

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: علم تمرین ۱

www.PnuNews.com

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

www.PnuNews.net

۱- براساس کدام یک از اصول تمرینی زیر، افراد به محرک های تمرینی مشابه، پاسخ های متفاوت می دهند؟

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

۲- کدامیک از اصول تمرین بیان می کند که "افزایش اجرای ورزشی با میزان تجربه تمرینی ورزشکار رابطه دارد"؟

- ۰۱ تفاوت های فردی      ۰۲ اضافه بار      ۰۳ پیشرفت تدریجی      ۰۴ کاهش بازده

۳- سه قابلیت زیربنایی تمرینات اختصاصی که در سال های اولیه تمرین بنانهاده می شود، چیست؟

- ۰۱ تعادل - انعطاف پذیری و قدرت      ۰۲ هماهنگی - سرعت و قدرت  
۰۳ استقامت - انعطاف پذیری و هماهنگی      ۰۴ قدرت - سرعت و استقامت

۴- حداکثر مقاومتی که فرد قادر خواهد بود از طریق انقباضات ارادی بر آن غلبه کند، کدام گزینه است؟

- ۰۱ قدرت مطلق      ۰۲ قدرت نسبی      ۰۳ قدرت بیشینه      ۰۴ قدرت انفجاری

۵- توانایی ورزشکار را در غلبه بر مقاومت با سرعت بالا یا حداکثر سرعت، چه می نامند؟

- ۰۱ قدرت انفجاری      ۰۲ قدرت حداکثر      ۰۳ قدرت نسبی      ۰۴ قدرت مطلق

۶- قدرت کل بدن و توانایی رضایت بخش غلبه بر انواع مقاومت ها، چه نام دارد؟

- ۰۱ قدرت اختصاصی      ۰۲ قدرت فیزیولوژیک      ۰۳ قدرت بیشینه      ۰۴ قدرت عمومی

۷- کدامیک از عوامل زیر، جزء عوامل تعیین کننده قدرت عضلانی نمی باشد؟

- ۰۱ طول عضله      ۰۲ درجه حرارت عضله  
۰۳ مقدار تنش عضله مخالف      ۰۴ وزن بدن

۸- در فعالیتهای پرشدت میزان انباشتگی کدام گزینه از عوامل بسیار مهم در تداوم اجرای پرتوان می باشد؟

- ۰۱ ATP و فسفو کراتین      ۰۲ تری گلیسرید و فسفو کراتین  
۰۳ ADP و میتوکندری      ۰۴ تری گلیسرید و میو گلوبین

۹- تاندون ها و لیگامنت ها در طی کدام مرحله از مراحل تمرین قدرتی تقویت می شوند؟

- ۰۱ سازگاری      ۰۲ هایپرتروفی      ۰۳ افزایش قدرت      ۰۴ انتقال

۱۰- معمولاً ۱۰ تکرار در انجام حرکتی چه درصدی از یک تکرار بیشینه است؟

- ۰۱ ۷۰      ۰۲ ۷۵      ۰۳ ۹۰      ۰۴ ۸۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

www.PnuNews.com

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

www.PnuNews.net

۱۱- تعداد تکرارهای اجرا شده در یک جلسه تمرین یا مقدار وزنه‌های جابه‌جا شده را چه می نامند؟

۰۱. تعدیل تمرین  
۰۲. اضافه بار  
۰۳. حجم تمرین  
۰۴. درصد بار

۱۲- عبارت نقطه گیر، به چه معناست؟

۰۱. حالتی از زاویه مفصلی که در آن، عضله کمترین کشش را دارد.  
۰۲. حالتی از زاویه مفصلی که در آن، عضله بیشترین کشش را دارد.  
۰۳. حالتی از زاویه مفصلی که در آن، قدرت عضله به حداقل می رسد.  
۰۴. حالتی از زاویه مفصلی که در آن، قدرت عضله به حداکثر می رسد.

۱۳- روش پر شدت از روشهای تمرین قدرتی، بیشتر در چه ورزش‌هایی استفاده می شود؟

۰۱. وزنه برداران و ورزشکاران پرورش اندام  
۰۲. وزنه برداران و دوندگان سرعت  
۰۳. وزنه برداران و دوندگان نیمه استقامت  
۰۴. وزنه برداران و پرتاب گران

۱۴- کدام روش تمرینی (قدرتی) رایج‌ترین الگوهای باردهی و شیوه افزایش قدرت حداکثر بوده و در آن بار تمرینی به تدریج با کاهش تعداد تکرارها به حداکثر ممکن می رسد تا مقادیر بیشینه افزایش یابد؟

۰۱. روش مک کوئین  
۰۲. روش هرمی  
۰۳. روش اسپاسوف  
۰۴. روش انفجاری

۱۵- کدام روش تمرین قدرتی، انقباض منفی نیز نامیده می شود؟

۰۱. تمرین انفجاری  
۰۲. تمرین پر شدت  
۰۳. تمرین مقاومتی ایستا  
۰۴. تمرین برون گرا

۱۶- کدام گزینه به فعالیت‌هایی اشاره دارد که در دامنه زمانی ۲ تا ۵ دقیقه اجرا می شود؟

۰۱. استقامت قلبی - تنفسی  
۰۲. استقامت بلند مدت  
۰۳. استقامت کوتاه مدت  
۰۴. استقامت میان مدت

۱۷- شنای ۱۰۰ متر، دوهای ۲۰۰ و ۴۰۰ متر که در آنها قابلیت توان عضلانی نقش بارزی را ایفا می کند، جزء کدام دسته از انواع استقامت عضلانی هستند؟

۰۱. استقامت عضلانی کوتاه مدت  
۰۲. استقامت عضلانی میان مدت  
۰۳. استقامت عضلانی بلند مدت  
۰۴. استقامت در سرعت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

www.PnuNews.com

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

www.PnuNews.net

۱۸- مسافت تمرین در کدامیک از روشهای توسعه عملکرد استقامتی برای دوندگان تا مسافت ۳۰۰۰ متر تقریبا ۲ تا ۵ برابر مسافت اصلی مسابقه است؟

- ۰۱. دویدن تداومی پر شدت
- ۰۲. روش دویدن تکراری
- ۰۳. دویدن تداومی کم شدت
- ۰۴. تمرینات فارتلک

۱۹- کدام گزینه در خصوص سازگاریهای فیزیولوژیکی ناشی از تمرینات بی هوازی صحیح نیست؟

- ۰۱. کاهش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه
- ۰۲. بهبود ظرفیت تامپونی خون و عضله
- ۰۳. افزایش ظرفیت آتشیاری اعصاب حرکتی
- ۰۴. کاهش غلظت لاکتات خون به هنگام تمرین زیر بیشینه

۲۰- کدامیک از موارد زیر جزء سازگاریهای فیزیولوژیکی ناشی از تمرینات بی هوازی می باشد؟

- ۰۱. افزایش ضخامت عضله قلب
- ۰۲. افزایش تحمل لاکتات خون در سطح بیشینه
- ۰۳. کاهش سریع مقدار اسید لاکتیک تولید شده
- ۰۴. افت سطوح هورمونهای استرسی

۲۱- کدامیک از عوامل زیر، جزء عوامل تعیین کننده عملکردهای سرعتی نمی باشد؟

- ۰۱. قدرت انفجاری
- ۰۲. قابلیت عکس العمل
- ۰۳. استقامت در قدرت
- ۰۴. دستگاه عصبی

۲۲- سرعت حرکت به چه عواملی وابسته است؟

- ۰۱. استقامت - سرعت و قدرت
- ۰۲. چابکی - توان انفجاری و استقامت
- ۰۳. تکنیک - توان انفجاری و انعطاف پذیری
- ۰۴. هماهنگی - تکنیک و استقامت

۲۳- واکنش صحیح و مناسب به محرک در حداقل زمان را چه می نامند؟

- ۰۱. سرعت
- ۰۲. عکس العمل
- ۰۳. توان انفجاری
- ۰۴. قدرت

۲۴- کدام نوع انعطاف پذیری، به دامنه حرکتی اطلاق شده که بدون کمک، با استفاده از نیروی ماهیچه‌ای فرد به صورت ارادی صورت می پذیرد؟

- ۰۱. فعال
- ۰۲. پویا
- ۰۳. ایستا
- ۰۴. دینامیک (عملی)

۲۵- کدامیک از انواع انعطاف پذیری زیر، بالاترین ارتباط و همبستگی را با موفقیت ورزشی دارد؟

- ۰۱. انعطاف پذیری پویا
- ۰۲. انعطاف پذیری دینامیک یا عملی
- ۰۳. انعطاف پذیری فعال
- ۰۴. انعطاف پذیری بالستیک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۱

www.PnuNews.com

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

www.PnuNews.net

۲۶- کدامیک از عوامل زیر، بیشترین تأثیر را بر انعطاف پذیری دارد؟

۱. پوست
۲. تاندون ها و لیگامان ها
۳. کپسول مفصلی
۴. عضلات و فاسیکول های آنها

۲۷- کدام گزینه از فواید برنامه های تمرینی انعطاف پذیری نمی باشد؟

۱. افزایش زیبایی ظاهری
۲. کاهش کارایی بیشتر عضلات و روانی حرکت
۳. حفظ قامت و تناسب بهتر بدن
۴. توانایی حرکتی مناسب برای عضلات و مفاصل

۲۸- توسعه یا تسریع مکانیسم عصبی - عضلانی از طریق تحریک گیرنده های عمقی، تعریف کدام کشش می باشد؟

۱. کشش ایستا
۲. کشش غیرفعال
۳. کشش پویا
۴. کشش PNF

۲۹- کدام گزینه در هنگام فعالیت های حرکتی که باعث ایجاد درد می شود، استفاده شده و فرد بیمار عضو را در دامنه حرکتی

نگه داشته و درمان گر با مقاومت و ایجاد انقباض ایزومتریک در عضله سعی در کشش بیشتر می کند؟

۱. C-R
۲. H-R
۳. CRA
۴. AOC

۳۰- کدام جمله صحیح است؟

۱. ترکیب تمرینات قدرتی و استقامتی اثرات مشابهی را بر ظرفیت هوازی و اجرای استقامتی دارد.
۲. ترکیب تمرینات استقامتی و مقاومتی نمی تواند افزایش قدرت را به خطر بیندازد.
۳. تمرین مقاومتی تغییراتی را در ساختار فیزیولوژیکی ایجاد می کند که در تقابل مستقیم با تغییرات ناشی از تمرین استقامتی قرار ندارد.
۴. در افراد مبتدی ترتیب تمرین اهمیت دارد و می تواند بر بهبود ظرفیت هوازی و یا قدرت تأثیرگذار باشد.