

نام درس: علم تمرین

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء عوامل تغذیه‌ای که اجرای ورزشکار را حین اجرای فعالیت‌های بدنی مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد، نمی‌باشد؟
 - الف. تغذیه نرمال
 - ب. مکمل
 - ج. سوء تغذیه
 - د. گلیکولیز
۲. بر اساس کدام اصل قابلیت ورزشکار قبل از آغاز تمرین طراحی شده است؟
 - الف. اصل گرم کردن و سرد کردن
 - ب. اصل تنوع
 - ج. اصل ویژگی در برابر یک روشن منظم
 - د. اصل تفاوت فردی
۳. در هر رشته ورزشی اولین عاملی که باید آن را پرورش و افزایش داد، کدام است؟
 - الف. قابلیت حرکت
 - ب. توانایی برتر
 - ج. قدرت حداکثر
 - د. انعطاف کامل
۴. کدام عامل جزو قابلیت‌های مشروط نمی‌باشد؟
 - الف. قدرت
 - ب. سرعت
 - ج. استقامت
 - د. هماهنگی عصبی
۵. کدام نوع از انقباضات زیر به دو گروه برون‌گرا و درون‌گرا تقسیم شده است؟
 - الف. انقباض هم تنش
 - ب. انقباض هم طول
 - ج. ایزومتریک
 - د. ایزوکنتریک
۶. کدام مورد قدرت انفجاری را صحیح بیان می‌کند؟
 - الف. توانایی فرد در غلبه بر مقاومت برای مدت زمان طولانی تحت شرایط خستگی
 - ب. توانایی ورزشکار در غلبه بر مقاومت در سرعت بالا یا حداکثر سرعت
 - ج. حداکثر فعالیت عضلات در مقابل حداکثر مقاومت
 - د. حداکثر مقاومتی که می‌توان توسط انقباض ۱۰۰ درصدی واحد حرکتی بر آن غلبه کرد.
۷. ظرفیت بافبری عضله به دنبال چه فعالیتی افزایش می‌یابد؟
 - الف. فعالیت‌های قدرتی و سرعتی
 - ب. فعالیت‌های استقامتی
 - ج. فعالیت‌های سبک
 - د. فعالیت‌های دراز مدت
۸. نقش عضلات مرکزی..... است.
 - الف. ثابت نگه داشتن بدن
 - ب. افزایش سطح مقطع و بهبود مقاومت
 - ج. جلوگیری از آسیب دیدگی
 - د. تقویت عضلات ثابت کننده
۹. حرکات تک عضوی در چه مواقعی به کار می‌رود؟
 - الف. تمرینات پلیومتریک
 - ب. حرکات اصلی تمرین
 - ج. حرکات یک ضرب
 - د. عضلات آسیب دیده

نام درس: علم تمرین

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۱۰. در صورتی که مبتدی قادر به اجرای تکرار بیشینه نباشد، کدام مورد مناسب است؟
الف. وزنه بیشینه با شدت کم
ب. وزنه بیشینه با شدت بالا
ج. وزنه های زیر بیشینه و تکرارهای زیاد
د. وزنه های زیر بیشینه و تکرارهای کم
۱۱. بهترین الگوی باردهی برای قدرت بیشینه کدام مورد است؟
الف. هرم پستی
ب. هرم مسطح
ج. هرم اریب
د. هرم دوگانه
۱۲. در مرحله آزمایش روند پیشرفت ورزشکار کدام مورد مدنظر نیست؟
الف. شناسایی نقاط ضعف و قوت برنامه تمرینی
ب. ارائه راهکار جهت کسب سازگاری
ج. طراحی حرکت مختص ورزشکار
د. افزایش انگیزه ورزشکار
۱۳. با استفاده از کدام روش، قدرت در کمترین زمان افزایش یافته و ۷۲ ساعت پس از تمرین حفظ می شود؟
الف. اسپاسوف
ب. دلویم و واتکینز
ج. مک کوئین
د. انفجاری
۱۴. عبارت نقطه گیر به کدام حالت زاویه مفصلی گفته می شود؟
الف. قدرت عضلانی در آن زاویه بیشتر باشد.
ب. کارایی عضلات در آن زاویه کم باشد.
ج. کارایی عضلات در آن زاویه بیشتر باشد.
د. قدرت عضلانی در آن زاویه کمتر باشد.
۱۵. بروز پدیده مانور والسالوا از معایب کدام نوع تمرین است؟
الف. ایزوتونیک
ب. ایزومتریک
ج. ایزوکتیک
د. کانسنتریک
۱۶. کدامیک از تمرینات زیر جزو روش های توسعه عملکرد استقامتی نیست؟
الف. تمرینات تناوبی
ب. جاگینگ
ج. فارتلک
د. مک کوئین
۱۷. روش تمرینی جاگینگ به چه صورت می باشد؟
الف. دویدن آرام و مسافت ۳ - ۴ کیلومتر با تواتر ۳ جلسه
ب. ۵ کیلومتر به صورت متناوب با الگوی ۴۵ متر دویدن سریع و ۵۵ متر دویدن آرام
ج. مسافت تمرین به صورت هفتگی و ماهانه با عنوان ابزار کنترل و شدت تمرین
د. حداکثر مسافت بیش از ۱/۵ تا ۲ برابر مسافت واقعی مسابقه

نام درس: علم تمرین

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۱۸. کدام مورد جزو سازگاری های فیزیولوژیکی ناشی از تمرین بی هوازی نیست؟

الف. افزایش تبدیل تارهای عضلانی نوع حد واسط به نوع II

ب. بهبود ظرفیت تامپونی خون و عضله

ج. افزایش غلظت لاکتات خون به هنگام تمرین زیر بیشینه

د. افزایش حجم لاکتات خون

۱۹. مهمترین عامل موثر بر عملکرد سرعتی کدام گزینه است؟

الف. قدرت انفجاری

ب. تکنیک

ج. دستگاه عصبی

د. ترکیب عضله

۲۰. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. ترکیب عضلانی به صورت وراثتی تعیین می شود.

ب. عضلات با درصد بالای تار تند انقباض، استقامت بیشتری دارند.

ج. نسبت تارهای تند انقباض در بخش های مختلف بدن یکسان است.

د. بخش های مختلف بدن توانایی عملکرد سرعتی تقریباً یکسانی دارند.

۲۱. فلکسومتر برای ارزیابی کدام نوع انعطاف می باشد؟

الف. انعطاف بالستیک

ب. انعطاف پویا

ج. انعطاف ایستا

د. انعطاف فعال

۲۲. کدام عامل بر انعطاف مفصل به تفکیک درجات بیشترین تأثیر را دارد؟

الف. تاندون

ب. کپسول مفصلی

ج. پوست

د. عضلات

۲۳. افراد با بافت استخوانی زیاد نام دارند.

ب. اندومورف

ب. مزومورف

ج. نرمال

د. اکتومورف

۲۴. تمایل بافت نرم برای ایجاد یک طول جدید و بزرگتر بعد از اینکه نیروی کشش برداشته شود، چه نام دارد؟

الف. بالستیک

ب. الاستیسیته

ج. دینامیک

د. پلاستیسیته

۲۵. سهولت پذیری عصبی، عضلانی از طریق گیرنده های عمقی نام دارد .

الف. کشش غیر فعال

ب. کشش PNF

ج. کشش بالستیک

د. کشش ایستا

۲۶. تعداد دورها در هر حرکت ورزشی با کدام مورد رابطه عکس دارد؟

الف. افزایش تعداد جلسات

ب. کاهش تعداد جلسات

ج. کاهش تعداد تکرارها

د. افزایش تعداد تکرارها

نام درس: علم تمرین

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۲۷. کدام نوع انقباض، انقباض منفی نیز نامیده می شود؟

الف. روش انفجاری

ب. مقاومتی ایستا

ج. تمرین برون گرا

د. روش هر می

۲۸. کدامیک از ورزش های زیر جزو فعالیت های با استقامت عضلانی میان مدت است؟

الف. شناهی ۱۰/۱ متر

ب. دوهای ۲۰۰ متر

ج. قایقرانی

د. جودو

۲۹. بر اساس یک قاعده کلی، عضلات حرکت دهنده اصلی با بهره گیری از عضلات کارایی بیشتری خواهند داشت.

الف. ثابت کننده

ب. ضد جاذبه

ج. موافق

د. مخالف

۳۰. تمرین قدرتی کنترل نشده در کودکان موجب کدام مورد زیر نمی شود؟

الف. کاهش در انعطاف پذیری

ب. منگی عضلات

ج. اختلالات جریان خون و قلب

د. تغییر حالت استخوان و مفاصل