

نام درس: علم تمرین ۲

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۵۰ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۹

تعداد کل صفحات: ۳

- ۱- کدام گزینه از آزمون‌های مورد استفاده برای سنجش عوامل عمومی نیست؟
- الف. آزمون‌های روانی مانند اندازه گیری و بررسی ویژگی‌های شخصیتی، اعتماد به نفس و سطوح اضطراب
- ب. آزمون‌های آنتروپومتریک مانند سنجش قد، وزن، درصد چربی بدن و غیره
- ج. آزمون‌های ساختاری مانند اندازه گیری، قدرت، سرعت، استقامت و انعطاف پذیری
- د. آزمون‌های فیزیولوژیکی مانند اندازه گیری توانایی قلبی - تنفسی، توان هوازی و بی هوازی و غیره
- ۲- هدف آزمون حرکت نیم نشسته پا چیست؟
- الف. اندازه گیری استقامت حداکثر پایین تنه
- ب. اندازه گیری استقامت عضلانی بالا تنه
- ج. اندازه گیری قدرت حداکثر پایین تنه
- د. اندازه گیری قدرت حداکثر بالا تنه
- ۳- به تقریب، یا یکی از شاخص‌های اصلی همه ورزش‌های گروهی و بیشتر ورزش‌های انفرادی است.
- الف. استقامت - استقامت عضلانی
- ب. قدرت - قدرت حداکثر
- ج. استقامت - استقامت هوازی
- د. توان - قدرت انفجاری
- ۴- در کدامیک از گزینه‌های زیر، اغلب مقدار پرش را با قد می‌سنجند و اگر ورزشکار رشته‌های مختلف ورزشی بتوانند
- ۹
۵
- قد خود بپزند، وضع آنان را عالی می‌شمارند؟
- الف. پرش با نیزه
- ب. پرش جفت درجا
- ج. پرش جفت عمودی درجا
- د. پرش سه گام
- ۵- در کدام یک از آزمون‌های زیر هدف اندازه گیری قدرت استقامتی عمومی ورزشکار می‌باشد؟
- الف. پرش عمودی
- ب. پرش جفت درجا
- ج. پرتاب توپ طبی
- د. دایره‌ای
- ۶- هدف از اجرای آزمون دوی ۳۰ متر با استارت متحرک چیست؟
- الف. سنجش توان شتاب ورزشکار
- ب. سنجش حداکثر سرعت ورزشکار
- ج. سنجش سرعت ویژه ورزشکار
- د. سنجش قدرت استقامت عمومی ورزشکار
- ۷- هدف از اجرای کدام آزمون سنجش ظرفیت هوازی (قلبی - تنفسی) ورزشکار نیست؟
- الف. آزمون کوپر
- ب. آزمون پله هاروارد
- ج. دوسرعت ۴۰۰ متر
- د. دوی ۱۰۰۰۰ متر
- ۸- کدام مورد درخصوص آزمون « پله هاروارد » صحیح نیست؟
- الف. هدف آزمون سنجش ظرفیت هوازی و سلامت قلب و ریه است
- ب. ارتفاع نیمکت یا پله نباید بیشتر از ۳۰ سانتی متر باشد.
- ج. ورزشکار در یک دقیقه ۳۰ بار از نیمکت بالا رفته ، پایین می‌آید.
- د. ورزشکار برای ۵ دقیقه حرکت بالا و پایین رفتن را انجام می‌دهد.
- ۹- پیش نیاز مهارت‌های ورزشی دلخواه و جلوگیری از آسیب‌های ورزشی است.
- الف. قدرت مطلوب
- ب. قدرت حداکثر
- ج. انعطاف مطلوب
- د. استقامت عمومی
- ۱۰- کدام آزمون برای سنجش ظرفیت بی هوازی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
- الف. آزمون ایزوکیناستیک
- ب. آزمون مارگاریا
- ج. آزمون ۳۰ ثانیه وینگیت
- د. آزمون استراند- ری همینگ

نام درس: علم تمرین ۲

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

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

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۹

تعداد کل صفحات: ۳

- ۱۱- آزمون‌های بروس برای سنجش کدام گزینه مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
 الف. توان بی هوازی ب. ظرفیت بی هوازی ج. قدرت و توان بی هوازی د. توان هوازی
- ۱۲- کدام روش تعیین درصد چربی به کولیس یا قطر پیما نیاز دارد؟
 الف. شاخص توده بدن ب. اسکین فولد ج. توزین زیر آب د. ماورای صوتی
- ۱۳- فرآیند تقسیم مدت زمان یک دوره کامل تمرین را به دوره‌های کوچک‌تر چه می‌گویند؟
 الف. چرخه چند هفته‌ای تمرین ب. نیازهای طرح تمرین
 ج. زمان بندی تمرین د. بایستگی طرح تمرین
- ۱۴- مهمترین بخش و ابزار عملی و اصلی کل برنامه تمرینی که نقش ساختار و محتوای آن در رسیدن به اهداف تمرین، اساسی است، کدام گزینه می‌باشد؟
 الف. چرخه چند هفته ای تمرین ب. چرخه متوسط
 ج. چرخه کوچک د. چرخه سالانه
- ۱۵- نخستین و درازمدت ترین دوره هر برنامه تمرینی کدام مورد است؟
 الف. دوره مسابقات ب. دوره پس از مسابقات ج. دوره انتقال د. دوره آماده سازی
- ۱۶- واحد اصلی و سنگ بنای مربیگری بوده و مهارت ها در این چرخه آموخته خواهد شد.
 الف. چرخه کوچک ب. جلسه تمرین ج. جلسه روزانه د. چرخه بزرگ
- ۱۷- تمرین‌های کدام گزینه شامل آن گروه از فعالیت‌های جسمانی هستند که ورزشکار برای رشته اختصاصی خود به آن‌ها نیازمند است؟
 الف. گرم کردن بدن ب. واحد کار مهارت
 ج. سرد کردن بدن د. واحد کار توانایی های زیست حرکتی
- ۱۸- در کدام مرحله از یک جلسه تمرین مربی باید در طول جلسه تمرین، نتایج فعالیت‌ها را جمع کرده و معلوم کند که چه فعالیت‌هایی به خوبی به انجام نرسیده‌اند و باید در جلسه بعدی مرور شود؟
 الف. سرد کردن بدن ب. واحد کار مهارت
 ج. بررسی و ارزیابی د. واحد کار توانایی های زیست حرکتی
- ۱۹- هدف اصلی کدام دوره از دوره های تمرینی این است که در برابر فشار تمرینی دوره‌های آمادگی و مسابقه، فرصت استراحت جسمانی و روانی ورزشکار را فراهم کند؟
 الف. دوره انتقال ب. دوره مسابقه ج. دوره آماده سازی د. همه موارد
- ۲۰- کدام یک از موارد زیر درخصوص نیازهای طرح تمرین صحیح نیست؟
 الف. توسعه دایمی، پیش بینی پیشرفت ها و تلاش برای رسیدن به شاخص ها
 ب. رسیدن به موفقیت های دوره ای در طرح های تمرینی
 ج. داشتن طرح های بلند مدت به عنوان ابزار مهمی که مربی برای هدایت تمرین ورزشکاران از آن استفاده می کند.
 د. سنجش موقتی، و مقایسه نتایج با اهداف در نظر گرفته شده فقط در پایان هر دوره تمرینی

نام درس: علم تمرین ۲

تعداد سؤال: نسبی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

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

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۹

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱- کدام گزینه از طرح های تمرینی سالانه محسوب نمی شود؟

الف. طرح تمرینی سالانه با چهار اوج اجرا

ب. طرح تمرینی سالانه با ۵ اوج اجرا

ج. طرح تمرینی سالانه با ۲ اوج اجرا

د. طرح تمرینی سالانه با ۳ اوج اجرا

۲۲- نه تنها بر عملکرد ورزشکاران درمقاطع سنی مختلف تاثیر می گذارد، بلکه موجب تغییرات مثبتی درحالات مهم روانی ورزشکار می شود.

الف. برنامه ریزی تمرین

ب. زمانبندی تمرین

ج. هدف چینی

د. آماده سازی روانی و جسمانی

۲۳- کدام گزینه از مزایای هدف چینی نیست؟

الف. موجب افزایش غرور، عدم اعتماد به نفس و رضایت می شود.

ب. موجب افزایش انگیزه درونی برای پیشرفت می شود.

ج. موجب بهبود کیفیت تمرین می شود.

د. موجب می شود تا انتظارات دست یافتنی شوند

۲۴- به مقدار زیادی به انرژی روانی مربوط است و هنگامی ایجاد می شود که مانعی میان خواسته های مهم و اساسی ورزشکار و توانایی وی برای رسیدن به آن ها باشد.

الف. فشار روانی

ب. اعتماد به نفس

ج. فشار عصبی

د. الف و ج

۲۵- کدام گزینه به معنای بیداری، برانگیختگی و فعالیت ذهن در یک سطح می باشد؟

الف. انرژی روانی

ب. اضطراب

ج. فشار روانی

د. فشارعصبی

۲۶- کدام عامل در سطح بالا می تواند بر عملکرد ورزشکار تاثیر منفی گذاشته و مانع استفاده درست و بهینه از انرژی روانی، برای کمک به عملکرد وی شود.

الف. برانگیختگی

ب. اضطراب

ج. انرژی جسمانی

د. اعتماد به نفس

۲۷- نظریه «U معکوس» مقدار بهینه کدام عامل روانی را توجیه و تفسیر می کند؟

الف. اضطراب

ب. برانگیختگی

ج. فشار عصبی

د. اعتماد به نفس

۲۸- در سال ۱۹۳۰ میلادی براساس این فرضیه که «یک ذهن مضطرب نمی تواند در یک بدن آرمیده باشد» روش تن آرامی پیش رونده را توصیه کرد

الف. جنی اشتهانیمتز

ب. جاکوبسون

ج. شولتز

د. فریزر

۲۹- تنها یک تمرین ذهنی است که فرآیندهای جسمی را متاثر کرده و به ورزشکار کمک می کند تا به تن آرامی عمیق برسد و تمرکز خود را باتنظیم فرآیندهای ذهنی تسهیل کند.

الف. تفکر منطقی

ب. اعتماد به نفس

ج. مراقبه

د. روان افزایی

۳۰- کدام گزینه یک روش تن آرامی است که از تمرین هایی برای رسیدن به احساس گرما و سنگینی دراندام و تنه استفاده می کند و سپس از تصورات ذهنی آرام کننده، برای گسترش آرامش جسمانی به ذهن استفاده می شود؟

الف. روش روان افزایی

ب. روش خودگردان

ج. روش مراقبه

د. روش توجه