



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۷

۱- اینکه جلسات تمرین از ساده به مشکل طراحی شوند، مربوط به کدام یک از اصول تمرین می باشد؟

۰۱. ویژگی ۰۲. اضافه بار ۰۳. پیشرفت تدریجی ۰۴. تفاوت های فردی

۲- کدام اصل بیان می کند که افزایش اجرای ورزشی با میزان تجربه تمرینی ورزشکار رابطه دارد؟

۰۱. اضافه بار ۰۲. تفاوت های فردی ۰۳. کاهش سرعت پیشرفت (کاهش بازده) ۰۴. برگشت پذیری

۳- توانایی قالب در رشته وزنه برداری چیست؟

۰۱. قدرت ۰۲. سرعت ۰۳. استقامت ۰۴. توان

۴- کدام گزینه جزء توانایی های غالب به شمار می رود؟

۰۱. سرعت ۰۲. چابکی ۰۳. توان ۰۴. انعطاف پذیری

۵- سنگین ترین باری که فرد می تواند در یک حرکت جا به جا کند، چه نامیده می شود؟

۰۱. توان حداکثر ۰۲. قدرت حداکثر ۰۳. استقامت حداکثر ۰۴. توان بی هوازی

۶- با کدام نوع از انقباضات عضلانی می توان نقاط ضعف موجود در هر حرکت ورزشی در دامنه حرکتی را حذف نمود؟

۰۱. هم تنش ۰۲. ایستا ۰۳. پویا ۰۴. هم جنبش

۷- در صورتی که وزن بدن افزایش و قدرت افت کرده یا ثابت بماند، قدرت نسبی چه تغییری می کند؟

۰۱. کم می شود ۰۲. زیاد می شود ۰۳. تغییر نمی کند ۰۴. بسته به نوع تمرین تغییر می یابد.

۸- قدرت انفجاری از چه اجزایی تشکیل شده است؟

۰۱. استقامت و توان ۰۲. چابکی و انعطاف پذیری ۰۳. تعادل و نیرو ۰۴. سرعت و قدرت

۹- کدام گزینه از ویژگی های تارهای عضلانی کند انقباض به شمار می رود؟

۰۱. محتوای زیاد فسفوکراتین ۰۲. محتوای زیاد میوگلوبین ۰۳. استقامت کم ۰۴. محتوای تری گلیسرید کم



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۷

۱۰- کدام یک از تمرینات زیر بر اساس اصول کشیدگی عضله بنا نهاده شده اند؟

- ۰۱. پرش های عمقی
- ۰۲. تمرینات پلیومتریک
- ۰۳. پرتاب استقامتی
- ۰۴. موارد الف و ب صحیح است

۱۱- ظرفیت بافری عضله پس از چه نوع تمریناتی افزایش پیدا می کند؟

- ۰۱. استقامتی
- ۰۲. قدرتی
- ۰۳. تعادلی
- ۰۴. هوازی کوتاه مدت

۱۲- کدام مورد از جمله وظایف عضلات مرکزی به شمار نمی رود؟

- ۰۱. جذب نیرو در پرش ها
- ۰۲. انجام حرکت های پلیومتریک
- ۰۳. به عنوان عضلات ثابت کننده عمل می کنند.
- ۰۴. به عنوان عضلات نگه دارنده بدن عمل می کنند.

۱۳- شدت تمرین در تمرینات مقاومتی اغلب چگونه تعیین می گردد؟

- ۰۱. ۱۰٪ از تکرار بیشینه
- ۰۲. ۵۰٪ از تکرار بیشینه
- ۰۳. درصدی از یک تکرار بیشینه
- ۰۴. برابر با تکرار بیشینه

۱۴- کدام گزینه پس از کوتاه بودن فاصله استراحت در بین تمرینات، به وجود می آید؟

- ۰۱. کاهش ترشح هورمون های آنابولیک
- ۰۲. افزایش ترشح اسید لاکتیک
- ۰۳. افزایش جریان خون به عضلات فعال
- ۰۴. افزایش منابع فسفاژن در زمان تمرین

۱۵- چرا فاصله استراحت بین دوره ها متغیر مهمی در طراحی تمرین است؟

- ۰۱. زیرا منابع انرژی بی هوازی، پیش از دوره بعدی بازسازی می شود.
- ۰۲. زیرا منابع انرژی هوازی، پیش از دوره بعدی بازسازی می شود.
- ۰۳. زیرا منابع انرژی هوازی و بی هوازی، پیش از دوره بعدی بازسازی می شود.
- ۰۴. زیرا با زیاد شدن میزان استراحت، بر شدت تمرین افزوده می شود.

۱۶- در تمریناتی که هدف از آنها دستیابی به بیشترین رشد عضلانی با مقاومت پایین باشد، از کدام حجم تمرینی استفاده می شود؟

- ۰۱. خیلی کم
- ۰۲. کم
- ۰۳. متوسط
- ۰۴. بالا

۱۷- فاصله استراحت بین جلسات تمرین قدرتی به کدام عامل بستگی ندارد؟

- ۰۱. توانایی بازیافت فرد
- ۰۲. سطح آمادگی جسمانی
- ۰۳. مرحله تمرین
- ۰۴. وزن فرد



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۷

۱۸- برای بازسازی ذخائر گلیکوژنی به چند ساعت زمان نیاز می باشد؟

- ۰.۱ ۶ ساعت ۰.۲ ۱۲ ساعت ۰.۳ ۲۴ ساعت ۰.۴ ۴۸ ساعت

۱۹- در برنامه تمرین چه رابطه ای میان تعداد تکرارها و دورها وجود دارد؟

- ۰.۱ مستقیم ۰.۲ معکوس
۰.۳ بستگی به وزن فرد دارد. ۰.۴ رابطه ای ندارند.

۲۰- وزنه برداران اغلب از کدام روش تمرین قدرتی استفاده می کنند؟

- ۰.۱ هرمی ۰.۲ پرشده ۰.۳ انفجاری ۰.۴ مک کوئین

۲۱- در کدام یک از روش های تمرین قدرتی، قدرت در کمترین زمان افزایش پیدا می کند؟

- ۰.۱ مک کوئین ۰.۲ انفجاری ۰.۳ هرمی ۰.۴ اسپاسوف

۲۲- پدیده مانوروالسالوا یا حبس نفس در کدام نوع انقباض به وجود می آید؟

- ۰.۱ ایزومتریک ۰.۲ ایزوتونیک ۰.۳ ایزوکنیتیک ۰.۴ کانسنتریک

۲۳- مهم ترین قابلیت پایه ورزشکاران کدام گزینه است؟

- ۰.۱ قدرت ۰.۲ تعادل ۰.۳ سرعت ۰.۴ انعطاف پذیری

۲۴- استقامت عضلانی کوتاه مدت در چه دامنه زمانی انجام می شود؟

- ۰.۱ صفر تا ۴۰ ثانیه ۰.۲ ۴۰ تا ۱۲۰ ثانیه ۰.۳ ۲ تا ۵ دقیقه ۰.۴ ۵ تا ۱۰ دقیقه

۲۵- دوی نرم و کم شدت (جاگینگ)، از کدام نوع روش تمرینی به شمار می رود؟

- ۰.۱ تناوبی ۰.۲ تداومی ۰.۳ دویدن تکراری ۰.۴ سرعت تناوبی

۲۶- روش تمرینی بازی سرعت (فارتلک)، برای افزایش کدام قابلیت جسمانی استفاده می شود؟

- ۰.۱ استقامت ۰.۲ قدرت ۰.۳ توان ۰.۴ چابکی

۲۷- افزایش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه از سازگاری های چه نوع تمریناتی به شمار می رود؟

- ۰.۱ هوازی ۰.۲ بی هوازی ۰.۳ قدرتی ۰.۴ توانی

۲۸- توانایی اجرای حرکت در حداقل زمان چه نام دارد؟

- ۰.۱ چابکی ۰.۲ سرعت ۰.۳ توان ۰.۴ قدرت



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۷

۲۹- عملکرد کدام نوع تمرین به آزاد شدن سریع انرژی از ATP و فسفوکراتین بستگی دارد؟

۱. قدرتی ۲. استقامتی ۳. هوازی ۴. سرعتی

۳۰- موثرترین فاکتور در انعطاف پذیری کدام مورد می باشد؟

۱. کپسول مفصلی ۲. عضلات و فاسیکول های آن
۳. تاندون ها و لیگامنت ها ۴. پوست