

سوی سوال: یک ۱

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 (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 تراز اصل اضافه باز 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

۳- مدت زمان گرم کردن اختصاصی چقدر است؟

- |                 |                  |                   |                   |
|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|
| ۱. ۳ تا ۵ دقیقه | ۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه | ۳. ۱۰ تا ۲۰ 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

۵- مرحله نهایی برنامه سالیانه کدام است؟

- |                      |                     |                 |
|----------------------|---------------------|-----------------|
| ۱. مرحله مسابقه اصلی | ۲. مرحله آماده سازی | ۳. مرحله انتقال |
|----------------------|---------------------|-----------------|

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

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| ۱. هر دو کاهش می یابند | ۲. هر دو افزایش می یابند |
|------------------------|--------------------------|
۱. هر دو کاهش می یابند
  ۲. 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 مرحله‌ای 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 |
|------------------------------------|-----------------------------|---|

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

سوی سوال: ۱ یک

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

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

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-دقیق
۲. سرعت خالص
۳. حداقل 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 اداءهای کار محوله
۲. کاهش ظرفیت توسعه ی تنفس 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 بروون 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 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 بروون 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-استقامتی
۴. ورزشکاران قدرتی-استقامتی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

سوی سوال: ۱ یک

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

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشه تحصیلی/گد 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 روانی بیش تمرینی

۲. اثرات بیش تمرینی بر سیستم ایمنی

۱. اثرات جسمانی بیش تمرینی

۲. اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی

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

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

۱۸- برای جلوگیری از کمبود آب ناشی از تعزیق 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 و میزان پروتئین پایین

۳. میزان کربوهیدرات و آب مصرفی بالا و میزان چربی پایین 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 ۵. ۳ روز پیش از مسابقه

۲۱- کدام ساعت زمان مشکلی برای مسابقه است؟

۱. صبح زود

۲. ساعات میانی بعد از ظهر و اوایل عصر

۳. ساعات پایانی صبح و ساعت بعد از ظهر

۴. ساعات پایانی عصر

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

۱. فسفاذن

۲. گلیکولیز بی هوایی

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

سوی سوال: ۱ یک

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

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

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

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

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

۲. هیپوتالاموس-کلیه
۴. هیپوتالاموس-پوست
۳. بصل النخاع-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 $VO_{2\text{max}}$ | ۲. دو ساعت - ۴۰ تا ۶۰ درصد $VO_{2\text{max}}$ |
| ۳. یک ساعت - ۵۰ تا ۹۰ درصد $VO_{2\text{max}}$ | ۴. دو ساعت - ۵۰ تا ۹۰ درصد $VO_{2\text{max}}$ |

۲۷- آمفتامین جزء کدام دسته از داروهای دویینگ می باشد؟

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

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

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

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

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

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