

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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) ۱۲۱۵۰۵۷

۱- بر اساس کدام اصل، حرکت یا نوعی از تمرین که ویژه مهارت های یک ورزش خاص است موجب سازگاری یا پیشرفت سریع خواهد شد؟

۱. اصل برگشت پذیری
۲. اصل تنوع
۳. اصل اضافه بار
۴. اصل ویژگی در برابر یک روش منظم

۲- کدام گزینه زیربنای تمرینات اختصاصی در سال های اولیه تمرین می باشد؟

۱. انعطاف، قدرت، سرعت
۲. قدرت، استقامت، انعطاف
۳. سرعت، استقامت، چابکی
۴. سرعت، قدرت، استقامت

۳- فرآیند انقباض منفی در کدام یک از انواع انقباضات عضلانی وجود دارد؟

۱. ایزوتونیک
۲. اکسنتریک
۳. ایزومتریک
۴. کانسنتریک

۴- قدرت کل بدن و توانایی رضایت بخش غلبه بر انواع مقاومت ها را چه می نامند؟

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

۵- کدام گزینه نقش موثری در مقدار نیروی تولید شده در هنگام انقباض عضلانی ایفا می کند؟

۱. اندازه عضله
۲. بافت عضلانی
۳. طول عضله
۴. وزن بدن

۶- هنگام کشیدگی عضله، نیروی انقباضی از طریق کدام مکانیسم افزایش می یابد؟

۱. کشیدگی بافت های غیر همبند
۲. فعال شدن دوک های عضلانی
۳. کشیدگی تارهای تند انقباض
۴. بازتاب ساده

۷- سنگین ترین باری که فرد می تواند در یک حرکت جا به جا کند، چه نامیده می شود؟

۱. قدرت نسبی
۲. قدرت انفجاری
۳. یک تکرار بیشینه
۴. استقامت قدرتی

۸- تقویت عضلات تنه جهت تحمل وزن بدن و حمایت از اندام ها به کدام اصل اشاره دارد؟

۱. افزایش قدرت تاندون ها
۲. توسعه انعطاف پذیری مفاصل
۳. توسعه قدرت عضلات ثابت کننده
۴. توسعه قدرت مرکزی

۹- مرحله سوم در برنامه ریزی تمرین برای دستیابی به حداکثر سازگاری و اهداف برنامه اجرایی تمرین چه نام دارد؟

۱. انتخاب حرکات تمرینی
۲. انتخاب نوع قدرت
۳. سنجش قدرت حداکثر
۴. طراحی حرکات تمرینی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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) ۱۳۱۵۰۵۷

- ۱۰- کدام روش تمرین قدرتی اغلب در بین ورزشکاران وزنه برداری و پرتاب گران استفاده می شود؟
  ۱. روش هرمی
  ۲. روش پرشده
  ۳. روش مک کوئین
  ۴. روش اسپاسوف
- ۱۱- بهبود قدرت عضله در نقطه گیر در طول تمرینات پویا از مزایای کدام روش تمرین مقاومتی است؟
  ۱. برون گرا
  ۲. ایزومتریک
  ۳. درون گرا
  ۴. ایزوکنیتیک
- ۱۲- کدام یک از انقباضات برای بیماران مبتلا به پرولاپس خطرناک است؟
  ۱. برون گرا
  ۲. درون گرا
  ۳. ایزومتریک
  ۴. ایزوکنیتیک
- ۱۳- ورزش هایی نظیر شنای ۲۰۰ متر، کشتی و بوکس به کدام یک از انواع استقامت نیاز دارد؟
  ۱. بلند مدت
  ۲. میان مدت
  ۳. کوتاه مدت
  ۴. عمومی
- ۱۴- کدام تمرین روش مناسبی برای توسعه دستگاه های تولید انرژی بلند مدت می باشد؟
  ۱. فارتلک
  ۲. تداومی کم شدت
  ۳. سرعت تناوبی
  ۴. دویدن تکراری
- ۱۵- کدام یک از روش های توسعه عملکرد استقامتی برای افزایش ظرفیت دستگاه قلبی - تنفسی و کنترل وزن بدن به ویژه در میانسال و سالمندی استفاده می شود؟
  ۱. دوی تداومی
  ۲. جاگینگ
  ۳. دوی تناوبی
  ۴. دوی تکراری
- ۱۶- افزایش سرعت و سازگاری ناشی از تمرینات سرعتی با کدام قابلیت یک ورزشکار رابطه دارد؟
  ۱. قدرت
  ۲. استقامت
  ۳. توانایی بی هوازی
  ۴. چابکی
- ۱۷- کدام یک از روش های تمرین استقامتی، با هدف حذف محدودیت ها و دلزدگی ها و تنوع در فعالیت ارائه می شود و از مقبولیت بیشتری برخوردار است؟
  ۱. تمرینات فارتلک
  ۲. تمرینات سرعت تناوبی
  ۳. تمرینات جاگینگ
  ۴. دویدن تداومی پر شدت
- ۱۸- کدام گزینه از عوامل مهم تعیین کننده عملکردهای سرعتی نمی باشد؟
  ۱. جنسیت
  ۲. ذخایر بیوشیمیایی
  ۳. چابکی
  ۴. سرعت عکس العمل
- ۱۹- کدام گزینه در رشته های ورزشی نظیر کشتی، پرتاب ها و ورزش های رزمی از اهمیت بالایی برخوردار است؟
  ۱. قابلیت های هماهنگی
  ۲. قابلیت عکس العمل
  ۳. سرعت حرکت
  ۴. قدرت انفجاری

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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) ۱۲۱۵۰۵۷

۲۰- به دامنه حرکتی در یک مفصل، بدون توجه به سرعت در طول کشش چه نوع انعطاف پذیری می گویند؟

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

۲۱- در کدام یک از انواع انعطاف پذیری برای افزایش دامنه حرکتی، از گشتاور بدن یا عضو در حال حرکت استفاده می شود؟

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

۲۲- کدام یک از عوامل زیر در استحکام مفصل نقش دارد؟

۱. شکل سطوح عضلات ۲. اثر بازدارنده غضروف ۳. عمل کنترل کننده عضلات ۴. ترکیب شیمیایی بافت مفصلی

۲۳- از لحاظ ساختمان بدنی، کدام دسته از افراد از انعطاف پذیری کمتری برخوردار می باشند؟

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

۲۴- توانایی در ایجاد انعطاف پذیری بیش از حد موجب بروز کدام یک از عوامل زیر می شود؟

۱. پوکی استخوان ۲. بالا رفتن تحمل فشار ۳. احساس درد های عضلانی ۴. تقویت عضلات

۲۵- مدت زمان مناسب برای حرکات کششی ایستا چقدر است؟

۱. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ۲. ۱ تا ۱۰ دقیقه ۳. ۳ تا ۴ دقیقه ۴. ۴۵ تا ۶۰ ثانیه

۲۶- کدام یک از انواع کشش، شامل حرکات سریع و ضربه ای است؟

۱. ایستا ۲. پویا ۳. غیر فعال ۴. PNF

۲۷- در کدام یک از شیوه های کششی (PNF)، مربی بعد از استراحت، عضو را به صورت فعال به دامنه حرکتی جدید برده و مجدداً انقباض ایزومتریک را آغاز می کند؟

۱. H-R ۲. C-R ۳. CRC ۴. CR-AC

۲۸- هنگام دویدن تداومی پر شدت، ضربان قلب چند درصد ضربان قلب بیشینه است؟

۱. ۵۵ تا ۷۵ درصد ۲. ۷۵ تا ۸۵ درصد ۳. ۸۵ تا ۹۵ درصد ۴. ۹۰ تا ۱۰۰ درصد

۲۹- در کدام یک از تمرینات استقامت عضلانی، فعالیت های جسمانی بیش از ۶ دقیقه به طول می انجامد؟

۱. کوتاه مدت ۲. میان مدت ۳. بلند مدت ۴. نیمه استقامتی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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) ۱۲۱۵۰۵۷

۳۰- توانایی زیست حرکتی غالب در ورزش وزنه برداری ورزشکار را به کدام سمت سوق می دهد؟

۴. انعطاف پذیری کامل

۳. چابکی

۲. قدرت حداکثر

۱. استقامت عضلانی