

استان:

کارشناسی (سترن)

تعداد سوالات: سنتی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): سنتی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری

PNU.COM
PNU News Agency

مجاز است.



نام درس: علم تمرین ۱
رشته تحصیلی / گذار: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۷

گذ سوی سؤال: یک (۱)

استفاده از:

امام خمینی (ره): این محروم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. بر اساس این اصل افراد به محرکهای تمرینی مشابه، پاسخهای متفاوت می‌دهند؟

ب. اصل اضافه بار

د. اصل تفاوت‌های فردی

الف. اصل ویژگی

ج. اصل پیشرفت تدریجی

۲. در مثلث سه گانه توانایی زیست حرکتی غالب، ورزش وزنه برداری به کدام سمت گرایش دارد؟

د. استقامت

ب. قدرت حداکثر

ج. سرعت حداکثر

الف. قدرت

د. ایزو متريک

ب. کانسنتریک

ج. اکسنتریک

الف. ايزوتونيک

۳. فرآيند انقباض منفي در کدام يك از انواع انقباضات عضلانی وجود دارد؟

د. استقامت

ب. قدرت مطلق

ج. قدرت نسبی

الف. قدرت مطلق

د. قدرت عمومي

ب. قدرت مطلق

ج. قدرت نسبی

الف. قدرت حداکثر

د. قدرت عمومي

ب. قدرت مطلق

ج. قدرت نسبی

الف. قدرت حداکثر

د. اندام‌های وتری - گلزاری

ب. فعال شدن دوکهای عضلانی

ج. اندام‌های وتری

الف. بازتاب ساده

۴. ميزان انباشتگي ATP و فسفو کراتين در کدام يك از فعالitehای زير از اهميت بيشرتري برخوردار است؟

الف. فعالitehای استقامتی ب. فعالitehای پرشدت ج. فعالitehای سرعتی د. فعالitehای نيمه استقامتی

۵. در حرکت جلو بازو با هالتر بهره مکانيکي در چه زاویه‌اي از آرنج بيشرترين مقدار است؟

د. ۱۸۰ درجه

ب. ۱۲۰ درجه

ج. ۱۷۵ درجه

الف. ۹۰ درجه

۶. تقویت عضلات تنہ جهت تحمل وزن بدن و حمایت از اندامها به کدام اصل اشاره دارد؟

ب. افزایش قدرت تاندونها

الف. توسعه انعطاف‌پذیری مفاصل

د. توسعه قدرت عضلات ثابت کننده

ج. توسعه قدرت مرکزی

۷. اجرای متناوب حرکات مختلف توسط یک گروه عضلانی مشابه با فاصله استراحت کم یا بدون استراحت چه نامیده می‌شود؟

د. دور حجمی

ب. دور ترکیبی

ج. دور فشرده

الف. دور فزاینده

د. دور حجمی

ب. دور ترکیبی

ج. دور فشرده

الف. دور فزاینده

د. ۳ دقیقه

ب. ۳۰ ثانية

ج. یک دقیقه

الف. ۱۵ ثانية

۸. تعداد تکرارهای اجرا شده در یک جلسه کار چه نامیده می‌شود؟

د. ظرفیت تمرین

ب. شدت تمرین

ج. تواتر تمرین

الف. حجم تمرین

استان:

کارشناسی (سترنی)

تعداد سوالات: سنتی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): سنتی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور

دانشجویان

خبرگزاری

PNU.COM
PNU News Agency

مجاز است.



نام درس: علم تمرین ۱
رشته تحصیلی / گذرنامه: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۷

گذرنامه: یک (۱)

استفاده از:

۱۳. برتری فیزیولوژیکی استفاده از روش هرمی برای افزایش قدرت، نسبت به دیگر روشها چیست؟
 الف. افزایش استراحت
 ج. فراخوانی واحدهای حرکتی بیشتر
۱۴. کدامیک از روشهای هرمی برای برنامه های تندرستی و سلامتی افراد مبتدی مناسب است؟
 الف. دلورم و واتکینز ب. مک کوئین ج. انفجاری د. اسپاسوف
۱۵. در کدامیک از روشهای تمرین قدرتی، قدرت در کمترین زمان افزایش و تا ۷۲ ساعت بعد حفظ می شود؟
 الف. دلورم و واتکینز ب. مک کوئین ج. هرمی د. اسپاسوف
۱۶. در کدامیک از انواع انقباضات در نقطه گیر معین، قدرت عضله در آن زاویه افزایش می یابد؟
 الف. برون گرا ب. درون گرا ج. ایزومتریک د. ایزوکننیک
۱۷. کدامیک از انواع انقباضات برای بیماران مبتلا به پرولاپس خطرناک است؟
 الف. برون گرا ب. درون گرا ج. ایزومتریک د. ایزوکننیک
۱۸. ورزش هایی نظری شنای ۱۰۰ متر و دوهای ۲۰۰ متر به کدامیک از انواع استقامت نیاز دارند؟
 الف. کوتاه مدت ب. میان مدت ج. بلند مدت د. عمومی
۱۹. کدامیک از انواع دویدن در بین دوندگان ۱۵۰۰ متر تا دوندگان ماراتن عمومیت دارد؟
 الف. تناوبی ب. تداومی کم شدت ج. تداومی پرشی د. دویدن تکراری
۲۰. از کدام روش برای افزایش ظرفیت دستگاه قلبی - تنفسی و کنترل وزن بدن به ویژه در میانسالی استفاده می شود؟
 الف. دویدن تکراری ب. دوی تناوبی ج. دوی تداومی د. جاگینگ
۲۱. کدام گزینه جزء سازگاریهای فیزیولوژیکی ناشی از تمرین بی هوازی است؟
 الف. افزایش تبدیل تارهای نوع دوم به نوع حد واسط
 ب. کاهش فعالیت آنزیم فسفوفروکتوکنیزاز
 ج. کاهش تحمل لاكتات خون در سطح بیشینه
 د. کاهش غلظت لاكتات خون در تمرین زیر بیشینه
۲۲. مهمترین عامل مؤثر بر عملکرد سرعتی کدام است؟
 الف. تکنیک ب. دستگاه عصبی ج. ترکیب عضله د. قابلیت عکس العمل
۲۳. عبارت زیر به کدامیک از انواع انعطاف پذیری اشاره دارد؟
 «توانایی کاربرد دامنه حرکتی مفصل در اجرای یک فعالیت بدنی با سرعت طبیعی یا زیاد»
 الف. ایستا ب. بالستیک ج. دینامیک د. فعال
۲۴. در کدامیک از انواع انعطاف پذیری برای افزایش دامنه حرکتی، از کشتاور بدن یا عضو در حال حرکت استفاده می شود؟
 الف. ایستا ب. بالستیک ج. دینامیک د. فعال

استان:

کارشناسی (سترن)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

مجاز است.



نام درس: علم تمرین ۱
رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۷

گذ سری سوال: یک (۱)

استفاده از:

۲۵. کدامیک از عوامل زیر در استحکام مفصل نقش ندارد؟

الف. شکل سطوح غضروفی

ج. عمل کنترل کننده عضلات

ب. اثر بازدارنده لیگامنتها

د. ترکیب شیمیایی بافت مفصلی

۲۶. از لحاظ ساختمان بدنی کدام دسته از افراد از انعطاف‌پذیری کمتری برخوردارند؟

الف. مژومورف

ب. اکتومورف

ج. اندومورف

د. اکتومزومورف

۲۷. کدامیک از انواع کشش، شامل حرکات سریع و ضربه‌ای است؟

الف. ایستا

ب. پویا

ج. غیرفعال

د. PNF

۲۸. کدامیک از شیوه‌های کششی PNF هنگام محدودیت‌های حرکتی یا فعالیتهای همراه با درد استفاده می‌شود؟

الف. H-R

ب. C-R

ج. CR-AC

د. CRC

۲۹. به حالتی از زاویه مفصلی گفته می‌شود که قدرت عضلات در آن زاویه کمتر است؟

الف. نقطه شروع

ب. نقطه صفر

ج. نقطه کلر

د. نقطه خواب عضله

۳۰. هنگام دویدن تداومی پرشدت، ضربان قلب چند درصد ضربان قلب بیشینه است؟

الف. ۵۵ تا ۷۵ درصد

ب. ۷۵ تا ۸۵ درصد

ج. ۸۵ تا ۹۵ درصد

د. ۹۰ تا ۱۰۰ درصد