

نام درس: علم تمرین

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۵۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۷

تعداد کل صفحات: ۳

۱- منبع انرژی کدامیک از رشته های ورزشی زیر دستگاه فسفاژن است؟

الف. پاروژنی ب. حرکات موزون شنا ج. پرش خرک ژیمناستیک د. حرکات زمینی ژیمناستیک

۲- با نزدیک شدن به فصل مسابقات ترکیب تمرینات چگونه است؟

الف. ۲۵ درصد تمرینات عمومی و ۷۵ درصد تمرینات اختصاصی

ب. ۷۵ درصد تمرینات عمومی و ۲۵ درصد تمرینات اختصاصی

ج. ۵۰ درصد تمرینات عمومی و ۵۰ درصد تمرینات اختصاصی

د. ۶۰ درصد تمرینات عمومی و ۴۰ درصد تمرینات اختصاصی

۳- این اصل تمرین به سازگاریهای فیزیولوژیکی اشاره می کند که نتیجه آن بهبود قلبی - تنفسی، کسب قدرت و استقامت است.

الف. اصل اضافه بار تدریجی ب. اصل انطباق

ج. اصل ویژگی تمرین د. اصل تداوم تمرین

۴- در رشته ورزشی ژیمناستیک کدام گزینه زیر علت خستگی محسوب نمی شود؟

الف. عوامل عصبی ب. تخلیه فسفاژن ج. اسید لاکتیک د. تخلیه قند خون

۵- کاهش فشار تمرین قبل از مسابقه برای مدت مشخصی چه نامیده می شود؟

الف. unloading ب. Tapering ج. Recovery د. overload

۶- میزان کاربرد قدرت حداکثر در کدام ماده از ورزش دو و میدانی بیشتر است؟

الف. پرتاب دیسک ب. پرتاب نیزه ج. پرش ارتفاع د. پرش سه گام

۷- در صد تکرار بیشینه در حرکت اسکوات با ۲۵ تکرار چقدر است؟

الف. ۸۵ درصد ب. ۷۰ درصد ج. ۶۵ درصد د. ۵۰ درصد

۸- در زمانبندی تمرینات قدرتی مرحله سوم کدام گزینه است؟

الف. سازگاری ساختاری ب. قدرت حداکثر

ج. هیپرتروپی د. تبدیل

۹- برای توسعه قدرت حداکثر میزان مقاومت در کدام روش تمرین ۱۶۰-۱۱۰ درصد است؟

الف. ایزوتونیک ب. ایزومتریک ج. ایزوکتیک د. استنتریک

۱۰- روش تمرینی که در آن نیروی حداکثر و حرکات انفجاری باهم ترکیب می شوند چه نامیده می شود؟

الف. توانی - مقاومتی ب. بالستیک ج. ماکزس د. پلايومتریک

۱۱- عامل کلیدی در برنامه تمرین توسعه..... کاربرد توانمند و سریع نیرو، علیه زمین است.

الف. توان جهش ب. توان پرتاب ج. توان شروع د. توان شتاب

۱۲- کدامیک از رشته های ورزشی زیر به استقامت در توان نیازمند است؟

الف. دوی ۱۰۰ متر ب. پاروژنی ج. هاکی روی یخ د. ورزش سه گانه

۱۳- کدامیک از روشهای تمرینی زیر متکی بر تکرار تمرین است؟

الف. روش مداوم ب. روش تند و کند ج. روش فارتلک د. روش تناوبی

نام درس: علم تمرین

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۵۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۷

تعداد کل صفحات: ۳

۱۴- شدت تمرین در تمرینات تناوبی کوتاه برای بهبود استقامت کوتاه مدت چند درصد حداکثر سرعت دهنده است؟

الف. ۵۰ تا ۶۰ درصد ب. ۶۰ تا ۸۵ درصد ج. ۸۰ تا ۸۵ درصد د. ۹۰ تا ۹۵ درصد

۱۵- در صورتیکه هدف تمرین با وزنه توسعه قدرت حداکثر باشد تعداد تکرارها چقدر است؟

الف. ۱-۵ ب. ۵-۶ ج. ۸-۱۰ د. ۱۰-۲۰

۱۶- در پرتاب دیسک کدامیک از انواع سرعت عامل تعیین کننده است؟

الف. سرعت واکنش ب. سرعت اندام ج. سرعت کنترل شده د. سرعت کل بدن

۱۷- در فصل آمادگی عمومی تعداد جلسات کارهای سرعتی چه میزان باید باشد؟

الف. یک جلسه ب. ۱-۲ جلسه ج. ۲-۳ جلسه د. ۳-۴ جلسه

۱۸- در برنامه ریزی تمرین برای بهبود قدرت دوندگان سرعت باید تمرینات را با چند درصد قدرت فرد آغاز کرد؟

الف. ۷۰ تا ۹۰ درصد ب. ۸۵ تا ۹۵ درصد ج. ۵۰ تا ۷۰ درصد د. ۴۰ تا ۶۰ درصد

۱۹- کدام تمرین زیر برای بهبود شتاب در دوی سرعت ۱۰۰ متر مناسب تر است؟

الف. دوی سرعت آزاد حدود ۲۰ تا ۴۰ متر با حداکثر سرعت

ب. دویدن در سراسیمگی با شیب حدود ۵ تا ۱۰ درجه با حفظ تعادل

ج. استارت های گروهی و دویدن ۳۰ تا ۴۰ متر با افزایش سرعت

د. دستیابی به حداکثر سرعت دو در ۴۰ تا ۵۰ متر با شروع دوی آهسته

۲۰- کدامیک از آزمون های زیر آنترپومتریک می باشد؟

الف. اندازه گیری درصد چربی بدن ب. اندازه گیری VO_{2max}

ج. تعیین آستانه بی هوازی د. اندازه گیری ابعاد مختلف مهارتی

۲۱- هدف آزمون پرتاب توپ طبی چیست؟

الف. سنجش قدرت دستها

ب. سنجش توان عضلات دستها

ج. سنجش استقامت دستها

د. سنجش استقامت و قدرت دستها

۲۲- هدف آزمون دوی ۴۵ متر از حالت ایستاده کدام گزینه زیر است؟

الف. سنجش حداکثر سرعت ورزشکار

ب. سنجش توان شتاب ورزشکار

ج. سنجش توان هوازی ورزشکار

د. سنجش سرعت ویژه ورزشکار

۲۳- هدف کدامیک از آزمونهای زیر اندازه گیری قدرت استقامتی عمومی ورزشکاری باشد؟

الف. آزمون کوپر

ب. پله هاروارد

ج. آزمون دایره ای

د. پرش عمودی

۲۴- در تقسیم زمانی تمرین کدام چرخه مهمترین بخش و ابزار عملی و اصلی کل برنامه تمرینی است؟

الف. Macrocycle

ب. Block

ج. Mesocycle

د. Microcycle

۲۵- بهترین فرصت برای آموزش و تمرین فنون جدید یا پیشرفته مهارتها چه زمانی است؟

الف. شروع دوره آماده سازی

ب. دوره مسابقه

ج. دوره انتقال

د. مرحله آماده سازی تخصصی

نام درس: علم تمرین

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

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

کد درس: ۱۲۱۵۰۴۷

تعداد کل صفحات: ۳

۲۶- کدامیک از طرحهای تمرینی زیر برای ورزشکاران با تجربه ای مناسب است که توان شرکت در مسابقات ملی را دارند؟

الف. طرح تمرینی سالانه با یک اوج اجرا

ب. طرح تمرینی سالانه با دو اوج اجرا

ج. طرح تمرینی سالانه با سه اوج اجرا

د. ب و ج

۲۷- کدامیک از رشته های ورزشی زیر نیاز به سطح برانگیختگی روانی متوسط دارد؟

الف. وزنه برداری

ب. گلف

ج. دوی ۴۰۰ متر

د. ژیمناستیک

۲۸- کدامیک از عوامل زیر در ایجاد فشار روانی موثر است؟

الف. محیط ورزشکار

ب. تصور ورزشکار از خود

ج. برانگیختگی روانی و جسمانی

د. همه موارد

۲۹- هدف کدام روش تن آرامی این است که عضلات با تمرین به تنش در هر سطحی حساس شوند و بتوانند با آن رو به رو

شده، از آن رها شوند؟

الف. تمرینات تنفسی

ب. فنون مراقبه

ج. خودگردان

د. تصویر ذهنی

۳۰- برای سنجش توان هوازی کدام آزمون زیر مناسب است؟

الف. آزمون استراند- ری همینگ

ب. آزمون مارگاریا

ج. آزمون بروس

د. آزمون وینگیت