

بانک سوالات درس علم تمرین

- ۱- مقدار انرژی مصرفی برای انجام فعالیت بدنی به واحدی بنام یا اندازه گیری می شود.
- الف - کیلو کالری - کیلو ژول ب- کیلو کالری - کیلو وات
ج - کیلو ژول - کیلو وات د - هیچکدام
- ۲- هر کیلو کالری معادل چند کیلو ژول می باشد ؟
- الف - ۳.۱۸۴ ب - ۴.۱۸۴
ج - ۳.۲۸۴ د - ۴.۲۸۴
- ۳- ویژگیهای یک فعالیت ورزشی چیست ؟
- الف - یک فعالیت بدنی طراحی شده و دارای ساختار می باشد .
ب - قابلیت تکرار دارد و از نظر بهبود یا حفظ آمادگی جسمانی سودمند است .
ج - موارد الف و ب صحیح است
د- هیچکدام
- ۴- ویژگی های یک تمرین چیست ؟
- الف - منظم و سازمان یافته باشد .
ب - طی آن فعالیت یا تمرینات ورزشی بصورت مکرر ، تدریجی و فزاینده انجام شود.
ج- توانایی شخص را برای رسیدن به عملکرد مطلوب و بهینه افزایش دهد .
د- همه موارد
- ۵- این جمله بیانگر کدام علم است ((نحوه آماده سازی فرد به منظور حضور در عرصه فعالیت ها و رقابت ها)) ؟
- الف - علم تمرین ب - علم حرکت
ج- علم تغذیه د - علم رشد
- ۶- کدام یک از موارد زیر از اهداف تمرین نمیشود ؟
- الف - رشد و توسعه جسمانی همه جانبه
ب- رشد و توسعه عوامل تکنیکی
ج - عدم توسعه ابعاد روانی
د - توسعه دانش ورزشکار در رابطه با تمرین
- ۷- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((افزایش استقامت ، بهبود قدرت ، انعطاف پذیری ، سرعت و تقویت هماهنگی))
- الف - رشد جسمانی ویژه ب - رشد و توسعه جسمانی همه جانبه
ج - رشد و توسعه عوامل تکنیکی د - رشد و توسعه عوامل تاکتیکی
- ۸- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((عوامل جسمانی مورد نیاز در ورزش را مطابق با نیازمندیها ، حرکات ، زمان واکنش و فاکتورهای دیگر در ورزش افزایش می دهد.))
- الف - رشد جسمانی ویژه ب - رشد و توسعه جسمانی همه جانبه
ج - رشد و توسعه عوامل تکنیکی د - رشد و توسعه عوامل تاکتیکی
- ۹- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((اجرای صحیح ترین حرکات را ممکن می سازد.))

الف - رشد جسمانی ویژه ب - رشد و توسعه جسمانی همه جانبه

ج - رشد و توسعه عوامل تکنیکی د - رشد و توسعه عوامل تاکتیکی

۱۰- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((یادگیری و استفاده از استراتژی های متفاوت می باشد.))

الف - رشد جسمانی ویژه ب - رشد و توسعه جسمانی همه جانبه

ج - رشد و توسعه عوامل تکنیکی د - رشد و توسعه عوامل تاکتیکی

۱۱- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((توجه به مسائل مهم ، ارتباط ، پشتکار ، روحیه ، اعتماد به نفس و انگیزه را شامل می شود.))

الف - توسعه ابعاد روانی ب- توجه به توانایی های گروهی

ج - نظارت بر سلامت ورزشکار د - توسعه دانش ورزشکار در رابطه با تمرین

۱۲- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((هماهنگی ، انسجام ، ارتباط مناسب ، آمادگی تکنیکی و تاکتیکی نقش اصلی را در موقعیت ایفا میکند.))

الف - توسعه ابعاد روانی ب- توجه به توانایی های گروهی

ج - نظارت بر سلامت ورزشکار د - توسعه دانش ورزشکار در رابطه با تمرین

۱۳- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((رعایت اصول تمرینات و احتیاط برای به حداقل رساندن آسیب.))

الف - توسعه ابعاد روانی ب- توجه به توانایی های گروهی

ج - نظارت بر سلامت ورزشکار د - توسعه دانش ورزشکار در رابطه با تمرین

۱۴- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((افزایش اطلاعات و آگاهی ورزشکار نسبت به مبانی فیزیولوژیکی ، روانی ، تغذیه و باز سازی و طرح تمرینات است.))

الف - توسعه ابعاد روانی ب- توجه به توانایی های گروهی

ج - نظارت بر سلامت ورزشکار د - توسعه دانش ورزشکار در رابطه با تمرین

۱۵- موارد یاد شده به کدام هدف از تمرین اشاره دارد ؟ ((شناخت مربی نسبت به ورزشکار و اطلاع از شرایط زندگی ، مشکلات ، پیشرفتهای و ... می تواند موجب طرح بهتر برنامه های تمرینی می گردد.))

الف - توسعه ابعاد روانی ب- ایجاد رابطه موثر بین مربی و ورزشکار

ج - نظارت بر سلامت ورزشکار د - توسعه دانش ورزشکار در رابطه با تمرین

۱۶- بر اساس این اصل افزایش و توسعه عوامل آمادگی جسمانی هنگامی میسر است که فرد در برابر مقاومت و یا بار تمرینی بیشتر از آنچه که در حال عادی با آنها مواجه است فعالیت کند.

الف - اصل اضافه بار ب - اصل پیشرفت تدریجی

ج - اصل تنوع د - اصل ویژگی

۱۷- توانمندی بدن افزایش نمی یابد مگر اینکه در دوره های بعدی تمرین این اصل رعایت گردد.

الف - اصل اضافه بار ب - اصل پیشرفت تدریجی

ج - اصل تنوع د - اصل ویژگی

۱۸- تمرین ویژه باعث سازگاری ویژه می گردد.

الف - اصل اضافه بار ب - اصل پیشرفت تدریجی

ج - اصل تنوع د - اصل ویژگی

۱۹- در این اصل مربیان قادرند با تغییر نوع تمرینات ، شیوه اجرا و مکان تمرین اصل مذکور را در برنامه های تمرینی خود رعایت کنند .

الف - اصل اضافه بار ب - اصل پیشرفت تدریجی

ج - اصل تنوع د - اصل ویژگی

۲۰- و اجزاء بار تمرینی می باشند .

الف - حجم - شدت ب - حجم - بار

ج - شدت - بار د - هیچکدام

۲۱- پاسخ دستگاه به محرک ها نامیده می شود .

الف - همکاری ب- همزیستی

ج - سازگاری د - همراهی

۲۲- چه عواملی باعث ویژگی تمرین می شود ؟

الف - اختصاصی بودن دستگاه انرژی ب- اختصاصی بودن شیوه تمرین

ج - اختصاصی بودن الگوهای حرکتی و گروه های عضلانی

د- همه موارد

۲۳- هدف اساسی این اصل این است که تمرینات به گونه ای مستمر و دراز مدت به انجام برسد .

الف - اصل تداوم تمرین ب- اصل تشویق

ج- اصل ویژگی تفاوت های فردی د- اصل اعتدال

۲۴- انگیزه ورزشکار را برای تحمل فشار و صدمه های احتمالی ناشی از تمرین افزایش می دهد.

الف - اصل تداوم تمرین ب- اصل تشویق

ج- اصل ویژگی تفاوت های فردی د- اصل اعتدال

۲۵- همه ورزشکاران به اثرات یک تمرین مشابه پاسخ های یکسانی نخواهند داد.

الف - اصل تداوم تمرین ب- اصل تشویق

ج- اصل ویژگی تفاوت های فردی د- اصل اعتدال

۲۶- کدام یک از موارد زیر در برنامه ریزی تمرینی براساس ویژگیهای فردی نباید مد نظر گرفته شود.

الف - سن شناسنامه ای و سن بیولوژیکی رشد و سن تمرینی

ب- سطح آمادگی جسمانی ج- جنسیت د- ساعت آغاز تمرین

۲۷- افراط در تمرین های آمادگی جسمانی بیش از هر چیز دیگر باعث ملال و آزرده گی ورزشکار می شود.

الف - اصل تداوم تمرین ب- اصل تشویق

ج- اصل ویژگی تفاوت های فردی د- اصل اعتدال

۲۸- کدام یک از موارد زیر اثر روانی گرم کردن میباشد ؟

الف - تسهیل در انتقال و مصرف اکسیژن

ب- افزایش تمرکز فکری برای اجرای بهتر فعالیت ورزشی

ج - تسهیل انتقال عصب - عضلانی

- د- کاهش صدمه و درد وتري - عضلانی
- ۳۹- کدام یک از موارد زیر اثر فیزیولوژیکی گرم کردن نمیباشد ؟
- الف - تسهیل در انتقال و مصرف اکسیژن
- ب- افزایش تمرکز فکری برای اجرای بهتر فعالیت ورزشی
- ج - تسهیل انتقال عصب - عضلانی
- د- کاهش صدمه و درد وتري - عضلانی
- ۳۰- کدام یک از موارد زیر اثر فیزیولوژیکی گرم کردن میباشد ؟
- الف - افزایش کارایی مکانیکی به علت کاهش مقاومت و چسبندگی عضلانی
- ب- افزایش فعالیت آنزیمی و افزایش واکنش های متابولیکی
- ج - افزایش جریان خون به بافت های فعال
- د- همه موارد
- ۳۱- کدام یک از موارد زیر از اهداف سرد کردن نمی باشد ؟
- الف - کاهش اسید لاکتیک خون
- ب - کاهش میزان گرفتگی و تنش عضلانی
- ج - کاهش حجم خون و بازگشت خون از اندام
- د- افزایش جریان خون به بافت های فعال
- ۳۲- عضلات ما از هزاران تشکیل شده است و در میان آنها الیافی نخ مانند بنام وجود دارد .
- الف - تار عضلانی - نخ عضلانی
- ب- تار عضلانی - تارچه عضلانی
- ج- تارچه عضلانی - تار عضلانی
- د- تارچه عضلانی - نخ عضلانی
- ۳۳- کام یک از موارد زیر از انواع تارهای عضلانی میباشد ؟
- الف- تار عضلانی کند انقباض
- ب- تار عضلانی تند انقباض
- ج - موارد الف و ب
- د- هیچکدام
- ۳۴- تارهای در عین آنکه انقباض دارند اما زود خسته می شوند .
- الف - کند انقباض - سریعی
- ب- تند انقباض - سریعی
- ج- کند انقباض - کندی
- د- تند انقباض - کندی
- ۳۵- انواع تار های تند انقباض را نام ببرید .
- الف - FG
- ب- FOG
- ج - ST
- د- الف و ب
- ۳۶- دوندگان استقامت در سطح جهانی درصد از تار های را دارا می باشند .
- الف - پایینی- کند انقباض
- ب- بالایی - کند انقباض
- ج - بالایی - تند انقباض
- د- پایینی - تند انقباض
- ۳۷- توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلانی برای اعمال حداکثر نیرو علیه یک مقاومت را چه می گویند ؟
- الف - حجم عضلانی
- ب- سرعت عضلانی
- ج- قدرت عضلانی
- د- هیچکدام
- ۳۸- انواع انقباض عضلانی کدام است ؟
- الف - ایزومتریک
- ب- ایزوتونیک

ج - ایزو کینتیک

د - همه موارد

۳۹- انقباض عضلانی در مقابل یک شیء غیر قابل حرکت همچون دیوار چه نامیده می شود ؟

الف - ایزو متریک

ب - ایستا یا هم طول

ج - ایزو تونیک

د - الف و ب

۴۰- انقباضی که در آن طول عضله هنگام بلند کردن جسم ثابتی تغییر می کند چه نامیده می شود ؟

الف - ایزومتریک

ب - ایزوتونیک

ج - ایستا

د - ب و ج

۴۱- تمرین با وزنه شامل چه انقباضاتی است ؟

الف - ایزو تونیک

ب - درون گرا

ج - برون گرا

د - همه موارد

۴۲- الگوی تمرینی روبرو چه نامیده می شود ؟

الف - هرمی مسطح

ب - هرمی اریب

ج - هرمی

د - هیچکدام



۴۳- یکی از عوامل اصلی افزایش حجم عضلانی وجود هورمون استروئیدی آنابولیکی است که نامیده می شود.

الف - استروئید

ب - تستوسترون

ج - آدرنالین

د - فسفاژن

۴۴- کدام یک از موارد زیر از عوامل موثر بر سرعت میباشد ؟

الف - مهارت

ب - طول عضله

ج - سن و جنس

د - همه موارد

۴۵- سرعت در زنان درصد مردان است و این اختلاف دلیل تفاوت میان آنهاست .

الف - ۸۵ - قدرت

ب - ۸۰ - قدرت

ج - ۸۵ - انعطاف

د - ۸۰ - انعطاف

۴۶- کدام یک از تمرینات زیر در افزایش سرعت تاثیر دارد ؟

الف - دویدن در سراشیبی ۳الی ۷ درجه

ب - دویدن به همراه کشیدن لاستیک

ج - طناب زدن بصورت جفتی و یا زانو بلند

د - همه موارد

۴۷- یکی از مهمترین نشانه ها سازگاری نسبت به تمرین قدرتی بزرگ شدن اندازه عضله است که نامیده می شود.

الف - دم کردن

ب - آماس

ج - هیپرتروفی

د - سازگاری

۴۸- هیپرپلازیا چیست ؟

الف - کاهش تعداد تارهای عضلانی

ب - افزایش حجم عضلانی

ج - کاهش حجم عضلانی

د - افزایش تعداد تارهای عضلانی

۴۹- ساده ترین روش برای ایجاد سازگاری ساختاری است زیرا بخوبی سازماندهی شده و گروههای عضلانی در آن بصورت

متناوب استفاده می شود .

- الف - تمرینات متناوب
ب- تمرینات هرمی
- ج- تمرینات کششی
د- تمرینات دایره ای
- ۵۰- توانایی حرکت آزادانه بدون محدودیت و بدون درد در سرتاسر دامنه حرکتی یک مفصل یا گروهی از مفاصل چه نامیده می شود؟
- الف- انعطاف پذیری
ب- قدرت
- ج- توان
د- آزادی حرکتی
- ۵۱- کدام یک از موارد زیر از محدود کننده های انعطاف پذیری نمیباشد ؟
- الف- استخوان و چربی
ب- لیگامنت ها و کپسول مفصلی
- ج- عضلات و تاندون ها
د- هیچکدام
- ۵۲- انواع انعطاف پذیری کدام است ؟
- الف- ایستا یا بالستیک
ب- پویا یا بالستیک
- ج- استاتیک و بالستیک
د- پویا و بالستیک
- ۵۳- کشش فعال و غیر فعال به ترتیب توسط چه کسی انجام می شود؟
- الف- مجری - فرد ثانوی
ب- مجری - مجری
- ج- فرد ثانوی- فرد ثانوی
د- فرد ثانوی - مجری
- ۵۴- PNF به چه معنا میباشد ؟
- الف - تکنیک حرکتی عصبی - عضلانی عمقی
ب- تکنیک آسان سازی عصبی - عضلانی عمقی
- ج- تکنیک حرکتی عصبی عمقی
د- تکنیک آسان سازی عضلانی عمقی
- ۵۵- کدام یک از موارد زیر از سیستمهای انرژی میباشد ؟
- الف - سیستم فسفاژن
ب- سیستم اسید لاکتیک
- ج- سیستم هوازی
د- همه موارد
- ۵۶- سیستم فسفاژن در چه نوع فعالیتهایی درگیر میباشد ؟
- الف- در فعالیتهای انفجاری و خیلی شدید
ب- فعالیت شدید با دوره طولانی
- ج- رویدادهای بین ۲ دقیقه تا ۳ ساعت
د- همه موارد
- ۵۷- سیستم اسید لاکتیک در چه نوع فعالیتهایی درگیر میباشد ؟
- الف- در فعالیتهای انفجاری و خیلی شدید
ب- فعالیت شدید با دوره طولانی
- ج- رویدادهای بین ۲ دقیقه تا ۳ ساعت
د- همه موارد
- ۵۸- سیستم هوازی در چه نوع فعالیتهایی درگیر میباشد ؟
- الف- در فعالیتهای انفجاری و خیلی شدید
ب- فعالیت شدید با دوره طولانی

ج- رویدادهای بین ۲ دقیقه تا ۳ ساعت

د- همه موارد

۵۹- دوره های تمرینی را به ترتیب از کمترین بازه زمانی به بزرگترین نام ببیرد.

الف - میکروسیکل - ماکروسیکل - مزوسیکل - جلسه روزانه - جلسه تمرین

ب- ماکروسیکل - مزوسیکل - میکروسیکل - جلسه روزانه - جلسه تمرین

ج- جلسه روزانه - جلسه تمرین - مزوسیکل - ماکروسیکل - میکروسیکل

د- جلسه تمرین - جلسه روزانه - میکروسیکل - مزوسیکل - ماکروسیکل

۶۰- هر برنامه تمرین از نظر زمان بندی دارای چند بخش اصلی میباشد ؟

الف- ۳ دوره ، آمادگی ، مسابقات ، انتقال

ب- ۲ دوره ، آمادگی و انتقال

ج- ۲ دوره ، آمادگی و مسابقات

د- هیچکدام

۶۱- توسعه سطح بالای آمادگی جسمانی که تمرینات و عملکرد آینده ورزشکار را تسهیل خواهد کرد .

الف - آمادگی عمومی ب- آمادگی اختصاصی ج- آمادگی سطحی د- هیچکدام

۶۲- اهداف تمرینی در دوره رقابتی یا مسابقات چیست ؟

الف - افزایش قابلیت های حرکتی و کیفیت های روانی مطابق با ویژگی های ورزش

ب- تکمیل مانورهای تاکتیکی و افزایش تجارب رقابتی

ج- موارد الف و ب

د- هیچکدام

۶۳- هدف اصلی این مرحله رفع خستگی ایجاد شده از انجام یکسال تمرین و جایگزینی ذخایر از دست رفته از طریق کاهش حجم و

بویژه شدت تمرین است .

الف - آمادگی عمومی ب- استراحت ج- انتقال د- دوره رقابتی

۶۴- بیش تمرینی چیست ؟

الف - تمرین شدید و زیاد در طولانی مدت که منجر به افت عملکرد و اجرا می شود.

ب- عدم تمرین بین تمرین و برگشت به حالت اولیه .

ج- تمرین شدید و مداوم که زمان کافی برای بازیافت فراهم نمی کند.

د- همه موارد

۶۵- کدام یک از موارد زیر جزو تغییرات جسمانی ناشی از بیش تمرینی نیست ؟

الف- یبوست یا اسهال ب- دردهای عضلانی-ج- اختلال در خواب د- افزایش وزن

۶۶- به حالتی که کارآیی بدن برای انجام فعالیت بدنی خاص کاهش می یابد گفته می شود ؟

الف- واماندگی ب- خستگی ج- افسردگی د- هیچکدام

۶۷- کدام یک از علل خستگی میباشد ؟

الف- کم آبی ب- بیش حرارتی ج- کاهش گلوکز خون د- همه موارد

۶۸- منشاء اختلال در سیستم عصبی میباشد .

الف - خستگی مرکزی ب- بیش حرارتی ج- افزایش اسید لاکتیک د- هیچکدام

۶۹- در این مرحله از بازگشت به حالت اولیه تعداد تنفس و حرارت بدن ، هورمون های چون تستوسترون و کورتیزول شروع به کاهش میکند .

الف - مرحله سریع ب- مرحله میان مدت

ج- مرحله طولانی مدت د- هیچکدام

۷۰- در این مرحله از بازگشت به حالت اولیه جذب آب افزایش می یابد .

الف - مرحله سریع ب- مرحله میان مدت

ج- مرحله طولانی مدت د- هیچکدام

۷۱- در این مرحله از بازگشت به حالت اولیه جایگزینی کربوهیدرات ادامه ولی سرعتش کمتر است.

الف - مرحله سریع ب- مرحله میان مدت

ج- مرحله طولانی مدت د- هیچکدام

۷۲- دوباره سازی کامل گلیکوژن عضله پس از این قبیل ورزش ها نیاز به مصرف زیاد کربوهیدرات لااقل برای ۲ روز دارد و بدون مصرف

کربوهیدرات حتی پس از ۵ روز بخش ناچیزی از گلیکوژن دوباره سازی می شود .

الف - ورزشهای تناوبی ب- ورزشهای مداوم

ج- موارد الف و ب د- هیچکدام

۷۳- در این نوع ورزش مقدار زیادی از گلیکوژن می تواند در مدت ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت پس از دوره بازگشت بحالت اولیه دوباره سازی می گردد .

الف - ورزشهای تناوبی ب- ورزشهای مداوم

ج- موارد الف و ب د- هیچکدام