



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- کدام یک از عوامل زیر، جزء عوامل محیطی بر اجرای ورزشکار نمی باشد؟

- ۰۱ ارتفاع ۰۲ رطوبت ۰۳ خستگی ۰۴ گرما

۲- برای تجویز مطلوب برنامه تمرین و چیدن واقعی اهداف، درک چه اصلی ضروری است؟

- ۰۱ اصل ویژگی ۰۲ اصل اضافه بار
۰۳ درک اصول پایه تمرین ۰۴ اصل کاهش سرعت

۳- سه قابلیت زیربنای تمرینات اختصاصی که در سال های اولیه تمرین بنا نهاده می شود، چیست؟

- ۰۱ تعادل - انعطاف پذیری و قدرت ۰۲ هماهنگی - سرعت و قدرت
۰۳ قدرت - سرعت و استقامت ۰۴ استقامت - انعطاف پذیری و هماهنگی

۴- حرکات دست هنگام شنای آزاد، جزء کدام نوع از انقباضات عضله می باشد؟

- ۰۱ انقباض ایزوکلینتیک ۰۲ انقباض اکسنتریک ۰۳ انقباض ایزومتریک ۰۴ انقباض ایزوتونیک

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

- ۰۱ پرتاب وزنه ۰۲ وزنه برداری ۰۳ پرتاب چکش ۰۴ کشتی

۶- کدامیک از انواع قدرت در صورت پائین بودن ممکن است پیشرفت کلی ورزشکار را محدود سازد؟

- ۰۱ قدرت عمومی ۰۲ قدرت فیزیولوژیک ۰۳ قدرت ویژه ۰۴ قدرت اختصاصی

۷- اصل اول از قوانین پنج گانه تمرین قدرتی کدام است؟

- ۰۱ افزایش قدرت تاندون ۰۲ بهبود و توسعه انعطاف پذیری مفاصل
۰۳ افزایش و توسعه قدرت مرکزی ۰۴ تقویت قدرت عضلات

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

- ۰۱ در زمان تمرینات ۰۲ در دوره جوانی
۰۳ پیش از دوره نوجوانی و جوانی ۰۴ بعد از دوره نوجوانی و جوانی

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

- ۰۱ عضلات ثابت کننده ۰۲ عضلات راست کننده
۰۳ حرکت جلو ران یا پشت ران با دستگاه ۰۴ عضلات پشت



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

۱۰- کدام گزینه زیر، از ورزش های تمرین قدرتی که شامل استفاده مناسب از گروههای عضلانی موافق و مخالف است، می باشد؟

- ۰۱ دور فزاینده ۰۲ دور ترکیبی ۰۳ تک عضوی ۰۴ زنجیره حرکتی

۱۱- حجم تمرینی چه نوع متغیری است که در برنامه های تمرین زمانبندی شده استفاده می شود؟

- ۰۱ متغیر کنترلی ۰۲ متغیر آزمایشی ۰۳ متغیر مهار کننده ۰۴ متغیر نظارتی

۱۲- برای بازسازی ذخائر گلیکوژنی به چه مقدار زمان نیاز است؟

- ۰۱ ۷۲ ساعت ۰۲ ۲۴ ساعت ۰۳ ۷ تا ۱۰ ساعت ۰۴ ۴۸ ساعت

۱۳- هدف کدام بخش از برنامه ریزی تمرین، شناسایی نقاط ضعف و قوت برنامه تمرینی می باشد؟

- ۰۱ آزمایش روند پیشرفت ورزشکار ۰۲ سنجش قدرت حداکثر
۰۳ طراحی حرکات ۰۴ انتخاب حرکات

۱۴- در کدام روش تمرین قدرتی بار تمرینی، به تدریج با کاهش تعداد تکرارها به حداکثر ممکن می رسد؟

- ۰۱ روش پر شدت ۰۲ روش هرمی ۰۳ روش مک کوئین ۰۴ روش اسپاسوف

۱۵- کدام گزینه، جزء اجزاء باری روش تمرینی شدت بالا یا هرم مسطح است؟

- ۰۱ هرچه سطح آمادگی افزایش یابد و شدت تمرین نیز بر مبنای اصل اضافه بار بالاتر می رود.
۰۲ وزنه برداران معمولاً تمریناتی با شدت ۷۰ درصد را اجرا می کنند.
۰۳ تعداد تکرارها توسط حجم تمرین مشخص نمی شود.
۰۴ ورزشکاران نمی توانند در خلال فاصله استراحت به انجام حرکات کششی بپردازند.

۱۶- با استفاده از کدام روش، قدرت در کمترین زمان افزایش می یابد و تا ۷۲ ساعت پس از اجرای یک جلسه تمرین حفظ می شود؟

- ۰۱ روش اسپاسوف ۰۲ روش مک کوئین ۰۳ روش دلورم و واتکینز ۰۴ روش انفجاری

۱۷- کدام یک از گزینه های زیر، روش های توسعه عملکرد استقامتی نمی باشد؟

- ۰۱ تمرینات تداومی ۰۲ دوهای تداومی ۰۳ تمرینات بازی سرعت ۰۴ تمرینات انفجاری

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) ۱۳۱۵۰۵۷

۱۸- کدام روش تمرینی، عموماً به صورت دویدن آرام در مسافت های ۳-۴ کیلومتری با تواتر سه جلسه در هفته اجرا می شود؟

۰۱. روش دویدن تداومی کم شدت
۰۲. دویدن تداومی پر شدت
۰۳. روش دویدن تکراری
۰۴. دو نرم و کم شدت

۱۹- توانایی اجرای حرکت در حداقل زمان را چه می نامند؟

۰۱. استقامت
۰۲. قدرت انفجاری
۰۳. توان
۰۴. سرعت

۲۰- کدام یک از گزینه های زیر، از عوامل مهم تعیین کننده عملکردهای سرعتی نمی باشد؟

۰۱. قدرت انفجاری
۰۲. تکنیک
۰۳. دستگاه عصبی
۰۴. قدرت مطلق

۲۱- کدام یک از موارد زیر، از سازگاری های فیزیولوژیکی ناشی از تمرین بی هوازی نمی باشد؟

۰۱. کاهش غلظت لاکتات خون به هنگام تمرین زیر بیشینه
۰۲. بهبود ظرفیت تامپون خون و عضله
۰۳. افزایش تبدیل تارهای عضلاتی نوع حد واسط به نوع دوم
۰۴. کاهش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه

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

۰۱. توانائی سرعت حرکت
۰۲. توانائی های سرعت حرکت و عکس العمل
۰۳. توانائی مقاومت سرعتی
۰۴. توانائی استقامت حرکتی

۲۳- سرعت حرکت به کدام عامل زیر بستگی ندارد؟

۰۱. سرعت حرکت
۰۲. توان انفجاری
۰۳. تاکتیک
۰۴. انعطاف پذیری

۲۴- انعطاف پذیری به عنوان یکی از اجزای آمادگی جسمانی وابسته به چه عاملی می باشد؟

۰۱. مهارت
۰۲. تندرستی
۰۳. استقامت
۰۴. اجرای حرکتی

۲۵- کدام یک از انواع انعطاف پذیری معمولاً به حرکات سریع رفت و برگشتی، پرشی، ضربه ای و ریتمیک اطلاق می شود؟

۰۱. دینامیک
۰۲. پویا
۰۳. ایستا
۰۴. بالستیک

۲۶- کدام عامل موثر بر انعطاف پذیری، تاثیر بیشتری دارد؟

۰۱. تاندون و لیگامنت ها
۰۲. پوست
۰۳. کپسول های مفصلی
۰۴. عضلات و فاسیکول های آن



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

۲۷- کدام گزینه، جزء عواملی که در استحکام مفصل دخالت دارند، قرار ندارد؟

۱. شکل سطوح غضروفی
۲. کشیدگی عضلانی
۳. اثر بازدارنده لیگامنت ها
۴. عمل کنترل کننده عضلات

۲۸- کدام یک از افراد انعطاف پذیری کمتری دارند؟

۱. مزومورف
۲. اکتومورف
۳. اندومورف
۴. افراد لاغر

۲۹- در برنامه پیشنهادی تمرینات کششی در مرحله سوم، زمان هر جلسه تمرین باید چند دقیقه باشد؟

۱. ۶۰-۵۰ دقیقه
۲. ۴۰-۵۰ دقیقه
۳. ۲۰-۱۵ دقیقه
۴. ۴۰-۳۰ دقیقه

۳۰- فاز اختصاصی برای افراد مبتدی چه مدت طول می کشد؟

۱. ۴-۶ هفته
۲. ۲-۳ هفته
۳. ۶-۸ هفته
۴. یک ماه