



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: اصول و روش شناسی تمرین، علم تمرین

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۷ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۸

۱- کدام یک از اصول تمرین بیان می کند که افزایش اجرای ورزشی با میزان تجربه تمرینی ورزشکار ارتباط دارد؟

- ۱. اصل پیشرفت تدریجی
- ۲. اصل ویژگی
- ۳. اصل کاهش بازده
- ۴. اصل تنوع

۲- پایین آمدن از کوه یا برگرداندن یک وزنه به جای اولیه اش مثال هایی از کدام نوع انقباض می باشند؟

- ۱. درونگرا
- ۲. برونگرا
- ۳. ایستا
- ۴. هم جنبش

۳- توانایی ورزشکار در غلبه بر مقاومت با سرعت بالا یا حداکثر چه نامیده می شود؟

- ۱. قدرت بیشینه
- ۲. قدرت ویژه
- ۳. قدرت عمومی
- ۴. قدرت انفجاری

۴- کدام گزینه از ویژگی های تارهای عضلانی نوع اول می باشد؟

- ۱. محتوای گلیکوژن زیاد
- ۲. محتوای میوگلوبین کم
- ۳. تراکم مویرگی زیاد
- ۴. محتوای تری گلیسیرید کم

۵- گزینه درست را انتخاب نمایید؟

- ۱. در مراحل آغازین تمرین قدرتی بهتر است به تقویت عضلات مرکزی بدن بپردازیم.
- ۲. در مراحل آغازین تمرین قدرتی بهتر است قبل از تقویت عضلات مرکزی روی عضلات ضمیمه ای بدن تمرکز کنیم.
- ۳. تاندون ها و لیگامنت ها در مرحله پایانی تمرین قدرتی تقویت می شوند.
- ۴. انعطاف پذیری مفاصل از آسیب دیده گی پیشگیری نمی کند.

۶- استفاده متناسب از گروه های عضلانی موافق و مخالف با فاصله استراحتی کم یا بدون استراحت در بین حرکات، کدام روش تمرین قدرتی است؟

- ۱. دور ترکیبی
- ۲. دور فزاینده
- ۳. روش انفجاری
- ۴. روش حداکثر قدرت

۷- کدام یک از موارد زیر از پیامدهای فاصله استراحت ناکافی بین دوره های تمرین قدرتی به شمار می رود؟

- ۱. افزایش خون انتقالی به عضلات فعال
- ۲. اتکا به دستگاه تولید انرژی هوازی
- ۳. کاهش خستگی موضعی عضلانی
- ۴. گسترش درد در عضلات

۸- در کدام یک از روش های تمرین قدرتی در صورت قطع تمرین قدرت کسب شده نسبت به روش های دیگر تمرین سریعتر کاهش می یابد؟

- ۱. روش مک کوئین
- ۲. روش هرمی
- ۳. روش اسپاسوف
- ۴. روش انفجاری



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: اصول و روش شناسی تمرین، علم تمرین

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۷ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۸

۹- با توجه به نظر هتینگر و مولر در خصوص انقباضات هم طول، میزان افزایش قدرت در هفته چقدر می باشد؟
۰۱. ۲/۵ درصد ۰۲. ۵ درصد ۰۳. ۱۰ درصد ۰۴. ۱۵ درصد

۱۰- کدام یک از تغییرات زیر منجر به بهبود عملکرد دستگاه قلبی-عروقی می شود؟

۰۱. افت سطح هورمون های استرسی ۰۲. کاهش اکسیژن مصرفی بیشینه
۰۳. کاهش ضخامت عضله قلب ۰۴. افزایش ضربان قلب استراحتی

۱۱- کدام یک از روش های دوییدن تداومی مشابه روش تمرین تناوبی است و اختلاف آن در مسافت پیموده شده در هر تکرار است؟

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

۱۲- کدام روش تمرینی با هدف حذف دلزدگی و خستگی روانی ناشی از جلسات تمرینی زیاد یا محیط های تکراری به کار می رود؟

۰۱. تمرینات تداومی ۰۲. تمرینات فارتلک
۰۳. دوییدن تکراری ۰۴. تمرینات سرعت تناوبی

۱۳- کدام گزینه از جمله سازگاری های ناشی از تمرینات بی هوازی به شمار می رود؟

۰۱. افزایش تبدیل تارهای نوع دوم به نوع بینابینی ۰۲. کاهش فعالیت آنزیم لاکتات دهیدروژناز
۰۳. افزایش تحمل لاکتات در سطوح بیشینه ۰۴. افزایش غلظت لاکتات خون به هنگام تمرین زیربیشینه

۱۴- کدام یک از قابلیت های زیر تحت عنوان واکنش صحیح و مناسب به محرک در حداقل زمان تعریف می شود؟

۰۱. چابکی ۰۲. عکس العمل ۰۳. سرعت حرکت ۰۴. قدرت انفجاری

۱۵- با توجه به طبقه بندی مایکل جی آلتز، توانایی کاربرد دامنه حرکتی مفصل در اجرای یک فعالیت بدنی با سرعت طبیعی یا زیاد، کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

۰۱. انعطاف پذیری دینامیک ۰۲. اعطاف پذیری بالستیک
۰۳. انعطاف پذیری فعال ۰۴. انعطاف پذیری ایستا

۱۶- کدام یک از عوامل موثر بر انعطاف پذیری از درجات تأثیر بیشتری برخوردار است؟

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: اصول و روش شناسی تمرین، علم تمرین

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۷ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۸

۱۷- گزینه صحیح را انتخاب نمایید:

۱. الاستیسیته، تمایل بافت نرم برای ایجاد یک طول جدید و بزرگتر بعد از برداشته شدن نیروی کشش غیرفعال است.
۲. پلاستیسیته، توانایی بافت نرم برای برگشت به طول استراحتی بعد از کشش غیرفعال است.
۳. هر دو بافت انقباضی و غیرانقباضی، خاصیت الاستیک و پلاستیک دارند.
۴. سارکولما واحد انقباضی تارچه ها بوده که از روی هم قرار گرفتن آکتین و میوزین تشکیل شده است.

۱۸- در کدام یک از روش های کششی PNF، ورزشکار عضو را در دامنه حرکتی نگه داشته و مربی با مقاومت و ایجاد انقباض ایزومتریک در عضله سعی در کشش بیشتر دارد؟

۱. انقباض-رها کردن
۲. نگه داشتن-رها کردن
۳. انقباض-رها کردن عضلات مخالف انقباض
۴. کشش موافق-مخالف

۱۹- کدام یک از روش های تمرینی به منظور افزایش قدرت انفجاری عضلات مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. ایزوتونیک
۲. ایزومتریک
۳. پلیومتریک
۴. ایزوکنیتیک

۲۰- کدام یک از اجزاء تشکیل دهنده بازتاب کششی نمی باشد؟

۱. وجود دوک عضلانی به عنوان گیرنده حسی درون عضله
۲. وجود دوک عضلانی به عنوان گیرنده حرکتی درون عضله
۳. تار عصبی آوران برای انتقال تکانه های حسی از دوک به نخاع
۴. تار عصبی وابران برای انتقال فرمان های حرکتی به تارهای برون دوکی

۲۱- از مهم ترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلیومتریک، کدام یک از اصول تمرین است؟

۱. اصل اضافه بار و ویژگی تمرین
۲. اصل ویژگی تمرین و تنوع
۳. اصل اضافه بار و تفاوت های فردی
۴. اصل کاهش بازده و اضافه بار

۲۲- شدت مناسب تمرینات جهت سرد کردن در افراد تمرین نکرده چقدر می باشد؟

۱. ۵۰-۶۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۲. ۳۰-۴۵ درصد ضربان قلب بیشینه
۳. ۶۵-۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه
۴. ۳۰-۴۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۲۳- در الگوی زمانبندی "ابریانت و گارهامر" برای تمرین قدرتی، برنامه تمرینی به چند مرحله تقسیم می شود؟

۱. ۲
۲. ۳
۳. ۴
۴. ۵



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: اصول و روش شناسی تمرین، علم تمرین

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۴۷ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۷۸

۲۴- کدام یک از فاکتورهای اجرایی زیر می توانند در حالت خستگی توسعه یا بهبود یابند؟

۱. حداکثر قدرت ۲. استقامت در سرعت ۳. سرعت خالص ۴. سرعت-دقت

۲۵- کدام یک از گزینه های زیر به حالتی اطلاق می شود که کارایی انجام فعالیت بدنی خاصی کاهش یافته یا برای ادامه کاری مخصوص عاجز باشد؟

۱. درماندگی ۲. بیش تمرینی ۳. بیش رسی ۴. خستگی

۲۶- با توجه به نظریه فایگلی، کدام گزینه از علائم فیزیولوژیکی تحلیل رفتگی می باشد؟

۱. افزایش توان هوازی حداکثر ۲. کاهش بی خوابی
۳. افزایش ضربان قلب استراحت ۴. افزایش اشتها

۲۷- کدام یک از موارد زیر از اثرات بیش تمرینی بر سیستم ایمنی بدن می باشد؟

۱. کاهش تعداد لنفوسیت ها ۲. افزایش فعالیت گلبول های سفید خون
۳. کاهش حساسیت به آلرژی ۴. کاهش شدت پاسخ

۲۸- اولین کاهش تدریجی تمرینات چند روز پیش از شروع مسابقه می باشد؟

۱. ۵ روز ۲. ۶ روز ۳. ۷ روز ۴. ۸ روز

۲۹- بهترین شرایط سازگاری به گرما چه زمانی در ورزشکار حادث می شود؟

۱. یک ساعت فعالیت در گرما با شدت ۵۰ تا ۹۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۲. نیم ساعت فعالیت در گرما با شدت ۷۰ تا ۸۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی
۳. ۹۰ دقیقه فعالیت در گرما با شدت ۵۰ تا ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی به مدت ۱۴ روز
۴. یک ساعت فعالیت در گرما با شدت ۱۰۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی

۳۰- کدام گزینه از جمله عوامل خارجی موثر در بروز بیش تمرینی است؟

۱. خواب ۲. سن ۳. جنس ۴. خلق و خو