

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- به طور کلی برای تجویز مطلوب برنامه تمرین و چیدن واقعی اهداف درک چه اصلی ضروری است؟

۱. اصل ویژگی

۲. اصل اضافه بار

۳. درک اصول پایه تمرین

۴. اصل کاهش سرعت

۲- کدام اصل تمرین این مطلب را بیان می نماید که انسان های متفاوت به یک برنامه تمرینی مشابه پاسخ یکسان نمی دهند؟

۱. اصل تفاوت های فردی

۲. اصل ویژگی

۳. اصل تنوع

۴. اصل پیشرفت تدریجی

۳- کدام اصل بر حفظ اجرای تمرین برای حفظ دستاوردهای حاصل شده از تمرین تاکید دارد؟

۱. اصل تفاوت های فردی

۲. اصل برگشت پذیری

۳. اصل اضافه بار

۴. اصل گرم کردن و سرد کردن

۴- عناصر اصلی همه فعالیت های ورزشی چیست؟

۱. قدرت - هماهنگی - استقامت

۲. قدرت - هوش - تجربه

۳. بستگی به نوع فعالیت ورزشی دارد

۴. قدرت - سرعت - استقامت

۵- گام آخر در طراحی یک روش تمرینی چیست؟

۱. مشاهده رابطه بین توانایی زیستی ورزشکار و توانایی مورد نیاز ورزش

۲. رسم مثلث سه گانه توانایی های زیستی

۳. ترسیم علامت مربوط به توانایی ورزشکار

۴. ترسیم علامت توانایی مورد نیاز ورزش مورد نظر

۶- انقباض ایزوتونیک چه خصیصه هایی دارد؟

۱. عضله تنش ثابت به همراه ثبات طول دارد

۲. عضله تنش ثابت به همراه افزایش طول دارد

۳. عضله افزایش تنش به همراه ثبات طول دارد

۴. عضله افزایش تنش به همراه افزایش طول دارد

۷- در کدام یک از رشته های ورزشی افزایش وزن بدن هم زمان با افزایش قدرت یک عامل منفی به شمار می رود؟

۱. پرتاب وزنه

۲. وزنه برداری

۳. پرتاب چکش

۴. کشتی

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

۸- عضلاتی که از درصد بالاتر تارهای FT برخوردارند دارای چه ویژگی می باشند؟

۱. قدرت بیشتری تولید می نمایند
۲. سرعت بیشتری تولید می نمایند
۳. با اعصاب حرکتی با سطح مقطع کم عصب دهی میشوند
۴. تنش تولیدی کمتری دارند

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

۱. بیش از دوره نوجوانی و جوانی
۲. در دوره جوانی
۳. در زمان تمرینات
۴. بعد از دوره نوجوانی و جوانی

۱۰- چه نوع حرکاتی هسته اصلی برنامه تمرین ورزشکار را تشکیل می دهند و به هماهنگی عضلات زیادی نیاز دارد؟

۱. حرکات ساختاری
۲. حرکات تک عضوی
۳. حرکات ضمیمه ای
۴. حرکات مرکزی

۱۱- متغیر اصلی تمرینات مقاومتی چیست؟

۱. حجم کار
۲. شدت تمرین
۳. زمان تمرین
۴. فواصل استراحت

۱۲- اصل اساسی و پایه توسعه قدرت چیست؟

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

۱۳- کدام روش افزایش قدرت برای ژیمناست ها مناسب تر است؟

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

۱۴- با کدامیک از روش های زیرافزایش قدرت در کمترین زمان اتفاق می افتد؟

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

۱۵- نخستین چیزی که ورزشکار در یک تمرین برای توسعه قدرت باید به دست آورد چیست؟

۱. هایپر تروفی عضلانی داشته باشد
۲. افزایش حجم رگ های خونی داشته باشد
۳. مهارت داشته باشد
۴. عضلات محوری قوی داشته باشد

۱۶- کدام آیتم از اصلی ترین عوامل ورزش در زندگی سالم است؟

۱. استقامت
۲. قدرت
۳. انعطاف پذیری
۴. درصد تکرار بیشینه

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- تفاوت قدرت استقامتی و استقامت قدرتی در چیست؟

۱. تفاوتی ندارند و هر دو یکی هستند
۲. در اولی قدرت و در دومی استقامت بارز تر است
۳. در اولی استقامت و در دومی قدرت بارز تر است
۴. اولی برای عضله و دومی برای سیستم قلبی عروقی می باشد

۱۸- کدام مورد جز ویژگی های تمرین تناوبی نمی باشد؟

۱. کنترل دقیق فشار تمرین
۲. آگاهی فرد از پیشرفت خود در مرحله از تمرین
۳. قابلیت اجرا در شرایط زمانی و مکانی مختلف
۴. استفاده متناوب از تمرینات با وزنه و استقامتی

۱۹- نام دیگر تمرینات فارتلک چیست؟

۱. بازی با سرعت
۲. سرعت تناوبی
۳. دو نرم و کم شدت
۴. دوهای تداومی

۲۰- کدام یک از فعالیت های زیر جهت اجرای تمرینات هوازی متداول می باشد؟

۱. راه رفتن
۲. تمرین با پله
۳. تمرینات ساختاری ساده
۴. تمرینات ساختاری مرکب

۲۱- یک کاراته کار بیشتر به چه نوع توانائی سرعتی نیاز دارد؟

۱. توانائی های سرعت حرکت و عکس العمل
۲. توانائی سرعت حرکت
۳. توانائی مقاومت سرعتی
۴. توانائی استقامت حرکتی

۲۲- دوندۀ ۸۰۰ متر به کدام یک از توانایی های سرعت نیاز دارد؟

۱. سرعت حرکت
۲. استقامت سرعتی
۳. سرعت عکس العمل
۴. همه موارد

۲۳- سرعت حرکت در ژیمناستیک به چه چیزی بستگی دارد؟

۱. مهارت تکنیکی
۲. قدرت انفجاری
۳. قابلیت عکس العمل
۴. ترکیب عضله

۲۴- مهمترین عامل موثر بر عملکرد سرعتی چیست؟

۱. تکنیک
۲. قدرت انفجاری
۳. ترکیب عضله
۴. قابلیت عکس العمل

۲۵- مهمترین ذخایر بیوشیمیایی انرژی در عضله کدام گزینه است؟

۱. CP و ATP
۲. ADP و CP
۳. لاکتات و ATP
۴. لاکتات و ADP

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

۲۶- سرعت حرکت به کدام عامل زیر بستگی ندارد؟

۱. تکنیک ۲. توان انفجاری ۳. تاکتیک ۴. انعطاف پذیری

۲۷- کدام گزینه در مورد انعطاف پذیری صحیح است؟

۱. انعطاف پذیری از اجزای آمادگی جسمانی و وابسته به بهداشت است
۲. انعطاف پذیری صرفاً در بعد مهارت بررسی می شود
۳. انعطاف پذیری از اجزای آمادگی جسمانی، وابسته به مهارت
۴. سرعت و انعطاف پذیری هر دو در بحث مهارت بررسی می شود

۲۸- انعطاف پذیری پویا چیست؟

۱. تغییرات حرکت در طول مفصل
۲. مقاومت مفصل در برابر حرکت
۳. دامنه حرکت مفصلی که توسط مربی ایجاد می شود
۴. توانایی دامنه حرکتی مفصل در انتهای استقامت

۲۹- اهمیت انعطاف پذیری در چیست؟

۱. پیشگیری از آسیب
۲. پیشرفت بیشتر قدرت
۳. پیشرفت بیشتر سرعت
۴. پیشگیری از هیپوتروفی عضلانی

۳۰- حجم عضله و جنسیت مونث به ترتیب چه تاثیری بر میزان انعطاف پذیری دارند؟

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

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