



نمونه سؤالات:

مربیگری پارکور و دو آزاد

کد استاندارد: ۱۱۰۶۰۰۹۱۰۰۳۴۲۲۳

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- حرکت وال اسپین بر روی چه مانعی انجام می شود؟

الف - لبه موانع

ب - دیوار

ج - سطح شیبدار

د - تمام موانع

۲- حرکت وال آپ چیست؟

الف - عبور از مانع

ب - پایین رفتن از مانع

ج - بالا رفتن از مانع

د - ایستادن روی مانع

۳- بهترین تمرین برای وال آپ چیست؟

الف - پول آپ

ب - ماسل آپ

ج - بار کیپ

د - هر سه موارد

۴- به پریدن بین دو فاصله در پارکور چه میگویند؟

الف - گپ جامپ

ب - لانگ جامپ

ج - فری جامپ

د - الف و ج

۵- در حرکت پرسیشن روی میله ، صحیح ترین فرود کدام قسمت است؟

الف - پاشنه پا

ب - گودی پا

ج - نوک پا

د - سینه پا

۶- مربی ورزشی باید نسب به آگاهی کافی داشته باشد.

الف - تجربه ، تخصص ، کمک های اولیه

ب - روانشناسی ورزشی ، تخصص فنی ، کمک های اولیه

ج - تخصص فنی ، کمک های اولیه ، اصول اداری

د - اخلاق ورزشی ، بدنسازی ، جامعه شناسی

۷- آموزش ، کنترل اتمسفر ، ایجاد شرایط امن و توجه به شاگردان ورزشی از وظایف کیست؟

الف - شاگرد ارشد

ب - مربی

ج - کمک مربی

د - مسئول سالن



۸- از ویژگی های مربیگری چیست؟

- الف - قدرت رهبری , تسلط تخصصی , توانایی ارتباط , سواد اقتصادی
- ب - آشنایی با آناتومی , قدرت سخنرانی , تسلط فنی , محبت و احساس مسئولیت
- ج - توانایی ساماندهی , قدرت رهبری , تسلط فنی , بینش و انگیزه
- د - قدرت سخنرانی , قدرت رهبری , قدرت فیزیکی , قدرت ذهنی

۹- سه سبک مربیگری را نام ببرید؟

- الف - فرماندهی , واگذاری , مشارکت
- ب - مشارکت , رفاقت , واگذاری
- ج - معاونت , ممارست , مقاومت
- د - مشارکت , فرماندهی , مذاکره

۱۰- دلیل الزامی بودن بیمه ورزشی چیست؟

الف - دریافت کمک هزینه

ب - ایجاد اشتغال سازمانی

ج - عدم درگیری حقوقی های آتی

د - جلوگیری از آسیب های ورزشی

۱۱- نوع تمرینات مربی , برای شاگردان به چه نحوی برنامه ریزی می شود؟

الف - سلیقه شخصی مربی نسبت به دانش جو

ب - به تناسب افراد و سطح آمادگی شان

ج - به صورت یک دست و یکپارچه

د - بر اساس مود و حال مربی

۱۲- شایع ترین مشکلات روحی و روانی ورزشکاران چیست؟

الف - فشار مالی و فیزیکی

ب - استرس ذهنی و فشار تمرینی

ج - فشار تمرینی و جسمی

د - فشار محیطی و افسردگی

۱۳- تاثیرات دارا بودن روانشناسی ورزشی در دوره ورزش چیست؟

الف - بهبود وضعیت روحی , ایجاد نشاط و سلامت فیزیکی

ب - احساس سرخوشی , حفظ روحیه , ایجاد انگیزه

ج - بهبود عملکرد , ریکاوری ذهنی , سلامت روان

د - سلامت روان , بهبود عملکرد , سلامت فیزیکی

۱۴- تاثیرات ورزش بر سلامت روان را نام ببرید؟

الف - افزایش اعتماد به نفس , افزایش هورمون , خوش مشربی

ب - کاهش هورمون استرس , افزایش اعتماد به نفس , بهبود سلامت روانی و جسمانی

ج - بهبود سلامت جسمانی و روانی , کاهش هورمون استرس , افزایش تمرکز

د - افزایش هورمون , افزایش اعتماد به نفس , بهبود سلامت روانی و جسمانی



۱۵- مقدمات روانی ورزشکار قبل از شروع مسابقه را نام ببرید؟

الف - ایجاد هیجان و انگیزه , گوش دادن به موسیقی

ب - انسجام در تصمیم گیری , دریافت نکات مثبت , تمرکز

ج - ایجاد احساس امنیت , هم نشینی با افراد نخبه , دریافت توصیه افراد با تجربه

د - تمرکز , دوری از استرس , مرور برنامه ریزی رقابتی

۱۶- کارکرد شورای برون مرزی چیست؟

الف - بررسی دوره های بین المللی

ب - اعزام تیم ورزشی به خارج کشور

ج - وارد کردن مربی به داخل کشور

د - اعزام فقط ورزشکار به خارج کشور

۱۷- تعریف فری رانینگ چیست؟

الف - عبور از موانع با انجام حرکات نمایشی

ب - عبور از موانع با سرعت

ج - ایستادن روی موانع بدون فعالیت

د - رسیدن به نقطه پایانی بدون عبور از موانع

۱۸- حرکت پیمپ فلیپ در کدام دسته بندی قرار میگیرید؟

الف - فری رانینگ

ب - پارکور

ج - دوئه اسپید

د - چیس تگ

۱۹- میزان چرخش اصولی در حرکت اریال توئیست چه مقدار است؟

الف - نیم دور

ب - یک دور

ج - یک و نیم دور

د - به میزان دلخواه

۲۰- پایه حرکت اریال توئیست چیست؟

الف - ساید فلیپ

ب - پشتک باز

ج - عرب

د - بک فلیپ

۲۱- وال فرانت یعنی ...؟

الف - انجام حرکت عربین روی دیوار

ب - انجام حرکت بک فلیپ روی دیوار

ج - انجام حرکت فرانت فلیپ روی دیوار

د - انجام حرکت فرانت فلیپ روی لبه



۲۲- در فاکتور داوری سختی حرکت ، معیار امتیاز دهی به حرکات چیست؟

الف - سلیقه داوری

ب - زیبایی حرکت

ج - نوع دسته بندی حرکت

د - انجام حرکت

۲۳- در فاکتور داوری پیوستگی ، علل کسر امتیاز چیست؟

الف - انجام فرود ضعیف و حرکات سبک

ب - توقف بین مسیر و تلو تلو خوردن

ج - قطع مسیر حرکتی و توقف قبل موانع

د - عدم انجام صحیح حرکات و مکث در فرود

۲۴- هر کدام از فاکتور های تطبیق پذیری به ترتیب چند نمره دارند؟ (زمین ، میله ، دیوار ، لبه ، مانع)

الف - ۲،۵ - ۲ - ۱،۵ - ۱ - ۳

ب - ۱،۵ - ۱،۵ - ۱،۵ - ۱،۵ - ۱،۵

ج - ۲،۵ - ۱ - ۱ - ۱ - ۲،۵

د - ۲ - ۲ - ۲ - ۲ - ۲

۲۵- امتیاز حرکت مانگی گینر چقدر است؟

الف - ۱،۷۵

ب - ۲،۵

ج - ۱،۵

د - ۳

۲۶- در فاکتور داوری تطبیق پذیری امتیاز دهی به چه نحوی محاسبه می شود؟

الف - لمس موانع

ب - عبور از کنار موانع

ج - انجام یگ حرکت روی فقط یک مانع

د - انجام حرکات متعدد روی موانع

۲۷- آیا تکرار حرکت در سختی حرکت نمره دارد؟

الف - معمولا صفر

ب - بستگی به شرایط حرکت دارد

ج - امتیاز بسیار پایین

د - هر سه مورد

۲۸- در فاکتور داوری اجرای حرکت ، کدام گزینه باعث کسر امتیاز می شود؟

الف - تماس دست با زمین

ب - تماس پا با زمین

ج - تلو تلو خوردن بعد از حرکت

د - هر سه مورد



۲۹- قرار دادن ناحیه آسیب دیده در معرض باعث اتساع رگ ها خونی شده و جریان خون را میکند.

الف - گرما , تضعیف

ب - سرما , تقویت

ج - گرما , تقویت

د - سرما , تضعیف

۳۰- درمانی جریان خون به ناحیه آسیب دیده را کاهش می دهد و باعث شدن میزان التهاب و کاهش خطر ورم و آسیب دیدگی بافت می شود.

الف - گرما , تشدید

ب - سرما , کند

ج - سرما , تشدید

د - گرما , کند

۳۱- استفاده از یخ سبب درد , تورم و التهاب می شود.

الف - افزایش

ب - کاهش

ج - جلوگیری

د - انسداد

۳۲- برای بهبود عملکرد ورزشی , افزایش قدرت و انرژی , مصرف چه مکملی توصیه می شود؟

الف - پروتئین وی

ب - چربی سوز

ج - گلوتامین

د - کراتین

۳۳- مهمترین خاصیت مصرف گلوتامین چیست؟

الف - بهبود سیستم ایمنی بدن , افزایش قدرت بدنی

ب - افزایش متابولیسم , ریکاوری سریع بدن

ج - تقویت سیستم ایمنی , چربی سوزی

د - انرژی مضاعف , کاهش اضطراب

۳۴- در کدام سبک سرعت عبور از موانع و رسیدن به هدف, اولویت بر تمام فنون دارد؟

الف - اسپید

ب - فری استایل

ج - فری رانینگ

د - چیس تگ



۳۵- ورزش پارکور الکو گرفته از کدام موارد زیر است؟

الف - نظامی

ب - امدادی

ج - امدادی - نظامی

د - آتش نشانی

۳۶- از اسامی زیر یک دسته جزو حرکات اصیل پایه پارکور است

الف - اسپید . مانکی . اریال توئیست .

ب - گینر . پیچ دو وارو . ریورس

ج - کونگ . دش . کت لپ

د - اسپید . پشتک . مانکی گینر

۳۷- تعریف حرکت ریورس یعنی

الف - عبور از مانع با چرخش ۱۸۰ درجه از جلو

ب - عبور از مانع با چرخش ۱۸۰ درجه از پشت

ج - عبور از مانع با پشت

د - الف و ب

۳۸- بیشترین تاثیر مثبت پارکور بر کدام عضو بدن است؟

الف - دست

ب - سر

ج - پا

د - کمر

۳۹- هدف از رول زدن در حرکت چیست؟

الف - جلوگیری از آسیب

ب - انتقال نیروی وارده از حرکت به زمین

ج - تقسیم انرژی حرکتی در تنفس

د - فرار رو به جلو

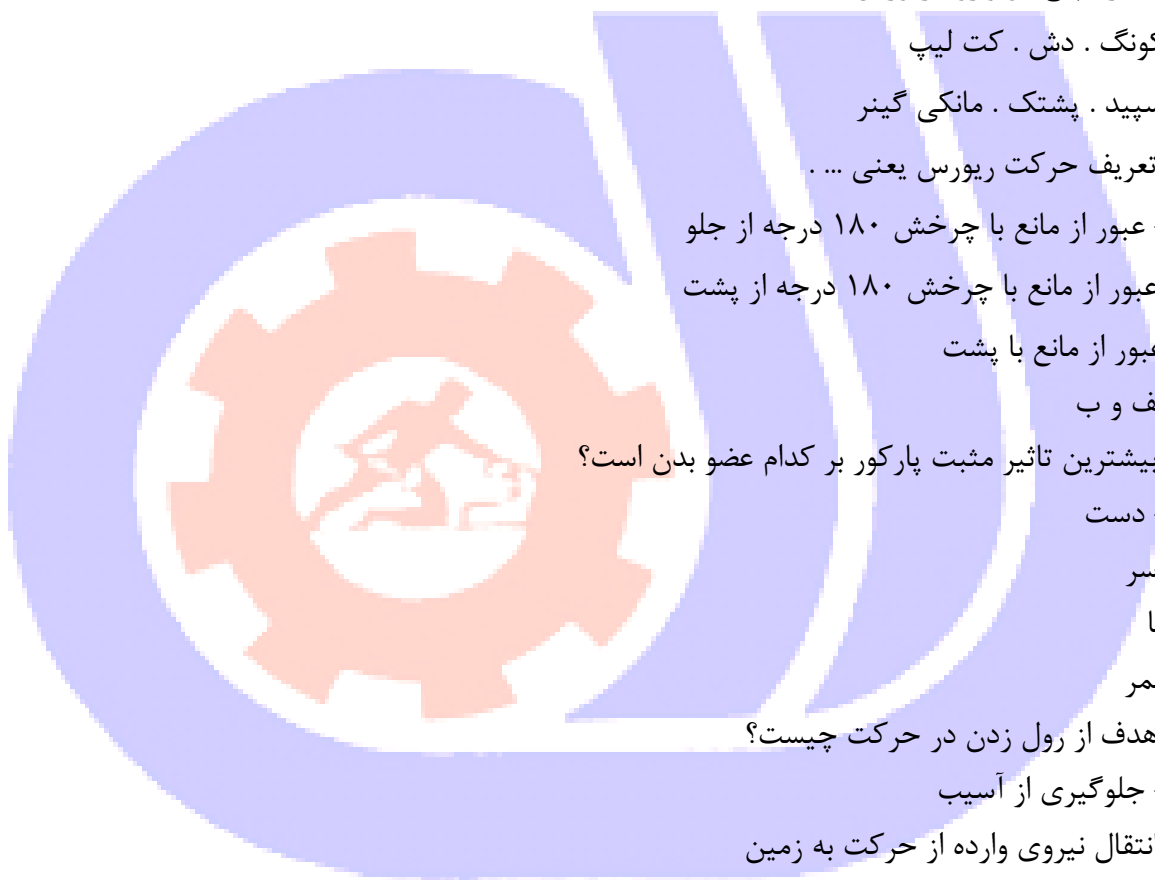
۴۰- تعریف حرکت پرسیشن چیست؟

الف - فرود بر روی موانع بزرگ

ب - فرود بر روی زمین

ج - فرود روی نقطه ای مشخص شده

د - فرود روی لبه های ارتفاع دار



۴۱- چند نوع تاب خوردن اصولی روی میله وجود دارد؟

الف - قوس زاویه قوس

ب - زاویه قوس قوس

ج - زاویه قوس زاویه

د - الف و ج

۴۲- فواید و تاثیرات گرم کردن چیست؟

الف - کاهش درد , ایجاد انعطاف , تحمل فشار حرکتی

ب - تحمل فشار حرکتی , عضله سازی , تنفس بالا و گردش خون

ج - بهبود جریان خون , افزایش و تولید اکسیژن , کاهش آسیب , آماده سازی سیستم عصبی

د - ایجاد تمرکز , تقویت عضلات فیبری , مصرف اکسیژن , کاهش درد

۴۳- سرد کردن پایان تمرین چیست؟

الف - تمرینات سرعتی و قدرتی

ب - تمرینات کوتاه و کششی

ج - تمرینات سرعتی و استقامتی

د - تمرینات کوتاه و قدرتی

۴۴- شباهت های تمرینات هوازی و بی هوازی در چیست؟

الف - افزایش وزن , کنترل تنفس , شکل گیری عضله , گردش خون

ب - ایجاد توده عضلانی , تنظیم متابولیسم , اکسیژن رسانی , گردش خون

ج - کاهش وزن , کنترل تنفس , کاهش متابولیسم , تنظیم خون رسانی

د - افزایش متابولیسم , تقویت عضله قلب , گردش خون , مدیریت وزن

۴۵- تمرینات هوازی و بی هوازی به کاهش خطر ابتلا به بیماری های کمک میکند

الف - چاقی , اضطراب , بیماری های قلبی , بیماری های عضلانی , دیابت نوع ۱

ب - بیماری های قلبی , دیابت نوع ۱ و ۲ , پیری زودرس , چاقی , بیماری های خونی

ج - افسردگی , اضطراب , زوال عقل , بیماری قلبی , دیابت نوع ۲ , برخی سرطان ها

د - تنظیم فشار خون , افسردگی , چاقی , بیماری های عضلانی , بیماری های فکری

۴۶- در تمرینات استقامتی تمرکز بر روی چیست؟

الف - تعداد وزنه های کمتر و تکرار بیشتر

ب - تعداد بیشتر و وزنه های بیشتر

ج - تعداد وزنه های کمتر و تکرار کمتر

د - تعداد وزنه های بیشتر و تکرار کمتر

۴۷- نیاز اولیه برای راه اندازی یک باشگاه پارکور و وسایل ضروری چیست؟

الف - باکس , میله , تردمیل , وزنه

ب - سطح شیبدار , میله , باکس , دیوار , مانع , تشک ایمنی

ج - تردمیل , وزنه , کش , تشک , میله

د - کش , میله , پیست , چاله ابر

۴۸- مجوز صادره برای راه اندازی باشگاه ورزشی پارکور از طریق..... ارائه می شود.

الف - سازمان فنی حرفه ای

ب - سازمان تربیت بدنی

ج - وزارت ورزش و جوانان

د - سازمان ورزشی شهرداری

۴۹- هرگونه مسابقات رسمی بین المللی به تایید کدام ارگان باید برسد؟

الف - کمیته استعداد یابی

ب - کمیته بین المللی حقوقی

ج - کمیته بین المللی المپیگ

د - کمیته نظارت و ارزشیابی

۵۰- اتحادیه پارکور و فری رانینگ آسیا چه نام دارد؟

الف - AFPF

ب - APFPF

ج - AUPF

د - AFPU

