

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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 کدامیک از اصول علمی تمرین، جلسات تمرین بایستی از ساده به مشکل برنامه ریزی گردند؟

- ۰۱ اصل اضافه بار
۰۲ اصل برگشت پذیری
۰۳ اصل ویژگی
۰۴ اصل پیشرفت تدریجی

۲- کدام گزینه جزء توانائی های غالب ورزش به شمار آمده و زیربنای تمرینات اختصاصی در سال های اولیه تمرین می باشد؟

- ۰۱ قدرت، انعطاف پذیری، استقامت
۰۲ سرعت، استقامت، انعطاف پذیری
۰۳ استقامت، سرعت، قدرت
۰۴ انعطاف پذیری، قدرت، هماهنگی

۳- کدام گزینه مهم ترین قابلیت حرکتی پایه می باشد؟

- ۰۱ قدرت
۰۲ سرعت
۰۳ استقامت
۰۴ تعادل

۴- در کدام نوع انقباض، عضلات در تمام طول دامنه حرکتی با سرعت ثابت منقبض شده و به صورت بیشینه درگیر می شوند؟

- ۰۱ انقباض ایزومتریک
۰۲ انقباض ایزوکینتیک
۰۳ انقباض ایزوتونیک
۰۴ انقباض اکسنتریک

۵- در ارزیابی قدرت نسبی یک ورزشکار، چه زمانی می توان گفت که قدرت نسبی وی بیشتر شده است؟

- ۰۱ زمانی که وزن بدن ورزشکار افزایش یافته و قدرتش کاهش یابد
۰۲ زمانی که وزن بدن ورزشکار افزایش یافته و قدرتش افزایش یابد
۰۳ زمانی که وزن بدن ورزشکار کاهش یافته و قدرتش ثابت بماند
۰۴ زمانی که وزن بدن ورزشکار ثابت بماند و قدرتش کاهش یابد

۶- در تمرین های استقامت قدرتی، معمولاً میزان مقاومت چند درصد یک تکرار بیشینه (RM ۱) می باشد؟

- ۰۱ ۱۰ تا ۳۰ درصد
۰۲ ۳۰ تا ۵۰ درصد
۰۳ ۵۰ تا ۷۰ درصد
۰۴ ۷۰ تا ۹۰ درصد

۷- کدام عبارت پیرامون قدرت و عوامل تاثیرگذار روی آن صحیح است؟

- ۰۱ وراثت تأثیری در نسبت تارهای کند انقباض و تند انقباض ندارد.
۰۲ قوی تر بودن مردان نسبت به زنان را می توان به توده عضلانی بزرگ تر و حجیم تر نسبت داد.
۰۳ عضلاتی که دارای درصد بیشتری از تارهای کند انقباض می باشند، قدرت بیشتری تولید می کنند.
۰۴ تنش تولید شده توسط یک عضله با سطح مقطع عضلانی رابطه ای ندارد.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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

۸- سیستم عصبی مرکزی با چه مکانیسمی موجب تحریک واحدهای حرکتی بیشتر در عضله و ایجاد قدرت بیشتر می شود؟

- ۱. افزایش تعداد تکانه های عصبی
- ۲. کاهش تعداد تکانه های عصبی
- ۳. کاهش شدت تکانه های عصبی
- ۴. افزایش شدت تکانه های عصبی

۹- افزایش انگیزه و اعتماد به نفس ورزشکار، از طریق کدام عامل باعث افزایش قدرت عضلانی می شود؟

- ۱. کاهش مهار عصبی و افزایش قدرت تکانه های عصبی
- ۲. افزایش مهار عصبی و افزایش قدرت تکانه های عصبی
- ۳. کاهش مهار عصبی و کاهش قدرت تکانه های عصبی
- ۴. افزایش مهار عصبی و کاهش قدرت تکانه های عصبی

۱۰- در مراحل آغازین تمرین های مقاومتی جهت ازدیاد قدرت بدن، ابتدا بهتر است کدام دسته از عضلات تقویت شوند؟

- ۱. عضلات بالا تنه
- ۲. عضلات پائین تنه
- ۳. عضلات مرکزی
- ۴. عضلات ضمیمه ای

۱۱- کدام دسته از حرکات زیر باعث افزایش توده عضلانی بیشتری شده و بالاترین انتقال قدرت را به فعالیت ورزشی اصلی در پی خواهد داشت؟

- ۱. حرکات تک عضوی
- ۲. حرکات ساختاری
- ۳. حرکات عمودی
- ۴. حرکات موضعی

۱۲- زمانی که هدف ورزشکار افزایش قدرت بیشینه باشد، مناسب ترین زمان استراحت بین هر دوره (set) چند دقیقه است؟

- ۱. ۵ دقیقه
- ۲. ۴ دقیقه
- ۳. ۲ تا ۳ دقیقه
- ۴. ۱ دقیقه

۱۳- در برنامه های تمرین قدرتی معمولاً برای حرکات اصلی، انجام چند دور حرکت پیشنهاد می شود؟

- ۱. ۸ تا ۱۰ دور
- ۲. ۶ تا ۸ دور
- ۳. ۴ تا ۶ دور
- ۴. ۲ تا ۴ دور

۱۴- در روند طراحی تمرینات، مهمترین نقطه ضعف روش تجزیه ای (تمرین دادن یک عضله خاص و نه همه عضلات درگیر) کدام گزینه است؟

- ۱. عدم ایجاد سازگاری های قلبی- تنفسی
- ۲. افت انگیزه ورزشکار
- ۳. فرسودگی مفصلی
- ۴. عدم ایجاد سازگاری های موضعی

۱۵- این ویژگی ها مربوط به کدامیک از روش های تمرین قدرتی می باشد: «از رایج ترین الگوهای باردهی و شیوه های افزایش قدرت حداکثر است و فاصله استراحت بین هر دوره ۱ تا ۲ دقیقه در نظر گرفته می شود.»

- ۱. روش پر شدت
- ۲. روش مک کوئین
- ۳. روش اسپاسوف
- ۴. روش هرمی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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

۱۶- کدام گزینه از مزایای روش انفجاری در تمرینات قدرتی می باشد؟

- ۰۱ افزایش همزمان قدرت انفجاری و قدرت نسبی
- ۰۲ افزایش حجم عضلانی
- ۰۳ شدت زیاد و اجرای کم خطر
- ۰۴ برای ژیمناست ها و پرش کنندگان مناسب است.

۱۷- احتمال بروز پدیده مانور والسالوا در کدام یک از انواع روش های تمرین قدرتی بیشتر می باشد؟

- ۰۱ روش انفجاری
- ۰۲ روش تمرین برون گرا
- ۰۳ روش تمرین ایستا
- ۰۴ روش دلورم و واتکینز

۱۸- کدام یک از موارد زیر تاثیر کمتری در ایجاد آسیب در حین انجام تمرین های قدرتی دارد؟

- ۰۱ تکنیک غلط
- ۰۲ گرم نکردن
- ۰۳ تمرین یکطرفه
- ۰۴ سرد نکردن

۱۹- کدام عبارت ذیل در مورد شیوه صحیح تنفس، درست می باشد؟

- ۰۱ بایستی نفس حبس شده و سپس اعمال نیرو شود.
- ۰۲ بایستی از چندین دم کامل و عمیق قبل از بلند کردن وزنه استفاده شود
- ۰۳ بایستی تنفس به صورت طبیعی باشد و نفس حبس نشود
- ۰۴ حبس نفس قبل از بلند کردن اشیا به بهبود عملکرد قلب کمک می کند

۲۰- کدام گزینه جزء سازگاری های ناشی از تمرینات استقامتی می باشد؟

- ۰۱ کاهش ضربان قلب استراحتی
- ۰۲ کاهش اکسیژن مصرفی بیشینه
- ۰۳ افزایش فشارخون شریانی
- ۰۴ کاهش حجم کل خون

۲۱- کدامیک از روش های تمرین استقامتی جهت کنترل وزن و افزایش ظرفیت دستگاه قلبی- تنفسی در سنین میانسالی و سالمندی مناسب تر می باشد؟

- ۰۱ روش تداومی پرشدت
- ۰۲ جاگینگ
- ۰۳ روش فارتلک
- ۰۴ روش تناوبی

۲۲- کدام روش تمرین استقامتی دارای تنوع بهتری بوده و باعث کاهش خستگی روانی ناشی از جلسات زیاد تمرین می شود؟

- ۰۱ روش تناوبی
- ۰۲ روش تداومی
- ۰۳ جاگینگ
- ۰۴ روش فارتلک



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ 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

۲۳- کدام فاکتور آمادگی جسمانی از درجه تمرین پذیری کمتری برخوردار بوده و توسعه آن به چندین سال تمرین نیاز دارد؟

۰۱. استقامت ۰۲. قدرت ۰۳. سرعت ۰۴. انعطاف پذیری

۲۴- کدامیک از عوامل تعیین کننده عملکرد سرعتی به صورت وراثتی تعیین می شود و به واسطه تمرین تغییر نمی کند؟

۰۱. ترکیب عضله ۰۲. تکنیک
۰۳. قدرت انفجاری ۰۴. ذخایر بیوشیمیایی و ویژگی های متابولیکی

۲۵- فاصله زمانی بین ارائه محرک تا بروز پاسخ چه نامیده می شود؟

۰۱. زمان حرکت ۰۲. زمان واکنش ۰۳. زمان سرعت حرکت ۰۴. قابلیت هماهنگی

۲۶- احتمال ایجاد آسیب در کدامیک از انواع تمرینات انعطاف پذیری بیشتر می باشد؟

۰۱. ایستا ۰۲. دینامیک ۰۳. فعال ۰۴. بالستیک

۲۷- کدام عبارت پیرامون انعطاف پذیری صحیح می باشد؟

۰۱. میزان انعطاف پذیری در مردان بیشتر از زنان می باشد
۰۲. با افزایش سن میزان انعطاف پذیری بیشتر می شود.
۰۳. انعطاف پذیری به عواملی همچون سن، جنس، قد، وزن و حجم عضله وابسته است
۰۴. چربی اضافی باعث افزایش دامنه حرکتی می شود

۲۸- جمله ذیل بیانگر کدام خاصیت بافت نرم می باشد؟

- « توانایی بافت نرم برای ایجاد یک طول جدید و بزرگتر بعد از این که نیروی کششی از روی آن برداشته شود»
۰۱. پلاستیسیته ۰۲. الاستیسیته ۰۳. طولی شدگی ۰۴. ارتجاعی

۲۹- میزان زمان مناسب جهت نگه داشتن کشش در حرکات کششی ایستا کدام است؟

۰۱. ۵ تا ۱۰ ثانیه ۰۲. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه ۰۳. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ۰۴. ۳۰ تا ۴۵ ثانیه

۳۰- در کدام یک از روش های تمرین کششی، از تحریک گیرنده های عمقی برای افزایش انعطاف پذیری استفاده می شود؟

۰۱. کشش غیرفعال ۰۲. کشش ایستا ۰۳. کشش بالستیک ۰۴. کشش PNF