

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

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

۱- شناگران برای آسان و روان شناکردن، در مفاصل اصلیشان به کدام مورد نیاز خواهند داشت؟

۱. قدرت ایزومتریک ۲. قدرت ایزوکتیک ۳. انعطاف پذیری ۴. استقامت در قدرت

۲- چرا محور آموزش و یادگیری شنا در سنین بین ۶ تا ۱۲ سالگی قرار گرفته است؟

۱. موثر بودن کمی الگوی آموزش
۲. موثر بودن آموزش طولانی مدت
۳. اوج تکامل شناختی کودکان در این سنین
۴. داشتن نیازمندی های بدنی، هوشی و هیجانی معین در این سنین

۳- سال تأسیس فدراسیون بین المللی شنا کدام گزینه می باشد؟

۱. ۱۹۵۰ ۲. ۱۹۸۰ ۳. ۱۹۰۸ ۴. ۱۹۹۰

۴- حرکت دراز و نشست در آب، جزو کدامیک از فعالیت های زیر می باشد؟

۱. فعالیت های ویژه ناحیه پشت در آب ۲. فعالیت های ویژه دستها در آب
۳. فعالیت های ویژه ناحیه شکم در آب ۴. فعالیت های ویژه پاها در آب

۵- در هنگام استراحت، بیشتر ATP استفاده شده توسط عضلات از طریق کدام سیستم بازسازی می شود؟

۱. هوازی ۲. گلیکولیز بی هوازی ۳. بی هوازی ۴. فسفاژن

۶- نوآموزی که نیروی شناوری خنثی با منفی دارد، برای بدست آوردن نیروی شناوری مثبت، کدام مورد را باید انجام دهد؟

۱. دست و پا زدن هنگام شناوری ۲. پوشیدن جلیقه یا کمربند شناور اسفنجی بطور موقت
۳. پوشیدن کفش های مخصوص شنا ۴. نشستن در زیر آب و غوطه ور شدن

۷- کدام گزینه خاص مرحله اجرا در تکنیک غوطه وری است؟

۱. شکم به دیواره استخر بچسبد ۲. از طریق دهان یک نفس کاملاً عمیق کشیدن
۳. تا سطح چانه خود را با آوردن سپس ایستادن ۴. به آرامی دستها را باز کردن

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۱۵۰۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۳۱۵۱۶۵ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۲۷

۸- اختصار لاتین فدراسیون بین المللی شنا کدام مورد است؟

۴ . FIWH

۳ . FIFA

۲ . FILA

۱ . FINA

۹- برای اصلاح خطای « بدن نزدیک به حالت عمودی در آمدن» در مهارت غوطه‌وری به پشت کدام گزینه پیشنهاد می شود؟

۱. بردن سر و صورت به زیر آب هنگام غوطه‌وری

۲. به پشت قوس دادن به هنگام غوطه‌وری

۳. دستها را خیلی بالاتر از سر باز کردن بدون بردن به خارج از آب

۴. پایین بردن بدن به آرامی هنگام غوطه‌وری

۱۰- نخستین حرکت شنای به جلو برنده بدن در آغاز یادگیری هنگام غوطه‌وری چیست؟

۲. حرکت پروانه‌ای دست در غوطه‌وری

۱. حرکت پای کراال سینه

۴. شنای موزون

۳. سر خوردن به پشت

۱۱- شناگران امدادی برای به حداقل رساندن کدام نیروی مقاوم می‌بایست به زیر آب بروند و از آن سوی امواج بالا بیایند؟

۲. نیروی مقاوم گردابی

۱. نیروی مقاوم فشاری

۴. نیروی مقاوم موجی

۳. نیروی مقاوم اصطکاکی

۱۲- کدام گزینه «نیروی مقاوم شکلی» خوانده می‌شود؟

۲. نیروی مقاوم اصطکاکی

۱. نیروی مقاوم موجی

۴. نیروی مقاوم گردابی

۳. نیروی مقاوم فشاری

۱۳- پایه و اساس تمامی تکنیک‌های شنا کردن کدام گزینه زیر است؟

۲. هماهنگی دست و نفس‌گیری

۱. حرکات صحیح دست و پا

۴. شناوری یا غوطه‌وری به سینه

۳. دست و پا زدن هماهنگ در تمامی شناها

۱۴- در سنین نوجوانی تمرینات شناگر بایستی بر روی کدام یک از سیستم‌های انرژی متمرکز شود؟

۴. بی‌هوازی

۲. هوازی

۲. اسید لاکتیک

۱. ATP-CP

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰:

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

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

۱۵- دانش مربوط به ویژگی های مایعات چه نامیده می شود؟

۱. هیدرودینامیک ۲. ایرودینامیک ۳. هیدروپول ۴. ایرواستاتیک

۱۶- در کدامیک از آهنگ های پا زدن شنای کرال سینه انرژی بیشتری صرف می گردد؟

۱. شش ضربه ای ۲. دو ضربه ای ۳. تک ضربه ای ۴. چهار ضربه ای

۱۷- کدام گزینه سریعترین شنا بوده و شنای برگزیده در رشته های آزاد است؟

۱. کرال پشت ۲. کرال سینه ۳. پروانه ۴. قورباغه

۱۸- کدام گزینه در شناگران مبتدی «کرال سینه» نقش اصلی را در جلوگیری از فرو بردن سر دارد؟

۱. عمل پاها ۲. شناوری و سر خوردن ۳. عمل دستها ۴. هماهنگی بین دستها و پاها

۱۹- کدام گزینه عیب اصلی شنا کردن به سینه است؟

۱. افزایش اهمیت کنترل تنفس ۲. کاهش اهمیت کنترل تنفس ۳. افزایش اهمیت کنترل شناوری ۴. افزایش اهمیت هماهنگی دستها و پاها

۲۰- هنگام عبور آب از روی بدن شناگر، سرعت جریان نهایی آب از روی بدن شناگر در چه لایه ای تولید می گردد؟

۱. لایه نازک اولیه ۲. لایه چسبیده به بدن شناگر ۳. لایه دوم و سوم ۴. دورترین لایه آب از بدن شناگر

۲۱- کدام گزینه اصلاح شفاهی خطای نفس گیری « حرکت دادن سریع سر یا تأخیر خیلی زیاد در عمل نفس گیری» است؟

۱. زمانی که سر زیر آب است به آرامی و پی در پی با زدم کردن ۲. در بین اعمال نفس گیری به جلوی خط کف استخر نگاه کردن ۳. دستها را در امتداد شانه وارد آب کردن و به دستها توجه کردن ۴. شست دست، ران را هنگام نفس گیری لمس کردن

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/گد درس: آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) (۱۳۸۵-۲۳ - ، تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) (۱۳۸۵-۱۶۵ - ، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۸۵-۲۲۷

۲۲- برای تلفیق عمل پای شش ضربه‌ای با عمل دست، کدام یک از تمرینات زیر به شناگران کمک خواهد کرد؟

۱. شنای کرال سینه با زمان بندی دست سریع

۲. شنای کرال سینه با ۴ ضربه پا

۳. شنای کرال سینه با ۱۰ ضربه پا

۴. شنای کرال سینه سر بالا

۲۳- شناگران در شناهای نیمه استقامتی و استقامتی اغلب کدام گزینه را در عمل پاها انتخاب می‌کنند؟

۱. آهنگ چهار ضربه‌ای

۲. آهنگ دو ضربه‌ای

۳. آهنگ شش ضربه‌ای

۴. آهنگ هشت ضربه‌ای

۲۴- حرکت شلاقی پاها در شنای کرال سینه، برای حفظ کدام یک از گزینه‌های زیر انجام می‌گیرد؟

۱. تثبیت وضعیت خطی بدن و ایجاد تعادل لازم

۲. هماهنگی و یکنواختی در نفس‌گیری و حرکت دست ها

۳. هماهنگی و یکنواختی در نفس‌گیری و حرکت پاها

۴. هماهنگی و یکنواختی در حرکت پاها و دستها