

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

۱. اصل ویژگی
۲. اصل اضافه بار
۳. تمامی اصول پایه تمرین
۴. اصل کاهش سرعت

۲- کدام اصل بیانگر این مطلب است که افزایش اجرای ورزشی با میزان تجربه تمرینی ورزشکار رابطه دارد؟

۱. اصل گرم کردن و سرد کردن
۲. اصل تنوع
۳. اصل برگشت پذیری
۴. کاهش بازده

۳- مثلث سه گانه شامل کدام موارد می شود؟

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

۴- کدام یک از موارد ذیل مهمترین قابلیت مشروط است؟

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

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

۱. انقباض ایزوکتینیک
۲. انقباض اکسنتریک
۳. انقباض ایزومتریک
۴. انقباض کانسنتریک

۶- حداکثر مقاومتی که فرد قادر خواهد بود از طریق انقباضات ارادی بر آن غلبه کند، چه نام دارد؟

۱. قدرت انفجاری
۲. استقامت قدرتی
۳. قدرت بیشینه
۴. قدرت فیزیولوژیک

۷- از تقسیم قدرت مطلق بر وزن (توده) بدن فرد کدام یک از انواع قدرت محاسبه می شود؟

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

۸- ذخیره قدرت در کدامیک از ورزشهای زیر اهمیت ندارد؟

۱. ورزشهای پرشی
۲. شنا
۳. دارت
۴. قایق رانی

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

۱. قدرت عمومی
۲. قدرت فیزیولوژیک
۳. قدرت ویژه
۴. قدرت اختصاصی

۱۰- این نوع قدرت را قدرت مطلق نیز می نامند؟

۱. قدرت اختصاصی
۲. قدرت عمومی
۳. قدرت فیزیولوژیک
۴. قدرت ویژه

۱۱- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. بر اساس یک اصل قدیمی ورزشکار به اندازه قدرت تاندون و لیگامنت ها در کل مفاصل خود قوی می باشد.
۲. بر اساس یک اصل قدیمی ورزشکار به اندازه تمرینات منظم و مرتب قوی خواهد شد.
۳. بر اساس یک اصل قدیمی ورزشکار به اندازه ذخائر چربی در بدن خود قوی خواهد شد.
۴. بر اساس یک اصل قدیمی ورزشکار به اندازه قدرت بدنی خود قوی می باشد.

۱۲- عامل اصلی کسب قدرت در ابتدای تمرین چیست؟

۱. شدت پتانسیل عمل و تکانه های عصبی.
۲. ذخایر بیوشیمیایی عضله.
۳. درجه حرارت عضله
۴. هماهنگی واحدهای حرکتی و عضلات.

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

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

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

۱. عضلات ثابت کننده بدن
۲. عضلات خم کننده بدن
۳. عضلات پشت ساق پا
۴. حرکت جلو ران یا پشت ران با دستگاه

۱۵- کدامیک از حرکات زیر جزء حرکات ساختاری نیستند؟

۱. لیفت ایستا
۲. یک ضرب
۳. چمباتمه
۴. جلو بازو

۱۶- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. ترتیب تمرین اساساً از گروههای عضلانی بزرگ به کوچک است.
۲. ترتیب تمرین اساساً از گروههای عضلانی کوچک به بزرگ است.
۳. حرکات تمرین باید به گونه ای انتخاب شوند که اندام ها و گروههای عضلانی را به طور هم زمان درگیر کند.
۴. حرکات تمرین باید به گونه ای انتخاب شوند که اندام ها و گروههای عضلانی با حداکثر شدت مواجه شوند.

۱۷- عمده ترین مزیت حرکات بر اساس برنامه روزانه از بالا به پایین چیست؟

۱. افزایش آمادگی بیشتر پایین تنه
۲. افزایش آمادگی بیشتر بالاتنه
۳. بازیافت بهتر گروه های عضلانی درگیر
۴. عدم بازگشت به حالت اولیه

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

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

۱۹- در کدام روش مزایای عدم افزایش حجم وجود دارد؟

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

۲۰- در کدام یک از روش های زیر در صورت قطع تمرین، قدرت کسب شده سریعتر کاهش می یابد؟

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

۲۱- کدام گزینه از معایب عمده تمرینات ایزومتریک شمرده می شود؟

۱. به زمان کمتری نیاز دارند
۲. عضلات بیشتری تحت تاثیر قرار می گیرند
۳. به وسایل کمتری نیاز دارند
۴. پدیده مانوروالسالوا

۲۲- استقامت عضلانی کوتاه مدت در چه زمان انجام می شود؟

۱. ۱۵۰-۵۰ ثانیه
۲. ۱۲۰-۴۰ ثانیه
۳. ۵-۲ دقیقه
۴. ۶-۴ دقیقه

۲۳- کدامیک از گزینه های زیر توانایی بالقوه استقامتی محسوب نمی شود؟

۱. ظرفیت ریه بیشتر
۲. توده قلبی بزرگتر
۳. هموگلوبین کمتر
۴. افزایش بیشتر سلول های قرمز

۲۴- یکی از تواناییهای مهم در اکثر رشته های ورزشی که از درجه تمرین پذیری کمتری برخوردار می باشد، مربوط به کدام گزینه است؟

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

۲۵- کدام عامل مهمترین نقش موثر بر عملکرد سرعت را دارد؟

۱. تکنیک
۲. دستگاه عصبی
۳. ویژگیهای متابولیکی
۴. قدرت انفجاری

۲۶- زمان واکنش از کدامیک از اجزاء زیر تشکیل می شود؟

۱. زمان تلف شده جهت دریافت بخش حرکتی یا پس حرکتی مغز.
۲. زمان تلف شده توسط تکانه عصبی برای رسیدن به عضلات.
۳. زمان تلف شده جهت تولید تکانه عصبی جهت ارسال به بخش حرکتی.
۴. زمان تلف شده توسط تکانه عصبی برای رسیدن به مغز.

۲۷- سرعت حرکت به کدام عامل زیر بستگی ندارد؟

۱. قدرت
۲. تکنیک
۳. تاکتیک
۴. انعطاف پذیری

۲۸- چهارزانو نشسته، کدام طبقه از انعطاف پذیری را شامل می شود؟

۱. ایستا
۲. پویا
۳. بالستیک
۴. دینامیک

۲۹- مدت زمان مورد نیاز جهت بازسازی منابع فسفاژن چقدر است؟

۱. ۳-۲/۵ دقیقه
۲. ۳۰-۲۵ دقیقه
۳. ۶۰-۳۵ دقیقه
۴. ۳-۲ ساعت

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

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