کدام یک از انواع روش‌های بازیافت سبب دفع اسید لاتیک و افزایش گردش خون عضلانی می‌شود؟

۴. گرما درمانی

۳. سرما درمانی

۲. بازیافت غیر فعال

۱. بازیافت فعال

۲۰- چند روز پیش از مسابقه، مصرف پروتئین تا دو گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن افزایش می‌یابد؟

۴. پنج روز

۳. دو روز

۲. شش روز

۱. چهار روز

۲۱- چند روز پیش از مسابقه، ورزشکار باید از خستگی یا تعزیق مفرط ناشی از فعالیت اجتناب کند؟

۴. پنج روز

۳. دو روز

۲. سه روز

۱. چهار روز

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

۴. ۱۱:۳۰

۳. ۱۲:۰۰

۲. ۹:۳۰

۱. ۱۰:۳۰

۲۳- جذب اکسیژن کدام دسته ورزشکاران سطح المپیک از قایقرانان مرد المپیک کمتر می‌باشد؟

۴. دوندگان مرد

۳. وزنه برداران مرد

۲. دوچرخه سواران مرد

۱. زنان اسکی باز

۲۴- بهترین شرایط تطابق پذیری به گرما در ورزشکاران کدام مورد می‌باشد؟

 ۱. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت یک ساعت با شدت ۵۰ تا ۹۵ درصد $\text{VO}_{2\text{max}}$

 ۲. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت یک ساعت با شدت ۵۰ تا ۸۵ درصد $\text{VO}_{2\text{max}}$

 ۳. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت دو ساعت با شدت ۵۰ تا ۹۵ درصد $\text{VO}_{2\text{max}}$

 ۴. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت دو ساعت با شدت ۵۰ تا ۸۵ درصد $\text{VO}_{2\text{max}}$
۲۵- کمیسیون پزشکی کمیته بین المللی المپیک از چه سالی فعالیت رسمی خود را آغاز کرد؟

۴. ۱۸۸۶

۳. ۱۹۷۶

۲. ۱۹۸۱

۱. ۱۹۱۰

۲۶- مصرف کدام دارو اگر توسط پزشک به اطلاع کمیته برگزار کننده رسیده باشد، مجاز شمرده می‌شود؟

۲. استروئیدها

۱. آمفتابامین ها

۴. کورتیکو استروئیدهای موضوعی

۳. فنیل پروپانول آمین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۴۰۵-۱۴۰۶



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

- ۱. پرولاپس دریچه میترال
- ۲. کاردیو میوپاتی هیپرتروفیک
- ۳. علل آئورتی
- ۴. سندروم مارفلان

۴۸- عوارض مصرف کدام دارو اختلالات انعقاد خون و گرمایشگی می‌باشد؟

- ۱. ناندرولون
- ۲. کوکائین
- ۳. فنیل پروپانول آمین
- ۴. آمفاتامین

۴۹- مرگ گورت آنمار جانسون در المپیک ۱۹۶۰ رم در اثر مصرف کدام ماده اتفاق افتاده است؟

- ۱. آمفاتامین
- ۲. آنابولیک استروئید
- ۳. فنیل پروپانول آمین
- ۴. کوکائین

۵۰- به هم خوردن تعادل آب و الکترولیت های بدن و مخاطرات قلبی - عروقی از عوارض مصرف کدام دارو می‌باشد؟

- ۱. ناندرولون
- ۲. گلوكوم
- ۳. فنیل پروپانول آمین
- ۴. آمفاتامین ها