

نام درس: شنا (۱)

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۳) - (۱۲۱۵۱۶۵)

زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. علامت اختصاری فدراسیون بین‌المللی شنا کدام است؟

الف. FIFA

ب. FIGA

ج. FINA

د. FNMA

۲. قدیمی‌ترین و مشهورترین نوع شنا در تاریخ ورزش شنا کدام است؟

الف. کرال سینه

ب. کرال پشت

ج. دلفین قورباغه

د. قورباغه

۳. یکی از نکات مهم و مورد توجه در آموزش شنا، محیط یادگیری است. کدام یک از گزینه‌های زیر در ارتباط با محیط یادگیری صحیح‌تر است؟

الف. محیط یادگیری یعنی نوع بازخوردی که فرد دریافت می‌کند

ب. محیط یادگیری یعنی شیوه آموزشی مورد استفاده

ج. محیط یادگیری یعنی آمادگی یادگیرنده

د. محیط یادگیری یعنی کلیه عوامل یا شرایطی که روی یادگیری تأثیر دارند.

۴. کدام یک از فاکتورهای زیر در غوطه‌ور شدن بدن در آب مؤثر نیست؟

الف. کنترل مقدار نیروی شناوری از راه کنترل تنفس

ب. کنترل وضعیت بدن از راه تعادل

ج. منقبض کردن عضلات

د. بازگشت به وضعیت ایستادن

۵. در مورد استخوانها کدام جمله صحیح است؟

الف. با افزایش سن انعطاف‌پذیری استخوانها افزایش می‌یابد.

ب. با افزایش سن استعداد شکنندگی استخوانها کمتر می‌شود.

ج. با افزایش سن درصد موادغیرآلی استخوانها افزایش می‌یابد.

د. با افزایش سن درصد مواد آلی و غیرآلی استخوانها کاهش می‌یابد.

۶. در هنگام شنا کردن انرژی مورد نیاز به ترتیب از چه سیستم‌هایی تأمین می‌شود؟

الف. بی‌هوازی بالاکتیک - بی‌هوازی بی‌لاکتیک - هوازی

ب. بی‌هوازی بی‌لاکتیک - بی‌هوازی بالاکتیک - هوازی

ج. بی‌هوازی بی‌لاکتیک - هوازی - بی‌هوازی بالاکتیک

د. بی‌هوازی بالاکتیک - هوازی - بی‌هوازی بی‌لاکتیک

۷. شناگری فعالیت شنا را به شکل متناوب (یک دقیقه فعالیت و ۳۰ ثانیه استراحت) انجام می‌دهد. مهمترین سیستم انرژی زایی در هنگام فعالیت‌های شناگر کدام است؟

الف. بی‌هوازی بالاکتیک

ب. بی‌هوازی بی‌لاکتیک

ج. هوازی

د. بی‌هوازی و هوازی

نام درس: شنا (۱)

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۳) - (۱۲۱۵۱۶۵)

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۸. کدام یک از جملات زیر در مورد نیروی شناوری و غوطه‌وری در آب صحیح نمی‌باشد؟
 الف. نیروی شناوری یعنی تمایل بدن به بالا آمدن از زیر آب
 ب. در هنگام غوطه‌وری تنها بخشی از بدن بالای سطح آب قرار می‌گیرد.
 ج. در هنگام غوطه‌وری در آب بیشتر بخشهای بدن روی آب قرار می‌گیرد.
 د. درصد قرار گرفتن بخشی از بدن روی آب، در افراد مختلف متفاوت است.
۹. در هنگام تمرین غوطه‌ور شدن به حالت عمودی در کنار دیوار استخر، دستها باید به چه شکلی باشند؟
 الف. آرنجها کاملاً باز و با چهار انگشت لبه استخر را بگیرد.
 ب. آرنجها کاملاً خمیده و با چهار انگشت لبه استخر را بگیرد.
 ج. آرنجها کاملاً باز و با دو انگشت لبه استخر را بگیرد.
 د. آرنجها کاملاً خمیده و با دو انگشت لبه استخر را بگیرد.
۱۰. در شرایط اضطراری برای استراحت و تنفس که می‌توان جان خود را نجات داد از کدام نوع غوطه‌وری استفاده می‌شود؟
 الف. غوطه‌وری به شکم ب. غوطه‌وری به پهلو ج. غوطه‌وری به پشت د. غوطه‌وری عمودی
۱۱. کدام یک از گزینه‌های زیر در مورد حرکت پروانه‌ای (پارویی) دست صحیح نمی‌باشد؟
 الف. حرکت پروانه‌ای دست بیشتر در غوطه‌وری به شکم استفاده می‌شود.
 ب. این حرکت در شناهای نمایشی موزون کاربرد دارد.
 ج. این حرکت کارایی شناگر را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.
 د. این حرکت برای کسانی که از نیروی شناوری کمی برخوردارند حیاتی است.
۱۲. مهمترین و دشوارترین مهارت در هنگام شنا کردن به سینه کدام است؟
 الف. حرکت دست‌ها ب. حرکت پاها ج. حرکت دست و پای مخالف د. نفس گیری
۱۳. حرکت صاف لایه‌های آب از روی بدن شناگر را چه می‌گویند؟
 الف. کشیدگی بدن ب. جریان لایه‌ای ج. نیروی مقاوم د. نیروی جلوبرنده
۱۴. چه ارتباطی بین جریان لایه‌ای و کشیدگی بدن شناگر وجود دارد؟
 الف. هر چقدر بدن شناگر کشیده‌تر باشد، تلاطم جریان لایه‌ای بیشتر است.
 ب. هر چقدر بدن شناگر کشیده‌تر باشد، تلاطم جریان لایه‌ای کمتر است.
 ج. ارتباط بین جریان لایه‌ای و کشیدگی بدن شناگر به عمق آب بستگی دارد.
 د. بین جریان لایه‌ای و کشیدگی بدن شناگر هیچ ارتباطی وجود ندارد.

نام درس: شنا (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۲۳) - (۱۲۱۵۱۶۵)

تعداد سؤالات: تستی: ۲۴ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۳۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۵. به چرخش مایع یا آب، زمانی که یک لایه مرزی نمی‌تواند به طور صاف و مستقیم از اطراف بدن شناگر جریان یابد، چه می‌گویند؟

الف. نیروی مقاوم فشاری ب. نیروی مقاوم اصطکاکی

ج. نیروی مقاوم موجی د. نیروی مقاوم گردابی

۱۶. هر چقدر سطح جلوی بدن شناگر بزرگتر باشد، چه تأثیری روی نیروی مقاوم شکلی دارد؟

الف. تأثیر ندارد. ب. تأثیر کمی دارد. ج. نیروی مقاوم شکلی کمتر است. د. نیروی مقاوم شکلی بیشتر است.

۱۷. در هنگام غوطه‌وری به پشت، کسانی که از غوطه‌وری کمی برخوردار هستند به چه دلیل باید در زمان حرکت پارویی دست‌ها، میچ دست‌ها را تقریباً مستقیم نگه دارند؟

الف. برای نفس‌گیری بهتر ب. برای اعمال فشار به آب به طرف پائین

ج. برای بالا نگه داشتن دست‌ها د. برای حرکت سریعتر بدن به جلو

۱۸. شناگران حرفه‌ای با پوشیدن لباسهای صیقلی و تراشیدن موهای سطح بدن در صدد کاهش کدامیک از نیروهای مقاوم هستند؟

الف. نیروی مقاوم اصطکاکی ب. نیروی مقاوم موجی ج. نیروی مقاوم شکلی د. نیروی مقاوم فشاری

۱۹. شنای برگزیده در رشته شنای آزاد کدام است؟

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

۲۰. در شنای کرال سینه کدام حرکت یا عمل باعث تثبیت وضعیت خطی بدن و ایجاد تعادل بدن روی آب می‌شود؟

الف. حرکت دست‌ها ب. حرکت پاها ج. حرکت سر د. نفس‌گیری مناسب

۲۱. در کدام شکل از شناها، نیروی جلوبرنده باعث تلاطم و موجی‌شدن آب نمی‌شود؟

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

۲۲. شناگران جوان و مبتدی برای یادگیری شنا باید چه آهنگی از حرکت پاها را در ابتدا یاد بگیرند؟

الف. آهنگ دوضربه‌ای ب. آهنگ چهارضربه‌ای ج. آهنگ شش ضربه‌ای د. آهنگ هشت ضربه‌ای

۲۳. بدن در شنای کرال سینه چند وضعیت اساسی دارد؟

الف. یک وضعیت ب. دو وضعیت ج. سه وضعیت د. چهار وضعیت

۲۴. برای بالا بردن آگاهی شناگر از نقش دست در جلو بردن بدن در آب از چه نوع تمرینی استفاده می‌شود؟

الف. شنا با مشتم بسته ب. شنا با مشتم باز

ج. شنا با آهنگ پای دوضربه‌ای د. شنا با آهنگ پای چهارضربه‌ای