

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: علم تمرین ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۹

۱- در مورد تمرینات موازی کدام گزینه صحیح می باشد؟

۰۱. ترتیب تمرین بر بهبود ظرفیت هوازی اثرگذار می باشد.
۰۲. ترتیب تمرین بر بهبود قدرت اثرگذار می باشد.
۰۳. این تمرینات سبب کاهش ظرفیت بازسازی ATP می شود.
۰۴. در افراد مبتدی ترتیب تمرین اهمیت چندانی ندارد.

۲- کدام گزینه جزء عوامل الاستیکی عضلانی نمی باشد؟

۰۱. لیگامنت ها
۰۲. تاندون ها
۰۳. پلهای عرضی
۰۴. غشاهای عضلانی

۳- کدام گزینه مقدمه ای برای موفقیت ورزشکار در تمرینات پلایومتریک است؟

۰۱. قدرت حداکثر
۰۲. قدرت برونگرا
۰۳. قدرت درونگرا
۰۴. توان انفجاری

۴- کدام اصل، جزء مهمترین اصول در توسعه یک برنامه موفق پلایومتریک است؟

۰۱. اصل پیشرفت تدریجی
۰۲. اصل اضافه بار
۰۳. اصل برگشت پذیری
۰۴. اصل تفاوت های فردی

۵- کدام گزینه جزء دلایل فیزیولوژیکی گرم کردن نمی باشد؟

۰۱. کاهش زمان انقباض و بازتاب
۰۲. افزایش کشسانی و تحریک پذیری بافت همبند
۰۳. افزایش بازگشت وریدی
۰۴. افزایش جریان خون و انتقال اکسیژن

۶- فیزیولوژیست های ورزشی شدت مناسب سرد کردن در افراد تمرین نکرده را چقدر بیان کرده اند؟

۰۱. ۵۰ الی ۶۵ درصد VO_2max
۰۲. ۶۵ الی ۷۰ درصد $HRmax$
۰۳. ۳۰ الی ۴۵ درصد $HRmax$
۰۴. ۵۰ الی ۶۵ درصد $HRmax$

۷- در زمان بندی تمرین بر اساس الگوی لئونید متویف کدام بخش از نظر شدت و حجم تمرین شبیه به مرحله آماده سازی عمومی می باشد؟

۰۱. مرحله انتقال
۰۲. انتهای مرحله پیش از مسابقه
۰۳. ابتدای مرحله پیش از مسابقه
۰۴. ابتدای مرحله آماده سازی ویژه

۸- الگوی تکامل یافته در فعالیت های ورزشی قدرتی - توانی دارای چه مراحل می باشد؟

۰۱. نگهداری، قدرت، قدرت / توان، حجیم سازی، اوج رسی
۰۲. حجیم سازی، قدرت، قدرت / توان، اوج رسی، حفظ
۰۳. حجیم سازی، قدرت / توان، قدرت، اوج رسی، حفظ
۰۴. نگهداری، قدرت، حجیم سازی، قدرت / توان، اوج رسی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۹

۹- لزوم توجه به قابلیت اجرای کدام برنامه از مهمترین موارد برای انجام آن می باشد؟

۱. استراتژیک ۰۱
۲. هفتگی ۰۲
۳. روزانه ۰۳
۴. طولانی مدت ۰۴

۱۰- گام ششم در طراحی کاربردی تمرین و مسابقات سالیانه طبق نظر استفان بالی و الن ماریون کدام مورد می باشد؟

۱. تعیین نوع زمان بندی مورد استفاده در برنامه تمرین ۰۱
۲. ارزیابی برنامه سال گذشته ۰۲
۳. تعیین طول مدت دوره مسابقات ۰۳
۴. تعیین کردن ارزیابی پزشکی ورزشی در برنامه ۰۴

۱۱- برای ورزشکاران در حال پیشرفت یا مبتدی کدام فاز از دوره برنامه تمرین دارای زمان طولانی تری می باشد؟

۱. آخرین فاز در دوره آماده سازی ۰۱
۲. فازهای دوره انتقال ۰۲
۳. فاز اختصاصی دوره آماده سازی ۰۳
۴. فاز عمومی در دوره آماده سازی ۰۴

۱۲- کدام یک از فاکتورهای اجرایی زیر در حالت خستگی به ترتیب توسعه می یابند و کدام یک توسعه نمی یابند؟

۱. انعطاف پذیری - تکنیک (تثبیت فرم بدنی) ۰۱
۲. تکنیک (تثبیت فرم بدنی) - حداکثر قدرت ۰۲
۳. تکنیک (فراگیری حرکت جدید) - حداکثر قدرت ۰۳
۴. انعطاف پذیری - تکنیک (فراگیری حرکت جدید) ۰۴

۱۳- سازگاری منفی با فشار تمرین در نهایت منجر به کدام مورد می شود؟

۱. کناره گیری ۰۱
۲. تحلیل رفتگی ۰۲
۳. خستگی مفرط ۰۳
۴. بیش تمرینی ۰۴

۱۴- مرحله سوم الگوی شناختی - عاطفی فشار و تحلیل رفتگی اسمیت کدام مورد می باشد؟

۱. اضطراب و افسردگی ۰۱
۲. ارزیابی شناختی از عواقب ۰۲
۳. توقعات متناقض ۰۳
۴. خودمختاری پایین ۰۴

۱۵- نگرش منفی نسبت به ورزش و کاهش و افزایش وزن به دلیل رفتارهای افراطی در خوردن از علائم کدام سندرم می باشد؟

۱. بیش تمرینی ۰۱
۲. تحلیل رفتگی ۰۲
۳. بیش دسترسی ۰۳
۴. استرس ۰۴

۱۶- افت کوتاه مدت اجرا در اثر تمرین فشرده و فشار غیر تمرینی توصیف کدام گزینه است؟

۱. بیش تمرینی ۰۱
۲. خستگی ۰۲
۳. بیش رسی ۰۳
۴. استرس ۰۴

۱۷- کدام گزینه جزء عوامل خارجی بروز بیش تمرینی می باشد؟

۱. خواب ۰۱
۲. عوامل ژنتیکی ۰۲
۳. خلق و خو ۰۳
۴. سن ۰۴

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۹

۱۸- بهترین روش پیشگیری از کوفتگی عضلانی چیست؟

۱. استفاده از اصل افزایش تدریجی بار تمرین
۲. ماساژ و تغییر عادات غذایی
۳. استفاده تدریجی از انقباض برونگرا در طی تمرینات
۴. مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم ویتامین C در هر روز

۱۹- کدام یک از انواع روش‌های بازیافت سبب دفع اسید لاکتیک و افزایش گردش خون عضلانی می شود؟

۱. بازیافت فعال
۲. بازیافت غیر فعال
۳. سرما درمانی
۴. گرما درمانی

۲۰- چند روز پیش از مسابقه، مصرف پروتئین تا دو گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن افزایش می یابد؟

۱. چهار روز
۲. شش روز
۳. دو روز
۴. پنج روز

۲۱- چند روز پیش از مسابقه، ورزشکار باید از خستگی یا تعریق مفرط ناشی از فعالیت اجتناب کند؟

۱. چهار روز
۲. سه روز
۳. دو روز
۴. پنج روز

۲۲- هنگامی که ورزشکار ساعت یک بعد از ظهر مسابقه دارد، آخرین وعده غذایی خود را در چه ساعتی باید میل کند؟

۱. ۱۰/۳۰
۲. ۹/۳۰
۳. ۱۲
۴. ۱۱/۳۰

۲۳- جذب اکسیژن کدام دسته ورزشکاران سطح المپیک از قایقرانان مرد المپیک کمتر می باشد؟

۱. زنان اسکی باز
۲. دوچرخه سواران مرد
۳. وزنه برداران مرد
۴. دوندگان مرد

۲۴- بهترین شرایط تطابق پذیری به گرما در ورزشکاران کدام مورد می باشد؟

۱. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت یک ساعت با شدت ۵۰ تا ۹۵ در صد VO_2max
۲. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت یک ساعت با شدت ۵۰ تا ۸۵ در صد VO_2max
۳. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت دو ساعت با شدت ۵۰ تا ۹۵ در صد VO_2max
۴. پرداختن به فعالیت در شرایط گرمایی به مدت دو ساعت با شدت ۵۰ تا ۸۵ در صد VO_2max

۲۵- کمیسیون پزشکی کمیته بین المللی المپیک از چه سالی فعالیت رسمی خود را آغاز کرد؟

۱. ۱۹۱۰
۲. ۱۹۸۱
۳. ۱۹۷۶
۴. ۱۸۸۶

۲۶- مصرف کدام دارو اگر توسط پزشک به اطلاع کمیته برگزار کننده رسیده باشد، مجاز شمرده می شود؟

۱. آفتامین ها
۲. استروئیدها
۳. فنیل پروپانول آمین
۴. کورتیکو استروئیدهای موضعی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

www.PnuNews.com

www.PnuNews.Net

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۹

۲۷- رایج ترین اختلال قلبی در بین ورزشکاران جوانی که حین ورزش شدید ناگهانی می میرند، کدام مورد است؟

۱. پرولاپس دریچه میترال
۲. کاردیو میوپاتی هیپرتروفیک
۳. علل آئورتی
۴. سندرم مارفان

۲۸- عوارض مصرف کدام دارو اختلالات انعقاد خون و گرمزدگی می باشد؟

۱. ناندرولون
۲. کوکائین
۳. فنیل پروپانول آمین
۴. آمفتامین

۲۹- مرگ گورت آنمار جانسون در المپیک ۱۹۶۰ رم در اثر مصرف کدام ماده اتفاق افتاده است؟

۱. آمفتامین
۲. آنابولیک استروئید
۳. فنیل پروپانول آمین
۴. کوکائین

۳۰- به هم خوردن تعادل آب و الکترولیت های بدن و مخاطرات قلبی - عروقی از عوارض مصرف کدام دارو می باشد؟

۱. ناندرولون
۲. گلوکوم
۳. فنیل پروپانول آمین
۴. آمفتامین ها