

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

سری سوال: یک ۱

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

روش تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (بوداران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۳۹۵-۰۵-۹



۱- تمرین افزایش قدرت انفجاری توسط کدامیک از روش‌های تمرینی زیر بدست می‌آید؟

۴. تمرین حجمی

۳. تمرین سریالی

۲. تمرین پلیومتریک

۱. تمرین هوازی

۲- کدام مورد در خصوص تمرینات هم زمان صحیح است؟

۱. این تمرینات با بهره گیری از روش‌های تمرینی پرش درجا، پرش ایستاده و تمرینات جعبه بهبود می‌بخشد.

۲. این اصطلاح تمرینات هم زمان اولین بار توسط یک مردی دو و میدانی به نام فرید ویلت معرفی شد.

۳. این اصطلاح به معنی افزایش اندازه گیری یا سنجش توان هوازی به کار می‌رود.

۴. این تمرینات توسط چند دستگاه تولید انرژی و اجرای هم زمان آن انجام می‌گردد.

۳- به ترتیب یکی از عوامل الاستئیکی عضلانی و بازتاب کنش رفلکسی چه نام دارند؟

۲. لیگامنت‌ها-پلیومتریک

۴. تارهای عضلانی - مایوتیک

۱. فیبر‌های عضله- مایوتیک

۳. تاندون‌ها- پلیومتریک

۴- جهت بازگشت به حالت اولیه در رهایی خستگی عضلانی و رفع چسبندگی عضلانی و کاهش تورم کدام روش مناسب است؟

۴. بازیافت فعال

۳. ماساژ

۲. استرحت غیر فعال

۱. سرما درمانی

۵- بیش تمرینی چه اثری بر سیستم ایمنی بدن دارد؟

۲. باعث افزایش تعداد لنفوسيت‌ها می‌شود.

۱. باعث کاهش شدت پاسخ دهی می‌شود.

۴. باعث کاهش فعالیت نوتروفیل‌ها می‌شود.

۳. باعث کاهش حساسیت به آلرژی عفونی می‌شود.

۶- طبق نظریه پرسور استفان بالی و آلن ماریون گام هفتم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه چیست؟

۲. تعیین نوع زمان بندی مورد استفاده در برنامه تمرین

۱. ارزیابی تیم ورزشکار

۴. تعیین ارزیابی طول مدت دوره آماده سازی

۳. تعیین طول مدت دوره مسابقات

۷- کدامیک از افراد زیر بیشتر مستعد برای تحلیل رفتگی می‌باشند؟

۲. افراد با اعتماد به نفس بالا

۱. افراد منزوی و ساكت

۴. افراد بی علاقه

۳. افراد وابسته به سایرین

۸- فاز اختصاصی دوره آماده سازی چند هفته به طول می‌انجامد؟

۲. ۳ تا ۵ هفته یا بیشتر

۱. ۶ تا ۸ هفته یا بیشتر

۴. ۸ تا ۱۲ هفته یا بیشتر

۳. ۲ تا ۳ هفته یا بیشتر

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (بوداران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۱۵۰۵۹



سری سوال: ۱ یک

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

۹- کاهش عملکرد عضلانی و کاهش ظرفیت اجرایی ورزشکار و کاهش نیروی بیشینه چه نام دارد؟

۴. درماندگی

۳. تحلیل رفتگی

۲. خستگی

۱. بیش تمرینی

۱۰- بر اساس برنامه های زمان بندی تمرین، کدام برنامه باعث هماهنگی مسیرهای متفاوت توسعه ورزش می شود؟

۴. برنامه روزانه

۳. برنامه ماهانه

۲. برنامه طولانی مدت

۱. برنامه استراتژیک

۱۱- به ترتیب شدت مناسب سرد کردن در افراد تمرین کرده چه مقدار می باشد؟

۱. ۵۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه و ۳۰ تا ۴۵ درصد $\text{VO}_2 \text{ max}$

۲. ۵۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه و ۵۰ تا ۶۵ درصد $\text{VO}_2 \text{ max}$

۳. ۶۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه و ۵۰ تا ۶۵ درصد $\text{VO}_2 \text{ max}$

۴. ۳۰ تا ۴۰ درصد ضربان قلب بیشینه و ۴۵ تا ۴۰ درصد $\text{VO}_2 \text{ max}$

۱۲- بر اساس الگوی لئونید مهمترین تفاوت دو مرحله مسابقه چیست؟

۲. مرحله آماده سازی عمومی

۴. مرحله مسابقه اصلی

۱. در دست کاری شدت تمرین

۳. مرحله انتقال

۱۳- مهمترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلیومتریک کدام است؟

۲. اصل اضافه بار و اصل ویژگی تمرین

۱. اصل اضافه بار و اصل ویژگی تمرین

۴. اصل تفاوت های فردی و اصل ویژگی تمرین

۳. اصل برگشت پذیری و اصل اضافه بار

۱۴- هدف اصلی از گرم کردن در تمرینات چیست و به چه مدت می باشد؟

۱. آماده سازی ورزشکار در جلوگیری از کوفتگی و به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه

۲. آماده سازی ورزشکار در جلوگیری از تجمع خون و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه

۳. آماده سازی ورزشکار در جنبه های روانی و فیزیولوژیکی و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه

۴. آماده سازی ورزشکار در دفع سریع اسید لاكتیک و به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه

۱۵- سریع ترین رفلکس انسان چه نام دارد و تحت تاثیر چه حرکی واکنش نشان می دهد؟

۲. رفلکس مایوتیک - کشش

۱. رفلکس پیلوتاتیک - فشار

۴. رفلکس مایوتیک - تنفس

۳. رفلکس پیلومتریک - فشار

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (بوداران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهاران) ۱۱۵۰۵۹



۱۶- انعکاسی از سیستم عصبی که عملکردهای بدن را سرعت می‌بخشد و باعث افزایش نیازهای انرژی می‌شود؟

۱. بیش تمرینی سمپاتیک
۲. بیش تمرینی پارا سمپاتیک
۳. بیش تمرینی شیمیابی

۱۷- در هنگام بروز خستگی چه مکانیسم سیستم عصبی مرکزی درگیر است؟

۱. نرون های حرکتی پروکسیما مغز
۲. نرون های حرکتی دیستال مغز
۳. سطح دیستال نرون های حرکتی در اعصاب مرکزی

۱۸- تفاوت درماندگی و استرس کدام گزینه می‌باشد؟

۱. در درماندگی فرد احساس تجزی می‌کند ولی در استرس فرد پس از تلاش می‌وقفه به نتیجه مطلوب می‌رسد احساس تجزی می‌کند.
۲. در درماندگی توازن خواسته های محیط و فرد بهم می‌خورد ولی در استرس فرد احساس ناتوانی می‌کند.
۳. در درماندگی فرد تصور از تواناییش بهم می‌خورد ولی در استرس فرد به علت عدم دستیابی به نتیجه مطلوب احساس خوبی می‌کند.
۴. در درماندگی فرد به علت عدم دستیابی به نتیجه مطلوب احساس تجزی می‌کند ولی در استرس فرد تصور از تواناییش بهم می‌خورد

۱۹- در اثر تمرین فشرده و فشار غیر تمرینی که منجر به افت کوتاه مدت اجرا می‌شود، کدام سندروم اتفاق می‌افتد؟

۱. بیش تمرینی
۲. درماندگی
۳. بیش دستری
۴. استرس

۲۰- در ورزشکاران استقاماتی برنامه غذایی چند روز قبل از مسابقه باید مورد توجه قرار گیرد و شامل چه مواردی باید باشد؟

۱. ۶ روز قبل از مسابقه -کربوهیدرات ۴۰ درصد - چربی ۳۰ درصد- پروتئین ۱۵ درصد-
۲. ۲ روز قبل از مسابقه -کربوهیدرات ۴۰ درصد - چربی ۳۰ درصد- پروتئین ۱۵ درصد-
۳. ۷ روز قبل از مسابقه -کربوهیدرات ۶۰ درصد - چربی ۳۰ درصد- پروتئین ۱۵ درصد-
۴. ۶ روز قبل از مسابقه -کربوهیدرات ۴۰ درصد - چربی ۳۰ درصد- پروتئین ۱۵ درصد-

۲۱- اولین گام برای جایگزین کردن گیلکوژن از دست رفته ماهیچه بعد از تمرین مصرف چه مقدار مواد می‌باشد؟

۱. مصرف چربی به مقدار ۴۰۰ کالری
۲. مصرف کربوهیدرات به مقدار ۴۰۰ کالری
۳. مصرف پروتئین به مقدار ۴۰۰ کالری

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

وشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (بوداران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهاران)

سری سوال: ۱ یک

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



۲۲- روز مناسب برای تمکز روی عناصر محوری مهارت که در زمان مسابقه به کار می رود، چند روز قبل از مسابقه است؟

- ۱. هفت روز قبل از مسابقه
- ۲. شش روز قبل از مسابقه
- ۳. چهار روز قبل از مسابقه

۲۳- منقبض شدن قلب در بین دو فاصله سیستول را چه می نامند؟

- PVC .۴
- MVP .۳
- VO2 MAX .۲
- HR MAX .۱

۲۴- از عوارض استفاده از داروهای استرویید آنابولیک کدام گزینه می باشد؟

- ۱. کم خونی - پوکی استخوان - سرطان - آژیودام
- ۲. افزایش فشار خون - آریتمی قلبی - حملات صرعی
- ۳. بهم خوردن تعادل آب و الکترولیت های بدن - اختلالات عصبی و قلبی
- ۴. قلیایی کردن ادرار - انعقاد خون - بی رحمی

۲۵- رایج ترین اختلال قلبی و علت آن در بین ورزشکاران جوان چیست؟

- ۱. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک - هیپرتروفی بطن چپ
- ۲. علل دریچه ای - اسپاسم عروق کرونر
- ۳. علل دریچه ای - هیپرتروفی بطن چپ
- ۴. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک - اسپاسم عروق کرونر

۲۶- به ترتیب چه مراحلی در الگوی تمرینی ابریانت برای تمرینات قدرتی در نظر گرفته شده است؟

- ۱. توان - اوج رسی - قدرت - حجم سازی
- ۲. حجم سازی - توان - قدرت - اوج رسی
- ۳. حجم سازی - قدرت - توان - اوج رسی
- ۴. اوج رسی - حجم سازی - توان - قدرت

۲۷- هدف از مرحله بازسازی در چرخه بزرگ چیست؟

- ۱. افزایش تنوع و تسهیل جایگزینی انرژی
- ۲. افزایش مهارت و افزایش انرژی
- ۳. افزایش استقامت و تغییر منبع انرژی
- ۴. افزایش قدرت و تغییر منبع انرژی

۲۸- هدف مهم در ارائه بازخورد کدام می باشد؟

- ۱. تصحیح کل اجرا
- ۲. کاهش اعتماد به نفس
- ۳. افزایش قدرت
- ۴. تصحیح خطأ

۲۹- کدامیک از علائم تحلیل رفتگی می باشد؟

- ۱. افزایش وزن بدن - افزایش گلیکوژن عضله
- ۲. افزایش روان پریشی - افزایش وزن بدن
- ۳. افزایش عزت نفس - افزایش ضربان قلب
- ۴. افزایش فشار خون - افزایش اشتها

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (بوداران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهاران) ۱۱۱۵۰۵۹



۳۰- کدام گزینه بیان کننده اقدامات درمانی برای درمان بیش تمرینی می باشد؟

۱. افزایش شدت و حجم تمرین و استراحت فعال
۲. انجام ورزش شنا و دوچرخه سواری
۳. ادامه دادن تمرین در مراحل نهایی
۴. خوردن پروتئین زیاد