



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

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

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

۲- آثار تمرینات موازی قدرتی و استقامتی بر توان هوازی بیشینه بهبود ظرفیت آنزیم های گلیکولیتیک موجب افزایش چه چیزی به عنوان منبع انرژی فوری شده است؟

۱. ATP ظرفیت بازسازی ۲. توده عضلانی
۳. PC بازسازی ۴. کاهش اسید لاکتیک

۳- افزایش قدرت در چندماه تمرین باعث سازگاری عصبی می شود؟

۱. ۱ ماه ۲. ۲ ماه ۳. ۳ ماه ۴. ۴ ماه

۴- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. تمرینات مقاومتی و استقامتی تا زمانی باهم سازگار هستند که تعداد جلسات تمرین کم نشود.
۲. در افراد مبتدی، ترتیب تمرین اهمیت چندانی ندارد
۳. ترتیب تمرین در بهبودی وضعیت هوازی و یا قدرت تأثیر دارد
۴. تمرین مقاومتی از آتروفی تارهای عضلانی که ممکن است با تمرین استقامتی رخ دهد، جلوگیری می کند

۵- کدام هورمونها در بازگشت به حالت اولیه و رشد عضلانی ارتباط نزدیک دارند؟

۱. هورمون آنابولیک ۲. هورمون رشد ۳. هورمون کاتابولیک ۴. الف و ج

۶- دفع اسید لاکتیک در چه زمانی با یک فعالیت سبک و پیوسته هوازی بهتر انجام می شود؟

۱. ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ۲. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
۳. ۲۵ تا ۳۰ دقیقه ۴. ۵ تا ۱۰ دقیقه

۷- کدام یک از تمرینات زیر اصطلاحاً به تمرینات چند دستگاه تولید انرژی معروف است؟

۱. تمرینات موازی ۲. تمرینات پلیومتریک
۳. تمرینات قدرتی ۴. تمرینات گرم کردن



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۸- کدام یک از جملات زیر، در خصوص تمرینات پلیومتریک صحیح است؟

۱. تمرینات پلیومتریک یک روش تمرینی جهت افزایش استقامت عضلانی می باشد
۲. تمرینات پلیومتریک برای اولین بار توسط کشورهای اروپایی مورد استفاده قرار گرفت
۳. تمرینات پلیومتریک برای اولین بار در سال ۱۹۷۵ توسط یکی از مربیان دوومیدانی به نام فرد ویت معرفی شد
۴. تمرینات پلیومتریک به معنی کاهش اندازه گیری یا سنجش است.

۹- هدف اصلی از گرم کردن در تمرینات چه عاملی می باشد؟

۱. افزایش دامنه حرکتی مفصل
۲. آماده سازی ورزشکار در جنبه های روانی و فیزیولوژیکی
۳. افزایش جریان خون در گردش
۴. کاهش زمان انقباض

۱۰- کدام گزینه از کارکردهای بیولوژیکی سرد کردن بعد از تمرین نمی باشد؟

۱. جلوگیری از تجمع خون در اندام تحتانی
۲. جلوگیری از کوفتگی
۳. دفع سریع اسید لاکتیک
۴. کاهش بازگشت وریدی

۱۱- فیزیولوژیست های ورزشی شدت مناسب تمرینات را جهت سرد کردن در افراد تمرین کرده، چند درصد اکسیژن مصرفی می دانند؟

۱. ۲۰ تا ۴۰ درصد
۲. ۳۰ تا ۴۵ درصد
۳. ۶۵ تا ۷۵ درصد
۴. ۵۰ تا ۶۵ درصد

۱۲- الگوی تکامل یافته در فعالیت های ورزشی قدرتی - توانی دارای چه مرحله می باشد؟

۱. نگهداری، قدرت، قدرت- توان، حجیم سازی، اوج رسی
۲. حجیم سازی، قدرت، توان، قدرت، اوج رسی، حفظ
۳. حجیم سازی، قدرت، قدرت-توان، اوج رسی، حفظ
۴. نگهداری، قدرت، حجیم سازی، قدرت- توان، اوج رسی

۱۳- براساس الگوی لئونید مهمترین تفاوت در مرحله مسابقه چیست؟

۱. مرحله انتقال
۲. دردست کاری شدت تمرین
۳. مرحله آماده سازی عمومی
۴. مرحله مسابقه اصلی

۱۴- گام سوم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقه سالیانه کدام است؟

۱. تنظیم مراحل برنامه جدید
۲. ارزیابی برنامه گذشته
۳. تعیین طول مدت دوره مسابقه
۴. تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

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

- ۱. فاز عمومی در دوره آماده سازی
- ۲. آخرین فاز در دوره آماده سازی
- ۳. فازهای دوره انتقال
- ۴. فاز اختصاصی دوره آماده سازی

۱۶- کاهش ظرفیت تولید تنش عضلانی با تحریک مکرر آن را چه می نامند؟

- ۱. تحلیل رفتگی
- ۲. بیش رسی
- ۳. خستگی
- ۴. درماندگی

۱۷- خستگی ناشی از مکانیسم مرکزی عمدتاً در نرونها حرکتی کدام قسمت ایجاد می شود؟

- ۱. تارهای عضلانی
- ۲. مغز
- ۳. اعصاب محیطی
- ۴. صفحه محرکه

۱۸- علائم فیزیولوژیکی و روان شناختی ناشی از تحلیل رفتگی ورزشکاران کدام است؟

- ۱. سرماخوردگی، بی خوابی و بی اشتها
- ۲. افزایش وزن بدن و افسردگی
- ۳. احساس نشاط کردن
- ۴. خواب زیاد و سرماخوردگی

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

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

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

- ۱. بازده تمرین
- ۲. تأخیر در دستاوردهای تمرین
- ۳. توانایی یا عدم توانایی برای سازش یا تنش تمرین
- ۴. تحلیل رفتگی

۲۱- چند روز پیش از مسابقه باید تمرینات صبحگاهی از برنامه حذف شود و شدت تمرینات بعد از ظهر، از متوسط به خفیف باشد؟

- ۱. ۲ روز
- ۲. ۴ روز
- ۳. ۶ روز
- ۴. ۸ روز

۲۲- زمانی که دمای بدن بین ۹۰ تا ۹۵ درجه فارنهایت یا ۳۲ تا ۳۵ درجه سانتیگراد باشد کدام یک از موارد زیر اتفاق می افتد؟

- ۱. هایپوترمی متوسط
- ۲. هایپوترمی شدید
- ۳. یخ زدگی
- ۴. گرما زدگی



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 (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۲۳- کدام یک از موارد زیر جز سازگاری های فیزیولوژیکی بدن در شرایط سردی هوا نمی باشد؟

- ۱. گرمزایی
- ۲. کاهش تولید ادرار
- ۳. انقباض عروق خونی
- ۴. افزایش تولید ادرار

۲۴- کدام اشخاص به دلیل وجود چربی زیر جلدی بیشتر و عایق بندی بهتر در برابر سرما مقاوم ترند؟

- ۱. جوانان
- ۲. مردان
- ۳. نوجوانان
- ۴. زنان

۲۵- واژه پارادوپینگ به چه معنی است؟

- ۱. استفاده دارو توسط خود ورزشکار
- ۲. دادن دارو به ورزشکار توسط مربی
- ۳. دادن دارو به ورزشکار توسط هم تیمی
- ۴. دادن دارو به ورزشکار توسط حریف

۲۶- کدام یک از داروهای زیر جز مواد دوپینگی نمی باشد؟

- ۱. استروئیدهای آنابولیک
- ۲. ویتامین ها
- ۳. داروهای مخدر
- ۴. ماری جوانا

۲۷- سرآغاز دوپینگ در ورزشهای نوین با کدام یک از داروهای زیر بوده است؟

- ۱. استروئید آنابولیک
- ۲. آفتماین ها
- ۳. کوکائین
- ۴. کافئین

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

- ۱. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک
- ۲. اسپاسم عروق کرونر
- ۳. پرولاس دریچه میترال
- ۴. آنرمالی های شرائین کرونر

۲۹- خستگی ناشی از مکانیسم مرکزی عمدتا در نرونهاي حرکتی کدام قسمت ایجاد می شود؟

- ۱. اعصاب محیطی
- ۲. نخاع
- ۳. تارهای عضلانی
- ۴. مغز



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۳۰- سازو کار انقباضی مکانیسم محیطی در کدام محل به وقوع می پیوندد؟

۰۲. فیلامانهای عضلانی

۰۱. اتصال عصب عضله

۰۴. نرونهای حرکتی

۰۳. شبکه اندوپلاسمی

WWW.PNUNA.COM