

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۶۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: علم تمرین (۱) - علم تمرین

رشته تحصیلی و گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷ - ۱۲۱۵۰۵۷)

—

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. طبق اصل بیان می‌شود که افزایش اجرای ورزشی با میزان تجربه تمرینی ورزشکار رابطه دارد.

الف. اضافه بار ب. پیشرفت تدریجی ج. تفاوت‌های فردی د. کاهش سرعت پیشرفت

۲. در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر مثلث قدرت، سرعت و استقامت تقریباً به یک میزان مورد نیاز است؟

الف. وزنه برداری ب. پرتاب دیسک ج. کشتی د. ژیمناستیک

۳. مهمترین قابلیت پایه کدامیک از گزینه‌های زیر است؟

الف. قدرت ب. سرعت ج. استقامت د. انعطاف پذیری

۴. در انقباض اعمال نیرو در برابر اجسام ساکن سبب ایجاد تنش بالا در عضله می‌شود.

الف. پویا ب. ایزوتونیک ج. ایزومتریک د. هم جنبش

۵. قدرت در برابر یک مقاومت نسبتاً سنگین که عموماً بین ۹۰ - ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه است، اعمال می‌شود.

الف. انفجاری ب. فیزیولوژیک ج. اختصاصی د. عمومی

۶. محتوای گلیکوزن و فسفوکراتین در کدامیک از انواع تارهای زیر بیشتر است؟

الف. کند انقباض ب. قرمز ج. نوع اول د. گلیکولیتیک

۷. کدامیک از جملات زیر نادرست است؟

الف. افزایش دمای بدن موجب افزایش قدرت می‌شود

ب. هرچه زاویه مفصل به ۹۰ درجه نزدیک‌تر شود قدرت افزایش می‌یابد

ج. افزایش شدت تکانه‌های عصبی انقباض قوی تری بدنال دارد

د. بین وزن و حداکثر قدرت رابطه معکوس و بالایی وجود دارد

۸. جهت جلوگیری از آسیب به مفاصل، رباط‌ها و تاندون‌ها، کدام اصل مورد تأکید است؟

الف. بهبود و توسعه انعطاف پذیری مفاصل

ب. افزایش قدرت تاندون‌ها

ج. افزایش و توسعه قدرت مرکزی

د. تقویت قدرت عضلات ثابت کننده

۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء متغیرهای تمرین کوتاه مدت نیست؟

الف. انتخاب حرکت ب. ملاحظات اجرایی ج. فاصله استراحت د. ترکیب واحدهای حرکتی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۶۰ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: علم تمرین (۱) - علم تمرین
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷ - ۱۲۱۵۰۵۷)

کد سری سؤال: یک (۱) **استفاده از: —** **مجاز است.**

۱۰. فاصله استراحت بین جلسات تمرین قدرتی به چه عاملی بستگی ندارد؟

الف. آمادگی جسمانی ب. مرحله تمرین ج. منبع انرژی د. سیستم هورمونی

۱۱. طبق تحقیقات مشخص شده که روز تمرین در هفته تحریک کافی را برای افزایش قدرت فراهم نمی‌کند و روز تمرین در هفته امکان ایجاد سندروم بیش تمرینی را در پی خواهد داشت.

الف. ۳ و ۵ ب. ۲ و ۶ ج. ۳ و ۶ د. ۲ و ۵

۱۲. اولین مرحله جهت برنامه ریزی تمرین قدرتی کدام یک از موارد زیر است؟

الف. انتخاب نوع قدرت ب. سنجش قدرت حداکثر
 ج. طراحی حرکات تمرینی د. برنامه ریزی هدفمند و واقعی تمرین

۱۳. نظارت دقیق در تمرین جزء اصلی‌ترین محدودیت کدامیک از روش‌های تمرین قدرتی است؟

الف. پرشدت ب. هرمی ج. مک کوئین د. انفجاری

۱۴. در کدامیک از روش‌های تمرین قدرتی، قدرت در کمترین زمان افزایش یافته و تا ۷۲ ساعت پس از اجرای یک جلسه تمرین حفظ می‌شود؟

الف. اسپاسوف ب. دلورم و واتکینز ج. مک کوئین د. انفجاری

۱۵. اثر «والسالوا» در اثر کدامیک از عوامل زیر در تمرینات قدرتی حاصل می‌شود؟

الف. خستگی ب. تمرین یکطرفه ج. تمرین غیراصولی د. تنفس ناصحیح

۱۶. ورزش‌هایی نظیر شنای ۲۰۰ متر تا ۴۰۰ متر و کشتی به کدامیک از انواع استقامت‌های زیر نیاز دارند؟

الف. کوتاه مدت ب. میان مدت ج. بلندمدت د. عمومی

۱۷. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء سازگاری‌های ایجاد شده در اثر تمرینات استقامتی نمی‌باشد؟

الف. افزایش حجم ضربه‌ای ب. کاهش ظرفیت تنفس ج. کاهش ضربان قلب د. افزایش چگالی استخوان

۱۸. اگر ورزشکاری بین ۱/۲ تا ۱/۴ مسافت مسابقه را در تمرین ۲ تا ۳ بار تکرار کند، جهت افزایش استقامت از کدام روش استفاده می‌کند؟

الف. تداومی ب. تداومی کم شدت ج. تداومی پرشدت د. دویدن تکراری

۱۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء سازگاری‌های ناشی از تمرین بی‌هوازی نیست؟

الف. افزایش تبدیل تارهای دوم به نوع اول ب. افزایش تحمل لاکتات در خون
 ج. بهبود ظرفیت تامپونی خون و عضله د. افزایش فعالیت آنزیم‌های گلیکولیتیک

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۶۰ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: علم تمرین (۱) - علم تمرین
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷ - ۱۲۱۵۰۵۷)

کد سری سؤال: یک (۱)	استفاده از: —	مجاز است.
۲۰. مهمترین عامل مؤثر بر عملکرد سرعتی کدام است؟	الف. تکنیک	ب. دستگاه عصبی
۲۱. سرعت حرکت به تکنیک، توان انفجاری و وابسته است.	الف. چابکی	ب. عکس العمل
۲۲. به دامنه حرکتی اطلاق شده که بدون کمک، با استفاده از نیروی ماهیچه‌ای خود فرد به صورت ارادی صورت می‌پذیرد.	الف. انعطاف پذیری بالستیک	ب. انعطاف پذیری دینامیک
۲۳. کدامیک از گزینه‌های زیر به عنوان مهمترین عامل مؤثر بر انعطاف پذیری به تفکیک درجات تأثیر مشخص شده است؟	الف. انعطاف پذیری عملی	ب. انعطاف پذیری فعال
۲۴. کدامیک از گزینه‌های زیر <u>نادرست</u> است؟	الف. کپسول مفصلی	ب. عضلات
	الف. انعطاف پذیری زنان از مردان بیشتر است	ب. با افزایش سن انعطاف پذیری کمتر می‌شود
	ج. افزایش وزن باعث کاهش انعطاف پذیری می‌شود	د. افراد آندومورف در مقایسه با سایر افراد از انعطاف پذیری بیشتری برخوردارند
۲۵. توسعه یا تسریع مکانیسم عصبی - عضلانی از طریق تحریک گیرنده‌های عمقی را کشش گویند.	الف. PNF	ب. غیرفعال
۲۶. میزان مقاومت در استقامت قدرتی معمولاً چند درصد یک تکرار بیشینه است؟	الف. ۱۰ تا ۳۰	ب. ۳۰ تا ۵۰
۲۷. برتری فیزیولوژیکی استفاده از الگوهای هرمی جهت افزایش قدرت کدام است؟	الف. افزایش هیپرتروفی عضلات	ب. اطمینان از فعال شدن بیشتر واحدهای حرکتی
	ج. اطمینان از فاصله استراحت مناسب و خستگی کم	د. افزایش قدرت بیشینه و استقامت عضلات

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۶۰ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: علم تمرین (۱) - علم تمرین
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۷ - ۱۲۱۵۰۵۷)

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۲۸. کدامیک از روش‌های تمرین قدرت در برنامه‌های تندرستی و سلامتی جهت افراد مبتدی مناسب می‌باشد؟

الف. روش مک کوئین ب. روش دلورم و واتکینز

ج. روش اسپاسوف د. روش هرمی

۲۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء سازگاری‌های تمرینات استقامتی نیست؟

الف. افزایش غلظت HDL

ب. کاهش سطح تری گلیسیرید خون

ج. کاهش ذخایر کراتین و ATP عضلانی

د. افزایش اکسیژن مصرفی بیشینه

۳۰. در روش تمرینات ورزشکار ۴۵ متر دویدن سریع و ۵۵ متر دویدن آرام یا راه رفتن را طی می‌کند.

الف. فارتلک ب. جاگینگ ج. دویدن تکراری د. سرعت تناوبی