



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵)

۱- اولین شناگران زن و مردی که شنای ۱۰۰ متر کرال سینه را زیر یک دقیقه شنا کردند، چه کسانی بودند؟

۱. جورج دبلیو هرن و کریستین اتر

۲. جانی و سمولر و داون فریزر

۳. مارک اسپیتز و ماری آدامز

۴. جک سیک و کریستین گریزر

۲- در بین شرایط اصلی یادگیری، قوی ترین و موثر ترین عامل بر اجرای یادگیری کدام است؟

۱. شیوه آموزش

۲. آمادگی یادگیری

۳. آمادگی حرکتی

۴. بازخورد

۳- انعطاف پذیری مطلوب، استفاده مؤثر از کدام عامل میسر می سازد؟

۱. قدرت

۲. استقامت

۳. چابکی

۴. سرعت

۴- زمانی که شناگر استراحت می کند، بیشتر ATP موجود در عضله اسکلتی با کدام سیستم انرژی بازسازی می شود؟

۱. بی هوازی و بی لاکتیکی

۲. بی هوازی و لاکتیکی

۳. هوازی

۴. هوازی و بی هوازی و لاکتیکی

۵- کدام سیستم انرژی؛ بیشتر انرژی فعالیت های با شدت متوسط تا زیاد (۱۰ ثانیه تا ۲ دقیقه) را تأمین می نماید؟

۱. هوازی

۲. بی هوازی و با لاکتیک

۳. بی هوازی و بی لاکتیک

۴. هوازی و بی هوازی و بی لاکتیک

۶- ساده ترین و عملی ترین راه کنترل فعالیت های هوازی، کدام است؟

۱. گرفتن فشار خون

۲. تعداد تنفس

۳. رنگ چهره

۴. شمارش تواتر قلبی

۷- از کل زمان هفتگی تمرین ها، دست کم چند درصد تمرینات به سیستم هوازی اختصاص می یابد؟ (در کودکان ۶ تا ۱۲ ساله)

۱. ۷۰ درصد

۲. ۶۰ درصد

۳. ۴۰ درصد

۴. ۵۰ درصد

۸- قدیمی ترین و مشهور ترین نوع شنا در تاریخ شنا؛ شبیه به کدامیک از موارد زیر می باشد؟

۱. کرال پشت

۲. قورباغه

۳. کرال سینه

۴. پروانه



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: شنا، شنا-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵)

۹- بازی فریبی در حد پیشرفته، جزء کدامیک از فعالیت های زیر می باشد؟

۱. فعالیت های ویژه پاها در آب  
۲. فعالیت ویژه پاها در خشکی  
۳. فعالیت ویژه عضلات شکم در خشکی  
۴. فعالیت ویژه عضلات شکم در آب

۱۰- عمل پای استاندارد در شنای کراال سینه: آهنگ چند ضربه ای است؟

۱. ۴ ضربه  
۲. ۶ ضربه  
۳. ۲ ضربه  
۴. ۱۰ ضربه

۱۱- در کدام یک از مراحل شنای کراال سینه، عمل دست آرنج در سرتاسر حرکت بالاست؟

۱. ورودی آب  
۲. مرحله جلو برنده  
۳. مرحله بازگشت  
۴. مرحله خروج از آب

۱۲- با پوشیدن لباسهای صیقلی و تراشیدن موهای سطح بدن بر کدام نیروی مقاوم غلبه می کنیم؟

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

۱۳- " چانه را به آرامی بلند کنید و یک حباب کوچک را از راه بینی خارج کنید"، روش اصلاح کدام خطا در غوطه وری بر روی شکم می باشد؟

۱. بدن در آب فرو می رود  
۲. بینی پر از آب می شود  
۳. هنگام ایستادن با مشکل روبه رو هستید  
۴. بدن به یک طرف می چرخد

۱۴- عیب اصلی شنا کردن به سینه عبارت از افزایش اهمیت کنترل ..... است که دشوارترین مهارت در شنا است.

۱. پا زدن  
۲. حرکت دست ها  
۳. تنفس  
۴. غوطه وری به سینه

۱۵- حرکت دست ها به شکل 8 انگلیسی در کدام مرحله از حرکت پروانه ای دست انجام می شود؟

۱. مرحله اجرا  
۲. مرحله آمادگی  
۳. مرحله نوسان  
۴. مرحله پایانی

۱۶- در کنترل نیروی شناوری کدام عامل دخالت ندارد؟

۱. شل و آزاد بودن بدن  
۲. کنترل وضعیت بدن از راه تعادل  
۳. بازگشت به وضعیت ایستاده  
۴. ویژگی ارثی

۱۷- نفس را حبس کنید؛ در کدام مرحله از مراحل غوطه ور شدن بدن در آب است؟

۱. مرحله آمادگی  
۲. مرحله اجرا  
۳. مرحله پایانی  
۴. مرحله پیش آمادگی



تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵)

۱۸- در کدامیک از انقباض های زیر، عضله تحت تانسین کوتاه می شود؟

۱. اکستریک ۲. ایزومتریک ۳. ایزو کنیتیک ۴. کانسنتریک

۱۹- در فاصله ۴۵ دقیقه مانده به مسابقه شنا چه نوع مواد غذایی را به شناگر پیشنهاد می کنید؟

۱. مواد نشاسته ای ۲. آب میوه ۳. خوردن خشکبار ۴. مواد چربی

۲۰- مفاصلی که در حرکات شنا به طور آزادانه می توانند حرکت کنند، مفاصل ..... نامیده می شوند

۱. سینوویال ۲. مسطح ۳. غضروفی ۴. آزاد

۲۱- سن تقویمی شناگری معادل ۱۲ سال است. سن تکاملی وی در چه دامنه ای متغیر می باشد؟

۱. ۱۲ تا ۱۴ سال ۲. ۱۴ تا ۱۸ سال ۳. ۱۲ تا ۲۰ سال ۴. ۱۰ تا ۱۴ سال

۲۲- کدامیک از تمرینات زیر به شناگران کمک می کند تا عمل دست را با پا زدن ۶ ضربه ای تلفیق کنند؟

۱. شنای کراال سینه با یک دست ۲. شنای کراال سینه با زمان بندی دست سریع

۳. شنای کراال سر بالا ۴. شنای کراال سینه با ۱۰ ضربه پا

۲۳- در تکنیک غوطه وری، رفتن سر به عقب را باید با چه روشی اصلاح کرد؟

۱. خیس نگه داشتن آرنج ها ۲. کاملا به جلو نگاه کردن

۳. هوا را در سینه حبس کردن ۴. آرام نفس کشیدن

۲۴- اولین کاری که یک شناگر در مرحله اجرا در غوطه وری به پشت انجام می دهد، کدام است؟

۱. رها کردن دیواره استخر ۲. خم کردن زانو

۳. کشیدن نفس عمیق ۴. ایجاد قوس به پشت