

بسمه تعالی



سؤالات امتحانی دوره تئوری مربیگری درجه ۲

نام و نام خانوادگی :	سابقه مربیگری:	رشته مورد علاقه:	شماره صندلی :
نام درس : فیزیولوژی ورزشی	نام استاد: مهری الوار	تاریخ امتحان:	وقت: ۶۰ دقیقه
تاریخ اعلام نمره:	تعداد سوال:	مجموع بارم از ۲۰:	

بارم	ردیف
۲	۱. سیستم های انرژی رو توضیح دهید
۲	۲. تنظیم ضران قلب و تنفس در ورزش به چه شکلی رخ می دهد
۲	۳. سرنوشت اسید لاکتیک در تمرینات مختلف را توضیح دهید
۲	۴. نسبت استراحتی یا همان ریکاوری در شدت های مختلف را توضیح دهید
۲	۵. تمرینات HIIT را توضیح دهید
۱	۶-میزان شدت تمرین در تمرینات قدرتی برای فاز هایپرتروفی چه مقدار می باشد و تعداد تکرار هدفمند آن جهت این هدف کدامیک می باشد؟ ۱. ۸۰ درصد و با تکرار ۱۵ تا ۲. ۸۰ درصد و با تکرار ۱۰ تا ۳. ۶۰ درصد و با تکرار ۱۵ تا ۴. ۶۰ درصد و با تکرار ۱۰ تا
	۷-میزان شدت تمرین در تمرینات قدرتی برای فاز سازگاری ساختاری چه مقدار می باشد و تعداد تکرار هدفمند آن جهت این

هدف کدامیک می باشد؟

۱. ۸۰ درصد و با تکرار ۱۵ تا

۲. ۸۰ درصد و با تکرار ۱۰ تا

۳. ۶۰ درصد و با تکرار ۱۵ تا

۴. ۶۰ درصد و با تکرار ۱۰ تا

۸- یک فرد ۷۰ کیلویی به شما مراجعه کرده و بدنبال افزایش حجم عضلانی می باشد. این فرد توانایی ۲۰ تکرار حرکت پرس سینه (۴۰ کیلوگرمی) را اجرا کرد. حداکثر قدرت بیشینه این فرد برای عضلات سینه ایی چه مقدار می باشد؟ به صورت کامل توضیح دهید

۹- یک فرد ۷۰ کیلویی به شما مراجعه کرده و بدنبال کاهش وزن و چربی سوزی می باشد. مشخصات ایشان بدین شکل می باشد. شما به ایشان چه پیشنهادی دارید و درکل شدت تمرین این شخص را به چه شکلی کنترل می کنید؟؟

ضربان قلب حالت استراحت : ۷۲ ضربه در دقیقه

سن: ۴۵ سال

موفق باشید

دکتر مهری الوار