



نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. تمرین استقامتی کدامیک از سازگاری‌های زیر را ایجاد نمی‌کند؟

- الف. افزایش فعالیت آنزیم‌های اکسایشی
ب. افزایش چگالی مویرگی
ج. افزایش تعداد میتوکندری
د. هایپرتروفی تارهای FT

۲. کدامیک از جملات زیر نادرست است؟

- الف. تمرینات پلیومتریک برای اولین بار توسط ورزشکاران بلوک شرق استفاده شد.
ب. تمرینات پلیومتریک یک روش تمرینی جهت افزایش قدرت انفجاری عضلات است.
ج. تمرینات پلیومتریک در رشته‌های خاص و تنها در سطوح آمادگی قابل اجرا برای ورزشکار است.
د. تمرینات پلیومتریک در خارج ساختن ورزشکار از حالت فلات فیزیولوژیکی استفاده می‌شود.

۳. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن نیست؟

- الف. افزایش زمان انقباض و بازتاب
ب. افزایش جریان خون و انتقال اکسیژن
ج. تسهیل در واکنش‌های سوخت و سازی
د. افزایش کشسانی و تحریک پذیری

۴. شدت مناسب تمرینات جهت سردکردن و دفع سریعتر اسید لاکتیک در افراد تمرین نکرده چقدر است؟

- الف. ۲۰ - ۱۵ درصد Vo_{\max}
ب. ۳۰ - ۲۰ درصد Vo_{\max}
ج. ۴۵ - ۳۰ درصد Vo_{\max}
د. ۶۵ - ۵۰ درصد Vo_{\max}

۵. مهمترین تفاوت در دو مرحله پیش از مسابقه و پس از مسابقه در چیست؟

- الف. شدت تمرین
ب. حجم تمرین
ج. مدت تمرین
د. سیستم انرژی درگیر
۶. زمان برنامه‌های طولانی مدت بین است و اهداف زمینه‌ای را مشخص می‌کند.

- الف. ۸ تا ۱۰ سال
ب. ۲ تا ۴ سال
ج. ۲ تا ۸ ماه
د. ۳ تا ۵ ماه

۷. گام اول در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه کدام است؟

- الف. ارزیابی تیم ورزشکار
ب. ارزیابی برنامه سال گذشته
ج. تنظیم اهداف عمومی
د. تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه

۸. در آخرین فاز دوره آماده سازی کدام هدف زیر جستجو نمی‌شود؟

- الف. هماهنگی مناسب با برگزاری بازی‌های مختلف
ب. انجام تمرینات بسیار تخصصی
ج. افزایش شدت تمرین در سطح مسابقه
د. توسعه آمادگی عمومی

نام درس: علم تمرین ۲
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)
تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۹. طول دوره کاهش تدریجی فشار تمرین از تا روز متغیر است.

د. ۴-۲۱

ج. ۸-۲۱

ب. ۴-۸

الف. ۸-۱۴

۱۰. به جای علامت سؤال در فرمول مقابل، کدام گزینه صحیح است؟
= باز یافت + فعالیت

د. بازده تمرین

ج. اضافه بار

ب. بیش تمرینی

الف. تمرین

۱۱. کدام گزینه زیر در خصوص خستگی صحیح نیست؟

ب. کاهش ظرفیت توسعه تنش عضلانی

الف. ناتوانی بدن در انجام کارهای روزانه

د. ناتوانی جهت حفظ برون‌ده توان

ج. اختلال در عملکرد C.N.S و افزایش ظرفیت اجرایی

۱۲. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء علائم فیزیولوژیکی تحلیل رفتگی نیست؟

ب. کاهش وزن بدن

الف. افزایش بی‌خوابی

د. افزایش روان پریشی

ج. کاهش اشتها

۱۳. عبارت است از فرسودگی جسمی، هیجانی و رفتاری.

د. خستگی

ج. استرس

ب. درماندگی

الف. تحلیل رفتگی

۱۴. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء اثرات بیش تمرینی پاراسمپاتیک نمی‌باشد؟

ب. افزایش ضربان قلب استراحت

الف. کاهش فشار خون

د. سوء هاضمه

ج. بی‌خوابی

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء عوامل داخلی افزایش احتمالی بیش تمرینی است؟

د. وضعیت سلامت عمومی

ج. حجم تمرینات

ب. گذشته تمرینی فرد

الف. بیماری

۱۶. جهت درمان بیش تمرینی با کاهش شدت و حجم تمرین با دوره استراحت طی تا می‌توان اثرات بسیار مفیدی را مشاهده کرد.

د. ۱ تا ۴ ماه

ج. ۱ تا ۲ ماه

ب. ۱ تا ۴ هفته

الف. ۱-۲ هفته

۱۷. جهت باز یافت مناسب در استراحت کامل یا غیرفعال حد بهینه خواب ورزشکار چقدر است؟

د. ۱۲ ساعت

ج. ۱۰ ساعت

ب. ۸ ساعت

الف. ۶ ساعت

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: علم تمرین ۲

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۸. در روز پیش از مسابقه تمرینات به طور جامع و خسته کننده انجام می گیرد، در این روزها تمامی مهارت ها به طور کامل و مکرر انجام می گیرد.

د. ۴

ج. ۵

ب. ۶

الف. ۷

۱۹. راه رفتن، آشنا شدن با محل برگزاری مسابقات و یا تماشای فیلم مربوط به حریفان، خاص کدام یک از گزینه های زیر است؟

ب. روز مسابقه

الف. یک روز پیش از مسابقه

د. سه روز پیش از مسابقه

ج. دو روز پیش از مسابقه

۲۰. در هایپوترمی شدید دمای بدن چند درجه سانتی گراد است؟

د. زیر ۳۰

ج. ۳۰-۳۲

ب. ۳۵-۳۳

الف. ۳۵

۲۱. ابتدایی ترین پاسخ بدن به شرایط سرما چیست؟

ج. ترشح هورمون اپی نفرین

الف. ترشح هورمون ADH

د. افزایش تولید ادرار

ب. لرزیدن

۲۲. بهترین شرایط تطابق پذیری به گرما زمانی حادث می شود که ورزشکار در شرایط گرمایی به مدت با شدت ۵۰ تا ۹۵ درصد

Vo_{max} فعالیت کند.

د. دو ساعت

ج. یک ساعت و نیم

ب. یک ساعت

الف. ۴۵ دقیقه

۲۳. عامل اصلی جبران تعریق در فعالیت های ورزشی در گرما کدام است؟

د. حفظ وزن ایده آل

ج. آب و هوا

ب. جایگزینی املاح

الف. آبیگری

۲۴. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. دیابت نوع اول همان دیابت وابسته به انسولین است.

ب. در بروز دیابت نوع دوم وراثت نقش اساسی دارد.

ج. شروع دیابت با افزایش سن روند صعودی به خود می گیرد.

د. در دیابت نوع دوم سلول های ترشح کننده انسولین با اشکال مواجه می شوند.

۲۵. آمفتامین و پروپانول آمین جزء کدام دسته از داروهای دوپینگ هستند؟

ب. داروهای مدر

الف. محرک سیستم اعصاب مرکزی

د. داروهای روان گردان

ج. استروئید آنابولیک

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: علم تمرین ۲

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

—

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. رایج‌ترین اختلال قلبی در بین ورزشکاران جوان که در حین ورزش شدید، با مرگ ناگهانی روبرو می‌شوند کدام است؟

الف. علل دریچه‌ای

ب. کاردیومیوپاتی هیپروتروفیک

ج. علل شرائین کرونر

د. علل آئورتی

۲۷. بهترین زمان استفاده سرما جهت بازگشت سریع ورزشکار به حالت اولیه کدام است؟

الف. بلافاصله پس از تمرین و آسیب

ب. ۱۵-۱۰ دقیقه پس از تمرین

ج. یک روز پس از تمرین

د. ۴۸-۲۴ ساعت پس از تمرین

۲۸. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء اثرات بیش تمرینی بر سیستم ایمنی نیست؟

الف. کاهش شدت پاسخ

ب. افزایش حساسیت پذیری به بیماری

ج. تاخیر در بهبود و درمان

د. تورم غدد لنفاوی

۲۹. مدت مزوسیکل‌ها از هفته متفاوت است.

الف. ۴-۵

ب. ۲-۵

ج. ۱-۵

د. ۱-۲

۳۰. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء اهداف ارابه بازخورد توسط مربی نیست؟

الف. تقویت

ب. انگیزش

ج. تصحیح خطا

د. کنترل بیرونی