

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

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

۱- تعریف روبرو اشاره به کدام یک از اصول تمرین دارد؟ (این اصل بیان میکند که افزایش اجرای ورزشی با میزان تجربه تمرینی ورزشکار رابطه دارد.)

۰۱ اصل کاهش بازده
۰۲ اصل اضافه بار

۰۳ اصل ویژگی
۰۴ اصل پیشرفت تدریجی

۲- طبق اصل گرم کردن و سرد کردن بازگشت به حالت اولیه در پایان تمرین موجب کدام تغییر در اسید لاکتیک و دمای بدن به ترتیب می شود.

۰۱ دفع - افزایش
۰۲ تولید - افزایش
۰۳ تولید - کاهش
۰۴ دفع - کاهش

۳- گام اول برای طراحی یک برنامه ی تمرینی کدام است؟

۰۱ برنامه ریزی
۰۲ تشخیص اهداف برنامه

۰۳ قابلیت های زیست حرکتی
۰۴ سازگاری به تمرین

۴- کدام یک از توانایی های غالب ورزشکاران به حساب می آید؟

۰۱ قدرت - هماهنگی - سرعت
۰۲ قدرت - انعطاف پذیری - سرعت

۰۳ قدرت - استقامت - سرعت
۰۴ هماهنگی - انعطاف پذیری - قدرت

۵- از ویژگی های کدام انقباض سرعت ثابت در تمام طول دامنه حرکتی می باشد؟

۰۱ ایزوتونیک
۰۲ ایزومتریک
۰۳ ایزوکتینیک
۰۴ انقباض ایستا

۶- نسبت قدرت مطلق فرد و وزن بدن چه نام دارد؟

۰۱ قدرت انفجاری
۰۲ قدرت نسبی
۰۳ قدرت بیشینه
۰۴ قدرت حداکثر

۷- قدرت انفجاری از کدام اجزا تشکیل می شود؟

۰۱ قدرت - چابکی
۰۲ قدرت - سرعت
۰۳ چابکی - سرعت
۰۴ قدرت - استقامت

۸- در تمرین های استقامت قدرتی، معمولاً میزان مقاومت چند درصد یک تکرار بیشینه می باشد؟

۰۱ ۷۰ - ۹۰ درصد
۰۲ ۵۰ - ۷۰ درصد
۰۳ ۱۰ - ۳۰ درصد
۰۴ ۳۰ - ۵۰ درصد

۹- به حداکثر مقاومتی که میتوان توسط انقباض ۱۰۰ درصدی واحدهای حرکتی بر آن غلبه کرد چه می گویند؟

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

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

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

۱۰- کدامیک از عوامل تعیین کننده قدرت عضلانی نیست؟

۱. سطح مقطع عضله
۲. طول عضله
۳. انعطاف پذیری مفصل
۴. ترکیب واحد حرکتی

۱۱- کدام عامل نقش موثری در تحمل اسید لاکتیک ایفا می کند؟

۱. هماهنگی واحدهای حرکتی
۲. قدرت عضله
۳. ترکیب واحد حرکتی
۴. ظرفیت بافری

۱۲- کدام گزینه صحیح است؟

۱. افزایش انگیزش موجب کاهش مهار عصبی و افزایش قدرت تکانه های عصبی می شود.
۲. افزایش انگیزش موجب افزایش مهار عصبی و کاهش قدرت تکانه های عصبی میشود.
۳. افزایش انگیزش موجب افزایش مهار عصبی و افزایش شدت تکانه های عصبی میشود.
۴. افزایش انگیزش بر افزایش مهار عصبی و کاهش قدرت تکانه های عصبی بی تاثیر می باشد.

۱۳- قبل از تمرکز بر تمرین روی عضلات ضمیمه ای بهتر است که به تقویت کدامعضلات بدن پردازیم؟

۱. پیرامونی
۲. ثابت کننده
۳. ضعیف
۴. مرکزی

۱۴- زمانی که هدف ورزشکار افزایش قدرت بیشینه باشد مناسب ترین زمان استراحت بین هر دوره چند دقیقه است؟

۱. ۱ دقیقه
۲. ۲ تا ۳ دقیقه
۳. ۴ دقیقه
۴. ۵ دقیقه

۱۵- این روش یکی از رایج ترین الگوهای بازدهی و شیوه های افزایش قدرت حداکثر است؟

۱. روش پر شدت
۲. روش مک کوئین
۳. روش هرمی
۴. روش اسپالسوف

۱۶- این روش ویژه ورزشکارانی است که خواستار افزایش قدرت بدون بالا رفتن وزن می باشند.

۱. روش اسپالسوف
۲. روش مک کوئین
۳. روش دلورم و واتکینز
۴. روش انفجاری

۱۷- کدام یک از عوامل زیر، موثر در آسیب دیدگی در حین انجام تمرین های قدرتی نمی باشند؟

۱. سرد نکردن
۲. تکنیک غلط
۳. گرم نکردن
۴. خستگی

۱۸- کدام یک از روش های تمرین استقامتی جهت کنترل وزن و افزایش ظرفیت دستگاه قلبی- تنفسی در میانسالی و سالمندی موثرتر است

۱. ش تناولی
۲. ش مداومی
۳. جاگینگ
۴. ش فارتلک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ 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

۱۹- کدام روش تمرین استقامتی دارای تنوع بهتری است و خستگی روانی ناشی از جلسات زیاد تمرین را کاهش می دهد؟

- ۰۱ روش تناولی ۰۲ روش تناومی ۰۳ جاگینگ ۰۴ روش فارتلک

۲۰- کدام فاکتور آمادگی جسمانی از درجه ی تمرین پذیری کمتری برخوردار بوده و توسعه ی آن به چندین سال تمرین نیاز دارد؟

- ۰۱ قدرت ۰۲ سرعت ۰۳ استقامت ۰۴ چابکی

۲۱- مهمترین عامل موثر بر عملکرد سرعتی کدام است؟

- ۰۱ تکنیک ۰۲ دستگاه عصبی ۰۳ ترکیب عضله ۰۴ قابلیت عکس العمل

۲۲- کدام یک از عوامل تعیین کننده عملکرد سرعتی به صورت وراثتی تعیین می شود و به واسطه تمرین تغییر نمی کند؟

- ۰۱ تکنیک ۰۲ قدرت انفجاری ۰۳ ذخایر بیوشیمیایی و ویژگی های متابولیکی ۰۴ ترکیب عضله

۲۳- فاصله ی زمانی بین ارائه ی محرک تا بروز پاسخ چه نامیده می شود؟

- ۰۱ زمان حرکت ۰۲ زمان واکنش ۰۳ زمان سرعت حرکت ۰۴ قابلیت هماهنگی

۲۴- حرکات رفت و برگشت سریع، پرسشی، ضربه ای و ریتمیک به کدام نوع انعطاف پذیری اشاره دارد؟

- ۰۱ فعال ۰۲ ایستا ۰۳ عملی ۰۴ پویا (بالستیک)

۲۵- کدام یک از انواع انعطاف پذیری بالاترین ارتباط و همبستگی را با موفقیت ورزشی دارد؟

- ۰۱ انعطاف پذیری پویا ۰۲ انعطاف پذیری عملی یا دینامیک

- ۰۳ انعطاف پذیری فعال ۰۴ انعطاف پذیری بالستیک

۲۶- کدام گزینه از بین موارد زیر بیشترین تاثیر را بر انعطاف پذیری دارد؟

- ۰۱ پوست ۰۲ کپسول مفصلی

- ۰۳ تاندون ها و لیگامنت ها ۰۴ عضلات و فاسیکول های آنها

۲۷- کدامیک از افراد از انعطاف پذیری کمتری برخوردارند.

- ۰۱ اندومورف ۰۲ اکتومورف ۰۳ مزومورف ۰۴ هیچکدام

۲۸- توانایی بافت نرم برای برگشت به طول استراحت خود بعد از کشش غیر فعال را چه می نامند.

- ۰۱ پلاستیسیته ۰۲ الاستیسیته ۰۳ طولیل شدگی ۰۴ ارتجاعی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: علم تمرین ۱

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

۲۹- میزان زمان مناسب جهت نگه داشتن کشش در حرکات کششی ایستا کدام است؟

.۴ ۳۰ - ۴۵ ثانیه

.۳ ۱۵ - ۳۰ ثانیه

.۲ ۱۰ - ۱۵ ثانیه

.۱ ۵ - ۱۰ ثانیه

۳۰- در کدام روش کششی از تحریک گیرنده های عمقی برای افزایش انعطاف پذیری استفاده می شود؟

.۴ کشش PNF

.۳ کشش بالستیک

.۲ کشش ایستا

.۱ کشش غیر فعال