



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۱- تمرین افزایش قدرت انفجاری توسط کدامیک از روشهای تمرینی زیر بدست می آید؟

۰۱. تمرین هوازی      ۰۲. تمرین پلیومتریک      ۰۳. تمرین سریالی      ۰۴. تمرین حجمی

۲- کدام مورد در خصوص تمرینات هم زمان صحیح است؟

۰۱. این تمرینات با بهره گیری از روش های تمرینی پرش درجا، پرش ایستاده و تمرینات جعبه بهبود می بخشد.  
۰۲. این اصطلاح تمرینات هم زمان اولین بار توسط یک مربی دو و میدانی به نام فرید ویلت معرفی شد.  
۰۳. این اصطلاح به معنی افزایش اندازه گیری یا سنجش توان هوازی به کار می رود.  
۰۴. این تمرینات توسط چند دستگاه تولید انرژی و اجرای هم زمان آن انجام می گردد.

۳- به ترتیب یکی از عوامل الاستیکی عضلانی و بازتاب کشش رفلکسی چه نام دارند؟

۰۱. فیبر های عضله - مایوتیک      ۰۲. لیگامنت ها - پلیومتریک  
۰۳. تاندون ها - پلیومتریک      ۰۴. تارهای عضلانی - مایوتیک

۴- جهت بازگشت به حالت اولیه در رهایی خستگی عضلانی و رفع چسبندگی عضلانی و کاهش تورم کدام روش مناسب است؟

۰۱. سرما درمانی      ۰۲. استرحت غیر فعال      ۰۳. ماساژ      ۰۴. بازیافت فعال

۵- بیش تمرینی چه اثری بر سیستم ایمنی بدن دارد؟

۰۱. باعث کاهش شدت پاسخ دهی می شود.  
۰۲. باعث افزایش تعداد لنفوسیت ها می شود.  
۰۳. باعث کاهش حساسیت به آلرژی عفونی می شود.  
۰۴. باعث کاهش فعالیت نوتروفیل ها می شود.

۶- طبق نظریه پرفسور استفان بالی و آلن ماریون گام هفتم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه چیست؟

۰۱. ارزیابی تیم ورزشکار      ۰۲. تعیین نوع زمان بندی مورد استفاده در برنامه تمرین  
۰۳. تعیین طول مدت دوره مسابقات      ۰۴. تعیین ارزیابی طول مدت دوره آماده سازی

۷- کدامیک از افراد زیر بیشتر مستعد برای تحلیل رفتگی می باشند؟

۰۱. افراد منزوی و ساکت      ۰۲. افراد با اعتماد به نفس بالا  
۰۳. افراد وابسته به سایرین      ۰۴. افراد بی علاقه

۸- فاز اختصاصی دوره آماده سازی چند هفته به طول می انجامد؟

۰۱. ۶ تا ۸ هفته یا بیشتر      ۰۲. ۳ تا ۵ هفته یا بیشتر  
۰۳. ۲ تا ۳ هفته یا بیشتر      ۰۴. ۸ تا ۱۲ هفته یا بیشتر



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۹- کاهش عملکرد عضلانی و کاهش ظرفیت اجرایی ورزشکار و کاهش نیروی بیشینه چه نام دارد؟

۰۱. بیش تمرینی      ۰۲. خستگی      ۰۳. تحلیل رفتگی      ۰۴. درماندگی

۱۰- بر اساس برنامه های زمان بندی تمرین، کدام برنامه باعث هماهنگی مسیرهای متفاوت توسعه ورزش می شود؟

۰۱. برنامه استراتژیک      ۰۲. برنامه طولانی مدت      ۰۳. برنامه ماهانه      ۰۴. برنامه روزانه

۱۱- به ترتیب شدت مناسب سرد کردن در افراد تمرین کرده چه مقدار می باشد؟

۰۱. ۵۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه و ۳۰ تا ۴۵ درصد  $VO_2 \max$   
۰۲. ۵۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه و ۵۰ تا ۶۵ درصد  $VO_2 \max$   
۰۳. ۶۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه و ۵۰ تا ۶۵ درصد  $VO_2 \max$   
۰۴. ۳۰ تا ۴۰ درصد ضربان قلب بیشینه و ۴۵ تا ۴۰ درصد  $VO_2 \max$

۱۲- بر اساس الگوی لئونید مهمترین تفاوت دو مرحله مسابقه چیست؟

۰۱. در دست کاری شدت تمرین      ۰۲. مرحله آماده سازی عمومی  
۰۳. مرحله انتقال      ۰۴. مرحله مسابقه اصلی

۱۳- مهمترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلیومتریک کدام است؟

۰۱. اصل اضافه بار و اصل ویژگی تمرین      ۰۲. اصل ویژگی تمرین و اصل پیشرفت تدریجی  
۰۳. اصل برگشت پذیری و اصل اضافه بار      ۰۴. اصل تفاوت های فردی و اصل ویژگی تمرین

۱۴- هدف اصلی از گرم کردن در تمرینات چیست و به چه مدت می باشد؟

۰۱. آماده سازی ورزشکار در جلوگیری از کوفتگی و به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه  
۰۲. آماده سازی ورزشکار در جلوگیری از تجمع خون و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه  
۰۳. آماده سازی ورزشکار در جنبه های روانی و فیزیولوژیکی و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه  
۰۴. آماده سازی ورزشکار در دفع سریع اسید لاکتیک و به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه

۱۵- سریع ترین رفلکس انسان چه نام دارد و تحت تاثیر چه محرکی واکنش نشان می دهد؟

۰۱. رفلکس پیلوتاتیک- فشار      ۰۲. رفلکس مایوتیک - کشش  
۰۳. رفلکس پیلومتریک - فشار      ۰۴. رفلکس مایوتیک- تنش



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۱۶- انعکاسی از سیستم عصبی که عملکردهای بدن را سرعت می بخشد و باعث افزایش نیازهای انرژی می شود؟

- ۰۱. بیش تمرینی سمپاتیک
- ۰۲. بیش تمرینی پاراسمپاتیک
- ۰۳. بیش تمرینی شیمیایی
- ۰۴. بیش تمرینی فیزیولوژیکی

۱۷- در هنگام بروز خستگی چه مکانیسم سیستم عصبی مرکزی درگیر است؟

- ۰۱. نرون های حرکتی پروکسیما مغز
- ۰۲. نرون های حرکتی دیستال مغز
- ۰۳. سطح دیستال نرون های حرکتی در اعصاب مرکزی
- ۰۴. تارهای عضلانی پروکسیمال تنه

۱۸- تفاوت درماندگی و استرس کدام گزینه می باشد؟

- ۰۱. در درماندگی فرد احساس تجزی می کند ولی در استرس فرد پس از تلاش بی وقفه به نتیجه مطلوب می رسد احساس تجزی می کند.
- ۰۲. در درماندگی توازن خواسته های محیط و فرد بهم می خورد ولی در استرس فرد احساس ناتوانی می کند.
- ۰۳. در درماندگی فرد تصور از توانایش بهم می خورد ولی در استرس فرد به علت عدم دستیابی به نتیجه مطلوب احساس خوبی می کند.
- ۰۴. در درماندگی فرد به علت عدم دستیابی به نتیجه مطلوب احساس تجزی می کند ولی در استرس فرد تصور از توانایش بهم می خورد

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

- ۰۱. بیش تمرینی
- ۰۲. درماندگی
- ۰۳. بیش دسترسی
- ۰۴. استرس

۲۰- در ورزشکاران استقامتی برنامه غذایی چند روز قبل از مسابقه باید مورد توجه قرار گیرد و شامل چه مواردی باید باشد؟

- ۰۱. ۶ روز قبل از مسابقه - کربوهیدرات ۴۰ درصد - چربی ۳۰ درصد - پروتئین ۱۵ درصد-
- ۰۲. ۲ روز قبل از مسابقه - کربوهیدرات ۴۰ درصد - چربی ۳۰ درصد - پروتئین ۱۵ درصد-
- ۰۳. ۷ روز قبل از مسابقه - کربوهیدرات ۶۰ درصد - چربی ۳۰ درصد - پروتئین ۱۵ درصد-
- ۰۴. ۶ روز قبل از مسابقه - کربوهیدرات ۴۰ درصد - چربی ۳۰ درصد - پروتئین ۱۵ درصد-

۲۱- اولین گام برای جایگزین کردن گلیکوژن از دست رفته ماهیچه بعد از تمرین مصرف چه مقدار مواد می باشد؟

- ۰۱. مصرف چربی به مقدار ۴۰۰ کالری
- ۰۲. مصرف کربوهیدرات به مقدار ۴۰۰ کالری
- ۰۳. مصرف پروتئین به مقدار ۴۰۰ کالری
- ۰۴. مصرف کربوهیدرات به مقدار ۸۰۰ کالری



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۲۲- روز مناسب برای تمرکز روی عناصر محوری مهارت که در زمان مسابقه به کار می رود، چند روز قبل از مسابقه است؟

- ۰۱. هفت روز قبل از مسابقه
- ۰۲. شش روز قبل از مسابقه
- ۰۳. چهار روز قبل از مسابقه
- ۰۴. هشت روز قبل از مسابقه

۲۳- منقبض شدن قلب در بین دو فاصله سیستول را چه می نامند؟

- ۰۱. HR MAX
- ۰۲. VO2 MAX
- ۰۳. MVP
- ۰۴. PVC

۲۴- از عوارض استفاده از داروهای استروئید آنابولیک کدام گزینه می باشد؟

- ۰۱. کم خونی - پوکی استخوان - سرطان - آنژیودام
- ۰۲. افزایش فشار خون - آریتمی قلبی - حملات صرعی
- ۰۳. بهم خوردن تعادل آب و الکترولیت های بدن - اختلالات عصبی و قلبی
- ۰۴. قلیایی کردن ادرار - انعقاد خون - بی رحمی

۲۵- رایج ترین اختلال قلبی و علت آن در بین ورزشکاران جوان چیست؟

- ۰۱. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک - هیپرتروفی بطن چپ
- ۰۲. علل دریچه ای - اسپاسم عروق کرونر
- ۰۳. علل دریچه ای - هیپرتروفی بطن چپ
- ۰۴. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک - اسپاسم عروق کرونر

۲۶- به ترتیب چه مراحل در الگوی تمرینی ابرینات برای تمرینات قدرتی در نظر گرفته شده است؟

- ۰۱. توان - اوج رسی - قدرت - حجیم سازی
- ۰۲. حجیم سازی - توان - قدرت - اوج رسی
- ۰۳. حجیم سازی - قدرت - توان - اوج رسی
- ۰۴. اوج رسی - حجیم سازی - توان - قدرت

۲۷- هدف از مرحله بازسازی در چرخه بزرگ چیست؟

- ۰۱. افزایش تنوع و تسهیل جایگزینی انرژی
- ۰۲. افزایش مهارت و افزایش انرژی
- ۰۳. افزایش استقامت و تغییر منبع انرژی
- ۰۴. افزایش قدرت و تغییر منبع انرژی

۲۸- هدف مهم در ارائه باز خورد کدام می باشد؟

- ۰۱. تصحیح کل اجرا
- ۰۲. کاهش اعتماد به نفس
- ۰۳. افزایش قدرت
- ۰۴. تصحیح خطا

۲۹- کدامیک از علائم تحلیل رفتگی می باشد؟

- ۰۱. افزایش وزن بدن - افزایش گلیکوژن عضله
- ۰۲. افزایش روان پریشی - افزایش وزن بدن
- ۰۳. افزایش عزت نفس - افزایش ضربان قلب
- ۰۴. افزایش فشار خون - افزایش اشتها



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

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

۳۰- کدام گزینه بیان کننده اقدامات درمانی برای درمان بیش تمرینی می باشد؟

۰۲ انجام ورزش شنا و دوچرخه سواری

۰۱ افزایش شدت و حجم تمرین و استراحت فعال

۰۴ خوردن پروتئین زیاد

۰۳ ادامه دادن تمرین در مراحل نهایی