

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰:

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۷

۱- افراد مبتدی پیشرفت بیشتری در رابطه با برنامه تمرین نشان می دهند. این موضوع به کدام یک از اصول تمرین اشاره می کند؟

۱. اصل کاهش سرعت پیشرفت
۲. اصل برگشت پذیری

۳. اصل ویژگی در برابر یک روش منظم
۴. اصل اضافه بار

۲- با سازگار شدن فرد به برنامه تمرین به ازای مدت زمان تمرینی استفاده شده کدام گزینه زیر صحیح است؟

۱. سازگاری بیشتری حاصل می شود.
۲. سازگاری برابری حاصل می شود.

۳. سازگاری کمتری حاصل می شود.
۴. سازگاری دو برابر می شود.

۳- کدام یک از قابلیت های زیر نقش اساسی در موفقیت ورزشکار ایفا می کند؟

۱. استقامت
۲. توان
۳. سرعت
۴. قدرت

۴- تنش ایجاد شده در کدام یک از انقباض های زیر بیشتر است؟

۱. درون گرا
۲. برون گرا
۳. هم تنش
۴. هم طول

۵- کدام قدرت به واسطه حداکثر فعالیت عضلات در تقابل حداکثر مقاومت نمایان می شود؟

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

۶- اجرای کدام گونه حرکات باعث بیشترین انتقال قدرت به فعالیت ورزشی اصلی می شود؟

۱. حرکات تک مفصله
۲. حرکات بالاتنه
۳. حرکات ساختاری
۴. حرکات پایین تنه

۷- اجرای حرکات جلو بازو و پشت بازو با هالتر به صورت متناوب نمونه ای از کدام یک از شیوه های تمرینی است؟

۱. دور ترکیبی
۲. دور فزاینده
۳. دور ساختاری
۴. دور معکوس

۸- در ترتیب عمودی اجرای حرکات کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

۱. همه دور های مربوط به حرکت اول اجرا می شود.
۲. عدم بازگشت به حالت اولیه کافی وجود دارد.

۳. بروز خستگی موضعی وجود دارد.
۴. بازگشت به حالت اولیه کافی وجود دارد.

۹- اگر در تمرین قدرتی، هدف دستیابی به قدرت بیشینه باشد، کدام یک از الگوهای باردهی بهترین شیوه محسوب می شود؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۷

۱۰- کدام یک از موارد زیر صحیح می باشد؟

۱. فواصل استراحت کوتاه برای افزایش توان عضلانی به کار می رود.

۲. فواصل استراحت کوتاه از ترشح هورمونهای آنابولیک جلوگیری می کنند.

۳. تمرینات قدرتی قبل از تمرینات تکنیکی و تاکتیکی برنامه ریزی می شود.

۴. تمرینات قدرتی پس از تمرینات تکنیکی و تاکتیکی برنامه ریزی می شود.

۱۱- اطمینان از فعال شدن یا فراخوانی بیشتر واحدهای حرکتی، برتری فیزیولوژیکی کدام یک از روشهای زیر محسوب می شود؟

۱. روش پرشدت ۲. روش هرمی ۳. روش انفجاری ۴. روش پرحجم

۱۲- در مورد ورزشکارانی که خواستار افزایش قدرت بدون بالارفتن وزن بدن هستند، کدام یک از روشهای تمرینی زیر مناسب تر است؟

۱. روش پرشدت ۲. روش هرمی
۳. روش انفجاری ۴. روش دلورم و واتکینز

۱۳- بزرگ ترین مزیت روش هم طول کدام است؟

۱. افزایش قدرت مطلق ۲. ویژگی زاویه مفصل
۳. افزایش حجم عضلانی ۴. افزایش قدرت استقامتی

۱۴- در کدام نوع استقامت قابلیت توان عضلانی نقش بارزی را ایفا می کند؟

۱. استقامت بلند مدت ۲. استقامت میان مدت
۳. استقامت کوتاه مدت ۴. استقامت قلبی تنفسی

۱۵- در ورزشهایی مانند کشتی و بوکس کدام یک از انواع استقامت اهمیت بیشتری دارد؟

۱. استقامت قدرتی ۲. قدرت استقامتی
۳. استقامت در سرعت ۴. استقامت عضلانی کوتاه مدت

۱۶- در کدام یک از روشهای تمرین استقامتی مسافت تمرین برای دوندگان تا مسافت های ۳۰۰۰ متر بین ۲ تا ۵ برابر مسافت اصلی مسابقه است؟

۱. دو نرم و کم شدت ۲. دویدن تداومی کم شدت
۳. دویدن تداومی پرشدت ۴. تمرین تناوبی شدید

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۷

۱۷- تفاوت اصلی روش دویدن تکراری با تمرین تناوبی کدام یک از موارد زیر است؟

۱. ریتم و شدت فعالیت
۲. حداکثر ضربان قلب بیشینه
۳. مسافت فعالیت
۴. سرعت حرکت

۱۸- در کدام یک از روشهای تمرین ورزشکار می تواند با ذهنی خلاقانه و راهنمایی های مربی الگوی جلسات تمرینی خود را طراحی کند؟

۱. دویدن تداومی کم شدت
۲. دویدن تناوبی شدید
۳. تمرین اینتروال
۴. تمرین فارتلک

۱۹- کدام یک از موارد زیر صحیح می باشد؟

۱. سرعت معمولا کمتر از استقامت به سیستم عصبی بستگی دارد.
۲. سرعت یک قابلیت ترکیبی نیست.
۳. سرعت از درجه تمرین پذیری کمتری برخوردار است.
۴. افزایش سرعت با توان هوازی ورزشکار رابطه ندارد.

۲۰- کدام عامل زیر شاید مهم ترین عامل موثر بر عملکرد سرعتی است؟

۱. دستگاه عصبی
۲. تکنیک
۳. قدرت انفجاری
۴. ترکیب عضله

۲۱- به فاصله زمانی بین ارائه محرک تا بروز پاسخ حرکتی چه اطلاق می شود؟

۱. زمان واکنش
۲. عکس العمل
۳. زمان حرکت
۴. زمان شروع

۲۲- کدام یک از انواع انعطاف پذیری بالاترین ارتباط را با موفقیت های ورزشی دارد؟

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

۲۳- به توانایی کاربرد دامنه حرکتی مفصل در اجرای یک فعالیت بدنی با سرعت طبیعی یا زیاد چه می گویند؟

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

۲۴- کدام یک از عوامل زیر بیشترین تاثیر را بر انعطاف پذیری دارد؟

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

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۷

۲۵- مهم ترین عوامل در استحکام مفاصل و دامنه حرکت آنها کدام یک از موارد زیر است؟

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

۲۶- کدام یک از موارد زیر در مورد انعطاف پذیری صحیح می باشد؟

۱. توانایی در ایجاد انعطاف پذیری بیش از حد موجب بروز نتایج منفی می شود.
۲. عضلات حجیم و برجسته باعث افزایش انعطاف پذیری می شود.
۳. با افزایش سن انعطاف پذیری افزایش می یابد.
۴. توسعه و بهبود انعطاف پذیری در هر سنی یکسان است.

۲۷- کدام نوع کشش اغلب موقعی مورد استفاده قرار می گیرد که به افزایش انعطاف پذیری تا سرحد دامنه حرکتی نیاز باشد؟

۱. کشش ایستا
۲. کشش پویا
۳. کشش بالستیک
۴. کشش غیرفعال

۲۸- کدام نوع کشش با استفاده از گیرنده های عمقی و پاسخ تقویت شده سیستم اعصاب مرکزی در ارتباط است؟

۱. کشش غیرفعال
۲. کشش ایستا
۳. روش PNF
۴. روش بالستیک

۲۹- در ورزشهایی که در آنها هدف غلبه بر مقاومت های سبک تر اما با سرعت بیشتر است، کدام عامل اهمیت بسیار زیادی دارد؟

۱. قدرت حداکثر
۲. سرعت
۳. استقامت عضلانی
۴. توان بی هوازی

۳۰- برای اجرای کدام اصل از تمرین آگاهی از یک تکرار بیشینه یا آستانه بی هوازی ورزشکار لازم است؟

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