

سوالات استخدامی : اصول و روش شناسی تمرین

۱- کدام اصل تمرین را با نام اصل بی تمرینی می شناسند ؟

۱. اصل برگشت پذیری
۲. اصل اضافه بار
۳. اصل کاهش بازده
۴. هیچ کدام

۲- کدام گزینه از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر جزء توانایی های زیست حرکتی غالب در طراحی روش تمرین می باشند؟

۱. سرعت و انعطاف پذیری
۲. قدرت و سرعت
۳. انعطاف پذیری و استقامت
۴. انعطاف پذیری و قدرت

۳- تعریف "قدرت دسته ای از عضلات که ویژه حرکات یک ورزش خاص باشند" مربوط به کدام نوع قدرت است؟

۱. قدرت اختصاصی
۲. قدرت فیزیولوژیک
۳. قدرت حداکثر
۴. قدرت نسبی

۴- کدام گزینه از عوامل تعیین کننده قدرت عضلانی است؟

۱. ترکیب واحد حرکتی-وزن بدن-ذخایر چربی داخل عضلات
۲. طول عضله-ترکیب واحد حرکتی
۳. وزن بدن-توده استخوانی
۴. ذخایر چربی داخل عضلات-وزن بدن

۵- هنگام استفاده از کراتین فسفات حدوداً چه مدت زمان استراحت جهت بازسازی منابع فسفاژن برای استفاده در دور بعدی تمرینات مورد نیاز است؟

۱. 48 ساعت
۲. کمتر از 30 ثانیه
۳. 3 دقیقه
۴. 30 دقیقه

۶- کدامیک از موارد زیر جزء حجم تمرین است؟

۱. تعداد تکرارها، دورها و جلسات تمرین
۲. درصدی از یک تکرار بیشینه (IRM)
۳. فاصله استراحت بین ست ها و حرکات
۴. VO2max یا HRmax

۷- کدامیک از برنامه های تمرینی زیر به منظور تندرستی و سلامتی استفاده می شود؟

۱. روش اسپاسوف
۲. روش انفجاری
۳. روش دلوورم و واتکینز
۴. روش پرشدت

۸- مزیت کدام روش تمرین قدرتی، افزایش قدرت در کمترین زمان ممکن است؟

۱. روش پرشده
۲. روش دلاورم و واتکینز
۳. روش مک کوین
۴. روش اسپاسوف

۹- منظور از تمرینات انقباض منفی چیست؟

۱. تمرینات درون گرا
۲. تمرینات برون گرا
۳. تمرینات ایزومتریک
۴. تمرینات ایزوکنتریک

۱۰- اثر والسالوا در چه نوع تمریناتی و چه زمانی رخ می دهد؟

۱. تمرینات هوازی-تمرین یکطرفه
۲. تمرینات مقاومتی-گرم کردن ناکافی
۳. تمرینات هوازی-تمرین مفاصل و عضلات ضعیف
۴. تمرینات مقاومتی-تنفس ناصحیح

۱۱- به منظور موفقیت در ورزش جودو به چه نوع استقامتی بیشتر نیاز است؟

۱. استقامت عضلانی بلند مدت
۲. استقامت عضلانی کوتاه مدت
۳. استقامت عضلانی میان مدت
۴. استقامت سرعتی بلندمدت

۱۲- قابلیت حفظ و نگهداری یک اجرای سریع و پرشتاب با تکرارهای مختلف در یک دوره زمانی معین را چه می نامند؟

۱. استقامت قدرتی
۲. استقامت سرعتی
۳. استقامت عضلانی
۴. استقامت قلبی عروقی

۱۳- به منظور حذف محدودیت های دلزدگی و خستگی روانی چه تمریناتی استفاده می شود؟

۱. فارتلک
۲. جاگینگ
۳. پلیومتریک
۴. PNF

۱۴- کدام فاکتور آمادگی جسمانی از درجه تمرین پذیری کمتری برخوردار است؟

۱. قدرت
۲. استقامت
۳. انعطاف پذیری
۴. سرعت

۱۵- مهمترین عامل موثر بر عملکرد سرعتی چیست؟

۱. پاهای بلندتر
۲. پاهای کوتاه تر
۳. تکنیک
۴. دستگاه عصبی

۱۶- کدام گزینه شامل عوامل موثر بر استحکام و دامنه حرکت مفاصل می‌باشد؟

۱. شکل سطوح غضروفی مفصل-اثر بازدارنده لیگامنت ها-عمل کنترل کننده عضلات
۲. شکل سطوح غضروفی مفصل-اثر بازدارنده لیگامنت ها-عمل کنترل کننده کپسول مفصلی
۳. شکل سطوح غضروفی مفصل-عمل کنترل کننده عضلات-عمل کنترل کننده کپسول مفصلی
۴. عمل کنترل کننده عضلات-اثر بازدارنده لیگامنت ها-عمل کنترل کننده کپسول مفصلی

۱۷- توانایی بافت نرم برای ایجاد یک طول جدید و بزرگتر، بعد از برداشته شدن نیروی کشش را چه می‌نامند؟

۱. الاستیسیته
۲. پلاستیسیته
۳. تغییرات الاستیک
۴. کشش غیرفعال

۱۸- تمرینات پلیومتریک بر کدامیک از موارد زیر تاثیرگذار است؟

۱. افزایش قدرت انفجاری عضلات و افزایش استقامت عضلانی
۲. خارج ساختن ورزشکار از فلات و افزایش قدرت انفجاری عضلات
۳. افزایش استقامت عضلانی و بهبود چابکی
۴. بهبود چابکی و زمان توقف

۱۹- دوک عضلانی جهت اجرای بازتاب میوتاتیک به کدامیک از موارد زیر حساس است؟

۱. تغییرات طول
۲. تغییرات تنش عضله
۳. تغییرات زاویه مفصل
۴. تغییرات قدرت

۲۰- کدام مورد از نتایج سرد کردن است؟

۱. دفع سریع گلیکوژن اضافه
۲. جلوگیری از جمع شدن خون در اندام تحتانی
۳. افزایش کوفتگی
۴. کاهش بازگشت وریدی

۲۱- در الگوی ابریانت و گارهامر در چه مرحله ای شدت تمرین تا سطوحی که در مرحله قدرت استفاده می‌شود، کاهش می‌یابد؟

۱. مرحله قدرت/توان
۲. مرحله نگهداری
۳. مرحله حجیم سازی
۴. مرحله مسابقه

۲۲- به یک دوره مسابقات که به فعالیت اصلی می‌رسد، چه می‌گویند؟

۱. زمان بندی دوتایی
۲. زمان بندی تکی
۳. زمان بندی چندتایی
۴. میکروسیکل

۲۳- بر طبق نظر کیپرز، میزان تمرینات دونده های استقامتی در هفته باید چقدر باشد؟

۱. حداقل 20 ساعت در هفته
۲. حداقل 15 ساعت در هفته
۳. حداکثر 15 ساعت در هفته
۴. حداکثر 20 ساعت در هفته

۲۴- بر طبق توصیف سلیگمن منظور از "ادراک فرد مبنی بر ناتوانی کنترل بر محیط" چیست؟

۱. تحلیل رفتگی
۲. پیش دسترسی
۳. استرس
۴. درماندگی

۲۵- کدام مورد در بیش تمرینی سمپاتیک رخ می دهد؟

۱. افزایش ضربان قلب استراحت
۲. کاهش ضربان قلب استراحت
۳. افزایش وزن
۴. افزایش اشتها

۲۶- مصرف کدام دارو نیروزا باعث عدم احساس خستگی توسط ورزشکاران و حتی مرگ آن ها می شود؟

۱. ناندرولون
۲. آمفتامین
۳. تستوسترون
۴. گلوکوم

۲۷- میزان غلظت مجاز کافئین در هر میلی لیتر ادرار که بیشتر از آن دوپینگ محسوب می شود، چه مقدار می باشد؟

۱. 12 میکروگرم
۲. 200 میکروگرم
۳. 20 میکروگرم
۴. 15 میکروگرم

۲۸- استفاده از کدام داروهای نیروزا میتواند منجر به ایجاد سرطانهای خوش خیم و بدخیم حتی 22 سال بعد از مصرف دارو گردد؟

۱. پروپانول آمین
۲. استروئیدهای آنابولیک
۳. آمفتامین
۴. کوکائین

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

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

۳۰- بیماری بسیار شایعی که در آن قلب در فاصله بین دو سیستول یکبار دیگر نیز منقبض می شود چه نام دارد؟

۱. MVP
۲. PVC
۳. سندرم مارفان
۴. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	ب
3	الف
4	ب
5	ج
6	الف
7	ج
8	د
9	ب
10	د
11	ج
12	ب
13	الف
14	د
15	ج
16	الف
17	ب
18	ج
19	الف
20	ب
21	ب
22	ب
23	ج
24	د
25	الف
26	ب
27	الف
28	ب
29	د
30	ب

۱- اصلاح و افزایش شدت و حجم ترین به طوری که جلسات تمرین روند پیشرفت جلسات تمرین از ساده به مشکل باشد بیان کننده کدام اصل تمرین است؟

۱. اصل ویژگی
۲. اصل پیشرفت تدریجی
۳. اصل اضافه بار
۴. اصل کاهش سرعت پیشرفت

۲- ویژگی تمرین چه زمانی و برای چه ورزشکارانی باید به کار گرفته شود تا از اثرات منفی آن کم شود؟

۱. ورزشکاران مبتدی-در ابتدای فصل تمرین
۲. ورزشکاران مبتدی-در مرحله مسابقه
۳. ورزشکاران حرفه‌ای-در ابتدای فصل تمرین
۴. ورزشکاران حرفه‌ای-در مرحله مسابقه

۳- مثلث سه گانه سرعت، قدرت و استقامت به چه منظور رسم می شود؟

۱. مشخص کردن توانایی غالب یک رشته ورزشی
۲. تاکید بر اهمیت این سه توانایی در همه ورزش‌ها
۳. تاکید بر اهمیت برابر این سه توانایی در همه ورزش‌ها
۴. پایه گذاری تمرینات برای رشته‌های ورزشی مختلف بر اساس اهمیت برابر این سه توانایی

۴- هنگام پایین آمدن از کوه انقباض عضلانی از کدام نوع است؟

۱. ایستا
۲. هم جنبش
۳. پویای برون‌گرا
۴. پویای درون‌گرا

۵- یک کشتی گیر در مدت ده روز مانده به مسابقات، تمرینات ویژه ای را انجام می‌دهد به طوری که قدرت او افزایش پیدا می‌کند و وزن کاهش می‌یابد. در این ده روز کدام نوع از قدرت کشتی گیر افزایش پیدا کرده است؟

۱. قدرت مطلق
۲. قدرت نسبی
۳. قدرت مطلق و قدرت ویژه
۴. قدرت مطلق و قدرت نسبی

۶- ورزش قایق رانی جزو کدام نوع از استقامت می باشد؟

۱. استقامت بلند مدت
۲. استقامت عمومی
۳. استقامت میان مدت
۴. استقامت کوتاه مدت

۷- اثر تغذیه ای، در تارهای عضلانی به چه موردی اشاره دارد؟

۱. ذخایر گلیکوژن
۲. تعداد مویرگهای هر تار عضله
۳. قطر مویرگهای هر تار عضله
۴. قطر عصب حرکتی مسئول عصب دهی تارهای عضلانی

۸- عامل اصلی کسب قدرت در ابتدای تمرینات چیست؟

۱. هماهنگی انقباض واحدهای حرکتی
۲. تولید نیروی بیشتر در یک واحد حرکتی
۳. افزایش حجم واحدهای حرکتی
۴. افزایش قدرت سلولهای عضلانی

۹- کدام گزینه بهترین الگوی باردهی هرمی برای کسب قدرت است؟

۱. هرم دوگانه
۲. هرم مسطح
۳. هرم اریب
۴. هرم سنتی

۱۰- در تمرینات قدرتی فاصله استراحت بین دوره های تمرین باید چند دقیقه باشد تا منابع انرژی بی هوازی بازسازی شود؟

۱. 2 تا 4 دقیقه
۲. 1/5 تا 2 دقیقه
۳. 2/5 تا 3 دقیقه
۴. 3 تا 5 دقیقه

۱۱- رابطه بین تعداد دورهای تمرین و مرحله تمرین چگونه است؟

۱. در مراحل ابتدایی تعداد حرکات و تعداد دورها زیاد است.
۲. در مراحل ابتدایی تعداد حرکات کم و تعداد دورها زیاد است.
۳. در مراحل نزدیک به مسابقه تعداد حرکات و تعداد دورها زیاد است.
۴. در مراحل نزدیک به مسابقه تعداد حرکات کم و تعداد دورها زیاد است.

۱۲- به چه دلیل جهت مشخص کردن قدرت حداکثر ورزشکارن مبتدی به جای بلند کردن وزنه از جدول تعیین یک تکرار بیشینه استفاده می شود؟

۱. به منظور صرفه جویی در زمان
۲. به منظور پیشگیری از آسیب
۳. به منظور اندازه گیری دقیق تر
۴. به منظور اندازه گیری دقیق تر و پیشگیری از آسیب

۱۳- پرتاب گر دیسک از کدام روش تمرین قدرتی استفاده می کند؟

۱. روش پیر شدت
۲. روش هرمی
۳. روش مک کوئین
۴. روش انفجاری

۱۴- در کدام روش تمرین قدرتی، وزنه استفاده شده فراتر از قدرت ورزشکار است؟

۱. روش پیر شدت
۲. روش انفجاری
۳. روش برونگرا
۴. روش ایستا

۱۵- استقامت عضلانی بلند مدت در کدام ورزش ها کاربرد دارد؟

۱. ورزش های با مدت زمان 2 تا 3 دقیقه
۲. ورزش های با مدت زمان 4 تا 5 دقیقه
۳. ورزش های با مدت زمان بیش از 6 دقیقه
۴. ورزش های با مدت زمان بیش از 12 دقیقه

۱۶- کدام روش تمرین استقامتی نیازی به محاسبات دقیق شدت، مدت و تکرار تمرین ندارد؟

۱. روش تمرین سرعت تناوبی
۲. روش تمرین بازی با سرعت
۳. روش تمرین تداومی
۴. روش دویدن تکراری

۱۷- کدام جمله در مورد سرعت صحیح است؟

۱. درجه تمرین پذیری بالایی دارد و به عملکرد سیستم عصبی بستگی دارد.
۲. یک قابلیت ترکیبی است و توانایی‌های بی‌هوازی در آن تاثیر ندارد.
۳. توانای‌های بی‌هوازی در آن تاثیر ندارد و به عملکرد سیستم عصبی بستگی دارد.
۴. توانای‌های بی‌هوازی در آن تاثیر دارد و درجه تمرین پذیری پایینی دارد.

۱۸- کدام جمله تعریف زمان واکنش است؟

۱. فاصله زمانی بین ارائه محرک تا بروز پاسخ حرکتی
۲. فاصله زمانی بین تحلیل محرک در مغز تا بروز پاسخ حرکتی
۳. فاصله زمانی بین تحلیل محرک در مغز تا تکمیل پاسخ حرکتی
۴. فاصله زمانی بین ارائه محرک تا اجرای کامل پاسخ حرکتی

۱۹- فلکسومتر برای سنج کدام قابلیت به کار گرفته می شود؟

۱. زمان واکنش
۲. قدرت
۳. چابکی
۴. انعطاف پذیری

۲۰- کدام تیپ بدنی انعطاف پذیری کمتری دارد؟

۱. مزومورف
۲. اکتومورف
۳. اندومورف
۴. اندومورف و اکتومورف

۲۱- کدام نوع کشش با تاثیرگذاری بر سیستم عصبی اجازه توسعه بیشتر انعطاف پذیری را می دهد؟

۱. غیرفعال
۲. فعال
۳. بالستیک
۴. PNF

۲۲- هدف کدام تمرین، دویدن با درصد کمتری از ضربان قلب بیشینه می باشد؟

۱. دویدن تداومی کم شدت
۲. تمرینات تناوبی
۳. دویدن تداومی پر شدت
۴. تمرینات بازی با سرعت

۲۳- شدت تمرین جهت سرد کردن در افراد تمرین کرده چند درصد حداکثر اکسیژن مصرفی است؟

۱. 80 تا 85 درصد
۲. 70 تا 75 درصد
۳. 50 تا 65 درصد
۴. 40 تا 45 درصد

۲۴- معمولاً چرخه بزرگ تمرین چه مدت طول می کشد؟

۱. ۲ تا ۴ هفته ۲. ۱ تا ۳ هفته ۳. ۱ تا ۲ هفته ۴. ۲ تا ۶ هفته

۲۵- کاهش ضربان قلب استراحت، کاهش فشار خون، سوء هاضمه و بی خوابی از اثرات کدام یک از گزینه ها می باشد؟

۱. بیش تمرینی پاراسمپاتیک ۲. تحلیل رفتگی
۳. درماندگی و استرس ۴. بیش تمرینی سمپاتیک و استرس

۲۶- در هایپوترمی متوسط، دمای بدن به چند درجه سانتی گراد می رسد؟

۱. ۳۲ تا ۳۵ درجه ۲. ۳۷ تا ۳۹ درجه ۳. ۳۷ تا ۴۰ درجه ۴. بالای ۳۸ درجه

۲۷- سازگاری قلبی- عروقی ناشی از فعالیت ورزشی در محیط گرم بیش از چند روز اتفاق می افتد؟

۱. ۸ تا ۱۰ روز ۲. ۱ تا ۲ روز ۳. ۳ تا ۵ روز ۴. ۱۰ تا ۱۲ روز

۲۸- تمرینات با چه شدتی برای کسب حداکثر سازگاری متابولیک در افراد دیابتی سودمند می باشد؟

۱. ۲۰ تا ۵۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی ۲. ۳۰ تا ۴۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. ۵۰ تا ۸۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی ۴. ۹۰ تا ۹۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۲۹- کدام گزینه ماده ای از گروه متیل گزانتین ها که در چای و قهوه به فراوانی وجود دارد؟

۱. فنیل پروپانول آمین ۲. کوکائین
۳. کافئین ۴. اسید اسکوربیک

۳۰- کدام گزینه از موارد منع در اجرای ورزشی شدید است؟

۱. بیماری های کرونر قلب ۲. کاردیو میوپاتی هیپرتروفیک
۳. نارسایی احتقانی قلب ۴. همه موارد

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	د
3	الف
4	ج
5	د
6	الف
7	د
8	الف
9	ب
10	ج
11	د
12	الف. ب. ج. د
13	الف
14	الف. ب. ج. د
15	ج
16	ب
17	د
18	الف
19	د
20	ج
21	د
22	الف
23	ج
24	د
25	الف
26	الف
27	ج
28	ج
29	ج
30	د

۱- کدام اصل تمرین با نام اصل بی تمرینی نیز شهرت یافته است؟

۱. اصل برگشت پذیری
۲. اصل ویژگی در برابر یک روش منظم
۳. اصل کاهش سرعت پیشرفت (کاهش بازده)
۴. اصل اضافه بار

۲- انقباض با سرعت ثابت در تمام طول دامنه حرکتی از ویژگیهای کدام نوع انقباض است؟

۱. انقباض هم طول
۲. انقباض هم جنبش
۳. انقباض هم تنش
۴. انقباض کانسنتریک

۳- کدام نوع قدرت را گاهی قدرت مطلق نیز می نامند؟

۱. قدرت فیزیولوژیک
۲. قدرت اختصاصی
۳. قدرت ویژه
۴. قدرت عمومی

۴- استفاده متناسب از گروه های عضلانی موافق و مخالف با فاصله استراحتی کم یا بدون فاصله استراحت بین حرکات را چه می نامند؟

۱. دور ترکیبی
۲. دور فزاینده
۳. زنجیره حرکتی
۴. تمرینات چند مفصلی

۵- منظور از حجم تمرین چیست؟

۱. فاصله استراحت بین ست ها و حرکات
۲. درصدی از یک تکرار بیشینه (IRM)
۳. تعداد تکرارها، دورها و جلسات تمرین
۴. HRmax یا VO2max

۶- استفاده از کدام روش تمرینی در برنامه های تندرستی و سلامتی جهت افراد مبتدی مناسب است؟

۱. روش پر شدت
۲. روش دلورم و واتکینز
۳. روش اسپاسوف
۴. روش انفجاری

۷- منظور از تمرینات انقباض منفی چیست؟

۱. تمرینات اکسنتریک
۲. تمرینات کانسنتریک
۳. تمرینات ایزومتریک
۴. تمرینات ایزوکینتیک

۸- در زمان بروز پدیده مانور والسالوا چه اتفاقی رخ می دهد؟

۱. کاهش فشار خون و متعاقب آن افزایش بازگشت وریدی
۲. افزایش فشار خون و متعاقب آن افزایش بازگشت وریدی
۳. کاهش فشار خون و متعاقب آن کاهش بازگشت وریدی
۴. افزایش فشار خون و متعاقب آن کاهش بازگشت وریدی

۹- به منظور موفقیت در ورزش جودو به چه نوع استقامتی بیشتر نیاز است؟

۱. استقامت عضلانی بلندمدت
۲. استقامت عضلانی کوتاه مدت
۳. استقامت عضلانی میان مدت
۴. استقامت قلبی-عروقی بلندمدت

۱۰- هدف کدامیک از روش های تمرینی حذف محدودیت های دلز دگی و خستگی است؟

۱. تمرینات تناوبی ۲. تمرینات فارتلک ۳. تمرینات جاگینگ ۴. تمرینات موازی

۱۱- کدامیک از موارد زیر جزو سازگاریهای فیزیولوژیکی ناشی از تمرین بی هوازی است؟

۱. افزایش تبدیل تارهای عضلانی نوع حد واسط به نوع اول
۲. کاهش ظرفیت آتشیاری اعصاب حرکتی
۳. کاهش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه
۴. کاهش غلظت لاکتات خون به هنگام تمرینات زیربیشینه

۱۲- تعریف "توانایی کاربرد دامنه حرکتی مفصل در اجرای یک فعالیت بدنی با سرعت طبیعی یا زیاد" مربوط به کدام نوع انعطاف پذیری می باشد؟

۱. انعطاف پذیری ایستا ۲. انعطاف پذیری بالستیک
۳. انعطاف پذیری دینامیک ۴. انعطاف پذیری فعال

۱۳- توانایی بافت نرم برای برگشت به طول استراحت خود بعد از کشش غیرفعال را چه می نامند؟

۱. پلاستیسیته ۲. الاستیسیته ۳. دامنه حرکتی ۴. کشش PNF

۱۴- کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

۱. دوک عضلانی به تغییرات طول عضله حساس نیست
۲. به منظور افزایش قدرت انفجاری عضلات از تمرینات فارتلک استفاده می شود.
۳. تمرینات پلیومتریک در خارج ساختن ورزشکاران از حالت فلات فیزیولوژیک موثر هستند.
۴. تعداد دوک عضلانی در واحدهای عضلانی مختلف یکسان و ثابت است.

۱۵- در ارتباط با تمرینات پلیومتریک کدام عبارت صحیح است؟

۱. زمان تمرینات به ویژه در آغاز فعالیت باید بیشتر از 30 دقیقه باشد
۲. اصل برگشت پذیری و اصل تنوع مهمترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلیومتریک است.
۳. ورزشکاران در همه سنین حتی در کودکی و بلوغ میتوانند از فواید تمرینات پلیومتریک بهره مند شوند
۴. بهتر است در آغاز برنامه به جای توسعه مهارت بر توسعه شدت تأکید شود

۱۶- در الگوی ابريانت و گارهامر در چه مرحله ای شدت تمرین تا سطوحی که در مرحله قدرت استفاده می شود، کاهش می یابد؟

۱. مرحله قدرت/توان ۲. مرحله نگهداری ۳. مرحله حجیم سازی ۴. مرحله مسابقه

۱۷- به یک دوره مسابقات که به فعالیت اصلی میرسد، چه می گویند؟

۱. زمانبندی دوتایی ۲. زمانبندی تکی ۳. زمانبندی چندتایی ۴. ماکروسیکل

۱۸- کدام گزینه معمولاً کوچکترین واحد نشان داده شده در برنامه تمرین سالانه است؟

۱. مزوسیکل ۲. ماکروسیکل ۳. میکروسیکل ۴. ایزوسیکل

۱۹- در کدام نوع خستگی باوجود اینکه فرد از انگیزه و انرژی کافی برخوردار است، ولی نیروی تولید شده توسط انقباض عضلات ارادی کمتر از وقتی است که در اثر تحریک الکتریکی آن عضلات ایجاد می شود؟

۱. خستگی مرکزی ۲. خستگی عضلانی
۳. خستگی در سطح دیستال نرون های حرکتی ۴. خستگی در صفحه محرکه

۲۰- کدام مورد از اثرات بیش تمرینی سمپاتیک است؟

۱. افزایش ضربان قلب استراحتی ۲. افزایش وزن
۳. افزایش اشتها ۴. خواب منظم

۲۱- کدام مورد جزو اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی است؟

۱. افزایش گلیکوژن عضله و خون ۲. کاهش تولید اسید اوریک
۳. افزایش هموگلوبین خون ۴. کاهش غلظت اسید لاکتیک پیشینه خون

۲۲- در بازیافت از بیش تمرینی کوتاه مدت تمرین چه مدت قطع می گردد؟

۱. 3 تا 5 روز ۲. یک هفته ۳. یک ماه ۴. دو هفته

۲۳- در زمان گرمزایی میزان سوخت و ساز استراحتی چند برابر افزایش می یابد؟

۱. یک برابر (1MET) ۲. دو برابر (2MET)
۳. سه برابر (3MET) ۴. میزان سوخت و ساز استراحتی افزایش نمی یابد

۲۴- کدامیک از موارد زیر جزو سازگاریهای سرمایی است؟

۱. گرمزایی ۲. اتساع عروق خونی پیرامونی
۳. کاهش تولید ادرار ۴. سرمزایی ناشی از لرزیدن

۲۵- حداکثر شرایط تطابق پذیری به گرما پس از چند روز فعالیت ورزشی در شرایط دمایی بالا بروز می کند؟

۱. 10 روز ۲. 14 روز ۳. 7 روز ۴. 4 روز

۲۶- کدامیک از موارد زیر جزو داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی است؟

۱. آمفتامین ۲. متیل تستوسترون ۳. ناندربولن ۴. گلوکوم

۲۷- کدام گزینه غلظت مجاز میزان کافئین در ادرار می باشد؟

۱. کمتر از 5 میکروگرم ۲. بیش از 15 میکروگرم
۳. کمتر از 12 میکروگرم ۴. میزان مجاز تعریف نشده است.

۲۸- کدام اختلال قلبی، رایجترین اختلال قلبی در بین ورزشکاران جوانی است که در حین ورزش شدید ناگهانی می میرند؟

۱. MVP ۲. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک
۳. آنرمالی های شرائین کرومر ۴. اسپاسم عروق کرومر

۲۹- کدام گزینه مکانیزم مرگ ناگهانی به علت بیماری کرومر می باشد؟

۱. جابجایی غیرعادی ست های دریچه میترا ل به سمت بالا و عقب از بطن چپ به دهلیز چپ در هنگام سیستول
۲. پاسخ غیرطبیعی سیستم رنین-آلدسترون به کاهش حجم پلاسما
۳. پاسخگویی بیش از حد سیستم آدرنرژیک
۴. ایجاد فیبریلاسیون بطنی ناشی از کم خونی میوکاردا

۳۰- بیماری اختلال منتشر بافت همبند را با چه عنوانی می شناسند؟

۱. پرولاپس دریچه میترا ل ۲. سندرم مارفان
۳. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک ۴. ضربه زودرس بطنی یا PVC

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	ب
3	الف
4	الف، ب، ج، د
5	ج
6	ب
7	الف
8	د
9	ج
10	ب
11	د
12	ج
13	ب
14	ج
15	ج
16	ب
17	ب
18	ج
19	الف
20	الف
21	د
22	الف
23	ج
24	الف، ب، ج، د
25	ب
26	الف
27	ج
28	ب
29	الف، ب، ج، د
30	ب

۱- کدامیک از اصول تمرینی زیر بیان کننده افزایش اجرای ورزشی با میزان تجربه تمرینی ورزشکار دارد؟

۱. اصل تفاوت های فردی
۲. اصل کاهش سرعت پیشرفت
۳. اصل پیشرفت تدریجی
۴. اصل اضافه بار

۲- کدامیک از اصول تمرینی ذیل تنها برای ورزشکاران حرفه ای است و در مرحله مسابقه به کار می رود؟

۱. اصل تنوع
۲. اصل کاهش سرعت پیشرفت
۳. اصل برگشت پذیری
۴. اصل ویژگی در برابر یک روش منظم

۳- در سال های اولیه تمرین، سه قابلیت که زیر بنای تمرینات اختصاصی هستند، کدامند؟

۱. انعطاف پذیری، هماهنگی، سرعت
۲. هماهنگی، قدرت، استقامت
۳. قدرت، سرعت، استقامت
۴. قدرت، انعطاف پذیری، استقامت

۴- در کدامیک از انقباضات عضلانی زیر، انقباض در تمام طول دامنه حرکتی عضله سرعت ثابتی دارد؟

۱. انقباض هم طول
۲. انقباض هم جنبش
۳. انقباض درون گرا
۴. انقباض برون گرا

۵- منظور از نقاط گیر در دامنه حرکتی مفاصل چیست؟

۱. زاویه ای از مفصل که در آن دامنه حرکتی محدود می شود.
۲. زاویه ای از مفصل که فشار آوردن به آن نقطه باعث درد و ناراحتی می شود.
۳. زاویه ای از مفصل که قدرت عضلانی در آن زاویه کمتر از زوایای دیگر است.
۴. زاویه ای از مفصل که در عضله کمترین طول خود را دارد.

۶- مربیان ورزشی جهت حذف نقاط گیر در دامنه حرکتی ورزشکاران خود و همچنین جهت برطرف کردن نقاط ضعف موجود در حرکت ورزشی ورزشکار خود، از چه نوع انقباضاتی در تمرینات می توانند استفاده کنند؟

۱. ایستا
۲. پیویا
۳. هم جنبش
۴. هم تنش

۷- کدام گزینه توانایی ورزشکار در غلبه بر مقاومت با سرعت بالا است؟

۱. قدرت مطلق
۲. قدرت انفجاری
۳. قدرت ویژه
۴. قدرت فیزیولوژیک

۸- عامل اصلی کسب قدرت در ابتدای تمرینات چیست؟

۱. افزایش درجه حرارت عضله
۲. هم زمانی واحدهای حرکتی
۳. کشیدگی طول عضله
۴. سطح مقطع عضله

۹- کدام عامل ، نقش موثری در انتقال نیروی عضله به عضو در حال حرکت دارد؟

۱. ویژگی الاستیته عضله
۲. پایداری و ثبات تاندون ها
۳. هماهنگی واحد های حرکتی و عضلات
۴. زاویه کشش عضله در مفصل

۱۰- کدامیک از جملات زیر در مورد رعایت ترتیب تمرینی صحیح است؟

۱. ترتیب تمرین در بین گروه های عضلانی از کوچک به بزرگ است.
۲. دور فزاینده شامل استفاده از یک گروه عضلانی با فاصله استراحت کم یا بدون فاصله استراحت در بین حرکات است.
۳. دور ترکیبی شامل اجرای متناوب حرکات مختلف توسط یک گروه عضلانی مشابه با فاصله استراحت کم یا بدون فاصله استراحت در بین حرکات است.
۴. هایپرتروفی عضلانی زمانی اتفاق می افتد که ترکیب بندی ترتیب حرکات به صورت عمودی باشد.

۱۱- از چه نوع حرکاتی در نوتوانی پس از آسیب دیدگی می توان استفاده کرد؟

۱. حرکات تک عضوی
۲. حرکات ساختاری
۳. حرکات ترکیبی
۴. تمرینات برون گرا

۱۲- الگوی باردهی هرمی چه برتری فیزیولوژیکی دارد؟

۱. واحدهای حرکتی بیشتری را درگیر می کند.
۲. هایپرتروفی عضلانی ایجاد می کند.
۳. باعث ایجاد اسپاسم و کرامپ عضلانی نمی شود.
۴. حجم تمرینات کمی دارد.

۱۳- از کدامیک از روش های تمرین قدرتی زیر می توان در برنامه های سلامتی و تندرستی افراد مبتدی استفاده کرد؟

۱. روش پر شدت
۲. روش دلووم و واتکینز
۳. روش انفجاری
۴. روش اسپاسوف

۱۴- کدامیک از عبارات ذیل در رابطه با تمرینات پلیومتریک صحیح است؟

۱. در توانبخشی از آن می توان استفاده کرد.
۲. یک روش تمرینی جهت افزایش قدرت در استقامت است.
۳. اصل ویژگی تمرین و اصل تنوع از مهم ترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلیومتریک است.
۴. موجب افزایش انعطاف پذیری عضلانی می شود و دامنه حرکتی مفاصل را افزایش می دهد.

۱۵- کدامیک از موارد زیر از سازگاریهای ناشی از تمرینات استقامتی است؟

۱. افزایش سطح هورمونهای استرس
۲. افزایش غلظت لیپوپروتئین های پرچگالی
۳. کاهش ذخایر کراتین و ATP عضلانی
۴. کاهش حجم کل خون

۱۶- مناسب ترین شیوه تمرینی برای توسعه دستگاههای تولید انرژی بلندمدت چیست؟

۱. روش تمرینات تناوبی
۲. روش دو های تداومی
۳. روش تمرینات سرعت تناوبی
۴. روش دویدن تکراری

۱۷- علت افزایش قدرت در دو ماه اول تمرینات چه چیزی است؟

۱. سازگاریهای عصبی
۲. افزایش سطح مقطع تارها
۳. افزایش دانسیته میتوکندری
۴. هایپرپلازی

۱۸- از کدام نوع تمرینات برای خارج ساختن ورزشکار از حالت فلات فیزیولوژیکی استفاده می شود؟

۱. تمرینات تناوبی
۲. تمرینات موازی
۳. تمرینات پلیومتریک
۴. تمرینات قدرتی

۱۹- شدت تمرین مناسب جهت سرد کردن افراد غیر ورزشکار چقدر است؟

۱. ۶۰ - ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۲. ۵۰ - ۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۳. ۳۰ - ۴۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۴. ۷۰ - ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه

۲۰- مهمترین عامل موثر (اثر ۴۷ درصدی) بر انعطاف پذیری مفاصل کدام است؟

۱. تاندون ها و لیگامنت ها
۲. عضلات و فاسیکولها
۳. کپسول مفصلی
۴. پوست

۲۱- برنامه ریزی برای موفقیت در المپیک جزو کدام زمان بندی تمرینی است؟

۱. برنامه استراتژیک
۲. برنامه طولانی مدت
۳. برنامه سالیانه
۴. برنامه روزانه

۲۲- "بهبود ضعف های شناخته شده" جزو اهداف کدام فاز تمرینی است؟

۱. فاز عمومی در دوره آماده سازی
۲. فاز اختصاصی در آماده سازی
۳. فاز انتقال
۴. فاز مسابقات

۲۳- کدامیک از فاکتورهای اجرایی در حالت خستگی نیز می تواند توسعه یا بهبود یابد؟

۱. فراگیری تکنیک
۲. استقامت هوازی
۳. حداکثر قدرت
۴. سرعت-دقت

۲۴- تحلیل رفتگی غالبا در کدام فصل تمرینی اتفاق می افتد؟

۱. فصل آماده سازی عمومی
۲. فصل آماده سازی اختصاصی
۳. فصل رقابت
۴. فصل انتقال

۲۵- ورزشکاران قدرتی عموماً در اثر یکنواختی تمرینی ممکن است به چه عارضه ای مبتلا بشوند؟

۱. بیش رسی
۲. فرا جبرانی
۳. بیش تمرینی سمپاتیکی
۴. بیش تمرینی پاراسمپاتیکی

۲۶- خستگی مرکزی در کدامیک از جایگاه های زیر اتفاق می افتد؟

۱. تارهای عضلانی
۲. صفحه محرکه
۳. زوج تحریک- انقباض
۴. نرون های حرکتی پروگسیمال در مغز

۲۷- کدامیک از حرکات زیر در اصطلاح حرکت تک عضوی می باشد؟

۱. لیفت ایستا
۲. پشت ران
۳. یک ضرب
۴. چمباتمه

۲۸- بهترین راه پیشگیری از کوفتگی عضلانی کدام است؟

۱. آب درمانی
۲. راهکارهای حرارتی
۳. کشش
۴. استفاده تدریجی از انقباض بروننگرا

۲۹- کدامیک از موارد ذیل از اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی محسوب نمی شود؟

۱. کاهش هموگلوبین و آهن
۲. کاهش تولید اسید اوریک
۳. کاهش غلظت اسید لاکتیک در خون
۴. کاهش گلیکوژن عضله

۳۰- کدامیک از موارد زیر به زمان بیشتری جهت سازگاری در محیط گرما نیاز دارد؟

۱. میزان تعریق
۲. افت درک فشار
۳. کاهش دمای مرکزی
۴. کاهش ضربان قلب

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	د
3	ج
4	ب
5	ج
6	ج
7	ب
8	ب
9	د
10	ج
11	الف
12	الف
13	ب
14	د
15	ب
16	ج
17	الف
18	ج
19	ب
20	ج
21	ب
22	الف
23	د
24	ب
25	ج
26	د
27	الف
28	د
29	ب
30	الف

۱- کدام یک از روش های تمرینی بر اساس اصل کشیدگی عضله بنا شده است؟

۱. پلیومتریک ۲. هم تنش ۳. هم طول ۴. ایزومتریک

۲- کدام یک از انواع کشش می تواند به صورت ایستا یا پویا باشد؟

۱. پویا ۲. PNF ۳. غیر فعال ۴. فعال

۳- کدام مورد به عنوان یکی از علل عمده مرگ های غیر منتظره در نزد ورزشکاران جوان مطرح است؟

۱. پرولاپس دریچه میترال ۲. کاردیو میوپاتی هیپرتروفیک
۳. ضربات زودرس بطنی ۴. بیماری آترواسکلروتیک شراین کرونر

۴- بر اساس کدام اصل، افراد به محرک های تمرینی مشابه، پاسخ های متفاوتی می دهند؟

۱. اصل ویژگی تمرین ۲. اصل تفاوت های فردی ۳. اصل اضافه بار ۴. اصل تنوع

۵- انقباض با سرعت ثابت در تمام طول دامنه حرکتی از ویژگی های کدام نوع انقباض است؟

۱. ایزوکینتیک ۲. ایزوتونیک ۳. ایزومتریک ۴. برونگرا

۶- توانایی فرد در غلبه بر مقاومت برای مدت زمان طولانی تحت شرایط خستگی چه نامیده می شود؟

۱. قدرت فیزیولوژیک ۲. قدرت اختصاصی ۳. قدرت عمومی ۴. استقامت قدرتی

۷- کدام گزینه از جمله ویژگی های تارهای نوع اول (قرمز) است؟

۱. محتوای میوگلوبین کم ۲. محتوای گلیکوژن زیاد
۳. سرعت انقباضی آهسته ۴. محتوای فسفوکراتین زیاد

۸- کدام الگو به عنوان بهترین الگوی باردهی برای قدرت بیشینه معرفی شده است؟

۱. هرم مسطح ۲. هرم سنتی ۳. هرم اریب ۴. هرم دوگانه

۹- فاصله استراحت بین جلسات تمرین قدرتی به چه چیزی بستگی دارد؟

۱. توانایی بازیافت فرد ۲. مرحله تمرین
۳. سطح آمادگی جسمانی فرد ۴. همه موارد

۱۰- با استفاده از کدام روش تمرین قدرتی، قدرت در کمترین زمان افزایش می یابد و تا 72 ساعت پس از اجرای یک جلسه تمرین حفظ می شود؟

۱. روش اسپاسوف ۲. روش هرمی ۳. روش مک کوئین ۴. روش انفجاری

۱۱- تعداد تکرار های انجام شده در یک جلسه فعالیت یا مقدار وزنه های جا به جا شده چه نامیده می شود؟

۱. شدت تمرین ۲. تواتر تمرین ۳. دور تمرینی ۴. حجم تمرین

۱۲- کدام روش تمرینی تحت عنوان تمرین انقباض منفی نیز نامیده می شود؟

۱. تمرین درونگرا ۲. تمرین برونگرا ۳. تمرین مقاومتی ایستا ۴. تمرین پر شدت

۱۳- حالتی از زاویه مفصلی که قدرت عضلات در آن زاویه کمتر است، چه نامیده می شود؟

۱. نقطه مینیمم ۲. نقطه اوج ۳. نقطه گیر ۴. نقطه عطف

۱۴- قابلیت حفظ و نگهداری یک اجرای سریع و پرشتاب با تکرارهای مختلف در یک دوره زمانی معین را چه می نامند؟

۱. اسقامت بلند مدت ۲. اسقامت میان مدت ۳. اسقامت سرعتی ۴. اسقامت قبلی - تنفسی

۱۵- کدام مورد برای انواع مختلف دوها با هر ریتم و شدتی استفاده می شود؟

۱. تداومی کم شدت ۲. تداومی پر شدت ۳. جاگینگ ۴. تداومی

۱۶- کدام گزینه را می توان مهم ترین عامل موثر بر عملکرد سرعتی بر به حساب آورد؟

۱. تکنیک ۲. سن ۳. چابکی ۴. قدرت انفجاری

۱۷- برای اندازه گیری انعطاف پذیری ایستا از چه وسیله ای استفاده می شود؟

۱. گونیامتر ۲. فلکسومتر ۳. دینامومتر ۴. ارگوچامپ

۱۸- بلند کردن آهسته پا و نگه داشتن تا زاویه 100 درجه، مثالی از کدام نوع انعطاف پذیری است؟

۱. ایستا ۲. بالستیک ۳. دینامیک ۴. فعال

۱۹- کدام عوامل از عوامل دخیل در استحکام مفاصل هستند؟

۱. اثر بازدارنده لیگامنت-عمل کنترل کننده عضلات ۲. عمل کنترل کننده عضلات-ساختمان بدن ۳. ساختمان بدن-اثر بازدارنده لیگامنت ۴. شکل سطوح غضروفی مفصل-جنس سطوح مفصلی

۲۰- کدام گزینه از جمله سازگاری های مرتبط با تمرین مقاومتی است؟

۱. افزایش توده عضلانی ۲. افزایش تعداد میتوکندری ها ۳. افزایش فعالیت آنزیم های اکسایشی ۴. افزایش چگالی مویرگی

۲۱- سازگاری های عصبی در مراحل ابتدایی برنامه تمرین مقاومتی، ناشی از چیست؟

۱. میزان هایپرتروفی
۲. تغییر در الگوی فراخوانی واحد های حرکتی
۳. سطح آمادگی اولیه
۴. عوامل الاستیکی

۲۲- بر اساس الگوی لئونید متویف، سال تمرینی به چند مرحله تقسیم می شود؟

۱. دو مرحله
۲. سه مرحله
۳. چهار مرحله
۴. پنج مرحله

۲۳- به یک دوره مسابقات که به فعالیت اصلی می رسد، چه گفته می شود؟

۱. زمان بندی تکی
۲. زمان بندی چند تایی
۳. زمان بندی دوتایی
۴. زمان بندی چرخه ای

۲۴- کاهش ظرفیت توسعه تنش یا نیروی عضلانی چه نامیده می شود؟

۱. تحلیل رفتگی
۲. خستگی
۳. درماندگی
۴. بیش دسترسی

۲۵- کدام گروه از افراد بیشتر از سایرین مستعد تحلیل رفتگی هستند؟

۱. افراد کمال گرا
۲. افراد وابسته به سایرین
۳. افراد با اعتماد به نفس پایین
۴. همه موارد

۲۶- کدام عامل از جمله عوامل داخلی موثر در افزایش احتمال بروز بیش تمرینی است؟

۱. خلق و خو
۲. بیماری ها
۳. آسیب دیدگی ها
۴. گذشته تمرینی فرد

۲۷- کدام گزینه از جمله اثرات روانی بیش تمرینی است؟

۱. کاهش توان هوازی
۲. کاهش اعتماد به نفس
۳. کوفتگی عضلانی موضعی
۴. تغییرات در فشار خون استراحتی

۲۸- چند روز قبل از مسابقه، روز مناسبی برای اجرای آخرین استراتژی های فرد برای مسابقه است؟

۱. چهار روز
۲. پنج روز
۳. شش روز
۴. هفت روز

۲۹- چند درصد از کل انرژی آزاد شده توسط فرآیند لرزیدن، به شکل گرما آزاد می شود؟

۱. 55 درصد
۲. 65 درصد
۳. 70 درصد
۴. 85 درصد

۳۰- حداکثر شرایط تطابق پذیری به گرما پس از چند روز فعالیت ورزشی در شرایط دمایی بالا بروز می کند؟

۱. 8 روز
۲. 10 روز
۳. 14 روز
۴. 20 روز

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	ج
3	الف
4	ب
5	الف
6	د
7	الف، ب، ج، د
8	الف
9	د
10	الف
11	د
12	ب
13	ج
14	ج
15	ج
16	الف
17	ب
18	د
19	الف
20	الف
21	ب
22	ب
23	الف
24	ب
25	د
26	الف، ب، ج، د
27	ب
28	الف
29	ج
30	ج

۱- افراد مبتدی پیشرفت بیشتری در رابطه با برنامه تمرین از خود نشان می دهند، مربوط به کدام اصل می باشد؟

۱. اصل کاهش سرعت پیشرفت
۲. اصل اضافه بار
۳. اصل تفاوت فردی
۴. اصل پیشرفت تدریجی

۲- "برنامه تمرین باید شکلی از اجرای اصلی در شرایط مسابقه باشد"، مربوط به کدام گزینه است؟

۱. اصل ویژگی
۲. اصل تفاوت فردی
۳. اصل تنوع
۴. اصل کاهش بازده

۳- ورزش قایقرانی در کدام دسته از انواع استقامت قرار می گیرد؟

۱. عمومی
۲. بلند مدت
۳. دراز مدت
۴. کوتاه مدت

۴- کدام روش تمرین قدرتی، برای کسانی که به سطح بالایی از قدرت حداکثر نیاز دارند، توصیه می شود؟

۱. هرمی
۲. هرمی مسطح
۳. انفجاری
۴. پرشدت

۵- کدام روش تمرین قدرتی برای تندرستی و سلامتی افراد مبتدی مناسب است؟

۱. دلورم و واتکینز
۲. اسپاسوف
۳. هرمی
۴. مک کوئین

۶- در روش برآورد یک تکرار بیشینه، تعداد 6 تکرار معادل چند درصد یک تکرار بیشینه است؟

۱. 35 درصد
۲. 85 درصد
۳. 65 درصد
۴. 75 درصد

۷- کدام یک از روش های تمرینی بر اساس اصل کشیدگی عضله بنا شده است؟

۱. پلیومتریک
۲. ایزومتریک
۳. هم طول
۴. ایزوتونیک

۸- در کدام نوع دیابت وراثت نقش عمده ای ایفا می کند؟

۱. تیپ 2
۲. تیپ 3
۳. نوع اول
۴. نوع دوم

۹- تمرینات با چه شدتی برای کسب حداکثر سازگاری متابولیک در افراد دیابتی سودمند می باشد؟

۱. 20 تا 50 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۲. 80 تا 90 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. 30 تا 40 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۴. 50 تا 80 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۱۰- سازگاری قلبی- عروقی ناشی از فعالیت ورزشی در محیط گرم پس از چند روز اتفاق می افتد؟

۱. 8 تا 10 روز
۲. 10 تا 12 روز
۳. 3 تا 5 روز
۴. 1 تا 3 روز

۱۱- در هایپوترمی متوسط، دمای بدن به چند درجه سانتی گراد می رسد؟

۱. 32 تا 35 درجه
۲. 37 تا 39 درجه
۳. 37 تا 40 درجه
۴. بالای 37 درجه

۱۲- اکثر ورزشکاران باید حدود چند درصد کل کالری مصرفی روزانه خود را از چربی تامین نمایند؟

۱. 35 تا 45 درصد ۲. 15 تا 25 درصد ۳. 30 تا 50 درصد ۴. 20 تا 25 درصد

۱۳- حداکثر استقامت ورزشکارانی که از یک رژیم غذایی پر کربوهیدرات بهره می برند، چند دقیقه است؟

۱. 127 دقیقه ۲. 117 دقیقه ۳. 167 دقیقه ۴. 137 دقیقه

۱۴- کدام یک از مدل های ذیل، زمان بندی تمرین را به چهار قسمت تقسیم می کند؟

۱. فاکس ماتیوس ۲. دلورم و واتکینز ۳. اسپاسوف ۴. لئونید متویف

۱۵- کدام یک از سازگاری های زیر مربوط به تمرین مقاومتی می باشد؟

۱. کاهش توده عضلانی ۲. افزایش چگالی میتوکندری
۳. کاهش چگالی میتوکندری ۴. کاهش قدرت عضلانی

۱۶- کدام مورد در خصوص برنامه تغذیه روز پیش از مسابقه ورزشکاران استقامتی صحیح است؟

۱. 1800 کالری، 45 درصد چربی، 10 درصد پروتئین و 50 درصد کربوهیدرات
۲. 2800 کالری، 15 درصد چربی، 20 درصد پروتئین و 65 درصد کربوهیدرات
۳. 3000 کالری، 15 درصد چربی، 35 درصد پروتئین و 50 درصد کربوهیدرات
۴. 2100 کالری، 35 درصد چربی، 5 درصد پروتئین و 60 درصد کربوهیدرات

۱۷- هدف اصلی کدام برنامه، دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت ها است؟

۱. سالیانه ۲. استراتژیک ۳. ماهانه ۴. طولانی مدت

۱۸- فاصله زمانی بین ارائه محرک تا بروز پاسخ حرکتی را چه می گویند؟

۱. سرعت حرکت ۲. شدت تحریک ۳. زمان عکس العمل ۴. پاسخ مطلوب

۱۹- کدام گزینه جزو سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی می باشد؟

۱. کاهش حجم ضربه ای ۲. کاهش ضربان قلب استراحتی
۳. کاهش ظرفیت تنفس ۴. کاهش حجم کل خون بدن

۲۰- عملکرد سرعتی به آزاد شدن سریع انرژی از کدام یک از منابع زیر بستگی دارد؟

۱. لیپید ها ۲. اسید لاکتیک ۳. هوازی ۴. ATP - فسفو کراتین

۲۱- کدام گزینه نمایانگر سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی (مربوط به ترکیب بدنی) می باشد؟

۱. افت درصد چربی بدن
۲. کاهش توده عضلانی
۳. کاهش چگالی استخوانی
۴. افزایش درصد چربی بدن

۲۲- اولین روز کاهش تدریجی تمرینات چند روز قبل از مسابقه است؟

۱. 10 روز
۲. 6 روز
۳. 2 روز
۴. 12 روز

۲۳- به مقدار کار انجام شده توسط ورزشکار در یک دوره از زمان چه می گویند؟

۱. تنوع تمرین
۲. حجم تمرین
۳. تکرار تمرین
۴. اضافه بار تمرینی

۲۴- در مرحله آماده سازی ویژه با شدت تمرین ، حجم تمرین می یابد.

۱. افزایش - کاهش
۲. کاهش-کاهش
۳. افزایش - افزایش
۴. کاهش - افزایش

۲۵- مهمترین عامل تاثیر گذار بر انعطاف پذیری به تفکیک درجه کدام می باشد؟

۱. لیگامان ها
۲. تاندون ها
۳. کپسول مفصل
۴. پوست

۲۶- کدام یک از انواع کشش می تواند به صورت ایستا یا پویا باشد؟

۱. غیر فعال
۲. پویا
۳. فعال
۴. PNF

۲۷- کدام گزینه به عنوان یکی از علل عمده مرگ های غیر منتظره در نزد ورزشکاران جوان مطرح است؟

۱. پرولاپس دریچه میترال
۲. ضربات زودرس بطنی
۳. کاردیو میوپاتی هیپرتروفیک
۴. بیماری آترواسکلروتیک شراین کرونر

۲۸- شدت تمرین جهت سرد کردن در افراد تمرین کرده چند درصد حداکثر اکسیژن مصرفی است؟

۱. 80 تا 85 درصد
۲. 70 تا 75 درصد
۳. 40 تا 55 درصد
۴. 50 تا 65 درصد

۲۹- تمرین فشرده و فشار غیر تمرینی که منجر به افت طولانی مدت اجرا شده و اثرات منفی آن طی هفته ها و ماه ها قابل بازیافت می باشد، تعریف کدام گزینه است؟

۱. بیش تمرینی
۲. اضافه بار در تمرین
۳. درماندگی
۴. تحلیل رفتگی

۳۰- ماده ای از گروه متیل گزانتین ها که در چای و قهوه به فراوانی وجود دارد، چه نامیده می شود؟

۱. فنیل پروپانول آمین
۲. کوکائین
۳. کافئین
۴. اسید اسکوربیک

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	الف
2	الف
3	ب
4	د
5	الف
6	ب
7	الف
8	ج
9	د
10	ج
11	الف
12	د
13	ج
14	د
15	ج
16	ب
17	الف
18	ج
19	ب
20	د
21	الف
22	ب
23	ب
24	الف
25	ج
26	الف
27	الف
28	د
29	الف
30	ج

۱- کدام یک از عوامل زیر جزو عوامل محیطی می باشد؟

۱. توانمندی ها ۲. اجرا ۳. ارتفاع ۴. تیپ بدنی

۲- کدام یک از اصول تمرین بیان می کند که افزایش اجرای ورزش با میزان تجربه تمرینی ورزشکار رابطه دارد؟

۱. تفاوت های فردی ۲. اضافه بار ۳. پیشرفت تدریجی ۴. کاهش بازده

۳- قدرت زنان نسبت به مردان در هر واحد سانتی متر مربع عضله چه تفاوتی دارند؟

۱. کمتر است ۲. بیشتر است ۳. تفاوت معنی داری وجود ندارد ۴. بستگی به سن تفاوت معنی داری وجود دارد

۴- ترتیب تمرین می تواند به چه عاملی از تمرین وابسته باشد؟

۱. نوع ۲. اهداف برنامه ۳. برنامه ریزی ۴. برنامه

۵- کدام گزینه از متغیر های کنترلی برنامه های تمرین می باشد؟

۱. هدف برنامه ۲. نوع قدرت مورد نظر ۳. حجم تمرین ۴. همه موارد

۶- در اجرای برنامه ی روزانه ترتیب حرکات از بالا به پایین انتخاب و اجرا می شود، این ترکیب بندی چه نام دارد؟

۱. دور فزاینده ۲. دور ترکیبی ۳. ترتیب افقی ۴. ترتیب عمودی

۷- بار تمرین در روش تمرین انفجاری چند درصد یک تکرار بیشینه می باشد؟

۱. 50 تا 80 درصد ۲. 50 تا 60 درصد ۳. 50 تا 55 درصد ۴. 50 تا 70 درصد

۸- روش و پایه اصلی توسعه قدرت در اکثر ورزش ها، کدام تمرینات می باشد؟

۱. ایستا ۲. هم طول ۳. پویا ۴. ایزومتریک

۹- کدام واژه با شاخص حداکثر اکسیژن مصرفی معرفی می شود؟

۱. استقامت قلبی-تنفسی ۲. استقامت موضعی ۳. استقامت قدرتی ۴. استقامت در سرعت

۱۰- کدام گزینه جزو سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی می باشد؟

۱. کاهش ضربان قلب استراحتی ۲. کاهش اکسیژن مصرفی بیشینه ۳. افزایش فشار خون شریانی ۴. کاهش حجم کل خون

۱۱- عملکرد سرعتی به آزاد شدن سریع انرژی از کدام یک از منابع زیر بستگی دارد؟

۱. ATP-گلوکز ۲. CP-گلوکز ۳. کراتین فسفات-ADP ۴. ATP-فسفو کراتین

۱۲- کدام نوع انعطاف پذیری می تواند به صورت ایستا یا پویا باشد؟

۱. غیر فعال ۲. دینامیک ۳. بالستیک ۴. عملی

۱۳- عوامل تعیین کننده قدرت عضلانی کدامند؟

۱. قدرت عمومی ۲. سطح اتکا ۳. طول عضله ۴. قدرت اختصاصی

۱۴- کدام یک از عوامل زیر جزو عوامل مهم تعیین کننده عملکردهای سرعتی نمی باشد؟

۱. : دستگاه عصبی ۲. تکنیک ۳. قدرت انفجاری ۴. قدرت نسبی

۱۵- مهمترین عامل تاثیر گذار بر انعطاف پذیری به تفکیک درجه کدام می باشد؟

۱. عضلات وفاسیکول های ان ۲. کپسول مفصل

۳. تاندون ۴. لیگامان ها

۱۶- تمرینات پلیومتریک یک روش تمرینی جهت افزایش عضلات می باشد.

۱. قدرت ۲. استقامت ۳. قدرت بیشینه ۴. قدرت انفجاری

۱۷- شدت تمرین جهت سرد کردن در افراد تمرین کرده چند درصد حداکثر اکسیژن مصرفی است؟

۱. 30 - 45 ۲. 40 - 55 ۳. 50 - 65 ۴. 60 - 75

۱۸- در مرحله آماده سازی ویژه با شدت تمرین ، حجم تمرین می یابد.

۱. افزایش - افزایش ۲. افزایش - کاهش ۳. کاهش - افزایش ۴. کاهش - کاهش

۱۹- معمولا چرخه بزرگ مرحله تمرین چه مدت طول می کشد؟

۱. 1 تا 2 هفته ۲. 2 تا 6 هفته ۳. 6 ماه ۴. 1 سال

۲۰- به مقدار کار انجام شده توسط ورزشکار در یک دوره از زمان چه می گویند؟

۱. شدت تمرین ۲. بار تمرین ۳. بازده تمرین ۴. حجم تمرین

۲۱- کدام گزینه جزو فاکتورهای اجرایی هستند که در حالت خستگی متوسط تا شدید می تواند توسعه یا بهبود یابند ؟

۱. سرعت و دقت ۲. سرعت خالص و تکنیک

۳. انعطاف پذیری و استقامت هوازی عمومی ۴. حداکثر قدرت و استقامت

۲۲- کدام گزینه از علائم فیزیولوژیکی تحلیل رفتگی نمی باشد؟

۱. کاهش وزن بدن ۲. کاهش اشتها و تمایلات جنسی

۳. افزایش خواب ۴. کاهش گلیکوژن عضله

۲۳- کدام یک از گزینه های زیر هدف اساسی ارائه بازخورد توسط مربی نمی باشد؟

۱. تقویت ۲. نمایش الگوی حرکتی ۳. انگیزش ۴. تصحیح خطا

۲۴- مطابق گفته دبورا و بوچه به فرسودگی جسمی هیجانی و رفتاری چه می گویند؟

۱. درماندگی ۲. خستگی ۳. تحلیل رفتگی ۴. ناکامی

۲۵- اولین روز کاهش تدریجی تمرینات چند روز قبل از مسابقه است؟

۱. 7 روز ۲. 6 روز ۳. 5 روز ۴. سه روز

۲۶- کل انرژی دریافتی در دو روز پیش از مسابقه چند کالری می باشد؟

۱. 2800 کالری ۲. 3000 کالری ۳. 3900 کالری ۴. 4500 کالری

۲۷- هنگامی که ورزشکار ساعت یک بعد از ظهر مسابقه دارد، آخرین وعده ی غذایی خود را چه ساعتی میل کند؟

۱. 9/30 ۲. 10/30 ۳. 11/30 ۴. 12

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

۱. علل دریچه ای ۲. علل مربوط به شرائین کرونر

۳. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک ۴. علل آئورتی

۲۹- کدام گزینه از موارد محدودیت در اجرای ورزشی نیست؟

۱. بیماری های کرونر قلبی ۲. استفاده از داروهای نیروزا

۳. میوکاردیت حاد ۴. سندروم مارافان یا آئورت متنوع

۳۰- کدام یک از سازگاری های زیر مربوط به تمرین مقاومتی می باشد؟

۱. کاهش توده عضلانی و کاهش چگالی میتوکندری ۲. افزایش توده عضلانی و افزایش چگالی میتوکندری

۳. افزایش توده عضلانی و کاهش چگالی میتوکندری ۴. کاهش توده عضلانی و افزایش چگالی میتوکندری

شماره سوال	پاسخ صحیح
۱	ج
۲	د
۳	ج
۴	ب
۵	د
۶	د
۷	الف
۸	ج
۹	الف
۱۰	الف
۱۱	د
۱۲	الف
۱۳	ج
۱۴	د
۱۵	ب
۱۶	د
۱۷	ج
۱۸	ب
۱۹	ب
۲۰	د
۲۱	ج
۲۲	ج
۲۳	ب
۲۴	الف
۲۵	ب
۲۶	الف
۲۷	ب
۲۸	ج
۲۹	ب
۳۰	ج

۱- کدام گزینه جزو عوامل محیطی اجرای ورزشی می باشد؟

۱. برون ده قلبی ۲. بافتی ۳. انگیزش ۴. ارتفاع

۲- کدام یک از اصول تمرین بیان می کند که افزایش اجرای ورزش با میزان تجربه تمرینی ورزشکار رابطه دارد؟

۱. ویژگی ۲. اضافه بار ۳. کاهش بازده ۴. تنوع

۳- قدرت دسته ای از عضلات که ویژه حرکات یک ورزش خاص می باشد چه نام دارد؟

۱. قدرت بیشینه ۲. قدرت عمومی ۳. قدرت اختصاصی ۴. قدرت حداکثر

۴- قدرت زنان نسبت به مردان در هر واحد سانتی متر مربع عضله چه تفاوتی دارند؟

۱. تفاوت معنی داری وجود ندارد
۲. تفاوت معنی داری وجود دارد
۳. در حجیم بودن عضلات مردان نسبت به زنان تفاوتی وجود ندارد.
۴. زنان نسبت به مردان توده عضلانی بزرگتر و حجیم تر دارند

۵- کدام گزینه، عوامل تعیین کننده قدرت عضلانی می باشد؟

۱. استقامت عضله، سطح مقطع و ترکیب عضله
۲. طول عضله، سطح مقطع عضلانیو ترکیب واحد حرکتی
۳. طول عضله، اندازه عضله و استقامت عضله
۴. قدرت بیشینه عضله، ترکیب واحد حرکتی و اتقامت عضلانی

۶- در اجرای برنامه ی روزانه ترتیب حرکات از بالا به پایین انتخاب و اجرا می شود، این ترکیب بندی چه نام دارد؟

۱. ترتیب افقی ۲. ترتیب افقی- عمودی ۳. ترتیب عمودی ۴. ترتیب موازی افقی

۷- بار تمرین در روش تمرین انفجاری چند درصد یک تکرار بیشینه می باشد؟

۱. 40 تا 50 درصد ۲. 80 تا 90 درصد ۳. 30 تا 40 درصد ۴. 50 تا 80 درصد

۸- روش و پایه اصلی توسعه قدرت در اکثر ورزش ها، کدام تمرینات می باشد؟

۱. درون گرا ۲. پویا ۳. هم طول ۴. ایستا

۹- کدام واژه با شاخص حداکثر اکسیژن مصرفی معرفی می شود؟

۱. استقامت عضلانی ۲. استقامت قلبی-تنفسی ۳. قدرت عمومی ۴. قدرت حداکثر

۱۰- کدام گزینه نمایانگر سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی (مربوط به ترکیب بدنی) می باشد؟

۱. کاهش توده عضلانی ۲. کاهش چگالی استخوانی
۳. افزایش درصد چربی بدن ۴. افت درصد چربی بدن

۱۱- کدام گزینه را بازی با سرعت نیز می نامند؟

۱. فارتلک ۲. دوهای تناوبی ۳. جاگینگ ۴. دوهای تداومی

۱۲- کدام یک از عوامل زیر جزو عوامل مهم تعیین کننده عملکردهای سرعتی نمی باشد؟

۱. تکنیک ۲. قدرت نسبی ۳. قدرت انفجاری ۴. دستگاه عصبی

۱۳- کدام گزینه به دامنه حرکتی اطلاق می شود که بدون کمک، با استفاده از نیروی ماهیچه ای خود فرد به صورت ارادی صورت می پذیرد؟

۱. انعطاف پذیری پویا ۲. انعطاف پذیری فعال

۳. انعطاف پذیری دینامیک ۴. انعطاف پذیری ایستا

۱۴- کدام یک از انواع کشش ها، مستلزم به کار گیری اصولی مانند : ایجاد جریانات متوالی عصبی، مهار عوامل بازدارنده و تحریک و به کار گماری بافت رابط به صورت فعال می باشد؟

۱. غیر فعال ۲. ایستا ۳. پویا ۴. PNF

۱۵- کدام نوع از تمرینات ذیل تغییراتی را در ساختار فیزیولوژیکی ایجاد می کند که اغلب در تقابل مستقیم با تغییرات ناشی از تمرین استقامتی قرار دارد؟

۱. انعطاف پذیری ۲. چابکی ۳. مقاومتی ۴. هوازی

۱۶- تمرینات پلیومتریک یک روش تمرینی جهت افزایش عضلات می باشد.

۱. قدرت نسبی ۲. قدرت انفجاری

۳. استقامت قلبی - تنفسی ۴. استقامت عمومی

۱۷- دفع اسیدلاکتیک با اجرای کدام گزینه بهتر انجام شده و با این روش حدود نیمی از اسیدلاکتیک از بدن دفع می شود؟

۱. 25 تا 45 دقیقه فعالیت سبک هوازی ۲. 15 تا 20 دقیقه فعالیت سبک و پیوسته هوازی

۳. 25 تا 45 دقیقه فعالیت سنگین بی هوازی ۴. 15 تا 20 دقیقه فعالیت سنگین بی هوازی

۱۸- در الگوی متویف شدت و حجم تمرین در مرحله آماده سازی عمومی کدام مورد است؟

۱. افزایش - کاهش ۲. افزایش - افزایش ۳. کاهش - افزایش ۴. کاهش - کاهش

۱۹- معمولاً چرخه بزرگ مرحله تمرین چه مدت طول می کشد؟

۱. 2 تا 6 هفته ۲. 1 تا 2 هفته ۳. 2 تا 4 هفته ۴. 1 تا 3 هفته

۲۰- معمولاً چرخه بزرگ مرحله تمرین چه مدت طول می کشد؟

۱. 2 تا 6 هفته ۲. 1 تا 2 هفته ۳. 2 تا 4 هفته ۴. 1 تا 3 هفته

۲۱- تمرین فشرده و فشار غیر تمرینی که منجر به افت طولانی مدت اجرا شده و اثرات منفی آن طی هفته ها و ماه ها قابل بازیافت می باشد، تعریف کدام گزینه است؟

۱. بیش تمرینی ۲. اضافه بار در تمرین ۳. درماندگی ۴. تحلیل رفتگی

۲۲- مطابق گفته دبورا و بوچه به فرسودگی جسمی هیجانی و رفتاری چه می گویند؟

۱. تحلیل رفتگی ۲. خستگی ۳. بیش تمرینی ۴. درماندگی

۲۳- کاهش ضربان قلب استراحت، کاهش فشار خون، سوء هاضمه و بی خوابی از اثرات کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. تحلیل رفتگی و استرس ۲. بیش تمرینی پاراسمپاتیک
۳. بیش تمرینی سمپاتیک ۴. درماندگی و استرس

۲۴- کربوهیدرات مصرفی در کدام روز پیش از مسابقه باید بیشتر به صورت نشاسته و کمتر به صورت فیبر باشد؟

۱. 4 روز ۲. 1 روز ۳. 2 تا 5 روز ۴. 4 روز

۲۵- کل انرژی دریافتی در دو روز پیش از مسابقه چند کالری می باشد؟

۱. 2000 کالری ۲. 1800 کالری ۳. 1200 کالری ۴. 2800 کالری

۲۶- هنگامی که ورزشکار ساعت یک بعد از ظهر مسابقه دارد، آخرین وعده ی غذایی خود را چه ساعتی میل کند؟

۱. 8/30 ۲. 10/30 ۳. 11/30 ۴. 7/30

۲۷- ورزشکارانی که از یک رژیم پرچربی پیروی می کنند، حداکثر استقامت معادل چند دقیقه است؟

۱. 57 دقیقه ۲. 77 دقیقه ۳. 88 دقیقه ۴. 67 دقیقه

۲۸- سازگاری قلبی- عروقی ناشی از فعالیت ورزشی در محیط گرم بیش از چند روز اتفاق می افتد؟

۱. 1 تا 3 روز ۲. 3 تا 5 روز ۳. 8 تا 10 روز ۴. 10 تا 12 روز

۲۹- کدام گروه از داروهای زیر توسط ورزشکاران جهت افزایش کارایی ورزشی، حجم عضلانی، قدرت عضلات و ایجاد ظاهری درشت و خشن نما استفاده می شوند؟

۱. داروهای مدر ۲. داروهای محرک سیستم اعصاب محیطی
۳. استروئیدهای آنابولیک ۴. داروهای محرک سیستم عصبی مرکزی

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

۱. پرولاپس دریچه میترال ۲. کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک
۳. هیپر تانسیون سیستمیک آئورت ۴. بیماری آنرواسکلوپاتیک شراین کروئر

پاسخ صحیح	شماره سوال
د	۱
ج	۲
ج	۳
الف	۴
ب	۵
ج	۶
د	۷
ب	۸
ب	۹
د	۱۰
الف	۱۱
ب	۱۲
ب	۱۳
د	۱۴
ج	۱۵
ب	۱۶
ب	۱۷
ب	۱۸
الف	۱۹
الف	۲۰
الف	۲۱
د	۲۲
ب	۲۳
ب	۲۴
د	۲۵
ب	۲۶
الف	۲۷
ب	۲۸
ج	۲۹
ب	۳۰

۱- کدام نوع انعطاف پذیری با موفقیت های ورزشی بالاترین ارتباط و همبستگی را دارد؟

۱. ایستا ۲. بالستیک ۳. دینامیک ۴. پویا

۲- موثرترین عامل بر انعطاف پذیری کدام است؟

۱. کپسول مفصلی ۲. عضلات فاسیکول ها
۳. تاندون ها و لیگامنت ها ۴. پوست

۳- بر اساس کدام اصل فیزیولوژیکی، سازگاری های تمرین هنگامی ایجاد می شود که اجرای تمرین به میزانی فراتر از سطح معمول به کار گرفته شود؟

۱. اضافه بار ۲. ویژگی ۳. تفاوت های فردی ۴. پیشرفت تدریجی

۴- انگیزش، خستگی، احساسات و توانمندی ها جزو کدام دسته از عواملی هستند که اجرای ورزشکار را تحت تاثیر قرار می دهند؟

۱. عوامل تغذیه ای ۲. عملکرد سیستم اعصاب مرکزی
۳. عوامل محیطی ۴. عوامل تولید کننده انرژی

۵- در کدام نوع انقباض عضلانی، بار خارجی کمتر از توانایی ورزشکار می باشد؟

۱. ایستا ۲. هم جنبش ۳. هم تنش ۴. هم طول

۶- از تقسیم قدرت مطلق بر وزن (توده) بدن فرد کدام یک از انواع قدرت محاسبه می شود؟

۱. قدرت مطلق ۲. قدرت انفجاری ۳. قدرت عمومی ۴. قدرت نسبی

۷- توانایی فرد در غلبه بر مقاومت برای مدت زمان طولانی تحت شرایط خستگی را چه می نامند؟

۱. قدرت عمومی ۲. قدرت انفجاری ۳. استقامت قدرتی ۴. قدرت نسبی

۸- کدام گزینه از ویژگی های تارهای نوع اول می باشد؟

۱. محتوای میوگلوبین زیاد، تراکم میتوکندریایی زیاد و سرعت انقباض بالا
۲. محتوای میوگلوبین کم، تراکم میتوکندریایی کم و سرعت انقباض بالا
۳. محتوای میوگلوبین زیاد، تراکم مویرگی زیاد و سرعت انقباض آهسته
۴. محتوای میتوکندریایی زیاد، تراکم مویرگی کم، محتوای گلیکوزن زیاد

۹- توصیه می شود ورزشکاران حرفه ای افزایش و توسعه انعطاف پذیری مفاصل اصلی بدن را از چه زمانی آغاز کنند؟

۱. پیش از دوره نوجوانی و جوانی ۲. بعد از دوره نوجوانی
۳. بزرگسالی ۴. بعد از دوره جوانی

۱۰- هسته اصلی حرکات تمرینی ورزشکار چیست؟

۱. حرکات تک عضوی
۲. حرکات عمومی
۳. حرکات انعطافی
۴. حرکات ساختاری

۱۱- در کدامیک از روش های تمرین قدرتی، بار تمرینی به تدریج با کاهش تعداد تکرارها به حداکثر ممکن می رسد تا مقادیر بیشینه افزایش یابد؟

۱. روش پرشدت
۲. روش هرمی
۳. روش دلووم و واتکینز
۴. روش مک کوئین

۱۲- اولین خط دفاعی در برابر صدمات ناشی از تمرین کدامند؟

۱. عضلات قوی و کشسان
۲. تاندون ها
۳. لیگامنت ها
۴. پوست

۱۳- تکرار یک سری از فعالیت های ورزشی مشابه که در بین آنها از مراحل استراحتی در دامنه های زمانی مختلف استفاده می شود چه نام دارد؟

۱. دویدن تداومی کم شدت
۲. دویدن تداومی پرشدت

۳. روش دویدن تکراری
۴. روش تناوبی

۱۴- واکنش صحیح و مناسب به محرک در حداقل زمان را چه می نامند؟

۱. سرعت حرکت
۲. هماهنگی
۳. عکس العمل
۴. تکنیک

۱۵- در کدامیک از روش های تمرین قدرتی، در صورت قطع تمرین، قدرت کسب شده سریع تر کاهش می یابد؟

۱. روش اسپاسوف
۲. روش انفجاری
۳. روش مک کوئین
۴. روش هرمی

۱۶- در کدام نوع انعطاف پذیری، برای افزایش دامنه حرکتی با اعمال نیرو، از گشتاور بدن یا عضو در حال حرکت استفاده می شود؟

۱. فعال
۲. ایستا
۳. دینامیک
۴. بالستیک

۱۷- بهتر است زمان کشش در مرحله اول انعطاف پذیری چند ثانیه باشد؟

۱. 5 تا 10 ثانیه
۲. 10 تا 15 ثانیه
۳. 15 تا 20 ثانیه
۴. 20 تا 25 ثانیه

۱۸- کدام عبارت از دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن می باشد؟

۱. کاهش کشسانی بافت همبند
۲. تسهیل در افزایش واکنش های سوخت و سازی

۳. افزایش زمان انقباض و بازتاب
۴. کاهش دفع سریع مواد زائد و اسید لاکتیک

۱۹- فیزیولوژیست های ورزشی شدت مناسب تمرینات جهت سرد کردن در افراد تمرین نکرده را چند درصد در نظر گرفته اند؟

۱. 30-45 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۲. 50-65 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۳. 65-70 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۴. 70-85 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۲۰- بر اساس الگوی زمان بندی تمرین، مرحله حجیم سازی ممکن است چه نامیده شود؟

۱. مسابقه ۲. انتقال ۳. آماده سازی ۴. بی باری

۲۱- زمان برنامه ریزی توسعه ورزش کشور که توسط دولت انجام می شود چند سال است؟

۱. 2 تا 5 سال ۲. 8 تا 10 سال ۳. 12 تا 18 سال ۴. 15 تا 25 سال

۲۲- هدف اصلی برنامه سالیانه تمرین کدام است

۱. دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت هاست.
۲. بیان رئوس و اهداف کلی تمرین در یک ماه است.
۳. تمرین روزانه، ترتیب و توالی مراحل تمرین است.
۴. دستیابی به توسعه ورزش کشور است.

۲۳- کدام گزینه از اهداف فاز عمومی در دوره آماده سازی است؟

۱. پرهیز از تمرین زیاد
۲. کاهش حجم تمرین
۳. افزایش حجم تمرین
۴. انجام تمرینات بسیار اختصاصی

۲۴- مدت مزوسیکل ها در کدام دوره کوتاه تر است؟

۱. آماده سازی ۲. مسابقات ۳. انتقال ۴. بی تمرینی

۲۵- کدام دسته از افراد کمتر از سایرین مستعد تحلیل رفتگی هستند؟

۱. افراد کمال گرا
۲. افراد وابسته به سایرین
۳. افراد با اعتماد بنفس پایین
۴. افراد فاقد فقر حرکتی

۲۶- چند روز قبل از مسابقه بایستی تمرینات به طور جامع و خسته کننده صورت بگیرد؟

۱. سه روز پیش از مسابقه
۲. هفت روز پیش از مسابقه
۳. چهار روز پیش از مسابقه
۴. دو روز پیش از مسابقه

۲۷- آغاز کاهش شدت تمرین چند روز قبل از مسابقات است؟

۱. 10 روز ۲. 7 روز ۳. 3 روز ۴. 6 روز

۲۸- ویژگی رژیم غذایی روز قبل از مسابقه چیست؟

۱. مصرف مایعات، کربوهیدرات و چربی بالا
۲. مصرف مایعات، کربوهیدرات بالا و پروتئین نسبتاً بالا
۳. مصرف مایعات، کربوهیدرات بالا و پروتئین کم
۴. مصرف مایعات، کربوهیدرات کم و پروتئین بالا

نمبر سوال	يادشخ صحيح
۱	ج
۲	الف
۳	الف
۴	ب
۵	ج
۶	د
۷	ج
۸	ج
۹	الف
۱۰	د
۱۱	ب
۱۲	الف
۱۳	د
۱۴	ج
۱۵	الف
۱۶	د
۱۷	الف
۱۸	ب
۱۹	الف
۲۰	ج
۲۱	ب
۲۲	الف
۲۳	ج
۲۴	ب
۲۵	د
۲۶	ب
۲۷	د
۲۸	ب
۲۹	ب
۳۰	ج

۱- برنامه تمرین باید شکلی از اجرای اصلی در شرایط مسابقه باشد، مربوط به کدام گزینه می باشد؟

۱. اصل پیشرفت تدریجی ۲. اصل تنوع ۳. اصل ویژگی ۴. اصل تفاوت های فردی

۲- افراد مبتدی پیشرفت بیشتری در رابطه با برنامه تمرین از خود نشان می دهند، مربوط به کدام اصل می باشد؟

۱. اصل تنوع ۲. اصل ویژگی ۳. اصل کاهش بازده ۴. اصل پیشرفت تدریجی

۳- توانایی غالب زیستی حرکتی پاروژنی کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. استقامت ۲. قدرت ۳. سرعت ۴. چابکی

۴- ذخیره قدرت در کدام یک از ورزش های زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

۱. وزنه برداری ۲. دوی سرعت ۳. هاکی روی یخ ۴. قایق رانی

۵- قدرت دسته ای از عضلات که ویژه حرکات یک ورزش خاص می باشد چه نام دارد؟

۱. قدرت مطلق ۲. قدرت عمومی ۳. قدرت فیزیولوژیک ۴. قدرت اختصاصی

۶- کدام یک از روش های تمرینی بر اساس اصل کشیدگی عضله بنا شده است؟

۱. پلیومتریک ۲. ایزومتریک ۳. ایزوتونیک ۴. ایزوکنیتیک

۷- کدام حرکات هسته اصلی برنامه تمرین ورزشکار را تشکیل می دهد؟

۱. حرکات تک عضوی ۲. حرکات دو محوری ۳. حرکات ساختاری ۴. حرکات فزاینده

۸- تکرارهای بیشینه 6 تایی برآورد چند درصد یک تکرار بیشینه می باشد؟

۱. 95 درصد ۲. 85 درصد ۳. 75 درصد ۴. 80 درصد

۹- کدام روش تمرین قدرتی، برای کسانی که به سطح بالایی از قدرت حداکثر نیاز دارند، توصیه می شود؟

۱. روش هرمی ۲. روش پر شدت ۳. دویدن تداومی پر شدت ۴. روش دویدن تکراری

۱۰- کدام روش تمرین مناسب برای تندرستی و سلامتی افراد مبتدی می باشد؟

۱. روش مک کوئین ۲. روش اسپاسوف ۳. روش هرمی ۴. روش دلورم و واتکینز

۱۱- ورزش قایق رانی جزو کدام نوع از استقامت می باشد؟

۱. استقامت عضلانی کوتاه مدت ۲. استقامت عضلانی بلند مدت
۳. استقامت عضلانی میان مدت ۴. استقامت سرعتی

۱۲- کدام یک از موارد ذیل نیم رخ سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی در دستگاه عضلانی اسکلتی می باشد؟

۱. افزایش حجم ضربه ای
۲. افزایش ضخامت عضله قلب
۳. بهبود قابلیت انعطاف پذیری
۴. افزایش توان عضلانی

۱۳- هدف کدام تمرین، دویدن با درصد کمتری از ضربان قلب بیشینه می باشد؟

۱. دویدن تداومی پر شدت
۲. جاگینگ
۳. دویدن تداومی کم شدت
۴. روش دویدن تکراری

۱۴- در کدام شیوه های کششی PNF پراکندگی پالس های عصبی رخ می دهد؟

۱. H-R
۲. C-R
۳. CRAC
۴. انقباض-رها کردن

۱۵- کدام یک از موارد ذیل مدل زمان بندی تمرین را به چهار قسمت تقسیم می کند؟

۱. الگوی لنوئیدمتویف
۲. الگوی ابریانت و گارهام
۳. الگوی خطی
۴. الگوی نوسانی

۱۶- در الگوی متویف شدت و حجم تمرین در مرحله آماده سازی عمومی چگونه است؟

۱. افزایش افزایش
۲. کاهش کاهش
۳. افزایش کاهش
۴. کاهش افزایش

۱۷- کدام نوع بیش تمرینی بیش تر در ورزشکاران جوان قدرتی و سرعتی دیده می شود؟

۱. بیش تمرینی سمپاتیک
۲. بیش تمرینی پاراسمپاتیک
۳. بیش رسی
۴. درماندگی

۱۸- کدام نوع بازیافت در باور ورزشکاران یک ضرورت است؟

۱. بازیافت فعال
۲. استراحت کامل
۳. ماساژ
۴. بازیافت روانی

۱۹- اکثر ورزشکاران باید حدود چند درصد کل کالری خود را از چربی تامین نمایند؟

۱. بیش از 30 درصد
۲. بین 20 تا 25 درصد
۳. بین 25 تا 30 درصد
۴. بیش از 25 درصد

۲۰- برای یک ورزشکار 86/4 کیلویی با احتساب 2 گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن فرد چند گرم پروتئین لازم است؟

۱. 173 گرم
۲. 180 گرم
۳. 165 گرم
۴. 182 گرم

۲۱- کربوهیدرات مصرفی در کدام روز پیش از مسابقه باید بیشتر به صورت نشاسته و کمتر به صورت فیبر باشد؟

۱. 2 روز پیش از مسابقه
۲. 3 روز پیش از مسابقه
۳. 1 روز پیش از مسابقه
۴. روز مسابقه

۲۲- ورزشکارانی که از یک رژیم پرچربی پیروی می کنند، حداکثر استقامت معادل چند دقیقه است؟

۱. 57 دقیقه
۲. 114 دقیقه
۳. 167 دقیقه
۴. 170 دقیقه

۲۳- حداکثر استقامت ورزشکارانی که از یک رژیم غذایی پر کربوهیدرات بهره می برند چند دقیقه است؟

۱. 57 دقیقه ۲. 114 دقیقه ۳. 167 دقیقه ۴. 170 دقیقه

۲۴- در هایپوترمی متوسط، دمای بدن به چند درجه سانتی گراد می رسد؟

۱. 90 تا 95 درجه سانتی گراد ۲. 32 تا 35 درجه سانتی گراد
۳. 35 تا 45 درجه سانتی گراد ۴. 20 تا 32 درجه سانتی گراد

۲۵- سازگاری قلبی- عروقی ناشی از فعالیت ورزشی در محیط گرم بیش از چند روز اتفاق می افتد؟

۱. 2 تا 3 روز ۲. بیش از 10 روز ۳. 3 تا 5 روز ۴. کمتر از 5 روز

۲۶- کدام فرآیند در بدن با هوشیاری خاصی برای سازگاری فیزیولوژیکی در هوای سرد صورت می پذیرد؟

۱. انقباض عروق خونی پیرامونی ۲. تنظیم دمای بدن
۳. افزایش تولید ادرار ۴. گرمزایی ناشی از لرزیدن

۲۷- کدام سازگاری های فیزیولوژیکی در هوای سرد بازتابی از تحریک سمپاتیکی می باشد؟

۱. انقباض عروق خونی پیرامونی ۲. تنظیم دمای بدن
۳. افزایش تولید ادرار ۴. گرمزایی ناشی از لرزیدن

۲۸- کدام سازگاری های فیزیولوژیکی در هوای سرد در زنان دیرتر بروز می نماید؟

۱. انقباض عروق خونی پیرامونی ۲. تنظیم دمای بدن
۳. گرمزایی ناشی از لرزیدن ۴. افزایش تولید ادرار

۲۹- تمرینات با چه شدتی برای کسب حداکثر سازگاری متابولیک در افراد دیابتی سودمند می باشد؟

۱. 50 تا 90 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی ۲. 50 تا 80 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. 30 تا 60 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی ۴. 60 تا 85 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۳۰- در کدام نوع دیابت وراثت نقش عمده ای ایفا می کند؟

۱. دیابت نوع اول ۲. دیابت به وجود آمده بر اثر چاقی
۳. دیابت نوع دوم ۴. دیابت غیر وابسته به انسولین

باسمہ صحیح

نمبر
سوال

۱	ج
۲	ج
۳	الف
۴	د
۵	د
۶	الف
۷	ج
۸	الف، ب، ج، د
۹	ب
۱۰	د
۱۱	ب
۱۲	ج
۱۳	ج
۱۴	الف
۱۵	ب
۱۶	الف، ب، ج، د
۱۷	الف
۱۸	ب
۱۹	ب
۲۰	الف
۲۱	ج
۲۲	الف
۲۳	ج
۲۴	ب
۲۵	ج
۲۶	ب
۲۷	الف
۲۸	ج
۲۹	ب
۳۰	الف