

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

www.PnuNews.com

عنوان درس: علم تمرین ۲

www.PnuNews.net

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

۱- تمرین چند دستگاه تولید انرژی و اجرای همزمان انواع مختلف تمرینات، بیان کننده کدام نوع تمرین است؟

۰۱. تمرین سریالی      ۰۲. تمرین ایستگاهی      ۰۳. تمرین موازی      ۰۴. تمرین حجمی

۲- حداقل چند درصد از دوندگان استقامت، حداقل یک بار در طول دوره ورزشی خود دچار بیش تمرینی می شوند؟

۰۱. ۴۰      ۰۲. ۵۰      ۰۳. ۶۰      ۰۴. ۷۰

۳- کدام یک از جملات زیر، در خصوص تمرینات پلیومتریک صحیح است؟

۰۱. تمرینات پلیومتریک برای اولین بار توسط کشورهای اروپایی مورد استفاده قرار گرفت.
۰۲. تمرینات پلیومتریک یک روش تمرینی جهت افزایش استقامت عضلانی می باشد.
۰۳. تمرینات پلیومتریک به معنی کاهش اندازه گیری یا سنجش است.
۰۴. تمرینات پلیومتریک برای اولین بار در سال ۱۹۷۵ توسط یکی از مربیان دو و میدانی به نام فرد ویلت معرفی شد.

۴- کدام گزینه ویژگی برنامه استراتژیک می باشد؟

۰۱. هدف آن بیان رئوس و اهداف کلی تمرین در یک ماه می باشد
۰۲. هدف اصلی دستیابی به بهترین اجرا در زمان اصلی رقابت هاست
۰۳. زمان این برنامه بین ۸ تا ۱۰ سال می باشد
۰۴. زمان این برنامه بین ۶ تا ۹ سال می باشد

۵- در شروع برنامه های تمرین پلیومتریک، به کدام گزینه باید تأکید کرد؟

۰۱. توسعه حجم      ۰۲. توسعه مهارت      ۰۳. توسعه پرش      ۰۴. توسعه شدت

۶- هدف اصلی از گرم کردن در تمرینات چه می باشد؟

۰۱. آماده سازی ورزشکار در جنبه های روانی و فیزیولوژیکی
۰۲. افزایش تحریک پذیری بافت همبند
۰۳. افزایش جریان خون و انتقال بازتاب
۰۴. کاهش زمان انقباض و بازتاب

۷- کدام گزینه از کارکردهای بیولوژیکی سرد کردن بعد از تمرین نمی باشد؟

۰۱. جلوگیری از تجمع خون در اندام تحتانی
۰۲. جلوگیری از کوفتگی
۰۳. دفع سریع اسید لاکتیک
۰۴. کاهش بازگشت وریدی

۸- فیزیولوژیست های ورزشی شدت مناسب تمرینات را جهت سرد کردن در افراد تمرین کرده، چند درصد اکسیژن مصرفی می دانند؟

۰۱. ۵۰ تا ۶۰ درصد      ۰۲. ۳۰ تا ۴۵ درصد      ۰۳. ۶۵ تا ۷۵ درصد      ۰۴. ۵۰ تا ۶۵ درصد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۹۹

www.PnuNews.net

۹- بر اساس الگوی زمان بندی تمرین (لئونیدمتویف) در کدام مرحله ورزشکار به استراحت فعال می پردازد و حجم و شدت تمرین به میزان چشمگیری کاهش می یابد؟

۱. مرحله انتقال ۲. مرحله قدرت ۳. مرحله آماده سازی ۴. مرحله مسابقه اصلی

۱۰- کدام مرحله را نیز ممکن است مرحله حجیم سازی بنامند؟

۱. آماده سازی ویژه ۲. انتقال ۳. آماده سازی ۴. مسابقه

۱۱- در کدام مرحله از آماده سازی با افزایش شدت تمرین، حجم تمرین کاهش می یابد؟

۱. آماده سازی حجم بالا ۲. آماده سازی شدت کم ۳. آماده سازی عمومی ۴. آماده سازی ویژه

۱۲- بر اساس الگوی لئونید متویف سال تمرین به طور مشخص به ترتیب به چه مراحل طبقه بندی می شود؟

۱. انتقال ، مسابقه ، آماده سازی ۲. آماده سازی ، مسابقه ، انتقال

۳. مسابقه ، انتقال ، آماده سازی ۴. انتقال ، آماده سازی ، مسابقه

۱۳- دوک های عضلانی از کدام طریق زیر نقش خود را در عضله ایفا می کنند؟

۱. افزایش تنش ۲. افزایش تانسین ۳. بازتاب کششی ۴. بازتاب مهاری

۱۴- معمولاً چرخه های بزرگ برنامه تمرین چه مدت زمان طول می کشد؟

۱. ۲ تا ۶ هفته ۲. ۴ تا ۸ هفته ۳. شش ماه ۴. یک هفته

۱۵- هدف آن بیان رؤس و اهداف کلی تمرین در یک ماه می باشد و با توجه به ماه و فصل مورد نظر متفاوت است؟

۱. برنامه سالیانه ۲. برنامه ماهانه ۳. برنامه روزانه ۴. برنامه هفتگی

۱۶- در کدام برنامه اوقات مفید تمرین، ساعات کار مربی، رکوردهای بدست آمده و حتی چگونگی کیفیت برنامه لحاظ می شود؟

۱. برنامه سالانه ۲. برنامه ماهانه ۳. برنامه روزانه ۴. برنامه هفتگی

۱۷- کدام دوره در ابتدای برنامه تمرین و به دنبال دوره انتقال می آید؟

۱. فاز عمومی در دوره آماده سازی ۲. فاز اختصاصی در دوره آماده سازی

۳. فازهای دوره انتقال ۴. فازهای دوره مسابقات

۱۸- پدیده ای است که با به هم خوردن تعادل در معادله (تمرین = بازیافت + فعالیت) بروز می کند، کدام گزینه زیر است؟

۱. خستگی ۲. بیش تمرین ۳. قطع تمرین ۴. تحلیل رفتگی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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

۱۹- تأثیر خالص تمرین، در کدام یک از عوامل زیر بیشتر است؟

۱. زمان تمرین      ۲. مدت تمرین      ۳. حجم تمرین      ۴. فشار تمرین

۲۰- علائم فیزیولوژیکی و روان شناختی ناشی از تحلیل رفتگی ورزشکاران کدام است؟

۱. افزایش وزن بدن      ۲. احساس نشاط کردن  
۳. سرماخوردگی، بی خوابی و بی اشتها      ۴. خواب زیاد

۲۱- کدام گزینه از عمده ترین علائم روان شناختی تحلیل رفتگی می باشد؟

۱. کاهش توان هوازی  
۲. افزایش بی خوابی  
۳. کاهش اشتها و تمایلات جنسی  
۴. واکنش منفی فزاینده نسبت به فشارهای برخلاف فشارهای حاد

۲۲- از نظر باندورا در میان جنبه های مختلف خود آگاهی، کدام تصورات در زندگی روزمره اثرگذارتر می باشد؟

۱. خود کارایی      ۲. انگیزش      ۳. باورهای توانایی فردی      ۴. خود آگاهی فردی

۲۳- بیش تمرینی پاراسمپاتیک در بین کدام ورزشکاران مشاهده می گردد؟

۱. ورزشکاران سرعتی      ۲. ورزشکاران قدرتی  
۳. ورزشکاران استقامتی      ۴. ورزشکاران دو ۱۰۰ متر

۲۴- کدام گزینه مربوط به اثرات بیوشیمیایی بیش تمرینی می باشد؟

۱. کاهش تولید اسید اوریک      ۲. تعادل مثبت بیش تمرینی  
۳. کاهش گلیکوژن عضله و خون      ۴. کاهش سطوح آنزیم خون

۲۵- جهت بازگشت به حالت اولیه بعد از پارگی و ضرب خوردگی های ناشی از تمرین، کدام راهکار مؤثر است؟

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

۲۶- کدام روز اولین کاهش تدریجی تمرینات است که البته باز هم با حفظ رژیم کربوهیدراتی بالا و مایعات فراوان توأم است؟

۱. هفت روز پس از مسابقه      ۲. هفت روز پیش از مسابقه  
۳. پنج روز پس از مسابقه      ۴. شش روز پیش از مسابقه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: علم تمرین ۲

www.PnuNews.com

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

www.PnuNews.net

۲۷- ورزشکاران و مربیان باید از دوی پیچیده روزانه که با سرعت زیاد انجام می شود و یا تمرینات شدید شبیه مسابقه بپرهیزند " مربوط به چند روز پیش از مسابقه می باشد؟

- ۰۱. یک روز پیش از مسابقه
- ۰۲. یک ماه روز پیش از مسابقه
- ۰۳. روز مسابقه
- ۰۴. هفت روز پیش از مسابقه

۲۸- بهترین شرایط تطابق پذیری به گرما در ورزشکار چه زمانی حادث می شود؟

- ۰۱. فعالیت با شدت ۶۰ تا ۸۰ درصد VO2 max
- ۰۲. فعالیت با شدت ۵۰ تا ۹۵ درصد VO2 max
- ۰۳. فعالیت با شدت ۱۰ تا ۳۰ درصد VO2 max
- ۰۴. فعالیت با شدت ۳۰ تا ۸۰ درصد VO2 max

۲۹- کدام گزینه یکی از علل عمده مرگ های غیر منتظره در نزد ورزشکاران جوان می باشد؟

- ۰۱. ضربات زودرس بطنی
- ۰۲. پرولاپس دریچه میترال
- ۰۳. کاردیومیوپاتی هایپرتروفیک
- ۰۴. پارگی آئورت سینه ای

۳۰- کدام یک از گزینه های زیر، از موارد محدودیت در اجرای ورزشی نیست؟

- ۰۱. بیماری های کرونر قلب
- ۰۲. کاردیومیوپاتی هایپرتروفیک
- ۰۳. استفاده از داروهای نیروزا
- ۰۴. سندرم مارفان یا آئورت متنوع