

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: علم تمرین ۱

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

۱- اصل ویژگی از اصول تمرینات به چه معناست؟

۱. برنامه تمرین باید شکلی از اجرای اصلی در شرایط مسابقه باشد
۲. برنامه تمرین باید متناسب با ویژگیهای هر فرد باشد
۳. سرعت و قدرت باید به صورت همزمان در تمرینات افزایش یابد
۴. بر اساس افزایش قابلیت ورزشکار قبل از آغاز تمرین یا مسابقه طراحی شده است

۲- کدام مورد جزء عامل تغذیه در اجرای ورزشکار می باشد؟

۱. کربوهیدرات ها
۲. گلیکولیز
۳. منابع هوازی
۴. گرما

۳- کدام اصل از اصول تمرینات موجب پرداخت سریع وام اکسیژنی تاکید دارد؟

۱. اصل ویژگی در برابر یک روش منظم
۲. اصل گرم کردن و سرد کردن
۳. اصل برگشت پذیری
۴. اصل ویژگی

۴- اولین فاکتوری که هر ورزش نیازمند پرورش آن می باشد کدام است؟

۱. قابلیت های بنیادی حرکت
۲. توانایی برتر
۳. نقاط ضعف ورزشکار
۴. نکات انگیزشی

۵- کدام گزینه مهمترین قابلیت پایه به شمار می رود؟

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

۶- قدرت انفجاری در چه فعالیت ورزشی کاربرد دارد؟

۱. در ورزش هایی که باید با سرعت و استقامت عمل کرد
۲. در ورزش هایی که باید با سرعت بر مقاومت سنگین غلبه نمود
۳. در ورزش هایی که باید با قدرت و استقامت عمل کرد
۴. در ورزش هایی که باید با قدرت بر مقاومت سنگین غلبه نمود

۷- هم زمانی واحدهای حرکتی توسط چه عاملی امکان پذیر خواهد شد؟

۱. فشارهای روانی
۲. استراحت
۳. تمرین
۴. تغذیه

۸- در کدام مرحله اولیه از تمرین قدرتی، تاندونها و لیگامانها تقویت می شوند؟

۱. سازگاری
۲. هایپرتروفی
۳. افزایش قدرت
۴. انتقال

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

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

۹- برای افزایش توانایی کدام عضلات باید در مراحل اولیه برنامه ورزشی و به صورت تدریجی اقدام کرد؟

۱. عضلات راست کننده  
۲. عضلات ثابت کننده  
۳. حرکت جلو ران یا پشت ران با دستگاه  
۴. عضلات پشت

۱۰- در ترتیب تمرین، انتخاب ترتیب درگیری گروه عضلات چگونه است؟

۱. از گروه عضلانی بزرگ به کوچک  
۲. از گروه عضلانی کوچک به بزرگ  
۳. همزمانی در گروه های عضلانی کوچک و بزرگ  
۴. ترتیب خاصی وجود ندارد

۱۱- توانایی انجام ده تکرار، چه درصدی از تکرار بیشینه است؟

۱. ۱۰۰ درصد  
۲. ۷۵ درصد  
۳. ۸۵ درصد  
۴. ۹۵ درصد

۱۲- کدام روش تمرینی جهت افزایش قدرت برای وزنه برداران و پرتابگران استفاده می شود؟

۱. مک کوئین  
۲. هرمی  
۳. پرشدت  
۴. انفجاری

۱۳- در کدامیک از انواع روش های تمرین قدرتی برای شناسایی حداکثر قدرت فرد بجای یک تکرار بیشینه از ۱۰ تکرار بیشینه استفاده می شود؟

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

۱۴- انقباض برونگرا (اکسنتریک) چگونه است؟

۱. انقباضی که با افزایش طول عضله همراه است  
۲. انقباضی که با کاهش طول عضله همراه است  
۳. انقباضی که ابتدا با کاهش و سپس با افزایش طول همراه است  
۴. انقباضی که ابتدا با افزایش و سپس با کاهش طول همراه است

۱۵- عبارت "نقطه گیر" به چه معنی است؟

۱. به زاویه ای از مفصل که از آن به بعد استقامت قدرتی بالا می رود  
۲. به میزانی از قدرت عضله که از آن به بعد از لحاظ فیزیولوژیک امکان افزایش قدرت نیست  
۳. حالتی از زاویه مفصلی که قدرت عضلات در آن زاویه کمتر می باشد  
۴. مربوط به رابطه  $VO_{2max}$  با توان عضله می باشد

۱۶- ورزشکار وزنه بردار در هنگام بالا بردن و پایین آوردن وزنه در عضله جلو بازو به ترتیب چه انقباضی انجام می دهد؟

۱. برون گرا - درون گرا  
۲. درون گرا - برون گرا  
۳. برون گرا - برون گرا  
۴. درون گرا - درون گرا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

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

۱۷- کدام گزینه از معایب تمرینات ایزومتریک شمرده می شود؟

۱. به زمان کمتری نیاز دارند
۲. عضلات بیشتری تحت تاثیر قرار می گیرند
۳. وسایل کمتری نیاز دارند
۴. پدیده مانوروالسالوا (حبس نفس) و افزایش قدرت در یک زاویه خاص

۱۸- تمرین هم طول تمرین مقاومتی ..... نیز نامیده می شود.

۱. پویا
۲. ایستا
۳. استقامت بدن
۴. دینامیک

۱۹- در کدام تمرینات با وزنه سرعت انقباض سریع است؟

۱. افزایش توده عضلانی
۲. استقامت قدرتی
۳. توسعه عمومی قدرت و استقامت بدن
۴. تناسب اندام

۲۰- در چه تمریناتی وجود یار کمکی الزامی است؟

۱. تمرینات استقامتی
۲. تمریناتی مانند شنا
۳. تمرینات قدرتی با هالتر (تمرینات سخت)
۴. تمرینات کششی

۲۱- کدام مورد از مفاهیم استقامت نیست؟

۱. استقامت قلبی
۲. استقامت اسکلتی
۳. استقامت عضلانی
۴. استقامت تنفسی

۲۲- فعالیت استقامتی که بیش از شش دقیقه به طول انجامد، کدام نوع استقامت عضلانی می باشد؟

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

۲۳- بعد از ۳۰ سالگی توانایی استقامتی افراد چقدر افت می کند؟

۱. افتی ندارد
۲. سالیانه یک درصد
۳. سالیانه ۱۰ درصد
۴. شش درصد در ماه

۲۴- فعالیت های ورزشی مشابه که در بین آنها از مراحل استراحتی در دامنه های زمانی مختلف استفاده می شود کدام نوع از تمرینات استقامتی می باشند؟

۱. تمرینات تناوبی
۲. تمرینات فارتلک
۳. روش های تداومی
۴. تمرینات سرعتی تناوبی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱: یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

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

۲۵- عموماً کدام روش افزایش استقامتی برای سالمندان استفاده می شود؟

۱. جاگینگ      ۲. فارتلک      ۳. تناوبی      ۴. تداومی کم شدت

۲۶- بین مقدار سرعت و چابکی در فعالیت های ورزشی بی هوازی چه ارتباطی وجود دارد؟

۱. ارتباط معکوس      ۲. ارتباط معنی دار      ۳. ارتباط غیر مستقیم      ۴. ارتباطی وجود ندارد

۲۷- پرتاب گر نیزه به کدام یک از توانایی های سرعت نیاز دارد؟

۱. سرعت حرکت      ۲. استقامت سرعتی      ۳. سرعت عکس العمل      ۴. چابکی

۲۸- کدام مورد جز زمان واکنش نمی باشد؟

۱. زمان تلف شده جهت تولید تکانه عصبی  
۲. زمان تلف شده جهت بازیافت لاکتات  
۳. زمان تلف شده جهت رسیدن تکانه عصبی به عضله  
۴. زمان تلف شده جهت دریافت علامت توسط دستگاه مورد نظر مثل بینایی شنوایی و...

۲۹- تعرف انعطاف پذیری عملی یا دینامیک در چه میزان از سرعت بحث می کند؟

۱. کم یا زیاد      ۲. سرعت در آن مطرح نیست  
۳. کم یا طبیعی      ۴. طبیعی یا زیاد

۳۰- کدام گزینه از عوامل موثر در انعطاف پذیری محسوب نمی شود؟

۱. استقامت عضلانی      ۲. شکل سطوح غضروفی مفصل  
۳. اثر بازدارنده لیگامنتها      ۴. عمل کنترل کننده عضلات

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