

سوی سوال: 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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۹۴-۵۹

پایکارهای خبری دانشجویان پیام نور

۱- اگر تمرین مقاومتی به فعالیت هوازی اضافه شود ممکن است توانایی حفظ یا بهبود ظرفیت هوازی چه تغییری کند؟

۱. افزایش یابد.
۲. تغییر چندانی نمی کند.

۳. تا دو برابر افزایش می یابد.
۴. به طور جدی کاهش می یابد.

۲- اثر ترتیب تمرین بر بهبود ظرفیت هوازی و قدرت در کدام یک از گروه های زیر اهمیت چندانی ندارد؟

۱. ورزشکاران زده
۲. افراد مبتدی
۳. ورزشکاران قدرتی
۴. ورزشکاران استقامتی

۳- در کدام یک از انواع انقباض زیر پاسخ انقباضی سریع تری ایجاد می شود؟

۱. رفلکس حرکتی
۲. حرکات ارادی
۳. حرکات ارادی پویا
۴. رفلکس مایوتاتیک

۴- فیزیولوژیست های ورزشی شدت مناسب تمرینات جهت سرد کودن در افراد تمرین کرده را چه میزان محاسبه کرده اند؟

۱. ۵۰ تا ۶۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۲. ۳۰ تا ۴۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۳. ۳۰ تا ۴۵ درصد ضربان قلب بیشینه
۴. ۵۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه

۵- هر چه ورزشکار به مرحله مسابقه اصلی نزدیک تر می شود، کدام قسمت تمرین افزایش و کدام قسمت تمرین کاهش می یابد؟

۱. حجم - شدت
۲. تکرار - حجم
۳. شدت - بار
۴. شدت - حجم

۶- در کدام یک از مراحل برنامه سالیانه ، حجم و شدت تمرین به میزان چشمگیری کاهش می یابد؟

۱. آماده سازی عمومی
۲. مرحله پیش از مسابقه

۳. مرحله انتقال
۴. مرحله مسابقه

۷- هدف اصلی کدام یک از برنامه های زیر دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت ها است؟

۱. برنامه استراتژیک
۲. برنامه سالیانه
۳. برنامه ماهانه
۴. برنامه هفتگی

۸- به طور کلی ، در مقایسه با ورزشکاران نخبه ، ورزشکاران مبتدی چگونه اند؟

۱. دوره آماده سازی کوتاه تری دارند.

۲. دوره پیش از مسابقه طولانی تری دارند.

۳. دوره آماده سازی طولانی تری دارند.

۹- افزایش حجم تمرین به صورت پیشرونده، جزء اهداف کدام یک از مراحل زیر است؟

۱. فاز عمومی
۲. فاز اختصاصی
۳. فاز قبل از مسابقه
۴. فاز انتقال

سوی 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 (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۴۰۵۹۱۲۱

پایکاه خبری دانشجویان پیام نور



پایکاه خبری دانشجویان پیام نور

۱۰- در برنامه یک جلسه تمرین باید چگونه تمرین داده شود؟

۱. سیستم هوایی قبل از سیستم بی هوایی
۲. سیستم بی هوایی بدون لاكتیک قبل از سیستم بی هوایی لاكتیکی
۳. سیستم هوایی قبل از سیستم بی هوایی لاكتیکی
۴. تمرین قدرتی قبل از تمرین تکنیک مهارتی

۱۱- کدام یک از موارد زیر در مکانیسم مرکزی خستگی دخالت دارد؟

۱. نرون های حرکتی
۲. اعصاب محیطی
۳. صفحه محرکه و تارهای عضلانی
۴. نرون های پروکسیمال

۱۲- کدام گزینه زیر را یک پاسخ روانی - فیزیولوژیکی نسبت به تلاش مداوم و بعضاً شدید و اغلب بی نتیجه برای برآوردن نیازهای تمرین و مسابقه تعریف می کنند؟

۱. خستگی
۲. بیش تمرینی
۳. درماندگی
۴. تحلیل رفتگی

۱۳- کدام گزینه زمانی رخ می دهد که توازن بین خواسته های محیط از فرد و تصور فرد از توانایی او در برآوردن این خواسته ها بهم بخورد؟

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

۱۴- بیش تمرینی سمپاتیک در کدام یک از ورزشکاران زیر شایع تر است؟

۱. دوندگان سرعت
۲. دوندگان ماراتن
۳. دوندگان ۱۰۰۰۰ متر
۴. ورزشکاران سه گانه

۱۵- کدام یک از موارد زیر از علایم بیش تمرینی پاراسمپاتیک است؟

۱. افزایش ضربان قلب استراحت
۲. کاهش اشتها
۳. کاهش ضربان قلب استراحت
۴. افزایش فشار خون

۱۶- کدام یک از موارد زیر، جزء اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی است؟

۱. کاهش غلظت اسید لاكتیک بیشینه خون
۲. کاهش تولید اسید اوریک
۳. افزایش غلظت اسید لاكتیک بیشینه خون
۴. افزایش پاسخ به انسولین

سوی 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 (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۴۰۵-۰۹۱

پایکاه خبری دانشجویان پیام نور



پایکاه خبری دانشجویان پیام نور

۱۷- بیش تمرینی چه اثری بر سیستم ایمنی دارد؟

- ۲. کاهش حساسیت به آلرژی و عفونت
- ۴. کاهش فعالیت گوییجه های سفید خون
- ۱. کاهش حساسیت به بیماری
- ۳. کاهش شدت پاسخ

۱۸- کدام گزینه زیر به معنی در نظر گرفتن بار تمرینی مناسب به همراه دوره استراحت کافی است؟

- ۲. کنترل عملکرد ورزشکار
- ۴. تمرین سالانه
- ۱. فردی سازی تمرین
- ۳. دوره بندی تمرین

۱۹- کدام یک از روش‌های برگشت به حالت اولیه زیر بلافضله پس از تمرین و آسیب عضلانی مانند پارگی ها و ضرب دیدگی ها مناسب تر است؟

- ۴. ماساژ
- ۳. بازیافت فعال
- ۲. گرما درمانی
- ۱. سرما درمانی

۲۰- بیشترین کاهش منحنی بازگشت به حالت اولیه در کدام مرحله رخ می دهد؟

- ۴. بخش میانی مرحله
- ۳. یک سوم میانی
- ۲. یک سوم انتهایی
- ۱. یک سوم ابتدایی

۲۱- کدام گزینه اولین روز کاهش تدریجی تمرینات پیش از مسابقه است؟

- ۴. شش روز قبل
- ۳. پنج روز قبل
- ۲. چهار روز قبل
- ۱. سه روز قبل

۲۲- روز مناسب پیش از مسابقه برای افزایش میزان پروتئین مصرفی (تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن) کدام است؟

- ۴. شش روز
- ۳. پنج روز
- ۲. چهار روز
- ۱. سه روز

۲۳- ویژگی رژیم غذایی یک روز قبل از مسابقه چیست؟

- ۱. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و پروتئین کم
- ۲. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و چربی در حد متوسط
- ۳. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و پروتئین نسبتاً بالا
- ۴. مصرف مایعات و کربوهیدرات بالا و چربی بالا

۲۴- در شرایط دمایی و شدت تمرین برابر، کدام یک از افراد زیر بیشتر در معرض اختلالات دمایی قرار می گیرند؟

- ۲. ورزشکاران سبک تر
- ۴. ورزشکاران استقامتی
- ۱. ورزشکاران سنگین تر
- ۳. ورزشکاران قدرتی

سوی سوال: ۱ بک

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 (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۴۱۵-۵۹

پایکاه خبری دانشجویان پیام نور



پایکاه خبری دانشجویان پیام نور

۲۵- سازگاری نسبی به گرما پس از چند روز فعالیت در شرایط دمایی بالا بروز می کند؟

۱. ۵ روز فعالیت با شدت بالا
۲. ۱۴ روز فعالیت با شدت سبک
۳. ۷ روز فعالیت با شدت متوسط
۴. ۴ روز فعالیت با شدت متوسط

۲۶- سرآغاز دوپینگ در ورزش های نوین با پیدایش کدام گروه از داروهای زیر بوده است؟

۱. آمفتابین ها
۲. مخدراها
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. داروهای مدر

۲۷- در رشته هایی مانند کشتی، وزنه برداری و بوکس مصرف کدام یک از داروهای زیر شیوع بیشتری دارد؟

۱. آمفتابین ها
۲. مخدراها
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. داروهای مدر

۲۸- بیشترین میزان مصرف کدام داروها در رشته های بدنسازی، دوومیدانی، کشتی و وزنه برداری و فوتبال گزارش شده است؟

۱. آمفتابین ها
۲. مخدراها
۳. استروئیدهای آنابولیک
۴. داروهای مدر

۲۹- کدام یک از موارد زیر جزء مهم ترین عوارض مصرف داروهای آنابولیک می باشد؟

۱. احتباس صفرا
۲. نارسایی کبدی
۳. تخریب بافت کبد
۴. سرطان کلیه

۳۰- بیماران مبتلا به پرولاپس دریچه میترال تحت چه شرایطی از ورزش محروم می شوند؟

۱. چربی خون بالا
۲. فشار خون متغیر
۳. سابقه سنکوب
۴. ارترواسکلروز