

نام درس: علم تمرین (۱)

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۵۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۷

تعداد کل صفحات: ۴

مخصوص دانشجویان ورودی ۸۶-۸۵ به بعد

۱. فرآورده‌های نهایی دستگاه اسید لاکتیک به دلیل عدم حضور اکسیژن، و سپس هستند.
 - الف. ATP - اسید پیراویک
 - ب. CP - اسید پیراویک
 - ج. اسید لاکتیک - اسید پیراویک
 - د. اسید پیراویک - اسید لاکتیک
۲. کدام گزینه از اهداف تمرین محسوب نمی‌شود؟
 - الف. تمرین باید ابعاد روانی را در برگیرد.
 - ب. تمرین باید مانع آسیب ورزشکار شود.
 - ج. تمرین باید به توانایی گروهی (آمادگی اجتماعی) توجه کند.
 - د. تمرین باید فقط به آمادگی عملی و اجرای ورزشکار نظر و به آمادگی علمی توجه نداشته باشد.
۳. در دستگاه ATP از اکسیداسیون دو منبع غذایی یعنی مواد قندی و چربی‌ها تولید می‌شود و به ندرت برای تولید انرژی از مواد پروتئینی استفاده می‌کند.
 - الف. هوازی
 - ب. غیر هوازی
 - ج. اسید لاکتیک
 - د. فسفاژن
۴. کدام گزینه مربوط به دستگاه هوازی نیست؟
 - الف. تولید ATP کم ولی سریع
 - ب. تولید ATP زیاد ولی کند
 - ج. واکنش‌های پیچیده دارد
 - د. نیاز به اکسیژن تنفسی دارد
۵. بر خلاف ATP انرژی آزاد شده از تجزیه به گونه مستقیم برای انقباض عضلانی استفاده نمی‌شود بلکه برای بازسازی ATP به کار می‌رود.
 - الف. CP
 - ب. ADP
 - ج. AMP
 - د. $ATP - CP$
۶. اگر تمرینات را به گونه‌ای منظم پی نگیرید آمادگی خود را از دست خواهید داد. این موضوع کدامیک از اصول تمرین را توجیه می‌کند؟
 - الف. ویژگی شیوه تمرین
 - ب. برگشت پذیری
 - ج. تداوم تمرین
 - د. اعتدال
۷. کدامیک از اصول تمرینی زیر، راز موفقیت پایدار محسوب می‌شود؟
 - الف. اصل مشارکت
 - ب. اصل برگشت پذیری
 - ج. اصل اعتدال
 - د. اصل تنوع تمرین
۸. اگر محرک‌های تمرینی کم یا قطع شوند، سازگاری‌ها از میان می‌روند و اختلالاتی در عملکرد جسمانی حتی روانی ورزشکار بروز می‌کند، این پدیده را برخی از پژوهشگران نامیده‌اند.
 - الف. خستگی
 - ب. بیش تمرینی
 - ج. تعدیل
 - د. بی تمرینی
۹. کدام گزینه از عوامل اصلی اثرگذار بر بیش تمرینی نیست؟
 - الف. خستگی عصبی - عضلانی
 - ب. خستگی ناشی از واماندگی روانی
 - ج. خستگی عصبی - هورمونی
 - د. خستگی ناشی از سوخت و ساز

نام درس: علم تمرین (۱)

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: علوم تربیتی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۵۰ نوبت تشریحی -- نوبت

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۷

تعداد کل صفحات: ۴

۱۰. اغلب مفهوم آن در رابطه با عضلات بدن ورزشکار است و به شرایطی اطلاق می‌شود که دستگاه عضلانی بدن ورزشکار زیر فشارهای نامتناسب باشد.

الف. فشار بیش از حد

ب. خستگی

ج. افراط در تمرین

د. اضافه بار

۱۱. هنگامی که ورزشکاران خود را برای مسابقه آماده می‌کنند و به مسابقه نزدیک می‌شوند، مایل هستند که برای مدت مشخصی از زمان از فشار تمرینات خود بکاهند، این فن به چه عنوانی شناخته می‌شود؟

الف. تعدیل تمرین

ب. بی تمرینی

ج. بیش تمرینی

د. بازیافت

۱۲. بخش‌های مدت زمان، فاصله طی شده در واحد زمان، تکرارهای تمرین، کل کمیت فعالیت در تمرین و همچنین جمع کار هر جلسه یا مرحله از تمرین مربوط به کدام گزینه می‌شود؟

الف. بازیافت

ب. اضافه بار

ج. تعدیل

د. حجم تمرین

۱۳. تواتری را که در آن یک ورزشکار در واحد زمان با یک رشته از تحریکات روبرو می‌شود می‌نامند.

الف. شدت تمرین

ب. تراکم تمرین

ج. حجم تمرین

د. پیچیدگی تمرین

۱۴. اگر در یک تمرین پیچیدگی و دشواری بوده و نیاز به مهارت‌های پیچیده باشد این توانایی را چه می‌نامند؟

الف. هماهنگی عصب و عضله

ب. قدرت

ج. سرعت و چابکی

د. استقامت

۱۵. قدرت، عبارت است از توانایی عضلات برای ادامه تولید نیرو هنگام خستگی.

الف. قدرت عمومی

ب. قدرت ویژه

ج. قدرت استقامتی

د. قدرت نسبی

۱۶. ذات زیورسکی اندازه قدرت را به کدام گزینه زیر نسبت نمی‌دهد؟

الف. هماهنگی بین عضلانی

ب. هماهنگی بین استخوانی

ج. هماهنگی درون عضلانی

د. نیرو تولید شده هنگام واکنش عضله به تحریک عصبی

۱۷. کدام گزینه در فاصله زمانی میان ۶۰ ثانیه تا ۸ دقیقه به مقدار زیادی قدرت در استقامت نیازمند است؟

الف. دوندها

ب. وزنه‌برداران

ج. ژیمناست‌ها

د. کشتی‌گیران

۱۸. هماهنگی بازده نیروی ورزشکار وابستگی به واحدهای عصبی - عضلانی دارد که به گونه همزمان در اجرا شرکت می‌کنند.

الف. درون عضلانی

ب. درون استخوانی

ج. بین عضلانی

د. بین عصبی

۱۹. در فعالیت‌های هنگام حرکات، تغییرات مداوم ایجاد می‌شود که با حرکات قبلی متفاوت است.

الف. چرخه‌ای

ب. غیر چرخه‌ای

ج. دینامیک

د. الف و ج

نام درس: علم تمرین (۱)

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: علوم تربیتی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۵۰ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۷

تعداد کل صفحات: ۴

۲۰. کدام گزینه نوعی قدرت است که در فعالیت‌های مانند آبشار زدن والیبال مورد نیاز است و ورزشکار باید توانایی این حرکات سریع را در طول بازی یا مسابقه داشته باشد؟

الف. استقامت عضلانی بلندمدت

ب. استقامت در سرعت

ج. استقامت عضلانی کوتاه مدت

د. استقامت در توان

۲۱. کدام عامل ویژگی مورد نیاز بسیاری از ورزش‌ها مانند اسکیت مارپیچ، ژیمناستیک، پرش طول و سه گام است؟

الف. توان پرتاب

ب. توان شتاب

ج. توان واکنشی و توان فرود

د. توان کاهش سرعت

۲۲. به توانایی ورزشکار برای رسیدن سریع به حداکثر سرعت اطلاق می‌شود و بستگی به توان و سرعت انقباض‌های عضلات درگیر دارد.

الف. توان پرتاب

ب. توان شتاب

ج. توان شروع

د. توان جهش

۲۳. کدام عامل اگر عامل اصلی در ایجاد قدرت ویژه نباشد، نقش آن در ایجاد قدرت ویژه هر ورزش مهم است؟

الف. قدرت حداکثر

ب. قدرت نسبی

ج. قدرت عمومی

د. قدرت در استقامت

۲۴. ورزشکار باید عضلات تنه را نیز به اندازه عضلات دست‌ها و پاها تقویت کند، زیرا اگر عضلات تنه به درستی تقویت نشوند، انتقال کافی نیرو از دست‌ها به پاها و به عکس ممکن نیست، این موضوع موید کدامیک از قوانین اصلی در تمرینات قدرتی می‌باشد؟

الف. توسعه تثبیت کننده‌ها

ب. توسعه انعطاف

ج. توسعه قدرت مرکزی

د. توسعه قدرت تاندون‌ها و لیگامنت‌ها

۲۵. تمرین استقامتی درازمدت نوع اول کدام مورد است؟

الف. تمرین ۹۰ دقیقه

ب. تمرین ۸ تا ۳۰ دقیقه

ج. تمرین ۴۵ دقیقه

د. تمرین ۳۵ تا ۸۵ دقیقه

۲۶. چرا بیشتر مربیان تمرینات قدرتی و کار با وزنه را مورد تأکید قرار می‌دهند؟

الف. افزایش قدرت موجب افزایش شتاب و سرعت علیه مقاومت می‌شود.

ب. افزایش قدرت موجب افزایش استقامت می‌شود.

ج. افزایش نیرو هنگامی که همراه با حداقل افزایش توده عضلات باشد در بهبود سرعت اثر دارد.

د. الف و ج صحیح است.

۲۷. اگر تمرینات به گونه منظم پی‌گیری نشود، آمادگی خود را از دست خواهیم داد و این موضوع به کدام اصول تمرین تأکید دارد؟

الف. برگشت‌پذیری

ب. سازگاری (انطباق)

ج. تداوم تمرین

د. تنوع تمرین

نام درس: علم تمرین (۱)

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: علوم تربیتی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۵۰ نوبت تشریحی -- نوبت

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۷

تعداد کل صفحات: ۴

۲۸. بی تمرینی در حقیقت نقطه مقابل کدام گزینه است؟

الف. بیش تمرینی

ب. سازگاری تمرین

ج. دوره بازنشستگی

د. قطع تمرین

۲۹. هنگامی که ورزشکاران بیش از توان عملی خود و زیر فشار تمرین باشند، عضلات و عملکرد آنها بر اثر تخلیه ذخایر

انرژی به تجمع Ca^{++} در عضله یا تجمع یونهای هیدروژن در سلولهای عضلانی آسیب می بینند که این حالت را در اصطلاح می گویند.

الف. خستگی روانی

ب. خستگی ناشی از سوخت و ساز بدن

ج. خستگی عصبی - هورمونی

د. خستگی عصبی - عضلانی بدن

۳۰. هنگامی که ورزشکاران خود را برای مسابقه آماده می کنند مایل هستند که برای مدت مشخصی از زمان از فشار تمرینات

خود بکاهند، این فن را در علم تمرین چه می نامند؟

الف. بی تمرینی

ب. اضافه بار تمرینی

ج. تعدیل تمرین

د. حذف بار تمرین