

سوال ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات: تستی : ۲۴ تشریحی : ۰

عنوان درس: شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷ ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- کدام گزینه ذیل، جز محیط یادگیری محسوب می گردد؟

۱. تغذیه
۲. شیوه آموزشی مورد استفاده
۳. انعطاف پذیری
۴. سیستم های انرژی

۲- کدام روش آموزش برای یادگیری مهارت های شنا موثرتر است؟

۱. تعداد جلسات کم در هر هفته با مدت زمان کم برای هر جلسه
۲. تعداد جلسات کم در هر هفته با مدت زمان زیاد برای هر جلسه
۳. تعداد جلسات زیاد در هر هفته با مدت زمان کوتاه (۳۰ دقیقه) برای هر جلسه
۴. برای یادگیری بهتر، باید تعداد جلسات تمرین تا حد ممکن کاهش یابد

۳- با افزایش سن چه تغییری در مواد سازنده استخوان ها اتفاق می افند؟

۱. درصد مواد آلی و غیر آلی استخوان ها زیاد می شود.
۲. درصد مواد آلی استخوان ها زیاد می شود.
۳. درصد مواد آلی و غیر آلی استخوان ها کم می شود.
۴. درصد مواد غیر آلی استخوان ها زیاد می شود.

۴- در مرحله سنی ۶ الی ۱۲ سالگی، خطر آسیب دیدگی در کدام انعطاف پذیری بیشتر است؟

۱. پویا
۲. ایستا
۳. غیر فعال
۴. فعال

۵- انجام کدام یک از تمرینات زیر، جز فعالیت های تقویت عضلات ناحیه پشت در خشکی می باشد؟

۱. اسکی صحرانوردی
۲. شنای روی زمین با قرار دادن زانوها بر روی زمین
۳. طناب کشی
۴. لاستیک کشی

۶- در ابتدای یک مسابقه شنا، انرژی مورد نیاز از کدام سیستم بدست می آید؟

۱. سیستم هوایی
۲. سیستم بی هوایی و هوایی
۳. سیستم بی هوایی با لاكتیک
۴. سیستم بی هوایی با لاستیک

سوال ۱: یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۷- کدام گزینه ذیل در ارتباط با فوائد یک برنامه تمرينی انعطاف پذیری سیستماتیک صحیح نمی باشد؟

۱. افزایش تانسیون عضلات
۲. تعديل درد ایجاد شده در هنگام فعالیت
۳. آماده کردن عضلات اصلی و مفاصل

۸- در شناهای نزدیک به سرعت بیشینه، چه مقدار زمان برای بازیافت لازم است؟

- | | | | |
|-----------|-------------------|--------------------|------------|
| ۱. ۶ ساعت | ۲. ۵ الی ۱۰ دقیقه | ۳. ۴۵ الی ۶۰ دقیقه | ۴. ۲۴ ساعت |
|-----------|-------------------|--------------------|------------|

۹- استفاده از کمربند شناور اسفنجی برای چه افرادی توصیه می گردد؟

۱. افراد چاق
۲. افراد بسیار چاق
۳. افراد قد بلند

۱۰- نخستین حرکت شنای به جلو برنده بدن که افراد هنگام شنا یاد می گیرند، کدام است؟

۱. حرکت پاهای در کرال سینه
۲. غوطه وری
۳. حرکت پای قورباغه

۱۱- قوس ندادن به پشت و اندکی جدا کردن دست ها و پaha از هم به هنگام اجرای غوطه وری به سینه، جهت اصلاح کدام خطای غوطه وری سینه می باشد؟

۱. فرو رفتن بدن در آب
۲. چرخیدن بدن به یک سمت
۳. مشکل در ایستادن مجدد

۱۲- در مورد سرعت جریان لایه ای اطراف شناگر، کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. نزدیکترین لایه به بدن بیشترین سرعت جریان لایه ای را دارد.
۲. دورترین لایه به بدن بیشترین سرعت جریان لایه ای را دارد.
۳. سرعت جریان لایه ای با فاصله لایه ای از بدن ارتباطی ندارد.
۴. سرعت جریان لایه ای در همه لایه ها یکسان است.

سروال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

٢٤ : تسویی : تعداد سوالات : تشویحی :

عنوان دوسي: شنا1، شنا1-عملی

روشهای تربیت بدنی و علوم ورزشی: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی آسیب شناسی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۷۷

۱۳- کدام تمرين به شناگران کمک می کند تا آگاهی لازم را از وضعیت مطلوب بدن برای مسابقه های مختلف بدست آورند؟

۱. شنای کرال سر بالا
۲. شنای کرال سینه با یک دست
۳. تمرین پاردن
۴. شنا با مشت بسته

۱۴- وقتی یک مایع در طول سطحی حرکت کند، همچنان که میزان جریان مایع در طول سطح افزایش می‌باید، فشار مایع وارد به سطح، چه تعجبی، می‌گردد؟

۱. تغییری نمی کند
۲. کاهش می یابد
۳. بسیار افزایش می یابد
۴. افزایش می یابد

^{۱۵}- اصلاح گفتاری (درست مثل اینکه روی بشکه قوار گرفته ای) برای کدام خطای در آموزش کراول سینه به کار می رود؟

۱. الگوی پای نامشخص
۲. حرکت سریع سر
۳. بایین انداختن آرنج در چریان مرحله بیشتران
۴. داشتن حرکت کج

۱۶- کدام شنا، سب بعتنے، شنا مہ، یاشد؟

۱. ک ||، شسته
۲. بوانه
۳. قه، باغه
۴. ک ||، سنه

۱۷- آهنگ دو ضربه ای، با در کدام یک از شناهای زیر کاربرد نیست؟، دارد؟

۱. شناهای سرعتی و پس از برگشت ها
 ۲. شنای نیمه استقامتی و استقامتی
 ۳. شنای معمولی
 ۴. شناهای سرعتی و قتاً از برگشت ها

۱۸- عما، یا، استاندارد در شنای که ۱۱ سنه، آهنگ حند ضربه ای است؟

۱. هشت پرسه ای،
 ۲. حما، پرسه ای،
 ۳. شش، پرسه ای،
 ۴. دو پرسه ای،

۱۹- کدام یک از روش‌های یازدن در کمال سینه به کنترل حرکت دست کمک بیشتری می‌کند؟

۱. شنای کرال سینه با ۴ ضربه پا
۲. شنای کرال سینه با ۶ ضربه پا
۳. شنای کرال سینه با ۸ ضربه پا
۴. شنای کرال سینه با ۱۰ ضربه پا

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشویحی: ۰

تعداد سوالات: قسمی: ۲۴ تشریحی:

عنوان دوسر: شنا، شنا-عملی

روش تحقیقی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی آسیب شناسی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تدرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (نایپوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۷۷

۲۰- هنگام نفس گیری در شنای کرال سینه، بازدم و دم از چه طریقی انجام می گیرد؟

۱. بازدم از راه دهان و بینی، دم از راه دهان و بینی

۲. بازدم از راه دهان و بینی، دم از راه دهان و بینی

۳. بازدم از راه بینی، دم از راه دهان و بینی

۴. بازدم از راه دهان، دم از راه بینی

۲۱- کدام گزینه ذیل شنای بیکنده در رشته های آزاد می باشد؟

۱. شنای پروانه
 ۲. شنای کرا، سنه
 ۳. شنای قورباغه
 ۴. شنای کمرا، بیشت

-۲۲- کنگه فینا در المیک ۱۹۸۸ حداکثر شناور، زیر آب مجاز در شناهای بسته احقد، تعیین کرد؟

- ١٠ متر . ١٥ مت . ٢٠ متر . ٢٥ مت . ٤

۲۳-۵. هنگام غطه ای، به بیشتر با حد کت پوانه ای دست، اگر باها دی، باید قرار گرد و ش اصلاح کدام گینه ذیبا می باشد؟

۱. انگشتان دست را از هم باز کنید

۲. فشار به پایین را دائماً حفظ کنید

۳. مج و آرنج را شل و آزاد نگه دارید

۴. حرکت پروانه ای دست به جلو را سریع تر انجام دهید

۲۴- نیروی مقاوم ایجاد شده بوسیله شکل یمدن شناگر در آب چه نام دارد؟

۱. نیروی مقاوم گردابی
 ۲. نیروی مقاوم فشاری
 ۳. نیروی مقاوم اصطکاکی
 ۴. نیروی مقاوم موجی