

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : علم تمرین ۱

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۹۴/۰۳/۰۹

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.)

۱. اصل کاهش بازده

۲. اصل اضافه بار

۳. اصل ویژگی

۴. اصل پیشرفت تدریجی

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

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

۳- گام اول برای طراحی یک برنامه‌ی تمرینی کدام است؟

۱. برنامه ریزی

۲. تشخیص اهداف برنامه

۴. سازگاری به تمرین

۳. قابلیت‌های زیست حرکتی

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

۱. قدرت - هماهنگی - سرعت

۲. قدرت - انعطاف پذیری - سرعت

۴. هماهنگی - انعطاف پذیری - قدرت

۳. قدرت - استقامت - سرعت

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

۱. ایزوتونیک

۲. ایزوکینتیک

۳. انقباض ایستا

۴. ایزومتریک

۱. ایزوتونیک

۲. ایزوکینتیک

۳. انقباض ایستا

۴. قدرت ایستاد

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

۱. قدرت انفجاری

۲. قدرت نسبی

۳. قدرت بیشینه

۴. قدرت حداقل

۷- قدرت انفجاری از کدام اجزا تشکیل می شود؟

۱. قدرت - چاکری

۲. قدرت - سرعت

۳. چاکری - سرعت

۴. قدرت - استقامت

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

۱. ۹۰ - ۷۰ درصد

۲. ۷۰ - ۵۰ درصد

۳. ۵۰ - ۳۰ درصد

۴. ۳۰ - ۱۰ درصد

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

۱. قدرت ویژه

۲. قدرت فیزیولوژیک

۳. قدرت اختصاصی

۴. قدرت عمومی

۱۰- کدامیک از عوامل تعیین کننده قدرت عضلاتی نیست؟

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

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

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

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 می شود.
- ۳. افزایش انگیزش موجب افزایش مهار عصبی و افزایش شدت تکانه های عصبی می شود.
- 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 کدام عضلات بدن پردازیم؟

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

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

- | | | | |
|----------|------------|-----------------|------------|
| ۴. دقیقه | ۳. ۴ دقیقه | ۲. ۲ تا ۳ دقیقه | ۱. ۱ دقیقه |
|----------|------------|-----------------|------------|

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

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

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

- | | | | |
|---------------|------------------------|-----------------|-----------------|
| ۴. روش انفجری | ۳. روش دلورم و واتکینز | ۲. روش مک کوئین | ۱. روش اسپالسوف |
|---------------|------------------------|-----------------|-----------------|

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

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

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

- | | | | |
|--------------|-----------|--------------|--------------|
| ۴. بش فارتلک | ۳. جاگینگ | ۲. بش تداومی | ۱. بش تناولی |
|--------------|-----------|--------------|--------------|

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : علم تمرین ۱

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۵۰۱۲۵۰ دانشجویان پیام نور

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

۱. روش تناولی ۲. روش تداومی ۳. جاگینگ ۴. روش فارتلک

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

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. استقامت ۴. چابکی

۲۱- مهمترین عامل موثر بر عملکرد سرعتی کدام است؟

۱. تکنیک ۲. دستگاه عصبی ۳. ترکیب عضله ۴. 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؟

۱. تکنیک ۲. قدرت انفجاری ۳. ذخایر بیوشیمیایی و ویژگی های متابولیکی ۴. ترکیب عضله

۲۳- فاصله‌ی زمانی بین ارائه‌ی محرك تا بروز پاسخ چه نامیده می شود؟

۱. زمان حرکت ۲. زمان واکنش ۳. زمان سرعت حرکت ۴. قابلیت هماهنگی

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

۱. فعال ۲. ایستا ۳. عملی ۴. پویا (بالستیک)

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

۱. انعطاف پذیری پویا ۲. انعطاف پذیری عملی یا دینامیک ۳. انعطاف پذیری بالستیک

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

۱. پوست ۲. کپسول مفصلی ۳. عضلات و فاسیکول های آنها ۴. تاندون ها و لیگامنت ها

۲۷- کدامیک از افراد از انعطاف پذیری کمتری برخوردارند.

۱. اندومورف ۲. اکتومورف ۳. مزومورف ۴. هیچکدام

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

۱. پلاستیسیتی ۲. الاستیسیتی ۳. طویل شدگی ۴. ارجاعی

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

۱. ۱۰ - ۵ ثانیه ۲. ۱۵ - ۱۰ ثانیه ۳. ۳۰ - ۱۵ ثانیه ۴. ۴۵ - ۳۰ ثانیه

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

۱. کشش غیر فعال ۲. کشش ایستا ۳. کشش بالستیک ۴. کشش PNF