

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سوال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: روش شناسی تمرین فصل هشتم تا انتهای کتاب

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. تمرین ..... تغییراتی را در ساختار فیزیولوژیکی ایجاد می کند که اغلب در تقابل مستقیم با تغییرات ناشی از تمرین ..... قرار دارد.

ب. چابکی - سرعتی

الف. مقاومتی - استقامتی

د. انفجاری - انعطاف پذیری

ج. استقامتی - انعطاف پذیری

۲. کدام روش تمرینی جهت افزایش قدرت انفجاری عضلات می باشد؟

د. ایزوکنیتیک

ج. ایزومتریک

ب. ایزوتونیک

الف. پلیومتریک

۳. کدام نوع تمرینات بر اساس نظر محققان سوئدی و روسی به نام فرآیند کشش، کوتاه شدن معروف است؟

د. هم تنش

ج. هم طول

ب. ایزوتونیک

الف. پلیومتریک

۴. کدام گزینه از دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن نیست؟

ب. افزایش کشسانی و تحریک پذیری بافت همبند

الف. کاهش زمان انقباض و بازتاب

د. افزایش میزان انقباض و بازتاب

ج. افزایش جریان خون و انتقال اکسیژن

۵. دفع اسید لاکتیک با اجرای کدام مورد بهتر انجام شده و به این کار حدود نیمی از اسید لاکتیک از بدن دفع می شود؟

ب. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت سبک و پیوسته هوازی

الف. ۲۵ تا ۴۰ دقیقه فعالیت سبک و پیوسته هوازی

د. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت سنگین بی هوازی

ج. ۲۵ تا ۴۰ دقیقه فعالیت سنگین بی هوازی

۶. بر اساس الگوی « لئونید متویف » در زمان بندی تمرین، کدام مرحله ورزشکار به استراحت فعال می پردازد و حجم و شدت تمرین به میزان چشمگیری کاهش می یابد؟

ب. مرحله انتقال

الف. مرحله مسابقه اصلی

د. مرحله آماده سازی

ج. مرحله پیش از مسابقه

۷. هدف اصلی کدام گزینه، دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت ها است؟

د. برنامه طولانی مدت

ج. برنامه ماهانه

ب. برنامه سالیانه

الف. برنامه استراتژیک

۸. در تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه کدام گزینه معرف عوامل کم اهمیت می باشد؟

د. MOD

ج. IMP

ب. KPE

الف. LOW

۹. کدام یک از فاکتورهای اجرایی در اثر خستگی توسعه می یابد؟

د. انعطاف پذیری

ج. سرعت - دقت

ب. حداکثر قدرت

الف. سرعت خالص

۱۰. در یک برنامه سالانه اصطلاح ..... برای نشان دادن گروهی از ..... یا تعداد هفته ها به کار می رود.

ب. ماکروسیکل - میکروسیکل ها

الف. میکروسیکل - ماکروسیکل ها

د. فروسیکل - ماکروسیکل ها

ج. میکروسیکل - فروسیکل ها

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: روش شناسی تمرین فصل هشتم تا انتهای کتاب

۱۱. «تمرین فشرده و فشار غیرتمرینی که منجر به افت طولانی مدت اجرا شده و اثرات منفی آن طی هفته ها و ماه ها قابل بازیافت است.» مفهوم کدام گزینه است؟

الف. درماندگی ب. استرس زیاد ج. بیش تمرینی د. بیش دسترسی

۱۲. از دیدگاه مورا و بوچه: ..... عبارت است از فرسودگی جسمی، هیجانی و رفتاری.

الف. درماندگی ب. استرس زیاد ج. بیش تمرینی د. خستگی

۱۳. ..... حالتی فیزیولوژیک است که به عنوان نتیجه ای از فعالیت بدنی شدید یا طولانی مدت به صورت کاهش ظرفیت کاری، ناهماهنگی اعمال و رفتارهای حرکتی و غیر حرکتی تجلی می یابد.

الف. تحلیل رفتگی ب. درماندگی ج. خستگی د. بیش تمرینی

۱۴. کدام گزینه از نشانگان درماندگی از دیدگاه «سلیگمن، مایرو پترسون» می باشد؟

الف. سرعت شناختن، عزت نفس بالا و افزایش فعالیت حرکتی

ب. عزت نفس پائین، فقدان پرخاشگری، افزایش فعالیت حرکتی

ج. کندی شناختن، عزت نفس پائین، فقدان پرخاشگری

د. افزایش فعالیت حرکتی، عزت نفس بالا، کندی شناختن

۱۵. کدام گزینه از «عوامل داخلی» مؤثر در افزایش احتمال بروز بیش تمرینی می باشد؟

الف. مسافرت ب. گذشته تمرینی فرد ج. حجم و شدت تمرینات جسمانی د. دوره ماهیانه

۱۶. کدام مورد از اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی نمی باشد؟

الف. افزایش شدت پاسخ ب. کاهش گلیکوژن عضله و خون

ج. افزایش تولید اسید اوریک د. افزایش سطوح آنزیم خون

۱۷. .... در رهایی خستگی عضلانی، کاهش تورم و التهاب و نیز رفع چسبندگی عضلات سودمند است.

الف. بازیافت فعال ب. ماساژ ج. گرما درمانی د. بازیافت روانی

۱۸. کدام نوع بازیافت، بر عواملی مانند انگیزش و اراده اثر می گذارد و می تواند اثر فشار روانی ایجاد شده از محرک های جسمانی و روانی را کاهش دهد؟

الف. بازیافت فعال ب. استراحت غیرفعال ج. بازیافت روانی د. بازیافت از بیش تمرینی کوتاه مدت

۱۹. کاهش ضربان قلب استراحت، کاهش فشار خون، سوءهاضمه و بی خوابی از اثرات کدام گزینه است؟

الف. بیش تمرینی پاراسمپاتیک ب. بیش تمرینی سمپاتیک

ج. درماندگی و استرس د. تحلیل رفتگی

۲۰. منحنی بازیافت در یک سوم ابتدائی چند درصد افت می کند؟

الف. ۳۵ درصد ب. ۴۵ درصد ج. ۲۰ درصد د. ۷۰ درصد

نام درس: علم تمرین ۲

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۵۹)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سوال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است. منبع: روش شناسی تمرین فصل هشتم تا انتهای کتاب

۲۱. کدام گزینه در برنامه غذایی ورزشکاران استقامتی در هفت روز پیش از مسابقه پیشنهاد نمی شود؟

الف. میزان چربی ۵۰ درصد کل کالری دریافتی باشد.

ب. میزان چربی ۳۰ درصد کل کالری دریافتی باشد.

ج. بیش از ۶۰ درصد کل کالری دریافتی کربوهیدرات باشد.

د. کمتر از ۲۰ درصد کل کالری دریافتی کربوهیدرات باشد.

۲۲. کدام گزینه در خصوص دو روز پیش از مسابقه برای ورزشکاران استقامتی صحیح است؟

الف. ۲۱۰۰ کالری، ۳۵ درصد چربی، ۵ درصد پروتئین، ۶۰ درصد کربوهیدرات

ب. ۲۸۰۰ کالری، ۲۵ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین، ۶۵ درصد کربوهیدرات

ج. ۱۸۰۰ کالری، ۴۵ درصد چربی، ۱۰ درصد پروتئین، ۵۰ درصد کربوهیدرات

د. ۳۰۰۰ کالری، ۱۵ درصد چربی، ۳۵ درصد پروتئین، ۵۰ درصد کربوهیدرات

۲۳. کاهش دمای بدن را چه می نامند؟

الف. هموستاز ب. هایپوترمی ج. هایپرترمی د. دی ترمی

۲۴. کدام گزینه از سازگاری های فیزیولوژیکی در شرایط سردی هوا می باشد؟

الف. گرمزایی ب. کاهش تولید ادرار ج. لرزیدن د. انقباض عروق خونی پیرامونی

۲۵. انسولین از کدام یک از غدد زیر ترشح می شود؟

الف. فوق کلیوی ب. لوزالمعده ج. تیروئید د. هیپوفیز

۲۶. تمریناتی با شدت ..... تا ..... درصد حداکثر اکسیژن مصرفی به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در ۳ تا ۴ جلسه تمرین هفتگی به منظور حداکثر سازگاری های متابولیک و درمانی در افراد مبتلا به دیابت سودمند می باشد.

الف. ۳۰ تا ۳۵ درصد ب. ۴۰ تا ۶۰ درصد ج. ۵۰ تا ۸۰ درصد د. ۸۰ تا ۹۰ درصد

۲۷. ماده ای از گروه متیل گزانتین ها می باشد که در چای و قهوه به فراوانی وجود دارد.

الف. کافئین ب. فنیل پروپانول آمین ج. آمفتامین د. اسید اسکوربیک

۲۸. کدام گروه از داروها توسط ورزشکاران جهت افزایش کارایی ورزشی، حجم و قدرت عضلانی و ایجاد ظاهری درشت و خشن نما استفاده می شود؟

الف. استروئیدهای آنابولیک ب. داروهای محرک سیستم اعصاب محیطی

ج. داروهای مدر د. محرک سیستم عصبی مرکزی

۲۹. رایج ترین اختلال قلبی در بین ورزشکاران جوانی که در حین ورزش شدید ناگهانی می میرند، چیست؟

الف. علل دریچه ای ب. علل مربوط به شرائین کرونر

ج. کاردیو میوپاتی هیپرتروفیک د. علل آئورتی

۳۰. به عنوان یکی از علل عمده مرگ های غیر منتظره در نزد ورزشکاران جوان است.

الف. پرولاپس دریچه میترال ب. اسپاسم عروق کرونر

ج. پاره شدن آئورت سینه ای د. ضربات زودرس بطنی یا PVC