



امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. رقابتهای شنای زنان در بازیهای المپیک در سال ۱۹۱۲ در چه مادههایی آغاز شد؟

- الف. ۱۰۰ متر کرال سینه و ۴۰۰ متر آزاد امدادی
ب. ۵۰ متر کرال سینه و پشت
ج. ۱۰۰ متر کرال سینه و پشت
د. ۵۰ متر کرال سینه و ۲۰۰ متر آزاد امدادی

۲. کدام گزینه از تعاریف زیر غلط می باشد؟

الف. تکامل شناختی عبارت است از تکامل توانایی تفسیر کردن و پردازش اطلاعات

ب. رشد به تغییرات پیچیده‌ای گفته می شود که عملکردهای بدنی و جنسی بین تولد تا بزرگسالی را شامل می شود.

ج. تکامل هیجانی به شروع مفاهیم خود و تیم و تکامل مهارتهایی مثل راهبردهای آرمیدگی، تمرکز و کنار آمدن گفته می شود.

د. بلوغ به پیدایش و رسیدن به تکامل ساختارهای بدن، ویژگی‌های جنسی، رفتاری و ظرفیت هوشی گفته می شود.

۳. شناگری که سن تقویمی اش معادل ۱۰ سال باشد، سن تکاملی اش می تواند بین چه سالهایی متغیر باشد؟

- الف. ۱۰ تا ۱۴ سال
ب. ۸ تا ۱۲ سال
ج. ۱۰ تا ۱۲ سال
د. ۱۲ تا ۱۴ سال

۴. استخوانهای موجود در ستون مهره‌ها، از لحاظ تقسیم بندی، جزو کدام دسته قرار می گیرند؟

- الف. استخوانهای دراز
ب. استخوانهای کوتاه
ج. استخوانهای پهن
د. نامنظم

۵. چند درصد وزن بدن را عضلات تشکیل می دهند؟

- الف. ۲۰٪
ب. ۳۰٪
ج. ۴۰٪
د. ۵۰٪

۶. در عمل پرس نیمکت، زمانی که بدن به پایین می رود، نوع انقباض عضله سه سر بازویی چگونه است؟

- الف. ایزومتریک
ب. ایزوکنتریک
ج. اسنتریک
د. کانسنتریک

۷. عضلاتی که یک اندام یا بخشی از بدن را از خط میانی بدن دور می کنند، چه نام دارند؟

- الف. Flexors
ب. Extensors
ج. Abductors
د. Adductors

۸. کدام سیستم انرژی فعالیتهای فوق العاده سریع یا کم مقاومت که ۱۰ ثانیه یا کمتر به طول می انجامد را تأمین می کند؟

- الف. ATP
ب. هوازی
ج. ATP-CP
د. بی هوازی با لاکتیک

۹. یک مربی شنا در مرحله تکاملی عمدتاً باید از کدام سیستم در تمرینات استفاده کند؟

- الف. ATP
ب. هوازی
ج. بی هوازی
د. ATP و هوازی

۱۰. کدام گزینه جزء مرحله اجرا در تکنیک غوطه وری نمی باشد؟

الف. با احتیاط دستها را تا ناحیه مچ به زیر آب بکشید.

ب. تا آنجا که ممکن است نفس را حبس کنید.

ج. به آرامی به زیر آب بروید تا تمام وزن از انگشتان رها شود.

د. با چشمان باز کاملاً به جلو نگاه کنید.



۱۱. کدام گزینه از خطاهای غوطه‌وری به پشت نیست؟

الف. باسن تمایل به پایین افتادن داشته باشد.

ب. صورت به زیر آب برود.

ج. بازدم و دم خیلی سریع و کامل انجام شود.

د. بدن نزدیک به حالت عمودی در آید.

۱۲. قرار گرفتن دستها در کنار بدن در کدام مرحله حرکت پروانه‌ای دست انجام می‌شود؟

الف. مرحله شناوری ب. مرحله پایانی ج. مرحله آمادگی د. مرحله غوطه‌وری به پشت

۱۳. دشوارترین مهارت در شنا کدام است؟

الف. کنترل تنفس ب. غوطه‌وری به پشت ج. غوطه‌وری به سینه د. حرکت دست پروانه‌ای

۱۴. نیروی مقاوم ایجاد شده به وسیله شکل بدن شناگر در آب، چه نام دارد؟

الف. نیروی مقاوم موجی ب. نیروی مقاوم گردابی

ج. نیروی مقاوم اصطکاکی د. نیروی مقاوم فشاری

۱۵. شناگران معمولاً آهنگ شش ضربه‌ای را در چه نوع شنای استفاده می‌کنند؟

الف. شناهای نیمه استقامتی ب. استقامتی

ج. سرعتی د. نیمه استقامتی و استقامتی

۱۶. کدام تکنیک شنا باعث پدید آمدن کمیته فنی شنا در فیما در سال ۱۹۵۴ شد؟

الف. کرال سینه ب. کرال پشت ج. پروانه د. قورباغه

۱۷. اهمیت تمرین شنا با مشت بسته درشنای کرال سینه کدام است؟

الف. عمل دست را با پازدن شش ضربه‌ای تلفیق نمایند.

ب. مسافت شنا در هر سیکل کامل دست را افزایش دهند و کنترل حرکت دست را به خوبی تمرین نمایند.

ج. عمل پای شش ضربه‌ای را با عمل دست تلفیق نمایند.

د. آگاهی شناگر از مشارکت دست در پیش بردن را افزایش دهند و اهمیت بالا بودن آرنج در مدت مرحله جلو بردن را تأکید کند.

۱۸. توضیح گفتاری زیر برای رفع کدام خطای شنای کرال سینه به کار می‌رود؟

« درست مثل اینکه خودتان را روی یک طناب در پایین خط میانی بدن می‌کشید. »

الف. الگوی پا نامشخص است.

ب. سر خیلی پایین است.

ج. در حین مرحله پیشران، حرکت دست به سمت خارج بیش از حد است.

د. به پایین انداختن آرنج در جریان مرحله پیشران.



۱۹. پوشیدن لباسهای شنای صیقلی و تراشیدن موهای سطح بدن باعث کاهش کدام نیروی مقاوم می‌باشد؟
الف. نیروی مقاوم تلاطمی
ب. نیروی مقاوم فشاری
ج. نیروی مقاوم سطحی
د. نیروی مقاوم موجی
۲۰. کدام گزینه مربوط به مرحله پایانی غوطه وری به پشت می‌باشد؟
الف. با دو انگشت هر دست لبه استخر را گرفتن
ب. جمع شدن پاها به بالا
ج. پشت را کاملاً به حالت قوس درآوردن
د. دستها را به خارج حرکت دادن و به آرامی بالای سر بردن
۲۱. کدام گزینه خاص مرحله اجرای غوطه‌وری به سینه نیست؟
الف. صورت را روی آب قرار دهید و به کف استخر نگاه کنید.
ب. دستها را به طرف پایین و به طرف ساق پاها قرار دهید.
ج. پاها را به پشت و دستها را به جلو باز کنید.
د. از ناحیه مفصل رانها به طرف جلو خم شوید.
۲۲. کدام گزینه در مورد نیروی شناوری صحیح نمی‌باشد؟
الف. یک فرد بزرگسال در سن ۲۰ سالگی برای حفظ غوطه‌وری خود به حرکات پای کمتری نیاز دارد.
ب. نیروی شناوری یک ویژگی ارثی بدنی است و نیاز به یادگیری ندارد.
ج. کنترل نیروی شناوری بستگی به کنترل مقدار نیروی شناوری از راه کنترل تنفس دارد.
د. اساس تمام شناها این حقیقت است که بدن شما از آب سبکتر است.
۲۳. دستجات بافت فیبروزی که استخوانهای شرکت کننده در مفاصل را به یکدیگر وصل می‌کند، چه نام دارد؟
الف. ضریع
ب. لیگامنتها
ج. غضروف
د. تاندون
۲۴. در چه فاصله‌ای قبل از مسابقه به هنگام روز، خوردن موز، ماست، بیسکویت و میوه بلامانع است؟
الف. یک ساعت
ب. ۹۰ دقیقه
ج. ۳۰ دقیقه
د. ۲ ساعت