

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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- کدام گزینه به خطای شناگری که در حال آموزش تکنیک شنای کراال سینه است و وضعیت بدنش به شرح ذیل است اشاره دارد؟

« بدن صاف و کشیده، آب با سر او در ناحیه پیشانی تماس دارد، دستها خیلی دور از هم به آب وارد می شوند و نفس گیری هماهنگ با چرخش بدن است»

- ۰۱ تماس آب با ناحیه سر او در ناحیه پیشانی
۰۲ دستها خیلی دور از هم وارد آب می شوند.
۰۳ نفس گیری هماهنگ با چرخش دستها
۰۴ بدن صاف و کشیده

۲- کدام گزینه جزو تمرینات حرکت دست شنای کراال سینه نمی باشد؟

- ۰۱ شنای کراال سر بالا
۰۲ شنا با مشت بسته
۰۳ شنای کراال سینه با زمان بندی سریع
۰۴ شنای کراال سینه با یک ضربه پا

۳- متداول ترین الگوی تنفسی در شنای کراال سینه کدام است؟

- ۰۱ به ازای سه بار ورود دست به آب، نفس گیری از یک طرف و سپس تکرار در طرف دیگر
۰۲ به ازای دو بار ورود دست به آب، نفس گیری از یک طرف و سپس تکرار در طرف دیگر
۰۳ به ازای یک بار ورود دست به آب، نفس گیری از یک طرف و سپس تکرار در طرف دیگر
۰۴ به ازای سه بار ورود دست به آب، فقط نفس گیری از یک طرف

۴- هنگامی که دست شناگر در حال اجرای الگوی S انگلیسی در آب است، کدام مرحله از حرکت دست شنای کراال سینه در حال اجرا می باشد؟

- ۰۱ مرحله ورود به آب
۰۲ مرحله بازگشت به حالت اولیه
۰۳ مرحله جلو بردن
۰۴ مرحله نفس گیری

۵- حرکت دست در شنای کراال سینه شامل چند مرحله است؟

- ۰۱ دو مرحله
۰۲ چهار مرحله
۰۳ یک مرحله
۰۴ سه مرحله

۶- حرکت شلاقی پا در شنای کراال سینه منجر به چه می شود؟

- ۰۱ افزایش سرعت شناگر
۰۲ کاهش سرعت شناگر
۰۳ تثبیت وضعیت خطی بدنی
۰۴ حرکت شش ضربه ای پا

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، 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)

۷- در کدام تکنیک شنا، در عین اینکه بدن در بهترین ترکیب وضعیت بدنی است، نیروی جلوبرنده باعث تلاطم و موجی شدن آب نمی شود؟

۱. شنای قورباغه ۲. شنای کراال سینه ۳. شنای کراال پشت ۴. شنای پروانه

۸- سیستم انرژی غالب در شنای ۱۵۰۰ متر کراال سینه کدام می باشد؟

۱. سیستم انرژی بی هوازی بی لاکتیک ۲. سیستم انرژی بی هوازی با لاکتیک
۳. سیستم انرژی هوازی ۴. سیستم انرژی فسفاژن

۹- عوامل محدود کننده انعطاف پذیری کدامند؟

۱. ساختار استخوانی - اندازه عضلات - چاقی
۲. ساختار استخوانی - چاقی - بافت پیوندی موجود در عضلات
۳. ساختار استخوانی - اندازه عضلات - بافت پیوندی موجود در عضلات
۴. اندازه عضلات - چاقی - بافت پیوندی موجود در عضلات

۱۰- کدام گزینه ویژگی حرکت پارویی دست محسوب نمی شود؟

۱. این حرکت برای کسانی که از نیروی شناوری کمی برخوردارند حیاتی است.
۲. در شنای نمایشی موزون کاربرد دارد.
۳. کارآیی شناگر را تا حد زیادی افزایش می دهد.
۴. از جمله مؤثرترین تکنیکهای شنای کراال سینه محسوب می شود.

۱۱- پایه و اساس تمامی تکنیکهای شنای به سینه کدام حرکت شنا می باشد؟

۱. غوطه وری به پشت ۲. کنترل تنفس ۳. غوطه وری به سینه ۴. غوطه وری به پهلو

۱۲- چه عواملی منجر به یادگیری شنا توسط بشر اولیه شد؟

۱. تأمین نیازها - هراس از غرق شدن - اعتقادات مردم
۲. لذت بردن از شنا - مقابله با قهر طبیعت - قهرمان جلوه دادن خود
۳. نجات از خطر - لذت بردن از شنا - اعتقادات مردم
۴. تأمین نیازها - لذت بردن از شنا - اعتقادات مردم

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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)

۱۳- "ماتیوب" شناگر آمریکایی، دریای مانش را به وسیله کدام شنا طی کرد؟

۰۱. شنای کراال پشت ۰۲. شنای قورباغه ۰۳. شنای از پهلو ۰۴. شنای کراال سینه

۱۴- کدام شناگر برای اولین بار سبک نوین شنای کراال سینه امروزی را به نمایش گذاشت؟

۰۱. جانی ویسمولر آمریکایی ۰۲. هنری میرز آمریکایی
۰۳. آرن بورگ سوئدی ۰۴. دی هبئر آمریکایی

۱۵- برای اینکه یک مربی ورزش بتواند حداکثر کارایی را در آموزش شنا به دست آورد، باید از چه موضوعاتی آگاهی داشته باشد؟

۰۱. یادگیری- رشد و تکامل- آناتومی- محیط یادگیری- بازخورد- تغذیه
۰۲. یادگیری- رشد و تکامل- آناتومی- انعطاف پذیری و قدرت- تغذیه- سیستم های انرژی
۰۳. محیط یادگیری- بازخورد- آمادگی- راهنمایی های کلی- آناتومی- انعطاف پذیری و قدرت
۰۴. انعطاف پذیری و قدرت- تغذیه- سیستم های انرژی- محیط یادگیری

۱۶- یک مربی ورزش باید در طراحی آموزش های کیفی خود به چه عواملی توجه کند؟

۰۱. مدت زمان توجه- سن- سیستم های انرژی- تغذیه
۰۲. رشد و تکامل- انعطاف پذیری- قدرت- سیستم های انرژی
۰۳. مدت زمان توجه- سن نوآموزان- دشواری مهارت- انگیزش
۰۴. آمادگی یادگیرنده- نوع بازخورد- دشواری مهارت- سیستم های انرژی

۱۷- هر چه قدر کشیدگی بدن شناگر بیشتر باشد، تلاطم جریان لایه ای:

۰۱. کمتر است. ۰۲. بیشتر است.
۰۳. تأثیری ندارد. ۰۴. نسبت مستقیم دارد.

۱۸- دشوارترین مهارت در شنا کدام است؟

۰۱. غوطه وری به شکم ۰۲. کنترل تنفس
۰۳. غوطه وری به پشت ۰۴. کشیدگی بدن

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، 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 گرایش عمومی، 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)

۱۹- نیروی شناوری عبارتست از:

۱. کنترل مقدار نیروی شناوری از راه کنترل تنفس

۲. حرکت در آب از یک نقطه به نقطه دیگر

۳. تمایل به غوطه ور شدن یا بالا آمدن از زیر آب که نیاز به یادگیری ندارد.

۴. تمایل به غوطه ور شدن یا بالا آمدن از زیر آب که باید آموزش داده شود.

۲۰- وقتی از شناگر می‌خواهیم که زیر سطح آب سر خورده و در یک عمق ثابت بدن خود را به مدت کوتاهی به صورت کشیده نگه دارد، می‌خواهیم کدام مفهوم مرتبط با آب را لمس کند؟

۱. نیروی جلوبرنده ۲. کشیدگی بدن ۳. جریان لایه ای ۴. نیروی مقاوم موجی

۲۱- در آموزش شناوری به پشت، اگر یک مربی شنا با افراد بزرگسالی مواجه شود که نمی‌توانند به پشت غوطه ور شوند، کدام حرکت کمک‌کننده است؟

۱. حرکت پروانه ای پا ۲. حرکت پروانه ای دست ۳. حرکت پارویی پا ۴. خم کردن دست از ناحیه مچ به عقب

۲۲- حرکتی در شنا که به شما اجازه می‌دهد تا استراحت و نفس‌گیری کنید، عبارتست از:

۱. غوطه‌وری به پشت ۲. غوطه‌وری به سینه ۳. حرکت پارویی دست ۴. حرکت پارویی پا

۲۳- کدام یک جزو نیروهای مقاوم در شنا نمی‌باشد؟

۱. نیروی جلو برنده ۲. نیروی مقاوم شکلی ۳. نیروی مقاوم گردابی ۴. نیروی مقاوم سطحی

۲۴- در تکنیک شنای قورباغه هنگامی که آرنج خم می‌باشد، عضلات دو سر بازویی جزء کدام دسته از عضلات می‌باشند؟

۱. دور کننده‌ها ۲. تا کننده‌ها ۳. نزدیک کننده‌ها ۴. بازکننده‌ها